ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

ရွှေဘိုမင်း-ပုဂံမင်း-မင်းတုန်းမင်း
မင်းသုံးဆက် ပူဇော်ချီးမြှောက်ခြင်းခံရသော

စာဆိုတော်ကြီး

စလေ ဦးပုည

ပြုစုသည့်

သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်း
လက်ာနှင့်အဖွင့်

သိမ်ဖြူ ဆေးသိပ္ပံဆရာတော်
အရှင်နာဂ သေနာဘိဝံသ မဟာထေရ်
တည်းဖြတ် ဖွင့်ဆိုသည်။

ဟံသာဝတီပိဋကတ်ပုံနှိပ်တိုက်
၃၄၉-ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့
၁၃၃၄-ခု၊ (သာသနာ-၂၅၁၆) ၁၉၇၂-ခု၊
H 602—A [ဟံသာဝတီ]

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

သတ္တဝါသဆေးကျမ်း
ပုံနှိပ်ခြင်း

၁၉၇၂ - ခု၊ မေလ

အုပ်ရေ ၁၀၀၀

တအုပ် ၂–ကျပ်–၅၀-ပြား

ရန်ကုန်မြို့ ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်း
အမှတ် ၃၄၉–ဟံသာဝတီပိဋကတ်ပုံနှိပ်တိုက်တွင်
ဦးဇော်ဝင်း (မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၁၄၇၅/၀၀၀၄) က
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်

(မျက်နှာဖုံး ကာလာမောင်ဝင်းမှာ ရိုက်သည်)

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

ရန်ကုန်မြို့ စာကြည့်တိုက်

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ		စာမျက်နှာ
	အမှတ်(၁) သတ္တဝါသမူလပဌမဆေးနည်း		
၁။	ပဌမရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလက်ာ	....	၁
	(က) သတ္တဝါသမူလဆေးရင်း ၇-ပါး	....	၂
	(ခ) မှုပ္ပဏ္ဏသိရသော့ ပဌမဆေးနည်း	....	၃
	(ဂ) ဆေးအလေးချိန်နှင့် ဆေးခေါက်ချိန်	....	၄
	(ဃ) ပဟိုရ်နာရီ နှင့် စက်နာရီနှိုင်းယှဉ်၍မြင်ခြင်း	....	၄
၂။	ဒုတိယ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလက်ာ	....	၅
၃။	တတိယ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလက်ာ	....	၆
၄။	စတုတ္ထရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလက်ာ	....	၈
၅။	ပဥ္စမရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလက်ာ	....	၁၀
၆။	ဆဋ္ဌရောဂါလက္ခဏာနှင့် ဆေးနည်းလက်ာ	....	၁၂
၇။	သတ္တမရောဂါလက္ခဏာနှင့် ဆေးနည်းလက်ာ	....	၁၄
၈။	အဋ္ဌမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလက်ာ	....	၁၅
	အမှတ် (၂) မဟောလကုဇ ဒုတိယ ဆေးနည်း		
၉။	နဝမရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလက်ာ		
	(က) မဟောလကုဇဒုတိယ ဆေးနည်း	....	၁၇
	(ခ) စမုန်မျိုးငါးပါးယူပုံ	....	၁၇
	(ဂ) တြိဖလ ယူပုံ	....	၁၈
၁၀။	ဒသမရောဂါလက္ခဏာနှင့် ဆေးနည်းလက်ာ	....	၁၈
		....	၁၉
	အမှတ်(၃) ဓာဝ... ဂရက်ာတတိယဆေးနည်း		
၁၁။	ဧကာဒသမရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလက်ာ		
	(က) ဓာရက... က်ာ တတိယ ဆေးနည်း	....	၂၁
	(ခ) ငါးမ... ည်ကောလယူပုံ	....	၂၁
	(ဂ) ပ... ဥ္စဇီယာယူပုံ	....	၂၂
		....	၂၂

(ကာ) မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ		စာမျက်နှာ
	အမှတ်(၄) ဟိတေ ၁ ၀ ဟစတုတ္ထဆေးနည်း		
၁၂။	ဒွါဒသမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလက်ာ	....	၂၃
	(က) ဟိတေ၁၀ဟ စတုတ္ထဆေးနည်း	....	၂၄
၁၃။	တေရသမရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ	....	၂၆
၁၄။	စုဒ္ဒသမရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ	....	၂၇
	အမှတ်(၅) နန္ဒသာရပဥ္စမဆေးနည်း		
၁၅။	ပန္နရသမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ	....	၃၀
	(က) နန္ဒသာရ ပဥ္စမဆေးနည်း	....	၃၀
	(ဂ) ကျိတ်လိပ်သော အစိပ္ပါယ်နှင့် လိပ်အမျိုးမျိုး	....	၃၁
	အမှတ်(၆) သီရိဝါတဆဋ္ဌမဆေးနည်း		
၁၆။	သောဠသမရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ	....	၃၂
	(က) သီရိဝါတ ဆဋ္ဌ ဆေးနည်း	....	၃၂
	အမှတ်(၇) ကက္ကောလိသ သတ္တမဆေးနည်း		
	ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ	....	၃၄
၁၇။	သတ္တရသ... ...ာလိသ သတ္တမ ဆေးနည်းလင်္ကာ	....	၃၅
	(က) ဓာတ္တေ... ...ါးပါးယူပုံ	....	၃၆
	(ခ) ကပ်မျိုးဆေ... ...ါးယူပုံ	....	၃၆
	(ဂ) ကြံမျိုးငါးပ... ...ာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ	....	၃၆
၁၈။	အဋ္ဌာရသမရောဂါလက္ခ... ...ခြာက်ပါး)	....	၃၇
	(က) အတိသာရ(ဝမ်းကျ...		
	အမှတ်(၈) ကက္ကောလိ ဇာပျံ... ...ဋ္ဌမဆေးနည်း		
၁၉။	ဧကူနဝီသတိမရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးန... ...်းလင်္ကာ	....	၃၈
	(က) ကက္ကောလိဇာပျံ အဋ္ဌမဆေးနည်း	....	၃၈
၂၀။	ဝီသတိမရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ	....	၄၀

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ		စာမျက်နှာ
	အမှတ်(၉)မဏိဇောတိရည်နဝမဆေးနည်း		
၂၁။	ကေဝိသတိမရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလက်္ာ	....	၄၁
	(က) မဏိဇောတိရည် နဝမဆေးနည်း	....	၄၁
၂၂။	ဗဇဝိသတိမရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ	....	၄၃
၂၃။	တောဝိသတိမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ	....	၄၄
	အမှတ် (၁၀)နဝရတ်ဆယ်တန်ဒသမဆေးနည်း		
၂၄။	စတုဝိဆတိမရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ	....	၄၆
	(က) နဝရတ်ဆယ်တန် ဒသမဆေးနည်း	....	၄၆
	အမှတ် (၁၁) ကျမ်းပြီးနိဂုံး		
	နိဂုံးလင်္ကာ (၁)	....	၄၇
	(ခ) အဝသုံးဘောင်	....	၄၉
	(ဂ) ရသေ့လေးပါး	....	၅၀
	နိဂုံးလင်္ကာ (၂)	....	၅၀
	(က) ကပ္ပိတိလေးပါး	....	၅၀
	(ဂ) သတ္တဝါသဆေးကျမ်းပြီးလစ်သက္ကရာဇ်	....	၅၁
	(ဃ) ဆေးကျမ်းပြီးချိန်စန်းယှဉ်နက္ခတ်ဂြိုဟ်တည်ရပ်ပုံ		၅၁
	နောက်ဆက်တွဲ		
	ခေလ ဦးပုည ဆေးနည်းများ		
၁။	ပွေးကိုင်းလျက်ဆားဆေးတေးထပ်	....	၅၃
၂။	မြင်းမျက်စဉ်းဆေး တေးထပ်	....	၅၄
၃။	အနာကြီးဆေး တေးထပ်	....	၅၅
၄။	လေနာဆေးနည်း တေးထပ်	....	၅၆

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ		စာမျက်နှာ
၅။	ပန်းသေအကြောသေပျောက်ဆေး တေးထပ်	....	၅၇
၆။	ယောက်ျားမိန်းမတို့နှင့်သင့်လျော်သော ဆေးနည်း—ရွှေ လေးချိုး	....	၅၇
၇။	ကာမဗရတန အားဆေးလင်္ကာ	....	၅၉
၈။	ဦးပုည၏ နွားတကောဇဝ်လုံးအာသုံးချနည်း လင်္ကာမှ ဆေးနှင့်ပတ်သက်သော စာပိုဒ်	....	၆၀

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(၁) အမှတ် ဆေးပညာအထက်တန်း
အိုက်ဗိုင်နံပါတ်
ရန်ကုန်မြို့
စာကြည့်တိုက်

သတ္တဝါသဆေးကျမ်းလင်္ကာ
အဖွင့် နိဒါန်း

စလေဦးပုညနှင့်အဖွင့်ကျမ်းပြုစုသူ
စာပေရေစီးကြောင်း

သိစရာမှတ်စရာတွေ ကြွယ်ဝလှသော ဤလောကအတွင်း၌ လူ့ဘဝသို့ ရောက်လာကြရသောသူ မှန်သမျှ ဘဝပေးအာသိဉာဏ်နှင့် ရှေးကံ၏ စီမံချက်အရ လူမှန်းသိသည့် အရွယ်မှစ၍ လောကအကြောင်း သိကောင်း စရာများကို သိရှိရန်(သိနိုင်ရန်)စာပေသင်ကြားမှုကို မရှောင်မလွှဲ ပြုကြရမြဲဖြစ်ပေသည်။

လောကအတွင်း၌ သိစရာမှတ်စရာ အဆင့်ဆင့် အနုအရင့်ရှိသလို စာပေပညာ(အသိပညာ)တို့မှာလည်း အဆင့်ဆင့်အနုအရင့် ရှိလေသည်၊ လူ့ဘဝ၌ အရွယ်အနုအရင့် အဆင့်ဆင့်တက်လာသည်နှင့်အမျှ စာပေအသိပညာလည်း အနုအရင့်အဆင့်ဆင့် တက်လာရမြဲ ဖြစ်သည့်အတိုင်း မိမိ (သိမ်ဖြူဆရာတော်) သည် ငယ်စဉ်ကျောင်းသားဘဝမှစ၍ ငယ်ဆရာများထံတွင် စတင်၍ စာပေသင်ယူခဲ့ရသည်။

ယင်းသို့လျှင် ကျောင်းသားဘဝမှ စ၍ ရဟန်းသိက္ခာ လေးဝါရသည့်တိုင် မြန်မာ့ရိုးရာ မြန်မာဘာသာနှင့် ပါဠိဘာသာ စာပေများကို ကြိုးကြိုးစားစား ဆင်ယူခဲ့သည်၊ စာပေရေစီးကြောင်းပြောင်းလဲခြင်း မရှိမဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက်သင်ယူခဲ့ရင်း မော်လမြိုင် ပရိယတ္တိသဒ္ဓမ္မပါလအသင်းက ကျင်းပသော ပရိယတ္တိသဒ္ဓမ္မပါလ စာမေးပွဲသို့ ဝင်ရောက် ဖြေဆိုရာ ပဌမဆင့်ထိ အောင်မြင်ခဲ့သည်၊ထို့နောက် ဆက်လက်၍ ကြိုးစားပြန်ရာ အစိုးရပဌမကြီးတန်းနှင့် ရန်ကုန်မြို့ စေတိယင်္ဂဏ ပရိယတ္တိစာမေးပွဲ ဓမ္မာစရိယတန်းကို အောင်မြင်၍ အဋ္ဌကထာပြန် အကျော်ဆုကိုပင် ရခဲ့လေသည်။ ဂျပန်ခေတ်အတွင်း၌(ရှောင်းရင်းတိမ်းရင်းပင်)အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ တောင်ပေါက်ဆရာတော်ဘုရားထံတွင် သက္ကတ, ပါကတ ဘာသာများ

(ဂျ)

အဖွင့် နိဒါန်း

ကိုလည်း တတ်မြောက်အောင် သင်ယူခဲ့ပြန်သည်၊ စာပေရေးစီးကြောင်းကား ဘာသာနှင့် သက္ကတဘက်သို့ ပြောင်းလာခဲ့လေပြီ။

စာပေကိုသာဇောက်ချ၍ လေ့လာဆည်းပူးခဲ့ရာ အစိုးမရသော ခန္ဓာကိုယ်မှာ စိတ်အလိုအတိုင်းမပါ ကျန်းမာရေးဘက်က ချို့တဲ့လာခဲ့သည်၊ မကျန်းမာသော အခါကျမှ ကျန်းမာခြင်း၏ တန်ဖိုးရှိကြောင်းကို ကိုယ်တွေ့ သိမြင်လာခဲ့သည်။ "အာရောဂျ ပရမံ လာဘံ" ဟူသော ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်ကိုလည်း ကောင်းစွာ သဘောပေါက်ခဲ့သည်၊ သို့နှင့် ကျန်းမာရေးအလုပ်ဘက်သို့ အာရုံပြောင်းသွားခဲ့ ပြန်ပါသည်၊ ကံအား လျော်စွာ ရရှိသော စိန်ဓာတ်လုံးအစွမ်းကြောင့် ထုံကျဉ် ကိုက်ခဲခြင်း ရောဂါကောင်းစွာ ပျောက်ကင်းသွားသည်ကိုလည်း လက်တွေ့ခံစားရ ပြန်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးအခြေမလှလျှင် ဘာကိုမှလုပ်၍မရဘူးဆိုသည် ကိုလည်း ဒိဋ္ဌသိမြင် လာခဲ့ရပါသည်။

ထိုအခါ ပါဠိ, အင်္ဂလိပ်, ဋီကာ, သက္ကတစာအုပ်များကို အနား ပေးသောအားဖြင့် ဘီဒိုထဲသို့ ပြန်ပို့ပြီးလျှင် ကျန်းမာရေး အခြေခံ ဆေးကျမ်းဓာတ်ကျမ်းများကိုရှာဖွေဖတ်ရှုခဲ့သည်၊ စာပေရေးစီးကြောင်း ကား အပြောင်းကြီး ပြောင်းခဲ့လေပြီ၊ မောင်းထောင် သာသနာပိုင် ဆရာတော်၏ မေတ္တာစာများနှင့် သက္ကတဘာသာမှ ပြန်ဆိုထားသော ဆေးကျမ်းများ, ယောဦးဖိုးလှိုင်၏ ဓာတ်ဖက်ဆိုင်ရာကျမ်းများနှင့် စလေ ဦးပုည၏ အဂ္ဂိရတ်မေတ္တာစာ, ဗေဒင်ဟောစာ, ဆေးကျမ်းဆောင်များကို တွေ့မြင် ဖတ်ရှုရပြန်ပါသည်။

အဂ္ဂိရတ်နည်းဖြင့် ဖန်တည်းထားသော စိန်ဓာတ်လုံး၏ အစွမ်း သတ္တိကို ကိုယ်တွေ့ခံစားရခြင်း, စလေဦးပုည၏ အဂ္ဂိရတ်မေတ္တာစာကို ဖတ်ရှု ရခြင်းတို့ကြောင့် စာပေများကို ဖတ်ရှုနေရာမှ အဂ္ဂိရတ်ဖိုထဲသို့ ရောက်ကာ ဓာတ်အမျိုးမျိုး လုံးအထွေထွေတို့ အလယ်တွင် ဖိုဝင်စားသော အဖြစ်သို့ ရောက်ရပြန်ပါသည်။ စာတွေ့ ရေးစီးကြောင်းမှ လက်တွေ့ ရေးစီးကြောင်းသို့ ပြောင်းခဲ့ပြန်လေပြီ၊ ဤနေရာတွင် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းလှသော စလေဆရာကြီးဦးပုည၏ အဂ္ဂိရတ်မေတ္တာစာမှ အချို့ အချက်ကို ကောက်၍ပြပါဦးအံ့။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

အင်္ဂုရတ်မေတ္တာစာ

ပြဒါးကိုခွဲပြသော်—ဘူမပြဒါး၊ အာကာသပြဒါး၊ ဝိဇယပြဒါး၊ ပုရိသပြဒါး၊ ဣတ္ထိယပြဒါး၊ နပုံသကပြဒါး၊ မြေအောင်းပြဒါး၊ အပုပ်စားပြဒါး၊ အပွင့်စားပြဒါးကိုးပါးပင်ရှိကြောင်း။ လောကီကျမ်းပေါင်း စာဟောင်းဝတ္ထုစသော သရာဘက်ပုံစံများတွင် နာဘင် စိန် သံ၊ ဒန် ခပ်ပြာ ကြွပ်၊ သွပ် ကျောက်ဖွယ် ကြေး၊ တေးသတိုးစု၊ သုတအမျိုးမျိုးတို့ကို၊ လုပ်ရိုးနှင့်တကွ၊ မူလအပြား၊ ဓာတ်ရှစ်ပါး တို့ကို ခွဲပြလျက်၊ ကာယသိဒ္ဓိ ဓနသိဒ္ဓိ စီရင်ဟန်ကို၊ အတန်တန် လာရှိကြောင်း။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ ကာယဂတာသတိ အဖွင့်တွင်လည်း "ရဇတာ မဓတာ လောဟံ မဏာန္တိ အာဒိ" ဟု ဘင် နာ သံ ကြွပ်၊ သွပ် ဒန် သုဘ၊ အစရှိသည်များကို၊ ဆေးဝါးနှင့် သတ်လျှင်၊ မချွပင်သေဘတ်ကြောင်း။ နေတ္တိအဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာ ကျမ်းနှစ်ရပ်၌ မသေထတ်ဆောဆေးကာဖား တပါးသာရှိကြောင်း။ သာရတ္ထအဋ္ဌကထာ၊ ၎င်းဋီကာတို့၌လည်း "တိပုဓာဓမ္မ မိသောတွာ" စသည်ဖြင့် ကြေးဖြူ ကြေးဝါ၊ ခပ်ပြာ ကြေးနီ၊ ဤဝိဇာတိလောဟ၊ သဘာဝဓာတ်နေတို့သည်၊ အထွေထွေ ဖြစ်ကြောင်း။ ဝိနယာလင်္ကာရဋီကာ၊ လက်သန်းများ၌လည်း-ပြဒါးဒုဋ္ဌာ၊ များစွာသောဆေးနည်းတို့ဖြင့်ကြေးနီကိုထိုးလေက အထွေထွေဖြစ်ကြောင်း။ ၎င်းပြင်တခန်း၊ လုပ်ရပ်ကျမ်းတချက်၊ အသီတိစက်ကမူ၊ သူရဇ္ဇပါပ၊ အမြိတ္တကောလီ၊ ဗာဟိနှင့်အန္တတ်၊ ဓာတ် ပိုမ ရုပ်နာမ်၊ လေးဝံသအက္ခရာ၊ သင်္ချာနှင့်ပိဋကတ်၊ ဗေဒင်နည်း ယူစပ်၍၊ အင်း အတတ်ဂါထာ၊ ဆိုခဲ့တိုင်းသိလိမ်မာလျှင်၊ သိဒ္ဓိ ခေတ္တရာ ပုဂံပြည်ကဲ့သို့ ရွှေမိုးငွေမိုးရွာတတ်ကြောင်း။ ၎င်းပြင် အတန်တန်၊ ကျမ်းဂန်ထွက်အရ၊ လောကနှင့်ထောက်ဆလျှင်၊ မုချပင် ငွေဖြစ်ဟန်၊ ကေန္တမှတ်ယူ၊ ဖြစ်မည့်သူ လက္ခဏာမှာ-သမ္ဘာကမြင်းမိုရ်ကောင်း၊ လူနေက သူဌေးယောင်၊ ဉာဏ်ကိုအနေလိုပြောင်၊ အတတ်မှာ ထိပ်ပိတ်ခေါင်မူ၊ ဤလူ့ဘောင်ဤခေတ်တွင်၊ ငွေဖြစ်မည် မြေလက်ပါး၊ တီးမမှား ပုံသေ"

ဤသို့စသည်ဖြင့် အကျယ်တဝင့် ရေးသားထားလေသည်၊ ကျမ်းဂန်အထောက်အထားဖြင့် ပြဒါးစသောဓာတ်များကို သေအောင်သတ်နိုင်

(1.2.2019)

အဖွင့်နိဒါန်း

လျှင် သိဒ္ဓိအမျိုးမျိုးပြီးစီးနိုင်ကြောင်း အတိအလင်း ဆိုထားပေသည်၊ သို့သော် အင်္ဂရိတ်ကို လုပ်တိုင်းဖြစ်မည်လော၊ဦးပုည၏အဆိုမှာ-အင်္ဂရိတ် ဖြစ်မည့်သူမှာ-—

(၁) သမ္မာက မြင်းမိုရ်တောင်လောက် ကြီးမားရမည်။
(၂) လူနေလူ့ဟန်၏ သူဌေးလို တောက်ပြောင် နေရမည်။
(၃) အသိဉာဏ်ပညာက နေလိုအရောင်လင်းနေရမည်။
(၄) ဓာတ်ပညာအတတ်မှာအထွတ်အထိပ်တတ်မြောက်ရမည်။

ဤသို့သောသူမှ ဖြစ်မြောက်နိုင်မည်ဟူ၏၊ ပြန်ဘက်အားဖြင့် ကုသိုလ်ကံ သမ္မာရေး နိမ့်ကျ သေးငယ်၊ လူနေလူ့ဟန်က စုတ်စုတ် နုပ်နုပ်၊ အသိဉာဏ်က ပိုးစုန်းကြူးလောက်မှ အရောင်အဝါမရှိ၊ဓာတ်ဆက် ဆိုင်ရာ အတတ်ပညာဘက်ကလဲထမင်းစားရေသောက် သူလိုငါလို လူစားမျိုး ဖြစ်ခဲ့လျှင် အင်္ဂရိတ်စခန်းနှင့် မအပ်စပ်၊ အမောအပတ်တင်ရုံ ရှိမည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။

အင်္ဂရိတ်ပညာစားသား သာမန်လူစားတို့ အရာမဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း ဦးပုညက ဤသို့ဆိုထားပြန်သည်။

အင်္ဂဝေလုပ်ရပ်၊ဝါသနာကပ်ကြသည်၊အရပ်ရပ်ဆင်းရဲသား၊ ကိုယ်တို့နှယ်လူမျှားနှင့်၊ ဉာဏ်ရည်သွား သိလိမ်မာ၊ ငွေကဲဖမ်း ခပ်စာလျှင်၊မိုးပေါ်မှာနေနှင့်လကို၊လူပြည်တရနိုးနှင့်၊ ကြိုးစား၍လှမ်းသော်လည်း၊ ပင်ပန်းကာပုံအကျ၊ မြဟွာရှာ တစင်းအပ်၊ လှ့ရပ်က အပ်တသွား၊ ချလိုက်လျှင်ညားတန်၏၊ ကံပုညသမ္မာ၊ ဆယ်လီခြောက် ရွေးတန်မှာ၊ပဲထီးခန့် ရေကွာလျက်၊ သမုဒ္ဒာနှင့် နွားခြေရာ၊ကောသရာနှင့် ဖားတလက်၊ ဝက်သားနှင့် ငါးပိဖုတ်၊ တဲစုတ်နှင့် ရွှေနန်းဆောင်၊ နေရောင်နှင့် ပိုးစုန်းကြူး၊ လူရူးနှင့် နတ်သား၊ ပတ္တမြားနှင့် မီးသွေးစကျောက်၊ ထင်းပေါက်နှင့် ပျဉ်ရောင်၊ မြင်းမိုရ်တောင်နှင့်ဆီးစေ့မျိုး၊ ရွှေပုဆိုးနှင့်ဖျင်ကြမ်း ထည်၊ ဟင်းရွက်သည်နှင့် လေ့သူကြီး၊ ရွှေထီးနှင့် ခမောက်စုတ်၊ မှန်စီအုပ်နှင့် အိုးကင်းပဲ့၊ မဆိုင်တဲ့နေရာမှာ၊ အနာခဖောက်ချက် မကျသကဲ့သို့၊ ပေါ်ရာဏပုံတကြောင်းလည်း၊ ငါးကြင်းခေါင်း အဘိုးတန်ကို၊ တလမြက်ဆန်ကွဲနှင့်၊ ဈေးထဲမှာ ဆိုင်ဘိသို့၊

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

အင်မတိအင်မတန်၊ ဗလဝန်ဒုလ္လဘာ၊ လွန်တရာ ဖြစ်ခဲလှသော၊
အင်္ဂလိပ်ပညာဉာဏ်ကို၊ ကြံလေတဲ့ကိုရွှေစိ၊ ကန့် စိန်နီမြင်းသွား၊
ထမ်း လက်ချားဆီမီးတောခက်၊ ဤမျှလောက်အကျန်မှာ၊ ရွှေးဖြူ
ဆံ ပဲတောင်တက်၊ ကန့်ချုပ်နက် ခတ္တာနှင့်၊ ဒေါင့်ဆပ်ပြာ
ကြွေပန်းတိုင်း၊ မဲယိုင်းဖြူချိန်ညီမျှ၊ ပထတ်စာ ပိန်း ဝနှင့် ပင်ဖိုမ
လဲလူက၊ ဤမျှမူအချိန်ဟု၊ စာတိုစုမှတ်စာထွက်၊ သူဘကာ
ပြောဆိုချတ်ကို၊ ကိုယ့်ဉာဏ်က ကြက်တယက်၊ နားရွက်နှင့်
မျက်စေ့လို၊ထင်းစတိုလောက်ယက်၊ ဖွတ်ဘက်သည့်အိမ်တချက်၊
လက်ပုံကြား ချိုတယ်လူး၊ အိမ်ထောင်ဦးဝယ်နွား၊ ငိုသံကြား
ငိုသံနာ၊ သဒ္ဒါပြန် ဗေွချက်ပေါက်၊ ငါးပါးမှောက် မြင်းတခု၊
ဤဟာစုဝင်လာလျှင်၊ နှစ်မကြာတလင်းလှဲ၊ ပြောင်စင်အောင်
မွဲတတ်သည်၊ငွေလုံပ်နဲဗေွကြန်မျိုး၊ ဖွတ်နွားထက်ဆိုးတတ်သည်”

ဤစကားများကိုကြည့်လျှင် ညဏ်အမြင်မရှိပဲအင်္ဂရိတ်အလုပ်ကို စာတို မှတ်စုအရနှင့် သူတပါးပြောဆိုချက်ကို အားကိုးပြီးလုပ်ဆောင်ခဲ့လျှင် အကျိုးမရ ဆင်းရဲမွဲတေခြင်းဖြင့်သာ အဆုံးသတ်တတ်ကြောင်း ထိသိ မိမိကြီး ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။

ဦးပုညဏ်အာဘော်မှာ အင်္ဂရိတ်အလုပ်ဆည် မည်သူမျှ လုပ်၍မဖြစ် နိုင်ဘူး၊ အလွန်ခက်ခဲသောအလုပ်မျိုးဖြစ်၍ မလုပ်ကြနှင့်ဟု တားမြစ် ထားသော သဘောမျိုးမဟုတ်ပေ၊သူ့အာဘော်မှာ ရှေးဘုန်းကံကြီးသူ့ အသိဉာဏ်ထူးခြားသူ့ ဓာတ်ပညာအတတ်ရှိသူဖြစ်ခဲ့သော် ဖြစ်နိုင်ခွင့်ရှိ သည်၊ အင်္ဂရိတ်ထိုးပေတော့-ဟု ခွင့်ပြုချက်သဘောပါလျက်ရှိပေသည်၊ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ရှေးဘုန်းရှေးကံ အထူး ရှိမရှိကို သိနိုင်ရန် မိမိ၏ အသိဉာဏ်ကိုအားကိုးပြီး အင်္ဂရိတ်ထိုးတော့မည်ဟု စိတ်ကူးပေါက်လာခဲ့ ပေသည်၊ စိတ်ကူးပေါက်သည့်အလျောက်လည်း အင်္ဂရိတ်ဖိုထဲသို့ရောက် ခဲ့ခြင်းဖြစ်လေသည်။

အကြောင်းတခုလည်းရှိသေးသည်၊ စာပေရေစီးကြောင်း ပြောင်း လာသည့်အလျောက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ,ဓာတ်ဘက်ဆိုင်ရာ,ဗေဒင်နက္ခတ် ဘက်ဆိုင်ရာ စာပေများကိုလည်း လက်လှမ်း မှီရာမှီရာ ကြည့်ရှုလေရာ

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

အင်္ဂရိတ်ဘက်သို့ စိတ်ညွတ်လာအောင် ထောက်ပံ့ အားပေးသော စာတပိုဒ်ကိုလည်း ခင်ကြီးပျော်၏ ဒွါဒသီမ်ကျမ်း အပိုဒ်(၅၆)တွင် တွေ့ရပြန်သည်။

"လုပ်ရပ်ကိုစမ်း၊သူနာခန်းကို၊မလှမ်းနှင့်အုံး၊ဝိဉာဉ်ဆုံးလိမ့်"

အင်္ဂရိတ်ထိုးခြင်းဟူသော လုပ်ရပ်ကို ရှေးဦးစွာ စမ်းသပ် လုပ်ကိုင်ရမည်၊လုပ်ရပ်ကို မနိုင်နင်းပဲ သူနာခန်းဆေးကုမှုဘက်သို့ မလိုက်နှင့်အုံး၊ လိုက်ခဲ့သော် သူနာအသက်ဆုံးလိမ့်မည်–ဟု ဆိုလိုသည်၊ ဆေးကျမ်းထက် ဓာတ်ကျမ်းလုပ်ရပ်စခန်းကို ဦးစားပေးထားသည်ကို တွေ့ရ၏၊ သို့ဖြစ်၍ ဆေးကျမ်းများကို မလိုက်စားခင် အင်္ဂရိတ်ထိုးမှ တော်တော့မည်ဟု သဘောကျကာ အင်္ဂရိတ်ဘက်သို့ စိတ်ညွတ်လာခဲ့ပေသည်။

အင်္ဂရိတ်လုပ်ငန်းတွင် အသုံးပြုမြဲဖြစ်သော ပြဒါး-သံ-စိန်-ဆေးဒန်း ဒန်-ဒင်္ဂါ အစရှိသော ဓာတ်ပစ္စည်းတို့မှာ အလွန် ထက်မြက်သော အစွမ်းသတ္တိရှိကြရာ စည်းကမ်းတကျနိုင်နင်းအောင် အင်္ဂရိတ်နည်းဖြင့် စီမံလိုက်ပါလျှင် ရွက်၊မှု၊အမြစ်၊အခေါက်၊အသီး၊အပွင့် ပစ္စည်းများထက် ဆေးဘက်တွင် အသုံးဝင်လေသည်၊ ပိုမိုထိရောက်လေသည်၊ သို့ဖြစ်၍ အသက် ၂၀-နှစ်မှ စ၍ အင်္ဂရိတ်လုပ်ရပ်ကို သဲသဲမဲမဲ လုပ်ကိုင်ခဲ့ပေသည်၊ ဤနည်းဖြင့် လုပ်ကိုင်လာခဲ့၍ အသက် ၃၀–ကျော်သောအခါ အင်္ဂရိတ် အတတ်နှင့် ဆေးအတတ်ကို ကျေဇူးပြုသော ဗေဒင်ဘက်သို့ စိတ်ညွတ်ကာ ရေစီးကြောင်းပြောင်းပြန်လေသည်။

စလေဦးပုညရေးသော ဗေဒင်ဆိုင်ရာ ဟာသမြောက်သော လင်္ကာသွားများကို တွေ့ရသောအခါ သာ၍ပင် စိတ်ဝင်စားကာ ဗေဒင်ပညာကို ထူးထူးခြားခြား လေ့လာလိုက်စားခဲ့သည်။ အင်္ဂရိတ်ကိုလည်း လေ့လာ လိုက်စား ဗေဒင်ပညာကိုလည်း ဆည်းပူး ထူးထူး ခြားခြား လေ့လာလိုက်စားရာမှ တနေ့သ၌ စလေဦးပုညရေးသားသော ဇီဝကာ ဒုံးချင်းတပုဒ်ကို ဖတ်ရှုမိပါသည်။

[စလေဦးပုညရေး ဇီဝကဒုံးချင်း]

* မုတ်ဆိတ်ဖြူစင် ကြင်စွယ်ငုတ်နှင့်၊ တယ်လူးချိုကုပ်-တိုရှည်ပေါက်လို့၊ ပြောင်နှဖူးမောက်နတင်ကျယ်။ ။ပြူးမျက်ခုံးနှင့်–ပြုံးရှင်ရှင်၊ဖောပ်ပဲ့ပေါင်ဝင်ယောင်တမတ်နှင့်၊ ဖျင်နံ့ငယ်ဖြတ်တစတောင်

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

လောက်၊ ပုဇွန်ထုပ်ခေါက် ဖွာအောင် ချသည်၊ ပေါင်းနှစ်စ သွယ်။ ။သုံးရာ့နှစ်ဆယ် ကျွဲဒူးမင်းနှ၊ ဘဲတောင်နိမ့်နင့်ခဇာ ဖွဲ့လို့၊ မင်းသဲ့ကော်ရစ် ကျော်နှစ်ပေါင်၊ လူပုံအယ်အောင် ကောင်းတဲ့သက်ကြွေစး။

* မိမ္မိသာရမြေးတော်ဆို၊ ပြည်ရာဇဂြိုဟ်မဂဓမှာ၊ ရှင်ဇီဝကသမား ကျော်၊ အတော် အတန် စာပေများမှာ၊ ငါကြားဘူးရဲ့ သို့ကတဲ၊ သူလဲတနဲ ရှိစေဆိုးတော့၊ ကုနည်းကုထုံး အတန်တန်၊ ကာလံ ဒေသံနာဟန်ခြားလို့၊ဉာဏ်ရှိးကြီးများမကြံတတ်ဘူး။ ယွန်းတန်း ရပ်ကသမားကျော်၊ ကာလနောက်ပေါ် ရှေးက သမား။

* အယဉ်နှစ်ပါး၊ နေလသွား၊ ဥတုသုံးပါးသမုဋ္ဌာန်၊ ရတုခြောက် တန် သကြန်စက်နှင့်၊ အာဂန္တုရက် စတုတိန်း၊ ဓာတ်ဆောင်ရက် ကိန်းဗားစတ္တာ၊ဓာတ်ခြေသချာနည်းတူလုပ်၊ဆောင်ပျက်မိုက်ငုပ် လွန်ဆုံးချုပ်၊ သန္တေနစမ်ရှပ် လက္ခဏာ၊ ဓာတ်ဒ္ဒါဒရာ ကျမ်းကြီး စသား။

* ငန်းမျိုးတခြစားကောဝီ၊ဒေသနိုင်ဆရာမြ၊ ဥဒ္ဒဝါတ—ခလခြောက်ဖြာ၊ ဒီပနီလာ သချာတိုးလို့၊ ရှစ်ဆယ်လေမျိုး ခွဲဝေဘန်၊ ဖျက်ချင်း ဖျက်ချန် ဇမ္ဗူထုံးနှင့်၊ ရှမ်းရက်ပြဲဂုဏ်းကြိုဆတ်၊ အဋ္ဌကလာပ် မြဲပြဲပြောင်၊ ကျမ်းအစေ့စင်စေ့စင် တတိတဲ့ယောကျ်ား။

* ဗျာပွားဆူမဝ-နာဗျူးပွပေ့ ရောဂါဝေ့၊ ဓာတ်ရေဆေး-ဆရာ ပေးပ မေးလာချေ၊ဉာဏ်ဆာဝေမျိုး၊ သတ္တာရေအိုး၊ မယ်ဘာကို စိုးပါနှင့်၊ အဘိုးလူကျော် ပေးမယ်ပ နှော်။ ။ဇမ္ဗူချင်းလို့ သဟင်းမော်၊ ယွန်းဘုံပေါ် ရပ်က ဘကြီး။

* မီးယပ်မိန်းမသူမေးလာ၊ ဝဒေအာင်နစနာ စားဟဲ့ဂွေးသီး။

* အူကိုရှောက်လို့ ထုတ်ချောက်နာ၊ ကျမရောဂါ ဘဟာမျိုးလဲ။ ရောဂနိဒါန်းကျမ်းအဆို၊ ညည့်အနာကို သက်တန်ခေါင်းတဲ့။

* ကုပါ့ဆရာရော့ငွေဖြူ၊ ထမင်းရေပူ ပြည့်အောင် လောင်းဟဲ့။

* ဇမ္ဗူတသောခင်း ဂုဏ်နံ့လှောင်း၊ ငါဆရာကောင်း၊ သမားကျော် ကုပါ့ခေါ်နေပေရှိးလ၏။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ကား) အဖွင့်နိဒါန်း

* ဆေးဘိုးဝါးခ ငွေသာပြ၊ ဟမန်းဟမန်းလုံမ ညည့်လက်ဝါး၊ စုန်းလားနတ်လား၊ သွေးသား စမ်းလို့၊ အဟန်း အဟန်း အလှယ်သယ်၊ ညည့်လက်ဝါးလယ် ပူနွေးနွေး၊ ပယောဂသွေး အတန်အပ်ချည့်။
* တပင်တိုင်နတ် မတင်ဆေးလို့၊ရောဂါပေးစစ်ရှိချေသည်။ ။ ကြာမျိုးငါးမည်- ကြာငုံဖူးနှင့်၊ ကြာမွေး ကြာဥသည်သုံးဖြာ၊ လိပ်ဥတာနှင့်ကြေအောင်ကြိတ်၊ မျက်စိမှိတ်လို့ ဝင်အောင်မျို၊ ညဉ့်သုံးပဟိုရ် စည်တော်ခတ်လျှင်၊ တပင်တိုင်နတ် ပူးပါစေ၊ မန်းရေခတ္တတွေဆင်းလို့ပျောက်မြဲ။ *
* ရင်ညွန့်ထဲကသွေးခဲခုန်၊သည်သွေးတပုံ အဆိုခက်ချည့်။ ။ဆရာလက်ကိုအခွင့်ပေး၊ရာဇဝတ်ရေးမရှိတမ်း၊ ဆရာစမ်းလို့ လက်နှင့်မွှေ၊ အလိုလေလေး အာကသွေး၊ ဟိုသင်းအလေး ခမဲ့လို၊ သန်းခေါင်ဗိုလ်ကိုရိပ်တဲ့သွေးခဲ။ *
* တခါလှဲလို့ သည်ကထောက်သော်၊ ငါးပိုင်းအောက်ကပဲ့အိုင်ဆီ၊ မအိုးမအိရှိလိုက်ပါဘိ၊ပကတိသွေး၊စုန်းနတ်သွေး၊ ဖုတ်မှဲ့အလေး သူဘမှောင့်ဘဲ။ *
* ပါဒရက်နှောင့်ဒူလာစွဲနှင့်၊ မီးယပ်ပလဲဗလချူ၊ လူပျိုနှာပေါ် ဖြုံး စပ်ဘလနဲ့။ *
* ပွဲ့သည်တင်၊ဆူသဲရွှေရင်၊မိုးမြေမမြင်၊ သေချင်ဇော၊ ဆရာမေစ လို့ မျောရှိုက်ငင်၊ခွာချင်ပြုဘ်နတ်ဆိုကြောင်ခဲ၊ ဖေအိုကိုတွဲပါလှဲ့၊ ကြုံနဲ့သည်ကိုယ်၊ ရောဂါအို ဥတုလန်းလို့၊ ပန်းရည်ယို၊ ဂွရှက် ဟင်းချိုသောက်ပါတော့လား။
* ဥတုငုပ်လို့ ချုပ်ပြိုနိသော်၊ မှန်ဖြူဆိုကြော် စားတော့မမှား။
* သားငယ်စို့ ဘိုနို့ မယို၊ အောက်တော့ချိချိ လက်ပတ်ဟင်းခါး။
လင်ပါစို့ တော့မကုန်နိုင်၊ဖွားဖွားလှိုင်အောင်ထွက်တဲ့နို့ ဖျော်။
* ခေတ်ခုနှစ်ပါး,ခေတ်ရှစ်ပါး၊ငါးပါးလေးရပ်အထွေထွေ၊ အလိပ် သည်းခြေ သွေးလေလှုပ်လို့၊ ပုပ်အာကာသမှာတ်အနေ၊ အရွက် ငါးထွေဆယ်လီစိပ် အရိပ်နိမိတ်ထောက်ဆမြော်၊ ဆက်ကဲစုပေါ် တော်အောင်လုပ်၊ ငန်းချုပ်ဟာလီဒ္ဒကပ္ပုရ၊ဇာတိဝဏ်—သွာရဇေ၊ ဘုမ္မိပဒေသ—ဆေးများအထွတ်။

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

* နှာနှတ်လျှာပွတ်- ဤဆေးမှာ၊ သိင်္ဂရာဇာ ငန်သိန္ဓောနှင့်၊ ဝသာဝရောလေးတူဆ၊ ယထာရပ ဖက်စပ်လေ၊ ရှူလေ- ပွတ်လေ-ဝမ်း တဖြုတ်ဖြုတ်။

