

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။



နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း	၄၀
နှလုံးကျွံရောဂါ	၄၀
နှလုံးအေးစွဲခြင်း	၄၁
နှလုံးအဆို့စာနေ	၄၁
၁၈။ ထုတ်လုပ်ခြင်းသည် ပါးစပ်	
စတင်ရောက်ရှိခြင်းသည် ဥသွား	
ကျွန်းမာရ်သည် အာတာအ	၄၁
၁၉။ ပါးစပ်အေးစွဲ ဘယ်လိုရသလဲ	၄၁
၂၀။ ဩစာ	၆၄
၂၁။ မာတ်(စ)ပါးနှင့် အာကာသ သဘောတရား	၆၇
၂၂။ များသောအားဖြင့် ပါးစပ်အေးစွဲ	၇၁
၂၃။ ဥသွားတော	၇၆
၂၄။ စိတ်ကတော	၇၇
၂၅။ ဥကျကတော	၇၇
၂၆။ သန္ဓေပေးကတော	၇၈
၂၇။ ဇီဝကတော	၇၉
၂၈။ ဥသွားတောအရေပြား	၇၉
၂၉။ ကမ္ဘာဇီဝနှင့် ကမ္ဘာဇီဝ	၈၃
၃၀။ ဝမ်းဗီး	၈၄
၃၁။ ဝမ်းဗီးတပ်ဆင် လျှော့ချခြင်း	၈၇
၃၂။ ဝမ်းဗီးနှင့်သွေး	၈၈

## မာဟိက အခန်း(၁) သွေး

စဉ်။ အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။ ကတိယဆေးပညာ	၉
၂။ သွေးမြင်စဉ်	၉
၃။ လူသားနှင့်သွေး	၁၉
၄။ သွေးအမျိုးမျိုးတို့၏ ရသနှင့်အကျိုး	၂၁
ကြံ့သွေး၊ စိန်သွေး	၂၁
ဆိတ်သွေး၊ မြင်သွေး၊ ယူနီသွေး	၂၂
၅။ သန့်စင်သွေးနှင့် သံသရာသွေး	၂၂
၆။ အာရုံ(၄)တရား	၂၃
၇။ ဓာတ်သွေး	၂၃
၈။ လေသွေး	၂၅
၉။ သက်သွေး	၂၅
၁၀။ ပဋိသန္ဓေသွေး	၂၇
၁၁။ ပဋိသန္ဓေပျက်သွေး	၂၉
၁၂။ သွေးနှင့်ကပ်ဆာ	၃၀
၁၃။ သွေးနှင့် HIV	၃၂
၁၄။ HIV အဆင့်ကို ထိန်းထားလိုလျှင်	၃၃
၁၅။ နှလုံးသွေး(ဆရာတော်မော်ကြီးမောင်)	၃၅
၁၆။ နှလုံးသွေး	၃၈
၁၇။ နှလုံးရောဂါများ	၄၀

## အခန်း(၂) သွေးဆည့်အဆင်

စဉ်။ အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၃၈။ သမသွေး တိကျသွေး၊ မမှီသွေး	၉၃
၃၉။ ကဆီသွေး အဆီသွေး၊ အညိုသွေး	၉၇
၄၀။ သွေးတွင် နက္ခမေးသော ကဆီ	၉၈
၄၁။ ကဆီသွေးဆုံးဖြတ်ရန်	၉၈
၄၂။ ကညီသွေး	၉၉
၄၃။ ကညီသွေးဆုံးဖြတ်ရန်	၉၉
၄၄။ ကဆီသွေး	၁၀၀
၄၅။ အဆီသွေးဆုံးဖြတ်ရန်	၁၀၀
၄၆။ သွေးသဘာဝ	၁၀၁
၄၇။ သွေးဘက်ကရား	၁၀၁
၄၈။ သွေး၏အရောင်အဆင်း	၁၀၂
၄၉။ သွေးဓာတ်၏ဆောင်ရွက်ပုံ	၁၀၂
၅၀။ လေပျက်သောသွေး	၁၀၂
၅၁။ သည်းခြေပျက်သောသွေး	၁၀၃
၅၂။ သလိပ်ပျက်သောသွေး	၁၀၃
၅၃။ သွေးညှိခြင်း	၁၀၃
၅၄။ သမသွေး	၁၀၃
၅၅။ သွေးအားနည်းခြင်းလက္ခဏာ	၁၀၄
၅၆။ ဝဋ်သန္ဓေပါသွေးအားနည်းရောဂါ	၁၀၄
၅၇။ မွေးရာပါသွေးအားနည်းရောဂါ	၁၀၅

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅၃။	ရောဂါကြောင့်သွေးစားနည်း	
၅၄။	သွေးစားနည်းရောဂါတွင်	
၅၅။	သွေးစားနည်းသောသူတွင်	
၅၆။	သွေးစားပြည့်ခြင်း	
၅၇။	သွေးစားနည်းခြင်း၊ သွေးပြည့်ခြင်းများကြောင့်	
	သွေးသွင်းခြင်း	
	အပူသွင်းခြင်း	
	မလသွင်းခြင်း	
၅၈။	ကျန်းမာသက်တောင့်ကုသိုလ်	
၅၉။	ကျန်းမာသက်တောင့်နိုင်သော အာဟာရအပြုအမူ	
၆၀။	ရုခိစားဆိုသည်မှာ	
၆၁။	သွေးစီးစွမ်းအား၊ စွမ်းအင်၊ စွမ်းရည်	
၆၂။	သတိနှင့်စွန့်ကြာသည့်	
၆၃။	ဥယျာဉ်သက်ပါက	
၆၄။	အတိုက်ရင်း	
၆၅။	သွေးကျိတ်	
၆၆။	သေကျိတ်	
၆၇။	အဆီကျိတ်	
၆၈။	ကဆီကျိတ်	
၆၉။	ဆီးဖျိုး သွေးဖျိုး	
၇၀။	သွေးအိမ်ကြောများ	
၇၁။	ကိုယ်ပိုင်သွေး အငှားသွေး	

## အခန်း(၄) သွေးကြည့်သွေးစမ်း

စဉ်။	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၈၅။	သွေးကြည့်ရာတွင်	၁၅၅
၈၆။	သွေးစမ်းရာတွင်	၁၅၉
၈၇။	သွေးသောဝဓာန ဆေးကုသ	၁၆၀
၈၈။	မ ၁၊ ၈၇၁၊ ၁၈၁ သွေးစမ်းပါ	၁၆၃
၈၉။	မှတ်သားသွယ်ရာများ	၁၆၄
၉၀။	သွေးစမ်းရမည့်အချိန်	၁၆၆
၉၁။	သွေးလွှပ်နှားပုံနှင့် ခေါ်သ ခု-ပါး	၁၆၇
	လေခေါ်သ	၁၆၇
	သည်းခြေခေါ်သ	၁၆၈
	သလိပ်ခေါ်သ	၁၆၈
၉၂။	ကျန်းမာသောသူ၏သွေး	၁၆၉
၉၃။	ကျန်းမာသောသွေးလွှပ်နှားပုံ	၁၇၀
	နံနက်သလိပ်ချိန်	၁၇၀
	နေ့လည် သည်းခြေချိန်	၁၇၀
	ညနေခင်း လေအချိန်	၁၇၀
၉၄။	သွေးစမ်းရာတွင် သိရှိလိုက်သင့်သည့်	
	အခြားအချက်အလက်များ	၁၇၀
၉၅။	ပထဝီသွေး	၁၇၁
၉၆။	အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ရောဂါများစွာရရှိ	၁၇၂
၉၇။	သွေးစား၊ သွေးစား၊ သွေးစား	၁၇၄

၇၃။	သွေးသွင်းကုသခြင်းနှင့် HIV	၁၂၂
၇၄။	သွေးပြင်ဆရာ	၁၂၃

## အခန်း(၃)

### အခွင့်အလမ်းအခွင့်အရေးကြီးခြင်း

စဉ်။	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၇၅။	ပြခမ်းနှင့်သွေး	၁၂၇
၇၆။	တူငယ်ဖျိုး	၁၂၈
၇၇။	သွေးစား	၁၃၁
၇၈။	အိပ်ယာရေ ဆည်သည့်ကန်သင်း	၁၃၃
၇၉။	လူသတ်သွေးစွေးသတ္တဝါ	၁၃၄
၈၀။	ပြင်ပတပုဒ်	၁၃၆
	အာဟာရအပူ	၁၃၇
	အသွေးအထိအပူ	၁၃၈
	အပြုအမူမှ ရရှိသောအပူ	၁၃၈
၈၁။	အပူထုတ်ခြင်း	၁၄၀
	အိပ်ရာက အပူထုတ်ခြင်း	၁၄၀
	ရေဖျိုးချိန်အပူထုတ်ခြင်း	၁၄၁
	ရေသောက်များခြင်း	၁၄၂
၈၂။	အေးထွက်ခြင်းနှင့် အေးထွက်ညီခြင်း	၁၄၅
၈၃။	ဆီစမ်းစွပ်ခြင်း	၁၄၆
၈၄။	အပူပိုခြင်း၊ အပူပြင်းခြင်း	၁၄၇

၉၈။	လက်သင်းစာစောင်	၁၇၈
၉၉။	သွေးစားပြည့်သောလက်သင်း	၁၇၈
၁၀၀။	ကမ္ဘာလေကြည့်ရန် နေရာ	၁၇၈
၁၀၁။	ကမ်းစပ်ကိုကြည့်၍ လေစားစားမြင်ခြင်း	၁၇၉
၁၀၂။	ဝန်ဆောင်မှုနှင့်ကြောင့် ဆုံးဖြတ်ချက်	၁၈၀
၁၀၃။	သွေးစမ်းရာတွင် သတိပြုရန်	၁၈၂
၁၀၄။	တိကျသွေးခန်း မန္တလေးသေ	၁၈၂
၁၀၅။	သွေးစားစနစ်နှင့် ရောဂါကုသ(၆)မျိုး	၁၈၃
	လွန်သွေး	၁၈၄
	ဗိုလ်သွေး	၁၈၅
	ပွားသွေး	၁၈၆
	ချုပ်သွေး	၁၈၆
	ငုပ်သွေး	၁၈၇
၁၀၆။	တိကျသွေး မန္တလေး	၁၈၈
	တိကျသွေးမှ နွေးအဆင့်	၁၈၉
	တိကျသွေးမှ ပူအဆင့်	၁၈၉
	တိကျသွေးမှ ခင်းအဆင့်	၁၈၉
	တိကျသွေးမှ အနီးသင်းအဆင့်	၁၈၉
	မန္တလေးမှ ကားအဆင့်	၁၉၀
	မန္တလေးမှ ဗိုလ်အဆင့်	၁၉၀
	မန္တလေးမှ ပြင်အဆင့်	၁၉၀
	မန္တလေးမှ ခွဲအဆင့်	၁၉၁

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၁၇။ တက်သွေး သက်သွေး ထိုနှစ်ချေ  
၁၁၈။ အမျှအစားတစ်ခုသွေး  
၁၁၉။ ဓမ္မတော်မြန်မာသွေးခြင်းတစ်မျိုး  
မကီဥက္ကဋ္ဌသွေး(သားသက်ရင်းသွေး)  
တဝဝဝဝဝဝသွေး  
၁၂၀။ ပဉ္စမသွေး သင်္ကြန်(သင်္ကြန်)သွေး  
ဥဗ္ဗသွေး(ပေါင်ချိန် ပေါင်ရင်းသွေး)  
ဂေါ်ကွာသွေး(မြေမှတ်အောက်ရှိသွေး)

## အခန်း(၇) စဉ်းစား

စဉ်း အကြောင်းအရာ  
၁၁၀။ သွေးတိုး  
သွေးတက်တိုး  
သွေးမြင့်တိုး  
သွေးပိုတိုး  
သွေးလျော့တိုး  
သွေးပွားတိုး  
တစ်သွေးတိုး  
ကမ်းလွန်သွေးတိုး  
သွေးမြင့်တိုး  
၁၁၁။ သွေးတိုးအမျိုးအစားများ  
၁၁၂။ သွေးတိုးအမျိုးအစားများ

၈၇

၁၁၃။ သွေးမမှန်လျှင် တယ်လိုရောက်တွေ  
ရောက်နိုင်ပါသည်။ ၂၃၇  
၁၁၄။ သွေးမမှန်ခြင်းကြောင့် ရရှိလာသောနိုင်သော  
အကျိုးအမြတ်များ ၂၃၈

## အခန်း(၇) ရင်းသွေး

စဉ်း အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ  
၁၁၅။ ရင်းသွေး ၂၃၉  
၁၁၆။ သွေးစားကုသမှုများ ၂၄၀  
၁၁၇။ သွေးဝါဟာရများ ၂၄၁  
၁၁၈။ မြန်မာသွေးသည် အမြန်မြန်သည် ၂၄၂  
၁၁၉။ ဆေးဆရာ/သမားနှင့်သမားတော် ၂၄၃

## အခန်း(၈) ရင်းသွေး

စဉ်း အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ  
၁၁၀။ ဂဟဇီဆေး ၂၅၆  
၁၁၁။ ဥသွေးတိုက်စွဲ အားကောင်းဆေး ၂၅၇  
၁၁၂။ စေ သွေးအားတိုးဆေး ၂၅၈  
၁၁၃။ နှလုံးအားဆေး ၂၅၉  
၁၁၄။ သွေးတိုးကျဆေး အမှတ်(၁) ၂၆၀  
၁၁၅။ သွေးတိုးကျဆေး အမှတ်(၂) ၂၆၁

၁၁၆။ သွေးတိုးခြင်းအကြောင်းအရာများ ၂၆၂  
၁၁၇။ သွေးတိုးရုံမရှိသွေးချိန်ကြည့် ၂၆၃  
၁၁၈။ သွေးပေါင်ချိန်မြင့် ၂၆၄  
၁၁၉။ လေမြတ်သွေးအကြောင်း ၂၆၅  
၁၁၀။ လေမြတ်နိုင်ကြောင်း ယုံကြည်ချက် ၂၆၆  
၁၁၁။ လေမြတ်ရန် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာနှင့်  
အမှတ်အသားများ ၂၆၇  
၁၁၂။ လေမြတ်အောင် တယ်လိုကာကွယ်မလဲ ၂၆၈  
၁၁၃။ လေမြတ်လျှင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ၂၆၉  
၁၁၄။ သွေးမဲပိတ်ဆို့၍ အသက်အန္တရာယ် ဆုံးရှုံးခြင်း ၂၇၀  
၁၁၅။ သွေးချန်နှုန်း မြန်လွန်းခြင်းနှင့် နှေးလွန်းခြင်း ၂၇၁

## အခန်း(၆) စဉ်းစားသွေး

စဉ်း အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ  
၁၁၆။ ဓမ္မတာသွေး ရာသီသွေး ဥတုသွေး ၂၇၁  
၁၁၇။ ဓမ္မတာသွေး ၂၇၂  
၁၁၈။ သွေးစ သွေးလယ် သွေးဆုံး ၂၇၃  
၁၁၉။ ရာသီသွေးမှန်ခြင်း မမှန်ခြင်းများ ၂၇၄  
၁၁၀။ သွေးဆင်းရာတွင် ၂၇၅  
၁၁၁။ သွေးကျန်း ပီကျန်းများမဲ့စာပြင် ၂၇၆  
၁၁၂။ အတွင်းပိုင်း/အပြင်ပိုင်း ၂၇၇

၁၁၃။ သွေးတိုးကျဆေး အမှတ်(၃) ၂၆၀  
၁၁၄။ သွေးကျပ်ပါး လေမြတ်လေးနားဆေး ၂၆၁  
၁၁၅။ လေးနားလိမ်းဆေး ၂၆၂  
၁၁၆။ သွေးပေါ်ဆေး(၁) ၂၆၃  
၁၁၇။ သွေးပေါ်ဆေး(၂) ၂၆၄  
၁၁၈။ သွေးသန့်အားတိုးဆေး ၂၆၅  
၁၁၉။ သွေးထိန်သွေးလုပ်ပျောက်ဆေး ၂၆၆  
၁၁၀။ စေ ဓမ္မတာရွှင်ဆေး ၂၆၇  
၁၁၁။ မီးယပ် သွေးပိုင်း လေပျင် အလုံးအဝဲကြွဆေး ၂၆၈  
၁၁၂။ မီးယပ်သွေးဆုံး ကောင်းဆေး ၂၆၉  
၁၁၃။ နို့ထွက်လိမ်းဆေး ၂၇၀  
၁၁၄။ သုလင်နာဆေး ၂၇၁

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။



၄ ● ကျော်လှူ(တိုင်းရင်းသား)

ဗာရာဇာနည် လောကီကျန်းမာရေး စာအုပ်တိုက်သက်တမ်း သာဓကတိုက်တိုက်တို့အားလုံးက ဆေးကုသမှုအားလုံးမှာ သာဓကတိုက်တိုက် ကောက်ဆေးပညာ သဘာဝစွာဆေးပညာ လာမြို့နယ် မိဘွားကျေးရွာ မိဘွားဆရာတော်၏ မိဘွား ဆေးပညာ စသည့် ဆေးပညာများသည် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်တိုင် လိုက်လံလေ့ကျင့်ဆွဲကပ် ကိုယ်တိုင်ကိုင်ပြု ဖွင့်ဆိုထားသော ဆေး ရုပ်များဖြစ်သည်။ ယင်းကို မိဘွားဆေးပညာဟုခေါ်ပါသည်။ ဆေးပညာဟုလည်း သတ်မှတ်ပြုဆိုပါသည်။

ဆီနီယာနိုင်ငံမှ အာယုဗေဒဆေးပညာရပ် ရောက်ရှိ မြန်မာ့ဗုဒ္ဓဆေးပညာရပ်နှင့် အာယုဗေဒဆေးပညာရပ်၊ ဂုဏ်တိုက်ရာတွင် ဆေးပညာပေါ်လာရ ကတ္တည်းတစ်ခု ပေါ်ပေါ် ခဲ့ပါသည်။ ယင်းကား တိုင်းရင်းဆေးပညာဟု ခေါ်တွင်သ ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ခုတ်ဆေးဆေးပညာရပ်ဟုလည်း ခေါ် ပြုခဲ့ပြန်ပါသည်။

မြန်မာနှစ် ၈၀၄ ခုနှစ်တွင် တောင်တွင်း မင်းသီ သူရသည် တက်ဖွယ်ဆေးရင်း၏အစွဲအထိ၌ ကျောင်းတစ်ခုထည်ဆောက်ခဲ့ပြီးနောက် ပိဋကတ်တော်နှင့် အခြေ လောက်အတိုင်းပြုကျမ်းစာများကို လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။ ထိုသို့ ရာ၌ တက်ဖွယ်ဆေးရင်း ကျောက်စာ ဟု အမည်သင်၍ ထိုကျောက်စာတွင် စာမျက်နှာလေးမျက်နှာပါရှိပြီး တောဏှမု လှူဒါန်းမှုစာရင်းစာရင်းကို ကျောက်သက်အတွက် တင်ထား ပိဋကတ်တော်စာအုပ်များအပြင် အာယုဗေဒဆေးကျမ်း

## တတိယဆေးပညာ

မြန်မာတို့သည် ကိုယ်ပိုင် ကိုယ်နှုန်း ကိုယ်ကြွေးနှင့် ကိုယ် ဘာသာ ကိုယ်ယဉ်ကျေးမှု ကိုယ်အနုပညာ ကိုယ်ဆေးပညာ ကိုယ် ခိုင်အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆ၊ အနုပညာစာပေများနှင့် နေလှ ခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း ၂၇၀၀ ကျော်ခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။

ဆေးလောကတွင်လည်းကိုယ်တိုင်အယူအဆ၊ တီထွင်ပြုဆ ထားသော ဆေးပညာရပ်ရှိနေပါသည်။ ယင်းဆေးပညာရပ်များမှာ ပြတ်ဆူရား၏ နိဗ္ဗာန်အကြောင်းတရားတော်များမှ ရုပ်နာမ်တ ကြောင်း ဝဟာပြော ပြသ ဆုံးမညွှန်ကြားထားသည်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုရုပ်နာမ်တို့၏ ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုများကို ဟောပြောညွှန်ပြ ထားသော ပဌာန်းစေသနာတော်သည် နှင်တစ်ရာအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆို သော်လည်း ကုန်နိုင်ဖွယ်မရှိကြောင်း၊ မဟာသမုဒ္ဒရာကဲ့သို့ နက်နဲ လှကြောင်း၊ ကောင်းကင်ကဲ့သို့ ကျယ်ပြန့်လှကြောင်း၊ မြေထူပြေး မဟာ တူတည်ကြီးမား နက်နဲလှကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးအကြောင်းကိုဖွင့်ဆိုရာတွင် ခက်ခဲနက်နဲပြောဆိုရမည် အနုန္တနှင့်ပြည့်စုံသော လောကုတ္တရာသို့ရည်ညွှန်းသော အကြောင်း

စာရင်းကိုပါ ထည့်သွင်းလှူဒါန်းထားကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။၌ ဖြစ် ချိတ်ကျောက်စာအထောက်အထားများကိုကြည့်ရှုခြင်းအား မြန် မြန် မာနှစ်၈၀၀-ခုနှစ်ပေါ်ပေါက်ကတည်းက မြန်မာနိုင်ငံတွင်အာယုဗေဒ ဆေးပညာပြန့်ပွားထွန်းကားနေပြီဟုဆိုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ကြီးပေါ်ပေါက်လာသည့်နှစ် တစ် ပြိုင် နှစ်သည် တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်မြင့် မြင့်သွားစဉ် ကျန်းမာ နေရေး၊ စောင့်ရှောက်ခဲ့ပါသည်။ တချို့တည်းတွင် ဗိဇ္ဇာဓရ နယ ဆေးပညာ၊ နက္ခတ္တနယဆေးပညာစသည့် ဆေးပညာရပ်များ ပေါ် ပေါက်လာပါတော့သည်။ ထို့ကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာကို နယ ကြီးလေးမရှိပြီ ဝိုင်ခြင်းသတ်မှတ်ခဲ့ပါသည်။ ယင်း နယကြီး လေးပါး ဟုခေါ်သော နယဆေးပညာ၊ ခဏသန္တ နယဆေးပညာ၊ နက္ခတ္တနယ ဆေးပညာနှင့် ဗိဇ္ဇာဓရနယဆေးပညာများဖြစ်ပါသည်။

မော်ပြပါ နယကြီးလေးပါးကို စာမိမိ၌ တိုင်းရင်းဆေး ပီပလိုမာသင်တန်းကို ၁၉၇၆-ခုနှစ်တွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပါ တိုင်းရင်းဆေး ကဏ္ဍသစ်တစ်ခုကို တင်ပြနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ယနေ့ နိုင်ငံတော်စောင့်ရှောက် သာယာရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးကောင်စီလက်ထက်တွင် တိုင်းရင်းဆေး သောကပြင်တင်ရန်အတွက် ပြင်ပစာမေးပွဲများ ကျင်းပခဲ့သည့် စာပြင် စာတွေ့လက်တွေ့ (၁၀)လ သင်တန်းကိုလည်း ဖွင့်လှစ်ပေး ခဲ့ပါသည်။ ယခု အချိန်အခါတွင် ၂၀၀၂-ခုနှစ်မှစ၍ တိုင်းရင်းဆေး ကဏ္ဍသစ်ကြီးကိုပါ ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ပြီး တစ်ခုတည်းကိုပညာကိုလည်း သင်ကြားပေးခဲ့သည့်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးလောက၏တတိယ ဆေးပညာကဏ္ဍသည် တင်ဟုန်တိုး တိုးတက်လွှတ်ခဲ့ပြီဟုဆို ရမည်ဖြစ်ပါသည်။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလျာဒါန်းပါသည်။

၆ ကော်လူ(တိုင်းရင်းသား)

သိပ်ခြံဆေးသိပ္ပံဆရာကော် အရှင်နာဂသေသာဘီဝံသ သည် အနီယူနိုက်တက် အာယုဗ္ဗေသေပညာကို (၄) နှစ် ကြာသော် လျာဒါန်းရောက် အာယုဗ္ဗေသေပညာ (၄)ဘာသာနှင့်ဆိုင်ရာ ရောဂါသိပ္ပံကျမ်းပေါင်း (၃၀)ကျမ်း၊ ဆေးအသိဓာန်(၅၄)ကျမ်း၊ ဓာတ်နှင့်ဆိုင်ရာ (၂၇)ကျမ်း၊ ကုသိုလ်ဆိုင်ရာ (၅၄)ကျမ်း၊ အထွေထွေဟုသတိဆိုင်ရာ (၁၄)ကျမ်း၊ ငွေပေါင်း (၁၂၉)ကျမ်းကို အနီယူ နိုက်သ်မှ မြန်မာနိုင်ငံသို့ လွှဲအောင်လာခဲ့ပါသည်။

မြန်မာနှင့် သုဂတိ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ သိပ်ခြံဆေး သိပ္ပံကျောင်းတော်ကြီးကို တည်ထောင်ကာ အာယုဗ္ဗေသေပညာ၊ ဆေးနည်းများ စာတတ်ပညာများဖြင့် ကျွမ်းကျင်စေရန် ဆေးကုသ ခြင်း၊ သင်တန်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ အာယုဗ္ဗေသေပညာကို မြန်မာ့ အာယုဗ္ဗေသေပညာအဖြစ် မြန်မာ့ဗုဒ္ဓဦး ယင်း ကိုယ်တိုင် မြန်မာ့အာယုဗ္ဗေသေသိပ္ပံဆရာကော်ဟု ကင်ပွန်းတပ် ကာကွယ်တပ်ခဲ့ပါသည်။ ကျမ်းပေါင်း (၆၀)ကျော်ကို ရေးသားကာ သေဆုံးသွားသည်အထိ ဆေးကုပုဂ္ဂိုလ်ခွဲကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ သို့သော် ဆေးသိပ္ပံတွင် သိက္ခာချလွတ်လိမ့်မူ၊ ဦးကျွန်းလင်း ဘဝဖြင့် ဆေးကုသရန်ဆင် နှင်ပေးအဆင်သင့်ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာကို လေ့လာလိုက်စားကြသောသူများ အားလုံးအတွက် ဆေးပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးကို အသိအကြောင်း (၄) ခုတဖြုတ် ပိုင်ခြင်းခံစားရန်ပေးခဲ့ပါသည်။ စာရေးခြင်းဆိုရာတွင် လည်း ထိုနည်းကြီး(၄)ခုကိုသာ ခြေဆိုကြရပါသည်။ ထိုဘာသာရပ် ကြီး(၄)ခုမှာ ခေမသနာ၊ နယဆေးပညာ၊ ဘေသနွနယဆေးပညာ၊ ဝိတဝဇေယဆေးပညာနှင့် နာဂတေးသေပညာတို့ ဖြစ်ပါသည်။

၇ ကော်လူ(တိုင်းရင်းသား)

HIV ရောဂါဆိုလျှင် မြန်မာ့နေရာအားလုံး၌ နိုင်ငံတော်သောယာဇာနည် ဖြစ်နေဆဲဖြစ်သော တတိယဆေးပညာ၊ ဖော်ဆောင်ပေးလျက်ရှိကြောင်းကိုလည်း တင်ပြခဲ့ပါသည်။ HIV ကုရာတွင် အဆင့်မြင့်တိုးဆေးပညာနှင့် ကုသခြင်း များပါသည်။ တိုင်းရင်းရောဂါဆေးပညာဖြင့် ကုသခြင်း နည်းစနစ်များ(၁)ခုကို အလွတ်သဘောအားဖြင့် ဦး နှင့် ခံနိုင်ပါသည်။

ယင်းညွှန်ကြားမှုတွင် ဖိနပ်နှင့်ဆေး လျှောက် ထောက်ကြီး အနာဆိုးများကိုစာတတ်နိုင်ပြီး ဝမ်းသွားနေသော များစွာကြောင်းကိုဖော်ပြ ပေးခဲ့သောလူများအား အဆင့် မြင့်မြင့်၊ ထိုသူများသည် HIV များပြန့်ကြောင်းနှင့် ယုံ ကုသရာတွင် မျောက်ကင်းသွားကြောင်း ဖော်ပြမှုသည် ( မြန်မာ့ကြီး၊ အထူးသဖြင့် HIV ကုရာတွင် Confirm ဖြ ခြင်း၊ ပထမဆုံး ကုသခြင်းနှင့် HIV Positive အထောက် လေ့လာရပါမည်။ သို့မှသာ HIV ခေမနာနှင့် ဆေးကု ဆိုရပါမည်။

တစ်နေ့ HIV လူနာများသည် အချိန်နှင့်အမျှ ခုခံ ကုသလျက်ရှိရာ အများနှင့်ပင်ပျက်ကို အဓိကထား၍ ကုသနေရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ခုခံအားကုသရန်အတွက် (၃ မဟုတ်(၆)လ(၁)နှစ် CD4 Count ဝမ်းဆေးမှုရှိ CD4 Count တက်လာပြီးရောဂါ ခေမနာစောစော၊ ဥပမာ-များပြင်း ခေ မြင့်များသည် နှစ်ခြစ်နေရာမှ သက်သာလာကာမသွားတော့

ထိုဘာသာရပ်ကြီး (၄) ပါးစာနက် အာယုဗ္ဗေသေပညာ နှင့် ဘေသနွနယ ဆေးပညာသည် အထူးတင်ပြနိုင်ပါသည်။ အပြင် တွင် အာယုဗ္ဗေသေပညာ၊ အာယုဗ္ဗေသေပညာနှင့် ဆေးသိပ္ပံ အသုံးပြုခြင်းများပါသည်။ စာရေးခြင်းဆိုရာတွင် ဆေးသနွနယက အမည်တင်ကာ ဘာသာရပ်တင်ခြင်း သတ်မှတ်ထားပါသည်။

ယခု ဖော်ပြခဲ့မှုအားလုံးသည် ဒုတိယဆေးပညာတွင် အကျုံးဝင်ပါသည်။ ယနေ့ နိုင်ငံတော်စောအချိန်သောယာဇာနည် ဖြစ်နေဆဲဖြစ်သော လက်ဆက်တွင် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာကို ဒုတိယဆေးပညာမှသည် တတိယဆေးပညာအထိ ဦးတည်ဖော် ဆောင်ပေးခဲ့ပါသည်။ တတိယဆေးပညာတွင် အမည်တင်ခဲ့သော် လည်း ကုသိုလ်၊ ကုသိုလ်၊ ကုသိုလ်နှင့် ဆေးဝါးပစ္စည်း၊ ဆေးဝါးများ အားလုံးသည် တိုင်းရင်းဆေးပညာပေါ် ဒုတိယဆေးပညာဖြင့်ပင် ကုသပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကုသမှု အထောက်အထား ဆေးကုရက် စာတန်းများ နေ့ရက် အဝတ်စုံ လစဉ်မှတ်တမ်းများကို စာတင်ပြ ရာကား တိုင်းရင်းဆေးဝါး၊ တိုင်းရင်းဆေး၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ကုသိုလ်များဖြင့် Confirm ဖြစ်အောင်ကုသခြင်းကို တတိယဆေး ပညာဟု ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ယခုတတိယဆေးပညာအကြောင်းကို ဆက်လက်တင်ပြ နေပါသည်။ နိရာဆေးပညာကို ပထမဆေးပညာဟူ၍ လည်း ကောင်း နိရာဆေးပညာနှင့် အာယုဗ္ဗေသေပညာ(၂)ရပ်ပေါင်း ကိုမော်တွင်သော တိုင်းရင်းဆေးပညာကို ဒုတိယဆေးပညာဟူ၍ လည်းကောင်း ဖော်ပြပြီးဖြစ်ပါသည်။ ယခု ဆက်သွယ်ရေးနှင့် ပညာတိုးတက်နေသောခေတ်တွင် ကမ္ဘာကြီးကို ဖိနပ်နေသော

သွေး ၈ ၉

ဤနေရာတွင် CD4 Count တိုက်တက်ခြင်းနှင့် ဆုတ်ယုတ် ခြင်းသည် Confirm ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ လူနာ၏နေ့ရက် မှတ်တမ်း၊ အပတ်စဉ်မှတ်တမ်းနှင့် လစဉ်မှတ်တမ်းများသည် လူနာ ၏အခြေအနေကို ထည့်သွင်းဖော်ပြ ပြုတင်တင်ထားသဖြင့် Confirm ဖြစ်ပါသည်။

သိမြင်၍ တတိယဆေးပညာဟူသည် လူနာ၏မှတ်တမ်း များနှင့် HIV Positive အထောက်အထား (CD4 Count အထောက် အထားများကို စာတင်ခဲ့သော အထည့်ပြုမှုများက ဖော်ပြပါ တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ၊ တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ၊ တိုင်းရင်းဆေးကုသိုလ် များဖြင့် Confirm ဖြစ်အောင်ကုသခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြလိုက်ရ ပါသည်။ ဤသို့ပင် အခြားရောဂါများ ဥပမာ အဆုတ်၊ ဂုတ်များ အသည်း သည်ရောဂါများကို ကုသရာတွင်လည်း ဖော်ပြပါအတိုင်း စာတင်ခဲ့သောအထောက်အထားများရယူကာ တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ၊ တိုင်းရင်းဆေးဝါးများ၊ တိုင်းရင်းဆေးကုသိုလ်များဖြင့် နေ့ရက်မှတ်တမ်း၊ အပတ်စဉ်မှတ်တမ်း၊ လစဉ်မှတ်တမ်းများထားရှိပြီး Confirm ဖြစ် အောင် ကုသခြင်းကို တတိယဆေးပညာဖြင့် ကုသသည်ဟု ဆိုလို ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

## သွေးဖြစ်စဉ်

မြန်မာ့ဆေးပညာလောက၌ ကျန်းမာရေးကို အကျိုးပြု သော ကျန်းမာရေးပညာဝေးဆေးကျမ်းများ ခေတ်အဆက်ဆက် ပုဂ္ဂိုလ်အဖိုးအဖိုး ယဉ်ကျေးစွာပေါက်ပေါက်လည်း အဖိုးအမြင့် ဆေးကျမ်း များစွာ ကုသိုလ်များစွာရေးသားထားသည်ကို ဆေးကျမ်း စာအုပ်စင်

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၀ ကျော်လူ(တိုင်းရင်းသား)

တွင် အစားအသွားတွေဖြစ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ရှာဖွေလေ့လာသောဆေးကျမ်းများ ရှိနေသော်လည်း အနောက်တိုင်းဆေးပညာအယူအဆအတွေ့အထကို များစွာ ဦးစားပေးဖော်ပြခြင်းမပြုဘဲ တိုင်းရင်းသားစုထောင့်၊ တိုင်းရင်းသားအမြင်သက်သက်ပြန် သွေးအကြောင်း၊ ပတ်သက်သည်များကို မှားယွင်းစွာတွေ့မြင်ရမည်ဖြစ်ရာ ယခုအကျယ်ချဲ့ကာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရေးသားဖော်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

သွေးသည် လူသားတွင် ကျန်းမာရေး အသက်စည်ရေး၊ ရောဂါရှာဖွေမှုရောကဏ္ဍတွင် အလွန်အရေးကြီးသောကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက်ရှိကြောင်း သဘောပေါက်နားလည် ခံယူထားပါသည်။ အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် ဆေးခြင်းကဏ္ဍတွင်လည်း သွေးကိုသာကြည့်၍ အင်္ဂါဓာတ် ဆင်ခြင်သုံးသပ် ဆုံးဖြတ်ရပါသည်။

လူသားသည် ခွဲစိတ်မှုပုံစံတိုင်းထားပြီး အလုပ်လုပ်နေကြရမည်သာဖြစ်ပါသည်။ လောကီအလုပ်များတွင် မျှော်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရှိသူကိုမျိုး ဘာသာဗျေအလုပ်၊ လောကုတ္တရာအလုပ်များတွင်လည်း မျှော်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရှိကြစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ လောကီကိစ္စတစ်ခုအတွက် မျိုးသွားသည်ဆိုပါစို့၊ ဥပမာ မန္တလေးမြို့ကို မျှော်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ထားပြီး ခရီးသွားမည်ဆိုလျှင် ခရီးတော်တည်နေရာတကာ သို့မဟုတ် ကားမီးတိုမှ စတင်လုပ်ကြံရမည်သာဖြစ်ပါသည်။ ခရီးတော်လိုက်သည်နှင့် မည်သည့်နေရာတွင်မှ မြတ်သန်နေသည် မည်သည့်မြို့ကို မြတ်သန်နေသည်၊ မန္တလေးရောက်ရန် နိုင်မည်မူ လိုအပ်နေသေးသည် မည်သည့်နေရာရောက်ရှိနေသည်၊ လမ်းပေါ်တွင် ရပ်နားနေသည်၊ လမ်းဘေးတွင် ရောက်နေ

သွေး ၁၁

သည်၊ စက်ပျက်နေသည်၊ စက်ဆွတ်ယွင်းနေသည် အစောပြန်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သွားရာ လမ်းတစ်လျှောက်တွင်ရှိ မိမိအခြေအနေကို သတိပြုမိသူတိုင်း သိနေမည်ဖြစ်ပါသည်။

မျှော်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မရှိ ဘယ်ရည်လိုမသိသွားရင်ရာသွားနေကာ ရောက်ချင်ရာရောက်နေမိသူများလည်း ခိုတတ်ပါသည်။ မျှော်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရှိသူများအဖို့ မျှော်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရောက်ရှိပါက မျှော်မှန်းချက်ပြည့်သည်ဟုဆိုရပါမည်။ ကျန်းမာရေးတည်ဟူသော မျှော်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကြီးကို မျှော်မှန်းချက်ထားသောသူများအဖို့ ကျန်းမာရေးတည်ဟူသော လာဘ်ကြီးနှင့် ပြည့်စုံနိုင်စေရန် ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်နေရမည်သာဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့ကိုမိမိ ကျန်းမာရေးတည်ဟူသော လာဘ်ကြီးနှင့် ပြည့်စုံ လာစေရန် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအတတ်ပညာ၊ အသိပညာ ရပ်သည် အမှန်တကယ် အထောက်အကူပြုလျက်ရှိကြောင်း မော်ပြလို ပါသည်။

ထိုသို့ မိမိကျန်းမာရေးကို မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင် စောင့်ရှောက်မှုပြုရာတွင် မိမိသည် ကျန်းမာရေးတည်ဟူသော လမ်းမကြီးပေါ်တွင် ရှိနေပြီလား၊ ကျန်းမာရေးတည်ဟူသော ပန်းတိုင်နှင့် ဘေးနေသေးသည်လား၊ ထိုပန်းတိုင်ကြီးနှင့် နီးနေပြီလား၊ ကျန်းမာရေးတည်ဟူသော ပန်းတိုင်သွားရာ လမ်းမကြီး၏ဘေးတွင် ရောက်နေပြီလား၊ ထိုလမ်းမကြီး၏ဘေး နှံ့တော၊ ဆွဲတောတံတွင်လား၊ ဆိုသည်အချက်ကို သိရှိနေရန်၊ သိရှိထားရန်ကား အမှန်ပင်လိုအပ်လှသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ သို့ကြောင့်ပင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း (Medical Check Up) ကို အနောက်တိုင်းနည်းပညာဖြင့် မိမိကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သောစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်နေကြသည်ကို တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၁၂ ကျော်လူ(တိုင်းရင်းသား)

နေထိုင်ကောင်း၍ ကျန်းမာနေသည်ဖြစ်စေ၊ နေထိုင်မကောင်းကျန်းမာနေသည်ဖြစ်စေ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းကိုသာ သင့် ပြုလုပ်ကြရမည်သာဖြစ်ပါသည်။ အာမေးဇာအမြင်မှတစ်ဆင့်သာ အခါမှ၊ ဝေဒနာခံစားရသောအခါမှ ကျန်းမာရေးခြင်း ဆေးစစ်ဆေးခန်းသွားခြင်းများကို ပြုလုပ်သည်ကများ ခံစားမှုဝေဝနာမရှိဟုဆိုကာ ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံနေ ပြီးမှ တိုက်ခံမှုဝေဝနာ ပေါ် လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဝတစ်ပါးနှစ်ပါးအတွင်း အသက်ဆုံးရှုံးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သော များရှိနေပါသည်။

အသက်သည်သွေးဆိုသည့်အတိုင်း လူသား၏ကျသည့် သွေးနှင့်လုံးဝသက်ဆိုင်နေသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ဝပင် အထေးပေါ် ကိစ္စဖြင့် ရောက်လာကြသောလူနာများကို ရာတွင် သွေးအခြေအနေ မည်သို့ရှိသည်ကို မေးသော် ဆင်သင်ခြင်းသည် ဦးစွာလုပ်ရမည့် အလုပ်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့မည်။ အနောက်တိုင်းအာရှနှင့်လည်း ရောက်ရှိလာသောပေါ်လူနာများကို ဝတစဉ်းဆုံးအလုပ်သည် သွေးပေါင်ချိန်ပါသည်။ တိုင်းရင်းသားအနုအရွယ်နှင့်လည်း လူနာ၏ လူသွေးတွက်ကြောကို ဆရာ၏လက်ညှိုး လက်ခလယ် လက်(၃)မောင်းဖြင့် သွေးမည်သို့ လွှင့်စွန်းဆောင်ရွက်နေသည်ကို ကြည့်၍ လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းသည် တိုင်းရင်းသား ဆရာ၏ ဆုံးသောအလုပ်ဖြစ်သည်ကို အထူးသတိပြုစရာလိုမည်မဝ။ ဤသို့ အထေးပေါ် ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ မရှိနိုင်သည်ကို ဦးစွာဆုံးဖြတ်ချက်ချ

သွေး ၁၂

ဆုံးဖြတ်မှုများ၍ သွေးသွင်းရန်လိုပါက သွေးသွင်းခြင်းဖြင့် ဝေဒနာရှင်၏အသက်ကိုကယ်တင်နိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤနေရာတွင် အသက်သည်သွေးဆိုသော ကုထုံးစံကားရပ်သည် ပေါက်ဖွားလာခဲ့ခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အချိန်နှင့်တစ်ပြိုင်ညှိ သူနာ၏အသက်ကို လူနေရသောအချိန်အခါအတွက် ဤသွေးသွင်း ကုထုံးစံသည် အလွန်တရာ အကျိုးရှိလှပါကြောင်း မော်ပြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

သွေးသည် ဤသို့ အထေးပေါ် အချိန်အခါအတွက် အထေးပါသောအချိန်ကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေရာယူထားသော်လည်း သွေးတွင်းခြင်းဖြင့် လူနာ၏အသက်ကိုကယ်တင်နိုင်သလို ထိုသွေးသွင်းခြင်းဖြင့်ပင် HIV ဖြစ် အမှတ်မထင်ကူးစက်ယူပြီး မိသားစုများအပါအဝင် တခြားသူများသို့ အမှတ်မထင် ကူးစက်စေနိုင်ပါသဖြင့် အထူးအလေးပေး ဂရုပြုကြရန်လိုအပ်ပါသည်။

သွေးသည်အထေးပေါ် အခြေအနေတွင် အထေးပါကြောင်း အလွန်အရေးကြီးကြောင်း မော်ပြပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဏ္ဍတွင် ထိခိုက်မိ၍ဖြစ်စေ၊ ရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ သွေးလိုအပ်နေပါက သွေးပြည့်သွင်းပေးခြင်း ကုထုံးသည်လည်း အရေးကြီးကြောင်း အထူးအကျိုးရှိကြောင်း မော်ပြလိုပေသည်။ သွေးသည်အထေးပေါ် ကဏ္ဍတွင် ထိုအထေးပေါ်နေရာမှ ကျန်းမာခြင်းဟူသောကဏ္ဍတွင်လည်း သွေးသာလျှင်အဓိကပစ္စည်းဖြစ်ကြောင်း တင်ပြလိုပါသည်။ လူသားသည် ကျန်းမာခြင်း မကျန်းမာခြင်း ဇေး၊ ဟုပြောခြင်း ရောဂါဘယကင်းရှင်းခြင်း အသက်တိုရှည်၊ အသက်ရှည်ခြင်းဟူ၍ အမျိုးမျိုးအပုံပုံရှိနေပေသည်။ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အနာမဲ့သူ ရှင်ပါရ ဟုဆိုနိုင်စေကာ။ သက်ကြီးတောသက်ဝယ်ကြား ဆို



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၇ (၁) ကော်လံ (တိုင်းရင်းဆေး)

သည့်ကတိုင်း ကျန်းမာရေးကောင်းမွန် ဖြစ်စေရန် ရုက္ခသတ်မှတ် ပြုတ်ခြင်း ခွင့်ပြုချက်ပေး ငါး(၁၂)ခုသည့်ကတိုင်း ချောင်း ဆိုးခြင်း၊ နှာဆေးခြင်း၊ ဖျားခြင်းစသည့် မည်သည့်ရောဂါစေတနာမျှမရှိ ပကတိအချိုးအစားမရှိဘဲ ပျားအမျိုးမျိုး ရုက္ခသတ်မှတ်ခြင်းကို ပေးခြင်း၊ ရုက္ခသတ်မှတ်ခြင်း ပြုသည့်ပုံပြင်ကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။

သွေးသည် အသက်ရှိနေသရွေ့ ကျန်းမာမှု၊ ကျန်းမာမှုကို တိုင်းတာရာ၌ သွေးသည်သာ အဓိကကျကြောင်း အဓိကကျကြောင်း ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ ထိုသက်သေခံမှုကို ဖော်ပြချက်အရ အသက် ရှည်ခြင်းနှင့် အသက်တိုခြင်းကိုရှုရှာရာ၌ သွေးသည်သာ အဓိက ကျကြောင်း၊ ပဓာနကျကြောင်း ထပ်လောင်းဖော်ပြလိုပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ၌ စာသင်ရောင်အေးကျန်း အဆိုအရတွင် “သွေးသာ ပဓာန ဆေးကုသမှု ပြုကြတာလို့မှ” ဟုဆိုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် တစ်ပြင်ညီမှာ ဆေးပညာအမြင်အားဖြင့် တင်ပြခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးအမြင်အားဖြင့် ဖြင့် ကြည့်ရှုစေရန်ဆန်းစစ်လျှင် “ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ” ဟုဆိုထား ပါသည်။

သတ္တဝါတိုင်းသည်စိတ်စေတနာမတူညီကြ။ ထိုစိတ်

၁၆ (၁) ကော်လံ (တိုင်းရင်းဆေး)

ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ဤကျမ်းကြီးတွင် လူသ ခွင့်သန့်ပေါက်ပွားနိုင်စေရန် မှတ်သောအပူဓာတ်သည် တောတောင်တန်းဟူသော ဩဇာသော ယောဂဏ္ဍိယံတွင် ဝန်တီး ခြယ်လှယ် ဦးဆောင်မှုပြုခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အပူလွှမ်းမိုးထားသော ရေပြေတောတောင်မြို့ အင်းတိုင်းများကို ဦးစွာသတ်ကြောင်းဖြင့် သက်သေပြုရန် ဖော်ပြထားသော ထိုလူသားတွင် အတိတ်မှ ကံအကြံ ကြောင့် လှုပ်ရှားရန်အကြောင်းပါလာခဲ့ရာ မိခင်၏ဝမ်းကြွေး ကမ္မဝဇီအဖြစ်(၉)လလွယ်ပြီးနောက် (၁၀)လထိရောက် အခါ ပါဏဓာတ်မီးအဖြစ်ဖြင့် အသွင်ပြောင်းသွားလာခဲ့

ထိုလူသားသည် (၄)လအတွင်း မိခင်၏နှို့ရည် သောက်သုံးခဲ့ပြီးနောက် မိမိ၏ ပါဏဓာတ်မီးဖြင့် ခြေ ဓာတ်ခွင်(၅)ပါး ကိုထုတ်လုပ်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တည်ပေါ်သည်။ (၄)လ ကော်သောအခါ ထမင်းခံစားရန် ခွေဝတ် ခံသည့်အတိုင်း မိခင်မှ ထမင်း စား ထန်းလျက် (သရဇာ အပြင် နို့၊ မုန့်၊ မုန့် )စသည့် အာဟာရများကို အနည်းငယ် ဖမ်း၍ စားသုံးပြီး အသက်ရလာသည်နှင့်အမျှ အာဟာ ရာသောက်ခဲ့ပါသည်။

ထိုစားသောက်ခဲ့သမျှသော အာဟာရ(၆)မျိုး ( မွှေး၊ ခဲမွှေး၊ လျက်မွှေး၊ ငွေမွှေး၊ သောက်မွှေး) များသု ဆုံး အစာသစ်တစ်ခု ရောက်ရှိသွားပါသည်။ အစာသ ထိုစားသောက်မှုများကို (၅)ပုံ ပုံပြီး တစ်ပုံကိုအစာသစ်

သွေး ၁၅

ဖော်ပြပါ အတိတ်ကကြောင့်ရှိလာသောအကြောင်းတရား အနက် အဓိကရောဂါအနက် အကြောင်းအရာ ညီညာစွာ ပဋိပက္ခ ကံကို ဖြန်လည်ဆည်း၍ ပြုလုပ်သော အဆင်ပြေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သွေးသည် ထိုကံကြောင့်ဖြစ်လာသော ကမ္မဝဇီအဖြစ် လည်း ပါဏဓာတ်မီးမှ စားသောက်ထားသော အစာ အာဟာရများ ကို လူသား၏ ကာယကိုယ်ခန္ဓာတည်ဆောက်ခြင်း၊ ရသားရည် အသွေး အသား စသော ဓာတ်ခွင်(၅)ပါးကို ထုတ်လုပ်ပေးခြင်း ပါဏဓာတ် ထုတ်လုပ်ကာ ဥသွားပြန်စောင့်ရှောက်ထားခြင်း စသည် များသည် သွေး၏အရေးပါမှုကဏ္ဍ နေရာများတွင် အသက် ဓာတ်အနေဖြင့် လွှမ်းမိုးနေရာယူထားကြောင်း တွေ့ရပေမည်။

ဤဆက်သစ်ကို ပြန်လှည့်စူးစူးရှားရှား အောင်မြင် နေသော အမျိုးသမီးများတွင် မျိုးဆက်သစ်သတင်းခံ သက်သွေး နှင့် ဥတုသွေးဟူသော ယဉ်ကျေးမှုကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ် စောင့် ရွှတ်သွားသော အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးသည် ထိုဥတုသွေး ရာသီသွေး၊ ဓမ္မတာသွေးနှင့် ပတ်သက်ဆက်သွယ်မှုများ ဖြစ်ပါသည်။

သွေးသည်အသက် အသက်သည်သွေးဟုဆိုသည့်အတိုင်း သွေးသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင်ကျန်းမာမှု ပကုန်းပျံ့တစွာ အသက်ရှည်မှုအထိ အရေးပါသောအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လျက်ရှိပါ သည်။ ထင်းသွေး၏အခြေအနေမျိုး ပုံတည်၍ကျန်းမာမှု ပကုန်းမာ မှုအဖြစ် ခွင့်ပြုသည့်အခန်းအသွေးနှင့်တကွ စိတ်အနေအထားကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်အထိ သွေးသည်ဖြစ်သည့်လူသွေးဆောင်နေသော အရေးကြီးသည့်ကဏ္ဍမှပါဝင်လျက်ရှိသည်ကိုသတိပြုရပါမည်။

သွေး ၁၇

ကျန်းမာမှုကို သွေးကုန်ပါသည်။ အချစ်တစ်ခုသည်ကွင်းဝယ်ဖြစ်၍ အတိတ်တစ်ခုသည် ကွင်းကြီးဖြစ်ပါသည်။ ဝါးစာလောင်မီး ကွင်းကြီးကွင်းဝယ်တစ်ခုလုံး သွေးသားဖြစ်လေသည်။ ငါးပါး အစာခွဲစေတည်း ဟူသည့် စာတိုင်း(၄)ပုံ ပုံသွားပြီးနောက်ကျန်သည့် အချစ်များသည် ရသားရည်အဖြစ် ရောက်ရှိသွားပါသည်။

အစာသစ်တစ်ခုသည် သလိပ်များအစီအစဉ်ကို လွှမ်းမိုး တည်ရှိရာသွေးဖြစ်ရာ သလိပ်နှင့်အစာအာဟာရများ ရောမွှေပေးရန် ပါသည်။ ဤတွင် သလိပ်၏ပုလအရသာ အချိန်ဓာတ်များ သက် ရောက်မှုရှိလာပြီး အစာအာဟာရများသည် ပုလအရသာများ သက် ပြယ်ကုန်၍ သလိပ်၏အချိန်သတ္တိများ လွှမ်းမိုးလာကာ ချီသည်၏ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားပေတော့သည်။

အစာသစ်တစ်ခုသည် ပါဏဓာတ်မီးအဖြစ်အပူစွမ်းရည် သည် တစ်နေ့နှင့်တစ်ညရှိ ဆက်လက်သောကြောင့် ထိုချီသော အရသာမှ ချဉ်သည်၏အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိပြန်ပါသည်။ (အချစ် လှော်ဓာတ်၏ ခြစ်ရုံသဘောဖြစ်ပါသည်) ထိုချဉ်သောရသာအဖြစ် ရောက်သွားသောအစာများသည် သမာနဓာတ်ရှိသောပူပြောင့် အစာသစ်တစ်ခု အစာဟောင်းတစ်ခု ဆက်သွယ်ထားသော ပြွန်တံ သို့ရောက်ရှိပါသည်။

ထိုနေရာသည် အစာသစ်တစ်ခုနှင့်အစာဟောင်းတစ်ခု အလယ်ဖြစ်ပြီး ပါဏဓာတ်မီးအဖြစ်တည်ရှိရာ ဂယက်ပေါ်ဝမ်းငွေသ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဂယက်ပေါ်တွင် ဝမ်းမီးတိုင်းနှင့်အစာအာဟာရ အကြော ခွေ(၂)ခွေ (သီလာဓမ္မနှင့် သုရိသာဓမ္မ)ရှိပါသည်။ ၎င်းအကြော ခွေ(၂)ခွေ၏အတွင်း ပုံညှင်းနေပုံဟော၍ ဝမ်းမီးမှ ထပ်မံထုတ်လုပ်

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

လုံးကပ်ပါသည်။ ထို့တွင် အခွင့်အရေးများ တစ်ခန့် ပင်ရွာရွာအရ သာသနာ့ ရောက်ရှိပါသည်။ ဤဆေးဒါနအဖွဲ့သည် အရည်အသွေးကို ရသေ့ကတည်းကပင်ပါသည်။

အာဟာရများကိုစားသုံးပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာသောရသေ့ ဓာတ်ဟူ၍ သမာနလေ၏ပုံစံပေါ်ပေါက်ပြီး ကိုယ်၏အခြေအနေအထား ရသေ့ဓာတ်၏တည်ရာ နှလုံးထဲသို့ရောက်ရှိသွားပြီး နှိပ်စွဲနေသောရသေ့ ဓာတ်ကိုနှုတ် ချော့နှောပေးပြီးရသေ့ဓာတ်ပါသည်။ ထိုရသေ့ဓာတ်များကို ဗျာနုလေ၏အဆောင်ရွက်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ ရသေ့ဓာတ် များ ပြန့်နှံ့ကပ်ပါသည်။ ဤတွင် ရသေ့ဓာတ်ကို အရင်တစ်ခု၊ အနု တစ်ခု၊ နေ့တစ်ခုဟု ပိုင်းခြားပြနိုင်ပါသည်။ အရင် တစ်ခုသည် မူလ အတိုင်းတည်နေပြီး အနုတစ်ခုသည် ခြပ်စင်၏နုနုပြောင်ပြောင် ဖြစ်သော သွေးဓာတ်အဖြစ်ပြောင်းလဲရန် ဦးတည်၍ သွားပါသည်။ နေ့ တစ်နေ့တည်း ထိုဓာတ်(၆)ပါးကိုစားသုံးပြီးနောက် ဦးတည်၍ သွားပါသည်။

ထိုတည်ရှိနေသော ရသေ့ဓာတ်များကို (၄)ရက် (၆)ရက် (၇) နှစ် (၂၇)နှစ် (၂၇)နှစ် တိုင်တိုင် ရသေ့ဓာတ်ကို စောင့်ရှောက်သော ဓာတ်မီးမှ ချွတ်လိုက်ရာ ကြည်ကိုမီးနှင့်ချွတ်သကဲ့သို့ အညစ် အကြေးအမှားများထွက်လာပါသည်။ ကြည်ကိုမီးဖြစ်သော ရသေ့ဓာတ် အရပ်မှာသည် ဗျာနုလေ၏ပုံစံပေါ်ပေါက်ပြီး မေ့မည်သော အကြော မှ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ လှည့်လည်သွားလာပြီး ပွားခြင်း၊ ချော့ခြင်း၊ အပူပိုင်းတားခြင်း၊ အပူများကိုဆောင်ရွက်ပါသည်။ နေရာများ သည် သလိပ်များဖြစ်ကုန်ပြီး ပါနုလေ၏ပုံစံပေါ်ပေါက်ပြီး ကိုလေနေ မည်သော သလိပ်ရှိရာသို့ မေ့မည်သောအကြောမှ သွားရောက် ကာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြုစုပေးထားပါသည်။

အရေကြီးဆုံးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အသက်သည်သွေး၊ အသက်ဟု ဆိုပြီးတော့သားခွဲခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခန့် သွေးမီးအဖြစ်ပေါ်ပေါက်လာသည်ဆိုသောဖြစ်ပါသည်။ သေမှုအံ့ မာအံ့ ကျန်ဆာမှုသေသည်များအားသွေးဖြစ်ရပ်တို့သည်ခေတ် ကိုင်းတာပူပြန်နိုင်ပါသည်။ သွေးကိုအသက်ဟုသတ်မှတ်ပြ

၁။ သွေးသည် အာပေါအုပ်ရည် ပါဝင်သော်လည်း ကျ သို့ "မလ" မဟုတ်ပဲ ဓာတ်သက်သက်ဓာတ်အုပ်စုငှာ အသက်ကို အမြဲသောင်နေရခြင်း။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ခွံ့သမ္ပူ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့သို့ လှ သွားလာနေခြင်း။

၃။ ယင်းသို့ လှည့်လည် သွားလာနေသောကြောင့် အစိတ်အပိုင်းများနှင့် အမြဲအပြတ်ဆက်သွယ် ဆက်စပ်

၄။ အထူးသဖြင့် အကြောအားလုံးနှင့် ဆက်စပ်နေရခြင်း

၅။ လေနှင့် အမြဲယှဉ်တွဲ၍ လှည့်ပတ်နေရခြင်း။

၆။ သွေးဓာတ်၌ သည်းခြေဓာတ်၏အပူရှိန်၊ အအေးဓာတ် နှင့်ရှိနေခြင်း။

၇။ ထိုသည်းခြေဓာတ်သည် အရောင်အဆင်း၊ အထိအ သိသောအသိ၊ အပူအအေး၊ သတိ၊ ပညာ၊ လုံ့လ

မာမှု၊ သတ္တိ စသည်တို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေခြင်း။

၈။ သွေးကိုစမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် ရုပ်ကိုထုတ်လုပ်သော

၉။ ၎င်းကိုစောင့်ရှောက်သောဥပဿာ၊ ၎င်းတွင် ရှိနေသော

၁၀။ အခြေအနေ၊ သွေးအားနှင့် အာဟာရသတို့၏ အခြေအ

၁၁။ သိရှိနိုင်ခြင်း ဟူသောအဓိကအားကိုးပါသည်။

သွေးသို့ ဦးတည်သွားသော ရသေ့ဓာတ်အနုတစ်ခုသည် ပါနု လေ၏ပုံစံပေါ်ပေါက်ပြီး သွေး၏တည်ရာ အသား၊ သရက်ရွက်သို့ ရောက်ရှိကြပြီး ခွံ့သွေးသောသွေးများနှင့် ရောနှောကပ်ပါသည်။ ဤတွင် သွေးကိုစောင့်ရှောက်သောဓာတ်မီးသည် (၄)ရက်(၆)ရက် (၇)နှစ်(၂၇)နှစ်တိုင်တိုင် ချွတ်ပြန်ပါသည်။ ခွံ့သွေးသော သွေးကြည်မှု နေ့သည်ထွက်သကဲ့သို့ ဤဥပမာအတိုင်း သွေးဓာတ်မှ နေရာများထွက်ပေါ်နေပါသည်။ ထိုထွက်သောနေရာများကို သည်းခြေဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုသည်းခြေများသည် သမာနလေ၏ပုံစံပေါ်ပေါက်ပြီး မေ့မည်သော အကြောတို့မှတစ်ဆင့် ပါဝင်သည့်အကြောသို့ သွား ရောက်ကပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ပါသည်။

ထို့အပြင် မူလရှိသော သွေးဓာတ်ကို ရောက်ရှိလာသော ရသေ့ဓာတ်များသည် အရင်တစ်ခု၊ အနုတစ်ခု ခွံ့၍ အရင်တစ်ခုကို ရွတ်ကမည်သော သည်းခြေမှ ခွံ့မြှုပ်နှံအောင် ဆုံးပယ်လိုက်ရာ နီသော အဆင်းရှိ သွေးများဖြစ်ကုန်ပါသည်။ ထိုသွေးများသည် မူလသွေး များနှင့် ရောကပ်ပြန်ပါသည်။ ထိုသွေးများကို ဗျာနုလေ၏ပုံစံပေါ်ပေါက်ပြီး မေ့မည်သော အကြောတစ်ခုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး သို့ ဖို့နှံ့လည်ပတ်လျက်ရှိပါသည်။

## လူသားနှင့်သွေး

သွေးသည် လူသားအတွက် အရေးကြီးဆုံးသော အရည် ဓာတ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အခြားသော အဆီ၊ အရေ၊ ချဉ်ဆီစသော အရည်များ၊ အမတ်ဓာတ်၊ အထွေဓာတ်၊ အမာ ဓာတ်အမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် သွေးဓာတ် သည် အသက်အတွက်

ထို့အပြင် သွေးကိုစမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် (၁)အကြော တည်ဟူသော ပထဝီ (၂)သွေးရည်တည်ဟူသော အာပေါ (၃) သွေးနီ၊ နီနီသောဓာတ် (၄) သွေးနီလှုပ်ရှားစောင့် ကွန်းထား ပေးနေသော ဝါယော (၅) သွေးဓာတ်လက်ကြည်လင်သန့်ရှင်း ခြင်းဟူသော အာကာသ ဤအချက်(၅)ပါးကို တစ်ခြင်တည်း စမ်း သပ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

လူသား၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဘုတ်(၅)ပါး (ပထဝီ၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ အာကာသ)ဖြင့် တည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်ပေ မှာဘုတ်(၅)ပါးကို စမ်းသပ်ခြင်းသည်ပင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို စမ်းသပ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်သည်သွေး သွေး သည်အသက်ဟုခေါ်ဆိုသဖြင့် လာကြခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

## သွေးအမျိုးမျိုးတို့၏ ရသေ့ဝတ်နှင့် သတ္တိ

ကြုံသွေး

နုလုံးသွေးဖုတ်၍ နုလုံးကုန်ခြင်း၊ သည်းခြေပျက်၍ ဖိတ် လန့်မှုသွပ်ခြင်း၊ စိတ္တဓနာ၊ စိတ္တသွေးထွက်သော အနား တော့ အန်ခြင်း၊ ဖိတ်ပေးခြင်း၊ အလှူခြင်း။

## မျိုးသွေး

အလွန်ပူသော အနား၊ အတိညာဉ်ဓာတ်ပြန့်သော အနား တို့ကို ပယ်၏။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၂ ● ကော်လူ(တိုင်းရင်းစား)

## ဆိတ်သွေး

နှလုံးဆိုတော့ခြင်း၊ ဓာတ်ခြောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်  
ခြောက်ခြင်းတို့ကို နိုင်၏။

## မြင်းသွေး

အကြောက်တစ်ခုကဲ့သို့မရှိဘဲ၊ ဆီးအောင့်ခြင်း၊ မြင်း  
ခံခြင်း၊ ချိန်ခြင်းများကို နိုင်၏။

## လှန်းသွေး

ဝတ်ငွေနှာ၊ ငတ်လေးပေါ်ပျက်၍ ကြွလီသောအခါ၊ သွေး  
သည်မြေဖျတ်၍ ဖွသွပ်သောအခါ၊ နှလုံးပူသောအခါတို့ကိုနိုင်၏။

## သန့်စိတသွေးနှင့် သံသရဏသွေး

ဗော်ပြပါသွေးနှစ်မျိုးတွင် သန့်စိတသွေးသည် ချိတ်ရည်  
ဆင်းစာရောင်နှင့် တူသည်။ အသည်း၏ အသည်းအောက်ပိုင်းကို  
ပြည့်စေပြီး နှလုံး အဖျဉ်း အညှို့တို့၏ အထက်ပိုင်းကို တစ်စက်  
တစ်စက်ကုသသောအားဖြင့် ဖွတ်စိစေသည်။ နှလုံး အဖျဉ်း အညှို့  
တို့၌ ခိုစွတ်မှုနည်းစုံသော ရောင်တစ်ခုစီ၊ သံသရဏသွေးသည်  
ကြည်လင်၍ ချိတ်ရည်အဆင်းနှင့်တူပြီး ကုသောအနေအထားတွင်  
ခိုသည်။ ထိုသွေးသည် ခြောက်သော သွေးသည်၊ လက်သည်၊  
သွား၊ ခပ်ပင်၊ အလွှား၊ အဖိုတို့မှအပတစ်ကိုယ်တစ်ပုံ နှံ့လျက်ရှိသည်။

၂၄ ● ကော်လူ(တိုင်းရင်းစား)

အပုပ်ခိုးအမျိုးမျိုး၊ ဇီဝကမ္မအမျိုးမျိုး၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာ  
အနွှာအညှို့အမျိုးမျိုးမှတစ်ဆင့်လွတ်ကာ အာဟာသရန်  
အနေသဖြင့် သွေးဓာတ်အနေဖြင့် ရပ်တည်နေခြင်းဖြစ်  
ပါကတော့ အကြောက်တစ်ခုကဲ့သို့မရှိဘဲ၊ သွေးသည်မြေဖျတ်  
ကောင်ခြင်း၊ ဗော်ပြပါ သည်မြေ သွေး အကြော၊ လေတို့  
မှ အာဟာသရန်နေသည်ပင်လျှင် ကျန်းမာနေသည်မည်  
အာဟာသရန်မရှိဘဲသိလိုပါက လက်မောင်းရင်  
တွင် နှိပ်ကြည့်ပါက ခွေးပြုလက်ရာဆင်နေလျှင် အာဝ  
ရသာရည် (သို့) အဆီရောနှောသော သွေးအမျိုးမျိုး  
လိုက်သည့်အခါ လက်ရာဆင်ဆင် ဟိုက်တိုက်ဟိုက်မြဲ  
အာဟာသမရှိ၊ အမြင်မကင်းသော မသေချာခြင်းသည်။  
အနေနှင့် တင်းနေမည်၊ ပြန်တက်မည်၊ သည်းခြေခေါင်  
ပူနေမည်၊ သလိပ်ပေါ်သအနေဖြင့် နှိပ်လျှင် အရာထင်  
ဤကဲ့သို့ ဝသစာတွေ့အထိနှင့် အာဟာသရန်မရှိစေသေး  
ခေါ်ခြင်း၊ လက်သည်းသွေးကိုကြည့်ခြင်း၊ မျက်နှာအနေ  
ကြည့်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးကိုကြည့် ကြည့်ခြင်းများဖြင့် ကျ  
နှင့်ပြည့်စုံမှုမရှိ သိနိုင်ပါသည်။

သွေးကိုကြည့်၍ ဖော်သပ်ခြင်းသည် ထုတ်လုပ်ခြ  
ခြောက်ခြင်းအာဟာသရန်ကိုသိရသဖြင့် ကျန်းမာခြင်းထက်  
လာစိခြင်းအကြောင်းကို သိရှိနိုင်ပါသဖြင့် သွေးအကြော  
တစ်ခုစီ အာဟာသရန်အားထုတ်သိနိုင်ပါသည်။ (ဗာ  
ပါးရာ ရသာရည်၊ အသွေး၊ အသား၊ အဆီး၊ အဆိပ်၊ အနံ့

သွေး ● ၂၃

## အား (၄)အား

(၁)သွေးအား (၂)နှလုံးအား (၃)အသားအား (၄) အကြော  
အားတို့ဖြစ်ပါသည်။

သွေးအား ။ ပါကတည်းဖြေမှ ထုတ်လုပ်သော သွေးဖြစ်  
လျှင် သွေးအားကောင်းသည်။ သွေးအားမြင့်သည်။

နှလုံးအား ။ နှလုံးနှလုံးရည် နှလုံးစာ၊ နှလုံးစာ၊ နှလုံးစာ၊ နှလုံးစာ၊  
ကောင်းလျှင် နှလုံးအားကောင်းသည်။ နှလုံးစာ၊ နှလုံးစာ၊ နှလုံးစာ၊  
သည်းဖြေ (စိတ်အားလေး၊ သတိ မရှိသကဲ့သို့အသား) အာဟာသ  
(စိတ်နှစ်နှစ်၊ ကြောက်၊ ရင်ထုန်) ဦးနှောက် (တက်၊ မပြား၊ သီး၊  
လုံးစာမဟုတ်ပါ)၊ နှလုံးစာ၊ ပုံမှန် မဟုတ်၍ တစ်ကိုယ်လုံးဖြာ  
နေသော ချောက်ဖြစ်တတ်သည်။

အသားအား ။ ပါကတည်းဖြေမှ ထုတ်လုပ်သော သွေးဖြစ်  
၍ သွေးကောင်းခြင်းဖြစ်သည်။ သွေးကောင်းခြင်းဖြစ်၍ အသား ကောင်းခြင်း  
ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အသားကောင်းခြင်းလျှင် အသားအားကောင်းသည်ဟု  
ဆိုလိုပါသည်။

အကြောအား ။ သွေးအားကောင်းလျှင် အသားအားကောင်း  
သည်။ အသားအားကောင်းလျှင် အကြောအားကောင်းသည်။

## ဗာဟ်သွေး

သွေးသည် ပါကတည်းဖြေမှ ထုတ်လုပ်၍ ဥဗ္ဗာကိုယ်ဝေ  
စောင့်ရှောက်နေသောအခါ သန့်စင်ကြည်လင် အမြင်ကင်း၊ အပြည့်  
ရှိနေချိန်တွင် ကျန်းမာမှုကို အာဟာသရန် ဗာဟ်သွေး အမြင်ရှိနေ  
ပေသည်။ ထိုသွေးတွင် ဓာတ်ပျက်အမျိုးမျိုး မလအမျိုးမျိုး၊ ဆီး၊ နှီး၊

သွေး ● ၂၅

သုတ်ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်ရောင်နှင့်ပေါ်ရာ အကြောကို ဖယ်ထား  
မြင်နိုင်ပါသည်။

## ဝေသွေး

သွေးတွင် ဗော်ပြပါ အညှို့အကြော၊ မလ၊ အခိုးအမျိုးမျိုး  
ရောနှောနေခြင်းကို မလသွေးဟု ခေါ်ပါသည်။ တိက္ခာတက်တွင်  
သည်းဖြေခေါ်သောအခါ၊ ဆီးပူအခါ၊ မြင်းအခါ၊ မီးယပ်အခါ၊ ဝင်  
ရောက်နေချိန် တိက္ခာမလသွေးဖြစ်ပါသည်။ မန္တကတ်တွင် ရသာရည်၊  
အဆီး၊ ချဉ်ဆီး၊ သွေးကျန်၊ မီးကျန်များ၊ သုတ်လက်များ ဝင်ရောက်  
နေချိန် မလသွေးဖြစ်ပါသည်။

