

မြန်မာ့ အကြောင်းပြင် အတတ်ပညာကျမ်း

- ၈ - နားကြော
- ၉ - ဦးနှောက်အောက်လှိုင်းကြော
- ၁၀ - ဂုတ်ကြော (ဦးနှောက်နားထပ်ဖြာကြော)
- ၁၁ - ခေါင်းဖြာကြော
- ၁၂ - ပဌမ ကြောဆစ်ကြော
- ၁၃ - လမ်းဆုံကြော (ပရီးစွန်းကြော)
- ၁၄ - ဒုတိယ ကြောဆစ်ကြော
- ၁၅ - တတိယ ကြောဆစ်ကြော
- ၁၆ - စတုတ္ထ ကြောဆစ်ကြော
- ၁၇ - လက်ပြင် ဗဟိုကြော
- ၁၈ - မောင်းပြင်ကြော
- ၁၉ - လက်ခွာကြော (မောင်းတွင်း သွေးဆိမ်ကြော)
- ၂၀ - လက်ပြင် အသားပိုကြော
- ၂၁ - လက်ပြင်ညှန်ဖူးကြော
- ၂၂ - ပဌမ ခါးဆစ်ကြော
- ၂၃ - ဒုတိယ ခါးဆစ်ကြော
- ၂၄ - တတိယ ခါးဆစ်ကြော
- ၂၅ - ဘေးအိုင်ကြော
- ၂၆ - ခါးဆစ်ချိုင့်ကြော
- ၂၇ - ပေါင်ခွင်ထိပ်ကြော
- ၂၈ - ခါးဘုသီးကြော
- ၂၉ - မီးရပ်ဒုလ္လာကြော
- ၃၀ - အာရုံကြော (ခါးဆစ် အာရုံကြော)
- ၃၁ - မိလ္လာကြော
- ၃၂ - တင်ပါး ခွက် ဗဟိုကြော
- ၃၃ - တင်ပါးခွက် ဒေါင့်စွန်းကြော (ပါဒရက်ကြော)

- ၃၄ - လက်လှည့်ကြော
- ၃၅ - တပ်ပါးခွက်ရိုး ထိပ်ကြော
- ၃၆ - မီးညှောင်ကြော
- ၃၇ - လက်ဖမိုးဆိုင်များကြော
- ၃၈ - လက်ဖမိုးကြော
- ၃၉ - မောက်ကြော (ဖရုံစွဲ)
- ၄၀ - ပါဒရက်စောင်းကြော
- ၄၁ - ဗူလာ အတွင်းကြော
- ၄၂ - ပါဒရက် ဗဟိုအလယ်ကြော
- ၄၃ - ဗူလာအတွင်းဖြေကြော
- ၄၄ - ပါဒရက် အောက်စွန်းကြော
- ၄၅ - တကောက် ဆွေးအိမ်ကြော
- ၄၆ - ခါးကြော
- ၄၇ - မော့ကြော
- ၄၈ - ခုံကြော
- ၄၉ - သလုံးကြက်ထိပ်ကြောကြီး
- ၅၀ - သလုံး မိုးခိုကြော
- ၅၁ - သလုံး မောင်းထိပ်ကြော
- ၅၂ - သလုံး မောင်းဖြေကြော
- ၅၃ - ပါဒရက်တက်ကြော
- ၅၄ - ခြေမျက်စိ နောက်ပြင်ကြော
- ၅၅ - ခြေမျက်စိ ဗဟိုဆိုင်များကြော
- ၅၆ - ဗူလာအိမ်ဖွဲ့ကြော
- ၅၇ - လက်လယ်ကြော
- ၅၈ - ခောင်းပြင်း အထက်ကြော
- ၅၉ - လက်မောင်း အပြင်ဆွေးအိမ်ကြော
- ၆၀ - တတောင်အပေါ်ကြော (လက်ချောင်း ဗဟိုကြော)
- ၆၁ - လက်လယ်ကြော

မြန်မာ့ အကြောပြင် အတတ်ပညာကျမ်း

ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ နှင့် အကြောပြင်နည်း

လေ့လာဆည်းပူးသောအခါ ကုစားကာကွယ်လိုသော ရောဂါကို သိထားပြီး ၎င်းနှင့် သက်ဆိုင်သော အကြောပြင်နှိပ်ကွက်ကို လွယ်လင့်တကူ တွေ့ရှိနိုင်ရန် ခန္ဓာကိုယ်အပိုင်း ခွဲ၍ ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့် အကြောပြင်နည်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အလယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့် အကြောပြင်နည်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့် အကြောပြင်နည်း၊ တကိုယ်လုံး ဆိုင်ရာရောဂါနှင့် အကြောပြင်နည်း ဟူ၍ အပိုင်း (ကဏ္ဍ) ခွဲ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။ ရှေးဦးစွာ ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့် အကြောပြင်နည်းများကို ဖော်ပြပြီး အလယ်ပိုင်း အောက်ပိုင်း ဆိုင်ရာတို့ကို ဆက်လက်၍ ဖော်ပြသွားပါမည်။

၁ - နား၊ နားပင်း၊ ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ အကြောပြင်ရန် နှိပ်ကွင်းနှိပ်ကွက် များစွာ ရှိရာတွင် (၁/၉) ပုံ ၁ - နှိပ် ကွက် ၉ - ဖြင့် ပြထားသော နားရွက်၏ နောက်အောက်ခြေရှိ နားကြောသည် ပဓာနအားဖြင့် ပြုပြင်ရန် နှိပ်ကွက် ဖြစ်လေသည်။ လူနာကို ပက်လက် လှန်နေစေပြီး အကြောပြင် ဆရာသည် ခေါင်းရင်းမှထိုင်လျက် နှိပ်ရသည်။ ၎င်းအကြောကို လည်ပင်း အလယ်ခန့်မှ နေ၍ လက်ညှိုးဖြင့် အထက်သို့ ဆွဲတင်လျက် နှိပ်ရာ၏ ဖြေးညှင်းစွာ ဖြေနှိပ် နှိပ်ပေးရာ၏။

အပဓာန အကြော

၎င်း နား၊ နားပင်း၊ ရောဂါ၌ လိုရင်းပဓာန နားကြောကို ပြုပြင်နည်း၊ နှိပ်နည်းကို ပြဆို ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းရောဂါပျောက်ရန် အထောက်အကူပြုပေးသည့် အပဓာန အကြောတို့လည်း ရှိသေး၏။ ၎င်းတို့မှာ (၂/၁၃) အကြော၊ (၁/၁၁) အကြော၊ (၁/၁၀) အကြောနှင့် (၁/၆၀) အကြောတို့ ဖြစ်လေသည်။

ရှင်းလင်းချက်

- ပုံ (၂) နှိပ်ကွက် (၁၃) ပခုံးစွန်းကြောကို ဖြေ၊ ဖြေပေးပါ။ ၎င်းကိုဖြေသောအခါ တစ်၍ တစ်၍ လက်မ၊ လက်ညှိုး ညှပ်လျက် ပြုပြင်ပေးရလေသည်။
- ပုံ (၁) နှိပ်ကွက် (၁၁) ကျပ်ကြောသည် နားရွက်နောက်မှ ပခုံးခြေသို့ ဆင်းသွားသော အကြော ဖြစ်သည်။ ယင်းအကြောကို တဖြည်းဖြည်း နှိပ်နယ် ပြုပြင်ပေးရသည်။
- ပုံ (၁) နှိပ်ကွက် (၁၀) မေ့ကြော (ဦးနှောက်သို့ တက်သွားသော သွေးကြောကြီး) ကို ဖြေးညှင်းသွာယာစွာ နှိပ်ပေးလိုက်၊ ချပေးလိုက်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးသွားရသည်။

ပုံ (၁) နှိပ်ကွက် (၆၀) ပေါင်ခွင်ထိပ်ကြောကို အထက်နားနှင့် ဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်း များအတွက် ဝင်ရောက် နောင်ရှက်နေသော လေများ အောက်သို့ သက်ဆင်း လာစေရန် ဆက်လက်၍ နှိပ်ပေး ဖွင့်ပေးရသည်။

၎င်းအကြောများကို နှိပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် အောက်ပါရောဂါများလည်း ပျောက်ကင်း သက်သာစေပါသည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သည့်ရောဂါများ

နားအူနားပင်းရောဂါနည်းတူ နားလေထွက်သော ရောဂါ (ကဏ္ဍဝါတ)၊ နားဆိတ်ရောဂါ (ကဏ္ဍကွေ့)၊ နားပြည်ယို (ကဏ္ဍသာဝ)၊ နားယား (ကဏ္ဍကဏ္ဍ)၊ နားဖာခြေး (ကဏ္ဍပူထ)၊ နားကိုက် (ကဏ္ဍသူလ)၊ နားသံစုံကြား (ကဏ္ဍနာဒ)၊ နှင့် နားတွဲရောဂါ (ကဏ္ဍဥပ္ပါတ) စသော နားနှင့် သက်ဆိုင်သော ရောဂါများကို ဖော်ပြပါ အကြောများကို ပြုပြင် နှိပ်နယ်ပေး သဖြင့် ပျောက်ကင်း သက်သာစေပါသည်။

၂-မျက်စိဝေသောရောဂါ

ပဓာန အကြော

၎င်းမျက်စိဝေသောရောဂါ၌ (၁/၅) မျက်တွင်းကြော လွှဲမဟုတ် (မျက်စိအလင်း ကြော) ယည် ပဓာနဖြစ်သော အကြော ဖြစ်သည်။ ၎င်းအကြော၏ တည်နေရာ ဌာနကား မျက်ကွင်းအတွင်း နှာခေါင်းခြေ၌ ရှိသည်။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်သောအခါ ဝေဒနာရှင်အား တင်ပြပေစေပြီး ခါးကို တည့်မတ်စွာ နေစေလျက် အကြောပြင်ဆရာသည် ဝေဒနာရှင်၏ နောက် ကြောဘက်မှ ခြေကိုစုံရပ်ပြီး ဝေဒနာရှင်၏ ခေါင်းပေါ်တွင် ရင်ဘတ်ဖြင့် အနည်းငယ်ဘိလျက် လက်ပခွာနှင့်နှစ်ဘက်ဖြင့် ဝေဒနာရှင်၏ နယ်ကို ထိကပ်ခါ လက်ခလယ်နှစ်ချောင်းက မျက် မှောင်တွင်းမျက်စိ အလင်းကြောကို ကုတ်လျက် အထက်သို့ ဆွဲပေးပါ။

အပဓာန အကြောများ

(၁/၄) မျက်ခုံးကြောများကို ဝေဒနာရှင်၏ ရှေ့တည့်တည့်မှ အကြောပြင်ဆရာ သည် ဆောင်ကြောင့်ထိုင်လျက် မျက်ခုံးနှစ်ဘက်ပေါ်ရှိ မျက်ခုံးကြောများပေါ်သို့ လက်မဖြင့် အသာအယာဘိပါ။ ထိုသို့ ဘိပြီး မျက်မှောင် ဗဟိုသို့ အရေများ တွံ့ပါလာအောင် နှစ်ဘက်ညှပ် လျက် ဆွဲလာပါ။ မျက်မှောင်အနီးသို့ ရောက်လာသောအခါ အောက်သို့ လှိမ့်လျက် ဘိနှိပ် ပေးပါ။

မိုက်တွင်းနှင့် နားရွက်အကြားရှိ (၂/၅+၂/၆+၂/၇) ဦးဆက်ကြော သုံးကြောကို လှိမ့်ခါ လှိမ့်ခါ နှိပ်နယ်ပေးပါ။

(၁/၈) ခြေမရင်းရှိ အကြောများကိုလည်း ဘိညှပ် တွန်းဆွဲနည်းဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။

မြန်မာ့ အကြွေးပြင် အတတ်ပညာကျမ်း

ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများ

အထက်ပါနည်းအတိုင်း နှိပ်ပါက မျက်စိစူးသောရောဂါ၊ မျက်စိအောင့်သောရောဂါ၊ မျက်စိနာသောရောဂါ၊ မျက်စိကိုက်သောရောဂါ၊ မျက်စိကျိန်းသောရောဂါ၊ မျက်ဝတ်လျက် သောရောဂါ၊ မျက်ရည်ယိုသောရောဂါ၊ မျက်ခိုးကိုက်သော ရောဂါများကိုလည်း ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

၃ - သူငယ်နာရတ်ကျိုးရောဂါ

ပဓာန အကြွေး

(၁/၈၆ + ၁/၃၅) ခြေမရင်း အကြွေးနှင့် လက်မရင်း အကြွေးများသည် ပဓာန အကြွေးများ ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းအကြွေးများကို နှိပ်သောအခါ ဝေဒနာရှင်အား ပက်လက် တုန်စေလျက် ခြေမရင်း လက်မရင်း အကြွေးများကို မိစေရန် အနည်းငယ် ဘိညှပ်လျက် လက် အစ်ခြေဆစ် အတွင်းဘက်သို့ ရောက်အောင် လိမ့်လျက် အဆစ်ခြေ ဘိုကပ်ပြီး တွန်းဆွဲနည်းဖြင့် နှိပ် ပေးပါ။ မလွှတ်တမ်း နှိပ်ထားပါ။

အပဓာန အကြွေးများ

၁/၇၈ ခြေသန်းကြောကို၎င်း၊ ၁/၄၃ လက်သန်းရင်းကြောကို၎င်း အသက်ပါ ပဓာန အကြွေးများကို မလွှတ်တမ်း နှိပ်ထားသကဲ့သို့ မလွှတ်တမ်း နှိပ်ထားပါ။

၁/၄၅ - ဝမ်းကြောကို ဖြေးဖြေး လျှော့ပေးပါ။

၂/၂၁ - လက်ပြင်ညွန့်ဖူးကြောကို အသာအယာ တို့ဘို့ပေးပါ။ ခတ်ခတ်ပေးပါ။

ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများ

အထက်ပါအတိုင်း နှိပ်ရမည့် အခြားရောဂါများမှာ အောက်ပါတို့ ဖြစ်ကြသည်။ သူငယ် နာရတ်ကျိုးရောဂါ၊ သူငယ်နာ ခေါင်းတုန်ရောဂါ၊ သူငယ်နာ မေးတုန် မေးရှိုက်ရောဂါ၊ သူငယ်နာ ကျပ်တုန်းအနီ၊ အနက်ရောဂါ၊ သူငယ်နာ ရျက်စွဲရောဂါများ ဖြစ်သည်။

၄ - ခေါင်းတုန်ရောဂါ

ပဓာန အကြွေး

၎င်းခေါင်းတုန် လည်တုန်သော ရောဂါ၌ ပဓာနအကြွေးကား (၁/၄၆) ဘဝင် ကြွေးကြီးပင် ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာရှင်အား ပက်လက်နေစေလျက် အကြွေးပြင် ဆရာသည် ညာ အင်္ဂါမှနေပြီး သာသာ ယာယာ ဖြေးဖြေး ညှင်းညှင်း နှိပ်ပါ။

အပဓာန အကြွေး

(၁/၁၄) ထုံကြွေး။ ။ ၎င်းအကြွေး၏ တည်ရာဌာနမှာ လည်တိုင်အတွင်း ဘေးမှကပ် လျက် တည်ရှိပေသည်။ ၎င်းအကြွေးကို နှိပ်သောအခါ မေ့ကြွေးကို လွှတ်ကင်းစေရန် လည်တိုင် အထက်စွန်းမှ လက်မဖြင့် သတ်ချပြီး ဗဟိုလောက်ရောက်သော အခါကျမှ သာယာဖြေးညှင်းစွာ နှိပ်ပေးပါ။

(၂/၁၀) လက်ဖျားပါ တုန်တုန်ရှိရှိဖြစ်လျက် ခါရမ်းနေမှု လက်မောင်း အပြင်ကြွေး ကိုပါ ဘေးသို့ လှိမ့်လျက် လှိမ့်လျက် နှိပ်နယ်ပေးပါ။

ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများ

အထက်ပါနည်းအတိုင်း နှိပ်ပါက အောက်ပါ ရောဂါဝေဒနာများပါ ပျောက်ကင်းနိုင် ပါသည်။ ကျရွယ်သို့ မရောက်မီ ခေါင်းတုန် လည်တုန် ဖြစ်နေသောရောဂါများ၊ တကိုယ်လုံးတုန် သောရောဂါများ၊ ခြေတုန် လက်တုန် ရောဂါများ၊ ချိန်လျက် ကတုန်ကရင် ဖြစ်သောရောဂါ များ၊ လက်ရမ်း ခြေရမ်းသော ရောဂါများ ဖြစ်သည်။

၅-ကြို့ထိုးရောဂါ

ပဓာန အကြွေး

(၁/၅၃) အောက်အသားမြတ် ကြွေးကြီးသည် ကြို့ထိုးရောဂါ၌ ပဓာနအကြွေး ဖြစ် သည်။ ၎င်းအကြွေးကို နှိပ်သောအခါ ဝေဒနာရှင်အား ပက်လက်လှန်စေလျက် ဝေဒနာရှင်၏ ညာဘက်မှ အကြွေးမြင်ဆရာက ထိုင်ပြီး နှိပ်ပေးပါ။ ၎င်းအကြွေး၏ တည်ရာဌာနမှာ ချက်၏ အောက် လက်လေးသစ် အကွာ ဘယ်ညာ သုံးလက်မ ခန့်မှာ ရှိသည်။ နှိပ်သောအခါ လက်ညှိုး နှင့် လက်မ တညှိခန့် ခွာဘိလျက် အလည် ဗဟိုသို့ အနည်းငယ် စုဆုံပြီးမှ နှိပ်ပေးပါ။

အပဓာန အကြွေး

(၂/၂၁) လက်ပြင် ညွန့်ဖူးကြွေးကိုလည်း ဖြေညှင်း သာယာစွာ နှိပ်ပေးပါ။ ၎င်း အကြွေး၏ တည်ရာဌာနမှာ ခုလုလု ရှိသည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

အထက်ပါအတိုင်း နှိပ်ပါက အောက်ပါ ရောဂါဝေဒနာများလည်း ပျောက်ကင်းနိုင် ပေသည်။ လေအန် လေဆန်သောရောဂါ၊ တံတွေးများ- တံတွေးချဲ့သောရောဂါ၊ လေပင့်၍ အစာ နှင်သောရောဂါ၊ ဥဒါနလေပျက်၍ အစာနှင်သောရောဂါ၊ ရေလမ်းလွဲသောရောဂါ၊ ထမင်းစား ခြုံ စားစားသောရောဂါ နှင့် ပျို့သောရောဂါ၊ အန်သောရောဂါများ ဖြစ်သည်။

ပုတ်ချက်။ ။တခွန်းတည်း ထိုးသော ကြို့ရောဂါ၊ နှစ်ခွန်း နှစ်ခွန်း အစုံအစုံ ထိုးသော ကြို့ရောဂါ၊ ထိုကြို့ရောဂါတို့ထက် ကုစားရ အလွန်ခက်ခဲသော သုံးခွန်းသုံးခွန်း ဆင့်၍ဆင့်၍ ထိုးသော ကြို့ကြီးရောဂါကိုပင် အယက်ပါ နိုင်ကွင်း နှိပ်ချက်တို့ဖြင့် ပျောက်ကင်းပေသည်။

အောက်အသားမြတ်။ ။အောက်အသားမြတ်ဟူသည် ကုမ္မဋ္ဌာဠိခေါ် သကြီး (သူကြီး) ဟု အောက်လက် နှစ်သစ်ခန့် အကွာ အထက်သားမြတ်နှင့် ဒေါင့်တန်းတည်ရှိသော အကြွေးဆုံပင် ဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းကို မြစ်ဆုံဟူ၍၎င်း၊ တက်မကိုင် ဟူ၍၎င်း ရှေးဆရာများ ခေါ်ဝေါ်ကြသေးသည်။

၆ - အမူးရောဂါ

ပဓာန အကြွေး

(၁/၅၃) အောက်အသားမြတ် ကြွေသည် ၎င်းအမူး ရောဂါ၌ ပဓာနဖြစ်သော အကြွေးဖြစ်သည်။ ၎င်းအကြွေးကို သာယာ ဖြေးညှင်းစွာ ဘိပေးပါ။

အပဓာန အကြွေး

(၁/၅၀) အဝင်အဖျားကြွေ။ ။၎င်းအကြွေးကို ထိမိစေရန် ဝမ်းလှိုင်း မဟိုအလည် လောက်မှ ဝမ်းရေများကို ဆီ၍ အယ်ဘက်သို့ တွန်းလျက် တလက်မခန့် ရွှေ့သွားသော အခါ နိပ်ပါ။ ခဏကြာသောအခါ ချချပေးပါ။ ပြန်ဘိပေးပါ။

(၁/၅၁) သကြီးကြွေ။ ။၎င်းအကြွေးသည် ချက်၏ ဝဲယာ လက်ထဲလမ်း၌ တွင် ရှိသည်။ ၎င်းကို နှိပ်သောအခါ အပြင်ဝမ်းရေများကို လက်ညှိုးနှင့် လက်မ စုဘိလျက် နှိပ်ပေးပါ။ တဖြည်းဖြည်း ဘိပေးပါ။ နှိပ်ပေးပါ။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

သွေးတက် မူးရောဂါ၊ သွေးတိုး မူးရောဂါ၊ သွေးပို မူးရောဂါ၊ သွေးလျော့ မူးရောဂါ၊ သွေးခန်းမူးရောဂါ၊ သွေးအားနည်းသဖြင့် ရေထိသောအခါ လက်များပဲကြီးတွန့်တက်သော ရောဂါများကို အထက်ပါ နည်းများအတိုင်း နှိပ်ပေးပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပေသည်။ အလွန်အကျွန်ပူးဝေသဖြင့် လက်နှစ်ဘက် ထောက်လျက်နေရသော သူကိုပင် ပျောက်ကင်းချမ်းသာနိုင်သည်။

၇-မီးရပ်ခေါင်းကိုက် ရောဂါ

ပဓာန အကြံ

(၂/၄) ဇက်တွင်းလှိုင်းကြော။ ။ မီးရပ်ခေါင်းကိုက်ရောဂါ၌ ၎င်းဇက်တွင်း လှိုင်းကြော သည်ပဓာနဖြစ်သည်။ ၎င်းကိုနှိပ်သောအခါ ဝေဒနာရှင်အား မောက်စေလျက် အကြံပြု ဆရာ၏ လက်သီးဖြင့် ပဲယာ နှစ်ဘက်ရှိ အကြောများကို တဖြေးဖြေးဘိကြိတ်ညှပ်တေ၍ နှိပ်နှိပ်ပေးပါ။ အောက်ဘေးသို့ ရှေ့၍ရှေ့၍ နှိပ်ပါ။ ကြိတ်ပါ။ တေပါ။ ချေပါ။

အပဓာန အကြံ

(၁/၁၄) ထုံကြော။ ။ ၎င်းအကြံကို အကြံပြုဆရာက ဝေဒနာရှင်၏ ရှေ့မှထိပ် လျက် ဝေဒနာရှင်၏ မေးကို အထက်သို့ အတန်ငယ်မော့စေခါ လက်မနှစ်ချောင်းဖြင့် လည်တိုင်၏ အထက်မှ အောက်သို့ သပ်ချခါ လည်တိုင်၏ တဝက်ခန့်မှာ နှိပ်ပေးပါ။ လက်မကို လှဲ ပေးပါ။ အောက်ပါ (ပုံ) ကို ကြည့်၍ ဂြိုဟ်ပါ။



ထုံကြော (၁/၁၄) နှိပ်ပုံ

မြန်မာ့ အကြွေးပြင် အတတ်ပညာကျမ်း

(၁/၁၃)ကျပ်ကြော။ ။၎င်းအကြောကို နှိပ်သောအခါမှာလည်း ထုံကြောကို နှိပ်သော နည်းအတိုင်း နှိပ်ပေးပါ။

(၁/၁၅)လက်ကြော။ ။၎င်းအကြောကို နှိပ်သောအခါမှာလည်း အထက်ပါ ထုံကြော၊ ကျပ်ကြောများကို နှိပ်သော နည်းအတိုင်းပင် နှိပ်ပေးပါ။

(၁/၁၂)မေ့ကြော။ ။၎င်းမေ့ကြောကို နှိပ်ရာ၌ ဝေဒနာရှင်အား တစ်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်စေပြီး အကြောပြင်ဆရာက ရွှေ့မှနေလျက် ဝေဒနာရှင်၏ မေးကို မော့လိုက်ပါ။ ထို့နောက် လက်ခလယ်ဖြင့် လည်တိုင်နောက်မှ ထိမိုးခါ လက်မများဖြင့် နှိပ်ချီ ချွဲချီ ပြုလုပ်၍ သွေးကို အနည်းငယ် အနည်းငယ် ဖြတ်ပေးပါ။

(၁/၁၆)ကုတ်ဟီးကြော။ ။မေ့ကြောကို နှိပ်ပြီးသောအခါ ၎င်းကုတ်ဟီးကြောမှ နေ၍ ဖြေပေးရသည်။ ၎င်းကုတ်ဟီးကြောကို မေ့ဖြေကြောဟူ၍၎င်း၊ အထက်မြစ်ဆုံကြော ဟူ၍ ၎င်း ခေတီခေတီသေးသည်။ ၎င်းအကြော၏ တည်နေရာမှာလည်း မေ့ကြော၏အနီး အောက်ခြေတွင် ရှိသည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

မီးရပ်ခေါင်းကိုက်၊ ခုလှာခေါင်းကိုက်၊ မီးရပ်အောင်းကိုက်၊ မီးရပ်ချုပ်ကိုက်၊ မီးရပ်ကျန်ကိုက်၊ မီးရပ်ခန်းကိုက်၊ ခေါင်းကြီးကိုက် ရောဂါများကိုလည်း အထက်ပါ နှိပ်နည်းများ အတိုင်း နှိပ်ပေးရသည်။

နှိပ်ရန် တစ်အမည်

- ၁ - ပဝာန အကြောကို ရှေးဦးစွာနှိပ်ရမည်။
- ၂ - ထို့နောက် ထုံကြောကို နှိပ်ပေးရမည်။
- ၃ - ထို့နောက် ကျပ်ကြောကို နှိပ်ပေးရမည်။
- ၄ - ထို့နောက် လက်ကြောကို နှိပ်ပေးရမည်။
- ၅ - ထို့နောက် မေ့ကြောကို နှိပ်ပေးရမည်။
- ၆ - ထို့နောက် ကုတ်ဟီးကြောမှ ဖြေပေးရမည်။
- ၇ - နောက်ဆုံး (၁/၁) ငယ်ထိပ်ကြောမှ ဖြေပေးရမည်။

ငယ်ထိပ်ကြောဖြေပုံ ဖြေနည်းမှာ ဝေဒနာရှင်အား တစ်ပလ္လင်ခွေစေ၍ ခါးကိုစန့်စန့် မတ်မတ် ထားပါ။ အကြောပြင်ဆရာက ဝေဒနာရှင်၏ နောက်မှ စုံရပ်လျက် ခါးကို ညှိတ်ကိုင်ပြီး ညှာလက်ဖနောင့်ဖြင့် ငယ်ထိပ်ကြောကို ဘိပါ။ ကျန်လက်တဘက်ကလည်း ညှာလက်ဖမိုးပေတီကို အုပ်ပါ။ ထို့နောက် သုဿာဖြေညှင်းစွာ အပေတီမှ တဖြေဖြေ တိပေးပါ။

မှတ်ချက်။ ။ များသောအားဖြင့် မီးရပ်ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာရှင် အမျိုးသမီးများမှာ မျက်
ထောင့်နီခြင်း ဟင်းသပြဒါးကဲ့သို့ မျက်လုံးများနီရဲနေခြင်းများ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုကဲ့သို့
မျက်လုံးများ နီရဲနေခြင်းသည် မျက်လုံးများ၌ သွေးများ စုပေါင်းအောင်းနေခြင်းပင် ဖြစ်
သည်။ ထိုသို့သွေးများစုပေါင်းအောင်းလာလျှင် မေ့ကြော (ဦးနှောက်သွေးပို့ကြော)
သည် အဓိက ပခာန နှိပ်ကွက် ဖြစ်လာသည်။ အဓိကပခာန နှိပ်ကွက် ဖြစ်သော်လည်း ရှေး
ဦးစွာ မနှိပ်ရပါ။ အထက်ပါနည်းအတိုင်း အခြံအရံ ဖြစ်သော အပခာန နှိပ်ကွင်း နှိပ်ကွက်
များကို နှိပ်ပြီး နယ်ပြီး လမ်းစွင့်ပြီးမှသာ မေ့ကြောက သွေးကို အနည်းငယ် အနည်းငယ်
ဖြတ်ပေးရပါမည်။

ဂ - ခေါင်းခဲ ခေါင်းဘုံ ရောဂါ

ပခာန အကြော

(၂/၅၁) သလုံးမောင်းထိပ်ကြော။ ။ ၎င်းအကြောကို ဝေဒနာရှင်အား မှောက်စေ
လျက် လက်ဖြင့် (သို့မဟုတ်) တတောင်ဆစ်ဖြင့် သာယာဖြေးဖြင်းစွာ အပေါ်မှ ဘိလျက်
နှိပ်ပေးရမည်။

အပခာန အကြော

(၂/၅၂) သလုံးမောင်း ဖြေကြော။ ။ သလုံးမောင်းထိပ်ကြောကို နှိပ်ပြီးပါက ၎င်း
သလုံးမောင်းဖြေကြောကို အောက်မှအထက်သို့ လှိမ့်လျက် ဖြေပေးရမည်။

(၁/၅၈+၁/၅၉+၁/၆၀) ဂုံညင်းကြော။ ။ ပေါင်တွင်းသွေးအိမ်ကြောနှင့် ကပ္ပာယ်
ကြောတို့ကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၅၃) ပါဒရက်တက်ကြော။ ။ ၎င်းကို နှိပ်သောအခါ ဝေဒနာရှင်အား တစောင်း
အိပ်စေလျက် ခြေနှစ်ချောင်းကို စန့်စန့်ထားလျက် ညီညီထပ်ထားပါ ၎င်းနောက် တတောင်ဖြင့်
တဖြေးဖြေး ဖြေပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

ခေါင်းဘုံခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်လေးခြင်း စသော ရောဂါများကိုလည်း အထက်
ပါအတိုင်းနှိပ်၍ပေးရမည်။

နှိပ်ရန် အစီအစဉ်

- ၁ - ပဌမ ဂုံညင်းကြောကို နှိပ်ရမည်။
- ၂ - ထို့နောက် ပေါင်တွင်းသွေးအိမ်ကြောကို နှိပ်ရမည်။
- ၃ - ထို့နောက် ကပ္ပာယ်ကြောကို နှိပ်ရမည်။

မြို့မ၌ အကြောင်းပြင် အတတ်ပညာကျမ်း

မှတ်ချက်။ ။အားကစား (ကာယလေ့ကျင့်သော) သူများကို သလုံ (၂/၅၁) ကို လုံးဝမနှိပ်ရ၊ အထူးသတိပြုပါ။ ၎င်းအကြောင်းကို နှိပ်ပြီးပြီဖြစ်ပါက ပဌမ တာထွက်စတွင် ပေါ့ပါးလျှင်မြန်သော်လည်း တဖြေးဖြေးခြေတောက်လေဟာသွားပြီး လုံးဝ ပြေးမရသော အခြေသို့ရောက်သွားမည့် ဖြစ်ပေသည်။ သွေးအားနည်းသော သူများကိုလည်း လုံးဝမနှိပ်ရ ခြေထောက်ဆုံသွားတတ်သည်။

၉. နှာခေါင်း၊ သွေးလျှံ ရောဂါ

ပဓာန အကြော

(၁/၅) မျက်တွင်းကြော (မျက်စိအလင်းကြော)။ ။၎င်းပဓာန အကြောကို နှိပ်သော အခါ ဝေဒနာရှင်အား တင်ပလွှင်ခွေထိုင်နေစေလျက် အကြောပြင်ဆရာသည် နောက်မှနေ၍ လက်ဘနောင် နှစ်ဘက်ဖြင့် ဝေဒနာရှင်၏ နားရွက်နှစ်ဘက်ကို ဘိအုပ်ထားပါ။ ထို့နောက် လက်ခလယ်နှစ်ချောင်းဖြင့် မျက်တွင်းကြောကို မှေး၍ ကုတ်ဆွဲ လေးဆွဲလျက် မတင်ပါ။ ၎င်းအကြော၏ တည်ရာဌာနမှာ နှာခေါင်း၏ အခြေမျက်စိအတွင်း ခေါင့်မျက်မှောင်ရိုး၏ အတွင်း ဖြစ်သည်။

အပဓာန အကြောများ

(၁/၁၅) လက်ကြော။ ။၎င်းအကြောကို နှိပ်သောအခါ အကြောပြင် ဆရာသည် ပေဒနာရှင်၏ နောက်မှနေ၍ ရင်ဘတ်ဖြင့် ခေါင်းပေါ်တွင် ဘိမှေးလျက် လည်တိုင်ဘေးရှိ လက်ကြောကို ပဌမစတင်၍ အောက်ခြေနားမှ နှိပ်ပေးရမည်။

(၁/၁၄) ထို့နောက် ထုံကြောကို လက်ကြောမှ အနည်းငယ် အထက်သို့ ခွာလျက် နှိပ်ရမည်။

(၁/၁၃) ထို့နောက် ကျင်ကြောကို ထုံကြောမှ အထက်သို့ အနည်းငယ်ခွာလျက် နှိပ်ပေးရမည်။ ထိုကဲ့သို့ အပဓာန အကြောများကို သုံးဆင့်ထား၍ နှိပ်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

နှာပုတ်သော ရောဂါ၊ နှပ်ခဲသော ရောဂါ၊ နှာရည်ယိုသော ရောဂါ၊ နှာကြပ်သောရောဂါ၊ ထိပ်ခပ်ရောဂါ၊ နှာပိတ် နှာစေးရောဂါများ အတွက်လည်း အထက်ပါ နှိပ်ကွက်များ အတိုင်း နှိပ်ပေးပါက ပျောက်ကင်း သက်သာစေပါသည်။