* လက်မှလွှတ်နှင့်ခေါတ်လဲကူ၊ သလိပ်လွန်သူရှောက်ရေစွက်၊ ချင်း-တမခရွက် ခပ်စေလို။ ။သည်းခြေ မောက်မို လွန်သူများမှာ၊ ဆီးသီးဆကြားတခုခု၊ ကင်းပွန်းရွက်နုချဉ်ပေါင်ရော၊ သွေးမကြေလျှင်-နွားလျှာကြီးနှင့်၊ သဘော်သီးနုဇောင်ချမ်းရွက်၊ ဝါယောမထွက် လေငုပ်နှာ၊ ကန်ဇလာ ခတက်နွှော၊ ဆေးပုလဲရောတော်ရာပေး၊ ဆားရေနွေးနှင့်သောက်ကာမျို၊ မြေကြီးပြိုအောင်ပဲ တင်ထပ်လို့၊ လေတဖြစ်ဖြစ်ပန်းပဲဖို၊ ထောင်တပ်ပျက်ပြို ပြေးလိမ့်ကျုပ်ချွတ်။

* ဂုပ်လေး-ဇက်ညွတ်-မျက်စိသီ၊ အပုပ်လွန်ပြီ သီးသီးမှည့်နှင့်၊ မန်ကျည်းသီးမှည့် ရှောက်ရေဆား၊ နှမ်းဆီယင်းပျား တော်နိုင်မျှ၊ အာကာသမှာ ချေးကိုထုတ်၊ နွားသားမီးဖုတ်နှမ်းလှော်ရှူ၊ အနာစင်ပြူ ကင်းလိမ့်လွတ်လွတ်။

[ဒုံးချင်း ဆိုသည်မှာ- ခပ်ရွှန်းရွှန်း ခပ်သောသော ဟာသနောရှေးစီထားသော ကဗျာဖြစ်လေသည်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်က နာမည်ထင်ရှားလှသော ဇီဝကသမားတော်ကြီး၏ ရုပ်ပုံလက္ခဏာ, လူနာဝေဒနာရှင်က ဆေးတောင်းပုံ, ဇီဝကဆရာက ဆေးပေးပုံများကို ခပ်သောသော ခပ်ရွှန်းရွှန်းရေးထားသည်ကို သတိပြုပြီး ကြည့်ရှုစေလိုသည်။]

[ဝိဇ္ဇာဒုံးချင်း]

မြဒါးဝိဇ္ဇာ, သံဝိဇ္ဇာစသည်တို့ကို သရော်ထားသော ဝိဇ္ဇာဒုံးချင်းကိုလည်း ကြည့်ပါဦး။

* လိုဏ်နန္ဒမူ ဖလ်ဂူဝမှာ၊ ဝိဇ္ဇာမိုရ်ရအမည်ချုပ်သည့်၊ ဒုံးရုပ်တကာ့ဘွားအေလင်။

* စိန္တာမဏိနတ်ဂါထာ၊ စူဠဂန္ဓာ မဟာစိတ်နှင့်၊ ကောင်းကင်တိမ်ထိပ် ဝေယန် ဖျားက၊ ငါ့မန္တရား ဂုဏ်တန်ခိုး၊ လျှိုးထုတ်ဖောက်ဝင်။

* စိန်ဆေး, ခေတ်နှာ၊ပြာ-ပြဒါးနှင့်၊ မူလခြောက်ပါး ခေတ်လေးထွေ၊ ဥစ္စာရွှေငွေလုပ်သမျှ၊ သျှိုဏ္ဍတ္တိယ ပုရိသာ၊ ငါနတ်ဝိဇ္ဇာ တဏှာအိုးက၊ လေခက်ထိုးသလို- သိုအိမ်ထလို့၊ ခါးတကြွကြွ နားရှက်လံအောင်၊အစိမ့်ခံချင်သေးငဲ့အကြိုက်။ —
* သူယောင်မနှင့် မမွေနိုင်၊ ယချုပ္ပိုင်တဲ့ အရပ်ပွဲမှာ၊ နခန်းပခန်း အံသွားကြိတ်လို့၊ သိတ်လိုက်ရချည့် ငါ့စိတ်ကူးနှင့်၊ ဖိုးတော်ဦးက စီးလို့လာ၊သန်လျက်စကြာ ခါးတဝိုက်ဝိုက်။ —
* မြိုင်တိုက်ကာယ် စုံဟောမာ၊ ငုံရွှေဝါ ညာတန်စိမ်း- ခိုင်ဝေဆာ လေလာယိမ်းပါလို့၊ ခွေကာညွတ်တိမ်း ပူပွေအောင်၊ မေသူယောင်ယဉ်လေနဲ၊ ကျေးညံ့ညံ့မောင်နှံ့တဲ့ပါလို့၊ တောင်ပံယှဉ်နွဲ့ ကြည်ကွဲဘွယ်။ ။ကြုံလေတယ်၊ သညီမြိုင်လယ်၊ သဘောရယ် ကြွယ်၊ တောခနယ်က ဇော်မင်း။ —
* သဲကြွေလုံအောင်၊ နတ်ဆေးမန္တန်ဆောင်လို့၊ လူ့ဘောင်မှာ ပျော်ချင်စမ်းပါဘိ၊ နန်းသူ့ထံရင်း။ —

စလေဦးပုညမှာ ပါရမီခေတ်ခံ ရင့်သန်သည့်အလျောက် ပညာရေးတွင် အဖက်ဖက်က စုံလင်သော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပေသည်၊ သို့ရာတွင် ပုထုဇဉ်ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ချို့ယွင်းသော အချက်များလည်း ရှိချေသည်၊ သူ့အတ္ထုပ္ပတ္တိနှင့် သူရေးသော စာပေ ကဗျာ များကို လက်လှမ်းမှီသလောက် ရှာဖွေကြည့်ရှုရာ ဆေးကျမ်းဘက်က သတ္တဝါသံဆေးကျမ်းလင်္ကာတစောင်ကို ပေစာအဖြစ်နှင့် တွေ့ရှိပြန်သည်၊ထိုအခါက ဗေဒင်ဘက်သို့ စိတ်ညွတ်နေဆဲဖြစ်၍ သတ္တဝါသံဆေးကျမ်းလင်္ကာကို အသာချထားပြီးလျှင် ဦးပုညရေးသားသော ကဗျာများကို လေ့လာကြည့်ရှုရာ လက်သံပြောင်ပြောင်နှင့် ရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရပြန်သည်။

တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်သက်ရောက်အဟော တေးထပ်

ဥက္ကာဂူဖလ်ပြာသာဒ်၊ ဂြိုဟ်မြတ်တဲ့သက်ဆုံ၊ စာပေါင်းသိုက် ရိပ်မြုံကို၊ မျောက်သူပုန်မွှေနှောက်။ ။မကောင်းပကြမ္မာဖန်၊ မတော်မှုနှ် သည်ကိန်းသို့ရောက်။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

တနီခူးနှင့်ကဆုန်၊နှင်းငွေမှုန်မြူသေစက်။ ။လ ပြာသို ချိန်
အထေစက်တွင်မှ၊ အမှုပေါက်ဖွေရှာ။ ။သားမြေးဆွေ ကျွန်
တသင်းငယ်ကြောင့်၊မှုအခင်းဖြစ်တတ်လှပါ။

သူခိုးနှင့် မီးဆိုတာမှာ၊ သတိသာဆောင်ငြားလို့၊မျှော်နောက်
ပါးမြောက်တောင်စွယ်၊ရှောင်ရှားပကွယ်။ ။ချစ်သူနှင့် စပ်
သွယ်လျှင်၊ခင်းကြုံမယ်မိန်းမနှင့်လေး။

တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်စားဟောနည်းတေးထပ်

သူရကန်ဖလ်ဂရက်၊ မှန်မပျက်စားလျှင်၊ ရန်စနက်ပွားမြင်။
အမျှားပင်မနေ။ ။ရွှေကျလို့ငွေကကုန်၊နေရပ်အေးခွင့်မရ။

ပုဒ္ဒကုရောဂါတွယ်၊ ဟောရာဝယ်တာဝ။ ။ကျွန်ပုလောင်
ဒါသကြောင့်၊ ဗျာယနှင့်တွေ့ယာနီ။ ။နေအိမ်ရာ ညီးပြောင်လစ်
မီးလောင်စစ်ကိန်းရှောက်ခဲ့ပြန်။

အရှေ့မြေစက်သေနီကို၊ မနေမှန်ရှောင်ရှားမူ၊ နောင်များ
ခိုးသူတွေ၊ငြိမ်းမယ်ပလေ။ ။ကျမ်းအထွက်ပုံအခြေ၊ကုန်မသေ
မှန်ဆုံးကွဲ့လေး။

ဦးပုညသည် သဘာဝကိုသိရုံမျှမက သိထားသော သဘာဝများနှင့် လျော်ညီသော အက္ခရာ စာလုံးများကိုလည်း ရှာနိုင်သည်၊ သံဝေဂ ရဘွယ်ကို ရေးလျှင်လည်း လောကကိုငြီးငွေ့ပြီးချက်ခြင်းပင်တောထွက်ချင်လောက်အောင် ရေးနိုင်သည်။ အမျိုးသမီး တယောက်၏ လုပယဉ်ကျေးပုံကိုရေးရာမှာလည်း ဘူတပါးလှစရာမရှိအောင်ရေးနိုင်သည်၊ ဦးပုည၏ လက်ရာကို သိသာစေရုံဖော်ပြရသော်—

သံဝေဂတေးထပ်တပုဒ်

နွေမြင်လို့ညပျောက်၊ ကြောက်စရာ့ရှပ်ကောင်၊ ဤကာယ
ပုပ်ဟောင်ကို၊ မဟုတ်အောင် ကြံဘူး။ ။မမေ့လို့ ယနေ့
ခွါမယ်၊ပြည်ဇေယျာကမ်းသို့ရည်စူး။

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

အဖွင့်နိဒါန်း

သည်ဝဋ်ကကိုယ်လွတ်ရှောင်မယ်၊ထေရ်ထွဋ်ခေါင်ထံဦး။ ။
ဓမ္မချောင်တောင်ထူး၊ နောင်ကူးလိမ့် ပြောင်ပြောင်။ ။လေး
ကရာဇ္ဇဆိမ္မေးငယ်နှင့်၊ခင်ခင်လေး ထုံးနေကြသျှောင်။

မုန်းပါပေါ့မဖုန်းခေါင်ငယ်၊ ကြော့သုံးတောင်သင်ရိတ်လို့၊
ရွှေစိတ်ကအနုမြူ၊ စိုးမရှိ့သူ။ ။ကြင်မမေ့လို့ ခင်လေ့လူကို၊
သစ္စမှု ခေါ် ရစ်တော့လေး။

အယဉ်အလှဘွဲ့တေးထပ်တပုဒ်

အယဉ်နှင့်အလှ၊ ဘုရင်မတဆူ၊ တဒင်္ဂသူ့အမူကို၊ ရှုမြင်သူ
စိတ်ချူး။ ။နန်းဇေ့တိဠဝွေမှာ၊ ချိန်ကုဋ္ဌေသိန်းထိုက်တဲ့ဘုန်း။

ဝေဿန်မင်း မြတ်မဒ္ဒီလို၊ ထပ်တညီဖန်အုံး။ ။နတ်ပန်းချီ
စံရှုံးတဲ့၊ ဟန်လုံးကြော့နဂိုရ်။ ။ရှုမြင်သူ ဘင်ဆိုက်အောင်၊
တန်းခွန်စိုက်လှထက်လှပို။

ပြုံးတဲ့လို့တဆိတ်ချိုလျှင်၊အရိပ်ကိုရွှေဖြစ်ကဲ့၊ ကေရာဇ်မဟာ
ဆံ၊ နန်းကြော့ရိပ်စံ။ ။ကြင်ရရင်အသေခံမယ်၊ နှစ်ပြေတန်
ခင်လေးငဲ့လေး။

အချစ်ဘွဲ့တေးထပ်

သံသရာဝဋ်ထဲက၊ မလွတ်ပဲနေနေ၊ ဇွတ်ရဲလို့တပေပေငယ်၊
ရွှေပစေခင်ရဲ့။ ။နိဗ္ဗာန်မြို့ အမြိုက်ခွင်ကို၊ မလိုက်ချင် ရှုန်း
ကန်လို့ဖွဲ့။

နှစ်ယောက်ထဲ စံပါမယ်၊ ကံနှစ်ဖြာနယ်လှဲ့။ ။သံသရာ
အကျယ်ချဲ့ပါလို့၊ တလယ်လယ်မှောင်မယ်။ ။ဂင်္ဂါဝါ သူဆူ
ဆုံးစေတော့၊တူတူပုန်း ပုန်းလို့သာကူယ်။

တော့ဘူမကဝဋ်နန်းကျယ်မှာ၊ကျွတ်စမ်းမယ်စာမလိပ်ချင်ဘူး၊
အဝါဇိတ်-မှိုင်းမှောင့်ညစ်တော၊ရှိုင်းကောင့်ဖြစ်စေ။ ။နောက်
ချွန်လို့အပိုနေမယ်၊နှစ်ကိုယ်ရေပျော်စမ်းစို့လေး။

ဤကား အဖက်ဖက်က သုတပါးနှင့် မတူအောင် အတွေးအခေါ် ကောင်းခြင်းနှင့် စုံလင်ကြောင်းသိသာရုံ ဗဟုသုတအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ခြင်းပေတည်း။ အယဉ်အလှနှင့် အချစ်ဘွဲ့များမှာ–လောကသဘာဝ ရှိမြဲဖြစ်၍ ထိုအကြောင်းများကို အခြေအနေအရ ဦးပုည ရေးလိုက်ခြင်းမှာ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ၏ စကားနှင့်ညီလှပေသည်၊ ဘူရိဒတ်ဇာတ်ပေါင်းပျို့တွင်–

"ဘုရားလူ့ဘ၊ မုနိန္ဒလျက်၊ မိန်းမယောကျ်ား၊ လူ့စကား၌၊ မကြားစတောင်း၊ မဆိုကောင်းကို၊ အကြောင်း ဆော်ငသွေး၊ ဆိုတုံသေး၏၊ဆိုရေးရှိက၊ ဆိုအပ်လှ၏၊ ဆိုစများလျား၊ ထားပချေမိ၊ ငါ့ဝန်ရှိခဲ့"

ဝိနည်းပိဋကလာ ပဌမပါရာဇိက သိက္ခာပုဒ်ကို ဟောကြားပညပ်ရာ၌ရင်း, ငါးရာငါးဆယ်ဇာတ် နိပါတ်တော်လာ ကုသဇာတ်နှင့် ဣသိသိင်ဇာတ်ကို ဟောရာ၌ရင်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ယောကျ်ားမိန်းမနှင့် စပ်လျဉ်းသော အကြောင်းအရာများကို ထိထိမိမိ အစေ့အစုံ ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်၊ဆိုရေးကိစ္စရှိလာသောအခါအကြောင်းအားလျော်စွာ ဆိုသင့်ဆိုထိုက်လှ၏၊ ဆိုဘို့ပြောဘို့မှာ ငါ့တာဝန်ဖြစ်ပေသည်ဟု ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရက ဆိုလိုသည်။

ဦးပုညသည်လည်း ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သည်အားလျော်စွာ လောကရေးရာ အယဉ်အလှအကြောင်း, အချစ်ကိစ္စအကြောင်း, ထိတ်လန့်ဘွယ်သံဝေဂအကြောင်း စသည်တို့ကို သူမတူအောင် စပ်ဆို ရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဤအကြောင်းတို့ကို ထောက်ဆခြင်းဖြင့် ဆေးဝါး ကုသရေးနှင့် စပ်လျဉ်းသော သတ္တဝါသဆေးကျမ်းကို ရေးရာ၌လည်း အချက်ကျကျ စကားလုံးပြောင်ပြောင် လိုရင်းကို ထိမိအောင် ရေးသား လိမ့်မည်ဟု ကြိုတင်မြော်လင့်ထားရန်ဖြစ်ပေသည်။ ပန်းချီဆရာ ကောင်းတဦးသည် မည်သည့်အရုပ်မျိုးမဆို မည်သည့် ရှုခမျှော်ခင်းမဆို ပီပီသသအချိုးကျကျ ရေးနိုင်သကဲ့သို့ စာရေးဆရာကောင်း တဦးသည်လည်း အနု အယဉ် အတည်အခန့် အရသာ ၉-ပါးကန့်ပြီးလျှင် သူ့အစာန့်နှင့်သူ ပေါ်လွင်အောင် ရေးသားနိုင်စွမ်းရှိပေသည်။

အဖွင့်နိဒါန်း

စလေဦးပုညသည် မြန်မာဂန္ထဝင်တွင် စံတင်လောက်သဖြင့် စံတင်ထားရသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပြီးဖြစ်ပေသည်၊ မြန်မာစာပေရေးသားမှု၌ သူမတူတနိုင်အောင် လျှင်မြန်ထက်မြက် အချက်ကျကျနှင့် ရသအပြည့်ပါအောင် ရေးသားနိုင်သောကြောင့် ခေတ်ပညာတတ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့က မြန်မာ့ရှိတ်စပီယားဟူ၍ပင် ဂုဏ်တင်ကြရလေသည်။

ရွှေဘိုဘုရင်မှစ၍ မင်းတုန်းဘုရင်တိုင် မင်းသုံးဆက် မှီလိုက်ခြင်း၊ တက်ခဲ့ပညာရှိ ကဝိကိုဏ်းဝင်ပညာရှင် ဆရာတော်ကြီးများထံတွင် ပညာဆည်းပူးခဲ့ရခြင်းတို့ကြောင့် စာပေရေးရာနှင့် လောက ဓမ္မ ရာဇရေးရာအကြောင်း သုံးဖြာတို့၌ ရှာမှရှားမျှ တတ်မြောက် ကျွမ်းကျင်သောပုဂ္ဂိုလ်ထူးဖြစ်ခဲ့ပေသည်၊ ယင်းသို့သော အရည်အချင်းတို့ကြောင့် ပညာမာနီလည်း အတော်တက်သူဖြစ်လေသည်၊ ပညာမာန်တက်ပုံကို ဦးဆန်းဆိုသူအား ပြန်ကြားသော ဦးပုညမေတ္တာစာတွင် ဤသို့တွေ့ရပေသည်။

မိမိသည်—

"ဗေဒင်ကျမ်းနှင့်၊ဝေတ်ကျမ်း သိုက်ကျမ်း၊ပရမ်းပတာ၊အရာရာကို၊ ပညာဖြင့် ထောက်နှိုင်း၍၊ တိုင်းရေးပြည်ရေး၊ မင်းရေးစိုးမှု၊ ဤလူ့စု၏၊အာယုသခါရ၊ ကာလဆုံးဖြတ်၊ အနာဂတ်ကို၊ နိယတ်သန္နိဋ္ဌာန်၊ အဘိညာဏ်တမျှ၊ လောကဗျူဟာ၊ နတ်ဒေဝါကဲ့သို့၊ ခြင်းရာပြက်ပြက်၊ သိပြီးလျှက်နှင့်၊ ကမ္ဘာပျက်ခါနီးမှု၊ ယောင်တီးယောင်တ၊ လူ့ဘဝကို၊ ရပေသည့် ယောကျ်ားကဲ့သို့၊ မင်းပါးစိုးခွင်၊ ဝင်ချင်ဆည့်ဝိတက်၊ ဆည်ရမက်များနှင့်၊ သက်သက်ကြီးဆရာဝေး၏၊ နပတ္တေမိ၊ ငါမတော်င့်တ"

ဟူ၍၎င်း၊ထိုမေတ္တာစာ၌ပင်—

"အာကရှင်မှထိး၊ ဒကာကြီးဆရာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်ငါပါကို၊ ဘဇာပြု၍၊ ခုဘဝလက်ထက်၊ ကွမ်းတညက်နှင့်၊လျှပ်စက်တဝင်း၊ ခုလက်ငင်းနောက်ပိုး၊ မီးခိုးလျှောက်သခါရ၊ အနိစ္စဘိဋ္ဌာန၊ ဒိဋ္ဌဓမ္မာ၊ ရှုံ့စရာလုံကမောနှင့်၊ သုံယောဇဥ်မဖြစ်လို့။ နဂိုပါဇာတာအလိုက်၊ ငါ့စရိုက်ငါ့အကြံ၊ မာနထာခံရာမှာ၊ ဥဒ္ဒံယာဝဘဝဂ္ဂါစ၊ ဘဲ့ကလောက် ဆင်းရဲတော့၊ တပဲမျှပန်မချဘူး၊ မင်းစစိုးစ၊ မမမောင်မောင်၊ ထိပ်ခေါင်တင်မဘုရား၊ ထားထားတင်တင်၊

ခင်လေးခင်ပု၊ စုစုစွာစွာ၊ မျက်နှာမျာကျက်လိုက်၍၊ အကြိုက်ကို ပြောကြသည့်၊ ဝေါဟာရအတ္တဝါကို၊ ဗြဟ္မာနှင့် ကမျဉ်းနီကဲ့သို့၊ တန္တိစံမျဒင်္ဂကမ္မ၊ ဥပမော ပစ္စမယျ၊ ဆရာ့သဘောငါမြနေဘဲ၊ ချောချောကြီးကျသောကြောင့်၊ကယ်မပေါ၊ ကြည့်ရှုပါ၊ပြုံစုပါ— ထောက်ပံ့ပါ၊ မွဲသေ့သေ့မျက်နှာနှင့်၊ကိုယ်ချမ်းသာရကြောင်း၊ ယောဂေါင်းစုတ်ပုံ့၊နုံ့နဲ့သည့်စကားများ၊ မေ့မှားလို့ဆိုမိလျှင်၊ လျှော့တိုအောင် ရိတ်ချင်၏”—
ဟု အတိအလင်းဆိုထားလေသည်။

မိမိ၏ ပညာအရည်အချင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍-ကိုယ်ရည်သွေးဖော်ပြကာ-ပြန်ပေးမေတ္တာစာတွင် ဤသို့ရေးသားထားသည်ကိုတွေ့ရပြန်သည်။

“ယောအဟ်၊ အကြွင်ငါသည်။ ဇာပ်ကဲမွှာပကတူးက၊ ပြည့်ဘူးသောပါရမီကြောင့်၊ဂမ္ဘီရညာဏ်၊ဂန္တန္တရ၊သုတာဗုဒ္ဓိ၊ ကာဝိဝိဇ္ဇာမိုရ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်တစ္ဆ၊ ဗေဒင်မှုတွင်လည်း၊ ဣသျှုသာမ၊ ယဇုအာထဗ္ဗန်၊ ပုရာဏ်ဣတိဟာ၊ ကျမ်းတစောက၊ ဆူရာရွေးနုတ်၊ ဆည်းခြေကိုထုတ်ပြီးလျှင်၊ ဖုတ်၍ပင်စားနိုင်လောက်ခဲ့သည်။

မှာတ်လက္ခဏာ၊ဆိုအည်မှာလည်း၊ ဂါထာရှစ်ဆယ်၊အကျယ်အပွား၊ နှစ်ပါးသုံးပါး၊ လေးပါးရှစ်ပါး၊ ကိုးပါးဆယ်ပါး၊ ဆဲ့နှစ်ပါးဂတိ၊ ဝိသတိခေတ်တိုင်၊ ဂြိုဟ်နိုင်ငံရာသီနိုင်ငံ၊နံ့စံပြင်း၊ နဝင်းသင်္ချာ၊ ခုနစ်ရာတိုင်ပေါင်း၊ဆိုးကောင်းနိဿရည်း၊ ဟောပုံနည်းတွင်၊ ပြဲပြဲစင့်တက်တက်ကုန်၊ ဝမ်းလေပင်စုန်သော်လည်း၊ သုဉ်ဒသ မြည်လောက်အောင်၊ ဖွေနည်းရှာကြံ၍၊ ဉာဏ်ခံကြီးလျက်ဖြစ်ခဲ့သည်။

ဘိုက်ဟောင်း အရာ၊ ဆိုသည် မှာလည်း၊ သာသနာသိုက်၊ သိကြားသိုက်၊ ဘုရားသိုက် ၊ဂစံပတေ့—ရသေ့ဂေါဒန်၊ ငမွန်ကန်ဟူးရားဖြူ၊ တောင်ငူပုဂံ၊ သံသယတွင်ဟောင်း၊ တကောင်းသိုက်စာ၊ရဂ၊နာပူရ၊ မောင်သစ္စလက်ထက်၊ အနောက်ဘက်သာလွန်တို့၊ ပညာဝန်ပဏ္ဍိတ၊ ထင်မှတ်ကြသော၊ ရာမညတိုင်းသား၊ဗားမဲ့အကျော်၊ ပုဏ္ဏားတော်ဇာဂရ၊ တခုမလွဲ၊ ငရန်နတ်စက်ရောင်၊ ကုန်းဘောင်သာကီဝင်၊ ဆင်ဖြူရှင်လက်ထက်၊ ပေါ်ထွက်သည့်၊

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

အဖွင့်နိဒါန်း

အယူမင်္ဂလာ၊ နာနာဘာဝ၊ ရှိသမျှသိုက်ဟောင်း၊ စာဟူးတောင်း သိုက်၊ဆက်ယက်(ဇရက်)သိုက်၊ ငှက်သိုက်ဝက်သိုက်၊ ကြွက်သိုက် မကျန်၊မှောက်လှန်ရှာဖွေ၊ သိသိကြေအောင်၊ ထုတေမွှမွှ၊ သိုက် ပြာချ၍၊လောကစီးပွား၊ သိုက်လျက်ဆားစား၍ အင်တန်ကုန် ခဲ့ပြီ”–

ဟု မိမိဂုဏ်ကိုသတ္တိပြအနေနှင့်ရေးသားခဲ့ပေသည်။

စလေဦးပုညသည် ကျော်စောသည်နှင့်အမျှ အလွန် ဉာဏ်ထက်သန်သူလည်းဖြစ်ပေသည်၊ ကဗျာလင်္ကာစသည်ကိုစီကုံးရာ၌ အဆိုင်းအတွဲမရှိ ရပြီးကိုရွတ်သကဲ့သို့ တသန်တည်း သွားသောဟူ၏။ ရေးသားခဲ့သော ပြဇာတ်များအနက် ရေသည် ပြဇာတ်ထက် စာသားများသော ပဒုမ ပြဇာတ်ကို ညဥ့်တွင်းချင်းအပြီးရေး၏။ ရေသည်ပြဇာတ်ထက်သုံးဆခန့် ရှိသော ဝိဇယပြဇာတ်ကို နှစ်ရက်အတွင်း နားနားနေနေနှင့်ပြီး၏။

ဂုဏ်ထူးတခုကိုပြရလျှင်–အမျိုးကွဲသော ကဗျာတို့ကို တကြိမ်တည်း တလှဲ့စီ စီကုံးပေးနိုင်သည်၊ ဥပမာ လူတဦးက ဝန်စကား၊ ဒုတိယလူအား မေတ္တာစာ၊ တတိယလူကတေးထပ်၊ စတုတ္ထလူအား ရတု စသည်ဖြင့် အလိုရှိကြလျှင် တပြိုင်နက်နေစေ၍ ပထမလူကိုဝန်စကားတပိုဒ် စီကုံးပေး၍ ရေးစေသည်၊ ဒုတိယလူကို မေတ္တာစာတပိုဒ်စီပေးသည်၊ ဤသို့အားဖြင့် စတုတ္ထလူပြီးသောအခါ ပထမလူ၏ဝန်စကားကို ဆုံးရာကဆက်၍ စီပေးပြန်သည်၊ ပြီးနောက် အစဉ်အတိုင်းဆက်ကာဆက်ကာစီပေးလေသည်။ ပဒုမပြဇာတ်ကို ဤနည်းဖြင့်ရေးသောဟူ၏၊ထူးနိုင်မျှဉာဏ်ပေတကား....။

၎င်းရေးခဲ့သောစာပေတို့၏ ဂုဏ်အထူးကား–စကားလုံးပြောင်ခြင်း၊ စကားလုံးမပိုပဲ လိုရာနှင့်ကိုက်၍ကိုက်၍သွားခြင်း၊ ရေးထားသော စာတွင် နုတ်၍မရ၊ အစားထိုး၍မရ၊ ပြင်၍မရခြင်း၊ အကယ်၍ပြုပြင်သော် အဓိပ္ပါယ် ပေါ့ပျက် သွားလေတော့သည်။ အထူးကား ဖတ်ရှုနေစဉ် စိတ်ရွှင်လန်းတက်ကြွလာစေတတ်ပေသည်။

စလေဦးပုည၏ဂုဏ်ကိုချီးကျူးရန်များပြားလှစွာ၏။ ဤနိဒါန်းတွင်ကား နိဒါန်းနှင့်လျော်ရုံ မိမိတွေ့ရှိထင်မြင်သမျှ လောက်ကိုသာဖော်ပြပါအံ့–

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

စလေဆရာကြီးသည်လောကီလောကုတ္တရာနှစ်ဖြာသောကျမ်းဂန်တို့၌ စွမ်းသန် လိမ္မာနိုင်နင်းစွာ၏၊ လောကုတ်လောကီ၊ နှစ်လီလောကလုံး၊ ဆင်စွယ်စုံကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ မြန်မာလူမျိုးတိုင်း ဂုဏ်ယူလောက်ပေ၏၊ သို့ကြောင့်လည်း များစွာ စံပြုလောက်သော ကျမ်းဂန်စာပေတို့ကို ရေးသားပြုစုခဲ့ပေသည်။

ရေးသားပြုစုခဲ့သောကျမ်းစာများ

၁။ ဗဟန်းဘွဲ့စာန်တော်ကြီးဘွဲ့တောလား။
၂။ မင်းကြီးဦးပွား၏ရေစက်သွန်းဆုတောင်းမော်ကွန်း။
၃။ တရားဟောစာ ၂၆–ဝတ္ထု။
၄။ မေတ္တာစာပုဒ်ရေ ၅၀–ခန့်။
၅။ ဟောကိန်းရကန်များ၊(၎င်းရကန်များတွင် သစ်လုံကျွန်ရကန်, မြေခံ ရကန်, နဂါးလှည့်ဟောရကန်၊ အင္ဂလက်ဟောရကန်တို့ ပါဝင်သည်။)
၆။ သင်္ဂြိုဟ်ကိုးပိုင်း သချပ်တေးထပ်များ။
၇။ ဖြို့ဟင်ကျမ်းလာ ဇာတာယုဂ်ပေါင်း ၁၅၀-ကိုဟေးထပ် ၁၅၀–ဖြင့် ပြီးအောင်ရေးသော ဟောကိန်းတေးထပ်များ။
၈။ ဇာတာဘွဲ့လေးချိုး။
၉။ သက်ရှောက်ဂြိုဟ်စားဟောတေးထပ်များ။
၁၀။ မယ်ဘွဲ့ မောင်ဘွဲ့ တောဘွဲ့ တောင်ဘွဲ့ ကိုယ်ရည်သွေးမှုစ၍များ ပြားလှစွာသောတေးထပ်များ။(တေးထပ်ပေါင်း ၂၀၀-ကျော် တွေ့မှတ်ဘူးပေသည်။)
၁၁။ သတ္တဝါသဆေးကျမ်းလင်္ကာ။
၁၂။ ဆေးနည်းလင်္ကာကဗျာများ။
၁၃။ သဒ္ဒါပုဒ်စစ်လင်္ကာကဗျာများ။
၁၄။ ပင့်ရစ်သတ်ပုံဂဏ္ဍလင်္ကာ ၁၄-ပုဒ်။
၁၅။ သက္ကတဘာသာဖတ်နည်းလင်္ကာ။
၁၆။ ပုဂံတွင်နေစဉ် ရေးသော ပိဋကတ်ဖက်ဆိုင်ရာ သဒ္ဒါ ဂဏ္ဌနွံရ နိဿယ နံပြောက်အောင်များ။(နိဿယ နံပြောက်ဟုဆိုသည်မှာ

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

အရိုးအတိုင်းပါဠိတချက် အနက်တချက်မပြန်မူ၍ ပါဠိပါဠိကို ရေးထားခဲ့ ပြီးလျှင် အနက်ခက်သော ပါဠိတို့၏ အထက်က မြန်မာအနက်ကိုဆင့်၍ ရေးမှတ်ထားခြင်းကို ဆိုသည်။)

၁၇။ ယိုးဒယားနိုင်မော်ကွန်း။

၁၈။ ရတနာနဒီဘွဲ့မော်ကွန်း။ (ယင်းမော်ကွန်း၏ ဒုတိယပိုဒ်အစတွင် "တကမ္ဘာလျှင်၊ မဟာပြုဟွေ၊ လျှာကုဋေဖြင့်၊ဆန်းနေဂိုဏ်းညီ၊ ဂါထာစီ၍၊ ကျူးသီမြွက်ဖော်၊ ဆိုလှည့်သော်လည်း၊ ဘုန်းတော်ကဲလွန်၊အနေအနန်ကို၊ ဝေဖန်ခြီးမြွက်၊ပြီးမရောက်လိမ့်" ဟုစပ်သည်ကို၊မင်းတုန်းမင်းတရားကြီးက "မောင်ပုည ငါ့ကို မြှောက်လွန်းသည်" ဟု မိန့်တော်မူသောဟူ၏။)

၁၉။ ဥပကာနှင့်ဆာဝါယောစာ။

၂၀။ ဝိဇယပြဇာတ်။

၂၁။ ကေသာသလ ပြဇာတ်။

၂၂။ ပဒုမ ပြဇာတ်။

၂၃။ ဂင်္ဂါမာလ ဇာတ်ခေါ် ရေသည်ပြဇာတ်။

၂၄။ ကုသ ပြဇာတ် တပိုင်း။

၂၅။ ဝါသုဒေဝ ပြဇာတ်။

၂၆။ ဝေဿန္တရာ ပြဇာတ်။

၂၇။ အိမ်မှုဓမ္မသတ်၊ တရားအဆုံးအဖြတ် ဓမ္မသတ်လင်္ကာ။

၂၈။ သာသနာလျှောက်မင်းပြိုင်စာတမ်းနှင့်သာသနာလျှောက်ကြီး။

၂၉။ ဆွမ်းတော်ကြီးတင်စာတမ်း။

၃၀။ စံကျောင်း ဆရာတော် ဦးစန္ဒိမာ ပြန်လွှန်တော်မူရာ တွင် ရေးသော ငိုချင်းရှည် ၄-ပုဒ်။

၃၁။ မန္တလေးတောင်ခြေ ယာတော်ကြီးထွန်-ဘုန်းတော်ဘွဲ့ဗုံကြီး သံများ။

၃၂။ မှာတမ်းများ။

၃၃။ ဒိုးချင်းများ။

၃၄။ ရတုများ။

၃၅။ တောလား,ရေလား,သပြေလားများ။

၃၆။ သမိုင်းကျောက်စာ သံပိုင်းများ။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

၃၇။ ချောင်း,တေးထပ်,သဖြန့်,ဒွေးချိုး,လေးချိုးများ။
၃၈။ ရေသဘင်လူးတားများ။
၃၉။ ရေသဘင်ရတုများ။
၄၀။ ပေါက်ထီးဆင်ဖွား ရတုပိုဒ်စုံ။
၄၁။ မြမန်းစကြာ သဘောတော်နှင့် ဒူးရင်းတော်ဆက်နာဝါသံ။ (လေ့တော်သံများ။)
၄၂။ ရတနာနဒီမြစ်တော် လေ့ချင်းတက်သံများ။

စသည်ဖြင့် လောကီလောကုတ္တရာစာများကို နောင်လာနောက်သားတို့ မှတင်လောက်အောင် ရေးသားတော်မူခဲ့ပေသည်။

မိမိကိုယ်တိုင် ဓာတ်ဘက်, ဗေဒင်ဘက်, ဆေးဘက်သို့ စိတ်ညွတ်ကာ မဖြစ်မနေဟူသော စိတ်ဇွဲဖြင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ စာပေများကို ရှာဖွေကြည့်ရှုကာ စာတွေ့အဖြစ်ဖြင့် စုံအောင်လေ့လာ လိုက်စားခဲ့ရာ ဓာတ်ဘက်, ဗေဒင်ဘက်,ဆေးဘက်က ထက်မြက်စူးရှ ဇာတ်မြေခက် စုံလင်လှသော စလေဦးပုည၏ သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်းလင်္ကာကို ကံအားလျော်စွာ ရရှိခဲ့ပေသည်။

ဗေဒင်ကိုအနားပေးလျက် ဆေးဘက်,ဓာတ်ဘက်ကိုသာ လောကတ္တစရိယ-လောကအကျိုးကို သည်ပိုးဆောင်ရွက်မည်ဟူသော စေတနာဖြင့် လေ့လာလိုက်စားရင်း သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်းလင်္ကာ၏ အဖြေကျမ်းကိုလည်း ကြိုးပမ်းရေးသားရန် အလှည့်ကျရောက်လာခဲ့ပေသည်။

သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်းလင်္ကာသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာတွင် လွန်စွာ ကျေးဇူးပြုနိုင်သော ဆေးကျမ်းတစောင် ဖြစ်ကြောင်း, ၎င်းဆေးကျမ်းလင်္ကာကို ရေးသားပြုစုခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် စွယ်စုံဇာဝိ တကယ့်ပညာရှိပဏ္ဍိတ်ကြီးဖြစ်ကြောင်း သိသာစေရန် စလေဦးပုည၏ ဆိုင်ရာ အရည်အချင်း(ဂုဏ်ရည်) များကိုလည်း ဤနိဒါန်းတွင် နိဒါန်းအားလျော်စွာ ဖော်ပြလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်၊ ဦးပုည၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကား ဤမျှဖြင့် ပြည့်စုံလုံလောက်ပြီဟု မဆိုနိုင်ပါချေ။

ဤသို့သောပုဂ္ဂိုလ်ထူး အကြောင်းကို သိလိုကြပေမည်၊ သိလည်း သိထိုက်ပေသည်၊သို့ဖြစ်ရကား စလေဦးပုည၏ တဘာဝအတွင်း ဖြစ်စဉ်ကို အစအဆုံး အကျဉ်းရုံး၍ ရေးသားတင်ပြပါအံ့။

(1.2.2019)

စလေဦးပုည၏အတ္ထုပ္ပတ်အကျဉ်းချုပ်

၁။ စလေဦးပုညသည် ၁၁၇၄-ခုတွင် စလေမြို့၌ ဖွားမြင်၍ ငယ်နာမည် မောင်မှတ်စည်တွင်သည်၊ အဖမှာ ရွှေဘိုမင်း၏ အကြီးတော် ဦးမြတ်စံ၊ အမိမှာ စလေပခန်းငယ် မြို့သူကြီး သမီး ဒေါ်လှရင်ဖြစ်သည်။

၂။ အသက် ၆-နှစ်အရွယ်တွင် စလေမြို့ တူမောင်း ဆရာတော် ဦးဒီပထံ၌ စ၍ပညာသင်သည်၊ အမရပူရသို့ မကြာ မကြာ ရောက်၍ သာယာဝတီမင်းက ပညာဉာဏ်အတွက် ချီးမြှင့်ခြင်း ခံရသည့် စလေမြို့မ ခင်ကြီး စသည်လည်း ငယ်ဆရာ တပါး ဖြစ်သည်။

၃။ အသက် ၈-နှစ်ရွယ်လောက်တွင် တူမောင်းဆရာတော် ပြန်လွန် တော်မူသဖြင့် အမရပူရ ဗန်းမော်ဆရာတော်ထံတွင်ဆက်လက် ပညာသင်ရသည်၊ ၎င်းဆရာတော်ထံ၌ပင် ရှင်သာမဏေ ပြု သည်၊စလေခင်ကြီးသာ, ပုဂံရွှေကျောင်းနေ ဒလခင်ကြီးတို့ သည်လည်း ကြီးဆရာများဖြစ်ကြသည်။

၄။ ၁၁၉၈-ခု အမိအဖတို့ အနိစ္စရောက်ကြသည်၊ ၁၁၉၉-ခု တွင် သာယာဝတီမင်းနန်းတက်ပြီးနောက် စလေပခန်းနှစ်မြို့အုပ်က ရဟန်းဒကာပြု၍ ပဥ္စင်းခံသည်၊ သုံးဝါရသောအခါကျောင်း ထိုင်သည်။

၅။ ၁၂၀၃-ခုတွင် သာယာဝတီ(ရွှေဘိုမင်း)ရန်ကုန်မြို့သို့စုန်သော အခါ လူထွက်၍ ရန်ကုန်သို့လိုက်လာပြီးလျှင် ဗဟန်းတွင်တဖန် သာမဏေပြု၍နေပြန်သည်၊ ထိုဗဟန်းတွင် နေစဉ် ကန်တော် ကြီး ဗဟန်းဘွဲ့တောလားများကို ရေးသည်။