တိက္ခာမလသွေးတက်တွင် သွေးအားနည်းရောင်၊ ပန်းနာ  
ရောင်၊ ဆီးအခိုးကျန်ခြင်း၊ အသားညှစ်နိုင်ခြင်းနှင့် ဆီးပူအခါထိုင်  
သောရောင်၊ မီးယပ် သွေးခန်းရောင်တို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ တိက္ခာ  
သွေးအနေနှင့် အသားသည် သည်းဖြေဖြစ်၍၊ အခါသည် လေဖြစ်  
သဖြင့် ခွေးဝန်းဖြစ်ပါသည်။ မန္တသွေးတက်တွင် သလိပ်ခေါင်သ  
ပြတက်သားဖြစ်၏။

## သုတ်သွေး

အာပေါဗာဟ်ဖြစ်သော သုတ်သည် တည်ရာဌာန မရှိပါ။  
အမွှယ်ရောက်ပြီးသော ယောက်ကျား၊ မိန်းမတို့၌ရှိသွေး၊ ထိုသွေးမှ  
ပင်ဖြစ်လာသော သဘောပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် သုတ်သွေး  
ဟု ခေါ်ဆိုကြဟန်တူပါသည်။ သွေးမြဲတစ်မျိုးဟု ခေါ်ဆိုလျှင်  
မှားမည်မထင်ပါ။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၆ ကျော်လှူ(တိုင်းရင်းဆေး)

တိုက်သွေးသည် မီး နှင့် အလားသဏ္ဌာန်တူ ပါသည်။ မီးဖြစ်သော မီးခြင်းပူတိုက်၍ ပူလာသောအခါ မီး တိုက်စွမ်းစွာ တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

ထို့အတူ တကြိမ်ယောက်အားဖြင့် မိန်းမတို့ ပေါင်းသင်းရာမှ သုက်သွေးသည် ထွက်ပေါ်လာပါသည်။ သုက်သွေးသည် အညို၊ ဓာတ်ပြိုင် ဆက်သွယ်လွယ်ပါသည်။ အကြင်ယောက်အားဖြင့် မိန်းမတို့ တစ်နှစ်နှင့်တစ်နှစ် မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင် နှစ်သက်၊ တွယ်တာ၊ ခွဲလမ်းခြင်းသည် အညိုဓာတ်သဘောပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအညို၊ ဓာတ်ညို ခွဲလမ်းအားဖြင့်အားဖြင့် ခံနိုင်ရည်လားဟု သုက်သွေးများ ထွက်လာတတ်ပါသည်။ မောဒဏ္ဍာအားဖြင့်သဘောဖြစ်ပါသည်။

မော်ပြုပြီးသောအခါ ခံနိုင်ရည်ရှိသောအခါကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့နေသောသုက်သွေးများသည် သုက်လွတ်ပေါ်မှစ၍ထွက်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အညိုဓာတ်ခြင်းတွေ့ပေါ်နေသောအခါ ခံနိုင်ရည်ရှိလာရာမှ သုက်သွေးသည်အင်ဒြေပေါ် လာရောက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တိုက်သွေးတွင် အဆင်းအားဖြင့် (၁၀) မျိုးရှိပါသည်။ ညှိသောအရောင်အဆင်းရှိသော သုက်သွေး ပါသောအရောင်ရှိသော သုက်သွေး၊ နီသောအရောင်ရှိသော သုက်သွေး၊ ဖြူသောအရောင်ရှိသော သုက်သွေး၊ ယက်ဘက်ရည် အရောင်အဆင်းနှင့် တူသော သုက်သွေး၊ ရေနှင့် အရောင်အဆင်းတူသော သုက်သွေး၊ ဆီ နှင့်အရောင်အဆင်းတူသော သုက်သွေး၊ နီနှင့်ဆီအရောင်အဆင်းနှင့်တူသော သုက်သွေး၊ နီရည်၏ အရောင်အဆင်းနှင့်တူသော သုက်သွေး၊ ဝေဟဗတ်၏ အရောင်အဆင်းနှင့်တူသော သုက်သွေးတို့ဖြစ်ပါသည်။

၂၈ ကျော်လှူ(တိုင်းရင်းဆေး)

သန္ဓေရှိစဉ် သည်းခြေ၊ လေး သွေး(၇)မျိုးကြောင့် အထက် နေတတ်ပါသည်။ ထို(၇)မျိုးမှ လေးသည်အထက်သို့ အရောက်ရှိပြီး အောက်သို့ပြန်ကုလားကာ သန္ဓေသားကိုတွန်းငါးသဖြင့် မီးစွမ်းသည်ဖြစ်လာရပါသည်။

သန္ဓေရှိပြီးသောအခါလည်း သွေးတို့အရောင်၊ သွေးအားနှင့်သွေးပုံမှာ လေတက်ဆောင်၍ သွေးစားသည်။ မန္တရ်ရှိသောခါစမှစ၍ သွေးပေါင်ချိန် ယခင် (၃၀)ထိကိုလောက်ပါသည်။ ထိုသက်တိုင်အောင်မက ဝဇ္ဇိက မီးစွမ်းစဉ်အခါနှင့် မီးစွမ်းပြီးနောက် အန္တရာယ်ပြုတတ်ပါ။

ပဋိသန္ဓေတည်နေသောအခါမှစ၍ တေတေ၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်တည်လာရာမှ နှစ်ညှင်း၊ အကြည်မျှလောက် တာလလစေ့ကြည်သည် တေတေတင်၍ (၇)ရက်တည်နေပါသည်။ စုတိယ အမြှပ်များဖြစ်လာ၍ ဓာတ်နှင့်ယှဉ်ကာ (၇)ရက်တည်နေပါသည်။ တတိယ သွေးဖြစ်လာပြီး အာပေါဓာတ်နှင့်ယှဉ်ကာ (၇)ရက်တည်နေ၊ တေတ္ထမြောက်(၇)ရက်တွင် သားတစ်ဖျားဖြစ်လာပြီး ဝဏဝိယှဉ်၍တည်နေပါသည်။ (၇)ရက်(၇)လီ(၄၉)ရက်တွင် ခက်ပေါ်ပေါက်လာကာ ဖြေရှင်းမတ်၊ လက်နှစ်မတ်၊ ဦးခေါင်းစိုပါသည်။ (၇)ရက်ရှစ်(၇၆)ရက်တွင် ခုတ်အမြည်အစုံပြုသည်။ (၇)ရက်(၁၀)ကြိမ်ဖြစ်သော (၇၇)ရက်နေ့တွင် လာပါသည်။ (၁၀)လကြာသောနေ့တွင် မွေးဖွားမည်ဖြစ်သော သန္ဓေရှိ၍ (၁၂)ပါတ်(၃)လရှိသောအခါ သားတစ်ဖျား၊ စိမောကလာပါသည်။ (၁)လမခန့်ကလေး၏ ခေါင်းခေါင်း

သွေး ၂၇

## ဝဋ်သန္ဓေသွေး

မွေးတာသွေးမပေါ်ခြင်း၊ ဆိပ်ခြောက်ခြင်း၊ လျှာ နှုတ်ခေါ်ခြောက်ခြင်း၊ ကွဲခြင်း၊ တံတွေးများခြင်း၊ နှုတ်ခေါ်ခြင်း၊ ဖျံ့အန်ခြင်း၊ စိတ်မကြည်လင်ခြင်း၊ ရင်ပျံ့၊ ခေါင်းဖျံ့၊ ခက်လေး၊ အကြောတက်ခြင်း အဆင့်နှင့်အမျိုး အစားများကို အသိရှိခြင်း ထူးခြားသော ချွန်မြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းများသည် မိခင်၏ပါဝေကတေစား သန္ဓေသား၏ ကမ္မစတေလေး သွေးတွင်ပင်နေသော သည်းခြေတေတေကြောင့်ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် နှစ်ပတ်ကျော်လျှင် အန်တတ်သည် (သန္ဓေသားပျက်စည်မိသောအခါ) နေ့ညမစွာ အန်တတ်သည်။ တမျိုး သန္ဓေရှိကတည်းက အန်နေရာ များစင်ပေါ်ရောက်သည်အထိ အန်တတ်သည်ကိုလည်း တွေ့ရပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ရှိသည်နှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ အပျိုနှင့်သည့် ယခင်ကထက် ပို၍ ပူလာသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ မိခင်၏ချိဉ်းပြောသော ပါဝေကတေစားအပြင်၊ နောက်ထပ်ရောက်လာသော သန္ဓေသား၏ ကမ္မစတေလေး ယင်းတေစားနှစ်ခုကြောင့် သန္ဓေကိုယ်အပူရှိ၍ ပို၍မြင့်လာရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မိခင်၏ လက်ဝယ်အရင်းဆင်အောက်ပိုင်းကို လက်နှစ်ဆောင်ဖြင့် စစ်ကြည့်လျှင် လှုပ်ရှားပါက သန္ဓေ(၃)လကျ ခန့်မှန်းနိုင်သည်။ လရင့်လေး လက်လေးဖယ်အရင်းမှ အထက်ပိုင်းသို့တိုး၍တိုး၍လှုပ်ရှားနေသည်ကိုတွေ့ရသည်။ ပဋိသန္ဓေမဟုတ်ဘဲ အလွန်တည်နေပါက လက်မရင်းလက်မကောက်ဝတ် / လက်သန်းရင်းလက်ကောက်ဝတ်၌ ကောက်တွေ့သော်လည်းကောင်း၊ ဆောင်၍သော်လည်းကောင်း မြစ်မြစ်နေ၍ သော်လည်းကောင်း တို့နေသည်။ ပဋိ

သွေး ၂၈

မည်း၊ လက်တစ်လုံးကို နှစ်ပတ်(၁၇)ရက်နှုန်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်သည် အောက်သို့ မြှင့်တက်လာရာ ချက်ချင်းသော် လက်(၁၂)လမ်း (၂၅)ပါး၊ (၆)လရှိပြီး လက်(၁၈)လုံး (၃၆)ပါတ် (၉)လရှိသောအခါ ရင်ခေါင်းအထိ သန္ဓေသားမြင့်လာမည်။

(၃၆)ပါတ် (၉)လမြည့်လျှင် ရင်ခေါင်းမှ မြန်လျော့ကျလာပါမည်။ (၂)ပါတ် မြည့်စွက်၍ (၉)လနှင့် (၂)ပါတ်အတွင်းမှာ များသောအားဖြင့် မီးစွမ်းပါသည်။ သည်းခြေ၊ လေး သွေး၊ သန္ဓေသားအထက်သို့ ဦးဆောင်နေရာမှ (၉)လမြည့်သောအခါ အထက်သို့ဆောင်ခြင်းသည် ဆုံးဖြတ်၍ အောက်သို့ခေါင်းလှည့်လာပါသည်။ (၉)လမြည့်လျှင်နှင့် အောက်သို့ လှည့်လျှင် ကိုယ်ဝန်လျော့ကျခြင်းမရှိသေးကြောင်း သိရပါမည်။

## ဝဋ်သန္ဓေပျက်သွေး

ဆီးချုပ်၊ လေချုပ်၊ သွေးချုပ်၊ အပူချုပ်၊ ဓာတ်ချုပ်၊ ချွန်(၅)မျိုးကြောင့် လေသည် သွားရာလမ်းမမှန်ဘဲ ဝင်ရောက် ချက်ဆီးမှုကြောင့် သန္ဓေသားပျက်နိုင်ပါသည်။ ထိခိုက်မိလျှင်၊ သန္ဓေမတိမ်နိုင်လျှင်လည်းပျက်နိုင်ပါသည်။ လက်မရင်းနေရာ၌ ကောက်တွေ့စွာ တိုးနေခြင်း ဆောင့်၍ တိုးနေခြင်းဖြစ်လျှင် သန္ဓေပျက်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် လက်သန်းရင်းအောက် လက်ကောက်ဝတ်အားနေရာ၌ ထင်ရှားစွာ လှုပ်ရှားနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

သန္ဓေပျက်ရာတွင် လေသည်တရားမပြစ်သည်။ လေး ပါးကံကြောင့် သားတစ်ဖျားနှင့် ရှစ်မြင်း၊ အစားအသောက် မဆင်ခြင်ခြင်း၊ စိတ်အာရုံတစ်ဖက်သတ်ဖြစ်လျှင်ဖြစ်၊ ရောဂါတစ်ခေါင်ခြင်း

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၃၀ ● ကျော်လွန်တိုင်းရင်းဆေး

များကြောင့် လွတ်နိုင်ပါသည်။ ငလွန်ခြင်း၊ ပိန်လွန်ခြင်း၊ သည်းခြေလွန်၊ သွေးတိုး ပန်းနာ၊ နှလုံး ရောဂါ၊ ဖောဖိုက်ရောဂါ၊ ပီယပ်ခန်းခြောက် ရောဂါများကြောင့်လည်း သန္ဓေပျက်နိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်များချွန် သန္ဓေပျက်သည်လည်းရှိပါသည်။ ထိုသို့မြဲလုပ်ခြင်းသည် လူ့အသက်တစ်ဆူ၏ကို သတ်သည်ဖြစ်၍ မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ယင်းကိစ္စမျိုးမဖြစ်စေဘဲ တားဆေး ထိန်းသိမ်းပျား၊ အကာအကွယ်များဖြင့် ကြိုတင်ပြုလုပ်ထားသင့်ပါသည်။

## သွေးနှင့်ကင်ဆာ

ကင်ဆာဟူသည်မှာ မကောင်းသော၊ ပျက်စီးနေသော၊ စံမီမီသော၊ အစစ်မဟုတ်သော၊ မမှန်ကန်သော သဘောဖြစ်ရာ မကောင်းသော ပျက်စီးနေသော စံမီမီသော မမှန်ကန်သော အကျွေးအသားများ အဖျိုးများကိုကင်ဆာဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မကောင်းသော ပျက်စီးနေသော၊ စံမီမီသော၊ အစစ်မဟုတ်သော၊ မမှန်ကန်သော သွေးများကို သွေးကင်ဆာဟုဆိုလိုပါသည်။ ဖော်ပြပါ အသားအပျက်များကိုမူ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ နေရာတစ်ခုတွင် ရောက်ရှိနေသောနေပါက ထိုနေရာကို အခြေပြု၍ မျက်လုံးကင်ဆာ၊ အသည်းကင်ဆာ၊ အဆုတ်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာဟု ခေါ်တွင်ပြီး အဖျိုးတွင်ဖြစ်ပါက အဖျိုးကင်ဆာဟု ခေါ်ဝေါ်သမုတ်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အပျက်များဖြစ်၍ မကောင်းသော အာနိသ်တစ်ခုတည်းကသာဖြစ်ပါက အာနိသ်တစ်ခုတည်းဖြစ်ပါသည်။ ဝမ်းဗိုလ်တွင် မနှစ်မိမီး၊ သမဝမ်းဗိုလ်၊ တိကွပ်မီးဟူ၍ ရှိရာ အမေရိကန်အာဏာပိုင် အာဏာပိုင်အာဏာပိုင်၊ သေးစစ် သေးမင်

၃၂ ● ကျော်လွန်တိုင်းရင်းဆေး

မနှစ်မိမီးမှ သမဝမ်းဗိုလ်သို့ ပြုပြင်ထားမည်ဆိုလျှင် အနိုင်ရော အကြောင်းမရှိဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ တိကွပ်မီးမှာ အသွေးအသားများကို တူးကွက်ရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးသောဝမ်းဗိုလ်ဖြစ်ပါသည်။ ကင်ဆာကို ဖြစ်စေသောဝမ်းဗိုလ်မှာ မနှစ်မိမီးဖြစ်ပါသည်။ မဖြစ်သောကင်ဆာကိုလည်း ဖော်ပြပါအတိုင်း မနှစ်မိမီးကို ဖြစ်စေဘဲ အစဉ်တော်တော်ရောက်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။

## သွေး နှင့် HIV

ယနေ့ကျွန်ုပ်တို့သည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းသို့ ပြောတတ်လျက်ရှိရာ ယင်းသို့ ပြောင်းလဲတိုးတက်ပြန်ပေါ်နေသော ဆက်သွယ်နေမည်ဟု အလွင်အမြဲရှိ တိုးတက်ပေါက်ပွားနေသော အဟုန်အကြောင့်ဟု ဆိုရပေမည်။ တည်းတင်ပြရလျှင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းအတွင်း အရှေ့အနောက်၊ တိုက်ကြီးအသီးသီး ဝေသအသီးသီး မြို့စားကုလားဆက်ဆံ သယ်ယူပို့ဆောင် သွားလာမှု လွယ်ကူချောခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ထင်လောင်တင်ပြလို။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းအတွင်း ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လွန်းပမာအားဖြင့် နိုင်ငံ၊ ဖွံ့ဖြိုးပြီး နိုင်ငံများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးဆဲအပါအဝင် ထိုနိုင်ငံအသီးသီး ကြီးမားစွာအထွတ်အမြတ်ပညာ၊ နေရာ၊ ဆက်သွယ်ရေးစသော ကဏ္ဍအသီးသီးတွင် ပညာရပ်များနှင့်တကွ မည်မျှပင် တိုးတက်ပြန်လျှင် ပေါ်ပေါက်လာက ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လွန်း HIV ခေတ်မီမီး

သွေး ● ၃၁

များကို ထုတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပါးကောင်မီး သမဝမ်းဗိုလ်သောသူများသည် ကျန်းမာ၍ အသက်ရှည်နိုင်ပါသည်။ မနှစ်မိမီးသည် မကျက်တကျက် ချက်ချင်းနေခြင်း၊ စံမီ စံမီမီ ရောဂါများ ထုတ်လုပ်နေခြင်းကြောင့် ထိုမကောင်းသော ပျက်စီးနေသော စံမီမီသော၊ မမှန်ကန်သော၊ အသွေးအသားများသည် အချင်းချင်း စုပေါင်းမိကာ ကင်ဆာဖြစ်လာရပါသည်။

အဆုတ်တွင် ဖော်ပြပါမကောင်းသော အစစ်အမှန် မဟုတ်သော၊ စံမီမီသော၊ အပျက်များပါဝင်သော အဆုတ်အစစ်အမှန် အသားများသည်အဆုတ်တွင် စုပုံရောက်ရှိလာကာ အဆုတ်ကင်ဆာအဖြစ်အဆုတ်ကို ခုကွယေးပါတော့မည်။ ထိုမကျေကျေသော မကျက်တကျက်ကင်ဆာအသားများသည် စုပုံနေရာမှ ပိတ်မိကာ ဆီဖြိုအပျက်တို့ထွက်လာသောအခါမှ ကင်ဆာဖြစ်ပေါ်ရသော အခါလွန်နေပြီဟုဆိုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအပျက်များသည် ဥသွေးအငွေ့အားနည်း၍ မကောင်းသောအာနိသ် ရရှိနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထိုကဏ္ဍအနေရောက်ရှိမှပင် ခံစားချက်တွေပေါ်လာကာ ထိုဝေဖန်ခံစားရခက်မှု ဆေးခန်းသို့ သွားရောက်တက်ကြွပါသည်။ သို့သော် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း လွန်နေပြီဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ ထိုမနှစ်မိမီးရှိသော သူများ၏လျှာသည် အမြဲရောင်အနွှဲများ အဖတ်များနေမည်ကိုတွေ့မည်ဖြစ်ပါသည်။ လက်သည်းကိုကြည့်ပါက လည်းအောက်ချေတွင်တိုးကုတ်သဏ္ဍာန် အမှတ်အသားထင်ရှားမရှိတော့ပြန် ပြုသော် ခြောက်အရောင်သာ တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဖြစ်၍ လက်သည်းပြုသော် ခြောက် အရောင်လျှာအမြဲအနွှဲများ ရှိနေစဉ်တည်းက ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်နေသော

သွေး ● ၃၃

ကူးစက်ရောက်သော နေ့သုငယ်ကဲ့သို့ အဖွဲ့ဝေနေရသည့် အချိန်အခါဆို၍ဖြစ်နေပေမည်။ အသိပညာနှင့် အတတ်ပညာနှင့် အားလုံးမှ ယင်းကိစ္စကိုကောက်လွှားနိုင်စေရန် ကြိုးစားလျက်ရှိရာ တစ်နေ့သောအခါအောင်မြင်မည်ဖြစ်ကြောင်းအတိပြုပေမည်။

ယင်းကိစ္စသည် သွေးနှင့်သက်၊ မိန်းမကိုယ်အရည်များမှ ကူးစက်ပြန့်ပွားလျက်ရှိရာ HIV ကူးစက်မှုမှ ကာကွယ်နိုင်သော နည်းလမ်းများကို သိရှိလိုက်နာကြရန်အထူးလိုအပ်လှပေမည်။ ထို့အပြင် HIV ရှိကူးစက်နေသူများအနေဖြင့်လည်း မိမိမှဆွဲသွားသူများကို ကျေးဇူးတင်ရန် မိမိသည် HIV ရှိ သယ်ဆောင်သူ Carrier ဖြစ်ရလေသော် အထူး ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း နေရန်လိုလည်း လိုသပ်ကြောင်း ခေါ်ငြိလိုပေမည်။

အနွယ်ရောက်ပြီး သူတိုင်းသည်လည်း HIV ခုင့်ပတ်သက်၍ အားပေးနှစ်သိန် ရွေးရွေး သွားပေး ခြင်းသို့သူများဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြရန်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အားလုံးအနေအားဖြင့် အဖျိုးအသားမမှ ကာကွယ်တစ်ခုအဖြစ် ခံလှသောပေါက်ထားရှိ၍ နိုင်ငံတော်ကြီးအေးချမ်းသာယာပြီး ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် မော်မောင်ရာတွင် အထူးလိုအပ်လျက်ရှိသော လူသားအရင်းအမြစ်များနှင့်တကွ လူ့ခွင့်အများ မဆုံးရှုံးရလေအောင် အစဉ်သတိပြုကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။

## HIV အဆင့်တို့ ထိန်းထားလိုလျှင်

HIV အဆင့်မှ AIDS အဆင့်သို့ ကူးပြောင်းရာတွင် စာဖျားရောဂါသည် အဓိကဖြစ်ပါသည်။ ဖျားရာမှ ပိုမိုအားနည်းလာကာ



သွေးသည် အထက်ပိုင်းသို့ပြန်၍ တက်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းနေ  
ပါသည်။ သွေးပွားရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ဖျက်စီး၍ သွေးဆင်းသော  
ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ပွား၊ သွေးမောရောဂါ၊ အသစ်ဖောင်စောင့်

[illegible]



ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၄၂ ● ဆွတ်လူ(ဝိုင်းရင်းမေး)

နွဲ့လုံး တွေကတည်း အသည်း အစာအိမ်၊ သီးအိမ်၊  
သားအိမ်၊ ဧသည်များနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါများ၊ သွေးနု၊  
ပတ်သက်သောရောဂါများ၊ သွေးညှိုး ကင်ဆာ အစရှိသောရောဂါ  
ဝေဝနာများ တစ်ခွဲနှင့်တစ်ခွဲ ရရှိမကြာပြီဖြစ်ကြောင်းလည်းဟုတ်ပါ  
ပါးကလေးမို့ ထုတ်လုပ်ပြခြင်းမကူသည့်အတွက်ကြောင့် ခြွင်းသည့်  
ဟုဆိုလိမိသေး။

စောင့်ထောက်မှုသည် ဥပဒေများကိုကြောင့်ရာ ဥပဒေအစွဲ  
စာတိစီမံရပ်ကွက်ဆိုင်ရာသည်။ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံခြားလွှင့် သွေးကောင်း  
သွေးသန့်များသာ ထုတ်လုပ်လုပ်ငန်းပါကောင်းပေး ပါကစ္စတန်နိုင်  
ငံခြားစီးပွားရေးနှင့်ဆက်သွယ်ရင်းလည်း ဖော်ပြခြင်းပါသည်။  
ဤနေရာတွင် ထပ်မံဖော်ပြရန်လိုအပ်သည်မှာ ဖော်ပြသောအခါ အဆီ  
ကဆီမီများကို ဓားသွင်းခြင်းတို့ကိုလုပ်ငန်း ပြီးသောသူ အစုအဝေး  
ဖြစ်သောသူ ဝ သောသူတို့ အဖိုအမိတို့ရပ်ကွက်ဖြစ်ပါသည်။  
ပါကစ္စတန်နိုင်ငံသို့ အဆီအဖိုများကို ရွှေ့ချက်နိုင်သည်မှာ  
ဆိုလိုရင်းဖြစ်ပါသည်။ ပါကစ္စတန်နိုင်ငံအုပ်စုအား အကျိုးအမြတ်  
များစေသောအခါ ကဆီ အဆီများကို ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသွေးကောင်း  
သောကောင်းများကိုသာ ခွဲကွက်လုပ်ငန်းကုန်စီးမှုအောင်မြင်လုပ်ငန်း  
နိုင်သည်။

ပါဏဏာနည်းလွှဲအသီး ကမ်း အညှီများလုံလာသည်။  
ပါဏကမ်းအနည်းငယ်ကွာသွားလျှင် အသီး ကမ်း အညှီများ နည်း  
နည်းနာနာလာသဖြင့်ပို၍ ပါဏကမ်းပါးများစွာကွာလျှင် များများလုံ  
လာမည်ဟုဆိုလိုပါသည်။ ဝက်သား ခြေပုံ စသောအစီအစဉ်  
များကို မတောင့်နှင့် ဝှံ့တိုရွာသောသူများ ဝှံ့နေပါသည်။ သိမြင်ရန်

၄၄    ●    ကော့ဗိုလ်(တိုင်းရင်းသား)

ဥသွားအမွှေးဖာတ်ရရှိနေလျှင် ထိုအမွှေးဖာတ်၏ စော  
ကြောင့် ရောဂါဝေဒနာကင်းညီခြင်းမရှိဘဲ ကျွန်ုပ်တို့နေသည့်

ပါစကော့ဇော အယ်လ်ဂျီရယူမလ်

လူတို့ ကျန်းမာမှု၊ ကျန်းမာမှု အသက်မွေးမှု  
ကောင်းသည် အရေးကြီးဆုံး အလုပ်ဆုံဖြစ်သည်။  
ရည်ရွယ်၍ ကောင်းစွာလုံးအစက်ဆုံးဟု ဆိုသောကြောင့်  
ဟုပါသည်။ ယင်းကောင်းသည် ပါကော ကောင်းဖြစ်သ  
ကောင်းသည် လိုသောကောင်း၊ လွန်သောကောင်းဟု  
သောကောင်းသားဖြစ်သည်။

ထိုသို့အသေးစားလေး ခုနိမ့်နေသရွေ့ကာလတစ်  
သားသည် ကျန်းမာနေပုံ၊ ကျန်းမာ၍ အသက်ရှင်  
သည်။ ထိုအားအေးပျော်ရွှေ့ကာလတစ်ခု၊ ရောဂါလွန်  
မြင်ကြောင်း ဆိုလိုသည်မှာ အနိမ့်သက်ပါသည်။ ကျန်းမာ၍  
ရှင်နေသော်လည်း တစ်ခွယ်ကျွန်း၊ သာ၍ ကျွယ်  
အရွယ်ဘုရားရှင် ခပ်ပျိုပါးပါးကလေးကောင်းနေခြင်း  
အားဖြင့် သာဓုကျောင်းပြုနေခြင်း၊ တစ်ခွယ်ကျွန်းကို ပီ  
စောမြင် ပီစောပေးနေခြင်းဖြစ်သည်မှာ ဆိုလိုပါသည်။

ဧဟိပြုပါ။ ပါဠိကောသလောရယူရာ၌ သဘာဝဗျူဟာတွင် ဥပမာ - သစ်သီးတစ်လုံး စိမ်းချေခြင်းနှင့် တူသည်။ သည် လိုသောကောသလော ရွှေသောကောသလောများရောက်ပြန်သည်။ ထိုကောက်လွန်၍ ရိပ်ပိသွားပါက ဖိစုကောသလောပေးမည်။ ရိပ်ပိသွား၍ ကောက်ကောင်သော အသေအစာတ

608 609 610

အဲဒီ... အဲဒီလိုစားလျှင် လောသည့်ဟု ခိုသကားချင် တစ်ကပ်  
 ချော့ချီစုရပါ။ ပါကတင်မီးအားနည်းကုသင်မြင်(သို့)မရ ဝမ်းမီး  
 ပိုသော သူများသည် ဝက်သား ခြေပုံသောအမီများကို စားသုံး  
 ပါက အမီး ကပ်၊ အည့်များ စုလ်လာရုံသိသဖြင့် ထိုမူဝါဒမရှိသော  
 သူများ ပါကတင်မီးကုသသူများသည် ဝက်သား ခြေပုံသော  
 အမီများ စားသုံးရန်မလိုဟုသိထွက်ရုံဖြစ်ပါသည်။ ပါကတင်မီး  
 အားနည်း၍သား ပါကတင်မီးကုသသူသည် အမီး ကပ်၊ အည့်  
 များ ခန္ဓာကိုယ်တွင်ပြုပြင်လာသည်ဟု တစ်ခြင်္ဂိုရင်း ဖြစ်ပါ  
 သည်။ အမီး ကပ်၊ အည့်များ ခြုံလာသဖြင့် တစ်ခုသွေးအား  
 နည်းလေသဖြင့် ခြေလက်များသည် မွေးထွေးမှုပျံ့အေး၍ နေသည်ကို  
 တွေ့ရပေသည်။ ထိုသို့တွင် နေထိုင်မှုကောင်းမွန်ပျံ့နှံ့ပါရပါမည်။  
 ခြေလက်များသည် မွေးထွေးမှုပျံ့သေးသဖြင့် ကျန်းမာနိုင်ကြောင်း၊  
 မွေးထွေးမှုပျံ့သော ကျန်းမာနိုင်ကြောင်းပထမရပါမည်။

“ကျွန်ုပ်တို့မှာမူသည် အာကာသယာဉ် ဖွင့်ဆိုသောဗဟိုဌာနတစ်ခုပင် ဖြစ်ကောင်းပေကောင်းခြင်း၊ ဥပမာအနေအထားတစ်ခုနှင့်သက် ကာသလက် လုံး အာကာသယာဉ်က ကျွန်ုပ်တို့နှင့်ဆက်သွယ်နေသလိုပါးသည်။ ထိုနေရာ တွင် စောနေခြင်း၊ ဖြောင့်တောင့်ခြင်းနှင့်လွယ်ကူစွာနေထိုင်ခြင်းလွယ် လွယ် အာကာသသို့ အားနည်း၊ ချွတ်ယွင်း၊ မောက်မြင့်နေပြီဟုဆိုရ ပါသည်။ အာကာသသို့ အားနည်းသော အာရုံစိုက်သည့်အလျောက် ရောဂါ ဝေဒနာလည်း ကပ်ညီနေပြီဟုဆိုရပါသည်။”

လူသည်သွေးစွေးသတ္တဝါဖြစ်ပါသည်။ ထုတ်လုပ်မှု  
ဝါကောောင်းသဖြင့် မာတ်ဗြိန်(၈)ပါးကောင်းနေရာ သွေးကောင်း  
သားကောင်းများဖြစ်နေပါသည်။ ထိုသွေးကောင်းသားကောင်းများကို

ॐ ॐ ॐ

အစာနဲ့ကို ပါဏဗေဒစာရေးဆရာကုန်ဆုံးနိုင်ပြီသည်။ ထိုရင်မှည့်  
နေသော သစ်သီးကိုစားခြင်းသည် ပါဏဗေဒစာရေးဆရာရယူခြင်း ဖြစ်  
ပါသည်။ ယင်းသို့ ပါဏဗေဒစာရေးဆရာရယူခြင်းဖို့ကို သဘာဝမှရယူ  
သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ပါတောစောရောရောက်ရှိနေသော သစ်ရွက်၊ သစ်ပင်၊ သစ်  
ခေါက်၊ သစ်မြစ်၊ သစ်တုံးများကိုလည်း ထိုနည်းတူ ထုထောင်း  
၍စားသုံးနိုင်ပါသည်။ တစ်ဖန်စားသားများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို  
ချက် ပြတ်စားကြပါသည်။ ချက်၍ကျက်ခြင်း၊ မှန်နှိပ်ခြင်းဖြင့်လုပ်  
ခြင်းသည်လည်း ပါတောစောရော ချမှတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထမင်း  
ချေ့ကို ဆီကို ပေးစားစေပြီးမှ ချက်သတ်သို့ သယ်လာထူထည်း  
ပျော့ချစ်သော နား၊ ဘင်း၊ ဘော်၊ ဂွက်၊ သွပ်၊ သဲ၊ ပြင်၊ ခွေ စသော  
ဓာတ်(၉)ပါးနှင့် ဓာတ်(၉) ပါဗိုကို သိမ်းနှင်းအောင်သုတ်သန့်ပြီး  
မီးတေစေး၊ ဓာတ်တေစေးအေးရာတွင် ပါတောရောက်သည်အထိ  
အဝပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။

ပါကစောကုမ္ပဏီမှ ဝါးတူးသည့် ကျွတ်မြင်းသို့ နှစ်မြင်းသို့ ရောက်သည်ဟုဆိုလိုပါသည်။ ပါကစောကုမ္ပဏီကြောင်း ဆိုခြင်းအကဲခတ်သည်မှာ အတိအကျမရှိပါ။ ပါကစောကုမ္ပဏီသည်ဆိုရာတွင် အညစ်အကြေးများသော ဓာတ်သည် နိဗ္ဗာန်နိဗ္ဗာန်အဆင့်ရောက်သောအခါမှ စာတိကျကျမြင်းသို့ ရောက်သည်ဟု ဆိုခြင်းမရှိပါ။ ထိုသို့ ပါကစောကုမ္ပဏီမှသာ စားသုံးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် သင်္ချာပြင်သစ်မှတ်တမ်းကို ဝါးတူးတူးစားသုံးခြင်း မပြုသင့်ပါ။ စားသုံးမှုအတွက် ဓာတ်များအတွက် ဆိုသည့်အတိုင်း အစွဲအနားမရှိစားသုံးရပါမည်။



ဓာတ်တစ်လုံးမှား ကောင်းတစ်လုံးခြား ဟု အဆိုရှိပါသည်။ အမှားတစ်ပြုမီခံလျှင် ထိုတတ်ပုဂ္ဂိုလ်သွားပါသဖြင့် မိမိပြုမိမှားခဲ့သည်ကိုသင်္ခါရမာယူနိုင်ရန် တစ်ပြုရပါသည်။ နှိုင်းစိုးရောင် ငုံ့တစ်ခါရောင်အရောင် ချော့ချောင်နေသောသင်္ခါရကို ရွှေ့ကပ်

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ကြည့်ရာ ဓာတ်မြောင်းသွားပါတော့သည်။ ချော်ချော်တော့ပါ  
ဘိုးတော်ဦးကော်မဲ့ နည်းပြသုံးယောက်သာ ချော်ကြကုန်တာ၊  
ဓာတ်လုံးကိုမြှင့်ရင်တွင် ၄၀ပေဝှော် မြှင့်ရင်တွင်ထည့်ကြည့်ရ  
မိသွားပါတော့သည်။ ကြက်ညှို့သို့လည်း မလှံတော့ပါ။

အင်္ဂလိပ် အချိန်ကိုယူ၍မထင်၊ အာပေါ၊ တေဝေး  
ဝါယော၊ ဓာတ်မြောင်းတိုင်း တစ်နေ့တစ်နာရီမျှ မီးလျှံ၊ နှာတိုက်  
၊မီးတိုက်၊ မင်တိုက်မြင့်(၁၀)ပေခန့်သာ ကွေ့ကွဲလာပါသည်။ ယင်းတို့  
ကိုရှေ့ဆီ(၁၀)ပေခန့်မြင့်အထိပေးရာ ဓာတ်များသည် ပဲဆေးလုံ  
အရွယ်ဓာတ်လုံးများ မြှင့်သွားပါသည်။ အားလုံး မြန်မာပြည်တော်  
သားများမြင့် ရှေးမြင်းရာ ဓာတ်လုံးကုန်ပါသည်။ ယခု မြေခါ  
ရည်လုံးသော ဓာတ်လုံး(၂)လုံးရှိပါသည်။ သံဓာတ်လုံးနှင့် မြေခါ  
ဓာတ်လုံးဖြစ်ပါသည်။ မြေခါဓာတ်လုံးကို မြေခါအနည်းငယ်ရောင်  
ပါသည်။ ၄၀ပေဝှော် မြင့်မယ်ရသေးပါ။

ဆရာကြီးထွန်းလင်းမှ 'ချော်ချော်/မြေခါရည် လုံးဝင်  
လုံးရောင်လုံး၊ ငါပြောတော်လှယ်ပေမယ့်' လိုပြောနေပါသည်။ ယခု  
တော့ ဦးထွန်းလင်းလည်းမရှိတော့ပါ။ သံဓာတ်လုံးတစ်လုံးတည်း  
ပါသည်။ ဆရာတော်(၃)ပါး အဆင့်ဆင့် ဆက်လက်တိုးလာရာ နှုတ်  
တစ်ရာရှိပြီဟုဆိုပါသည်။ ထိုဓာတ်လုံးသည် ချော်ပေါ် ထိုင်ပါသည်  
ချော်အောက်ပိုင်းတွင် လက်ချားချော်နုကြွေရာဓာတ်များမြင့်ပြီ  
လုံး၍ နေသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ ကျန်အင်္ဂလိပ်မှာ ယင်းရောင်ချော်  
များ မြှင့်ပါသည်။

ယခုချော်ချော်တော့နေသောဓာတ်မှာ ကြေးမြေဓာတ်လုံး  
ဖြစ်ပါသည်။ ဆယ်ဘဝတိုးတော်မူ ကြေးမှမြေလို့အဆိုရှိပါသည်။

မြေခါနံရံ၊ သံဓာတ်ဆိုသည်ကို ကြားယူကြမည်ဖြစ်ပါသည်  
မြေသည် ဝိညာဏ်ရှိရာ၊ ဝိညာဏ်ရောင်တစ်ပညာမြင့် စီရင်  
ဝိညာ၊ သံဓာတ်အကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်ဓာတ်၊  
မြှင့်အောင်လုပ်၊ မြေခါကို နဂါးမြှင့်အောင်လုပ်ပါ။  
ချော်လို့တိုင်းပြီး ဟုအဆိုရှိပါသည်။

မြေခါတွင်လည်းကောင်း၊ သံတွင်လည်းကောင်း  
လည်းကောင်း စသည်တို့တစ်ပါး တစ်ပါးပင်တွင် ပါဝင်  
ချောက်မြှင့်ခြင်း ဝိညာဏ်ရောင်တို့ မြှင့်ခြင်းကို ဆိုလို  
သည်။ ပထမပိုင်းတွင် ထိုသည့်ဓာတ်ကို မြှင့်မြှင့်စေ  
ပါမည်။ မြေခါမြှင့်သည်ဆိုရာဝယ် မီးလှောင်ခြင်း ဓာတ်သံ  
လုံးသံလှောင်ခြင်း၊ ချော်ပေါ်လာခြင်း မြှင့်ပါသည်။ မီးဆတ်  
ခြင်းအားဖြင့် နဂါးမြှင့်အောင်လုပ်ရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။  
လျှင် နဂါးပျက်စောင်း၊ အကြောင်းမရွေးဟု ဆိုသင့်  
ဓာတ်လုံးမှ ပြာယိုကျလာကာ ထိုပြာကျွမ်းပိုးတစ်တို့ ဝေး  
ကြွေးမှု မိမ့် နိဗ္ဗာနဓာတ်မြှင့်ခြင်း ရောက်ရှိခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထိုပြာကို နံ့သာဖျန်းပါနှင့် မြန်မာတို့ကဟုဆိုသည်  
ပြာကျွမ်းပိုးတစ်တို့သည်ကား တစ်နေ့လက်ညှိုးတစ်တို့ တံ၊  
တစ်ခွန်းပျံ့ခြင်းဖြင့် ကျွန်းမာသက်စည်ကား ဝိညာဏ်ရောင်  
မြောက် အောင်မြင်နိုင်ကြောင်း ကြားသိရသည်ကို တင်ပြ  
လိုသို့ ပါဝင်ချောက်ပြာမြှင့် ရွှေပြာမြှင့်မှုသာ တိုက်ရိုက်  
နိုင်ပါသည်။ ပါဝင်ချောက်သောသောပြာများကို ဝေး  
သောထွက်ဆိုရာမျိုးရောင်ပါသဖြင့်အထူးသတိထားမိတတ်ပြန်  
ထို့ကြောင့် ပိုတိုးသည် မိသားသည် ဆိုသည်မှာ

ကြေးသည်အညစ်အကြေးများပါသည်။ တစ်လုံး တစ်မီးတစ်ချက်  
မြှင့်တော်မူခြင်း ငွေတပြောင်ချက်ရှိခြင်းသည် ပါဝင်တော့ရန်ဖြစ်  
ပါသည်။ ထိုင်းရင်းဆေးဆရာသင်တန်း အမှတ်စဉ် (၁) ဓမ္မလေးမှ  
သင်ကြားပေးလိုက် သောနည်းဖြင့် ရွှေပြာချော်ရာ ယင်းရွှေပြာကျွမ်း  
မြှင့်တင်တို့နှင့်ပင် ကြေးမြှင့်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုကြေးမြှင့်သည် မီး  
ခုသည်။ ဓာတ်သန့် လုံသန့် ချော်သန့်ဖြစ်သည်။ ကြေးမြှင့်/ချော်/  
ငွေ ဓာတ်လုံးကို နိဗ္ဗာနဓာတ် အခေါက်ရွှေနှင့် ရောင်လိုက်ပါသည်။  
မီးဆတ်လက်ပေးနေရာ မြှင့်မြှင့်လာပါပြီ။ အမြဲရောင်မြှင့်လာပါ  
သည်။ မီးလှောင်ပါသည်။ ချော်ပေါ်လာပါသည်။ နဂါးမြှင့်အောင်မီး  
ဆတ်လက် ပေးနေပါသည်။

ဓာတ်ထိုးရာတွင် ရတောင်ရစ်သောဓာတ်များ မူလမြေခါ  
သောများ စသည့်ဓာတ်များကို ကတားခြင်းသည် နာရောင်ထားသော  
နာနှင့်တူဟန်ကတားထားသော စာညစ်အကြေးများသော ဓာတ်များ  
နှင့် တွဲဖက်ကတားထားသော မသန့်ရှင်းသော နာသို့ပြောင်းလဲမှုကို  
ကတားခြင်းထက် အကျိုးရှိနိုင်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆတင်ပြရပေ  
သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပါဝင်ကတောသော အလွန်  
သန့်ရှင်းသောသောတို့ ဆောင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ပါဝင်ကတောသောသည် သက်ရှိသတ္တဝါ လူသားအတွက်  
အလွန်အထူးပါသော ကတောတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ထိုကတော  
သည် ကျန်းမာမှုကို အတောက်အပူ ပေးနိုင်ပါသည်။ အသက်ရှူသွေး  
ကို အကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။ တစ်ဆင့် ဝိညာဏ်ရှိ ဖြစ်သည်အထိ စွမ်း  
ဆောင် သယ်ယူပေးသော ပို့ဆောင်ပေးသောကတောဖြစ်ပါသည်။  
ဓာတ်မြှင့်ပါ ဝိညာဏ်ရှိမှုများတွင် အင်္ဂလိပ်၊ မန္တလေးဝိညာဏ်၊

ခုတွင် ပါဝင်ကတော ရောက်ရှိအောင် နည်းမျိုးဖြင့် မိရင်မြှင့်  
မြှင့်ပါသည်။ ပါဝင်ကတောရောက်သည်ဆိုသည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်  
ချမှတ် လိုတတ်ပါသည်။ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်သည် တိကျမြတ်သားပါ  
သည်။ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်သည် ဝိညာဏ်ရောင်တို့ တိုင်းရင်းဆေးအမြင်  
ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အနောက်တိုင်းကဲ့သို့ ဒီကနီများ၊  
ပေးပေးမှု၊ စိတ်များ အစရှိသော စံချိန်စံညွှန်းများဖြင့် တိုင်းဆွဲရာ  
ခံစားသတ်မှတ်သက်သေ လို ကျလှပါသည်။ ကိုယ့်နည်းကိုသုံးတန်  
ဖြစ်၍ မည်သည့်လမ်းနှင့်ပင်လျှောက်လျှောက် ရောက်ရှိရာသည်  
သာ အဓိကပဏာမကျပါသည်။ (ပါဝင်ကတောရရှိသောဓာတ်သည်  
အေးလွတ်အေးကြီးပေးနိုင်ပါသည်။)

ပါဝင်ကတောရရှိရာတွင် ဝိညာဏ်ရောင်သည် ဆန်း  
ကျယ်လှသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ သိရှိအမြင် အတွေ့မြင် လိုတတ်သူကို  
ခမ်းသပ်ရာတွင် ပြောကြားသော မြင်ပစ္စည်းကိုသာ ခမ်းသပ်တွေ့  
မြင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ လုံတွင်ရှိ အပူသတ္တိအငွေ့ကို ခုတ်ဖျတ်ဖြင့်  
မည် ဖောက်ပေး၊ ပါဝင်ကတော ရောက်ရှိသော လုံတွင် မြှင့်  
ထည့်ထိုးပါက မြေခါသည် လုံတွင်အပူရောင်နှင့် မြေခါရောင်တစ်လွှာ  
သားမှ မြေခါအခဲတစ်လွှာသား ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုမြေခါသည်  
လည်း မီးပေးမီး၊ မီးတိုးမီးမြှင့်အဖြစ် ရောက်ရှိခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သွက်ကို ထည့်ထိုးလိုက်ပါက သွက်ရောင်သည်နှင့် ချထားပြီး  
အအေးခံပါက သွက်သည် နီ၍လုံး၍ သေနေသည်ကို တွေ့ရပါမည်။  
ဓာတ် လုံးထိုးထားသောလုံတွင် ဓာတ်သားတစ်ခု ထည့်ထိုးပါက  
ယင်း ဓာတ်လုံးသည် မူလဓာတ်လုံးနှင့် တစ်သွေးတည်း တစ်ရောင်  
တည်း ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ရောက်ရှိနေသော




# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅၄  ကျော်လူး(တိုင်းရင်းဆေး)

ပါစက တေတေအဆင့်ဟု ဆိုရပါမည်။ တို့အဆင့်ရောက်လျှင်ကား ဘက် လုံး ပွားယူရရှိနိုင်သည့်အပြင် သိရှိပွားလည်း ယခင်ဓာတ်လုံး အတိုင်း ခွဲနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပါစကတေတေရောက်ရှိနေသော အဆင့် များကို မူကည်၍ လွန်ကွပ်သည့်အပါစက ဓာတ်သန့်လေးခြင်း၊ နိဂ္ဂဟဓာတ်အဆင့်ပြောင်းလဲသွားခြင်း ဓာတ်အရောင်အသွေးအပြင် သိရှိအားလုံးလည်း ပွားယူရရှိနိုင်ခြင်း စသည်များဖြစ်ပါသည်။

တစ်ခါက မောင်မြ နှင့် မေမာ ဆိုသူတို့ အိပ်ထောင်ပြန်ကြ ပါသည်။ မောင်မြ၏ အသေနှင့် မေမာ၏အသေများမှာ ဘုန်းကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ မေညးမောင်များမှာ အတူတကွ ရင်းရင်းနှီးနှီး စိတ်ကြ ပါသည်။ မောင်မြသည်လည်း သားမြစ်သည့် အားလျှော့စွာ ဖိုရိုင်း ဝါသနာပါခဲ့ရာ ပန်နုယုဂိုကလေး စိုက်ပျိုးနေရာက ရေလောင်း နေရာက ထိုးသောင်နေရာက အားသည့်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပိုနှင့်သို့ ရောက်နေတတ်ပါသည်။ ပန်းခင်းလေးမှရလာသော ပန်း ကလေးများကို ပြီးသို့တက်၍ ရောင်းရ အပြန်တွင် ဟင်းချက်ရေ ဖုဒ္ဓာ ဝယ်ရောများ ဝယ်ယူ၍ ပြန်လာရနှင့် အိမ်ရှင်မ မေမာမှာလည်း မမောနိုင် မပန်းနိုင်။ သူတို့နှစ်ယောက်နှစ် ဖျော်ဖျော်ခွင့်ခွင့်နှင့်နေခဲ့ ကြပါသည်။ မေမာမှာ ပြီးသို့အားကာလခံရလ် ကိုးကောင်ပြည်စေ တိကလေးရှေ့ရောက်တိုင်း ပန်းကပ်နေကြဖြစ်ပါသည်။

တစ်နေ့တော့ ဘုရားပန်းကပ်အပြီး ဝတ်ပြုစင်ကြယ်နှင့် တိုးတော်တစ်ယောက် မေမာအနီးရောက်လာခဲ့ရာ ဘိုးတော်မှ ဘုရားပန်းကပ်ခွင့်လို့ ပန်းရောင်းရန် ပြောလာပါသည်။ မေမာမှ အဘကြီးဖြစ်ရတာနဲ့ ကြည်ညိုမိတဲ့အတွက် ဘုရားပန်းရန် ဘိုး

၅၅  ကျော်လူး(တိုင်းရင်းဆေး)

သည်။ မနက် ဓာတ်လုံးကိုတိုင်၍ ဘုရားခန်းထဲသို့ ရွှေတံခွန်စေတီတော်၌ ဘုရားကားခွပ်တော်ကို ရုတ်တရက် ရွှေတံခွန်ထဲမှတော့လိုက်ပါသည်။ ပြီးတော့ 'အင်း-ရွှေတံခွန် တစ်ခါမှလည်း မရောက်ဖူးဘူး၊ တော်တော်ကြည်ညိုစေ ကယ်လိုပြောတယ်။ ဘုရားကြီးကလည်း အကြီးကြီးပဲတဲ့ ချင်လိုက်တာ၊ ပူးရရင်ဘယ် လောက်ကောင်းလိုက်မလဲ' ဟုပြောပြီး ဘုရားကို မျက်စိမိုက်ကာ အသေအချာ ကြည် သွင်းပြီး သုံးကြိမ်ကပ်တော့လိုက်ပါသည်။

သုံးကြိမ်ပြည့်လို့ မျက်စိ မှင့်လိုက်တဲ့အခါ အမှန်တ ရွှေတံခွန်ဘုရားကြီးရှေ့ရောက်နေသည်ကို တွေ့ရသန့်ကြ ရွာ မောင်မြကိုယ်တိုင် တွေ့လိုက်ရပါသည်။ မောင်မြ 'ဟိ 'ဘယ်လိုလဲ ဘုရားကြီးပါလား၊ ရွှေတံခွန်ဘုရားကြီးနဲ့ တူတူ တစ်ခတ် ယုံတင်ခက်နှင့် သူတိုင် နေတဲ့ ကျောက်ပြားကို ကိုင်ကြည့်ပါသည်။ 'ဟာ ဟုတ်တယ် ဟ တကယ်ရောင် မောင်မြ အရမ်းကိုဝမ်းသာကြည်မှု ပီတိဝေပြာကာ ဘုရား အားရပါးစုံကြီး လှည့်ပတ်ပူဇော်ခဲ့ပါတော့သည်။ တစ်နေ့တော့ မျက်စိမိုက်ကာ ဘုရားခွပ်ခိုရင်း အိပ်တိုက်ညီတတ် နှင့် အိပ်ပြန်ရောက်သွားပါတော့သည်။

မေမာမှာ 'တိုပြ တိုပြ ခွင်ဘယ်သွားနေတာလဲ၊ မြ နဲ့လို့ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေလည်း နဲ့လို့ တိမ်ထဲရော ပိုခန်း နဲ့လို့ ခဏခဏ ပတ်ရှာနေတာကြာပြီ' မောင်မြမှ 'ငါ့ဘယ် ဘုရား ဘုရားခွပ်ခိုနေတာ' မမြမှ 'မဟုတ်တာ ကျွန်ုပ်မ ၊ အောက်အောက် ကောင်းကင် မောင်မြ' ဟုလေးလေး

ဆေး  ၅၅

နာမည် လင်သား နာမည် အလုပ်အကိုင်နေရာများကို မေးမြန်းပြီး ဘုရားတော်ပြုနေပါတော့သည်။

ဘုရားဝတ်ပြုပြီးတာနဲ့ မေမာတို့ နေထိုင်ဘက်ဆီသို့ ဘိုးတော်ရောက်ခဲ့ပါသည်။ မောင်မြမှာ မိခန်းထဲတွင် ရွှေတံခွန် လုံးနှင့် 'မောင်မြ မောင်မြ' ဟုခေါ်သံကြားရ၍ အပြင်ထွက်ကြည့် ရာဝတ်ပြုနေကြည့်နှင့် အဘတို့ မောင်မြတို့ သြဝမ်းသွားစွာနှင့် တွေ့ မြင်ခဲ့ရပါသည်။ 'မောင်မြဘာလုပ်နေတာလဲ' ကျွန်တော်တို့ဘိုးနေ တာဘဲ 'ကဲ လုံအသစ်ကလေးတစ်လုံးယူခဲ့၊ ဓာတ်သားတစ်ခုခုကွာ တစ်ကွပ်သားလောက်ယူခဲ့ဦး' ဘိုးတော်မှာပထမဦးစွာလုံအသစ်တွင် သူ၏ဓာတ်လုံးထည့်ပြီး ဇော်မာန်ကာ တစ်ဖော်ထိုးခိုင်းခဲ့ပါသည်။

အတန်ကြာလို့သွားခိုင်းခဲ့ရာက မောင်မြရှေ့ အေးပြီးပေါ့ ကွာယူခဲ့တော့' ဆိုပြီး ရောက်လာတဲ့လုံထဲမှ သူ၏ဓာတ်လုံးကို ဖယ် ယူပြီး မောင်မြနဲ့ ဓာတ်သားတစ်ကွပ်သား၊ ဇော်မာန်ကာ 'ခါ မင်း ဓာတ်လုံးကွ' ဟုပြောပြီးမေးခိုင်းပြန်ပါသည်။ တစ်ကောင်လောက် အကြာမှာ အအေးခံထားရန် ပြောကြားပြီး 'အေးပြီးမဟုတ် ယူခဲ့ တော့' ဘိုးတော်ဟာ မောင်မြယူလာခဲ့တဲ့ လုံထဲမှ ဓာတ်လုံးကို လက်ဝဲထဲထည့်လိုက်ပါသည်။ နောက် သူ၏ဓာတ်လုံးနှင့် ယှဉ်ထား လိုက်ပါသည်။ 'ကဲ မောင်မြ မင်းဓာတ်လုံး ဘယ်တာလဲ' မောင်မြ ဇော်မာန်မြန်လျက်ရှိပါသည်။ သူ၏ဓာတ်လုံးကို မအေးတတ်တော့ပါ။ ဘိုးတော်မှ 'ခါ ဝမ်းဟာကွ ရော ယူပေတော့' ပြောပြောဆိုဆိုနှင့် 'ငါ ပြန်လိုက်ဦးမယ်' ဆိုပြီး ထွက်သွားပါတော့သည်။

မောင်မြမှာ အလွန်ဝမ်းသာ ကြည်ညိုမိနေပါသည်။ တုံ့ပြန် ဖြစ်လည်းနေပါသည်။ တယ်ဆန်းပါလားလို့လည်း စဉ်းစားနေပါ

ဆေး  ၅၆

တို့ ရောက်ခဲ့တယ်။ တစ်ကြိမ်မှနေခဲ့တာ နည်းနည်းလေးကြာ သွားတယ်။ ခါကြောင့် မင်းမေတော့တာ' မပုံပါဘူးတော် ခွင်တော့ ကြောင်နေပြီနဲ့တူတယ်' မောင်မြမှ အလုံးစုံ ရှင်းပြရပါတော့သည်။ သူတို့နှစ်ဦး ဝိညာဉ်ရံများအဖြစ်ရောက်ရှိကြပြီး ဘုရားတစ်ဆူ တည်ကာ မြကောညီနောင် ခေတ်တော်လို့ ကဏ္ဍည်းတင်ပြီး တစ်နေ ရာဆိုလို့ ထွက်ခွာသွားပါတော့သည်။

ဆိုလိုတာတော့ ဝိဇ္ဇာအဆင့်ရောက် ပါစကတေတေ လုံခွံထဲမှာ ဘယ်ဓာတ်ထည့်သည့်အိုးထိုး ဝိညာဉ်အဆင့်ပါစကတေ တေရရှိကာ ထို ဝိညာဉ်အဆင့်ရောက် ပါစကတေတေကို စားသုံး မြင်းမြင့် လောက်လိုရာကိစ္စ အာဟာရသိရှိမှုစနစ် သိရှိအပေါင်း ပြည့်စုံကာ လောကီကိစ္စ ပြီးမြောက်ခဲ့ဘူးကြောင်း သာဓကတစ်ခု တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

နောက်ထပ် မြန်မာ့ဆန်းတစ်ခု ထုတ်နုတ်တင်ပြပါဦးမည်။ မြာအကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ မြာတစ်ခုတွင် ပါစကတေတေ ကိန်း နေပါစက ကြေးသုံးကျပ်ကို ဖျော်အောင်ထိုးပြီး ထိုမြာနှင့်ကျွမ်းဖူး တစ်ဘုံ ဆောက်လိုက်ရာ ကြေးသုံးကျပ်သားလုံး အခေါက်ရှေ့ ဖြစ် သွားခဲ့ရသည့် ဓာတ်လမ်းကလေးဖြစ်ပါသည်။

၁၉၈၀ ခုနှစ် ၈၈ တိုင်းရင်းဆေးခန်း ပွင့်လှစ်ခဲ့စဉ်က ဆေး ခန်းမှူးအဖြစ် တာဝန်ယူသူ ဆရာကြီး တင်ဦးရှိပါသည်။ ဆရာကြီး မှာ ဝိဇ္ဇာကဆေးစော်ရာတွင်လည်းကောင်း ဓာတ်ထိုးရာတွင်လည်း ကောင်း အလွန်ဝါသနာပါသူ တင်ဦးဖြစ်ပါသည်။

တစ်နေ့သောအခါက ဆရာကြီးမှ လူနာအမျိုးသမီး တစ်ဦးကို ဆေးကုသအပြီး ကောင်းစမြည်ပြောကာ ကောင်းလက်ဆုံ



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၅၈ ● ကျော်လှူ(တိုင်းရင်းဆေး)

ကြလျက်ရှိပါသည်။ လူနာတို့အချို့သောအားဖြင့် ခပ်မှောင်မောသောကောင်လေး ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် 'ဆရာကြီး ဓာတ်ဝါသနာပါတာပဲ' ဆိုကာ သိရ တော့ ကျွန်တော်တစ်ဦးဖြစ်ရင်းတယ်' ဆိုကာ သေတ္တာထဲမှ ကျောက် ပုလင်းကလေးတစ်လုံး ထုတ်ယူလာပြီး 'ဖိစေ့ကွက်ပုလင်းလေးက ခုခိုင်ပြည်တစ်နေရာ ပြုကုန်ရတဲ့ ကုဗျားပုတ် တစ်ဆူအေးအေးက တွေ့လာတာပါ။ ခေမီးရောင်တော့ မီးရောင်ပိုင်း ကလေးကလည်း နီတာနဲ့ သယ်ရတာလေးတယ်ဆိုပြီး ပုလင်းထဲက အဖွဲ့တွေကို သူနဲ့ပစ်ပစ်တယ်။

မကြာပါဘူး ငါးတွေပေါ်လာပြီးသေကုန်တာကို တွေ့ရပါ တယ် ဆရာ' လို့ ပုလင်းကိုပြပြီး စွမ်းပြပါသည်။ ဆရာကြီးမှ ပုလင်းထဲရှိ အကတ်အသစ်ကုန်နေသော အဖွဲ့များကို ထုတ်ယူရာ တစ်ဦးလောက်ရရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်ပေမယ့် ပုလင်းထဲမှာ ပြာ နှစ်ဆယ်ကျော်သားအထိ ရရှိလာခဲ့ပါသည်။ ဆရာကြီးမှာ အလွန် တုံ့ဖျက်သော သံသယဖြင့်လျက် အိမ်ရှေ့ကွက်လက်ကလေးတွင် ကြေး သုံးကျပ်သားကို ဖော်စောင် ဖိနှိပ်ထားပါစေတော့သည်။ လူလေး ငါးယောက်လည်း ချောက်၍လာပါသည်။ ကြေးဖော်သည်နှင့် ပြာ ကွမ်းနီတင်တိုထောက်လိုက်ရာ 'ဇွဲ' ဟူသောအသံကြီးကို ကြား လိုက်ရသည်နှင့် ဆရာကြီးမှာ ထူးခြားမှုရှိသည်ကို သဘောပေါက် ပြီး ဖော်နေတဲ့ကြေးများကို အနည်းငယ် ငွေလွှာစားလိုက်ကာ ယန်မပုတ်ဆက်ထိုးပြီး စုထားအေးအေး လိုက်ပါသည်။

လုံအေးသောအခါ ထိုလူငါးဦးတွင် လိုက် ခဲ့လိုက်ပါ သည်။ လုံခဲ့လိုက်သည်နှင့် အမေကရွှေတံလှိုတင်စမ်း အခြေ အနေက အားလုံးမ ဖတ်မိဘဲ လိုက်မိစိတ်က ဆရာကြီးမ

၆၀ ● ကျော်လှူ(တိုင်းရင်းဆေး)

ခေါ်ကြည့်ရုံမျှသာ နှုတ်တရုတ်ငါးဦးပစ်ချပါတော့သည်။ သွေးတန်းတွင် ကျန်ရက်ခဲ့သော မှောက်သွားပါတော့ ဆရာကြီးမှာ ရေကူးကူးထွက်သည့်အလျောက် မက်ကမ်းကို ကူးလာခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ယက်ကန်ယား နေရာကမနေ့ဖြစ်နေပါသည်။ အပေါ်အထိကိုခွတ်၊ အင်္ကျီကို ခွတ်သော်လည်း ကျွန်ုပ်ရယ်၊ ပုဆိုးကိုတပ်မဲ့ ပါသည်။ သို့သော် လည်းမမြေ့မနေပါသည်။ ဤတွင် ဂေ ထားသော ပြာနှစ်ဆယ်သားကို ဖြုတ်ရပါတော့သည်။ ရေထဲကကျန်တော့မှ ဟိုမက်ကမ်းသို့ရောက်အောင် ကူး တော့သည်။ တစ်ဖက် ကမ်းရောက်တော့ ကိုယ်လုံးတီးမြင့် လက်လှန်ပြီးသတ်ပြန်သော 'သွားမိပြီ သွားမိပြီ' ဟု ငို ကျသော ပသတ်သော ငြီးတွေးနေပါတော့သည်။

ဆရာကြီးမှာ စိတ်မကုန်သေး၊ ပြာသွေးသော လုံနဲ့ သည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုလုံနဲ့တွင် ပြာခါးကို ပြာသွေးပါကလေး သည်၊ ပြာခါးတစ်ကွပ်သားကိုယူ၍ ထိုလုံနဲ့တွင် ပြာချင် သည်။ ဤသို့ ပြာချင်နေစဉ်မှာပင် အသည်းအသန်လျှာ ကိုတုသမုပြုရန်လာပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူနာထံသို့သွားရန် သွက်သွား ဆရာကြီး၏ညီဖြစ်သူကို ခေါ်ယူကာ 'ညီလေး၊ တုံ့အတိုင်း အသေအချာလုပ်၊ ခါးစွပ်မြစ်မည်ပြာတွေ' ဟု ခေါ်ဝေါ်ပေးနေသည့်အတွက် ဖုန်းပါသည်။

ဆရာကြီးသွက်သွားပြီး နောက်ပိုင်း ညီငယ်မှာ ကို အတိုင်း ပြာခါးများကို ပြာချနေ ပါသည်။ မကြာပါ မြတ် ကျတုန်ပါသည်။ ဤတွင် ညီငယ်မှ 'ခါးစွပ်မြစ်မည်ပြာတွေ ခါ

ဆေး ၆၁

သိမှာမို့မို့ 'အလကား ဘာမှမဟုတ်ဘူး' လို့ပြောဆိုပြီး အနီးရှိ မြစ် ထဲတွင်ပစ်လိုက်ပါသည်။ ထိုလူများ ပြန်တော့မှ စောစောက ကို ယူထားသောဓာတ်သားကို ပန်းတိမ်သွေးပြရာ အခေါက်သွေး မြစ် ကြောင့် သိလိုက်သောအခါ ဆရာကြီးမှာ 'ဖိစေ့ကွက် ပါ အချင်း သာသုံးပုဒ်လုံးဖြစ်ပြီ' လို့သဘောပေါက်လိုက်ပါသည်။

ဟုတ်ပါသည်။ ကြေးသုံးကျပ်သားကို ပြာတင်တိုနှင့် အခေါက်ရွှေမြစ်သည်လိုလွှဲ ဆရာကြီးတွင် ပြာနှစ်ဆယ်သားရှိ နေပြီဖြစ်ရာ ထိုပြာနှစ်ဆယ်သားမှလည်း လိုသလောက်ယူနိုင်သော အဖွဲ့ပြာ မှားဖြစ်နေ၍ ဤသို့ တွေးမည်ဆိုက တွေးရာပင်ဖြစ် သည်ဟုဆိုရ ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ တိမ်းမရတော့ ဖြစ်ရပါသည်။ အတွေး တွေလည်း ဝရောင်ဝင်လာခဲ့ပါသည်။ သူ၏ခန့်မှန်းသူ ဆရာကတော် မှာ ခွက် ကြမ်းစည်တို့ရုပ်ရည်ဖြစ်နေသဖြင့် 'ဒီပိန်းမကို ရွှေ တင် ပိသော ငွေပြားကွက်လိုက်မယ်၊ ဆယ်မြောက်နှစ် ဆရာချောလှလှ တယ်လေးငါးယောက်ညာလေး ငါးယောက်နဲ့ပေါ်နေရမယ် ဆိုရင်တော့ ဟင်း' ဟုဆရာကြီးမှာ ထင်ရာတွေးနေမိပါသည်။

ထိုအချိန်က ရောင်နဲ့သူနဲ့ သောင်းကျန်းသူများကလည်း သောင်းကျန်းလျက်ရှိသည့် အချိန်ဖြစ်ရာ မည်သည့်နေရာသွားရ မည်မသိ၊ မြေမြစ်သည်ဟု ကြားရလျှင် အသက်ရှင်နိုင်ဖွယ်မရှိသည် ကိုလည်း သိနေရာ တစ်ပါးလုံးလုံး စိတ်လှုပ်ရှားလျက်ရှိပါသည်။ တစ်ဖက်ပြည့်ပြီး နောက်တစ်ဖက်တွင် အထွတ်အမြတ်တစ်ဦးကို တုသရန်လေ့နှင့် ထွက်လာခဲ့ပါသည်။ ပြာနှစ်ဆယ်သားကို အသေ အချာတပ်ပြီး လွယ်သိုင်းထားပါသည်။ လှေပေါ်တွင် လူ-ခု ယောက်ပါလာခဲ့ပါသည်။ မြစ်ကလေးချောက်သည်နှင့် နေ့ခေါင်

ဆေး ၆၂

ရင် ဝိဇ္ဇာမြစ်မှာပဲ ကိုကြီးမလာခင် ငါးအရင်သောင်းမယ်' လို့အကြံ ရှိပြီး ပြာတွေကို အကုန်အကျလိုက်ပါသည်။ မကြာပါခင် ညီငယ် ခုရင်ထဲမှာ အရမ်းပူလာပါသည်။ အမေရောကယ်ပါး ကိုကြီးမို့ ဝိဇ္ဇာ ပြာတွေကို သောက်လိုက်တာ နေလို့မရတော့ဘူး၊ ကတားပုတာ ပဲ။ ကိုကြီးကို အခြံခေါ် ငွေပေါ် ရေသောက်ရင်း တိမ်ခွေ ရေပေါ်ထဲ ခုန်ချရောင်ရင်း အမေမြစ်သူကို ကော်ဟန်ကတူ အညီတောင်း နေရပါတော့သည်။

မိခင်ကြီးမှာ အပြောအလွှား တိမ်နိုးနိုးချင်းများကို အကူ အညီကောင်းပြီး သားမြစ်သူဆရာကြီးကို ခေါ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဆရာ ကြီးရောက်လာခဲ့သော်လည်း ညီငယ်မှာအခဲ တစ်ပါးပြောင်းသွားခဲ့ ပြီဖြစ်ပါသည်။ ဆရာကြီးမှာ အဘော်မိတ်မကောင်း၊ စိတ်မချင်း မသားဖြစ်ပြီး 'ဖိပြာကြောင့် ငါလည်းသေမလို့ ချည်လည်းသေပြီ' ငြီးတွေးနေလျက်လျက် လုံနဲ့ကိုယူကာမြစ်ထဲ လွှင့်ပစ်လိုက်ပါတော့ သည်။ ဆရာကြီးမှာ ယခုအချိန်ထိ ခန်းချောင်းဘက်တွင် ဆေးကု သလျက်ရှိပါသည်။

မိခင်မေရာတွင် သာယာမြည်းညှင်းတောစောသွင်း ဆိုသည့် ကေားရှိပါသည်။ မိခင်မေရာတွင် ရံနေပါစေ မေရာစောနဲ့ ဟုဆိုပါ သည်။ ပထဝီနဲ့မျှ၊ အာပေါနဲ့မျှ၊ တေစောနဲ့သတ်၊ ဝါယောနဲ့ မေရာနဲ့လည်း တဆုံနဲ့ဖြစ်ပါသည်။ မိလ္လာ၊ မှာတိုက်၊ ခါးတိုက်၊ မင်တိုက်ထိုးခြင်းများကို မြည်းမြည်းချင်း ပြုလုပ်သွားရပါမည်။ သာယာမြည်းညှင်း တေစောသွင်းမြည်းဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်ကုန်ခန်း လောကုန်းသွားပါက ဓာတ်သား ထပ်မံမြည်ခွက် ဓာတ်တေစော သွင်းရသည်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်ထိုးမိ နက္ခတ်အချိန် ရွှေချယ်

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆၂ ● ကော်လူ(တိုင်းရင်းသား)

ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာချိန်ခွဲချိန်ခြင်း၊ အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ကြပါသည်။ မီးမေးရာတွင် မှန်ကန် မှုတမိက ပထဝီ အာပေါ် တေလော ဝါယော အာကာသ ညီညွတ် မှုတပြုတော်သည် လုံးလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ လုံးနေမှသာလျှင် ဓာတ်လုံးဖြစ်သည်။

ဥပမာ ဝဋ္ဋဟူသောဆန်း ဂုဏ်း နေ့ ဝဋ္ဋဟူသော ဝဋ္ဋဟူသော လေးထောင့် ဝါလေးအောင် ကိုဖြင့် ဖိစပ်တင်ပေးခဲ့၍ ရှိလာသော ဓာတ်သားကို ချော်နှစ်လိုက်ရာ ရွှေကြည်ဥသဏ္ဌာန် အလုံးကလေး ရရှိခဲ့ပါသည်။ ယင်းနည်းကို အသုံးပြုကာ စစ်တောင်းတံတားတံပေါ် သိပ်ခရပ် ခြယ်နိုးတန်းသွားအားတွင်း ဝါလေးမှ ခေါင်းကာဝန်နံ ကလေးသော ဘိုးတော် ဝိဇ္ဇာတိုင်းကျော်ဌေးနည်းဖြစ်ပါသည်။ ခေါင်းမှပူ ဓာတ်သားပေးခဲ့၍ ထိုဓာတ်သားကို ချော်နှစ်ကြည့်ရာတွင် ရွှေကြည်ဥကလေးလို လုံးသွားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော် ဦးပဏ္ဍိတ ဓာတ်လုံးမှာ ၃-ကျပ်သားဖြင့် ခေါင်းသီးသဏ္ဌာန် နှစ် လုံးလုံးဖြစ်ပါသည်။ ခြယ်တလောင်ပေ ၄ နေသာသလုံးမှာ ခေါ်လဲလို ဓာတ်လုံးဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်လုံးဟူသည်မှာ ဤသို့လုံးနေရပါမည်။