၁၀ - ဓမ္မဒိဋ္ဌိ ရှေ့ဂါ

ပဓာန အကြံ

(၁/၇) နားသီးကြော (နားတွင်းကြော)။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်သောအခါ ဝေဒ
ရှင်းအား တင်ပလွှတ်မှု ထိုင်စေလျက် အကြောပြင် ဆရာသည် ရှေ့တည့်တည့်မှ နေခါ လက်မနှစ်
ချောင်းဖြင့် (၁/၆) မျက်စောက် ကြောကို ထိန်းသားပါ။ လက်ခလယ် နှစ်ချောင်းဖြင့် နားသီး
ကြောကို နားတွင်းမှ ကုတ်ဆွဲပေးရမည်။ အောက်ပါပုံအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရပါမည်။



မျက်စောက်ကြော (၁/၆) နှိပ်ပုံ

အဝဓာန အကြံများ

(၁/၅၄) ဗဟိုဝမ်းကြောကြီး။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်သောအခါ ပြေးပြေးသာသာ ဘိ
ဓမ္မပါ။ အမျိုးသမီးဝေဒနာရှင်များ ဖြစ်ပါက အထူးဂရုပြု၍ ကိုင်ပါ။ ၎င်းအကြောနေရာ၌ သား
ပေါ် အစွန်းကလေးရှိပါသည်။ ၎င်းအစွန်းကလေးကို ကော်ခြင်း၊ ကုတ်ခြင်း၊ ဆွဲခြင်း၊ ခွာခြင်း ပြုမိ
ပါက အူခေါက်သကဲ့သို့ သားအိမ်ခေါက်သွားပြီး အူသက်ကို အန္တရာယ်ပြု တတ်ပါသည်။

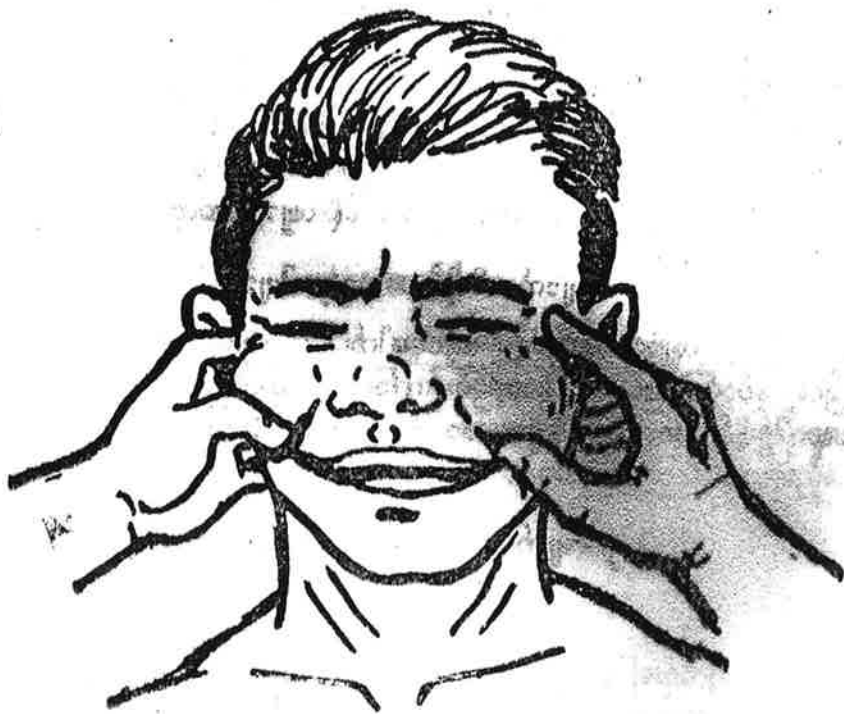
(၁/၄၆) အဝင်ကြောကြီး။ ။ ၎င်းအကြောကို ကိုင်သောအခါ ဝေဒနာရှင်၏ ညာဘက် နေရာရှိ ဝမ်းလှိုင်းပဟိုလောက်မှ စ၍ ပမ်းရေကိုပါ တိဆွဲဆွဲလျက် ဘယ်ဘက်သို့ အနည်းငယ် လှုပ်ပြီး နှိပ်ပေးရမည်။

(၁/၁၄) ထုံကြော။ ။ ၎င်းအကြောကိုလည်း ဖြေပေးရမည်။

(၁/၁၁) မေးဖျားတကောက်ကြော။ ။ အကြောပြင်ဆရာသည် ရှေ့မှလှိုင်းလျက် ဝေဒနာရှင်၏ ခေါင်းကိုမော့၍ ၎င်းအကြောကို တဖြည်းဖြည်းတိ၍ တွန်းတင်ပေးရမည်။

(၁/၇၇) ခြေခလယ်အရမ်းကြော (ပါဒရက် အောင်းကြော) ကိုလည်း ပြုပြင်ရမည်။

(၁/၈) ပါးအာကြော။ ။ ၎င်းအကြောကို ဝေဒနာရှင်၏ ရှေ့တည့်တည့်မှ အကြောပြင်ဆရာက ထိုင်လျက် နားကြောနေရာတွင် လက်ခလယ်ထားပြီး လက်မဖြင့် ပါးအာကြောကို တစ်တွန်းပေးရမည်။ နောက်မှလည်း ဆွဲနှိပ်သည်။ နောက်မှဆွဲလျှင် လက်ခလယ်လက်ဖြင့် ပါးစပ်ခြေမှ သပ်ပြီး ဆွဲလာရမည်။ အောက်ပါ (ပုံ) အတိုင်း စနစ်ကျနစွာ အကြောကို ပြုပြင် နှိပ်နယ်ပေးရ၏။



ပါးအာကြော (၁/၈) နှိပ်ပုံ

နှိပ်ပုံအစီအစဉ်

၎င်းမေးခိုင်းရောဂါ၌ ပခောန ကြော၊ အပခောန အကြော (၂) မျိုးရှိရာတွင် အပခောန အကြောများကို ရှေးဦးစွာ နှိပ်ပြီး ဖွင့်ပြီး ပြောပြောင်း လာပါမှ ပခောန အကြောကို နှိပ်မည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

အကြောငန်းမန်းတက် ရောဂါ၊ အနာဝင်တက် ရောဂါ၊ သွေးတက် ရောဂါ၊ အပူပူ အပူပူ ရောဂါများကိုလည်း ၎င်းနည်းအတိုင်း နှိပ်ပေးရမည်။

၁၁- ပါးစပ်ရွဲ့၊ လျှာတို ရောဂါ

ပခောန အကြော

(၁/၆) မျက်မောက်ကြော။ ။၎င်းအကြောကို နှိပ်သောအခါ ဝေဒနာရှင်အား တင်ပလွှပ်ခွေထိုင်စေ၊ အကြောပြင်ဆရာက နောက်မှ နေ၍ လက်ဖနောင့် (၂) ဘက်ဖြင့် နားအုံကို ညှပ်၍ ရင်ဘတ်ဖြင့် ခေါင်းကို ဘိခါ လက်ခလယ် (၂) ချောင်းဖြင့် ပွတ်သပ်ဆွဲဆင်ပါ။

အပခောန အကြော

(၁/၇) ပါးစပ်အကြော။ ။၎င်းကြောကို နားကြောနှင့် ညှပ်လျက် နာနာ ဖြစ်ထားပြီး ကျန်လက်တဘက်ဖြင့် လျှာကို နှိပ်နှိပ်နင်းနင်း လက်ပြန်ကိုင်ပါ။ လက်မက လျှာပေါ်မှာ နေစေ လက်ညှိုးက လျှာ၏ အောက်အလည်တွင်ရှိသော လျှာထိမ်းသော အောက်ကြောကြီး၏ ဘေးရွဲ့သော ဘက်သို့ ထိုးပါ။ အပေါ်လက်မက ဆွဲပေးပါ။ (လျှာဝင်အတွက်)

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

လျှာတိုခြင်း၊ လျှာစောင်းခြင်း၊ လျှာခေါက်ခြင်း၊ လျှာထွက်ခြင်း မေးရွဲ့ပါးရွဲ့ နှာခေါင်းရွဲ့ခြင်း၊ နှိပ်ခမ်းရွဲ့ခြင်း၊ လျှာတခြမ်း ထူခြင်းများကိုလည်း ၎င်းနည်းအတိုင်း နှိပ်ပါ (မေးခိုင်းရောဂါ၌ နှိပ်သော နှိပ်ကွက်များ အားလုံးကိုလည်း နှိပ်ပေးရမည်။)

၁၂ - မျက်စေ့တဘက်ပွင့် ရောဂါ

ပခောန အကြော

(၁/၈) မျက်ခုံးကြော။ ။၎င်းအကြောကို နှိပ်သောအခါ ဝေဒနာရှင်၏ ရှေ့တည့်တည့်မှ အကြောပြင်ဆရာက ထိုင်လျက် နားရွက်အသက် ခြေတွင် လက်ခလယ်လေးများဖြင့် ယောက်ပါ။ လက်ဖ (၂) ဘက်ဖြင့် မျက်ခုံးပေါ်ရှိ မျက်ခုံးကြောများကို ဘိထားပါ။ ထို့နောက်

မူရင်းပျက်စွာ (မှန်) ခိုရာသို့ တွန်းပါ။ လက်မချင်း အနည်းငယ်စုမိသောအခါ ညှပ်ကိ
တတ်ခြင်းပေးပါ။

အပခာန အကြော

(၁/၅) မျက်တွင်းကြော။ ။ ၎င်းအကြောကိုလည်း ဖော်ပြပါ နည်းများအတိုင်း ပြုပြင်
ပေးရမည်။

(၁/၆) မျက်မောင်ကြော။ ။ ၎င်းအကြောကိုလည်း ဖော်ပြပါ နည်းများအတိုင်း
ပြုပြင်ပေးရမည်။

မျက်ခုံးအောက် အပေါ်မျက်ခွံပိုင်းကို ပြေညှင်းသာယာစွာ ဘေးသို့ သပ်ဆပ်ပေးရ

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

မျက်စိတဘက် ကျဉ်းခြင်း၊ မျက်စိမှိတ်မရခြင်း၊ တဘက်မှိတ်ခြင်း၊ မျက်တောင် တဘက်
ကျဉ်းခြင်း၊ မျက်စိထူးထူးသောနေခြင်း၊ မျက်ခုံးတဘက်လှုပ်မရခြင်း၊ စသော မျက်စိအကြော ဆိုင်
ရောဂါများကိုလည်း အထက်ပါ နည်းအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

မျက်မျက်။ ။ မျက်စေ့တဘက်ပွင့် ရောဂါနည်းတူ မျက်စေ့စုံပွင့်ခြင်း၊ စုံမှိတ်နေခြင်း၊
စုံကျဉ်းနေခြင်း စသော ရောဂါများကိုလည်း အထက်ပါနည်းများအတိုင်း အကြော
များကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

၁၃-ဇက်ခိုင်ဘူးလွဲ ရောဂါ

ပခာန အကြော

(၂/၂၁) လက်ပြင်ညှန်ဖူးကြော။ ။ ၎င်းအကြောသည် လက်ပြင်ညှန် ခုလုနေရာတွင် ရှိ
သောအကြောကို လက်ညှိုးလက်မ ဖြစ်ညှပ်လျက် မိမိရရကိုင်ထားပြီး တဖြည်းဖြည်းစေ့အောင်
ဆွဲငါးကို ဆွဲခိုင်းပါ။ အကြောပြင်ဆရာကိုင်ထားသော အကြောသည် အလိုအလျောက်
ကွဲမြဲခြင်းခံ လွတ်သွားပါလိမ့်မည်။ ဤနည်းအတိုင်း သုံးလေးကြိမ် ပြုလုပ်ပေးရမည်။

အပခာန အကြော

(၁/၁၃) ကျပ်ကြော။ ။ ၎င်းကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၁၄) ထုံကြော။ ။ ၎င်းကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၁၅) လက်ကြော။ ။ ၎င်းကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

အခြားပတ်ဝန်းကျင် အကြောစလေးများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

ဇက်စောင်းခြင်း၊ လည်တိုင်စောင်းခြင်း၊ လည်ပင်းခိုင်ခြင်း၊ ကူးလွှဲခြင်း၊ ခံတွင်းခွဲခြင်း၊ တံတွေးပြစ်ခွဲခြင်း များကိုလည်း အထက်ပါ နည်းများအတိုင်း အကြောများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

၁၄- အသံဝင် အသံပျက် ရောဂါ

ပစာန အကြော

(၁/၄၆) အဝင်ကြောကြီး။ ။ ၎င်းအကြောကြီးကိုနှိပ်ရာ၌ ဝေဒနာရှင်အား ပက်လက်နေစေပြီး အကြောပြင်ဆရာသည် ညာဘက်ဘေးမှ ထိုင်လျက်၊ လက်မဖြင့် ပမ်းစိုက် အရေများကိုကွန်းပြီး အဝင်ကျောကြီးပေါ်သို့ ရောက်သောအခါ အောက်သို့ တံနှိပ်ပေးရမည်။ လျော့လျော့ပေးရမည်။

အပစာန အကြော

(၁/၄၅) ဝမ်းကြောကြီး။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်သောအခါမှာလည်း အဝင်ကြောကြီးကို နှိပ်သော နည်းအတိုင်း နှိပ်ရမည်။

(၂/၂၅) ဘေးအိုင်ကြော။ ။ ၎င်းကြောသည် လိပ်ပြာတောင် ပေါင်ခွင်ရိုးကြီး၏ အပေါ်ကြောဆစ်ရိုး ခြေချိုင့်တွင်းမှာရှိသည်။ ၎င်းကြောကို လက်ဖြင့် အောက်သို့ကုတ်လျက် နှိပ်ပေးရမည်။

(၂/၂၆) ခါးဆစ်ချိုင့်ကြော။ ။ ၎င်းအကြောသည်လည်း ဘေးအိုင်ကြော၏ နံဘေးတွင်ကပ်လျက် တည်ရှိသည်။ ထိုအကြော၏နှိပ်ဟန်မှာလည်း ဘေးအိုင် ကြောအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။

(၂/၂၇) ပေါင်ခွင်ထိပ်ကြော။ ။ ၎င်းအကြောသည် လိပ်ပြာတောင် ပေါင်ခွင်ရိုး၏ အစွန်းမှ နောက်အနည်းငယ်ခွာလျက် တည်ရှိသည်။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်သောအခါ အတွင်းဘက်သို့ဆွဲလျက် နှိပ်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

အသံကပ်ခြင်း၊ အသံပြတ်ခြင်း၊ အသံအိုင်းခြင်း၊ အသံကွဲခြင်း၊ အသံမမည်ခြင်း တို့ကိုလည်း ၎င်းအတိုင်း နှိပ်ပေးရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ ထိုသို့အကြောများကို ပြုပြင်ပေးနေစဉ် ငှက်ပျောဘတ်ကို မီးကင်လျက် သံပုရာ ရည်ညှစ်ပြီး စားအနည်းငယ်ထိုးခါ ပါးစပ်ထဲမှာထည့်၍ စုတ်ခိုင်းထားစေရမည်။

၁၅- စကားထင်သောရောဂါ

ပဓာန အကြွေး

(၁/၁၁) မေးဖျားတကောက်ကြွေး။ ။ရင်းအကြွေးကို ပြုပြင်သောအခါ ဝေဒနာ
မေးဖျား မော့စေလျက် မေးဖျားလေး၏ အောက်တွင်ရှိသော ထိုအကြွေးကို လက်ဖြင့် အပေါ်
သို့ ခိုင်တုံ့ပေးရမည်။

အပဓာန အကြွေး

(၁/၁၀) အောက်မေးသွေးအိမ်ကြွေး။ ။ရင်းအကြွေးကို ပြုပြင်သောအခါ ဝေဒနာ
မေးဖျား မော့စေလျက်၊ အကြွေးပြင်ဆရာက နောက်မှနေပြီး ပါးစာကြောနေရာတွင် လက်
(၂) ချောင်းဖြင့် ညှပ်လျက် လက်ခလယ် (၂) ချောင်းဖြင့် မေးဖျား မေးရိုးအောက်ခြေမှ
အောက်သို့ဟိလျက် သပ်ဆွဲပေးရမည်။

လျှာရင်း လျှာ၏အောက် အလည် တည့်ကည့်တွင်ရှိသော လျှာကြောကြီး၏ ဘေး (၂)
ဘက်ရှိ တွင်းများအတွင်းသို့ လက်ညှိုးကို သွင်းဆောက်ပေးရမည်။ ထိုသို့ ထောက်သောအခါ
လျှာလက်တက်ဖြင့် ပါးစာကြောကို နှိပ်နှိပ်နှင်းနှင်း ဘိညာဉ်လျက် ကိုင်ထားပါ။ ထိုသို့ ကိုင်
ထားလျှင် ဝေဒနာရှက်က ဆရာ၏လက်ကို ကိုက်တတ်သည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

စကားဆုံးခြင်း၊ လေးခြင်း၊ အ၊ ခြင်း၊ ငန့်ခြင်း၊ ရိုင်းခြင်း စသော ရောဂါများကို အ
ကုသပေးအတိုင်း အကြွေးများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

မှတ်ချက်။ ။လည်တိုင်ရင်း ခရမု၍၏အောက် မခိုင်ခြေရှိ အကြွေးလေး (၂) ချောင်း
ကို ဘယ်ပြန် ညာပြန် အနည်းငယ် ထောက်ကြည့်ပါ။ ချောင်းဆိုး လာပါလိမ့်မည်။
ထိုသို့ချောင်းဆိုးလာမှ အထက်ပါအတိုင်း နှိပ်ပေးရမည်။

၁၆- ပေးရိုးအဆက် အန်လွဲသောရောဂါ

ပဓာန အကြွေး

(၁/၂) နားသီးကြွေး။ ။ရင်းအကြွေးကို နှိပ်သောအခါ ရှေ့မှထိုင်လျက် နား ရွက်
အောက်သို့ လက်ညှိုး (၂) ချောင်းထည့်ပြီး မိမိရသာလျက် အောက်သို့ခပ်ပြင်းပြင်း ကုတ်ချ
ရမည်။

အပဓာန အကြွေးများ

(၁/၁၃) ကျင်ကြွေး။ ။လည်တိုင်ဘေးရှိ ကျင်ကြွေး ၂ ချောင်းကို လက်မ ၂
ချောင်းဖြင့် နှိပ်ထားရမည်။

(၂/၁၁) ခေါင်းဖြာကြော။ ။လည်တိုင်ဒေါင်းတွင် ရှိသည်။ ၎င်းကိုလည်း သာယာ
ဖြေးညှင်းစွာ နှိပ်နယ်ပေးရမည်။

(၂/၁၃) ပခုံးစွန်းကြော။ ။၎င်းအကြောကို ရှေ့မှနေလျက် လက်ညှိုး လက်မ
ညှပ်ခါ တစ်တစ်ပေးရမည်။

(၁/၈) ပါးအာကြောကို နောက်သို့ ညှင်းညှင်းပေးရမည်။ တဖြေးဖြေး တွန်းတွန်း
ပေးရမည်။

နှိပ်ပုံ အစီအစဉ်

၎င်းရောဂါ၌ အပဓာနဖြစ်သော အကြောများကို ရှေးဦးစွာ ပြုပြင်ပေးရမည်။ ၎င်းအကြော
များ အားလုံး ပြောပြောင်း လာသည်အထိ ပြုပြင်ပေးပြီးပါမှ ပဓာနအကြောကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

မှတ်ချက်။ ။၎င်းရောဂါသည် သန်းမဝသောအခါ လက်လွှတ်စပယ် (ထိမ်းချုပ်မှု မရှိဘဲ
အမှတ်တမဲ့) သန်းမဝခြင်းကြောင့် အများဆုံး ဖြစ်တတ်သည်။

၁၇- မေးရှည်ကျသောရောဂါ

ပဓာန အကြော

(၂/၁၁) ခေါင်းဖြာကြော။ ။၎င်းအကြောကို လက်ညှိုး လက်မဖြင့် ညှပ်ခါ
ခေါင်းသို့ အပူများ ဖြာသွားစေရန် ဘစ်၍တစ်၍ နှိပ်ပေး ညှစ်ပေးရမည်။

အပဓာန အကြော

(၁/၈) ပါးအာကြော။ ။၎င်းအကြော၏ နှိပ်ပုံမှာ ပြစ်ပြီးဖြစ်သည်။ ၎င်းအတိုင်း
ညှင်းညှင်းပေးရမည်။

(၁/၁၄) ကုန်ကြော။ ။၎င်းအကြော၏နှိပ်ပုံမှာ ဝေဒနာရှင်အား ပက်လက်လှန် အိပ်
စေလျက် ခေါင်းအုံးမြင့်မြင့်ဖြင့် ခေါင်းကိုမေးထားပါ။ အကြောပြစ်ရာသည် ဝေဒနာရှင်၏
ခေါင်းအောက်မှနေ၍ တစ်ပလ္လင်ခွေထိုင်ပြီး လည်တိုင်ဘေးရှိ ကုန်ကြောကို လက်ခလယ်ဖြင့် အောက်
မှသပ်လျက် လက်ဖနောင့် ၂ ဘက်က နားအုံကိုဘိပြီး နှိပ်ပေးရမည်။

(၂/၁၃) လမ်းဆုံကြော။ ။ပုခုံးစွန်းရှိ လမ်းဆုံကြောကိုလည်း ညှစ်ညှစ်ပေးရမည်။

(၁/၉) နားကြော။ ။၎င်းကိုလည်း နှိပ်ပေးရမည်။

မှတ်ချက်။ ။၎င်းမေးရှည်ရောဂါသည် အထက်သွားမှ အပြင်ဘက်သို့ လက်လေးသစ်ခန့်
အောက်သွား ထွက်လာသော ရောဂါဖြစ်သည်။

နှိပ်ရန် အစီအစဉ်

၎င်းရောဂါအတွက် အကြွေပြင်သောအခါ ပါးအာကြွေကို ရှေးဦးစွာ ညှင်းညှင်း ပေးပြီး၊ ပတ်ဝန်းကျင်အကြွေများပစာန အပစာန အကြွေများကို နာရီဝက်ခန့် စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ပြောပြောင်းလာသည်အထိ ပြုပြင်ပေးပြီးမှ အောက်မေးရိုးနှင့် သွားကို လက်ကိုင်ပုခါခါ လျက် လက်ညှိုးနှင့်လက်မက မြဲမြဲ ညှပ်ကိုင်ထားရမည်။ ထို့နောက် ဘယ်ညာဘက်နှင့် ပေးပြီး တွန်းတညှပ်ပေးလိုက်ပါက ပြန်ဝင်သွားပါလိမ့်မည်။

၁၈- ချောင်းဆိုးရောဂါ

ပစာန အကြွေ

(၁/၄၈) ဝမ်းလှုပ်ကြော။ ။၎င်းအကြွေကို လေခေါ်ကြောဟုလည်း ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြသေးသည်။ ဝေဒနာရှင်အား ပက်လက်အိပ်စေလျက် အကြွေပြင်ဆရာသည် လကျောဘက်မှနေ၍ လက်ညှိုးလက်မ (၂) ချောင်းဖြင့် ဘေးမှအလယ်သို့ နှိပ်ဆွဲပြီး ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပစာန အကြွေ

(၂/၂၃) ပေါင်ခွင်ထိပ်ကြော။ ။၎င်းအကြွေကို လက်မဖြင့်တိ၍ တိ၍ အောက်သို့ ကုတ်ချ ပေးရမည်။

(၁/၄၉) နံအောက်ဘေးကြော။ ။၎င်းကိုဝန်းဗိုက်ပေါ်မှ လက်ကို ကျော်ဖြတ်လျက် လက်မကအတွင်း လက်ညှိုးက အပြင်ဘက်ထားပြီး ညှပ်ဘိ ဆွဲပေးရမည်။

(၂/၂၅) ဘေးအိုင်ကြော။ ။ဝေဒနာရှင်အား ဘေးသို့စောင်းစေလျက် ပေါင် (၂) ချောင်းကို စန့်စန့်ထိပ်ထားပါ။ နံညှန်အောက်ရှိ ၎င်းဘေးအိုင်ကြောကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၂၆) ခါးဆစ်ချိုင့်ကြော။ ။ဘေးအိုင်ကြောအောက် လက်တလုံးခန့် အကွာတွင် ရှိသော ၎င်းအကြွေကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

နှစ်ခွန်းဆင့်ဆိုသော ဂုတ်ချောင်း၊ အခွန်းများစွာဆိုသော လေလွန်ချောင်း ရောဂါများနှင့် ချောင်းဆိုးချင်နေသော လည်ချောင်း၊ ယားသော ရောဂါများကိုလည်း ၎င်းနည်းအတိုင်း နှိပ်ပေးရမည်။

ထွန်ချက်ပမာ အကြွေပြင်ဆရာ

အနှိပ်အကြွေပြင်ဆရာသည် ထွန်ချက်နှင့် တူ၍ ဆေးဆရာသည် တံမျက်စီးနှင့် တူသည်။ တူပုံမှာ - အမှိုက် သမိုက် များကို ရှင်းလင်း သုတ်သင်သော အခါ တံမျက်စည်းဖြင့်

လည်း၍ သိမ်းဆည်းပရနိုင်သော အလွန်ရှုတ်ထွေး ပွေလိန်နေသော အကြမ်းစားအကြီးစား မှုိုက်သရိုက်များကို ထွန်ချက်နှင့်ဆွဲ၍ ရှင်းလင်းသုတ်သင် သိမ်းဆည်းရပေသည်။ ထို့နောက် ကျန်ရှိနေသေးသော အသေးစား အငယ်စား အမှိုက်သရိုက်များကိုသာ တံမျက်စည်းဖြင့် လည်း လျက် ရှင်းလင်း သုတ်သင် သိမ်းဆည်းရပေသည်။ ထိုဥပမာကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော၊ ပပျောက်ကင်းနိုင် သော၊ ကုစားရက်သော ရောဂါ ဝေဒနာကြီးများကို ထွန်ချက်ဘည်းဟူသော အကြောပြင် အတတ်ပညာဖြင့် ပြုပြင်ရှင်းလင်း သုတ်သင်ပြီး နောက်မှသာ ကျန်ရှိသေးသော ရောဂါဝေဒနာ များကို အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းစေရန် တံမျက်စည်း တည်းဟူသော ဆေးဝါးဝတ်စား အပြာ ဖြာတို့ဖြင့် ကုသရှင်းလင်း သုတ်သင်ရပေသည်။

ပန္နာကိုယ် အလယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ နှင့် အကြောပြင်နည်း

၁- ခါးနာရောဂါ

ပဓာနအကြော

(၀/၅၁) သကြီးကြော။ ။ရင်းကို ပြုပြင်သောအခါ၊ သကြီး၏ အခြေအနေအရပ် ရပ်ကို ပထမသုံးသပ်ပြီးမှ ပြုပြင်ပေးရမည်။ ရင်းသကြီးသည် ငုတ်နေဟတ်သည်၊ ငုတ်နေလျှင် သကြီး၌ သွေးမျှင်မျှင်လေး တိုးနေလိမ့်မည်။ ရင်းကို ဖော်ပေးရမည်။

အပဓာန အကြောများ

(၂/၃၀) ခါးဆစ်အာရုံကြော။ ။ရင်းအကြောကို ပြုပြင်သောအခါ ခေါင်းအုံး သုံးလုံးခန့် ဆင့်ထားပြီး ဝေဒနာရှင်အား တတောင်ဆစ်ဖြင့် ခေါင်းအုံးပေါ် ထောက်စေလျက် ခါးကိုကုံး၍ နေစေရမည်။ အကြောပြင် ဆရာသည် ဝေဒနာရှင်၏ နောက်မှနေ၍ ခူးထောက် လျက် တတောင် (၂) ဘက်ဖြင့် ခါးဆစ်ရိုးအခြေရှိ အာရုံကြောကို ဖြေ၍ ပေးရမည်။ တဖက် ပါ (ပုံ) အတိုင်း ပြုပြင်ပေးပါ။

(၂/၃၃) တင်ပါးခွက် ဒေါင့်အစွန်းကြော။ ။တင်ပါးဆုံ အပြင်ကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။ ပြုပြင်ပုံ ပြုပြင်နည်းမှာ အထက်ပါခါးဆစ် အာရုံကြောကို ပြင်သောနည်း အတိုင်း နေစေလျက် ဘယ်ညာ တဘက် (၂) ဘက်ဖြင့် အစွန်းဘက်သို့ ယိုင်းလျက် သောက် ပေးရမည်။

(၂/၃၁) မိလ္လာကြော။ ။မီးညောင်ရိုး၏ နံဘေး ၂-ဘက်တွင် တည်ရှိသော ရင်းမိလ္လာကြောများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။



ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

ခါးမျက်ခြင်း၊ ခါးအောင်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်း၊ ခါးဆစ်ရိုးကြီးပေါင်းတက်ခြင်း၊ ခါးတောင်ခြင်း၊ သကြီးစောင်းခြင်း၊ သကြီးငုတ်ခြင်း၊ သကြီးလွဲခြင်း၊ ခါးဆစ်လွဲခြင်း၊ တို့ကိုလည်း အထက်ပါအတိုင်း နှိပ်ပေးရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ ခါးဆစ်လွဲသွင် နဲ့ ခါးပိုးမှ ပြုပြင်ရမည်။ ကျီးပေါင်းတက်လျှင် ပြောလာသည်အထိ ချေပြီးမှ ပြုပြင်ရမည်။

၂-လေတံဖို့လေတံကျင်ရောဂါ

ပဓာန အကြော

(၁/၂၁) သားမြတ်စောင်းကြော။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်သောအခါ ဝေဒနာရှင်အား တပ်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်စေလျက် အကြောပြင်ဆရာသည် ရှေ့ရှေ့တည့်တည့်မှ ဆောင်ကြောထိုင်ပြီး ပြုပြင်ရမည်။ အပေါ်အသားမြတ် ဒေါင့်စွန်းအနီးတွင် လက်မောင်းအိုးတက်မှု လက်ချောင်းများကို ဘေးသို့ကော်ပြီး သွင်းလိုက်ပါ။ ထို့နောက် လက်မနှင့် ဆုတ်ကိုင်လျက် အထက်သို့ ကုတ်၍ ဆွဲတပ်ထားရမည်။

အပဓာန အကြော

(၁/၁၄) ထုံကြော။ ။ ဝေဒနာရှင်အား တပ်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်စေပြီး အကြောပြင်ဆရာက ရှေ့တည့်တည့်မှ နေ၍ လည်တိုင်းတွင်း ၂-ဘက်ရှိ ထုံကြောများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

လေတဂူရောဂါ၊ လေသုင်ရုန်း၊ လေသမ်းလွဲ၍ တေးအောင်သောရောဂါ၊ နံကြားလေခိုသောရောဂါတို့ကိုလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း အကြောကို ပြုပြင်၍ပေးရမည်။

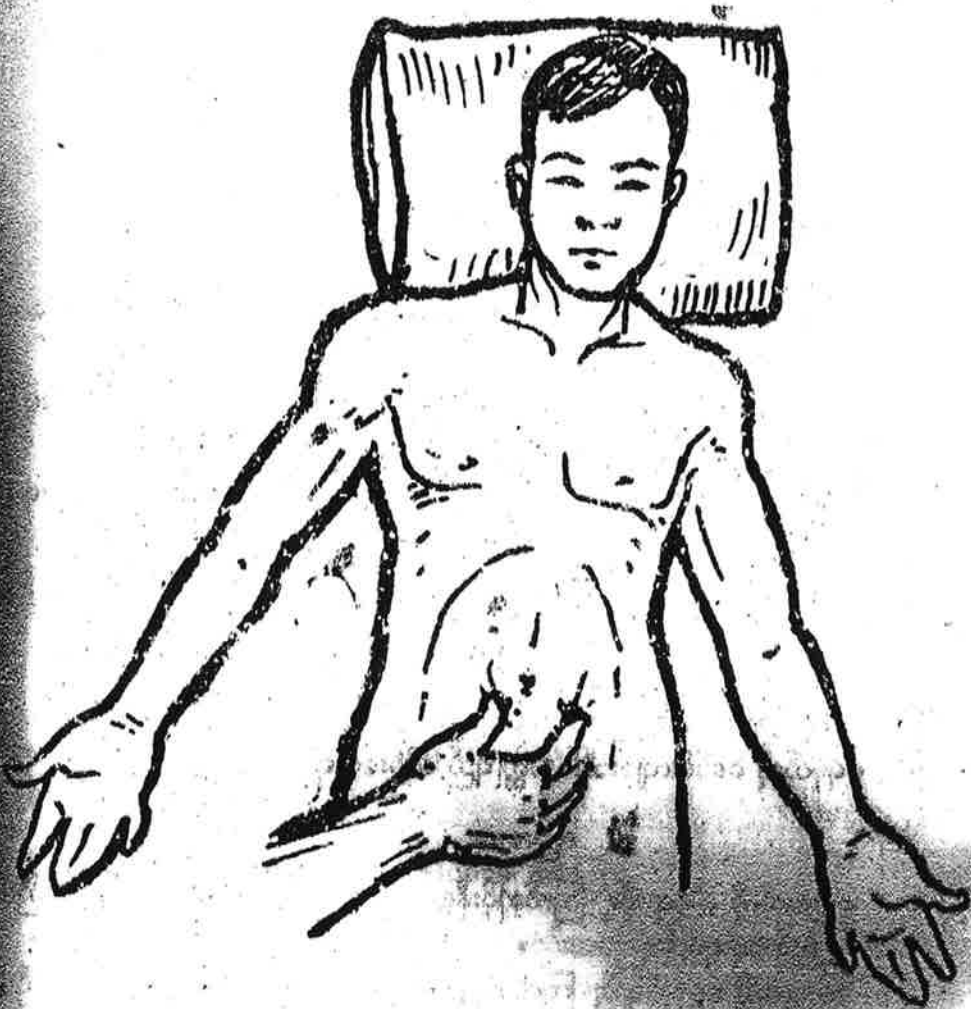
၃-အူကျရောဂါ

ပဓာန အကြော

(၁/၆၀) ကပ္ပံသံကြော။ ။ ဆီးခုံ၏ အခြေဘက်ဘက်သို့ ကပ္ပံသံအကြောများကို သာယာပြေညှင်းစွာ အထက်သို့ ထောက်၍တုန်းပေးရမည်။