၆။ နောက်မကြာမီ အမရပူရဗန်းမော်တိုက်သို့ပြန်၍နေလေသည်။

၇။ ဗန်းမော်တိုက်မှတဖန် စလေသို့ သွားရောက်နေထိုင်၍ တရား စာ အမျိုးမျိုး,မေတ္တာစာ အမျိုးမျိုးတို့ကိုရေးလေသည်။

၈။ တဖန် ဗန်းမော်တိုက်သို့ ပြန်လာ၍ ဗေဒင်ဟောကိန်း လင်္ကာ များနှင့် တေးထပ်များကို ရေးလေသည်။

၉။ ဤသို့သာမဏေအဖြစ်ဖြင့် ၃-နှစ်ကျော် ၄-နှစ်ခန့်နေပြီးနောက် လူထွက်၍ ၁၂၀၈-ခုတွင် နန်းတက်သော ပုဂံမင်း၏ ညီတော်များဖြစ်ကြသည့် မင်းတုန်းမင်းနှင့် ကနောင်မင်းတို့ ထံတွင် ခစားသည်။

၁၀။ ၁၂၁၄-ခုနှစ်တွင် မင်းတုန်းမင်းနှင့် ကနောင်မင်းတို့ နောင်တော် ပုဂံမင်းကိုနန်းချ၍ မင်းတုန်းမင်း နန်းတက်၏၊ ဤအတော အတွင်း ဗန်းမော်ကျောင်းတိုက်တွင် သာမဏေပြုပြန်၍ ရှောင်ရှားနေသည်၊ ဗေဒင်ဟောကိန်း ရကန်, ဆေးကျမ်း လင်္ကာရသည်များကိုရေးသည်။

၁၁။ နောက်လူထွက်၍ ကနောင်မင်းထံ၌ ခစားသည်၊ ဝိဇယ, ကောသလ, ပဒုမ,ဝေဿန္တရာ, ဂင်္ဂါမာလဇာတ်များကို ရေးသည်၊ ယိုးဒယား နိုင်မော်ကွန်း၊ မန္တလေးဘွဲ့ ပါသော ရတနာနဒီ မော်ကွန်း၊ ပျို့၊ လင်္ကာ၊ ရတု၊ ရကန်၊ တောလား၊ ရေလား၊ သမိုင်းကျောက်စာ၊ သံပိုင်း၊ သာသနာလျှောက်၊ ဒေးချင်း၊ငိုချင်း၊ဒုံးချင်း၊တေးထပ်၊ ဆပြန်စသည်တို့ကို နောင်လာနောက်သားတို့ စံပြုလောက်အောင် ရေးသားလေသည်။

၁၂။ ၁၂၂၈-ခု ၂၉-ခုအသက် ၅၄-၅၅-နှစ်လောက်တွင် မြင်ကွန်း မြင်းခုံတိုင်တို့အထဲ၌ အခါပေးသည်ဆို၍ သူတပါးတို့၏ပယောဂ ဖြင့် သေဆုံးရလေသည်၊သို့မဟုတ် သေဆုံးသည်ဟုယုံကြည် ကြလေသည်။

စလေဦးပုညနှင့် ခေတ်ပြိုင် ညောင်ပင်သာ ဦးပုည ဟူ၍ ဦးပုည တပါးလည်းရှိသေး၏။ ညောင်ပင်သာဦးပုညမှာ မင်းပါး စိုးခွင် မဝင် မထွက်-အပြင်ဘက်၌သာ စာပေပညာ လေ့လာလိုက်စား လူသိများ၍ စာပေလောကတွင် ဂန္ထဝင်မြောက်ပုဂ္ဂိုလ်တပါးဖြစ်သော်လည်း စလေ ဦးပုညလောက် ထင်ရှားခြင်းမရှိခဲ့ပေ။

ညောင်ပင်သာ ဦးပုည

စာပေ သုတေသီတို့အတွက် ညောင်ပင်သာ ဦးပုည အတ္ထုပ္ပတ္တိကို လည်းသင့်ရုံ ဖော်ပြပါအံ့။ ဧယျာဝတီ စစ်ကိုင်း မြို့အစေခံရင်ပဲ့နင်းကြီး

အဖွင့်နိဒါန်း

ဦးရွှေလှော်–ဇနီး ဒေါ်လှဦးတို့မှ သက္ကရာဇ် ၁၁၉၀–ပြည့် ပြာသိုလတွင် ဦးပုည အလောင်းအလျာကို ဖွားမြင်သည်၊ ငယ်မည် မောင်စို ဖြစ်သည်၊ စစ်ကိုင်းမြို့ ဆင်နင်းကျောင်းတွင် ပညာသင်ကြားရာ ၉–နှစ်သားအရွယ်တွင် ရှင်ပြု၍ ဆင်နင်းဆရာတော်က ထိုရှင်သာမဏေအား ကြာသပတေး သား ဖြစ်သည့် အတိုင်း ရှင်ပုညဟု ဘွဲ့ချည် ပေးတော်မူသည်၊ ၁၂၀၉–ခု တွင် ရဟန်းအဖြစ်သို့ရောက်သည်၊ သာသနာပိုင်ဆရာတော် ဦးဥေ ယျထံ ငယ်ဆရာက အပ်နှံသည်၊ သာသနာပိုင် ထံတွင် ၉-ဝါနှင့် ပိဋကတ်သုံးပုံ အကုန်တတ်မြောက်အောင်သင်ယူသည်။

၁၂၂၃-ခုတွင် ကျောင်းထိုင်ဖြစ်၍ ၅-နှစ်ကြာသောအခါ လေရောဂါကြောင့် ဘိုးသူစောင်ပြု၍ ကျောင်းအနီး၌ပင် နေထိုင်လျက် ဆေးကျမ်း ဓာတ်ကျမ်း, ပျို့ ကဗျာ လင်္ကာ အမျိုးမျိုးကို ရေးခဲ့သည်၊ ၁၂၄၇-ခုတွင် ပါတော်မူ ကဗျာများရေး၍ ထင်ရှား ကျော်ကြားလာခဲ့သည်၊ ၁၂၅၈-ခု တွင် ရန်ကုန်,မော်လမြိုင်,ပုသိမ်မြို့များသို့ဝန်ထောက်မင်း ဦးဘတူပင့်၍ တနှစ်ကျော်မျှ နေထိုင်ခဲ့သည်။

၁၂၆၀-ပြည့်တွင် စစ်ကိုင်းသို့ပြန်လာသည်၊ ၁၂၆၂-ခု တွင် လေရောဂါ ပေါ်လာပြန်၍ ၁၂၆၃-ခု ပြာသိုလပြည့်ကျော် ၅-ရက် တွင် ကွယ်လွန်သည်၊ အသက် ၇၃-နှစ်ရှည်သည်။

စလေဦးပုညက ညောင်ပင်သာ ဦးပုညထက် မွေးသက္ကရာဇ် အရ ၁၆-နှစ် ကြီးသည်၊ စလေဦးပုညက ဗန်းမော်ဆရာတော်တပည့်၊ ညောင်ပင်သာ ဦးပုညက သာသနာပိုင် ဦးဥေ ယျ၏ တပည့်ဖြစ်၍ ဦးပုည ကိုယ်စီ လက်ကိုင်ရှိတော်မူကြသည်။

ညောင်ပင်သာဦးပုည ပြုစုခဲ့သော ကျမ်းများ

၁။ နဝရတ်ခိုင်ခေါ် ဘုံ ၉-ဆင့်တက်ကျမ်းကြီး။

၂။ သာမုဒ္ဒရိက လက္ခဏာကျမ်းကြီး (သက္ကတမှ မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုသည်။)

၃။ သာသနဟိတ မေတ္တာစာများ။

၄။ လောကမဥ္ဇူဆေးကျမ်း။

၅။ ရာဇဝံသ ကဗျာကျမ်း။
၆။ သံဝေဂ ကမ္ဘဋ္ဌာန်းတေးထပ် ၁၅-ပုဒ်။
၇။ ပျို့ကဗျာလင်္ကာရတု (အခြားတေးထပ်များ) နှင့် သာသနာ လျှောက်စသော မြောက်မြားစွာသော မြန်မာစာပေ များကို ပြုစုခဲ့သည်။

စလေဦးပုညက သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်းလင်္ကာကိုရေးခဲ့သည်၊ ညောင်ပင်သာ ဦးပုညက လောကမဉ္ဇူဆေးကျမ်းကိုပြုစုခဲ့သည်၊သို့ရာတွင် ယင်းလောကမဉ္ဇူသာ ဆေးကျမ်းကို စာအုပ် အမည်စာရင်းတွင်သာ တွေ့ရသည်၊ ပေစာမူကိုငင်း, ပေစာမူမှ စာအုပ် ရိုက်နှိပ်ထားသည်ကိုငင်း မတွေ့ရပေ။

စလေဦးပုည၏ သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်းလင်္ကာကို ၁၂၀၄-ခု ကုန်းဘောင်ဆက်ရွှေဘိုမင်းလက်ထက်တွင် ရေးခဲ့၍ ၁၂၃၇-ခု နှစ် မင်းတုန်းမင်းလက်ထက်တွင်မှ မူရင်းပေမူစာဆင့် ကူးရေးထားကြောင်းဆေးကျမ်းပေမူ၌ ဖော်ပြထားသည်ကို ဖတ်ရှုရပေသည်။

သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်းအစ "ပဌမသတ္တဝါသ ဆေးနည်း"လင်္ကာ၌ ဤသို့ ဖော်ပြထား၏။

> "ရကနာသုံးတန်၊ဦးထိပ်ပန်၍၊ဈာန်ဂုဏ္ဍိပါဒ်၊တန်ခိုးဇာတ်ဖြင့်၊
> မိုးထွင့်ပျံလေ့၊ ရှင်ရသေ့တို့၊သိမ်မွေ့လျင်မြန်၊ တိဟိတ်ဉာဏ်ဖြင့်၊
> ဝေဘန်ဆုံးဖြတ်၊ ဟောမိန့်ရှတ်သား၊သတ္တဝါသ၊ နာမခေါင်ဖွား၊
> ဆေးကျမ်းထူးကို၊ပြန့်ပွားနာဘွယ်၊ လင်္ကာသွယ်အုံ၊ ဆန်းကြွယ်
> နည်းနာ၊ ဤကျမ်းစာ၌၊မာတိကာထား၊ဆေးဆယ်ပါးတွင်၊ ရှေ့
> ဖျားလည်းမှတ်၊လွန်ထူးမြတ်သည့်၊သတ္တဝါသ၊ဘေသဇ္ဇကား။"

ဤသို့ စသည်ဖြင့်ဖော်ပြထားလေသည်၊ ဆိုလိုရင်းမှာ-ဤသတ္တဝါသ ဆေးကျမ်းထူးကို မိမိ၏ အတ္တနောမတိ (ကိုယ့်သဘောဉာဏ်) ဖြင့် ရေးသားသည်မဟုတ်၊ ကောင်းကင်ပျံ ဈာန်တန်ခိုးရှိကြသော တိဟိတ်ဉာဏ်ရှင် အဘိညာဉ်ရသော ရသေ့မြတ်တို့ ဝေဘန်မိန့်မြွက်ခဲ့ကြသော ဆေးကျမ်းတို့မှ ထုတ်ဆောင်၍ သတ္တဝါသဆေးကျမ်းထူးကို သာယာနာပျော်

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

အဖွင့်နိဒါန်း

ဘွယ်ရှိအောင် လင်္ကာသွားဖြင့် ရေးသားပါအုံ၊ နည်းပေါင်းစုံလင် ဆန်းကြယ်စွာ တန်ဆာဆင်ထားသော ဤကျမ်း၌ မာတိကာ ဆယ်ပါး ထားရှိသည့်အနက် ရှေးဦးဆုံးဖြစ်သော အလွန်ထူးမြတ်သည့် သတ္တဝါသ ဆေးနည်းကား"ဟု စကားပျိုးထားသည်ကိုတွေ့ရပေသည်။

အချုပ်ကို ဆိုရသော် နောင်လာနောက်သားတို့ လွယ်ကူစွာ မှတ်သား၍ ၉၆-ပါးသော ရောဂါဝေဒနာမှ ကင်းဝေးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြစေရန် ရည်သန် ရေးသား ခဲ့သော ဆေးကျမ်းပင် ဖြစ်ပေသည်၊ "မာတိကာထား၊ ဆေးဆယ်ပါးတွင်" ဆိုသည့်အရ ဤသတ္တဝါသဆေးကျမ်း၌ မာတိကာဆယ်ပါးဟူသော ဆေးနည်း ဆယ်မျိုး ပါရှိကြောင်း ကြိုတင်ဖော်ပြထားပေသည်၊ ဆေးနည်းဆယ်မျိုးကား—

၁။	သတ္တဝါသဆေး	ပိုဒ်	၁	မှ—၈	ထိ
၂။	မဟောလကုဇဆေး	။	၉	—၁၀	။
၃။	ခါရကရဏ်ဆေး	။	၁၁	—	
၄။	ဟိတောဝဟဆေး	။	၁၂	—၁၄	။
၅။	နန္ဒသာရဆေး	။	၁၅	—	
၆။	သီရိဝါတဆေး	။	၁၆	—	
၇။	ကကြောလိသဆေး	။	၁၇	—၁၈	။
၈။	ကကြောလိဇာပျံဆေး	။	၁၉	—၂၀	
၉။	မဏိဇောတိရသ်(ဇောတရတ်)ဆေး		၂၁	—၂၃	
၁၀။	နဝရတ်ဆယ်တန်ဆေး	။	၂၄		

ဤ ဆယ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်၊ နိဂုံးလင်္ကာနှင့် ပေါင်း၍ ရေတွက်သော်ပိုဒ်ပေါင်း ၂၆-ပိုဒ်ရှိသည်၊လင်္ကာအပိုဒ် ၈-တွင်"လေးပါးဣသိ၊ မြတ်မုနိတို့၊ တိတိပိုင်းဖြတ်၊ ဟောခဲ့ရှတ်သည်၊ သတ္တဝါသ၊ဩသဓကို"ဟူ၍ငင်း-လင်္ကာအပိုဒ် ၂၅-တွင်"လေးထွေရသေ့၊မြတ်မုနေတို့၊နောက်ရှေ့ညှိပျမ်း၊ ညက်ခဲ့ခြမ်းသား၊ ရွှေကျမ်းဆေးစာ၊သတ္တဝါလျှင်"ဟူ၍ငင်း,စပ်ဆိုထားသဖြင့် ရှေးရသေ့လေးပါးတို့ ဟောကြားမိန့်မှာထားခဲ့သော ဆေးကျမ်းများအရ ရေးသားစီရင်ထားသော သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်းလင်္ကာ ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းစွာမှတ်ယူအပ်ပေသည်။

"လေးပါးကျွသိ ဆိုသည့်အတိုင်း ရသေ့လေးပါး အမည်ကို ဤသို့ဖော်ပြထားသည်ကိုတွေ့ရပေသည်။ လင်္ကာ(၁)တွင် "ပုပ္ဖကျွသိ၊မည်ရှိထင်ပေါ်၊ ရသေ့ကျော်လျှင်၊ဟောဖော်မြွက်ဟ၊မိန့်ခဲ့ပြီသည်။ ။လူမျှားအသက်သခင်တည်း" ဟူ၍ ပုပ္ဖကျွသိရသေ့တပါး။

လင်္ကာ(၂)တွင် "ကဏ္ဍကျွသိ၊ ကဝိတာပသာ၊ရသေ့မြတ်သည်၊ ဆုံးဖြတ်ပြုစု စီရင်တည်း"ဟူ၍ ကဏ္ဍကျွသိ ရသေ့တပါး။

ဆေးနှင့်မသက်ဆိုင်သော လင်္ကာတပုဒ်တွင် "ဈာန်လမ်းထွင်သည်၊ အရှင်ဂုတ္တ၊တာပသလျှင်၊ ဖော်ပြတနည်း"ဟူ၍ အရှင်ဂုတ္တရသေ့တပါး။

လင်္ကာ(၈)တွင်"ဝါဂန္တမည်၊ရသေ့သည်လျှင်၊နှုတ်ရည်သြဇ၊ မိန့်မြွက်ဟ၏"ဟူ၍ ဝါဂန္တရသေ့တပါး၊ဤသို့လျှင်—

၁။ ပုပ္ဖကျွသိရသေ့။ ၃။ အရှင်ဂုတ္တရသေ့။
၂။ ကဏ္ဍကျွသိရသေ့။ ၄။ ဝါဂန္တရသေ့။

အားဖြင့် ရသေ့လေးပါးအမည်ကိုပြဆိုထားလေသည်။

သတ္တဝါသအစီပွါယ်

သတ္တဝါသ-ဟူသော ပုဒ်တွင်ပါသော သတ္တ သဒ္ဒါသည် သတ္တဝါ ဟူသော အနက်,ခုနစ်ခုဟူသော သင်္ချာအနက်-ဟူ၍ အနက် နှစ်မျိုးကို ဟောနိုင်သည်ဖြစ်ရာ ဤဆေးကျမ်း၏အမည်ဖြစ်သော သတ္တဝါသပုဒ်လာ သတ္တသဒ္ဒါမှာ ခုနစ်ခုဟူသော သင်္ချာအနက်ကို ဟောသည်ဟု မှတ်ယူအပ်ပါသည်၊ အကြောင်းကား သတ္တဝါသဆေးကျမ်းပဌမဆုံး လင်္ကာတွင်—

"သတ္တဝါသ၊ဘေသဇ္ဇကား၊ဆင်းလှဝါဝင်း၊ နန္ဒင်းဥန္တယ်၊နံ့ကြွယ် စမွတ်၊ ဖြူဆွတ်စမုန်၊ နံ့ဟုန်ပူပြင်း၊ ပိတ်ချင်းသီးမြစ်၊ထည့်လစ် စရှိ၊ ကျမ်းအဆိုတည်း၊ ထိုခုနစ်ဝ၊ ဆေးမူလကို၊ တူမျှချိန်စက်၊ ကြိတ်၍ညက်သော်"—

ဤသို့ဖော်ပြထားပေသည်၊ ဆေးရင်းခုနစ်ပါးကို အခြေမူလထား၍ ပြုသောဆေးကျမ်းဟုဆိုလိုသည်၊ဆေးခုနစ်ပါးမှာ—

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

အဖွင့်နိဒါန်း

၁။ နနွင်းဥ၊
၂။ နနွင်းနွယ်၊
၃။ စမွတ်၊
၄။ စမုန်၊
၅။ ပိတ်ချင်းသီး၊
၆။ ပိတ်ချင်းမြစ်၊
၇။ စရို၊
တို့ပေါင်းတည်း။

ညက်နေအောင် ကြိတ်ထားသော အမှုန့်ကို ဝါသ-ဟုဆိုပါသည်၊ ဆေးခုနစ်ပါးကို အတုံအခိုး တန်ခိုးသတ္တိဝင်အောင် ကြိတ်ထားသော အမှုန့်ကို သတ္တဝါသ ဆိုပါသည်၊ ဤ၌ ဝါသဟူသော ပါဠိအရ ညက်အောင် ကြိတ်ရမည်ဟု အထူးမှတ်ထားနှင့်ပါ။

သတ္တဝါသ အမည်သည် နရင်ါးတဲ့အစဝင်အပါ၊ နယမာလာကျမ်းတွင်လည်း "သတ္တဝါသ နေ်ီးသန္ဒိပါတ် ဆေးကြီး" ဟု ဆေးနည်းနံပါတ် ၄၅-၌ ဆိုထားသည်ကို တွေ့ရ၏၊ဆိုထားပုံမှာ—

> "ပိတ်ပိတ်နန၊ စစစဟု၊ သတ္တဆေးဝယ်၊ အဓိပ္ပါယ်ကို၊ အကျယ် အံ့ခြီး၊ နွားမငြိုးစိမ့်၊ မြစ်သီးပိတ်ချင်း၊ နနွင်းနွယ်ဘက်၊ ပေါင်း ဖက်စေလို၊ စရို-စမုန်ဖြူ၊ စပယ်ယူမှု၊ လေးတူသမံ့၊ စုဏ္ဏံကတွေ၊ အမည်မှာကား၊ သတ္တဝါသ"။

ဤသို့ဆိုထားသည်၊ ဦးပုည၏ သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်းလာ ဆေးခုနစ်ပါးနှင့် အရေအတွက် တူသော်လည်း ဆေးမယ်ချင်းမှာ စမွတ်အစား စပယ်-ဟု နယမာလာကဆိုထား၏၊ ဤသို့ ကွဲပြားလေသည်၊ နယမာလာအဆိုအရ-ဆေးခုနစ်ပါးကား-

၁။ ပိတ်ချင်းမြစ်၊
၂။ ပိတ်ချင်းသီး၊
၃။ နနွင်းနွယ်၊
၄။ နနွင်းတက်၊

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

၅။ စရို၊
၆။ စမုန်ပြု၊
၇။ စပယ်၊
ဤခုနစ်ပါးတည်း။

ဤနယမာလာ ဆေးနည်းလက်ာတွင် "စုဏ္ဏံကတ္တာ" ဟု ဆိုထားသည်မှစ ဝါသ-ဟူသော ပါဠိ၏သဘောအနက်ကို ပို၍ ထင်ရှားစေပါသည်၊ စုဏ္ဏံကတ္တာ၊ မှုန့်မှုန့်ညက်ညက် ပြု၍-ဟု အနက်ရသောကြောင့်-ညက်နိုင်သမျှညက်အောင် ထောင်းရမည်၊ စုဏ္ဏ-ဆိုသည်မှာ အကုန်မြမျှ အထိ ညက်နေသည်ကို ဆိုလိုသည်၊ ညက်လေကောင်းလေ ဆေးသတ္တိစူးရှလေဟု မှတ်ထားစေလိုပါသည်။ သို့မှသာ ဝါသ-ဟူသော ပါဠိအနက် ထိရောက်ပေမည်၊ ဝါသပါဠိကို အဘိဓာန်တို့၌ သုံးပြထားသည်မှာ-

၁။ ဝါသ-အထုံ, နံ့သာ, အမွှေး။
၂။ ဝါသဂန္ဓ-တကြိုင်ကြိုင်လှိုင်သော အနံ့။
၃။ ဝါသဂါဟာပန-အမွှေးအထုံကို ဆောင်စေခြင်း၊
၄။ ဝါသစုဏ္ဏ-အထုံ အမှုန့်။
၅။ ဝါသနာ-ထုံခြင်း, နံ့သာထုံခြင်း, အထုံ။

ဤသို့ သုံးပြထားလေသည်၊ သတ္တဝါသ ဟု အမည်တပ်ထားသည်မှာ ဆေးဖော်စပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် အလွန်မှတ်သားဖွယ် သတိပြုဖွယ် တရပ်ဖြစ်ပေသည်၊ မည်သည့်ဆေး မည်သည့်နံ့သာမဆို ညက်ညက်ပါအောင် ထောင်းလိုက်မှ-အနံ့ ဩဇာ ပို၍ထွက်လာသည်၊ သတ္တိလည်း ပို၍ စူးရှလာသည်။ အကြောင်းအား-ဆုံထဲတွင် ဆေးကိုထည့်ကာ ကျည်ပွေ့မာမာဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်ထောင်းပေးခြင်းသည် အကြိမ်ကြိမ် တေဇော သွင်းပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်၊ တကြိမ်ထက် တကြိမ် တေဇော ဝင်သွားစေသည်၊ သတ္တိ ထက်မြက်လာစေသည်၊ လောက၌ ဆေးဖြစ်စေ,နေ့စဉ်စားသောက်နေသော အာဟာရဖြစ်စေ ကြေညက်မှသာ စားသုံးသူအတွက် အကျိုးထိရောက်စေနိုင်သည်၊ မကြေမညက် စလုံးစခုဖြစ်နေသော ဆေးအာဟာရသည် ကောင်းကျိုးပေးမည့်အစား အစာ မကြေခြင်းဟူသော မကောင်းကျိုးကိုပင် ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

သို့ကြောင့် ပညာရှိတို့သည်ထမင်းစသောအာဟာရကို စားသောက်သောအခါကြေညက်အောင်ဝါး၍စားမြဲဖြစ်ကြသည်၊ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံတွင်း

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

၌ ရှိကြသောအထက်သွားအောက်သွား လျှာတို့မှာအစာကိုညက်အောင်ချေဘို့ မွှေဘို့ပစ္စည်းများဖြစ်ကြလေသည်၊အစာကို ညက်အောင်ချေဘို့ရာကိရိယာဝတ္ထုများကို သဘာဝက ပေးထားပြီး ဖြစ်ပါလျက် ကြေညက်အောင် မဝါးပဲ လောဘဇောတိုက်ကာ ကမန်း ကတန်း မျိုချပါလျှင်သဘာဝကို ဆန့်ကျင်သဖြင့် အစာမကြေခြင်း စသော ရောဂါများကိုမုချ ရရှိနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ပါစကတေဇော(ဝမ်းမီး)သည်ပါးစပ်က ကြေညက်အောင်ဝါးပြီးဖြစ်သော အာဟာရများကိုရသရည်,သွေး,အသား,အဆီခဲ,အရိုး,ခြင်ဆီ,သုက်—ဟူသောဓာတ် ၇-ပါးကို အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပေါင်းနွှေးကာ ဒုတိယအဆင့် ချက်ပေးသော ဓာတ်မီးဖြစ်ကြောင်းကို အထူးသိထားသင့်ပေသည်။

သို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဆွမ်း ဘုဉ်းပေးတော်မူသော အခါဆွမ်း၏ လေးဘို့တဘို့မျှ အတိုင်းအရှည်ရှိသော ဟင်းကို ယူတော်မူ၏၊နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် လျှာဖြင့် မွှေနှောက် လှန်လှောတော်မူ၍ ကြေညက်အောင် ဝါးတော်မူပြီးမှ မျိုချတော် မူပါသည်၊ ဆွမ်းအာဟာရကိုဘုဉ်းပေးတော်မူလျှင် ဤရုပ်ခန္ဓာကြီး ကြာမြင့်စွာတည်စေခြင်းငှာရင်း,အသက်ဇီဝိန်ကိုဖြစ်စေခြင်းငှာရင်း, ပင်ပန်းခြင်းကို ပယ်ဖျောက်ခြင်းငှာရင်း, ကောင်းကျိုး အဆက်ဆက် တိုးပွားစေမှုကို ချီးမြှောက်ခြင်းငှာရင်း ဘုဉ်းပေးတော်မူပါသည်။

ဤဆွမ်းအာဟာရကို သုံးဆောင်သည်ရှိသော် ဝေဒနာဟောင်းများကိုလည်း ပျောက်စေနိုင်လတ္တံ့၊ ဝေဒနာ သစ်ကိုလည်း မဖြစ်စေနိုင်လတ္တံ့၊ငါ၏ သွားခြင်း, ရပ်ခြင်း, ထိုင်ခြင်း, လျောင်းခြင်း ဟူသောဣရိယာပုထ်လေးပါးမျှတခြင်း၊အပြစ်မရှိခြင်း၊အနာရောဂါကင်းသဖြင့်ကျန်းမာခြင်းတို့ဖြစ်လတ္တံ့ဟု နှလုံးသွင်း၍ သုံးဆောင်တော်မူပါသည်၊(မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသပါဠိတော် ၃၂၅)

ယခုအခါ လူတို့မှာ များသောအားဖြင့် အသက် ဇီဝိန် တည်မှုကိုအလေးမထားပဲ ရသတဏှာ (အရသာတပ်မက်မှု) ကိုဦးစား ပေးကာပလုပ်ပလောင်း စားချင်တိုင်း စားကြသည်၊ ပါးစပ် ဖြစ်လာခြင်းမှာစားဘို့ပဲဟူ၍ပင် ထင်မှတ်တတ်ကြလေသည်၊ အသက်ရှည်ဘို့ မဟုတ်အရသာခံကာ စားသောက်ဘို့ဟူ၍ အထင်လွဲနေတတ်ကြသည်။

ထမင်းစားချိန်တွင် အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ကုန် ခံသင့်ပါသည်၊ လူမျိုးစုတို့ကား ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဥပဒေသကိုမလိုက်ပဲ အာဟာရကို မှီဝဲရာတွင် ကုန်သင့်ကုန်ထိုက်သော အနည်းငယ်မျှသော အချိန်ကလေးကိုပင် သည်းမခံနိုင်ဖြစ်ကာ ထမင်းများကို ဟင်းနှင့်နယ်ပြီး ခံတွင်းသို့ အတင်း သွတ်သွင်း၍ တချက်နှစ်ချက်မျှ ဝါးချင်ပြုလျက် ဝမ်းထဲသို့ အလျင်စလို မျိုသွင်းလေ့ရှိကြသည်၊ သို့မဟုတ်တခါတည်း ဟင်းရည်နှင့် အတင်းလောင်းချသွတ်သွင်းတတ်ကြသည်၊ ခံတွင်းဖြင့်ကြေညက်အောင် ပြုလုပ်ရမည့်ကိစ္စတို့ကို ကြေကုန်အောင် မပြုကြချေ၊ထိုကြောင့် မျိုအပ်သော အစာတုံးအစာခဲတို့သည် ကောင်းစွာကြေခြင်း ကျက်ခြင်းမဖြစ်တော့ပေ၊ထို့ကြောင့် အနာရောဂါများစွာတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။

"အဇိဏ္ဏံ သဗ္ဗရောဂါနံ မူလံ။"

အဇိဏ္ဏံ၊အစာမကြေခြင်းသည်။ သဗ္ဗရောဂါနံ၊ ရောဂါဟူသမျှတို့၏။ မူလံ၊ ရေသောက်မြစ်အကြောင်းရင်းပေတည်း-ဟူသော ဆေးကျမ်းလာ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ကြေညက်စွာ မဝါးမိသည့်အတွက် ရောဂါဟူသမျှကို ဖိတ်ခေါ်သကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်သည်ကိုအထူးဂရုပြုသင့်ကြပေသည်၊ ကြေညက်အောင် ပြုခြင်း၏ ကျေးဇူးသည် အထူးခရီးရောက်လှပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ မသွင်းခင် ခံတွင်းသို့ သွင်းရသဖြင့် ခံတွင်း၏ ပဌမကိစ္စ အရေးကြီးကြောင်း ထင်ရှားပေသည်၊ ၎င်းကိစ္စ အထမြောက်စေရန် သွား, လျှာ, သွားဖုံး, လျှာရင်း စသောအင်္ဂါတို့ဖြစ်ပေါ်ရသည်၊ ယင်းအင်္ဂါတို့သည် အသုံးမဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်မဟုတ်၊ ခံတွင်းထဲသို့ အစာရောက်သည့်အခါဖြစ်စေ, အာဟာရကို မြင်၍ ခန္ဓာကိုယ်က အလိုရှိသည့်အခါ ဖြစ်စေ ထိုအင်္ဂါတို့မှ ကျလာမြဲဖြစ်သော သွားရည်သည် အစာကိုချက်ရန် ရသဓာတ်ရည်ပင် ဖြစ်သည်၊ ၎င်းဓာတ်ရည်ဖြင့် ဆွတ်ပျွန်း၍ အစာကို ကောင်းစွာညက်အောင် ဝါးပြီးလျှင် သွန်ချ၍ ရလောက်အောင် သွက်သောအရည်ဖြစ်၍ အစာကို တဝက်ကျက်စေခြင်းသည် ခံတွင်း၏ အလုပ်ဖြစ်လေသည်၊ ထိုခံတွင်း၏ အလုပ်ဖြင့် ပြီးစီးအောင် လုပ်ပြီးဖြစ်သော အစာကို လည်ချောင်းက အလိုအလျောက် ဆွဲယူ၍ အစာသစ်အိမ်သို့ ပို့ပြီးလျှင် အစာသစ်အိမ်က ထပ်မံ၍ ထိုအစာကို ချက်ခြင်း,ထိုအစာမှ ရအပ်သော ရသဓာတ်ဩဇာကို ထုတ်ယူခြင်းတို့ကို ပြုရ၏။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

ဤအကြောင်းတို့ကို မသိမှု၍ ခံတွင်းသို့ ရောက်လာသော အစာကို ဆိုခဲ့ပြီးသော ဓာတ်ရေဖြင့် ဆွတ်ဖျန်း၍ ကောင်းစွာညက်အောင် မဝါးပဲ အလျင်စလို မျိုချခြင်းကို ပြုလျှင် ခံတွင်းနှင့်အစာသစ်အိမ် နှစ်ဦးတို့၏ အလုပ်ကို အစာသစ်အိမ်တဦးတည်းက လုပ်စေဟု စေခိုင်းရာ ရောက်လေသည်၊ ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းကို ပြသော လောကဓာတ်ကျမ်းတို့၌ အင်္ဂါအသီးသီးတို့၏ အလုပ်များကို ခွဲခြား၍ ပြရာ၌ စားအပ်သော အစာမှ ခံတွင်း၌ ရသဓာတ်ကို ယူရသည်၊ အစာသစ်အိမ်၌ သွေးကို ထုတ်ယူသည်၊ ထိုနောက်မှ အူသိမ်၌ သည်းခြေနှင့် ကြွင်းကျန်သော ဓာတ်ကို ထုတ်ယူကြ၏၊ သို့သော်ခံတွင်းပေါက်၏ လုပ်အပ်သော အလုပ်ကို ဝတ်တရားကျေအောင် မလုပ်မှု၍ အစာသစ်အိမ် တဦးတည်းက အစာကို ချက်စေသော် စက်ဆရာတဦးတည်း၏ မီးထိုးအလုပ်, စက်မောင်းအလုပ် နှစ်ခုကို လုပ်နေလျှင် လက်မနိုင်ဖြစ်၍ စက်ပျက်ရသကဲ့သို့-အစာကောင်း မွန်စွာ ကျက်စေ ကြေစေခြင်း, သွေးသားဓာတ်တို့ကို ထုတ်ယူခြင်း၌ အလုပ်မနိုင်သဖြင့် စားထားသော အစာတို့သည် မကျက်ပဲ ကဇော် ပေါက်ပြီး အစာမကျေသော ရောဂါမှစ၍ သွေးသားမသန့်ရှင်းခြင်း ကြောင့် ဖြစ်ရသော ရောဂါအနာ များစွာတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာတတ် ကုန်သည်၊ မကြေညက်ခြင်း၏ အပြစ်တို့ပင်တည်း။

အစာကို လျှာနှင့်ပြန်လှန်၍ ညက်စွာဝါးခြင်းသည် ဓာတ်မီးကို တောက်ကြွစေ၍ အစာကိုကျက်စေတတ်သော ဓာတ်ရည်တို့ကို ပွားများ စေ၏၊ ထိုဓာတ်ရည်သည် အစာ၏ပုပ်သိုးခြင်း, ကဇော်ပေါက်ခြင်းတို့ကို မဖြစ်စေပဲ ၎င်းမှရယူအပ်သော ရသဓာတ်သြဇာကို လွယ်လင့်တကူ ထုတ်ယူနိုင်စေရန် ပြုပြင်တတ်၏၊ ထိုသို့ ကြေညက်အောင် ဝါးခြင်းဖြင့် သွားနာ, သွားဖုံးနာ စသောသွားနှင့် ဆိုင်ရာ ရောဂါအနာကိုလည်း ကွယ်ပျောက်စေနိုင်၏၊ ဓာတ်အားကို ပြည့်စေ၍ သွေးသားကို သန့်ရှင်းစေသည့်အတွက် အလုံးစုံသော ကျန်းမာခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေ နိုင်၏။

အသက် ၄၄-နှစ် အရွယ်၌ အလွန်ဝ၍ အစာအိမ်ကြီးခြင်း, ဗိုက်ထွက် ခြင်းဖြင့် များစွာပင်ပန်းနေသော အနောက်နိုင်ငံသားတဦးသည် ထိုသို့ အစာကိုစားတိုင်း ညက်အောင်သတိပြု၍ စားခြင်းကြောင့် ဖျဉ်းစွဲ နေသော သူ၏ဝမ်းဗိုက်ကဲ့သို့သော ဗိုက်ကြီးကို လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကွယ်

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

စေ၍ အနာရောဂါ ကင်းစင်ပြီး ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်းကို ရဘူးလေသည်၊ ထိုနည်းနိဿယကို အများသိအောင် ပြန့်ပွားစေသဖြင့် လူအပေါင်းများစွာ လိုက်နာကျင့်သုံး ကြခြင်းကြောင့် ကျန်းမာခြင်း အကျိုးပြည့်ဖြိုးခံစား ကြရကြောင်းကိုလည်း တွေ့ရှိရ ပေသည်။

အင်္ဂလိပ်လူမျိုး "ဂလက်စတုန်း" အမည်ရှိ အမတ်ကြီးသည် ထမင်းစားတိုင်း ထမင်းတလုပ်လျှင် အချက်ပေါင်း ၃၂-ချက်စေ့အောင် ဝါးပြီးမှ မျိုချလေ့ ရှိပါသတဲ့၊ ထိုအမတ်ကြီးသည် အသက်ကြီးရင့်သည် တိုင်အောင် အလွန်ကျန်းမာ၍ ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံ၏၊ သို့သော် ထိုအမတ်ကြီး၏ နည်းအတိုင်း ထမင်းတလုပ်လျှင် ၃၂—ချက်တိုင်အောင် ဝါးရမည် မဆိုလိုပါ၊အစာ အတုံးအခဲ တို့ကို ကောင်းကောင်း ကြေညက်စေ၍ (မွေးပြီးစ ကလေးများဘို့ ဝါးသည့်အခါ အလိုလိုဝမ်းထဲသို့ ဝင်သွားသလို)အစာအိမ်ထဲသို့မဝင်မီကနဦးက "ကြာကြာဝါးမှ ခါးမှန်းသိ" ဆိုသောစကားပုံအရ ထိုအစာ အာဟာရဓါတ်ရှိသော အရသာကုန်ပေါ်လာအောင် အရသာကိုဆောင်၍ တကိုယ်လုံးဖြန့်တတ်သော "ရသဟရဏီ" အကြောတို့ ဆွဲယူနိုင်လောက်အောင် ညက်ညက်ကြီးဝါးရန် လေခကဓာတ်ဆရာကြီးတို့ အထူးနှိုးဆော်တိုက်တွန်းခဲ့လေသည်။

သွားမပေါက်သေးသောကလေးသဘာဝ

အစာကို ညက်အောင် ဝါးရန် သွားမရှိခြင်းကြောင့် မိမိတို့ဘာသာ အလျောက် ရသဓာတ်ဖြစ်ပေါ် ရရှိရန် မတတ်နိုင်ကြသော ကလေး သူငယ်တို့အား အစာကျက်၍ ရင်းဓာတ်ဖြစ်ပေါ် စေရန် လူကြီးများက ထမင်းကိုဝါး၍ ခွံ့လေ့ရှိကြသည်၊ ထိုမှ တပါးလဲ ကလေးတို့သည် ဓမ္မတာသဘောအတိုင်းရသဓာတ်ကိုရစေရန် အစာကို ဝါးပြီးသော် ခံတွင်း၌ ငုံ၍ ထားတတ်ကြ၏၊ထို့ကြောင့် အစာကို ခံတွင်း၌ ခဏ ထား၍လျှာဖြင့် လူးလဲကာ အရသာခံခြင်းသည် ထိုရသဓာတ်ကို ထုတ်ရန် ဓမ္မတာသဘောအတိုင်း ပြုကျင့်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိအပ်ပေသည်။

ပြဆိုခဲ့သော နည်းအတိုင်း ငှက်ပျောသီးတလုံးကို ကြေညက်အောင် ကောင်းကောင်းဝါးပြီးလျှင် အရသာခံ၍ စားကြည့်သော်ထမင်းတပန်းကန် စားသလောက်အားဖြစ်၍ ဓာတ်ပြည့်ဝနိုင်သည်ကိုသိရပါလိမ့်မည်၊

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

ထိုသို့ညက်စွာဝါး၍ အရသာခံကာ စားသောအားဖြင့် များစွာ ခေတ်ပြည့်ဝခြင်းကြောင့် ခါးတိုင်းလောက် အစာမကုန် ဖြစ်တတ်ရာသည်၊ သို့သော် အစာနည်း၍ အင်အား ယုတ်လျော့မည် မဟုတ်ပါ၊ စားသလောက်သွေးသားမဖြစ် အစာကြေနိုင်သလောက်သာ သွေးသား ဖြစ်နိုင်ခြင်းကြောင့် အစာကုန်နည်းပါးသည်ကိုလည်း မစိုးရိမ်သင့်ပါ။