တစ်ချိန်က ပေါက်နေပြည်တော်ကြီးတွင် ရှင်အဋ္ဌမဂါက ဆရာတော် တောင်ငူတွင် ဓာတ်လုံးတော် နေပြည်တော် တစ် ဝုလုံမြေနှင့် မဲ ကြွထားပြီးသည်များကို ထိုက်လံ၍ တိုင်းသည်နှင့် ရွှေမြစ်ကန်သည် ဆိုသည်ကို သက်ကြီးကော သက်ငယ်ကြား ဆို သကဲ့သို့ ကြားစူးခဲ့ကြပေပြန်ပါသည်။ မဲ ကြွေ ကဲ့သို့ တိလေသာ ထုပြောသောဓာတ်များကို ဓာတ်လုံးဖြင့် ထိခိုက်ခဲ့ခြင်း ရွှေအမြစ် ရောက်ရှိခဲ့ခြင်းသည် ပါဏတေဇာ ရောက်ရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ ထိုသို့ ရွှေမြစ်ဝေသော ပါဏတေဇာအဆင့်မှာ

၆၄ ● ကော်လူ(တိုင်းရင်းသား)

ဖြစ် ပေါင်းစည်းကာ ထပ်မံမောင်းသောအာဟာရများ ရည်း အသွေး အသား စသောဓာတ်စဉ်များအဖြစ် ထုတ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

တိုင်းရင်းသားနည်းပညာဖြင့် မော်တော်သောသော ဆေးဝါး၊ ဆေးဖုံများတွင်လည်း ပါဏတေဇာရယူ ခေါ်ယူထားရှိပါသည်။ ထိုသို့ ရရှိလာသော ပါဏတေဇာ ဓာတ်ငယ်များမှရရှိလာသော ပါဏတေဇာဟု ခေါ်ဆို တွင်သွက်ဖြစ်သော နာ တင် ဘော် ဂွတ် ခန့် သွပ် သံ စသော ဓာတ်တို့ပါးတွင် ပါဏတေဇာ ရရှိအောင် နည်း အပူပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုဓာတ်များတွင် ပါဏတေဇာက ဓာတ်ကြီးမှရရှိသော ပါဏတေဇာသည် ဓာတ်ငယ်မှ ပါဏတေဇာထက်ပို၍ အစွမ်းထက်မြက်ပြီး၍ ကျန်းမ ရှည်နိုင်ပါသည်။ ထို့သော် အရှေ့တိုင်းသားသုံးရပါမ

## ဩဇာ

ဩဇာဆိုသည်ကို စွမ်းရည်၊ ကလေးကာရ အာ ဝိမိဖြစ်သည်၏ အမြားနှင့် ခွန်တို့ဖြစ်တော်သောဩဇာ အဝေ စသဖြင့် ဖွင့်ဆိုထားသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ ထို့ အာဇာ၊ ဩဇာတိက္ကမ၊ အသဩဇာ၊ ဩဇာညောင်းခြင်း သုံးနှုန်းထားကြောင်းကိုလည်း တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ က တည်သောဒါမှ ဩဇာလေးနက် ပေါ်ဆီတတ်၍ ၊ အင်္ဂါ၊ အာဇာ၊ အာဇာဝင်၏ ဟောဆီအတော် ခင်မဟာ

သွေး ● ၆၃

ရွှေသည် နိဗ္ဗာနဓာတ်တွင် အသုံးရန်သောဓာတ်ဖြစ်နေသော်လည်း ယင်း ပါဏတေဇာသည် အသုံးရန်သောဓာတ်ရောက်ရှိသော ပါဏ တေဇာဟု ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ ထိုသို့ ကြေးနှင့်မဲသည် ရွှေတည်း ဟူသော နိဗ္ဗာနဓာတ်ရောက်မှ ဝိဇ္ဇာတိုင်းဖြစ်နိုင်ရော အကြောင်း ရှိပါသည်။ ကြေး နှင့် မဲတို့သည် ရွှေဖြစ်ကုန်ပါကလည်း ပါဏ တေဇာ အဆင့်ရောက်ရှိသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ဓာတ်ပြုပါအတိုင်း အညစ်အကြေးများသော နာ တင် ဂွတ် ခန့် သွပ် သံ မြခါး စသော အညစ်အကြေးများသော ဓာတ်(၅)ပါးကို နိဗ္ဗာနဓာတ်တည်းဟူသော ရွှေဖြစ် ရွှေမြစ်ရောက်ရှိနေခြင်းဖြင့် ရရှိ လာသော ပါဏတေဇာ ယင်းပါဏတေဇာသတ္တိကို ရယူသုံး နှံ့ကာ ကျန်းမာအောင် သက်ရှည်စေရန် ဝိဇ္ဇာတိုင်းဖြစ်အောင် ကြိုး စားမြန်းဟူသော အတတ်ပညာသည် ဝိဇ္ဇာရေအတတ်ပညာဖြစ် သည်။ ထို့ကြောင့် ဝိဇ္ဇာရေအတတ် ပညာသည် ပါဏတေဇာကို ရယူခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုပါဏတေဇာသည်သာ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းနှင့် အသက်ရှာယောင်ရွက်နိုင်စေရန် ဖွင့်ဆောင် ပေးသော ဝေဇာဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြလိုပါသည်။

သစ်သီးအရည်အဖျပ်တွင်လည်းကောင်း ကျက်ပြီးသော တင်းတွင်လည်းကောင်း နှပ်ပြီးသော ထပ်တွင်လည်းကောင်း၊ ပွက်ပြီးသော ရေတွင်လည်းကောင်း ပါဏတေဇာသည် ရှိနေပါ သည်။ သာမန်အခြေအနေဖြင့် ထပ်မံမောင်း စားသောက်နေသည် ဟု မြင်ရပေမည်။ ဆေးပညာအမြင်အားဖြင့် ပါဏတေဇာ ရယူ နေသည်ဟုမြင်ရပါမည်။ ထိုအာဟာရများတွင်ရှိသော ပါဏ တေဇာသည် လူ၏ဝမ်းဗီး ပါဏတေဇာကို အထောက်အကူ

သွေး ● ၆၅

ဆရာတော်ကလည်း ပါရမီခန့်ယူတွင် ဖွဲ့နွဲ့ထားပါသည်။ ပထဝီ အာပေါ် တေလော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂမ္မ၊ ရသ၊ ဩဇာဟု ဓာတ်ရှစ် ပါးတွင် တွေ့ရပြန်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အဓာတ်ဩဇာ-သတ္တဝါ၏ ခွန်တို့ ဖြစ်သောသတ္တိ၊ ရှိသော-သစ်ပင်တို့ကို ဖြစ်စေခြင်း သတ္တိ လူဩဇာ-အမှတ်တို့ကို ပြုစေခြင်းသတ္တိတို့အဖြစ် သုံးနှုန်း ဖွင့်ဆိုထားသည်ကို တွေ့ရပြန်ပါသည်။

ဩဇာဇာကာတွင် ဩဇာသည် ကြည်ညို ယုံကြည် ခိုသေ ခြင်းရှိသည်၏အဖြစ်အပြင် ပွဲ၊ နှောင်ခြင်း၊ အကြောင်းတတ်နိုင်ခြင်း၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်မေတ္တာထားခြင်းများ သက်ရောက် စေပြီး အမှတ်တို့များကို ရွက်ဆောင်ကြခြင်း၊ အာဇာသည်ကား အခွင့်အာဇာလုပ်နိုင်ခွင့်ရှိသောသူသည် ၎င်းရည်မှန်းချက်ကို အ ကောင်အထည်ခေါ်ရာ၌ ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ လုပ်လိုလုပ်ရမည်ဟူသော သဘောထားဖြစ်ပြီး ထိုအာဇာရှိသူ၏ လက်ထောက်၌ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များအား မလိုက်နာပလုပ်ဆောင်ပါက လည်း ကရေယူစာဖြစ်ပေးသော ဆက်ဆံမှုဖြစ်သည်။

အသဩဇာနှင့်ပြည့်စုံသည်ဟုဆိုရာတွင် ဝမ်းဗီးကောင်းပြီး ခေါသုံးပါး၊ ကမ်းနေသောအနီကံတွင် အသံ၏သဘောသည် ထက်မြက်သောသဘော တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဩဇာတိက္ကမ ရှိ ခြင်း၊ ဩဇာညောင်းခြင်းသည် စူးစူးထက်မြက် တန်ဖိုးထွက်သော လူ၏စွမ်းရည်သတ္တိကို ဤဩဇာ၏ စွမ်းရည်သတ္တိတို့ဖြင့် တင်စား အသုံးပြုထားခြင်းဖြစ်သည်။ အဘိဓမ္မာအလိုအရ ဩဇာဟူသည် ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်သို့လျှောက်သော ရသအာဇာရည်၏ အဆီအနှစ် ပင်ဖြစ်၏။ ယင်းဩဇာသည် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောက်ပံ့တတ်၏။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၆၆ ● ကျော်လူး(တိုင်းရင်းဆေး)

စွပ်တို့ဖြစ်စေရာ၌ အဓိက ကိုယ်တွင်းအာဟာရသာ မူရင်း ဖြစ်သည်။ ရသဓာတ်မှစ၍ သုတ်ဓာတ်အစုံရှိသော ဓာတ်စဉ်စုစပ် ဝါးတိုင်း လွန်ကဲသော သတ္တု၊ သတ္တုဓာတ်၊ တိကျသောအားဖြင့် ဩဇာ ဟုခေါ်သည်။ နှလုံး၊ အိမ်ခြံပင် တည်ငြားသောလည်း ဩဇာသည် တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့တည်၏။

ဩဇာပျက်သွားသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး စတုရန်းပုံ ဖြစ်သည်။ ဩဇာဓာတ်တည်သည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် မပျက် ပေါက် တည်ရှိနေမည်။ ယင်းဩဇာရှိနေခြင်းကြောင့် ဤခန္ဓာကိုယ် ကြီး၌ ခိုခိုသော အထူးထူးအပြားပြားသော သဘောတရား (အား ထုတ်ခြင်း၊ သိမြင်ခြင်း၊ တည်ကြည်ခြင်း၊ လှပတင့်တယ်ခြင်း၊ နှလုံးခြင်း) သည်များသည် တည်ရှိကြကုန်၏။

ဩဇာသည် အာရုံခြင်းသဘောတရား၊ အလွန်စင်ကြယ်ခြင်း သဘောတရား၊ အနည်းငယ်ရှိသောသဘောတရားဟု ဘေသဗ္ဗမဉ္ဇူ သာ ကျင့်၍ခွင့်ဆိုထား၏။ စရာသံဟိကာကျမ်းကြီး၌ထား လေးလံ ခြင်း၊ အေးခြင်း၊ နုညခြင်း၊ သိမ်းစွဲခြင်း၊ တူးကဲခြင်း၊ ချိခြင်း၊ နိုင်ဟ ခြင်း၊ ကြည်လင်ခြင်း၊ စွပ်ခြင်း၊ ဝေးကပ်ခြင်းဟု ဩဇာဂုဏ်ဆယ် မျိုးကို ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

ဩဇာဟူသည် ကြည်လင်၏။ အစေးနှင့်ယှဉ်၏။ ဩဇာ အဆင်ရှိ၏။ အေးသောကိစ္စရှိ၏။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကို ခိုခို အောင်မြင်လှ၏။ ပျံ့နှံ့လေ့ရှိ၏။ မြတ်သောဂုဏ်နှင့်ယှဉ်၏။ ခွဲ၏။ သတ္တဝါတို့၏ ကိုယ်စောင့်မိတို့တွင် အထွေထွေအသိအမြင်ဆုံးဖြစ်၏။ အလွန်စွမ်းရည်ထက်မြက်သော တေဇောတန်ဖိုးဖြစ်၏။ သတ္တဝါ တို့၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံးသည် ဤဩဇာဓာတ်ကြောင့်ပျံ့နှံ့ ၏။ ထိုဩဇာဓာတ်မရှိသော သတ္တဝါများ သေကြေပျက်စီးရ၏။

၆၈ ● ကျော်လူး(တိုင်းရင်းဆေး)

ပထဝီဓာတ်တွင်အာကာသဓာတ် ရရှိခြင်း အား တွင် အာကာသဓာတ်ရရှိခြင်း၊ တေဇောဓာတ်တွင် အ ရရှိခြင်း၊ ဝါယောဓာတ်တွင် အာကာသဓာတ်ရရှိခြင်း၊ အာကာသဓာတ်ရရှိခြင်း၊ ဂန္ဓတွင်အာကာသဓာတ်ရရှိခြင်း၊ အာကာသဓာတ်ရရှိခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဩဇာဓာ တ(၇)ပါး၏ ပြည့်စုံခြင်းသဘော ဖြစ်ပါသည်။

ပထဝီဓာတ်တွင် အာကာသဓာတ်ရရှိခြင်းဆို ပထဝီဓာတ်များဖြစ်သော ဆံပင်၊ အမွှေး၊ ခြေသည်း လုံး သွား၊ အရေပြား၊ အသား၊ အကြော၊ အစို့၊ မီးတွင် အညှို့(ကျောက်ကပ်)၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အရေပြား၊ အဆုတ်၊ (သရက်ဖွတ်)၊ ဟု၊ အူသိမ်း၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦး များသည် ကိုယ်အပိုင်းနှင့်ကိုယ်၊ ကိုယ်ခန်းနှင့်ကိုယ်၊ ကိုယ် နှင့်ကိုယ်၊ ကိုယ်တူနှင့်ကိုယ်၊ အဆင်ပြေမပြေ၊ ချောချော့ ထမ်းဆောင်နေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

သွေးအားလေးအား ထိုနှစ်အားသည် ဖော်ပြပါပုံအ တွင်သွေးလေးမှ ပျက်ကန်နေရပါမည်။ အညစ်အကြေးမလေး ပုံမှန်သက်ဆင်းနေရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသည်ကို အား နေခြင်း၊ ပွင့်လင်းအဆင်ပြေစွာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေခြင်း သည်၊ အရင်းခံမှာသမဝမ်းမီး ခေါ် ပါဏတေဇောဓာတ်က အကြောင်းရင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ပါဏတေဇော ပရိစ္ဆိဝါက ချောဝါဓုလ်အာဇီဒူ သည်အတိုင်း မကြေကွက်ခြင်းကြောင့် ချောဝါများရလ သည်၊ စားလိုက်သော အစာအာဟာရများကို သမဝမ်းမီးမှ

သွေး ● ၆၇

အစုပ်အားဖြင့် ကွက်သရေရှိခြင်း၊ အရောင်အလင်း ကြည်လင်တောက်ပြောင်ခြင်း၊ သက်မြတ်ခြင်း၊ စူးရှခြင်းတန်ခိုး ဖြစ်၏။ အားဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်းရင်းဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ခိုင်မြဲ ခြင်း၊ အသားထိုးပွားခြင်း၊ စိတ်အလုပ် ကိုယ်အလုပ်နှစ်မျိုးတို့၏ မဆုတ်မနစ်ခြင်း၊ အဆင်ပြေကြည်လင်ခြင်း၊ ကျန်းမာမျိုးမျိုးတို့ မိမိတို့၏ အမှုကိုနှင့် စွမ်းနိုင်ခြင်းသည် ဩဇာပျက်၏။ ဩဇာသည် ဓာတ်စဉ်စုစပ်ပါ၍ သက်၏မလွန်ပါသည်ဟုဖွင့်ဆိုထားသည်။ သို့ဖြစ်၍ မြတ်စွာရှုစုစုကောင်းသောစုစပ်ဟုဆိုနိုင်သည်။ သို့ မြတ် အကောင်အထည်တစ်ခုစပ်ဖြစ်သော်လည်း စွမ်းရည်သတ္တိရှိသော၊ ထက်မြက်ခြင်းရှိသောစုစပ်ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်သည်။ ထိုစွမ်းရည် သတ္တိ ဆောင်ရွက်ချက်သည် ပါဏတေဇောဓာတ်၊ အစို့၊ ဥသွာ တေဇော၊ ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီး အစို့နှင့် ဆင်တူသည် ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

## ဓာတ်(၈)ပါးနှင့် အာကာသ သဘောတရား

ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဂန္ဓ၊ ဓမ္မ၊ ရသ၊ ဩဇာ ဟူသောဓာတ်ကြီး (၈) ပါးရှိပါသည်။ ပထဝီဓာတ်တွင်မာသောပထဝီ မေဃသောပထဝီ၊ အာပေါဓာတ်တွင် ဖွဲ့စည်းအာပေါနှင့် ယိုစည်း အာပေါတေဇောတွင် မီးတောက်တေဇောနှင့် မီးမီးတေဇော၊ ဝါယော တွင် ထောက်ကန်ဝါယောနှင့် လှုပ်ရှားဝါယောဟူ၍ရှိပါသည်။ ထို့နောက် ဂန္ဓ၊ ဓမ္မ၊ ရသ၊ ဩဇာဟူ၍ စုစုပေါင်း ဓာတ်ကြီး(၈) ပါးရှိပါသည်။ ဖော်ပြပါ ဓာတ်ကြီး(၈)ပါးသည်ဓာတ်စဉ်ဓာတ်တိုင်း ကောင်းမွန် သန့်ရှင်းပြည့်စုံနေပါက အာကာသဓာတ်ရရှိနေ သည်ဟုဆိုလိုပါသည်။

သွေး ● ၆၉

နှစ်ပါးထုတ်လုပ်ရာတွင် ရသရည်မှစ၍ ဆင်ကဲဆင့်ကဲ ထုတ်လုပ် ပါသည်။ ပထဝီဆုံး ရသရည် အသွေးအသားစသည်များ ထုတ် လုပ်တည်ငြိမ် ဓာတ်စဉ်ဓာတ်ကောင်းများဖြစ်၍ နေနေပါသည်။ ထိုသို့ ဓာတ်စဉ်ဓာတ်ကောင်းများ ဖြစ်၍နေသမျှ ကာသပတ်လုံး ပထဝီဓာတ်များဖြစ်သော အစုံမျိုးဖြစ်ခြင်း၊ အနံ့အရသာရှိခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ နိုင်ဟ တောင့်တင်း နိုင်ခြင်း ဖြစ်ခြင်း၊ ကြာရှည်ခြင်း ဟူသော ဂုဏ်များဖြစ် ပြည့်စုံပါသည်။

ထို့ပြင် ပထဝီဓာတ်သည် ဖောန်လှုပ်ခြင်း၊ ချော့ပြောင်းခြင်း၊ မြဲမြံနိုင်ခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်သော စွမ်းရည်ကလည်း ရှိနေပါသည်။ အုတ်သုံးပါးတို့၏ မိုမိုရာစွမ်းရည်နှင့်ယှဉ်ပြည့်စုံပါသည်။ ပထဝီ မရှိလျှင် ကုန်အုတ်သုံးပါးသည် ချော့မတွေ့နိုင်ပါ။ ဆေးပညာ ရှုထောင့်မှ တင်ပြနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ပြပါ ပထဝီဓာတ်အမျိုး နှစ်ဆယ်ကို အာကာသဓာတ်ဖြင့် တိုင်းတာရာတွင် စွမ်းအင်၊ စွမ်း အား၊ စွမ်းရည်ဖြင့် တိုင်းတာနိုင်ပါသည်။

စွမ်းအင်သည် ဓူရ်(၈)ပါး၏ တစ်ခုခြင်းအားတို့ဆိုပါ သည်။ စွမ်းအားဆိုသည်မှာထိုဓူရ်စွမ်း အင်္ဂါအကောင် အထည် ဖော်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စွမ်းရည်ဆိုသည်မှာ အာကာသရရှိကာ ကျွန်းမာအောင်၊ ဓမ္မပေါင်းအောင်၊ ခေါင်း ဖောက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပထဝီဓာတ်တွင် အဖိုးနှစ်ဆယ်ရှိပါသည်။ ထိုအဖိုးနှစ် ဆယ်ကို စွမ်းအင်၊ စွမ်းအား၊ စွမ်းရည်ဖြင့် တိုင်းတာရာတွင် ဥပမာ ပထဝီဓာတ်နှစ်ဆယ်မှ အသက်နှင့်အနီးဆုံး နှလုံးဆိုပါမို့ နှလုံး၏ စွမ်းအားကို တိုင်းတာရာတွင် နှလုံး၏ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၇၀ ● ကော်လူ(တိုင်းရင်းဆေး)

ဝါသော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ခုသ၊ ဩစာ စသောဓာတ်ရှစ်ပါး၏ တစ်ခုဖြစ်သော ဂန္ဓအားများကို ကြည့်ရှုရပါမည်။ နှလုံးတွင်ရှိသော ပထဝီဓာတ်ကို စတင်ကြည့်ရှုရပါမည်။ ပထဝီဓာတ်အားနည်းပါက အသက်ရှူထုတ်ရာတွင် လေ၏ဝက်ကို မခိုင်ရည်မရှိ၍ ပါသောနေရာမှ မူမမှန်သော နေရာမှအစွတ် အမြွေးသောနေရာမှအထက် စောင်းလာနိုင်ပါသည်။ နှလုံးအနေအထား၊ အဆို့ရှင်ပုံမှန်မဟုတ်၍ ကျုံ့ခြင်း၊ ကျယ်ခြင်းများကို ကြည့်ရှုရပါမည်။ နှလုံးသွေးကြောအနေအထား ကြည့်ရှုရပါမည်။ နှလုံးသည်သွေးကို ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ ဝိလွတ်လှည့်ပတ် ဖြတ်တိုက်ဖြန့်ဝေနိုင်သော၊ ရေစုပ်ပို့ကဲ့သို့သော၊ ဓာတ်ဆီစုပ်ထုတ်ပေးသော၊ လေဝဲတစ်ဖန်ကဲ့သို့သော တစ်ဖန်လုံး အသက်ရှိ နေသရွေ့လေအားကို ရယူပေးသောကိရိယာဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုလေအားကို ကောင်းစေနိုင်သော ဩဇာသားများ အဆို့ရှင်များ သွေးကြောများသည် နိုင်မာ/နိုင်ဆုံးနေရပါမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ နှလုံး၏ အစိတ်အပိုင်းတင်ပြခြင်းအရင်းအမြစ်သည် တောင်တန်းပိုင်ရာမှ ဂရုစုထားကောင်းမှု ကိုယ်တာဝန်ကို တော့ပွန်ရာသစ်ဆောင်မှ ဂွမ်းအင်ကောင်းသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ထိုသို့ နှလုံးဂွမ်းအင်ကောင်းမှု နှလုံးတစ်ခုလုံး ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နေခြင်း နှလုံးဂွမ်းအင်ကောင်းသည်ဟုဆိုလိုပါသည်။ ထိုသို့ နှလုံးဂွမ်းအင်၊ ဂွမ်းအင်ကောင်းမှု နှလုံးသည် ကျန်းမာသောနှလုံးအဖြစ် ရောက်ရှိကာ စိတ်၏ကျန်းမာမှု စွမ်းအင်ကျန်းမာမှုနှင့် ပြည့်စုံသော နှလုံး၏ ဂွမ်းရည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ပင် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေအော၊ ဝါသော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ခုသ၊ ဩစာ စသောဓာတ်ရှစ်ပါး၏ ဂွမ်းရည်များကို ဆက်စပ်

သွေး ● ၇၁

ယူဝင်သုံးသပ်နိုင်ပါသည်။ ဖော်ပြပါ ဓာတ်ရှစ်ပါး၏ ဂွမ်းအင်၊ ဂွမ်းအား၊ ဂွမ်းရည်များ တိုင်းတာကြည့်၍ ထိုသူသည် ရောဂါမရှိပဲ ကျန်းမာနေသူဟုဆိုလျှင် တာကသရနေပြီဟုဆိုရန်ဖြစ်ပါသည်။

## ဗျူဟာသေဝုနှင့် ပါစကတေဇာ

တေအောတွင် ဥက္ကတေအောနှင့် သီတေအောဟူ၍ (၂)မျိုးရှိပါသည်။ အပူခွဲအစေးဖြစ်ပါသည်။ ပူခြင်းအားဖြင့် (၂)မျိုးတွင် အပူအကြောင်းကို အဓိကထား၍ ဆွဲထွင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအပူများထဲတွင် လူသား၏ ကျန်းမာမှု၊ ကျန်းမာမှု အသက်ရှူညီမှုများကို အထောက်အကူ အကူပြုဆုံးသောအရာသည် အပူဖြစ်နေပါ၍ အပူအကြောင်းကို အဓိကထား၍ ဆွဲထွင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပူခြင်းအားဖြင့်တွင် အပူကိုယ်လိုက်ပါက အအေးအတွေ့ကို ရရှိကြရမည်။ နေသည် တောက်လောင်နေသော အပူငွေ့လုံး ဖြစ်ပါသည်။ ဂြိုဟ်အားလုံး၊ ဤကျွန်းနှင့် အဖျဉ်းလ်အားလုံးသည် အအေးသဘောရှိပါသည်။ နေ၏အပူသတ္တိစွမ်းအင်သည် ကျွန်းသို့ ကျရောက်သောအခါ ထိုအပူငွေ့တွေ့ထိမှ အပိုင်းသည် အပူဓာတ်ရရှိပြီးအလင်းရောင် အပူငွေ့မရရှိသောအခါ အပိုင်းသည် အေးနေမည်။ မောင်နေမည်။ မည်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ညအခါ လသာခြင်းကိုတွေ့ရမည်။ ထိုအလင်းရောင်သည် လပေါ်သို့ နေရောင်ခြည်ကျရောက်ပါ လမူတစ်ဆင့် ရောင်ပြန်ဟပ်လာသော နေ၏ အလင်းရောင်သာဖြစ်နေပေသည်။

တစ်နေ့၊ ထိုနေ့၏အရောင်သည် လ၏အေးနေသော

သွေး ● ၇၂

၇၂ ● ကော်လူ(တိုင်းရင်းဆေး)

သဘောနှင့်ဆုံပြန်ရာ လရောင်ဆင်းနေသော အအေးအတွေ့ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နေ၏အပူရှိန်မရှိသည့် ကမ္ဘာအနေအထားဓာတ်လွှမ်းခြုံနေမည်သာဖြစ်ပါသည်။ ပူခြင်းနှင့်တွင် အပူသည်သတ္တိဖြစ်၍ အအေးသည်အပူမရှိခြင်းသာပါသည်။ ဤနေကြောငှာဤထဲတွင်ရှိသော ဂြိုဟ်များနေ့များသည် ထိုသက်ရှိများ နေနိုင်သောအပူ အသက်ရှူအပူရှိသော ဂြိုဟ်တစ်ခုဖြစ်သည်ဟုသောကျွန်းသော ဝရှိနေခြင်းကို အထောက်အထား အမြင်တင်ပြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထိုစဉ်ကပူအခြေအနေအရ ဤကျွန်းကြီးသည် သတ္တိအတိုင်း သက်ရှိများအသက်ရှင်နိုင်ရန်လိုအပ်သော နေသောအနေအထားတွင်ရှိနေ၍ ထိုသက်ရှိများ ရှင်သန်နေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်တွေ့ထုတ်ပြန်ခြင်းပါသည်။ နေမှာ နေ၏ဂွမ်းအင်သတ္တိအပူရှိန်သည် ယခုထက် ပြင်းထန်လောင်နေပါက အချို့ကောင်းနေပါက ဤတတိယကျွန်းသော တော့ကျွန်းသော သက်ရှိများ အသက်ရှင်ကြနေသည်။ ဤသို့ပင် ဇီဝအပူရှိန်ထပ်မံလွန်ကဲပါက ပစ္စုပ္ပန်ကျွန်း သတ္တမကျွန်းအသီးသီးတွင် သက်ရှိသတ္တဝါများ ပေါက်ပွား နိုင်ကြမည်သာဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဗြိတိကျွန်းများသည် အစဉ်လိုက်တန်းနေ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ငါ့သက်ရှိသတ္တဝါများ အသက်ရှင်နေထိုင်လျက်ရှိသော ဤခေတ္တ ဗြိတိတွင် အပူလွန်၍သက်ရှိများ မပေါက်ပွားနိုင် ကျွန်း၏နောက်၌ရှိသောဗြိတိတွင်လည်းအအေးလွန်သော သက်ရှိများပေါက်ပွားနိုင်ပါ။

သို့ဖြစ်ရာ နေမှနေထွက်၍ တတိယကျွန်းတွင်ရှိသော လူသတ္တဝါများအသက်ရှင်နေထိုင်နိုင်လောက်သည့် နေ၏အပူရှိန်အစဉ်ထုတ်လွှတ်နေချိန်တွင် ကမ္ဘာမှအဝအခြားကျွန်းများသို့သို့ လူသတ္တဝါများလိုလိုရှိပြီး စာပေကြီးစားနေခြင်းသည် အဆွယ်အသွယ်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြလိုပါသည်။ ဤနေကြောငှာတွင် ကမ္ဘာမှလွဲ၍ အခြားဗြိတိများတွင် လူသတ္တဝါများမရှိနိုင်ဟုယူဆပါသည်။ အခြားနေကြောငှာများတွင် ဤနေကြောငှာကဲ့သို့သတ္တဝါများရှိနိုင်ပါသည်။ အင်ဒိုနီးရှား အင်ဒိုနီးရှားတွင်လူသတ္တဝါများရှိသည်ဟု ယူဆဖော်ပြကြခြင်းသည် မှန်ကန်မှုမရှိရာ ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအချိန်က ထိုအင်ဒိုနီးရှားတွင် လူသတ္တဝါများ အသက်ရှင်နေနိုင်လောက်ကောင်း ထိုကဲ့သို့ နေ၏ဂွမ်းအင်အပူ သတ္တိရှိနေခဲ့၍ ဖြစ်သည်ဟုယူဆလျှင် လွန်စွာမထင်ပါ။

ဤကဲ့သို့ပင် နေ၏အပူရှိန်အစဉ် သတ္တိလျော့နည်းကျဆင်းလာသည်နှင့်အမျှ/တိုး၍သွားသည်နှင့်အမျှ ဤနေကြောငှာရှိ ဗြိတိကြီးကိုးလုံးတွင် တစ်နေရာမှတစ်နေရာ အသက်ရှင်နေကြသောလူသတ္တဝါများရှိနေမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့နေသော နေကြောငှာကြီးထဲတွင် လူသတ္တဝါများ အသက်ရှင်နေထိုင်ရာ ဤကျွန်းကြီး၌ ခုချိန်ပါမှာ အသက်ရှင်နိုင်လောက်သော ဗျူဟာသေဝုရရှိနေပါသဖြင့် သာ လူသတ္တဝါများ အသက်ရှင်ပေါက်ပွား ရှင်သန်လျက်ရှိသည်ဟု ဖော်ပြပါသည်။ ထိုဗျူဟာသေဝုကိုအပူရရှိ၍ အသက်ရှင်သန်လျက်ရှိသော ဤကျွန်းမှ လူသတ္တဝါများတွင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပူစွေးမှုတရားကြောင့် ကျန်းမာစွာနေနိုင်ကောင်း ပါစကတေဇာ ကျက်စားရာ

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၇၄ ● ကျော်လွန်(တိုင်းရင်းဆေး)

ဝမ်းမီးသည် နို့ရေပြန်ပါသည်။ ဝမ်းမီးသည်လည်း ချက်အထက် လက်အောက်ယွန်းယွန်း တစ်လက်ပမ့်ခန့်တွင် နို့ရေပါသည်။ ထို ပါစကတောစောကြောင့် ထိုလူသားသည် စားသောက်အပ်သော အစာအာဟာရများကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းသဘောသို့ရောက်ရှိကာ ရသာရည် အသွေးအသားစသော ဓာတ်ဓာတ်(၇)ပါး ပြင်ထွန်းပြီး ကျန်းမာသောလူသားအဖြစ် ရပ်တည်လွန်ပြန်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤနေ့စကြာဝဠာတွင် လူသတ္တဝါများအသက် ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ရန် နေဇာမူတသော အပူပူအအေးအအေး လိုအပ် ပါသည်။ အပြန်အလှန် ထိုမျှတသောအပူပူအအေး ဤကမ္ဘာ၌ လူသတ္တဝါများပေါက်ပွားနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တစ်နေ့ ထိုလူသတ္တဝါ များဆက်လက်၍ ကျန်းမာပြီးအသက်ရှင်စွာနေထိုင်ရန် ထိုလူသား တွင် မျှတသောအပူ ပါစကတောစောကြောင့် လိုအပ်ခြင်းပါသည်။

ဤအဖွဲ့ကြီးထဲ၌ မူတသောအပူပူနို့ရေ၊ ထိုမျှတသော အပူပူကြောင့် သက်ရှိသတ္တဝါများ အသက်ရှင်သန်ပေါက်ပွား လျက်ရှိ ကြောင်းနှင့် လူသားတွင်လည်းကျန်းမာပြီး အသက်ရှင်စွာနေထိုင်မှု တသောအပူ ပါစကတောစော ဝမ်းမီးနို့ရေကြောင့် ဖော်ပြပြန်ပါ သည်။ ၎င်းအပြင် ယင်းအဖွဲ့နှင့် ယှဉ်တွဲလျက် အပူလွန်ခြင်း၊ အပူလို ခြင်း၊ ထိုလွန်သောအပူ လိုသောအပူ မူတသောအပူများကို တပ်မံ ခြုံခြုံလျက်ပါက အောက်ပါအတိုင်း အပူ(၆)မျိုးရှိကြောင်းတွေ့ရှိရ ပေသည်။

၁။ ပါစကတောစော - ပူနွေးမှုတစ်မျိုး၊ အစာအာဟာရများကို ရှင်ကျက်စေ၍ ကောင်းမွန်မှုကိုကုန်သန်စေသော ဓာတ်ဓာတ် (၇) ပါးကိုဖြစ်စေခြင်း။

၇၆ ● ကျော်လွန်(တိုင်းရင်းဆေး)

ဆက်စပ်လျက်ရှိသော မျက်စိ၊ နား၊ ခွာခေါင်း၊ ပါး၊ ခန္ဓာကိုယ် (ဦးနှောက်၊ အသည်း၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်၊ ဆီးတံ၊ သားတံ၊ အစာသစ်တံ၊ အစာဟောင်းတံ၊ အသား၊ အနို့၊ အကြော)များ ကောင်းမွန်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပညာအရ အာကာသရည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ပါစကတော ဥသ္မာကောင်းမည်၊ ဥသ္မာကောင်းလွှဲ အာကာသရည်၊ သရလွှဲ ကျန်းမာမည်။ ထို့ကြောင့် ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ခြင်းကဥသ္မာ၊ ကျန်းမာခြင်းက အာ၊ အဆိုရှိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

## ဥသ္မာကောင်း

ဥသ္မာကောင်းသည် ပါစကတောစော၏အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သောပါစကတောစောနှင့်တူ၍ ဖိတောက်နား၊ ပါက ဖိတောက်အပေါ်ခပ်ခွာခွာ အပူရှိန်တပ်ခြင်း သဘော ဥသ္မာကောင်းနှင့် နှိုင်း၍လူ့ဆန်ပါသည်။ ဤဥပမာ ထမင်းမျက်ရာတွင် ဖိတောက်ရှိရမည်။ ထိုဖိတောက်၊ ကြောင့် ထမင်းကို(ဆန်နှင့်ရေကို အချိုးကျသင့်လျော်စွာ ဖြစ်)သည် ပူ၍ပူ၍လာမည်။ နောက် ပွက်၍လာမည်ဖြစ်၊ ဝုံ့ချိန်တန်တ ဝုံ့ပြီး ဖိတောက်လျှော့၍ ခပ်တားရန် လိုအပ်၊ ထမင်းနပ်ပါက ထမင်းတို့ကိုစု၍ ခွဲခပ်စားသောက်နိုင်ပေ

ဤတွင် ထမင်းများဖြင့် ရုပ်၍ဖိဆိန်ကာ တောက် နေခြင်းကို ပါစကတောစော၊ ဖိပေါ်မှ အပူရှိန်ထိုလျှောက်

ဆေး ● ၇၅

၂။ ဥသ္မာကောင်း - ပါစကတောစော၏ အစိတ်၊ လူတို့၏ ခန္ဓာ ကိုယ်တစ်ခုလုံး အပူပူသဖြင့် အဆုံး (၅) ပါးကို ပူနွေးမှုတ ဖြစ်ခြင်း၊ အာကာသဓာတ်ရရှိကာ ကျန်းမာခြင်း။

၃။ ဥက္ကတောစော - နီမံပြား၊ ငှက်လောင်နေသော အပူ တဖြည်း ဖြည်းအသွေးတသားများကို ခြောက်နန်းစေခြင်း။

၄။ ဝါဟတောစော - အပူလွန်လောင်ကျွမ်းမှုကို ပြောဆိုခြင်း။

၅။ သန္တုပူနတောစော - အပူလာလျှင် အအေးတလွှဲ တလွှဲနီ ရရှိ၍ ခရုဂါစေခနာရရှိခြင်း။

၆။ ဝိရုကတောစော - ရင်ရော် ဆွေးမြေ့၊ ဖျက်စီးခြင်း ဟူ၍ အပူ (၆)မျိုးရှိပါသည်။

ဥက္ကတောစော၊ ဝါဟတောစော၊ သန္တုပူနတောစော၊ ဝိရုက တောစော ဤတောစော(၄)မျိုးသည် ခရုဂါစေခနာရရှိစေသော အပူများဖြစ်ပါသည်။ ပါစကတောစောနှင့် ဥသ္မာကောင်းများသည် ကျန်းမာသက်တည်စေသော တောစောများဖြစ်ပါသည်။ ပါစကတော သွေးကောင်းသားကောင်းများဖြစ်သော အကြောက်စေသော တောစောဖြစ်ပါသည်။ ပါစကတောသောအပူကြောင့် စားသောက် အပ်သော အာဟာရများကို ရသာရည်၊ အသွေး အသား စသော ဓာတ်ဓာတ်(၇)ပါးဖြစ်စေပါသည်။

ဥသ္မာသည် ပါစကတော၏အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါသည်။ ပါစကတော သွေးကောင်းထုတ်လုပ်ခြင်းကောင်း၍ သွေးကောင်းသားကောင်းများ စသောဓာတ်ဓာတ်(၇)ပါးကောင်းနေ၍ ထိုဓာတ်ဓာတ်(၇)ပါး၏အစိတ် ဥသ္မာသည်လည်း ကောင်းနေမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပါစကတော၏၍ ယင်း၏အစိတ်ဥသ္မာကောင်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်ဓာတ်(၇)ပါးနှင့်

ဆေး ● ၇၆

ပွက်ကောင်းအပူရရှိခြင်းကို ဥသ္မာကောင်းသော ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြလိုပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဥသ္မာကောင်းသည် အစရှိ၍ တောစောတစ်ခုစီဖြစ်ကြောင်း ထပ်လောင်းဖော်ပြလိုပေသည်။

## ဝါဟတောစော

ဝါဟတောစောသည်လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုလွန်ကဲသော လောင်ပြာကူသည့်အထိ လောင်မြိုက်သော တောစောမျိုးဖြစ်သည်။ ထမင်းမျက်ရာတွင် ဝုံ့ပြီးသည့်နောက် ခွပ်ခြင်းမပြုလုပ်ဘဲ တူးချစ် ကွမ်းကုန်စောင်တစ် ခြစ်စေသော လောင်မြိုက်စေသော အပူကို ဆိုလိုပါသည်။ ဝါဟတောစောရောက်ရှိ၍ ရရှိလာသော ခရုဂါ စေခနာ အခြေအနေများမှာ အပူချိန် ၁၀၄ ၁၀၅ ၁၀၆ အပူဒီဂရီ များလွန်းခြင်း၊ ရင်ထဲမှလှဲထဲတွင် ပူလောင်မှု စေခနာမခံနိုင်တော့ ခံစားရခြင်း၊ ကိုယ်လက်ခေါင်းများ အပူများ၍ အလွန်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အသည်းခြောက်ခြင်း၊ အသည်းခြောက်ရာမှ လောင်ကျွမ်းသည် အထိဖြစ်ခြင်း၊ အသည်းတစ်ခြမ်းမရှိတော့သည် အထိဖြစ်ခြင်း စသည်ခရုဂါစေခနာများရှိနေခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုပါသည်။ ဝါဟ တောစော လိုအပ်သည်ထက် အပူအင်အားလွန်ပြီး လောင်မြိုက် ထုတ်ပြီး ပြာကူသည့်တောစောမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ စက္ကူကို မီး၍ မျက်စိသည်နှင့်တူပါသည်။

## ဥသ္မာကောင်း

ဥက္ကတောစောမှ ငှက်မြိုက်လောင်နေသော အပူမျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ငှက်ဆိုသည်မှာ မတွေ့ရသော မမြင်ရသော သဘော



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၇၈ ● ကျော်လွင်(တိုင်းရင်းသား)

ဖြစ်ပါသည်။ လောင်ချီသည်မှာ မီးရှို့နေခြင်း သဘောတရားမှန် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာပြရအောင် ပြောရအောင် မီးရှို့နေသော မီးခိုးများနှင့် တူပါသည်။ အပေါ်ပို၍ ပြောရအောင် မီးကို မထွေ့ရသော်လည်း ပြောသည့် လက်ကိုယ်လှိုက်လှုပ်မှုကား လက်ကိုပူလောင် သွားမည်မှာ သေချာလှပါသည်။

အသွားအသီးသီးသို့ အပူဒဏ်သက်ရောက်စေရန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သွေးတွင်ဓာတ်လောင်ပါက သွေးခဲနီခြင်း၊ အကြော တွင်ဓာတ်လောင်ပါက သွေးဓာတ်လောင်ခြင်း၊ အသားတွင် ဓာတ်လောင် ပါက အသားပျက်စီးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဖိုးတွင်ဓာတ်လောင်ပါက ဝါးအရိုးတစ်ဝန်းကျင်ရှိသားများ အကြောများ ပျက်စီး ခဲ့ခြင်း ဖောင်ခြင်း၊ ဖာခြင်း ကိုက်ခြင်း၊ နာခြင်းဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ အဆစ် တွင်ဓာတ်လောင်ပါက လေးဘက်နားဖြစ်ခြင်း အသားတွင် နေရာ ယူပါက အသားရောင်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်တွင် နေရာယူပါက မီးတောင်ခြင်း ပျက်စီးမည်များ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

## သန္ဓေပွင့်ကော

သန္ဓေပွင့်ကော ဆိုသည်မှာ ထမင်းချက်ရာတွင် ထမင်း တောက်၍အပူသည် မီးတောက်လိုက် ငြိမ်းသွားလိုက်နှင့် ဖြစ်နေ သောအပူရှိန်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအပူရှိန်မှသမ္မူ ကာလပတ်လုံး ထမင်း စားရမည်မဟုတ်ပါ။ ထမင်းလည်းဖြစ်လာနိုင်ပါ။ ဆန်မဟုတ်၊ ထမင်းမဟုတ်များသာ ခုခိုလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

သန္ဓေပွင့်ကောရောက်ရှိ၍ ရရှိသောရောဂါဝေဒနာ အခြေအနေများမှာ အပူတလည် အအေးတလည်၊ ပလိက်အေး

၈၀ ● ကျော်လွင်(တိုင်းရင်းသား)

ပါစကတောစောစာရှိကြောင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော (၇)ပါး ဆည် ကောင်းမွန်သန့်ရှင်း၍ နေပေမည်။ ထိုသို့ ခေ သန့်ရှင်း၍နေခြင်းကိုပင်လျှင် ဥသွားခေါ် ကိုယ်စောင့် ဓာတ် ရောက်သည် ဟုဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဥသွား သည် တစ်ကိုယ်လုံးနေရာမလပ် စောင့်ကြပ်ရောက်ရှိနေ သည်။ အမှန်ကိုကာကွယ်သည်။ အပူကိုထုတ်ပစ်သည် အကြွေး မတင်အောင်စောင့်ရှောက်သည်။ မန္တကွယ်တွင် မြေစရာ ခန့်သမ္မူကို ထိန်းသိမ်းပေးသည်။

ဥသွားအားနည်းပါက အဖျားဝင်လာနိုင်ပါသည်။ များပေါက်နိုင်ပါသည်။ တစ်ဆင့် ချွတ်ယွင်းခြင်း တစ်ဆင့် ဖြန့်ခြင်း၊ တစ်ဆင့်ပျက်စီးခြင်းဟူ၍ လေးဆင့်တွေ့နိုင် ထိုအဆင့်များကို ပါစကတောစောစာဖြင့်လည်း ဟိုင်းတာနိုင် ပါစကေသည် မီးတောက်ဖြစ်၍ ဥသွားသည်အနိမ့်ဟုဆို ပါစကေမရှိလျှင် ဥသွားမရှိနိုင်။ ထို့ကြောင့် ပါစကေအား ဥသွားအားနည်းသည်။ ပါစကေချွတ်ယွင်းလျှင် ဥသွားချွတ်၊ ပါစကေတောက်ပြန်လျှင် ဥသွား မောက်ပြန်မည်။ ပါစကေမှ ဥသွားပျက်စီးမည်သာဖြစ်ပါသည်။ ဥသွားပျက်စီးလျှင် ဝေ ဆုံးမြတ်ပါသည်။

သွေးတိုးနှုန်းတိုင်းကိရိယာ(Blood Pressure)ဖြင့် နှုန်းကိုတိုင်းတာ၍ ကြည့်ရာ သည် ၁၀ သို့ရောက်ရှိသည်က ကာမူနှင့် မျက်စိကို ဓာတ်မီးနှင့် ထိုးကြည့်၍ သွေးဝမ်း မဟုတ်ပဲ ကျယ်လာကားပြောင်းလဲနေသည်ကို မှတ်သား၊ ဝေပြီဟုဆိုရန်ကား ရေခဲတိုက်ထဲသို့ ဖိုထားရာ နောက်

လိုက်ဖြစ်ခြင်း၊ နူးစေးလျက် ပူလိုက်၊ မြေမအေးလျက် ပူလိုက်၊ လက်များအေးလျက်ပူလိုက်ဖြစ်ခြင်း၊ နေကောင်းလိုက် မကောင်း လိုက်ဖြစ်နေခြင်း တစ်ရက်များ တစ်ရက်တောင်းဖြစ်နေခြင်း၊ ချမ်း ဖျားတုန်များဖြစ်နေခြင်း၊ ဂုတ်ဖျားဖြစ်နေခြင်းများကို ဆိုလိုပါသည်။

## နီရုကတော

ဆွေးမြေ့ပျက်စီးနေသော အပူဖြစ်ပါသည်။ ထိုကော (၄)မျိုးတွင် ခါစကောကောထက် ဥကတောကော၊ ဥကတောကောထက် သန္ဓေပွင့်ကော၊ သန္ဓေပွင့်ကောထက် နီရုက တောကောပိုဆိုး သည်ဖြစ်ရာ ခါစကောကောထက် ဥကတောကော၊ ဥကတောကောထက် သန္ဓေပွင့်ကောထက် နီရုကကောကောကောသည် ပိုဆိုးသည် ဟုဆိုလိုပါသည်။

## ဥသွားကော အရေးကြီးပုံ

မော်ပြပါ ဥကတောကော၊ ခါစကောကော၊ သန္ဓေပွင့် ကောနှင့် နီရုကတောကော ဟူသော အပူလေးမျိုးသည် အထွက်ကော များ၊ တပြန်ကောများ၊ ခုကတောကော၊ ရောက်ဖြစ်သော အပူ များသာဖြစ်ပါသည်။ ပါစကေနှင့်ဥသွားကောသည် အပြုကော ဖြစ်ပါသည်။ ဥသွားကောကော ခေါ် ကိုယ်ငွေ့သည် လူသားကော့ကို အရေကြိုးဆုံးသော အငွေ့တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ဂုတ်ကိုယ်ငွေ့ကို ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီးဟုလည်းခေါ်ပါသည်။ ပါစကောကောမှ ထွက် လုပ်လိုက်သော ဓာတ်စဉ်(၇)ပါးကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်စောင့် ရှောက်ထားသော ဓာတ်မီးသည် ဥသွားကောကောပေါ်ပါသည်။

၈၁ ● ကျော်လွင်

ရေခဲတိုက်ထဲမှ မသေသေးပဲပြန်ထွက်လာသည်ကို ကြားမူကြ မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့များသည် ဥသွားကောကော မပျက်စီးသေး၍ သေဆုံးခြင်းမရှိသေးကြောင်း ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပါစကတောကောသည် အပြုကောကောဖြစ်၍ ဥသွား ကောကောသည်အစောင့်ကောဖြစ်ပါသည်။ ဥသွားကောကော သည် ပါစကတောကောနှင့် မကင်းချေး၊ အရောင်အလင်းနှင့် မီးမ သိရှိဖြစ်ပါသည်။ အရောင်အလင်းကို တွေ့မြင်ရသဖြင့် မီးကိုသိရ သကဲ့သို့ ဥသွား ကောကောကိုတွေ့ရသဖြင့် ပါစကတောကောကို သိနိုင် ပါသည်။ ပါစကတောကောကို သိမြင်ရသဖြင့် ဥသွားကောကောကို တွေ့ နိုင်ပါသည်။ မော်ပြပါ ပါစကနှင့်ဥသွားမှလွဲ၍ အခြားကောကောများ သည် အထွက် ကောကောများသာဖြစ်သည်။

ပါစကတောကော/သက်စောင့်ဓာတ်မီးရှိသောသူသည် အညစ်အကြေးကင်းစင်၊ ရုပ်ရည်သန့်စင် ကြည်လင်စင်၊ ပါစက တောကောမီးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဓာတ်စဉ်(၇)ပါးသည် ကြည် လင်သန့်ရှင်းစွာဖြင့် အကျိုးပြုစောင့်ရှောက်၍ ရှိလာသော ဓာတ်များ ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အပူအအေးကိုခံနိုင်စွမ်း၊ ဝေသမန္တေး၊ ဥတု မန္တေး ကာလမန္တေးခံနိုင်စွမ်း၊ အာဟာရမန္တေးစားသုံးနိုင်စွမ်း၊ စားသုံး ထားသော အစာအာဟာရများ မကြေကွက်ပဲ အဆီဖြစ်သွားသည် ဟူ၍မပျိုး၊ အဆီကိုစားမိစေကာမူ ကန်ထွက်နိုင်စွမ်း၊ ကျဉ်းအနေ ဖြင့်သက်လျော့ရ၏။ ဇိုးများ မရှိစေရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဥသွားကောကောခေါ်သောကိုယ်ငွေ့သည်လူသားတို့အတွက် အရေကြိုးဆုံးသော အငွေ့တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ငွေ့/ကိုယ် စောင့်ဓာတ်မီးဟုလည်းခေါ်ပါသည်။ ကြေမျက်ထုတ်လုပ်သော ဝမ်း



ထိုချောင့် ပါကေသီးမီး ပါကေကေသေသည့် ခုံမှန်  
ကေသေ၊ လုံအေးသောကေသေ၊ မူကေသေကေသေ၊ ဓာတ်ဝင်  
ဓာတ်ကော်မူကေ၊ ထုတ်လုပ်သောကေသေ ပထမ၊ အာသမီး  
ကေသေ၊ ဝါသေ၊ ဝဏ္ဏ၊ ဝဇ္ဇ၊ ဝသေ၊ ဩစသော၊ ဓာတ်ရှုမိပုံကို  
ညီညွတ်မှုက ကောင်းမွန်သော၊ ကျွန်မကူမို့ အထောက်အကူ  
ဖြစ်စေနိုင်သော ကေသေအပျဉ်မိသည့်၊ အစာစားရာတွင်  
တန်ဆေးလွန်ဘေး၊ အစားမတော်တစ်လုပ် အသွားမတော်  
တစ်လုပ်၊ ဟု ဆိုခိုင်းကောင်းရှိသည့် မိဝိဝိမီးမီးနှင့် သင့်လျော်  
သော အစာအာဟာရများကိုသာ စားပျဉ်အပျဉ် ခိုက်ပြည့်ရှု

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၈၆ ● ကျော်လွန်(ကိုင်းရင်းဆေး)

ကလေးသားတစ်ယောက်ဖြစ်ပါသည်။ သာလွန် စားရန်လိုအပ်၍ ဆေးလွှာလည်းမစားရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဝမ်းဗီးနှင့်ပတ်သက်သည်များကို ဝန်နှင့်အားမ လေးနှင့်မြား ဆိုသကဲ့သို့ သင့်ရှိ ပြည့်စုံမှုကလေးမျှ ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ဝမ်းဗီးမပျက်စီးပဲ မျက်အားကောင်းနေမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

နာဖျားကင်းကြောင်း ဝမ်းဗီးကောင်း၏

မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးမှာ လက္ခဏာတော် ငြိမ်း ၃၂-ပါးရှိပါသည်။ ထို ၃၂-ပါးတွင် ဝမ်းဗီးကောင်းသဖြင့် အဖျား ကင်းကြောင်း သဘက်တစ်မျိုးကို ပါဝင်ပါသည်။

သုတင်ပါးအသက်

မနီဝတ်ထံ

ငဲ့ထွက်ညာတာ

ချစ်စေ့ကော့ကော့

လည်မှာချည်နှောင်

ရသောဆောင်သည့်

ဗုဒ္ဓမိသောဝ်ကြောများ

တည်နေခြင်း လည်း

နာဖျားကင်းကြောင်း

ဝမ်းဗီးကောင်း၏ ဟု အဆိုရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဝမ်းဗီးကောင်းလျှင်နာ ကင်းမည်မှာ ဆေးမှာ လှပါသည်။

၈၈ ● ကျော်လွန်(ကိုင်းရင်းဆေး)

ဝမ်းဗီးနှင့်သွေး

ဝမ်းဗီးနှင့်သွေးသည် ဆက်သွယ်နေပါသည်။ ငါ့ ရသေ့ရည်အသွေးကလေးသော ဓာတ်(၇)ပါးကိုထုတ်လုပ် ပြုစီမံပေးခြင်းဖြင့် သွေးသည်လည်(၇)ပါးဖြစ်လာ။

သမဝမ်းဗီး

မျှတသောဝမ်းဗီးသည် ကောင်းမွန်သော ဓာတ်ကို ထုတ်လုပ်ပေးသဖြင့် သွေးသည်လည်း ကြည်လင် အပြစ်ကင်း အပြည့်ရှိသောသွေးများ ရရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

မနုဇဗီး

အစားအသွေးသော နှုတ်သွေး၊ လိုသောဝမ်းဗီးမ ကောင်းသော မပြည့်ဝသော ဓံချိန်မရှိသော ဓာတ်ထုတ်လုပ်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးကောင်းမဟုတ်သော သွေးစားဆန်မရှိသောသွေးများ၊ ရောနှောနေမှုများကိုသာ တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ ဆန်မထုတ် မဟုတ်သကဲ့သို့ သွေးစားဆန်သို့ ဝီရိဖြစ်ပြင် မရောက်ရှိသော သွေး၊ ခရမ်းချဉ်သီးကချီသည် ပိန်ကျနေခြင်း၊ သေးငယ် ခွံနုမကျခြင်းများကဲ့သို့ မနုဇဗီးထုတ်လုပ်သော မနုဇ သွေးအဆင့်ရောက်ရှိသော်လည်း အချိုးအစားမညီမမျှ ချိန်မညီမမျှ ဝန်မညီမမျှ ပုံပန်းမကျခြင်း၊ ပုံပန်းမကျခြင်း ဓံချိန်မညီမမျှ မရှိသော သွေး နေခြင်းကို တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ရသေ့ရည်များနှင့် ရေ သော သွေးအချိန်တွေ့နိုင်ပါသည်။

သွေး ● ၈၇

ဝမ်းဗီးဟင်ချင် လျှာကိုမြင်

ဝမ်းဗီးနှင့် လျှာသည် တဆက်တစပ်သည်။ မြင်ပါသည်။ လျှာတွင် ရသေ့ရည် အနုကလေးများ၊ သွေးရည်ခဲစုံများ အပေါက် ကလေးများ ခဲစုံများ တပ်ဆောင်အကြားတွင် ရှိသည်ဟုဆိုပါသည်။ အနုကလေးများ ပိတ်နေပါက အရသာမပေါ်ခြင်း ခံတွင်း မလိုက် ခြင်း၊ စားမကောင်းခြင်း၊ မဆာခြင်း၊ အစာမချော့ခြင်း၊ အစာမကျက် ခြင်း မြစ်တတ်ပါသည်။ လျှာပေါ်တွင် အမြွှာတစ်မျိုး၊ အခွံများရှိ နေပါက ဝမ်းဗီးအားနည်းသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဝမ်းဗီးနှင့် လျှာ သည် ဆက်စပ်နေသဖြင့် လျှာပေါ်တွင် ပိတ်ဆို့ပေးရပါမည်။ ဝမ်းဗီး ပြားများဖြစ်သကဲ့သို့ မီးအရှိန်၊ မီးတောက်မှုမရှိတော့သကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင် ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ လျှာကို ခိပ်ရာထား၊ ခိပ်ရာခိပ် သွားတိုက်သည့် အခါ သွားတိုက်ပြီးသည့်နှင့် သွားတိုက်ဆေးများရှိသော သွားတိုက် တံဖြင့် လျှာကိုထုတ်၍ အမြွှာတစ်မျိုး၊ အခွံများကို ဖြည်းဖြည်းချာ ဖွတ်သပ်ချစေပါသည်။ ထို့နောက် သွားတိုက်တံကို ရေဆေးပြီး ဖော်ပြ ပါအမြွှာတစ်မျိုး၊ အခွံများကို ထပ်မံရှင်းလင်းပစ်ရပါမည်။ သွားတိုက် မျက်နှာသစ်ပြီးနောက် မှန်ကြည့်၍ အဝတ်နုနုပါးပါးကလေးဖြင့် လျှာပေါ်မှအမြွှာတစ်မျိုးအခွံများကို ပြောင်စင်စေရန် ရှင်းလင်း သုတ် သင်ပေးရပါမည်။ စမ်းများ နီးများပြင်အကြမ်း မိတ်တိုက်သတ်ချခြင်း မပြုသင့်ပါ။ ထိုသို့ လျှာသန့်ရှင်းပြီး အမြွှာတစ်မျိုး ကင်းရှင်း သွားလျှင် စားချင်ခြင်း၊ စားကောင်းခြင်း၊ အရသာမပေါ်ခြင်း၊ ခံတွင်း လိုက်ခြင်း အစာချော့ခြင်း၊ စားပြီးသောအခါ ခိုက်ထဲတွင်ရှင်းနေခြင်း ဝမ်းဗီးကောင်းခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သွေး ● ၈၉

ဤသို့ သွေးစားဆန်မရောက်ရှိ၍ ဥလွှာအစွေရရှိသဖြင့် သွေးကောင်းသောကောင်းများ ဖြစ်လာသည်နှင့်အမျှ ကင်ဆာ တည်းဟူသော ရောဂါဆိုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ မကောင်း သော သွေးများကြောင့် သွေးကင်ဆာ၊ မကောင်းသောသွေး မကောင်းသော အသား၊ အဆုတ်တွင် စုစည်းပေါက်ပြန်နေပါက အဆုတ်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးနေရာတွင် စုစည်းပေါက်ပြန်နေပါက အူမကြီးကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းတွင် နေရာစုစည်းပေါက်ပြန်နေပါ က လည်ချောင်း ကင်ဆာ၊ အသည်းတွင်နေရာစုစည်းပေါက်ပြန် နေပါက အသည်းကင်ဆာ၊ မျက်စိတွင်စုစည်းပေါက်ပြန် ပေါက်ပြန် နေပါက မျက်စိကင်ဆာ၊ အစေ့ဖြင့် နေရာစုစည်းပေါက်ပြန် သတ်မှတ် ဖော်ပြနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ ပါကောဝမ်းဗီးမဟုတ်ပဲ မနုဇဗီးမရှိသဖြင့် အသွေး အသားများသည် ဓံချိန်မရှိပဲ အဖျားများသော တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါ သည်။ ဘစ်မန် ပါကောမဟုတ်၍ ဥသွေးစောင့်စောင့်မှု မရှိသဖြင့် ဖော်ပြပါ အသွေးအသားအဖျားသည် မကောင်းသော အဖျားများ ထွက်လာရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပါကောကင်ဆာ၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ၊ မျက်စိကင်ဆာ၊ ရင်သားကင်ဆာ၊ အင်္ဂါတင်ဆာ၊ သွေးကင်ဆာ များသည် ဥသွေးစောင့်စောင့်မှု အားနည်းလာသည်နှင့်အမျှ မကောင်းသောအဖျားများ ပေါ်ရှိ၍ ချိန်မညီမမျှ နှလုံးတတ်ပါသည်။

ထို့အပြင် သလိပ်နှင့်ထွက်၍ ပွားရက် နှလုံးဝေရိုက်၊ သွေး ပွား၊ ကျောက်ကပ်မလုပ်ရှား၊ သွေးကင်ဆာ၊ ထိုနာရီ၊ သွေးကင်ဆာ၊ ချိန် အဆီတို၊ အသားတို၊ နှလုံးပွား အသည်းပွား၊ အဆုတ်ရောင်၊ သီး လွန်ဆီးချို၊ ဝန်သေစသည့် ရောဂါဝေဒနာများဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

သွေးသည် နှလုံးကို စုပ်မြှုပ် ခံစားကိုင်ထားရင်း လူ့  
ဗဟိုသွေးလောစသည်။ ဟိုကွပ်ပေါ်ရှိသော သွေးသည် နွေးလာမည်၊  
တစ်ဆင့် ပူလာမည်၊ တစ်ဆင့် ဆူလာမည်၊ ခန့်လာမည်၊ အနီက  
လာမည်၊ စောင့်သည့်လည်း တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ပို၍ပို၍ ဆို  
လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ နှလုံးသွေး နွေးနေစဉ် စေ့စောသည်ဟု ထင်  
မိသကဲ့သို့နေမည်၊ ပူလာမည်၊ တင်ခြင်း ပြောကိုင်ခြင်း သေခြင်း  
ကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ခေါ်ဝေါ်သမ္မုတလောသောတာဝါ ဟောကိုင်ခြင်း၊  
အော့ကိုင်ခြင်း ထိုခေါ်ဝေါ်စာပါ စောပါးစိတ်ကိုင်ပါသည်။



ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

မန္တလေးတိုင်းသည် နေရာအသွယ်ကြောင့် နှလုံးသွေးသည် အေးလာမည်။ တစ်ဆင့် ပျက်စွဲလာမည်၊ ပိတ်ဆို့ထားသည့် မြစ်ပါသည်။ နှလုံးသွေးအေးနေ ခိုက်မလုပ်ပဲ၊ မကိုင်ပဲ၊ ပျော်ရွှင်နေ ချိတ်သည့်ကိုင်တွေ့ရမည်။ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်ဆိုးလာပြီး နှလုံးလေရပ်သည် အသံမြင်နိုင်သည်။

တိက္ခသွေး ၄-မျိုးရှိပါသည်။ ဗုဒ္ဓ၊ ခြင်္သေ့၊ ခန်း၊ ခေါ် ဟူ၍  
ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓ အဆင့်တွင် ခပ်ချွန်ချွန်၊ ခပ်ဟောက်ဟောက်၊ ခပ်မြန်မြန် တီးပါသည်။ စကားအနည်းငယ်များခြင်း၊ တားဆီးရှုပ်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ စေါသကြီးခြင်း၊ လှေငြိမ်းခြင်း၊ စုပေါင်းခြင်း မြဲစတင်ပါသည်။

ဦးအောင်တွင် အောင်အောင်အောင်၊ သိမြင်မြင်တို့ပါ  
သည်။ စိတ်မတည်ခြင်း၊ တစ်နေရာတည်းတွင် ကြာရှည်နေနိုင်  
ခြင်း၊ ထိုင် လိုက်၊ ထလိုက် ဂော့ ပိုမိုမြင်ခြင်း၊ အောင်မြောက်  
မြောက်ခြင်း၊ သည်းမခံခြင်း၊ ရွာသကဲ့သို့မြင်မြင်မျှမြင်တတ်  
ပါသည်။ ခန်း အောင်တွင် အောင်အောင်အောင်နှင့် ခမ်းခြံသာ  
တို့ပါသည်။ တစ်ဖက်မှ ချော့ ချော့၊ ပျက်စီးအံ့နေချော့ ကိုယ်  
ခြေဖဝါး လက်ခံဝါးစား ကျောက်ကိုပြတ်ပေါ်သွား  
လျက် အိပ်မေ့ သိမ်းစား ခေါင်းကိုက်ခြင်းတတ်ပါသည်။

ဂေါ်. အဆင့်တွင် နည်းနည်းမျှော်လင့်တိုး၊ စုံခါတိုး၊ စုံခါ  
စုံခါတွေ့ရပါသည်။ မျက်စိနီ၊ အသားစေ့၊ အကက်သို့ မော့နေတတ်  
ပါသည်။ အမြင့်တက်လီ သောစိတ်များ မြင်နေတတ်ပါသည်။

မန္တလေး ၄-ဇွဲးတွင် ပွား ချပ် နဲ့ ဝိတ် ဟူ၍ ခြစ်ပါသည်။  
ပွား-အဆင့်တွင် လေးလုံးခပ်ကြီးကြီး၊ ခပ်လေးလေး၊ ခပ်မောက်

4001 22

ကစီသွေး၊ အဆီသွေး၊ အညှို့သွေး

[illegible]

ထိုသို့ပြုစုရာ အသွေး အသား အရိုး ချဉ်ဆဲအတိ သုတ်  
ထုတ်ရာတွင် ဝမ်း၊ အခြေ၊ အရေ၊ ခန္ဓာငါးအင်္ဂါအား အသိဉ်း  
မကောင်းသော အတတ်စဉ်များအဖြစ် ထုတ်လုပ်လျှက်ရှိမည်။  
ရသေ့သည်အဆင့်မှ အဆင့်၊ ကဗိဇ် အသိဉ်းများအဖြစ်လည်း  
ကောင်း၊ သွေးအဆင့်လွင်အဆင့်သွေး ကဗိဉ်း အသိဉ်းသွေး၊ လေး  
ကံဆာများအသိဉ်းအသိဉ်း၊ အသိဉ်းအဆင့်လွင် အသိဉ်း  
အစာအိမ်၊ ဆီးအိမ်၊ ကျောက်ကပ်၊ သားအိမ်၊ ဣဒ်၊ ဣဗ  
အဆင့်ကပ်ဆာများ အဖြစ်လည်းကောင်း၊ အသိဉ်းအဆင့်လွင်

၉၆ ၈ ကျော်လှ(ကိုင်းရင်းဝေးဝေး)

မောက် နေ့နေခေါ်ပါသည်။ လေးလပ်ခြင်း၊ ထိုင်းနိုင်ငံခြား  
ခြင်း၊ ချီတိသက်ခွက်ပြခြင်း၊ နှစ်စာသက်ရှု ပုံဆွဲခြင်း နှစ်  
ခြစ်တက်ပါသည်။ ဖျပ်-အဆင့်တွင်ပြည့်ဖြည့်လေးလေး  
တိုင်း၊ သွေးတိုက်အားရှိ၊ ချီခါကျ တက်ပါသည်။ ဦးခ  
တက်တိုက် လုံးဝလေး၊ ထုံကျင်၊ အသက်နှစ်ကြိမ်၊ အ  
ချက်၍ နှစ်ခု၊ စာနည်းပေး၊ မောနေတက်ပါသည်။

နဲ့ အာဇာနည်တို့ ပျော်ပျော်သော ဝါး တွေ ရွတ်သံ၊  
လေးသံဆိုင်းဆိုင်း၊ ခြေလက်ထိုးကျင့်မှုပျား၊ အသံ  
ပြိုင်စွဲကံရ လူသိသား ရွံရှံဘော၊ မတွေ့လို့၊ ကောင်းမလှ  
သတိဆေး၊ ကြောက်၊ သာဓကသုံးခြေ အားနည်းလှ  
မှတ်ချပ်မည်၊ ဝီတိ-အာဇာနည် တစ်ခုက နှစ်ဆယ်ခု  
တစ်ချက်၊ အေးချက် တစ်ချက်၊ ငါးဆက် တစ်ဆယ်ခု  
ဟော အာဇာနည်နဲ့ နှလုံးတည်း၊ ထိုသို့ သွက်သွက်  
လေသင်တန်း နှလုံး လေးခု၊ နှလုံးသွက်၊ တစ်ချက်ထွက်  
အိမ်နဲ့မထွက် သာသနာ့လည်း တွေ့ရှိရကံမိသလား

မနုဿိယဗျူဟာသည်နှင့် ဆွေးကွဲအောင် မပြုနိုင်ချေ။ လေးလံသောစာလင်ပိတ်ဆို့ အိပ်နေလေရန်၊ စကားပြောရင်း ဘုရားရှိခိုးရင်း ညင်သာစွာ ကောင်းအိပ်ပျော် နေထိုင်ကောင်း၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုအထိ အစားအသောက် အပြုအမူများသည်နှင့် တစ်သေဆုံးနိုင်ပါသည်။

၉၈      ၉ ကျော်လွှဲ(တိုင်းရင်းသား)

အဖို့ကပ်စား၊ ချွင်ဆီစာဆင်တွင် ချွင်ဆီကပ်ဆာ သေသည်သော်၍၊  
ကျေ့ဖို့ရပေးမည်။ ထိုအဆင့်အားလုံးသည် ရသားရည်မှနေသည့်  
မြန်ရာ အဆီဝ၊ ကင်္ဂ၊ အညိုနှင့် အဆီသွေး၊ ကင်္ဂသွေး အညို  
သွေးမှဖွားမြင်နေသည့်ကို သိရှိထားရန် အထူးလိုအပ်လှပေသည်။

သွေးတွင် ခုကျဝေးသော ကဗီ

သမီးတော်မီးမှ ထုတ်လုပ်လိုက်သော သွေးဟု သွေးကောင်း သွေးဆိုးများဖြစ်သော်လည်း မမှီဝဲမိမ့်မှ ထုတ်လုပ်လိုက်သော သွေးဟုမှ ရသေ့ရည်စကောင်းများ အပျက်များ ခံမိ မမိမှသာ ရောသွေးထုတ်လုပ်လိုက်ရာ ဝမ်းဗိုက်ကို ဓာတ်မီးမှ သွေးအဖြစ် ဆက်လက်ထုတ်လုပ်ရသတည်း။ ရသေ့ရည် အပျက်များ သွေး အပျက်များ မဟုတ်အပျက်များသော် စကောင်းသွေးနှင့် ရောပြီး ဖြစ်ကိစ္စပေရာ ရသေ့ရည်ပျက်များကောင်းသွေးသည် မှီဝဲသွေးဝင် ကြွယ်သည့် လက်သည်းအစာရင်ကြည့်ပါက ကြည့်မမြင်ကိစ္စသော အရောင်စေ့ ရေပေပင်။

တစ်သောင်းဆုံးခြစ်ရန်

ကဏ္ဍသွေးမှာ ခေါ်ပြောကားလို့လဲ လက်ထောင်သောအခါ အစောင့်လက်သည့်မြန်မာစုစုကို ခြံညှစ်ပါက မြစ်ခြောက် နေသောကလေးကို တွေ့ရပါမည်။ ထိုသူသည် ဝိသုသညာမြစ်ဝ သည့်မြစ်ဝ ကစီသွေးခိုသွား ခဲ့ပြန်ရပါမည်။ သွေးလျော့ သွေးတိုး သူကွာပါ။ လေမြန်မြန်ဝိသုသညာ အညှစ်ကစီ ကာမေးသော ထပ်မံချည်၊ ဆိုကောင်း၊ ကောင်းသည်။ နား၊

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေး ၉၉

ထီး ဝက်၊ ဆိုင်မင်း၊ မိုးပတီး၊ ငှက်ပျော၊ နှမ်းဆီမှအပ ဆီများ အဖောက်များကိုကို ရောင်းသင့်သည်။