အပခံန အကြော

(၁/၅၃) ဆောက်အသားမြတ်ကြောကြီး။ ။ ၎င်းအကြော ပြုပြင်ပုံမှာ ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ၎င်းအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။



ဆောက်အသားမြတ်ကြော (၁/၅၃) နိဂုံး

(၁/၅၁) ထကြီးကြော။ ။ ၎င်းအကြောလည်း ပြခဲ့သောနည်းအတိုင်း ပြုပြင်၍ပေးမည်။

(၁/၆၅) ပေါင်တွင်း အာရုံကြော။ ။ ဝေဒနာရှင်အား ပက်လက်နေစေ၍ ပေါင်အောက်ဆုံးထိန်းကြောကြီး၏ ဆောက်တွင် ရှိသော ၎င်းအကြောကို လက်မဖြင့် ခံ၍ ဆောက်သို့ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ထောက်၍လည်း အပူကို ဖြန့်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

တောကျခြင်း (အူကျခြင်း) အူအညှာတစ်လစ်နေခြင်း၊ ကပ္ပယ်အိပ် ရောင်ရမ်းခြင်း
တို့ကိုလည်း အထက်ပါ နည်းများအတိုင်း နှိပ်နယ်ပေးရမည်။

မုတ် အမျိုးအစား

- ၁ - သွေးမုတ်။ ။လက်နှင့် အသာနှိပ်ကြည့်ပါက တောင်မာနေသည်။
- ၂ - လေမုတ်။ ။လက်နှင့် အသာနှိပ်ကြည့်ပါက အသံပြည်သည်၊ တုန်သည်။
- ၃ - ရေမုတ်။ ။လက်နှင့် အသာနှိပ်ကြည့်ပါက ပြောစိမိ နေသည်။

မှိုင်းဆေး

- ၁ - သွေးမုတ်ကို ဝက်သေးနှင့် ဒါးမီးဖုတ်သံပူမှာ ပက်လောင်းလျက် မှိုင်းခံပေးရမည်။
- ၂ - လေမုတ်ကို ကြေးငါးလေးတွင် ရှောက်ရည်ကို ထည့်လျက် ဒါးမီးဖုတ်သံပူပေါ်မှာ ပက်လောင်းပြီး မှိုင်းခံပေးရမည်။
- ၃ - ရေမုတ်ကို သံလေးနှင့် စောင်းလျှားသီး သတ္တုရည်ကို ထည့်လျက် ဒါးမီးဖုတ်သံပူပေါ်မှာ ပက်လက်လောင်းပြီး မှိုင်းခံပေးရမည်။

လိမ်းဆေး

- ၁ - သွေးမုတ်ကို သံပုရာရည် လိမ်းပေးရမည်။
- ၂ - လေမုတ်ကို ရှောက်ရည် လိမ်းပေးရမည်။
- ၃ - ရေမုတ်ကို စောင်းလျှားသီး သတ္တုရည် လိမ်းပေးရမည်။

စည်းဆေး

- ၁ - သွေးမုတ်ကို သံပုရာသီး၊ ကြက်ဆူရိုးနီရွက် လဘက်စို့၊ ကပ်စေးနဲရွက်တို့ကို ကြိတ်၍ စည်းပေးရမည်။
- ၂ - လေမုတ်ကို ရှောက်ရည်၊ ကြက်ဆူရိုးနီရွက်၊ လဘက်စို့၊ ကပ်စေးနဲရွက်တို့ကို ကြိတ်၍ စည်းပေးရမည်။
- ၃ - ရေမုတ်ကို စောင်းလျှားသီး သတ္တုရည်၊ ကြက်ဆူရိုးနီရွက်၊ လဘက်စို့၊ ကပ်စေးနဲရွက်တို့ကို ကြိတ်၍ စည်းပေးရမည်။

မှတ်ချက်။ ။မုတ်ကို ကုသရာ၌ ပထမ ဖြစ်နယ်ပေးပါ။ အလွန်ပြောပြောင်းလာမှ အကြောများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။ စည်းဆေးစည်းရာ၌လည်း ပထမရက်မှာ ပို၍ကြီးလာတတ်သည်။ ထိုသို့ကြီးလာလျှင် ဒုတိယရက်မှာ ကပ္ပယ်ကြောက လက်ဖြင့်ထောက်လျက် သွေးလေရေတို့ကို ဖြတ်တောက် ပေးလိုက်ပါက သေးသွားပါလိမ့်မည်။

၄-ပန်းသေ ပန်းညှိုး ရောဂါ

ပဓာန အကြော

(၂/၃၀) ခါးဆစ်အာရုံကြော။ ။ ၎င်းအကြောအား ပြုပြင်ပုံ ပြုပြင်နည်းများကို ခါးကိုက်ရောဂါတွင် ပြည့်စုံစွာဖော်ပြပြီး ဖြစ်သည်။ ၎င်းအတိုင်းပင် ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပဓာန အကြော

(၂/၃၁) မိလ္လာကြော။ ။ ၎င်းအကြောကို များများပြုပြင်ပေးရမည်။ ပြုပြင်ပုံမှာ ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

(၁/၅၃) အောက် အသားမြတ်ကြောကြီးများကို ပျော့ပျောင်းလာသည့်အထိ ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၅၁) သကြီးမကြော။ ။ ၎င်းကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

၅-သားအိမ်လျှောစသောရောဂါ

ပဓာန အကြော

(၁/၆၂) ခုံကြော။ ။ ၎င်းသားအိမ်လျှော သားအိမ်ကျရောဂါ၌ ဝေဒနာရှင်အား ပက်လက် စူးကိုထောင်စေပြီး ခုံကြောကို တဖြည်းဖြည်းဆွဲတင်ပါ။ သိုးလေးကြိမ် တွန်းပေးရမည်။

အပဓာန အကြော

(၁/၅၄) ဗဟိုဝမ်းကြောကြီး။ ။ ၎င်းအကြောကြီးနှင့် ယှဉ်၍ သားအိမ်ညှန်ပူလေးရှိသည်။ အထူး ဂရုစိုက်၍ ပြုပြင်ရမည်။ ၎င်းသားအိမ်ညှန်ပူလေး ခေါက်သွားပါက သေတတ်သည်။

(၁/၅၁) သကြီး။ ။ ၎င်းကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၄၇) ဘဝင်အစွန်ကြော။ ။ ၎င်းကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၅၃) အောက် အသားမြတ်ကြောကြီး။ ။ ၎င်းအကြောများမှလည်း အပူခိုးကို ဖြန့်ပေးရမည်။ အကြောကို ပျော့ပျောင်းလာသည့်အထိ ပြုပြင်ပေးရမည်။

၆-လိင်တက်ရောက် (တိုနာ)

ပဓာန အကြောင်း

(၁/၈၆) ခြေမရင်းကြော။ ။လိင်တက်သဖြင့် မေ့မျောနေရာမှ သတိရလာစေရန် ပဌမဆုံး ၎င်းအကြောကို မလွှတ်တမ်းကိုင်ပြီး နှိပ်ထားရမည်။ သတိရလာမှ အခြား အပဓာန အကြောတို့ကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပဓာန အကြောင်း

(၂/၃၀) ခါးဆစ်အာရုံကြော။ ။၎င်းအကြောကိုလည်း ဖြေပေးရမည်။ ပြုပြင်ပေးရမည်။ ပြုပြင်ပုံမှာ ရေးခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

(၃/၃၅) လက်မရင်းကြော။ ။၎င်းကိုလည်း ပြုပြင် ပေးရမည်။

(၄/၄၃) လက်ဆုံးရင်းကြော။ ။၎င်းကိုလည်း ပြုပြင် ပေးရမည်။

(၅/၇၈) ခြေဆုံးရင်းကြော။ ။၎င်းကိုလည်း ပြုပြင် ပေးရမည်။

(၆/၄၆) အဖင်ကြောကြီး။ ။၎င်းကိုလည်း ပြုပြင် ပေးရမည်။

(၇/၅၃) အောက် အသားမြတ်ကြောကြီး။ ။၎င်း အကြောကြီးများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

မှိုင်းတိုက်နည်း

ယောကျ်ားဖြစ်လျှင် မိန်းမ၏ လောမာကို၎င်း-မိန်းမဖြစ်လျှင် ယောကျ်ား၏ လောမာကို၎င်း-- ပြောင်းဖူးမွေးနှင့် ထောစပ်လျက် မီးလျှိုးပြီး မှိုင်းခံပေးရမည်။ ပဓာန အကြောကို နှိပ်နေစဉ်မှာပင် မှိုင်းတိုက်ပေးပါ။

တိုက်ရန်ဆေးနည်း

၎င်းရောဂါဖြင့် တက်နေပါက ခွေးနက်မ၏ အင်္ဂါဇာတ်ကို ခေဖြင့် အထက်မှ ဆေးပြီး အောက်ကယှံ့ပြီး ၎င်းရေကို တိုက်ပေးပါက မုချ အတက် ကျပါသည်။

လိင်တက်အကွေ့ကော

၎င်းရောဂါသည် နှာခေါင်း တိုဝင်သွားတတ်သည်။ နို့ဆီးလေးများ ချိုင့်ဝင်သွားတတ်သည်။ အချို့မျက်လုံးများ ပြူးထွက်လာတတ်သည်။ နှုတ်ခမ်းစောင်းမှ ဗူပေါင်းသဏ္ဌာန် အမြှုပ်ကြီးများ ထွက်လာတတ်သည်။ ထိုသို့ သုံးခါ ထွက်လျှင် သေတတ်၏။ ၎င်းရောဂါဖြင့် သေလျှင် အသားသည် နှင်းကဲ့သို့ ဝါနေသည်။

၇- ဗုတ္တကိမ် (ဆီးအောင်) ရောဂါ

ပဓာန အကြောင်း

(၁/၅၅) ဗဟို ဆီးကြောကြီး။ ။၎င်းဆီးကြောကြီးကို ပျော့ပျောင်း လာသည် အထိ ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပဓာန အကြောင်း

(၁/၄၆) သာဓ်ကြောကြီး။ ။၎င်းအကြောကြီးကိုလည်း ပျော့ပျောင်းလာသည် အထိ ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၅၄) ဗဟိုဝမ်းကြောကြီး။ ။၎င်းအကြောကြီးကိုလည်း ပျော့ပျောင်းလာသည် အထိ ပြုပြင်ပေးပါ။ ထိုအကြောကြီးကို ပြုပြင်ရာ၌ ကုတ်ခြင်း၊ ကော်ခြင်း၊ ကပ်ခြင်းများ ပြုလုပ် မှုကို အမျိုးသမီးများ၌ မပြုလုပ်ရပါ။ သားဖေါင်နှင့် ကပ်လျက် တည်ရှိနေပါသည်။

(၁/၅၆) မတေးဝေါင်ခွန်းကြော။ ။ဗုတ္တကိမ်ရောဂါ၌ ၎င်းအကြောသည် အတင်း ဆုံး အမာဆုံး ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ၎င်းကို ပျော့ပျောင်းလာသည်အထိ ချော့ချော့ပေးရ မည်။ လှိုင်လှိုင်ပေးရမည်။ အသာအယာ ပြေးပြေး မောင်းသို့ သပ်ချပေးရမည်။

(၁/၅၁) ဆကြီးကြော။ ။၎င်းမှ အပူဓိး ဖြန့်ပေးရမည်။

ပျော့ကမ်းနိုင်သော ရောဂါများ

ဆီးနီခြင်း၊ ဆီးဝါခြင်း၊ ဆီးနဲခြင်း၊ ဆီးသွေးကျခြင်း၊ ဆီးကုန်ခြင်း၊ ဆီးယိုခြင်း စသော ဆီးပူ ရောဂါများကိုလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပြုပြင် ပေးသွားခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းချမ်းသာပေပါသည်။

၈- ဗုတ္တယာတ် (ဆီးချပ်) ရောဂါ

ပဓာန အကြောင်း

(၁/၆၄) ဂနိကြော။ ။၎င်းအကြော၏ တည်ရာမှာမှာ ကပ္ပယ်ထိပ်၏ အောက် ဝစွမက်နှင့် စပ်ကြားတွင် တည်ရှိသည်။ ၎င်းအကြောကို လက်မနှင့် အသာအယာ အထက်ဆို့ တွန်းပေးရမည်။ ကျန် လက်တဘက်ဖြင့် ဆီးခုံမှ ဖြည်းဖြည်းစွာ ဖိ၍ ပေးရမည်။ သပ်၍ ချရမည်။

အပဓာန အကြောင်း

(၁/၅၆) ဘေးဝေါင်ခွန်းကြော။ ။ဝေဒနာရှင်အား မူးကို ထောက်လှမ်းလျက်

ညာဘက် နံညွန့်အောက်ရှိ ဆေးဒေါင့်စွန်းကြော (ဆီးအိမ်ဘေးတွင် တည်ရှိသည်) ကို ကြိတ်ချေပေးရမည်။

(၁/၅၂) ဆီးကြောလေး။ ။ ၎င်းအကြောကိုလည်း ပြေပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

ဆီးကျပ်ခြင်း၊ ဆီးခဲခြင်း၊ ဆီးသဲဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးကျောက်တည်ခြင်း များကိုလည်း အာထက်ပါနည်းအတိုင်း နှိပ်ရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ ပိုက်နှင့် ချူ၍မရသော ဆီးခဲနေသော ဝေဒနာရှင်များကိုပင် ဂနိကြောမှ ဖွင့်ချသဖြင့် ရနိုင်ပေသည်။

✓ ၉-လက်ပြင်ရတ် ရောဂါ

ပဓာန အကြော

(၂/၂၁) လက်ပြင်ညွန့်ဖူးကြော။ ။ ၎င်းအကြောကို သာယာဖြေညှင်းစွာ ပေးပေးရမည်။ ဖြေဖြေချင်း ဆွဲပေးရမည်။

အပဓာန အကြော

(၁/၁၅) လက်ကြော။ ။ လည်ပင်းရှေ့အတွင်း ဒေါင့်ဘက်မှ လက်မဖြင့် တဖြေဖြေထပ်ချပြီး လည်ပင်း အောက်ပိုင်းသို့ ရောက်လာသော အခါကျမှ နှိပ်ပေးရမည်။

(၁/၁၆) ကုတ်ဟီးကြော။ ။ ၎င်းအကြောကိုလည်း ပြုပြင် ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

လက်ပြင်ကပ်ခြင်း၊ လက်ပြင်အောင်ခြင်း၊ လက်ပြင်လေရှိခြင်း၊ လက်ပြင်ကြော ထူးခြင်းတို့ကိုလည်း အာထက်ပါအတိုင်း အကြောကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

၁၀-သွေးချုပ်ရောဂါ

ပဓာန အကြော

(၂/၂၀) ခါးဘုသီးကြော။ ။ ၎င်းအကြော ၂-ချောင်းကို ပျော့ပျောင်းလာသည်အထိ ပြုပြင်ပေးရမည်။

မြန်မာ့ အကြောင်း အတတ်ပညာကျမ်း

အပခန အကြောင်း

(၁/၅၃) အောက် အသားမြတ်ကြောကြီး။ ။သွေးချုပ်သော ရောဂါ၌ အကြောသည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ရှေးဦးစွာ ပြုပြင်ပေးရမည်။ ၎င်းအကြော ကို ပျော့ပျောင်းလာမှ အခြား အကြောများကို ဆက်လက် ပြုပြင် သွားရမည်။

(၁/၅၄) ဗဟိုဝမ်းကြောကြီး။ ။၎င်းအကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၂၅) ဘေးအိုင်ကြော။ ။ဝေဒနာရှင်အား မှောက်စေ၍ ခါးတွင်းနှစ်ဘက် ဘေးအိုင်ကြောများကို ပျော့ပျောင်းလာသည်အထိ ပြုပြင်ပေးရမည်။ ဇက်ကလေးကို ဘိပေး မည်။ ခါးတွင်း ပျော့သွားလျှင် အောက်သို့ ဆွဲချပြီး ဘိပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

သွေးခဲသောရောဂါ၊ လေချုပ်သောရောဂါ၊ သွေးကျန်သောရောဂါ၊ သွေးထိမ်သော ရောဂါ၊ ရက်မမုန်သောရောဂါ၊ သွေးအောင်းသော ရောဂါများကိုလည်း အထက်ပါအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

၀၁-သွေးလွန်သွေးသွန်ရောဂါ

၎င်းရောဂါအား နှိပ်ရမည့် နှိပ်ကွင်း နှိပ်ကွက်များ ပြုပြင်ရမည့် အချက်များသည် သွေး ချုပ်ရောဂါ၌ ပြုပြင်ရမည့် အချက်များအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ ပြုပြင်သောအခါမှသာ နှိပ်ချည် အခါ ချချည်တလည်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးရမည်။

၀၂ - နှလုံးရောဂါ

ပခန အကြောင်း

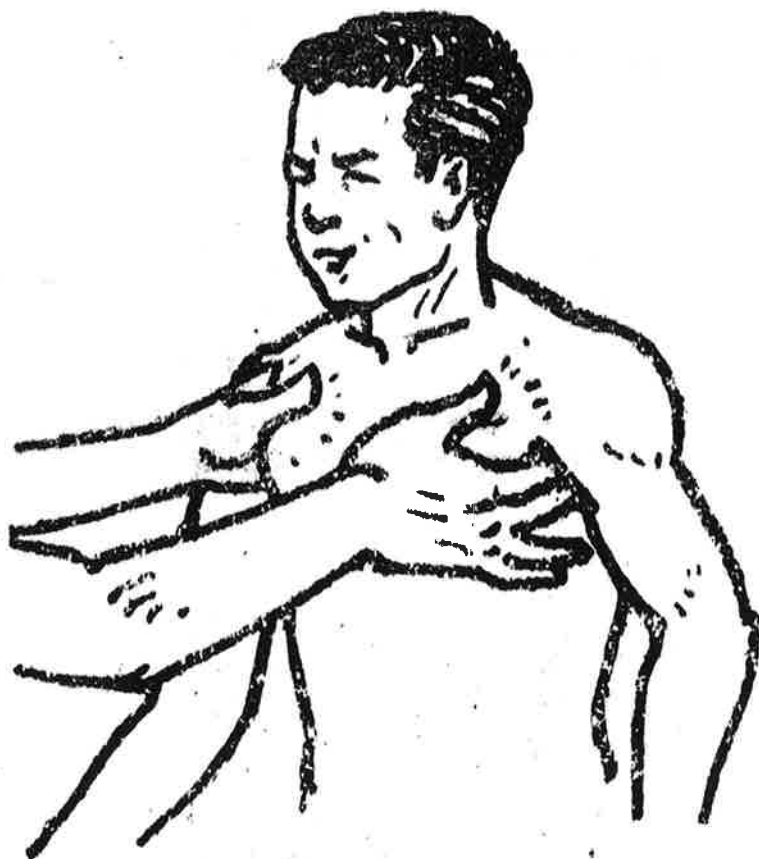
(၂/၂၅+၂/၂၆+၂/၂၇) ဘေးအိုင်ကြော။ ။ခါးဆစ်ချိုင့်ကြောနှင့် ပေါင်ခွင် အိုင်ကြောတို့သည် နှလုံးရောဂါ၌ ပခနအကြောတို့ ဖြစ်ကြသည်။ ဝေဒနာရှင်အား ဘေးသို့ စောင်းစေလျက် ခြေနှစ်ချောင်းကို ထပ်၍ နေစေပြီ။ အောက်ပါ အကြောများကို သာယာစွာ ကွန်းနိုင်ပေးရမည်။

အပခန အကြောင်း

(၁/၁၉) အထက် အသားမြတ် ထိပ်ကြော။ ။၎င်းအကြောကိုလည်း လက်မဖြင့် တဖြေးဖြေး သာယာညှင်းပြောင်းစွာ ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၂၁) သားမြတ်စောင်းကြော။ ။၎င်းအကြောကိုလည်း သာယာညှင်းပြောင်း စွာ ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၂၅) နှလုံးရင်ညှန်ကြော။ ။ရင်းအကြောကိုလည်း သာယာဖြေးညှင်းစွာ ပြု
ပေးရမည်။ အောက်ပါပုံတွင် ပြသည့်အတိုင်း စနစ်ကျစွာ ပြုပြင်ပေးရမည်။



နှလုံးရင်ညှန်ကြော (၁/၂၅) နှိပ်ပုံ

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

အသက်ရှူမဝခြင်း၊ နံဘေးထိုးခြင်း၊ အောင်ခြင်း၊ ရင်ကြပ်ခြင်း၊ ရင်ပြည့်ခြင်း၊ ရင်ကယ်
ခြင်း၊ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ ရင်ခုန်ခြင်း၊ မောခြင်း၊ ပန်းခြင်း၊ အားကုန်ခြင်း၊ စိတ်နှလုံးပူပန်ခြင်း
တို့ကို အထက်ပါအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

၁၃-အိပ်မပျော်သော ရောဂါ

ပခာန အကြော

(၁/၄၈) ဝမ်းလှိမ့်ကြော။ ။အိပ်မပျော်သော ရောဂါသည် များသောအားဖြင့် ဝေ

အပြစ် ပြုနေခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လေနှင့် တိုက်ရိုက် သက်ဆိုင်သော ဝမ်းလို့မို့ ကြော (သို့မဟုတ်) လေခေါ်ကြောကြီးကို ပခောနထား၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။ လက်မလက်ညှိုး စန့်တန်းလျက် ဝမ်းရေပေါ်တွင် တင်ပါးနောက် အလည်သို့ စုဆွဲလျက် ဘိနှိပ် ပြုပြင် ပေးရမည်။

အပခောန အကြော

(၁/၅၃) အောက် အသားမြတ်ကြောကြီးများကို တဖြေးဖြေး ထောက်ထားပြီး ကနိုးများကို ဖြန့်ပေးရမည်။

(၁/၄၆) အင်္ဂါကြောကြီး။ ။၎င်းအကြောကို သာယာ ဖြော့ညှင်းစွာ ဘိ၍ ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

နှလုံးတုန်ခြင်း၊ ရင်ခုန်ခြင်း၊ ရင်တွင်း တလှုပ်လှုပ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဖောခြင်း၊ မူးခြင်း၊ မျက်မိကြောင်ခြင်း၊ မျက်ခုံး မျက်စတောင်လှုပ်ခြင်းတို့ အတွက်လည်း အကက်ပါအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

၁၄-ရင်ခံ၍ ဓားပဝင်သော ရောဂါ

ပခောန အကြော

(၁/၅၄) ဗဟိုဝမ်းကြောကြီး။ ။၎င်းအကြောကြီးကို ဝေဖြည်းဖြည်း ပျော့ပျောင်းလာသည်အထိ ပြုပြင်ပေးရမည်။ ၎င်းအကြောကြီးသည် ချက်တိုင်အောက် လက်ထေးသစ် အကွာ၌ တည်ရှိသည်။ အမျိုးသမီးများ နှိပ်ပါက အထူးဂရုစိုက်၍ နှိပ်ပါ။ သားအိမ် မှီသည်။

အပခောန အကြော

(၁/၇၄) ပထဝီကြောကြီး။ ။၎င်းအကြောကြီးကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၆၅) ပေါင်တွင်း အာရုံကြော။ ။၎င်းအကြောကြီးကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၅၉) ပေါင်တွင်း သွေးအိမ်ကြော။ ။၎င်းအကြောကြီးကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၅၂) ဆီးကြောလေး။ ။၎င်းအကြောကြီးကိုလည်း ပြုပြင် ပေးရမည်။ ၎င်းအကြောကြီး တည်နေရာဌာနမှာ ချက်တိုင်အောက်အနီး ကပ်လျက် ရှိသည်။

(၁/၅၅) ဗဟိုဆီးကြောကြီး။ ။၎င်းအကြောကြီးကိုလည်း အထူး ပြုပြင်၍ ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

ထမင်းနှင်ခြင်း၊ ရေနပ်ခြင်း၊ အစာပျို့ခြင်း၊ တံတွေးများခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ခံတွင်းမကောင်းခြင်း၊ ရင်ပြည့်ခြင်း၊ ငမ်းကယ်ခြင်း၊ လေချဉ်တက်ခြင်း စသော ရောဂါတို့မှာလည်း အထက်ပါ အကြောပြုပြင်နည်းများအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

၁၅ - ခါးဆစ်လွဲခြင်း ရောဂါ

ပဓာန အကြော

(၂/၂၄) တတိယ ခါးဆစ်ကြော။ ။ ခါးဆစ်ရိုး ၅ - ခုရှိသည့်အနက် အထက်မှ အောက်သို့ ရေတွက်လာလျှင် တတိယမြောက် ဖြစ်သော ခါးဆစ်သည် ယေဘုယျအားဖြင့် လွဲတတ်သဖြင့် ၎င်းအဆစ်ကိုသာ ပဓာနထား၍ ပြုလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အပွကအားဖြင့် ပဌမဗုဒ္ဓိယ နှင့် စတုတ္ထခါးဆစ်တို့လည်း လွဲတတ်ပေသေးသည်။ ထိုသို့ တတိယ ခါးဆစ်နေရာ၌ ကျိုးပေါင်းတက်နေသည်ကို တွေ့ရပါက တဖြေးဖြေး လှုပ်ခါး လှုပ်ခါး ကြိတ်ချပေးရမည်။ ပျော့ပျောင်းလာအောင် တဖြေးဖြေး နဲ့ ပေးရမည်။ ပျော့ပျောင်းလာသောအခါ ဘေးအိုင်ခါးဆစ်ချိုင့်မှ လက်လေးချောင်းကို သွင်းလျက် လက်မဖြင့် ကျိုးပေါင်းကို နှိပ်ပြီး အပေါ်သို့ မဆွဲတုန်းထည့်လိုက်ပါက ပြန်ဝင်ပြီး တည့်သွားပါသည်။

အပဓာန အကြော

(၁/၅၁) သင်္ကြီးကြော။ ။ ၎င်းကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။ ၎င်းအကြောမှ အမျှာဆုံး အဆိုးဖြစ်ပေးရမည်။ ၎င်းသင်္ကြီး၏ စောင်းမှု၊ ဖုတ်မှုများကိုလည်း ပြုပြင် ပေးရမည်။

(၁/၆၅) ပေါင်တွင်း အာရုံကြော။ ။ ၎င်းအကြော တလျှောက်ကို ပြုပြင်ပေးရမည်။ ပြုပြင်ပုံမှာ— ပဌမဝေဒနာရှင်ကို တဘက်သို့စောင်းစေလျက် အောက်ခြေထောက်ကို တန်းတန်းထားရမည်။ အပေါ်ခြေထောက်ကို ကွေးထားရမည်။ ခူးဆစ် အထက်နား လက်လေးသစ်ခွာရှိ ပေါင်တွင်းအာရုံကြော၏ အဆုံးနေရာတွင် အကြောပြင်ဆရာက မတ်တတ်ရပ်လျက် ခြေဘဝါးစောင်းဖြင့် ၃-မိနစ်မှ ၅-မိနစ်ခန့်မျှ အပူထုတ်သကဲ့သို့ ထောက်ပေးရမည်။

ဗုဒ္ဓိယ—ပေါင်လည်လောက်တွင် ၃-မိနစ်မှ ၅-မိနစ်ခန့် ပြုလုပ် ပေးရမည်။

တတိယ—ပေါင်ရင်း ပေါင်တွင်း အာရုံကြောခြေရင်းကို ၁၀-မိနစ်ခန့် အပူထုတ်သကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

ခါးနာခြင်း၊ ခါးကိုက်ခြင်း၊ ခါးအောင့်ခြင်း၊ ခါးတောင့်ခြင်း၊ ခါးမျက်ခြင်း၊ ခါးကုန်းမချခြင်း၊ ငါးကြီးလွဲခြင်း၊ စောင်းခြင်း၊ ဖုတ်ခြင်းတို့မှာလည်း အထက်ပါအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

မှတ်ချက်။ ။တတိယ ခါးဆစ် အတွဲ ပဌမခါးဆစ်လွှဲရာ၌၎င်း၊ ဒုတိယ ခါးဆစ် နှင့်
ခါးဆစ်လွှဲရာ၌၎င်း ထိုနည်းများအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။ ထိုသို့ ပြုပြင်ရာ၌ ပေး
တွင်းအာရုံကြောကို ရှေးဦးစွာ ပြုပြင်ပြီးမှ ကျန်သော ပဓာနအကြော အပဓာန
အကြောများကို ဆက်လက်ပြုပြင် ပေးရမည်။

၁၆ . တတောင်ဆစ်လွှဲခြင်း (စောင်းကြိုးညှင်းနှိပ်ပုံ)

ပဓာန အကြော

(၁/၂၂+၁/၂၃+၁/၂၄) ချိုင်းတွင်းသွေးအိမ်ကြောများ။ ။၎င်းအကြောများ
ကို တဖြေးဖြေး ဆွဲပေးရမည်။ အနည်းဆုံး ၇ - ကြိမ်ခန့် ဆွဲပေးရမည်။

အပဓာန အကြော

(၁/၁၇) တပိုးကြီးတွင်းကြောကို အထက်သို့ လက်မဖြင့် လိပ်ယူလျက် အာယာညှင်း
ပျောင်းစွာ လက်မ လက်ညှိုးညှပ်ပြီး ဆွဲပေးရမည်။ လှုပ်ပေးရမည်။

(၂/၁၃) ပခုံးစွန်း လမ်းဆုံကြော။ ။၎င်းအကြောကိုလည်း နောက်မှနေ၍ လက်မ
မနာင့်ဖြင့် ပခုံးဆိုင်းကြောကြီးအတွင်း လက်ချောင်းများ သွင်းကုတ်လျက် ဘိုခါဘီခါ လှိမ့်လှိမ့်
ပေးရမည်။

(၂/၅၉) လက်မောင်းအပြင် သွေးအိမ်ကြော။ ။၎င်းအကြောကိုလည်း သာယာ
ဖြေးညှင်းစွာ ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၃၅) လက်မအရမ်းကြော။ ။၎င်းအကြောကို အာယာ ညှင်းပြောင်းစွာ
ဆွဲနှိပ်ပေးရမည်။

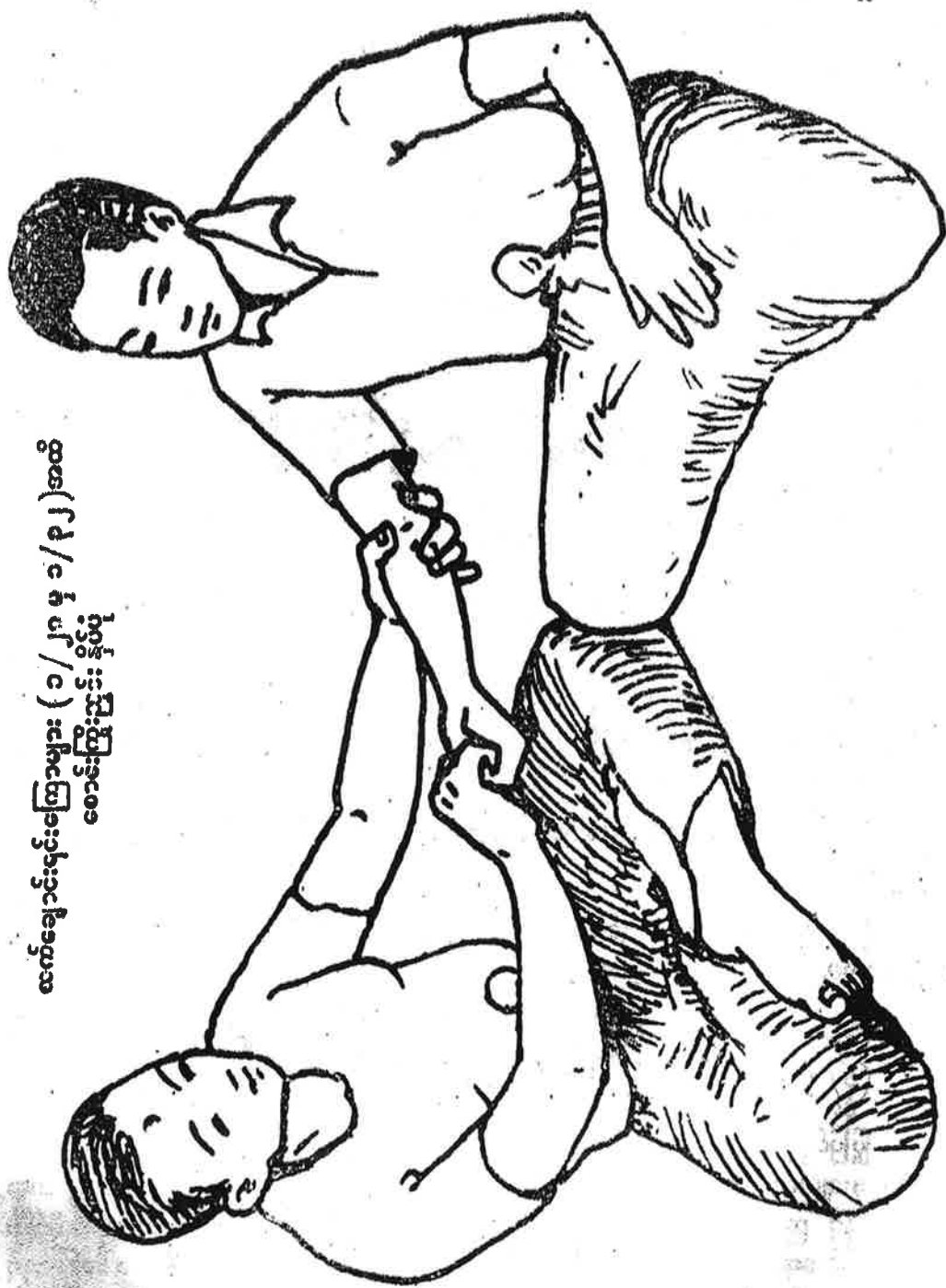
(၁/၂၇) လက်ခါကြော

(၁/၂၈+၁/၂၉+၁/၃၀+၁/၃၁+၁/၃၂)