မှားယွင်းသောနည်း (မကြေညက်ပဲမျိုခြင်း) ဖြင့် စားလိုက်သော အစာတို့သည် များသောအားဖြင့် အစာမကြေခြင်းကြောင့် ကဇော်ပေါက်၍ အလွန်ပုပ်စပ်သော အနံ့ရှိသော အညစ်အကြေး ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်သာ ဖြစ်တတ်ကုန်၏၊ ညက်စွာဝါး၍စားအပ်သော အစာတို့မှာမူကား အနံ့အသက်လည်း နည်းပါး၍ အပိုအလျှံ အညစ်အကြေး အဖြစ်ဖြင့် စွန့်ပစ်ရခြင်းလည်း နည်းပါးကုန်၏၊ ကြေကြေညက်ညက် ဝါး၍စားခြင်းဖြင့်မျိုလိုက်သောတပန်းကန်မျှသောအစာသည် သာမညစားမြဲဖြစ်သော နှစ်ပန်းကန်ထက်ခေတ်အားတိုးတက်၍ ဖြစ်ကြောင်းကို ပညာရှိတို့သည်ပြကြကုန်၏။

မဟတ္တမဂန္ဒီ၏အဆို

အစားအစာကိုကြေညက်အောင် ဝါးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ မဟတ္တမဂန္ဒီက မိမိ၏ ကျန်းမာရေး သဝဏ်လွှာစာအုပ်တွင် ဤသို့ဖော်ပြထားလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအစာကို သွားရည်နှင့် ရောနှောသွားအောင် ကောင်းစွာဝါးလျှင် ငါးတိုလာ,ဆယ်တိုလာမျှသောအစားအစာဖြင့်ပင် အသက်ရှင်နေနိုင်မည်ဟူ၍ စာရေးဆရာတဦးကရေးသားထားဘူးသည်၊ ၉၉-ရာနှုန်းလူတို့သည် လိုသည်ထက်ပို၍ စားကြ၏ဟူ၍ ဆရာဝန်အများအပြားက ပြောပြကြလေ၏၊ ယင်းအချက်မှာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တွေ့ကြုံနေရသည့် အချက်ဖြစ်၍ ဆရာဝန်များပြောမပြပဲနှင့်လည်း သိရှိနိုင်သည့်အချက်ဖြစ်ပေ၏၊ အစားအစာကို လျော့၍ စားလျှင် ကျန်းမာရေး အတွက် ထိခိုက်လာနိုင်စရာ အကြောင်း လုံးဝ မရှိပေ၊ တတ်နိုင်သမျှ အစားအစာ၏ ပမာဏကို လျော့၍စားသင့်ပေ၏။

အထက်တွင်ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အစားအစာကို များများဝါးဘို့ရန် လိုအပ်ပေ၏၊ ယင်းကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်း အားဖြင့် အနည်းငယ် မျှသော

အစားအစာမျှပင် ဖြစ်စေ အလွန်တရာ အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်သည့် ဓာတ်သဘာဝကို ရရှိနိုင်လေသည်၊ အကြြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကြေလွယ်သည့် အစားအစာကို စား၏၊ ထိုအစားအစာကို ကောင်းမွန်စွာ (ကြေညက်အောင်ဝါး၍) စား၏၊ လိုအပ်သည်ထက် ပို၍လည်း မစား၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ မစင်သည် မာခြင်း, စေးကပ်ခြင်း, အရောင်မဲခြင်း, နံစော်ခြင်းကင်းလေ၏-ဟူ၍ အတွေ့အကြုံရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များက ပြောပြကြ၏၊ ယင်းကဲ့သို့သော မစင်မျိုး မရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာမူ အစားအစာကို များများစားသူ, ကောင်းစွာ (ကြေညက်အောင်) ဝါးမစားသူ ဖြစ်၏-ဟူ၍ ယူဆ သင့်ပေ၏၊ ဤကား သတ္တဝါသ- ဟူသော ပါဠိ အရ ဆေး ၇-မျိုးကို ညက်ညက်ကြေအောင် အမှုန့်ပြု ထောင်းထုရမည်-ဟူသောသဘောကို အစာအာဟာရ ကြေညက်အောင် ဝါးခြင်းဖြင့် ထင်ရှားအောင် ပြခြင်းဖြစ်ပေသည်။

အမှုန့်ဆေးမျိုးသာမဟုတ်၊ တေဆေးမျိုး၌လည်း ဆေးတခုနှင့်တခု သမသွားအောင် ရောနှောသွားအောင် အကြိမ်ကြိမ်နယ်ပေးရသည်၊ ၎င်းကို စရနယ်သည်ဟု ဆိုပါသည်၊ ကောလိကြေအောင် ပြုသည် ဟုလည်း ဆိုပါသည်၊ သမအောင်နယ်ရာတွင် အကြိမ်ကြိမ် ထပ်ကာထပ်ကာ ပြုလုပ်သည်ကို တေသည်ဟု ဆိုပါသည်၊ တေဖန်များသောအခါ တေဇောဝင်၍ နူးနပ်ပျော့ပျောင်း သွားတော့သည်၊ ဤသို့ နူးနပ်ပျော့ပျောင်းသော တေဆေးသည် သတ္တိပိုမို၍ ထက်မြက်၏၊ ရောဂါကို သာ၍ နှိမ်နင်းနိုင်၏၊ မနူး မနပ် ရောစပ် ထားသော စိမ်းဆတ်ဆတ် ဆေးမျိုးကား စားရာ၌လည်း မကောင်း၊ သတ္တိလည်း မထက်မြက်ချေ။

ပြဒါး, သံ, သွပ်စသော ဓာတ်များကို ဖမ်းရာ၌လည်း နည်းလမ်းမှန်စေကာမူ လုပ်ပုံလုပ်ဟန် နေရာမကျလျှင် မရနိုင်ပေ၊ "သာယာဖြေးညှင်း၊ တေဇောသွင်း" ဆိုသည့်အတိုင်း မီးနုမီးရင့် အဆင့်ဆင့်ဝင်သွားအောင် ဖြေးညှင်းစွာ ပြုလုပ်ရသည်၊ ဖြစ်ချင်သောလောဇော ဖြင့် အလောတကြီး မီးပြင်းတိုက်ကာ "ပုဏ္ဏားသွားလိုချင်" ဆိုသလို ပြုလုပ် ခဲ့ပါလျှင် "နဂါးမသေ၊ ဖားမကြေ" ဟူသော စကားအရ မည်သည့် ဓာတ်ကိုမျှ ရရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

ထမင်းကို ညက်စွာဝါးသကဲ့သို့ ပြဒါးဓာတ်, သံဓာတ်စသည်တို့ကို တဖြေးဖြေး တေဇောဝင်အောင် ချော့ချော့မော့မော့ ပြုလုပ်သဖြင့်

အာသေဝန-အထုံရလာသော အခါ စောဇောခေတ် ခိုင်မစလာပြီး ပြဒါးခေတ်၊ သံခေတ်တွင်မက ချော်များပါသတ္တိထက်မြတ်လာနိုင်သည်၊ ထည့်ထိုးရာလုံးသည်လည်း စောဇောဝင်ပြီးဖြစ်သဖြင့် အခြားခေတ်ကို ထည့်ထိုးလျှင် သိဒ္ဓိပြီးစေနိုင်သည်၊ လုံကျင်းရှုံမျှနှင့် လိုရာစခန်းသို့ ရောက်စေနိုင်သည်၊ဤအချက်များသည်လည်း သတ္တဝါသ သဘောများပင် ဖြစ်ပေသည်၊ အစာကြေခြင်း, ခေတ်ကြေခြင်း ဟူသမျှသည် အောင်းကျိုးကို ပေးနိုင်သည်ချည်းပင် ဖြစ်ရကား အစာကြေမှု, ခေတ်ကြေမှု ဖြစ်အောင် အကြိမ်ကြိမ်ဝါးရမည်၊ ထောင်းရမည်၊ ထိုးရမည်၊ တေရမည်၊ သို့မှသာ ပြုလုပ်သမျှ ချီးမွမ်းဘွယ်ဖြစ်ပေမည်။

လောကနီတိဆရာ စတုရင်္ဂဗလ အမတ်ကြီးက "ဇိဏ္ဏ မန္နံ ပသံသေယျ။" စားအပ်သောအစာကိုကြေညက်နူးနပ် အာဟာရဓာတ်ဖြစ်ပြီးမှ ကောင်းသည်ဟုချီးမွမ်းရမည်ဟု ဆိုထားသည်မှာ အစာတခုတည်းသာမက ဆေးထောင်းရာ, ဆေးတေရာ, ခေတ်ထိုးရာ တို့၌လည်း ကြေညက်နူးနပ် တေဇောခေတ်ဝင် သတ္တိထူးပေါ်လွင်လာမှ ကောင်းသည်ဟု ချီးမွမ်းရမည်-ဟူသော သဘောအနက်ကိုပါ ယူရချေမည်၊ ငါးများကို လှန်းထားရာ ကျီးကို ချောက်လိုက်ပါ-ဟု ဆိုရာတွင် ကျီးကိုသာမက အခြားသောငါးကို ထိုးသုတ်တတ်သည့် ငှက်များကိုပါ ချောက်ရသကဲ့သို့ အတ္ထာပတ္တိနည်း, အဝုတ္တသိဒ္ဓိနည်းအားဖြင့် ပြီးစီးလေတော့သည်။

ဆေးကျမ်းအမည်

သတ္တဝါသဆေးကျမ်း-ဟူသောအမည်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ရှင်လင်းဖော်ပြရန် လိုပေသည်၊သက္ကရာဇ် ၁၃၀၀-ပြည့်နှစ် တပို့တွဲလ(၁၉၃၉-ခုဖေဖော်ဝါရီလ) အထူးထုတ် "ဘေသဇ္ဇဝိဇ္ဇာဆေးပညာ" မဂ္ဂဇင်း မန္တလေးမြို့ ပညာရှိဦးကျော်ရန် စီမံဖြန့်ချိသော အတွဲ ၃၂-စာစောင်တွင် "သတ္တဝါသဆေးကျမ်းလင်္ကာ" အဆုံး၌ နိဂုံးအဖြစ်ဖြင့် "စလေဆရာကြီးဦးပုည စီရင်ရေးသားအပ်သော သက္ကဋ္ဌဆေးကျမ်းကြီးသည် ဤတွင် နိဂုံးကမွတ် အဆုံးသတ်သတည်း" ဟု ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် သတ္တဝါသဆေးကျမ်းလင်္ကာ၏ အမည်ရင်းမှာ "သက္ကဋ္ဌဆေးကျမ်းကြီး" ဖြစ်ကြောင်းသိရပါသည်။

သတ္တဝါသ ဟူသောအမည်မှာ–နရင်ါးတွဲ အပါအဝင် နယမာလာ ဆေးကျမ်း၌လည်းတွေ့ရှိရသည်၊နယမာလာဆေးကျမ်းဆေးအမှတ်–၄၅ "သတ္တဝါသငန်းသန္ဒိပါတ်ဆေးကြီး" ဟု အမည်တပ်ကာ ဆေးနည်းကို ပြရာ၌"ပိတ်ပိတ်နန၊စစစဟု၊သတ္တဆေးဝယ်၊အဓိပ္ပါယ်ကို၊ အကျယ်အံ့ခြီး၊ နာ:မုဠ္ဌိုးစိမ့်" ဟု ဖော်ပြ ထားပါသည်၊စလေဦးပုည၏ သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်းလင်္ကာ အမှတ်–၁ အစတွင်လည်း "သတ္တဝါသ၊ဘေသဇ္ဇကား၊ ဆင်းလှပါဝင်း၊ နန္ဒင်းဉန္ဒယ်၊နံ့ကြွယ်စမွတ်၊ ပြွဲဆွတ်စမုန်၊ နံ့ဟုန်ပူပြင်း၊ ပိတ်ချင်းသီးမြစ်၊ထည့်လစ်စရို၊ကျမ်းအဆိုတည့်၊ ထိုခုနစ်ဝ၊ ဆေးမူလကို" ဟု သတ္တဝါသအမည်ဖြင့်ပင် ဖော်ပြပေသည် ၊ ဤအချက်ကိုထောက်က သတ္တဝါသဟူသော အမည်မှာ နယမာလာကျမ်းလာ အမည်နှင့်တူနေ သည်ဟု ဆိုနိုင်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေပေသည်။

ဦးပုညသည်နယမာလာကျမ်းကိုမှီးသလား

နယမာလာကျမ်းနှင့် သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်းလင်္ကာတို့၏ ကျမ်းပြီး သက္ကရာဇ်ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်သော် ဤသို့တွေ့ရပါသည်၊ နယမာလာကျမ်း နိဂုံးအရ သက္ကရာဇ် ၁၁၉၉–ခု ရွှေဘိုမင်းနန်းတက်သောနှစ်တွင် ဝန်စာ ရေးတော်မင်း ဦးကောင်းသည် နယမာလာကျမ်းကို အပြီးတိုင်စီရင်ရေး သားသည်၊သက္ကရာဇ် ၁၂၀၄-ရွှေဘိုမင်းနန်းစံငါးနှစ်မြောက်တွင် ဦးပုည သည် သတ္တဝါသဆေးကျမ်းလင်္ကာကို အပြီးတိုင်စီရင် ရေးသားသည်၊ ဆေးကျမ်း တကျမ်းနှင့်တကျမ်း ၅-နှစ်သာ ကွာသည်၊ နယမာလာကျမ်း ပြီးစီးပြီးနောက် ၅-နှစ်ကြာမှ သတ္တဝါသဆေးကျမ်းလင်္ကာ ပြီးစီးသဖြင့် ဦးပုညက နယမာလာကျမ်းကိုမှီး၍ရေးသည်ဟု မဆိုနိုင်ချေ၊အကြောင်း ကား သတ္တဝါသဆေးကျမ်းလင်္ကာကို ၁၂၀၄–ခုနှစ်မကိုင်မီ စောစော ကပင် ပုပ္ပဏ္ဍသိစသော ရှေးရှေး ရသေ့လေးဦးတို့ စီရင်ခဲ့သော ဆေးကျမ်း များကို ဖွေရှာကြည့်၍ စီစဉ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်ပေသည်၊ ထိုခေတ် က ပုံနှိပ်ခေတ်မဟုတ် သောကြောင့် ဝန်စာရေးဦးကောင်း၏ နယ မာလာကျမ်းသည်လည်း အများကြည့်ရှုနိုင်လောက်အောင် ဖြန့်ချိနိုင်ခွင့် မရှိသေးဟု ယူဆဖွယ်ရှိသည်။

ထို့ပြင် သတ္တဝါသဆေးကျမ်းလင်္ကာတွင် သတ္တဝါသဆေးနည်းအပြင် မဟောလကုဇ စသော အားဖြင့် ဆေးနည်းပေါင်း ၉-နည်း ပါဝင်

လျက်ရှိ၏၊ နယမာလာကျမ်း၌ပါသော ဆေးနည်းများနှင့် မတူပေ၊နယမာလာကျမ်းတွင် ဆိုသော သတ္တဝါသ ဆေးနည်းနှင့် သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်းလင်္ကာတွင်ဆိုသော သတ္တဝါသဆေးနည်းချင်းပင် မတူသည်ကို တွေ့ရသည်၊ သတ္တဝါသအဓိပ္ပါယ် ရှင်းလင်းချက်တွင် မတူကြောင်းကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်၊ဦးပုညကိုယ်တိုင်ကပင် မိမိ၏ သတ္တဝါသဆေးကျမ်း ပဌမဆုံး လင်္ကာ၌—

"ရတနာသုံးတန်၊ဦးထိပ်ပန်၍၊ ဈာန်ဣဒ္ဓိပါဒ်၊ တန်ခိုးဇာတ်ဖြင့်၊ မိုးထွင့်ပုံ့ပျံလေ့၊ ရှင်ရသေ့တို့၊ သိမ်မွေ့လျှင်မြန်၊ တိဟိတ်ဉာဏ်ဖြင့်၊ ဝေဘန်ဆုံးဖြတ်၊ဟောမိန့်ရွတ်သား၊ သတ္တဝါသ၊ နာမခေါင်ဖူး၊ ဆေးကျမ်းထူးကို၊ ပြန့်ပြူးနာဘွယ်၊ လင်္ကာသွယ်ပိမ့်"—

ဟူ၍ ရှေးရသေ့တို့၏ နည်းလမ်းအတိုင်း နည်းမှီ၍ ရေးသားကြောင်း အတိအလင်း ဝန်ခံထားပြီး ဖြစ်ပေသည်၊ သို့ဖြစ်သောကြောင့် နယမာလာကျမ်းကိုမမှီ၊ ရှေးရသေ့ ပညာရှိတို့ အဆိုအမိန့်ကို မှီ၍သာ သတ္တဝါသဆေးကျမ်းလင်္ကာကို ရေးသားစီရင်သည်ဟု မုချမှတ်ယူအပ်ပေသည်၊ "သက္ကဋ္ဋနဆေးကျမ်း" ဟူ၍၎င်း "သတ္တဝါသဆေးကျမ်း" ဟူ၍၎င်း အမည်နှစ်ရပ်ဖြင့် သတ်မှတ်ထားသော ဆေးကျမ်း ဖြစ်ပါသတည်း။

သတ္တဝါသဆေးကျမ်းမှ အကျဉ်းချုပ်ကောက်နုတ်ချက် မူလဆေးကျမ်းရှင် အဘိညာဉ်ရရသေ့တို့၏ တောင့်တချက်အာသီသ

၁။ ဈာန်လောကီရ၊ တာပသတို့၊ ဒုက္ခကြီးဆုံး၊ လူအလုံးကို၊ ပိုက်ကျုံးဗြဟ္မစိုရ်၊မြွက်ခဲ့ဆိုသည်။ ။ရေလိုမေတ္တာ သွန်းသွန်းတည်း။ (လင်္ကာ ၂၂)

၂။ သတ္တဝါပြောထူ၊ ဒုက္ခိလူကို၊ သားတူသနား၊ ကုစိမ့်ထားသည်။ ။ပိုက်ဖြားသိမ်းသိမ်း မြန်းမြန်းတည်း။ (လင်္ကာ ၂၁)

စကားပြေ။ ။လောကီဈာန်ရသော ရှင်ရသေ့တို့သည် ဒုက္ခအကြီးဆုံး ရောက်နေကြသော လူအားလုံးကို ဗြဟ္မစိုရ် မေတ္တာ ရှေ့ထား၍ မြွက်ဆို ဟောကြားခဲ့သော ဆေးကျမ်း ဖြစ်ပေသည်၊ လူအားလုံးတို့ အပေါ်၌ မေတ္တာရေစင် သွန်းလောင်းရင်း ရှိပါသည်။ (မေတ္တာ)

မြောက်မြားလှစွာသော ရောဂါ ရောက်နေသူ ဒုက္ခိတ လူတို့ကို သားရင်းအတူ သနားတော်မူသဖြင့် ထိုရောဂါတို့ကို ကုစားရန် ထားခဲ့သည်။ (ကရုဏာ)

သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်းလက်ာရှင် စလေဦးပုည၏ နှိုးဆော်တိုက်တွန်းချက်

၃။ လူ့ဘုံပစ္စုပ္ပန်၊ တမလွန်၌၊ တံခွန်မြောက်လွှား၊ ကဝိဖျားဟု၊ ယောကျ်ားတဆူ၊ ခံလိုသူတို့၊ နည်းယူပစေ၊ ဥပဒေဖြင့်၊ရှာဖွေထုတ်ဖော်၊ ထဲကုတ်ကော်သည်။ ။နှိုးဆော်တိုက်တိုက် တွန်းတွန်းတည်း။ (လင်္ကာ ၂၄)

၄။ ဖိုလ်မင်္ဂ တောင့်တ၊ သက်ဒါနကို၊ ပေးချစေလို၊ ဤကုသိုလ်ကြောင့်၊ထိုထိုဇာတိ၊ဘေးမရှိသည့်၊ပစ္ဆိမဇာတ်၊ ဘုံအထွတ်ဟု၊ ပြည်မြတ် နိဗ္ဗာန်၊ လမ်းကြောင်းမှန်သည်။ ။ကောန်ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်းတည်း။ (လင်္ကာ ၁၈)

စကားပြေ။ ။ဤပစ္စုပ္ပန်ဘဝ နောင်တမလွန်ဘဝ၌ တံခွန်သဖွယ် ထင်ရှားသော အထွတ်အဖျား ယောကျ်ားပဏ္ဍိ ကဝိပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ဟူသော ဂုဏ်ထူးကို ခံယူလိုသူတို့ နည်းဥပဒေ ယူကြပါစေဟူသော ရည်မှန်းချက်ဖြင့် နှိုက်နှိုက် ချွတ်ချွတ် စီရင်ရေးသားထားပါသည်၊ ပညာရှိဖြစ်လိုသူတို့အတွက် စီရင်ပြုစုထားသောဆေးကျမ်းဖြစ်ပါသည် ဟူလို။

သတ္တဝါသဆေးကျမ်း၏ဂုဏ်ရည်

၅။ ကိုးဆယ်ခြောက်ဖြာ၊ သင်းဗိုလ်ပါနှင့်၊ ရောဂါရန်စစ်၊ ရေသေစက်မြစ်ကို၊ ဆုတ်နစ်မယိုင်၊ခုတ်ထစ်ချိုင်သည်။ ။လက်ကိုင်ရဲတင်း ပုဆိန်တည်း။ (လင်္ကာ ၁၄)

စကားပြေ။ ။ကိုးဆယ့် ခြောက်ဖြာ ဗိုလ်ပါပေါင်းခြံရံလျက် လာသော (သေမင်း၏) ရောဂါဝေဒနာ ရန်သူ စစ်သည်အပေါင်းကို ရေသောက်မြစ်ပါမကျန် မဆုတ်မနစ် မယိုင်မယိမ်း ခုတ်ထစ်ပယ်ချိုင်ရန် လက်ကိုင်လက်စွဲ ရဲတင်းပုဆိန်နှင့်တူသော ဆေးကျမ်းပင်တည်း....ဟူလို။

မှတ်ချက်။ [လင်္ကာ ၂၄-"ထဲကုတ်ကော်သည်"ဆိုရာ၌ပါသော ကုတ်မကော်ကား- ပေါ်ရာဏဖြစ်သည်၊ နက်နဲခဲယဉ်းသည်ဟု ဆိုလိုသည်၊

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

ထိုကြောင့်ဘူရိဒတ်ဇာတ်ပေါင်းပျို့တွင်–"ထဲနက်ကုတ်ကော်၊ခဲယဉ်းသော်လည်း၊ နာပျော်ချင်ဘွယ်၊ သဒ္ဒါလွယ်ဟု" ဟူ၍၎င်း "ပါဠကုတ်ဖြင့်၊ ကုတ်ကုတ် ကော်ကော်၊ဖတ်သော်ခဲအောင်"ဟူ၍၎င်း ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ စပ်ဆိုတော်မူသည်။]

စလေဦးပုညကိုယ်တိုင်ကလည်း **ဆေးကျမ်း**,ဓာတ်ကျမ်း,ဗေဒင်ကျမ်း ဟူသမျှ၌ **သူမတူအောင်** နိုင်နင်းကျွမ်းကျင်သူ ဖြစ်ပေရကား ထူးခြား **ကျစ်လစ်**ရှေးအာယုဗ္ဗေဒ ဆေးကျမ်းများမှ အဆီညှစ်၍ သေတ္တာချထား **သော** ဤဆေးကျမ်းကိုလင်္ကာသွားဖြင့်ရေးသားစီရင်ခဲ့သည်၊မိမိ(သိမ်ဖြူ **ဆရာတော်**) ကိုယ်တိုင်ကလည်း မြန်မာနိုင်ငံတွင်မက အိန္ဒိယ နိုင်ငံသို့ **သွားရောက်**ကာ ရှေးရသေ့ပညာရှိများ ရေးသားစီရင်ခဲ့သော စရက, သုသုတ,**မာ**ဓဝနိဒါန်း, သိင်္ဂရေသံဟိတာ, အဋ္ဌနနိဒါန်း စသော အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းများကို လေ့လာသင်ကြားပြီးနောက် "မြန်မာ့ဂုဏ်ကို **မြှင့်တင်**အံ့၊သတ္တဝါများ ကိုလည်း စွမ်းနိုင်သမျှ ကယ်တင်အံ့" ဟူသော ပတ္ထနာရည်သန်ချက်ဖြင့် **ဆေးကျမ်း**ပေါင်း များစွာကို ယူဆောင်ခဲ့၍ **မိမိ**နိုင်ငံသို့ ရောက်သောအခါ စွမ်းအားရှိသမျှ သက္ကတဘာသာမှ မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုရေးသား အများဖတ်ရှုနိုင်ကြစေရန် စာအုပ်အဖြစ် ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ချိခဲ့ပေသည်၊ မြန်မာ့အာယုဗ္ဗေဒ **ဆေးကျမ်း**များကို လည်း ရေးသားရိုက်နှိပ် ဖြန့်ချိခဲ့ပါသည်။

စလေဦးပုညကို ကိုယ်တိုင်မမှီလိုက်ရသော်လည်း ဦးပုညရေးသား ထားခဲ့သော စာပေများကိုမူ ကိုယ်တိုင်ဖတ်ရှုရခြင်းအားဖြင့် မိမိ၌ အသိ **အလိမ္မာ** ဉာဏ်ပညာ ဗဟုသုတများ တိုးပွားရရှိခဲ့ပေသည်၊ မြန်မာ **တမျိုးသားလုံး၏** ကျက်သရေဆောင် ပုဂ္ဂိုလ်တပါးဟူ၍ **ထူးခြားစွာ** **ကျေး**ဇူးတင်လျက်ရှိပါသည်၊ ဤသို့သော စွယ်စုံပညာရှင် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး **မြန်မာ** နိုင်ငံတွင် နောက်တဖန် ပေါ်ပေါက်လာပါစေ ဟူ၍လည်း **အာသီသ** ဆန္ဒ ပြုမိပါသည်၊ ဦးပုညအား ကျေးဇူးဆပ်သောအားဖြင့် ဤသတ္တဝါသ ဆေးကျမ်း လင်္ကာကို ပေမူမှ ကူးယူပြီးလျှင် အဓိပ္ပါယ် **အဖြေ**နှင့်တကွ ရေးသားစီရင် စက်တင်ပုံနှိပ်ကာဖြန့်ချိရသော်–

၁။ ထီးသုံး နန်းသုံး နိုင်ငံသုံး ဖြစ်သော မြန်မာပညာရှိကြီး တဦးအား ထူးထူးခြားခြား ဂုဏ်ပြုရာရောက်နိုင်ခြင်း။

(1.2.2019)

၂။ စလေဦးပုည၏ မှန်းထားရည်ရွယ်ချက်ကို ထမြောက်အောင်မြင်စေရန် ကူညီယိုင်းပင်းရာ (ကျေးဇူးဆပ်ရာ) ရောက်ခြင်း။

၃။ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာဖြင့် အများကောင်းကျိုးကို သည်ပိုးဆောင်ရွက်မည်ဟု ချမှတ်ထားခဲ့သော မိမိ၏ မူလ အာသီသဆန္ဒ ပြည့်ဝစေခြင်း။

၄။ "ပုဂ္ဂလဝိသေသော ဇာနိတဗ္ဗော"ဟူသော အဋ္ဌကထာ ဆရာမြတ်၏ မိန့်ဆိုချက်အရ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတဦး၏ စာပေအခြင်းအရာ ဂုဏ်အင်္ဂါများကို ထူးခြားလျှင် ထူးခြားသလောက် ဣဿာ မစ္ဆေရ အညစ်အကြေး ကင်းရှင်းစွာနှင့် ပေါ်လွင်သည်ထက် ပေါ်လွင်အောင် အရောင်တင်ပေးအပ်သည်နှင့်အညီ ပညာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတဦးကို ကွန့်မြူးပေါ်လွင်အောင် အရောင်တင်ပေးရာ ရောက်ခြင်း။

၅။ ယင်းသို့ အရောင်တင် ပေးလိုက်ဆဖြင့် တိမ်မြုပ် နေသော ရှေးဟောင်း မြန်မာစာပေ တကျမ်းကိုလည်း (သရက်ပင်ရှင်း ဆရာ့ရေချိုးခြင်းဟူသော အမ္ဗသေစနဂရုသိနှာနနည်းအတိုင်း) ဖော်ထုတ်ချီးမြှောက်ပေးရာရောက်ခြင်း။

ဤသို့သော အကျိုးအဆက်ဆက်တို့ကို တိုးတက်ပွံ့ဖြိုးလာလိမ့်မည်ဟူသောရည်ရွယ်ရိုးရင်း နှလုံးသွင်းဖြင့် မိမိ(သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံဆရာတော်)ကိုယ်တိုင် သေသပ်ရှင်းလင်းစွာ ဖွင့်ဆိုရေးသားစီရင်လျက် ပြည်သွင်ပြန့်နှံ့အောင် ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ချိလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသတည်း။

အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ(သိမ်ဖြူ)
မြန်မာ့အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးသိပ္ပံကျောင်း
အမှတ် (၁၂)ငါးထပ်ကြီးဘုရားလမ်း
(ကဲင်းဘဲလ်)ရွှေဂုံတိုင်စာတိုက်
ရန်ကုန်မြို့။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်း
လင်္ကာနှင့်အဖွင့်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

အမှတ် (၁)

သတ္တဝါသ မူလပဌမဆေးနည်း

၁·ပဌမရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ

[ဇေယျတုသဗ္ဗမင်္ဂလံ]

၁။ ရတနာသုံးတန်၊ ဦးထိပ်ပန်၍၊ ဈာန်ဣဒ္ဓိပါဒ်၊ တန်ခိုးဇာတ်ကြောင့်၊ မိုးထွင်ရှိပျံလေ့၊ ရှေးရသေ့တို့၊ သိမ်မွေ့လျင်မြန်၊ တိဟိတ်ဉာဏ်ဖြင့်၊ ဝေဘန်ဆုံးဖြတ်၊ ဟောခဲ့ရွတ်သား၊ သတ္တဝါသ၊ နာမခေါင်ကြူး၊ ဆေးကျမ်းထူးကို၊ ပြန့်ပြူးနစ္စာဘွယ်၊ လင်္ကာသွယ်အံ့။ ။ဆန်းကြယ်နည်းနာ၊ ဤကျမ်းစာ၌၊ မာတိကာထား၊ ဆေးဆယ်ပါးတွင်၊ ရှေ့ဖြားတည်မှတ်၊ လွန်ထူး မြတ်သည့်၊ သတ္တဝါသ၊ ဘေသဇ္ဇကား။

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(က) ဆင်းလှဝါဝင်း၊နန္ဒင်းဥ-နွယ်၊နံ့ကြွယ်စမွတ်၊ ဖြူဆွတ်စမုန်၊နံ့ဟုန်ပူပြင်း၊ပိတ်ချင်းသီး-မြစ်၊ထည့်လစ်စရိ၊ ကျမ်းအဆိုတည့်။

(ခ) ထိုခုနစ်ဝ၊ ဆေးမူလကို၊ တူမျှချိန်စက်၊ကြိတ်၍ညက်သော်၊ နံနက်ညနေ၊ နွေးသည့်ရေနှင့်၊သောက်စေရမူ၊ ဆ နဝုတိ၊ စွဲငြိဝေဒနာ၊ တိမ်မြူလွှာကို၊ သူရိယာရောင်တောက်၊ ဆေးနေခြောက်က၊ စားမျိုရလျှင်၊ကင်းပျောက်စင်စင်၊ချမ်းသာမြင်လိမ့်။ ။ထို့ပြင်များလှ၊ ဆေး တေဇကား။

(ဂ) ဗဒ္ဓ• ဗဒ္ဓါ၊ သည်းခြေ နာဟု၊ ရောဂါ လေးဆယ်၊ ကိုယ်ဝယ်ညှဉ်းနှိပ်။ ။သလိပ်-သွေး-လေ၊အောက်မှေ့ ထက်ဆန်။ ။ရက်ချန်ဖျားခြင်း၊ကိုယ်တွင်းမသာ။

၁-ပဌမဆေးနည်းလက်ာအဖွင့်

သတ္တဝါသ မူလ ဆေးရင်း ၇—ပါး

(က) ၁။ နန္ဒင်းဥ၊ ၄။ စမုန်ဖြူ၊
၂။ နန္ဒင်းနွယ်၊ ၅။ ပိတ်ချင်းသီး၊
၃။ စမွတ်၊ ၆။ ပိတ်ချင်းမြစ်၊
၇။ စရိ၊

၎င်းဆေး ၇—ပါးအလေးတူ အမှုန့်ပြု။

(ခ) ထိုသတ္တဝါသမူလဆေးရင်း ၇—ပါးကို အလေးတူ ချိန်စက်၍ အမှုန့်ညက်အောင် ပြုပြီးလျှင် နံနက် တကြိမ်, ညတကြိမ် ရေနွေးပူနှင့် သောက်၍ ပေးပါလျှင် ၉၆—ပါးသော ရောဂါတို့ ပျောက်ကင်း ချမ်းသာကြောင်း ညွှန်ပြထားလေသည်။ (၎င်းဆေးသည် ရှေလာမည့် မာတိကာထား (၁၀) ပါးသော ဆေးတို့၏ ရှေးဦးစွာ ဖော်ပြထားသော သတ္တဝါသ မူလဆေးရင်း ၇—ပါးဟု မှတ်၍ထားပါ။)

(ဂ) ဗဒ္ဓ•ဗဒ္ဓါ၊ သည်းခြေနာဟု၊ ရောဂါလေးဆယ်— ဆိုသည်မှာ ဗဒ္ဓသည်းခြေ, အဗဒ္ဓသည်းခြေ နှစ်ပါးအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်၍ လာသော ရောဂါလေးဆယ် ဟု ဆိုလိုသည်။

မှတ်ချက်။ [ဤသည်းခြေနာ လေးဆယ်ကို သတ္တဝါသကျမ်း၌ ကျယ်မည်စိုး၍ မထည့်သွင်းတော့ပြီ၊အကျယ်ကြည့်လိုက အရှင်နာဂသိန်ရေး မာဓဝ နိဒါန်း – ရောဂါအဆုံးအဖြတ်ကျမ်း နံပါတ်(၇၂၉)တွင် ကြည့်ပါ ရှုလေ။]

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ဃ) သိတာဝါတ၊ ပြင်းပြသန္နိပါတ်၊ မီးဓာတ်လောင်ကျွမ်း။

(င) ငန်းအဘိညာဥ်၊ရက်စဉ်တာရှည်၊ဖျားသည်တချက်။ ။ဖက်ရွက်သဏ္ဍာန်၊ ရှပ်ဟန်ဖြော့တော့၊ လည်မော့တွန့်ရှိုက်၊ ပန်းဟိုက်ကျင်နာ၊ ဒေါ်းရောဂါတို့။

(စ) ဆေးစွာငြိမ်းချမ်း၊ ဆင်ခရမ်းနှင့်၊ ခရမ်းကစော့၊ ထည့်လော့ယမနေ၊ ဆူးလေ–ကြောင်လျှာ၊ မဟာသံသတ်၊ ကျည်းမြစ်ခတ်၍၊ ဆေးမြတ်သာလ၊ ပြိဿပြဏီ၊ နှစ်လီပေါင်းသစ်၊ ကစော့မြစ်ဟု၊ မှိုက်နှစ်မြုတေ၊ ဆေးဆယ်သွေကို။

(ဃ) သိတာဝါတ၊ ပြင်းပြသန္နိပါတ်၊မီးဓာတ်လောင်ကျွမ်း-ဆိုသည်မှာ သန္နိပါတ်အဖျားကားစုပေါင်းသောအဖျား ရောရှက်သော အဖျားဖြစ်၏၊ ဒေါသသုံးပါးစလုံး ရောရှုပ်ဖြစ်သော အဖျားကို သန္နိပါတ်အဖျားဟု ခေါ်၏။

(င) ငန်းအဘိညာဥ်၊ ရက်စဉ်တာရှည်၊ ဖျားသည်တချက်-ဟူသည်မှာ အဘိညာဥ်ဖျားဟူသည်ကား တစုံတရာ အသိဉာဏ် ဘာမျှမရှိတော့ဘဲ မေလျော့တွေဝေနေသော အဖျားမျိုး ဖြစ်၏။

မှတ်ချက်။ [သန္နိပါတ်ဖျား လက္ခဏာအကျယ် ကြည့်လိုပါက အရှင်နာဂသိန်ရေး အညွှန်နိဒါန်း–ရောဂါအဆုံးအဖြတ်ကျမ်း နံပါတ် (၃၄-၃၅) တွင် ကြည့်ပါ။]

ပုပ္ဖဏ္ဍသိ ရသေ့ ပဌမဆေးနည်း

(စ)

၁။ ဆင်ခရမ်း၊	၆။ မဟာသံသတ်၊
၂။ ခရမ်းကစော့၊	၇။ ကျည်းမြစ်၊
၃။ ယမနေ၊	၈။ သာလပြဏီ၊ (ကျေးမြီဖို)
၄။ ဆူးလေ၊	၉။ ပြိဿပြဏီ၊ (ကျေးမြီးမ)
၅။ ကြောင်လျှာ၊	၁၀။ ကစော့မြစ်၊

မှတ်ချက်။ [သာလပြဏီ,ပြိဿပြဏီဆေးနှစ်ပါးတို့၏ရှင်းတမ်းအကျယ်ကြည့်လိုက အရှင်နာဂသိန်ရေး ပုံပြအဘိဓာန်ပဌမတွဲ နံပါတ် (၁၄၀-၁၄၁-၁၄၂) တွင် ကြည့်ပါလေ။]

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ဆ) မျှစေရောစေ၍၊ နှစ်နှစ်သွေး၍၊ ဆေးမူလရင်း၊ တမူးသွင်းလျက်၊ ဖျော်လျှင်းပြီးခါ။

(ဇ) နေဝါထွန်းတက်၊ တချက်တီးမှတ်၊ မွန်းတည့်မတ်နှင့်၊ ဆော်ခတ်နေညို၊ သုံးပဟိုရ်က၊ နေဘက်ကိုတတန့်၊ နေဝင်လွန့်၍၊ ဆော်ပြန်တချက်၊ စည်ကြီးနှက်တွင်၊ မပျက်လေးချိန်၊ တိုက်ပေးနိမ်မူ၊ ချမ်းငြိမ်သုခ၊ ပျောက်နေကျ၊ ပုပ္ဖလ္လာသိ၊ မည်ရှိထင်ပေါ်၊ ရသေ့ကျော်လျှင်၊ ဟောဖော်မြွက်ဟ၊ မိန့်ခဲ့ပြသည်။ ။

လူမျှား အသက် သခင်တည်း။

ပဌမဆေးနည်းလက်ာပြီး၏။

ဆေးအချိန်အတွယ် နှင့် ဆေးသောက်ချိန်

(ဆ) အထက်ပါဆေး ၁၀–ပါးကို အညီ အမျှ ပျစ်ပျစ် နှစ်နှစ်သွေး၍ အခဏ်းအမှတ် ၁–၌ပါဝင်သော သတ္တဝါသ မူလဆေးရင်း ၂–ပဲသား သွင်းပြီးလျှင် စက်နာရီ နံနက် ၉–နာရီတကြိမ်၊နေ့ ၁၂-နာရီ တကြိမ်၊ ညနေ ၃–နာရီတကြိမ်၊ ည ၉–နာရီတကြိမ်၊ တနေ့ ၄–ကြိမ် တိုက်ရမည်ဟု ပုပ္ဖလ္လာသိ ရှင်ရသေ့ ဆိုေ၏။

ပဟိုရ်နာရီနှင့် စက်နာရီ နှိုင်းယှဉ်၍ပြခြင်း

(ဇ)

ပဟိုရ်နာရီ	စက်နာရီ
နေ့ ၁–ချက်တီး	နံနက် ၉–နာရီ
နေ့ ၂–ချက်တီး	နေ့ ၁၂–နာရီ
နေ့ ၃–ချက်တီး	နေ့ ၃–နာရီ
ည၌ ၁–ချက်တီး	ည ၉–နာရီ

မှတ်ချက်။ [ပဟိုရ်နာရီ နေ့ ၂–ချက်တီးအချိန်သည် စက်နာရီ မွန်းတည့် ၁၂–နာရီနှင့် ညီမျှသည်။]

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

၂-ဒုတိယရောဂါလက္ခဏာနှင့် ဆေးနည်းလင်္ကာ

၂။ ရင်မသက်သာ၊ ဆို့မြိုကာနှင့်၊ လကျ်ာလက်ဝဲ၊ နံညွန့်ထဲတွင်၊ ကျိတ်ခဲထိုးမွေ့၊ ကိုယ်သေ တခြမ်း၊ သလိပ်ဖမ်း၍၊ ဘေးဘျမ်း ရောက်ဆိုက်။