## အညှီသွေး

မီးကျန် သွေးကျန် ဆီးကျန် ဆီးဖျိ သွေးချွေးများမှ သွေး အညှစ်အကြေးများသည် မနုဿိယုတုတ်လုပ်လိုက်သော သွေးအဖျက် များနှင့် ပေါင်းစပ်ကာ အညှီသွေးအဖြစ် တွေ့ရမည်။ သွေးညှစ် သွေးညှစ်များ ရောနှောနေခြင်း လက်သည်များ နီညစ်နေသော အရောင်တွေ့ပေမည်။ သွေးကွေး သွေးတိုး ဆီးချွေး၊ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံးကျဉ်း အဆစ်ရောင်၊ ဝမ်းကိုက်၊ ယားနာရောင်များဖြစ်နိုင် သည်။ နှစ် ပွင့် ဂဏန်း ငြိမ်ရည် ဝမ်း လက်လှည့် လက်ဖက်၊ အပို့အညှောင့်၊ ကလီအား၊ ကြက်ညီညီ၊ ငါးပျော့တို့ရောင်သင့်သည်။

## အညှီသွေးဆုံဖြတ်ရန်

အညှီသွေးရှိသူများမှာ သွေး ပသန်မှု၊ ဆီးချိန်၊ သွေးချွေး များကြောင့် ဖြစ်တတ်ပေရာ လက် သည်းမှာ နီညစ်နေသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အချိုးအစား များခြင်း၊ ဆီးအချိုး၊ မီးအချိုး များ သွေးကျန် မီးကျန်ခြင်းများ မကြာကွက်သော ရသေ့ရည်များ ဝင်ခြင်း သွေးချွတ်ခြင်း၊ ငှက်များ အဆင်မတော် ကာလဝမ်းများ ဖြစ်ရာမှ အညှစ်အကြေးများ ကျန်ကာ သွေးညှစ်လာရာမှ ဖြစ်လာ နိုင်ပါသည်။

သွေး ၁၀၀

လက်သည်းသည်မှန်နှင့် တူပါသည်။ မှန်အောက်တွင် ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး ဖြစ်ရသကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။ လက်သည်း သည် အသားနှင့် ထပ်နေချိန်တွင် ဩဇာနေသဖြင့် မှန်ကဲ့သို့ မြင်ရ ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လက်သည်းသည် အသားနှင့်လွတ်သွားသည်နှင့် နောက်နေသောအခြေအနေကို တွေ့ရပါမည်။ ထို့အပြင် ခြံတင်း ပေါက်မှုအပြင်အတိုင်းလွှဲလွှဲ အပြင်ဘက်တွင် အရောင်တူများ ကိုဖြစ်ရသကဲ့သို့ လက်သည်းတည်ဟူသော ခြံတင်းပေါက်မှ ဩဇာ လျှင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏သွေးအခြေအနေကို သိနိုင်ပါသည်။

ဇော်ပြပါ ကပ် အညှီအဆီများ အာရုံကြောသို့ ဝင်ရောက် ခဲ့သော အိပ်စက်ခြင်း၊ သမီးဝေခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း မပူတတ် ခြင်း၊ ကြောက်လန့်တတ်ခြင်း၊ သောတာ ခေါသထွတ်လွယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။ လက်ပြင်ကြောဖြာ ထွက်သောကြောသို့ ဝင်ခဲ့ သော် လက်ပြင်တပ်လက်ပြင်အောင် လေဖြတ်နိုင်သည်။ ညာဘက် သွေးလွှတ်ကြော(၂)ခုတွင် (၁)ခုဝင်ရောက်ခဲ့သော် လေဖြတ် တတ်သည်။

## သွေးသဘာဝ

အရသာချိုခြင်း၊ အရောင်အဆင်းနီခြင်း၊ အနည်းငယ် ဖြိုခြင်း၊ အလွန်မြစ်ချိုခြင်း၊ ဇိမ်းရွေရွေအနံ့၊ ချိုခြင်းများဖြစ်ပါသည်။

## သွေးဘုတ်အစား

ဇိမ်းရွေသောအနံ့သည် ပထဝီဓာတ်ဖြစ်သည်။ အရည် သည် အာပေါဓာတ်ဖြစ်သည်။ နီခြင်းသည် ဓာတုဓာတ်ဖြစ်

၁၀၀ ၉ ကျော်လွှဲ(တိုင်းရင်းသား)

## အဆီသွေး

မနုဿိယု တုတ်လုပ်လိုက်သော အဆီဖျက်များသ တွင်ရောနှောပါသော အဆီသွေးအဖြစ် တွေ့ရပေမည်။ ၊ များသောအားဖြင့် လက်သည်းမှာ စိန် ခြုံပျော့သော အရောင် ခေး အဆီသွေးတို့၊ နှလုံးပိတ်၊ နှလုံးရပ်၊ သွေးကြော ပိတ်၊ ကြောအဆီပိတ်၊ နှလုံးအဆီ အသည်းအဆီ၊ ကျောက်၊ ဖုံးရောင်များဖြစ်နိုင်သည်။ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ဥများ၊ ဝက်၊ အမဲ၊ နွားနို့ စားချိန်၊ ဖန်ခြွေအစားများကို ရောင်းသ လျှင်၊ ခြင်ကောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ခြင်ဆွေး၊ ခန့်သလွန်မှု သင့်ပါသည်။

## အဆီသွေးဆုံဖြတ်ရန်

အဆီဝနှင့် အဆီသွေးရှိသောသူ၏လက်ကိုကြည့် လက်မကော့၍ ကောက်ထားသောအခြေအနေတွင် လက်၊ ပြင်လုံးကို ဩဇာရပါက ဖြိုနီစိုအရောင်တွေ့ရပါမည်။ အ လုံးဝမတွေ့နိုင်ပါ။ ထိုသူသည် အဆီဝ ဝနေသူ၊ အဆီ ခေး ဆုံဖြတ်ရပါမည်။ ဤသို့ဖြိုနီ အရောင်နှင့်အနီရောင်၏ ၊ အချိုးအစားအလိုက် တည်ရှိနေမှုကို ဩဇာသွေး အား သွေးအခြေအနေကို ဆက်စပ်ယူဝင်သုံးသပ်နိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကစီသွေးမှာဖြို ဖြောင့်နေသော အညှီသွေးမှာ နီညစ်အရောင်၊ အဆီသွေးမှာ ဖြိုနီ ဖြစ်ကြောင်း ထပ်မံစောင့်မြဲလိုက်ပါသည်။ ကစီထက်အညှစ် ထက်အဆီ ပို၍ ပို၍ ဆုံးပါသည်။

၁၀၂ ၉ ကျော်လွှဲ(တိုင်းရင်းသား)

သည်။ ရွှေလွှေးခြင်းသည် ဝါရောင်တတ်ခြင်းသည် အရောင်ညို ခြင်းသည် အာကာသဓာတ်ဖြစ်ပါသည်။

## သွေး၏အရောင်အဆင်း

(၁) နီမြန်းသောအရောင်အဆင်း (၂) မည်းသောအရောင် အဆင်း (၃) သားဆေးရည် အရောင်အဆင်း (၄) ဝါသော အရောင်အဆင်း (၅) ဖြူဖျက်သော အရောင်အဆင်း (၆) မျက်ရည် အသွင်ကဲ့သို့ရှိသော အရောင်အဆင်းများဖြစ်ပါသည်။

## သွေးဓာတ်၏ ဆောင်ရွက်မှု

သွေးသည် သန့်ယဇာတ်(၇) ပါးဖြစ်သော ရသေ့ဓာတ်၊ သွေး ဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ်၊ အနွှဲဓာတ်၊ ဆိုင်ဆီဓာတ်၊ သုက် ဓာတ်တို့တွင်ကပ်နေပါအပ်ပါသည်။ သန့်ယဇာတ်သည် ပူး များလျှင်သက်ခြင်း၊ အသားဓာတ်သည် သုတ်လိပ်ခြင်း၊ အဆီဓာတ် သည် စေးကပ်ညှိတွယ်ခြင်း၊ အနွှဲဓာတ်သည် ရပ်တည်နိုင်ခြင်း၊ ဆိုင်ဆီဓာတ်သည် မြည့်ပြီးခြင်း၊ သုက်ဓာတ်သည် ကိုယ်ဝန်ပြင် ဖြေခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ကာ သွေးဓာတ်သည် ကျန်းမာခြင်း အသက်ရှည်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပါသည်။ သွေးအားဖြည့်သည် နှင့်အဖွဲ့ ကျန်းမာမှုနှင့် မြည့်စုံနေမည်သာဖြစ်ပါသည်။

## လေပျက်သောသွေး

သွေးသည်မြောက်သွေ့ပျော်ပါး လျင်မြန်စွာ ဇီးဆင်းခြင်း၊ အင်နှင့် အိုးသကဲ့သို့ နာခြင်းများဖြစ်တတ်ပါသည်။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သည်းဖြတ်ပေးသောသူ

ဝါ ခိမ်း ပြာ ၁ သော အရောင်ခြင်း၊ စိမ်းစွသော အနံ့၊ ရေခြင်း၊ ပျဉ်း၊ ပွန်း၊ ဆီတိတ်တက် ခြင်း၊ ခြင်္သေ့တိုင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

သလိပ်ပျက်သောသူ

အလွန်အေးခြင်း၊ ပူနံ့ခြင်း၊ ရွှံ့နံ့ရောင်ခြင်း၊ နှေးကွေး၊ ရွာသွားခြင်းများ တွေ့ရပါမည်။

သွေးညှပ်ခြင်း

အချို့အစားများခြင်း၊ သီး/မီးအနံ့၊ ချိုခြင်း၊ မကြာရှည်သောရသာရည် ချိုခြင်း၊ ငှက်အူ/အဆုတ်/ ဝမ်းကိုက် ဆီးချိုသွေးချိုဝင်ခြင်းများကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သမသွေး

ထိုသွေးရှိသော လက်သည်းသည် နီမြန်းခြင်း၊ ခိုမြေခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်း၊ ကြည်လင်ခြင်းအပြည့်ရှိခြင်း တွေ့ရပေမည်။ လက်မကိုထောင်၍ ကော့ထားသောအချိန်တွင် လက်သည်းတစ်ပြင်လုံးကို ကြည့်ရှုပါကအနီရောင် အပြည့်ရှိကြောင်း တွေ့ရပါမည်။ အကယ်၍ လက်သည်းတစ်ပြင်လုံး မနီဘဲ ဟာနေပါက သမဝမ်းမီဖြစ်ကာ သမသွေးများ ထုတ်လွှဲထားသော်လည်း အပူဥင်နေသဖြင့် သွေးများလေးနည်း ခန့်မမြောက်ကာ သွေးတားနည်းနေကြောင်း ဖော်ပြနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သွေး ၁၀၅

## မွေးရာပါသွေးအားသွေးခြင်း

(အသားညစ်နွမ်း အသားအရေမနုနီ၊ ရေကြောက်၊ ဥတုပြောင်းမခံနိုင်၊ ခန္ဓာအစေးဝတ်၊ ခန္ဓာစေ့ထွက်၊ မျက်တွင်းယောက်ခြင်းများသည် မွေးရာပါ သွေးအားနည်းခြင်း များဖြစ်ပါသည်။

HIV အဆင့် အားနည်းခြင်း၊ HIV ပိုးကြောင့် သွေးဖြူတစ်မျိုး၊ မျက်စိနီခြင်းကြောင့် ခုခံအား ကျဆင်းအားနည်းရပါသည်။ (ဗုဒ္ဓရူပေါက်ခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်း၊ မကြာခဏအားခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျော့ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသည်းရောင်ခြင်း၊ မြောက်ခြင်း၊ အသွန်မိန့်မြောက်လာခြင်း၊ တစ်ကောင်ခြင်း၊ ဖိတ်ပပျော်ခြင်း၊ လျှာအပြာရောင်သစ်ခြင်း၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ သေဉ်းရောဂါများနှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်ခြင်း) ထိုသို့သော အခြေအနေတွင် တိုယ်ခံစွမ်းအားမြင့်ဆေးများကို တားရမည့်အပြင်၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ ဆေးများပါစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

AIDS အဆင့်၊ ခုခံအားကျဆင်း အားနည်းသောအဆင့် ရောက်ရှိပါက ရောဂါသုံးမျိုး (ဖျားခြင်းနှင့် ဝမ်းပျက်ခြင်းသည် အဓိကအချက်ဖြစ်ပြီး ကျန်ရောဂါတစ်ခု ပေါင်း ၃-၅ ဆက်တိုက်တစ်လ ဖြစ်ခြင်း၊ ဆက်တိုက် နှစ်လ ဖြစ်ခြင်း၊ ဆက်တိုက် သုံးလဖြစ်ခြင်း၊ အဆင့်မြင့်ပါသည်။ ဤအခြေအနေသို့ ရောက်ရှိပါကအလွန် ဆိုးရွားသော အခြေအနေဟုပင် ဆိုရပါကောင်းမည်။ ထိုသို့ရောက်သော အခြေအနေဖြစ်ပါသည်။

၁၀၄ ၀ ကောင်လှ(တိုင်းရင်းဆေး)

## သွေးအားသွေးခြင်း လက္ခဏာ

အသားအရေပူ၊ လက်ပဝမ်းပူခြင်း၊ ကြမ်းခြင်း၊ အရေကြောက်ခြင်း၊ အသား အရေမပျော့၊ အကြောခံ၊ လေအတတ်ဆောင်ခြင်း၊ မောင်း၊ ခြင်း၊ လျှာ၊ မျက်စိခဲ၊ ရေခြင်း၊ လက်ပဝမ်းသွေး အရောင် မပြည့်၊ သွေးမညီညသားကိုယ်ရေမပျော့ခြင်း၊ ရေလတ် ဆေးခြင်း၊ လက်သည်းလုံး အရောင်မြဲကြည်(အဆီသွေး)၊ ခြုံညစ်ခြောက်(ကလက်သည်းရောင်ညစ် (ကညီသွေး)၊ အသားညစ်၊ ဆွေးမွေးလွန်း၊ တစ်ဦးမျှ/တစ်ဦးအေး၊ အပြင်အေးအတွင်းပူတတ်ခြင်း၊ သွေးပေါက်ကွဲခြင်း၊ သွေးတိုက်မှု၊ ခြင်း၊ များသောအားဖြင့်ဝမ်းခြင်း(အချို့ဝမ်းခြင်း)များဖြစ်ပါသည်။

## ဝဋ်ပဋ္ဌပါသွေးအားသွေးရောဂါ

- ၁။ သွေးညစ်နေခြင်း (ပထမအဆင့်)
- ၂။ သွေးဝါနေခြင်း၊ အညိုတက်ခြင်း (ဒုတိယအဆင့်)
- ၃။ အနံ့ဆိုးထွက်ခြင်း (တတိယအဆင့်)
- ၄။ အသားအရေ ခြုံခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ ဖော့ခြင်း ဖြစ်သည်။ အမြဲလိုလိုပင်ဖျားနေတတ်သည်။
- ၅။ လက်သည်းရောင်အခြေအနေဖြစ်ခြင်း၊ ညစ်ခြင်းဖြစ်သည်။
- ၆။ မိန်းကလေးများတွင် သွေးညှပ်သွေးဆင်းခြင်းဖြစ်ပါ။ အဆင့်၊ ညှောင်ဆင်းခြင်း၊ ဒုတိယအဆင့်၊ ကြီးလှီ အအားနည်းခြင်း၊ တတိယအဆင့်ဖြစ်ပါသည်။

၁၀၆ ၀ ကောင်လှ(တိုင်းရင်းဆေး)

## ရောဂါကြောင့်သွေးအားသွေးခြင်း

မိဘတွင်ရောဂါမရှိ မိမိတွင်သာဖြစ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ သွေးအားနည်းခြင်းတွင် မိဘတစ်ဦးနှင့်သွေး ရောဂါကြောင့် ဖြစ်လျှင် သွေးအားကို ပြန်လည်ပြုပြင်လျှင်ရနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ရေအညံ့၊ ရေများစွန်းခြောက်မှုနှင့် ရေကိုပြည့်ပေးခြင်း၊ အာဟာရလည်းကောင်း၊ ကွန်နီနီသောမိကို လျော့ပေါ့အားဖြင့်လည်းကောင်း သွေးအားပြည့်ဆီနိုင်သည့် သဘာဝဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ထိုသွေးအားနည်းနေခြင်းသည် ထုတ်လွှဲထားခြင်းမရှိ၍ မူလကတည်းက နည်းနေခဲ့သည်ဖြစ်ပါက ထိုမူလဝမ်းကို သမဝမ်းဖြစ်အောင် ပါမကတော့အထိပြင်တင်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ရောဂါကြောင့် သွေးအားနည်းခြင်းကို ဝမ်းမိမြင့် တိုင်းတာရပါမည်။ ရောဂါကြောင့်သွေးအားနည်းရာတွင် များသောအားဖြင့် ဝမ်းမိအားကျဆင်း၍ဖြစ်ရာ ဖော်ပြပါဝမ်းမိကို မြင့်တင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဝမ်းမိတင်ချင် လျှာကို ပြင်လှ အဆီရှိရာ လျှာတွင်ရှိ အစွဲများ စားမြူစားမြူမှုကို စွမ်းပင်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထို့နောက် ဝမ်းမိကောင်းသောဆေးမျိုးကို စားသုံးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ တိကျဝမ်းမိ မနှုတ်မိဖြစ်နေပါက သမဝမ်းမိသို့ ပြောင်းအေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

သွေးအားနည်းရောဂါတွင်

- ၁။ သွေးတိုသည် (ပထမအဆင့်)
- ၂။ သွေးညှပ်သည် (ဒုတိယအဆင့်)
- ၃။ သွေးခဲသည် (တတိယအဆင့်)
- ၄။ သွေးခန်းသည် (တောဇ္ဈအဆင့်)



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေး ၁၀၇

## သွေးအားနည်းသောသူသည်

- ၁။ မောတတ်သည် (အများအားဖြင့်ပိုမိုတတ်သည်)
  - ၂။ အသံထွက်မကောင်း
  - ၃။ ရေကြောက်၊ ချမ်း
  - ၄။ အသားအရေဖျော့၊ လက်ဝတ်ပုံ
  - ၅။ အာရုံလွယ်မကောင်း
  - ၆။ မျက်စိကြည်မကောင်း
  - ၇။ လန့်တတ်သည်၊ ခေါင်းမူး၊ ခြေတော
  - ၈။ အသက်ရှူမကောင်း (ရင်ခွန်တတ်သည်)
  - ၉။ ခုခံမှုအားနည်းတတ်သည်။
  - ၁၀။ ခြေဖျား၊ လက်ဖျားတော၊ လက်ဝတ်ကြမ်း
- မွေးရာပါသွေးအားနည်းသူ၊ ခုခံအားနည်းသူသည် ဝမ်းဗီးကောင်းလာပါက ရောဂါပျောက်မည်။

## သွေးအားပြည့်ခြင်း

လက်သည်းကိုကြည့်ပါက နီမြန်းခြင်း၊ ကြည်လင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အပြစ်ကင်းခြင်း၊ အပြည့်ရှိခြင်းတွေ့ရပေမည်။ ကြည်လင်သန့်ရှင်းခြင်းတည်း ဟာကာဥသွေး ဟုဆိုသည့်အတိုင်း ပဋိသန္ဓေမှ အစ အိုနာ သေအဆုံးရှိလျှင် သွေးအားပြည့်နေစေရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထုတ်လုပ်မှု၊ ပါကောစောင့်ရှောက်မှု ဥသွေးဟု ဆိုသည့်အတိုင်း ခုတ်ကြည့်ရာတွင် ကြည်လင်သန့်ရှင်းနေခြင်း၊ ကညစ်အကြေး အစွန်းအထင်း မတွေ့ရခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး

သွေး ၁၀၉

## သွေးအားနည်းခြင်း၊ သွေးညှစ်ခြင်းကြောင်းများ

### သွေးအားနည်းခြင်း

ပါဏသည်းခြေမှု၊ ထုတ်လုပ်လိုက်သော သွေးဖြစ်ရာ သမဝမ်းဖြစ်လျှင် ပုံပန်အနွှေးတက်ရှိနေမည်။ တိကုမီးခြစ်လျှင် အပူလွန်ခြင်း မရှိမိခြင်းလျှင် အပူလျော့ခြင်း တွေ့ရပေမည်။ အပူလွန်ပါက သွေးခန်းနိုင်ပါသည်။ သွေးကြောပျက်ပါသည်။ ဟနိင်သည်။ သွေးနှင့်အတူရှိနေသောဓာတ်မီးဖြစ်သည်။ သွေးနှင့်တကွ ဓာတ်ငြိုးဓာတ်ငယ်များကို စောင့်ရှောက်၍နေပါသည်။ တိကုသွေးမှ ထက်သောဓာတ်မီးရှိ၍ အပူသတ္တိများနေပေမည်။ သွေးရှိအပူသည် ခြေသည် သွေးကိုလောင်နိုင်ပါသည်။

### အပူသည်းခြင်း

အပူသည်းခြေမှာ သောကအပူ၊ နေအပူ၊ အာဟာရအပူ၊ ပြုလုပ်မှု အပူများမှလာသော အပူဖြစ်သည်။ ထိုအပူများသည် သွေးတွင်နေရာလွယ်ပါကသွေးခန်းနိုင်ပါသည်။ သွေးလျော့နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ပြင်းတိုလိုတွင် ထည့်၍မီးနီများတွင်ထားပါက အတန်ကြာလျှင် ပြင်းပနီတော့ပေး ဤသို့ပင် သွေးသည်လည်း လှုပ်လှန်ကလေးမြင်နေသဖြင့် အပူများလျှင် သွေးခန်းဓာတ်ကြောင်း အထူးသတိပြုရပေမည်။ အပူလွန်မှုများမရှိမှ သွေးသည်ပုံမှန်အနွေးဓာတ်ဖြစ်မှ သွေးနေမည်။ သွေးအားပြည့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၁၀၈ ၀ ကော်လံ(တိုင်းရင်းဆေး)

အပူတော့ မှုတနေခြင်းတည်းဟူသော ဥသွေးအနွေးတွေများသည် သွေးစစ်သွေးမွှန်း သွေးကောင်းများရှိနေခြင်း၏ များပင်တည်း။

လက်သည်းကို ကြည့်သောအခါ ကြည်လင်နေဆဲရောင်၊ အညစ်အကြေး အနီသန့်ခြင်း မရှိသောအနီရောင်ရောင်များဟောသွေးနေခြင်း၊ မရှိသော အနီရောင်၊ ခြောက်၊ မရှိသောအနီရောင်၊ နီမြေနေသော အနီရောင်၊ ကြည်လင်၊ အနီရောင်၊ သန့်ရှင်းနေသောအနီရောင်သည် လက်သဥလုံးပြည့်နေသည်ကို ကြည့်ရုံမျှနှင့်သိနိုင်သော အခြေအနေသည်။ ထိုသည်ကို သွေးပြည့်ခြင်းဟု ဆိုလိုသည်။ ထိုအသည် လက်သည်း၏အပေါ်ပိုင်းတွင်သာ ရှိနေခြင်း၊ အောတွင်သာရှိနေခြင်း၊ အသက်နှင့်အောက်သာရှိပြီး အလယ်၌မရှိခြင်း၊ လွတ်နေခြင်း၊ မပြည့်ခြင်းသည် သွေးအားနည်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အသားအရေ အသွေးအသား နီမြေကြည်လင်တင့်တယ်အပြစ်ကင်းခြင်း၊ ပြည့်ရှိခြင်း၊ အပြာရောင်၊ ရောင်၊ အဆီသွေးရောင်၊ ညိုညစ်သောအရောင် ရောတွေပါး လက်ဖျားနီညိုခြင်းအပြင် အပူတော့ မှုတနေခြင်း၊ ခြင်း (အပူလွန်း၊ အတော့လွန်မရှိခြင်း) နှုတ်ခမ်း၊ မျက်ခုံပျံ့အသွေးအရောင် ရှိခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။ (သွေးကြောင်း၊ ဓာတ်ခွဲခန်း၊ အကုတည်ယူ၍ သိနိုင်လောက်သင့်

၁၀၉ ၀ ကော်လံ(တိုင်းရင်းဆေး)

## မလသည်းခြင်း

သွေးမှထွက်လာသော အညစ်အကြေးအညီ သည်းခြေတိမ်ထဲပြန်ဝင်လာရာမှသည်းခြေညှစ်ခွင့်မလားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုမလသည်းခြေများသည်ယောက်ျားတော့စေ မိန်းမအာပေါဆိုသည်အတိုင်း သန့်ရှင်းအောင် ဆီးဖုန်းမှထုတ်ယူ၍ ရှင်းပစ်နိုင်ပါသည်။

## ✽ ကျန်းမာသက်တမ်းရှည်ကုသိုလ် ✽

ရေစစ်အလျှူ၊ ခရစ်တန်ဆောင်းအလျှူ၊ ကျောင်းအလျှူ၊ မကွက်အလျှူ၊ ဖုတ်နီနေသော တန်ဆောင်း၊ ကျောင်း၊ ကန်၊ ရေပ်၊ တံတားပြုပြင်ခြင်း၊ ဆေးအလျှူ၊ သတ္တဝါကိုတောအနီးသောအလျှူနှင့် ပါးပါးသီလလုံခြုံခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

## ✽ ကျန်းမာသက်တမ်းရှည်နိုင်သော အာဟာရအပြုအမူ ✽

စားနို့တမင်း၊ လောပတ်တမင်း၊ လတ်ဆတ်သောအသား၊ လတ်ဆတ်သောထမင်း၊ လတ်ဆတ်၍ ကြေပျက်လွယ်သော အစာအာဟာရများ၊ အတော့ရာတွင် အတိုင်းအလျှင်ပမာဏတိုသိခြင်း၊ ရေခဲနွေးပေ၍ရေချိုးခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်း၊ ကိုယ်ပင်ပန်း မပြုမှုခြင်း၊ သမထဘာဝရာ နှုတ်ပွားမှုအခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

## ✽ ခုခံအားရှိသည်မှာ ✽

ပါဏအနီနီသည် ဥသွေး၊ ယင်းသည်ကိုယ်ခန္ဓာ ယင်းသည်ပင် ခုခံအားဖြစ်ကြောင်း သိမြဲမြဲဆရာတော်မှ ဖွင့်ဆိုထားခဲ့ပါသည်။ ထုတ်လုပ်ခြင်းက ပါဏက၊ စောင့်ရှောက်ခြင်းက ဥသွေး၊ ကျန်းမာ

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဆေး ၁၁၁

ခြင်းက အာကာသ(သိပ်မြဲဆရာတော်)က ဆိုထားပါသည်။ ပါဏ ကောင်းစွာသိမြင်ပါကသွေးအာကာသမှန်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ အပူရောင်အပူထုတ်ခြင်းဖြင့် သွေးစားပြည့်စေသော ဆက်လက် စောင့်ရှောက်သွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့သွေးစားပြည့်နေမှ ခုခံထား ဥသွားအားကောင်းလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လျှင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာသိပ္ပံပညာရှင်ကြီးနှင့် ပြည့်စုံနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပါဏ မှသည် အာကာသရရှိသည်အထိ ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်ပါသည်။

ခွန်အားနည်းခြင်းလက္ခဏာများမှာ အသားညစ်နွမ်း၊ အသားညိုညမ်း၊ အသားအရေပန်း၊ ရေကြောက်၊ အပူကြောက်၊ ဥတုပြောင်းမခံနိုင်၊ နွေးအေးမခံ၊ နွေးအေးထွက်၊ ခြေ လက် ပုံမှန် အပူမရှိ၊ ပူခြင်း ကြမ်းခြင်း သွေးအားနည်းမှု၊ တစ်ဆင့်တက်လာ၊ ပြောကောများ (ရောင်မြန်းမှုတာရှည်)၊ အဆင့်မမြင့်၊ လွှာအပြာ ရောင်သန်းတက်ခြင်း၊ အသားအရေ ညစ်မြိုက်ခြင်း၊ နှုတ်စွယ် ရေယို၊ အနံ့မူးမဝါက်ခြင်း၊ အဖျား ဝမ်းလျက်တာရှည်ခြင်း၊ အသည်း အဆုပ်ရောဂါများနှင့် လှုပ်တုံ့ဖြစ်ခြင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

## သွေးစီးစွမ်းသား၊ စွမ်းအင်၊ စွမ်းရည်

သွေးတွင် ပထဝီ၊ ဖာ၊ ပေါ၊ စေးသော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂမ္မ၊ ရသ၊ ဩဇာဟူသော အသက်ကိုဆောင်သော ဓာတ်ကြီး စွမ်းပါး နှိုင်းကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ရသာရည်၊ အသွေး၊ အသား၊ အဆီ၊ အဖျား၊ ချဉ်ဆီ၊ သူက ဓာတ်စဉ်းစွမ်းပါးစွာပါသည်။ ဓာတ်စဉ်း ဥဒ္ဓန်ပါးတွင် ဂုတိယဓာတ်စဉ်းစွမ်းကို ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သွေးသည်အသက် အသက်သည်သွေးဟူ၍လည်းကောင်း၊ သွေး

ဆေး ၁၁၂

သွေးစီးစွမ်းရည်မှာ ထုတ်လုပ်မှုပါကကောင်းခြင်းကြောင့် စောင့်ရှောက်မှုဥသွားကောင်းလာ၍ အဆင့်(၅)ပင် (နုစေ ခြေလက်) ပူခြင်း၊ စေးခြင်းဖြစ်၍ အာကာသရရှိနေကာ နွေးသွေးဖွတ်နေ ခြင်း ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

## သကတံနှင့်သွေဟူသော

သကတံဆိုသည်မှာ ဂုဏ်ကိုဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အရာ ဝတ္ထုတစ်ခု ဖြစ်တစ်ခု၏ ကိုယ်ပိုင်သဘောဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြလိုပါ သည်။ ဥပမာ လှသောပန်းပွင့်ဟုဆိုရာ၌ လှသော ဟူသည် သကတံ ဖြစ်၍ ပန်းပွင့်သည် ဖြစ်ဟုဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ပြ ပါ လှသော ဟူသော ဂုဏ်ပုဒ်သည်ကား ပန်းပွင့်ဖြစ်၏ ကိုယ်ပိုင် သဘောဖြစ်ပါသည်။ လှသော ဟူသော ဂုဏ်သကတံသည် ပန်းပွင့် ဟူသောဖြစ်ကို အဖူး ဖြစ်သောကြောင့် ဝိသေသန ဟုလည်းခေါ်ပါသည်။

ပန်းပွင့်တည်းဟူသော ဖြစ်တစ်ခုတည်းကိုပင် လှသော၊ နီသော၊ ခြုံသော စသဖြင့် ဖွဲ့စည်း ဟောပြောသော သဘောကြောင့် ဘေး ဟုလည်းခေါ်ပါသည်။ လှသောဂုဏ်ကို သိရပြီးနောက် ယင်းဂုဏ်ကိုစွန့်ပယ်ကာ လှသောပန်းပွင့် ဖြစ်ကိုရစေ ဟူသော ကြောင့် ဥပါယ ဟုလည်းခေါ်ပါသည်။ သိမြင်သောကြောင့် ဂုဏ် သကတံ ဝိသေသန ဘေး ဥပါယကိုကား ပန်းပွင့်ကိုအကြောင်း ဖြစ်ဖြစ်လာကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်တစ်ခုတည်း၌ ဝေပါးဓာတ် နေကြသော သဘောပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို ဂုဏ် သကတံ ဝိသေသန ဘေး ဥပါယ သဘောများသည် ဖြစ်ဝတ္ထုနှင့် မတင်းနိုင်ကြပါ။

၁၁၂ ၁ ကျော်လှူ(တိုင်းရင်းဆေး)

သာပဓာနဆေးကုသ မှတ်ကြားရန်(အာယုဗေဒ) လည်းကောင်း၊ ဆီဗွဲကောင်းများရှိပါ သည်။ ထိုဓာတ်စဉ်းစွမ်း ကိုင်တွယ်၍ရသောကောင်းသော ဖြစ်များဖြစ်ပါသည်။ အထူး အသက်ကိုဆောင်သော ဖြစ်များတွင် ဂုဏ်၊ စွမ်းရည်များ၊ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ စေးသော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂမ္မ၊ ရသ၊ ဩ ဓာတ်ကြီးစွမ်းပါး၊ စွမ်းပါးသည်။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်စဉ်းစွမ်း ကိုင်တွယ်၍ရသော ဖြစ်များဖြစ်၍ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂမ္မ၊ ရသ၊ ဩဇာဓာတ်ကြီး စွမ်းပါးသည် ကို မရစေကောင်းသော သကတံစွမ်းရည်များ ဖြစ်ပါသည်။

သွေးစီးစွမ်းအားကို ကြည့်ရာတွင် ဓာတ်ကြီး တစ်ခုခြင်းအားကို ကြည့်ရပါမည်။ သွေးခြင်၏ ပထ စွမ်းအားအနေအထား၊ တာပေါဓာတ်၊ စွမ်းအားအနေ ဟေဓာဓာတ်၊ စွမ်းအားအနေအထား၊ ဝါယောဓာတ်၊ အနေအထား၊ ဝဏ္ဏ အရောင်အဆင်း၏ စွမ်းအားအနေ ဂမ္မအနံ့၏စွမ်းအားအနေအထား၊ ရသ၏စွမ်းအား အနေ များကိုကြည့်ရှုစေရန် တိုင်းတာရပါမည်။

သွေးစီးစွမ်းအားမှာ ဝေပါးကောင်းအထည်ဖော် ရွက်မှုကို ဖော်ပြနိုင်သောသဘောဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခုပြ အားအနေအထားမှ ဝေပါးလျက်သောကြောင့် စွမ်းအ အထားသို့ အရည်အဖျားတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲလာရ၊ ထိုအရည်အဖျား၏စွမ်းအားမှာ သွေးအရောင်ကောင်းရုံပင် လက်ခြင်း၊ ကြည်လင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်း၊ အပြင်ကင်းခြင်း၊ နီခြင်း ကိုဆိုလိုပါသည်။

၁၁၃ ၁ ကျော်လှူ(တိုင်းရင်းဆေး)

ဖြစ်ဝတ္ထုပေါ်တွင် ကည်ဖို့နေကြခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖေးဖေး ဝါယောဓာတ်ပစ္စည်းဟူသော ဖြစ်ဟူသမျှမှာ ဂုဏ် သကတံ နှိုင်းသည့်သဘောကို သိရှိရန် လိုရန်ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးပင်အပင်ပန်းသမျှ ဂုဏ် သကတံ ဝိသေသန ဘေး ဥပါယ သဘောများရှိနေသည်ချည်းပင် ဖြစ်သည်ဟုဆိုလို ပါသည်။

ဂုဏ် သကတံ ဝိသေသန သဘောကို ကိုင်တွယ်၍မရပါ။ ငမ္မတကောင်း ဖြစ်တွင်ရှိသော ပူပန် ဂုဏ်ကို ကိုင်တွယ်ယူ၍ မရပါ။ သီးခြားယူ၍မရပါ။ ဂုဏ်သကတံတည်ရာ ဖြစ်ဖြစ်သော ငမ္မတ ကောင်းကိုသာ ကိုင်တွယ်ယူငြိမ်း ခန့်ပါသည်။ ဖြစ်တစ်ပါး သကတံပြား ဆိုသလိုသို့ ဦးဖြူဆိုသောပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်တွင် သဘောကောင်းသော ဝေဓာနကောင်းသော ခန့်သော အသားဖြူ သော အရွယ်ကောင်းသော သေဉ်းဖြင့် ဦးဖြူဆိုသော ဖြစ်တစ်ခု တွင် သကတံများနေကြောင်းကိုလည်း ရွေးချယ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဓာတ်များတွင်လည်း ဤအတိုင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ သံဓာတ်လုံး တစ်လုံးလုံးထားသည်ဆိုပါစို့။ ဓာတ်တစ်ခု မီးမှန် လုပ်လုံး မှန်ပါက ပါဏရောက်သွားနိုင်ပါသည်။ ဓာတ်တစ်ခု ပါဏရောက် သည်ဆိုလျှင် ကြေးကို ထိုပါဏရောက်သော ဓာတ်လုံး လွန်တွင် ထည့်ထိုးပါက ရွှေ ဆိုမဟုတ် ငွေ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လွန်ကိုထိုင် ကြည့်ပါက ခြေကြီးများကိုသာတွေ့ ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ရွှေ ဆိုမ ဟုတ် ငွေ ဖြစ်နိုင်သော သတ္တိကား အခြားမဟုတ် ထိုဓာတ်လုံး၏ သကတံပင်ဖြစ်ပါသည်။ အရွေးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်လုံးကို မီးပေး၍ ပါဏရောက်ရှိပါက ထို ဓာတ်လုံးကိုသာ ကိုင်တွယ်၍ ရသကောင်း

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေး ၁၁၅

မည်ဖြစ်သော်လည်း ခွေ/ခွေမြင်နိုင်သော သတ္တိတို့ကားတိုင် တွယ်၍ရန်မည်မဟုတ်ပါ။ ထို သတ္တိကား အခြားမဟုတ် သကတံ ပင်ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဓာတ်လုံးစီအစွေပင်ဖြစ်သည်။

နာ ဘင် ဘော် ဂွတ် ၁၆ လွတ် ယံ ပြခါး ခွေ ခေညံမာတ် တိုးပါးအစဉ်တွင် နာသေပါက ဘင်သေမည်။ ဘင်သေပါက ဘော် သေမည်။ အကယ်၍ နာသည် ပြာမြင်၍ သေပါက နာပြာ၊ နာသေ ပြာမြင်လျှင် ဘင်သေပြာ၊ ဘင်သေပြာမြင်လျှင် ဘော်သေပြာမြင် မည်။ ဤသို့ဖြင့် ခွေပြာကျနိုင်သည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ခွေပြာသည်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ထိုခွေပြာ တည်းဟူသော ဖြစ်တွင် မည်သို့သော သကတံ သို့မဟုတ် မည်သို့ သော သတ္တိရှိမရှိ စမ်းသပ်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ခြောက်ပျော် တောင်ပြုလုပ်ပြီး ခေပိပြုပါပြီကို တွင်းနွဲ့တစ်တွဲ ထောက်လိုက်ပါက တစ်လုံးတစ်ဖက်တစ်ဖက်နှင့်ပင် ဘော် သို့မဟုတ် ခွေအဖြစ် ပြောင်းလဲ သွားပါက နိဗ္ဗာနဓာတ်တို့ဆောင်နိုင်သော ပါဏေတဓာတ်သည်ဟု သောသတ္တိ/သကတံရှိသည်ဟု ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ ခွေပြာသတ္တိဟု ဆိုရပါမည်။

(တချို့က ပုစံပြည်ကြီးတွင် ရှင်အဂ္ဂဓါက တောင်တော် တွင် ဓာတ်လုံးတပ်ပြီး ကြေးနှင့်ခဲများကနီထားသည်ကို တို့နွဲ့ ထောက် ဖဲ့ဖြင့် ခွေများမြင်ကုန်ခြင်းသည် ပါဏေတဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်သည် ဟု ဓာတ်ပညာအမြင်ဖြင့်မြင်ရမည်။ ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။) နိဗ္ဗာနဓာတ်ရောက်ပသာလျှင် သတ္တိရှိသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပါဏေတဓာတ်ရောက်ရှိနေသော ထိုခွေမြေ ကို လုံတွင်မီးပေးပါက ထိုလုံတွင် ပါဏေတဓာတ်ရောက်မည်။

သွေး ၁၁၇

အနာဆိုခြင်းနိဂုံး၊ ကင်ဆာအားလုံးဖြစ်နိုင်၊ သည်းခြေဝေသွေးကို လောင်၍ သွေးခဲနေခြင်းဖြစ်သည်။

လေကျိတ်

သွေးအညစ်အကြေးနှင့် လေပေါင်း၍ အကြောထဲ၌ အ ကျိတ်ဖြစ်ခြင်း ထိုသွေးအညစ်အကြေးမှ ဖြစ်သောအနီးလေ လမ်း လွဲ၍ အကျိတ်ဖြစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသူများကို မည်သည့်နေရာ နှိပ်နိုင် လေအနိတတ်သည်။ လေသက်သက် အကြောထဲဝင်နေ သည်လည်းရှိသည်။ ထိုအကြောမီးနေ၍ ထိကောက်အလားရှိနေ မည်ဖြစ်သည်။

အဆီကျိတ်

အဆီကျိတ်သည် များသောအားဖြင့် တစ်လုံးတည်းမရှိ တတ်၊ အလုံးစုံများနေတတ်သည်။ နှိပ်ကြည့်လျှင် ပျော့စိ ပျော့စိ နေတတ်သည်။ ပူမြင်းမရှိ။

တစ်ကျိတ်

မကျေကျက်သော ရသေ့ရည်များသည် တစ်နေရာရာတွင် စုပြုံရောက်ရှိလာသော နေရာတို့တစ်တို့တွင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလို ပါသည်။ တစ်ကျိတ်ကို နှိပ်သတ်ပယ်ရှာလိုက်ပါက ထိုနေရာတွင် မရှိတော့သော်လည်း မကျေကျက်သော ရသေ့ရည်များ ရှိနေသရွေ့ တခြားနေရာတွင် စုပြုံလာမည်သာဖြစ်ပါသည်။

အကျိတ်များသည် ဆီးငုက်၊ ဆီးခါး၊ သေးခါး၊ အဆီး၊ တခါး၊

၁၁၆ ၉ ကျော်လူ(တိုင်းရင်းသား)

လက္ခဏာတည်ထိုးပါက ထိုလက္ခဏာတွင် ပါဏေတဓာတ်သေ ခမည်။ လုံသစ်တွင် ကြေးမြေနှင့် လက္ခဏာတည်ထိုးပါက င တွင်း ထိုလုံခွံတွင် ပါဏေတဓာတ်သေခွေ့ အပူသတ္တိရာ မည်။ ခေပိပြုပါ ပါဏေတဓာတ်သေခွေ့ တည်းဟူသော ခွေ ကို တိုင်းရင်းသားမှ ၅၀-သားတွင် လက္ခဏာမှန်/လုံခွံနှင့် ကျပ်သားနှုန်း ထည့်သွင်းဖော်ထုတ်ကာ ဆေးစာအစွေ့ ၊ အစွေ့ဟုဆိုသည့်အတိုင်း တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ဓာတ်ပြ လာသော ပါဏေတဓာတ်ကို ရယူစားသုံးကာ ကျန်းမား မှုကိုဖြစ်စေရန် ကြိုးစားထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဥက္ခာမုက်ပါက

သည်းခြေဥက္ခာမုက်ပါက နှိမ့်ကြောင်း၊ သလိပ်ဥက္ခ ကမြဲ လေး နှေး မလှုပ်၊ လေဥက္ခာမုက်ပါက နံမွေနေမည်။

အတူတူများ

သွေးပြောင်းလဲမှုမရှိသူများ သွေးကြွေတင် နှစ်ပေါင်းများစွာသွေးချုပ်နေသူများ နှိမ့်ရည်ပြောင်းလဲမှုမ ဖြစ်တတ်သည်။ (သွေးလိုလို ပြည်လိုလိုတွေ့ရပါက အ ကင်ဆာမြင်နိုင်) ဆီးပျက်၊ ဆီးခါး၊ အကြော၊ ဝမ်း၊ တံ၊ သွေးကြွင်းသွေးကျန်များကြောင့် အကျိတ်များဖြစ်နိုင်ပါလိ

သွေးကျိတ်

ကင်ဆာဓာတ်၊ ကင်ဆာဓာတ်ကူး ကိတ်သေဟာ

၁၁၈ ၉ ကျော်လူ(တိုင်းရင်းသား)

သွေးညင်း၊ သွေးညှိုး၊ သွေးကြွင်း၊ သွေးကျန်၊ မီးကြွင်း၊ မီးကျန်၊ အကြောများကြောင့်ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဆီးချို၊ သွေးချို

ဆီးချိုရောဂါကုသရာ၌ ဆီးချိုမရှိတော့ပေ၊ ထိုသည် သွေး သွားချိုနေပြီဟု ယူဆရမည်။ သွေးချိုကုရာ၌ သွေးချိုမရှိတော့ပေ၊ အသားချိုနေပြီဟု ယူဆရမည်။ ဥပမာ အိပ်တွင် ရောက်လာသော နေ့သည်မှာ အောက်ထပ်တွင် မရှိတော့ကာမျှဖြင့် ပြန်သွားပြီဟု မယူဆသင့်။ ဝိန်းတပေါ်ထပ်ရောက်သွားပြီဖြစ်သေးသည်။ ဆီးချို သွေးချိုသည် သွေးဖြစ်စေခြင်း၊ ညစ်စေခြင်း၊ ညှပ်စေခြင်းဖြစ်တတ် ပါသဖြင့် မျက်စိရောဂါများ၊ နှလုံးကျွတ် နှလုံးမိတ်၊ နှလုံးပွဲ နှလုံးကြိမ် အသည်းရောင် အသည်းပွဲ၊ ဝိတ်၊ ဆီးပင်၊ ဆီးကြိုက်ရောင်၊ ပန်းနာ၊ သွေးတိုး၊ ကျောက်ကပ်၊ ဆီးသွေးပါ၊ ဆီးစေး၊ နှလုံး ဘာန့်ကြော၊ သုတ်လမ်း တက်၊ ဝက်ရွှေ၊ သွေးကြောဝိတ်၊ ဦးနှောက် အဆစ်ရောင်၊ မတူကံသော အနာပေါက်ရောဂါများဖြစ်နိုင်သဖြင့် အထူးသတိ ထားသင့်ပေသည်။

သွေးအိမ်ကြောများ

သွေးအိမ်ကြောများသည် ဆံပင်၊ ပျွေညင်း အမြီးများမှ လွဲ၍ ဓမ္မာကိုယ်တစ်ခုလုံးနေရာအနှံ့ သွေးများ သွားလာနိုင်ရန် ထပ်ဆင့်၊ ပိုလွှတ်သော လျှပ်စွဲနေသောနေရာများဖြစ်သည်။ နားထပ် သွေးအိမ်ကြော၊ လည်တိုင်သွေးအိမ်ကြော၊ လက်မောင်း သွေးအိမ်ကြော၊ လက်ကောက်တိုင်သွေးအိမ်ကြော၊ ပေါင်ရှိသွေး



[illegible]

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေး ၁၂၃

ပါသည်။ HIV ဖြစ်သည့် Window Period အတွင်းပေါ်သေး၍ ဖိုရစ်ဗြိုဟု သံသယရှိသည်နှင့် (၆)လကြာလျှင် တစ်ကြိမ်နှုန်းဖြင့် အနည်းဆုံး (၂)ကြိမ်စစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

သွေးအလွှာစစ်များသည် သွေးလျှော့မည်များလျက်နာရမည့် ငြင်းကမ်းများ (ကော်ဗိုလ်-တိုင်းရင်းသေး၏ ဗီတီ(စ်)နှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးဝတ္ထုတိုများ)ကို တိကျစွာလိုက်နာရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ အသက်ကယ်လိုက်သည်မှာ (၁)ဦးသာ ဖြစ်သော်လည်း HIV ဖိုရစ်ဗြိုဟု သွေးကိုသွင်းမိပါက မိသားစုတစ်ခုလုံးသို့ ကူးစက်သွားမည်ဖြစ်ရာ အထူးသတိပြုကြရန် လိုအပ်ပါသည်။

## သွေးပြင်ဆရာ

သွေးပြင်ဆရာ၊ အကြောပြင်ဆရာ၊ လက်နှိပ်ဆရာဟူ၍ နှိုင်းရာအစဉ်အလာ၊ အကြောပြင်အတတ်ဝညာကို သုံးစွဲစွဲခြားနိုင်သည်။ လက်နှိပ်ဆရာမှာ အနင်းအဓိကအဖို့အဖို့အဖို့ အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ အကြောပြင်ဆရာသည် အကြောပြင်ရာ၌ အထောက်အကူဖြစ်စေသော မီးလိုက်ခြင်း၊ ဆေးပေါက်ခြင်း၊ အပ်စိုက်ခြင်း၊ ဝတ်တံခြင်း၊ ထောက်ခြင်း၊ နှိပ်ခြင်း၊ လိမ်းဆေးလျှော့ခြင်း၊ ဆေးရောင်ခြင်းစသော ကိုယ်နည်းကိုယ်ဟန်များဖြင့် အသုံးပြုကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သွေးပြင်ခြင်းအတတ်ဝညာမှာ အဆင့်မြင့်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ အကြောအနေအထား၊ နှိပ်ကွင်း၊ နှိပ်ကွက်များကို သိထားခံနိုင်မလုံလောက်ပါ။ ပကတိသွေး(၃)ဖို့ကို (တိကျသွေး၊ မနွှဲသွေး၊ သမသွေး)ကိုသိထားခြင်း၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို

၁၂၄ ၉ ကျော်လှူ(တိုင်းရင်းသေး)

သိခြင်း၊ သေကွင်းသွားကိုသိခြင်း၊ သွေးကိုသိဆောင်ရာထုပြုသည့် သွေးတိမ်ကြောကိုသိခြင်း၊ သွေးအမိတ်ဖြစ်၍ဆရာပုံသိခြင်း၊ နှိပ်နည်းနှိပ်ဟန်သိခြင်း၊ သေညှိခြင်းများစွာစိမ့်

သွေးတိုင်း၊ သွေးအားနည်း၊ သွေးတက်၊ ပူးပေး၊ ရောဂါများ၊ သေညှိသွေးမောက်ပြန်မပန်ခြင်းကြောင့် သောရောဂါများတွင် ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ပုံ၊ ခံစားနေသည့်အလျောက် ကုစားကားကွယ်မှုမှာလည်း ကွဲပြားကြောင်း တွေ့ရပေသိရှိပါသည်။ သွေးစစ်ခြင်းအသိပြုအပ် မှုဖြစ်မှတ်ချသည့်ဖြစ်ပါသဖြင့် အနှိပ်မညွှား၊ အချများထက် သွေးပြင်အတတ်ပညာသည် အထွဋ်အထိပ် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

## အပူထွက်အပူရှောင်ခြင်းဖြင့် သွေးအားပြည့်စေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နည်း

သွေးအားပြည့်လိုလျှင် လိုက်နာမှုနှင့်လျှင်

## ပြားနှင့်သွေး

( ပြားကို ကြွေပန်းကန်ပြားတွင်ထည့်၍ နေပူတွင်ချထားပါက အမြည်းမြည်းနှင့် ပျောက်ကွယ်သွားမည်ကို တွေ့ရပါမည် ကုန်ပန်းမသိ ကုန်သွားခြင်းပျောက်ပန်းမသိ ပျောက်၍သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပြားကို နေပူလင်းတွင်ထည့်၍ ရေနှင့်စိမ်းထားပါက ကြာကြာခံမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း တွေ့ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပြားသည် အပူနှင့်တွေ့ကာ အနီးအသွင်ဖြင့် မြင်ကွင်းမှ ပျောက်ကွယ်သွားကြောင်း ခန့်မှန်းပေသည်။ ဤနေရာတွင်အနည်းငယ် ပူကပြားသည် အနည်းငယ်လျော့သွား၍ များများပူပါက ပြားများများလျော့သွားကြောင်း တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။ )

( ထိုနည်းတူ သွေးသည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပြတ်ပစ္စည်းကြောင့် အပူပိုနေပါက သို့မဟုတ် အပူလွန်ကသော ဝါယာဝမ်းမီး၊ တိကွလမ်းမီးရှိနေပါက ထိုအတွင်းပူ အပြင်ပူများသည် သွေးကိုခန်းစေနိုင်ပါသည်။ ဖော်ပြပါအတိုင်း အနည်းငယ်ပူလျှင် အနည်းငယ်ခန်း၍ များများပူလျှင် များများခန်းစေနိုင်ပါသည်။ သွေးသည်

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၂၈ ● စတုရန်း(တိုင်းရင်းရေး)

နေ့တွေသောအခါအနေအနေပင်သာ တည်ရှိနိုင်ပါသည်။ ငွေ့တွေကုန်ဖြစ်စေနိုင်သော ပါဝက်ဝမ်းနီရဲ့အသွင်သာ ချီနေမည် ဖြစ်ပါသည်။ အပူပင်အောင် လိုက်နာသောလည်း သွေးကားရှိနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ အပြည့်အစုံပင်ပါတက်ခမ်းစိုပြီး အပူရောင် အပူထုတ်ခြင်းဖြစ် အပူပင်နေထိုင်တတ်သူများသာ သွေးကားလွယ်ကြော့ ခော်ပြုလေ့ရှိပါသည်။ အသည်းအရင်းနေရာယူပါက အသည်းရောင်၊ အသည်းရောင်ကုန်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးတီးတွင် နေရမည်။ ဆီးနီ၊ ဆီးဝါခြင်းဖြစ်၊ အဆင်အဆင်တွင် နေရအဆင်ရောင်၊ အဆင်အဆင်ဖြစ်ခြင်း၊ ဂုတ်တွင်နေရာယူပါက ဂုတ်ကုန်၊ ခေါင်းတွင်နေရာယူပါက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ တောတွင်နေရာယူပါက ခါးဆက်ခြင်း တစ်ခြင်း၊ ချာခြင်း၊ နှုတ်နေရာယူခြင်း၊ နှုတ်ခြင်း၊ အစာကိုင်းနေရာယူပါက အစာဆင်ခြင်း၊ တွင်းနေရာယူပါက အဆင်အဆင်ခြင်း၊ အကြောတွင် နေရသောခြင်း၊ ညောင်ကိုက်ခြင်း၊ မျက်ခြင်းနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင်တွင်နေရာယူပါက သွေးနန်းစေနိုင်သည်ဖြစ်စွာ အပူပင်လိုက်နာမည်ဖြစ်ကြောင်း အထူးလိုအပ်လှပါသည်။

အပူငါးမျိုး

ဥက္ကဋ္ဌဇောဇော၊ ဝိပါကဇောဇော၊ သန္တပ္ပဇောဇော၊  
ဇောဇော၊ ပါဝကဇောဇော ဟူ၍ ဇောဇောဝိသိဒ္ဓိရှိပါသည်။  
လောင်နေသော ဖီးကြိတ်နံ့ဖြစ်နေသောအပူကို ဥက္ကဋ္ဌဇော

၀၃၀.  ကျွန်ုပ်တို့(တို့)၏အသံအား

စောစောမှတစ်ပါး ကျွန်တော်တို့သည် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်  
သောစောစောများဖြစ်ပါသည်။

ဥပဿာဓာတု၊ ဝါယာဓာတု၊ သန္တုဒ္ဓတဓာတုနှင့် စုံရက  
ဓာတုဓာတုများသည် အမှန်အတိန်အတောအမြင်ရှိ၍ ပါဏဓာတုဓာ  
တုသည် အမြဲတစေဖြစ်ပါသည်။ ဘိဝံသီပါဏဓာတုဓာတုသည် ဖိ  
တောက်စိမ့်တူ၍ ဝဏ်အစိန်ကိုဥပဿာဓာတုဟု ခေါ်၍ ပါသည်။  
ပါဏဓာတုအစိန်ကား ဥပဿာဓာတုဓာတုခေါ်၍ ကျိတော ဓာတုများ၏  
အစိန်ကို ဥပဿာဓာတုဟုခေါ်နိုင်ပါ။ ဟနုဂ္ဂဓာတုဓာတုများ၏  
ဓာတုသည် လိုသည့်ကိစ္စများဖြစ်၍ အလွန်ကဲခြင်းများဖြစ်ပြီး  
လျှော့အသော၊ ပုံမှန်မရှိသော၊ အမြဲပြောင်းသော၊ ပါဏဓာတုဓာတု  
အစိန်သည် မျှော့ကွေးမညာ၊ ဖုရေသောပြန် ဥပဿာဓာတုဓာတု  
သံလိက်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ပါးကနှင့် ပညာသည် တစ်စုံတစ်ရာ တည်ခြင်းမပါဘဲ၊  
သီးသင့် ဖောက်ဖျက်၊ လူသားတွင်နေထိုင်နေသူ၊ ပါးကကောင်း  
မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းတူပင် ပါးကကောင်းပါက၊ ချစ်အား  
ကောင်းပါက၊ လတ်စပ်ပညာကောင်းပါက၊ လူ၏ အဆင့်မြင့်မီသည်  
ရွေးချယ်နေပြီး ပညာကောလောဇာနိဗ္ဗာန် ချီရိပါမည်။ ထို့ကြောင့်  
ပညာစာစောစာအားလုံးလွှင့် အလှူသဖြင့် လက်မခံလိုက်ရကဲ့သို့  
ပါးက ရွေးကွယ်လိုစေလိုပုံ ဝေးနေခြင်းနှင့် ပုဒ်မငြိတ်သော  
တွေ့ရပေသည်။ ဤသို့ တွေ့ရှိရပါက ပညာကောစော အားလုံးနေသူ  
သည်၊ ဗုဒ္ဓကောစောနေသူသည်၊ ချီရိပါမည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓအား  
ပြည်နေရန် ပညာကောစော အားလုံးကောစော ချီရိပါမည်။  
အစဉ်လိုက်ပါသည်။





[illegible]

ဖိုဖိုးနီနီ နေပြင်း၊ ဆွေးနွေးပြင်း ဓာတ်ပုံနုနီပါးတွင်  
မကောင်းသောဓာတ်ပုံများဖြစ်ခြင်း၊ ကင်ဆာကဲ့သို့၊ ရသဓာတ်  
ပုံများသည် ဝိရောဂါကောဓာတ်ဖြစ်ပါသည်။ ပါးကောဓာတ်မှာ  
လိမ္မော်သောကုန်းမှာ ဖြင်းအတွက် ဝှံ့ဖျံအဝါထိုးဖို့သော ဆူ  
(ပါးက)ဖြစ်ပါသည်။ လူသည် ပါးကဝမ်းမီးဖြစ်ပါက ကိုယ်ဝန်  
သည် အဆုံးမရှိပဲ နှေး၊ ထွေးမှုစွန့်နေပြန်ပါသည်။ ဝမ်းမီးတွင်  
ကုန်ဆောင်သောဓာတ်မရှိပါ။ နှေးထွေးမှုရှိသည်ဖြစ်သောပင် အူ  
လွန်ပြင်း၊ အဆေးလွန်ပြင်းများကို နှေး၊ ခြေသည်အဆုံးမရှိပဲတွင်  
စီးသင်ဆွေ့ရိပါသည်။

ပါကောကောသည် ဝမ်းမီးသွင်တိုင်းနေပါက ပါကော  
ဝမ်းမီးသွင်ပါက ဓာတ်စဉ်းနှစ်ပါးပြုနေသော ရသေ့သည် အသွေး  
အသား အဆီ ကျွမ်း ချဉ်းမီး သွက်နေသောဓာတ်များသည် ဓာတ်ဝင်  
ဓာတ်ကောင်းများ ပမာဏိ ပေးလာ အာပေ၊ ဝါပေ၊ ဝဗ္ဗာ၊ ဝဗ္ဗ၊  
သော၊ ဩပေနေသော ဓာတ်နှစ်ပါးသည် ညီညွတ်စွာ ကောင်းမွန်  
လာသည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ညီညွတ်စွာ ကောင်းမွန်လာသည်နှင့်  
အမျှ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ကောင်းမွန်လာသည်ဖြစ်ပါသည်။ ဝါကော

သော့  ဝဋ်

ငွေ:၁၀:

သွေးအားသည် လူသားတွင် အလွန်အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ရှိနေပါသည်။ သွေးသည်အသက် အသက်သည် သွေးဟုဆိုထားရာ ကျန်းမာရေးကဏ္ဍတွင် အသက်နှင့်သွေးကို တစ်ထပ်တည်းဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြပါထားသည် ကိုတွေ့ရှိရပါသည်။ သွေးအားကဏ္ဍအနေအထု ဇရာဂါးဝယ် ဇရာဂါးကြီး ဇရာဂါးလွန် ဇရာဂါးနုဟူ၍ ဇရာဂါးအဆင့်အားပါ ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ သွေးအား နည်းသောကြောင့်အစေ့စပ် လူသည်အစေ့ငါးရောင်ဖြစ်လာသည် ဟုတ် ပါ။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးကဏ္ဍတွင် ဇရာဂါးဝယ်သောဆေးဟုဆို သွေးအားကဏ္ဍအနေကြောင့် ကြည့်ရှုသော ခပ်ငြိမ်စေ့ငြိမ်ဖြစ်ပါသည်။

သွေးကို ပါကဝမ်းမီးပွ ထုတ်လုပ်ထားသည့်ခြံရာ ထို  
ဝါကေကလေး၏အနီး၌ ဥက္ကဋ္ဌအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့နေပါသည်။ သို့ဖြစ်၍  
ဥက္ကဋ္ဌအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကလည်းသွေးခြံ ကုသပေးကုသပေးနေ  
တိုင်း၌ လက်ဖျားတွင်လည်း အနွေးကုသ၍ နေသကဲ့သို့ပါသည်။  
ထိုသို့ ဥက္ကဋ္ဌအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကလည်းကောင်း၊ ဝတ်စုံ တေကောင်း၊ အာပေါ  
ဝါယော၊ ဂဏ္ဍ၊ ဂဏ္ဍ၊ ရသေ့၊ ဩဘက်ရှင်စမ်း ပြည့်စုံနေသည့်ဖြစ်ပါ  
သည်။ အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတွင် လေးကိုအဓိကထား  
တိုင်းကုသသည့်ဟု ဆော်ခြင်းသည် မပြည့်စုံနိုင်ပါ။ ချောနေသော  
ဥဋ္ဌိတ်တစ်ဦးကို အသက်မွေကုသမှုနှင့် နှလုံးနှင့်ခြင်းမတွေ့ရကတ  
မျှနှင့် လက်တွင်သွေးစမ်း၍ မတွေ့ရကတမျှနှင့် သေဆုံးသွားပြီဟု  
ဆိုခြင်းကိုမပြုနိုင်ပါ။ ဖော်ပြခဲ့သောကဲ့သို့ ဥက္ကဋ္ဌအဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၏  
သင်တလေကုသကုသမှုကို ကြည့်ရှုရကတ မှန်ကန်စွာမပြုဟု  
လက်ကိုတိုင်ကြည့်ပါ အမေ့သက်ရောက်ခြင်း၊ ယုတ်နာတွင် ပျက်စီး



ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၃၂ ● ကျော်လူး(တိုင်းရင်းသား)

ခေါ်သောစာစောင်စာသွေး ဦးနေခြင်းများ စမ်းသပ်တွေ့မြင်  
သေဆုံးသွားခြင်းမဟုတ်ပါ။ မြောနေခြင်းသာဖြစ်ကြောင်း  
ရပါမည်။

[illegible]

ထို့ကြောင့်သွေး၊ လှိုသွေးနှင့်ဆက်စပ်နေသော  
တောခေါ၊ ထိုပါကတောခေါနှင့် ဆက်စပ်နေသော ဥသု၊  
ဇာတ်၊ ထိုဥသုအမွှေးဆာတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသော ပထဝီ၊  
အာပေါ၊ ဝါယော၊ ဂဏ္ဍ၊ ဂမ္၊ ခုသ၊ ဩစာ တည်းဟူသော၊  
ပါဏိကြည်စွမ်း ကျွမ်းမာမှု၊ မကျွမ်းမာမှု၊ ရောဂါဝိဇ္ဇာ၊

၁၃၄ ● ကျော်လွှဲ(တိုင်းရင်းသား)

သိမ်းစောင့်ချောက်ဖုတ်သိရှိနားမလည်ပါက၊ မစောင့်ချောက်ပါက  
ခန္ဓာကိုယ်တွင်နို့တက်မည်မဟုတ်ဟိ။ နှလုံးသည်ထက်နှလုံး ခန်း  
သည်ထက်ခန်းသွားနိုင်ပါသည်။ ဤနေရာတွင် သွေးတိုစောင့်  
ချောက်ထိမ်းသိမ်းထားနိုင်သော အသိပညာနှင့်လိုက်နာမှု  
သည်သာ အထူးအရေးကြီး လိုအပ်ကြောင်း ဖော်ပြလိုပါ  
သည်။ အတ္တဝေါရှိ အကောင်းဆုံး အားအေးအနားပေး တာနိုင်သော  
သုဓမ္မသုကြွယ်များသည် ကပ်ဘေးရောဂါ နည်းရောဂါများနှင့်  
ဆိုင်သောဆိုးဝါးကြရသည် ကိုကြိုခွင့်အပြန်ပို့ ခန့်တက်ထက် ခေါ်  
တာမကုန် ဆိုမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဘော်ပြပွဲ၊ ကင်ဆာ သွေးတိုးနည်း စောင့်ရှောက်သည့် ပါက  
ဝမ်းနီးမှု၊ စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ နှစ်လစဉ် ကားနည်းဖြင့် ပြန်ပါသည်။  
သွေးကုတ်လုပ်မှုကောင်းသော်လည်း စောင့်ရှောက်သည့်သူ ထိန်း  
သိမ်းခြင်းမပြုပါက သွေးအားနည်းနေမည်ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရ  
မမှန်၊ ခြောက်သွေ့စွာ ဝယ်ယူသုံးစွဲနေသော်လည်း သွေးကုတ်စောင့်  
ရှောက်မှု ထိန်းသိမ်းမှု ပြုလုပ်ခြင်းမရှိပါက သွေးအားနည်း  
ဟုသိသော် နှစ်စဉ်လုပ်ကြောင့်၊ ဆင်လောင်စောင့်ရှု လိုက်ပါသည်။

ထုသည့်ဘွေးပွေးသတ္တဝါ

င်းသည် သွေးစေးသတ္တဝါဖြစ်၍၊ လူသည်သွေးနွေးသတ္တဝါဟု ဆိုကြော၍ပါသည်။ လူသည်သွေးစေးသတ္တဝါဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း ထပ်လောင်းဖော်ပြလိုပါသည်။ ဖော်ပြခဲ့သည့် အချိန်ပြေးသည်နေ့ပွင့်ထားပါက လေ့ကျင့်ပျောက်ကွယ်သွားလျှင် လူ၏အသေသည်လည်း ပြီးကုန်၍ လမ်းဝေးထဲလေးဝေးထဲမှာ

မင်းသွေး ● ဝဋ်

ကင်းစင်မှုအစ သေဆုံးသွားပြီဟု အတိမ်အနက်တိုင်းထွာခြင်းများ  
သည် သွေးကိုသာအခြေခံလျှက်စို့ကြောင်း ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

စီးသည့်ငရဲ ဆည်သည့်ကန်သင်း

ရိုးရှင်းသောအားဖြင့်ပေး ရောက်ရှိဖို့အားဖြင့် နေရာများ မော်  
 ဖြစ် ခဲ့သော်လည်းအားဖြင့်ပေး ထိုနေရာများကို ဆည်းပူး အားဖြင့်  
 စိုက်ပျိုး ထားပြီးနောက်တွင် ဆည်းပူး အားဖြင့်  
 ထိုနေရာများကို ထိုနေရာများကို ထိုနေရာများကို ထိုနေရာများကို  
 ပေးသည်။ အကယ်၍ ဆည်းပူးခြင်းဖြစ်ပါက လိုအပ်သော နေ  
 ဖောက်ကို လိုအပ်သောအချိန်တွင် နေရာများကို ထိုနေရာများကို  
 ထောက်ပံ့ထားရမည်။ ဝင်ရောက်မှုကို အကယ်၍ သုံးစွဲပါက  
 ထိုနေရာများကို သက်တမ်းရှည်အတွက်ပေး မကုတ်ပါ။ သင့်လျော်သလို  
 သုံးစွဲပါ။ ခြုံငုံစေ့စပ်ဆောင်ရွက်ပါ။ နေရာများကို ထိုနေရာများ  
 ကိုပေးသည်။

ဝင်ငွေများသည်ဖြစ်စေ နည်းသည်ဖြစ်စေ အကုန်သုံးစွဲမိ  
ပါက လက်ကွက်ငွေပေးနိုင်ပါသည်။ များသောအားဖြင့်လျှင် များများကွက်  
၍ နည်းနည်းငွေကောင်းလျှင် နည်းနည်းကွက်နည်း ဖြစ်ပါသည်။  
ဝင်ငွေလုပ်ငန်းများ စုစည်းမှုကလေးများလျှင် ဝင်ငွေနည်းပြီး  
စုစည်းမှုနည်းသက် လက်ကွက်ငွေများလားမည်ဟု မြေကီး  
လုပ်ငန်းများပေးနိုင်ပါသည်။ ဆည်သူငွေကောင်းများသည် အခြေခံကြောင်း  
ဖော်ပြနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

ပါစကဝမ်းကြောင့် ဓာတ်သန့်ဓာတ်ကောင်းများ အသွေး  
အသားကောင်းများ ထုတ်လုပ်ရရှိနေသော်လည်း စုဆောင်း ထိမ်း

၁၁၁၁ ၁၁၁၁ ၁၁၁၁

ပုသိသန့်တို့ကိုပေးသောကံ၊ လောကုဒ်သို့လျှောက်ပျက်ကုန်သောသန့်၊  
လူ၏သောကံတို့ထက်ပို၍ ထိုသောပုသိသန့်ကို အမြင်မှသာယာပါကကံ  
သက်ချိန်တော်လွန်လွန် ပျက်စီးကုန်နိုင်ပါသည်။ ထိုသောပုသိသန့်ကို  
နေဆဲသောဣာတွင်ထည့်ထားလျှင် အမြင်တွင်ထားသည့် အချိန်ထက်  
ပို၍ကြာရှည်စွာထားနိုင်သည်ကို တွေ့လေ့ရှိပါသည်။

လူခံသွေးကို ခန်းခြောက်သွားနေစဉ်သော အပူဒဏ်မျိုးကို ပါသည်။ ဝမ်းဗိုက်တွင် ပါကတော့ဇော ဖက်ရုံမူပီ စိကတော့ဇော (ကောက်ရိုးခွံအောက်) နေခြင်းလောက် ကျွမ်းဝေသောအပူမျိုး၊ ဥက္ကတော့ဇော( ဝမ်းပြာဖုံးကိုး) ဝပ်လောင်နေသော အပူမျိုး၊ များကိန်းနေပါက သွေးသားခန်းခြောက်နေပျက်သော မြစ်ပါသည်။ ထိုအသွေးအသားများကို ခန်းခြောက်စေနိုင်သော အပူဏ်မျိုးများ ပြင်ပအဖြစ်ပါသည်။ ထိုကပွာ အာဟာရအပူ၊ အသွေးအပူ၊ အပူအမှတ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ထိုအပူများ ကိန်းနေလျှင်၊ ရှိနေလျှင် ထိုသူသည် သွေးအားခန်းခြောက်ကာ သွေးကားနည်းနေပျက်သော မြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သွေးစစ် သွေးကောင်းများ ထုတ်လုပ်မှု အား  
ကောင်းစေရန် ဝမ်းကို ပြုပြင်ပေးပါသည်။ ပါးစာဝမ်းခြေပါးစာ  
သွေးစစ် သွေးကောင်းများ ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြစ်ပြီး အခြားဝမ်းခြေပြင်  
နေပါက သွေးစစ်သွေးကောင်းများ ထုတ်လုပ်နိုင်သည်။ ယောက်ျား  
ထိုသွေးစစ်သွေးကောင်းများသည် သွေးဆားကောင်းမှု၊ သွေးဖျား  
ခြင်းမှုကို ညွှန်ပြနေသည်ဖြစ်ရာ ဝမ်းကို ပါးစာဝမ်းခြေပြင်အောင်  
ပထမဦးဆုံး ပြုပြင်ရမည်ဟုဆိုပါသည်။ ပါးစာအချိန်သည် ဥသွေး  
တေးတေးဖြစ်ပေရာ အားနည်းပါးနေကုန်သော နောက်ပိုင်းတစ်ခုလုံးသည်

[illegible]



ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၄၀    ●    ကျွန်ုပ်တို့(တိုင်းရင်းသား)

အခုထုတ်ပြန်:

အပူချိန် ရရှိလာသော နေရာကနေဝေးသွားလို  
ကာတာရု ဂရော့ဗာဏ်၊ တဥ်ဥပူ များမှ ရရှိလာသော  
နောင်ကျဉ်းမြင့်မြင့် နေရာကနေသက်သာကြောင်း မော်  
ပါသည်။ အမြင့်ဆုံးသက်သာလိုပါက နောင်ကျဉ်းရန်လို  
အပြင် ချီနေသောအပူများကို အပူထုတ်နံရံနှင့် စားခေ  
စားသုံးပါကပို၍ ကောင်းမွန် အကျိုးရှိပါသည်။

အပူထုတ်ရန်နည်းစူးမှာ အိမ်ရာထအပူထုတ်ခြင်း၊  
 ချိန်အပူထုတ်ခြင်း၊ ရေသောက်များခြင်း၊ နွေးထွက်ခြင်း၊  
 ထွက်ညီခြင်း၊ ဆီဝမ်းခွင်ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

တိတ်ဇာလကပူဇော်ခြင်း

ဖိတ်ခေါ်သူများကသင်ကြားရာ၌ သန့်ရှင်းခြင်းကို  
၍သာ မျက်နှာသင်ကြားသည် ကိုတွေ့ရပါသည်။ အထူး  
ဆုံးရှုံး၍ မျက်နှာသင်သည်မှာမူလ၌ ယခုထုတ်ဖော်ပါ  
ပြောကြားခြင်းပါသည်။ အထူးထုတ်ဖော် ဆုံးရှုံး၍ မျက်  
နှာ၌သာ ဖိတ်ခေါ်သည်နှင့် ရောက်ရှိ၍ ခြောက်သွားပြီး စေ  
ခါတော် မြေမြေသို့ သို့ လောင်းလိုက် လိုလိုက်။ လေး  
ရပ်လိုက်နှင့် အခြားနံနံသားမြို့ရပ်ပါ။ လောင်းခြင်းသား  
ထုတ်ခြင်းမြို့ရပ်၌ ရပ်ခြင်းသည် အစိုးအမှုအခွင့်အစိုး ထွက်  
ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မျက်နှာကို ကြားသားအစ အမှု၌ ပါဝင်  
လောင်းပါဆိုသည်ကို ပြောသွားမူ၍ ပါဝင်သည်။ အထူး  
တင်သော မြေတောင်မူ၍ထုတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၁၄၂ ● ကျော်လွန်(တိုင်းရင်းရေး)

သည်အထိ ပုဂံတို့ကို၌ လောင်းနေပါ။ ဝဋ်ခွံလွင်ခွားကောက်  
ခွက်ကိုပေါ်ကြည့်ပါ။ ခွားကောက်ခွက်ပလွင်သော်လောင်းပါ။ အေးပူ  
ရပ်ပါ။ နောက် အပေါ်ပိုင်းကို ဖျေနှံပုတ်ပေးပါ။ ကျဉ်းချည်း  
ပုတ်ဖျန်းခြင်းပါသည်။ နံ့ညွှပ်ပါကရောင်ခွက်လုံး ကုတ်ပေါ်တင်ပြီး  
လောင်းချလိုက်ပါ။ ခဏစောင့်နေပါ။ အပူထွက်ဖျန်းခြင်းပါသည်။  
ငါးခွက်လောင်း ငါးပါးအားလျှင် ချိုးနှံသင့်ပါသည်။

ရေသောက်ဖွားခြင်း

“ကမ္ဘာပေါ်ရှိအားလုံးကလေးတွေနဲ့အမျိုးမျိုးလိပ်စုံကလေး”  
ဤကလေးသည်မည်သည့်နေ့မျိုးကို သောက်စားမည်၊ မည်သို့သော  
ခြံအုပ်စုကိုမည်သို့ဖော်သွားမည်၊ ခြေဆုံးနေမည်၊ သက်စွယ်  
ပေးသလိုက ပကတိ အစားအသောက် အနေအထားရှိ ထပ်မံအမှု  
များဖြစ်သော စာသောက်နေထိုင်သွင်းပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မြင်သည့်  
စာကလေး ရရှိရသည်။ အာကလေးရရှိသော ကျွန်ုပ်တို့သည်ပင်  
အာကလေးပေးရန် ပိုက်ဆံပေးကာ ပိုက်ဆံ၊ လောင်းနေရာပေးရန် နောက်  
ရောင်းချသည့်ဖြစ်ရပ်သည်။ ပထမ၊ ကလေး၊ ကလေး၊ ကလေးသည်  
ပြီးသေးပြီး ညီညွတ်မှုအနေအထားလျှင် အာကလေး ဆိုကလေးသည်  
ရရှိနိုင်ကတည်းဖြစ်သည်။

နေမသတိလျှင် သန့်ရှင်းသည့်ဓရရိုး၊ ဖြစ်ပေါ်ပေါက်ပြည့်စုံ  
သည်ဟုဆိုနိုင်ပါ။ နေသန့်မြင်၍ သန့်ရှင်းနေသည့် သန့်ရှင်းသည့်  
အတိအကျ၊ ခံစားရရှိနိုင်ပါသည်။ အာဘာသအတိအကျ၊ ကားရရှိနိုင်  
မည်ဟုဆိုပါ။ အာဘာသအတိအကျရရှိနိုင်အောင် လိုသို့ ရရှိစေ  
နိုင်သော အကြောင်းအရာများကို ရှိမြင်ပါသည်။ ထိုအကြောင်း

संस्कृत-संस्कृत

လက်ဖျံကို ရေနှင့်ဆွတ်၍ ပုတ်ပေးနေပါကပူပူနွေးနွေး ဟု ဟောပြောနေသည်။ ဤကဲ့သို့ လက်နပ်ပတ်၊ ဂုတ်ပိုး၊ မျက်နှာဖုံး၊ အပူထုတ်ပေး၊ မျက်နှာကို သန့်ရှင်းစေရန်၊ မျက်ခွံ၊ ပါးစပ်ပတ် စားရန်လည်းပါသည်။

ခေတ်ပြုဝါအတိုင်း မျက်နှာသစ်ပြီးလျှင် သုံးလေးကြိမ် ပါးလှတ်ထုင်း၍ ထွေးပြစ်ပါး၊ သွားကို တိုက်ပါး၊ ပြီးလျှင် မျက်စိကို ရေခေး၍ ရေခေးနှင့်စိမ်းထားပါ။ ဤသည်တို့ကား အိပ်ရာထကပ္ပထုတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မရသေးသီရိန် ဟံပူထုတ်ခြင်း

ဇေယျနိဗ္ဗာန်တွင် နေထိုင်ပြီးလာပြီးလျှင် တစ်နာရီခွဲကျော်ခန့်  
ပြုစု ရေချိုးပါ။ ခန္ဓာကိုယ် ခန္ဓာရုံလျှင် ထင်းအပူ မီးသွေးအပူ  
ထားပါလျှင် တစ်နာရီခွဲပြုစုရေချိုးပါ။ ဇေယျနိဗ္ဗာန်တွင် နေထိုင်ရန်  
အတုလှည့်လည်ပါသည်။ ထမ့် ခေါ် ဝတ်စုံ ထောင်အား၊ ဦးခိုက်  
မှားကားကားနိုင်ပါသည်။ ဇေယျနိဗ္ဗာန်တွင် ပါကောင်းပါသည်။ ခိုး  
မည့်ရေကို အနည်းငယ်အေးစားသော ဇေယျ ခြင်္သေ့ခြင်္သေ့ရေကိုလိုပါ  
သည်။ အလွန်အေးစားသော ဇေယျနိဗ္ဗာန် လာရေအစားတစ်ခုနှင့်  
လိုက်အစားတစ်ခုတည်းကို ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ကာ အသွင်ကောင်းသွင်  
မှားဖြစ်အထက် အကျဉ်းသူများ၊ ခြံလွှဲ ခုတ်တရက် အသွင်ကောင်းသွင်  
နိုင်ခြင်း၊ လေးမြတ်ခြင်း၊ လက်ခြံရပ်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ပထမဦးဆုံး ခြေဖုန်းတစ်စုံကို တပြည်ပြည်လောင်းပါ။  
 နောက်တစ်စုံကို ခြည်ခြည်လောင်းပါ။ ပေါင်စာရင်းသို့ တစ်စုံကိုပြည်  
 ခြင်းလောင်းပါ။ ဤကဲ့သို့ ဘယ်ခြေညာခြေဖုန်းကို ပုဆိုးခွဲဆီလာ

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

တရားများကား အာဏာသမာဓိနှင့် နှိုင်းခြင်း ဆက်နွယ်ခြင်း ဖတ်သင်ခြင်းမှသာ အာဏာသမာဓိစာညီအစ်မသာ အကျိုးကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအာဏာသမာဓိကား ကိုင်တွယ်စားသုံးစေ့ ထိုးစိုင်းသောအရာမျိုးမဟုတ်ပါ။ သို့သော် အာဏာသမာဓိနှင့် အကြောင်းသာ အကြောင်းများများကို သွန်သင်တတ်ကျွမ်းကြကား ထုတ်ပါက ထိုအာဏာသမာဓိကိုရရှိပြီး ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ပါသည်။

ဥပမာ ပလပ်စတစ်တွင်ထည့်ထားသောရေခဲ သိမ့်စွာတွင် ထည့်ထားသောရေခဲရှိသည်။ အာကာသဓာတ်ရှိနိုင်သော အခြေအနေပစ္စည်းပါ။ ပလပ်စတစ်တွင်ထည့်ထားသောရေခဲ သိမ့်စွာတွင် ထည့်ထားသောရေဖျားသည်ရေသန့်ပြန်ခြင်း တူးကြသော်လည်း ပလပ်စတစ်တွင်ထည့်ထားသောရေသည် အာကာသရေခဲနိုင်စွမ်းမဟုတ်သ် သိမ့်စွာထည့်ထားသော ရေသည်သာ အာကာသဓာတ်ရရှိနိုင်ပါသည်။ ပလပ်စတစ်သည် အပူဓာတ်၊ အဝိတ်ဓာတ်ဖြစ်၍ သိမ့်စွာ၊ အပူဓာတ်၊ အဝေးဓာတ် နှိုင်းပါသည်။ ထိုအပူဓာတ်၊ အဝေးဓာတ်တည်ရှိသော အာကာသသတ္တိကို သုံးစွဲလိုက်ခြင်း ဖြစ်ရာ ထိုသို့သာ ဖော်ပြပါအတိုင်း အပူဓာတ်၊ အဝေးဓာတ်ဖြစ်စေသော အာကာသဓာတ်ကိုရရှိလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အဝိတ်ဓာတ်နှင့်ဆက်စပ်ပါက အဝိတ်ဓာတ်အတိုင်းကိုရရှိပြီး အပူဓာတ်နှင့်ဆက်စပ်ပါက အပူဓာတ်အတိုင်းရရှိနိုင်ကြောင်း ဆိုလိုရင်း ဖြစ်ပါသည်။

အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုသာ အာဏာသမ္မတသည် ပကတိ  
ပစ္စည်းဖြစ်သည့် ဘုရားခိုးနှင့်ဝါးတွင် ကိန်းလပ်နေသဖြင့် ဘုရားခိုးရှေ့နှင့်  
ကြမ်းကြုတ်လေဟူသောသဘာဝ ပကတိပစ္စည်းများကို သုံးစွဲဝတ်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၄၄ ● ကော်လူ(တိုင်းရင်းဆေး)

သက်ဆက်နှစ်သောကြောင့်သာ အာကာသဓာတ်ရရှိကာ လာနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

အပူထွက်၍ အစားအသောက်ရရှိရန် အား၍ပွားသတ္တိများပါသည့် ရေကိုသောက်သုံးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သောက်ရာတွင် မြေကိုထွင်ထည့်ထားသောရေ သုံးစွဲပါက ထားသောရေကိုသာ သောက်သုံးသင့်ကြောင်းဖော်ပြပြီး၍ ကိရိယာရေတွင်လည်း ရေကိုမြေကိုနှင့်ကိရိယာရေကို ခန်းချက်ခြင်း၊ ကြေးစိန်နှင့်ကိရိယာရေခြင်းများ ခွဲနေပေရာတင်ဝက်တိဓာတ်၊ အပွင့်ဓာတ်ရရှိရန် မြေစိန်နှင့်ကိရိယာ အပွင့်ပါသည်။ ထိုသို့ကိရိယာရေကို ရရှိသောသော ရေခန်းများ ဖော်ပြခြင်းပင်သောက်ပါက အရသာခြင်းတူကြမည် မပြောနိုင်။

မြေစိန်နှင့်ကိရိယာရေကို ခွဲလာသောရေခန်းတွင် မြေစိန် / လက်ဖက်ခြောက်အဖြစ်မြေထဲထားသော မြေအခြောက်ထည့်သောက်ရပါမည်။ ဤနည်းဖြင့် အပူပါသည်။ ဆီးပူ၊ ဆီးနီ၊ ဆီးဝါသည်တို့ အပူဓာတ်များပေးခြင်း၊ ရွက်အစိမ်း၊ လက်တစ်ဆုပ်၊ ဩက်ပွန်နီဥတစ်လုံး၊ ကောင်းညှစ်ထားသော သဏ္ဍာအရည်တွင် ကယ်စီလီယမ်(၆) ဝေ့၊ ညှစ်ရမ်းကို ရေကပ်စနိဋ္ဌာန်နှင့်ဆီးဖြူသည် အထိသောက်သည်။

(တန်ဆေးလှူဒါန်းအဖြစ်သည်ကို သတိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။)

၁၄၆ ● ကော်လူ(တိုင်းရင်းဆေး)

## သီးဝမ်းရင်ခြင်း

“သဓဇ သက္ကာ၊ အာဟာရ တိဋ္ဌိကာ” ဆိုသည်အတိုင်း လူတို့သည် ဤနောက်ပိုင်းအား ရက်တိုင်ခိုင်အောင် အာဟာရဖြင့် နေ့စဉ်မြည့်ခွမ်းနေရပါသည်။ ထိုအာဟာရများကို ဝမ်းဗီးဖြင့် ချေချက်ထုတ်လုပ်လိုက်ရာ ဓာတ်စဉ်ရနွမ်းပါးနှင့် မလေးများရရှိပါသည်။ ထိုမလေးများမှ ဆီး၊ ဝမ်းကိုရရှိလိုက်ရန်လိုအပ် ကြောင်းဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆီးနှင့်ဝမ်းသည် ရွှင်နေရပါမည်။

တစ်နေ့တွင် အာဟာရ အစားအသောက်များ လေးစားကြိုခွင့်ထားလျှင် ရရှိလာ သောမလေးများမှဝမ်းသည် တစ်ကြိမ်သာ သွားရပါမည်။ ဝမ်းဗီးကောင်းလျှင် တစ်ကြိမ်သွားခြင်း ဟုလွန်း၊ ဧညာလွန်း၊ ကျလွန်းမှု မဖြစ်ခြင်း၊ မပေခြင်း၊ မကွန်ခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းဗီး ကိုပြင်ရန် အထူးသဖြင့် ပါဏကဝမ်းဗီးကို ပြုပြင်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပါဏကဝမ်းဗီးကို ကောင်းလာသည်အထိ သေးများထိုလည်း ခွဲပြုစောစောသင့်ကြောင်း ဖော်ပြလိုပေသည်။ ဝမ်းနေပုံမသွားပဲ ဝမ်းချင်ခြင်း၊ ဝမ်းဟပြင်း၊ မြေခံခြင်းများ ဖြစ်ပါက သဘောသီး အပူညှစ် ငှက်ဟောင်းအပူညှစ် မရှိတူညှစ်မောင်ရည် ကန်စွန်းရွက်ချင်ဟင်းများ စားသုံးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဆီးဝမ်းရွှင်နေမှသာလျှင် ဆီးဝမ်းနှင့်အတူ အပူများပါသွားပြီး နေရာကိုယ်တွင်ရှိသော အပူများ လောဘနည်းကျဆင်းသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ထိုကဲ့သို့ အပူများကို ထုတ်ခြင်းဖြင့် သွေးကို စောင့်ရှောက် ထိမ်းသိမ်းရန်ဖြစ်ပါသည်။ အပူချောင့်ခြင်းသည် အပူဝင်ရောက်လာခြင်းမရှိအောင် တားမြစ်ခြင်းဖြစ်ပြီး အပူထုတ်ခြင်းသည်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိအပူများကို လောဘနည်းကျဆင်းသွားအောင်

သွေး ● ၁၄၅

## သွေးထုတ်ခြင်း/သွေးထွက်ခြင်း

သွေးထွက်ခြင်းသည် ပွင့်ခြင်း၊ သဘော အာကာသရခြင်းသဘောဖြစ်ပါသည်။ သွေးထွက်လိုက်သည်နှင့် အပူများသည် သွေးနှင့် အတူပါရှိသွားရာ အပူထွက်ခြင်းသဘောလည်း သက်ရောက်ပါသည်။ ပိတ်ဆို့သောနေရာ၊ နားသောနေရာ၊ ငုံ့သောနေရာ၊ ကျပ်သောနေရာ၊ ကိုက်သောနေရာများရှိနေပါက ထိုနေရာတွင် တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း မလိုအပ်သော အတားအဆီးများရှိနေခြင်း ပိတ်ဆို့မှုများရှိနေခြင်းများကြောင့်ဖြစ်ပေရာ ထိုပိတ်ဆို့မှု အတားအဆီးများကို ငှင်းထုတ်ပစ်ပါက လောစသေးသည့် ဝေဒနာသက်သာနိုင်ပါသည်။ ရေရည်သက်သာ၍ ကောင်းမွန်စေရန် ဝမ်းဗီးကို ခြုံပြင်ရပါမည်။

ဝမ်းဗီးကောင်းမွန်နေသည့် သွေးကောင်း၊ သွေး သန့်မှအစ ဓာတ်စဉ်ရနွမ်းပါးလုံး ကောင်းမွန်စွာထုတ်လုပ်သဖြင့် အတားအဆီးအပိတ်အဆို့များမပေါ်ပေါက်နိုင်တော့ပါ။ ယူတားအဆီး အပိတ်အဆို့ရှိသရွေ့ မကျန်းမာနိုင်၊ အတားအဆီး တပ်တံအဆို့ရှိသရွေ့ ကျန်းမာနိုင်ပါသည်။ ဆေးပညာအားဖြင့် အာကာသဓာတ်ကို ပြောနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သွေးထွက်နည်းမက ခေါင်း၊ ခြေ / ကျော / ရင်ဘတ်၊ ချက် / မီး၊ ဇုကောက်ခွက် နေရာများတွင်ပါရှိသည့် သွေးထွက်ရပါမည်။ မထွက်ပါက သွေးထုတ်ရပါမည်။ အကယ်၍ ခေါင်းတွင်ထွက်ပါက ကျန်သောနေရာများကိုသာ သွေးထွက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ သွေးရိုးရေရှိနေခြင်းကို အထူးရှောင်တတ်ရပါမည်။

သွေး ● ၁၄၇

မြဲလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့အပူကိုမကပ်ညီအောင် ရှောင်ကျင့်လိုက်နာ၍ရှိနှင့်သောအပူများကို အပူထွက်ခြင်းနည်းဖြင့်အပူထုတ်ပြီး ဝမ်းဗီးကောင်းစေသောဆေးများကို စားသုံးကာ သွေးကောင်းပြုသည်ထက်ပြည့်အောင် စောင့်ရှောက်လိုက်နာစားသုံးကြရန် တိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။

## အပူငှပ်ခြင်း / အပူဖြစ်ခြင်း

သွေးသည်မြေ၊ အပူသည်မြေသည် မလေးသည်၊ မြေများသည် သွေးတွင်ဖြစ်၍ အမြဲမြဲကာ အပူခေါ်သသင့်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအပူသည် အရေထူး၊ အရေပါးလောင်ခြင်း၊ အသွေးအသား အစာအိမ်လောင်ခြင်း၊ အနီးအထိလောင်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပေသည်။

အသားတွင်နေရာယူ ရောက်ရှိပါက အသားဖြစ်သွေးတွင်ရောက်ပါက အဆုံးငါးပါးဖြစ်ပြီး အနီးတွင်ရောက်ပါက အနီးအဆစ်ကိုက်ခြင်း၊ အစာကောင်းအိမ်ရောက်ပါက ငါးကိုက်ခြင်း၊ အစာသစ်အိမ်ရောက်ပါက ကြွလှံ၍ အသားမဖြစ်ခြင်း၊ သားအိမ်တွင် ရောက်ပါက အမြဲဆင်ခြင်း၊ သရက်ရွက်ရောက်ပါက ငှက်များဖြစ်ခြင်းကောက်ကပ် ဆီးအိမ်ရောက်ပါက ဆီးပျံ့ခြင်း၊ ဆီးအနီးဖြစ်ခြင်း ကျောတွင်ထိုအပူသည် သွေးအနီး၊ သွေးလွှဲ တစ်ဆင့် သွေးအား ကျောအား ကောက်ကပ်အားနည်းနိုင်သည်။

ဆီးပူ၊ ဆီးပူ သွေးကျ ညောင်ကျ သလိပ်အညှစ်ကျ ဓာတ်ပျက်ကျလျှင် ကျော ကပ်ရောင်နိုင်သည်။ တစ်ဆင့် ဆီးမဆင်းတော့ပါက ကျောက်ကပ်ပျက်နိုင်သည်။ အပူပေးကွဏာများမှာ

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၄၈ ● ကျော်လွန်တိုင်းရင်းသား

နာမည်များ ကော့ချမ်း၊ နွေးထွန်း၊ တိုက်၊ မေါင်းတိုက်၊ င  
တာမေါင်း၊ ဓမ္မိ၊ ညောင်ညောင်တိုက်၊ တိုက်၊ မောင်  
တစ်သောင်း၊ နာတာရှည်ရောင်၊ မောင်လေးမိုးကို၊  
ရသည်း၊ ဝမ်းကိုက်၊ ငှက်ဖျား၊ မီးခိုး၊ မီးကျွန်း၊ ရောင်၊ မောင်  
ကော့မောင်တိုက်၊ သရက်ဖျား၊ ဆီးတိုက်၊ သားတိုက်၊ မောင်  
ဆန်းစစ်၍ အမြဲပြတ်အောင်တုလုပ်ပါသည်။ အငယ်မီးနုလွန်  
များ၊ အကြွင်းများ၊ မိုးနေကာအမြဲမပြတ်သဖြင့် ပြန်မာ့ရိုး  
ရင်းဆေးပညာသည် အမြဲပြတ်ကုသနိုင်သော ဆေးပညာ  
မှာ အငယ်ကိုတုလုပ်ရန်အောင် အာဟာရနှင့် ညီညီ၊  
ဖွင့်ထုတ်ဖုတ်ဖွင့်လွှင့် အမြဲဆေးချက်ချ၍ ပြုပြင်ခြင်း၊  
ဝမ်းမပြန်သော ဥက္ကဋ္ဌာရောင်အမြဲပြတ်ရန် ဥက္ကဋ္ဌာ  
အမြဲပြတ်မကြောင်းတိုင်းတာရန် အထူးလိုအပ်လှပေသည့်  
အငယ်နေရာများကို လိုက်ကြည့်၍ ဥပမာ- နာ  
ရောင်၊ တစ်သောင်း၊ အစာဟောင်းတိုက်ကြည့်ပါက တ  
ကြွေရောင်မှာ ဝမ်းကိုက်ကြောင်း၊ အမြဲမပြတ်သော  
( နို့နေကြောင်း၊ တွေ့ရပေမည်။ ထိုဝမ်းကိုက်ကို ပြန်လည်၍  
ပည်း၊ ယင်းကို ဝမ်းကောင်းခြင်းဖြင့် ဆုံးဖြတ်ရမည်။ ဝမ်း  
လုံခြုံခြင်း၊ ရေပေါ၊ ပေါ၊ ခြင်း၊ မကျန်ခြင်း၊ မပေခြင်း၊ တစ်  
သွားခြင်း၊ တစ်ဖျားတည်း၊ ကောင်းခြင်းဖြစ်ရမည်။ ဤသို့  
ကောင်းသွားပါက အငယ်လက္ခဏာများကို ဆန်းစစ်ရပါမည်  
ကိုတုနှင့် မော်ဆိုသည်မှာ ဖွင့်ဆို ၁၂-နာရီအတွင်း  
၊ ဝိတ်ရှိရှိဖြစ်သော ဥပမာတွင် ရေလုံးဝမရှိရန်၊ ပလတ်တေ  
ရာတာမီးနှင့် တတ်ယူရန်ပေးအားပေးမှုများ ပေးရမည်။

၁၅၀ ● ကျော်လွန်တိုင်းရင်းသား

နိုင်ပြီး ရောင်၊ အမြဲပြတ်၊ ပျောက်တင်းသည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။  
ဥက္ကဋ္ဌာရောင်သည် အမြဲပြတ်ကြောင်းဆုံးဖြတ်ချက်  
ဖြစ်သည်။ အမြဲပြတ်ကြောင်းမှာ ဝမ်းမီးကို ကြည့်ရပါမည်။ ပါစ  
ဝမ်းမီး၏ ထုတ်လုပ်မှုသည်အမြဲပြတ်ပါသည်။ ပါစတောအနီးသို့  
ဥက္ကဋ္ဌာဖြစ်သည်။ ဥက္ကဋ္ဌာကြောင်းမှာ အာကာသ ရေနေမြို့ ဆက်စ  
လုပ်ရပါမည်။ အာကာသမရလျှင် လက်မောင်းအောက် လက်နံ့  
ရှိကြည့်ပါက အေးနေခြင်း၊ လက်ရာထင်ခြင်းရှိနေမည်။ ရသ  
ရည်အဆီများလျှင် လက်ရာများထင်ခြင်း၊ ဟိုက်ခြင်း ဖြစ်  
မည်။ ထိုသည်များကား အာကာသ မရသေးကြောင်းသိနိုင်သည်။  
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အပူအအေးညီခြင်းခွင့်မရစွာ ထွက်ပြန်  
နေရတာရှင်လန်း၊ ကြည်လင်လန်းဆန်းတက်ကြွနေခြင်း၊ သွေး  
ကြည်လင်ဆန်းရှင်း၊ အမြဲတင်းအမြဲညီနေခြင်း၊ သွေးစိမ်းကြည်ပ  
က ကျန်းမာသော သွေးလက္ခဏာတွေ့ရခြင်းများသည် ဝမ်းကောင်း  
ခြင်းဥက္ကဋ္ဌာကောင်းခြင်းများ ဖြစ်သည်။

အပုပ်မှာ မီးကျွန်း၊ သွေးကျွန်းမှတစ်ဆင့် သွေးတွင် အညစ်  
အကြေးများရောက်ကာ ညစ်နေသောသွေးမှ အပုပ်ဖြစ်ကာ သွေးထဲ  
တွင် ပြန့်နှံ့လည်လည်နေသော သွေးပုပ်ဖြစ်သည်။ အပုပ်အစို  
အဆင့်မှာ ရောင်၊ တစ်ခုဖြစ်ပြီးနောက် အခြားရောင်၊ မှာ ထပ်ဆင့်  
တိုးလာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအဆင့်တွင် ဝိစိကြောင်းတွေ့  
ပေမည်။ အပုပ်နှင့် အပုပ်မှ ငှက်ပုပ်နှင့် ဆက်စပ် သွေးပုပ်ဖြစ်သည်။  
အပုပ်၊ အပုပ်နှင့် အပုပ်မှ ငှက်ပုပ်နှင့် ဆက်စပ် သွေးပုပ်ဖြစ်သည်။  
အပုပ်၊ အပုပ်နှင့် အပုပ်မှ ငှက်ပုပ်နှင့် ဆက်စပ် သွေးပုပ်ဖြစ်သည်။  
အပုပ်၊ အပုပ်နှင့် အပုပ်မှ ငှက်ပုပ်နှင့် ဆက်စပ် သွေးပုပ်ဖြစ်သည်။

သွေး ● ၁၄၉

တာဟာရမှာ ငရုတ်သီး၊ ရေခဲတီဆောင်ရပါမည်။ ဝမ်းမီးကို  
လည်း လက်မလွှတ်ရပါ။ ဝမ်းမီးကြည့်လျှင် ဥက္ကဋ္ဌာကိုတွေ့ပါမည်။  
ဆောင်မောင်းသည် အပုပ်နှင့် မှတ်မိသည် အပုပ်နှင့်၊ နှိပ်နီသည်  
ဝမ်းမီး၊ ဥက္ကဋ္ဌာကိုယ်တွေ့ကောင်းသေးသည်။ ၎င်းသုံး ဖျား ၂-၀သား  
စိတ် နွေးရာသီတွင် ချင်းပြတ်ရည်၊ ဖိုးရာသီတွင် ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်  
ဆောင်းရာသီတွင် ထန်းလျှက်ပြုတ်ရည် ဖြင့် သောက်ပါက အပုပ်  
ရောင်၊ ပျောက်နိုင်ပါသည်။ အပုပ်လျှင် အပုပ်ပေါ်ဆိုသည့်အတိုင်း  
အပုပ်နှင့်အပုပ်ပေါင်းလာနိုင်သည်။ အပုပ် နှင့် မီးကျွန်း၊ သွေးကျွန်း  
များမှလာသော အပုပ်များ လည်းပေါင်းနိုင်သည်။ အပုပ်နှင့် မီးကျွန်း၊  
သွေးကျွန်းများမှလာသော အပုပ်များနှင့်လည်းပေါင်းနိုင်သည်။  
အပုပ်၊ အပုပ်နှင့်အပုပ်များပါ ပျောက်ကင်းအောင် ကြိုးစားရာတွင်  
အတင်းဆယ်ပါးဆေးသည်လည်း အသုံးဝင်လှပါသည်။

အမြဲဆေး၊ ချက်တစ်ခုမှာ ကြက်ဥနှင့်တစ်လုံး၊ ပျားရည်  
ကြွေရိုးတစ်လုံးကို ငရုတ်ကောင်းတစ်ခု၊ ရေပုပ်၍ ဓားသွားနိုင်  
ကြောင်း ဥပမာပြ လိုက်ပါသည်။ အပုပ်များ အကင်းများ (သလိပ်  
ကင်းမှုခြင်း၊ သွေးကင်း၊ ထုံကျန်ခြင်း၊ အေးခြင်း၊ သည်းခြေကင်း  
ဆူညံသံကြား လိုခြင်း၊ လေကင်း၊ ယားယံခြင်း၊ အပုပ်ကင်း၊ ခြေခါ  
လက်ခံခြင်း၊ လူးလဲခြင်း)၊ အကြွင်းများရှိနေချိန်တွင် ပတတီနှင့်  
ဝိတတီကို သုံးစွဲတတ်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာ၊ ဖြေခန်း  
နှင့်ထမင်း၊ ဟင်းချက်ခြင်း၊ ကြွက်ကုတ်ရည်၊ ရေမှန်ကြွင်းကို သောက်  
ခြင်း၊ လက်ဆတ်သောအာဟာရများကို စားသုံးခြင်း၊ စည်ထည်များ  
သာဝတ်ခြင်း၊ ကြိမ်ကုလားထိုင်ကိုသာ သုံးခြင်း၊ စည်ထည်များသည်  
ပတတီအသုံးဖြစ်၍ ခော်ပြပါအပုပ်အကြွင်း အကင်းများကို ရှင်း

သွေး ● ၁၄၉

တာဟာရမှာ ငရုတ်သီး၊ ရေခဲတီဆောင်ရပါမည်။ ဝမ်းမီးကို  
လည်း လက်မလွှတ်ရပါ။ ဝမ်းမီးကြည့်လျှင် ဥက္ကဋ္ဌာကိုတွေ့ပါမည်။  
ဆောင်မောင်းသည် အပုပ်နှင့် မှတ်မိသည် အပုပ်နှင့်၊ နှိပ်နီသည်  
ဝမ်းမီး၊ ဥက္ကဋ္ဌာကိုယ်တွေ့ကောင်းသေးသည်။ ၎င်းသုံး ဖျား ၂-၀သား  
စိတ် နွေးရာသီတွင် ချင်းပြတ်ရည်၊ ဖိုးရာသီတွင် ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်  
ဆောင်းရာသီတွင် ထန်းလျှက်ပြုတ်ရည် ဖြင့် သောက်ပါက အပုပ်  
ရောင်၊ ပျောက်နိုင်ပါသည်။ အပုပ်လျှင် အပုပ်ပေါ်ဆိုသည့်အတိုင်း  
အပုပ်နှင့်အပုပ်ပေါင်းလာနိုင်သည်။ အပုပ် နှင့် မီးကျွန်း၊ သွေးကျွန်း  
များမှလာသော အပုပ်များ လည်းပေါင်းနိုင်သည်။ အပုပ်နှင့် မီးကျွန်း၊  
သွေးကျွန်းများမှလာသော အပုပ်များနှင့်လည်းပေါင်းနိုင်သည်။  
အပုပ်၊ အပုပ်နှင့်အပုပ်များပါ ပျောက်ကင်းအောင် ကြိုးစားရာတွင်  
အတင်းဆယ်ပါးဆေးသည်လည်း အသုံးဝင်လှပါသည်။

အမြဲဆေး၊ ချက်တစ်ခုမှာ ကြက်ဥနှင့်တစ်လုံး၊ ပျားရည်  
ကြွေရိုးတစ်လုံးကို ငရုတ်ကောင်းတစ်ခု၊ ရေပုပ်၍ ဓားသွားနိုင်  
ကြောင်း ဥပမာပြ လိုက်ပါသည်။ အပုပ်များ အကင်းများ (သလိပ်  
ကင်းမှုခြင်း၊ သွေးကင်း၊ ထုံကျန်ခြင်း၊ အေးခြင်း၊ သည်းခြေကင်း  
ဆူညံသံကြား လိုခြင်း၊ လေကင်း၊ ယားယံခြင်း၊ အပုပ်ကင်း၊ ခြေခါ  
လက်ခံခြင်း၊ လူးလဲခြင်း)၊ အကြွင်းများရှိနေချိန်တွင် ပတတီနှင့်  
ဝိတတီကို သုံးစွဲတတ်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာ၊ ဖြေခန်း  
နှင့်ထမင်း၊ ဟင်းချက်ခြင်း၊ ကြွက်ကုတ်ရည်၊ ရေမှန်ကြွင်းကို သောက်  
ခြင်း၊ လက်ဆတ်သောအာဟာရများကို စားသုံးခြင်း၊ စည်ထည်များ  
သာဝတ်ခြင်း၊ ကြိမ်ကုလားထိုင်ကိုသာ သုံးခြင်း၊ စည်ထည်များသည်  
ပတတီအသုံးဖြစ်၍ ခော်ပြပါအပုပ်အကြွင်း အကင်းများကို ရှင်း

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၁၅၀ (ကျော်လှ(တိုင်းရင်းဆေး))

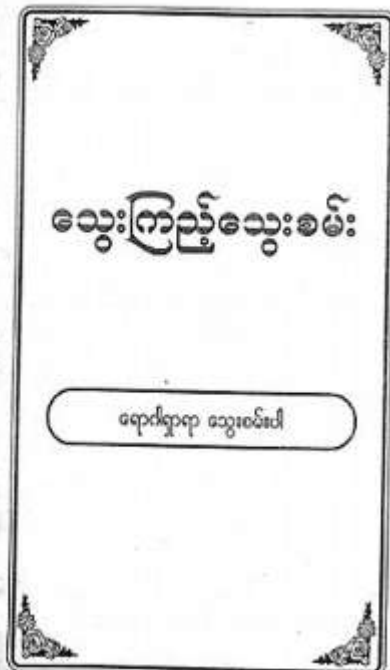
နိုင်ငံ၊ ရောက်အမြစ်ပြတ် ဖျောက်တင်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။  
ဥပဒေတစ်ရပ်သည် အမြစ်ပြတ်ကြောင်းဆိုပြတ်ချက်  
ဖြစ်သည်။ အမြစ်ပြတ်ကြောင်းမှာ ဝမ်းဗီးကို ကြည့်ရပါမည်။ ပါဝင်  
ဝမ်းဗီး၏ ထုတ်လုပ်မှုသည်အစီအစဉ်ဖြစ်ပါသည်။ ပါဝင်အစီအစဉ်သည်  
ဥပဒေဖြစ်သည်။ ဥပဒေအကြောင်းမှာ အာဏာသ ခုနစ်မြှင့် ဆက်စ  
လုပ်ရပါမည်။ အာဏာသမဂ္ဂလွှတ် လက်ဖောင်းအောက် လက်နက်  
နှိပ်ကြည့်ပါက အေးငြိမ်းခြင်း၊ လက်ရာထင်ခြင်းရှိနေမည်။ ရသ  
စည်အဆီများလွှတ် လက်ရာဖျက်ဆီးခြင်း ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်  
မည်။ ထိုသည်များကား အာဏာသ မရသေးကြောင်းသိနိုင်သည်။  
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အပူအအေးညီခြင်းအစွမ်းရှိမှု၊ ထွက်ပြန်  
နေရတာလွယ်လန်း၊ ကြည်လင်လန်းဆန်းတက်ကြွနေခြင်း၊ သွေးမှ  
ကြည်လင်သန့်ရှင်း အပြင်တင်အပြည့်ရှိနေခြင်း၊ သွေးစစ်ကြည့်ပုံ  
က ကျန်းမာသော သွေးလက္ခဏာတွေ ဖြစ်သည်။ ဝမ်းကောင်  
ခြင်းဥပဒေကောင်းခြင်းများ ဖြစ်သည်။  
အပုပ်မှာ မီးကျွန်း၊ သွေးကျွန်းမှတစ်ဆင့် သွေးတွင် အညစ်  
အကြေးများရောက်ကာ ညစ်နေသောသွေးမှ အပုပ်ဖြစ်ကာ သွေးထဲ  
တွင် ပြန့်နှံ့လည်လည်နေသော သွေးပုပ်ဖြစ်သည်။ အပုပ်အပို  
အဆင့်မှာ ရောက်တစ်ခုရှိပြီးနောက် အခြားရောဂါ များ ထပ်ဆင့်  
တိုးလာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအဆင့်တွင် ဝမ်းဗီးကြောင်းတွေ၊  
ဝေမည်း၊ အပုပ်နှင့် အပုပ်မှ ပုပ်ပုပ်နိုး ဆက်စပ် သွေးယူနိုင်သည်။  
အပုပ် အပုပ်နိုးသည် ဥက္ကဋ္ဌတစ်ရပ်၊ သွေးသည်မြေ မလည်းမြေ  
အပူသည်မြေ ဆီးအနီးမှလှေသောကြောင့် အစာတိမ်၊ ဆီ  
တိမ်၊ အဆုတ်၊ သရက်ရွက်များကို အပြစ်ပြုသည်။ အပုပ်၊ အပုပ်နိုး

၁၅၂ (ကျော်လှ(တိုင်းရင်းဆေး))

မမှန်ခြင်း၊ သွေးငုပ်-လုံးဝပျောက်တင်ခြင်း၊ သွေးကျန်  
မှန်သော်လည်း အလေးချိန်မမှန်ခြင်း၊ သွေးမမှန်-မ  
ကပ်မမှန်ခြင်း၊ သွေးထိန် ၂-လ၊ ၃-လ၊ မဆင်းခြင်း၊  
ပျဉ်ရက်သက်များခြင်း၊ သွေးသွန်း-အလေးပမာဏ  
စွန့်ဆို သွေးကျန်ပါက သွေးမမှန်ပါက အသားဟေးခြင်း  
ဖြစ်ခြင်း၊ သွေးအောင်းခြင်း၊ မျက်ကွင်းညိုခြင်း၊ သွေးပြာ  
လက်ဆစ်ကလေးများ ညိုညစ်ခြင်း၊ လည်ပင်းတွင်ရောမ  
ရပ်သတ္တန်ပေါ်ခြင်း၊ ညိုညစ်ခြင်း၊ လေးဘက်နှာ၊ က  
ခြင်း၊ အသားအရေအရောင်မသွေးမမှန်ခြင်း၊ မျက်  
နှာခေါင်းယားခြင်း၊ နားလည်ခြင်း၊ တင်တိတ်ခြင်းများ  
ပေသည်။

သွေး (၁၅၁)

သည် မီးကျွန်း၊ သွေးကျွန်း၊ ဆီးချို၊ သွေးချိုများမှလာကာ သွေးညစ်  
နေရာမှလာသောကြောင့် ခုလုံးအားနည်းကြာ အမြစ်ပြုသည်။ နှစ်လုံး  
အဆင့်တွင် အားနည်းသောအသိဖြစ်၍ အာရုံကြောအဆင့်မှာ  
အောက်မြန်သောအသိဖြစ်သည်။ ၎င်းပုပ်နိုးသည် ဦးနှောက်ကို ခုလွ  
ပေးသည်။ ဦးနှောက်အဆင့်မှာ တက်ခြင်း၊ မှေခြင်း၊ အားတက်သော်  
လည်းမသိ ဖြစ်လာပါသည်။  
ဤနေရာတွင် သွေးညစ်သွေးညစ်များသည် မီးကျွန်းသွေး  
ကျွန်း၊ ဆီးချိုသွေးချိုများဖြစ်ပေရာ အမြစ်သစ်များ သွေးကျွန်းပါက  
သွေးမဆုံးမင်တွင်လည်း ရောက်ပေရာတူပြောခြင်း၊ သွေးဆုံးပြီး  
ချိန်တွင်လည်း သွေးဆုံးမမှန်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်သဖြင့် အထူးသတိ  
ပြုရန်လိုကြောင်း တင်ပြလိုပေသည်။ မီးကျွန်းချိန်တွင်လည်း မီးကျွန်း  
သွေးချိုများရှိ၍ သွေးဆုံးချိန်တွင် ခုလွပေးတတ်ပါသည်။ မီးကျွန်း  
သည် မီးကျွန်းချိန်တွင် အတွင်းမီး အပြင်မီးလိုအပ်နေသဖြင့် ဆံ  
တွတ်ခြင်း၊ အတွက်ပေါ်ခြင်း၊ အပုပ်နိုးခြင်း၊ ခက်ကြောထိုးခြင်း၊  
သားတိမ်ကိုက်ခြင်း၊ အသားနီညစ်လာခြင်း၊ အသားကျက်ပုံခြင်း၊  
မျက်ကွင်းညိုညစ်ခြင်း၊ ခေါင်းပိုင်း၊ အပြစ်ပြုခြင်း၊ သွေးသွန်းခြင်း၊  
အဆစ်နာခြင်းများ ဖြစ်တတ်သဖြင့် မီးကျွန်းခြင်းကို အထူးဂရုပြု  
ရပါမည်။  
ဥက္ကဋ္ဌသွေး၊ ရာသီသွေး၊ မေ့တာသွေးနှင့် ပတ်သက်၍  
ရက်ခြားမှန်ခြင်း၊ ၃-ရက်လာခြင်း၊ (မိုးနိုးအလိုက် ၅-ရက်မှ ၇-  
ရက်အထိလည်းရှိ၏) အညစ်အမှုေးခြင်း၊ ဤ ၃-ရက်ညီလွှတ်  
သွေးသစ်များလောင်းနေကာ ပါးပြင်တွင် သန့်ရှင်း ကြည်လင်နေ  
မှုကို တွေ့ရပေမည်။ ဤသို့ မဟုတ်ပဲ သွေးချွန်-သက်ဆင်းရက်





# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

## သွေးကြည့်ရာတွင်

ရောဂါရှာဖွေရန်သပ်မှုပြုရာတွင်သွေးကို အဓိကထားရပါမည်။ သွေးကြည့်ခြင်း သွေးစမ်းခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ သွေးကြည့်ဆိုသည်မှာလက်သည်း၊ မျက်နှာ၊ လည်ပင်း၊ လက်ဖျားကို ကြည့်ရပါမည်။ လက်သည်းသည် နှောတိမ်ထဲတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသော သွေးအခြေအနေကို ကြည့်ရှုရန်ဖြစ်သည်။ လက်သည်းတွင် သွေးအပြည့်အဝတည်ရှိမှု အသွေး အရောင်အဆင်းရှိမှုနှင့် လှုပ်ရှားမှု ထိုသို့တန်ကို တိုင်းတာမှုပြုရပါမည်။ သွေးအားကို ဖျတ်ခမ်းသွေးလက်ဖျားသွေးကို ကြည့်၍ ဖျတ်ခြတ်ခြင်းသည် မမှန်ပါ။

လက်ထိပ်မြားသည် အကြောနှင့်သွေးဆုံးရာဖြစ်သည်။ အတွက် ကြည့်ရှုရန် မှန်ကန်သောနေရာဖြစ်ပါသည်။ လက်သည်းတွင် သွေးအပြည့်အဝရှိခြင်း၊ ထိုသွေးသည် ကြည်လင်သန့်ရှင်းမှု အမြဲရှိ ကင်းခြင်း၊ သွက်လက်ခြင်း အနီရောင် အပြည့်ရှိခြင်းများနှင့် ပြည့်စုံနေပါက ကျန်းမာသောသူဟုတ်ရပါမည်။ အကြောတွင်ရှိနေသော သွေးသည် အမြဲကင်းရှင်းသောအခါ အကြောလင်ကွင်းခြင်း တွေ့

သွေး ၁၅၇

အစိတ်ကြည့်နိုင်စေရန်ပေးသည်။ လူတို့တွင်နှိမ့်အာရုံများဖြင့် သွေးဓာတ် ယခုအချိန်ထိ နေလာရသည့် အဝတစ်လျှောက်လုံးကို အသုံးပြုရန်၊ အားအထားရသော အရာသည် မှတ်စီဖြင့်ကြည့်၍ အသုံးပြုဆုံးဖြတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ စားဝတ်နေစေ ကျန်းမာစေ အသက်ရှင်စေအားလုံးသည် မှတ်စီဖြင့် ကြည့်ရှုပြီးမှသာ လိုအပ်သလို ဆက်လက် အသုံးပြုလုပ်ကိုင်ကြရပေသည်။

ဤနေရာတွင် ကျန်းမာသက်ရှည်စေ ဆေးအတတ်ပညာဖြင့် လူတစ်ဦး၏ နှောကိုယ်တွင်း ဦးသွေးသည် မည်သို့သောသွေးရောဂါရနိုင်သောသွေး၊ ကျန်းမာသောသွေး၊ မကျန်းမာသောသွေး ဖြစ်သည်ကို သိရှိရန်အသုံး လိုအပ်လှပေသည်။ ထိုသွေးသည် တိကျသွေးလော၊ မနုဿသွေးလော၊ သွေးအားပြည့်သလော၊ မပြည့်ဘူးလော၊ ကစီသွေးလော၊ အညှီသွေးလော၊ အဆီသွေးလော စသည်ဖြင့် သွေးကောင်း သွေးညံ့ဖြစ်သည်ကို တိကျစွာသိရပါမည်။ တစ်ဖန် လေအားအနေဖြင့် အလွန်ကောင်းသည်၊ အတော်အတန်ကောင်းသည်၊ အားနည်းသည်ကို သိမှသာလျှင် ရောဂါကိုဆုံးဖြတ်ရာတွင် လွယ်ကူပေမည်။

ထိုသွေးအားနှင့် လေအားကို ကြည့်ရှုရန်နေရာကား လက်သည်းတည်ရာသော ခြတင်းပေါက်မှတစ်ဆင့် ကြည့်ရှုနိုင်ပေသည်။ သာမန်အားဖြင့် လက်သည်းများကို ရွတ်လာလျှင် လုံးဖြတ်ခြင်းမှတစ်ပါး အသုံးပြုမှုနည်းနေပေသည်။ လက်သည်းသည် ခြတင်းပေါက်ဖြစ်ကြောင်း အိမ်အတွင်းရှိဝတ္ထုများ လူများကို ခြတင်းပေါက်မှ ကြည့်ရှု၍ တွေ့မြင်နိုင်သကဲ့သို့ လက်သည်းမှ တစ်ဆင့် နှောကိုယ်တွင်းရှိ သွေးအခြေအနေ၊ လေအားအခြေ

၁၅၆ ● ကော်လံ(တိုင်းရင်းဆေး)

ခြင်း ကောက်ခြင်းမရှိသဖြင့် သွေးအပြည့်အဝရောက်နေသိနိုင်ပါသည်။ ထိုသည်ကား ပါဏဇာတ်လုပ်ထားသော မြစ်၌ ဥသွက်ကောင်ကတ်မီးရှိနေ၍ မြစ်သည်ဟုဆိုရလျှာကိုကြည့်မြင်၍ ဝမ်းမီးကို သိနိုင်ပါသည်။ ဝိသုဒ္ဓိဝမ်းမီးရှိသွေးလျှာသည် ဝါတာတာမြစ်သလိပ်စေသ၊ မနုဿမီးရှိသွေးလျှာသည် မြူ မြူ တိတိ လျှာအမတ်ပွတ်နေမည်။ သည်းခြေခေါသ တိကျဝမ်းမီးလျှာသည်အနီရောင်ရှိ၍ ကွဲ၍နေခြင်း မြောက်၍နေခြင်းက ပေမည်။ လက်ထိပ်တွင် အကြော၊ လေး သည်းခြေ သွေးလုံး ထိုရာဖြစ်သည်။

အကြောသည် သွေးများလျှင်ဝတ်သွားသာရာဖြစ်၊ ငါးငှာနုမြစ်၏ သွေးတည်းဟူသော ယာဉ်လှည့်လည်း ကြောမြစ်၏။ ထိုယာဉ်လှည့်လည်ရန် လေးသည် ဦးဆရာသည်။ သလိပ်ကတ်ကုန်ရန် လေးသည်ခွေ (၃)တွဲစေပါသကဲ့သို့ ဝမ်းသလိပ်မြင်းသည် သွေးစမ်းသည်မည်၏။ သောအခါ သမာဓိရှိ၍ ခိတ်တိုတည်ငြိမ်စွာထားရမည်။ တတ်သော စောင်းလက်ရာသည် လိုရာမရောက်သကဲ့သို့၊ တတ်သော စောင်းဆရာ၏ လက်သည်း စောင်းကြိုးများမှ မြောနေသောလား သာယာရာဖော်ဖွယ်အသံများ နံလင်း၊ ဝင် ဝယ်ကြားလာရမည် ဖြစ်ပေသည်။

တိမ်အတွင်းမှ လမ်းပေါ်သို့ ကြည့်လိုလျှင် ခြတင်းဖွင့်၍ ကြည့်ရှုရပေမည်။ ထို့အတူ အိမ်ထဲတွင် မည်သို့မည်သို့သော ဖွယ်ဖွယ်သည်ကို မြင်လိုလျှင်လည်း ခြတင်း

၁၅၈ ● ကော်လံ(တိုင်းရင်းဆေး)

အနေများကို ကြည့်ရှုတွေ့မြင်နိုင်ပေရာ အသုံးပြုတတ်လျှင် အကျိုးရှိပါကြောင်း တစ်ပြလိုပေသည်။ သွေးစမ်းခြင်းသည်မည်သို့သော သွေးဖြစ်သည်၊ ဝိတ်ဆုံးမှု ရှိနေသည်၊ သွေးတက်သည်၊ သွေးတိုးသည်၊ သွေးကျသည် စသည်ဖြင့် သွေးကြောတွင်းရှိ သွေးကို သွေးအား လေအားများဖြင့် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်း၍ အကြီးအကြောင်းများကို အထောက်အထားယူလျက် ရောဂါဆုံးဖြတ်ချက်ချရပေသည်။

သွေးကိုကြည့်ရာတွင် ထိုသွေးသည် မည်သို့သောသွေးဖြစ်၍ မည်သို့သောရောဂါများကို ရနိုင်သည်ဟု အထောက်အထား ဖြုနိုင်ပေသည်။ ဥပမာ-ရန်ကုန်တက် မှက်နာယုထားသောကားသည် ရန်ကုန်လမ်းပေါ်တွင်ပြေးနေပါက ခုန်ကုန်သို့သွားမည် ဖြစ်ကြောင်းယူဆနိုင်ပေသည်။ မန္တလေးဘက်သို့ ဦးတည်မောင်းနှင်နေသော ကားလမ်းပေါ်၌ ကားသည်လည်း မန္တလေးမြို့သို့သွားနိုင်သည်ဟုယူဆရပေမည်။ ဤသို့ပင် သွေးကိုကြည့်၍ ထိုသွေးသည် တစ်သွေးဖြစ်ပါက တစ်နှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများရနိုင်ပေသည်။ အညှီသွေးဖြစ်ပါကလည်းအညှီနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါဝေဒနာများရနိုင်ပေသည်။ အဆီသွေးဖြစ်ပါကအဆီနှင့် ပတ်သက်သောရောဂါများ ရနိုင်ပါသည်။ တိဗ္ဗသွေး၊ မနုဿသွေးကိုလည်း ဆက်စပ်တွေ့ရနိုင်ပေသည်။ ထိုသို့ဆိုလျှင်ရောဂါ ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်မလာအောင် ပိုမို၍ ဆေးသွေးရစေအောင် ခြတင်းတားဆီးနိုင်ကြောင်းတွေ့နိုင်ပေသည်။ ရောဂါဖြစ်လာလျှင်လည်း အထောက်အထားများစွာ ရနိုင်ပေသည်။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေး ၁၁၉

## သွေးစမ်းရာတွင်

သွေးစမ်းရာတွင် အဓိကလက္ခဏာနှင့် အနိမ့်လက္ခဏာနှစ်မျိုး ရှိသည်။ သွေးစမ်းခြင်းသည် အဓိကလက္ခဏာဖြစ်၍ ၃ ဘေး တက် သက် ပွင့် ပိတ် ၄၀ မော် ချိ(၈)ချက်သည် အနိမ့်လက္ခဏာများဖြစ် ပါသည်။ သွေးစမ်းခြင်းဖြင့် ရောဂါရှိမရှိ သိနိုင်သည်။ မည်သို့သော ရောဂါရှိနေသည်ကို သိနိုင်သည်။ ရောဂါအခြေအနေကိုလည်း သိ နိုင်ပါသည်။ ရောဂါပျောက်ကြောင်းကိုလည်း သိနိုင်ပါသည်။ ကုသမှု၊ ကုသမျက်၊ ဆေး၊ ဓာတ်၊ အာဟာရများကိုလည်း သွေးစမ်း ခြင်းဖြင့်သာ အပြီးအပြတ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရ မည်ဖြစ်ပါသည်။

သွေးစမ်းခြင်းဖြင့် သိသောအသိဉာဏ်ကို ရွေ့သွားပြု၍ ကုသမှုကုသမှု ဆင်ခြင်သည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဝေဒနာ ဖွင့်သည် ဖြစ်ပေါ်နေသောယဉ်တွဲရောဂါများကို ပြောတတ်မည် မဟုတ်။ သိမည်မဟုတ်ပါ။ သူ၏ အခံရခက်သော ဝေဒနာကိုသာ တင်ပြနေမည်သာဖြစ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ရောဂါဝေဒနာရှင်က မည်သည့်ရောဂါဖြစ် သည်ဟုပြောပြထားမှုနှင့် ဆေးချက်ဝါးချက် ကုသမှုကုသမှုဆင်ရ သည်ထက် သွေးစမ်းခြင်းဖြင့် သိသော ဆရာ၏ အသိဉာဏ်ကို ရွေ့သွားပြု၍ ကုသမှုကုသမှုဆင်သွားခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ ဝေဒနာရှင်သည် မြင် ပေါ်နေသည့် ယဉ်တွဲရောဂါဝေဒနာ ရောဂါဝေဒနာကိုသိမည် မဟုတ်ပါ။ သူ၏ အခံရခက်သော ဝေဒနာကိုသာတင်ပြနေမည်။ တင်ပြကြရပြန်၏။ ထိုအခါ၌ ဆရာ၏အသိဉာဏ်သည် မသိတော့ ပဲ ငါးပွတ်ရာဝါးစာမျှ ကုသမှုပြုသော တစ်သက်လုံးကြာတွေ့နိုင်

သွေး ၁၆၀

ထိုသို့ ဝိုင်နိုင်စွာသိထားမှုမရှိဘဲ ဆေးဝါးကုသနေပါက ရန်သူ၏ ရွေ့ပျောက်တွင် လက်နက်ချမှားပွဲပွဲပွဲဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပြင်းထန်သော လုံ့လ ဝီရိယ တည်ကြည်သော သမား ဖြတ်သားသော အသိဉာဏ်တို့ဖြင့် ရောဂါကိုဆုံးဖြတ် နိုင်ရ၏။ ရောဂါရှာဖွေရာတွင် အကြောသွေး စမ်းခြင်းသည် အထူး အကြီးဆုံးဖြစ်၏။ ဝိဇ္ဇာနည်း (သဘောတရားစေ့) နှင့် သိပ္ပံနည်း (လက်တွေ့နည်း) ၂-ရပ်တို့ဖြင့် ရောဂါရှာဖွေရ၏။ ဩဝေါသမာဏ်၊ မလ ၃-မိုးကြောင့် ရောဂါပျောက်ရာတွင် ဩဝေါသကြောင့် ရောက် ရာ၌ လက္ခဏာရှာနည်းသည် သင့်၏၊ ဓာတ်၊ မလ၊ ပိုးကြောင့် ရောဂါ ပျောက်ရာ၌ ဓာတ်ခွဲခန်း၏ အထောက်အထားယူသင့်၏။ ဩဝေါသ၊ ဓာတ်၊ မလ ၃-မျိုးနှင့် ရောဂွေ့ယွက်တင် ဖြစ်ပေါ်သော နာတာရှည် ရောဂါမျိုး၊ မိန်းမလာပြန်ပေါ်လာသော ဝမ်းတွင်းပါ ရောဂါမျိုး၊ ရောဂါပေါင်းမြောက်များစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါ သန့်ပါတ်မျိုး တို့၌ကား ရောဂါရှာဖွေခြင်းကိုသွေးစမ်းခြင်း အတတ် ဝညာဖြင့် အထူးသိရှိအောင်ကြိုးစားရ၏။

## သွေးကို ပမာန သေးကုသ

ခန္ဓာဗေဒနှင့် ဩဝေါသ တားနည်းချီးပွားမှုများကို အခြေ မံ၍၊ ရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ ရောဂါအစိုးအမည်သတ်မှတ်ခြင်း၊ ရောဂါ ပျောက်ပုံတို့ကို ရှာဖွေအောင် ရှာဖွေစစ်ခြင်း စသည်တို့ပြုလုပ်ရာ၌ သွေးစမ်းမှု အတတ်ဝညာဖြင့် ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ် ပါသည်။ သွေးကိုပမာနထား၍ ရှာဖွေခြင်းပြုသင့်၏။ ရောဂါအဆုံး အဖြတ် သေးသင့်၏။ အနောက်တိုင်းမှလည်း သွေးကို စီစဉ်ပြီး

၁၆၀ ၉ ကျော်လွန်(တိုင်းရင်းသား)

သဖြင့် ဆရာသည် ရောဂါသိရှိရန် အထူးအကြီးဆုံးဖြစ်၏ သိရန် နည်းအတန်တန်ရှိသည်တွင်လည်း သွေးစမ်း အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် တောက ပြောသည်ထက် သွေးစမ်းပြီး မှန်၏ ဟူသော ဩဝေါသတောကို လေးစားရုံသေ လိုက် သွေးစမ်းသညာသည်လွန်စွာ အသိဉာဏ်သော လွန်စွာကျယ် အတတ်ဝညာရပ်တင်ဖြစ်ကြောင်းဦးစွာဖော်ပြလိုက်ပါ။

သွေးစမ်းရာတွင် လက္ခဏာရှာနည်း ဖြစ်ပွားတိုင်းဆ နှစ်ပါးခံ အသုံးအနည်း ဟူ၍ ၃-မျိုးရှိ၏။ ထိုတွင် (က)၀ ခွန်နည်းသည် ပဉ္စကုတ်၊ (ခ)ခြပ်ဝတ္ထု တိုင်းတာနည်းသ၊ (ဂ)နှစ်ပါးခံ အသုံးအနည်းသည် ဝိဇ္ဇာဟူ၍ တွေ့ရမည်။

သိမှုလေးပြာ တည်းဟူသော ရောဂါသိမှု၊ ဓ ဓာတ်သိမှု၊ ကုသုံးသိမှုတို့တွင် ရောဂါသိမှု ကို ဦးစွာဝ ကြိုးစားအားထုတ်ရ၏။ ရောဂါမသိဘဲ ဆေးမသေသည့် ခလွင် ဝတီလေးဝါး လိုက်စားရာ ရောက်၏။ ရောဂါသည် ၊ တူ၍ ဆရာသည် ရောဂါကြီးနှင့်တူပါ၏။ ဆရာသည် ရန် ဟူသော ရောဂါတို့ရှိနိုင်သတိရှိတတ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။ သည် ရောဂါတည်းဟူသောရန်သူအပေါင်းတို့၏ အကြီး သည်၊ သေမင်း၏ရန်သူတပ်သား ရောဂါတို့သည်ကား ဥမ် များပြားလှ၏။ ဥမ်-ပြာ တေးရောဂါ ဟု ဆိုကြသည်။ ရာထောင်မက များပြားလှ၏။ သေမင်း၏ ရန်သည်များ ရောဂါလှုပ်ရှားမှုအခြေအနေ၊ တည်ဆောက်မှုအား၊ နီဝ ရှားနေသောနေရာ(ခန္ဓာဗေဒ)ကို ပိုင်နိုင်စွာသိထား ရန်လို

၁၆၂ ၉ ကျော်လွန်(တိုင်းရင်းသား)

## ရောဂါရှာဖွေကြ၏။

ယင်းသို့ ရောဂါရှာဖွေမှုဖြစ်ခြင်းသည် သွေးသည် လူသား တို့အတွက် အထူးအကြီးဆုံး၊ အရာရောက်ဆုံးနှင့် ရောဂါရှာဖွေရာတွင် အမှန်ကိုပြသနိုင်ဆုံးဖြစ်၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဆရာသည် သာမန် အရပ်သူ၊ အရပ်သားများထက် သွေးအကြောင်းကို ထူးကဲသော အသိဉာဏ်ဖြင့် သိရှိအောင် ကြိုးစားကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သွေးကို ပါတော ကထုတ်လုပ်၏။ ဥဿာက ဇောင့်ရောက်၏။ အမြစ်ကင်း သန့်ရှင်း၍ အာကာသရနေ၏။ ထိုသွေး၌ အသက်တည်နေ၏။ သွေးကိုစမ်းခြင်း သည်ပင်လျှင် အသက်ကိုစမ်းသည်မည်၏။

(စာရည် အာပေါဓာတ် (၁၂)မျိုးတွင် သည်းခြေရည်သည် သည်းခြေခေါ်သဖြင့်သည်။ တံဇဇွေ၊ နှမ်း၊ ခွေး၊ ကွင်ငယ် စသည် တို့သည် မလကုပ်ရခြင်းပါသည်။ သွေးသည်ကား ဓာတ်အုပ်စု ဖြစ်သည်ဟု ပြတ်သားစွာမှတ်ယူရပါမည်။)

သွေးကိုပမာနထား၍ ဆေးကုသမှုပြုရာတွင် သွေး အကြောင်းကို အထူးသိရှိထားရန် လိုအပ်ကြောင်း ဖော်ပြပြီးဖြစ်ပါ သည်။ သွေးအကြောင်းကို အထူးသိရှိထားမည်ဆိုလျှင် မည်သည့် ရောဂါ ရှိနေသည်၊ ထိုရောဂါ၏ ၃ လတ် ရင် အခြေ အနေ၊ ဆေးချက်ကုသုံး တိုက်ညီမှု ရောဂါ အတိုးအဆုတ် တန်းနေသည် ပျောက်ပေပျောက် ပြန်ဖြစ်မဖြစ်သေသည်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ မည်သည့်ရောဂါများမဆို ဦးတည်နေသည်ကို ဩတင်သိရှိခြင်း သည်ပင် အလွန်အထူးဖွံ့ဖြိုးလှသည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ပါသည်။



ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သော့: ၁၆၃

မ ဝီ ၊ ကျား ယာ သွေးစမ်းပါ

သွေးကို ခမ်းစာသ် အကြောအားသန်စွာကို စေ့စေ့သည်။  
 ကုမ္ပဏီ အကြောလိပ်သည် အကြောတိုင်း ဗဟိုအဖွဲ့၏ အသွေး  
 ခြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လီးပျာ ခရိုင်၊ နိုင်ငံပျာအဖွဲ့၏ အသွေး  
 သွေးကြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အကြောလိပ်သည် ခြစ်သည်။ အကြော  
 ခေါ်သည် သွေးစုစုခွဲခွဲရှိသည့်ကွက်၊ စေ့စေ့ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်  
 ပြုစီထားသည်။

(ငယ်တို့အနက် အာခိုအခြားသို့ ယုံကြည်စေသော ပဓာန အကြော ၇၂၀ ခုသည်၊ ငယ်ပု အစောပိုင်းစသော အကြောပေါင်း (၂၄)ခုစား ခုနီး၊ ထို (၂၄)ခုစားတွင် ခုနီးမှအသက်သို့ (၁၀) ခုနီး၊ ခုနီးမှ အောက်သို့ (၁၀)ခုစား၊ အောက်သို့လွန် (၄)ခုစား ဤသို့ (၂၄)ခုစား ခြားထွက်သွား၏၊ ဤသို့ ခြားထွက်သွားရာ လတ် ခုနီးမှတို့ ကုမ္ပဏီ အကြောလိပ်စာနှင့် ဆီသည်၊ ယောက်ျားမှအစ အကြောလိပ်စာခေါင်းသည် အောက်သို့ပူနေ၏၊ မိမိပမာပမာ အသက်သို့မူနေ၏၊ အကြောလိပ်သည် ကုန်လုံးအသို့ဖြင့် တည် ခုနီး၊ အကြောလိပ်စာခေါင်းသည် လက်ဝဲဘက်သို့ ပူ၏၊ အမြီးသည် လက်ဝဲဘက်သို့ ပူ၏။)

သွေးကြော လေးကြောဟု အခွံအဆက်ပြောရမည် ကော  
ရိုပါ၏။ အကြောမီးကွင်းဟောင်းပြီးမှည့် ဟိုကိရိတ်သီတာရင်း  
မရိသော်လည်း လေးစားမှုကြည် အပ်သောအယူအဆမှာဖြစ်  
ပါသည်။ သွေးကြောနှင့်လေးကြောကိစ္စမှာပိုသော် စင်သော လက်  
၏ လက်မပေါ် ယာအကံသည်သွေး ကြောဖြစ်၏။ လက်ယမရင်း

သော့: ၁၆၅

ဤ လက်ခံလမ်း၊ လက်သူကြွယ်သည် လူ့နာဇီ လက်မရင်းအခြေ  
သို့ တပ်ထားရမည်။)

(လက်ခံအားကောင်းလေ၊ အလုပ်မှာသည်းခြေ၊ အဆင့်မှာ သက်လုံးမှတ်ထူးပါသည်။ နှစ်ဖိုးရောင်းချနိုင်၊ အစားအသုံးရောင်းချနိုင်လေ၊ သည်းခြေ၊ သက်လုံး၊ သန့်ရှင်းစွာ ဟုတ်မှတ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ သည်းခြေ၊ သက်လုံးသည် သွားထိုးထိုး ဖုန် ဖုန် လေကသာ သွားနေသည့်ဖြစ်သည်။)

(သွေးစေးသောအခါ ပထမ ပစ္စုပ္ပန်ရပါသည်။ အတန်ငယ်ရှိ၍ စစ်ရပါသည်။ ဆရာလက်ကို သွေးကြော၏တစ်ခုတွင် ရွှေ့နောက် ဝဲဘက် အတန်ငယ် ရွှေ့လျားစေသော်ရာ၏။ သွေးအား အလွယ်တကူ ထပ်မံသွားစေရန်အားအား၊ လက်ကိုပြို၍ပင် ကားရ၏။ စစ်သော လက်သည် ပထမအကြောင်းပင်တိုင်၌ မွဲ ခွ လျှင်ရှားသော လေး ခါးသော သွားတို့၏ကို ရွေ့ရမည်။ ခုတ်ယူအတန်ငယ်လက်ကို နှိပ်ချ၍စစ်သော်ရာ၏။ သည်ခြေ၏ လက္ခဏာကို တွေ့ရမည်။ သွေးတစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် သွေးအနိမ့်သောရောဂါနှင့် အတူတူပင်။ အနိမ့်ထပ်မံသွားစေရမည်။ တတိယ ကိုထက်သန်သောရန်လက်ကို မှီ၍စစ်ရ၏။ သတိပို့ လက္ခဏာကို တွေ့ရပါသည်။ (သုတ္တရာ၊ ငွေ့၊ နိဗ္ဗာန်၊ အနုပဋိလောသောပဋိအာပဒ)၊ သွေးငွေ့၊ ရောဂါဝေဒနာ အရပ်ရပ်ကို မော်ထုတ်နိုင်မည် မဂ္ဂတံသော်လည်း တိဗ္ဗလောက၊ နေ့လောက၌ကား ပြတ်သားစွာစစ်ခြင်းမရှိ။)

(သွေးစစ်ခြင်းသည် တိကျ၊ မမှား၊ ဝိသေသနာနှင့် မည်သို့  
အကြောင်းမဲ့ဖြစ်သည်ကို တိကျစွာသိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။ မမှန်  
က အကြောင်းမဲ့ပေးမည်။ တိကျခြင်းပါက အကြောင်းမဲ့မပေးမည်။

၁၆၄ ● မကျော်သူ(တိုင်းရင်းရေးရာ)

ဝဲဘက်သည့် လေကြော့ဖြစ်၏။ တစ်နည်း ယာဘက်လက်  
မပုဒ်သည် သွေးကြော့ဖြစ်၏။ ဝဲဘက်လက်၏ လက်မ  
လေကြော့ဖြစ်၏။ အပါးသီးခြားကို အုပ်နှိပ်ထားပြန် မ  
ဥပမာ-ဝဲဘက် လက်မပုဒ်သည် သွေးကြော့ဖြစ်၏။ ဝဲဘ  
သန့်စင်းသည် လေကြော့ဖြစ်၏။ တစ်နည်း ဝဲဘက် လ  
သည် သွေးကြော့၊ ယာဘက်လက်မပုဒ်သည် လေကြော့

မှတ်သားသွယ်ရားများ

ဒီမိုင်းသပ်သော အကြောသည် ဒဏ်ရာအနက်  
အနီးဆုံး မရှိသည့်ကိစ္စ တစ်သိက္ခာမျှမည်။ မီးအင်္ဂါ  
ကျခြင်း အနာပေါက်ခြင်း၊ အကြောအစာဆိုးထားခြင်း  
တစ်ရာရှိလျှင်အားမရှိမည်။ တစ်သိက္ခာပေါ်မည်။ ထေရော  
အိမ်ဂွဏ်သာဓဉ် ဦးကိရိဒါးသခြင်းမှ လမ်းတွင်တစ်  
အတ္တရသိနှင့်တွေ့မြို့ စိတ်လှုပ်ရှားသည့်နှင့် အမှူး စိတ်  
ခြားသည့်ကိစ္စမှ လွတ်လပ်နေပိုင်တတ်သောကြောင့်ဖြစ်

“ဝေးချာဦးနီ လက်အမေ့အထားကို စိတ်ညှပ်ညှပ် ဂြိုဟ်တံကောက်ဝက်ကို အနည်းငယ်တော့လျှောက် အမေ့ ဖန်အောင် ပြုပြင်ထားပေါ့မည်။ ဝေးချာဦးနီလက်စဝါး နီ လက်စဝါးနှင့် ငါတွေက ပြုနိုင် အေးပြင်း အေးပြင်း အေးပြင်း အေးပြင်း အပူပူလျှင် အပူပူနေမည်။ တေးနေလျှင် အားနေနေမည်ကို သိနိုင်ကြောင်း၊ တင်းလွန်လျှင်တော့ တင်းလွန်မည်၊ လောကုတ္တရမည်၊ ခေတ်စမ်းနေမည်၊ ဇို့ လောကုတ္တရတေးထားပေါ့မည်။ ဆရာမိလိလိသုံး နောင်သော

၁၆၆ ● ကျော်လူး(တိုင်းရင်းသား)

သေးနေမည် ပီသမဖြစ်ပါက အကြံမဟောင်းနေမည် ။)