} ၎င်းအကြောများကို စောင်းကြိုး
ညှင်းသဏ္ဌာန် ပြုပြင်ပေးရမည်။

ပြုပြင်ပုံမှာ ဝေဓနာရှင်နှင့် အကြောပြင်ဆရာနှစ်ဦးတို့ တပ်ပလွင်ခွေ အဆစ်လွှဲသော
ဘက်မှ စူးချင်းဆိုင်ထားပါ။ အဆစ်လွှဲသောလက်မောင်းကို ပက်လက်လှန်ပြီး အကြောပြင်ဆရာ
၏ လက်နှင့် ညာဘက်ညာဘက်ချင်း၊ ဘယ်ဘယ်ချင်း အပ်လျက် လက်ဖျားခြမ်း ဆုတ်ကိုင်ပြီး
အကြောပြင်ဆရာ၏ ကျန်လက်တဘက်ဖြင့် မယ်တလင်လက်ကွက် ကိုင်သကဲ့သို့ ခါးကြောနှင့်
လက်ချောင်းရင်း အကြောများကို လက်ညှိုးလက်ခလယ် ခွလျက် မိမိရရ ကိုင်ထားပြီး စောင်းကြိုး

ထက်ချောင်းရင်းကြောများ (၁/၂၈ မှ ၁/၃၂)ဆထိ
စောင့်ကြီးညွှန်းနိုင်ပုံ



ကို ခပ်သက်သက် ခပ်ခပ်ပေးရမည်။ ထို့နောက် လက်ဖျားဘက်မှ သာယာညှင်းပြောင်းစွာ နဲ့နဲ့ပြီး ဆွဲလျက် ပြန်တုန်းထည့်ပေးလိုက်ရမည်။ (တဖက်ပါ စောင်းကြိုးညှင်း နှိပ်ခို ကြည့်ပါ။) ထို့နောက် အောက်ပါ စည်းဆေးနှင့် သုံးရက်ခန့် စည်းပေးရမည်။

စည်းဆေး

၁ - ရှားစောင်းလက်ပတ်ကို ဆူးတောင်ကသေးချားကို သတ်ပြီး အပြားလိုက် ခွဲယူ၍ ပါ။ ထိုအပြားများဖြင့် အပေါ်မှတပြား အောက်မှ တပြားညှပ် ကြီးကြပ် စည်းပေးရမည်။

၂ - တနည်း။ ။ချင်းကိုညက်စွာကြိတ် ရှောက်ရေဖျန်းပြီး အုပ်ပေးပါ။ ၎င်းအပေါ် မှ ကိုရန်ကြီးရွက်ကို မီးကင်လျက် ပတ်ပြီး စည်းပေးရမည်။

လေ့ ကျင့် ခဏ်း

ထို့နောက် ကိုယ်ကို မတ်မတ်သား၍ လက်ဆွဲရေပုန်းကွပ် ရေထည့်ပြီး လက်ကိုစန့်စန့် အောက်သို့ တန်းလျက် ဆွဲမခြင်း၊ ပြန်ချခြင်း လေ့ကျင့်ခဏ်းကို ၅ - မိနစ်ခန့် မကြာမကြာ ပြုလုပ်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

အဆစ်လွဲခြင်း၊ စောင်းခြင်း၊ တိမ်းခြင်း များကိုလည်း ၎င်းနည်းအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

၁၇ - လက်မောင်းရင်း အဆစ်လျှောကျခြင်း

၎င်းလက်မောင်းရင်း အဆစ်လျှောကျခြင်း၊ ပြုတ်ကျခြင်း အတွက် နှိပ်ကွက်များမှာလည်း တတောင်ဆစ်လွဲခြင်းကဲ့သို့ပင် ပြုပြင်ပေးရမည်။

၁၈ - လက်ကောက်ခတ် အဆစ်လွဲခြင်း

၎င်းအဆစ်လွဲခြင်းကိုလည်း တတောင်ဆစ် လွဲခြင်းမှာ ပြုပြင်ပုံအတိုင်းပင် နှိပ်ခြင်း၊ ပြုခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးရမည်။ လက်ဖျားခြင်းဆက်လျက် နဲ့နဲ့ပြီး ပြန်တည့်ပေးရမည်။ ပြုတ်နေလျှင်လည်း ပြန်၍ ထိုးသွင်းထည့်ပေးရမည်။

၁၉ - လက်ဆစ်ကလေးများလွဲခြင်း

၎င်းအဆစ်လွဲခြင်းကိုလည်း တတောင်ဆစ်လွဲခြင်းကဲ့သို့ ပြုပြင်ပေးရမည်။ လွဲတိမ်းသော အဆစ်ကလေး၏ ဘေးဘက်တွင်ရှိသော လက်ချောင်းကလေးကို အဖျားမှ ပူးလျက် အကြောပြင်ဆရာက လက်တဘက်ဖြင့် ထိမ်းလျက်ကိုင်ထားပါ။ ကျန်လက်မှ လက်ညှိုးကလေးကို ဝေဒနာ

ရှင်၏ လက် ၂ - ချောင်းကြားကို ထောင်လျက်သွင်းပြီး ကိုင်ထားသော လက်ကယျပ်ဖျစ်ပေး လိုက်ရမည်။

မှတ်ချက်။ ။အထက်ပါ အရိုးအဆစ်များလွဲခြင်း၊ ပြုတ်ခြင်း၊ လျော့ခြင်းများ ဖြစ်ရာ၌ ဖြစ်သောရက်မှ ၁၇ - ရက်ကြာလျှင် ကျီးပေါင်းတက်လာတတ်သည်။ ၎င်းကို အထူး စမ်းသပ်ပြီး ပြုပြင်ရမည်ကို သတိ အမြဲပြုရမည်။

၂၀ . ဝမ်းပောဝမ်းရောင်ရောဂါ

ပဓာန အကြံ

(၁/၄၇) ဝမ်းလှုပ်မိကြော။ ။၎င်းအကြောကို ပျော့ပျောင်းလာသည်အထိ ပြုပြင် ပေးရမည်။

အပဓာန အကြံ

(၁/၅၄) ဗဟိုဝမ်းကြောကြီး။ ။၎င်းအကြောကိုလည်း လက်ဖနောင်းဖြင့်၎င်း၊ တတောင်ဖြင့်၎င်း၊ ခိုက်ခိုက်ပြီး နှိပ်နယ်ပေးရမည်။ သပ်သပ်ပေးရမည်။

(၁/၅၅) ဗဟိုဆီးကြောကြီး။ ။ဆီးလမ်း လေလမ်းပြောင့်ရန် ၎င်းအကြောကြီးကို လည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၄၉) နံအောက်ဘေးကြော။ ။၎င်းကိုလည်း နံညွန့်မှအောက်သို့ သပ်သပ်ချ ပေးရမည်။

(၂/၂၆) ခါးဆစ်ချိုင့်ကြော။ ။၎င်းအကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

ဝမ်းကယ်ခြင်း၊ ရပ်ပြည့်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ သေချဉ်ဘက်ခြင်း၊ ရင်ခံခြင်း၊ လေပူ ဆန်ခြင်းတို့ကိုလည်း အထက်ပါ နည်းများအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

၂၁ . စမြင်းခံ (ဓာတ်ချုပ်) သော ရောဂါ

စမြင်းထသော ရောဂါကို အကြောပြုပြင်ရန် နည်းများမှာ ဝမ်းပောဝမ်းရောင် ရောဂါ ၌ ပြုပြင်သော နည်းများအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

မှတ်ချက်။ ။စမြင်းဒေါသ ဟူသော ဝေါဟာရသည် စမြင်းအပြစ် ပြုခြင်း ဟူသော အဓိပ္ပာယ်သာမက စမြင်းကြောင့် ဝေဒနာရှင်၏ ဒေါသ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကိုပါ ယူရ မည်ဟု ရှေးဆရာများ မှာကြားခဲ့ပေသည်။ စမြင်းများ ရှိသောသူသည် ဒေါသ ထလျှင် ထွက်လွယ်သည်။ ဒေါသကြီးသည်ဟု အဆိုအမိန့်ရှိလေသည်။

၂၂ - ဆီးပော ရောဂါ

ပောန အကြော

(၁/၅၃) အောက်အသားမြတ်ကြောကြီး။ ။ ၎င်းအကြောကြီးများသည် ဆီးပော ပောနအကျဆုံး အကြောကြီးများ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းအကြောကို တတိယ အကျမှ ပြုပြင်ရသည်။

အပောန အကြော

ပဌမရက် နှိပ်ရန်

- ၁ - (၁/၇၄) ပထဝီကြော။
- ၂ - (၁/၇၇) ပါရဂူအောင်းကြော။
- ၃ - (၁/၇၁) ခြေဖမိုးဆိုင်များကြော။
- ၄ - (၂/၅၅) အပြင်ခြေမျက်စိ ဗဟိုဆိုင်များကြော။
- ၅ - (၂/၅၄) အပြင်ခြေမျက်စိ နောင်ပြင်ကြော။
- ၆ - (၁/၇၃) ပထဝီသွေးအိမ်ကြော။
- ၇ - (၁/၇၂) ပထဝီကြောသွယ်လေး။
- ၈ - (၁/၇၆) ခြေမပေဘဲကြော။
- ၉ - (၂/၅၃) ပါရဂူထက်ကြော။
- ၁၀ - (၁/၇၀) ပါရဂူကြောသွယ်လေး။
- ၁၁ - (၂/၅၁) သလုံးမောင်းထိပ်ကြော။
- ၁၂ - (၂/၄၅) တကောက်သွေးအိမ်ကြော။
- ၁၃ - (၂/၄၆) မီးကြော။
- ၁၄ - (၂/၄၇) မော့ကြော။
- ၁၅ - (၂/၄၈) ငုံ့ကြော။

ပဌမရက်တွင် အထက်ပါ ၁၅ - ချက်ကို အပြည့်အစုံ နှိပ်ပေးရမည်။ စုဆန်မှ အောက် ကိုက် ၁၅ - ချက် ဖြစ်သည်။

စုတိယရက် နှိပ်ရန်

- ၁ - (၁/၆၅) ပေါင်တွင်းအာရုံကြော။
- ၂ - (၁/၆၇) ရေအိုးတပ်ကြော။
- ၃ - (၂/၃၃) တင်ပါးခွက် ခေါင်စွန်းကြော။

၄ - (၂/၃၅) တင်ပါးခွက် မိုးထိပ်ကြော။

၅ - (၂/၃၂) တင်ပါးခွက် ဗဟိုကြော။

၆ - (၂/၃၉) မောက်ကြော။

၇ - (၁/၅၀) ဂုံညှင်းကြော။

၈ - (၁/၅၅) ပေါင်တွင်း သွေးအိမ်ကြော။

အထက်ပါ နှိပ်ကွက် (၈) ချက်ကို ဒုတိယရက်တွင် အပြည့်အစုံ နှိပ်ပေးရမည်။

တတိယရက် နှိပ်ရန်

ဟတိယရက်နှိပ်ရန်မှာ ပခာန ဖြစ်သော အောက်အသားမြတ်ကြောကို နှိပ်ပေးပါက ရေ
လွှတ်အား ရှိသော ပိုက်ခေါင်းကဲ့သို့ တဖြန်းဖြန်း ပန်းထွက်လာပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ ။ ၎င်းဆီးပောရောဂါ၌ ချက်၏ အထက်ရှိ အကြောများကို လုံးဝ မပြုပြင်ရပါ။
ချက်အောက်ရှိသော အကြောများကိုသာ အားလုံး ကုန်စင်အောင် ပြုပြင်ပေးပါက
ပို၍ ကောင်းပါလည်။

ပျော့ကံကင်းနိုင်ရသော မဆုဂါများ

သွေးပောရောဂါ၊ လေပောရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ပောရောဂါ၊ ဆီးချုပ်ရောဂါ၊ လေချုပ်
ရောဂါများကိုလည်း အထက်ပါအတိုင်း အကြောများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

၂၃-ဝမ်းကိုက်ရောဂါ

ပခာန အကြော

(၁/၅၄) ဗဟိုဝမ်းကြောကြီး။ ။ ၎င်းဝမ်းကြောကြီးကို ပျော့ပျောင်းလာသည်
အထိ ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပခာန အကြော

(၁/၆၅) ပေါင်တွင်းအာရုံကြော။ ။ ၎င်းအကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၆၉) ပါဒရက်ဗဟိုကြောမကြီး။ ။ ၎င်းကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

ချက်တိုင်ကိုလည်း လက်ညှိုးဖြင့် ထောက်ခါ ရစ်ရစ်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

ဝမ်းရစ်ခြင်း၊ ဝမ်းနာခြင်း၊ ဝမ်းသွား၍ အားမရခြင်း၊ ဝမ်းကျန်ခြင်းများကိုလည်း
အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

၂၄ - လက်ကောက်ဝတ် အကြွေးထုံးခြင်း

ပခာန အကြွေး

(၁/၁၇) တပိုးကြီးတွင်းကြွေး။

။၎င်းအကြွေးမှ အခိုးများ၊ သွေးများ ပြန်နှံ

ပေးရန် ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပခာန အကြွေး

(၁/၁၅) လက်ကြွေး။

။၎င်းအကြွေးကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၇၉) လက်မောင်း အပြင်သွေးအိမ်ကြွေး။

။၎င်းအကြွေးမှ အခိုးများ၊ သွေး

များ ထုတ် ပြန်နှံစေရန် ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၁၉) လက်ခွာကြွေး (မောင်းတွင်းသွေးအိမ်ကြွေး)။

။၎င်းကိုလည်း ပြုပြင်

ပေးရမည်။

(၂/၆၀) တတောင်အပေါ်ကြွေး။

။၎င်းကိုလည်း ခပ်ခပ်ပေးရမည်။

ပြန်ပေးပုံ

၎င်းအကြွေး ထုံးခြင်းသည် အမျိုးသားများထက် အမျိုးသမီးများတွင် ပိုမို၍ ဖြစ်တတ်
သည်။ ထိုသို့လက်ကောက်ဝတ် လက်မောင်းပေါ်တွင် အကြွေးထုံး၍ ပုနေပါက ၎င်းကို မဖောက်
ပြန်ပါ။ ဖောက်ခွဲပါက အခိုးအတွင်း ခြင်ဆီပါ ပုတ်ပြီး အသက်ပင် သေတတ်ပေသည်။ ၎င်းအပူ
ပေါ်တွင် သံပုရာသီးကို တင်၍ လက်ဝါးဖြင့် အုပ်လျက် လှိမ်လှိမ်ပေးရမည်။ သံပုရာသီးကို
အောက်လေးတန် လှည့်၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။ ထို့နောက် လက်ကောက်ဝတ်ကို ဝိုက်စိုက်ကျ
အောင် လက်တဘက်ဖြင့် ကိုင်ပြီး ကျန် လက်တဘက်မှ လက်မဖြင့် နှိပ်၍ အခိုးအဆစ်ကြားသို့
ပေးရမည်။

၂၅ - နို့ကြောင်းဝတ်စရာ

ပခာန အကြွေး

(၁/၂၀) နို့ချောင်းကြွေး။

။၎င်းအကြွေးကို ပြုပြင်ပေးရမည်။ ထိုအကြွေး

ကို ရှေးဦးစွာ မပြုပြင်ရ၊ အကျိတ် ပျော့သွားမှ ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပခာန အကြွေး

(၁/၁၈) ညှပ်ရိုးကြွေး။

။၎င်းကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၁၉) သားဖြတ်ထိပ်ကြွေး။

။၎င်းအကြွေးကို ပြုပြင်ပုံမှာ-ချိုင်းအပြင်ဘက်

နို့အူဘက်သို့ တွန်းပြီး လက်ကို ထည့်လျက် အောက်သို့ ကုတ်ချပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

နို့ကျိတ်ထခြင်း၊ နို့ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နို့ပြစ်ခဲနေခြင်း၊ နို့အုံတခြမ်း ညှိနေခြင်းတို့ကိုလည်း အထက်ပါ နည်းအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

ပြုပြင်ပုံမှာ

ဆန်ကွဲကို အာရုံစေရန် ညက်ညက်ကြေအောင် ၂-ယောက် ၃-ယောက်ဝါးပါ အတော်ကြေညက်သောအခါ ဆားအနည်းငယ် ထည့်၍ ဝါးပြီး ၎င်းဝါးဖတ်များဖြင့် နို့အုံ ပျော့လာအောင် ဆုတ်နယ်ပေးရမည်။ ၅-မိနစ်၊ ၁၀-မိနစ်ခန့် ဆုတ်နယ်မိလျှင် ပျော့လာပါလိမ့်မည်။ အကျိတ် လွန်စွာ ကြီးသဖြင့် ဆုတ်နယ်မှုကို မခံနိုင်ပါက အရက်နှင့် ပျားရည် ရောစပ်ပြီး ဝေဒနာရှင်အား တိုက်ကျွေးထားရမည်။ ထိုသို့ဆုတ်နယ်သဖြင့် ပျော့ပျောင်းလာသော အခါကျမှ အထက်ပါ အကြွေးများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

၂၆-ရင်တတ်နာ ရောဂါ

ပခာနု အကြွေး

(၂/၅၁) သလုံးမောင်းထိပ်ကြော။ ။ရင်တတ်နာရောဂါ၌ ၎င်းအကြွေးကို အခံကထား၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပခာနု အကြွေး

(၂/၂၆) ခါးဆစ်ချိုင့်ကြော။ ။၎င်းအကြွေးကိုလည်း ပြုပြင်၍ပေးရမည်။

(၁/၅၂) ဆီးကြောလေး။ ။၎င်းအကြွေးကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

ရင်တတ်အောင်ခြင်း၊ ထုံခြင်း၊ ကျပ်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကိုလည်း ၎င်းနည်းအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

၂၇-လိင်ခေါင်းရောဂါ

ပခာနု အကြွေး

(၁/၆၉) ပါဒရက်ဗဟိုကြွေးမကြီး။ ။၎င်းအကြွေးကို ပြုပြင်ပေးရမည်။ ဝေဒနာရှင်၏ ခြေထလုံးကို အတွင်းဘက်သို့ စောင်းစေ၊ ဝေဒနာရှင်ပက်လက်နေစေလျက် ညှိသကြီးစေ၍ ခွန်ဖို့ ၎င်းအကြွေးကို တတောင်ဖြင့် ဘိလျက် ပြုပြင်ပေးရမည်။

၎င်းအကြောကို အတောင်ဖြင့် ထောက်ဘိထားပြီး ကျန်လက်တဘက်ဖြင့် ခြေချောင်း
လေးများကို အပေါ်မှ အောက်သို့ ကုတ်သွားအောင် ဖိထားရမည်။ ၎င်းနောက် တဖြည်းဖြည်း
ခြေဖဝါးကို လွှတ်ပေးရမည်။

အပဓာန အကြော

(၁/၆၇) ရေအိုးတင်ကြော။ ။၎င်းအကြောကို ဘေးမှ နေ၍ လက်မနှစ်ချောင်း
ဖြင့် လှိုမ့်၍လှိုမ့်၍ တင်ရမည်။ ညှို့သကြီးစောင်းသို့ ရောက်သောအခါ ဖိ၍ဖိ၍ ပေးရမည်။
လူးခါလှိုမ့်ခါ နှိပ်နယ်ပေးရမည်။

(၁/၅၈) ဂုံညင်းကြော။ ။၎င်းအကြောများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။ ဂုံညင်း
ကြောများကို ခပ်၍ခပ်၍ ပေးရမည်။

(၂/၅၁) သလုံးမောင်းထိပ်ကြော။ ။၎င်းအကြောကိုလည်း လက်ဖြင့် ဖိလျက်
အလက်သို့ ဆီဆုံလှည့်သကဲ့သို့ နှိပ်၍ လှည့်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

လိပ်ခေါင်းရောဂါဖြစ်ရန်ရှိသော်-၈ ဖိုဆိုတို့တို့ နေခြင်း၊ ဝမ်းသွား၍ အားမရခြင်း၊ ဝမ်း
ကျန်ခြင်းများကိုလည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း အကြောများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

၂၈-လက်ချောင်းကလေးများ၊ လှုပ်မရသော ရောဂါ

ပဓာန အကြော

(၁/၂၂+၁/၂၃+၁/၂၄) ချိုင်းတုင်းသွေးအိမ်ကြော (ချိုင်းတုင်းလက်ကြော)
သုံးချောင်းကို ချိုင်းစောက်မောင်းပြင်းအခြေမှ လက်ညှိုး၊ လက်မညှပ်လျက် တဖြည်းဖြည်း ဆွဲပေး
ရမည်။ မိမိ ရရ ကိုင်ထားပြီး လက်ဖျားမှ ကျန်လက်တဘက်ဖြင့် မြှောက်ချီ ချီချီ ကစားပေးရ
မည်။

အပဓာန အကြော

(၁/၁၃) ကျင်ကြော။ ။၎င်းအကြောကို ပဌမဆုံး ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၁၄) ထုန်ကြော။ ။၎င်းကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၁၅) လက်ကြော။ ။၎င်းအကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၃၄) လက်ဝါး ပထဝီကြော။ ။၎င်းကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၂၇) လက်ခါကြော။ ။၎င်းကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၂၀+၁/၂၉+၁/၃၀+၁/၃၁+၁/၃၂) လက်ချောင်းအရင်း ကြောများကိုလည်း စောင်းကြိုးညှင်းသဏ္ဌာန် ခပ်ခပ်ပေးရမည်။

(၁/၃၃) လက်ကုတ်ကြော။ ။ ၎င်းကိုလည်း ဆုံလည်နှိပ်နည်းဖြင့် ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၆၀) လက်ချောင်းပဟိုကြော။ ။ ၎င်းကိုလည်း လှိုမ့်ခါလှိုမ့်ခါ ခပ်၍ ပေးရမည်။

လက်ချောင်းကလေးများကို ပွတ်၍ ပွတ်၍ လှည့်ပေးရမည်။

(၂/၅၉) လက်မောင်းအပြင် သွေးအိမ်ကြော။ ။ ၎င်းကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၁၅) လက်ကြော။ ။ လည်တိုင်တွင်ရှိသော ၎င်းအကြောအား နှိပ်ပုံမှာ နောက်မှ လက်မနှင့် ထိုးသွင်းလျက် အောက်သို့ သပ်ချပြီး ဘာယာဖြေးညှင်းစွာ ဖြေးဖြေးလျက် နှိပ်ပေးရမည်။ ထိုသို့ ၂-ခါ ၃-ခါအထိ ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၂၂+၁/၂၃+၁/၂၄) ချိုင်းတွင်းသွေးအိမ်ကြောများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

ဗျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

လက်ချောင်းလေးများ ထုန်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ညောင်းညာခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း ၎င်းအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

၂၉ - လက် မျက်သော ရောဂါ

ဇောန အကြော

(၁/၇၀) တဖိုးကြီးတွင်းကြော။ ။ ၎င်းအကြောကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

တပဇာန အကြော

(၁/၁၅) လက်ကြော။ ။ လည်တိုင်ခြေရှိ ၎င်းလက်ကြောကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၂၂+၁/၂၃+၁/၂၄) မောင်းတွင်း သွေးအိမ်ကြောများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

ပြုပြင်ပုံ

တစုံတခုကို ဆွဲကိုင်၍ လက်မောင်းရင်းမှ မျက်သွားခဲ့သော် အကြောပြင် ဆရာ၏ ပခုံးပေါ်တွင် ဝေဒနာရှင်၏ မျက်သောလက်ကို စန့်စန့်တင်လိုက်ပါ။ အကြောပြင်ဆရာက မောင်းဆိုင်းကြောကြီးများတွင် စမ်းသပ်၍ ကြည့်ပါ။ အကျိတ်များစုခဲနေသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအကျိတ်များကို တဖြည်းဖြည်းပျော့ပျောင်းလာသည်အထိ တစ်၍ တစ်၍ ညှစ်ညှစ်ပေးရမည်။ ထို့နောက်မှ အထက်ပါနည်းအတိုင်း အကြောများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

၃၀ - သွေးတိုးရောဂါ

ပဓာန အကြွေး

(၁/၄၆) ဘဝင်ကြွေးကြီး။ ။ ၎င်းအကြွေးမှ သွေးကို ဖြတ်ပေးရမည်။ အပူကို ဖြန့်

အပဓာန အကြွေး

(၂/၄၅) တကောက်သွေး အိမ်ကြွေးကို ဖြတ်ပေးရမည်။

(၁/၆၃) ပေါင်ထိပ် သွေးအိမ်ကြွေးကို သာယာဖြေးညှင်းစွာ ဖြတ်ပေးရမည်။

(၁/၆၅) ပေါင်ထွင်း အာရုံကြွေးကို သာယာဖြေးညှင်းစွာ ဖြတ်ပေးရမည်။

(၁/၅၁) သူကြီးကို သာယာ ဖြေးညှင်းစွာ လျော့ပေးရမည်။

(၁/၂၂ + ၁/၁၂ + ၃/၂၄) ချိုင်းတွင်း သွေးအိမ်ကြွေးကို ဖြတ်ပေးရမည်။

(၁/၁၇) တပိုးကြီးတွင်း သွေးအိမ်ကြွေး။ ။ ၎င်းအကြွေးကိုလည်း သာယာဖြေး

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

သွေးတိုးတိုး ရောဂါ၊ သွေးလျော့တိုး ရောဂါ၊ သွေးပွားတိုး ရောဂါများကို အထက်ပါ
အတိုင်း အကြွေးများ ပြုပြင်ပေးသဖြင့် ပျောက်ကင်းသက်သာစေပါသည်။ သွေးတက်တိုး သွေး
ပါစသည့် “မီးလွန် ချောန်းလေပေါ်” ၍ ဦးခေါင်းပိုင်းတွင် အများအားဖြင့် အပြစ်ပြုသော
ရောဂါများကို ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများနည်းက ပြုပြင်နှိပ်နယ်ပေးရမည်။

ဦးနှောက်အကြွေး ပြုပြင်ပေးသော အကြွေးများ (၁၃/၆)
ဦးနှောက်အကြွေး ပြုပြင်ပေးသော အကြွေးများ (၁၃/၆)
ဦးနှောက်အကြွေး ပြုပြင်ပေးသော အကြွေးများ (၁၃/၆)

၁ - ပေါင်ကိုက်ရောဂါ

ပဓာန အကြွေး

(၁/၅၇) ဝမ်းခေါင်းသွေးအိမ်ကြွေး။ ။ ၎င်းအကြွေးကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပဓာန အကြွေး

(၂/၃၉) မောက်ကြွေး။ ။ ဖရုံစွဲဟု ခေါ်သော ၎င်းအကြွေးကိုလည်း ပြုပြင်ပေး
ရမည်။

(၂/၃၁) ပိလ္လာကြော။ ။ ၎င်းအကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၄၂) ပါဒရက် ဗဟိုအလယ်ကြော။ ။ ဝေဒနာရှင်အား မှောက်စေ၍ ကိုယ်
သည့် ပေါင်ဘေးစောင်းကွင်းရှိသော ပါဒရက်ဗဟို အလယ်ကြောကို တတောင်ဆစ်ဖြင့် ထောက်
ခါပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၅၁) သလုံးမောင်းထိပ်ကြော။ ။ ၎င်းအကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၅၀) သလုံးမိုးခိုကြော။ ။ ၎င်းအကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

ပေါင်တောင့်သော ရောဂါ၊ ထုန်သော ရောဂါ၊ ကျွပ်သောရောဂါ၊ နာသော ရောဂါ၊
အောင့်သော ရောဂါတို့ကိုလည်း အထက်ပါ နည်းများအတိုင်း အကြောများကို ပြုပြင်ပေး
ရမည်။

၂ - ခြေခွင်ရောဂါ နှင့် ဂုတ်ခွက်ယွှဲရောဂါ

ပဓာန အကြော

(၂/၃၉) မောက်ကြော။ ။ ဒဏ်ကြောင့် ခြေခွင်သွားသော အခါ မောက်ကြော
သည် ကပ်၍ သွားသည်။ ခြေခွင်ရောဂါကို ပြန်၍ တည့်လိုပါက ၎င်းမောက်ကြောကို ပျော့
ပျောင်းလာစေရန် ရှေးဦးစွာ ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပဓာန အကြော

(၂/၄၅) တကောက်သွေးအိမ်ကြောကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၄၀) ပါဒရက်စောင်းကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၄၆) ခါးကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၄၇) မော့ကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၄၈) ငုံ့ကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၅၃) အောက်အသားမြတ်ကြောများမှ အပူဖြန့်ပေးရမည်။

(၁/၇၁) ခြေချင်းဝတ် အပေါ်ကြောများကို သာယာဖြေညှင်းစွာ ဖြေပေးရမည်။

(ခြေပမိုးဆိုင်များ ကြောဟူ၍လည်း ခေါ်သည်)

အထက်ပါအစီအစဉ်များအတိုင်း အကြောများကို ပြုပြင်ပြီး -

၁ - ကွေးချည်ဆန်ချည် သာယာညှင်းပျောင်းစွာ ပြုလုပ်ပေးရမည်။

မြန်မာ့ အကြံပြု အမတ်ပညာကျမ်း

၂ - ထို့နောက် အဆစ်များကို ကိုင်ပြီး နဲ့.နဲ့.ပေးရမည်။

၃ - လူတစ်ဦးက ဝေဒနာရှင်၏ ခေါင်းကို ငြိမ်သက်အောင် ကိုင်ထားရမည်။ အကြံပြုဆရာက ဒူးခေါင်းနှင့် အဆစ်ကို ကိုင်ပြီး ဆွဲလျက် စုတ်ခွက်သည်ကို တွန်းထည့်ပေးလိုက်ရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

ဒူးဆစ်လွဲခြင်း တိမ်းခြင်း၊ ခြေဆစ်လွဲခြင်း တိမ်းခြင်း၊ စုတ်ခွက်လွဲခြင်း၊ ဂုံညှင်းထွက်ခြင်း၊ ခြေခြောက်ခြင်း၊ ခြေချောင်းလေးများလွဲခြင်း တိမ်းခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း အဆက်ပါ အတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

၃ - ဂုံညှင်းလွဲခြင်း

ပခာန အကြံ

(၁/၅၈) ဂုံညှင်းကြော ကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပခာန အကြံ

(၁/၆၃) ပေါင်ထိပ် သွေးအိမ်ကြောကြီးကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၆၇) ရေအိုးတင်ကြောကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

ထို့နောက် ဆာယာဖြည်းညှင်းစွာ နဲ့.နဲ့.ပြီး ဂုံညှင်းကို တွန်းထည့်ပေးလိုက်ရမည်။

၄ - ဒူးဆစ်လွဲခြင်း

ပခာန အကြံ

(၁/၆၃) ပေါင်ထိပ် သွေးအိမ်ကြောမှ အပူခိုးများ သွေးများ ပြန်သွားစေရန် ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပခာန အကြံ

(၁/၆၅) ပေါင်တွင်း အာရုံကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၆၆) ပေါင်လယ် ပါစရက်ကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

ထို့နောက် ခြေသလုံးကို နဲ့.နဲ့.ပြီး ဒူးဆစ်ကို တွန်းထည့်ပေးလိုက်ရမည်။

၅-ခြေပွတ်တိုင် လည်ခြင်း

ပဓာန အကြော

(၂/၄၅) တကောက် သွေးအိမ်ကြောကြီးမှ အူခိုးများ သွေးများ ပြန့်သွားစေရန် ၎င်းအကြောကြီးကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပဓာန အကြော

(၁/၆၅) ပေါင်တွင်းအာရုံကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၆၆) ပေါင်လယ် ပါဒရက်ကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

၇*ညှင်းလွှဲရာ၌ ပြုပြင်သောနည်းအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

စည်းစေး

၎င်းအဆစ်များလွဲရာ၌ အဆစ်များကို ပြန်လည် တညှိပြီးသွားသောအခါ ချင်း နှင့် ရှောက်သီးတွင် နှမ်းဆီတစက် ၂-စက်ခန့် ထည့်ပြီး ကြိတ်ပါ။ ကြက်ဥအကာမည်ကို ဒဏ်ရာပေါ် သုတ်လျက် အထက်ပါစေးများကို အု၍ ပတ်တည်း စည်းပေးထားရမည်။

၆-ခြေချောင်းကလေးများလွဲခြင်း

၇*ညှင်းလွဲခြင်းမှာကဲ့သို့ သာယာညှင်းပျောင်းစွာ နှိပ်နယ်ပြီး အဆစ်ကလေးများကို ပြန်တွန်းထည့်ပေးရမည်။ သို့မဟုတ် ခြေထောက်ဆိုင်ရာ အကြောများကို ပြုပြင်ပြီး ခြေချောင်းနှစ်ခုကို အဖျားမှ စု၍ ကိုင်ထားရမည်။ အကြောပြင်ဆရာ၏ ကျန်လက်တက်မှ လက်ညှိုးလေးဖြင့် ထိုးချည်နှုတ်ချည် ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ထို့နောက် တိမ်းလွှဲနေသော အဆစ်ခြေသို့ လက်ညှိုးကို ရှေ့ပြီး အဖျားမှ ညှစ်ပေးလိုက်ရမည်။ ၎င်းအဆစ်သည် ပင်ကိုယ်ပကတိအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။

၇-ကြွက်တက်ခြင်း

ပဓာန အကြော

(၂/၅၁) သလုံးမောင်းထိပ်ကြောကို သာယာညှင်းပျောင်းစွာ ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပဓာန အကြော

(၂/၄၅) တကောက်သွေးအိမ်ကြောကို ဖြေဖြေပေးရမည်။

(၁/၆၉) ပါဒရက် ဗဟိုကြောမကြီးကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၅၁) သလုံးမိုးခိုကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

ဂ-ခြေကျင် ရောဂါ

ပဓာန အကြောင်း

(၂/၄၅) တကောက်သွေးအိမ်ကြောကို ပြေးညှင်းသာယာစွာ ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပဓာန အကြောင်း

(၁/၆၅) ပေါင်တွင်းအာရုံကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ရင်းရောဂါသည် များသောအားဖြင့် တကောက်ကြော တင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တကောက်သွေးအိမ်ကြောကို ပဓာနထား၍ ပြုပြင်ပေးရမည်။ ပြုပြင်သောအချိန်မှာ ပစ္စည်းငယ်တစ်ခုခုကို ခြေမအကြားတွင် ညှပ်လျက် ပြုပြင်ပေးရမည်။ ခိုးပေါ် (ဂုံညှင်း) မှ လက်ဝါးဖြင့် အုပ်ထားဖို့ထားရမည်။