(က) မြင်းသရိုက်ဒူလာ၊ ဤရောဂါကို၊ ချမ်းသာစိမ့်ထွေ၊ ကုနည်းဖွေ ပိမ့်။

(ခ) လင်းနေ-ဆင်သာမန္ဒယ်၊ဆေးနှစ်သွယ်ကို၊ ချိန်တွယ်မျှစက်၊ရေနှင့် ချက်၍၊ နှစ်ခွက်ကုန်စင်၊ ထခွက်တင်တွင်၊ အလျင်ဆေးရင်း၊ သင့်အောစင်သွင်း၍၊ သောက်လျှင်းပစေ၊ လွတ်ကင်းလေအံ့။

* * *

ထူးထွေဖောက်ပြန်၊ နောက်တတန်လျှင်၊ ထက်ဆန်ရှိက်ငင်၊ ဖုတ်နတ်ဝင်သို့၊ ရင်တခုန်ခုန်၊ ကိုယ်လုံးတုန်လျက်၊ မေထုန်ဓာတ်မ၊ အဓိကကြောင့်၊ ဖြစ်ထရောဂါ။ ။ထို့ပြင်မှာလည်း၊ နှုတ်လျှာ လည်တိုင်၊ခိုင်သည့်တရေး။ ။အဆိပ်ဆေးကို၊သောက် လွေးမသိ၊ မျိုမှားမိ၍၊ မချိလှိုက်ဆူ၊ ပူနေသော်တကြောင်း၊ ဤလုံးပေါင်းကို၊ ထုံးဟောင်းနည်းယူ၊ကုလိုမူကား။—

၂-ဒုတိယ ဆေးနည်းလင်္ကာအဖွင့်

(က) **မြင်းသရိုက်-ဒူလာ**၊ဤရောဂါကို၊ ချမ်းသာစိမ့်ထွေ-ဟူသည်မှာ သွေးဒူလာနှင့် လိပ်ခေါင်းရောဂါကို မြင်းသရိုက်ရောဂါဟုခေါ်သည်။

မှတ်ချက်။ [မြင်းသရိုက်ရောဂါကို အကျယ်ကြည့်လိုက အရှင်နာဂသိန်ရေး အဥ္စနိဒါန်းဘာသာဋီကာကျမ်း နံပါတ် (ဂ၃) တွင်ကြည့်ပါ။]

(ခ) ၁။ လင်းနေ၊ ၂။ ဆင်သာမန္ဒယ်၊

၎င်းဆေး ၂-ပါးကို အမျှပြု၍နုပ်နုပ် စဉ်း၊ ရေနှင့်သုံးခွက် တခွက် ကျန်အောင်ကျိုပြီးလျှင် အထက် ဖော်ပြပါ အမှတ် (၁) သတ္တဝါသာ မူလဆေးရင်း ၄-ပဲသားခန့်ကို ကျိုထားသောဆေးရည်နှင့် သောက်ပါဟု ဆိုသည်။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ဂ) လူတို့စွန့်သည်၊ ကျင်ငယ်ရည်တွင်၊ ရင်းသည်ဆေးကျော်၊ အမှုန့် ဖျော်၍၊သောက်သော်အင်မျှ၊သောက်စေရမူ။

(ဃ) ကာကအဟိတ်၊ လေကိုထိတ်သို့၊ အနိဋ္ဌဖိုလ်၊ ဆေးထိုထိုလျှင်၊ ပျက်ပြို့တောက်ပ၊ လွတ်ငြိမ်းရဟု၊ ကဏ္ဍုဏ္ဏသိ၊ ကဝိတာပသ၊ ရသေ့မြွတ်သည်။ ။ဆုံးဖြတ်ပြုစုစီရင်တည်း။

ဒုတိယဆေးနည်းလင်္ကာပြီး၏။

၃-တတိယရောဂါလက္ခဏာနှင့် ဆေးနည်းလင်္ကာ

၃။ ဓာတ်မီးရှိန်ပြင်း၊တောက်လောင်ခြင်းကြောင့်၊ ကိုယ်တွင်းပူဆာ၊ ကျင်ငယ်မှာလည်း၊ နီ- ဝါ- ဖြူ- ရွှေ၊ စိမ်းထွေမည်းညို။ ။ပုပ်မိုပူစပ်၊ ချက်အောက်ရပ်၍၊ ကျပ်ကျပ်တင်းလှ။ ။လောဟိတနှင့်၊ မလ လေကြီး၊ ကျင်ခရီးကို၊ပိတ်ဆီးတားမြစ်။ ။အင်္ဂါဇာစ်လျှင်၊ လိမ်လစ်အောင့်အင်း၊ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ၊ လေဟုန်ကြွ၍၊ ထက်မှ အောက်စုန်၊ တသုန်သုန်တည်း။ ။လှုပ်တုန်ချောက်ချား၊ သည်းဖျားလျှပ်လျှပ်၊ ထိတ်လန့်ဖျပ်သား၊ စွဲကပ်တုံလစ်၊ ယင်းသို့ဖြစ်က။—

(ဂ) အထက်ပါ ရောဂါများကို လူ၏ ကျင်ငယ်ရည်တွင် သတ္တဝါသ မူလဆေးရင်း ၄-ပဲသားထည့်၍ တိုက်ပါဟု ဆိုသည်။

(ဃ) ကာကအဟိတ်၊ လေကိုထိတ်သို့၊အနိဋ္ဌဖိုလ်၊ ဆေးထိုထိုလျှင်— ဟူသည်မှာ အဟိတ်တိရစ္ဆာန်ကျီးကန်းများသည် လေကိုထိတ်လန့် လေ၏ လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဂဏာမငြိမ် စိုးရိမ်သောကဖြစ်ကြသကဲ့သို့ အထက်ပါ ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်၍ ထိတ်လန့်သော ဝေဒနာရှင်များသည် ဤဆေး ကိုသောက်ပါက အနိဋ္ဌဖလ ဘေးဥပဒ် အန္တရာယ် ဟူသမျှတို့သည် ပျက် ပြို့ပျောက်ပ လွတ်ငြိမ်းရ၏ဟု ကဏ္ဍုဏ္ဏသိ ပညာရှိရသေ့ မိန့်ဆိုတော် မူသည်။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(က) ကေရာဇ်-ထနီး၊ ညွန့်လန်းခိုက်ကြိုင်း၊ ရွှေတံတိုင်းနှင့်၊ တူနိုင်း မြေသွင်၊ဆင်သမနွယ်၊မပြယ်ဩဇာ၊ ဆေးလေးဖြာကို၊ ကျက်စွာကျိုလေ၊ထိုသည့်ရေတွင်၊ ပုံးသဆေးဟောင်း၊ သင့်ရုံလောင်း၍၊ ဝင်ကြောင်းပေးတိုက်၊ဆေ.အမြိုက်ကြောင့်၊ကပ်ဆိုက်အန္တရာယ်၊ လွတ်ငြိမ်းလွယ်လိမ့်၊

* * *

မိမယ်ရှင်မ၊ သားမရလည်း။

ဩသဓောတ်၊ ဤဆေးမြတ်ကို၊ မပြတ်နေ့ည၊သုံးဆောင်ကမူ၊ သားမျှားမိခင်၊ ချက်ခြင်းတွင်လိမ့်။

* * *

အကြွင်မိန်းမ၊ မဝ ကိုယ်လက်၊ မီးရပ်ပျက်နှင့်၊ မင်္ဂခရီးဟောင်း၊ လမ်းကြောင်း မသာ၊ ထိုးကျပ် နှစ်လျက်၊ ကြီးစွာ သွေးမြောက်၊ ရောဂါရောက်သော်။

(ခ) ဆေးဓာတ် ဆေးချက်၊ စမုန်နက်နှင့်၊ ရောစွက် ပိတ်ချင်း၊ ဆေးမူရင်းတွင်၊ ထည့်သွင်း ပြိက်ကာ၊ သုရာ-ရေနွေး၊ ရရာ ပေးလော့။

* * *

၃-တတိယ ဆေးနည်းလင်္ကာအဖွင့်

(က) ၁။ ကေရာဇ်မြစ်၊ ၃။ ရွှေတံတိုင်းမြစ်၊
၂။ ထနီးမြစ်၊ ၄။ ဆင်သမနွယ်၊

၎င်းဆေး ၄-ပါးကို ပါးပါးလွှာပြီး ရေဖြင့် ကျက်ကျက်ကျိုပါ၊ ၎င်းနေ့စက် သတ္တဝါသ မူလဆေးရင်းဖြင့် သင့်အောင် ဖျော်စပ်၍ သောက်ပါ။

(ခ) ၁။ စမုန်နက်၊ ၂။ ပိတ်ချင်း၊

၎င်း ၂-ပါးအမှုန့်ကို သတ္တဝါသ မူလဆေးရင်းနှင့် ရောပြီးလျှင် အထက်ပါရောဂါကို အရက်, ရေနွေး ရရာနှင့်သောက်ပါ။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ဂ) သွေးပုပ်ဆည်းခြေ၊ သလိပ်-လေကြောင့်၊ မျက်ရေစပ်ကျိန်း၊ ခပ်ရှိမ်းရှိမ်းနှင့်၊ညွတ်တိမ်းငဲ့စောင်း။ ။ဦးခေါင်းခဲခြင်း၊ ခံတွင်းရောဂါ၊ လည်ပင်းနာကျ၊ ရင့်မာကိုယ်ဝန်၊ ပင့်သန်လျှင်၊ခါတန်ချိန်ရွေး၊ မဖွားသေးဘဲ၊ ဖျားသွေးရောက်လတ်။ ။နာတ်ပထဝီ၊ မညီပျက်ပြစ်း၊ ဝမ်းသည်လာသော်။

ဆေးသားပျံမွှေး၊ ဆယ့်ခြောက်ရွေးကို၊ ရေနွေးနှင့်သာ၊ သောက်စေရာသည်။ ။ရောဂါပျောက်အံ့ရှင်းရှင်းတည်း။

တတိယဆေးနည်းလက်ာ ပြီး၏။

၄-စတုတ္ထရောဂါလက္ခဏာနှင့် ဆေးနည်းလင်္ကာ

(က) ၄။ ဘူတာစလ၊လေဝါတကြောင့်၊ ပိတ်ကျသွေးသွန်၊ ဝမ်းကိုက်ပြန်မူ။

ဆေးမှန်လက်ထုပ်၊ မယုတ်ထို့ထူ၊ ကန်အိတ်ဟူသား၊သွေးယူရမည်၊ ထိုအရည်နှင့်၊ နှည်းနှည်းနှောက်နှောက်၊ဆေးရင်းလျှောက်၍၊ သောက်ပစေလတ်။

* * *

သန္နိပါတ်ကြောင့်၊ မဟာ ခံတွင်း၊ သွားချင်းကျိတ်၍၊ ပိတ်ခဲ့လတ်သော်။

ဆေးရင်းပေါ်တွင်၊ ရေဖျော်စမုန်နက်၊ ပြက်ခါတော်သင့်၊ ထောပတ်နှင့်လျှင်၊ညက်ခွင့်တန်ရုံ၊ကြိတ်ပြီးတုံမူ၊ငုံစေနွေးနွေး၊ တရွေ့ရွေ့လျှင်၊ ပြကတေ့ သဘော၊ အနာလျော့လိမ့်။

* * *

(ဂ) အထက်ပါ ရောဂါများကို သတ္တဝါသ မူလဆေးရင်း ၁၆-ရွေးသားထည့်၍ ရေနွေးဖြင့်သာ သောက်ပါ။

မှတ်ချက်။ [ဆေးရင်းဟုတွေ့ပါလျှင် အခက်းနံပါတ် (၁) က ပြဆိုခဲ့ပြီးသော သတ္တဝါသ မူလဆေးရင်း ၇-ပါးဟု မှတ်ပါ၊ လက်ာတွင် ထင်ရှားပြီးဖြစ်၍ အထူးရှင်းရန်မလိုတော့ပြီ။]

၄-စတုတ္ထဆေးနည်းလင်္ကာအဖွင့်

(က) လင်္ကာ၏ အစတွင် ဘူတာစလဟု ပါရှိ၏၊ အစလသဒ္ဒါသည် လေကိုဟော၏၊ ဝါယော ဘူတ-ဟူသည်နှင့် အတူပင်ဖြစ်၏။

စွဲသောသန္ဓေ၊ မိညက်ခြေတို၊ မာသေသတ္တ၊ ရှစ်လ ကိုးလ၊ ဆယ်လအတွင်း၊ ပိတ်သွေးဆင်း၍၊ ကိုက်ခြင်းဝမ်းပန်း၊ ရောဂါ စွန်းသော်။

ပန်းမျှကြိုင်မွှေး၊စာန့်အိတ်ဆေးကို၊ ရေနွေးအရက်၊ရရာဖက်၍၊ ကျောက်ထက်သွေးခါ၊ ဆေးရင်းမှာမူ၊ ပညာနိုင်းရှည့်၊ တပဲ ထည့်၍၊ သောက်လှည့်ပစေ။

*   *   *

ထိုသန္ဓေလျှင်၊ တွက်ရေလစေ့၊ ဖွားသည့်နေ့စာ၊ စ၍မပျက်၊ ညနံ့နက်ပင်၊ဆက်လက်ရှည်မြင့်၊သောက်သဖြင့်လည်း၊ သင့်တော့ သည်ပက်၊ ချွေးမထွက်ဘဲ၊ မသက်နို့ရည်၊ ငုပ်ပြန်သည်ဟု၊ မကြည်သွေးရိပ်၊ အခပေါ်အိပ်မူ။

ဇာဒိပ္ပိုလ်သီး၊ သွေးပြီး တုံလျက်၊ ရေသွက်သွက်တွင်၊မှုန့် ညှက်တမူး၊ ဆေးရင်းဦးကို၊ မကျူးမလွန်၊ မှန်းတည့်မှန်က၊ အရန်သင့်လျော်၊ ပေးခွင့်တော်၏။

*   *   *

တေဇော် သိတ၊ ခေတ်ရိပ် ပြ၍၊ အေးမြ ကိုယ်လုံး၊ အချမ်းဖုံးသော်။

ကုထုံးတလို၊ ကန့်ချုပ်နီကို၊ စီစီပွက်ပွက်၊ ကျိုပြုတ်ချက်မှ၊ ဆေးညက်ရောရှ၊ တိုက်ပေးကုလော့။

*   *   *

အစုအခဲ၊ ဝမ်းထဲနာကျည်း၊ အာလည်း ခြောက်ကပ်၊ အပူရှပ်၍၊ မရပ်မနား၊ ချိန်မဲ့ဖျားမူ။

ညွန့်ထွားစေမှိုင်း၊ ရွှေတံတိုင်းပင်၊ ရည်ရှင်ရှင်တွင်၊ ယခင် ဆေးရင်း၊ ဖျော်၍သွင်းက၊ ချက်ခြင်းပျောက်လွှင့်၊ လန်းလန်း ပွင့်သည်။ ။မမြင့်မကြာမတင်တည်း။

စတုတ္ထဆေးနည်းလင်္ကာ ပြီး၏။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

၅-ပဥ္စမရောဂါလက္ခဏာနှင့် ဆေးနည်းလင်္ကာ

၅။ အကြင်အကြင်၊လူတို့တွင်၌၊ စုန်းမှင်နတ်ကြမ်း၊ ဘီလူးဖမ်းသို့၊
ရှူးနှမ်းငိုရယ်၊ သံကျယ်အော်ဟစ်၊ ခြေပစ်လက်ခါ၊ လွန်ပူ ဆာ
လျက်၊ ယူပါ ကယ်ပါ၊ ဘယ်ညာ တုန်လှုပ်၊ ခေါတ်မီး ငုပ်၍၊
မချုပ်အာပေါ်၊ဝမ်းဟောဟောတည်း။ ။ဖြေသောကိုယ်လက်၊
ချွဲခန်းဟက်လည်း၊ မထွက်နိုင်မြောက်၊သလိပ်ခြောက်သော်။
(က) ချင်းခြောက်—တပဆေး၊ နံ့မွှေး ကြာစေ့၊ တမြိတ်စေ့နှင့်၊
ထည့်လေ့မြူးတား၊နှစ်ပါးနံ့သာ၊ခုနစ်ဖြာကို၊ကျက်စွာကျက်စွာ၊
ကျိုပြီးခါမှ၊အရည်ရသော်၊မူလဆေးစွက်၊ တိုက်ပေးဆက်လေ့။

* * *

(ခ) စွန့်ထွက်ကျင်ငယ်၊မလွယ်ခက်ခဲ၊လေ-ညှဉ်းဆဲ၍။
(ဂ) စိတ်ထဲတကျော၊ ကိလေသာပင်၊ ရှိပါလျက်လည်း၊ လူးလည်း
လှုပ်ရှား၊မာန်မပွားတည့်။ ။ညှိုးပါးနိမိတ်၊ခက်ကျိတ်ရေလာ၊
သွေးလည်းပါ၏။

၅-ပဥ္စမဆေးနည်းလင်္ကာ အဖွင့်

(ဏ) ၁။ ချင်းခြောက်၊ ၄။ တမြိတ်စေ့၊
၂။ တပဆေး၊ ၅။ မြူးတား၊
၃။ ကြာစေ့၊(ကြာဝဏ္ဏံ) ၆။ နံ့သာဖြူ၊
၇။ နံ့သာနီ၊

အထက်ပါ ဆေး ၇-ပါးကို အမျှစီယူ၍ ကျက်စွာ ကျိုပြီးလျှင် မူလဆေးရင်း ၄-ပဲသားခန့်သွင်း၍ ဆိုခဲ့ပြီးသော ရောဂါတို့ကိုတိုက်ပါလေ။

(ခ) စွန့်ထွက်ကျင်ငယ်၊ မလွယ်ခက်ခဲ၊ လေညှဉ်းဆဲ၍-ဟူသည်မှာ လိင်ကျင်ချောင်း အရင်း,အလယ်,အဖျားတို့၌ ပျက်စီးသော လေစသော ဒေါသတို့ကြောင့် ပိတ်ဆို့ခြင်း, ပူခြင်း, နာခြင်း,တစက်တစက် ကျင်ငယ်သက်ဆင်းခြင်းစသော ရောဂါတို့ကို မုတ္တကိစ် နာဟုခေါ်၏။

မှတ်ချက်။ [အကျယ်ကြည့်လိုက အရှင်နာဂသိန်ရေး အဥ္ဆနိဒါန်း(၂၁၈)ကို ကြည့်ပါ။]

(ဂ) စိတ်ထဲတကျော၊ ကိလေသာပင်၊ ရှိပါလျက်လည်း၊ လူးလည်းလှုပ်ရှား၊ မာန် မပွါးတည့်—ဟူသည်မှာ ပန်းသေ ပန်းညှိုးရောဂါဟုမှတ်ပါလေ၊ ၎င်းကို ဓဇဘင်္ဂရောဂါဟု အဥ္ဆနိဒါန်း၌ ပြဆို၏။

(1.2.2019)

(ဃ) မည်း–ပြာ-ဖြူ-နီ၊ သည်းခြေမှီ၍၊ ထို ဤ လည်းပြောင်း၊ မုတ်မကောင်းအံ့။

ထည့်လောင်းကလလ၊ ရေကြည်တပင်၊ မိန်းမ်ယောကျ်ား၊ လူတို့အားလျှင်၊ ဖောက်ပြန်ဥတု၊ ပျက်သည်မှုကြောင့်၊ အာယုပွါးမြောက်၊ကြီးရွယ် ရောက်သော်၊ နောက်ဆိုခဲ့ပြီး၊နာဖိစီးမူ။

(င) ဆေးကြီး ငါးဆူ၊ ပေါက်ပန်းဖြူနှင့်၊ လိုကျူ ပိတောက်နှစ်၊ တံတိုင်းမြစ်က၊နွံသစ်ဇာဒိပ္ဖုလ်၊ ဆေးနဂိုနှင့်၊ ပြလိုရောရှ၊ အညီပြုမှု၊ကြွဇူရည်ဆောင်၊ပေးတိုင်းအောင်သည်။ ။နောက်နောင် မပေါ် လှည့်ကျင့်တည်း။

ပဥ္စမဆေးနည်းလက်ာ ပြီး၏။

(ဃ) မည်း-ပြာ-ဖြူ-နီ၊ သည်းခြေမှီ၍၊ ထို၍လှည်းပြောင်း၊ မုတ်မကောင်းအံ့– ဟူသည်မှာ သည်းခြေကို မှီ၍ ဖြစ်သော- အနက်ရောင်, အပြာရောင်, အဖြူရောင်, အနီရောင် အမျိုးမျိုး ပျက်၍သက်ဆင်းသော ရောဂါကို ဒူလာသရော ရှောဂါဟု မှတ်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။[အကျယ်ကြည့်လိုက အရှင်နာဂသိန်ရေး မာဓဝနိဒါန်းကျမ်း နံပါတ် (၂၉၂) က စ၍ ကြည့်ပါလေ။ မုတ်မကောင်းဟူသည် ကျင်ငယ်ရေမကောင်းသည်ကို ဆို၏၊ မုတ္တာသဒ္ဒါသည် ကျင်ငယ်ကို ဟော၏။]

(င) ၁။ ပေါက်ပန်းဖြူ၊ ၃။ ပိတောက်နှစ်၊
၂။ အလိုကျူ၊ ၄။ ရွှေတံတိုင်မြစ်၊
၅။ ဇာဒိပ္ဖုလ်၊

ဇင်းဆေးကြီးငါးပါးကို အမျှစိပြု၍ ဆေးရင်းနှင့်အတူစပ်၊ ကြံဇူရည်ဖြင့် အထက်ပါရောဂါတို့ကို နေ့စဉ်သောက်ပေးပါ။

မှတ်ချက်။ [ဗြူးတားကို ဗုံလုံခါးယူပါ၊ အကျယ်ကြည့်လိုက ရှင်နာဂသိန်ရေး ပုံပြအဘိဓာန် ဒုတိယတွဲ မျက်နှာ (၂၁၉) တွင် ကြည့်ပါလေ။]

၆–ဆိဋ္ဌရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ

၆။ အပုပ် ထက်ဆန်၊သလိပ်ထန်၍၊ ဂိမှာန် နွေရောက်၊ စ-ပေါ် ပေါက်သည်။ ။ကျောက်နှင့်ဝက်သက်၊ပြင်မထွက်ဘဲ၊ပွက်ပွက် လှိုက်ဆူ၊ ကိုယ်တွင်းပူလျက်၊ ချွေးမူမရောက်၊ အာပေါ်ခြောက် ဆောဲ။

ခွေးတောက်မြစ်ဆို၊ရည်စိုစိုတွင်၊ဆေးကိုဖျော်စပ်၊ပေးသော် လွတ်အံ့။

*　　*　　*

မချွတ်ချွေးမရ၊ ခြောက်တတ်လှလျက်၊ အာပ ကာယိန်၊ပူနေ ရှိန်သော်။

(က) အေးမှိန်စိမ့်သော၊ ပတဲကောနှင့်၊ ရောနှော ထည့်လှော်က်၊ ကုက္ကိုခေါက်တည့်၊ နောက်လည်းထပ်မံ၊ ဥသျှစ်ခွံဟု၊ နှိုင်းစံ ဖက်ရှာ၊ ဆေးသုံးပါးကို၊ နှန်းထားမျှစေ၊ သွေးသည်ရေနှင့်၊ ရောမွှေဆေးမူ၊ တိုက်ပေးကူလော့။

*　　*　　*

အနူ ညှင်း ပွေး၊ တင်းတိပ် မွေးနှင့်၊ ညဲစဲကြေးဝဲခြေခက်၊ နားပေါက်နားတွင်း၊ ပြည်ယိုဆင်းမူ။

၆-ဆိဋ္ဌဆေးနည်းလင်္ကာအဖွင့်

(က) ၁။ ပတဲကော၊ ၂။ ကုက္ကိုခေါက်၊ ၃။ ဥသျှစ်ခွံ၊

၎င်း ၃–ပါး အမျှစီ သွေးသောအရည်ဖြင့် မူလ ဆေးရင်းနှင့် ရော၍တိုက်ပေးပါ။

(ခ) ချင်း-နနွင်းနွယ်၊ ငရုတ်ငယ်နှင့်၊ နံ့ကြွယ်သင်းပျံ၊ လဝင်္ဂကို၊ ဆေးမ တွင်လောင်း၊ ကြိတ်၍ ပေါင်းမှု၊ ရည်ပျောင်းနှမ်းဆီ၊ မွှေဒေါ် လည်ဖြင့်၊တော်ပြီဆိုရှုံ၊ချက်ထည့်တုံလျက်၊စာလုံ့နွေးနွေး၊ ကြက်တောင်မွေးနှင့်၊ ပေးကာ ပေးကာ၊ များမကြာလျှင်၊ အနာကိုဆွတ်၊ လွတ်လတ္တံ့သည်၊ ရက်မရှည်တည့်။

*   *   *

(ဂ) ဆောက်တည်မရ၊အပ်နှင့်ဆွသို့၊ ကဗလလေ၊ နှောက်မွှေရှားလှုပ်၊ စမြင်းချုပ်မှု၊ ဥပ္ပဒ္ဒဝေါ၊ အနာလျှော့ဆောင်။

(ဃ) ကောသပါဠ်ဆို၊ ဇာဒိပ္ဖိုလ်နှင့်၊ ထည့်လိုဆက်ရင်းကြီး၊ မျှသွေး ပြီးသော်၊ အတီး ဆေးညက်၊ အရည်ဖက်မှု၊ ဆားပြက်၍ပေး၊ နာမျိုးဝေးသည်။ ။ဤဆေးရန်နှိမ် ကျော်ထင်တည်း။

ဆင္ဆေးနည်းလင်္ကာပြီး၏။

(ခ) ၁။ ချင်းခြောက်၊ ၃။ ငရုတ်ကောင်း၊
၂။ နနွင်း နွယ်၊ ၄။ လဝင်္ဂ၊ (လေညှင်း)

၎င်း ၄-ပါးကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် မူလဆေးရင်းဖြင့်ရောစပ်၍ နှမ်းဆီဖြင့် တဖန်ရောပြီးချက်ပါလေ၊ နွေးနွေးရှိသောအခါ ကြက်တောင်ဖြင့် ဆွတ်၍ ဆွတ်၍ အထက်ပါ ရောဂါတို့ကို လိမ်းပေးပါ၊ ၎င်းဆေးကို နားတည်းသို့ ကြပ်၍လည်း ပေးပါဟု ဆိုသည်။

(ဂ) ကဗလ လေ—ဆိုသည်မှာ အလုပ်အလေး အလုံးအခဲကိုပြုလုပ် တတ်သောလေ ကို ခေါ် ဆို၏။

(ဃ) ကောသပါဠ်—ဆိုသည်မှာ သိုလှောင်ထားရာ၊ ကျီကိုဆိုအည်။

၁။ ဇာဒိပ္ဖိုလ်၊ ၂။ သက်ရင်းကြီး၊

၎င်းဆေး ၂—ပါး အမျှသွေးပြီးသော အရည်၊ မူလဆေးရင်း၊ ဆား၊ ပေါင်း ၃—ပါးကို ရောစပ်၍သောက်ပါ။

၇–သတ္တမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ

၇။ တြိဒေါသ၊ ဒွေးကာစ၍၊ အေးမြတဖုံ၊ ပူတုံတကွဲ၊ မီးတွင်းထဲဝယ်၊ ရှဲရှဲစိုစို၊ ချွေးမယိုနှင့်၊ ငိုပြန်ရယ်ပြန်၊ ဘယ်လှန်ညာလူး၊ ဟစ်အော်ကြူးလျက်၊ ခေါ်ထူး မရ၊ ရင်ဝလေချဉ်း၊ ရင်ပြေ့ခြင်းက။ ။သက်ဆင်းဝမ်းလွန်၊ ပျို့အော့အန်၍၊ ရုပ်ဟန်နွမ်းရိ၊ ငန်းသွေးညှိမူ။

(က) ဇာတိဖလာ၊ ဆေးမြတ်စွာကို၊ သုရာရေစွတ်၊ သွေးပြီးလတ်မူ၊ ထည့်သွတ်စမြဲ၊ ဆေးနှစ်ပဲဖြင့်၊ ဘေးလွဲခြင်းငှာ၊ နံနက်ခါနှင့်၊ ညခါ ချိန်ဆုံး၊ မှန်းတည့်တုန်းကို၊ မမုန်းနှစ်လို၊ သောက်စေမျိုလော့။

* * *

ထက်သို့ထုတ်ချောက်၊ ခြေမ လျှောက်၍၊ မီးတောက်လေစုနီ၊ ချမ်းအေးတုံနှင့်၊ ပူတုံတခါ။ ။ဝမ်းထဲမှာလည်း၊ ဆာဆာလောင်လောင်၊ မြောက်တောင် တိမ်းပါး၊ လှုပ်ချောက်ချားလျက်၊ ကိုယ်စားအေးမြ၊ ချွေးလည်းကျ၏။ ။ဆီးစချက်အောက်၊ လှံ့နှင့်ထောက်သို့၊ နာမြောက်ကိုက်ခဲ၊ ပူမစဲတည်း။ ။ရဲရဲလောင်ထိန်၊ ခတ်မီးရှိန်ကြောင့်၊ ဣန္ဒြိယ၊ ဗဒ္ဓရုပ်စု၊ ကိုယ်အထုဝယ်၊ အဖုအကျိတ်၊ သွေးဖိတ်ပြည်ယို၊ မလွတ်လိုသော်။

(ခ) ဖိုလ်ဇာဒိပ်သီး၊ သက်ရင်းကြီးက၊ တသီးလင်းလေ၊ တထွေဆင်သမန္တယ်၊ မပြယ်ယန္တ၊ ၂သြဇာပျံ့သည်၊ ငရုံ့ပတူ၊ ပဥ္စမူကို၊ ရေမှုဖျော်သွေး၊ *အာဒိဆေးနှင့်၊ ရောထွေးနှောက်မွှေ၊ သောက်ပစေသည်။ ။သောက်လေပွဲတွေ့ မျက်မြင်တဲ့ည်း။

သတ္တမဆေးနည်းလင်္ကာ ပြီး၏။

၇·သတ္တမဆေးနည်းလင်္ကာအဖွင့်

(က) အရက်နှင့်သွေးထားသော ဇာဒိပ်ဖိုလ်သီးကို မူလဆေးရင်း ၂–ပဲသား စပ်၍ မှန်းတည့်ာ ၂–နာရီ အချိန်တွင် သောက်ပါဟု ဆို၏။

(ခ) ၁။ ဇာဒိပ်ဖိုလ်သီး၊ ၃။ လင်းလေ၊
၂။ သက်ရင်းကြီး၊ ၄။ ဆင်ဆာမန္တယ်၊
၅။ ငရုံ့ပတူမြစ်၊

ဂင်းဆေး ၅–ပါးကို ရေဖြင့်သွေးပြီးလျှင် မူလဆေးရင်းနှင့် ရော၍ သောက်ပါ၊ *အာဒိဆေးဟု ဆိုသည်မှာမူလအမှတ်(၁) တွင် ပါဝင်သော ဆေးရင်းဟုမှတ်။

ဂ—အငှမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့် ဆေးနည်းလင်္ကာ

ဂ။ မအီကိုယ်လက်၊ မီးရပ်ပျက်နှင့်၊ အထက်သွေးရောက်၊ နှာပေါက်ခံတွင်း၊ ချင်းချင်းနီကျန်၊ သွေးယိုအန်မူ၊ ကုရန်အပြီး၊ ဆေးတသီးတာ။

(က) မုယားကြီးရွက်၊စိမ်းသက်သက်ကို၊ကျိုချက်ပြီးမှ၊ အရည်ရသော်၊ ဆေးမှတမူး၊ အမှုန့်ဖြူး၍၊ ရောင်မြူးထွန်းစည့်၊ နေမွန်းတည့်၌၊ အားပြည့်အင်ရဲ၊ သောက်စမြဲတည့်၊ မွန်းလွဲ ၄-ချက်၊ နေထွက်သော်လည်း၊ ၎င်းနည်းရှင့်။

* * *

(ခ) နာကျင့်ဝမ်းတွင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်းနှင့်၊ စမြင်းမကြော၊ သို့ဖြစ်လေသော်။

ဆီရေဆေးနှင့်၊ဖျော်ပေးသင့်၏။

* * *

တဖြင့်ရှာပါး၊ မတော်ငြားရ၍၊ ခြေဖျားလက်ရုံး၊ ကိုယ်လုံးမဟူ၊မီးကြီးပူနှင့်၊ဆီပူလောင်ချစ်၊ အနာဖြစ်သော်။

ဂ-အငှမဆေးနည်းလင်္ကာအဖွင့်

(က) အထက်ပါရောဂါများကို မုယားကြီးရွက်ပြုတ်ရည်တွင် မူလဆေးရင်း တမူးသားထည့်၍ နေထွက်တကြိမ်၊ မွန်းတည့်တကြိမ်၊မွန်းလွဲ ၃-နာရီတကြိမ်၊တနေ့ ၃—ကြိမ်သောက်ပါ။ (ဆေးမ တမူးမှာ ဆေးရင်းတမူးကိုပင်ဆိုသည်ဟု မှတ်ပါ။)

(ခ) အထက်ပါ ရောဂါကို မူလ ဆေးရင်းတွင် ဆီဖြင့် ဖျော်၍သောက်ပါ။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ဂ) နှစ်နှစ်သွေးလျက်၊ ဆေးမှုန့်စွက်သား၊ ခဲမနက်ရည်၊ ဆေးကြည်ကြည်ကို၊ သွယ်ရှည်ဖျော့ညွတ်၊ ကြက်တောင်ကျွတ်နှင့်၊ ဆွတ်သော်လျှင်မြန်၊ လွတ်မြဲမှန်ဟု၊ ဝါဂ္ဂန္တမည်၊ ရသေ့သည်လျှင်၊ နွတ်ချီသြဇ၊ မိန့်မြွက်ဟာ၏။

* * *

(ဃ) ဤမျှစကား၊ အစဉ်အားဖြင့်၊ လေးပါးဣသိ၊ မြတ်မုနိတို့၊ တိတိပိုင်းဖြတ်၊ ဟောခဲ့ရှတ်သည်၊ သတ္တဝါသ၊ သြသဓကို၊ ဆေးပြုဆေးချက်၊ ဆေးစက်ရေလဲ၊ အကွဲကွဲဖြင့်၊ နှိုက်နဲ့ကျဉ်းချုပ်၊ လင်္ကာအုပ်သည်။ ။အတ္ထုပ္ပတ္တိကုန်စင်တည်း။

အဌမဆေးနည်းလင်္ကာ ပြီး၏။

အမှတ်(၁) သတ္တဝါသမူလပဌမဆေးနည်း ပြီး၏။

(ဂ) ခဲမနက်ရည်- ဆေးကြည်ကြည်ဟူ— ဆိုအည်မှာ ခဲမဖြူကိုပင်ခေါ်သည်ဟု ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းများ၌ ပကုံသေတ်–ခဲးမဖြူ၏၊ ဂုဏ်ပန–ဂုဏ်သည်ဓား၊ မံသ တရှုနှစ—အသားနှ တက်ပွားစေတတ်သော အနာကိုငင်း၊ တစရောဂံ-အရေ၌ ရောက်သောအနာကိုငင်း၊ တံရောဂံ-ထိုရောဂါကို၊ သုခယတိ–ချမ်းသာစေတတ်၏–ဟုဆိုသဖြင့်ယခုခေတ်သုံးစွဲနေကြသော ခဲမဖြူကိုသာ ယူရမည်။

မှတ်ချက်။ [ခဲပုပ်နှင့်–ခဲမဖြူ နှစ်မျိုးသာ ရှိကြောင်းကို ရှင်နာဂသိန်ရေးသာရစကာမုဒီကျမ်း အဌမပိုင်း နံပါတ် (၃၆၅) တွင်ကြည့်ပါလေ။]

(ဃ) ဤတွင်ရှေ့ကား- အမှတ်– (၁) ၌ပါဝင်သော အကွဲကွဲအပြားပြား ရောဂါအစားစားများကို သတ္တဝါသ မူလပဌမဆေးရင်း ၇–ပါးရော၍စွက်၍ ဆေးပြုဆေးချက်ဆေးစက်ရေလဲ အညွှန်းများနှင့်တကွ ဤတွင်အပြီးသတ်သတည်း။

အမှတ် (၂)

မဟောလကုဇ

ဒုတိယဆေးနည်း

၉–နဝမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ

၉။ **မဟောလကုဇ၊** ဘွဲ့ပုံရသား၊ ဒုတိယဆေးကျော်၊ ကမ္ပည်းဖော်ပိမ့်၊ သူတော်တကာ၊ **စေ့စေ့နာလော့။**

(အ) မဟာသက်ရင်း၊ **ဆေးများမင်းနှင့်၊** သက်ရင်းကတိုး၊ **စမုန်မျိုး ငါးထွေ†၊** လင်းလေ–တိလက်သာ၊ ကုက္ကရာ–ပညာလင်္ကာ၊ ဆောင်းမေးခါးရော၊ ပတဲကော–နနွင်း၊ ကြိုင်သင်းကရဝေးရွက်၊ ခတက်–သပြေခေါက်၊ထည့်လေ့ာက်ကန်ချုပ်နီ၊ သုံးလီတြိဖလ*၊ နောက်မှုဂိုဏ်းအုပ်၊ စစ်တုံချုပ်၍၊ ကုပ်ခဲ့စခရင်း၊ မကျွန်ကြွင်း တည့်၊ ဆေးမင်းသာရ၊ ဗာစီသကို၊ ချိန်မျှထည့်တည့်။

၉–နဝမဆေးနည်းလင်္ကာ အဖွင့်

မဟောလကုဇ ဒုတိယဆေးနည်း

(က)

၁။	သက်ရင်းကြီး၊	၁၃။	ပတဲကော၊
၂။	သက်ရင်းကတိုး၊	၁၄။	နနွင်း၊
၃။	စမုန်မျိုးငါးပါး†၊	၁၅။	ကရဝေးရွက်၊
၈။	လင်းလေ၊	၁၆။	ခတက်၊
၉။	တိလက်သာ၊	၁၇။	သပြေခေါက်၊
၁၀။	ကုက္ကရာ၊	၁၈။	ကန့်ချုပ်နီ၊
၁၁။	ပညာလင်္ကာ၊	၂၁။	တြိဖလ*၊
၁၂။	ဆောင်းမေးခါး၊	၂၂။	စစ်တုံ၊

ဆေး ၂၂–ပါး ၄–ပဲသားစီ အညီအမျှယူပါ။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ခ) မတ်စိညှိမူ၊ တြိဇာဒုကာ၊ ဇီယာ-သစ်ကြပိုး၊ ဆေးသုံးမျိုးကို၊ တိုးလော့လေးဆ၊ ကျပ်စီကျလိမ့်။

ရောက်လှမ္မနီသား၊ သိန္ဓောဆားမူ၊ ထားလော့ နှစ်မတီ၊ ပြီးတုံလတ်သော်၊ လေဓာတ်ပြို့ကွဲ၊ ဆေးပုလဲကို၊ ကဲလေဥသုံ၊ အားလုံးခြုံ၍၊ ဘုမ္မရာဇာ၊ ကဲဦးရာ၏။

(ဂ) သညာမယွင်း၊ ဆယ်ထပ် ချင်းလည်း၊ ယင်းဆေးစုထက်၊ ကဲ၍စွက်လော့၊ မှုန့်ညက်ပေါင်းရုံး၊ ဆေးအားလုံးတွင်၊ နိဂုံးချုပ်ပြီး၊လက်ထုပ်ကြီးဟု၊ကျော်ချီးအံ့လောက်၊အမြစ်ခေါက်ကို၊ မောက်မောက်ဖြိုးဝေ၊ ကဲပစေလော့၊ သပြေရိုပ်ထီး၊ မြကျွန်းကြီးထက်၊ညီးညီးပြောင်ဝင်း၊ မိုက်မှောင်လင်းသည်။ ။ဆေးမင်းသူရိန်တောက်ထိန်တည်း။

နဝမဆေးနည်းလက်ာပြီး၏။

(ခ) အထက်ပါဆေးရင်းတပါး ၄ ပဲသား၏ အလေးချိန် လေးဆတိုးပါလျှင် ငရုပ်ကောင်း ၁၆၊ ပိတ်ချင်း ၁၆၊ ချင်းခြောက် ၁၆၊ ဇီယာ ၁၆၊ သစ်ကြပိုး ၁၆၊ ပေါင်း ၅—ကျပ်သားရ၏၊ ၎င်းတွင် သိန္ဓော ၈-ပဲသားထည့်၍ ပေါင်းပါလျှင် ၅—ကျပ် ၈—ပဲသားရ၏၊ ၎င်း ၅—ကျပ် ၈-ပဲသား၏အလေးချိန်တွင်ဆေးပုလဲ ၅—ကျပ် ၈—ပဲသား ထည့်၍ ပေါင်းပါလျှင် ဆေးချိန် ၁၁—သားရ၏၊၎င်း၏အလေးအချိန်တွင် ဘုမ္မရာဇာ ၁၁—သားထည့်ပါလျှင် ဆေးချိန် ၂၂—ကျပ်သားရ၏။