(ကိစ္စပြုလွှတ် လေသည်ယုတ္တိဝိသေသဖြစ်သောကြောင့် သွေးစားရိုက် ကေယျပြိုင်သလော၊ သွေးစားကုန်ခံမပြုနောက် ဓရုတ်၊ လေပေါ်စာနေအားဖြင့် ဖြစ်လာသလော၊ ပြိုင်လေလော ဆုံးလေလောဆိုသည်ကို ပြတ်သားစွာ သိနိုင်ရန်အပ်ပါသည်။)

[illegible]

သွေးစမ်းရမည့်အချိန်

နံနက်ပိုင်းသည် သတိပညာဝင်မြဲသော်လည်း တက်ဥတု  
သို့ ဦးတည်နေအချိန်ဖြစ်နေခြင်း၊ ဓာတ်(၅)ပါးတို့ တက်ကြွ လာ  
ဆင်းသောအချိန်ဖြစ်ခြင်း၊ ဖလဗျာဗွင်လမ်းခိုခြင်းတို့ ကိုယ်ခန္ဓာ  
လမ်းဆုံး၊ ပတ်ဝန်းကျင်လမ်းခိုခြင်းဖြစ်သဖြင့် အကြောနှင့်  
သွေးတို့၏ပုံစံကန့်ကွက် လျယ်ဝင်သောအချိန် ဖြစ်သောကြောင့် နံနက်  
ပိုင်းတွင် စမ်းသပ်ရန် သက်တော်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သျှောင်စိုက်နဲ့ နံနက်ပိုင်းတွင် စစ်သင်ရန် သတ်မှတ်သော်လည်း အရေပေါ်ဆေးနာရပ်နှင့် တွေ့ကြုံလာခဲ့သော နံနက်တွင်မက ဓန ည အချိန်မမှီထားတော့ဘဲ အချိန်မရွေး စစ်သင်နိုင်၏။ နာတာရှည် အာဝါသီက လျော့ပါးမှုကိုမ နံနက်ပိုင်းတွင်သာ



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေး ၁၆၇

စမ်းသပ်သင့်ပေသည်။ အကြောင်းမေးသပ်ရသော အချိန်ကာလများလည်းရှိပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- ၁။ ဆီ စသည် လိမ်ကုတ်ထားသော အခါ
- ၂။ ကိုင်ပျော်နေသော အခါ
- ၃။ အစာ စားစဉ် အခါ
- ၄။ အစာ စားပြီးစ အခါ
- ၅။ ဆီ သောက်ပြီးချိန် အခါ
- ၆။ သွေးထုတ်ခြင်း စသည်ကို ပြုပြီး အချိန်အခါ
- ၇။ နေထိုင်ပြီးစ အချိန်အခါ
- ၈။ အလွန် ဆာလောင်မှတ်သိပ်သော အချိန်အခါ
- ၉။ အပူကို ခံစားပြီးစ အချိန်အခါ
- ၁၀။ ကာမဂုဏ်မှ ပြုပြီးစ အချိန်အခါ
- ၁၁။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပင်ပန်းစွမ်းနည်းစေသော ပြုပြီးစအချိန်အခါတို့၌ အကြောင်းတို့ကို မစမ်းသပ်ရပါ။

## သွေးလျှပ်စားပုံ ခုင့်အံ့သ ၃-ပုံ

လေစေ့ပါသ

ဝပ်ရောက် နောက်ယှက်သော အခါ ကောက်ကွေ့စွာ မြွေကဲ့သို့ သွေးတိုးခြင်း သက်တန် သဏ္ဍန်ကဲ့သို့ ဆောင့်၍ တိုးခြင်း လက္ခဏာကို တွေ့ရလေသည်။ ၎င်းသည် မီးရပ်သွေးဆွပ် ရောဂါ အဆစ်ကိုကား လက်မောင်းတိုက်၊ ခွဲကိုင်ရောဂါ၊ လက်ခြင် အောင့်၊ ကျောကောင့် စသောရောဂါတို့၌ လေအပြန်ပြန်နေသဖြင့် အထက်ပါ အတိုင်း တိုးနေသည်တွေ့ရသည်။

သွေး ၁၆၉

အနေ လေးချိန်၌ သတိထား၍ စမ်းသပ်ရသည်။ စာတွေ့လက်တွေ့ ၂-ခုကိုအခြေခံထား၍ သမာဓိနှင့် ယှဉ်ပြီးလျှင် ကြွေးမေးရန်လိုပါသည်။ သွေးကြည်နည်း၊ လွှတ်ကြည်နည်း ရောက်လက္ခဏာ ကြည်နည်းတို့ကိုပါ အထောက်အထားပြု၍ ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။ ပြတ်သားစွာသိနိုင်သော အသိဉာဏ်မရသေးမှတ် အခြေအနေ အရပ်ရပ်တို့ကို မပြောနိုင်စေရန် သွေးစမ်းသော အသိဉာဏ်ဖြင့် ပေါင်းပြီးလျှင် ရောဂါ အဆုံးအဖြတ်ရယူရန်ပြန်ပါသည်။

## ကျန်းမာသောသွေးလျှပ်စား

သမဝေမီးမှ ဆွေ့လျက်ထုတ်လုပ်ထားသောသွေးဖြစ်ခြင်း၊ ပါဝေအံ့အချိန် ဥသွေးကိုယ်ဖြင့် ကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီးမှ ထုတ်လုပ်လိုက်သောဓာတ်(၇)ပါးတို့အချိုးပြသောဓာတ်စပ် ဓာတ်ကောင်းများဖြစ်သော ဆက်သက် ချက်မေးခြင်း တို့တို့စောင့် ဓာတ်မီး/ကိုယ်ဖြင့် /ခုခံထား/ပါဝေ အချိန် အနွေးဓာတ် စောင့်ဓာတ်မီး ဖြစ်နိုင်သော သွေးသည် ကျန်းမာသောသွေးဖြစ်သည်။

သွေးလက်ကြည်လင်သန့်ရှင်း အပြစ်ကင်း အပြည့်ရှိသော တိုသွေးကို မြတ်သနိုးသွေးသော လေသည်လည်း သန့်ရှင်းသည့် လေဖြစ်ပေသည်။ သွေးထုတ်တွင်မြတ်သနိုးသွေး ပါကလေပုတ်ဖြစ်ကြောင်းတွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပါဝေထုတ်လုပ်မှုကြောင့် သွေးသန့်ရှင်းကြည်လင်အပြစ်ကင်းမှ ဥသွေးအနွေးဓာတ်အစောင့်ဓာတ်မှ တိုသွေးကို ဖြစ်သော လေ၏သန့်ရှင်းမှု (၃) မှတ်ပြည့်စုံလျှင် သွေးသည် ကြည်လင်သန့်ရှင်း အပြစ်ကင်း အပြည့်ရှိ သွေးလက်နေခြင်းဖြစ်ကာ ကျန်းမာသောသွေး၏ သွေးအပြစ်မော်ဆောင်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဝပ်စ ၁ ကော်လျံ(တိုင်းရင်းဆေး)

## သည်းခြေခေါသ

ဝပ်ရောက် နောက်ယှက်သောအခါ ကိုရက်သွား ခုန်ဆွ တိုးခြင်း၊ ခွန်ခြင်း၊ ယက်ခြင်း၊ သွေးလုံး ပျဉ်းခြင်း နေသည် ကို တွေ့ရပေသည်။ ၎င်းလက္ခဏာ တို့ကို ဝန်းများ ဖြင်း ထန်သော ဝါဟုခေါ်၊ သွေးတွင် ဝပ်အောင့် ရုတ္တရော မရှိ သွေးများတို့၌ အများဆုံးတွေ့ရ၏။

## သလိပ်ခေါသ

ဝပ်ရောက် နောက်ယှက်သော အခါသော သွားမြည်းခြင်း၊ လေးခြင်း၊ ညက်ခြင်း၊ အိခြင်း၊ ငြိမ်ခြင်း၊ နည်းခြင်း၊ သွေးမေးရာ၌ လွန်စွာသတိထားမှ သွေးလွှပ်သိမ်းခြင်းတို့ကို တွေ့ရပေသည်။ ၎င်းကို သွေးကွပ်ခါး၊ ၎င်းသွေးသော ရောဂါ သလိပ် ကြပ် ပန်းနာသည်တို့၌ တွေ့ရ၏။ လေး သည်းခြေ သလိပ်ခေါသသုံးပါးကို အံ့ပြီးလျှင် လေအတွက် မြွေ သဏ္ဍန်၊ သည်းခြေအတွက် ကိုသလိပ်အတွက် အသံသဏ္ဍန်တို့သည်ကို သိရှိရန် ခြစ်။

ထိုခေါသသုံးပါး သက်သက်သည် ပြဇာတ် ၃-မျိုးလေသည်မြေ လေသလိပ် သည်းခြေ သလိပ် ၃-မျိုးသည် သွေးတိုးမြှင့်၏။ သန့်ပါတ် တစ်မျိုးနှင့် ခေါင်းသော် သွေးတို(၇)မျိုးဖြစ်၏။ အပြစ်ပြသော သွေးလွှပ်စွာမူသည် အဆွပ် ၇-မျိုးရှိသည်။ ထို ၇-မျိုး၌ တစ်မျိုးစီတွင် ယုတ်၊ လတ်၊ ဖိုးဝိရှိသောကြောင့် ပြောကံသော် ၂၁-မျိုးရ၏။ ထို ၂၁-သွေးတို့ ဥတု အနေး၊ ဒေသ အနေး၊ အရွယ်အနေး၊ အချိန်

၁၇၀ ၁ ကော်လျံ(တိုင်းရင်းဆေး)

## ကျန်းမာသောသွေးလျှပ်စားပုံ

ကျန်းမာသောသွေး၏သွေးမြစ်လျှင် ထိုသွေးသွေးကို စမ်းသပ်ပါက အံ့ကောင်နှင့် မြွေများကဲ့သို့ ရှမ်းကွေး၍ အားခိုနိုင်ခန့် တည်ကြည်စွာ မှန်မှန်သွားနေကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိရပါသည်။ ကျန်းမာသောသွေး၏ သွေးလွှပ်စွာမှန်မှန် ပြန်ခြင်း၊ နေခြင်း၊ စေးခြင်း၊ လုံးခြင်း၊ ဖောက်ခြင်း၊ ခွန်ခြင်း၊ မပုန်ခြင်း၊ မနီရပါ။ တို့ မြွေကဲ့သို့ ကျမမြရနိုင်ခန့်တည်ကြည်စွာ အင်အားရှိစွာမှန်မှန်သွားသည်။

## နံနက်သလိပ်ချိန်

သွေးမေးကြည့်ပါက လေးလေး ဖြည်းဖြည်းတိုးမည် ဖြစ်ပါသည်။ (သွေးကြောပျဉ်း ကောက် ကောက်ကွေ့ကွေ့တိုးခြင်း၊ အောင့်၍ တိုးခြင်း၊ အင်အားမရှိတိုး ခြင်းများ မဖြစ်ပါ)

## နေ့လည် သည်းခြေချိန်

ခွန်ခွန်နံနံ လွှပ်လွှပ်စွာတိုးတိုးမည်ဖြစ်ပါသည်။ (သွေးကြောများက ပျဉ်း၊ ရံခါသောခြင်း၊ ရံခါ နေခြင်း၊ ရံခါ အလွန်ခွန်ခြင်း၊ ရံခါ ဆင်ဆင်တိုးခြင်းများ မဖြစ်ပါ)

## ညနေခင်း လေအချိန်

မွှေမွှေ လွှပ်လွှပ်စွာတိုးတိုး ပါသည်။ (ကောက်ကောက် ကွေ့ကွေ့တိုးခြင်း၊ သွေးလုံးကြီးခြင်း၊ လေးလေးတိုးခြင်းမဖြစ်ပါ) ကျန်းမာသောသွေးသည် ပါဝေကောက်သွေး၌ ထုတ်လုပ်မှု လက်ခံက ကောက်ကောက်မကောင်းခြင်း၊ အကောက်ကြည်

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေး ၁၇၁

လင်းဆန်ရှင်း အပြစ်ကင်း အပြည့်စုံ သွတ်လက်ခြင်းများဖြစ်ပါသည်။ အချစ်မှာသွေးလွှဲများသည် ဖြစ်ခြင်း၊ နှေးခြင်း၊ တောမြင်းလုံးခြင်း၊ မောက်ခြင်း၊ ချွန်လွန်းခြင်း၊ မပန်ခြင်း၊ မညီရပါ။

## သွေးစမ်းရာတွင် သိရှိတိုင်းတာနိုင်ရန် အခြားအချက် အလက်များ

သွေးကြော ကောက်ကောက်တွေ၊ ကွေ့၊ မြွေကဲ့သို့ တိုးလျှင် လေးဖျက်သည်။ ဟေ့ကဲ့သို့ ခုန်ဆွဲခန့်ဆွဲ တိုးမှု သည်းခြေပျက်သည်။ ဝမ်းဗိုက် ဟင်္သာကဲ့သို့ နှေးနှေးတိုးမှု သလိပ်ပျက်သည်။ ခုံခုံကောက် ကွေ့ခြင်း၊ ခုံခုံ ခုန်၍ သွေးခြင်း ၊ ခုံခုံနှေးနှေးသွေးခြင်းဖြစ်လျှင် ခေါ်သင့်ပေါ့မည်။ သန့်သတ်ရောက်ပြီဟု မှတ်ယူရပါမည်။ သွေးကြောကြီးလျှင် နာတာရှည်တက်၏။ သွေးကြောထဲလျှင် အနာ တက်၏။ သွေးကြောသိပ်နေလျှင် အနာငယ်၏။ သွေးကြောတစ်ခုတည်း တိုးလျှင်သွေးရပ်သည်။ အပူနှင့်အေးလျှင် သွေးကြောတစ်ခုတည်း အများသွေးဖြစ်သည်။

## ပထဝီသွေး

မြေမျက်စိအောက်၊ အတွင်းဘက်နားတွင် လှုပ်၍ လှုပ်၍ တိုးနေသော နေရာသည် ပထဝီသွေးဖြစ်သည်။ မြေမနှင့် မြေညှိုးကြား မြေမခိုင်၍သော နေရာကိုလည်း ပထဝီသွေးဟုခေါ်ပါသည်။ ပထဝီသွေးစမ်း၍ မရပါက ပထဝီသွေးချက်ပြီဟုယူဆပြီး လက်လွှတ်တက်ကြပါသည်။ ပထဝီသွေးသည် မြေမခိုင်၊ မြေမျက်စိတို့မှ မြေသလုံး မြေသလုံးမှ ၃၈ ဂရု မပါရှိ။ ပေါင်မြို့မှ တကယ့်သွေး

သွေး ၁၇၂

အနေဖြင့် မြေထဲမြေအောက် ရောသွေးယှက်တင် ဖြစ်နေကြသောရာ ဂါမားကို တွေ့မြင်သောအခါ (၂၁)မျိုးသော သွေးတို့တွင် မည်သည့် သွေးတွင် ပါဝင်နိုင်မည်ကို ခွဲခြားရမည်။ ၎င်းနောက်(၇)မျိုး ၎င်းနောက်(၃)မျိုး ၎င်းနောက်(၂)မျိုး အစရှိသဖြင့် မည်သည့် အမျိုးအစားတွင်ပါဝင်သည်ကိုခွဲယူရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာနောက်ဆုံး တိကျသွေးလော၊ မနုဿလောဆိုသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရပါမည်။

နံနက် သလိပ်ချိန်တွင် သွေးမှာ တောက်တောက်ကွေ့ကွေ့၊ လေးလကွေ့ကွေ့ဖြစ်နေလျှင် ဂွေးဝန်းခြင်းဖြစ်သည်။ နံနက်စောစော သလိပ်ချိန်ဖြစ်သောကြောင့် သလိပ်ကိုပျက်စေသော အခန်အခါးအစပ် မည်သည့် အရာသာကို ကပ်၍ တိုက်သင့်သည်ကို နားလည်ရန်ဖြစ်သည်။ အခါးကိုတိုက်ရမည်။ အကြောင်းမူကား သလိပ်နှင့် လေထိရောက်ရန်ဖြစ်သည်။ လေထိရောက်သည့်အခါ နံနက်စောစော သလိပ်ချိန်ဖြစ်၍ အခန်ကပ်ရမည်ဟု လေနှင့်ထိရောက်မှုတို့ဖြစ်ရပါမည်။

ထိုအတူ နေ့လည် သည်းခြေချိန်တွင် တောက်တောက်ကွေ့ကွေ့၊ လေးလကွေ့ကွေ့ဖြစ်နေပါက အချိန်နှင့်လိုက်၍ သည်းခြေနှင့် လေ ဂွေးဝန်းသွေး ဂွေးဝန်းရာပါဟု မှတ်ရပါမည်။ နေ့လည် သည်းခြေချိန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အပူတို ငြိမ်းမည်လော၊ လေကို နှိပ်မည်လော၊ ဤ၌ အပူငြိမ်းသည်၊ ခြေလည်းငြိမ်း လေကိုနှိပ်ပစ်ရန်ဟော သက် ဖွင့် ကန့်သော စောကို တိုက်ရပါမည်။ ဝါ၌ ဖွင့်စေလိုလျှင် အုန်းရေနှင့် စပ်တိုက်ပါ။ အတယ်၌ လေပူရှိန်ခြင်းကြောင့် ဖျံ့တန်လျှင် အုန်းရည် နွေးနွေး ဖြစ်လုပ်တိုက်ပါ။ လူနာလူးလိမ့် ဖျားနေသော လေကို ဦးစားပေးဖျက်ပစ်ရန် ဆေးတိုက်ရပါမည်။ ဘေး ခါး ချီ အရသာနှင့် နံ့သာမျိုးပါးပါးတို့ တိုက်ပါ။

၁၇၂ ၁ ကော်လူ(တိုင်းရင်းဆေး)

တကယ့်အဖွဲ့ တစ်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆုတ်ယုတ်လာရာ နှလုံးသို့ သောမာဒါ ဘဝင်ချပ်၍ အသက်ဆုံးရှုံးရသည်ကိုလည်း ဆည်း

## အမြန်ဖြန့် အကုန်လှန် ရောဂါရှာဖွေရန်

သွေးစမ်းနည်းကို အနုလောမ ပဋိလောမဟု (၂) မှတ်နိုင်သည်။ အနုလောမနည်းဖြင့် ခွဲယူသော အကျဉ်းဖြင့် တိကျနှင့် မနု(၂)မျိုးသာ တွေ့ရပါမည်။ သည်းခြေ တိကျဟုမှတ်ယူ၍ သလိပ်ခေါ်သော မနုဟု မှတ်ယူရပါမည်။ ခေါ်သသည် သည်းခြေခေါ်သနှင့်ညီညွတ် လေဖြစ်၍ ခေါ်သနှင့်ညီညွတ်သော လေအစေ့ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လေးအုန်လှုပ်၍ သည်းခြေနှင့်သလိပ် တိကျနှင့် မနု(၂)မျိုးသာ ရန်ဖြစ်သည်။

တစ်ဆင့်တက်သော သွေးသည်တိကျ မနုနှင့် (၁)မျိုးစီ၊ ငြိမ်တက် ဂွေးဝန်း သန့်ပါးအစေ့ဖြင့် ခွဲယူသော (၃)မျိုး ဂွေးဝန်း(၃)မျိုး သန့်ပါး(၃)မျိုး ပေါင်း (၇)မျိုးရမည်။ မျိုးစီ သွေးတိုးဟန်သည် ယုတ်၊ လတ်၊ လွန် (တိရား မရှိမ) (၃)မျိုးအနေဖြင့် ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် စုစုပေါင်း (၂၁)မျိုး (၂၁)မျိုးသော သွေးတို့သည် မလအမျိုးစီ စီရမ့်မျိုး တက်ပျက်အမျိုးစီ၊ ဝင်ရောက်စွက်စက်နိုင်သဖြင့် လျှပ်နှောသည့် များပြားကုန်မည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ရောဂါဟုတွေ့သောအခါ (၂)မျိုးမှ (၇)မျိုး (၂၁)မျိုးကို အနုလောမတိုင်း ခွဲယူရပါမည်။ အား

၁၇၄ ၁ ကော်လူ(တိုင်းရင်းဆေး)

ညနေ လေချိန်မှာ တောက်တောက်ကွေ့ကွေ့၊ လကွေ့ကွေ့ တိုးနေပါက လေပြတက်၊ သို့မဟုတ် ထိုလေချိန်၌ လေးနှေးရာ တိုးလျှင် လေသလိပ် ဂွေးဝန်း သို့မဟုတ် ထိုလေချိန်မှာ ချွန်လတ်ထက်တိုးနေလျှင် လေသည်မြေ ရွှေ့ဝန်းဖြစ်သည်။

ဝေဒနာရှင် မြောသောရောဂါကို မှတ်ယူ၍မူ သွေးစမ်းရာ၌ ပဋိလောမနည်းကို သုံးရပါမည်။ အနုလောမနည်းသည် သွေးစမ်းခြင်း အသိပညာဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင် ရောဂါကိုသိတောင် ကြိုးစားထားခြင်းဖြစ်သည်။ ပဋိလောမနည်းသည် မေးမြန်းစုံစမ်းခြင်း အထောက်အထားများဖြင့် ရောဂါရှာဖွေခြင်းဖြစ်သည်။

## သွေးအား ထေးအားရေးစကား

လူသားတွင် သွေးအားနှင့်လေအားဟူ၍ ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့နှင့် ပတ်သက်သော အဓိကအချက်နှစ်ချက်ရှိပါသည်။ သွေးအားတွင် အဆီသွေး၊ ကနီသွေး၊ အညှိသွေးများကင်းစင်ရန် လိုအပ်ကြောင်းနှင့် ထိုသွေးသည် သန့်ရှင်းခြင်း၊ ကြည်လင်ခြင်း၊ အပြစ်ကင်းခြင်း၊ အပြည့်အဝခြင်းဖြစ်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှ ထိုသွေးများကို ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ကလပ်စီးများ၊ အဆုံးထိ ဖြံ့ဆောင်ရာတွင် အဟန့်အတား၊ အနောက်အယုတ်မဖြစ်နိုင်ပါ။

ဥပမာ ရေပြောင်းတစ်ခုတွင် ရေပြောင်းကလည်းကောင်းရမည်။ နို့များ၊ ခိုက်များ၊ အနှိုက်သန့်ကင်းများကင်းစင်မှုလည်းရှိရပါမည်။ ရေဆင်းကလည်းကောင်းရပါမည်။ သို့သော်ရေဆင်းကောင်းခြင်းလက္ခဏာများနှင့် ပြည့်စုံသည်ဟုဆိုရပါမည်။ ထို့ကြောင့် ရေဆင်းကောင်းရာတွင် ရေဆင်းကောင်းခြင်းဟူသော အနေအထား



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေး ၁၇၅

သည် တစ်ခုတည်း ရေ သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် အမှိုက်သဖိုက်များ နှံ့များ ကင်းရှင်းခြင်း အစီအစဉ်တို့ဖြင့် အားလုံးနှစ်ဆင့်တိုးတက်လာမည်။

လူသားတွင်လည်း သွေးသန့်ရှင်းကြည်လင်ခြင်း ကနီးအဆီ အညှို့ ဆေးသားများ အညှစ်အကြေးများမရှိခြင်းမဟုတ် အဖိုးဖိုး ဓာတ်ပျက်အမျိုးမျိုး မရှိပေမည်အပြင် လိုသွေးကို ပိုဆောင်ပေးသောလေအားကို လိုမဟုတ်ပေ။ သွေးကိုရပ်ယူ ထုတ်လွှတ်သော အားကောင်းခြင်းမရှိ တွေ့ရပါမည်။

အကယ်၍ သွေးတွင် အဆီသွေး၊ ကနီးသွေး၊ အညှို့သွေးများ ချောချောနေပါက သွေးအားနည်းသည်ဟုဆိုလိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးအားပြည့်ခြင်း၊ ကောင်းခြင်း၏ အကြောင်းရင်းသည် ပါကောင်းခြင်းကြောင့်၊ တွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဝမ်းမီးသည် လည်းကောင်း၊ ယောက်နှင့်တစ်ယောက်မတူညီကြပါ။ တချို့ မနှစ်သက်တတ်သူ ပါကောင်းမီး၊ တချို့တိကျဝမ်းမီး ဟူ၍ မွေးလာစဉ်ကတည်းက ကံကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာရာ မိခင်ဝမ်း၌ သန့်ရှင်းစွာ တွေ့ရပါမည်။ ဟုကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းပါသည်။ ထိုကမ္ဘာမီးသည် ကိုယ်လူလည် ဆယ်လတ်ရောက်၍ မီးစွသန့်ရှင်း ဖွားမြင်သောအခါ ပါကောင်းမီးအဖြစ် လူသားကို ကျန်းမာခြင်း၊ မကျန်းမာခြင်းအစအဖြစ် ပုံဖော်ပေးခဲ့ပါသည်။

လူသားကို အတိတ်မှတ်၍ ဝမ်းမီးအမျိုးမျိုးကို မခံနိုင်ပေ။ သလို သွေးကိုရပ်ယူခြင်း၊ ထုတ်လွှတ်ခြင်းပြုလုပ်ပေးသော နှလုံး၏ လေအားကိုလည်း အတိတ်မှတ်၍ပင် နှိပ်စားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုလေအားကိုလည်း ကမ္ဘာလေဟူ၍ ခေါ်ဆို ပါသည်။ ကမ္ဘာမီးနှင့် ကမ္ဘာလေသည် တစ်ပြိုင်နက်တည်းဖွားမြင်ရပါမည်။ ကလေးဖွား

သွေး ၁၇၆

ဤသို့ပင် သွေးကြောများမှတစ်ဆင့် သွေးများကို နှလုံးမှ ကမ္ဘာလေအားဖြင့် သွေးလွှတ်ကြောအဆုံးသို့ ဦးလွှတ်လိုက်ရာ သွေးများသည် သွေးလွှတ်ကြောအဆုံးမှတစ်ဆင့် သွေးပြန်ကြောအတိုင်း နှလုံးသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာကြပါသည်။ နှလုံးမှ ပျံ့ညွှတ်လိုက်သော ကမ္ဘာလေအား အားကောင်းသည် မကောင်းသည်ကို သွေးလွှတ်ကြောနှင့် သွေးပြန်ကြောအဆုံးသို့ လက်မရင်းတွင်ကြည့်ရပါမည်။ လက်မရှိလက်သည့်အောက်ခြေတွင် ဘီးကုတ်သဏ္ဌာန်တွေ့ရပါက ကမ္ဘာလေအားကောင်းသည်။ ဘီးကုတ်သဏ္ဌာန် လုံးဝမတွေ့ရပါက ကမ္ဘာလေအား အားနည်းသည်ဟုဆိုမှတ်ယူရပါမည်။ ဘီးကုတ်သဏ္ဌာန် အနည်းအများကို ကြည့်၍ ကမ္ဘာလေအား အခြေအနေကို ဆက်စပ်တွေးခေါ်ယူဆရာမည်ဖြစ်ပါသည်။ အချို့မှာ တစ်သက် တွင် ဘီးကုတ်ကုတ်အသားရှိသော်လည်း ကျန်တစ်သက်တွင် မရှိသည်တို့သည် တွေ့ရပါမည်။ ကမ္ဘာလေသွေးလာရာတွင် တစ်ဘက်နှင့်တစ်ဘက် မတူညီခြင်းကိုစောင့်ရှောက်ပေးသည်။

အသက်ရှည်ကြောင်း၊ ကျန်းမာကြောင်း၊ ဆေးအတတ်ပညာတွင် သွေးအားနှင့်လေအားသည် အဓိကကျလေသည်။ “သွေးသည်အသက်၊ အသက်သည်သွေး”ဟူသည့် ကောင်းအတိုင်း ဖွဲ့စည်းသည်မှ သေဆုံးသည်တိုင်အောင် သွေး အခြေအနေအပေါ် မူတည်၍ ကျန်းမာသည်၊ မကျန်းမာသော အသက်တို့သည်။ အသက်ရှည်သည်ဟုဆိုရန်နိုင်ပေရာ ထိုသည် သွေးစစ်သွေးမှန် ဖြစ်ခြင်း၊ သွေးအားပြည့်ခြင်း၊ မပြည့်ခြင်း၊ သွေးညှစ်ခြင်း၊ သွေးဖျပ်ခြင်း စသည့် သွေးအားကောင်းမှု မကောင်းမှုအပေါ် မူတည်၍ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပေရာ ထိုသည် သွေးစစ်သွေးမှန်ဖြစ်ခြင်း၊ သွေးအားပြည့်ခြင်း

၁၇၆ ၀ ကျော်လွန်တိုင်းရင်းသား

မရှိသောသွေးလွှတ်သည့်ကို ကမ္ဘာလေသွေးလွှတ်သည့်ဟုလည်း ခြုံငုံပါသည်။ ထိုကမ္ဘာလေ ဖွားမြင်ခြင်းကို မီးဖွားသည်ဟု လာခဲ့သည်မှာ ထိုင်းရင်းဆေးပညာလောက တောင်ကတည်း ပေါက်လာခဲ့သည်ဟုပင် ဆိုရပါမည်။

ထိုကမ္ဘာလေသည်လည်း အတိတ်က၏ အကြောများကြောင့် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်မတူညီကြပါ။ ကမ္ဘာလေအားနည်း၍ အချို့မှာသာမန်ဖြစ်ကာ၊ အချို့ကောင်းနေသည်ဟုတွေ့ရပေသည်။ ကမ္ဘာလေအား၊ အားများခြင်း အမှတ်အသားကို လက်သည်းအောက်ခြေရပါမည်။ လက်သည်းအောက်ခြေ၌ ဘီးကုတ်သဏ္ဌာန်အသားကို ကြည့်၍ လေအားနည်းသည်၊ လေအားများသဖြင့်ရှိပါသည်။ ဘီးကုတ်သဏ္ဌာန်မပါရှိပါက ကမ္ဘာလေအားနည်းကြောင်း မော်ပြနေပေသည်။

ရေကန်တစ်ခုတွင် လေငြိမ်နေပါက ရေကန်ခြေပြင်ရေသာသည် ငြိမ်နေပေမည်။ ကမ်းစပ်တွင်လည်း ငြိမ်လေပြေး လေညှင်းတိုက်ခတ်ပါက ကန်၏ရေမျက်နှာ လှိုင်းကြက်ခွက်ကလေးများ ထလာသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်ပေသည်။ ပြေပြေကလေးရှိကန်နေသည်ကို တွေ့၊ အကယ်၍ လေပြင်းတိုက်ခတ်ပါက ကန်ရေမျက်နှာပြင်လုံးက တလိပ်လိပ်နှင့် ကမ်းစပ်သို့ပြေးနေမည်ကို တွေ့၊ ကမ်းစပ်ကိုလည်း တဝန်းဝန်းဖြည့်၍ ချိတ်ခတ်နေမည်ရှိရပါမည်။ ဤသို့ပင် လေပြင်းမှ မုန်တိုင်းအထိ ဆက်စပ် ဆုံးဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

၁၇၆ ၀ ကျော်လွန်တိုင်းရင်းသား

မပြည့်ခြင်း၊ သွေးညှစ်ခြင်း၊ သွေးဖျပ်ခြင်း စသည့် သွေးအားကောင်းမှု မကောင်းမှုအပေါ် မူတည်၍ ဆုံးဖြတ် ခြင်းဖြစ်ပေသည်။ လေအားသည်လည်း တဖဏ္ဏိသွေးပေးသည်။ သွေးကိုနွေးကိုယ်အနံ့ပို့ ဆောင်ပေးသော စွမ်းရည်ဖြစ်ပေရာ လေအားနည်းသည်မှာသည်ပေါ် မူတည်၍ ကျန်းမာခြင်း၊ မကျန်းမာခြင်းကွာသည် ဖြစ်ရပေသည်။ လူတစ်ဦး၏အသက်ရှိသည်။ မရှိသည်ကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင်လည်း ယင်းလေအားကိုကြည့်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သော်လည်း သွေးအားကောင်းခြင်းပေ။ ထို့ကြောင့် သွေးအားနှင့်လေအားသည် မွေးစေ့မသေဆုံးမီ အချိန်အထိ ကျန်းမာမှု၊ မကျန်းမာမှု အသက်တို့မှ အသက်ရှည်မှုကို ဖွားဖွားထောက်ပံ့ကူညီပေးနေသည်မှာ ထင်ရှားလှပေသည်။

## လက်သည်းအရောင်

သည်းခြေဦးဆောင်ပါကလက်သည်းရောင်နီသည်။ သလိပ်ဦးဆောင်ပါကဖြူသည်။ လေးဦးဆောင်ပါက ဝါသည်။ အပုပ်အနိုဦးဆောင်ပါကပြာသည်။

## သွေးအားရှိသောလက်သည်း

သန့်ရှင်းကြည်လင် သည်ခြေညှစ်သွား၊ ပြည့်ပြည့်ဝဝ သလိပ်ညှစ်သွား၊ သွက်လက် လေညှစ်သွား

## ကမ္ဘာလေကြည့်ရန် နေရာ

ကမ္ဘာလေသည် နှလုံးကို ဖြစ်နေသော၊ ညှစ်နေသော လေဖြစ်ကြောင်း၊ ကံကြောင်းသဘာဝကြောင့်ဖြစ်၍ သူ့ အကြောင်းနှင့်



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေး ၁၇၉

လူ့ဖြစ်ကြောင်း အသက်ရှိအနည်းငယ်ဖြစ်သည့်လေး အသက် အတန်အရွယ်ဖြစ်သည့်လေး၊ အရွယ်အရွယ်ဖြစ်သည့်လေးဟု တွေ့နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ ထိုကမ္ဘာလေးကို ကြည့်ရန်နေရာမှ လက်သည်းကိုပင် ကြည့်ရန်ဖြစ်ပြီး လက်သည်းအရင်းရှိ အမြွှာရောင် ဘီးကွပ်သဏ္ဌာန်ရှိ မနွှဲ သေးသေးသေး ငြိုးမငြိုးကို ကြည့်ရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာလေးသည် နှလုံးကွင်းရှိသွေးကို ဥပမာ အားကောင်းသော ဖျစ်အားညစ်အားဖြင့် ဖျစ်ညစ်လိုက်ရာ သွေးသည် အချိန်အဟုန်ကောင်းစွာဖြင့် သွေးလွှတ်ကြောမှ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပြန့်နှံ့ ကုန်ပေမည်။ တစ်ဖန် ထိုသွေးသည် သွေးပြန်ကြောမှတစ်ဆင့် နှလုံးဆီသို့ ပြန်ရောက်လာပေမည်။ ဤသို့ဖြင့် သွေးသည် ကမ္ဘာလေး၏ ပို့ဆောင်မှုဖြင့် နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောမကြီးမှ ဆံခြည်ဖျစ် သွေးလွှတ်ကြောအထိရောက်ရှိသွားကြပြီး တစ်ဖန် ဆံခြည်ဖျစ်သွေးပြန်ကြောမှ သွေးပြန်ကြောမကြီးဆီသို့ ကမ္ဘာလေး၏ အချိန်ဖြင့်ပင် ပြန်လည်ရောက်ရှိလာကြပြီး နှလုံးဆီသို့ ဝင်ရောက်လာကြပြန်ပေသည်။

## ကမ်းစပ်ကို ကြည့်၍ လေအားဖုံးခြစ်ခြင်း

ပင်လယ်ကမ်းစပ် ရေကန်တစ်ခုအတွင်း လှိုင်းကြီးနေလျှင် ကမ်းစပ်တွင် လှိုင်းကြီးပတ်နေပေမည်။ လှိုင်းငယ်ရှိပါက ကမ်းစပ်တွင် လှိုင်းငယ်ပတ်နေပေမည်။ ဤသို့ပင် လှိုင်းကြွက်ခွပ်ရှိပါက လှိုင်းကြွက်ခွပ်လောက်သာ ပတ်နေပြီး လေငြိမ်နေပါက ကမ်းစပ်တွင်လည်းငြိမ်နေပေမည်။ သို့ဖြစ်၍ ကမ်းစပ်ကိုကြည့်လျှင် ပင်လယ်တွင်းရှိ မုန်တိုင်း လေအားကို သိနိုင်သဖြင့် လေငြိမ်သည်၊ လေထန်သည်၊ လေပြေဖြစ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်ပေသည်။

၁၈၂ ၉ ကော့ကိုလူ(တိုင်းရင်းသား)

နေပြီး ထပ်ဆင့်နည်းနေပါက(ထိုသွေး၏လက်သည်းဖြင့် ညှစ်၊ ခြောက်၊ ဖြစ်နေပြီး ဘီးကွပ်မရှိသူ) ပန်းညှစ်နိုင်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်နိုင်ပေသည်။

## သွေးစမ်းရာတွင်သတိပြုရန်

သွေးစမ်းရာ၌ ဓာတုအနေဖြင့် သဘောပေါက် နားလည်အောင် လေ့လာရပါမည်။ အကြိမ်ကြိမ်မတော် အကြိမ်ကြိမ်တွေးယူရပါမည်။

လက်တွေ့ အလုပ်သဘောအနေဖြင့် အသုံးအနှုန်းရန် ထိုအပ်နေရာ လက်တွေ့ပါသည့် အသက်မဝင်သော အသိဉာဏ်သည် ရှင်သန်ကြီးတွင် အကျိုးပေးအောင် မဆောင်ရွက်နိုင်၊ ဓာတုလက်တွေ့ (၂)ခုပါပါမှ အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့်စေ့စရာရင်းနှီးမှုမဟုတ် မိမိတို့မိမိ ကျန်းမာနေသောအခါမျိုး၊ မကျန်းမာသောအခါမျိုးတို့တွင် သွေးတိုင်း အခြေအနေများကို အကြိမ်ကြိမ်အခန်းခန်း လေ့လာစမ်းသပ်ရပါမည်။ ဓာတု၊ မည်မျှပင် ကြေညက်နေသော်လည်း စေ့စရာရင်းနှီးရင်ဆိုင်ရသောအခါ၊ ဓာတုအကြွေးနည်းနေသေးလျှင် ရောဂါကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည်မဟုတ်။ သို့သော် စိတ်ဝေလျှာစွာ အနည်းဆုံး တိကျ မနွှဲ အခြေခံရင်းနှီး ပြတ်သားစွာသိရပါမည်။

## တိကျသွေးသုံး ဓနုလေသ

တိကျအနေဖြင့် သွေးစမ်းနေသောသူ မနွှဲအနေဖြင့် မကြေ ကျက်သော သွေးများသာ စိုသောသူ၊ ထိုသူ နှစ်ဦးကား သွေးအား နည်းခြင်း အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ တိကျစမ်းမီး ရှိသူမှာ ခန်း၌ ယှဉ်

၁၈၀ ၉ ကော့ကိုလူ(တိုင်းရင်းသား)

ကမ္ဘာလေးကားသည် နှလုံးကို ဖျစ်ညစ်လိုက်ရာ သွေးလွှတ်ကြောတစ်လျှောက်လုံးဆုံးသွေးများ ကမ်းစပ်ဆီ ဆောင်ရွက်လိုက်ပါသည်။ သွေးသည် လက်ဆောင်း၊ တစ်ဖန် သွေးပြန်ကြောအတိုင်း နှလုံးဆီသို့ ပြန်လည်ဝင်လာကြပြန်ပါသည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် လက်ဆောင်းဖုံးစွာသည် ကမ်းစပ်ရှိနေရာမှ ကမ္ဘာလေး၏ အချိန်အဟုန်ကို လက်မရင်းတွင်ပင်၊ ယင်းသည် ဘီးကွပ်သဏ္ဌာန်အမှတ်အသား သေးပါသည်။ လက်မရင်းရှိ ဘီးကွပ်အမြွှာကလေးကြီးနေပါက လေအားကောင်းသည် ပယ်နေပါက ကမ္ဘာလေးကားအတောတောင်းသည် မရှိပါက ကမ္ဘာလေးကားနည်းသည်ဟု ယူဆ၊ ဘယ်ညာမည်ပါက ငြိမ်တိတိက အားကောင်း၍ငယ်သကား အားလျော့နေပေမည်။ တစ်ဘက်တစ်ခြား ကုန်သည့် ဘီးကွပ်မရှိပါက မရှိသည့်ဘက်အားနည်းနေပေမည်။ ၊ လေမရှိပါက ထိုသူသည် ကမ္ဘာလေးကားနည်းနေသည်ဟုမည်။

ဤနေရာတွင် လက်သည်း (၅)ဆောင်းဖြစ်နေပေးညှိနှင့် လက်မသည် နှလုံးကို ဖျစ်ညစ်လိုက်သော ကမ္ဘာလေးဖြစ်ပါသည်။ ထိုလေကို အကြောင်းပြုနိုင်ပြီးပါသော သော သည် အာရုံကြောတစ်လျှောက် ဖွင့်လင်းအားကောင်းနေပါက လေထိရှိ ဘီးကွပ်တဖန်အသားကို ဆက်စပ်တွေးယူနိုင်၊ ဤသို့ပင် ကျောက်တစ်အားကိုသိလိုပါက လက်နှင့်လက်သည်းကိုကြည့်၍ ဆက်စပ်ယူဆနိုင်ပါသည်။

၁၈၃ ၉ ကော့ကိုလူ(တိုင်းရင်းသား)

သွေးအုပ်စု (၆)မျိုး တရုတ်ရာ ပေါင်း၍ ရောက်ရောဂါ (၆)မျိုးဖြစ်လာရ၏။ (အကြမ်းဖုံးယူနည်း ဖြစ်ကြောင်းနည်းတူ ထိုသွေး၌ မာတိကြွင်း မာတိဗုတ်၊ ရောဂါပျက်၊ အညစ်အကြေးမလျှင်၊ မလျှင်တင်ခြင်း မတူကြသောကြောင့်တည်း။ သို့ကြောင့် အကြမ်းဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်း အခြေယူဆရန်ဖြစ်သည်။ ထိုသွေးအုပ်စု(၆)မျိုး အလိုက် ဝတ်ကွတက်တွင်အောက်ပါအတိုင်းတွေ့ရမည်။

## လွန်သွေး

တိကျစမ်းမီး အခြေခံသောဘက်၌ သည်ခြေဝင်ရောက်လောင်ကျွမ်းလာသောအခါ အယူသက်၊ ထိုသွေး၌ သည်ခြေခေါသ လောင်ကျွမ်းနေခိုက် ဥတု၊ ဆေး အပြုတမူ အချိုးမျိုးကြောင့် ပုနေရာ မီးလောင်သလာသောအခါ၌ အယူလွန်သောသွေးများ တက်ကြွလွှမ်းမည်ကိုတွေ့ရမည်။ ထိုသွေးကို အကြောင်းခံ၍ ရောမည်ဖြစ်ပါသည်။

မြင်နိုင်သောရောဂါများမှာ ကိုယ်ပူနား၊ ဆီးပူအပုပ်၊ ဝိတ်ဝမ်း၊ ဝမ်းကစပ်စပ်သွေး၊ မီးသပ်မြွှာ၊ သွေးခန်း၊ ကြိုတင်သွေးဆုံး၊ ဓာတ်၊ လွှာကွဲ၊ မီးယပ်များဖြစ်ပါသည်။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေး ၁၈၁

## မြိုင်သွေး

သည်းခြေဝေါသအပူ အကြောင်းခံနိုင်ရုံတွင် အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် လေခေါသထပ်ပုံရောက် ယှဉ်ပြိုင်လာသော အခါ အပူနှင့်လေ/မီးနှင့်လေ နှစ်ရပ်ပြိုင်၍ တောက်ခြင်းကြောင့် မြင်လာရပေသည်။ (သွေးတားခိုနိုင်ရုံတွင် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်သော လေ ကြောင့် သွေးတိုးနှုန်းမြင့်သည်။ တားရှိသည်။ သည်းခြေဝေါသ လောင်ကျွမ်းပြီး သွေးခန်းသွေးတားနည်းမှ လေဝင်ပြိုင် သောအခါ သွေးတိုးနှုန်းသည် ပြိုင်နေသည်ဟု ဆိုသော်လည်း ဆုံးလေ ခန်းလေ ဖြစ်သဖြင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုအားမရှိပါ။)

မြိုင်နိုင်သောရောဂါများမှာ အကြောတက်၊ နှလုံးကျယ်၊ လေတိုး၊ လေအောင့်၊ လေကြပ်၊ မော၊ ပန်းနာ၊ ဓာတ်စွမ်း မပြင်းမဲ၊ ဆီးအောင့်၊ ခါးအောင့်၊ အစာအိမ်အစဉ်မပါက အနံ့ သွေးကောက်၊ ပူနာလေထွက်များ ဖြစ်ပါသည်။

## ပိတ်သွေး

တိက္ကမမီးခိုနိုင်ရုံ သလိပ်ခေါသအပူစုများ တိုးတက် များပြား တားကြီးလာသောအခါ အပြစ်ပြု၍မြင်လာသောသွေး။

သည်းခြေဝေါသအကြောင်းခံ၍ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သလိပ်ခေါသ ဝင်ရောက်ပိတ်သို့ လာသောအခါ သည်းခြေနှင့် သလိပ် မီးနှင့်ရေနှစ်ရပ်ပေါင်းစပ်ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ အပူအပိတ်၏ ရေရာတက်သလိပ်ခေါသ ပိတ်မျိုးဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ ပိတ်၍ လောင်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ လောင်သောရေရာနှင့် အခြေအနေကိုခွဲ၍ ရောဂါအမျိုးမျိုးခေါ်ဝေါ်သဖုတ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းရော

သွေး ၁၈၇

မနွတ်မီးခိုနိုင်ရုံ လေခေါသဝင်ရောက် နှောင့်ယှက်လာသောအခါ မြင်လာသောသွေး။

သလိပ်ခေါသ လွန်ကဲ ပွားများနေသိုက် အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် လေခေါသထပ်ပုံ ဝင်ရောက်လာသောအခါ ရောဂါများ ဖြစ်လာရပေ၏။

(မနွတ်မီးခိုရုံတွင်အကြောင်းခံ၍ မြင်ပေါ်လာသော သွေးဖြစ်သဖြင့် သွေးရှိသော်လည်း အညစ်အကြေး ဝင်ရောက်ပိတ်သို့နေသောသွေးမျိုးဖြစ်သည်။ ငတ်ကြယ်သန့်ရှင်းမှု မရှိ၊ ခိုခြေပြောသော ရုပ်သဏ္ဌာန်ဆောင်နေတတ်၏။ သွေးကောင်းမှာကား နည်းနေပေည်သာဖြစ်သည်။ သွေးမကောင်းရာ၌ လှုပ်ရှားမှုလွန်စွာနည်းပါး တားပျော့နေသည်။ သွေးတိုးနိုင်၍မ ဖြင်းသန့်၏။)

ဓာတ်ယောင်၊ သွေးတို၊ အသက်စွမ်းတ၊ သွေးချပ်၊ အစာမကြော့ လေထိုးလေအောင့်၊ နိုင်ကနဲမှ၊ ဝမ်းပျက်ရာမှ၊ ဝမ်းမော၊ ဝမ်းယောင်၊ ဝမ်းကယ်ခြင်းများဖြစ်ပါသည်။

## ဝှက်သွေး

သလိပ်ခေါသ လွန်ကဲပွားများနေသောအခိုက် အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် သည်းခြေဝေါသ ဝင်ရောက် လောင်ကျွမ်းသော အခါ သလိပ်နှင့် သည်းခြေ ရေနှင့်မီးတို့၌ ရေတွင် မီးဝင်ရောက် လာသကဲ့သို့ ဝှက်သွေး လောင်ကျွမ်းပါသည်။ အတွင်း၌ အပူများသည် သလိပ်ခေါသ အဖိုနီကြောင့် ကန့်ထွက်လာရာတွင် ချိတ်တက်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် အနာပေါက်အမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်ပါသည်။

၁၈၆ ၂ ကော်လံ(တိုင်းရင်းဆေး)

ဂါများမှာ (သွေးအုပ်စုအရ တူမှုရှိသောရောဂါအုပ်စု ဖွဲ့ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အကြောင်းအားလျော်စွာ သွေးတိုးပုံပြောင်းကာ၊ တူမည် မဟုတ်ပါ။)

မြိုင်နိုင်သောရောဂါများမှာ ငှက်များ၊ တွန်ဇွာ၊ ကြက်၊ ဝက်သား၊ ဟုယောင်ငန်းများ၊ တင်ကျေးများ၊ ငရုနီများ၊ အအေး၊ ဝတ် များ၊ ဝမ်းကိုက်၊ ခေါင်းကိုက်များဖြစ်ပါသည်။

## ပွားသွေး

မနွတ်မီး အခြေခံသောသက်၌ သလိပ် ခေါသထပ်ပုံ တိုးပွားလာသောအခါ အအေးသက်သက်သွေး။

သလိပ်ခေါသ မနွတ်မီး အခြေခံ၍ နိုက် ဥတု၊ အာဟာရ၊ ကမ္ဘာ၊ နိတ္တ၊ ဆေး၊ အမြဲအပူ အမျိုးမျိုးကြောင့် သလိပ်ခေါသ ထပ်ပုံရောက်လာသောအခါ ရောဂါများဖြစ်လာရပါသည်။ (ရေလွန်၊ မီးနည်း၊ လေသေမြင်သဖြင့် သွေးခမ်းရာတွင် ဖြည့်၏။ နှေး၏။ သွေးတားနည်းနိုင် ပြည့်လေစွာ သွေးလုံးချိတ်တို၏။)

မြိုင်နိုင်သောရောဂါများမှာ သွေးကင်ဆာ၊ သွေးဥပါး၊ အဆီတိုး၊ အသားတိုး နှလုံးဥ၊ အသည်းဥ၊ အဆုတ်ရောင်၊ ဆီးလွန်၊ ဆီးချို၊ ပန်းသေ၊ နှလုံးလေရပ်၊ ကျောက်ကပ်အားနည်းရောဂါများ ဖြစ်ပါသည်။

## ချပ်သွေး

မနွတ်မီးခိုနိုင်ရုံ သည်းခြေဝေါသ ဝင်ရောက်လောင်ကျွမ်း လာသောအခါ၌ သွေးတပ်၏။

၁၈၈ ၂ ကော်လံ(တိုင်းရင်းဆေး)

မြိုင်နိုင်သောရောဂါများမှာ အနာပျက်၊ ကင်ဆာ၊ ကုန်နုနု၊ သက်တန်နုနု၊ မနိုးနု၊ အသားကင် ကင်ဆာ၊ အဖိုးစေ့စေ့၊ အနာပျက်၊ သနာခိုးများဖြစ်နိုင်။

ဤသို့ သွေးအုပ်စု (၆)မျိုးကို စမ်းသပ်၍ ရောင်၊ စိစစ်စေ့စုံရာတွင် အကြောင်းမကွဲပြားသော လေ၊ သလိပ်၊ အားလျော်စွာ အပြစ်ပြု၍ခြင်း မတူပုံကိုလည် ဓာတ်ကြိမ်(၅)ပါး ပွားနိုင်၊ ခန်းနိုင်၊ များနိုင်၊ နည်းနိုင်၊ ရသောသွေး၏ မူမမှန်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ အညစ်အမ အမျိုးမျိုး သွေးတွင်ဝင်ရောက်၍ သွေးအခြေအနေမကောင်းကောင်း၊ တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

သင်းသို့ ငြိစေသ၊ ဓာတ်၊ ဖယ(၃)ပါး၊ တစ်ပါးစီ (၃)ပါးစီ ပေါင်းစပ်ပုံခြင်း မတူခြင်း ကြောင့် ရောဂါရော၊ ခြားနားပုံ မတူခြင်းကိုလည်းကောင်း ရောဂါအမျိုးအစား သည်ကို ချဲ့တွင် ယူဝင်သုံးသပ်နိုင်ပါ သည်။

## တိက္ကသွေး၊ မနွတ်သွေး

သွေးခမ်းရာတွင် အမှတ်အားဖြင့် တိက္ကသွေး၊ အနေအားဖြင့် နှစ်မျိုးတွေ့ရပါမည်။ တိက္ကသွေးကောက်တွင် ၊ ခန်း၊ အဖိုးသမ်း(တနည်းအားဖြင့် ၃၊ ၂၊ ၁၊ ၁၊ ၁၊ ၁)၊ ဟု(၄)မျိုးရှိသကဲ့သို့၊ မနွတ်သွေးကောက်တွင် အေး၊ ငြိမ်း၊ ပျမ်း၊ ဖွဲ့(၄)မျိုးဖြင့် ပွား၊ ချပ်၊ နှုတ်၊ ဟု(၄)မျိုးရှိပါသည်။





# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေး ၁၉၃

အနေဖြင့် ဖုတ်ရန်မှာ ခြေဖူးကား နမူပုလွင်တက်သွေးဖြစ်၍ ခြေဖူးပုလွင် နမူပုလွင် သက်သွေးဖြစ်ပါသည်။ တက်သွေးနှင့် သက်သွေးတွင် တက်သွေးသာများပါသည်။ သွေးစမ်းရေညှိ နေရာ များမှာ နမူပုလွင်၊ လက်မောင်း၊ လက်မရင်း၊ နံလုံး၊ ချက်၊ ခြေဖူးတံခွက်၊ နေရာဖူးဖြစ်ရာ အထူးအားဖြင့် စမ်းရေညှိ နေရာမှာ လက်မရင်းနှင့် ခြေဖူးတံခွက်၊ နံလုံး နေရာ အဓိကထား စမ်းရေညှိ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနံလုံးနှင့် နမူပုလွင်တံခွက်၊ နံလုံး နေရာ ဦးခေါင်း အပူအအေးညှိမှုရလျှင် မှုတသောသွေးဖြစ်ပါသည်။

မနုဿဗျူဟာ သလိပ်ခေါသ ဝင်ရောက်လာပါက သွေး တွင် အညစ်အကြေးများဝင်ရောက်လာကာ တိုခြင်း၊ ပွားခြင်းဖြစ် လာခဲ့သော် ခေါင်းတုံ့ခေါင်းခံခြင်း၊ လေးခြင်း၊ မထူလို့ခြင်း၊ ဦးနှောက် အဆီပွားခြင်း၊ အခန်းသိတ်ခြင်း၊ မျက်စိ ရောင်ခြင်း၊ သလိပ်လွတ် ခြင်း၊ သားကောသည့်ခြေပျက်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့တတ်ခြင်း၊ ဦးနှောက် ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်တတ်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှုပျက်ခြင်း၊ သလိပ် အပြစ်အခံများဖြစ်ခြင်း၊ သွေးလည်ပင်းကြီးခြင်း၊ ဇက်ရိုးများ၌ ဖြစ်တက်သော ဆင်ကု လည်ပတ်၊ ဖိုင်းအနာကြီးများ ပေါက်တတ် ခြင်း၊ လွှာထူခြင်း၊ အရသာမသိခြင်း၊ မေ့လျော့နိုင်၊ လွှာလေး ခြင်း၊ အသံဝင်ခြင်းဖြစ်တတ်သည်။

လေသည် သည်းခြေဝေသန့် ယှဉ်ပြိုင်သောအခါ ပြိုင် လေးခြစ်ပေါ်လာပြီး သလိပ်ခေါသနှင့်ယှဉ်သောအခါ ချပ်ခြင်း၊ ငုပ်ခြင်းများဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ လေနှင့်သည်းခြေခေါသ ခြိတ်ခိုက် ခေါင်းပူခြင်း၊ မူးခြင်း၊ နားမြောက်ခြင်း၊ နားလေးထွက်ခြင်း၊ မျက်လုံးခြင်း၊ မျက်ရည်ထွက်ခြင်း၊ မျက်လုံးအောင့်ခြင်း၊ ပြာထွက်

သွေး ၁၉၄

အဟုန်ပြင်းစွာလှုပ်ရှားခြင်း၊ ထက်ခြင်းများကို တွေ့ရပါမည်။ ချပ်သီး တားထားသောသူ၏ သွေးကြောသည်လည်း ပူတတ်ပါသည်။ သို့သော် အဟုန်မရှိပါ။ ဥသွားကိုယ်တွေ့ အနွေးအထူထက် ပို၍ပူ သောအဖွဲ့မှာ လျော့နေသောအဖွဲ့ (၂)မျိုး တွေ့နိုင်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သည်းခြေဖူး၊ သလိပ်ဖူး၊ လေးဖူး၊ ဓာတ်အား ကုန်ဖူးများ ဟူ၍လည်း ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ သည်းခြေဖူးမှာ သွေးစမ်းရာတွင် မူခြင်း တင်းမာခြင်း၊ အလွန်ထက်ခြင်းကို တွေ့ရ မည်။ သလိပ်ဖူးမှာ အေးသည် ဟုထင်ရခြင်း၊ အကြောသေးသွယ် ပျော့ပျောင်းသကဲ့သို့ တွေ့ရခြင်း၊ နည်းခြင်းများကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ လေးဖူးမှာ အကြောသည် ကောက်ကျဉ်းမာကြောင်း တွေ့ ရပါမည်။ ဓာတ်အားကုန်ခန်းနေသော သွေးကြောစမ်းသပ်ရာတွင် လေဝေါသကြောင့် လှုပ်ရှားမှု ပျော့ပျောင်းသေးသွယ် ခြည်းညင်းစွာ လှုပ်ရှားနေသည်ကို တွေ့ရမည်။

တစ်ဖန် ဝါဟာများ ဥက္ကမ္မာသ အဖွဲ့မှ လောင်ဖူး၊ ငုပ်ဖူး၊ ခြိတ်ဖူးများဖြစ်၏။ လောင်ဖူးတွင် သည်းခြေသက်သက် အဖူးနှင့် သည်းခြေနှင့်လေ ခြိတ်ဖူးအဖူး နှစ်မျိုးတွေ့ရမည်။ ငုပ်ဖူးတွင် အရေထူ အရေပါး၌ ငုပ်လောင်နေ၍ ကိုယ်သားကိုယ် ရေခန်းနေမည်။ အသွေးမာသား အစာဖိတ်တွင် ဝင်ရောက်လာမှု နက်ရှိုင်းလာခြင်းဖြစ်သည်။ သလိပ်နှင့် လွှာလွှာဖြစ်သည်။ အဖို့ တွင်ဝင်ရောက်လောင်နိုင်မှု အအေးဖူးဖြစ်သည်။ သည်းခြေလည်း လွန်စွာ ရှုစိုက် ငုပ်လောင်နေသည်။

ဗြိုင်ဖူး၌တိမ်သောအသွား တွင်အပူနှင့်အအေး ဓုတ် တရက်တွေ့ပါ ချမ်းတုံ့ဖူးခြင်းကို အာရုံစူးစိုက်မှု မဟုတ်ပါ။

၁၉၅ ၀ ကျော်လူ(တိုင်းရင်းသား)

ခြင်း မျက်နှာအင်မြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ လေနှင့်သလိပ် တွဲသောအခါ ခေါင်းလေးခြင်း၊ မူးခြင်း၊ နှာခံတုံ့ခြင်း၊ အကြောအေး၊ သွေးလေး၊ လွှာဝင်၊ လွှာထွက်၊ မေ့နိုင်၊ တစ်ဖန် ဇက်လှည့်၍မရ၊ ဇက်ကြိုခြင်း၊ အစေ့သဖြင့် ချပ်လေး၊ ငုပ်လေးအတွေ့တွေကို ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း များ၌ တွေ့ရပါမည်။

ခန္ဓာကိုယ်အလည်နိုင်သည့် လည်ပင်းအစင်းမှ မြို့ညောင် ဖိုးအထိ ခန္ဓာကိုယ်ပင်လုံးပေါ်တွင်အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ ခေါင်းပိုင်း၊ ကိုယ်ပိုင်းနှင့် အောက်ပိုင်း အပိုင်း(၃)ပိုင်းတွင် ဤအလည်နိုင်သည့် အစေ့အကြီးဆုံးသော အပိုင်းဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ဓာတ်(၇)ပါး ထုတ်လုပ်ရာဖြစ်ခြင်း၊ အသက်အိတ်သည်မှာ နှလုံး၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ သရက်ရွက်၊ ချက်၊ ချောက်ကပ် တို့တည်ရာ၌ဖြစ်ခြင်း၊ အာဟာရ များကို ချက်ထုတ်ရာ ဖိစီးချောင့်သွေးယိုဖြစ်ခြင်း၊ ဟန်တော အညစ်အကြေးများကို စွန့်ထုတ်ရာဖြစ်ခြင်း၊ ဟောသစ်တိမ်၊ အစာ လောင်းအိမ်၊ ဆီးအိမ်၊ သည်းခြေရည်တည်ရာ၊ သည်းခြေတိတ် ခိုခြင်း၊ အဖိုးသမီးများ သီးသန့်ကမ္မပေတေကြောင့် ဖြစ်သော သွေးဖြစ်ပေါ်ရာ၊ သွေးအညစ်အကြေးစွန့်ရာ၊ သွေးအိမ်သား ကိုင် တည်ရာဖြစ်ခြင်း၊ နို့ရည်အိတ်တည်ရာ၊ သားမြတ်ခိုခြင်း၊ ထို့အပြင် ပိုး အဖိုးအဖိုးတို့ ကျက်စားရာဖြစ်ခြင်း၊ အသိတရား၏ တည်နေရာ ဟောယတ္တရံတိတည်ရာဖြစ်ခြင်း သေသည်များကြောင့်ဖြစ်ပါ သည်။

## အရားရောက်သွေး

ဖျားမည် သူ၏သွေးကြောမှာ နွေးကွေးသောအားဖြင့် ခုန်၍ခုန်၍လှုပ်ရှား၏။ ဖျားသောသူ၏ အကြောသည် ပူခြင်း။

၁၉၆ ၀ ကျော်လူ(တိုင်းရင်းသား)

ကလွာအသီးသီးသို့ ဝင်ရောက် နေရာယူခါ အပူတလှည့် တလှည့်ဝင်ပြီးသော အာဝါသိက အဖျားတွင်ပူ ခ-ရက်ငါး ငြိမ် ၃-ငြိမ်အားဖြင့်၊ တက်ခြင်း၊ ကျခြင်း၊ တစ်ဖန် တစ်ပါးတိခြားများ၊ တစ်လခြားများ၊ သေသည်များဖြစ်တတ် ပင်မသောအခါမှ ဖျားသောသူသည် ဖျားသောအားဖြင့် ခေါ် သရက်ရွက်ကြီးခြင်း၊ လေခြေလေး၊ လေလုံးများ၌ ခြိတ် ခြိတ်နိုင်သည်။

ခွဲအားကွဲကွဲ၍ ဖျားရာတွင် HIV အဆင့်တွင် နေရာတက်ပြီး AIDS အဆင့်တွင်ပူသက်တိုက် တစ်လ၊ နှစ်လဖူးခြင်း၊ သုံးလဖူးခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ တစ် တစ်လလည်း ငို၍ မီးလာပါသည်။

## သွေးလှုပ်ရှားပုံများ

ကျန်းမာသောသူ၏သွေးလှုပ်ရှားပုံမှာ သလိပ်ကား သောနံနက်ချိန်၌ ခြည်းခြည်းသွေးသွေး၏။ သည်းခြေအားကော နေလည်ချိန်တွင် ထက်မြက်စွာသွား၏။ လေအားကော ညနေချိန်တွင် ပြင်းထန်၏။ ကောက်တွေ့စွာသွား၏။

ကျန်းမာမည်သူ၏ သွေးလှုပ်ရှားပုံမှာ ကျန်းမာသော သွေးလှုပ်ရှားပုံများ ပြည့်စုံမည်အပြင် အစာ စားစဉ် အစာ အစာ ကျေလျက်ပြီးအချိန်များတွင် သွေးစမ်းပါက ပုံမှန်ဖြစ် ဖြစ်ရမည်။

လေစောက်ပြန့်ပါက သွေးကြောတို့သည် ချုံ၊ ဓမ္မ သွား၏။ သည်းခြေမောက်ပြန့်ပါက ကိုးကန်း၊ ဗီလုံးငုတ်တ

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေး ၈၂ ၁၉၇

သွေး၏ သလိပ်ဖောက်ပြန်ပါက ဟင်္သာ၊ ဥရောင်၊ ရောင်မင်း တို့သို့ သွေး၏။

လေသည်မြေ သွေးဝန်းခြစ်ပါက တုန်လှုပ်ခြင်း ကောက် ကွေ့ခြင်းဖြစ်၏။ ရှိမိ မြေကဲ့သို့၊ ရှိမိ အားကဲ့သို့သွေး၏။ လေသလိပ် သွေးဝန်းခြစ်မှု မြေကဲ့သို့ သွေး၏။ တစ်ဝန် ဟင်္သာကဲ့သို့သွေး၏။ သည်းခြေသလိပ်သွေးဝန်းခြစ်မှု ဟင်္သာကဲ့သို့ သွေး၏။ တစ်ဝန် ဥရောင် ကဲ့သို့သွေး၏။ သည်းခြေသလိပ် သွေးဝန်းခြစ်မှုကောက် သည်းခြေ၏။ သေး၏။ ရှိမိမြေကဲ့သို့၊ ရှိမိ ဟင်္သာကဲ့သို့သွေး၏။ လေသလိပ် ဖောက်ပြန်မှု ရှိမိမြေ၊ ရှိမိဟင်္သာကဲ့သို့သွေး၏။ လေသလိပ် သည်းခြေ သန္တိပတ် ဖြစ်ပျက်နေစေ ရှိမိမြေ ဖြစ်တက်၏။

ကုစားရန်မသွယ်သော သန္တိပတ်ရောင်ခြစ်မှု ဖြစ်ပျက် လျော့လျော့ နှုတ်သိမ်းသွေးသွေးသို့မဟုတ် ခက်မာအိုးပျောက် ကွယ်သွားတတ်သောကောက်ဝတ်မှုအပေါ် သို့တက်၍ လွှတ်တံ၊ ကိုယ် အလွန်ပူနေသည်ကိုတွေ့ရသော်လည်း သွေးစေးသောအခါ အေး နေခြင်းမရှိ၊ ဤသို့ပင် ကိုယ်အခြေအနေ အေးနေသော်လည်း သွေး စေးသောအခါ ပူနေတုံ တို့ပြင်ပေါ်သို့သွေး၏။ အချို့အချို့အတွေ့တွေ ဖောက်ပြန်သွေးလွှတ်စွမ်းဖြစ်နေလျှင် ကုစားရန်မလွယ်ဟု ပုတ် ရမည်။

အိုင်သောအရသာများ (သလိပ်၊ ဇီဝိဒါး)များကို စားသုံး ပါက အကြောကိုအေးစေသည်။ အမြီးသောအရသာကို ယူပါက သည်းခြေကိုဖောက်ပြန်စေ၍ အကြောကိုပူစေလျက် ထက်မြက်ခြင်း ဖြစ်သွားသည်။

ကျောက်မီးသီး၊ ပုန်လာဥများစားသောအခါ ဖြစ်ပျက်ခြင်း

သွေး ၈၂ ၁၉၉

တင်စား မရှိချိန်တွင် အကြောတို့သည်ထက်မြက် ကောက်ကွေ့ခြင်း နေခြင်း ဖြစ်သွားခြင်း တို့ဖြစ်ရန်။

အစာမကြေညစ် အကြောသည် ဖာ၏၊ ဖြည့်ခြင်းလျှင် ရှား၏။ အစာကြေသောအခါ နည်း၏၊ ပျက်လျှင်ရှား၏။ ဘာလောင် ဖွတ်သိပ်သူ၏ အကြောသည်ထက်မြက်၍ သွေး၏။ ဝမ်းဗိုက်သူ၏ အကြော ဖာတင်စားကုန်ခန်းသူ၏အကြောသည် အလွန်မေ့လျော့စွာ သွေး၏။ ညနေစာစားသော် ဥပုသ်စောင့်သောသူ၏အကြောသည် မောက်ပြန်သော မြေကဲ့သို့ ဖြည့်ခြင်းနှင့် ကောက်ကွေ့စွာသွေး၏။ ပယောဓမ္မစားသောအကြောလှုပ်ရှားမှုမှာ အဟုန်မြန်လှသွေး၏။

အမျက်ထွက်ခြင်း ကြောက်လန့်ခြင်း ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်း သူချာလည်စောင့်မူခြင်းတို့ ဖြစ်လျှင် အကြောတို့သည် ပြင်းထန် စွာလှုပ်ရှား၏။

ဝမ်းကိုက်သောသူ၏ အကြောသည် ကောက်ဝိုင်းလထပ် သွေးအိမ်ကြော၌ ဟင်္သာကဲ့သို့သွေး၏။ လက်မရမ်း သွေးကြောတွင် ခုန်၍သွေး၏။ ဝမ်းသက်ခဲ့သော် အားနည်းခြင်း ငြိမ်သက်ခြင်းဖြစ်၍ ဖြည်းဖြည်းသွေး၏။ ဝမ်းသက်မှုများခဲ့သော် အကြောသည် ခုန်အား သတ္တိကင်းသကဲ့သို့ နည်းနေစွာစွာ တရွေ့ရွေ့သွေး၏။ ထိုထက် ငြိမ် ဝမ်းသက်မှုအားကြီးခဲ့သော် အကြောသည် ပျောက်သွားတက် ၏။ ကိုယ်လက် အပြန်ရောက်လာမှ အကြောလှုပ်ရှားမှု ဖြစ်တွေ့ ရတတ်ပါသည်။

ဝမ်းကိုက်တင်ရောင်ရောင်၊ မီးစောင့်ရောင်ရှိလျှင် လေး လံခြင်း၊ ခက်မာခြင်းဖြစ်သည်။ လေးစောင့်ရောင်ဖြစ်ပါက ကောက် ကွေ့၍သွေး၏။ သည်းခြေကြော၌လေးစောင့်ပါက အကြောသည်

၁၉၈ ၈ ကျော်လှူ(တိုင်းရင်းသား)

နှေးနှေးသွေး၏။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ငှက်ပျောသီးကို စားခဲ့သော် သွေးတို့မြင့် လုံးလုံးမြင့်လုံးနေသကဲ့သို့ တွေ့ရမည်။

အသားကိုစားခဲ့သော် ခိုင်ခံ့စွာ အကြောလှုပ်ရှား၏။ ထန်း လျက်၊ နို့ဖုတ်ကိုစားသော် ခိုင်ခံ့ခြင်း၊ နှေးကွေးခြင်းဖြစ်၏။ မြောက် သွေးသော ထက်မြက်သော အရာဝတ္ထုများကိုစားခဲ့သော် လေသည် မြင့် ဖောက်ပြန်သကဲ့သို့သွေး၏။ တုန်လှုပ်၏။

ကုန်းမာသောသူ၏ သွေးကြောသည် နံနက်ခိုက်တွင် မြင့် ပြင်၏။ နေ့လည်ခိုက်တွင်ပူ၏။ ညနေခိုက်တွင် ပြေးလွှားလျက် လှုပ် ရှား၏။ ညအချိန်တွင် အဟုန်ပူကင်း၏။ ဝမ်းမီးကောင်း သူ၏ အကြောသည် ပေါ့ပါး၏။ အဟုန်ရှိ၏။

ဝါးဖျားခြင်းမရှိသည့် အဆစ်အမြစ်တိုက်ခဲ့သော် အကြော သည် နှေးကွေးသောသဘောဖြင့် ခုန်၍ခုန်၍လှုပ်၏။ ဖျားခဲ့ သော် အရုဏ်ကြီးသော အဟုန်ပြင်၏။ သန္တိပတ်အများ ခိုခဲ့သော် အကြော၏လှုပ်ရှားမှုသည် အမျိုးမျိုးဖြစ်၏။ ဖျားသော အခါ အကြောပျဉ် ထက်မြက်စွာသွေး၏။ အဟုန်ရှိ၏။ ( အချစ်ကို စားပြီးသူ၏ အကြောသည်ပူ၏။ အဟုန်မရှိ၊ မေ့လျော့ခြင်းနောက် လည်း အကြောသည်ပူ၏။ အဟုန်မရှိ ) လေဖျား ဖျားသောသူ၏ အကြောသည်ပူ၏။ ထက်မြက်၏။ ကောက်ကွေ့၏။ သည်းခြေဖျား ဖျားသောသူ၏ အကြောသည် ပြောပတ်လှုပ်ရှား၏။ လွန်မြန်စွာ တုန်လှုပ်၏။ မာကြော၏။ သလိပ်ဖျား ဖျားသောသူ၏ အကြော သည် အလွန်သိပ်ပေ့နှုတ်သော အိုင်သွေးကဲ့သို့ နှေးကွေးစွာလှုပ် ရှား၏။ အေးသည်ဟု ထင်ရ၏။ ဖျားနေချိန်တွင် နို့သောက်သည် နို့သော် ပူ၍မည်ညွှတ်သော အဟုန်ဖြစ်၏။ အဖျားမှ ကင်းလွတ်ခါစ