ဇ-ဗူးဆစ်လေဝင် ရောဂါ

ပဓာန အကြောင်း

(၁/၆၀) ဂုံညှင်းပြင်ကြောများကို သားယာပြေးညှင်းစွာ ဖျစ်၍ ညှက်၍ ပေးရမည်။ ပျော့ပျောင်းလာသည် အထိ ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပဓာန အကြောင်း

(၁/၇၀+၁/၇၉) ခြေဆန့်ကြောများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၈၆+၁/၈၇) ခြေမကြောများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

ဗူးဆစ်ကိုက်ခြင်း၊ ခဲခြင်း၊ ထုန်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ ကျင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းတို့ကိုလည်း အလက်ပါနည်းအတိုင်း အကြောများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ဗူးဆစ်လေဝင်ရာ၌ ဂုံညှင်းအောက်ဒေါင့်ရှိ ဂုံညှင်းကြောများကို ဖြေပြီး လက်မနှင့် လက်ညှိုး ခိုးကို ညှပ်လျက် ဖျစ်ပြီး တွန်းတပ်ပေးရမည်။

မြန်မာ့ အကြွေးမြီ အတတ်ပညာကျမ်း

ကကိုယ်လုံးဆိုင်ရာ ရောဂါ နှင့် အကြွေးမြီနည်း

၁-အပြင်းများသော ရောဂါ

ပဓာန အကြွေး

(၁/၈၆) ခြေမရင်းကြော။ ။ရင်းအကြွေးကို လက်ကိုင်ပုခွံခံလျက် ဆွဲပေးရမည်။ ဖောင်းများမှ အကြွေးများကို လိမ်ဆွဲရမည်။

အပဓာန အကြွေး

- (၁/၈၇) ခြေမ အဖျား ကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။
- (၁/၇၁+၁/၇၉) ခြေသန်း ကြောများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။
- (၁/၈၂+၁/၈၃) ခြေလယ် ကြောများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော မရောဂါများ

ကိုယ်ပူခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ နှာခေါင်းပူခြင်း၊ နှာပိတ်ခြင်း၊ ချို့မွန်ခြင်း၊ နှာခေါင်းအမရခြင်း၊ ခေါင်းအုံခြင်း၊ လေးခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ထိုးခြင်း၊ ကြောတက်ခြင်း၊ တကိုယ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ တောင့်ကင်းခြင်းများကို အထက်ပါနည်းအတိုင်း အကြွေးများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ခြေမရင်းကြော၊ အဖျားကြောများကို မလွတ်တမ်းကိုင်ဆွဲလျက် ၅-မိနစ် ဖျပ်ညှစ်ပေးရမည်။ ခြေလယ်နှင့် ခြေသန်း အကြွေးများကိုလည်း ရင်းနည်းအတိုင်း ပြုပြင်ပေးရမည်။ ထိုသို့ ပြုပြင်သောအခါ ချွေးများထွက်လာပြီး အဖျား ကျသွားပါလိမ့်မည်။

၂ - ဂူလာဗျောင်းကိုက်၊ မီးရင်ဗျောင်းကိုက် ရောဂါ

ပဓာန အကြွေး

(၁/၆၉) ပါဒရက်ဗဟိုကြွေးကြီး။ ။ဗူးဆစ်အောက်တွင် ရှိသော ရင်းပါဒရက်ဗဟိုကြွေးကြီးကို ပျော့ပျောင်းလာသည်အထိ ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပဓာန အကြွေး

- (၁/၇၂) ပထဝီကြောသွယ်လေးကို ပြုပြင်ပေးရမည်။
- (၁/၇၃) ပထဝီသွေးအိမ်ကြောကို ပြုပြင်ပေးရမည်။
- (၁/၇၄) ပထဝီကြောကြီးကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၇၅) ပထဝီအစကြွေကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၅၀) သလုံးမိုးခိုကြွေကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

ညောင်းခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ထုန်ခြင်း၊ ကျပ်ခြင်း၊ လေးခြင်း စသော ဂူလာရောဂါ၊ ပီးရပ် ရောဂါ ဟူသမျှကိုပင် အထက်ပါနည်းများအတိုင်း အကြွေများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

မှတ်ချက်။ ။(၁/၆၉) ပါဒရက် ဗဟိုကြွေကြီးကို နှိပ်သောအခါ ဝေဒနာရှင်အား ပက်လက်နေလျှောက် ခြေထောက်ကို အတွင်းသို့ အနည်းငယ်စောင်းပြီး တတောင် ဖြင့် ငြိမ်သက်စွာ ထောက်ထားရမည်။ လက်တဘက်ဖြင့် ခြေဖမ်းမှ နေ၍ အလျော့ အတင်း ပြုလုပ်ပေးရမည်။

၃-လေးဘက်နာ (အဆစ်ရောင်) ရောဂါ

ပခာန အကြွေ

(၁/၅၁) သကြီးကြွေ။ ။ရင်းအကြွေမှ အပူခိုးများကို ပြန့်နှံ့သွားစေရန် ပြုပြင် ပေးရမည်။

အပခာန အကြွေ

(၂/၄၆+၂၇/၄+၂/၄၈) ခါကြွေ၊ မော့ကြွေ၊ ဂုံ့ကြွေတို့ကို ပြုပြင်ပေးရ မည်။

(၁/၅၃) အောက် အသားမြတ်ကြွေကြီးများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၄၆) တဝင်ကြွေကြီးကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၆၅) ပေါင်တွင်း သွေးအိမ်ကြွေမှလည်း အပူခြင်းပေးရမည်။ (ပေါင်တွင်း အာရုံ ကြွေ ဟူ၍လည်း ခေါ်သည်။)

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

တကိုယ်လုံးထုန်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အဆစ်များကိုက်ခဲခြင်း၊ အ သားများကိုက်ခဲခြင်းတို့ကိုလည်း အထက်ပါနည်းများအတိုင်း အကြွေများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

မှတ်ချက်။ ။သွေးအိမ် ဟူသမျှမှ အပူခိုးများ သွေးများကို ပြန့်ပေးရမည်။

၄ - ဝက်ရှူးပြန်ရောဂါ

ပဓာန အကြွေး

(၁/၃၄) လက်ဖဝါးပထဝီကြွေး။ ။လက်ဖဝါးကို ပြန်ဆောင်လုပ်ပြီး လက်ဖဝါး အလယ်တွင်ရှိသော ၎င်းအကြွေးကို အကြွေးပြင်ဆရာက လက်ချောင်းလေးပျားကို စုပြီး နှိပ် ထိုးလျက် သော့ဖွင့်သလို လှည့်ခါ လှည့်ခါ ပူးသွားအောင် မွေပေးရမည်။

အပဓာန အကြွေး

(၁/၈၆+၁/၈၇) ခြေမကြွေးများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။
 (၁/၃၅+၁/၃၆) လက်မကြွေးများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။
 (၁/၂၂+၁/၂၃+၁/၂၄) ချိုင်းတုန်း သွေးအိမ်ကြွေးများကိုလည်း ပြုပြင် ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

သတိမကောင်းသောရောဂါ၊ တွေဝေသောရောဂါ၊ ထိုင်းမှိုင်းသောရောဂါ၊ ကြက်ရှုရောဂါ၊ ငေးမောသောရောဂါ၊ မေ့လျော့သောရောဂါ များကိုလည်း အထက်ပါ အတိုင်း အကြွေးများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ထိုဝက်ရှူးပြန်သော ရောဂါ၌ ဝေဒနာရှင်အား လုံးရက်တကြိမ် လေးရက် တကြိမ်ခန့် မှန်မှန်အကြွေးများကို ပြုပြင်ပေးပါက ၄-၅-ကြိမ်မျှဖြင့် တထက်လုံး ပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

၅ - ဇာတ်ဂုတ်ရောဂါ

ပဓာန အကြွေး

(၁/၄၆) တဝင်ကြွေးကြီးကို ပြုပြင်ပေးရမည်။ ၎င်းမှ အပူဦးများ ပြန့်သွားစေရန် ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပဓာန အကြွေး

(၁/၈၆) ခြေမရင်းကြွေးကို အထူး ပြုပြင်ပေးရမည်။
 (၁/၃၅) လက်မရင်းကြွေးကိုလည်း အထူး ပြုပြင်ပေးရမည်။
 (၂/၁၀) ဂုတ်ကြွေးကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

ခြေဖျားအေး၍ နှာဖွန်ခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ နှာပိတ်ခြင်း၊ နှာခြောက်ခြင်း၊ နှာခေါင်းပူခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ ရင်လေးခြင်းများကို အထက်ပါအတိုင်း အကြွေးများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

၆ - အဆိပ်လွန်ရောဂါ

ပဓာန အကြော

(၁/၈၆) ခြေမရင်းကြော။ ။ရင်းအကြောကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

အာပဓာန အကြော

(၁/၃၅) လက်မရင်းကြော။ ။ရင်းအကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၃၄) လက်ဝါးပထဝီကြောကို ပြုပြင်ပေးရမည်။ ။ပြုပြင်ပုံမှာ ဝေဒနာရှင်၏ လက်ပေါ်ပြင်တွင် လက်မ နှင့် လက်ညှိုးအကြားရှိ ရင်းအကြောပေါ်တွင် အကြောပြင်ဆရာ ၏ လက်မ သို့မဟုတ် လက်ညှိုးထိပ်ဖြင့် အဝတ်ခံလျက် ဂုတ်ဆွဲပေးရမည်။ လက်ဝါး ၂ - ဘက်လုံး ကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၅၁) သလုံး မောင်းထိပ်ကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၂၂+၁/၂၃+၁/၂၄) ချိုင်းတွင်း သွေးဆိပ်ကြောများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။ ဖြေဖြေပေးရမည်။

(၂/၃) နောက်စေ့ကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၂/၈) နားရွက်ကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၄) မျက်ခုံး ကြောများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

ငိုက်ခြင်း၊ ငေးခြင်း၊ သွေးလေးခြင်း၊ ထိမ်းခြင်း၊ ကိုယ်လက် လေးလံ၊ ထိုင်းပိုင်းခြင်း၊ မောင်းလေးခြင်း၊ မရှင်းခြင်း၊ ခေါင်းအုံခြင်း၊ ဇက်လေးခြင်း စသည်တို့ အတွက်လည်း အထက် ပါအတိုင်း အကြောများကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

၇ - ဆွက္ခာပါဒရောဂါ

ပဓာန အကြော

(၂/၃၉) ပေါင်ခြေဖုရုံ (မောက်ကြော) သည် ဆွက္ခာပါဒရောဂါ၌ ပဓာန အကျဆုံး အရေးအကြီးဆုံး အကြော ဖြစ်သည်။ ရင်းအကြောကို အထူးသဖြင့် ပြုပြင်ပေးရမည်။

အပဓာန အကြွေး

အပဓာနအကြွေးများကား မြောက်မြားစွာပင် ရှိသဖြင့် ပြုပြင်ပုံ အစီအစဉ်ကိုသာ ဖော်ပြထားပေတော့အံ့။

ခြေထောက်ပိုင်း နှိပ်ကွက် ၂၅ - ချက်

၁ - (၁/၇၄) ပထဝီကြွေး။

၂ - (၁/၇၇) ပါဒရက်အောင်းကြွေး။ ။ ၎င်းအကြွေးကို လက်သီးဆုံတ်ဖြင့် ကြိတ်ချေပေးရမည်။

၃ - (၁/၇၁) ခြေဘမိုးဆိုင်များကြွေး။ ။ ၎င်းအကြွေးကိုလည်း ကြိတ်ပေး ချေပေးရမည်။

၄ - (၂/၅၅) ခြေမျက်စိ ဗဟိုဆိုင်များကြွေး။ ။ အပြင် ခြေမျက်စိအောက် ဖနောင့်အကြားတွင်ရှိသော ၎င်းအကြွေးကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

၅ - (၂/၅၄) ခြေမျက်စိ နောက်ပြင်ကြွေးကိုလည်း ကြိတ်ချေ ပြုပြင်ပေးရမည်။

၆ - (၁/၇၃) ပထဝီသွေးအိမ်ကြွေး။ ။ အတွင်း ခြေမျက်စိအောက် ဖနောင့် အကြားတွင်ရှိသော ၎င်းအကြွေးကို ကြိတ်ချေ ပြုပြင်ပေးရမည်။

၇ - (၁/၇၂) ပထဝီကြွေးသွယ်လေး။ ။ အတွင်း ခြေမျက်စိ၏ နောက်တွင်ရှိ သော ၎င်းအကြွေးကိုလည်း ကြိတ်ချေ ပြုပြင်ပေးရမည်။

၈ - (၁/၇၆) ခြေမ မော့ကြွေး။ ။ ခြေမအောက် အရင်းဆစ်၏ အခြေရှိ ၎င်းအကြွေးကို အကြွေးပြင်ဆရာ၏ လက်မဖြင့် အဝတ်ခံလျက် ခြေမ၏ဘက်သို့ ကုတ်ကုတ်ပေး ရမည်။

၉ - (၂/၅၃) ပါဒရက်တက်ကြွေးကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

၁၀ - (၁/၇၀) ပါဒရက်ကြွေးသွယ်လေးကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

၁၁ - (၂/၅၁) သလုံးမောင်းထိပ် ကြွေးကလည်း နှိပ်နယ် ကြိတ်ချေ ပြုပြင်ပေးရမည်။

၁၂ - (၂/၄၅) တကောက်သွေးအိမ်ကြွေးကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။ ဆွဲပေးရမည်။ နှိပ်နယ် ကြိတ်ချေ ပေးရမည်။

၁၃ - (၂/၄၆) ခါကြွေး။ ။ တကောက်ခွက် အပြင်စောင်းတွင် ရှိသော ၎င်းအကြွေး ကိုလည်း ဂုံညင်းဘက်မှ လက်ခလယ် လက်မညှပ်ပြီး နှိပ်နယ်ကြိတ်ချေပေးရမည်။ လှမ့်ပေး ခပ် ပေးရမည်။

၁၄ - (၂/၄၇) မော့ကြွေး။ ။ တကောက်ခွက် အပြင်စောင်းမှ အတွင်းသို့ အနည်း

မြန်မာ့ အကြောပြင် အပတ်ပညာကျမ်း

၁၇၇

ထိုးလျက် အလည်ဗဟိုမကျတကျတွင် ရှိသော ၎င်းအကြောကိုလည်း သွံပေးခြင်း၊ လှိုမ့်ပေးခြင်း၊ နှိပ်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။

၁၅ - (၂/၄၈) ငုံ့ကြော။ ။တကောက်ခွက် အလည်ဗဟိုတွင် ရှိသော ၎င်းအကြောကိုလည်း နှိပ်ခြင်း၊ ဆွဲခြင်း၊ လှိုမ့်ခြင်း၊ ကြိတ်ခြင်း၊ ချေခြင်း များ ပြုလုပ်ပေးရမည်။

၁၆ - (၂/၅၀) သလုံးမိုးခိုကြော။ ။ခြေသလုံးညို့ သကြီးရိုး၏ နောက်အပြင်ဘက် အရိုးစောင်းတွင်ရှိသော ၎င်းအကြောကို လက်မ (၂) ဘက်ဖြင့် အရိုးစောင်းပေါ် ရောက်လာသည် အထိ တွန်းတင်ပေးရမည်၊ ဖိထားရမည်၊ အရိုးစောင်းပေါ်သို့ ရောက်လာသောအခါလှိုမ့်ခါလှိုမ့်၍ ချေ ပေးရမည်။

၁၇ - (၁/၇၈+၅၁/၈၇) ခြေချောင်းကလေးများ၏ ဘေးကြောလေးများ။ ။၎င်းအကြောလေးများကို ဖျစ်ပေး၊ ချေရမည်၊ ၎င်းခြေချောင်းလေးများကို လှိုမ့်ခါလှိုမ့်ခါ ပွတ်ပေးရမည်၊ လှည့်ပေးရမည်။

၁၈ - (၁/၆၅) ပေါင်တွင်းအာရုံကြော။ ။ဝေဒနာရှင်အား ပက်လက်နေစေလျက် အပြတ်သော ပေါင်ကို ဘေးသို့ အနည်းငယ် ကားစေပြီး ပေါင်ရင်းဆိုင်းကြောကြီး၏ အောက်ခြေရှိ ၎င်းအကြောကို လက်မဖြင့် ဖြေးဖြေးခြင်း အောက်သို့ သင်ချပေးရမည်၊ ဆိုင်းကြောကို အောက်၍ လက်မလက်ညှိုးညှပ်၍ ဆွဲဆွဲလည်းပေးရမည်။

၁၉ - (၁/၆၇) ရေခိုးတပ်ကြော။ ။ဗူးဆစ်အထက် လက်လေးသစ် အကွာတွင်ရှိသော ၎င်းအကြောကိုလည်း ဖြေပေးရမည်၊ ကြိတ်ပေး၊ ချေပေးရမည်။

၂၀ - (၂/၃၃) တင်ပါးခွက်ဒေါင်စွန်းကြောကိုလည်း ကြိတ်ပေး၊ ခြေပေးရမည်။

၂၁ - (၂/၃၅) တင်ပါးခွက်ရိုးထိပ်ကြော။ ။တင်ပါးခွက်ရိုး၏ အစွန်ထိပ်ဖျားတွင်ရှိသော ၎င်းအကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

၂၂ - (၂/၃၉) မောက်ကြော (ပရုံစုံ)။ ။သွက်ကျွပ်ပေါ်ထောင့်၌ အရေးအကြီးဖြစ်သော ၎င်းအကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်၊ ဝေဒနာရှင်အား မောက်လျက်ထားပြီး အကြောကို တတောင်ဖြင့် ကြိတ်ချေပေးရမည်၊ လှိုမ့်ပေးရမည်။

၂၃ - (၂/၃၂) တင်ပါးခွက်အလယ်ဗဟိုကြော။ ။၎င်းအကြောကို ပြုပြင်သောအခါ အသားညှင်းပြောင်းစွာ ပြုပြင်ပေးရမည်၊ လုံးခွက်တွင် အစေးများမရှိဘဲ ခြောက်ခါးနေပါက ပြုပြင်သော အခါအဆက်ပြတ်သွားတတ်သည်၊ နိမ့်သွား၊ စောင်းလွှားတတ်သည်၊ အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုးများဖြစ်ပါက လုံးခွက်ဆက်အနီးတွင် ရှိသော ပေါင်ရိုးကြီး၏ ဗဟိုပိုင်းအဆက် ကွဲခြင်း၊ အောင်းခြင်း၊ အက်ခြင်း၊ ကျိုးခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။

၂၄ - (၁/၅၈) ဂုံ့ညှင်းကြော။ ။ဝေဒနာရှင်အား ပက်လက်နေစေ၍ ၎င်းအကြောကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

၂၅ - (၁/၅၉) ပေါင်တွင်း သွေးအိမ်ကြော။ ။၎င်းအကြောကိုလည်း အပူခိုးများ၊ အပူများ ပြန့်နှံ့သွားစေရန် ပြုပြင်ပေးရမည်။

ရင်းနှီးကွက် (၂၅) ချက်ကို ၂ ရက်ဆက်၍ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြုပြင်ပေးရမည်။
(၃) ရက်မြောက်သောနေ့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ထပ်မံ ပြုပြင် ပေးရမည်။

(၁/၆၅) ပေါင်တွင်းအာရုံကြောကို ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၅၃) အောက် အသားမြတ်ကြောကိုလည်း ပြုပြင် ပေးရမည်။ အနီး ဖြန့်စပ်
မည်။

(၁/၅၁) သကြီးကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၄၆) ဘဝင်ကြောကြီးကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

(၁/၁၉) အောက် အသားမြတ်ထိပ်ကြောကိုလည်း ပြုပြင်ပေးရမည်။

ထိုအကြောတို့ကိုလည်း ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ နှိပ်ပေးရမည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ

ခြေတဘက်သေခြင်း၊ လေးခြင်း၊ ဆွဲခြင်း၊ ကပ်ခြင်း၊ စောင်းခြင်း၊ လက်တဘက်သေခြင်း၊
ကပ်ခြင်း၊ စောင်းခြင်း၊ ဆွဲခြင်း၊ ပါးစပ် မေး မျက်စိ စသည်တို့ စောင်းခြင်း၊ သေခြင်း၊ ကပ်ခြင်း
စသည်တို့ကိုလည်း အထက်ပါအစီအစဉ်အတိုင်း ပြုပြင်ပေးသဖြင့် လက်တွေ့ပျောက်ကင်းသူပေါင်း
မြောက်မြားစွာရှိပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ပြဆိုခဲ့ပြီးသော အကြောများကို ဉာဏ်ဖြင့် ချင့်ချိန်၍ သူကွ၍ ပါစဆိုင်ရာကို
ပြုပြင်ပေးရမည်။ ခြေထောက်မှာ ဖြစ်ပါက ခြေထောက်နှင့် ဆိုင်ရာ အကြောများကို
ရင်း၊ လက်မှာဖြစ်ပါက လက်နှင့် ဆိုင်ရာအကြောများကိုရင်း ပြုပြင် ပေးရမည်။

ဥပမာ-ကိုယ်ကခြမ်းသေသွားပါ အထက်ပါ နှိပ်ကွက် (၃၀) အပြင်၊ ၁/၂၂+
၁/၂၃+၁/၂၄) ချိုင်းတွင်း သွေးအိမ်ကြောများကို ဖြေးညှင်းစွာ ဆွဲဆွဲပေးရမည်။
(၁/၁၅) လက်ကြောတို့ကိုလည်း ဖြေပေးရမည်။

ဖော်ပြခဲ့သည့် မျက်မှောက် လက်တွေ့ အကြံပြုနည်းသည် သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံကျောင်းကြီး
အကြံပြုငွာနှင့် အရပ်လေးမျက်နှာမှ လာလာသမျှသော အကြောဒဏ်ရာရှင်တို့အား ကုသ
ကာကွယ် ပြုပြင်ပေးသောအခါ လက်တွေ့ သက်သာ ပျောက်ကင်းကြသည့်အတိုင်း မထိန်မချန်
ဘဲ ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဤတွင်
မျက်မှောက်လက်တွေ့ အကြံပြုနည်း
ပြီး၏။

၄ - ပ ကိဏ္ဍက ကဏ္ဍ (အကြောနှင့် ဆက်စပ်သော ကုစားနည်း အထွေထွေ) အပိုင်း

အကြောပြင် အတတ် ပညာအမျိုးမျိုး

‘မြန်မာ့ အကြောပြင် အတတ်ပညာ’ ဟူ၍ ကျမ်း၏ အမည် ဝေါဟာရကို ဖော်ပြခဲ့
သည့်အတိုင်း အကြောပြင် အတတ်ပညာ၊ အကြောတွင် ပဓာနထား၍ ကုသရသော အတတ်
ပညာ ဟူ၍ အကြောပြင် အတတ်ပညာ ၂ - ရပ် မြန်မာမှုရှိခဲ့သည့်အား လျော်စွာ အကြောကို
ပဓာနထား၍ ပြုပြင်ရသော မဇ္ဈန ခေါ် နှိပ်နည်း၊ နယ်နည်း၊ ပြင်နည်းအမျိုးမျိုးတို့ကို စေ. ၁၈.
၂၀၀ လက်လှမ်းမှီသလောက် ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ အကြောတွင် အခြေခံထား၍ ပြုပြင်ပေးရ
မည့် ဖြစ်သော အပ်တောက်ခြင်း၊ ဆေးပေါက်ခြင်း စသည်တို့သည်လည်း ရှိကြကုန်သေး၏။ ၎င်း
တို့ကို ဤပကိဏ္ဍကကဏ္ဍ ခေါ် အကြောပြင် ကုစားနည်း အထွေထွေပိုင်း၌ ရေးသားဖော်ပြ
ပါမည်။

အကြောတွင် ပြုပြင်ရသော အတတ်ပညာတို့ကို ပဓာန၊ အပဓာန ဟူ၍ ၂ - မျိုးခွဲယူအပ်
၏။ ပဓာနဆိုသည်မှာ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော အကြောပြင် အဟဘတ် ပညာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်သည်။
အပဓာန ဆိုသည်မှာ-

- ၁ - သုစိဝေနေ = စုတ်ဆေးပေါက်ခြင်းနှင့် ဆိုင်ရာအတတ်ပညာ၊
- ၂ - လေပန = ဆေးလိမ်းကျခြင်း အတတ်ပညာ၊
- ၃ - တာပန = အပူပေးခြင်း အတတ်ပညာ၊
- ၄ - ပိဏ္ဍ = ဆေးစည်းခြင်း အတတ်ပညာ-

ဟူ၍ (၄) မျိုး ရှိ၏။ အတိုနည်းဖြင့် ခေါ်ဝေါ်သော် ဆေးပေါက်၊ ဆေးလိမ်း၊ အပူပေး၊
ဆေးစည်း ဟူ၍ အုပ်စုအနေဖြင့် အကြောတွင် ပြုပြင်ရမည့် ပညာရပ် ၄ - မျိုး ရှိသည်။ ၎င်းတို့
သည် မူလ အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးကျမ်းတို့နှင့် မြန်မာမှု ပြုထားသော မြန်မာ့ အာယုဗ္ဗေဒ ဆေး
ကျမ်းတို့၌ ဖော်ပြထားသည်လည်း တကြောင်း- သမိုင်းတလျှောက်လုံး အသုံး ရှိခဲ့သည်လည်း
တကြောင်းတို့ကြောင့် ဤ“ မြန်မာ့ အကြောပြင် အတတ်ပညာကျမ်း ”၌ ထည့်သွင်းပါဝင်
ဆင့်သည်ဟု သဘောရသည့်အတိုင်း အကြောပြင် အတတ်ပညာမှတစ်ပါး ဝေဇနာရှင်၏ ခံစားနေ
သော ခုက္ခဝေဒနာကို ကာကွယ် ဖယ်ရှားပေးရန် တာဝန်သည် ဆရာ၏ တာဝန်သာ ဖြစ်သည်။

ဆရာလုပ်သူသည် ရောဂါသိမှု၊ ကုသုံးသိမှု၊ ဆေးသိမှု၊ ဓာတ်သိမှု၊ ဓန္ဒာဗေဒသိမှု ဟူ၍
‘သိမှုငါးဖြာ ဆေးပညာ’ ရှိသည်တွင် ရောဂါသိမှုသည် ရန်သူ့ အခြေအနေကို သိသည်နှင့် တူ၏။

ခန္ဓာဗေဒသိမှုသည် ရန်သူ ကျက်စားရာ တည်နေရာ အကာအကွယ်ပြုရာဌာန၊ ရန်သူနှယ်မြေ သိသည်နှင့် တူ၏။ ဆေးသိမှု နှင့် ဓာတ်သိမှုသည် လက်နက်ကိရိယာ အစုံအလင် သိရှိနားလည် စုဆောင်းထားသည်နှင့် တူ၏။ ကုထုံးသိမှုသည် တိုက်ခိုက်ခြေမှန်းရန် နည်းပရိယာယ် အမျိုးမျိုး ကျွင်းကျင်လိမ္မာတတ်မြောက်ထားသည်နှင့် တူ၏။ ဖော်ပြပါအတိုင်း ရန်သူကို အောင်နိုင်ရန် အချက်အလက် ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ မရှိထားပါမူ တခုခုချွတ်ယွင်းနေပါမူ ဆုံးရှုံးမှုသာ နိဂုံးချုပ် ရသကဲ့သို့ မလိမ္မာ မပြည့်စုံသော ဆေးသမား၏ ကုစား ကာကွယ်မှုသည်လည်း ဝေဒနာရှင်အား ပစ္စည်းလည်းဆုံး၊ အသက်လည်းရှုံး (ငွေကုန်လှပမ်း) သော အဖြစ် ၂ မျိုးကိုသာ တွေ့ကြုံကြ မည်သာ ဖြစ်၏။ ဝေဒနာရှင်သာ ယင်းကဲ့သို့ ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည် မဟုတ်သေးဘဲ ဆေး သည်လည်း ဂုဏ်ပါနွမ်းရပေတော့၏။ တနေ့တခြား မကောင်းသတင်းမျိုးနှင့်သာ ကျော်ကြား သမုတ်ခြင်းကို ခံရပေတော့၏။

ထို့ကြောင့် ဆေးဆရာလုပ်သူသည် ဆေးပညာအတတ်ဆိုင်ရာ သိမှုငါးဖြာတို့ကို ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာ သိရှိနားလည် တတ်မြောက်ထားရန် လို၏။ ၎င်းတွင် လက်နက်ကိရိယာ ခေါ်သော ဆေးဓာတ်အမျိုးမျိုး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှိထားရန် လို၏။ ကုနည်းကုဏန် အတန်တန်တို့ကို ကျွမ်းကျင် လိမ္မာ သိရှိနားလည် တတ်မြောက်ထားရန် လို၏။ ဤဖော်ပြမည့် အကြောပြင်ဆိုင်ရာ ပကိဏ္ဍက ပိုင်းသည် ကုနည်းကုဏန် အတန်တန်တို့၌ ပါဝင်သော ပညာရပ်များ ဖြစ်၏။ မှန်ပါသည်။ ကု နည်းကုဏန်တို့သည် ဆေးပေးကုသနည်း နှင့် ဆေးမပါ ပြုပြင်ကုသနည်း ဟူ၍ အချုပ်အားဖြင့် ၂ မျိုးသာ ရှိပေသည်။ ဖော်ပြခဲ့သော အနှိပ်ပညာနှင့် တကွ ဆက်လက်ဖော်ပြမည့် ပညာရပ်တို့ သည် ဆေးမပါသော ပြုပြင် ကုသနည်းများ သာ ဖြစ်ကုန်၏။

ထို့ကြောင့် အကြောပြင်အတတ်ပညာနှင့်ဆိုင်ရာ ဆေးမပါသော ကုစားနည်းပညာတို့ကို မူလအာယုဗေဒနှင့် တကွ ရိုးရာတလျှောက်လုံး အသုံးပြုခဲ့သည့် မြန်မာ့အာယုဗေဒ ဆေးပညာရပ် တို့ကို အမှီသဟပြု၍ တိုတိုကျဉ်းကျဉ်းနှင့် လိုရင်းကို ရေးသားဖော်ပြပေအံ့။

ဆေးဆရာ နှင့် ပိသုကာဆရာ

ဆေးဆရာလုပ်သူသည် အိမ်၊ ကျောင်း စသည်တို့ကို ဆောက်လုပ်သော ပိသုကာဆရာ နှင့် တူ၏။ ဆေးသမားသည် လက်သမားနှင့် တူသည် ဟု ဆိုလိုသည်။ ထင်ရှားစေအံ့။ လက်သမား သည် အိမ်၊ ကျောင်း စသည်တို့ကို ဆောက်လုပ်ရာတွင် လက်သမား ကိရိယာ တန်ဆာပလာများ အပြည့်အစုံ ရှိထားရ၏။ အကြီး၊ အငယ် စသော ပုံစံအမျိုးမျိုး ပါဝင်သည့် တန်ဆာပလာများ ရှိထားရ၏။

ထို့ကြောင့် “စူးနေရာစူး ဆောက်နေရာဆောက်” ဟု ဆိုရိုးစကားပင် ရှိခဲ့၏။ မှန်သည်။ အလွန်သေးငယ်သော စူးမျိုး၊ အပ်မျိုးမှ စ၍ အလွန် ကြီးကျယ်သော လွှမျိုး၊ ပုဆိန်မျိုး စသည် အထိ ပါဝင်ရ၏။ သူ့နေရာနှင့်သူ အသုံးချမှ သာလျှင် မြန်လည်း မြန်၏။ အကောင်းဆုံးလည်း ဖြစ်၏။ လက်သမားဆရာ တယောက်၏ အဆောက်အဦဆောက်နေပုံကို လေ့လာပါလေ။

သေးငယ်၊ လက်၊ ကြီး ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး ရှိခြင်းကြောင့် အမြန်ဆုံး ပြီး၍ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည့် အကျိုး ၂-ရပ်ကို ရရှိသလို ခန္ဓာငါးပါး အိမ်ပျက်ကြီးကို ပြုပြင်တည်ဆောက်သော ဆေးဆရာသည်လည်း သူ့နေရာနှင့်သူ အသုံးချနိုင်ရန် ကုစားနည်း အမျိုးမျိုး၊ တိုက်ကျွေးရန် ဆေးအမျိုးမျိုး ရှိထားပါလျှင် အမြန်ဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံး ဟူသော အကျိုး ၂-ရပ်ကို ရောဂါ ပျောက်မှု၌လည်း ရကြကုန်မည် သာ ဖြစ်သည်။

ဥပမာ-လက်ပြင် ကပ်သွားသည်ဆိုကြပါစို့ ၊ ဆေးတိုက်သည်ထက် လက်ဖြင့် အကြောကို ပြုပြင်ပေးလိုက်ခြင်းသည် အမြန်ဆုံး ပျောက်ကင်းနိုင်၏။ အကယ်၍ ကပ်နေသောနေရာ၌ အောင့် ခြင်းလည်း ရှိနေမှ ဆေးစည်းပေးခြင်း၊ ဆေးလိမ်းပေးလိုက်ခြင်းသည် ပိုမို၍ သင့်လျော်ပေသည်။ အကယ်၍ အောင့်ရုံမဟုတ်သေးဘဲ အပ်နှင့် ထိုးဆွသကဲ့သို့ ကိုက်ခဲနေသည့် ဖြစ်ငြားအံ့၊ စုတ်ဆေး ပေါက်ပေးခြင်းသည် လွန်စွာ သင့်လျော်၏။ အကယ်၍ သွေးသားများ ခဲ၍ ကိုက်ခဲနေသည်ဖြစ် ငြားအံ့၊ မီးလိုက်ပေးခြင်းသည် ပို၍ သင့်လျော်ပေ၏။ အကြောဘလျှောက်၌ အထုံးအဖွဲ့ အကျိတ် အစဲများ ရှိငြားအံ့၊ အပ်ယောက်ပေးခြင်းသည် လွန်စွာ သင့်လျော်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ “စူးနေရာစူး ဆောက်နေရာဆောက်” ဆိုသလို ဖြစ်နေသော ရောဂါဝေဒနာ ခံစားချက်ကို ဝေဒနာရှင် တစ်ပြုသည့် အလိုက် မိမိဉာဏ်ဖြင့် ဝေဒနာကို ဝေ့မြင်သည့်အလိုက် အသိ ၂-မျိုးဖြင့် ခံစားနေသော ဝေဒနာကို မည်ကဲ့သို့ ပြုပြင်ပေးသင့်သည် မည်သည့် ကုနည်း ကုဟန်ကို အသုံးချသင့်သည် ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ်ချက် ချပြီးနောက် ပြုပြင် ကုမ ကယ်တင်ပေးရ၏။