(ဂ) ၎င်း၏အလေးချိန်တွင်ဆယ်ထပ်ချင်း ၂၂—ကျပ်သားထည့်၍ ပေါင်းပါလျှင် ဆေးချိန် ၄၄—ကျပ်သား ရ၏၊ ၎င်း၏ အလေးချိန်တွင် လက်ထုပ်အမြစ်, အခေါက် ၄၄—ကျပ်သား ထည့်၍ ပေါင်းပါလျှင် ၈၈—ကျပ်သားရ၏။

အထက်ပါ ဒုတိယဆေးရင်း ၂၂—ပါးတို့မှ ရရှိသော ဆေးချိန် ၅-ကျပ် ၈-ပဲသားနှင့်ပေါင်းပါလျှင် မဟောလကုဇ ဒုတိယ ဆေးရင်း၏ အလေးချိန်ပေါင်းမှာ ၉၃-ကျပ် ၈—ပဲသားရရှိလေသည်။

၁၀-ဒသမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ

၁၀။ အထူးအထူး၊ဆေးကျေးဇူးကို၊ပွဲဦးတင်ပြီး၊ဟုတ်တိုင်းချီးအံ့။ ။ ကြီးကြီးငယ်ငယ်၊ ရှယ်ရှယ်အိုအို၊ လူတို့ကိုယ်၌၊ ရေလိုစိမ့်အေး၊ ချွေးလည်းစက်စက်၊ ခြေခါးတက်၍၊ ပါဒရက်ယှဉ်၊ ထုန်ကျဉ်လေးလံ၊မခံမရပ်၊ ရှိုးစွပ်အသား၊ ကျိန်းဝါးကိုက်ခဲ။

တွဲလဲတောင်းလောင်း၊ ဦးခေါင်းလက်ခြေ၊ ကျလေတခဲ၊ ယိမ်းယိုင်နွဲ့လျက်၊တုံးလုံးလဲလိုလွန်း၊ ရှုံ့တွန့်ကြောဆိုင်း၊ ထားတိုင်းမငြိမ်၊ ကွေ့လိမ်ကောက်ကျစ်၊ ခြေပစ်လက်ရမ်း။ ။တခြမ်းကိုယ်သေ၊ မေးတွေ့မရ။

အသည်းစသည်၊မကြည်မသာ၊ရင်မှာဆို့နင့်၊လေထိုးကျင့်၍၊ ပွင့်မည့်အသွင်။ ။မဝင်အစာ၊ အိပ်ခါမပျော်၊ လေးဖော်

---

‡ စမုန်မျိုးငါးပါယူပုံ

၁။ စမုန်ဖြူကြီး၊ ၃။ စမုန်ဖွဲ၊
၂။ စမုန်နီ၊ ၄။ စမုန်စပါး၊
၅။ စမွတ်၊

ဤ ၅–မျိုးကိုသာ ယူရမည်ဟု အရှင်နာဂသိန် (သိမ်ဖြူ) ဆရာတော်ဆုံးဖြတ်ထားသည်၊စမုန်ဖွဲမှာ အရိုးအရင်းအမှိုက်များကို ယူရမည်မဟုတ်ပေ၊ စမုန်မျိုးတို့တွင် အသေးငယ်ဆုံး"အဖွဲကိုသာ ယူရသောကြောင့် စမုန်ဖွဲဆည် ယခုခေတ် ဆရာတို့အသုံးပြုသော အညာအရိုးမဟုတ်ဟု ဆိုထားသည်၊ ကြည့်လိုက အရှင်နာဂသိန်ရေး သာရကောမုဒီကျမ်း ပဌမရိုက်နံပါတ် (၁၃၃) တွင်ကြည့်ပါလေ။

* တြိဖလ ယူပုံ

၁။ ကြဇူ၊ ၂။ သစ်ဆိမ့်၊
၃။ ဇီးဖြူ၊

အစဉ်အတိုင်း ၃–ဆ, ၄–ဆ, ၅–ဆ ယှဉ်စပ် ခြင်းကို တြိဖလဟု အချို့သောဆရာတို့ ယူကြကုန်၏ဟု အရှင်နာဂသိန်ရေး ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာ စာမျက်နှာ (၃၉၆) တွင် ပြဆိုထားသည်ကို နည်းယူမှတ်သားကြပါလေ၊ ယခု သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်း၏ အယူမှာ ကြဇူ, သစ်ဆိမ့်, ဇီးဖြူကို အလေးချိန် အညီအမျှ ဖော်စပ်၍ တြိဖသဟု ခေါ်ဆိုထား၏။

ဘူတာရှပ်၊ ပျက်ငုပ်ဖောက်ပြန်။ ။မမှန်ဥတု၊ သွေးစုသွေးခဲ၊ သလိပ်ချွဲလည်း၊ ရင်ထဲစည်းဝေး။

အာမေးခိုင်မာ၊ ဘယ်တွင်နာဟု၊ သေချာမပြော၊ မူးမိန်းမောလျက်။ ။ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်၊ နံစောင်နံရပ်၊ တင်းကျပ်အောင့်အည်း၊ကြိုးနှင့်စည်းသို့၊ ညည်းညည်းညူညူ၊ ပူပူဆာဆာ၊ တို့ဖြစ်လာသော်။

(က) မဟောလကုဇ၊အတုလကို၊ယူရသွယ်ပျောင်း၊လက်သုံးချောင်းနှင့်၊ ကောင်းစောင်းကိုင်ယူ၊ ရေနွေးပူနှင့်၊ ဆတူ မွှေနှော၍၊သိန္ဓော လျှောက်၍၊ သောက်စေလတ်ဆေး၊ ရောဂါဝေးလိမ့်။

* * *

သွေးကားမသက်၊ လေဆိပ်တက်သည်၊ ပဏ္ဍုဓာတ်ဝါ၊ မတြံ ရနှင့်။

(ခ) ကာလရှည်ကြာ၊ ဒုလာဝမ်းပျက်၊ စမြင်းခက်၍၊ မသက်မဆင်း၊ နာရှိန်ပြင်းသော်။

(ဂ) ဆေးရင်းတကျပ်၊ မုတ်တကျပ်ကို၊ရောစပ်နှောနှိုး၊ညက်စေ ပြီးမှ၊ ဇီးသီးခန့်လုံး၊ နေ့တိုင်းသုံးက၊ ပြခဲ့ရောဂါ၊ ရှင်းရှင်းကွာလိမ့်။ ပမာတမူ၊ နှိုင်းခိုင်းတူ ည်။ ။ဝေဘူမဏိကျောက်စိန်တည်း။

ဒသမဆေးနည်းလင်္ကာ ပြီး၏။

အမှတ်(၂) မဟောလကုဇ ဒုတိယဆေးနည်း ပြီး၏။

၁၀-ဒသမဆေးနည်းလင်္ကာ အဖွင့်

(က) လင်္ကာဖြင့် ဖော်ပြ ထားသော အထက်ပါ ရောဂါတို့ကို အမှတ် (၂)မဟောလကုဇ ဒုတိယဆေးကို လက်သုံးချောင်းဖြင့် ယူပြီးလျှင် သိန္ဓောမှုန့်စပ်၍ ရေနွေးပူနှင့် သောက်ပါ။

(ခ) ကာလရှည်ကြာစွာ ဒုလာဝမ်းပျက်ဖြစ်၍ နေခြင်း, စမြင်းခံ၍ ဝမ်းမသက်မဆင်းရှိနေခြင်း၊ ဤကဲ့သို့သော ရောဂါကို။

(ဂ) အမှတ် (၂)ပြ မဟောလကုဇ ဆေးရင်း ၁၊မုတ် ၁၊ငင်၊ ၂-ပါး ကို ရောစပ်ပြီးလျှင် ဇီးသီးခန့် နေ့တိုင်းစားပါဟု ဆို၏။

အမှတ် (၃)

ဓာရကရက်ာ
တတိယဆေးနည်း

၁၁-ကောဒုသမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလက်ာ

၁၁။ **တတိယခဏ်း၊** ဆေးနိဒါန်း၌၊ ကျယ်ဝန်းနှံ့သည့်၊ ဂုဏ်သိဒ္ဓိဖြင့်၊ အသိကုလ၊ **ဓာရကရက်ာ၊** ဆေးမြတ်စွာကို၊ **လဏ်ာ**အောင်လံ၊ ဖြူဖြူလျံစိမ့်၊ နှိုင်းစံဖက်ဝေ၊ သိကြွား**ဆေးတည်း။**

(က) **ဆောင်းမေးခါး**သည်၊ **အစ**တည်မှ၊ ငါး**မည်**ကောလ‡၊ ပဉ္စဇီယာ*၊ **သုံးဖြာ**တြိ**ကဋု**က်၊ **မီး**ဖုတ်**ယောက်**သွား၊ ပျံ့**ရှုးထင်းရှူး၊ ဆိတ်ဖူး** အဥ၊ **ခရုဇီး**ဇင်း၊ **လင်းလေ**သွင်း**လျက်၊** မုန်ညင်း**အဆံ၊** တမြိတ်ဆံနှင့်၊ **ထပ်မံမိဿလင်၊** ထို့ပြင်ကရဝေး၊ **ဆေးကြောင်ပန်းရွက်၊ ရောစွက်**ထည့်လို၊ စဖိုလည်ပြာ၊ ထန်းနို့ပြာဟု၊ **သချာ**တွက်ဆ၊ ဆဗ္ဗိ**သ**ကို၊ **ညီမျှ**စက်**လေ၊** မှုန့်ညက်**စေမှု။**

၁၁-ကောဒုသမဆေးနည်းလက်ာအဖွင့်

ဓာရကရက်ာ-တတိယဆေးနည်း

(က)

၁။ ဆောင်းမေးခါး၊	၁၉။ လင်းလေ၊
၆။ ကောလငါးပါး‡၊	၂၀။ မုန်ညင်းဆံ၊
၁၁။ ဇီယာငါးပါး*၊	၂၁။ တမြိတ်ဆံ၊
၁၄။ တြိကဋုက် ၃-ပါး၊	၂၂။ မိဿလင်၊
၁၅။ ယောက်သွားမီးဖုတ်၊	၂၃။ ကရဝေးရွက်၊
၁၆။ ထင်းရှူးနှစ်၊	၂၄။ ကြောင်ပန်းရွက်၊
၁၇။ ဆိတ်ဖူးဥ၊	၂၅။ စဖိုလည်ပြာ၊
၁၈။ ခရုဇီးဇင်း၊	၂၆။ ထန်းနို့ပြာ၊

ဆေး (၂၆) ပါး အမျှစီ စုပါ။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ခ) နေအရှက်တက်၊ ညဥ့် လေး ချက်ဝယ်၊ နွေးချက် ရေလုံ၊ ပျောက် သောက်တုံမှု။

(ဂ) ငါးစုံငန်းနာ၊ ခြောက်ဖြာသန္နိပါတ်။

---

‡ ငါးမည်ကောလ ဆိုသည်မှာ—
၁။ ပိတ်ချင်းသီး၊ ၃။ စရို၊
၂။ ပိတ်ချင်းမြစ်၊ ၄။ ကန့်ချုပ်နီ၊
(၅) ကန့်ကော်ဝစ္စုံ၊

ဤငါးပါးကိုကောလ ၅-ပါးဟု ခေါ်ဆိုကြသည်၊ပဉ္စကောလရေတွက်ပုံကို အရှင်နာဂသိန်ရေး သိင်္ဂဇရသံဟိတာကျမ်း နံပါတ် (၅၅၃) တွင် ကြည့်ပါ။

* ပဉ္စဇီယာဆိုသည်မှာ—
၁။ ဇီယာ၊ ၃။ စမုန်ပြူ၊
၂။ စမုန်စပါး၊ ၄။ စမွတ်၊
၅။ စမုန်ဖွဲ၊

ဤငါးပါးကို ဇီယာ၅မျိုးငါးပါးဟုခေါ်၏၊အကျယ်ကြည့်လိုက အရှင်နာဂသိန်ရေး ပုံပြအဘိဓာန် ပဌမတွဲ နံပါတ် (၄၅၇) က စ၍ ကြည့်ပါလေ။

(ခ) **နေအရှက်တက်၊** ညဥ့် လေးချက်ဝယ်—ဆိုရာ၌ ဆေးသောက်ချိန်မှာ နံနက် အရှက်တက်တကြိမ်၊ညနေစက်နာရီ ၆-နာရီတကြိမ်ဖြစ်၏၊ (ပဟိုရ်လေးချက်တီးသည် စက်နာရီဖြင့် ညနေ ၆-နာရီနှင့် ညီမျှသည်။)

(ဂ) **ငါးစုံငန်းနာ၊** ခြောက်ဖြာသန္နိပါတ်—ဟူသော လက်ာ၌ ငန်းနာ ၅–မျိုးအား (၁) လေငန်း (၂) သည်းခြေငန်း (၃)သလိပ်ငန်း (၄) သွေးငန်း (၅) အပုပ်ငန်းကိုခေါ်၏၊ သန္နိပါတ် ၆-ပါးကား ဟီန, မဇ္ဈိမ,ဥက္ကဋ္ဌအနေဖြင့် သုံးမျိုးရှိရာတွင် အချိန်တွဲနှင့် ထိုချိန်ကွဲ နှစ်မျိုးဖြင့် မြှောက်သော် သန္နိပါတ် ၆–မျိုးဖြစ်၏။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ဿ) သေမှုပိတ္တာ၊ဝိရုဇ္ဈနှင့်၊ ဟတ္ထပါဒေ၊ အေးထွေအလွန်၊ ပူပန်စပ်ရှိမ်း၊ မသိမ်းမဆည်၊ ရှိက်လည်ပိန်ချုံး။ ။နှလုံးကိုယ်စိတ်၊ တုန်လှုပ်ထိတ်၍၊ မမိုတ်မျက်တောင်၊ အာခေါင်အာရင်း၊ မရှင်းသလိပ်။ ။ရင်ညွန့်ထိပ်လျှင်၊ ရိပ်ရိပ်ခုန်ဆော့၊ သတိမေ့လျက်၊ ခေါ်၍မထူး၊ အရူးလိုလို၊ ထိုထိုကြုံကြုံ၊ တည်တည်တွတ်တွတ်၊ ရေရွတ်မြည်တမ်း၊ ယောင်ယမ်းဟစ်ကြွေး။

ထွက်သည့်ချွေးလည်း၊ ညောင်စေးသဖွယ်၊ မြင့်ကြွယ်နေ့ရက်၊ နှစ်-လ ဆက်၍၊ ဖျားသက်တာရှည်၊ မျက်ဖြူလည်မျှ၊ မည်သည်နှာနှပ်၊ မျက်စဉ်းခတ်လည်း၊ မစွတ်မျက်ရေ၊ နှာမဝေတည့်။

အထွေအပြား၊ ဓာတ်လေးပါးဖြင့်၊ ကူစားပြောင်းလဲ၊ လွှတ်နိုင်ခဲ့လည်း၊ ရဲရဲရောင်ညီ၊ ဤဆေးထည့်က၊ တိတိခုတ်ထွင်၊ မဝင်ရောဂါ၊ ရှင်းရှင်းကွာပြီး၊ မပွားစီးသည်။ ။စက်မီး ဝရဇိန် ပမာတည်း။

ကောဒသမဆေးနည်းလင်္ကာပြီး၏။

အမှတ်(၃)ရောဂါ ကရင်္ကာ တတိယဆေးနည်း ပြီး၏။

(ဿ) သေမှုပိတ္တာ၊ ဝိရုဇ္ဈနှင့်၊ ဟတ္ထပါဒေ—ဆိုသည်မှာ သလိပ်နှင့်သည်းခြေတို့ ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် ခြေလက်နှစ်ပါး အေးခြင်း၊ ပူခြင်းကိုဆိုသည်။

အမှတ် (၄)

ဟိတောဝဟ–စတုတ္ထဆေးနည်း

၁၂-ဒွါဒသမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ

၁၂။ အရာအရာ၊ အလင်္ကာဖြင့်၊ သဒ္ဒါဝေဝုစ်၊ ကျမ်းရိုး ထုတ်၍။ စတုတ္ထဆေး၊ ကမ္ပည်းရေးပိမ့်။

(က) ကရဝေး–ချင်းခြောက်၊ အခေါက်သစ်ကြပိုး၊ ဆေးသုံး မျိုးကို၊ ဖော်ရိုးအညီ၊ တမှတ်စီထည့်၊ တလီထိုမှ၊ ဟိင်္ဂုလနှင့်၊ မရိစ-ဖာလစ၊ ဆေးသုံးဖြာမူ၊ ဒွိမာဆကုံ၊ ချိန်နှုန်းစံလော့၊ ဝစ္စံကန့်ကော်၊ ဆေးကိုသော်ကား၊ ခြောက်ဖော်ပဲတီး၊ ပိတ်ချင်းသီးကို၊ အပြီးဆုံးဖြတ်၊ ထုံးမချွတ်အောင်၊ နှစ်မတ်မှန်မှန်၊ ထည့်တုံ ပြန်မှ၊ဆေးမှန်ခေါင်ဖျား၊ ပေါင်းရှစ်ပါးကို၊ ထွားထွား နုပ်နုပ်၊ အမှုန်လုပ်၍၊ အထုပ်မပြေ၊ရှိပစေရှင့်။

မနေတတ်အား၊ ပူ၍ဖျားသော်။

ဆေးသားမှုန့်ညက်၊ တမူးဝက်ကို၊ ရေကျက်အေးနှင့်၊ ပေး သော် ဆင့်၏။

* * *

ယခင်နည်းတူ၊ ဖျား၍ပူသော်၊
ကျိုက်ဆူပွက်ပွက်၊ ရေနွေးဖက်လော့။

၁၂-ဒွါဒသမဆေးနည်းလင်္ကာအဖွင့်

ဟိတောဝဟ–စတုတ္ထဆေးနည်း

(က) ၁။ ကရဝေးသီး၊
၂။ ချင်းခြောက်၊
၃။ သစ်ကြပိုး၊
(၎င်း ၃–ပါး ၄–ပဲသားစီ။)

၄။ ဟိင်္ဂုလ (ရှိန်းခို)
၅။ မရိစ (ငရုတ်ကောင်း)
၆။ ဖာလာ၊
(၎င်း ၃–ပါး ၂–ပဲသားစီ။)

၇။ ကန့်ကော်ဝစ္စံ (၆) ပဲသား၊
၈။ ပိတ်ချင်းသီး (၈) ပဲသား၊
ပေါင်းဆေး ၈–ပါး။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ခ) ပြာညက်ထွားနု၊မိသက်စုတို့၊ ဥတုပန်းခိုင်၊ပွင့်အာလိုင်မူ။
သုံးဆိုင်တည်ထောက်၊ ထိုခုံလေခက်ထက်၊ ပဲနောက်မြဆင်း၊ စိမ်းလဲ့ဝင်းကို၊ အိုးကင်းပူပေါ်၊ သင့်ရှုံလျော်၍၊ ဟိတော်ဝဟ၊ ဘေသဇ္ဇနှင့်၊ သမကြိုက်ပေါင်း၊ အရက်ကောင်းတွင်၊ ပျောင်းပျောင်းနပ်နပ်၊တော်အောင်စပ်မှ၊ သောက်အပ်လှည့်သော၊ မုနိဗောဓ၏။

*　　*　　*

မနောထိတ်လန့်၊စိတ်မသန့်သော်။
ပဲခန့်ဆေးရွေ၊ သကြားရေဖြင့်၊ စားစေသတည်း။

*　　*　　*

လူးလည်းဟိုက်ဟော်၊ ပင်ပန်းသော်အား။
(ဂ) ဆန့်လျော်ဟူသည်၊ ရေမြှုနည်ဝယ်၊ ချိုရည်သကြား၊ လွန်မများတည့်၊ ဆေးသားရောယှက်၊ စဉ်းငယ်ပြက်၍၊ စုံမက်နှစ်ခြိုက်၊ ဝစွာတိုက်လေ၊။ ။ရန်မိုက် ဖြတ်ချိုး၊ ဆေးတန်ခိုးကြောင့်၊ ဘေးမျိုးမသိ၊ ကျန်းတော်အိသည်။ ။ဗာဟိအဲ့ဌ ကာယိန်တည်း။

ဒွါဒသမ ဆေးနည်းလက်ာပြီး၏။

(ခ) အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာပန်း ရှင်လန်းခြင်းမရှိခဲ့သော် သုံးလုံးသေခ ဖိုခနောက်ပေါ်၌ ပဲနောက်စိမ်းကို အိုးကင်းတယ်၍ သင့်အောင်လျော်ပြီးလျှင် ဟိတောဝဟ စတုတ္ထဆေးနှင့် အမျှစီကြိတ်ပြီး အရက်နှင့်သောက်ပါ၊ အကြွင်းသိသာ၍ မရှင်းလင်းတော့ပြီ။

(ဂ) ဆေးသားဟူသည်မှာ ဟိတောဝဟ စတုတ္ထဆေးကိုပင် ဆန့်လျော်ရည်ထဲတွင် သကြား အနည်းငယ်ထည့်၍ အဝသောက်ပါဟု ဆိုသည်။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

၁၃—တေရသမရောဂါလက္ခဏာနှင့် ဆေးနည်းလင်္ကာ

၁၃။ အနုသန္ဓေ၊ ရှေးဆိုချေမှု၊ မကွေမကွာ၊ တထွေလာသည်၊ ဝါကျာရမ္ဘ၊ ဆက်ကာပြအံ့။ ။ရင်ဝရေမျို၊ သလိပ်ခို၍၊ ငြိုငြိုငြင်ငြင်၊ ပင်ပင်ပန်းပန်း၊ ချွေးခန်းမွေးမြူ၊ သက်ရှူရှည်တို၊ ဖိုဖိုရှိုက်ရှိုက်၊ ငိုက်ဆိုက်ကျွမ်းထိုး၊ ချောင်းလည်းဆိုးမှု။

(က) အခိုးပူပြင်း၊ ကြီးသက်ရင်းကို၊ ချက်ခြင်းသွေးလည်၊ ဆေးရင်းတည်မှ၊ တော်သည်လျောက်ပတ်၊ သိန္ဓောခတ်၍၊ သောက်လတ်စေသည့်၊ ဘေးမရှိတည်း။

* * *

ပုရိသအင်္ဂါ၊ပြွန်လဟာက၊ရေလာမဖြောင့်၊ဆီးဝမ်းအောင့်မှု။

(ခ) သက်စောင့်ပရမေ၊ တံတိုင်းရွှေကို၊ မီးရေကျိုချက်၊ အရည်စက်ဖြင့်၊ ကျောက်ထက်လက်ဆေး၊ ကြွေနှင့်သွေးမှ၊ ဆေးလည်းပေါ်ဖြူး၊ သောက်စေဦးလော့။

* * *

၁၃—တေရသမဆေးနည်းလင်္ကာအဖွင့်

(က) အထက်ပါ ရောဂါကို သက်ရင်းကြီးမြစ် သွေးသောအရည်၊ သိန္ဓော၊ ထိုနှစ်ပါးကို ဟိတောဝဟ စတုတ္ထဆေးရင်းနှင့် ရောစပ်၍ သောက်ပါဟုဆိုသည်။

(ခ) အထက်ပါ ရောဂါကို ရွှေတံတိုင်းမြစ်အရည် ကျိုပြီးလျှင် ၎င်းအရည်ဖြင့် ကျောက်ပြင်ပေါ်၌ ကြွေပုပ်ကိုသွေးပါ၊ ထိုသွေး၍ရသော အရည်ထဲတွင် ဟိတောဝဟစတုတ္ထဆေးရင်းထည့်၍ သောက်ပါလေ။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

ဝက်ရှူးကဲ့သို့၊ တွန့်တို့ခြေလက်၊ ကုပ်၍ထွက်သော်၊

(ဂ) သွက်သွက်မြင်းခွါ၊ ရေသီတာသွင်၊ ခပ်ပြာလက်ကောက်၊ တီလိုက်မြောက်မှု၊ ခန်းခြောက်လူရုံ၊ နှစ်ခုကုန်၍၊ တပုံကျန်ရစ်၊ ကျိုပြီး လစ်သော်၊ ဆေးသစ် ပျံ့ရှား၊ တမူးသားနှင့်၊ သကြားချိုမြိန်၊ ခပ်မှိန်မှိန်ကို၊ ဇီဝိန်ခြွေ၊ ခံစားစေက၊ လွတ်လေစမြဲ၊ မချွတ်လွဲတည်း၊ အင်နွဲ့မရှည်၊ ပွင့်လင်းစည်သည်။ ။ ရှင်ကြည်မညို့း မပိုန်တည်း။

တေရသမဆေးနည်းလက်ာ ပြီး၏။

၁၄-စုဒ္ဒသမရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလက်ာ

၁၄။ ပရမတ္ထ၊ မှခတ်ဘူတတို့၊မူလအခြေ၊မမျှထွေကြောင့်၊ တနေ့ဝင်လက်၊ တနေ့ထွက်အောင်၊ အိပ်စက်မမှန်၊ရှိတုံပြန်က။

(က) ဒွိစန္ဒန၊ ရေနွှင့်ပြ၏။

* * *

(ဂ) အထက်ပါရောဂါကို မြင်းခွါရွက်ကို ဒုတ္တာ တရွေးခန့်ထည့်၊ သုံးခွက်တခွက်တင်ခန်းအောင်ကျို၊ ဆေးရင်းတမူးသားနှင့် သကြားချိုလောက်ရုံစပ်ပြီးလျှင် သောက်၍ပေးပါဟု ဆို၏။

မှတ်ချက်။ [ခပ်ပြာသည် တွင်းထွက်ဓာတ်တမျိုး ဖြစ်ကြောင်း ရသမတကျမ်းတွင် ဖော်ပြထား၏။ (ဒုတ္တာ) နှစ်ဖြစ်ကြောင်း ဖွင့်ပြ၏၊ အကြယ်ကြည့်လိုက၊ အရှင်နာဂသိန်ရေးသော (ရသမတ) ကျမ်း စာမျက်နှာ (၃၄) တွင် ကြည့်ရှုနိုင်၏။]

၁၄-စုဒ္ဒသမဆေးနည်းလက်ာအဖွင့်

(က) အထက်ပါ ရောဂါကို စန္ဒကူး ပြု့ နီသွေးသောအရည်တွင် ဆေးရင်းရော၍ သောက်ပါဟု ဆို၏။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

အူမအထွဋ်၊ ပြင်သို့ညွှတ်၍၊ သွင်းသွတ်ခြင်းငှာ၊ ခွင့်မသာသည်။

(ခ) တူလာသေလိုက်၊မြင်းဆရိုက်ဟု၊ ကိုယ်၌စပ်လျဉ်း၊ ရောဂါညွှဉ်းလည်း။

(ဂ) ခဲယင်းမညို၊ ဇာဒိပ္ပိုလ်ကို၊ ဗဟိုလည်ချက်၊ ခါးနှင့်ဟက်၍၊ တဝက်ယူပြီး၊ လက်ထုပ်ကြီးလည်း၊ ချိန်ဆီးကပ္ပယ်၊ နှစ်ကျပ်ကယ်သော်၊ ဇာတ်နွယ် ထွေထူး၊ ဆေးနှစ် ဦးကို၊ပကတူးက၊ ဘေသဇ္ဇနှင့်၊ သမာနဖြစ်၊ရောနှောလစ်မူ၊ ကြံဖြစ်သကြား၊ထန်းလျက်အားဖြင့်၊ နှစ်ပါးပေါင်းချုပ်၊ အရည်လုပ်၍၊ ရှုပ်ကာယတည်း၊ရောဂါနည်းလှိမ့်။

* * *

(ခ) တူလာသေလိုက်၊ မြင်းသရိုက်—ဆိုသည်မှာ ဒေါသသုံးပါးတို့သည် အရည်,သွေး,အသား,အဆီခဲတို့ကို ဖျက်ဆီး၍ဝစ္စမဂ် စသည်တို့၌ လက္ခဏာအမျိုးမျိုးရှိကုန်သော အသားညှန့်, အသားတက်, အသားငုတ် တို့ကို ပြုကုန်၏၊ ထိုရောဂါတို့ကို အရိသ(မြင်းသရိုက်)ရောဂါဟူ၍ ပညာရှင်တို့ ခေါ်ဝေါ်မိန့်ဆိုကုန်၏။

မှတ်ချက်။ [အကျယ်ကြည့်လိုက အရှင်နာဂသိန်ရေး မာဓဝနိဒါန်း စာမျက်နှာ နံပါတ် (၄၅) တွင် ကြည့်ပါလေ။]

(ဂ) အထက်ပါရောဂါကို ဇာဒိပ္ပိုလ်သီးတခြမ်း, လက်ထုပ်ကြီးခေါက် ၂—ကျပ်သားနှင့်အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ၎င်းဆေးချိန်အတိုင်းဟိတောဝဟ စတုတ္တဆေးရင်းကို ထည့်ပြီး သကြားရေ, ထန်းလျက်ရေ သင့်ရုံ ဖျော်စပ်၍သောက်ပါ။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ဿ) ကျော်သည်းထိန်ဆူ၊ ကျွန်းဇမ္ဗူထက်၊ နတ်လူသာဓု၊ ကောင်းချီးပြုသား၊ ဟိင်္ဂုလတည့်၊ သမသက္ကာရံ၊ ဘွဲ့ခံတံဆိပ်၊ ဆေးရန်နှိပ်ဟု၊ အဓိပ္ပါယ်ချဲ၊ သမိုင်းဖွဲ့ရှင့်၊ ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာ၊ သင်းဗိုလ်ပါနှင့်၊ ရောဂါရန်စစ်၊ ရေသောက်မြစ်ကို၊ ဆုတ်နစ်မယိုင်၊ ခုတ်ထစ်ချိုင်သည်။ ။လက်ကိုင်ရဲရဲပေါက်ဆိန်တည်း။

စုဒ္ဓသမ ဆေးနည်းလင်္ကာပြီး၏။

အမှတ်(၄)ဟိတောဝဟ စတုတ္ထဆေးနည်း ပြီး၏။

(ဿ) **ကျော်သည်း ထိန်ဆူ၊** ကျွန်းဇမ္ဗူထက် – ဟူသော နိဂုံးလင်္ကာ၏အဓိပ္ပါယ်မှာ သမသက္ကာရ- ဘွဲ့တံဆိပ်ရသော ဟိင်္ဂုလ-ရသေ့သည် ၉၆-ပါးသောရောဂါ ရေသောက်မြစ်တို့ကို ဟိတောဝဟ စတုတ္ထဆေးခေါ် ရဲတင်းပေါက်ဆိန်တို့ဖြင့် ခုတ်ထစ်ချိုင်သကဲ့သို့ လက်ကိုင်လုပ်သောဆေးဟု ဆိုပေသည်။

(1.2.2019)

အမှတ် (၅)

နန္ဒသာရပဌမဆေးနည်း

၁၅-ပန္နရသမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလက်ာ

၁၅။ နန္ဒသာရ၊ အန္တတ္ထနှင့်၊ ကပ္ပရက္ခာ၊ ပဒေသာသို့၊ ချေကာဆွတ်ရုံ၊ လိုပြည့်စုံသည်၊ငါးတုံကိုင်မြောက်၊ဆေးချက်ကောက်အံ့။

(က) ပိတောက်မှိုခဲ၊ ဆေးပုလဲ–လေးညှင်း၊ မကာင်းတူပြိုင်၊ငစိုင်-ငပြေ၊ သူ့သေခေါင်းခွံ၊ နာမံသမိုင်း၊ အင်တိုင်းဆေးနီ၊ တလီဆိုဘွယ်၊ ပင်လယ်ရေမြှုပ်၊ ကန့်ချုပ်-ကတိုး၊ သစ်ကြပိုး–ကြံ့သွေး၊ ကရဝေးနှင့်၊ ဒွေးစန္ဒန၊ ပန်းမ-ပန်းနု၊ ပေါင်းစုပိပ္ပလိ၊ ဇာတိဖလော်၊ နံစော် ပြင်းရှိန်၊ ဖုံးမသိမ်- ဖာလာ၊ သချာ တွက်စစ်၊ နှစ်ဆယ့် တစ် ကို။

၁၅-ပန္နရသမဆေးနည်း လက်ာအဖွင့်

နန္ဒသာရ–ပဌမဆေးနည်း

(က)

၁။ ပိတောက်မှို၊	၁၁။ သစ်ကြပိုး၊
၂။ ဆေးပုလဲ၊	၁၂။ ကြံ့သွေး၊
၃။ လေးညှင်း၊	၁၃။ ကရဝေးရွက်၊
၄။ ငစိုင်ရင်၊	၁၄။ စန္ဒကူးနီ၊
၅။ ငပြေရင်၊	၁၅။ စန္ဒကူးဖြူ၊
၆။ သီသခွံ	၁၆။ ပန်းမ၊
၇။ အင်တိုင်းဆေးနီ၊	၁၇။ ပန်းနု၊
၈။ ပင်လယ်ရေမြှုပ်၊	၁၈။ ပိပ္ပလိ၊
၉။ ကန့်ချုပ်နီ၊	၁၉။ ဇာဒိပ္ပိုလ်သီး၊
၁၀။ ကတိုး၊	၂၀။ ဖုံးမသိမ်၊

၂၁။ ဖာလာ၊

ဆေး ၂၁-ပါး အမျှစီ စုပါ။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ခ) ပြစ်ပြစ်ဖုံကျောင်း၊ အမျှထောင်းမှ၊ ရင်းအသေး၊ လဲမည့်ဆေးကား၊ ပျံ့မွှေးသင်းပျ၊ သုဂန္ဓဟု၊ နာဂဝဍ်၊ နောက်ထပ်မံချက်၊ စုဏ္ဏကတွာ၊ ချိုရုံသာလျှင်၊ သကာကြံရေ၊ ပက်ခါတေလော့၊ တွေတွေခဲပိုင်၊ လက်နှင့်ကိုင်၍၊လုံးနိုင်လောက်မူ၊ ဖက်သလူဖြင့်၊ မြူမသန်းအောင်၊ထုပ်ဖွဲ့နှောင်မှု၊ နေမှောင်ဟန်ဆီး၊ တချက်တီးက၊ ညီးညီးသူရိန်၊ မွန်းမတ်ချိန်နှင့်၊ မုဒိန်စည်တော်၊ သုံးချက်ဆော်သော်၊ အံ့ကျော်ပွဲတွေ့၊ ဆေးရန်ငွေ့ကို၊ မူးရှုံလောက်မျှ၊ စားစေရမူ၊ ဒေဝါနုတ်စုန်း၊ မုန်းလက်သောအား၊ ပမ်းစား နှိပ်စက်၊ဖုတ်တဏ္ဍတွေ့၊ဆေးရန်ငွေ့ကို။

(ဂ) ကျိတ်လိပ်သေနှင့်၊ သားရေအိတ်စွပ်၊ မြေမျိုအင်းမြှုပ်၊ နံ့ရှုပ်ထားသို၊သူမလိုလည်း၊ ထိုခဏခြင်း၊ပျောက်ပျက်ကင်း၏။

ထိတ်ခြင်းလန့်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့်၊ ပျက်ယွင်းသည်းခြေ၊ ဆယ်ထွေကဲလွန်၊ သွပ်နှံ့အရူး၊ မူးတူးမိုန်မေ့၊ တနေ့တက်ကား၊ တနေ့ပွား၍၊ ညှိုးပါးလှီပိန်၊ စားမမြိန်သည်၊ မိန့်မိန့်ကြောင်ကြောင်၊ မျက်တောင်လေးလေး၊ တမွှေးမွှေးနှင့်၊ အိပ်

(ခ) အထက်ပါ နန္ဒသာရ ပဌမဆေးကို အညီအမျှ ပြုပြီးလျှင် အခုလုံးအလေး ကန့်ကော်ဝစ္စံကဲ၍ အမှုန့်ပြုပါ၊ ၎င်းအမှုန့်ကို ကြံရည်မှ ဖြစ်သော သကာဖြင့် လုံးနိုင်လောက်ရုံတေပြီးလျှင် ဖက်သလူ(ယာခုနေတ် စလူဖက်)ခေါ်သော ဖက်ဖြင့် လေမဝင် နိုင်အောင်ထုပ်၍ ထားပါ၊ ၎င်း ဆေးသောက်ချိန်မှာ စက်နာရီ နံနက် ၉-နာရီတကြိမ်၊မွန်းတည့် ၁၂-နာရီ တကြိမ်၊ မွန်းလွဲ ၃-နာရီ တကြိမ် သောက်ပါ၊ အကျိုးမှာ လင်္ကာ၌ ထင်ရှားပြီးဖြစ်၏။

(ဂ) ကျိတ်လိပ်သေ—ဆိုသည်မှာ ခရုပိတ် ကျိတ်လိပ်သေဟု အဆိုရှိ၏၊ခြေ-လက်-ခေါင်းတို့အပြင်မထွက်ပဲ သေနေသော လိပ်ကိုပင်ဆိုသည်၊ ထိုကျိတ်လိပ်သေနှင့် ပဌမဆေး ရောစပ်ပြီးလျှင် သားရေအိတ် ထဲသို့ ထည့်၍ မြေကြီးထဲတွင် မြှုပ်ပါလျှင် ရုပ်ထား, နာမ်ထား, သူပြုအင်း

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

ရေးမဝါ၊ဤသို့စသည်၊ အနိဋ္ဌရန်၊ ဥပဒ်ဒဏ်ကို၊ တွန်းလှန်ဖောက်လှင့်၊နောက်မဆင့်သည်။ ။ဆေးမင်းအာဏာစက်ရှိန်တည်း။

ပန္နရသမ ဆေးနည်းလက်ာ ပြီး၏။

အမှတ်(၅)နန္ဒသာရဆေးနည်း ပြီး၏။

အမှတ် (၆)

သီရိဝါတ ဆဋ္ဌဆေးနည်း

၁၆-သောဠသမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလက်ာ

(က) ၁၆။ သီရိဝါတ၊ တွင်နာမဖြင့်၊ တာပသကြီး၊ဈာန်ယာဉ်စီးကို၊ ဝပ်ချီးထိမ်းမှတ်၊ ဆုံးခဲ့ဖြတ်သည်၊ ဆဋ္ဌအခါး၊ ဆေးနိဒါန်းကို၊ ကျယ်ဝန်းနှန်းသိ၊ကကြောလိဏ၊ ဇာတိဖလ၊ ကဒက္ကုနှင့်၊ စိတြ-ဂံဘီ၊ ငါးလီစမုန်၊ လေဟုန်လှစ်ခွဲ၊ ဆေးပုလဲ-ကြဇု၊ သုံးခုအစပ်၊ လျှပ်လျှပ်ပူပြင်း၊ လေးညှင်း-ပတ်ကော၊ ဖာလာရော၍၊သဘောညီမျှ၊ဋ္ဌာရသကို၊မွမွတိုတ်တိတ်၊ညက်အောင်ကြိတ်မှ၊ မဖိတ်မယို၊ ကောင်းစွာသိုလေ၁။

* * *

မြှုပ်ခြင်းစသော အတိုက်အခိုက်တို့ဖြင့် မလိုမုန်းသောသူတို့၏ ဘေးရန်မှ လွတ်ကင်းရသော ဟူ၏။

[လိပ်အမျိုးမျိုးကား ကမ္ဘာလိပ်, ဆိကြိုလိပ်, ဆောက်လိပ်, လိပ်ပုပ်, လိပ်တိုက်, သင်းလိပ်ဟု မှတ်။]

၁၆-သောဠသမဆေးနည်း လက်ာအဖွင့်
သီရိဝါတ ဆဋ္ဌဆေးနည်း

(က) ၁။ ကကြောလိသ(ကချဝေ.ရွက်) ၁၁။ ဆေးပုလဲ၊
၂။ ဇာတိဖလ၊ (ဇာဒိပ္ဖိုလ်) ၁၂။ ကြဇု၊
၃။ ကဒက္ကူ၊ (ပန်းနု) ၁၅။ တြိကဋုက်၊
၄။ စိတြ၊ (ကန့်ချုပ်နီ) ၁၆။ လေးညှင်း၊
၅။ ဂံဘီ၊ (ပညာလက်ာ) ၁၇။ ပတ်ကော၊
၁၀။ စမုန်မျိုးငါးပါး၊ ၁၈။ ဖာလာ၊

ပေါင်း ၁၈—ပါး အမျိုးစုပါ။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ခ) မိုမိုခုံးခုံး၊ တကိုယ်လုံး၌၊ အုံးအုံးလေလှမ်း၊ ပေါရောင်ရမ်း၍၊ အမ်းသော်လည်းကောင်း၊ ရင်ခေါင်းပြည့်ကျပ်၊ လေခိုကပ်၍၊ နံ့ရပ်နံ့ဘေး၊ လေးသော်တဝ။