၂၀၀ ၈ ကျော်လှူ(တိုင်းရင်းသား)

ပူ၏။ တုန်လှုပ်၍သွေး၏။

အဆစ်မီးရောင်ရှိသော မြေဆီပ်မီးသောထုတွင် င သွားပါက အကြောသည် အပေါ်သို့ခုန်တက်သကဲ့သို့ ။ အနာပေါက်ရောဂါတွင် သည်းခြေကြော၌ဖြစ်ပုံ သွေး၏။ ပူ၏။ လေကြော၌ဖြစ်ပါက ကောက်ကွေ့စွာ ခု ဖြင်းသဇိုက်ရောင်၊ တွင်လေကြော၌ဖြစ်ပါက ကွေ့စွာသွေး၏။ သည်းခြေကြော၌ဖြစ်ပါက ခုန်၍သွေး၏ ကြော၌ဖြစ်ပါကတည်တံ့၏။ လေသလိပ်ကြော၌ဖြစ်ပါက ၏။ အဟုန်ရှိ၏။ လေသည်မြေကြော၌ဖြစ်ပုံ ကောက်ကွေ့ ရှားခြင်းနှင့် ဖာတံ့သို့ ခုန်၍သွေးခြင်းဖြစ်သည်။ သလိပ် ၊ ကြော၌ဖြစ်ပုံ အကြောသည်တည်တံ့၍ အနည်းငယ်ပူသည် လေကြော၌ဖြစ်ပုံ ရှိမိ မြေကဲ့သို့၊ ရှိမိဟင်္သာကဲ့သို့သွေး၏။ ကြော၌ဖြစ်ပုံ ခေါ်သသွေးပါ၏။ လက္ခဏာများ ထင်ရှားမြဲ၊ ဦးရောင်မြဲ သွေးစေးရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံပျောက် တစ်ခါတစ်ရံ နည်း၏။ တစ်ခါတစ်ရံ အဟုန်ရှိ၏။

အသည်းရောင်၊ အသားခါရောင်တွင် အကြောဝ ရပ်၍ရပ်၍ ကြီးမားသည်ဟု ထင်ရ၏။ တည်တံ့၏။

သွေးတန်း၊ သွေးကျရောင်တွင် နည်း၏။ တင် ဟကြောသည်ဟုထင်ရ၏။ ပါးစပ်တို့မှ သွေးတန်ခဲ့သော် ။ အဟုန်ရှိ၏။ ပါးစပ်မှသွေးတန်ခဲ့သော် အကြောသည် ။ အဟုန်ရှိ၏။

ချောင်းဆိုးရောင်တွင် အကြောသည် နည်းသို့ တုန်လှုပ်၏။ ကြီးမား၏။ ပူသည်ဟုထင်ရ၏။ ဟင်္သာကဲ့သို့



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေး ၂၀၁

ပန်းနာရောဂါတွင် အကြောသည် ထက်မြက် လျင်မြန်၏။ အကြော၏ မျှော့ကဲ့သို့ လှုပ်ရှား၏။ အသံဖျက်ရောဂါတွင် အကြောသည် နှလုံး၌ အားနည်း၏။ နှုတ်မပြန်ရောဂါတွင် အကြောသည် တည်တံ့၏။ နှေး တွေးစွာလျှပ်ရှား၏။ ငြိမ်နိုင်၍ မကြော၏။ ချို့အနိသောရောဂါတွင် အကြောသည် ပျောက်သွားတတ်၏။ ထို့နောက် လှုပ်ရှားလာ၏။ ရေငတ်ရောဂါတွင် အကြောသည် မျှော့ကဲ့သို့သွား၏။ မေ့မြောသောရောဂါတွင် လျှင်စင်လျှင်စင်ကဲ့သို့ရှိ၏။ ခက်မာ တုန်လှုပ်၏။

သလိပ်စွမ်း ဖျားသောသူ၏ အကြောသည် အလွန်သိမ်မွေ့ နူးညံ့သော စည်မျှင်ကဲ့သို့ နှေးကွေးစွာလှုပ်ရှား၏။ အေးသည်ဟု ထင်ရ၏။ ဖျားနေချိန်တွင် ဒီသောက်သည်နဲ့သော် ပျဉ်မညီညွတ်သော အဟုန်ပြစ်၏။ အသားလွတ်ခါး အင်အားမရှိချိန်တွင် အကြောတို့သည်ထက်ခြင်း ကောက်ကျွေးခြင်း နေခြင်း မြှောင်ခြင်း တို့ဖြစ်တတ်၏။

အစွဲရောဂါအကြောသည် အမြဲတမ်းကောက်ကျွေး၍ နေသည်။ နှလုံးရောဂါတွင် အကြောသည် ဟင်္သာကဲ့သို့သွား၏။ ရံခါ ပျောက်ပျောက်သွားသည်ထင်ရ၏။ အသံတွင်ရပ်လျက်ထက် မျက်နှာ၏ အဆီတို့ရောဂါတွင် သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါကဲ့သို့ ဖြစ်၏။

နုနာရောဂါရှိသောသူ၏အကြောသည် အဟုန်မရှိမေး သည်းခြေမျှင်ပြန်ရောဂါရှိသောသူ၏အကြောသည် တုန်လှုပ်၏။ နှေးကွေး၏။ ငြိမ်သက်သည်ထင်ရ၏။ သူ့ဗျာပါစ ရောဂါတွင် ညင်သာ၏။ လေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတွင် ထင်ရှား၏။

သွေး ၂၀၃

## ရေးဟောင်းမြင့်စာသွေးစမ်းခြင်းတစ်မျိုး

ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေအေး၊ ဝါယော၊ အာကာသ တို့တို့၌ ဝါးပါးကို အခြေခံထားရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သွေးစမ်းမျိုး ခွဲခြားထားကြောင်းကိုလည်းတွေ့ရှိရပါသည်။ ထိုသွေးတို့သည် တည်နေမှုမှန်ကန်ခြင်း လှုပ်ရှားမှုမှန်ကန်ခြင်း လျှပ်လည်မှု မှန်ကန်ခြင်း သုံးမျိုးရှိကြောင်းဖော်ပြထားပါသည်။ ဖော်ပြပါသွေးငါးမျိုးကို စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် ဘုတ်ကြီးငါးပါး တစ်ပါး နှစ်ပါး သုံးပါး စသည်ဖြင့် ပျက်စီးနိုင်ကြောင်း၊ ပျက်စီးနေသော ပုံမှန်မဟုတ်သော သွေးနှင့် ဘုတ်ကြီးငါးပါးအလိုက် ရောဂါရှာခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

### မင်္ဂလာဥက္ကဋ္ဌသွေး ( နားသယ်စဉ်းသွေး )

နားသယ်စဉ်းစဉ်း နေသောနေရာလေးကို စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် အတိုပြန်နေပါက အာ ကာသမာတ်များနေကြောင်း အတိုးနေပါက အာကာသမာတ်နည်း နေကြောင်း ထိုသည်တို့ကြည့်၍ ဝိတ်သည်၊ ဖွင့်သည်၊ ပေါသည် လေးသည်၊ စသည်ဖြင့် ဆက်စပ်ယူနိုင်ကြောင်းဖော်ပြထားပါသည်။

### အဝေဝေဝီကသွေး ( နှလုံးသွေး )

လက်ဝဲဘက် ရင်ဘတ်သား မြတ်အထက် လက်နှစ်သစ် နေရာတွင် စမ်းသပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နှလုံးသွေးကို စမ်းသပ်ခြင်း ဖြစ်၍ အလွန်အမေးကြီးပါသည်။ ထိုနှုန်းမှန်ကန်ခြင်း နေရာမှန်ကန်ခြင်းသည် အဓိကကျကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤအဓိက

၂၀၂ ၂ ကျော်လူ (တိုင်းရင်းသား)

ဦးကြီးသော လေရောဂါတွင် အကြောပြန့်မား၏။ နှေးကွေး၍ ကောက်ကျွေးသွား၏။ ဝေဏ္ဍရောဂါရှိသော အကြောသည် ထက်မြက်၏။ ငြိမ်မာ၍ အဟုန်ရှိ၏။

ပေါင်ဖျက် ရောင်သောရောဂါသည် အလွန်သေးသွယ်သော ဖျတ်၏။ တုန်လှုပ်ကောက်ကျွေး၏။ ပူ၏။ ဩ ထီးသောရောဂါသည် အလွန်လျှင်မြန်စွာတုန်လှုပ်၏။

သေသွေးရှိသူများကိုသွေးစမ်းရာတွင် (၃)မျက်နှာစုံမျက်နှာ (၄)မျက်နှာစုံမျက်နှာ (၅)မျက်နှာစုံမျက်နှာ ရပ်၍ရပ်၍ နေခြင်းမျိုး မဟုတ်ပဲ အတော်ကြာအောင် ရပ်နေပြီးမှ ပြန်လည်၍ လှုပ်ရှားလာပါက သေသွေးဖြစ်သည်။ သေသည်ဟုဆိုရာ၌ ရပ်နှင့် နှာခံ နှစ်မျိုးမျှပျက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

ရှပ် ဝိသိတ ရှပ်သက် နှာခံ ဝိသိတ နှာခံသက်နှင့် ထို (၂)ခုကို စောင့်ရှောက်သော ကိုယ်စောင့် မာတ်မီး ဥသွားသည် အဓိကကျ လှုပ်သည်။ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သွေးစမ်းမှုမှန်ရပြီး အတန်ကြာသည်၏ နောက်ပိုင်း ဥသွားတောကွယ်ရေ ပျက်စီးခြင်းသည် သေပြီဟု ဆိုမြတ်စေသည်ဖြစ်ပါသည်။

ဥသွားမပုတ်ပါက မြောနေသည်ဟုဆိုရပါသည်။ ထိုဥသွားမပုတ်မီး သေးတဲ မြောနေသူ (သွေးပေါင်ချိန်အညီ မြစ်နေသူ) ကို သေပြီဟု ယူဆပြီးရေခဲတိုက်ထဲ ပို့လိုက်သော်လည်း နောက်တစ်နေ့တွင် ရေခဲတိုက်ထဲမှ ပြန်ထွက်လာ သူလူနာများ အကြောင်းကို ကြားသိခဲ့ရတယ်ပါသည်။

၂၀၄ ၂ ကျော်လူ (တိုင်းရင်းသား)

အချက်ကိုမူတည်၍ ရောဂါတိုင်းခြင်း သက်သေခြင်းများကို နိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိရပါသည်။

### ခန္ဓာပဉ္စကသွေး သင်္ကြီး ( သူကြီး ) သွေး

ထိုသွေးကို မျက် အထက် လက်နှစ်သစ်ခန့်တွင် စမ်းသပ်ခြင်းပါသည်။ လေသည်မြေ သလိပ်မာတ်သုံးမျိုးသည် ရာမပြန်၍ သွားလာ ရခြင်း၊ အထက်သွေး၊ အောက်သွေး၊ အစွန်နေအောင်အောင် ရွက်ပေးခြင်းအောင်ရွက်သဖြင့် သူကြီးခြင်း (ဘယ်/ညာ) တက်ခြင်း၊ နိမ့်ခြင်း၊ ခေါ်ခြင်း၊ ငှက်စမ်းသပ်ခြင်းအားဖြင့် လေ သည်မြေ သလိပ်ခေါသ (၃)ပါး ပြန် လွက်မီးမှုအခြေ အနေကို သိနိုင်ပါသည်။

### ဥရုသွေး (ပေါင်ဖျက် ပေါင်ရင်း သွေး )

ဖော်ပြပါ ပေါင်ဖျက် ပေါင်ရင်းနေရာကို စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် ထိုသွေးလေးခြင်း ပြန်ခြင်း မောင်းမြှင့်ကို ကြည့်၍ ပထဝီလွန်သည် အာပေါလွန်သည် တေအေးလွန်သည်ကို မယူနိုင်ကြောင်းဖော်ပြထားပါသည်။

### ခေါကွကသွေး ( မြေဖျက်အောက်ရှိသွေး )

ထိုနေရာကို စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် သွေးတိုင်းများသည် ခေါကွသည်သွေးတက် လည်များကို သိရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုပြင် ကိုဗျာမတွေ့ပါက ရောဂါအခြေအနေ ဆိုးသည်(သို့) သေချီဆိုသည်ကိုလည်း ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

## သွေးတိုး

သွေးတိုးရုံမှ သွေးရုံကြည်

၂၁၈ ● ကျော်လွန်(တိုင်းရင်းဆေး)

သွေးတိုးနိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင်မျိုးနွယ် ခံစားရောင်လည်း လူကော ဆိုသည့်ကတည်း။ သမီး တို့က ဆိုသကဲ့သို့ ရောဂါမျှ တတ်သည်။ (သက် ၄၀ မတိုင်မီ ဖြစ်တတ်သည်) (စိတ်လွန်စွာခြင်း စိတ်မအညံ့ဖြစ်ခြင်း ခိုက်ဆွပ် ပုတ်ဆွပ်၊ သတ်ဆွပ်၊ ခြက်ဆွပ်စိတ်များခြင်းအဖြစ်အပျက်ဖြစ်ခြင်း ခြေထိတ်လန့်ခြင်း၊ သဝဏ်ကြောင်ခြင်း၊ မယုံ ကြည်ခြင်းများ ကြာလွှတ်သွေးတိုးနိုင်ပါသည်။

မန္တဝင်းကြောင့် မကြေကွက်သော ရသေ့ရည်မျှ များ မကြေကွက်သောအဆီဓာတ်နှင့် မလေးများ၊ အမျိုးသွေးတွင်ဝင်ရောက်နေရာယူကာ လေသွားလာမှုကို အကောက်ဖြစ်စေပြီး ယင်းသို့ လေအသွားအလာ မမှန်ခြင်း၊ တို့က ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အနောက်တိုင်း သွေးရုံကြီးကို လေးကို မျှော်ညွှန်၍ သွေးပေါင်ချိန် တိုင်းတာခြင်းပြုလုပ်၍ အသက်အရွယ်အလိုက် သတ်မှတ်ထားသော သွေးပေါ်ထက်ရုံနေသည်ကို များနေသည်ကို သွေးတိုးရုံသည်၊ မှတ်ပြီး လေ့လာနည်းနေပါကသွေးပေါင်ကျသည်ဟု သတ်သည်။

သွေးတိုးရာတွင် ခေါ်သောကြောင့် ဓာတ်ပျက်ကြောများကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ နံမိစိတ်သောက ခေါ်သောကြော ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကြောက်လန့်၍လည်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းပြောင်းလာသော ရောဂါကြောင့်လည်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအနုများကြောင့် သွေးတိုးရုံခြင်းမကွဲ ထပ်ဆင့်ရောဂါ ပြုလည်းမကွဲနိုင်ပါ။ သွေးမဟုတ်သည့် ကမီးအဆီ၊ အညှို့များ

## (၅) သွေးတိုး

သွေးတိုးခြင်းတွင် သွေးနှင့်လေနှစ်မျိုးတွေ့ရရာ၊ တိုး ဟုသောအပိုင်းသည် ကမ္ပူလေကို မော်ပြနေပေသည်။ သွေးတိုးဟူသည် သွေးအားများခြင်းမဟုတ်၊ ငုံ့ပန်းမကုန်စွာ တိုးနေသော ကမ္ပူလေအချိန်အဟုန်ကို သရုပ်ဖော်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းကို သွေးတိုးဟုခေါ်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။ သွေးတိုးသည် ကမ္ပူလေအား နည်း ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်းသွေးကြောနံ့ထွက်ခြင်း၊ သွေးကြောမာခြင်း၊ သွေးညှိုး၊ သွေးပျက်၊ သွေးညစ်ခြင်း၊ အနည်ထိုင်ခြင်း၊ အဆီ၊ ကမီးသွေးပျက်များ ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အကြိတ်ဖြစ်ခြင်း၊ သွေးကြောတွင် ရောဂါရှိခြင်း ကိုယ်ဝန်ဆီဝ် တက် ခြင်း၊ အပြင် အားဆေး၊ ဖောက်ဖျက်၊ ဆေး၊ အကိုက်အခဲ၊ ပျောက်ဆေး၊ အစာအိပ်ဆေးများကို မလိုအပ်ဘဲ သုံးစွဲခြင်းသည်လည်းသွေး တိုး နေနိုင်ပါသည်။

အရေရိုးကြီးသည့် အတွင်းကလီစာများဖြစ်သည့် နှလုံး၊ ကျောက်တပ်၊ အစာအိမ်၊ မျှော့ပျက်၊ အလုပ် မလုပ်ခြင်းကြောင့်လည်း

သွေး ● ၂၁၉

ဝင်ရောက်များပြားလာပြီး လေအသွားအလာ မမှန်ခြင်းကို သွေးတိုးဟုခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။

အသွေးသတ်ပြုရန်မှာ သွေးကျဆေးစား၍သော်လည်းကောင်း၊ သွေးအနံ့၊ သွေးညှိုးခြင်းများကြောင့်လည်းကောင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်လျှော့ ကျသွားခြင်း၊ လေ့လာသွားခြင်းဖြစ်တတ်သည် သို့သော် အနီကဲကတိန်သောဖြစ်သည်ကို သတိပြုရပါမည်။ သည် ခြေနှင့်လေအချိန်ကို သွေးစမ်းခြင်းဖြင့် သတိရှိနေရန်လိုအပ်သည်။

မန္တအရေပြေ သွေးတိုးမှုကများ၏။ ကျယ်ပြန့်၏။ ကုစားရက်၏။ စုတ်တရက် နှလုံးလေစုတ်ရောက်မြှင့် သေဆုံးသည့်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အာရုံကြော၊ ဦးနှောက်ကြောများတွင် အကျိုး၏။ အဖု၊ အလုံး၊ အထုံး၊ အဖွဲ့၊ ပိတ်ဆို့မှုများလာခဲ့သော် နှလုံးရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ဦးနှောက်ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ မန္တကြောင့်သွေးတိုးခြင်းသည် သွေးတိုးအစစ်ဖြစ်သည်။ မကြေကွက်သော သွေးများ ဝင်ရောက်လာပါက သွေးတိုးမည်။ သွေးလုံးကြီးမည်။ မကြေကွက်သောရသေ့ရည်ဝင်ရောက်လာပါက သွေးလုံးလျော့မည်။ လေသည်းခြင်းခေါ်သောကြောင့်ဖြစ်သော သွေးတိုးတို့၌ သွေးအက်တိုး (ဇွန်မြန်) နှင့် လေသလိပ်ခေါ်သော ကြောင့်ဖြစ်သော သွေးတိုးတို့၌ သွေးစမ်းရာတွင် ဖြင့်မောက်လုံးနေသည်ကို တွေ့ရမည်။ ဓာတ်ပျက်သွေးတိုး၌ သွေးရိုးတိုး၊ သွေးလုံးကြီး၏။ မလေးဝင်ရောက်တိုးသောအခါ သွေးစွာတိုး၌မူ သေးသေးမွှင်မွှင်တိုးမည်။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၀၀၈ ဇူလိုင်လ (တိုင်းရင်းသားရေး)

## သွေးတက်တိုး

(လေသည်းခြေ၊ ဖျားဝန်၊ လှုပ်ရှားမှုပြုမိ၊ ခွန်အား၊ သွေးလုံး  
မောက်၊ ခြေ၊ ခုန်ပုံအားကြီး၊ ဝေဝေခွာခွာများမှာ အနည်းငယ်  
မကြာခဏပျက်ခြင်း၊ အပူချိန်မြင့်၊ အကြောတက်ခြင်း၊ ဝတ်တောင့်  
တင်း ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပိန်ခြင်း၊ နားမာခြင်း၊ ဆီးပျက်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။  
ခေါင်းပိုင်းရောဂါများ ပန်းရွှင်ရောဂါများဖြစ်နိုင် သည်။ အသားပူ  
ဆီးပူ၊ နားယား လတ်သည်းနီမြောက်မြောက်၊ ခေါင်းရိုင်းဂုက္ကမေး၊  
အမွှေး ပါစရက်များဖြစ်တတ်သည်။

## သွေးဖြင့်တိုး

(လေသလိပ်ပြိုင် ဖျားဝန်၊ သွေးလှုပ်ရှားမှု မြင့် မောက် လုံး)  
ရောဂါရှင်များမှာ ပူခြင်း၊ ခေါင်းလေးခြင်း၊ လှုပ်တင်းခြင်း၊ ကြော  
လက်ပြင်အောင့်ခြင်း၊ နားတွင် သံဝံ့ကြားခြင်း၊ နားထူခြင်း  
ဖြစ်တတ်သည်။ လေငန်းငယ်ရောဂါ ခွဲစာင်းသော ရောဂါ တို့မှာ  
လတ်သည်းပြုသည်။ လေငန်းငယ် ဖြစ်တတ်သည်။

## သွေးပိုတိုး

(ဓာတ်-သွေးသက်သက်၊ သွေးသိုဗိုဗို ဖြစ် ခြင်းတိုး) အသားပူခြင်း၊  
အလွန်ပူခြင်း၊ သွေးတက်ခြင်း၊ ဓာတ်လေး ခြင်း၊ လေဖြတ်မည့်ဘက်  
ပိုပူခြင်း၊ သွေးချိန်ပိုတိုးခြင်း၊ နှလုံးနှင့် ခေါင်းရိုင်း၌ အပြစ်ပြုများခြင်း၊  
ရှုပ်ပွတ်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ လေငန်းကြီးရောဂါ အကြော  
များ ကောက်ကွေ့သောရောဂါ၊ လေသစ်တူနီရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊  
နှလုံးရောင်ရောင်ခြင်း၊ များနိုင်ခြင်း သည်း (တစ်ဘက်မှ မကြေကွက်

၂၀၂၀ ဇူလိုင်လ (တိုင်းရင်းသားရေး)

## အဆီသွေးတိုး

အဆီပျက်များ၊ မျှင်းမျှင်းသားတိုး ကျောက်ကပ်၊ အ  
အဆီပွန်း နှလုံးပိတ်သော၊ နှလုံးလေချင် ဖြစ်တတ်သည်။ လ  
မြှင့်ပေးရန်

## ကမ်းလွန်သွေးတိုး

သွေးပေါင်ချိန် ၂၅၀-ကျော် ခိုင်ခွန်တွင် မီဂ  
ရေဝတ်နေပြီးလျှင် ထိုသို့ သွေးတိုးနေသော်လည်း ခေါင်း  
ကိုက် ဓာတ်ကြောတက်ခြင်း၊ အလွှာမရှိသော သွေးတိုး  
သည်။ ထိုသို့ ကမ်းလွန်သွေးတိုးတလည်းရှိ သွေးကူးဆေး  
မကျနိုင်သော သွေးတိုးသူများလေဖြစ်ပါက ကုသရန်မ  
ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

## သွေးဗိုဗိုတိုး

(ဦးနှောက် သွေးကြောပြတ်နိုင်ခြင်း) သွေးချို၊  
နှစ်ဘက်လုံး ညီနေသောသွေးတိုးမျိုး ဖြစ်ရပါမည်။ ခ  
ချိန်ကလည်း ၂၀၀ အထက် ရှိနေရပါမည်။ သွေးတိုးကျ  
ပါက မကြာမီ သွေးပေါင်းကျသော အခြေအနေတွင် ရှိ  
သွေးတိုးမျိုးသည် အတက်အကျဖြစ်သော သွေးတိုးဖြစ်ပြီး  
နှုန်းမြင့်မားသော ထိုကဲ့သို့သော သွေးတိုးမျိုးသည် ဝိ၊  
အာတာရ အများကြောင့် သွေးတိုးအချို့သည် ပြိုင်၍ ဆေး  
မိရာမှ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်နိုင်ပါသည်။ ဦးနှောက် ခ  
ပြတ်လျှင် မျက်စိ ပိုက်နေတတ်ပါသည်။ မေ့မောနေခြင်း

သွေး ၂၁၁

သွေး အညိုသွေး၊ ပြန်ပြန်တိုး ကိုင်တွယ်၍) အလွန်ပူ၊ လေချွမ်း  
သွေးတက်၊ ဓာတ်လေး လေဝန်၊ ငြီး ကောက်ကျေး လေသစ်တူနီ  
လတ်သည်းနီညစ်ညစ်ခြင်း။

## သွေးလျော့တိုး

(ဓာတ်-သွေးရည်မကျက်ခြင်းနှင့် မစင်ကြယ်သော သွေး  
များရောက်ရှိ သွေးလုံးလျော့ရွာတိုးသည် လေဖြတ်မည့်ဘက်ပို၍  
လျော့ရွာတိုးသည်။) ဝေဝေခွာခွာများမှာ မောက်မြင်း လေးလံခြင်း  
ကျင်ခြင်း ကိုင်တွယ်မပြုခြင်း၊ အသားခွေးခြင်း၊ နှလုံးပသန့် ရွာ  
တက်ခြင်း၊ ရုပ်ပုံခြင်း၊ လတ်သည်းပြုသည်းရောက် ဖြစ်တတ် သည်။  
သွေးတူပါး (ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေရောဂါ) တစ်ကိုယ်လုံးသေသော  
ရောဂါ၊ မော့ဗီးနှလုံးသွေးရောင်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။

## သွေးပွားတိုး

( လေများ၊ သွေးစမ်းရာတွင် လျော့ နိမ့်၊ လေး နေ  
မျှင်းမျှင်းတိုး) ဝေဝေခွာခွာများမှာ မောက်မြင်း၊ ခေါင်းခြင်း၊ ကြောင်  
ကောင်ကောင် ဖြစ်ခြင်း၊ လှုပ်တင်း သောကြောင်း၊ ကျောက်တပ်သွေး  
တိုးခြင်း ကျောက်ကပ်သွေးအဆီပြစ်တတ်သည်။ ပန်းသေရောဂါ၊  
ပုဗ္ဗယာတ်ရောဂါ၊ သွေးမောရောဂါ၊ သွေးချွင်း ရောဂါ၊ လတ်သည်း  
နီညစ်ညစ်၊ ဆီးလွန်ရောဂါ၊ ဆီးပိတ်သေသော ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊  
နှလုံးလေရောင်ရောင်များဖြစ်နိုင်သည်။

သွေး ၂၁၂

အသိရှိနေပါသည်။ သီသလားဟုမေတ္တာ အသက်ပြုနိုင်လျှင် အမှတ်  
ပြပါသည်။ ဥပမာ လက်မကလေးကို လှုပ်ပြပါဆိုလျှင် လှုပ်ပြနိုင်  
ပါသည်။ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်သော လူနာများမှာ ၂-ရက်၊ ၃-  
ရက်သာခံပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ မိမိ၏ သွေးတိုးသည် မည်သို့သွေးတိုးနေသည်  
သွေးပေါင် အယ်လောက်အထိ တက်တတ်သနည်း၊ သွေးပေါင်  
တက်မှုကျသည့် နှေးသလား၊ မြန်သလားဆိုသည်များကို သွေးတိုး  
ရုံသူတိုင်း သိရှိနေရပါမည်။

မိတ်ဆွေခြင်းသည် တစ်ဘက်နှင့်တစ်ဘက် တူညီနေခြင်း၊  
သွေးအတက်အကျဖြစ်ခြင်း၊ သွေးတိုးမြှင့်နေသူများ သည် စိတ်၊  
ဥ၊ ဟာ၊ တံ၊ အရိယာတစ်ခုခုကြောင့် ပြိုင်၍ ဆောင့်တက်လိုက်ရာ  
ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်သွားနိုင်ပါသည်။ ထိုသူများသည် မျက်နှာ  
မိတ်နေပါက သေဆုံးသွားနိုင်သည်။ ထိုသူများသည် ၂၀၀ / ၁၀၀  
မီလီလိုက် ၁၅၀ / ၁၀၀ မီလီလိုက် ပြစ်နေချိန် အတက်အကျဖြစ်သော  
သွေးတိုးရှိသော ထိုသူများသည် လောလောလောလောနှင့်အတူ  
ခွတ်ပြီး ရေအေးကို အပြန်ဆက်တိုက်သန့် ခပ်ချီးလိုက်ရာ သွေးပေါင်  
အမြန်ဆောင့်တက်ကာ ပွဲစင်းပြီးသောအတိုင်းကျသွားပါသည်။

တစ်ခါက ဘုရားရှင်ရှိနေစဉ် ခြွေးကလေးအား သမက်မှု  
ရိုက်နေသည်ကို ဘုရားရှင်ရှိနေရာမှ ပထမအကြိမ် ခုတ်ယူအကြိမ်  
တားသော်လည်းမရ၍ ခေါ်သဖြင့်ပြီး သမက်ကဲ့သို့သောရန် ရုတ်ခန့်  
ထလိုက်စဉ် မူကနဲ ပိုက်တန်ဖြစ်ပြီး ရေချိုးလိုက်သလို ခြွေးတွေ  
ထွက်လာတော့သည်။ မကြာပါချေ နာရီခွက်အတွင်း အသက်  
ဆုံးရှုံးသွားရသော သာကောရှိပါသည်။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၁၄ (၁) ကော်လံ(တိုင်းရင်းသား)

## သွေးတိုးအဖွဲ့အစည်းများ

အဓိကသွေးတိုး၊ ပြင်းသန်သွေးတိုး၊ သွေးဝမ်းသွေးတိုး၊ သွေးအနံ့သွေးတိုး၊ သွေးလှံသွေးတိုး၊ သွေးတက် (သီးချင်း၊ ဓာတ်ချင်း၊ အပူငုပ်) သွေးတိုး၊ သွေးလျော့သွေးတိုး(ရသောရည်ပွား)၊ သီးချင်း သွေးတိုး(အချိန်ရည်ဝင်)၊ သွေးလမ်းလွှဲ သွေးတိုး၊ သွေးအောင် (လေချင်း) သွေးတိုး၊ စိတ္တဝေသွေးတိုး၊ သွေးဟူးသွေးတိုး၊ ကျောက်ကပ် ပွသွေးတိုး၊ သွေးရီသွေးတိုး၊ မကြောက်သွေးတိုး၊ သွေးကွန် (မြတ် ကောက်ထုတ်ပယ်)သွေးတိုး၊ သွေးသွန်(တိကျ)သွေးတိုး၊ သွေး ပြောက်သွေးတိုး၊ ကပ်သွေးတိုး၊ သွေးချိသွေးတိုး၊ ဝိဇ္ဇာလောသွေးတိုး၊ သွေးညှပ်သွေးတိုး၊ အဆီသွေး၊ ကိုယ်ဝန်ဆီတက်သွေးတိုး(၅-လ နောက်ပိုင်း)၊ ဝန်နာသွေးတိုး၊ နှလုံးသွေးတိုး၊ မီးယပ်သွေးတိုး (ဇီကျန်၊ သွေးကွန်၊ လေကွန်)၊ ပါဇရက်ညောင်သွေးတိုး၊ ဓာတ်အား ကုန်တီးသွေးတိုး၊ ငုပ်ပုပ်သွေးတိုး(ငှက်များ)၊ ကပ်လွန် သွေးတိုး၊ မြတ်ဆုံးသွေးတိုး၊ အငှားသွေး၊ အငှားဆေး သွေးတိုး၊ သွေးမပြောင်း သွေးတိုး၊ သွေးဓာတ်လွန် သွေးတိုးသေည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

သွေးတိုးလက္ခဏာများ မှတ်စိန်ခြင်း၊ ဓမ္မနိကြောမြည်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေးလံထိုင်နိုင်ခြင်း၊ ခိုက်မြည်ခြင်း၊ မူခြင်း၊ ဇက်ကြော တိုးခြင်းများဖြစ်ပါသည်။ သွေးတိုးလက္ခဏာမပြသော သွေးတိုး များမှာ-ကပ်သွေးတိုး၊ ကျောက်ကပ်သွေးတိုး၊ သွေးချိသွေးတိုး၊ ဝိဇ္ဇာ လောသွေးတိုး၊ ကပ်လွန်သွေးတိုးတို့ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သောသွေးတိုးမှ ပျားပြားနေရာ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် နှလုံးသွင်း မှန်အောင် အစဉ်ကြိုးစားနေသင့်ပါသည်။

၂၁၆ (၁) ကော်လံ(တိုင်းရင်းသား)

## သွေးတိုးခြင်းအကြောင်းအရင်းများ

သွေးတိုးဆိုသည်မှာ သွေး၏တိုးပွားသည်ဖြစ်၍၊ အားခြင်း၊ ဟောက်ခြင်း၊ ချွန်ခြင်း၊ မချွန်ခြင်းမရှိပဲ မှန်မှန်ပုံ သွေးတိုးမရှိပေ။ သွေးပေါင်ချိန်ကိုနိယာမရှိ တိုင်း၍ ၀၄၀/၉၀ တွေ့ရလျှင် သွေးတိုးမရှိပါ။

လက်မရင်းသွေးတွက်ကြောကို စစ်ကြည့်သော ခြင်း၊ မြန်ခြင်း၊ လုံးခြင်း၊ ဟောက်ခြင်း၊ အလုံးကြီးခြင်း၊ သေးသေး မာမာတွေ့ရလျှင် သွေးတိုးသည်ဟုခေါ်ဆိုနိုင် ကမ္ဘာလုံးမှ သွေးစမ်း သွေးမှန်း သွေးကောင်းများ လုပ်ခြင်း၊ ကမ္ဘာလေး၏ အားကောင်းခြင်းမှ သွေးတိုးပုံ အားရှိပြီး သွေးအားပြည့်ပြီး လက်မရင်းတွင် အီကပ်သဏ္ဌာ၊ အသားများရှိလျှင် နှလုံးလေးအားကောင်း၍သွေးပေါင်းနိုင်၊ မီး၏ ထုတ်လုပ်လိုက်သော ရသောရည်ပျက်၊ သွေးပျက်၊ ဆီး ချိုကြောင့် သွေးပြင်း မီးကျန်သွေးကွန်မှသွေးညှပ် သွေးညှပ် သွေးကြောတွင်း အနည်တိုင်ခြင်း၊ ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ သွေးရေ နံရံချခြင်း၊ သွေးကြောမာခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ များဖြစ်ခြင်းများသည် သွေးတိုးခြင်း အကြောင်းများဖြစ်ပေ

ဤသို့မြင့် ပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ကျင်းခြင်းများရှိနေချိန်တွင် နည်းလျှက်ရှိသော ကမ္ဘာလေးသည် ပိတ်ဆို့နေသောနေရာ ကော် လွန်၍ မသွားနိုင်ကြပဲကျင်းသော နေရာတစ်ခုလျှင် ပုံပမာနဲ့ပဲ တိုးစေ့ သွားလာနေရသည်။ ထိုအခါ စိတ်ဆိုးသေး များသည် လေအားနည်းနေကာ ကျင်း ပြောင်းသောနေရာ၊ လေအားများလာကြောင်း တွေ့ရပေမည်။ ဤသို့သော နေ

သွေး (၁) ၂၁၅

## သွေးတိုးပုံအမျိုးမျိုး

သွေးပေါင် ၁၅၀/၉၀ မှ ၁၇၀/ ၁၀၀ရှိသော အနည်းငယ် သွေးတိုး၊ ၁၇၀/၁၀၀မှ ၂၀၀/၁၀၀ ရှိသော အတော်အထန် သွေးတိုး၊ ၂၀၀/၁၀၀ အထက် ရှိသော အလွန် သွေးတိုး သွေးပေါင် ပြတ်တာကွန်အောင် တိုးသောကပ်လွန်သွေးတိုးဟုခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ ( အထက်သွေးပေါင် ၉၀ မှ ၁၄၀ ကြားနှင့် အောက်သွေး ၆၀ မှ ၉၀ ကြားရှိသူများကို သွေးတိုးရှိသည်ဟု ဆုံးဖြတ်ခြင်းမပြုနိုင်ပါ။ သွေးပေါင် ၁၆၀/၉၅ ဖြစ်နေသော်လည်း အသက်(၇၀)အထက် ကြီးနေပါက သွေးတိုးရှိသည်ဟု မဆုံးဖြတ်နိုင်ပါ။ )

ဧဟိပြုပါအတိုင်း သွေးတိုးအမျိုးမျိုးရှိရာ ဆေးတိုက်သော အခါ အလွယ်တကူကွန်သော သွေးတိုး၊ အလွယ်တကူကျဉ် ချက် ချင်းဖြစ်တက်သောသွေးတိုး၊ အလွယ်တကူကျဉ် ချက်ခင်း ဖြစ်ပေ တက်သော သွေးတိုး ကြာမကျဉ် ဖြစ်တက်သော သွေးတိုး၊ မည်သို့ပင် ဆေးစားစား သွေးချဉ်မကျနိုင်သောသွေးတိုး ဟူ၍ အသုံးမျိုး တွေ့မြင်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် သွေးအဖွဲ့လွယ်ပါက ပျောက်ကင်းလွယ်ပြီး သွေးအဖွဲ့ ခက်ပါက ပျောက်ခဲသောသဘော တွေ့ရပါသည်။ သွေးပေါင်ချိန် နည်းသလိုက် ရောဂါဖြစ်ခြင်းထက် သွေးပေါင် ချိန် များသလိုက် ရောဂါဖြစ်ခြင်းက ပို၍ဆိုးပါသည်။ သွေးအနယ် ထိုင်မှု ကပ်၊ အညို၊ အဆီ၊ အပုပ်များ၊ မလေ့ကျင့်မှုများ၊ သွေးပျက်များ၊ ရသောရည်များ၊ ပေါ်မူတည်၍လည်း ကုရလွယ်ခြင်း၊ ကော်ခြင်း ချိပေသည်။

သွေး (၁) ၂၁၇

သည် လျော့သောဘက်မှာ သွေးပေါင် ချိန်နည်း၍ တိုးသောဘက်မှာ သွေးပေါင်ချိန်များကြောင်း တွေ့ရပေမည်။ သွေးပေါင်ချိန်တို နှစ်ဘက်ချိန်ကြည့်မှတ်ရပါသည်။ သွေး လျော့ သွေးတိုးဖြစ်ပါသည်။ နှစ်ဘက်လုံးကျင်းသောသူများမှာ ဖြိုင်၍တိုးထက်ပါသည်။

နှလုံးသွေးကြောကျင်းသော လက္ခဏာတစ်ခုမှာ လက်မ ရင်းတွင် ပြာနေခြင်းတို့တွေ့ရပေမည်။ ထိုသူတွင် ဘီကပ်မရှိခြင်း (ကမ္ဘာလေးအားနည်းခြင်းသဘော) သွေးကို ကြည့်ရာတွင်လည်း နီညစ်/ဖြူညစ် (သွေးအားနည်းခြင်းသဘော၊ သွေးညှပ်ခြင်းသဘော) တွေ့ရမည်။ သွေးညှပ် သွေးညှပ်များကို ကပ်သွေး၊ အညှပ်သွေး အဆီသွေးများကို ကမ္ဘာလေးမှသွေးကြောကျင်းနေရာတစ်လျှောက် မှ အမြီးဘက်သို့ တွန်းထုတ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေရာ မဟုတ် အောက်ခြင်း၊ ကျပ်ခြင်း ဖြစ်နေသည်အပြင် ဖြစ်သည့်ဘက်တွင် လက်မရင်း၌ ပြာနေသောအရောင်တွေ့ရမည်။ ရောဂါအတိမ်အနက်ကို အပြာ ရောင်၊ ပြာတာတာအရောင်၊ အပြာရောင်သန်းသည် သေည်မြင့် ဆက်စပ်တွေ့ရနိုင်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် ထပ်ဆင့် ငှင်းလင်းရန်အချက် တစ်ခုရှိနေ ပေမည်။ ယင်းကားကမ္ဘာလေးအားကောင်းပါက သွေးတိုးချိန်တို့ ဆိုးပါသည်။ ကမ္ဘာလေးအားနည်း၍သာ သွေးတိုးရှိသည်ဟု မော် ပြနိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာလေးအားကောင်းပါက အညှပ်အကြီး သွေးညှပ် သွေးညှပ်များကို ကွန်းထုတ် ဖယ်ထုတ်နိုင်သောအားရှိနေပါသဖြင့် သွေးကြောထဲတွင် အနယ်ထိုင်ခြင်း၊ ပိတ်ဆို့ခြင်း နည်းပါးနေမည်။ (သို့မဟုတ်)မရှိနိုင် ထိုသူများအဖို့ အချက်အသွယ် ကျောက်ကပ် ဆီးဖိစပ် တို့မှ အညှပ်အကြီးများကို ဖွန့်ထုတ်မြှင့်နိုင်ခြင်း ခွေ



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၁၈ ● ကော်လံ(တိုင်းရင်းသား)

အခြေပြင်ပသို့ ခန္ဓာကိုယ်အင်အားမှ ထွန်းထွက် ပြန်နိုင်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်း ဖိတိဗ္ဗ ဂွမ်းထုတ်ပြန်နိုင်ခြင်းများကို တပုဒ်လေးစုံအား ကောင်ခြင်းမှ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကမ္မဝေလအားနည်းသော သူများအဖို့ ဤသို့ စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိနိုင်ဘဲ အညစ် အကြေးများသည် သွေးကြောထဲတွင် သောင်တင်နေခြင်း ပီတိသို့ နေခြင်း အနယ်အုံ့ခြင်းများကြောင့် သွေးတိုးမြှင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင် သွေးပေါင်ချိန်များနေခြင်းမှာ ကမ္မဝေလ များလာခြင်းမဟုတ် အပေါ်ထိုင်မှိုက်ဆိုးမှုများသာ ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လက်မရင်းတွင် တီးကုပ်ကြိုးကိုင်နေပါက ကမ္မဝေလအားကောင်း သူပြန်၍ ထိုသူသည် သွေးစတိုးနိုင် လေမဖြစ်နိုင်ဟု ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

## သွေးတိုးရုံနှင့် သွေးချိန်ကြည့်

သွေးတိုးဆိုသည်မှာ လေကိုပြောနေခြင်းဖြစ်ပြီး သွေးအား ဆိုသည်မှာ သွေးစင် သွေးမှန် သွေးကောင်း အခြေအနေကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သန့်ရှင်းသော၊ ကြည်လင်သော၊ အမြင်ကင်းသော၊ အပြည့်စုံသော၊ သွေးစင်၊ သွေးမှန် သွေးကောင်းများရှိနေပါက သတိမှတ်ထားသော အရွယ်နှင့် လျော်ညီသော သွေးပေါင်ချိန် ပုံမှန်ဖြစ်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။ သွေးတိုး မရှိနိုင်၊ သွေးပေါင်မကျနိုင်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းနာခြင်း၊ အခကြတက်ခြင်းဖြစ်တာမျိုးနှင့် သွေးတိုးသည်ကုသဆက် သွေးကျဆေးများ၊ မစားသင့်၊ သာမန်အများပြည်သူများအနေဖြင့် သွေးတိုးရှိမရှိ သိလိုပါက သွေးချိန်ကြည့်ရန်လိုအပ်ပါသည်။

၂၁၉ ● ကော်လံ(တိုင်းရင်းသား)

သွေးပေါင်ချိန်ကန့်သတ်၍ သွေးတိုးတိုင်းနည်း နေခြင်းဖြစ်လျှင်ရာတွင် ပထမဦးစွာ သွေးစင်သောရုပ်ပါမည် သားဖြစ်လျှင် ညာ၊ ဘယ်၊ ညာ သွေးစင်သောရုပ်ပါမည်။ ဆိုရာ ညာဘက်ကို အရင်စမ်းထားရပါမည်။ နောက်ဘယ်ဘက်ရုပ်ပါမည်။ နောက် ညာဘက်ကို ပြန်စမ်းရပါမည်။ ဤနည်း အမျိုးသမီးဖြစ်လျှင် ဘယ်၊ ညာ၊ ဘယ် စမ်းသပ်ထား၊ နားကြပ်မသုံးဘဲ သွေးပေါင်တိုင်းတာရာတွင် လူနာအား ဖိခြင်းလျှင် ညာဘက် လက်မောင်းတွင် သွေး ပေါင်ချိန် အလေးပတ်ပါ။ လေသွားရာပိုက်ကို လက်မောင်း အလယ်ခေါင်တွင်ပါမည်။ နှိပ်ခွက်ကိုကြည့်ပါ။

သွေးချိန် သူ၏ညာဘက်လက်ဖြင့် လေထိမ်းကို ကိုင်၍ထိမ်းပြီး လေထိမ်းရာဘာအရင်းကိုနှိပ်ညစ်ပါ။ သွေးစင်သတိရှိနေရပါမည်။ သွေးချိန်နေရာကို အထူးသိရှိနေရပါမည်။ ပြိုင်ခွက် ကိုကြည့်နေစဉ် လက်တန် ကလေးစွလျှားခါးဝသည်ကို တွေ့ရှိရပါမည်။ သွေးချိန်နေရာလျှားသောအခါ တောခွက် ကလေးရှိတော့ပြန်နေမှုကို တွေ့ရှိရပါမည်။ ငယ်များ သွေးချိန်နေမှုပျောက်သွားသော်လည်း တစ်ခါ နှစ်ခါ ဆက်ရာဘာလုံးကလေးကို ညှစ်ပေးပြီး လေထိမ်းကိုနိယာက တဖြည်းဖြည်းလျှော့လာပါက ပထမဆုံးသွေး ခန့်သည်၊ အချိန်တွင် နှိပ်နေသည့် ဖိတာပြိုင်ခွက်တွင်ရှိ အမှတ်အကြည့်ထားပါ။ ၂၀ဟာ ၁၂၀ ဖြစ်သည်ဆိုပါစို့။ ထိုသွေးသည် သွေးဖြစ်ပါသည်။ လေထိမ်းကိုနိယာ လေးကိုဆက်လက်၍ ရှိသေးလျှင်ပါ။ ဖိတာခွက်မှ ဖိတာတလေး လျော့ကလေး

သွေး ● ၂၁၉

ပီစီသွေးသည် သွေးပေါင်ကုသလား၊ တိုးသလား၊ ဘယ်ညာညာသလား မည်တူလား။ ဆေးစာစာက ကုလွယ်သလား မကုလွယ်သလား သွေးတိုး ဆိုလျှင် မည်မျှအထိတိုးနေသလဲ ဆိုသည့် အချက်များကို လူတိုင်းလိုလိုဝင် သိထားသင့်ပါသည်။ ပီစီသွေးပေါင် အခြေအနေ၊ သွေးအခြေအနေကို သိရှိခြင်းအားဖြင့် အစားမတော် တစ်လုပ်ဆိုသည့် အမြင်ဆိုးယိုမမြဲအစား ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ထန်းသီးကြွေခိုက် ကျီးနင်းလိုက် ဆိုသည့်အတိုင်း သွေးပေါင်ဘယ်ညာ ၁၀-ကွာနေသည့် အခြေအနေတွင် အနီးရှိ ခေါက်ဆွဲတစ်ပွဲစားမိ၍ ဝန်တာလေးခပ်မိ၍ လေဖြတ်သွားရသည့် အခြေအနေ မဖြစ်အောင် သွေးတိုးရှိသူတိုင်း သွေးချိန်ကြည့်နေရမည် သာဖြစ်ပါသည်။

## သွေးပေါင်ချိန်ခြင်း

သွေးတိုး ဟူသောစကားသည် ယနေ့ခေတ်တွင် အသုံးတွင် သောစကားလုံးဖြစ်နေပါသည်။ ခေါင်းမူးခြင်းကို အကြောင်းကိုရှုများကို တွေ့ရှိတိုင်း ခံစားမှုတိုင်း သွေးတိုးရှိသည်ဟု တင်ထစ်သူ မှတ်ယူ၍မရပါ။ သွေးတိုးရှိမရှိ သွေးချိန်ကြည့်ကြရန်လိုအပ်ပါသည်။ တိုင်းရင်းသားပညာဖြင့် လက်ကောက်ခတ်ကို စမ်းသပ်ခြင်း ဖြစ်လျှင်ခြင်းထက် သွေးပေါင်ကန့်သတ်၍ တိုင်းလိုက်လျှင် သွေးပေါင်ဘယ်လောက်ရှိသည်ဆိုသည်ကို ချက်ခြင်းသိရှိနိုင်ပါသည်။ သာမန် သွေးပေါင်ချိန်ထက်နည်းနေပါက သွေးပေါင်ကုသသင့်ခြင်း သတိမှတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သွေးတိုးရှိသူသွေးချိန်ကြည့်လိုအပ်ပါသည်။

သွေး ● ၂၂၀

လည်း သတိပြုစောင့်ကြည့်နေပါ။ လူသွေးချိန်နှင့် ချော်လဲသွားသောနေရာလေးသည် အောက်တွင်ဖြစ်ပါသည်။ နားကြပ်မပါဘဲ သွေးပေါင်ချိန်ခြင်းသည် သမာဓိရှိရန် အထူးလိုအပ်ပါ သည်။

နားကြပ်ဖြင့်သွေးချိန်ရာတွင် လက်မောင်းအစားပေး လေသွားရာပိုက်ခါးအောက်တွင် အသံမင်းထိနိယာ ဆိုင်း၊ ကလေးကိုထားရပါမည်။ နားနပ်ဘက်တွင် အသံကြားကိုနိယာကို ထပ်ဆက်ထားပါ။ ညာလက်ဖြင့် လေထိမ်းကိုနိယာလေးကိုတင်ပြီး ခြေပတ်လိုက်ပါကနားတွင် ဖြစ်သည့်အသံအသံ ဝှက်ကြားရပါမည်။ နောက်ဒီတို ဝိတိ ဟူသော သွေးတိုးသံကြားရပါမည်။ ဆက်လက် ဖြစ်သည့်နေပါက သွေးတိုးသံပျောက်သွားပါမည်။ သွေးတိုးသံ ပျောက်ပြီးသော်လည်း တင်ခါနစ်ခါလောက်မျှဖြစ်ပါမည်။

ထို့နောက် လေထိမ်းကိုနိယာလေးကို လျော့ပြီး လေတားကို လျော့ချလာရာ ဒီတိုဟူသော ပထမဆုံးသွေးချိန်တိုး နေရာသည် အပေါ်သွေးဖြစ် ပါသည်။ ထို ခုနိတိုးလိုက်သော ချိန်ကိုကုန်နေရာတွင် နှိပ်သော ဖိတာခွက် အမှတ်အသားသည် အပေါ်သွေး အမှတ်အသား ဖြစ်ပါသည်။ ၂၀ဟာ ၁၂၀ ဖြစ်သည်ဆိုပါစို့။ အပေါ်သွေး ၁၂၀ ရှိသည်ဟု မှတ်သားရပါမည်။ ထကြွင်းပြည့် လေထိမ်း ကိနိယာလေးကို ဆက်လျော့နေပါက ဒီတိုဒီတို ဟူသောအသံကြား နေရပါမည်။ ဒီတိုဒီတိုဟူသောအသံ မကြားရပါက ထိုမကြားရသော အချိန်ရှိနေသော ဖိတာခွက်ရှိ အမှတ်အသားသည် အောက်သွေး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနေရာသည် ၂၀ဟာ ၈၀ ဖြစ်နေပါက အောက်သွေး ၈၀ ဟု သတိမှတ်ရပါမည်။ နားကြပ်နှင့် သွေးပေါင်ချိန်ခြင်းသည် ထင်ရှားပါသည်။ ဤနည်းဖြင့် သွေးပေါင်ချိန်ကြည့်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၃၂ ● ကျော်လှူ(တိုင်းရင်းသား)

သွေးတိုးချိန်ရာတွင် နှစ်ဘက်ချိန်ရန် ဦးထွန်းလင်း (ယခင် သိမ်မြင့်ဆရာတော်) ပြုပြင်ပေးပါသည်။ နှစ်ဘက်ချိန်ခြင်းဖြင့် တစ်ဘက်နှင့် တစ်ဘက် မထူးခြားကြောင်းတွေ့ ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ တူညီ နေသည်ကိုလည်းတွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ တူညီမှုမတူညီမှုကို ပု တည်၍ ရောဂါများပွားနိုင်ရန်ဖြစ်၍ ဤသို့နှစ်ဘက်ချိန်ခြင်း ပြုလုပ် ဖြစ်ပါသည်။

## လေမြတ်သွေးဆကြောင်း

သွေးပေါင်ချိန်ရာတွင် နှစ်ဘက်ချိန်ရပါမည်။ တစ်ဘက် နှင့်တစ်ဘက် သွေးပေါင် ၁၀-ကွာနေပါက လေမြတ်သွေးဖို့ သည် ၂၀-ကွာနေပါကလေမြတ်တော့မည်။ ၃၀-ကွာနေပါက အချိန်ပိုင်းသာလျှင်တော့သည်ဟု သိရှိထားရန်ဖြစ်ပါသည်။

လေမြတ်သည်ဟု ပြောခြင်းသည် လေအကြောင်းကို ပြောနေခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုလေသည် ကမ္ဘာလေမြတ်သည်။ ထိုကမ္ဘာ လေသည် သွေးစစ်၊ သွေးဖျန်း၊ သွေးတောင်းများကို တွန်းပို့ သယ်ယူပို့ဆောင်ရာတွင် လေအားကောင်းပါက သွေးတိုးရန် အကြောင်းမရှိဟု ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။

ကမ္ဘာလေတွင်းရှိ သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးရသော သွေးသည် သွေးညှင်း၊ သွေးညှင်း၊ ကပ်သွေး၊ အညီသွေး၊ မလပျက်၊ မာတ်ပျက်၊ သွေးပျက်များဖြစ်နေရာ တစ်ဘက်တွင် ပိတ်ဆို့ပြီး တွန် တစ်ဘက်တွင်ကျင်းနေရာ ကမ္ဘာလေသည် မည်သို့ သွေးနေရပေ မည်။ ဤသို့ တစ်ဘက်နှင့်တစ်ဘက် မည်သို့ဖြစ်နေခြင်းသည် လေမြတ်ခြင်းအဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ မည်သို့ဖြစ်နေခြင်းသည်

၂၃၃ ● ကျော်လှူ(တိုင်းရင်းသား)

ဤနေရာတွင် သွေးပေါင်လျော့သည်ဘက်က မ တန်းလမ်းကနေကာ သွေးပေါင်များတိုးတက်ကာ တင်း၍ နေပေမည်။ ပိတ်ဆို့မှုရှိသောဘက်တွင် အသွေးအလှ တွန်နေရာမှ အားကရ အသေး အဆိုး၊ အဆိုး ၂၀၀၀ ထပ်မံပိတ်ဆို့ရန် နောက်ထပ်ရောက်လာသော ရသား သွေးပျက်၊ မလပျက်တစ်ခုခုကြောင့် လုံးဝပိတ်ဆို့ပွင့် နေသောအား အသွေးအလှတစ်ခုခုသွားရာ ပြတ်သွားရာ သည်ဟု သမုတ်နေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသည် ကမ္ဘာ ပေါ်မူတည်၍၊ ပိတ်ဆို့ပုံပေါ်မူတည်၍၊ ပိတ်ဆို့သည့် နေ တည်၍ ပိတ်ဆို့သည့် နေရာပေါ်မူတည်၍ ပုံသဏ္ဌာန် ဖြစ်ပေါ်ကာ ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ လေမြတ်ခြင်း၊ လေပေါ်ခြင်းဖြစ် ပါ။ ဖြစ်ခြင်းများကို ပုံဖော်လိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဤသို့ လေမြတ်ရာတွင် ကပ်သွေးထက် အညီစေး အဆီသွေးကပို၍ အတူရောက်ပါသည်။ ရယ်လိုက် ငိုလိုက် အမြဲရှိနေသောသူထက် ကုရလွယ်ပါသည်။

## လေမြတ်နိုင်ကြောင်း ဆုံးဖြတ်ချက်

လေမြတ် ဆိုသောစကားသည် ကမ္ဘာလေကို ဦး ဖော်ပြထားရာ လက်မရင်းတွင် ဘီးကွပ်သဏ္ဌာန် ထင်ရှား ပွန်စွာ နှစ်ဘက်လုံး ညီညာစွာတွေ့ရပါက ထိုသူသည် က အား ကောင်းသဖြင့် လေမြတ်နိုင်ဟု ဆုံးဖြတ်၍ရုံပဲ ဘီးကွပ်သဏ္ဌာန် တစ်ဘက်ကြီးတစ်ဘက်ငယ်ဖြစ်ပါက စ ကျက်တွင် အမြင်ပြုတတ်ကြောင်း တစ်ဘက်တွင် ဘီးကွပ်ရှိ

သွေး ● ၂၃၃

ပိတ်ဆို့မှုများလေ သွေးတိုးနှုန်း ပြင်တက်လေ တစ်ဘက်နှင့် တစ် ဘက်ကွာခြားမှုများလေဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ မည်သို့မရှိသည် ဥပမာ-သယ် ၁၅၀ ညာဘက် ၃၀၀ တွင် တစ်ဘက်နှင့်တစ်ဘက် အပေါ်သွေး /အောက်သွေးပါ ၁၀ ကွာ နေသည်ဆိုပါက လေမြတ် သွေးရှိသည်။ တစ်ခန့် သယ် ၃၀၀ ညာ ၁၇၀ တွင် ၂၀ ကွာနေ၍ လေမြတ်တော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင် သည်။ ဤသို့ပင် တစ်ဘက်၌ ၁၅၀ ကျန်တစ်ဘက်တွင် ၁၆၀ ဖြစ် နေပါက လေမြတ်ရန်အချိန်ပိုင်းသာလျှင်တော့သည်ဟု ဆိုသည့် အတိုင်း ဤနေရာတွင် အထက်သွေးကွာသည်ဖြစ်စေ အောက်သွေး ကွာသည်ဖြစ်စေ ကွာသည်ပင်ဖြစ်သည်။ အစား မတော်တစ်လွှမ်း အသွေးမတော်တစ်လွှမ်း ဆိုသည့် ခြုံရာထူးကနေပညာပေး ကောင်းအတိုင်း အစားမတော်အတိုင်း၊ ပြေးကလေး စူးနေသည့်တွင် တွန်းနှိုးခေါက်ဆွဲတစ်ပန်းကန် စားကာမူဖြင့် လေမြတ်သွေးကော တွေ့ စိတ်လိုက်တာဟု ပန်ကာလေခံလိုက်စဉ် လေမြတ်သွေးကောတွေ့ ဥတုနှင့်တာဟာရကို မှောက်မှောက် မှားမှား ကွန်သစ်မီခိုတဲ့အတွက် ခုထူးရောက်တာတွေ မှားစွာတွေ့ခဲ့ပေပါသည်။

လေမြတ်ရာတွင် သွေးပေါင် ၁၅၀ အောက် လေမြတ်လျှင် ကုသမှုလွယ်ကူနိုင်ပါသည်။ သွေးပေါင် ၁၅၀ မှ ၂၀၀ တွင် ဖြတ် လျှင် ကုသရန်ပိုခက်ပါသည်။ သွေးပေါင်ချိန် ၂၀၀ ကျော်တွင်ဖြတ် လျှင် ကုသရန်အခက် ဆုံးဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချရပါမည်။ ဤနေရာ တွင် သွေးပေါင်ချိန်ကလေး ၂၀၀ ကျော်နေသည့်အပြင် အကြော ပြင်၍ချသော် လည်း ဆေးတိုက်၍ချသော်လည်း သွေးပေါင်မတူ သောလူနာများကို ကုသရာတွင်မူ ပို၍ပို၍အခက်ဆုံးဟုဆိုရပါမည်။

သွေး ● ၂၃၅

ဘက်တွင် ဘီးကွပ်မရှိပါက ခန့်သောဘက်တွင် အမြင်ပြုနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ လေမြတ်သောသူမှာ ကမ္ဘာလေအားမည်သို့ ဖြစ်သည်ဟုဆိုထားရာ ထိုသူများတွင် လေမြတ်သွေးရှိကြောင်းဖော် ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သွေးတိုးမှုများပြီး သွေးကုသောစားသောက်လည်း မကုနိုင်သောသွေးတိုးများ လေမြတ်ပါကလည်း ကြာတတ်ကြောင်း ကုသရခက်ကြောင်း ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။

## လေမြတ်ရန် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာနှင့် အမှတ်အသားများ

မျက်နှာပြင်တစ်ဝိုက်အသားလှုပ်ခြင်း၊ စက်ကြောထိုး ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ နားထူး နားလေထွက်ခြင်း၊ ခေါင်းတုံ့ခြင်း၊ လျှာ တစ်ခြမ်းတုံ့ခြင်း၊ လေးခြင်း၊ ကောင်းပြောလေးခြင်း၊ သွေးလျှော့ တိုးခြင်းပေါ်ခြင်း၊ သွေးပေါင် ကယ်/ညာမညီခြင်း၊ ဘီးကွပ်သဏ္ဌာန် အမှတ်အသားများ မရှိခြင်း၊ မညီခြင်း၊ ကပ်သွေး ထည်သွေး အဆီ သွေးများ ပြင်နေခြင်းများသည် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာနှင့် အမှတ် အသားများဖြစ်ပေသည်။

## လေမြတ်အောင် ဘယ်လိုကုသလဲ

သွေးတိုးဖို့ မရှိ ပထမ ဦးဆုံးသိအောင် ကြိုးစားရပါမည်။ သွေးတိုးဖို့မရှိသော သွေးပေါင်ချိန် ကရှိသော ဆောင်ထားသင့်ပါသည်။ တစ်ဘက်နှင့် တစ်ဘက် ၁၀ ကွာ၍လေမြတ်သွေးရှိလျှင် အဆီ အဆီဖျားမစားသင့်ပါ။ သွေးပုံမှန်အနေအထားရောက် တောင် စောင့်ရှောက်နေရပါမည်။ ရေဖျိုးလျှင် ရေစားအားကိုမဖျိုးသင့် ပါ။ ရေစားနှင့်ဝမ်းဖျိုးသင့်ပါသည်။ သွေးပေါင်ချိန် ၂၀ ကွာနေပါက

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၃၆ ● ကျော်လွန်တိုင်းရင်းသား

လေ့ရှိတော့မည်ကို သတိပြုပါ။ ၃၀ ကွာ နေပါက လေ့ရှိတိုင်းရင်း သာ အချိန်ပိုင်းသာ လိုအပ်သည့်ကို အထူးဂရု ပြုသင့်ပါသည်။ ကစီ သွေးခြစ်လျှင် (လက်သည်းအရောင်သည် မြူညစ်ခြောက်) ထမင်း စည်း၊ ဆန်ကောင်း၊ ကောက်ညှင်း၊ နှမ်း၊ အုန်း၊ နို့၊ ဘဲ၊ နှံပတ်၊ ငှက်ပျော့၊ များကို ရွှေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဆီသွေး (လက် သည် ရောင်မြူ) ဖြစ်ပါက ကြက်ဥ၊ လက်ဖက်၊ ဝက်၊ ဆေးလိပ်၊ အဆီ၊ အချိုးမျိုး၊ ရွှေ့ရမည်။ သွေးညှစ် သွေးညှစ် အညှစ်သွေး (လက်သည်းရောင်ညှစ်)ဖြစ်ပါက ဟုန်းနီပုစွန်၊ ဂဏန်း၊ ပိဗြာစုညှစ်၊ ကလီစား၊ ချဉ်ဗတ် နှင့် အချိုးမျိုးရွှေ့ရမည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် တက်စာများဖြစ်သော မွှေ၊ ဖိုး၊ အကြက် အလှော်၊ အချိုးမျိုး မြေပါ သာ၊ စမ့်များကိုရွှေ့ရမည်။

စာရန်အစားမှာ ခန့်သလွန်း ဖြစ်သော ဟင်းခန့်လည်း ဂန့်ဂလား၊ စတင်း၊ ဖိုးစား၊ ကပ်ပွန်၊ ကြက်သွန်မြူ၊ ဂုင်း၊ ငရုပ်ကောင်း၊ ကင်းပွန်၊ နှမ်းပုစွန်၊ ကြက်၊ ဆီတီး၊ အပဲများဖြစ်ပါသည်။ အသားသဖြင့် သွေး ပေါင် မကျသွားရန်လည်း ဂန့်ဂလားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သွေးတိုးကို (ဝမ်းနုတ်ဆေး၊ အိပ်ဆေး၊ ဆီဆေး၊ သွေးကျဆေး အကြောပြင် ခြင်းများဖြင့်) အစာအာဟာရ အပြုအမူများဖြင့် ထိန်းထားသင့် ပါသည်။ ဆီးချိုသွေးချိန်ပါက အချိုးရွှေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

## လေ့ရှိတိုင်းရင်း သွေးစောင့်လှောင်ရန်

၁။ လက်ဟောင်းရင်းပြတ်နေပါက တက်နိုင်ပါက ပုံစံတကျ မတင် ကာ တံတောင်ကျွန်းလက်မပါပြုလုပ်ကာ တက်တက်ချင်တက် ပေါ် တင်သည့် အနေအထားမှန်နှင့် ပတ်တီးရောင်းထားပါ။

၂၃၈ ● ကျော်လွန်တိုင်းရင်းသား

သာမန်အားဖြင့် သွေးချန်နှုန်းအကြိမ်အရေတကျ အသက်အရွယ်အနေအထားဖြင့်လည်း အောက်ပါအတိုင်း ဂ ခိုပါသည်။

စဉ်	အသက်အရိုင်းအခြား	အချိန်ကာလ	သွေးချန်နှုန်း
၁။	မွေးစ ပု (၁) နှစ်	၁-မိနစ်	၁၄၀
၂။	(၁) နှစ်မှ (၃)နှစ်	၂	၁၂၀
၃။	(၃) နှစ်မှ (၆)နှစ်	၂	၉၆
၄။	(၇) နှစ်မှ(၁၄)နှစ်	၂	၉၀
၅။	(၁၄)နှစ်မှ(၂၁)နှစ်	၂	၈၅
၆။	(၂၁)နှစ်မှ(၆၅)နှစ်	၂	၇၀
၇။	(၆၅) အထက်	၂	၆၀

သွေး ● ၂၃၇

၂။ မြေလက်များ လက်ဆောင်း လက်ဖုံး လက်ဟောင်းများကို ပုံစံတကျ အမြဲနှိပ်နေရန် စောင့်ရှောက်ပြုစုပါ။ (ဥပမာ-ကျေး နေသည်ကို ဆန့်နေအောင် စီစဉ်ထားရမည်)

၃။ လူနာစောင့် ကာကွယ်ခြင်း ကျွေးနေမှုကို ဆန့်စောင့် (လက်ဆောင်း၊ လက်ဖုံး လက်ဟောင်း) လျှောက်မိနေလျှင် အားဖြင့် သက်သက်သာသာ လေ့ကျင့်ပေးရန်။

၄။ အကြောပြင်စက်ဖြင့်လည်း ဖြိုဖြိုပေးနိုင်ပါသည်။

## သွေးခံစိတ်အိုဖွံ့ အသက်အရွယ် သုံးစွဲခြင်း

မျက်နှာနှင့် နားကြား၊ နားထင် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထိခိုက် မိ၍ သွေးကြောပေါက်၍ သွေးများစီးနေပါက တစ်ပါးအတွင်း အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နားထင်တစ်ခိုက် ထိခိုက်မိ၍ နားကွပ်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးနောက်ခြင်းဖြစ်ပါက အသားသတ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

## သွေးချန်နှုန်း မြှင့်လှမ်းခြင်းနှင့် ငေးထွေးခြင်း

သာမန်အားဖြင့် သွေးချန်နှုန်းကိုတိုင်းရာတွင် တစ်မိနစ်လျှင် (၈၀)မှ (၁၂၀) အကြိမ်ဖြစ်ရပါမည်။ ထိုထက်များပါက များသ လောက် သွေးချန်မှု မြင့်နေသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ ထိုထက်နည်းပါ ကလည်း သွေးချန်နှုန်း နည်းနေသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ နည်းနေသည် ဖြစ်စေ၊ များနေသည်ဖြစ်စေ မကောင်းပါ။ နည်းနေခြင်း များနေခြင်း မဖြစ်စေဘဲ သွေးချန်နှုန်း မျှမှန်ရောက်ရှိနေအောင် စောင့်ရှောက် ကြိုးစား၊ အားထုတ်သင့်ပါသည်။

## ဓမ္မတာသွေး

ဝဠာက မြစ်သို့ စားရောက်ရာ



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

## (၆) ဓမ္မတာသွေး

ဓမ္မတာသွေး၊ ရာသီသွေး၊ ဥတုသွေး၊  
ဓမ္မတာသွေး၊ ရာသီသွေး၊ ဥတုသွေးသည် အတူတူပင်  
ဖြစ်သည်။

ဓမ္မတာသွေးဆိုတာ  
ဓမ္မတာသွေးဆိုတာ မ သဘာဝ ဇီဝဓမ္မ လုပ်ဆောင်  
ချက်အရ ယဉ်ကျေးမှုဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ မ ကလာပ်စည်းတွေ လစဉ်ဖြစ်  
ထွန်းလာပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခိုင်းရန် (၁၇)ရက်စောင့်ဆိုင်းနေရတာ  
အချိန်တန်ဖိုး အကြောင်းပညာတရပ် ပျက်စီးပြိုကွဲဆင်းလာတဲ့  
သွေးအဟောင်းတွေကို ဓမ္မာသွေးလို့ခေါ်ပါတယ်။

သွေး၊ သွေးလယ်၊ သွေးဆုံး  
အမျိုးသမီးတွေဟာ မျိုးသက်သစ်မွေးဖွားပေးတဲ့နေရာမှာ  
တာဝန်တစ်ခု ထမ်းဆောင်ရပါတယ်။ ဒါတော့ လစဉ်ဓမ္မတာ

သွေး ၂၅၆

## ရာသီသွေးမှန်ခြင်း၊ မမှန်ခြင်းများ

ဦးလီကလာပ်စည်းအသစ်တွေဖြစ်ပေါ်နေတာကို သွေးသစ်  
လောင်းတာလို့ခေါ်ပါတယ်။ သွေးအဟောင်းတွေ အကုန်ဆင်း  
ရပါမယ်။ အသစ်တွေထပ်မံဖြစ်ပေါ်လာရပါမယ်။ ဒါလည်း လစဉ်  
မှန်မှန်ဖြစ်ရပါမယ်။ ဆင်းတဲ့ရက်(၃)ရက် (ခွင်ဖျက် မျိုးမျိုးအလိုက်  
(၇)ရက်မှ (၇)ရက်အထိရှိတတ်သည်။ ဖြစ်ရမယ်။ ဒီ(၃)ရက်မှာ  
လည်း အညီအမျှဆင်းရပါမယ်။ ဒီတော့သွေးမှန်တယ်ဆိုတာ လစဉ်  
လာတဲ့ရက် မှန်ရပါမယ်။ လာတဲ့ရက်ကာလ(၃)ရက်ကြာရပါမယ်။  
ဒီ(၃)ရက်မှာ အညီအမျှ မဟာကမ္ဘီရပါမယ်။ ဒီအချက်(၃)ချက်မှန်  
နေရင် အဲဒီမိန်းကလေးဟာ ပါပြင်ကလေး ကြည်လင်ဆန်းရှင်း ပို  
ပြေလည်နေပါလိမ့်မယ်။