ဓာတ်အပ်ထောက်နည်း

၎င်းဓာတ်အပ်ဖြင့် ဖောက်ပြန်ချွတ်ယွင်း ခေါ်သမကင်းသည့် အကြောနေရာကို ထောက်နှိပ် သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ အတွင်း အသားထိဝပ်အောင် စိုက်သွင်းခြင်းမဟုတ်ဘဲ ထောက်နှိပ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းနည်းသည် အကြောနှင့် ဆိုင်ရာ ရောဂါ မြန်ဆန်သော ဆက်သောပျောက်ကင်းမှု ရရှိကြ သည်ကို ရှေးကပင် ဆရာသမားများထံမှ ရရှိခဲ့သော်လည်း ယခုမှသာ လက်တွေ့ အသုံးပြု၍ ကု စားကာကွယ်ကြည့်သော အခါ အောင်မြင်မှုရှိသဖြင့် ဝေဒနာဆေးပညာ နည်းကျကျ စနစ် ကျန အောင် ပြုပြင်လျက် ဓာတ်အပ်လုပ်နည်းနှင့်တကွ ၎င်းဓာတ်အပ် ထောက်ကွင်းထောက်ကွက် သော ချက်နေရာတို့ကိုပါ လက်တွေ့ သုတေသန ပြု၍ ရသမျှ ပျောက်ကင်းချမ်းသာသော ရောဂါတို့ကို ဖော်ပြသွားပါမည်။ ၎င်းဓာတ်အပ်ပြုလုပ်ရာ၌ ဓာတ် (၉) ပါးတို့ကို ပေါင်းစပ်၍ စီစဉ်ထား ခြင်း ဖြစ်သဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း ဓာတ်အပ်လုပ်နည်းကို မှတ်သားအပ်၏။

ပေါင်းစပ်ထားသော ဓာတ်ပစ္စည်းများ

၁ - ကြေးမိုးကြိုးသွား	၁ - ကျပ်
၂ - ရွှေ	" "
၃ - ဘော်	" "
၄ - ပြဒါး	" "
၅ - ဆေးဒါန်း	" "
၆ - စိန်	" "
၇ - ကန့်	" "
၈ - ဟင်းရိုင်း	" "
၉ - သံ	ဂ - ပဲ

၎င်းဓာတ် (၉) ပါးကို ပေါင်းစပ်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါ အတိုင်း ဓာတ်အပ် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဓာတ် ၉ - ပါး အကျိုးသွား

- ၁ - ကြေးမိုးကြိုးသွားသည် ပထဝီကို အားပေးနိုင်၏။
- ၂ - ရွှေသည် နှလုံးသည်းခြေများကို အစွမ်းကုန် အားပေးနိုင်၏။
- ၃ - ဘော်သည် အာကာသပထဝီကို ဖြစ်စေနိုင်၏။
- ၄ - ပြဒါးသည် အပူအပူတ်ကို နိုင်၏။
- ၅ - ဆေးဒါန်းသည် တေဇောဓာတ် လွန်ကဲခြင်းကို နိုင်၏။
- ၆ - စိန်သည် တေဇောဓာတ် အားနည်းခြင်းကို အားပေးနိုင်၏။
- ၇ - ကန့်သည် အာပေါဓာတ် ပတ်ပူခြင်းများကို ဖြေနိုင်၏။
- ၈ - ဟင်းရိုင်းသည် ဝါယောဓာတ် အားနည်းခြင်းကို အားပေးနိုင်၏။
- ၉ - သံသည် အရိုး၊ ချဉ်ဆီများကို အများဆုံး အားပေး၏။

ဖော်ပြပါ ဓာတ် ၉ - မျိုးတို့၏ အကျိုးသွားကို ဆရာသမားများထံမှ နှုတ်ဖြင့် မြွက်ဆို ဖော်ပြသည်ကို ရရှိသည်အတိုင်း မူရင်းမပျက် ရေးသားဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကျိုးသွား အကျယ်တဝင့်ကို သိလိုမှ မူလ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းတွင် ပါဝင်သော “ရသစာရဂီနီ ခေင် ဓာတ်သမုဒ္ဒရာကျမ်းကြီး” တွင်၎င်း “ရသမတ ခေင် ဓာတ်ဆေးကုထုံးကျမ်း” တွင်၎င်း ကြည့်ရှု စေ့လာကြပါကုန်။

အထက်ပါ အလေးချိန်အတိုင်းသော်၎င်း၊ ထက်ဝက်၊ သို့မဟုတ် တစ်ဝက်သော်၎င်း မိမိ လိုအပ်သလို ပေါင်းစပ် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ယင်း ဓာတ် ၉ - ပါးကို ပေါင်းစပ်ပြီး ဓာတ်အပ်

ထိုကဲ့သို့ ဧရာဝတီဒေသများတွင် သက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းကို ထောက်၍ ထောက်၍ပေးခြင်း
များဖြင့် ပျောက်ကင်းသက်သာမှု ရရှိစေပါသည်။

ဓာတ်အင် ပြုလုပ်နည်း

၁ - လုံအတွင်းသို့ ပဌမဆုံး ဟင်းရိုင်း ၎င်းအပေါ်မှ စိန်ကို၎င်း၊ ယင်းအပေါ်မှ သံကို
၎င်း၊ ယင်းအပေါ်မှ ဆေးခန်းကို၎င်း၊ ယင်းအပေါ်မှ ကြေးပိုးကြိုးသွားကို၎င်း၊ ယင်းအပေါ်မှ
ပြဒါးကို၎င်း၊ ပြဒါးကို ကန့်ကသတ် သဖြင့် ယင်းအပေါ်မှ ကန့်ကို၎င်း ပြန်သန်းမည့် အာကာ
သများကို ဘော်ကတမ်းထားနိုင်သဖြင့် ယင်းအပေါ်မှ ဘော်ကို၎င်း ထည့်ပါ။ ထိုဓာတ်များ၏
အပေါ်မှ ချော်ဟောင်းများကို အမှူပြုလျှင် ဖုံးဖိ၍ ထည့်ပါ။

ပဌမ ပိုးပေးပုံ

ပဌမ ပိုးလျှံ နာရီဝက်ခန့် ထိုးပါ။

ဓုတိယ နာရီတိုက် ၁၅ - မိနစ်ခန့် ထိုးပါ။

ကတိယ ဓါးတိုက် ၁၅ - မိနစ်ခန့် ထိုးပါ။

အတက်တွင် ထည့်လိုက်သော ဓာတ်သားများ၏ အချိန်ပမာဏမှာ--

၁ - ဟင်းရိုင်း	၇ - ပဲ
၂ - စိန်	၄ - ။
၃ - ဆေးခန်း	၄ - ။
၄ - ပြဒါး	၄ - ။
၅ - ကန့်	၄ - ။
၆ - ကြေးပိုးကြိုး	၄ - ။
၇ - ဘော်	၄ - ။
၈ - သံ	၂ - ။

၎င်းတို့ကို ထိုးသဖြင့် ၁ - ကျပ် ၄ - ပဲ သာ ဓာတ်သားတစ်သွယ်

ဓုတိယ ပိုးပေးပုံ

ပဌမ နာရီတိုက်--လက္ခ ၁၊ ယမ်း၊ ဇဝက်သာ တို့ကို အဆင့်ဆင့် ပေါက်၍ ထိုးရ
သည်။

ဓုတိယ နာရီဝက်--လက္ခ ၁၊ ယမ်း၊ ဇဝက်သာ တို့ကိုပင် အဆင့်ဆင့် ပေါက်၍ ထိုးရ
သည်။ ယမ်း ၂ - ကျပ်သား ကုန်သည်။

တတိယ ပီးပေးပုံ

ပဌမ ၄ - နာရီကြာအောင် ထိုးရသည်။ ထိုအကြိမ်မှာ ပဌမခဲ ၂ - ကျပ် ၈ - ပဲသား နှင့် တွဲလျက် တဖြည်းဖြည်း လက္ခဏာ ၂ - ယမ်း ၂ - ကျပ်သားစီ ကုန်အောင် ပေါက်လျက် ထိုးရသည်။ ၄ - နာရီကြာသောအခါ ၅ - မူးသားသာ ကျန်တော့သည်။

ဒုတိယ တနာရီခွဲ လုံဖွင့်ထိုးရသည်။ ထိုအကြိမ်မှာ ကျန်ရှိနေသော ဓာတ်သားကို ကံကံ ရှေ့ ၄ - ပဲသားနှင့် တွဲလျက် ဇဝက်သာ အနည်းငယ် အနည်းငယ် ပေါက်ပြီး လက္ခဏာ ၂ - အုပ်လျက် ထိုးရသည်။ ခရန် သုံးကြိမ် လောင်းပေးရမည်။ ထိုနောက် ဇဝက်သာပေါက်လျက် လုံဖွင့်ထိုးရမည်။

တတိယ နှစ်နာရီ ထိုးရမည်။ ထိုအကြိမ်မှာ အခြောက်လုံပိတ် ဇဝန်မရှိ ၂ - နာရီ ထိုးရသည်။

ထိုသို့ ၂ - နာရီထိုးပြီးနောက် ဓာတ်သားကို မိမိအလိုရှိသလို အသုံးပြုနိုင်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ၎င်းဓာတ်သားကို နန်းဆွဲလျက် အသုံးပြုပါလေ။ မကြီးလွန်း မသေးလွန်း မီးချစ်ဆံလုံးခန့် နန်းဆွဲရပါမည်။ ဓာတ်အပ်တန်ကို ၂ - လက်မခွဲခန့် ဖြတ်တောက်ပါ။ ညီညီညာညာ ဖြတ်ပါ။ ကျွဲချို၊ ကော်၊ သစ်သား၊ ဝါးအမျိုးမျိုးတွင် စိုက်ထည့်ပါ။ ၎င်းကိုကိုင်၍ ထောက်ရသည်။ လက်ဖြင့် ကိုင်၍ ထောက်နိုင်သည်။ သို့သော် ဝေဒနာရှုပ်၏ ဝေဒနာဓာတ်များသည် ဓာတ်အပ်မှ တဆင့် ဆရာ၏ လက်သို့ ကူးပြောင်းလာ၍ ရောဂါဝေဒနာများ ကူးစက်လာတတ်သောကြောင့် ဓာတ်မလိုက်နိုင်ရန် ဖော်ပြပါအတိုင်း လက်ကိုင်အရိုးဟန်ကို ပြုလုပ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။

ယင်းကဲ့သို့ ဓာတ်အပ် လုပ်နည်းထုံးတိုက် ပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြပြီးနောက် ရောဂါအလိုက် ဓာတ်အပ်ထောက်ကွက် သော့ချက်တို့ကို အောက်ပါအတိုင်း သိရှိနားလည် သဘောပေါက် အောင် လေ့လာလျက် လက်တွေ့ ကုသကာကွယ်ကြည့်ပါက ချက်ချင်း အကျိုးအာနိသင်ရောက် ကြောင်း တွေ့ရှိပါလိမ့်မည်။ ဓာတ်အပ်ထောက်ကွက်တို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ကြည့်ရှုပါ။ သဘော ပေါက်သည်အထိ လေ့လာပြီးနောက် လက်တွေ့ အသုံးပြု ကြည့်ပါ။ အကျိုးသက်ရောက် ရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းကြောင်း တွေ့ရှိပါမည်။

ရောဂါအမျိုးမျိုး နှင့် ဓာတ်အပ်ထောက်နည်း

၁- သွေးချန်နှုန်းမြန်သောရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ လက်မအတွင်းပန်းကူး (လက်ညှိုးဘက်) ကြောကို ဓာတ်အပ်ဖြင့် မိမိ မျက်စိထောက်ပေးပါ။ သွေးတိုးမြန်ခြင်းကို တားဆီး၍ သွေးတိုးကို နှေးစေပါသည်။ စုတ်ဆေးထိုး ခြင်း၊ ဆေးဖျက်ခြင်း၊ ဆေးသွင်းခြင်း၊ မီးလိုက် (မီးတို) ခြင်း စသော အကြောနှင့် ဆိုင်ရာ

ကုစားမှုများဖြင့် ၎င်းအကြောနေရာကို ပြုပြင်ကုသပေးလျှင်လည်း သွေးတိုးမြှန်ခြင်းကို တားဆီး
သွေးတိုးနှေးစေပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ဓာတ်အပ် ထောက်ကွက် အကြောအမည်များနှင့် အကြောပုံကို ကြည့်ရှုလိုပါ
က “ မျက်မှောက် လက်တွေ့ အကြောပြင် နှိပ်နည်းကဏ္ဍ ” တွင် ပြန်၍ ကြည့်ရှုပါ
ကုန်။

၂ - နှလုံးမငြိမ် ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ လက်မရင်းစောင်းကြောကို ဓာတ်အပ်ဖြင့် ထောက်ခြင်း၊ စုတ်ဆေးထိုးခြင်း၊
ဆေးစိုက်ခြင်း၊ ဆေးသွင်းခြင်း၊ မီးလိုက်ခြင်းဖြင့် အကြောကို ပြုပြင်ပေးပါက သက်သာပျောက်
ကင်းစေပါသည်။ ဇက်တွင်း လိုင်းကြော၊ ထုန်ကြော၊ ကျင်ကြော၊ လက်ကြော၊ မေ့ကြော၊ ကတ်
မီးကြောများကို၎င်း၊ အောက်အသားမြတ်ကြော၊ ဘဝင်အဖျားကြော၊ သူကြီးကြောများကို၎င်း
အော်ပြပါအတိုင်း ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် အကြောကို ပြုပြင်ကုစားပေးပါက ပျောက်
ကင်း သက်သာစေပါသည်။ ခေါင်းကိုက် မူးဝေသော ရောဂါ၌လည်း အထက်ပါအတိုင်း ပြုပြင်
ပေးပါ။ ပျောက်ကင်းသက်သာ စေပါသည်။

၃ - အဆုတ်မှ သွေးပေါ် ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ လက်မရင်း လက်ကောက်ဝတ်ကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည် ပြု
လုပ်ပါ။ ၎င်းပြင် သလုံးမောင်းထိပ်ကြော၊ ခါးဆစ်ချိုင့်ကြော၊ ဆီးကြောလေးတို့ကိုလည်း ဓာတ်
အပ်ထောက်ခြင်း စသည် ပြုလုပ်ပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ ရင်ဘက်ဖောင့်ခြင်း၊
အင်္ဂါထိုးခြင်း လေအောင့်ခြင်း တို့ကိုလည်း ဖော်ပြပါအတိုင်း အကြောကို ပြုပြင်ပေးပါက ပျောက်
ကင်းသက်သာစေပါသည်။

၄ - လည်ချောင်းရောင် ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ ထောက်ရိုး အောက်စွန်းကြောကို ဓာတ်အပ် ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့်
အကြောကို ပြုပြင်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။ ပန်တမ်းကြောကြီး၊ ပထဝီ
ကြောကြီး၊ ပေါင်တွင်း အာရုံကြော၊ ပေါင်တွင်း သွေးဗေဒိယကြော၊ ဆီးကြောလေး၊ ဗဟိုဆီး
ကြောကြီး တို့ကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါ။ အစာအိမ်လမ်းကြောင်းရောင်၍ အော့အန်သော ရောဂါ
ကိုလည်း ၎င်းနည်းအတိုင်း ပြုပြင်ပေးပါက သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၅ - လေငန်းရှူစောင်း (အဋ္ဌိတ) ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ ထောက်ရိုး အောက်စွန်းဘေးကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့်
ပြုပြင်ပေးပါ။ မျက်မှောက်ကြော၊ ပါးအာကြော၊ မျက်ခုံးကြော၊ မျက်တွင်းကြောများကိုလည်း
ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၆ - နှလုံးရောင် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ လက်ခလယ် ခက်မကြော (ထိပ်) ကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ဘေးအိုင်ကြော၊ ခါးဆစ်ချိုင့်ကြော၊ ပေါင်ခွင်ထိပ်ကြော၊ အသားမြတ်ထိပ်ကြော၊ အသားမြတ်စောင်းကြော၊ နှလုံးရင်ညွန့်ကြောတို့ကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါ။ နှလုံး အလွန်အမင်း နာကျင်သော ရောဂါ၌လည်း ဤနည်းများ အတိုင်း ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာ ပါလိမ့်မည်။

၇ - ဦးကျောက်ရောင် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ လက်ဖဝါးပဟိုခကြာကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၈ - အစာအိမ်သွေးထွက် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ လက်ကောက်ဝတ် အလယ်ကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ မျက်တွင်းကြော၊ လက်ကြော၊ လုံးကြော ကျင်ကြောတို့ကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၉ - အမြင်းဖျားသော ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ တကောင်သွေးကိမ် အလယ်ကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ခြေမကြော၊ ခြေမအဖျားကြော၊ ခြေသန်းကြောများ၊ ခြေခလယ်ကြောများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။ နှလုံးရောင်ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောင်ရောဂါတို့၌လည်း ဤအတိုင်းပင် ပြုပြင်ပေးရပါမည်။

၁၀ - လည်ပင်းရောင်, ရင်တုန်ရောဂါ

ရင်းရောဂါများ၌ တတောင်သွေးအိမ် အတွင်းကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၁၁ - အပူပြင်းဖျားမှ ဝိတ်ကရောင်ချောက်ချား ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ လက်သန်းဖျား လက်သူကြွယ်ဘက် စောင်းကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ အမှတ်စဉ် (၉) အပြင်းဖျား ရောဂါ၌ ပြဆိုခဲ့ပြီးသော အကြောများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါ။ လက်သန်းရင်း အပြင်ကြော၊ ခြေမျက်စိနောက်ကြောများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၁၂ - အပူပျားရေငတ် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ချိုင်းတွင်း သွေးအိမ်ကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၁၃ - အားနည်း၍ အိပ်မပျော်သော ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ လက်သန်းရင်း လက်ကောက်ဝတ်ကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ငမ်းလှိုမ့်ကြော၊ အောက်အသားမြတ်ကြောကြီး၊ ဘဝင်ကြောကြီး၊ ပထမကြောကြီး၊ ပေါင်တွင်းအာရုံကြော၊ ပေါင်တွင်းသွေးအိမ်ကြော၊ ဆီးကြောလေး၊ ဗဟိုဆီးကြောကြီးတို့ကိုလည်း ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ စိတ်နှလုံး မငြိမ်သက်သော ရောဂါ၊ အားနည်း၍ စားမလင်သော ရောဂါတို့၌လည်း ဤနည်းအတိုင်း ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၁၄ - အသဏ္ဌိရောင် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ခြေညှိုးပန်းကုန်းစောင်း (ခြေလယ်ဘက်) အကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၁၅ - သွားကိုက် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ခြေလယ်အရင်း (ခြေညှိုးဘက်) အကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ သွားကျပ်ခြင်း၊ သွားပြည်ယိုခြင်း၊ သွားနာခြင်း၊ သွားနဲ့ခြင်းရောဂါတို့လည်း ဤနည်းအတိုင်း ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၁၆ - ကိုယ်အောက်ပိုင်း ထုံကျပ်သော ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ခြေခုံ (ခြေပမိုး) အထက်ကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ တကောက်သွေးအိမ်ကြော၊ ပေါင်တွင်းအာရုံကြော တို့ကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၁၇ - ဂူးဆန့်မရသော ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ညှို့သကြီးရိုးဘေး (ပါဒရက်ခကြောသွယ်လေး) အကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ကိုယ်အောက်ပိုင်း ကိုက်ခဲသော ရောဂါ၌လည်း ရင်းရောဂါတိုင်း ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။ ဝမ်းခေါင်း သွေးအိမ်ကြော၊ မောက်ကြော၊ မိလ္လာကြော၊ ပါဒရက်ဗဟိုအလယ်ကြော၊ သလုံးမောင်းထိပ်ကြော၊ သလုံးရိုးခိုကြောတို့ကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါ။

၁၀- အစာမကျေ လေတက်ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ ပွတ်ရိုးထိပ် ညှို့သကြီးရိုး အကြားရှိ (ပါဒရက်ဗဟိုကြောကြီး) ကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ဗဟိုဝမ်းကြောကြီး၊ ပထဝီကြောကြီး၊ ပေါင်တွင်း သွေးအိမ်ကြော၊ ဆီးကြောကြီး၊ ဆီးကြောလေး၊ ဗဟိုဆီးကြောကြီးတို့ကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၁၉- အဆစ်ရောင်ကိုက် (ဝါတရက်) ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ ဂုံညှင်းပြင်ကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ သကြီးကြော၊ ခါကြော၊ မောကြော၊ ငုံ့ကြော၊ အောက်အသားမြတ်ကြော၊ ဘဝင်ကြောကြီး၊ ပေါင်တွင်းသွေးအိမ်ကြော တို့ကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါ။ တကိုယ်လုံး ကိုက်ခဲထုံကျင်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်း ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်းသက်သာပါလိမ့်မည်။

၂၀- လိင်ရောင် ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ ခုံကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ကပ္ပာပကြော၊ အောက်အသားမြတ်ကြောကြီး၊ သကြီးကြော၊ ပေါင်ထိပ် သွေးအိမ်ကြောတို့ကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်းသက်သာပါလိမ့်မည်။ မိန်းမလိင်ခုံဆောင်သော ရောဂါ၌လည်း ဤနည်းအတိုင်း ပြုပြင်ပေးပါ။

၂၁- နို့အုံရောင် ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ နို့အုံအောက်ခြေရှိ အကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၂၂- အသက်ရှူကြပ်သော ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ ညှပ်ရိုးအပေါ် အလယ်ခွံကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၂၃- ချောင်းဆိုး ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ ညှပ်ရိုးအရင်းကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း၊ စုတ်ဆေးပေါက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာစေပါသည်။ ဝမ်းလှုပ်မ့်ကြော၊ ပေါင်ခွင်ထိပ်ကြော၊ နံရိုးအောက်ဘေးကြော၊ ဘေးအိုင်ကြော၊ ခါးဆစ်ချိုင့်ကြော တို့ကိုလည်း အထက်ပါအတိုင်း ပြုပြင်ပေးပါ။ ဣလဲ့၍ ဇက်မလှုပ်နိုင်သောရောဂါ၊ နှစ်ခွန်းဆင့်ဆိုးသော ငုတ်ချောင်း၊ အခွန်းများစွာ

မျိုးသော လေလွန်ချောင်းဆိုးများ နှင့် ချောင်းဆိုးလိုသဖြင့် လည်ချောင်းယားခြင်းများကိုလည်း
သက်သာစေပါသည်။

၂၄- လည်ချောင်းရောင်၍ မောကြပ်ရောဂါ

ပုင်းရောဂါ၌ ဇလုပ်ဘေးကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း၊ ဖုတ်ဆေးပေါက်ခြင်း စသည်
ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါက ပျောက်ကင်း သက်သာပါသည်။ လက်သန်း ပန်းကုန်း ဘေးကြောကိုလည်း
ပြုပြင်ပေးပါ။

၂၅- နှလုံးအပြင်သား ရောင် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ နို့သီးခေါင်း၏ အပြင်ဘက် ၁-လက်မခန့် အကွာရှိ နှလုံးအောက်စွန်း
ကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း၊ ဆေးပေါက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါက ပျောက်ကင်း
သက်သာပါလိမ့်မည်။ ဘေးအိုင်ကြော၊ ခါးဆစ်ချိုင့်ကြော၊ ပေါင်ခွင်ထိပ်ကြော၊ အထက် အ
ထားမြတ်ထိပ်ကြော၊ သားမြတ်စောင်းကြော၊ နှလုံး ရင်ညွန့်ကြောများကိုလည်း အထက်ပါ အ
ထိုင်း ပြုပြင်ပေးပါ။ ဦးကျောက် သွေးတိုးလွန်၍ ခေါင်း အလွန်အမင်း ကိုက်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝ
ခြင်း၊ နံဘေးထိုးခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊ ရင်ကြပ်ခြင်း၊ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ ရင်ခုံခြင်း၊ မောခြင်း နှင့် နှလုံး
ပူပန်ခြင်းတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်း သက်သာပါစေသည်။

၂၆- မျက်နှာရောင်ကိုက် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ မေးရိုးအောက်ကြော၊ မေးရိုးကြော၊ လက်ညှိုး ပန်းကုံးစောင်းကြောတို့ကို
ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း၊ စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ မျက်မောက်ကြော၊ ပါးအာကြောများကိုလည်း
ပြုပြင်ပေးပါ။ မျက်နှာထုန်ကျပ်ခြင်း၊ မေးရဲ့ခြင်း၊ ပါးစပ်ရဲ့ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းရဲ့ခြင်း ရောဂါတို့၌
လည်း အထက်ပါနည်းအတိုင်း ပြုပြင်ပေးပါ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၂၇- နားကိုက်ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ နားသီးအောက်ခြေရှိ ပါးရိုးကြော၊ ချိုစောင်းနှင့် ခေါင်း ဗဟိုအကြားရှိ
အကြော၊ ခြေသူကြွယ် အရင်းဆစ်ကြောတို့ကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း၊ စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။
နားကြော၊ နသယ်ကြော၊ နားပေါက်ကြော၊ ကျပ်ကြော၊ ပခုံးစွန်းကြော၊ ပေါင်ခွင်ထိပ်ကြော
မော့ကြောတို့ကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါ။ နားအူခြင်း၊ နားပင်းခြင်း၊ နားလေထွက်ခြင်း၊ နားပြည်ယို
ခြင်း တို့ကိုပါ ပျောက်ကင်း သက်သာပါသည်။

၂၈- မျက်စိနာရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ မျက်လုံးအောက် မျက်ကွင်းရိုး ထိပ်ပေါ်ရှိ မျက်လုံး အောက်ကြော၊ လက်မ
ရင်း ခွဆုံကြော၊ လက်မျက်စိ နောက်ကြောတို့ကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း၊ စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေး

မြန်မာ အကြောင်းပြင် အတတ်ပညာကျမ်း

ပါ။ မျက်ခုံးကြော၊ ဦးဆက်ကြော ၃-ကြောတို့ကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါ။ မျက်လုံးယားခြင်း၊ မျက်ခွံ
စောင့်ခြင်း၊ ကျိန်းခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်းတို့ကိုပါ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၂၉- ဆီးချို ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ ခြေမရင်းဆစ် (ခြေညှိုးဘက်) အကြော၊ အတွင်းသလုံးမိုးခို ထိပ်ကြောတို့
ကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ နှာခေါင်းထိပ် နှာသီးကြောကိုလည်း ပြုပြင်
ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၃၀- လေဖြတ် ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ ခါကြော၊ အောက်နှုတ်ခမ်း အောက်ခြေဗဟိုကြော၊ ခြေသန်းပန်းကုံး ဘေး
ကြောတို့ကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ လက်ခွက်ဝတ် အပြင်ကြော၊
လက်ပြင် အပေါ်ကြော၊ ဖနောင့်ကြော၊ ပထဝီအလယ်ခွက်၊ ခြေချောင်း ခက်မကြောများ၊
လက်ချောင်း ခွကြားကြောများ၊ လက်ချောင်းပန်းကုံးကြောများ၊ ချိုစောင်းကြော၊ ငယ်ထိပ်
ဗဟိုကြောများနှင့် သွက္ခာပါဒရောဂါ၌ ပြုပြင်ရမည့်အကြောများကိုပါ ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်
ကင်းသက်သာပါလိမ့်မည်။

၃၁- လိင်ခေါင်း ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ ဆီးခုံရိုးအထက် လက်ဖလုံးခန့် အကွာရှိ ဗဟိုကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်
ခြင်း၊ စုတ်ဆေးပေါက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပါဒရက်ဗဟိုကြောကြီး၊ ရေအိုးတင်ကြော၊
ဂုံညှင်းကြော၊ သလုံးမောင်းထိပ်ကြောတို့ကိုလည်း အထက်ပါအတိုင်း ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း
သက်သာပါလိမ့်မည်။ ရေနစ်၍ မေ့မြောနေသူအားလည်း သတိရရန် အထက်ပါအတိုင်း ပြုပြင်
ပေးပါ။

၃၂- ဦးကျောက်သွေးဝင် ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ ချက်ဗဟိုတည့်တည့် အကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း၊ စုတ်ဆေးပေါက်
ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်းသက်သာပါလိမ့်မည်။ လေဖြတ်၍သတိလစ်နေသူအား
လည်း ၎င်းအကြောမှ ပြုပြင်ပေးပါ။

၃၃- အစာအိမ် ရောဂါ

အစာအိမ် အားနည်းခြင်း၊ အစာအိမ်ရောင်ခြင်း၊ အစာ လက်မခံဘဲ အန်ခြင်းတို့၌ ချက်
အထက် တလက်မအကွာရှိ ဗဟိုကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း၊ စုတ်ဆေးပေါက်ခြင်း စသည်ဖြင့်
ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်းသက်သာပါလိမ့်မည်။ အဝင်ကြောကြီး နှင့် အဝင်အစွန်ကြော အ
ကြားရှိ ဗဟိုကြောများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါ။

၃၄-ကလေးနို့အန် ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ နို့သီးခေါင်း နှစ်ခု၏ အလည်ဗဟို ရင်ရိုးပေါ်ရှိ အကြွေးကို ဓာတ်အပ် ထောက်ခြင်းဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။ အဆုတ်ရောင်ပြီး အစာအိမ် ကျူးမြောင်းသောရောဂါ၊ ထို့ကြောင့် အော့အန်သောရောဂါတို့ကိုလည်း ၎င်းအတိုင်း ပြုပြင် ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၃၅-လေရှူလမ်းပိတ်သော ရောဂါ

လည်ချောင်း လေရှူလမ်းရောင်ရမ်း၍ ပိတ်ဆို့နေသောရောဂါ၌ ဇလုပ်အသက်ကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၃၆-နှာခေါင်းပိတ် ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ အထက်သွားဖုံးဗဟိုခွကြွ၊ ဦးထိပ်ဗဟိုခွကြွ၊ ငယ်ထိပ်ခစောင်းကြွ၊ နှာ ခေါင်းပေါက် အောက်ကြွ၊ နှာခေါင်းပေါက် ဘေးကြွ တို့ကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ နဖူးဆံစ ဗဟိုခွကြွကို၎င်း၊ နှာရိုးဘေးကြွ၊ နှာနု (နှာထိပ်) ကြွ၊ နှာတား (နှာခေါင်းအတွင်း) ကြွများကို၎င်း ပြုပြင်ပေးပါ။ နှာခေါင်း အကြွေ ခေါက်ရမ်းခြင်း၊ နှာခေါင်းအသားပို တက်ခြင်း၊ အနံ့မရခြင်းတို့ကိုပါ ပျောက်ကင်း သက်သာပါ လိမ့်မည်။

၃၇-မပေးနိုင် ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ အထက်နှုတ်ခမ်း မျော့ခွကြွောင်းကြွကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ နားသီးကြွ၊ ဗဟိုဝမ်းကြွကြီး၊ အဝင်ကြွကြီး၊ ထုံကြွ၊ မေးဖျား တ ကောက်ကြွ၊ ခြေလယ် အရင်းကြွ၊ ပါအာကြွများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၃၈-ခေါင်းပူး ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ ဦးထိပ်ကြွကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ချိုစောင်း ကြွ၊ ဦးဆက်ကြွ ၃-ကြွ၊ နသယ်ကြွများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက် သာပါလိမ့်မည်။

၃၉-စိတ္တဇ ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ မီးညှောင်ကြွကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၄၀ - အအေးပတ် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ဂုတ်စိကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ အအေး
မရှိ နှာစေးခြင်း၊ ချောင်းသိုးခြင်းတို့ကိုပါ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၄၁ - ခေါင်းကိုက် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ကျော့၊ လည်ဆစ်ရိုး၊ ထိပ်ကြော (နောက်ဖယ်တွင်းအောက်ဖ)၊ နှုတ်ကြော၊
မကြော၊ ခြေသန်းရင်းသေးကြော၊ လက်မောင်းနောက် ကြွက်သားကြောတို့ကို ဓာတ်အပ်ထောက်
ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ နောက်စိကြော (နောက်ဖယ်တွင်းအထက်စ)၊ ချိုစောင်းကြော၊
နသယ်ကြော၊ ဦးဆက်ကြောတို့ကို ပြုပြင်ပေးပါ။ ဦးကျောက်သွေးကြော ရောင်ခြင်း၊ ခေါင်း
ခြင်း၊ ဇက်လေခြင်းတို့ကိုပါ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၄၂ - မျက်လုံးတိမ်စွဲသော ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ မျက်စိအလင်းကြော (မျက်မှောင်ရိုး အတွင်းရှိ)၊ မျက်ခုံးအစကြော၊
မျက်ခုံးအထက်ကြော၊ မျက်လုံးအပြင် ဖေါင့်ကြောများကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့်
ပြုပြင်ပေးပါ။ မျက်လုံးနီခြင်း၊ ဝါခြင်း၊ မျက်ရည်ကျခြင်း၊ မျက်စိကျိန်းခြင်း၊ မျက်လုံးအားနည်း
ခြင်း၊ မျက်လုံးအားနည်း၍ မှောင်လျှင် မမြင်သောရောဂါများကိုလည်း ပျောက်ကင်းသက်သာ
ပါလိမ့်မည်။

၄၃ - ဦးကျောက် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ဇက်ကြောများ၊ ချိုင်းစောင်းကြောများကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်
ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ဦးခေါင်း၏ နောက်ပိုင်း၌ အကြောများ ထုံခြင်း၊ အုံးလွဲခြင်းတို့ကိုပါ
ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၄၄ - သူငယ်နှာခေါင်းခါ ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ခြေဖဝါးစောင်းကြော၊ ခြေမိုး စောင်းကြောများကို ဓာတ်အပ်ထောက်
ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ကလေးသူငယ်နှာ ရောဂါများကို ပျောက်ကင်း သက်သာ
စေပါသည်။