လဝင်္ဂနှင့်၊ပဟိရပါ၌ဟော၊ပတဲကောကို၊သီတောဒက၊ ဃံသနဖြင့်၊ဆေးမမြုတေ၊ သင့်အောင်မွှေ၍၊ ပေးဖစခလို၊ ကြို့ထိုးကိုမူ၊ထိုနှစ်ပါးဝယ်၊လေးညှင်းပယ်လော့။

* * *

ငါးသွယ်ကြန်ညီ၊ မိ နာရီတို့၊ ရာသီဖောက်ပြား၊ သွေးခြောက်ငြား၍၊ ကိုယ်သားလှိုက်ကြုံ၊ ခြေလက်တုန်သည်၊ မီးပုံထပ်တူ၊ပူသည်တကြိမ်၊ ရေစိမ်သောဟန်၊ အေးပြန်တခါ၊ သို့ချည်းသာလျှင်၊ ရှည်ကြာမြင့်ကြူး၊ နှစ်လကူးအောင်၊ မတူးမတည်၊ မစည်မပင်၊ အားအင်လည်းမဲ့၊ ခွန်ချိနဲ့၍၊ နွဲ့နွဲ့နေခင်းနေဝင်း၊ဗျာဓိထောင်းသော်။

(ဂ) ပန်းပေါင်းပျားရေ၊ တစုနေတွင်၊ မေရယမျိုး၊ နှစ်ဆတိုးမှု၊ မြေအိုးလတ်လတ်၊မှုံမှုံလွတ်တွင်၊ တွင်းသွတ်ထုံပြီး၊ဆေးသီရိကို၊ သတိုဉာဏ်နှင့်၊ တော်အောင်ချင့်၍၊ ဖက်ဖြင့်စည်းထုပ်၊ အိုးတွင်မြှုပ်မှု၊ဖုံးအုပ်လုံခြုံ၊ စပါးပုံ၌၊ လုံစေအငွေ့၊ရက်လည်စေ့သော်၊ တနေ့တရက်၊ စဉ်မပျက်တည်း၊ နံနက်တဇွန်း၊ ညတဇွန်းလျှင်၊

(ခ) အထက်ပါရောဂါကို လေးညှင်းနှင့် ပတဲကော-၎င်း ၂-ပါးကို ရေအေးတွင်ဖျော်စပ်၍ သီရိဝါတ ဆဌဆေးရင်းနှင့် သင့်အောင်မွှေ၍ တိုက်ပါလေ၊ ကြို့ထိုးသော ရောဂါမှာ လေညှင်းနှင့် ပတဲကောနှစ်ပါးတွင် လေးညှင်းကိုဖယ်၍ ပတဲ ကောကို ဆေးရင်းနှင့် တိုက်ပါလေ။

(ဂ) အထက်ပါရောဂါကိုသီရိဝါတ ဆဌဆေးတွင် ပျားရည်တဆ, အရက်ကောင်း ၂-ဆ ရောစပ်ပြီးလျှင် ဖက်ဖြင့်စည်းပါ ထုပ်ပါဟုဆို၏၊ ထိုဆေးထုပ်ကို အပေါက်အနာမရှိသော အိုးသစ်တွင် ထည့်သွင်းပြီး လုံခြုံအောင် စလောင်းဖြင့် အုပ်ပါ၊ ၎င်းနောက် စပါးပုံထဲ၌ ၇-ရက်

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

နည်းလွန်းမမျှား၊ အမှန်စားက၊ မြက်ဖျားနှင်းပေါက်၊ နေရှိန်ကျောက်သို့၊ပျောက်လတ္တံ့ဆော၊ မိန့်ခဲ့ဟော့သည်။ ။ရှင်စော ရသေ့ မုနိန်တည်း။ ။

သော၌သမ ဆေးနည်းလက်ာပြီး၏။

အမှတ်(၆)သီရိဝါတဆေးနည်း ပြီး၏။

အမှတ် (၇)

ကက္ကောလိသ သတ္တမဆေးနည်း

၁၇-သတ္တရသမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလက်ာ

၁၇။ **အသင့်အသင့်**၊ဉာဏ်လှစ်ဖွင့်၍၊ ခုနစ်ဆင့်မြောက်၊ ဝှဲ့ဝှဲ့**ဆောက်**သည်၊ကွန်းခြေပြောက်ဘုံကြီး၊မိုးထိနီးစိမ့်၊ အံ့ချီးလောက်စွာ၊ ဇမ္ဗူချာထက်၊ **ဇေယျာ**သိဒ္ဓိ၊ အောင်ပွဲချီသား၊ **ကက္ကောလိသာ**၊ ပက်ဇာဟု၊ **သညာပျံ့မွေး**၊ထိုသည့်ဆေးကား။

(က) ကရဝေး သီး-ရွက်၊ ဖာလာဖက်၍၊ သုံးချက်စပ်ပူ၊ ကပ်မူ ငါးဖြာ‡၊ ကြာလည်းငါးမျိုး*၊ သစ်ကြပိုးသည်၊ ကတိုး-ကန့်ဘလူ၊ ကျမ္မန်ယူလှ၊နံ့ကူကိုကမ်၊ရှည်လွန်ဆင်သမန္တယ်၊တသွယ်လင်းနေ၊ တငွေလေးညှင်း၊ ကပ္ပိုလ်သွင်းလျက်၊ ကြိုင်သင်းပဒုမ္မာ၊ ဝစ္စံမှာနည်း၊ပါစေလို၊ ဇာဒိပ္ပိုလ်နှင့်၊ ထိုထိုဆေးမျှား၊ အပါးပါးတွင်၊ပညာလက်ာ၊ ထပ်ကာလောင်းစွက်၊ နီနက်စမုန်၊ ဆေး၏ဂုဏ်မူ၊ ဝသုံမြေမိုး၊ မကာနီးတည့်၊ တန်ခိုးကြီးကြောင်း၊ သိလိုရှောင်းက၊ ပေါင်းသုံးဆယ်စု၊ အမူန့်ပြုက၊ နုနုညက်ထွား၊ အမှုန့်ထားမှ။

လည်အောင် ထားပြီးလျှင် အထက်ပါ ရောဂါရှင်များသည် နံနက်တငွန်း ညတငွန်းမှန်မှန်နေ့စဉ်သောက်သွားပါ။

မှတ်ချက်။ ။ [စမုန်မျိုးငါးပါးယူပုံကို အခက်းအမှတ် (၂) မဟောလကုဇ ဒုတိယဆေးတွင် ပါဝင်ပြီးဖြစ်၍ အထူးမရေးတော့ပြီ။]

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

နှစ်ပါးရှုပ်ခေါ်တ်၊ပေါင်းညီညွတ်သည်၊သန္နိပါတ်ငန်း၊ဘိညွှာဥ်မှန်း၍၊ တက်ဖျန်းဆူမူနှ်၊ မြေဆိပ်ဟုန်သို့၊ စက္ခုနြွေ၊ နီ–ရွှေဝါကြောင်၊ ထင်ရောင်ထင်မှား၊ ဝိုးဝါးချွတ်ယွင်း၊ နားခံတွင်းမှု၊ ချင်းချင်းနီစက်၊ သွေးအန်ထွက်လျက်၊ မသက်မသာ၊ ကြံရာရကို၊စိန္တာမယ၊ လိုမကျ၍၊ဒေါသမာန်ယစ်၊စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သား၊ ဆိုးညစ်ယုတ်မာ၊ဝေဒနာနှင့်၊ ပူဆာညီးညီး၊ ကိုယ်ရှိန်မီးသို့၊ချေးမစို့သည်၊ဤဆိုသမျှ၊ အနိဋ္ဌကို။

(ခ) ပုဗ္ဗသမယေ၊ နံနက်ခြေဝယ်၊ ချင်းရေဖျော်ပေး၊ ဆေးခြောက်ရွှေးကြောင့်၊ ဘေးဥပဒ်ရန်၊ မဖောက်ပြန်လိမ့်၊ မဇ္ဈန္တိက၊ သမယဉ်၊ မွှေးလှန့်သာ၊ ရေနှစ်ဖြာနှင့်၊ ဖျော်ကာပေးသွင်း။ ■

၁၇–သတ္တ ရသမ ဆေးနည်း လက်ာအဖွင့်

ကက္ကောလိသ-သတ္တမဆေးနည်း

(က) ၁။	ကရဝေးသီး၊	၂၁။	ဆင်သမန္တယ်၊
၂။	ဇာရဝေးရွက်၊	၂၂။	လင်းလေ၊
၃။	ဖာလာ၊	၂၃။	လေးညှင်း၊
၆။	တြိကဋုက် ၃-ပါး၊	၂၄။	ဇာပွိုလ်၊
၁၁။	ကပ်မျိုးငါးပါး‡၊	၂၅။	ဇာပ်မ၊
၁၆။	ကြာမျိုးငါးပါး*၊	၂၆။	ပဒုမ္မာဝစ္ဆံ၊
၁၇။	သစ်ကြပိုး၊	၂၇။	ဇာဒိပ္ဖိုလ်သီး၊
၁၈။	ကတိုး၊	၂၈။	ပညာလကာ၊
၁၉။	ကန့်ဘလူ၊	၂၉။	စမုန်နီ၊
၂၀။	ကုံကမံ၊	၃၀။	စမုန်နက်၊

ဆေးအပါး ၃၀-ကို အညီအမျှ စုပါ။

(ခ) ဤကက္ကောလိသ သတ္တမ ဆေးသည် အထက် ဖော်ပြပါ ရောဂါများကို နံနက် ၆-နာရီအချိန်၌ ဆေးခြောက်ရွှေးကို ချင်းရည်ဖြင့် ဆောက်ပါ။ (ပုဗ္ဗသမယ)။

၎င်းဆတ္တမဆေးကို နေမွန်းတည့် အချိန်၌ နွံ့သာ ၂-ပါး ရည်ဖြင့် သောက်ပါ။ (မဇ္ဈန္တိကသမယ)။

ညနေ့ခင်းကို၊ ဝင်းဝင်းမှုန်ရောင်၊ သိန္ဓောဆောင်၍၊ ပူလောင်ရေကျက်၊ တိုက်ပေးဆက်က၊ ရက်မကြာခင်၊ ချမ်းသာ မြင်သည်။ ။စိတ်ရှင် ပွင့်ပွင့် ထန်းလန်းတည်း။

သတ္တရသမဆေးနည်းလက်ာ ပြီး၏။

၁၈—အင္ဂာရသမ ရောဂါသက္ခဏာနှင့် ဆေးနည်းလင်္ကာ

၁၈။ ဘူတလေးမည်၊ မျက်လှည့်သည်သို့၊ မတည့်ဇွန်ြွေ၊ ယင်းအနေတွင်၊သည်းခြေရောထွေး၊ သည်အရေးကြောင့်၊ ကိုယ်သွေးမည်းနက်၊ ချိပ်တိန်းညက်သို့၊ စက်စက်နီယင်း၊ နန္ဒင်းအဆင်း၊ ဝါဝင်းတုံဘိ။

(က) အတိသာရ၊ ဝမ်းကျခြောက်ပါး၊ အားလည်းကုန်ခန်း၊ လွန်ပင်ပန်းလျက်၊ ညှိုးနွမ်းပိန်ချုံး၊ နှလုံးလည်းပျက်၊ စိတ်စက်ငြူစူ၊ ကိုယ်တွင်းပူ၍၊ ချွေထူအစေး၊ သလိပ်းမှုးမှု၊ ထွေးလည်းမပါ၊ လျှာအာ ကြမ်းချော်၊ မေးပါသော်လည်း၊ ပြောဘော်မရ၊ စိတ္တဇရှုပ်၊ ဝါယောဝုပ်၍၊ ချုပ်ခဲ့သက်သက်၊ သံမထွက်တည့်၊

ငင်းသတ္တမဆေးကို ညနေ ၆–နာရီ အချိန်တွင် သိန္ဓောခတ်၍ ရေနွေးဖြင့် ဖျော်သောက်ပါ။ (သာယန္တသမယ)။

‡ ကပ်မျိုးငါးပါး- ဟူသည်မှာ ကပ္ပိုလ်၊ ကပ်မ၊ကတြသချေ်၊ ကုလစားဆေစင်းမေးခါး၊ စူလာနဖာ။

* ကြာမျိုးငါပါး—ဟူသည်မှာ ကြာဖြူ၊ ကြာနီ၊ ကြာညို၊ကြာပုဏ္ဍားရိက်၊ ကြာတံဆိပ်– ငင်းကို ကြာငါးမျိုးဟုခေါ်ဆိုကြသည်၊ ကြာအမျိုးမျိုးတို့၏ အကြောင်းနှင့် ကပ်မျိုးငါးပါးတို့၏ အကြောင်းသိလိုက အရှင်နာဂသိန်ရေး ပုံပြဆေးအဘိဓာန် ပဌမတွဲ နံပါတ် (၁၆၁) နှင့် အခြေပြုဆေး အဘိဓာန်နံပါတ်(၁၂၉–၁၃၂)တွင်ကြည့်ပါ။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

ခြေလက်ဖောသွပ်၊ ရောင်ရမ်းလတ်သား၊ စတ္တာဇလီသ၊ ဝိပါက
ဖြင့်၊ ပိတ္တရောဂါ၊ ဝေဒနာကို၊ ချမ်းသာစိမ့်ရေး။

(ခ) ချင်း ရေနွေးနှင့်၊ ဝက်ချေးပနဲ၊ သုံးမည်ကွဲသား၊ ဆောင်ကဲရေ
စက်၊လိုရာစွက်၍၊ ဖိုလ်မင်တောင်တ၊ ထက်ဒါနကို၊ပေးကြွေစေလို၊
ဤကုသိုလ်ကြောင့်၊ ထိုထိုဇာတိ၊ ဘေးမရှိလိမ့်၊ ပစ္ဆိမဇာတ်၊
ဘုံအထွဋ်၌၊ ပြည်မြတ်နိဗ္ဗာန်၊ လမ်းကြောင်းမှန်သည်။ ။
ကေနီ ဖြောင့်ဖြောင့် တန်းတန်းတည်း။

အဋ္ဌာရသမ ဆေးနည်းလင်္ကာ ပြီး၏။

အမှတ်(၇) ကစ္ဆောလိသ သတ္တမဆေးနည်းပြီး၏။

၁၈–အဋ္ဌာရသမ ဆေးနည်း လင်္ကာအဖွင့်

(က) အတိသာရ (ဝမ်းကျ ခြောက်ပါး) ဟူသည်မှာ—

၁။ ဝါတာတိသာရ—လေကြောင့် ဖြစ်သော ဝမ်းသက်ရောဂါ။

၂။ ပိတ္တာတိ သာရ—သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ဝမ်းသက်ရောဂါ။

၃။ ကဖာတိသာရ—သလိပ် ကြောင့် ဖြစ်သော ဝမ်းသက်ရောဂါ။

၄။ သန္နိပါတာ တိသာရ— သုံးပါး စုံကြောင့် ဖြစ်သော ဝမ်းသက်ရောဂါ။

၅။ သောကာတိသာရ—စိုးရိမ်သောကကြောင့် ဖြစ်သော ဝမ်းသက်ရောဂါ။

၆။ အာမာတိသာရ— အစာမကြေကျက်မှု ကြောင့် ဖြစ်သော ဝမ်းသက်ရောဂါ။

မှတ်ချက်။ [အကျယ်ကြည့် လိုက အရှင်နာဂသိန်ရေး အညွန နိဒါန်း နံပါတ် (၆၉) တွင် ကြည့်ပါလေ။]

(ခ) အထက်ပါရောဂါကို ချင်းပြုတ်ရည်နှင့် ဝက်ချေးပနဲမြစ်ကို သွေးပါ၊ ၎င်းသွေး၍ရသောအရည်တွင် ကစ္ဆောလိသ—သတ္တမဆေးရင်းကဲ၍ သောက်ပါ။

အမှတ် (၈)

ကကြော်လိဇာပျံ့ အငွေမဆေးနည်း

၁၉-ကျေနုဝိသတိမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလက်ာ

၁၉။ အဝိပတိ၊တုမရှိသား၊ကကြောလိဇာပျံ၊ တြင်းသံဖြင့်၊ အောင်လံလူလူ၊ ရှစ်စင်းထူပိမ့်၊ ဆယ်ဆူနေနှိုး၊ သပြေဖြိုးသည်၊ နှစ်လိုဖွယ်ကြီး။

(အ) ကရဝေးသီးနှင့်၊ဘေးဆီးရန်ကင်း၊ချင်း-ပိတ်ချင်းတည့်၊ပန်းရင်း-ငရုတ်ကောင်း၊လင်းလေလောင်းမှု၊ကပ်ပေါင်းဆူဆူ၊ကန့်ဘလူကို၊ ရွေးတူတည်ရာ၊ စမုန်မှာလည်း၊ နှစ်ဖြာနီ-နက်၊ စွက်လော့ကြဇ၊ ရောရှဂုံခါး၊ ပညာဆေးမြစ်၊ ထည့်တုံလစ်၍၊ သစ်ကြပိုးမှာ၊ အခေါက်သာတည်း၊ ဖာလာ-ဆင်သမန္တယ်၊ ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကို၊ ဏပွယ်ချိန်ဆ၊ ပမာဏဖြင့်၊အမျှစုထား။

၁၉-ကျေနုဝိသတိမဆေးနည်း လက်ာ အဖွင့်

ကကြောလိဇာပျံ-အငွေမဆေးနည်း

(က)

၁။ ကရဝေးသီး၊	၁၃။ စမုန်နီ၊
၂။ ချင်းခြောက်၊	၁၄။ စမုန်နက်၊
၃။ ပိတ်ချင်း၊	၁၅။ ကြဇ၊
၄။ ပန်းရင်း၊	၁၆။ ဂုံခါး၊
၅။ ငရုတ်ကောင်း၊	၁၇။ ပညာလက်ာ၊
၆။ လင်းလေ၊	၁၈။ သစ်ကြပိုးခေါက်၊
၁၁။ ကပ်မျိုးငါးပါး၊	၁၉။ ဖာလာ၊
၁၂။ ကန့်ဘလူ၊	၂၀။ ဆင်သမန္တယ်၊

အထက်ပါဆေးအပါး ၂၀-ကို အညီအမျှစုပါ။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ခ) **ဆေးတပါး**ကို၊ တက်ပွဲဖြိုးမောက်၊ ခြောက်ဆမြှောက်၍၊ ထည့်လှောက်ကုံကမ်၊ ကဲမိုးလျှံသော်၊ ထုံးစံထောက်ရှု၊ **ဆေးတစု**ကို၊ ငါးစုစက်ချိန်၊ ဖုံးမသိမ်တည့်၊ နံ့ရှိန်ကတိုး၊ သားဆီမျိုးမူ၊ ထည့်ရိုးလေးပြန်၊ သုံးဆလွန်၍၊ ဆေးမွန်ခေါင်ထိပ်၊ လေးညွှင်းသိပ်မှ၊ ဇာဒိပ္ဖုလ်သီး၊ နှစ်ဆ **စီးလော့**၊ အပြီးကျယ်ချဲ့၊ ရေတွက်ခဲ့သား၊ နှစ်ဆယ့်ငါးဦး၊ **ဆေးအထူး**ကို၊ နူးနူးနပ်နပ်၊ ညက်စေအပ်၏။

စွဲကပ်ရောက်လှာ၊ ရုပ်ခန္ဓာ၌၊ သီတာဒါဟ၊ **ပစ္စယကြောင့်**၊ **ပါစကမီး**၊ လွန်**အားကြီး**၍၊ မညီးလုပ်လေ့၊ စားသရွေ့ပင်၊ ပြကတေ့အနေ၊မကျက်ကြေတည်း၊ ဝိဋရစန၊ ဝမ်းလျှောကျလျက်၊ ရင်ဝပြည့်လေး၊ သလိပ်-သွေးနှင့်၊ စည်းဝေးကပ်မှို၊ကိုယ်မအိသော်။

(ဂ) **သိင်္ဂီဝေ**ရော်၊ ချင်း**ရေဖျော်**၍၊ မီးပေါ်ကျိုက်ဆူ၊ **ရေနွေးပူနှင့်**၊ **ဆား**ဖြူသိန္ဓဝ၊ သင့်ရုံဆမှ၊ **ဆေးလှ**ရန်မြောက်၊ ခြောက်**ရွေး**လောက်ကို၊ **သောက်ပစေတော့**၊ ချက်ခြင်းပေါ့လိမ့်၊ **ရှင်ကြော့**ရွေကျမ်း၊ ရသေ့လမ်းကို၊ ညာ**ဏ်စွမ်း**သက်ရာ၊မြွက်ခဲ့မှာသည်။ ။ **ကဗျာ ထူးထူးဆန်းဆန်းတည်း။**

ကျေန ဝိသတ္တိမ **ဆေးနည်း**လင်္ကာပြီး၏။

(ခ) ၁။ အထက်ပါ**ဆေးတပါး၏** အလေးချိန် ၆–ဆ ကုံကမံ
၂။ ၎င်း **အလေး**ချိန် ၅–ဆ ဖုံးမသိမ်
၃။ ၎င်း **အလေး**ချိန် ၄–ဆ ကတိုး၊
၄။ ၎င်း **အလေး**ချိန် ၃–ဆ လေးညှင်း
၅။ ၎င်း **အလေး**ချိန် ၂–ဆ ဇာသီး၊
ပေါင်း ၂၅–ပါး။

(ဂ) အထက်ပါရောဂါ တို့ကို ချင်းပြုတ်ရည် ပူပူတွင် သိန္ဓော ခတ်၍ ကင်္ကောလိဇာပုံဆေး ၆–**ရွေး**သားထည့်ပြီး သောက်ပါဟုဆို၏။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

၂၀-ဝိသတိမရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ

၂၀။ သလိပ်-သည်းခြေ၊ မှာတ်နှစ်ထွေတွင်၊ လေမဟာဘုတ်၊ သမ္ပယုတ်ကြောင့်၊ မဆုတ်မနစ်၊ စွဲရောက်ပစ်သား၊ မည်းညစ်ကိုယ်သွေး၊ နီတွေးဝါမောင်း၊ရှုမကောင်းတည်း။

ချောင်းတသဲ့သဲ့၊ တဟဲ့ဟဲ့လျှင်၊ ရစ်ဖွဲ့နှောင်ခက်၊ ကြိုးဖြင့်ယှက်သို့၊ကျောဆက်ဆိုင်းတွ၊ မီးတမျှပင်၊ အပပူပြမ်း၊ ချွေးခြောက်ခန်းသည်၊ ပန်းလည်းပန်းဟိုက်၊ငင်ရှိုက်ကောသလန်။ ။ ဖအောအန်ဝမ်းလား၊ အဖျားဟောင်းသစ်၊ ဝဲသို့ရစ်၍၊ ဖက်ထစ်အမြဲ၊စွဲသည်ဖြစ်စေ။

တွေဝေနောက်မူး၊တစ္ဆေပူးသို့၊ ရူးသည်ဖြစ်စေ၊ ဤထွေထွေကို၊ မီးရေဖျန်းဆွတ်၊ ငြိမ်းအေးစင်သတ်သို့၊ ကင်းလွတ်ချမ်းသာ၊ ပျောက်စိမ့်ငှာလျှင်။

(က) ရွှေးမှာခဲ့ရင်း၊ မှူမယွင်းတည်း၊ ချင်းရေနွေးဆား၊ စသည်များဖြင့်၊ လျင်လျားမနှေး၊ မဖော်၍ပေးလော့၊ ဆေးအတူလ၊ သူ့တေဇကြောင့်၊ တွင်းပရန်မက်၊ မနှောင့်ရှက်သည်။ ။ကိုယ်လက် အီအီ ကျန်းကျန်းတည်း။

ဝိသတိမဆေးနည်းလင်္ကာပြီး၏။

အမှတ်(၈)ကက္ကောလိဇာပျံ အငွမဆေးနည်း ပြီး၏။

၂၀-ဝိသတိမဆေးနည်းလင်္ကာအဖွင့်

(က) အထက်ပါ ရောဂါများကို ဤပြည့်နှံ ခဲ့သည့်အတိုင်း ချင်း, ရေနွေး, သိန္ဓောဆားများ ထဲတွင် ကက္ကောလိဇာပျံ အငွမဆေးတော် ၆—ရွေးသားနှင့် သောက်၍ပေးပါဟု ဆို၏။

မှတ်ချက်။ [ကပ်မျိုးငါးပါးယူပုံကို အမှတ်(၇)တွင်ကြည့်ပါလေ။]

အမှတ်(၉)

မဏိဇောတိရသ်-နဝမဆေးနည်း

၂၁-ကေဝိသတိမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ

၂၁- မဏိဇောတိရသ်၊ ဆေးခေါင်ထွဋ်ဟု၊ သပ္ပတ်မင်္ဂလာ၊ မည်သညာနှင့်၊ ရှိန်ဝါကျော်ချောက်၊ ကိုးဘုံ မြောက်ကို၊ ရှေ့နောက် ညှိရှုံး၊ သိရှိကုံးပိမ့်။

(က) ဖုံးမသိမ်မွေး၊ ကြံ့သွေး-ပန်းရင်း၊ လေးညှင်း-ဇာဒိပ်၊ အလိပ်ကြေပျောက်၊ ချင်းချောက်-ယင်းပျား၊ ဂုံအခါးနှင့်၊ လက္ချား-ကျောက်ချဉ်၊ စပ်ယှဉ် မကွဲ၊ ပန်းလဲ-ပန်းဥ၊ နှစ်ခု ကရဝေး၊ အခေါက်မွှေးသား၊ ဆေးသစ်ကြပိုး၊ နံ့သာစမျိုးမူ၊ ထည့်ရှီးဖြူနီ၊ နှစ်လီစန္ဒကူး၊ ငါးဦးကပ္ပ၊ ပဥ္စဇီယာ၊ ဥပါသကာ၊ ကျီးသီးပါလျက်၊ ရောဂါနှင်ထုတ်၊ ပရုပ်-မြတ်လေး၊ ပွင့်ရောတွေးမှ၊ သေးကွေး သိမ်မွေ၊ တမြိတ်စေ့လည်း၊ နွှေ၍ ထပ်လောင်း၊ ဤလုံးပေါင်းဝယ်။

နေ့ခက်မှုတဖန်၊ဆေးပုဇွန်ကို၊မကျန်စေ့စပ်၊ ထည့်အပ်လှ၏၊ ချိန်ကျပ်ကိုယ်စီ၊ အမျှညီသော်၊ ဂုဏ်ဆီပျံ့ပွား၊ ဆေးတပါး၏၊ မြောက်လွှားမောက်မို၊ ငါးဆပို၍၊ ကုက္ကို-ထိမ်ထန်း၊ ညွန့်လမ်းပညောင်၊ မြနှောင်သပြေ၊ မြစ်တစေရှင့်၊ ညာကြေအံ့အော်၊ မွှေးပျံ့ကျော်သား၊စာန့်ကော်နာမ့်၊ ပန်းဝတ္ထုမူ၊ နွန်းစံချိန်စဉ်း၊ မရှိလျှင်းတည်း၊ လက်တွင်းတဆုပ်၊ နိဂုံးချုပ်၍၊ ထိန်းအုပ်စေငှ၊ စာရင်းချလော့၊ ကောစတ္တာ၊ နောင်လိုခါ၌၊ လျင်စွာရကြံစင်း၊ အမှုန့်ထောင်းမှု။

၂၁-ကေဝိသတိမဆေးနည်းလင်္ကာအဖွင့်
မဏိဇောတိရသ် နဝမဆေးနည်း

(က)
၁။ ဖုံးမသိမ်၊
၂။ ကြံ့သွေး၊
၃။ ပန်းရင်း၊
၄။ လေးညှင်း
၅။ ဇာဒိပ္ဖိုလ်သီး၊
၆။ ချင်းခြောက်၊

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ခ) သန် ဆောင်း နွေဟု၊ သုံးဥတုဥ္၊ လေးခု သမုဋ္ဌာန်၊ ဓာတ်ဖောက်ပြန်၍၊ ပူပန်သောက၊ ရောဂါရသော်၊ ရှုပ လက္ခဏာ၊ ချင့်တွက်စာလျှင်၊ သတ္တဝါပြောထူ၊ ဒုက္ခလူကို၊ သားတူသနား၊ ကုစိမ့်ထားသည်။ ။ပိုက်မြွား သိမ်းသိမ်းမြန်းမြန်းတည်း။

ကောဝိသတိမဓေဆးနည်းလက်ာ ပြီး၏။

၇။ ယင်းပျား၊	၁၇။ နံ့သာနီ၊
၈။ ဂုံခါး၊	၁၈။ စန္ဒကူးနီ၊
၉။ လက္ချား၊	၁၉။ စန္ဒကူးဖြူ၊
၁၀။ ကျောက်ချဉ်၊	၂၄။ ကပ်မျိုးငါးပါး၊
၁၁။ ပန်းလဲ၊	၂၉။ ဇီယာငါးပါး၊
၁၂။ ပန်းဥ၊	၃၀။ ဥပါသကာ၊
၁၃။ ကရဝေးသီး၊	၃၁။ ကျီးသီး၊
၁၄။ ကရဝေးရွက်၊	၃၂။ ပရှပ်၊
၁၅။ သစ်ကြပိုးခေါက်၊	၃၃။ မြတ်လေးပွင့်၊
၁၆။ နံ့သာဖြူ၊	၃၄။ တမြိတ်စေ့၊

၃၅။ ဆေးပဇ္ဇန်၊

ငှင်းဆေး (၃၅)ပါး ဆတူ စုပါ။

၃၆။ ဆေးတပါး၏	၅—ဆ	ကုက္ကို
၃၇။ ငှင်း	၅—ဆ	ထိပ်ပွင့်
၃၈။ ငှင်း	၅—ဆ	ထန်းမြစ်
၃၉။ ငှင်း	၅—ဆ	ပဒေညွှာင်
၄၀။ ငှင်း	၅—ဆ	သပြေမြစ်

၄၁။ ကန့်ကော်ဝဏ္ဏ-လက်တွင်းတဆုပ်ထည့်ပါ။

ပေါင်း ၄၁—ပါး။

မှတ်ချက်။ [ကပ်မျိုးငါးပါး ရေတွက်ပုံကို အမှတ် (၇) တွင်ကြည့်ပါ၊ ဇီယာမျိုးငါးပါး ရေတွက်ပုံကို အမှတ် (၃) တွင် ကြည့်ပါ။]

(ခ) သန်ဆောင်းနွေဟု၊ သုံးဥတုဥ္-ဟူသည်မှာ ဝသန္တ (မိုးဃ်းဥတု) ဟေမန္တ (ဆောင်းဥတု)ဂိမ္ဟာန (နွေဥတု)ပေါင်း ၃-ပါးကို ဥတုသုံးလီဟု ခေါ်သည်။

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

၂၂-ဗာဝီသတိမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်ဆေးနည်းလင်္ကာ

၂၂။ ယထာဝုတ္တ၊ ဩသဓဖြင့်၊ကု-မ ရမည်၊အနာသည်တား၊နေ့ရှည်ရက်များ၊ ကိုယ်လက်ယားရှဲ။ ။စားသောအစာ၊ မြိန်ဩဇာလည်း၊ရုံခါမကြေ၊ ရုံခါကြေနှင့်။ ။အိပ်နေရွက်ပျက်၊ထွက်သက်ဝင်သက်၊ဆင်းတက်မမှန်၊ မျက်ဆံနားနှာ၊ လျှာနှင့်ကိုယ်ပြင်၊ ငါးအင်ညှိုးငယ်၊ မတင့်တယ်တည်း။

ညှာဘာယ်ခြေလက်၊ ဆန့်လျက်လှုပ်ရှား။ ။သွေးပမ်းလားလျက်၊ စကားမပြော၊ မျက်ကြောမလှည့်၊ ထက်သို့ကြည့်၍၊ သေသည့်ထက်သည်း၊ တအည်းအည်းလျှင်၊ ရေလည်းဆာမွတ်၊ မီးဓာတ်အခိုး၊ ကိုယ်လုံးဖြိုးမျ၊ ရှိုးရှိုးရှရှ၊ အပူထလျက်၊ခေါင်းအလိုခဲ။ ။လည်ချောင်းထဲဝယ်၊ ချွဲသလိပ်ခြောက်၊ စာဂျောက်ဂျောက်တည်း။ ။ခြေထောက်လက်ဖျား၊ ရေအလားလျှင်၊ အေးငြားကုန်လစ်၊ ဤအဖြစ်သို့၊ လူတို့အန္တရာယ်၊ မပျောက်ပြယ်သော်။

(က) လေးဆယ်နှင့်တစ်၊ဆေးမြိုက်နှစ်ကို၊ မှုးအစ်ကြည်ကြည်၊ ရေနွေးရည်နှင့်၊ ခုရှည်လျှင်ဆော၊ ပေးစေသောဟု၊ ဈာန်လောကီရ၊ တာပသတို့၊ ဒုက္ခကြီးဆုံး၊ လူအလုံးကို၊ ပိုက်ကျုံး ဗြဟ္မစိုရ်၊ မြွက်ခဲ့ဆိုသည်။ ။ရေလို မေတ္တာသွင်သွင်တည်း။

ဗာဝီသတိမ ဆေးနည်းလင်္ကာ ပြီး၏။

၂၂-ဗာဝီသတိမ ဆေးနည်းလင်္ကာအဖွင့်

(က) အထက်ပါရောဂါများကို အမှတ်(၉)တွင်ပါသော၄၁-ပါးသော မဏိဇောတိရသ် နဝမ ဆေးကြီးနှင့် ရေနွေးပူပူ ရောစပ်၍ သောက်ပါ။ ။ဉာဏ်ရှိလျှင်သုံး ညွှန်းမဆုံးတည်း။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

၂၃-တေဝိသတိမ ရောဂါလက္ခဏာနှင့် ဆေးနည်းလင်္ကာ

(က) ၂၃။ ဥတုအာဟာရ၊ ညှော်ကိစ္စနှင့်၊ ယက္ခဖမ်းစား၊အကြောင်း များကြောင့်၊ဆီးတားမနိုင်၊သဲကမ်းရှိုက်သို့၊မှူးယိုင်ပျောင်းပျော့၊ အော့လည်းအော့အန်၊ အလွန် ဝမ်းလား၊ ရင်လည်းကား၍၊ တျားတျားခဏ၊ သေတတ်လှသား၊ ကာလရောဂါ၊ ယဉ်း အနာကို။

ချမ်းသာစိမ့်ထွေ၊လျှော်နီရေနှင့်၊ ပေးစေလွတ်ရေး။

* * *

(ခ) မီးရပ်သွေးနှင့်၊ ရောထွေး ယှက်သန်း၊ ငန်းရောက် ဆိုက်ဆိုက်၊ အဟိုက်အရှူ၊ အပူအချမ်း၊ ဝမ်းလည်းရောင်ဖော၊ ဝမ်းကြော တောင့်တင်း၊ရင်အောင့်အင်းမူ။

ချင်းရေနှင့်သောက်။

* * *

(ဂ) လျှပ်ခြောက်ငြိတွယ်၊ လေရှစ်ဆယ်ကို၊ ပျောက်လွယ်စေကြောင်း၊

အရက်ကောင်းနှင့်၊ဖျော်လောင်းတိုက်ကု။

* * *

(ဃ) သူပြုပယောဂ၊ နတ်စုန်းစသား၊ ထိုမှတတန်၊ သွေးမမှန်၍၊ နေ့လှုန် ညစက်၊ အအိပ်ပျက်သော်။

အရက်ပုံးရည်၊ ရှေးနှစ်မည်တွင်၊ ထွေလည်ထူးစွာ၊ ထောင့် ဆပ်ပြာခနှင့်၊ဂုန်ဝါကျော်ထိပ်၊ဆေးပဲဆိပ်ကို၊ ကြိတ်ခါရောထွေး၊ မဏိဆေးနှင့်၊ပေးလော့ခဏ၊ သက်သာရလိမ့်။

* * *

၂၃·တေဝိသတိမဆေးနည်းလင်္ကာအဖွင့်

(က) အထက်ပါ ကာလဝမ်းရောဂါကို မဏိဇောတိရသ် နဝမ ဆေးကြီးနှင့် လျှော်နီရေ (သို့မဟုတ်) လက်ထုပ်ရွက်ကို ပြုတ်သော အရည်ဖြင့် စပ်၍ တိုက်ပါ။

(ခ) အမှတ်ပါ ရောဂါကို ချင်းပြုတ်ရည်နှင့် သောက်ပါ။

(ဂ) အမှတ်ပါ ရောဂါကို အရက်ကောင်းနှင့် သောက်ပါ။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

ဟဒယဝတ်၊ မနေ့ဘခေတ်နှင့်၊ ဗဒ္ဓသည်းခြေ၊ မငြိမ်တွေ့ကြောင့်၊ စိတ်လေလွင့်ကာ၊ ရှူးနဲ့သုပ်နှမ်း၊ ယောင်ယမ်းလန့်ကြောက်၊ တုန်လှုပ်ချောက်သော်။

(င) **အထောက်သင့်**လျော်၊ ဆန်ကိုလှော်၍၊ **ရေဖျော်စိမ်နည်း**၊ ထိုအရည်တွင်၊ ချမ်းကြည်အေးမြက်၊ သကြားပြက်မှ၊ **နှပ်စက်နိုင်သေး**၊**ဆေးရှစ်ရွေးဖြင့်**၊ မျော်တွေးနိုင်းရှည်၊ **နေမွန်းတည့်ကို**၊ **သောက်ထည့်မကြာ**၊လွတ်ချမ်းသာလိမ့်၊ရောဂါ**ရဲရဲ**၊ **မီးကျီး**ခဲကို၊ ပျောက်စေ **ကင်းပြတ်**၊ ငြိမ်းအောင် **သတ်သည်**။ ။**ဆေး**မြတ်ရေစဉ် **ဆွတ်ဖျန်းတည်း**။

တေဝိသတိမဆေးနည်းလက္ခဏာပြီး၏။

အမှတ်(၉)မဏိဇောတိရသ်နဝမဆေးနည်း ပြီး၏။

(ဿ) **အမှတ်ပါ ရောဂါ**ကို အရက်ပုံးရည် **နှစ်ပါရောသော**အရည်တွင် ထောင့်ဆပ်ပြာနှင့် ပဲ ဆိပ်နီကြိုက်၍ထည့်ပြီးလျှင် **မဏိဇော**တ်ရသ်**နဝမဆေး**ဖြင့် **သောက်ပါ**။

(၄) **အထက်ပါ ရော**ဂါကို ဆန်ကိုကျက်**အောင်လှော်**၍ ပူနေစဲတွင် ရေထည့်၍**လောင်းပါ**လျှင် ဆန်**လှော်ရည်ဖြစ်၏**၊ ဆန်ကို အနည်းငယ်**နူးအောင်ထားပါ**၊ ထိုအရည်ထဲတွင် သကြားချိုလောက်ရုံ ခတ်ပြီး **မဏိဇောတိရသ် နဝမဆေး** ဂ—ရွေးသားထည့်၍ **နေမွန်းတည့်**အချိန်တွင် **သောက်ပါ**ဟု **ဆို၏**။

မှတ်ချက်။ [ထောင့်ဆပ်ပြာသည် ကိုယ်ပူ,ဖူးရောင်, နာကျင်,ကိုက်ခဲ,မီးလောင်ဖူ ထခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏ဟု အရှင်နာဂသိန် **အဓိပ္ပါယ်**အဘိဓာန် (၂၉၅) ၌ ပြဆို၏။
ပဲ ဆိပ်**နီမြစ်သည်** အဓိပ္ပါယ်အဘိဓာန် (၁၀၀)၌ဖန်ခါးသီးအုပ်စုဝင် ဆေးဘက်ဟု ညွှန်ပြလေသည်။

အမှတ် (၁၀)

နဝရတ်ဆယ်တန် ဒသမဆေးနည်း

၂၄-စတုဝိသတိမရောဂါလက္ခဏာနှင့် ဆေးနည်းလက်ာ

၂၄။ အမြတ်အမြတ်၊ နဝရတ်တည့်၊ စိတ်ခတ်တင့်တယ်၊ မြက်ပွင့်ချယ်သို့၊ ကိုးသွယ်ဆေးမွန်၊ ပြုပြီးထွန်းမှု၊ ဆယ်တန်ဆေးကြီး၊ ရစ်မြစ်လှီးသား၊ စက်ကြီးဝရဇိန်၊ ရာဇနိမ်ဟု၊ ဂုဏ်ရှိန်ဖြိုးလေ့၊ ဆေးဘုန်းဟော့ကို၊ ချော့မြှော့အံ့လောက်၊ တခန်းကောက်အံ့။

(က) ခွေးတောက်-တပဆေးမြစ်၊ စစ်-စမုန်နက်၊ ဖွားဖက်-သင်းဝင်၊ ငပြေရင်နှင့်၊ ခေါ်တွင်သက်ရင်းကြီး၊ မဏိသြဃာ၊ မဟာလက်ထုပ်၊ ကုက္ကိုအခေါက်၊ ဆေးလှော်လှောက်၍၊ မျှလောက်စုဆ။