မမှန်ရင်တော့ လက်ဆစ်ကလေးတွေ ညှိလာပါမယ်။  
နောက် လည်ပင်းမှာ ကြေးကြောင်းကလေးတွေ ပေါ်လာပါမယ်။  
နောက်ပြီ ပါပြင်မှာ တင်းတိတ်ခွဲလာပါမယ်။ (၄)လမှ (၁)နှစ်အထိ  
ရင် သွေးလွှဲတယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲမညီရက် ထက်စောနေရင်  
နောက်ကျနေရင် သွေး မမှန်ဘူးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပထမရက်မှာပြီး  
နောက်ရက်နည်းသွားရင် သွေးကျန်တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ (၂)လ  
(၃)လ အထိရင် သွေးထိန်တယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ (၃)ရက်မလာပဲ  
(၁)ရက်ထဲလာရင် သွေးချွန်တယ်။ ဆင်းရဲမညီရက် ထက်များနေရင်  
သွေးလွှဲတယ်။ ဆင်းတဲ့အချိန်မှာ ပမာဏများနေ ရင်သွေးချွန်  
တယ်။ ဦးလီသွေးချွန်၊ သွေးမမှန်၊ သွေးကျန်၊ သွေးထိန် ရင်အသား  
ယား ယားနာမြစ်၊ ဖျက်ကွင်းညှိ၊ သွေးချွန်တော့ အသားအရေညှိ

၂၅၂ ၉ တော်လှူ(တိုင်းရင်းဆေး)

သွေး/ ရာသီသွေး/ ဥတုသွေးဆင်းပေးနေတဲ့တာဝန်ပါ။  
ခန့်ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကလေးကို အသက်(၁၃)နှစ် (၊  
(၅၀)အထိကာလအတွင်း ဇီဝဓမ္မ လုပ်ဆောင်မှုတွေအရ ၀  
ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ (၁၃)နှစ်(၁၄)နှစ် ကို သွေး  
(၁၄)နှစ်မှ (၄၅)နှစ်အထိအရွယ်ကိုသွေးလယ်အရွယ် (၊  
(၅၀)ကိုသွေးဆုံးအရွယ်လို့ ခြုံငုံပြီးထားပါတယ်။ သွေး  
လယ် သွေးဆုံးလို့ခေါ်ပါတယ်။ (၁၃)နှစ်(၁၄)နှစ်မှာ သွေးစ  
ရပါတယ်။ သွေးဆင်းမမှန်တတ်ပါဘူး။ (၁၄)နှစ်မှ(၄၅)နှစ်  
မှာ သွေးမှန်နေရပါမယ်။ အသက်(၄၅)နှစ်မှ (၅၀)သွေးဆုံး  
မှာ သွေးဆုံးမှန်ရပါမယ်။ သားဖွားဖွားလွှဲ အပူငုပ်နေပါက ခ  
ရာတွင် စောင့်ရှောက်ဆောင်ရွက်ပါသည်။

သွေးဆင်းကာလတစ် လော့က်လုံး ကြိုတင်သိစော  
ရပါမက အသက်(၄၅)နှစ်သွေး ဆုံးအချိန်ထက် စော၍  
တတ်ပါသည်။ အကယ်၍ သွေးဆင်းရာတွင် အမြဲလိုလို  
ကျ၍ဆင်းတတ်ပါက သွေးဆုံးချိန် အသက်(၅၀)ထက် နေ  
၍သွေးဆုံးတတ်ပါသည်။ အသက် (၄၅)နှစ်ထက် စော၍  
ဖြစ်စေ၊ အသက် (၅၀) ထက်နောက် ကျန်ခဲ့သည်ဖြစ်စေ  
မမှန်ဟုဆိုလိုပါသည်။ သွေးဆုံးမမှန်ပါက သွေးဆုံးကို  
ပါသည်။ သွေးဆုံးတိုင်ခဲ့သည်ဆိုသည်မှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ  
ပေါ်သေးဖူးသော ရောဂါဝေဒနာများ သွေးဆုံးသည်နှင့် န  
မြင်နိုင်ပါသည်။

၂၅၄ ၉ တော်လှူ(တိုင်းရင်းဆေး)

ညစ်၊ ကသားမွှေးမိခြင်း၊ အလုံးအမဲခြင်း(ကိုယ်ဝန်ဟုထင်မြင်ခြင်း)  
လေးဘက်နား၊ နားလေထွက်ခြင်းလားနိုင်ပါတယ်။

သွေး၏အညစ်အကြေး သည်းခြေတည်ဟူသော မီးသည်  
သွေးနှင့်အတူ တစ်လတစ်ကြိမ် သက်လော့က်သွေး သွေးချွန်ခြင်း  
“(၃)ရက်မလာပဲ (၁)ရက်ပဲလာခြင်း” မမှန်ခြင်း (ဆင်းရဲမညီရက်  
မဆင်းခြင်း)ဖြစ်နေလျှင် သွေး၏အညစ်အကြေးဖြစ်သော သည်းခြေ  
သည်လည်း ချွန်ပါနေမည်။ ကြာလာလျှင် သွေးလွှဲလာမည်။ (လ  
ကြာလာမယ်) စောင်းနေမည်။

ထိုသည်းခြေခေါ်သ အပူသည် သွေးတွင်မြန်လောင်း  
သောအခါ အပူတိုမြင်လာမည်။ ဒီအပူတိုတွေဟာ အချိန်ပြင်လာခါ  
အပူတိုဆန်သောရောဂါများ၊ သွေးပုတ်ကြောင့် ရောဂါတွေရလာ  
မယ်။ ချွန်-မမှန်ခြင်း၊ ပထမဆင့် (ထင်လခြင်း)၊ ၎င်း-အောက်ခြင်း  
စုတိယဆင့် (၄ လမှစ၍ ၁-နှစ် ကြာလာလျှင် ဆီစပ်အောင်လာ  
နိုင်ပါသည်။ အပူတို-အချိန် တတိယဆင့် ဝမ်းဗိုက် တင်းတောင့်  
ဆီးစပ်တိုက်၊ ခါးကိုက်၊ ဘေးထိုးတောင့် ခက်ကြော တက်၊ ခေါင်စွန  
ဖျက်နီးကိုက်ဖြစ်တတ်) ကြောတောင့်၊ ခေါင်းခဲ၊ ခေါင်းအုံး၊ ဖျက်  
ကွင်းညှိ၊ လက်ဆစ်ညှိ၊ တစ်ဆင့် ဖျက်နာတိုက် ညှိပုတ်၊ တစ်ဆင့်  
တင်းတိတ်ခွဲလာမည်။

လေး ဘက်နာမြစ်နိုင်ခြင်း သွေးတွင်သွေးဆီနီမုတစ်ဆင့်  
အလုံး တည်နိုင် သည်။ သွေးမှာ အညစ်အကြေးတွေရောပြီး  
ညစ်နေတဲ့ သွေးတွေဟာ အပူငုပ်ခံပေါင်းပြီး အပူတိုတွေဖြစ်ရပါ  
တယ်။ အဲဒီသွေးဟာ သွေးထဲမှလှည့်လည်စရာနဲ့မှာ ပါဝင်နိုင်ပါ  
တယ်။ ဒီသွေးညစ် သွေးညစ် သွေးပုတ်တွေဟာ အမျိုးသမီးများအစီ

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဆေး ၁၂၅

ဆေး မဆုံးခင် ဆေးလယ်ကလေးတစ်လောက ရောဂါကုသခြင်း  
တတ်ပါသည်။ ဆေးဆုံးချိန်မှလည်း ဆေးဆုံးချိန်တိုင်တိုင်ပါ  
တယ်။ အမြဲတမ်း မကျန်းမာ ဖြစ်နေတတ်ပေမယ့် မယ်မယ်ရရ  
ရောဂါရှာမရ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ခါကြောင့် အမျိုးသမီးတိုင်း  
ဆေးပုန်နေ တောင် စောင့်ရှောက်နေခြင်းဟာ အမျိုးသမီးတိုင်း  
ရဲ့ဆေးရပါ မူလ အာဝန်ဖြစ်တယ်လို့ သိထားရန်အတွက်တော်  
ပါသည်။

## ဆေးဆင်းရာတွင်

အမျိုးသမီးများ ဆေးဆင်းရာတွင် ဖော်ပြပြီးသည့်အတိုင်း  
ဆေးပုန်နေရပါမည်။ သားတစ်လောက အမြဲဆင်း  
နိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများအားလုံး သားတစ်လောက နှစ်ပြတ်  
ချက်ချချပါမည်။ ထိုသို့ အမြဲဆင်းနေပါက အမြဲဆင်းနေသည့်  
အလျောက် အပူငုပ်နေသည့်အလျောက် နှုံးနှင်းမောဟာဟာ  
အားနည်းနေမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ အမြဲဆင်းရာတွင် ပထမ အဆင့် အမြဲဆင်းသည့်  
ခုတ်ယ မိန်းမကိုယ်လားသည်။ တတိယ အဆင့်ထွက်သည်။ တောဏှ  
သားတစ်လောကဖြစ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ဥက္ကဆေးဆင်းမှု  
အခြေအနေပေါ်၌ မူတည်၍လည်း အဆင့်(၄)ဆင့် ဖြစ်နိုင်ပါ  
သည်။ ဆေးဆွန် ဆေးဆင်းခြင်း ပထမ အဆင့် အမြဲဆင်းခြင်း  
ခုတ်ယအဆင့်၊ ကြိုလို့ အထွေထွေအား နည်းခြင်း တတိယအဆင့်၊  
အနံ့ထွက် တောဏှအဆင့် သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ ဝိ၌ ဝိ၌ အခြေ  
အနေဆုံးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေး ၁၂၆

အသားနီညိုညိုဖြစ်ခြင်း၊ အသားကွက်ပွခြင်း၊ မျက်ကွက်ညိုညို  
ခြင်း၊ ကွက်ပွကွက်ပွဖြစ်ခြင်း၊ မေါင်မိုင်းကွက်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆေးသွန်  
ခြင်း၊ အဆစ်နာခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဆေးကွန်ခြင်းကြောင့်  
ဆေးအောင်လာနိုင်ခြင်း၊ အသားယားခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်း၊ မျက်  
ကွက်ညိုခြင်း၊ ဆေးပြင်းကွက်ခြင်း၊ လက်ဆစ်ကလေးများ ညိုညိုခြင်း  
လည်ပင်းတစ်လျှောက် နေကြောင်းများပေါ်ခြင်း၊ တင်းတိမ်ခြင်း၊  
အသားအရောင် ညစ်ထပ်ထပ်ဖြစ်လာခြင်း၊ အဆစ်ရောင်ခြင်းဖြစ်  
နိုင်ပါသည်။

## အတွင်းမီး

မီးကောင်ဆေး အရက်သောက်ခြင်း၊ ပူစစ်ခါး ဟင်းခါး  
သောက်ခြင်း၊ နှနင်းစားခြင်း ( တန်ဆေးလွန်ဘေးဖြစ်သည် )

## အပြင်မီး

မီးလုံး၊ ဆွေးတုပ်ခြင်း (တော်သင့်နံ့) ဆေးလိမ်းခြင်း၊  
နှနင်းလိမ်းခြင်း(အတွင်းမီး ကပြင်မီးလုံးခြင်း၊ လွန်ခြင်းခရီးရလေ  
အောင် ဥတု၊ အမိန့် အဝ၊ မိန့်ရည်ပေါ် မူတည်၍ ၄-ရက်မှ တစ်  
ပတ်ကြာပြီး မီးဆေးရပါမည်။)

ဆေးပုန်လွှဲ မည်သို့သောရောဂါတွေ ရလာနိုင်ပါသလဲ ?  
လက်ဆစ်ကလေးတွေ ပြီးညိုလာမှာဖြစ်ပါသည်။ နောက်  
လည်ပင်းတွင် ကြေးကြောင်းလေးများပေါ်လာမှာဖြစ်ပါသည်။  
ထို့နောက် ပါးမြပ်တွင် တင်းတိမ်နီလာတတ်ပါသည်။ ဆေးပုန်

၂၇၆ ၁၂ တော်လှူ(တိုင်းရင်းဆေး)

## ဆေးကျွန်း၊ မီးကျွန်းရုံးစုအဖြစ်

မီး အကြောင်း ဆက်ပြောရရင် မီးဆိုတာ ကာလ  
ကိုပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ အတိတ်က လူ့ပြင်ရန်အကြောင်း  
ဆီမှ ပဋိသန္ဓေကုန်နိုင်သော အခြေအနေ ပဋိသန္ဓေတို့  
ဖြစ်ရန် ဆွေးနွေး တောတော့ညိုညိုအချိန်မှာ ပဋိသန္ဓေကလ  
တောင်ဖြစ်လာပါသည်။ ဒါ ကကြောင့် ဖြစ်တာ၌ ကမ္မဓိ  
ပါတယ်။ ဒီမီးကလေးဟာ သားတစ်လောကနေပြီး (၉)  
(၁၀)လအတွင်း မှာပြင်တာကို "မီးပွားတယ်" လို့ခေါ်၊  
(လစဉ်မှတော့ဆေးပေါ် တာကိုဆွေးနွေးတယ်လို့လည်းခေါ်၊  
မီးပွားတဲ့အခါ သန္ဓေသား တချင်း လေ့လာရ ချွေးအညစ်  
တောတော့အကုန်ဆုံးရောက်တယ်။ အကုန်ဆုံးရင် ချက်  
ပေးတာဆိုသလို ပြည်ပြည်မှတော့လည်းဖြစ်ပါတယ်။  
မှ အတွင်းမီး တပြင်မီးလုံးရင် ဆေးအညစ်အကြေး ကုန်ရ  
မီးကျွန်းလို့ခေါ်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတွေဟာ မီးပွားရာမှာကျွန်တို့မီးကျွန်းရင်  
ဆေးပေါ်ရာမှ ကျန်တဲ့ဆေးကျွန်းဆိုပြီး ခိုပါတယ်။ ဒီ  
ဆေးကျွန်း အညစ်အကြေးတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့  
အတွဲ မျောပါနေရင် ဒီဆေးအညစ်အကြေးတွေဟာ ပိတ်  
မီး အရည်ထိုင်ပြီး ရောဂါတွေပြောလာတာဖြစ်ပါတယ်။ ခေ  
ဟာ ဆေးလယ်အရွယ် (၁၄နှစ်မှ ၄၇ နှစ်အထိ) မှ ခုကုမ  
မီးကျွန်းဆေးဆုံးချိန် (၄၇နှစ်မှ ၇၁အထိ) မှာ ခုကုမတောင်  
မီးကျွန်းတဲ့အတွက် ဖြစ်လာနိုင်တာတွေကတော့ ဆံပင်ကျွ  
အတွက်ပေါ်ခြင်း၊ အင်္ဂါ ပေါ်ခြင်း၊ လက်ညှိရခြင်း၊ သားတစ်လော

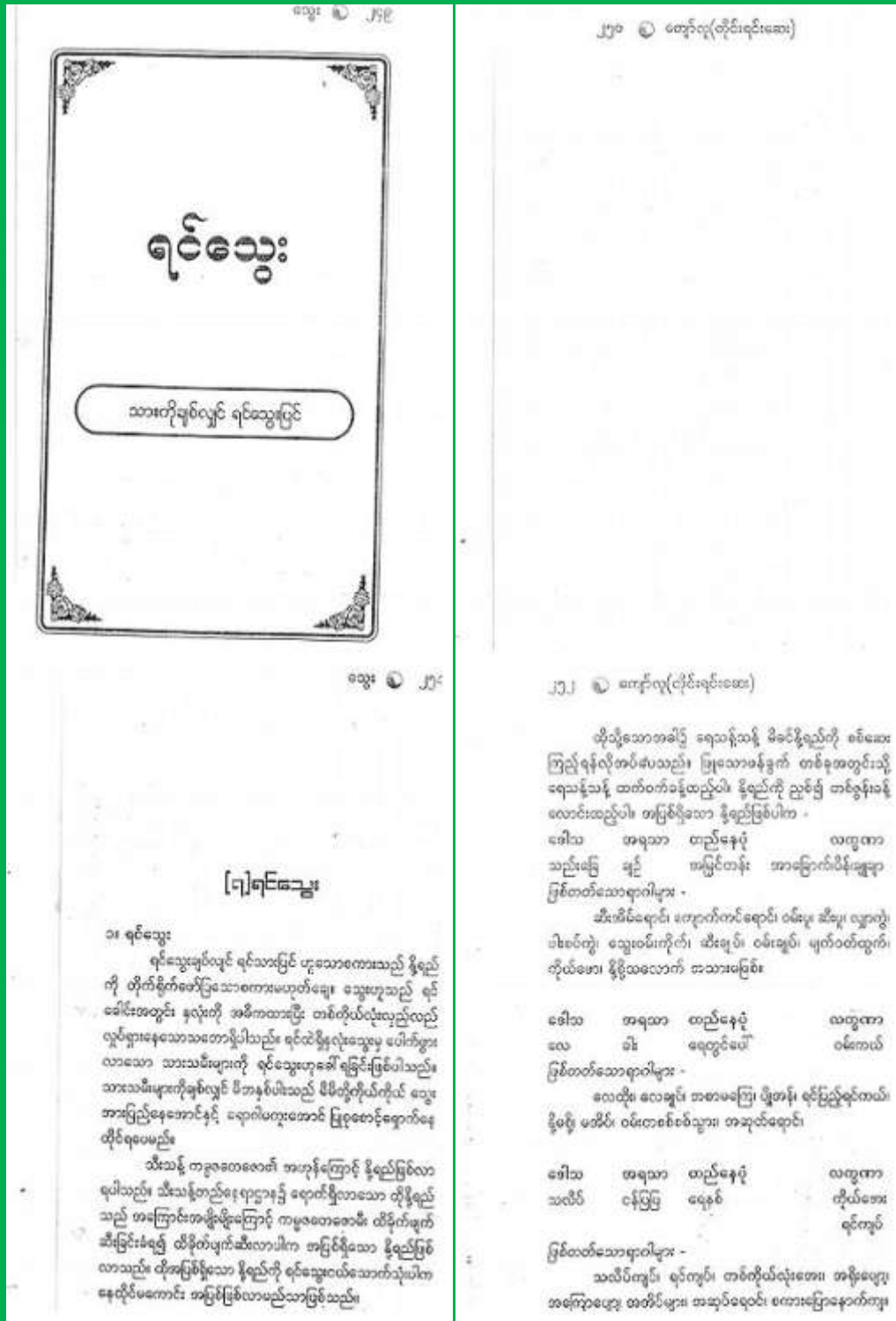
၂၇၈ ၁၂ တော်လှူ(တိုင်းရင်းဆေး)

ခြင်းကြောင့် ဝမ်းရက်တင်းအောင်ခြင်း၊ ဆီးရောင်ခြင်း၊ မီးကိုက်  
ခြင်း၊ လက်ကြောတက်ခြင်း၊ မေါင်ခဲမေါင်စဲဖြစ်ခြင်း၊ မျက်ကွက်ညို  
ခြင်း၊ အလုံးအခဲတည်ခြင်း၊ လေးဘက်နာဖြစ်ခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါ  
သည်။

## ဆေးပုန်ခြင်းကြောင့် ရရှိလာနိုင်သော အကျိုးစီးပွားများ

ဆေးပုန်နေလျှင် အဆင်လူခြင်း၊ အသံသာခြင်း၊ ကျက်  
သလေ့ခြင်း၊ နည်းဗျာဠာပြောင်းခြင်း၊ ကြွေးနာသနားတတ်ခြင်း၊ ရောဂါ  
တင်ခြင်း တစ်ကျပ်ကျပ်တက်၊ လုံးထွင်းနာက်ကောင်ခြင်း၊ ရှစ်လွှေ  
သောပြဿနာများကို တကောင်းမြေရှင်းနိုင်ခြင်း၊ အသက်ရှည် ဖြစ်  
(အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် အသက်ပိုရှိစွည်  
ကြပါသည်။ ဆေးပုန်သူများကိုသာ ရည်ညွှန်းပါသည်)

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။





# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေး ၁၂၇

ဒေါသ အရသာ တည်နေပုံ လက္ခဏာ  
လေးသည်း မီး ချဉ် ခေ့ပေါ်+ ချဉ်ပြည့်စုံကယ်  
အမြင်ကောက် နီအနံ့ အတွင်း  
တော့ တက်

မြင်တတ်သောရာဝါများ -

အမြင်တက် အကြောတက် အနီများ ကိုယ်ပူ ခေါင်းဆွေ  
ထွက်၊ မကွေ့ မကွဲဝါ သွားပေါက်မြန်၊ သွားကြိတ်၊ လန်နီ၊  
ကြက်ညာဆောင်းဆိုး

ဒေါသ အရသာ တည်နေပုံ လက္ခဏာ  
လေးသလိပ် နံ မီး အမြင်ထူ ချဉ်ပြည့်စုံကယ်  
နီအနံ့အတွင်း ခေါင်းကြီး  
တက် စုမာ ဝမ်းပျက်/ချွတ်

မြင်တတ်သောရာဝါများ -

ဟောရောင်၊ ဝမ်းပျက်၊ ခြေလက်အနံ့၊ ခြက်ပုန်ကားကိုယ်သေး  
သံထ၊ သံအနံ့၊ သံတိုအ

ဒေါသ အရသာ တည်နေပုံ လက္ခဏာ  
သည်းခြေ+ ချဉ် နံ လယ်စုတပြင် အထက်မှ အောက်  
သလိပ် ငြိုး အေး ထွင်းပူ ငြိမ်းအေး  
မြင်တတ်သောရာဝါများ -  
ဆွေအေးပတ်၊ ည ဆွေးထွက်၊ ကျောပူခေါင်းပူ၊ အစု၊ ငါးပိပူ

သွေး ၁၂၈

တွဲစပ်နေသော နီချဉ်မြစ်စုံပတ်သန်း၊ သွေးခန်းနီချဉ် မြစ်သည်  
ထိုမှတစ်ဆင့် အချဉ်ပေါက်ကာ သည်းခြေခေါသသို့ ရောက်သွား  
သဖြင့် သန့်ဝါတ်နီချဉ်မြစ်သွား၏၊ ထို နီချဉ်များကို သွပ်ထုတ်ပစ်ပြီး  
အတန်ကြာမှ တိုက်သင့်သည်။

## (၈) သွေးစကားပုံများ

သွေးသည် အသက်တိုခြင်း အသက်ရှည်ခြင်းနှင့် ပတ်  
သက်၍ အဓိကထားနှုန်းသတ်ပတ် အထောက်အထားဖော်ပြပြီး  
ရုံမက ထိုသွေးနှင့် ပတ်သက်၍ လူသားတွင် အနိပ်သဏ္ဌာန်ထင်ဟပ်  
မြင်ပေါ်နေသော အကြောင်းတရားများရှိပါသည်။ မြန်မာ့ဗုဒ္ဓဘာသာ  
ကျမ်းဂန်လောကတွင် သွေးနှင့်ပတ်သက်သောစကားပုံများ ပေါ်  
ပေါက်လာခြင်းသည် သက်ကြီးစကား၊ သက်ငယ်ကြီးအစဉ် အလာ  
ရှိခဲ့သည်က သက်သေပြနေသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ထိုစကားပုံများမှာ 'အထွေထွေက သွေးနီရော၊ သေးကပြော  
သည်ထက် သွေးကပြောသည်က မှန်သည်၊' 'သွေးက တောင်းပြော  
နေသည်၊' 'သွေးကောင်းကယ်၊' 'သွေးနည်းကဲ့လူ၊' 'သွေးဆိုးကယ်၊'  
'သွေးသောက်ရဲဘက်၊' 'ကြောက်သွေးပါသည်၊' 'ရွက်သွေး  
မှန်သည်၊' 'သွေးမရှိကဲ့ မှက်ရော၊' 'သွေးဆုတ်၊' 'မျှောသွေးစမ်းသလို၊'  
'သွေးတိုးစမ်းသည်၊' 'ရင်သွေးဟူက ချစ်ပင်၊' 'သားရွှေသွေး၊'  
'သွေးထွက်သံယို၊' 'သတ္တိ သွေး၊' 'ဗုဒ္ဓိသွေး၊' 'ပိုက်သွေး၊' 'သွေးဆုတ်၊'  
'သွေးကောင်းကယ်၊' 'ဝင်္ကသွေး၊' 'သွေးပျက်သည်၊' 'သွေးသံခဲရဲ၊'  
'သွေးစည်ညှစ်တို၊' 'သွေးစိမ်းစိုင့်ရှို၊' 'သွေးစွေသွေးစားနံ၊' 'သွေးဆုတ်

၂၇၇ ၁ ကော်လံ(တိုင်းရင်းသား)

ဒေါသ အရသာ တည်နေပုံ လ  
သန့်ပတ် အရသာ အဆင်းအ ခေါင်းလျှင်  
ပုတ် ရောင်ပျက် ရမ်း၊ လွှ

မြင်တတ်သောရာဝါများ -

ကုဗဟိုဗေ မာတရာ ရောင်၊အနီအနီ၊

ဒေါသ အရသာ တည်နေပုံ လ  
သမ နီ သန့်စုံမျှ ခေ့နှင့်သမ အစောကြော  
ချဉ် ဆီမံ၊ အကဏသား ခိုမံပြု  
မြင်တတ်သောရာဝါများ -

မြင်တတ်သည့် ရောင်များမရှိ၊ မိုးရွာအလိုက် နီချဉ်  
မီးများ၊ တိမ်၊

ကလေးကို နီတိုက်သောအခါ အချိန်မှန်မှန် ဝ  
သည်။ နီသီးကို သန့်ရှင်းစွာဆေးကြောပြီးမှနီတိုက်ပါ။  
ကလေး၏ မိခင်နီချဉ်ကို ငယ်သောကလေးမပိုင်ချေ ဝ  
ကလေး၏ မိခင်နီချဉ်ကို ကြီးသောကလေး မပိုင်ရ နီချဉ်တုံ  
ဖန်စေရ၏။ ငယ်သောကလေးကိုတိုက်လျှင် ကဲ့ရဲ့စေရ၏  
နီတိုက်တိုက်လျှင် အာဟာရမပြုမီ ငယ်သောကလေးနီချဉ်  
လွှတ်လည်း အစားမပြုရောင်အမျိုးမျိုးမြင်နိုင်ပေသည်။  
အထိ မိခင်နီတိုက် တိုက်သင့်ပါသည်။ အားလပ်ခွင့်မရ  
နီမတိုက်မိ၍ စောင်းနေသော နီချဉ်ကို မတိုက်ရ သလိပ်

၂၇၆ ၁ ကော်လံ(တိုင်းရင်းသား)

သားချင်း၊ 'သွေးပြေကျ၊' 'သွေးကြော၊' 'သွေးဆောင်၊' 'သွေးသောက်၊'  
'ဝယ်ပူ ငယ်သွေး၊' 'သွေးသည်အသက် အသက်သည်သွေး၊' 'သွေးခွဲ  
အုပ်ချုပ်၊' 'သွေးခွဲကောင်း သွေးခွဲသူ' စသဖြင့် သွေးနှင့်ပတ်သက်၍  
စကားပုံများကို တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။

## (၉) သွေးဝေါဟာရများ

မိန့်မမှာသွေး၊ ယောက်ျားမှာသွေး၊ သွေးကန်း၊ သွေးပါ၊  
သွေးခဲ၊ သွေးလုံး၊ သွေးကွက်၊ သွေးယား၊ သွေးမျက်၊ သွေးကျော်၊  
သွေးလင်း၊ သွေးလိပ်၊ သွေးတံကွပ်သတ်ကွ၊ သွေးလေးပျက်၊ သွေးပင့်၊  
သွေးလေးလျှောက်၊ သွေးကြောပိတ်၊ သွေးပြင်း၊ သွေးလွှာ၊ သွေး  
တိုက်၊ သွေးထက်၊ သွေးသက်၊ သွေးသေလေသေ၊ သွေးလေးထွန်း၊  
သွေးလိပ်ခေါင်း၊ သွေးလေးပြတ်၊ သွေးဆောင်၊ သွေးမျက်၊ သွေးခိုက်၊  
သွေးငုပ်၊ သွေးပုပ်၊ သွေးလွန်၊ သွေးဆိုး၊ သွေးချပ်၊ သွေးစွာ၊  
သွေးကျန်း၊ သွေးထိန်း၊ သွေးသွန်း၊ သွေးမပျက်၊ အထက်သွေးစောက်  
သွေး၊ သွေးသေးလေသေး၊ သွေးကင်းလေကင်း၊ သွေးမလျှောက်  
လေးမလျှောက်၊ အဆင်သွေးဝင်၊ သွေးမညီလေးမညီ၊ သွေးပြင်းတု  
သွေးစွာ၊ သွေးလျှောက်၊ သွေးပိုတို၊ သွေးမစား၊ သွေးလေးနှစ်ပါး  
သွေးလွတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြော၊ သွေးအိမ်ကြော၊ အောက်မေး  
သွေးအိမ်ကြော၊ မျှိုင်းထွင်းသွေးအိမ်ကြော၊ တကောင်သွေးအိမ်  
ကြော၊ ဟောင်းထွင်းသွေးအိမ်ကြော၊ လက်ခရင်းသွေး အိမ်ကြော၊  
ပထမသွေးအိမ်ကြော၊ တကောင်သွေး အိမ်ကြော၊ ပေါင်ထိပ်သွေး  
အိမ်ကြော၊ ပေါင်တင်သွေးအိမ်ကြော၊ ဝမ်းခေါင်း သေးအိမ်ကြော၊

ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၅၇ ခု ဆရာတော်(တိုင်းရင်းသား)

## ၂ - ဥပဋ္ဌာန်းသို့သို့ သောကောသိကော။

၀၁	အိမ်ထောင်	၁	ကျွန်ုပ်	၂	ကျွန်ုပ်တို့	၁၀	ကျွန်ုပ်တို့
၀၂	ကျွန်ုပ်	၁	ကျွန်ုပ်	၃	ကျွန်ုပ်	၁၁	ကျွန်ုပ်
၀၃	ကျွန်ုပ်	၁	ကျွန်ုပ်	၄	ကျွန်ုပ်	၁၂	ကျွန်ုပ်
၀၄	ကျွန်ုပ်	၁	ကျွန်ုပ်	၅	ကျွန်ုပ်	၁၃	ကျွန်ုပ်
၀၅	ကျွန်ုပ်	၁	ကျွန်ုပ်	၆	ကျွန်ုပ်	၁၄	ကျွန်ုပ်
၀၆	ကျွန်ုပ်	၁	ကျွန်ုပ်	၇	ကျွန်ုပ်	၁၅	ကျွန်ုပ်
၀၇	ကျွန်ုပ်	၁	ကျွန်ုပ်	၈	ကျွန်ုပ်	၁၆	ကျွန်ုပ်
၀၈	ကျွန်ုပ်	၁	ကျွန်ုပ်	၉	ကျွန်ုပ်	၁၇	ကျွန်ုပ်
၀၉	ကျွန်ုပ်	၁	ကျွန်ုပ်	၁၀	ကျွန်ုပ်	၁၈	ကျွန်ုပ်

ပုဂ္ဂိုလ်ချင်း \* ဆေးခံခြင်းကုသ်သားချွင်း နွေပြာ  
လက္ခဏာများနှင့် (၁) ကုသ်သားနှင့်မြင့် ဆေးခံထားပါသ  
ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ဆေး အလေးထားဆက်လုပ်ထားပါ။ မြင့်  
ခပ်းဆေးခံခြင်း၊ ဆေးခံပါးပါး(၂)ခုစာ မြင့် (၁)ကံ)အလေးဆေး  
ခြင်း၊ ကိုယ်ထွေ အလေးခံခြင်း၊ ဥဉာဏ်အလေးဆေးခံပါး ပျင်းရွံ့ဆေး  
ခြင်း၊ ကိုယ်ထွေ အလေးခံပါး၊ ဆေးခံပါး၊ ဆေးခံပါး၊ ဆေးခံပါး၊ ဆေးခံပါး၊  
ခပ်းတစ်ခပ်းကောင်းခပ်းခပ်း ဟုဆိုသည့်အတိုင်း၊ ခပ်းခပ်း  
ဥဉာဏ်ကောင်း ကျွန်ုပ်တို့မြင့်ဆေးခံကောင်းဆေးခံပါသည့်။

၃ - စေ ဆွေးနားသွားစား

၁။ ကံကုသန်	၄ ပ	၂။ ပဲခူးသာ	၅ ကျွန်း
၃။ လက်စွမ်းမီးဖရဲကံ	၄ ပ	၄။ သီလဝါစန္ဒာ	၅ ကျွန်း
၅။ အသားကတိုး	၈ ပ	၆။ ဝန်ဆောင်	၅ ကျွန်း
၇။ ပရုတ်	၂ ကျပ် ၈ ပ	၈။ ပဲခဲတံခို	၅ ကျွန်း
၉။ အပျိုလိပ်လှိုင်း	၇ ကျပ်	၁၀။ သင်္ခါကြမ်း	၅ ကျွန်း
၁၁။ ဖြတ်စားလှိုင်း	၅ ကျပ်သာ	၁၂။ အသေးညွှင်း	၅ ကျပ်သာ
၁၃။ ရင်ကပ်ရင်	၁ ကျပ်သာ	၁၄။ အဆောင်	၁ ကျပ်သာ

© 2001 DE

[illegible]

သမဝေဝေးဆိုသည်မှာ သမဝေမီးခြစ်ကြောင်း ဆိုလိုက်  
ချက် (၁၅) ခုရှိရှိပါသည်။ ယင်း (၁၅) ခု၏နံပါတ်နှင့်သမဝေ  
သမဝေမီးခြစ်သည် အခြေပြုထားသည်မှာ ဆိုလိုပါသည်။ သမဝေဝေး  
ခြစ်ကြောင်းဆိုလိုက်ချက်မှာမှာ "အိမ်မေမှု၊ စားက ကောင်းရာ  
ပျော်စရာနှင့်၊ ခန္ဓာလုပ်ငန်းလွန်၊ ငါးချက်မခက်၊ ခန္ဓာလေးပျံ  
လွတ်တီးမှုများ၊ မုံတားခြင်း၊ မုံတွင်းမနံ၊ မောက်ပြန်ခြင်းရာ  
လွှာကွပ်ပြေ နှိပ်ခံရစေ၊ နှိပ်ခံသောလျှက်၊ တစ်ဘက်လေးရာ  
ပွားစေတော့၊ မျိုးစားသောက၊ မစုတ်စုတ်ရသည်၊ မှတ်စွယ်တစ်  
ပြား လက်တင်ပုဒ်၊ ကြည့်ရှုစေသောစွေ၊ တိုးစေလှန့်စေ၊  
မောက်ပြန်မရှိ၊ သတိမူတည်၏၊ အတန်တန်သည်၊ ကျွန်ုပ်တို့အား  
လက္ခဏာတည်း" ဟုရှိရှိပါသည်။

၂၅၈ ● ကျော်လွှဲ(တိုင်းရင်းသား)

သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ အမြန်ပြတ်အကောင်ကိုပင် မသိဘဲ ခုန်တန်သည်ဟု လည်းခံစားပါသည်။ ထို့ကြောင့် စောနုနု အမြင်ယူသည့်အားပေါ်ရည်ဆိုသည်ကို သိပ်ကပ်ပါသည်။ ဆေးကုသမှုမှာ တွေ့ရသည်ဟု အစောတကို မြေကိုဆုတ်လည်းကောင်း ထိုဘုံမြေချက် ဖို့ ဖို့ ရသေ့ရည်စသေး။ အသားဓာတ်ခြေ(၇)ပါးသည်လည်း မော်ပြပါ အဆင့်တိုင်း၌ မကြေကွက်ပူစာလုံးနံ့သည်။ “စောဇိဏ္ဍက” စိတ်ဇွက် ပြေကြွက်မှ မုန်သမှုသည် ခံစားရပါကစားမှာ တို့စိတ်အမြင်မြဲသည် တို့ကြောင့် အမြင်မှာ အလုံးစုံသော ပြေကြွက်မှုမြဲသည် ဟု ဆုံးဖြတ်ပါသည်။

မကြွေးကုန်ခြင်း အကြောင်းရင်းမှာလည်း (၁) ပါသည်။ အစာအာဟာရများကိုဖြေခွက်၍ စာကပ်(၇) လုပ်ပေးသော ဝမ်းဗီးကိုကြည့်ရပါမည်။ ဝမ်းဗီးကောင် ဝမ်းဗီးမကောင်ခြင်း၊ ဝမ်းဗီးဖျက်ခြင်း၊ (၁) ချီး၊ ဆွေ့ရပါမည်။ ဗီးဖျက်(၁)ချီးသည်ဝပ်လျှင် အစာမကြွေးကုန်ခြင်း၏ အ ရင်းမှာဖြစ်ပါသည်။

ထိုဝမ်းပျက်(၃)ဦးမှာ ကိုကွမ်းမီး -သောင့်တ၊  
မကြေကွက်သောင်းမီး၊ လွန်သောင်းမီးဖြစ်ပါသည်။ ယ  
မီး၌ မကြေကွက်သောင်းမီး လိုသောင်းမီးဖြစ်ပါသည်  
ဝမ်းပီး-မဒုမနင်း၊ မတူတကွကွက် ပုဆုသော ဝမ်းမီးတူ  
တွေ့ရပါသည်။ ထိုဝမ်းပျက်(၃)ဦးရှိနေသည့် တန်နုဦး  
ကဦးပျားရှိနေသည့် နောက်ဝေးနာသည် ဝိနုမည်ဖြစ်

၂၆၀ ● ကျော်လွန်(တိုင်းရင်းသား)

၁။ ဆီတင်မူတယိမာဏှင် ဆီးမာဏှင် နှင်းခြင်းမီး နွေအခါဆီး နှင်းလွှမ်းခြင်း ပါကခါဆီးမာဏှင်ခြင်း မြေစီရပါ။ ဝမ်းဆီးသည့်မူ ဝမ်းသွားလျှင် အကုန်ဆင်းရပါမည်။ အကုန်ဆင်းသွားကြောင်း ဂီတိကတွင်လည်း စူးနေကြောင်း သိရပါမည်။ ဝမ်းမတွေဝေနေ ခေရပါ။ ပေတုတာနှင့် မာတာသည်းမရှိရပါ။ ခေရပါမာမပါရပါ မည်။ အစေ့ဝံအဆင်း ကောင်းရပါမည်။ ကန်သန္တန်ကလေး လုံးလုံး ကပ်ကလေးမြှင့်ရပါမည်။ မရှိရပါ (ပိတ်ခေါင်းပို့လျှင် ဝမ်းသွားပါက ဂီတိတတ်ပါသည်) မပျင်းရပါ (ကစာတိမိသွေးကြောမဝါကလျှင် ဝမ်းသွားပါက မပျင်းတတ်ပါသည်။)

၂။ အားထုကောင်းရာ သို့သော်မှာအားသမ္ပုပယ်စဉ်(၇)ပါး ကောင်းစွာရှိမည်။ မည်သည့်အကောင်းစားအား အရသာရှိပါ သည် ခရစ္စသောကိုလူဇ်ဝင် သောဘက်၌ကောင်းပါသည်။ ထမင်း သက်သက်ကိုသာအလွန်လည်း အား၌ကောင်းပါသည်။ ခြံနံပါ သည် အစာဝင်သွားတော့မိလျှင်၊ ခိုက်စိတ်တွင် ရှင်းစွာရှိပါသည်။ (မရှုမငြိမ်းနုတ်စိတ်တွင်မသိဘဲ အစာသော်လည်း အာသာပြေပါ။) ဘာလို့လဲ၊ ဘာစင်ကောင်းများပြေပါ။

ဦးစီးဌာနနှင့် ဆိုသည်မှာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် တစ်ယော်ပါသည်။  
ကယောင်ဆောက်ချားတိပ်မက်များ မမက်ပါ။ တိပ်ရာမှမြို့သောအခါ  
ပေါ့ပါးစွာလွန်ကြည်လင်ပါသည်။

ဌေး၊ ဌေးလျှင်ယိုထွက် ဟူသည်မှာ ဌေးထွက်ချိန်တွင် ဌေးထွက်  
ရပါမည်၊ ဈေးနှုတ်သောထဲလွှင် ဌေးထွက်ရပါမည်၊ လမ်း  
လျှောက်မှားလျှင်လည်းဌေးထွက်ရပါမည်၊ တမ်းနိ၊ ဌေးထွက်လွှင်  
လည်း ညီနေရပါမည်၊ ခေါင်း၊ ဂြိုင်း/တော/ရပ်၊ ဝိုက်/ခါး

# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေး ၁၂၆၀

ဥပကောက်/ပေါင်/ခြေသလုံး/ဖဝါး သေဉ်နေရာများတွင်သွေး ထွက်ညီနေရပါမည်။

၅၆။ ငါးချက် ပုံ အေး ဆိုသည်မှာ နှုတ် လက်ပေါ်၊ ခြေပေါ်များ ငါးနေရာသည် ပူ၍နေခြင်းဖြစ်ပေရပါ။ တစ်ဖန် အေး၍နေခြင်း လည်းဖြစ်ရပါ။ ဖော်ပြပါနေရာဝင်၍ကပ်သည့် နွေးထွေးမှုရှိနေရ ပါမည်။

၇။ ဈေးဝေးမရှိ ဆိုသည်မှာ ထွက်လာသောသွေးများသည် ဖေ၍မနေရပါ။ သွက်သွက်ကလေးဖြစ်နေရပါမည်။

၈။ ထွက်သောသွေးများ နံ့ကားမပြင်း ဆိုသည်မှာ ထွက်လာသော သွေးများ၏အနံ့သည် အပြင်းရမ်း၊ သွေးထွက်နေစဉ် အနားကပ် လိုက်သည်နှင့် ရှိသလောက်စပ်သည့် အနံ့အသွေး မရှိရပါ။

၉။ ခံတွင်းမနံ ဆိုသည်မှာ အစာ၏အနံ့သည် ခံတွင်းပြင်ပသို့ မထွက်တတ်ပေ။ သို့သော် မျက်နှာချင်း ဆိုင်တော့ပြော ရာတွင် တစ်ဘက်သားအနံ့မခံနိုင်တော့ကောင်းပင် ပါမည်။

၁၀။ မောက်ပြန်ခြင်းမှာ လျှာတွင်မပြ ဆိုသည်မှာလျှာတွင် အမြဲတော့အညစ်အကြေးများမှ ကွပ်ကဲမှုမရှိဘဲလျှာ အစောင့် ခိုခြင်းကား လျှာတွင်နေခြင်းမရှိပေ။

၁၁။ နှစ်ဝပူအေး မိန့်သောလွန် ဆိုသည်မှာ နေ့အခါ နေပူစက် ခိုးအခါ ခိုးစွာခက်၊ ဆောင်းအခါ လေအေးစက် ကိုယ်သော ခက်ဝ သည့် အပူစက် အအေးစက်ကိုမိန့်သည့်ဖြစ်ပါသည်။ ရာသီ ပြောင်းရောင်းဆိုခြင်း၊ ရာသီပြောင်း အခြေအနေလည်း မပြောင်း ဖို့ဆိုလိုပါသည်။

သွေး ၁၂၆၁

၁၄။ တီးလေ့မှန်ကန် ဆိုသည်မှာ မှန်ကန်သည့်သွေးရှိနေခြင်း သို့မဟုတ်သွေးသန့်များသာရှိနေခြင်းဖြစ် သည်။ မှန်ကန်သောလေး မှန်ကန်သောသွေးဖြစ်နေခြင်းသည်၊ ဤကဲ့သို့ မှန်ကန်သော ကြောင့် သွေးတိုးနှုန်းသည် မှန်နေပါမည်။ သွေးတိုးသည် ပြန် ခြင်း၊ နေခြင်း၊ အေးခြင်း၊ ပူခြင်း၊ လုံခြုံခြင်း မောက်ခြင်း၊ ခွန်ခြင်း၊ ရပ်ခြင်းများမရှိပါ။ ရပ်ခြင်းမှာ(၁)ချက် (၁)ချက်မှ (၁၀)ချက် (၁)ချက်၊ (၅)ချက် (၁)ချက်၊ (၃)ချက် (၁)ချက်ရပ်၍ ရပ်၍မသွားဘဲ မှန်မှန် အချက်ကျကျ ပုံမှန်တိုးနေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အချက်မှာ သွေးအားကောင်း၍ လေကောင်းခြင်းဖြစ်သည်။ သွေးမှန်၍ လေမှန်ခြင်းဖြစ်သည်။ "တိုး" ဆိုသည်မှာ လေတိုးပြောနေခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။

၁၅။ မောက်ပြန်မရှိသတိမှတ်ဉာဏ် ဆိုသည်မှာ ပါကောဝဏီမ သမဝဏီမဟုတ်လုပ်လိုက်သည့် သာဓက သည်းခြေသည် ပုံမှန် ဖြစ်နေသောကြောင့် သတိမှတ်ဉာဏ်ကောင်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤအချက် (၁၅)ချက်ပြည့်စုံရပါမည်။ ယင်းသို့အချက် (၁၅)ချက်နှင့်ပြည့်စုံသောလျှင် သမဝဏီမရောက်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သမဝဏီမရောက်မှသာ နေရာတစ်ခုတစ်ရာ မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ ထိုသို့ ရောဂါတစ်ခုတစ်ရာ မဖြစ်ပေါ်အောင် ကုသနိုင်မှသာ အမြဲ ဖြတ်သည်ဟုဆိုလိုပါသည်။

ဆေးဆရာ/ သမား မှန် သမားကော်  
မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာ၌ ဆေးဆရာ/သမားဟူ၍ လည်း ကောင်း၊ သမားတော်ဟူ၍လည်းကောင်း ဆေးကုသလွန်

၁၂၂ ၁ ကျော်လှူ(တိုင်းရင်းဆေး)

၁၂။ တစ်ဘက်လေးရာ ပူအေးစာကို ချိမ်းစားသောက် မ အန္တရာယ် ဆိုသည်မှာ ပူ အေး တက် သက် ပွင့် ပိတ် မ သေည့်အစာအာဟာရများကို တစ်ခါတစ်ရံ စားသောက် အန္တရာယ်မရှိနိုင်ပါ။ ငွေ့ဝံ့သီး ခရမ်းရံ စားသောက်မိသေး မှီမပူပါ။ ဝတ်သား၊ ဝတ်သီး၊ သစ္စာသီးစားသောက်လည်း ဝတ် ပါ၊ ကောက်ညှင်းကြောင့်လည်း ဝမ်းမအောင့်၊ ပဲစား၍လ မကယ်၊ ဤသို့ တခါတရံစားသောက်သော်လည်း အန္တရာယ် သည် သမဝဏီမရောက်တော့ပေ။

၁၃။ လက်သည်းမှာမူ ကြည့်စွာသွေးစေ့ ဆိုသည် ဝမ်းမရ သွေးကောင်းသားကောင်းများကိုသာ ခိုင်ကြယ်၍ စက်ထုတ်လိုက်သဖြင့်ကားအသီးအညှင်းသွေးများ မပြင်းဘဲ ကောင်းသွေးသန့်များသာ ရရှိလာပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ လက် ကိုကြည့်လိုက်လျှင် ခြည်လင်းသန့်ရှင်းအပြစ်ကင်း အမြဲ သည်ကိုတွေ့ရပါမည်။ ပြတင်းပေါက်၏ အပြင်ဘက်/ ဘက်တွင် အာရုံစိုက်နေသည့်ဆိုသည်ကိုသိရလျှင် ပေါက်မှကြည့်ရာသို့ ဆိုသည့်သွေးသည် အသီးအညှင်း ကီးများသောသွေး အညှင်းသွေးဆိုသည်ကို သိရလျှင် လက် ကို ကြည့်ရပါမည်။ အသီးသွေးဆိုလျှင် လက်သည်းဖြူ နီနေပါမည်။ ကီးသွေးဆိုလျှင် ဖြူညစ်မြောက် ဖြစ်နေပေ သွေးဆိုလျှင် ညိုညစ်ညစ်ဖြစ်နေပေ။ သွေးကောင်းမေး ဆိုလျှင်လက်မကွေးကွေးသော အမြဲအနေအထား နီနီ နီနေပေ။ ခြည်နေပေ။ နီနီနေသည်ကိုလက်သည်း တ အပြည့်တွေ့ရ ပေသဖြင့်ပါသည်။

၁၂၄ ၁ ကျော်လှူ(တိုင်းရင်းဆေး)

၁၂။ ဆေးဆရာများကို မှည့်ခေါ်သည့်ဝေါဟာရ (၂)ခု ခိုသည်။ ရောဂါကုသမှုပြုရာတွင် အကြောင်းကုန်၍အကျိုးကုန်၍ ခိုရာ လောလောဆယ် ဝေရာသက်သာအောင် ကုသနိုင်သောသူကို ဆေးဆရာ/သမားဟူ၍ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဖော်ပြပါကတည်း လော လောဆယ်ခံစားနေရသော ဝေရာကိုသက်သာပျောက်ကင်း အောင် ကုသနိုင်သည့်အပြင် အမြဲမြဲမြဲအောင်ကုသပေးနိုင်သော ဆေး ဆရာ /သမားကို 'ရာဇ ဘာဟ' (စက်ယ လိုက်ယ သောသူ) 'မင်းဆရာ' လို့မဟုတ် 'သမားတော်'ဟု ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ထိုယဉ်ကျေးမှုစကား အသုံးအနှုန်းသည် ယနေ့ တိုင်အောင် ပင်လျှင် ဖြစ်သောလောက၌ အသက်ဝင် အခြေခံ လက်ရှိပါပေ၏။

မင်းသုံးတော်ဝင်သမားတော်တစ်ဦးဖြစ်ရန် သတ်မှတ်ထား သော အင်္ဂါရပ်ကိုကား -

၁။ ရောဂါမြစ်ခြင်း၏အကြောင်းအရာကိုသိ။

၂။ ရှိသကဲ့သို့ကုသနိုင်။

၃။ ဝေရာသက်သာအောင်ကုသနိုင်မှု (မှတ်သည်ကိုဖြစ်အောင် တက်သည်ကို သက်ကဲအောင်၊ နာသည်ကို မနာအောင်၊ တိုက်သည် ကိုမတိုက်အောင်၊ ရောင်သည်ကိုမရောင်အောင်၊ အေးခြင်းဖြစ် ပြု နွေးအောင် သေပ်ပြုခြင်းဖြစ်၍ အတိုး၊ အဆုတ်၊ အနုတ် အသိမ်း လုပ်၍ ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။)

၄။ ယင်းသို့ ရောဂါဝေရာကုသရာ၌ ဝေရာသက်သာပြီး နောက် ထိုရောဂါ ပြန်၍ ဖြစ်ပေါ်မလာစေရန် အမြဲမြဲမြဲအောင် ကုသနိုင်မှု သေည့်အချက်(၄)ချက်ဖြစ်ပါသည်။

၇၄၅၈  
၁၂၆



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

၂၈၅ ၉၀ ကျော်လှူ (တိုင်းရင်းသား)

ငှင်းဆင်(၁၀)မျိုးကို ထည့်ပြုပါ။ မိန့်ဆုများ မီးရောင်နှင့်တက်  
မီးကွင်း မီးမြှင့်သောက်နိုင်ပါသည်။ မီးရောင်သွေး မပျက်ခြင်း။  
ကျွန်ုပ်တို့များနှင့် မီးရောင်ကြောင့် ထုံကျင်မောလွှင့် သောက်နိုင်  
လဲ ကြာရှည်ဆင်ခြင်း၊ အောင်းဆေးခြင်းများ သောက်နိုင်  
သွေးပေါ်လာပါက ရပ်ထားရန်ပြုပါသည်။

## ငှ - ၈၈ ဓမ္မဗျူဟာ

၁။ ဓမ္မဗျူဟာ ၁ ကျပ် ၂။ ဖန်ဆင်း ၄  
၃။ ဓာတ်ပျက်စွန် ၂ ကျပ် ၄။ လေးညှင်း ၂  
၅။ ကန်ချပ်နီ ၁ ကျပ် ၆။ ဝိတ်ချင်း ၂  
၇။ နွယ် ၁ ဝိသား ၆ ကျပ်  
ရက်ကြားစုန်ခြင်း၊ သုံးရက်လာခြင်း၊ ပမာဏညီမျှခြင်း  
သွေးစုန်ခြင်း၊ သုံးမျိုးနှင့် ညီညွတ်တောင် နေ့စဉ်သောက်သုံး၊  
ဆေးဖြစ်သည်။ သွေးလယ်အစိန်တွင် ဤသို့သွေးစုန်နေမှ  
နုဖို့ အသက်ရှည်မည်ဖြစ်ပြီး သွေးဆုံးကိုင်ခြင်းမှ ကင်းဝေး  
ပါသည်။ အဖိုးသမီးများ သွေးစုန်တောင် စောင့်ရှောက်ခြင်း  
မွေးရာပါတာဝန်ဖြစ်သည်ဆိုသည်ကို သဘောပေါက်ထားကြ  
အပ်ပါသည်။

## င - ၈၈ တေးကဏ္ဍ

၁။ စန်မျိုးဝါးပါး ၈ ပုံ ၂။ ခြင်္သေ့ကောင်း ၈ ပုံ  
၃။ ချင်းခြောက် ၈ ပုံ ၄။ ဝိတ်ချင်း ၈ ပုံ  
၅။ ပညာလင်္ကာ ၈ ပုံ ၆။ ကြေး ၈ ပုံ  
၇။ ကန်ချပ်နီ ၈ ပုံ ၈။ ကွယ်ရာ ၂ ကျပ်  
၉။ ချည်ပေါင်ပါးလာ ၂ ကျပ် ၁၀။ ကရုဏာ ၂ ကျပ်  
၁၁။ ပဉ္စကသီအိမ် ၅ ကျပ် ၁၂။ လေးညှင်း ၃ ကျပ် ၁၃ ပုံ  
၁၄။ ဓာတ်ပျက်စွန် ၇ ကျပ် ၁၅။ ဆေးပုလဲ ၂၈ ကျပ်  
၁၆။ ကြာဝတ်စပ် ၃ ကျပ် ၁၇။ သစ်ဆိမ့် ၅ ကျပ်  
ဝမ်းမီး၊ ဂဟဏီ(ဝမ်းမီးကိုထိန်းထားသော အကြောဆွန့်စု)  
အားနည်း၍ ပြန်တက်သော အဖျား၊ ဝမ်းပျက်၊ အောင်းဆေးခြင်း၊  
သွေးအားနည်းများအတွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။  
(မောင်းစားပြီးတိုင်း ၂-ပါးသား စားသုံးပါ။)

## တိုင်းရင်းဆေးပုံများ

စွယ်ပြန်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်

သွေး ၉၀ ၂၇၇

တံပိုကြီးတွင်းသွေးတိမ်ကြော၊ ရင်သွေး၊ သွေးဖျိုး၊ ကျွန်းမာသော  
သွေး၊ သေသွေး၊ သွေးစ၊ သွေးလယ်၊ သွေးဆုံ၊ သွေးကြည့်သွေးစမ်း၊  
သွေးပေါင်း၊ သွေးကားလေးကား၊ သွေးကောင်း၊ သွေးသန်၊ ကဆီသွေး၊  
အဆီသွေး၊ အညှိသွေး၊ သွေးသဘာဝ၊ ကိုယ်ပိုင်သွေး၊ အငှားသွေး၊  
လေးမြတ်သွေး၊ တိတ်သွေး၊ မနုသွေး၊ သမသွေး၊ ဝိသမသွေး၊  
ပထဝီသွေး၊ ဓာတုသွေး၊ သွေးပျား၊ သွေးသည့်ခြေ၊  
သွေးဆိပ်တက်၊ သွေးဆူ၊ သွေးဆန်းအရွယ်၊ သွေးရပ်ကောင်း၊  
သွေးစမ်း၊ သွေးဆုတ်၊ သွေးပြည်၊ သွေးပဇွန်(အနံ့)၊ သွေးသန်း၊  
လေသမိုင်း၊ သွေးမင်လေမင်း၊ သွေးအားပြည့်၊ သွေးအားနည်း၊ စသည်  
များဖြစ်ပါသည်။

## “မြန်မာသေးသည် အမြဲမြဲမြဲသည်”

မြန်မာသေးသည် အမြဲမြဲမြဲသည် ဟူသောစကား  
ရပ်ကို ယုံလည်ယုံကြည်ကြ၏။ အမြဲမြဲမြဲမြဲသော  
လည်းကောင်း၊ ယုံကြည်မှု အမြဲမြဲမြဲမြဲဟူသောစကားနှင့် အမြဲ  
ဟူသောစကားအနက်ကို စတင် စိစစ်စစ်ရန်လိုအပ်ပါသည်။  
အမြဲမြဲဟူသောစကားသည် အနာရောဂါဟူသော ဝေါဟာ  
ရ(၂)မျိုးတွင် အနာဟူသောစကားနှင့်ပါရှိပါသည်။ ထိုအနာတွင်  
အမြဲမြဲမြဲမြဲသွားပြီး အမြဲမြဲမြဲမြဲသွေးကူးသွားသွားသွားသွား  
တွေ့ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် အမြဲမြဲဟူသောစကားသည် အနာဟူ  
သောစကားနှင့် ပတ်သက်ဆက်သွယ်လျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်  
သည်။ ဆေးကျမ်းတို့၌ကား အနာ၌အမြဲမြဲရှိသည်ဟုမသုံးပဲ (၉၆)  
ပြာမက များပြားသောရောဂါတို့၌ အမြဲမြဲရှိသည်ဟု သုံးနှုန်းထား



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

ဆွေး ၉ ၂၆၂

## ၉ - ဆေးအေးလိမ္မော်

၁။ ကြိတ်ချွတ် ၃ ပါး ၁၂ ပဲ	၂။ ခဲ ၅ ပါး	၃။ ကျပ် ၄ ပဲ
၄။ ဘာလာငယ် ၄ ပဲ	၅။ လေးညှင်း ၄ ပဲ	
၆။ ကတ္တား ၄ ပဲ	၇။ ပိတ်ချင်းမြစ် ၄ ပဲ	
၈။ ကြေး ၄ ပဲ	၉။ သစ်ရိုး ၄ ပဲ	
၁၀။ ဘာတီချိုလ်သီး ၄ ပဲ	၁၁။ ကရုဇွန် ၄ ပဲ	
၁၂။ ကရုဇွန်သီး ၄ ပဲ	၁၃။ ဝဇ္ဇာ ၄ ပဲ	
၁၄။ ပိတ်ချင်းသီး ၁၇ ကျပ်	၁၅။ ကရုဇွန်ကောင်း ၁၇ ကျပ်	
၁၆။ ကြေး ၆၈ ကျပ်	၁၇။ ပရိသေ ၂ ကျပ်	
၁၈။ နှမ်းဆီ ၂၀ ကျပ်	၁၉။ ဘာတီချိုလ်သီး ၄ ပဲ	

ဇော်ပြပါ ဆေးရုကို ရှောက်ချည်ဖြင့် ခပ်ကွဲကွဲချပ်ဖြင့် လိမ်းပါ။  
တိုက်သောနေရာ၊ ထုံသောနေရာ၊ ကွေးသန့်ရ သက်သောနေရာ၊  
တေးသောနေရာများကို ရေဖျန်းသွင်းခံ၍ ဆွတ်တတ်ပါ။

## ၁၀ - ဆွေးပေါ်ဆေး ( ၁ )

( ဆွေးအားနည်းပြီး စေ့စပ်သွေးသွေးအတွက် )

၁။ ကြေး ၁ ကျပ်သား	၁၁။ သစ်ကြေး ၁ ကျပ်သား
၂။ ပန်းမ ၁ ကျပ်သား	၁၂။ ကရုဇွန် ၁ ကျပ်သား
၃။ ကြေး ၁ ကျပ်သား	၁၃။ ဝဇ္ဇာ ၁ ကျပ်သား
၄။ နံ့သာဖြူ ၁ ကျပ်သား	၁၄။ နံ့သာနက် ၂ ကျပ်သား
၅။ ဖာလာ ၁ ကျပ်သား	၁၅။ ဆောင်းဆေး ၁ ကျပ်သား

ဆွေး ၉ ၂၈၄

## ၁၁ - ဆွေးသန့်စားတို့ဆေး

၁။ ပန်းနု ၄ ပဲ	၂။ ဘာတီချိုလ်သီး ၄ ပဲ
၃။ သစ်ကြေး ၄ ပဲ	၄။ ဖာလာ ၄ ပဲ
၅။ ဖာလာ ၄ ပဲ	၆။ ဆေးပုစွန်ထုတ် ၄ ပဲ
၇။ သန့်လွတ်ကြီး ၄ ပဲ	၈။ ဥပသကာ ၄ ပဲ
၉။ ကရုဇွန် ၄ ပဲ	၁၀။ ကြေး ၄ ပဲ
၁၁။ သန့်သကုန် ၈ ပဲ	၁၂။ နံ့သာနီ ၂ ကျပ် ၄ ပဲ
၁၃။ နံ့သာဖြူ ၂ ကျပ် ၄ ပဲ	၁၄။ နံ့သာနီ ၂ ကျပ် ၄ ပဲ
၁၅။ လေးညှင်း ၃ ကျပ် ၄ ပဲ	၁၆။ ကိုကုမန် ၄ ပဲ
၁၇။ ငှက်သိုက် ၄ ပဲ	

ဇော်ပြပါ ဆေးအားချိန်အတိုင်း စုစပ် ထုထောင်းပြီးလျှင် ပျား  
ရည်ကောင်းကောင်းဖြင့် ညှစ်၍ ၄-၆ နာရီ စားရ၏။  
ဆွေးကျန်၊ စီးကျန်သွေးသောက်ခြင်းဖြင့် နှလုံးရည်သန့်ခြင်း၊  
ဆွေးသန့်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝေ့ကောင်းခြင်း၊ ဆွေးသန့်များအားရှိစွာ  
ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည်အတိုင်းရရှိပါသည်။

## ၁၂ - ဆွေးဆီနီသွေးလွှဲပျောက်ဆေး

၁။ ချင်းမြောက် ၁ ကျပ်	၂။ ဝဇ္ဇာကောင်း ၁ ကျပ်
၃။ ယင်းခြင်း ၁ ကျပ်	၄။ ကန့်ချပ်နီ ၁ ကျပ်
၅။ မိသလင် ၁ ကျပ်	၆။ နှမ်း ၁ ကျပ်
၇။ နမ့်နက် ၁ ကျပ်	၈။ ပိတ်ချင်း ၁ ကျပ်
၉။ နံ့သာဖြူ ၁ ကျပ်	၁၀။ ဆား ၁ ကျပ်

၂၆၃ ၉ ကျော်လွန်(တိုင်းရင်းဆေး)

၆။ ကြေး ၁ ကျပ်သား	၁၅။ ဘာတီချိုလ်သီး ၄ ကျပ်သား
၇။ ကပ်မ ၁ ကျပ်သား	၁၆။ ဘာတီချိုလ်သီး ၄ ကျပ်သား
၈။ နံ့သာ ၁ ကျပ်သား	၁၇။ လေးညှင်း ၄ ကျပ်သား
၉။ ဆောင်းခြင်း ၁ ကျပ်သား	

ဆွေးအားနည်းပြီး ချပ်မြင်း၊ ငှက်မြင်း၊ ဆွေးပျက်ဆုံး  
ခြင်းများနှင့် သင့်၏။

## ၁၁ - ဆွေးပေါ်ဆေး ( ၂ )

( ဆွေးအားနည်းပြီး စေ့စပ်သွေးသွေးအတွက် )

၁။ ဘာတီချိုလ်သီး ၈ ပဲ	၂။ ပန်းမ ၈ ပဲ
၃။ ပန်းနု ၈ ပဲ	၄။ ကြေးသန့် ၈ ပဲ
၅။ ဖာလာ ၈ ပဲ	၆။ ကြေးသွေး ၈ ပဲ
၇။ ဆေးပုစွန်ထုတ် ၈ ပဲ	၈။ သန့်သကုန် ၄ ကျပ် ၈ ပဲ
၉။ ဖာလာ ၈ ပဲ	၁၀။ နံ့သာဖြူ ၄ ကျပ် ၈ ပဲ
၁၁။ ချင်းတုံ ၈ ပဲ	၁၂။ နံ့သာနီ ၅ ကျပ်
၁၃။ ဆောင်းခြင်း ၈ ပဲ	၁၄။ နံ့သာနီ ၅ ကျပ်
၁၅။ သန့်သကုန် ၈ ပဲ	၁၆။ ကန့်ကော်ဝတ်ဆံ ၅ ကျပ်
၁၇။ ဆေးပန်း ၈ ပဲ	၁၈။ သကြားမိ ၅ ကျပ်
၁၉။ လေးညှင်း ၈ ပဲ	

ဆွေးအားနည်းပြီး ဆွေးပျက်သွေးသွေးသွေးသွေးသွေးသွေး  
ပြည့်လာပြီးဆွေးပေါ်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ဆေးပန်း  
များဝေသွေးသွေးသွေးသွေးပါသည်။

ဆွေး ၉ ၂၈၅

အမြစ်မြစ်ကြောင်းဆုံးဖြတ်ချက် (၁၅)ချက်ရှိကြောင်း  
ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ ယင်းသို့အချက် (၁၅)ချက် နှစ်ပြည့်ရုံသာ  
လျှင် သမဝမ်းအောင်ရောက်သည်ဖြစ်ကြောင်းဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ သမ  
ဝမ်းအောင်ရောက်မှသာ ရောက်တန်ခိုးတန်ခိုး မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ တစ်ဖန်  
ဤသို့ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ရောက်ဝေရာတိုင်းရင်းက ကျန်းမာ  
ရေးနှင့် ပြည့်စုံပြီး ရောက်ဝေရာတိုင်းရင်းက ကျန်းမာ  
ပျောက်ကင်းစေရန် ကုသပေးနိုင်သော ထိုဆေးဆရာ/သမားကို  
သာလျှင်သမားတော်ဟု ခေါ်ဆိုပြသနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြရပါသည်။  
ယခုအချိန် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးဝေရာကတွင် ထိုသို့ အမြစ်  
မြစ်အောင်ကုသပေးနိုင်သည်ဟုယုံကြည်ရသော ကျော်ကြားသော  
ကျွန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသော တိုင်းရင်းဆေးဆရာများကို နိုင်ငံတော်  
မှ စံ တစ်ခုသတ်မှတ်၍ ထို စံနှင့်ပြည့်စုံသူများကို သမားတော်  
ဟုသောကုသမှုဖြင့် ချီးမြှင့် သတ်မှတ်သင့်ကြောင်း အကြံပြုတင်ပြ  
လိုက်ရပါသည်။



# ဆေးဒါနအဖွဲ့မှလှူဒါန်းပါသည်။

သွေး ၂၆၆

## ၁၅ - မီးယပ်၊ သွေး၊ လေပူ တာလုံးတစ်ဆောင်

၁။ ပညာလက် ၂ ကျပ် ၂။ ဆေးရုံ ၂ ကျပ်  
၃။ ကန့်ချပ်နီ ၂ ကျပ် ၄။ မုတ်ခါး ၄ ကျပ်  
၅။ ဘုရားစာ ၂ ကျပ် ၅။ ခပ်မျိုးငါးပါး ၁ ကျပ် ၄ ပဲ  
၆။ ဖုန်းရည် ၁ လုံး ၇။ ထန်းလျက် ၂၅ သား  
အားလုံးစာရ၍ စီးဆေးအားဖြင့် စုတ်၊ လက်ပေါ်ရလျှင် ချေး  
မီးယပ်သွေးထိန် သွေးငုပ်ပြီး လကြာလာသောအခါ သွေးပုပ် လေ  
ပုပ်များ၊ သွေးလုံး လေလုံးအဖြစ် အလုံးအစုံများတည်လာနိုင်ပါ  
သည်။ ဖော်ပြပါ သွေးပုပ် လေပုပ် အလုံးအစုံများကို မှောက်တင်ကြိမ်  
ညတစ်ကြိမ် လက်မကံစားစွန့်ဖြင့် တစ်စွန်း တစ်ဆွေနှစ်ကြိမ်စားခြင်း  
ဖြင့် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

## ၁၆ - မီးယပ်သွေးဆုံး တောင်းဆေး

၁။ ငရုတ်ကောင်း ၁ ကျပ် ၂။ ဆင်သမန္တယ် ၁ ကျပ်  
၃။ ကံကော်ဝတ်ဆံ ၁ ကျပ် ၄။ ကန့်ချပ်နီ ၁ ကျပ်  
၅။ သွပ်ပေါင်စာလာ ၁ ကျပ် ၆။ နွားမြက်ရင်း ၁ ကျပ်  
၇။ ဖိပ်မျှော်သီး ၁ ကျပ် ၈။ ဖုန်းခါးသီး ၁ ကျပ်  
၉။ စီးမြှော်သီး ၁ ကျပ် ၁၀။ သကြား ၉၀ သား  
မီးယပ်သွေးဆုံး၍ တားနည်းနေသူများ သောက်နိုင်သည်။  
အရွယ်ရှိသေးသော်လည်း သွေးအားနည်း၍ မြှောက်ကပ်ပိန်လို  
နေသူများ သောက်နိုင်သည်။ မီးယပ်မြှော်သီး၍ အားအင်ကုန်ခမ်း  
နေသူများ စီးမြှော်သီးဖြတ်ရည်ဖြင့် သောက်ပါ။ နွားမပါက နုပျို  
ကျွန်းဟာ အသက်စည်စေနိုင်သော ဆေးဖြစ်ပါသည်။

သွေး ၂၇၁

ရည်၊ ငမ်းသက်သော် ကြောင်ပန်းရွက်၊ ထန်းလျက်နှင့်ဖြတ်တိုက်၊  
မကြည်သော၊ တစ်ပိန်ဖြင့်သော် နံနက်ကပ်ပန်းရွက်ဖြတ်၊ ညနေ  
ရေငွေနှင့်တိုက်ပါ။

၂၆၇ ၂ ကျော်လူ(တိုင်းရင်းသား)

## ၁၇ - နို့ထွက်လိမီးဆေး

၁။ ကြိမ်လေ ၃ ပါး  
၂။ နွားမြက်ရင်း  
၃။ ကြက်ဟင်းခါးခြစ်  
၄။ ဆောင်းစား  
အားလုံး အမှုစီ ရေနှင့် ခြိတ်နှိပ်၊ ကိုလိုမ်းပါး

## ၁၈ - သွေးထိရသော

၁။ ဓာတ်ပျိုလ်သီး ၂။ ဓာတ်ပျိုလ်ပွင့်  
၃။ နံ့သာမြူ ၄။ နံ့သာနီ  
၅။ ထိန်ပွင့် ၆။ ကံကော်ဝတ်ဆံ  
၇။ ပရုပ် ၈။ သင်္ချိုင်း  
၉။ လေးညှင်း ၁၀။ ပဲနံ့သာ  
၁၁။ ကျောက်သွေး ၁၂။ ဂရုဉ်  
၁၃။ ကန့်ပလ္လဉ် ၁၄။ ပန်ဉ်  
၁၅။ နွေကျွန်း ၁၆။ စင်ကံသာ  
၁၇။ ကြာဝတ်ဆံ ၁၈။ ကံကုမနီ

(ဆရာအမှုနီပြုထားပါ)

ရွှေငုပ်၊ အလုံးအလုံးများသော် ရေငွေနှင့်တိုက်ပါ။ ရင်ဖြင့်  
ရင်ကပ် ဆားမီးဖုတ်နှင့်တိုက်ပါ။ အစားမကြာ အာကန်၊ ငမ်းစား  
ဝမ်းရောင်သော် လင်းဆေးဖြတ်ရည်နှင့်တိုက်၊ ရင်ကြပ်ချောင်းဆိုး  
ကျွန်းရွက်နှင့် တိုက်၊ ရင်ခံ၊ နို့မနို့ အစားစားသော် ကပ်ပွန်းရွက်  
ခြတ်သော်၊ လေထီး လေအောင် လေနာသော် ကြက်သွန်ဖြူဖြတ်

၂၆၉ ၂ ကျော်လူ(တိုင်းရင်းသား)

၁၂၇ - ၁၃၀  
၁၃၁ - ၁၃၅