၄၅ - ခြေသလုံးရောင်ကိုက် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ အပြင် ခြေမျက်စိအောက်ကြော၊ အပြင် ခြေမျက်စိ နောက်ကြောတို့ကို
ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ဒူးရောင်၍ မထိုင်နိုင် မသနိုင်ခြင်း၊ ဒူးဆစ်
ကိုက်ခြင်း၊ ဒူးဆစ်အောက်ပိုင်း ထုန်ကျင် ကိုက်ခဲခြင်းတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်း ပါလိမ့်မည်။

၄၆ - ခြေသလုံးကြွက်တက် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ခြေသလုံး ကြွက်သားကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ သလုံးမောင်းထိပ်ကြော၊ ပါဒရက် ဗဟိုကြောမကြီး၊ သလုံးမိုးခိုကြောတို့ကို ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။ ကြွက်သား ကိုက်ခဲခြင်းကိုလည်း ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၄၇ - ဆီးအိမ်ရောင် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ပေါင်စောင်းကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာ ပါလိမ့်မည်။

၄၈ - ခူးရောင် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ခူးရိုးဘေးကြော၊ ပါဒရက် အထက်စွန်းကြောများကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ခူးခေါင်းခွင်ရောင်ခြင်းကိုလည်း သက်သာစေပါသည်။

၄၉ - ခြေဆစ်ခိုင် ရောဂါ

ခြေချင်းဝတ်အဆစ်များ ခိုင်သဖြင့် ခြေကို မလှုပ်နိုင်မလှည့်နိုင် ဖြစ်လျှင် အပြင်ခြေမျက်နှာပြင်ကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်းသက်သာပါလိမ့်မည်။

၅၀ - လက်မောင်းကိုက် (လက်ကပ်) ရောဂါ

လက်မောင်းကိုက်၍ မတင်နိုင် မချနိုင် လက်ကပ်သော ရောဂါ၌ လက်မောင်းချိုင့်ကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၅၁ - ကလေးနို့မနို့သော ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ တတောင်ရိုး အဆုံးလက် မျက်စိရှေ့ရှိ အကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်းဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပါးစပ်အတွင်းသားများ ရောင်ရမ်းခြင်းကိုလည်း ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၅၂ - ခြေဖဝါးရောင် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ပတဝိအစ (ခြေဖဝါးတွင်ရှိ) ကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း ပြုပြင်ပေးပါ။ စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၅၃ - လည်ချောင်းခြောက်သွေ့ပြီး အိပ်မရသောရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ခြေမျက်စိပေါ်ကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်းသက်သာ ပါလိမ့်မည်။

၅၄ - ဓမ္မမြော ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ခြေပခန်းကိုးအပြင်ကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးပါ။ အူအတက်ပေါက်၍ လူးလှိမ့်နေရအောင် နာကျင်မှုများကိုလည်း သက်သာ စေပါသည်။

၅၅ - အဆစ်ကိုက် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ခြေမရင်း အပြင်ကြောကို ဓာတ်အပ် ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးပါ။ တကိုယ်လုံး လေး၍ ကိုက်ခဲ နာကျင်သော ရောဂါကိုလည်း ပျောက်ကင်း သက်သာပါသည်။

၅၆ - သားအိမ်ဖြွန်ချောင်းရောင်သော ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ပေါင်ဖျားအတွင်းကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာစေပါသည်။

၅၇ - သုက်လွှတ်ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ပေါင်လယ်အတွင်းကြောကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ပေါင်ရင်း အဆစ်ကြောကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးပါ။ လိင်ကြောရောင်သော ရောဂါကိုလည်း ပျောက်ကင်း သက်သာ စေပါသည်။

၅၈ - လက်ကိုက်ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ အသားမြတ် အထက်စွန်းကြော၊ ပခုံးစွန်းလက်ဆစ်ကြော၊ တတောင်ကျသွေးအိမ်ကြော၊ လက်ကောက်ဝတ် သွေးအိမ်ကြော၊ လက်မရင်း ပန်းကုံးကြော၊ လက်ဖဝါးပထဝီအရင်းကြော၊ တတောင် အပြင်ကြောတို့ကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါသည်။

၅၉ - လက်ကပ်ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ဂုတ်ဆက်ကြော၊ ပခုံးရင်း လက်ကြော၊ လက်ပြင်ညွန့်ဖူးကြော၊ လက်ပြင်ကြော၊ တတောင်အပြင်ကြော၊ တတောင်သွေးအိမ်ကြော၊ မောင်းရင်း အတွင်းမိုးခိုကြော၊ မောင်းပြင်စုလာကြော၊ လက်ဖြန် အပြင် အစွန်းကြော လက်ကောက်ဝတ် သွေးအိမ်ကြော၊

သွေးအိမ်ကြော၊ လည်တိုင်လက်ကြော၊ လည်တိုင်နောက်ပြင်ကြော၊ မောင်းရင်း
ကြော၊ မောင်းတက်ရင်ကြော၊ လက်ကောက်ဝတ် ဘေးဆစ်ကြော၊ လက်ကောက်ဝတ်
ဖောက်ကြော၊ မောင်းရင် အပြင် ဗဟိုကြောတို့ကို ဓာတ်အပ်စိုက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်
ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါသည်။

၆၀- သွေးဝိုး ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ ပဌမလက်ဖြင့် အကြောများကို ပြုပြင်ပြီးမှ အောက်ပါ အကြောများကို
ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ပြုပြင်ပါ။ ငယ်ထိပ်ဘေးစွန်းကြော၊ ငယ်ထိပ် ဗဟိုကြော၊
အောက်ဘေးကြော၊ ညှပ်ရိုးအစွန်းကြော၊ အသားမြတ် ထိပ်ကြော၊ နံကြားကြော၊ ပေါင်ပြင်ပါ
အောက်ကြော၊ အတွင်းခြေမျက်စေ့ကြော၊ ခြေဖမိုး ဗဟိုကြော၊ ခြေမပန်းကုံးကြော၊ ပထဝီ အစ
ကြော၊ ဖနောင့်ကြော၊ တကောက် သွေးအိမ်ကြော၊ သလုံး ပါဒရက်စောင်းကြောတို့ကို
ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၆၁ - လက်ချောင်းကပ် ရောဂါ

လက်ချောင်းကပ်ရောဂါများ အချင်းချင်းပူးကပ်နေလျှင် ကပ်နေသော လက်ချောင်းများ၏
အောက်ကြောများ၊ ၎င်းလက်များ၏ လက်ဆစ်ကြောများ၊ လက်ဖဝါး ဗဟိုကြော၊ လက်ဖမိုး
အောက်ဆစ်ကြောများ၊ လက်ဖဝါးစောင်း ကြောများကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့်
ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၆၂ - လေအားနည်း ရောဂါ(ဝါယုဒုဗ္ဗလ)

၎င်းရောဂါ၌ ခြေမျက်စေ့ သွေးအိမ်ကြော၊ သလုံးပါဒရက်ကြော၊ ဂုံညှင်းဘေးကြော၊
တကောက်သွေးအိမ်ကြော၊ ပေါင်တွင်း ပေါင်ပြင် ပါဒရက်ကြောများ၊ သလုံးဖိုးခိုကြော၊ ခြေဖ
မိုးဆိုင်များကြော၊ ခြေမျက်စေ့ကြော၊ ပထဝီအစကြော၊ ဖနောင့်ကြော၊ ဖနောင့် အောက်ပြင်
ကြော၊ ညှပ်ရိုးခွက်ကြော၊ ညှပ်ရိုးအောက်ကပ်ကြော၊ လက်ကောက်ဝတ် သွေးအိမ်ကြော၊
လက်ဖဝါး ပထဝီကြော၊ လက်ဖမိုးဆိုင်များကြော၊ လက်ဆစ်ကြောများ၊ လက်ပန်းကုံးကြော
များကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာ ပါလိမ့်
မည်။

၆၃ - ပေါင်တောင့် (ဥရုတ္တ) ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ ခါးဆစ်အိုင်ကြော၊ ခါးဆစ်ကြော၊ ခါးတွင်း ချိုင့်ကြော၊ ကျောရိုးဘေး
ကပ်ကြော၊ တင်ပါးခွက်ကြော၊ တကောက်သွေးအိမ်ကြော၊ မောက်ကြော၊ သလုံးမောက်ကြော
တလျှောက် ဖနောင့်ကြော၊ အပြင် ခြေမျက်စေ့ သွေးအိမ်ကြော၊ ဖနောင့် အောက်ပြင်ကြော၊
ဂုံညှင်းဘေးကြော၊ အတွင်း ခြေမျက်စေ့ကြော၊ ပထဝီ အစကြော၊ ပေါင်တွင်း အာရုံကြော၊

ဖရုံစွဲကြော၊ ပေါင်ပြင် ပါဒရက်ကြော၊ ခြေချင်းဝတ် အပြင် ဗဟိုကြော၊ ခြေချောင်းပန်းကြောများကို ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၆၄- ခါးစောင့် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ဂုတ်စိကြော၊ လက်ပြင်ကပ်ကြော၊ ခါးတွင်းချိုင့်ကြော၊ ခါးဆစ်ကြော၊ တင်းပါးခွက်ကြော ၃ - ကြော၊ ပေါင်ထိပ် တင်ပါးစောင်းကြောများကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာ ပါလိမ့်မည်။

၆၅- ခါးကိုက် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ခါးဆစ်ချိုင့်ကြော၊ မီးညောင့်ကြော၊ ခါးဆစ်ရိုးကြောများ၊ ခါးဘယ်ကြော၊ ခါးရိုးဘေးကြော များကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်းသက်သာ ပါလိမ့်မည်။

၆၆ - ကျောတက် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ကျောရိုးဆစ်ကြောများ၊ လက်ပြင်ကပ်ကြော၊ ကျောရိုးဘေးကြော၊ လက်ပြင်ညွန့် ဖူးကြော၊ လက်ပြင် ဗဟိုကြောများကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၆၇ - ရင်စောင့် ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ရင်းတွင်းချိုင့်ကြော၊ သားမြတ် အထက်ခေါင်းကြော၊ ဝမ်းတွင်းစောင့်ကြော၊ သူကြီးကြော၊ ဘဝင်ကြော၊ ချက်တိုင်ကြော၊ ပေါင်တွင်း သွေးလွှာကြောများကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်းသက်သာပါလိမ့်မည်။

၆၈ - အဆုတ်ဖွ ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ရင်ညွန့်ကြော၊ အသားမြတ် အထက်စွန်းကြော ညှပ်ရိုးအောက်ကြော၊ နံကပ်မောင်းတက်ကြော များကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ အသဲရောင်၊ နှလုံးရောင်၊ အူရောင် ရောဂါတို့ကိုပါ ပျောက်ကင်း သက်သာပါသည်။

၆၉ - အစာအိမ်ရောဂါ

ရင်းရောဂါ၌ ဘယ်နံကြားကြော၊ ရင်တွင်းချိုင့်ကြော၊ ဘဝင်ကြော၊ သူကြီးကြော များကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

၇၀ - ပန်းသေ ရောဂါ

၎င်းရောဂါ၌ ဗဟိုဆီးကြောကြီး၊ ဆီးကြောလေး၊ ခုံကြော၊ ဆီးအိမ်ဘေးကြောများကို ဓာတ်အပ်ထောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ပျောက်ကင်း သက်သာပါလိမ့်မည်။

အမှားစကား။ ။ ဤမျှဖြင့် ဓာတ်အပ်အကြောင်း၊ ဓာတ်အပ် အကျိုးသွား၊ ၎င်း၏ အစွမ်း သတ္တိ၊ ပြုပြင်ရမည့် အချက်အချာ နေရာတို့ကို စေတနာ ရှေးရှုလျက် အမျိုးသား ဂုဏ်ကို မြင့်မားစေရန် အခြေခံဖြင့် စေ့စေ့စုံစုံ ဖော်ပြ ရေးသားလိုက်သည်ကို အဖန် ဖန်ကြည့်ရှု အလေ့အလာပြုလျက် ကုစားမှု အတတ် ကမ်းတဘက်သို့ ခတ်အောင် ဆက်လက် ကြိုးစားကြကုန်ရာ၏။ ဆင့်ကဲကြိုးစားမှုသည် စောင်းတန်း လှေခါးပမာ မြင့်သည်ထက်မြင့်မြဲမှာ အစဉ်အလာကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ မိမိတို့သည်ပင် နည်းပြမျှသာ ရရှိသော မူလ ဓာတ်အပ်ထောက်ပညာကို စာတွေ့နှင့် လက်တွေ့ ၂-ခု ပေါင်းပြီး ကြိုး စားဆောင်ရွက်သောအခါ၌ ဤမျှအထိ ကျယ်ပြန့်စွာ အကျိုးကျေးဇူးသက်ရောက်မှု ကို ဖော်ပြနိုင်သေး၏။ တဆင့်ထက်တဆင့် မြင့်လာသည် ဟု ဆိုလိုသည်။ ဂုဏ်ယဆင့်မှ ထပ်မံ ကြိုးစားကြပါမူ တတိယဆင့်သို့၎င်း၊ မြင့်သည်ထက် မြင့်သော အဆင့်သို့၎င်း၊ ရောက်ကြမည်မှာ မလွဲကေနံ ဖြစ်သဖြင့် နည်းယူတန္တူ အခြေပြုလျက် ဆက်လက်ကြိုး စားကြကုန်ရာ၏။

အထူးမှတ်သားရန် ရေးသားဖော်ပြလိုသည်မှာ ဓာတ်အင်၊ ဓာတ်စုတ်၊ ဓာတ်တန်၊ ဓာတ်လုံးတို့ကို လုပ်ရာ၌ ဓာတ်အသိဉာဏ်ရှိရန် အလွန်ပင် လိုအပ်ပါသည်။ “မီးနှင့် လုပ်ထုံး” အခက်ဆုံး” ဟု ဆိုရိုး စကားရှိသည့် အတိုင်း ဓာတ်တို့ကို စီမံရာ၌ မီးနေမီး ထား နားလည်ရန် လွန်စွာ လိုအပ်သည်။ ဓာတ်ကူး၊ ဓာတ်ယုက်၊ ဓာတ်ထုတ်၊ ဓာတ် ခွာရန် လွန်စွာ လိုအပ်သည်။ ၎င်းတို့ကို သိရှိ နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီးနောက် ရောဂါအလိုက် ဓာတ်အကြိုက် သုံးရန် စုတ်၊ အပ်၊ ဓာတ်တန်တို့ကို ရွှေ့ဖြင့်၎င်း၊ ဝှေ့ဖြင့် ၎င်း၊ ကြေးကို သတ်၍၎င်း၊ ဆတ္တကုဉ္ဇာ၊ ဓာတ်လုံးကို တည်၍၎င်း၊ သံသက်သက်ကိုစီမံ ၍၎င်း၊ ဆေးဖါး သက်သက်ကို စီမံ၍၎င်း၊ စိန်သက်သက် စီမံ၍၎င်း၊ မင်းလေးပါးကို စုပေါင်းပြီး ဘမ်းပြီး နောက် အစစ်အကြယ် ဓာတ်သားကို စီမံ၍၎င်း ပြုလုပ်ဆောင် ရွက် သွားနိုင်ကြပါမူ စွမ်းသည်ထက်စွမ်း၊ ထက်သည်ထက်၊ အကျိုးသက်ရောက်မှု များသည်ထက် များကြမည်မှာ မလွဲကေနံပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော နည်း သည် သမားရိုးကျပြုလုပ်ခဲ့သော ပြုလုပ်သူတိုင်း အကျိုးရှိနိုင်သော နည်းများ ဖြစ်၏။ စိန်၊ ဆေးဇင်း စသော အဘမ်းရခက် အသတ်ရခက်သော ဓာတ်တို့ကို စီမံ ရာ၌ကား ဓာတ်အရာ၌ ကျွမ်းကျင်လိမ်မာကုန်သော သူတို့သာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြသဖြင့် မီးနှင့် လုပ်ထုံးကို အကောင်းဆုံး သိကြကုန်သော ဆရာမြတ်တို့သည် ဓာတ်သား၊ ဓာတ်တန်၊ ဓာတ်အပ်တို့ကို သတ္တိတံခိုးရှိရှိဖြင့် အသုံးချနိုင်ရန် ဆက်လက် ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက် ကြကုန်ရာ၏။ ဤ၌အင်္ဂုယ လုပ်ရပ်ကျမ်းတကျမ်းအဖြစ်သို့ ရောက်သွားနိုင်သဖြင့် ကျမ်းလေးအံ့သည်မှစိုးသဖြင့် အမှားစကားရေးသား၎င်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါသတည်း။

ဓာတ်ဆေးထောက်ခြင်း

အကြောတွင် ပြုပြင်ရသော ကုထုံးနည်းလမ်းများအနက် ဓာတ်အပ်ထောက်သောနည်းကို အကုန်အကျလည်းနည်းပါး၊ ခံစားရလည်းသက်သာ၊ ပျောက်ကင်းချမ်းသာမှုအကျိုးလည်း များစွာ ပြုနိုင်သောကြောင့် ပဌမဦးစွာ နည်းပေးလမ်းပြ စနစ်ကျနစွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် ဖော်ပြခဲ့ပါပြီ။ အလားတူပင် အကျိုးပြုနိုင်သော ဓာတ်ဆေးထောက်နည်းကို ဆက်လက် ဖော်ပြပါစို့။

ဓာတ်ဆေးထောက်နည်း ဟူသည် မိမိအလိုရှိသော ဓာတ်တို့ကို ငါးမူးလုံးခန့် အတုံးအခဲ လက်ကိုင်နှင့် အတန်ကလေးပြုလုပ်၍ အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ ဓာတ်သား ဓာတ်တိုင်တို့ဖြင့် ပွတ်ခြင်း၊ ချေခြင်း၊ ဖိနှိပ်၍ ထောက်ထားခြင်း အမှုကို ပြုရသောကြောင့် ဓာတ်ဆေးထောက်နည်းဟု ဆိုရသည်။ အကြောထုံးသော ရောဂါ၊ အကြောတင်သောရောဂါ၊ အကြောကပ်သောရောဂါ၊ အကြောတွင် အဆီများဝင်ရောက်ပိတ်ဆို့နေသောရောဂါ၊ သွေးလမ်းလွဲပြီး အညစ်အကြေးသွေးများ ဝင်ရောက် စုပေါင်း ရောက်နေသောရောဂါ၊ အကြောသေရောဂါ၊ အရိုးတိုးသောရောဂါ၊ အသားတိုးသောရောဂါ၊ အဆီကျိတ်၊ သွေးကျိတ် စသော အကျိတ်ရောဂါများ အတွက် အသုံးပြုပါလျှင် မြန်မြန်လည်း ပျောက်၏။ ခံစားရမှုလည်း သက်သာ၏။ အကုန်အကျလည်း နည်းပါး၏။ ဟူသော အကျိုး ၃ - ချက်ကို အမြန်ဆုံး ရရှိနိုင်သည်။

ဓာတ်တန်လုပ်နည်း

လူသားတို့အတွက် ထက်ထက် မြက်မြက် အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်သော ဓာတ်တို့ကား များစွာ ရှိကြကုန်၏။ ၎င်းတို့၏ အစွမ်းသတ္တိကို စိစစ်၍ ဓာတ်တန်ဓာတ်ခဲ ပြုလုပ်ရသည်။ ဥပမာ - ကြေး၏ အကျိုးသတ္တိကို စိစစ်၍ ကြေးကို သေအောင် ထိုးပြီးလျှင် ကြေးသားကို ဓာတ်တိုင် လုပ်၍ အသုံးပြုရသည်။ ထိပ်တွင် ချောချောလုံးလုံး ပွတ်ခံထားသလို လုပ်ပါ။ ဓားရိုးသွင်းသကဲ့သို့ သစ်သား၊ ဝါး၊ ကော် တခုခုတွင် လက်ကိုင်အတန်လုပ်၍ သွင်းထားပါ။ အခြားသော ဓာတ်တို့ကိုလည်း အစွမ်းသတ္တိကို ကြည့်၍ ရောဂါအလိုက် သုံးပါ။ ဥပမာ - ဝေရောင်ရောဂါ အကျိတ်တို့ကို၎င်း၊ မီးရပ် သွေးဆုံးပြီးနောက် ပေါ်ပေါက်လာသော အကျိတ်တို့ကို၎င်း၊ ချေရာ၌ ရွှေ့ကို အသုံးပြုပါ။ လေပြတ် လေငန်းဖြစ်ပေါ်ရာ၌ သွတ်ကို အသုံးပြုပါ။ အလွန်ဆိုးဝါးသော အဖုအကျိတ်တို့အတွက် ဆေးဒါန်းကို အသုံးပြုပါ။ အဆီတိုး၊ အသားတိုး၊ အရိုးတိုး အတွက် စိန်ကို အသုံးပြုပါ။ အကြောထုံးခြင်း၊ ကပ်ခြင်းတို့ အတွက် ကြေးကိုအသုံးပြုပါ။ အလွန် ပြင်းထန်သော အဆစ်ရောင် ရောဂါများ အတွက် စိန်၊ ဆေး၊ ကန့်၊ ဟင်း၊ ပြဒါးတည်း ဟူသော မင်းငါးပါး ဓာတ်တန်ကို အသုံးပြုပါ။ ယင်းကဲ့သို့ ဓာတ်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိ၊ ဝေဒနာရှင်၏ ခံစားရပုံ-ထို ၂ - ချက်ကို စေ့စေ့စုံစုံ စဉ်းစား၍ အသုံးပြုပါ။

အထူးသတိပြုရန်မှာ-ရွှေမှတပါး မည်သည့်ဓာတ်မှ တည်ငြိမ်မှု မရှိချေ။ ၎င်းတို့ကို အစွမ်းသတ္တိနှင့် အကူ မိအောင် ဖမ်းတတ်ရန် လိုသည်။ ၎င်းနောက် ချုပ်ရသည်။ သတ်ရသည်။ ၎င်းနောက် 'သမာပာဋ္ဌေးညှင်း' တေဇောသွင်း ဟူသော အင်္ဂုယဆောင်ပုဒ်အတိုင်း တေဇောသွင်းရ

ထည့်၊ ဤစုလျှင် အစေ့အစုံဖော်ပြသင့်သော နေရာမျိုး မဟုတ်သဖြင့် လုပ်ကိုင်တတ် အသုံးချ
တတ်ရန် နည်းပေးလမ်းပြမျှကို သာ ဖော်ပြပါသည်။

အသုံးပြုနည်း

အပူလျှိတ်၊ အပူခဲ၊ ပလိပ်ရောဂါ အကျိတ်၊ ငန်းကျိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော် အကျေအနား
ကို ဖျော်၍ အကျိတ်နေရာတွင် ခပ်ပါးပါး လိမ်းပြီးလျှင် မင်းလေးပါး ဓာတ်တန်ဖြင့် ပွတ်ချေ
ပေးပါ။ ၎င်းဓာတ်တန်ကို ခံနိုင်ရုံ မီးကင်ပါ။ ဤကဲ့သို့ မီးကင်လိုက်၊ ဆေးလိမ်းပြီး ပွတ်ချေလိုက်
ပြုလုပ်ပေးပါလျှင် တခဏချင်း ပင်လျှင် ပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားနိုင်သည်။ အရေးကြီးသော
အကျိတ်မျိုးဖြစ်၍ ၁ - နာရီအတွင်းမှာ ပင်လျှင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်ပေးပါ။ အရေး
မကြီးသော အကျိတ်မျိုး ဖြစ်ပါမူ တဖြည်းဖြည်း နေ့စဉ် တနေ့ တကြိမ် တကြိမ်လျှင် ၃ - ၄ - ၈
ခန့် ကျိတ်ချေပေးပါ။ အပူ ကပ်ခြင်းနှင့်လည်း တူ၏။ ဆေးအဝေ့ကို သွင်းခြင်းနှင့်လည်း တူ၏။
၎င်းနောက် အဆိပ်ပြေဆေးကို ရေအေးနှင့်၎င်း၊ ပန်းညိရွက်ရည်နှင့်၎င်း၊ နံ့သာရည်နှင့်၎င်း
ဖျော်ပြီးလျှင် ခပ်ပါးပါး လိမ်းပေးပါ။ အဝတ်ပါးပါးလွှမ်းအုပ်ထားပါ။ (အတင်းအကြပ် မစည်း
ထားရ) တရှိန်ရှိန် အစိုးများ ထွက်လာပြီးလျှင် တခဏချင်း ခြောက်သွားလိမ့်မည်။ ရောဂါ၏လိုက်
ကောကော ထပ်တလဲလဲ ခြောက်သွားလျှင် ပြန်လိမ်းပြီး အစိုးထုတ်ပစ်ပါ။ ဤလုပ်ကိုင်နည်း စနစ်ကို
ကြည့်၍ အကျိတ်အခဲ အထုံးအပြင် စသည်တို့ကို တွေ့ကြုံသော အခါ၌ အလိုရှိသလို စီမံနိုင်သည်။

အကယ်၍ သေးငယ်သော လည်ပင်းတလျှောက်၊ ရင်တလျှောက်၌ ပေါက်ကွဲသော
သွေးကျိတ်၊ အပူကျိတ်ကလေးများ ရှိတတ်၏။ ၎င်းကို ရွှေဓာတ်တန်ကို အသုံးချပါ။ ဓာတ်တန်ကို
ပြုလုပ်ပုံကို အနည်းငယ် ဖော်ပြပါမည်။ ရွှေကို သတ်ပါ။ ရွှေသတ်နည်းမှာ - ဓာတ်အပ်ထောက်
နည်းတွင် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း မင်းငါးပါးကို ရွှေကို ကျွေး၍ သတ်ပါ။ ရွှေသောသောအခါ၌
သပြေသီးမုည့်ရောင်ကဲ့သို့ ရှိနေမည်။ ၎င်းအဆင့်သည် အသုံးချနိုင်သော အဆင့် ဖြစ်သည်။ ပိုးမ
တောက်တာရောင်သို့ ရောက်ပါမူကား ဆိုဘူးလား မရှိတော့ချေ။

ဇက်ကြော၊ ပခုံးကြော လွန်စွာ တင်းခြင်း၊ အချို့သူတို့သည် လေဖြတ်ခါနီး၌ ဖြစ်မည့်
တက်တွင် အကြောတင်းခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊ လက်ပြင်ကပ်ခြင်း၊ အဖုအကျိတ်များ ဖြစ်ခြင်း၊ လေ
ဖြတ်ပြီးနောက် နားနောက် အကြော ဦးကျောက်သို့သွားသော အာရုံကြောတို့တွင် အဖုအကျိတ်
အထုံးအဖွဲ့များ ဖြစ်ပြီး သတိမေ့ လျော့တတ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းတတ်ခြင်း၊ အာရုံကလေးခြေငုတ်၊
လေကို ပျက်စေသော အဖုအကျိတ်များ တွေ့ရတတ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့သော် အခြေအနေ၏
အယုတ်အလွန်ကို ထောက်ဆ၍ ပွတ်ချေပေးပါ။ ဥပမာ - သာမည အကျိတ်အထုံးအဖွဲ့ဖြစ်မှု ကြေး
ကို၎င်း၊ လေဖြတ်သည် အထိ ဖြစ်မှု သွပ်ကို၎င်း၊ အာရုံကြော ပျက်စီးသည်အထိ ဖြစ်မှု မင်းငါး
ပါး ဓာတ်တန်ကို၎င်း အသုံးပြုပါလေ။ ဆေးတိုက်ခြင်းထက် မြန်စွာ သက်သာရာ ရစေနိုင်သည်။
လက်နှိပ်အကြောပြင် အတတ်ဖြင့်လည်း ပြုပြင်ပေးသင့်က ပေးနိုင်သည်။ ချိန်ဆရမည်မှာ ချေရုံနှင့်
ကြေမည်လော၊ စုတ်ဖြင့် ပေါက်မှ အစိတ်စိတ် အမွှာမွှာ ပြုလုပ်ပြီးမှ ချေရမည်လော၊ ရောဂါ၊

မာတ်တန်, ကုစားဟန် ၃ - ချက်ကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ညက်အမြင်ရှင်းအောင် မပွားဘော ဆပြီးမှ ပြုလုပ်သင့်သည်တို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အရိုးတိုးသော ရောဂါကုထုံး

ရင်းရောဂါသည် အရိုးများ ပင်လယ်ခရယ် တမျိုးကဲ့သို့ အချွန်များ အကြီးအငယ် အနိမ့်အမြင့် ကွက်ပေါ်လာသောရောဂါ ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် ဖနောင့်တွင်းရင်း၊ ဗူးဆန် အဆက်တွင်းရင်း၊ ယယ်ကောက်ဝတ် လက်ချောင်းများတွင်းရင်း အများဆုံး ဖြစ်ပေါ်သည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။ လွန်စွာ ခံစားရခက်၏။ နာကျင်၏။ ဖနောင့်၌ ဖြစ်မှု သွားလာရာတွင် လွန်စွာ အခက်အခဲနှင့် တွေ့ကြုံရ၏။ ဓာတ်မှန်ရိုက်၍ကြည့်လျှင် တိုးသည်၊ မတိုးသည်ကိုရင်း၊ မည်မျှအထိ တိုးသည်ကိုရင်း အတိအကျ ဖော်ပြနိုင်၏။ သိပ္ပံနည်းကျကျ စိစစ်ခြင်းသည် ဤနေရာတွင် ရောဂါ သိမှု၌ ပြတ်ပြတ်သားသား ဖော်ပြနိုင်၏။ သို့သော် ပျောက်ကင်း ချမ်းသာသွားအောင် ပြတ်သား သော ကုသနည်းစနစ်ကိုကား စာရေးနေသော ယခုအချိန်အထိ မတွေ့သေးပါ။

“အနာရှိလျှင် ဆေးရှိရမည် - အနာသိလျှင် ဆေးသိရမည်” ဟူသော ဗီဇနွှာစကားပုံကို အသုံးပြုလျက် မနေမနား ကယ်ဆယ်ကုမနိုင်ရန် ကြိုးစားရှာဖွေသောအခါ၌ အောင်မြင်သော အောက်ပါကုထုံးကို တွေ့ရှိရလေသည်။

သစ်ခေါင်းပျားရည်စစ်စစ်ကို ရွာထားပါ။ သစ်ခေါင်းပျားရည်သည် အဆင်း အနံ့ အရသာ မည်သည့်ပျားရည်နှင့်မျှ မတူသော ဂုဏ်အစွမ်းသတ္တိ တမျိုး ရှိ၏။ ဖနောင့်တွင်းတွင် ဖြစ်မှု ရင်းပျားရည်ကို ဇွန်းနှင့်တဇွန်းခန့် ယူပြီးလျှင် လက်မနှင့် လိမ်းနယ်ပေးပါ။ ကုန်သည်အထိ လိမ်းနယ် ပေးပါ။ ကုန်သောအခါတွင် လိမ်းနယ်ထားသည့်နေရာ၌ ခြောက်လာမည်။ စေးထိုင်းထိုင်းဖြစ်လာ မည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်သည်အထိ လက်မဖြင့် ပွတ်နယ်လိမ်းပေးပါ။ လက်မတွန်း၍မရအောင် စေးထိုင်း လာသောအခါ ရေနွေးအနည်းငယ် စွတ်ရုံဆွတ်၍ ပွတ်နယ်လိမ်းကျံပေးပါ။ ပျားရည်ပျောက်သွား သည်အထိ ပွတ်ရသည်။ နာရီဝက် - မိနစ် ၄၀ - ခန့်ကြာမည်။ စိတ်ရှည်ရှည်နှင့် ပွတ်နတ်ပေးရန် အရေးကြီးသည်။ ယင်းကဲ့သို့ နံက်ပိုင်းတွင် ပွတ်နယ်ပေးပြီးနောက် ညနေပိုင်း သို့မဟုတ် ညပိုင်း အချိန်အားသလို အခြေအနေကို ကြည့်၍ မင်းငါးပါးဓာတ်တန်ဖြင့် ပွတ်ချေပေးပါ။ အကျမူဆေး လိမ်းခြင်း၊ မန်းဆေး အဆိပ်ပြေဆေး လိမ်း၍ ထပ်မံ အရိုးထုတ်ခြင်းတို့ကား နောက်တွင် ဖော်ပြခဲ့ ပြီးသည့်အတိုင်း ဖြစ်သည်။

သာမညဖြစ်မှု ပျားရည်ဖြင့် လိမ်းချေရုံမျှဖြင့်ရင်း - ၂ - ကြိမ် ၃ - ကြိမ် ပြုလုပ်ရုံမျှဖြင့်ရင်း - ပျောက်ကင်းကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ လွန်စွာကြီးထွား ပွားနေသော အရိုးတိုး ဖြစ်မှုကား တနေ့ ရှောင် ၃ - ကြိမ်ခန့် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် ၂ - ပတ်ခန့် ကြာသည်။ ခွဲစိတ်ဖြတ် တောက်ခြင်း အလွန်ကြီးထွားသော အပိကြီးများစိုက်၍ ဆေးသွင်းခြင်း ဓားစသည်ဖြင့် ပူနေ သည်ကို ခြိမ်ပစ်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်သော်လည်း အောင်မြင်မှုမရသော ခက်ခဲသည့် အရိုး တိုးအရိုးပျားရောဂါများကို များစွာ ကယ်တင်နိုင်ခဲ့ပြီ။ ၂ - ပတ်ထက်ကြာအောင် မကုစားရဘူး ပါ။ ဤမျှအထိ အကျိုးသက်ရောက် နိုင်ပါသည်။