(ခ) ဆေးဒွါဒကို၊ ဥက္ကာတောယံ၊ ဖျော်လိမ်းကျံလျက်၊ စုဏ္ဏကရေ၊ ညက်ပစေလော့၊ မသေ့မယွင်း၊ ဇီးသီးကင်းမျှ၊ မပျင်းမရိ၊ လုံးညီညီ၍၊ ဖြန့်ချိသုံးခါ၊ နေပူရာ၌၊ ကောင်းစွာခြောက်သွေ့၊ ပြီးတုံ့ခရှ့ကား။

၂၄—စတုဝိသတိမဆေးနည်းလက်ာ အဖွင့်

နဝရတ်ဆယ်တန် ဒသမဆေးနည်း

(က)

၁။ ခွေးတောက်မြစ်၊	၇။ ငပြေရင်၊
၂။ တပဆေးမြစ်၊	၈။ ငစိုင်ရင်၊
၃။ စစ်တုံမြစ်၊	၉။ သက်ရင်းကြီး၊
၄။ စမုန်နက်၊	၁၀။ မဏိသြဃာ၊
၅။ ဖွားဖက်၊	၁၁။ လက်ထုပ်ကြီး၊
၆။ သင်းဝင်ပေါက်ဖူး၊	၁၂။ ကုက္ကိုခေါက်၊

(ခ) အထက်ပါဆေး ၁၂—ပါးကို အမျှစီစု၍ အမှုန့် ပြုပြီးလျှင် ရေနွေးဖြင့် သင့်ရုံဖျော်စပ်၍ ဇီးကင်းခန့် ညီညီညာညာ လုံးပြီးလျှင် နေပူတွင် ၃-ကြိမ်နှင့် ခြောက်အောင်လှန်းပါ။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ဂ) အငွေကြွက်ဆူ၊ ရေနွေးပူနှင့်၊ သုရာအရက်၊ နှစ်သက်ရာရာ၊ ရည်ဆောင်ကာဖြင့်၊ဩဇာစုရုံး၊ ဆေးနှစ်လုံးကို၊ စားသုံးနေ့စဉ်၊ မပြတ်ယှဉ်က၊ ထုန်ကျဉ် ကိုယ်သား၊ ခြေလက်ဖျားမှ၊ နေ့များ ရက်ဆက်၊အေး၍တက်သည်၊ပါဒရက်စွဲ၊ မျက်စိမွဲနှင့်၊ နီရဲရောင် လျှပ်၊ မျက်စဉ်းခတ်က၊ မီးရပ်သွေးကြွင်း၊ အပုပ်ကင်းကြောင့်၊ ထမင်းမမြိန်၊ ကြုံလှိုပိန်၍၊ ဇီဝိန်နွဲ့နွဲ့၊ ခွန်အားမဲ့လည်း၊ အိုဘဲ့ နတ်ဆေး၊ချမ်းသာပေးလိမ့်။

* * *

(ဃ) ပိတ်သွေးဝမ်းသွန်၊ ဥတုလွန်မှု၊
စောစွန်ပေါက်ရောက်၊သနပ်ခေါက်နှင့်၊သီးခေါက်ဟူသည်၊ ဆေးနှစ်မည်ကို၊ အရည်ကျိုလေ၊ ထိုသည့်ရေနှင့်၊ ပေးစေအပ် ကြောင်း၊နောက်ထပ်လောင်း၏။

* * *

(င) ရှစ်သောင်းအထွင်၊ နှစ်ထောင်မြတ်သား၊ ကျောက်ခေတ်ရစ်ခြုံ၊ တိုက်နံရံ၌၊နံရံအကွရာ၊မမှတာကို၊ သမာပတ်ဝင်၊ စျာန်သခင်တို့၊ မှတ်တင်ပြဲ့ပြဲ့၊ ထုံးဖွဲ့သောချာ၊ ခုတိုင်လာသည်၊ သတ္တာဂါသ၊ အနွတ္တဖြင့်၊ သာရစုံစီ၊ကျမ်းဂမ္ဘီတွင်၊ ဆယ်လီဆေးမြတ်၊ အဆုံး ဖြတ်ကား၊အမှတ်အုပ်ခြုံ၊ပြီးပြည့်စုံ၏၊ လူ့ဘုံပစ္စုပ္ပန်၊ ဝတ္တမာန်၌၊

(ဂ) အထက်ဖော်ပြပါ ဒုလာမီးရပ် ရောဂါများကို နဝရတ် ဆယ် တန် ဆေးနှစ်လုံး, အရက်၊ သို့မဟုတ်—ရေနွေးရရာနှင့် သောက်ပါ၊ ဒုလာမျက်စိ, မီးရပ်မျက်စိတို့လဲ ရေနှင့်သွေး၍ မျက်စဉ်းခတ်ပြီးပေးပါဟု ဆို၏။

(ဃ) အထက်ပါ ရောဂါကို သနပ်ခေါက်,သီးခေါက် ဆေး ၂-ပါး ကိုနုပ်နုပ် စဉ်းပြီး အရည်ကျိုပါ၊ ၎င်းအရည်တွင် နဝရတ်ဆယ်တန်ဆေး တိုက်ပေးပါ ဟူ၏။

(င) ဤ သတ္တဝါသဆေးကျမ်း၌ ပါဝင်သော ဆေးနည်း, ရေလဲ အားလုံးတို့သည် ရှစ်သောင်းနှစ်ထောင် အမြင့်ဆောင်သော မြင့်မိုရ် တောင်ကြီး၏ကျောက်နံရံ၌ နံရံအက္ခရာ ကမ္ပည်းစာတို့ဖြင့် သမာပတ်ဝင် စျာန်ရှင်ရသေ့တို့ ထုံးဖွဲ့သောချာ စာတမ်းလာသည့် သတ္တဝါသ နာမ

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

တံမြက်ပလ္လာ၊ ကဝိဖြူဟု၊ ယောက်ျားတဆူ၊ ခံလိုသူတို့၊ နည်းယူမစေ၊ ဥပဒေဖြင့်၊ ရှာဖွေထုတ်ဖော်၊ ဉာဏ်ကုတ်ကောင်သည်။ ။နှိုးဆော်တိုက်တိုက် တွန်းတွန်းထည်း။

စတုဝီသတိမဆေးနည်းလက်ာပြီး၏။

အမှတ်(၁၀)နဝရတ်ဆယ်တန် ဒသမဆေးနည်း ပြီး၏။

အမှတ် (၁၁)

ကျမ်းပြီးနိဂုံး

နိဂုံးလင်္ကာ (၁)

(ဏ) ကြာလေ့တောကောက်၊ တိုင်းလုံးညွှတ်စိမ့်၊ ဝိဝဋ္ဋကမ္ဘာ၊ ပေါ်လာစအစ၊ သမ္မတမှ၊ ဝံသဆက်ခံ၊ မပြတ်စံ၍၊ မင်းစံချက်ချာ၊ ဗျူဒိတ်မှာနှင့်၊ရတနာသိန်၊ပြည်ပွဲရှိဝယ်၊အောက်ခနေ၊ စက္ကဝတ်၏၊ သက်လွတ်နှုန်းရန်၊ မြစ်တော်မှုနိဗ္ဗာ၊ ဆဒ္ဒန်ငွေတောင်၊

ခေါင်ကြူး ဆေးကျမ်းထူးကား အပိုင်းကြီး ၁၁—ပိုင်း ထင်ရှားသော ဆေးကြီး ၁၀—ဆူတို့၏ အသုံးအဖြတ်နှင့်တကွ ဤတွင်နိဂုံးကမှတ် အပြီးသတ်ဆအည်း၊ ၁၃၃၃—ခု တော်တလင်းလဆန်း ၂—ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ (၂၂-၈-၇၁) ညနေ ၅-နာရီတွင် ရောဂါလက္ခဏာ, ဆေးနည်း, ရေလဲ, အညွှန်း, ခက်ဆစ်အခွဲပွါယ်ဖွင့်ဆိုချက်နှင့်တကွ ဤတွင် ပြီး၏။

နိဂုံးလင်္ကာအဖွင့် (၁)

ရွှေဘိုမင်းလက်ထက် ရှင်ပုညသီရိဘာဝနှင့် သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်း

(က) ကမ္ဘာဦးအစ သမ္မတမှ မပြတ်စဉ်ဆက် ဆင်းသက်၍ လာသော ကုန်းဘောင်—ရတနာသိန်ကို တည်ထောင်တော်မူသည့် အလောင်းမင်းတရားကြီး၏မြစ်တော်၊

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

နတ်သပြေစင်နှင့်၊ ကုန်းဘောင်သီဃ်၊ အမရပုရ၊ အဝသုံးဘော်၊ ဘုန်းတော်ကြီး၍၊ နေခြည်ဆီးကာ၊ ထီးတရာတို့၊ ပဏ္ဏာအထု၊ ဝှတ်ခွန်စုသည်၊ ပွင့်လုတျာ့းတျား၊ တို့ဘုရားလျှင်၊ တိုင်းကား ပိုက်သိမ်း၊ ပြည်လုံးငြိမ်း၍၊ မုဒိန်းမပူ၊ ရန်သူမပေါ်၊ လက်ထက် တော်၌။

(ခ) နတ်ဆောင်ပင့်ချိန်၊ ဘုန်းကော်ရှိန်ကြောင့်၊ ဂတိ ဝေယန်၊ နိုင်းမ တန်ကည့်၊ ဗိမာန်နဂို၊ သာနုပျိုသည်၊ ကုသိုလ်မချို့၊ စလေမြို့၌၊ ငါတို့နွယ်စပ်၊ ဂုဏ်သကတ်ကို၊ အထွဋ်ထားတင်၊ ကောင်းသန့်စင် ဟု၊ လူရှင်မြတ်နိုး၊ ကျေးဇူးဖြိုးသည်၊ တန်ခိုးထင်ပေါ်၊ ငါးဆူ တော်ကား၊ သုံးဘော်ဝဲရစ်၊ သံသာမြစ်၌၊ မနစ်ရကြောင်း၊ မင် ဖိုလ်ချောင်း၍၊ တိမ်းစောင်းမငဲ့၊ ခုနစ်ဆယ့်ငါး၊ တရားဝိနယ၊ ခန္ဓကနှင့်၊ သီလဆယ်ထပ်၊ မြူမထပ်ဘည့်၊ ပညတ်ရှေးနှတ်၊ သိက္ခာ ပုဒ်ကို၊ ကြိုးကုတ်စောင့်စည်း၊ ကုသိုလ်ဆည်းလျက်၊ နည်းအတန် တန်၊ ကျမ်းဂန်ဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာပြသ၊ သင်ပို့ချ၍၊ လောကစရိုက်၊ ပညာ၌လည်း၊ အထိုက်အလျောက်၊ တဝိမြေ့စက်၏။

(ဂ) ကျော်ချောက်နှုန်းမျှ၊ ဝေါဟာရဖြင့်၊ ပုညသီရိ၊ ဂုဏ်နင်ရှိသည်၊ ကောင်းချီး ကြက်သရေ၊ သာမဏေကား၊ လေးထွေ ရသေ့၊ မြတ်မုနေ့တို့၊ နောက်ရှေ့ညီဖြန်း၊ ဉာဏ်ခွဲခြမ်းသစား၊ ရှေ့ကျမ်း ဆေးစာ၊ သတ္တဝါလျှင်၊ ပါဠိပါဠိပြက်၊ သိနိုင် ခက်သော်၊

၁။ ရတနာသီဃ်၊
၂။ အင်းဝ၊
၃။ အမရပူရ၊

ဟု ဆိုအပ်သော အဝသုံးဘော် စိုးစံတော်မူသော သာယာဝတီ မင်းခေါ် ရွှေဘိုမင်းတရားကြီး၏ လက်ထက်တော်တွင်—

(ခ) စလေမြို့၌ ပုညသီရိ အမည်ရှိသော သာမဏေ ဘဝဖြင့် သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ်—

(ဂ) ၁။ ပုဗ္ဗဏှသိရသေ့၊ ၃။ ဝါဂန္တက္ကသိရသေ့၊
၂။ ကဏှက္ကသိရသေ့၊ ၄။ သီရိဝါတရသေ့၊

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

ဆောင်ရွက် အာဂုံ၊ နှုတ်ဝယ်ငုံ၍၊ လိုရှဲ့လှယ်ခါ၊ ကျက်မှတ်သာအောင်၊ ကာချဖွဲ့နှောင်၊ ဤစာစောင်သည်။ ။ပြောင်ပြောင်ကပ်လုံး ထွန်းစေသော်။

နိဂုံးလင်္ကာ(၂)

(က) နဋ္ဌပါလ၊ ကျူစိမ်းမြနှင့်၊ ယုန်လနေပွင့်၊ ငုံးမင်းနေရာ၊ ဗြဟ္မာစံအိမ်၊ တန်ခိုးသိမ်ဖြင့်၊ မတိမ်မနှစ်၊ ကပ်လုံးတစ်သို့။

ထိုရသေ့လေးပါး ရေးသားတော် မူသော မဂဓ—ပါဠိ ဘာသာ ဤသတ္တဝါသဆေးကျမ်းစာကို လွယ်ကာခဏ မှတ်ယူရအောင် လင်္ကာချယ်မှုန်း၍ ရေးသားခြင်းပြုခဲ့သတည်း။

နိဂုံးလင်္ကာအဖွင့် (၂)

ဆေးကျမ်း သတ္တဝါ—ကမ္ဘာ အချဉ်းအောင်

(က) အထက်ပါ စကားရပ်သည် ကပ္ပဋ္ဌိတိ ၄—ပါးကို ဆိုသည်၊ ကပ္ပဋ္ဌိတိ ၄—ပါး ဟူသည်မှာ—

၁။ ဘုရားလောင်း မျောက်မင်း၏ နေရာကျူတောသည် ကမ္ဘာတည်အောင် အဆစ်မပါခြင်း၊

၂။ လ၏မျက်နှာပြင်ပေါ်၌ ထင်နေသော ရှေးလူများ၏ အမှတ်အသား ယုန်တံဆိပ်သည် ကမ္ဘာချဉ်း အောင်တည်ရှိခြင်း။

၃။ ဘုရားလောင်း ငုံးမင်း၏နေရာတော်သည် ကမ္ဘာချဉ်းအောင် မီးမလောင်ခြင်း။

၄။ ကဿပဘုရားရှင် လက်ထက်တော်က ဃဋီကာရအိုးထိန်းသည် (ယခုဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ရောက်နေသော)၏စံအိမ်နေရာသည် ကမ္ဘာချဉ်းအောင် မိုးမရွာခြင်း—
ဤလေးဌာနကို ကပ္ပဋ္ဌိတိဟု ခေါ်တွင်လေသည်။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

(ခ) ခုခေတ်နှောင်ပေါ်၊ ဆေးကျမ်းကျော်ကို၊ နှောင်သော်ဥဒါန်း၊ ကပ်လုံးထွန်းအောင်၊ မော်ကွန်းသက္ကရာဇ်၊တန့်သားတစ်ပိုဒ်။

(ဂ) ရန်မြစ်လှိုးဖြတ်၊ အရိမဒ္ဒဝယ်၊နေနတ်မျိုးခြား၊အန္ဓယ်ပြားသည်၊ ပုပ္ပါးနဂရိန်၊ တန်ခိုးရှိန်နှင့်၊ သိင်္ဂရစ်မင်း၊ ကောင်းဖြိုခွင်း၍၊ ကိန်းကြွင်းစမ့်၊ ထားဆည်ကာကို၊ ကာလခုအောင်၊ ပွားမြား မြောင်လျက်၊တထောင်ကောဇာ၊နှစ်ရာပေါ်ထွန်း၊လေးခုစွန်း၍၊

(ဃ) သန်ကြွင်းဆောင်ဦး၊ လေပုံမြူးသား၊ ပွင့်ဖူးညွန့်ရှင်၊ ဂမုန်း အင်နှင့်၊ သဇင်တစည်၊ ခိုင်ချင်းစီမျ၊ မိဂသီလိပ်၊ တံဆိပ်ယုနိပုံ၊ ပြိုင်ယှဉ်စံသည်၊အောင်သံကြွေးကြော်၊လနတ်တော်ဟု၊ထွန်းပေါ် စက်စက်၊ ဆန်းတရက်ဝယ်၊ စန်းလင်္ဂတိတျာ၊ ဗြိစ္ဆာယှဉ်ပူး၊ ဗုဒ္ဓဟူးသောကြာ၊ ဆောရာ–ဓနု၊ ရာဟု-ဇိဝ၊ မကာရ၌၊ တကွ

(ခ) ယခုဆေးကျမ်းစာကို ရေးသားသည့် ပစ္စုပ္ပန်ကာလ သမယ မှစ၍ နှောင်အနာဂတ်ကာလ သမယ တိုင်အောင် အထင်ဖော်ပြပါ ကပ္ပဋ္ဌိတိ ၄–ပါးကဲ့သို့ ကမ္ဘာပတ်လုံး မော်ကွန်းသက္ကရာဇ် ဥဒါန်းတွင် ရစ်အောင် လင်္ကာဆောင်ပုဒ်ဖြင့် ရေးသားထားခြင်းကို ဆိုပေ၏။

သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်းပြီးလစ် သက္ကရာဇ်

(ဂ) သရေခေတ္တရာ ပြူသက္ကရာဇ်ကို အစဉ်အတိုင်း အသုံးပြုလာ ကြရာ ပုဂံခေတ် ပုဂံပြည့်ရှင် ပုပ္ပါးစောရဟံမင်း လက်ထက်တွင် ပြူသက္ကရာဇ် ၅၆၂-သို့ ရောက်သဖြင့် ပုပ္ပါးစောရဟံမင်းသည် (ခ-ဆ-ပဥ္စ ကိန်း) ဖြစ်သော ၅၆၀–ခုကို ဖြို၍ အကြွင်း ၂-ခုထား လေသည်၊ ထိုသက္ကရာဇ်ကို ကောဇာ သက္ကရာဇ် ဟု ခေါ်လေသည်၊ ထိုကောဇာ သက္ကရာဇ်သည် ယခုသတ္တဝါသ ဆေးကျမ်း ရေး၍ပြီးသော ၁၂၀၄–ခု သို့ရောက်သော သက္ကရာဇ်ဟု ဆိုလေသည်။

ဆေးကျမ်းပြီးချိန် စန်းယှဉ်နက္ခတ် ဂြိုဟ်တည်ရပ်ပုံ

(ဃ) ဓနုရာသီ မိဂသီနက္ခတ် စန်းနှင့်ပြိုင်ယှဉ် စံသော နတ်တော် လဆန်း ၁-ရက် ဗြိစ္ဆာရာသီ၌ စန်းလင်္ဂ, တနင်္ဂနွေတို့ ပူးယှဉ်၍နေခြင်း၊

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

ပျော်မွေ့၊ ခြသေ့ံတန်အိမ်၊ ရိပ်ငြိမ်ခိုမှီ၊ နေသောရှိတွင်၊ ဤဝါ ကျမ်းမြတ်၊ အပြီးသတ်၏။—

အထွင်ရှမင်ဖိုလ်၊ ဤကုသိုလ်ကြောင့်၊ ရလိုသည်သာ၊ ပဋ္ဌာနာ နှင့်၊ မဟာပုည၊ ကုသလဟု၊ ပုညဝိပါက်၊ အကျိုးဆက်ကို၊ ဘဝင် ထုတ်ချောက်၊ အောက်အဝီစိ၊ တိုင်းမသိတည့်၊ ဗိသယခေတ်၊ ဘုံသုံးရပ်တွင်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျအား၊ သွန်းချရေစက်၊ ငါပေးဆက်၏၊ ရှိက်နှက်ပဲ့တင်၊ မြေငလျင်နှင့်၊ ကောင်းကင် မိုးရန်၊ ဖြိုးဖြိုးလျှံသည်။ ။အောင်သံကောင်းချီး မှန်စေ သော်။

နိဂုံးလက်ာပြီး၏။

ခန္တီရာသိဠ် ဗုဒ္ဓဟူး, သောကြာ, စနေ (ဂြိုဟ်သုံးလုံး) တို့ပူးယှဉ်၍နေခြင်း၊ မကာရရာသိဠ် ရာဟု, ကြာသာပတေး, အင်္ဂါ (ဂြိုဟ်သုံးလုံးတို့) ပူးယှဉ်၍ နေခြင်းရှိသော စနေနေ့တွင် ဤ သတ္တဝါသ ဆေးကျမ်း အပြီးသတ် သတည်း။

သတ္တဝါသဆေးကျမ်းလင်္ကာနှင့်အဖွင့်
ဤတွင်ပြီးပြီ။

(1.2.2019)

နောက်ဆက်တွဲ

စလေဦးပုညဆေးနည်းများ

၁-ဦးပုည၏ ပွေးကိုင်းလျက်ဆား တေးထပ်

အလိုကျူ၊ နွယ်ချိုနှောလို့၊ သိန္ဓောနှင့် ကျောက်ချဉ်၊ ချိန်ညီမျှ ငါးကျပ်တင်၊ ကြွေပုပ်လျှင် ကျပ်သုံး။ ။သီးကြွဇု-ဇဝက်သာ၊ဆားပုပ် ပါ ငါးကျပ်ပြည့်နှုန်း။

ဆူးလိပ်ကျောက် နှစ်ကျပ်မှန်၊ ကြွင်းမကျန် ထည့်အုံး၊ ပွေးကိုင်းမှာ တဆယ်လုံးပ၊ ပေါင်းရုံးစု ကြိတ်လေး ။စက္ကဝါ ပြိုင်ဘက် ရှား၊ လျက်ဆားတကာ့ဘိုးတော် မအေ။

ဝါယောဓာတ် အကင်းကြေသည်၊လေ ဆည်းခြေ ချောင်းဆိုးနှင့်၊ ညောင်းမျိုးထုန်နာကျဉ်နာ၊ မီးရပ်ဒူလာ။ ။ဘေးဆိတ်တဲ့ ဆေးဝိဇ္ဇာ ကို၊မေးညိတ်ကာ လျက်စမ်းပလေး။ ။

အစိပ္ပါယ်

၁။ အလိုကျူ၊ ၃။ ကျောက်ချဉ်၊
၂။ နွယ်ချို၊ ၄။ သိန္ဓောဆား၊
(၎င်း ၄-ပါး ၅-ကျပ် သားစီ)
၅။ ကြွေပုပ်၊.... ၃-ကျပ်၊ ၇။ ဇဝက်သာ၊
၆။ ကြဇုသီး၊ ၈။ ဆားပုပ်၊
(၎င်း ၃-ပါး ၅-ကျပ် သားစီ)
၉။ လိပ်ကျောက်ဆူး.... ၂-ကျပ်၊ ၁၀။ ပွေးကိုင်း.... ၁၀-ကျပ်၊

ပေါင်း ဆေးအချိန် ၅ဝ-သား ဖြစ်၏၊ ကြွေးပုပ်နှင့် လိပ်ကျောက် ဆူးကို မီးသင်း၍ထည့်၊ ပွေးကိုင်းကို လှော်၍ ထည့်ပါ။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

၂—ဦးပုည၏မြင်းမျက်စဉ်းဆေးတေးထပ်

နံ့သာ ဖြူ နီ အုပ်လို့၊ တြိကဋုက် သုံးလီ၊ နနွင်းဥ- ကြက်သွန်နီ၊ မျှညီညီ မယုတ်။ ။ပဲစိတ်နီ ရောရာ၊ မတ်စီသာ ချိန်စက်၍လုပ်။

ဇာ-လေးညှင်းအစုံ၊ငါးစမုန် ဖော်ထုတ်၊နှစ်မတ်စီမှုန်မှုန်အုပ်၊တောင့် လုပ်ပြီး သောချာ။ ။ကျင်ကြီးညီ ဖျော်ကာသွေး၊ သည်ဆေးနှင့် မျက်စဉ်းခတ်ပါ။

ဆီး ဝမ်း ချုပ် ကျိတ်မှာဂါ၊ ဇောင်းဝေါနာ ပြေပျောက်လို့၊ သေမလောက် အပူဆိုင်၊ ဆေးတွေ့ကနိုင်။ ။သေမင်းမှ လက်ချမှိုင် သည်၊မြင်းစိနီတိုင် သံခဲပ လေး။

အမိပ္ပါယ်

၁။ နံ့သာဖြူ၊ ၅။ ချင်း၊
၂။ နံ့သာနီ၊ ၆။ နနွင်းဥ၊
၃။ ငရုတ်ကောင်း၊ ၇။ ကြက်သွန်နီ၊
၄။ ပိတ်ချင်း၊ ၈။ ပရုပ်၊
၉။ ပဲစိတ်နီ၊
(၎င်း ၉-ပါး ၄-ပဲသားစီ)

၁၀။ ဇာဒိပ္ဖိုလ်သီး၊ ၁၁။ လေးညှင်းပွင့်၊
၁၆။ စမုန်မျိုးငါးပါး၊
(၎င်း ၇-မျိုး ဝဲ-သားစီ)စုပါ။

အထက်ပါဟိုက်ကို အညက်ကြိတ်၊ အတောင့်ပြု၊ ကျင်ငယ်ရည်နှင့် သွေး၍ခတ်ပါ။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

၃-ဦးပုည၏အနာကြီးဆေးတေးထပ်

မဲဇလီ အမြစ်ကို၊ အခဲဖြစ်ရအောင်ကျို၊ ပျားရည်နှင့် ထန်းလျက်ဖို၊ ဆယ်မပိုညီမျှ။ ။ချေးသီးနှင့်ကလောဆံ၊မတ်စီမှန်၊ရောလို့ခဖော်ပြ။

စမုန်မျိုးငါးမည်မှာ၊ တမူးစီယူဆ၊ နူနာကွေ့ဟူသမျှ၊ သုံးဆောင်က ပျောက်ပြယ်။ ။နူသာဇံ နူသဖြော၊နှင်ကောလို့၊ကောနှင့်အုံဟယ်။

ရွှေကြက်ယက် တပ်ကြီးလယ်၊ဇရပ်ဝယ် ခိုအောင်းလို့၊ ဆန့်တောစင်းသမျှ အနူသချေ်၊နေနှင့်အိုးလေး ။အာဇာနည်ဆေးလေပွဲကို၊ တချေချေ ပေးမယ်ပ လေး။

အဝိပ္ပါယ်

အရွက်ရှည်ရှည် ဖားဖား မဲဇလီကြီးခေါ် (သခော်မဲဇလီ) အမြစ်ကို အတုံးအတစ် သေးသေးငယ်ငယ် စဉ်းခုတ်ပြီး အိုးသစ်နှင့်ထည့်၍ ရေနှင့်ကျို၊ အရည်ကိုစစ်ယူပြီး တခြားထား၊ အဖတ်များကို ဒုတိယ အကြိမ်ပြန်ကျို၊ အရည်ကို စစ်ယူ တခြားထား၊ အဖတ်များကို တတိယ အကြိမ်ရေနှင့်ကျို၊ အရည်ကိုစစ်ယူ၊ ၎င်းကျိုပြီးသော အရည်၃-မျိုးကို ပေါင်း၍ လက်ကော်ရအောင် မီးမျဉ်းမျဉ်းနှင့်ကျို၊ အရည်ပြစ်ခဲ၍ လက်ကော်ရလျှင် အိုးကိုအောက်သို့ချ၊ အေးအေးခံ။

မဲဇလီမြစ် အဆီသတ္တုခဲကို ရမည်၊ ၎င်းအခဲ ၁ဝိ–သား, ပျားရည် ၁ဝိ၊ထန်းဖိုထန်းလျက် ၁ဝိ–ကို သမအောင်တေ၊ ချိုးသီးနှင့်ကလောဆံကို တမတ်စားစီ, စမုန်မျိုးငါးပါး တမူးသားစီနှင့် အမှုန့်ညက်စွာပြု၊ အထက်ကတေထားသော ဆေးနှင့်ရော၊ ညနံနက် တမတ်သား, ငါးမူးသားခန့်စီ ရောဂါကြီး,ငယ်ကိုကြည့်၍ တနေ့ ၂–ကြိမ်စားရမည်။

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

၄-ဦးပုည၏ လေနာဆေးနည်းတေးထပ်

လေအနာ ကြေငြာသင်း၊ ဒေဝါမင်းဆေးနယ်၊ ဖြေကာသွင်း အေးလွယ်အောင်၊ ပေးစဖွယ် မှတ်သား။ ။ကျောက် ချဉ်နှင့်ဇဝက်သာ၊ အဖက်ပါ ဆားက အခါး။

ယင်းသုံးပါး အရည်ညီအောင်၊ အမျှစီစုထား၊ နောက်တလီ ရှောက်ရည်အစး မတော့၊ လျောက်ထည့်ငြား ကိုယ်တော်၊ ၊သုံးဆောင်ရန် ချိန်မရွေးပါဘူ့၊လေနှိမ်ဆေး ပွဲဒတ္တအကျော်။

စာဆင်သားများဘုန်းမော်ငယ်၊ သုံးဆောင်တော်မူစမ်းပ၊ မြူခြမ်းမှ လေနစဆိုလျှင်၊ ပေးကကင်းစင်၊ဘေသဇ္ဇ နိဒါန်းဆင်သည်၊ ပြည်မန်းခွင် လေဆေးဖျော့ လေး။

အဆိပ္ပါယ်

၁။ ကျောက်ချဉ်၊ ၂။ ဇဝက်သာ၊

၃။ ဆားခါး၊

၎င်း ၃-ပါး အမျှစီ စုပါ။

ဆားခါးကို လှော်ထည့်ပါ၊ အမှုန်ညက်စွာပြု၊ ရှောက်ရည်နှင့်မကျဲ မပျစ်ဖျော်ပြီးလျှင် ဖန်ဗူးတွင်ထည့်၍ လုံခြုံစွာပိတ်ထား၊ လေနာရင်နာ ရှိသူ အချိန်မရွေးသုံးဆောင်။

ပဉ္စမသင်္ဂါယနာတင် မင်းတရားကြီးလက်ထက် စာပေပရိယတ္တိကို အားထုတ်တော်မူသောသံဃာတော်အများရှိရာ စာကျက်စာအံ ရသည့် အတွက် လေနာရောဂါ စွဲကပ်ကြသဖြင့် စလေဆရာကြီး ဦးပုညက ရဟန်းတော်တို့ ဘုန်းပေးသုံးဆောင်ရန် စီကုံးလျှောက်ထား ဆပ်ကပ် သော ဆေးနည်းတေးထပ်။

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

၅-ဦးပုည၏ ပန်းသေ အကြောသေပျောက်ဆေးတေးထပ်

ချိုခရမ်း ခစော့ထပ်၊ ခရမ်းစပ် မြေပုံ၊ ဆင်ခရမ်း ငါးမျိုးစုံ၊ အားလုံးကုန် မြစ်များ။ ။အမျှစု ထိုဆေးတွေကို၊ ညက်ကြေအောင် ထောင်းထု၍ထား။

ထိုဆေးကို ရက်ကဇော်၊ ဖျော်၍နှော် သောက်စား၊ လိင်သေသူ လူများနှင့်၊ ကြောခြင်က သေနေ။ ။အမြဲပင် စွဲကာသောက်လျှင်ဖြင့်၊ မလွဲပျောက် မှတ်တော့မသေ့။

ဇာခဖမ်းတဲ့ လူရမ်းတွေမှာ၊ ကြောခြင်သေကာ တွေ့ဘာရှိလျှင်ဖြင့်၊ မလွဲဘကယ်အတိ လူ့ရွှေ့မြို့နယ်၊ ကုကပျောက်မယ်။ ။လိင်ကြောသေ ရောဂါသယ်မှာ၊ အမှန်တကယ်ပျောက်ကြောင်းပ လေး။

၆—ဦးပုည၏ယောကျ်ားမိန်းမတို့နှင့် သင့်လျော်သော ဆေးနည်း-ရှေးလေးချိုး

မန္တလတွင်မှ အဏ္ဏဂ ဂုဏ်သိန်လို၊ ဘုန်းဝရဇိန်- ဒေဝရာဇ်ကယ်က ဘေသင့်။

အဓိပ္ပါယ်

၁။ ခရမ်းချိုမြစ်၊ ၃။ ခရမ်းစပ်မြစ်၊
၂။ ခရမ်းငစော့မြစ်၊ ၄။ မြေပုံခရမ်းမြစ်၊
၅။ ဆင်ခရမ်းမြစ်၊
အညီအမျှစုပါ။

၎င်းခရမ်းအမြစ် ၅-မျိုးကို ပါးပါး ရိတ်ရိတ်လှီးပြီးလျှင် နေခြောက် အောင်လှန်း၍ အမှုန့်ညက်အောင်ထောင်း၊ အရက်ကောင်းနှင့် ဖျော် စပ်ပြီးလျှင် နေ့စဉ်မှန်မှန် တခေါင်းစခန့် သောက်ပါ။

(1.2.2019)

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာ၊ မိုးလောက်ပင် လာသော်လဲ၊ ဩဇာချိုမြက်၊ ဖိုထန်းလျက်ကာယ်နှင့်၊ ကျွန်းသက်ကာယ် ဇီး အုန်း၊ အရည်ပါ သုံးစေဘို့၊ ဘုန်းဝရဇိန်၊ ရန်မျိုးကိုနှိမ်ရအောင်၊ ပူရိန်မြို့ ခန္ဓာဝယ်၊ မရဏာ သေနင်စက်ကာယ်နှင့်၊ ဖွားဘက်တော်ရွှေမန်ကျည်းငယ်အား၊ စဉ်းကြပ်၍ခံ။

ပဥ္စဝိငယ်က၊ ချိန်ညီအမျှ၊ စိန်ရောင်ကြွလျက်၊ ငှက်သိုက် နှစ်ကျပ်၊ ဆား တကျပ်ဟု၊ တမတ် စမုန်၊ ငါးမျိုးစုံကို၊ ဂဠုန် နဂါ၊ ကဲသရနှင့် သုံးဝရှုပ်၊ ခုံလောက်ခံ၍၊ စံရွှေဂူလယ်၊ မီးမှာတယ်ပြီးလျှင်၊ ကြီးကျယ်ရန်နှင့်၊ စီမံကျိုချက်၍ပြီးစေမှု။

ဒေါင်းဖလ်ဝါငယ်၊ စကြာနေပွင့်၊ ထွာလောက်မြင့်မှ၊ ဆေးဇင့်ရာဇိန်၊ အာဏာရှိန်ဖြင့်၊ ပိန်-မီးရင်ခြောက်၊ တဇွန်းသောက်က၊ ဂျွမ်းဆောက်ကာယ် ရောဂါ၊ မပြုလာပဲ၊ ဒူလာနှိပ်စက်၊ ပါဒရက်နှင့်၊ စကျုမမြင်၊ လူ့တိုင်း ခွင်ဝယ်၊ ဝမ်း ကျင် ဆီး အောင့်၊ မ,ကြီး ကွယ်ကြောင့်ပါနှင့်၊ တ ထောင့်ငါးရာ၊ ကရားရေလာအညွှန်းနှယ်၊ ဝေဒနာ မြတ်သခင်ကို၊ ကမ္ဘာ တွင် ဆိုလို့ဆုံးနိုင်ဘူး၊ သုံးထိုက်နိုင်မျှ။

အစိပ္ပါယ်

၁။ ထန်းဖိုထန်းလျက် ၂၅-ကျပ်၊
၂။ မန်ကျည်းနှစ် ၂၅-ကျပ်၊
၃။ ဇီးနှစ် ၂၅-ကျပ်၊
၄။ အုန်းတလုံးကရသော နို့နှင့် ၎င်းအရည်၊
၅။ ငှက်သိုက် ၂-ကျပ်၊
၆။ ဆား ၂-ကျပ်၊
၁၁။ စမုန်မျိုး ငါးပါး တမတ်သားစီ၊

အထက်ပါဆေးများကို အိုးသစ်တွင်ထည့်ပြီးလျှင် ဂဠုန်ရုပ်, နဂါးရုပ်, ခြသေ့်ရုပ်၊ ၎င်း ၃-ရုပ်ကို ဖိုခနောက်လုပ်ပြီး ဇီးသားထင်း ဇီးသားယောက်မနှင့် မတူးမချစ်ရအောင် လက်ကော်ရအောင်းချက်၊ နံနက် အိပ်ရာထတဇွန်း၊ ညအိပ်ရာဝင်တဇွန်း သောက်ပါ။

မှတ်ချက်။ [မန်ကျည်းနှစ် ၂၅-ကျပ်သားမှာ အစေ့အခွံသင်ပြီး အနှစ်ကိုယူပါ၊ ဇီးနှစ် ၂၅-ကျပ်သားမှာ အစေ့ထုတ်ပြီးကို ယူပါ၊ အချိုပေါ့လျှင် ပျားရည် ၂၅-ကျပ်သား ထပ်လောင်း၍ကျိုပါ။]

ဆေးပညာစာအုပ်များအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်

၇-ဦးပုည၏ ကာမရတန် အားဆေးလင်္ကာ

နရုနရ၊ ရုဇရုဇာ၊ ရွှေးသမ္ဘာကြောင့်၊ အာဂဏာ ပိုင်စိုး၊ မြေမိုးတဝိုက်၊ တိုက်တဆောင်းထက်၊ လဝိုင်းစက်သို့၊ တုဘက်မမြင်၊ ဘုရင်ဘုန်းခေါင်၊ မင်းမင်းနေခင်တို့၊သုံးဆောင်ရစ်စေ၊ ထားခဲ့ပေအံ့၊သက်ရှည်စေကြောင်း၊ လင်္ကာလောင်းပိမ့်။

ငရုတ်ကောင်း ရှိန်းခို၊ ဇာဒိပ္ဖိုလ်နှင့်၊ ဖျံသို ဘိန်း ဘင့်း၊ ပွင့်ဥသျှစ်တည်း၊ ရောလစ်အမျှ၊ သတ္တမရု၊ ပေါင်းစု ကြေညက်၊ တနေ့တွက်မှာ၊ပဲ၀က်သာစား၊ နာမျိုးရှားလိမ့်။

တက်သွား မြောင့်ညီ၊ တပဲစီသော်၊ တွဲမှီမေထုန်၊ စွဲအာရုံတည်း။ မာန်ဟုန်ယိုဖိတ်၊ကြံကြိတ်ကြိတ်နှင့်၊မအိပ်ပါရ၊ ပူပြင်းလှလိမ့်။

ထိုမှတပါး၊ တမူးစားသော်၊ အခြားမှုစစ်၊မပြုဖြစ်အောင်၊ မာန်ယစ်မုန်ယို၊မြင်းလားပျို့သို့၊ နေ့ကိုလုံးလုံး၊ ညလုံးလုံးတည်း။

အသုံးအဆောင်၊ မေ့လျော့အောင်လျှင်၊ မရှောင်နိုင်ငြား၊ ရာဂပွား၍၊ ဘေးများဖြစ်မည်၊ သို့ဖြစ်သည်ကြောင့်၊ အညီသင့်လှ၊ သုံးဆောင်ကြလျှင်၊ ကာမလည်းလာ၊ လူလည်းမာ၏၊ ရောဂါကင်းစင်၊ ကောင်းကျိုးထင်သည်။ ။နန်းစဉ်လက်သုံးဆေးတော်တည်း။ ။

အစီမွှါယ်

၁။ ငရုတ်ကောင်း၊
၂။ ရှိန်းခို၊
၃။ ဇာဒိပ္ဖိုလ်သီး၊
၄။ ဖျံသို၊
၅။ ဘိန်း၊
၆။ ဆေးခြောက်၊
၇။ ဥသျှစ်ပွင့်၊

ငင်းဆေး ၇-ပါး အမျှစီပြု ပြီးလျှင် ပျားရည်စစ်စစ်နှင့် ကြိတ်၊ အညွန်းမှာ အထက်ပါလင်္ကာအတိုင်း အသုံးပြုပါလေ။

ဂ–ဦးပုည၏ နွားတကောင်လုံးအသုံးချနည်း လက်ာမှ ဆေးနှင့်ပတ်သက်သောစာပိုဒ်

[မီးတွင်းမိန်းမ နို့မရသော် ဟင်ခါးချက်သောက်]

မီးတွင်း မိန်းမ၊ နို့မရ၍၊ သားက တစာစာ၊ မှာတာကြုံလို၊ နို့ရည်မလိုက်၊ ရှိသည်ခိုက်တွင်၊ ပြောလိုက်မည်အပြီး၊ သည်နွားမြီးကို၊ မီးဖုတ်ချက်ခြင်း၊ တောက်တောက်စဉ်း၍၊ ဟင်းခါးလည်းချက်၊ ကြော်ပန်းရွက်နှင့်၊ နို့ပျက်မိန်းမ၊သောက်လိုက်ရလျှင်၊နို့လုံးရှင်သည်။ ။သူ့လင်စို့တော့မကုန်တည်း။