ဤကုတုံးသည် “အနာရှိဆေးရှိ-အနာသိဆေးသိရမည်” ဟူသော ပိန္နောစကားပုံကို အကြောင်းပြု၍ ကြံစည်ကြီးစားပြီးနောက် အောင်မြင်သော နည်းနာနီသူတို့ကို မထိန်ချန်ဘဲ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကြီးမားသော ဉာဏ်ကြီးရှင်၊ ကရုဏာရှင်တို့သည် ဤနည်းကို ထပ်မံ သုတေသနပြု၍ အခြားသောနည်းတို့ကို ရှာဖွေဆည်းစု သုတေသနပြု၍ရှင်း ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ထပ်မံ၍ ကောင်းသည်ထက်ကောင်း၊ မြန်သည်ထက်မြန်အောင် ဆက်လက်ပြီး သုတေသနပြုလုပ်နေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ စာဖတ်သူတို့သည် စာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ မရှင်းလင်းသည်တို့ကို ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ရှင်းလင်းပြတ်သား သုတေသန ပြုပြီးသော ထိုအရာကောင်းမွန်သည့် နည်းများတွေ့ရှိပါက သုတေသန ဖွင့်၍ အမြဲ သုတေသန ပြုနေသော ကျွန်ုပ်တို့အား အကြံဉာဏ် အကူအညီ ပေးနိုင်သည်။ (အကူအညီတောင်းလိုက တောင်းနိုင်သည်။ အလိုကလည်း ပေးနိုင်သည်။)။

မနုးလိမ္းစေ:

- ၁ - ကပ္ပိလ်
- ၂ - ဆောင်းပေခါး
- ၃ - ပန်းနု
- ၄+၆ - ကြံကချက် ၃ - ပါး
- ၇ - လင်းနေ
- ၈ - ပျိုးပို

၎င်းတို့ကို အမျှစီ အမှုန့်ပြု၍ ထားပါ။ များစွာ အသုံးဝင်ပါသည်။ ၎င်းဆေးကို သောက်
သောက်နိုင်သည်။ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ခြောက်တိုင်းလိမ်းပေးနိုင်သည်။ လိမ်း၍ တင်း
မကျပ် မလျော့ဘဲ ဆက်၍ လိမ်းရ၏။ ထိုထိုးပွားနေသော နေရာကို ပြုပျက်ရန် အနုမြူဆေး
ကို ရေနှင့် ဖျော်၍ အဝတ်အင်္ကျီတံတွင် လိမ်းပါ။

စာနုပြုလိပ်စာ

- ၁ - ကန့်တိုက်
- ၂ - လက္ခဏာ
- ၃ - ပြဇာတ်
- ၄ - ပရုတ်
- ၅ - ဒုတ္တံ
- ၆ - ရှိန်းခို
- ၇ - ဇာတိပ္ပိုလ်သိ

- ၈ - စမ့်နက်
- ၉ - ကျောက်ချဉ်
- ၁၀ - ကျောက်စက်
- ၁၁ - လင်းစန
- ၁၂ - ကကြသချေ
- ၁၃ - ဖာလာနဖိတ်
- ၁၄ - လေးညှင်း

၎င်းဆေးပစ္စည်းတို့ကို အမျှစီ စု၍ အမှုန့်ပြု ကြိတ်ထားပါ။ အသုံးပြုလိုသောအခါ မေ့မောနှင့် ဖျော်၍ အဖုအကျိတ်တွင် လိမ်းပေးပါ။ ရေခန်းအိတ် ကပ်ပေးပါ။ ဆားကြပ်ထုတ် ဆေးဝေ့ကို အတွင်းသို့ရောက်အောင် ဖိပေးပါ။

စုတ်ဆေး ပေါက်ခြင်း

စုတ်ဆေးပေါက်ခြင်း ဟူသည် စုတ်ဆေးထိုးခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဆေးစိုက်ခြင်း ဟူ၍ တစ်ရံရှိသေး၏။ ခံစားရ ခက်သော ဝေဒနာ ပြင်းထန်နေသော နေရာ၌ ထက်လှစွာသော စုတ်မျှဖြင့် ဆေးများကို ထိုး၍ ၂ - ချက်၊ ၃ - ချက်ခန့် စိုက်ထည့်ပေးခြင်း ဖြစ်၏။ ၃ - မိနစ်ခန့် အချိန်ကာလ ကြာသည်။ ဆေးပေါက်ခြင်းကား ၃ - မိနစ်အတွင်းမှာပင် အချက်ပေါင်း တော်တော်များများကို ပေါက်ပေးခြင်း ထိုးပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ တိမ်သော နေရာ၌ ဆေးပေါက်ခြင်း အမှုကိုပြုရာ၏။ ထောင့်နက်ရှိုင်းသော နေရာ၌မူ ဆေးစိုက်ခြင်း အမှုကို ပြုရာ၏။

ဆိုလိုသည်မှာ သာမည အလွှာတိမ်၍ ဖြစ်ပေါ်နေသော သူတို့မှာ ဆေးပေါက်ခြင်းမျိုးဖြင့် ပြီးနိုင်သော်လည်း အလွှာနက်ရှိုင်းသော နေရာ၌ မူကား ဆေးစိုက်ပေးခြင်း အမှုကို ပြုရာ၏။

ထင်ရှားစေအံ့။ အကြောတောင့်တင်းခြင်း၊ သာမညအားဖြင့် အဆစ်အမြစ်တို့၌ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဖက်ကြောတင်ခြင်း၊ ခြေသလုံးကြောများ တင်းခြင်း၊ ရူးဆစ် ရူးခေါင်းတို့၌ ကိုက်ခဲခြင်း ဖြစ်မှု ဆေးပေါက်ခြင်း အမှုကို ပြုရာ၏။ အသွေးအသား အဆီအညစ်အကြေးမလ လီရက အမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် ချုပ်အောင်း ပိတ်ဆို့ နေရာ၌ သည်းခြေ ဒေါသငုတ်နေခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ ထိုးခြင်း၊ လေဒေါသ ချုပ်နေခြင်း၊ တောင့်ခြင်း၊ တင်းခြင်း၊ ကွေးဆန့်၍ မရခြင်း စသည်ဖြင့် ယင်းကဲ့သို့ နက်ရှိုင်းစွာ ဝေဒနာခံစားရမှု ဖြစ်ခဲ့သော် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ သွေး၊ အပုတ် တည်းဟူသော ဦးစားပေး စစ်ရမည့် ၅ - မျိုးကို စိစစ်၍ နှလုံးလှုပ်ရှားမှု၊ သွေး၊ အပူရှိန်၊ ကျပ်ကြီး၊ ကျပ်ပေါ် ၅ - ဌာနနှင့် ဆက်စပ်ပြီးလျှင် ခံစားချက်ရှိရာ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းနှင့် တွဲယှဉ်ပြီးလျှင် ထောင့်ကို စိစစ်ပါ၊ ရှာဖွေပါ။ ထောက်ကြောင်း ထောက်ရာ လက္ခဏာတို့ကို ပေါင်းစပ်ပြီး ဝေဒနာပါ၊ မည်သည့် အကြောင်းကြောင့် ကိုက်သည်၊ မည်သည့် အကြောင်းကြောင့် ပေါင်တောင့်

ကိုက်နေသည်။ ကွေးဆန်မရဘဲ ရှိနေသည်။ မည်သည့် နေရာ၌ ချွတ်ယွင်းချက် ရှိသည်တို့ကို
အစွဲအမြဲခြားခြား သိအောင် ပြုလုပ်ရမည်။ ထိုအခါ သင့်လျော်သော ဆေးဝါး အာဟာရ
အစားအသုံး အသုံးချရပေမည်။ ခံစားချက် ပြင်းထန်သော နေရာ၌ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း
အစိတ်အပိုင်းကို (နှိပ်ကွင်း နှိပ်ကွက် အချက်အချာကို) ကြည့်၍ လိုရင်းနေရာ အစိတ်အပိုင်း၌
အစိတ်အပိုင်းပေးရသည်။ စုတ်နှင့် ဆေးကို ယူ၍ (၃) ပိနစ်ခန့် အချိန်ကြာအောင် စိုက်ထားရသည်။
ဤကဲ့သို့ စုတ်ဆေးပေါက်ခြင်းနှင့် စုတ်ဆေးစိုက်ခြင်းသည် ကွာခြားမှု ရှိပါသည်။

စုတ်ဆေးပေါက်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် မိမိကိုယ်တိုင် ၁၂ - နှစ်သား အရွယ် ငယ်စဉ်က
မြန်မာ့သားသည့် ဖြစ်ရပ်တရပ်ကို 'ဆေးပညာ ဥပဒေသစာအုပ်' တို့၌ ရေးသားဖော်ပြခဲ့ဘူးပါပြီ။

ဤ၌ အလျင်းသင့်သဖြင့် အကျဉ်းချုံး၍ ထပ်မံဖော်ပြလိုသည်မှာ ဆောင်းတွင်း အခါ၌
အင်္ဂါတက် ခွေးဆစ်ခေါင်းကိုက်တတ်သော ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်သည်။ အရွယ်နှင့် မလိုက်အောင်
ပြင်းထန်သဖြင့် ငိုနေရသည်။ ဘိုးအေဖြစ်သူ ဗိန္နောဆရာကြီးသည် စုတ်ဆေး ပေါက်ပေးသည်။
၅ - ချက်ခန့်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါမှစ၍ ခွေးဆစ်ကိုက်သော ရောဂါသည် ယနေ့တိုင်ရောဂါ
ကို မခံစားရတော့ပေ။ ထိုထိုးဆေးကို ယခုသိတတ်သော အချိန်၌ စိစစ်သောအခါ တေဇောဒ
ဆေးရည်ပင် ဖြစ်ကြောင်း ဆိုရမည်။ လူတကာ သိနားလည်ကြသော ဆေးရည်ပင် ဖြစ်သည်။
အော်ပြလိုသည်မှာ အသက်အရွယ်သည် ငယ်၏။ ဆောင်းအခါ အအေးနှင့် အတွင်းဝတ်နေသော
သည်းခြေဒေါသသည် ပြိုင်မိသောအခါ၌ ဆန့်ကျင်ဘက်ကြောင့် အတွင်းရှိ သည်းခြေ ဒေါသ
အဝတ်အကြွင်း အပူ ထကြွလာသောအခါ ကိုက်ခဲခြင်းတို့ ဖြစ်၍ အလွှာတိမ်သည်ဟု ဆိုရမည်။
သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်၊ ဥတု သုံးလီ အချိန်သုံးပါး မထူးခြားဘဲ မည်သည့်ဥကုနှင့်ပင် ကြုံကြုံ
ကိုက်ခဲထုံကျင်၊ အောင်နေခြင်း၊ တောင်နေခြင်း ဖြစ်ပါမူကား အလွှာနက်သည်ဟု ဆိုရမည်။
ဤကဲ့သို့ အတိမ် အနက်ကို ခွဲခြားဖော်ပြလိုရင်း ဖြစ်ပါသည်။

တနည်းအားဖြင့် မှတ်ရန်မှာ ကိုက်ခဲနေသော နေရာ၌ ပူနေမှု အလွှာတိမ်၍၊ နွေးနေမှု
အနည်းငယ် ငုတ်ပြီးလျှင် အေးနေမှုကား အငုတ်ဆုံး ဖြစ်သည်။ ကိုက်ခြင်း၊ ထိုးခြင်း၊ နာခြင်း၊
ကြမ်းခြင်းတို့ကို သည်းခြေ ဒေါသ အပြစ်ပြုနေသည်ဟု မှတ်၍ တောင်ခြင်း၊ တင်းခြင်း၊ အောင်
ခြင်းတို့ကိုကား လေဒေါသ အပြစ်ပြုနေသည်ဟု မှတ်ယူပါ။ တိမ်သောအရာ ဖြစ်မှု မုံးလိမ်း
ဆေးကို လိမ်းပေးရုံမျှဖြင့်ရင်း၊ ဆေးစည်းပေးရုံမျှဖြင့်ရင်း၊ ဖွင့်ပြီး ကုရုံဖြင့်ပင် အောင်မြင်နိုင်သည်။
အနည်းငယ် နက်ရှိုင်းပါမူကား ဖော်ထုတ်ပေးခြင်း၊ ဖွင့်ပေးခြင်းဖြင့် နည်း ၂-မျိုးကို အသုံးပြုရ
သည်။ နက်ရှိုင်းသော ခံစားရမှုဖြစ်မှုကား ဖျက်ပေးခြင်း၊ ဖော်ပေးခြင်း (ဆွပေးခြင်း) ဖွင့်ပေး
ခြင်း ဟူ၍ ၃-ဆင့်ထားပြီး ကုသရမည်။ ဤကား ဗိန္နောလက်သုံး ထုံးနည်း ဥပဒေသ အစစ်ပင်
ဖြစ်တော့သည်။

ဝေဒနာရှင်ကို တွေ့ရာ၌ ပူပေးရုံနှင့်ပင် ကိစ္စပြီးမည်လော၊ ဆွပေးရုံနှင့်ပင် ကိစ္စပြီးမည်
လော၊ ဖျက်ပေးသည့် အထိပင် ပြုလုပ်ရမည်လော ဟူသော ကုနည်း ကုပုဒ်ကိုမူကား ဆရာ
လုပ်သူသည် အမြဲ စဉ်းစားရမည့် အချက်ဖြစ်သဖြင့် ဝေဒနာရှင်တွေတိုင်း ကိန်းသေနည်း ဟူ၍
မဖော်ပြနိုင်ပါ။ ကိန်းသေနည်းဖြင့် အတတ်ပညာ ဆေးချက်၊ ထိန်းသောဆေးချက်၊ ကုပ်ထား

သောဆေးချက်၊ ဖုန်းကွယ်ထားသော ဆေးချက်တို့ကိုကား မပြုလုပ်သင့်ပါ။ ပြုလုပ်ပါမှ နည်းကျကျ ကုသကာကွယ်ပေးရာ မရောက်ပါ။

စဉ်းစားရန်အချက်ကား ချွင်းချက် ရှိပါသေးသည်။ ဝေဒနာရှင်သည် မခံနိုင်လောက်ပင် ပြင်းထန်စွာ နာကျင် ကိုက်ခဲမှု ဖြစ်နေခြင်းအံ့။ မိမိ၏ ကုသချက်ကလည်း တခဏချင်းသာသာအောင် အောင်မြင်စွာ မပြုလုပ်နိုင်ခြင်းအံ့။ ခေတ္တသက်သာ စေသော ထိန်းချုပ် နည်းမျိုးကား အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အမြစ်ပြတ် ကုထုံး မဟုတ်သေးဟူ၍ကား တထစ်ချ မှတ်ယူပြီးနောက် ပိန္နောနည်းကျကျ ဖွင့်ပေးခြင်း၊ ဆွဲပေးခြင်း၊ လမ်းပေးခြင်း၊ ဖျက်ပေးခြင်း တည်းဟူသော ကုနည်း ကုဟန်တို့ကို ဆက်လက် အသုံးပြုသွားရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

စုတ်ထိုးဆေးနည်းများ

ပာရအခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့ အသုံးပြုများသော ထိုးဆေးနှင့် စုတ်တံတို့ကို လုပ်နည်း လုပ်ပုံနှင့်တကွ ဖော်ပြလိုပါ သေးသည်။

၁ - ဝိနိ	၁ - ကျပ်
၂ - ဆေးဒါန်း	။
၃ - ကန့်	။
၄ - ဟင်းရိုင်း	။
၅ - ဒုဋ္ဌာ	။
၆ - ဇဝက်သာ	။
၇ - လက္ခဿ	။
၈ - ယမ်းစိန်း	။
၉ - ကျောက်ချဉ်	။

၎င်းတို့ကို သံပုရာရည်နှင့် ညက်စွာတေ၍ အလုံးပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းကို မီးလျှံထိုးပါ။ ချော်ရည်လည်သောအခါ၌ တဖြည်းဖြည်း မီးမြှင်းထိုးပါ။ ပဒုအံ့အလားကဲ့သို့ မဲမှောင်နေသော ဓာတ်သားဓာတ်ခဲကို ရပါလိမ့်မည်။ ၎င်းကို အမှုန့်ကြိတ်ပြီး အသင့်သိမ်းဆည်း ထားပါ။

အထူးသတိပြုရန်မှာ ထိုဓာတ်များ ထိုးသောအခါ ဓာတ်များကို သတ္တုကျအောင် မထိုးရ။ ဓာတ်များသေသွားလျှင်လည်း သတ္တိနည်းသွား၏။ အရေးတကြီး မြန်မြန် မီးမြှင်းမြှင်၍ မထိုးရ။ ပြဿနာများပြန်ထွက်သွားနိုင်သည်။ ဤ၌ မီးနေမီးထားသည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ထိုကဲ့သို့စိမ့်ထားသော ဓာတ်သေပြာများ သို့မဟုတ် အခြားသော တံခိုးရှိသည့် ဓာတ်လုံးများနှင့် စိမ့်ထားသောပြာ ရှိပါမူ အထက်ပါ ဆေးရင်းများကို ကြိတ်စဉ်အခါက နင်းပြာကို ထည့်ကြိတ်ပါလျှင် ပို၍ စိတ်ချရ၏။ ၎င်းပြာကို ဓာတ် ၉ - ပါးပြာဟူ၍လည်း ခေါ်ကြ၏။

နဝင်းပြာဟူ၍လည်း ခေါ်ကြ၏။ ထိုးဆေးအနေဖြင့်လည်း အသုံးချနိုင်၏။ လိမ်းဆေး အနေ ဖြင့်လည်း ဇာဒိပျိုလီ၊ လေးညှင်း စသော ဆေးဘက်ပစ္စည်းတို့ဖြင့် လိမ်းပေးနိုင်၏။ အကျိတ် အနာများအတွက်လည်း ဖရောင်းချက် ပြုလုပ်၍ သုံးနိုင်၏။

ဥပမာ-အင်္ဂု ၃ - ကျပ်၊ နဝင်းပြာ ၄ - ပါ၊ အနာပုတ်နေလျှင် ယမ်းစိန်း ထည့်ပါ။ နီနေလျှင် ဂုဠာထည့်ပါ။ ၎င်းနောက် ဆီနှင့်မွေပြီးလျှင် ရေထည့်၍ တဖန် မွေပေးပါ။ ရေခန်း သည်အထိချက်သောအခါ ဖရောင်းချက် ဖြစ်၏။ ၎င်းကို ၇ စက္ကူ (ပိုင်းခံစက္ကူ) တွင် သုတ်၍ အကျိတ်အနာမန်း အမျိုးမျိုးသို့ သုံးရ၏။ ဤကား နည်းရာဘွယ်ရန်သာ ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ် ပါသည်။

ဆေးပေါက်သောလူများသတိပြုရန်

မိမိအသုံးပြုသော စုတ်သည် ချွန်ထက်နေရန် လို၏။ တယောက်အတွက်ကို ဆေးထိုးပြီး သည်နှင့်တပြိုင်နက် နောက်တယောက်ကို ဆက်လက် ထိုးပေးရန် မသင့်ချေ။ အားလုံးသောသွေး ဆိပ်၊ လေဆိပ်၊ သည်းခြေဒေါသ အပုတ်အခိုးနှင့် ပိုးအမျိုးမျိုးတို့ကို နိုင်သည်လည်း ရှိ၏။ မနိုင် သည်လည်း ရှိ၏။ မနိုင်ခဲ့သော် ရောဂါတခုနှင့် တခု (တဦး၏ ရောဂါသည် တဦးသို့) အဆက် အစပ် ပြုလုပ်ပေးသည်နှင့် တူပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် လိုသလောက် ဆေးကိုသာ ယူ၍ဆေး ပေါက်ပြီးသည်နောက် ထိုစုတ်ကို ခရေနွေးနှင့် ပြောင်စင်အောင် ဆေးကြော ပစ်ရာ၏။

စုတ်တန် နှင့် အပ် ပြုလုပ်ရန် အမှာ

များသောအားဖြင့် စုတ်တန်ကို ပြုလုပ်ရာတွင် ကြေးကို နှစ်ခုစုတ်၊ လေးခုစုတ်များပြုလုပ် ၍ အသုံးပြုကြသည်။ အစဉ်အလာ သုံးစွဲကြသောနည်း ဖြစ်၏။ သူသူဝါဝါ လုပ်နိုင် အောင်စွက် နိုင်သော နည်းမျိုး ဖြစ်သဖြင့် ယခုတိုင် ပင်လျှင် ကြေးနှင့် ပြုလုပ်သော စုတ်တန်ကို အသုံးချ ကြ၏။ သံပုရာရည်နှင့်ရမ်း၊ အခြားသော ဓာတ်အားများဖြင့်လည်း အစွဲကြံသောကင်္ဂါ ကြေးနှင့် မတည့်ကြသဖြင့် အဆိပ်တမျိုး ဖြစ်လာ၏။ ထိုသည် ပင်လျှင် အသုံးများပါနေသော ထိုးဆေး များကို များစွာ အထောက်အကူပေးခြင်း ဖြစ်၏။

အကယ်၍ စွမ်းနိုင်ခဲ့သော် သွပ်၊ သံ၊ ဆေးဒါန်း စသော အသွန် ထက်မြက်၍ လွန်စွာ အ ဂြိုဟ်အဝါ အားကြီးသော စင်လည်းစင်ကြယ်ပြီးသည့် အပြင် ဘေးဇာ လွန်စွာ ရနေသော ပစ္စည်း များ၊ ဓာတ်လုံး ဓာတ်ပြားများဖြင့် အချွန်၊ အပ်၊ စုတ် စသည် ပြုလုပ်ထားသော ပစ္စည်းဖြစ်မှု ကား များစွာပင် အကျိုးရှိကုန်၏။ ထို၏ အရှိန်သည် တခဏချင်း ပင်လျှင် တကိုယ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့ သွား၏။ ဓာတ်အပ်ဖြင့် သို့မဟုတ် ဓာတ်စုတ်ဖြင့် ဆေးစိုက်ရာ၌ ထိုပစ္စည်းမျိုးကို အသုံးချနိုင် အောင် ကြိုးစားရှာဖွေ ယူငင်ရာ၏။ ထိုပစ္စည်းများ၏ အရှိန်သည် (အရာဝတ္ထု တစုံတရာ ပပေါ်) တခဏချင်းပင် ခန္ဓာကိုယ်ဘွင်းသို့ ပျံ့နှံ့သွားပုံ အထောက်အထားများကို အနည်းငယ် ဖော်လိုပေ သည်။

ဥပမာ—သွပ်ကို သတ္တိနှင့် တကွ မိစေ၍ သေအောင် ထိုးရ၏။ ထိုဓာတ်သတ္တုပစ္စည်းကို ပြီးသည့်နောက် ဓာတ်တေဇော (မီးတေဇော) ပြန်သွင်း၍ အားရှိအောင် ပြန်ထိုးရ၏။ ဓာတ်လုံးတလုံးသည် ဓာတ်လုံးနှင့် ဆီများကို ချက်၍ အသုံးပြုခဲ့သော် အကိုက်၊ အနာ၊ အကျပ်နှင့် တကွ များစွာသော ဒုက္ခဝေဒနာတို့ကို တခဏချင်းအတုအမှတ်ကောင်းကောင်း လားတူပင်လျှင် မိမိအကျိုးကို လိုလားသော ဆေးဘက်အမျိုးမျိုးဖြင့် ရော၍၊ စိပ်၍ ထိုး၍ ခံရလောင်း၍ ထိုအရေများကို သုံးခဲ့သော် ထိုဓာတ်သား၏ အရှိန်အဝါ အခိုးသတ္တိသည် တကယ်တမ်းဆေးအမျိုးမျိုးတို့ကို များစွာ ပွင့်လင်းစေ၏။ သတ္တိ ထက်မြက်စေ၏။ အကျိုးကို ထိပ်တန်း ရောက် တွေ့နိုင်၏။ ထိုဓာတ်သားများကို ပါးစပ်တွင် ငုံ့ခြင်းဖြင့် တခဏချင်း ခြေဖျားလက်ဖျား တိုင်အောင် ရှိန်သွားသည်ကို သိရသောအားဖြင့် မတွေ့ရသော အခိုးသတ္တိများသည် မည်မျှ မားမား အကျိုးများမည်ကို တွေ့နိုင်သည် ဟု သိနိုင်ပေသည်။

၎င်းကို လိုအပ်သောဆေးများဖြင့် ရောချက်၍ ထိုဓာတ်သားများကို စုတ်၊ အပ် သတ္တု၊ ချွန်ပြနေအောင် ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ၎င်းဖြင့် မလိုအပ်သော ဒုက္ခဝေဒနာ ခံစားနေရသော နေရာ၊ စိုက်ပေးရ၏။ ဆေးပေါက်ခြင်း၊ အပ်ထောက်ခြင်းတို့၌ ထိုပစ္စည်းများကို ဓာတ်သတ္တုပစ္စည်းများကို ရအောင် စိမ့်စာ၍ အလွယ်နည်းဖြင့် ဓာတ်သတ္တု ကျလာအောင် ထိုး၍ ဘော်သားကဲ့သို့ ပြုလုပ်သော ဓာတ်သတ္တုမျိုးကို မဆိုလိုပေ။ အကြိမ်ကြိမ် မီးနှင့် ဓာတ် သာယာဖြေးညှင်း သွင်းထားသည့် တေဇော ရရှိထားသော ဓာတ်သားမျိုးကိုသာ ဆိုလိုသည်။ ကြိုးစားလျှင် ရနိုင်ပါသည်။ သို့သော် လွယ်ကူစွာဖြင့် ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာ့အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးသိပ္ပံ၌ ကာဓာတ် ၉ - ပါးကို ဓာတ်အပ်စိမ့်လျက် လက်တွေ့ အသုံးချလျက် ရှိနေပေပြီ။ ယနေ့လက်တွေ့ လူနာပေါင်း မြောက်မြားစွာ ရောဂါပေါင်းမျိုးစုံကို မြန်မာ့ဓာတ်အပ်ထောက်ပညာဖြင့် ပျောက်ကင်း သက်သာမှုရအောင် ကုသပေးလျက် ရှိသည်။ ၎င်းကို နောက်က ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

မြန်မာ့စုတ်ခြင်း

သွေးထဲတွင် ရောက်လျက်ရှိသော အညစ်အကြေးမလများ၊ အဆိပ် စသည်များကို အပြင်သို့ ဖောက်ရန် ပြုလုပ်ရသော ကုထုံးတမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းမြန်မာ့များမှာ တောင်ဆိပ်၏ ဦးချို၊ နွား၏ ဦးချို စသော တဘက်ပိတ်ဖြစ်သော ဦးချို အခွံများဖြင့်၎င်း၊ ဝါးလုံးအဆစ်များကို တဘက်ပိတ် တဖက်ပွင့် ဖြတ်လျက် ပြုလုပ်ထားသော ဝါးပြွန်များဖြင့်၎င်း၊ ကျက်ကျက်ဆူသော ရေတွင် စိမ်လျက် (ပြုတ်လျက်) ပြုလုပ်ရသောနည်း ဖြစ်၏။ မိမိ သွေးစုတ်လိုသော နေရာတွင် ဓားငယ်ဖြင့် အနည်းငယ် ခွဲလျက် ပြုတ်ထားသော ပြွန်ကလေးဖြင့် စုတ်ပေးရပါမည်။ သို့မဟုတ် အကြောကို ဖောက်လျက် သွေးကို ထုတ်ရန် သင့်၏။ ထိုကဲ့သို့ သွေးကို ထုတ်ခဲ့သည်ရှိသော် အလုံးစုံသော ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အစိတ်အပိုင်း ဟူသမျှ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်လာပါလိမ့်မည်။

ဖော်ပြခဲ့သော စကားရပ်သည် မြန်မာ့စုတ်ခြင်း အကြောင်း၌ လိုရင်းစကား အကျဉ်းချုပ် ဖြစ်ပါသည်။ စစ်သည်သူရဲကဲ့သို့၎င်း၊ လက်သမားဆရာကြီးကဲ့သို့၎င်း၊ သူ့ နေရာနှင့်သူ စူးနေရာစူး၊ ဆောက်နေရာ ဆောက် ဆရာလုပ်သူသည် အသုံးချတတ်ရမည်။ ကုနည်း ကုဟန် လုပ်ထုံးတို့ကို

သိထားရမည်။ ထို့ကြောင့် ပြန်စုတ်ခြင်း အတတ်ပညာနှင့် ပတ်သက်၍ ပြန်စုတ်ပုံ၊ ပြန်စုတ်ခြင်း ကိရိယာ၊ ပြန်စုတ်သင့်သော ရောဂါတို့ကို အကျဉ်းချုပ် အခန်းတခန်း အနေဖြင့် ဖော်ပြထား ခြင်း ဖြစ်သည်။

အနည်းငယ် ထင်ရှားစေလိုပါသည်။ ပြန်စုတ်ကိရိယာကို ဖော်ပြရာ၌ ရှေးထုံးစဉ်လာ အသုံးအစွဲအတိုင်း ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အသုံးအဆောင် ကိရိယာ တန်ဆာပလာတို့သည် လွန်စွာ တိုးတက်နေသောခေတ်မျိုး ဖြစ်သဖြင့် ခေတ်နှင့် လျော်စွာ အသုံးအဆောင်ကိရိယာတန် ဆာပလာတို့ကို စုဆောင်းရှာဖွေ ရှိထားစေသင့်၏။ ယခုတိုင် ပင်လျှင် တောသူတောင်သားတို့ သည် မျှော့ကို လိုအပ်သောနေရာ၌ ကပ်တွယ်စေသည်။ သွေးဆိုးသွေးညှို့တို့ကို စုတ်ယူခစ၏။ သွေး၏ အရောင်အမျိုးမျိုးတို့သည် စုတ်ယူထားသော မျှော့၏ ဝမ်းဗိုက်ကို ကြည့်ခြင်း အားဖြင့် ကွဲပြားခြားနားစွာ သိနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မျှော့ကို သွေးစုတ်ကောင်မျိုး ဟု ခေါ်ကြကုန် သည်။

စင်စစ်မှာ မလိုလားအပ်သော သွေးတို့ကို ထုတ်ပယ်သော သွေး အထုတ်အတတ်ပညာပင် ဖြစ်သည်။ အချို့သူတို့သည် ထက်လှစွာသော ဆူးတို့ဖြင့် သွေးဆိုးနေသောနေရာ၌ ၄ - ၅ - ၆ - ချက် ပေါက်ပြီးလျှင် သွေးညစ် သွေးမည်းကို ထုတ်ပယ်ပစ်၏။ မြန်မြန်သက်သာမှု ရခစသောနည်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-လက်ခလယ် လက်ချောင်းထိပ်တွင် လွန်စွာ ကိုက်နေသည် ဆိုငြားအံ့။ လက်ခ လယ် လက်ချောင်းအရင်းမှ စ၍ ကြိုးသေးသေးတချောင်းဖြင့် တင်းကြပ်အောင် ပတ်ပါ။ လက် ချောင်း၏ အဖျားဆစ်လွန်အောင် ပတ်ပါ။ ထိုအခါ လက်ချောင်းထိပ်၏ အရောင်သည် ညိုညစ် နီကြောင်သော အရောင်များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်စေပြီးနောက် အပ်ချောင်း ချိတ်၊ စုတ် ၎င်းတို့မရှိရာ၌ ထက်လှသော ဆူးတို့ကို အသုံးပြုကြသည်။ ယခုတိုင် ပင်လျှင် ကျေး လက် တောရွာတို့၌ သွေးဖောက် ကုသသောအတတ်ပညာမျိုး ဖြစ်၏။ ရိုးရာတလျှောက်လုံး အသုံး ပြုခဲ့ကြသော ခေတ်ဟောင်းနည်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် 'မကောင်းလျှင် မိမိသွေးကိုပင်လျှင် ထုတ် ပစ်ရ၏' ဟူသော စကားပုံပင် ရှိခဲ့သည်။

သွေးဖောက်သင့်သော ရောဂါများ

ဒဏ်ကြောင့် ညိုညစ်နီကြောင်နေရာမှ ကိုက်ခဲသောရောဂါ၊ သွေးတွင် အလွန်မသန်သဖြင့် အညစ်အကြေးများ ဝင်ရောနေသဖြင့် ရေနောက်များ၊ အကြော ပြန်ချောင်းတွင် လည်ပတ်နေ သကဲ့သို့ သွေး အညစ်အကြေးများ စုရုံးပိတ်ဆို့နေသော နေရာ၊ သွေး လွန်စွာ တက်ပြီးလျှင် ဇက်ကြော၊ နထင်ကြော စသည်တို့၌ လွန်စွာ ကိုက်ခဲထိုးကျင်သောရောဂါ၊ သွေး လွန်စွာ တိုး သဖြင့် လည်ပင်းလျှောက်တို့၌ အကြောများ ရေလုံသောအိမ်၌ ရေ လွန်စွာများပြီး ရေထုအား တွန်းကန်လျှင် ရေကန်များပင် ကွဲထွက်သကဲ့သို့ သွေး လွန်စွာ တိုးသဖြင့် အာရုံကြောများ ပြတ် ကွဲသွားနိုင်စရာ ရှိသောကြောင့် အလျှင်အမြန် ကုစားပေးရန် လိုအပ်၏။ သွေးကျအောင် ဆေး တိုက်ခြင်း၊ ဆေးပေါက်ခြင်း၊ နှိပ်ခြင်းတို့ကား ထိုသွေးများ ပျက်စီးပြီး အမြန် လျော့ကျရန် မစွမ်း နိုင်ချေ။ အလျှင်အမြန် မထုတ်ပစ်ကလည်း ပေါက်ကွဲသွားနိုင်စရာ ရှိသောကြောင့် ယင်းကဲ့သို့

သွေးပြည့်လျှပ်ပိုးပွားပြီး အရေးကြီးသောနေရာတို့၌ ပြန်စုတ် သွေးထုတ်ပစ်သောနည်းသည် မြန်ဆုံး သက်သာရာ ရစေနိုင်၏။

ယင်း သွေးတိုးမှုသည် အထက်ပိုင်းတို့၌သာ လေ၏ ပင့်ဆောင်မှုကြောင့် သွေးများ ပိုမို တက်သကဲ့သို့ စုရုံးတက်ပြီး တိုးလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ပေါက်ကွဲသွားနိုင်သည်။ ပြတ်သွားနိုင်သကဲ့သို့ သွေးတိုးထက်ပင် ကြောက်လန့်ဘွယ်ရာ လွန်စွာ ကောင်းသော သွေးပွားရောဂါ ရှိသေး၏။ အထက်သွေး၊ အောက်သွေး၊ တကိုယ်လုံး သွေးတို့သည် ချိသင့်သည့် သွေးအလေးချိန်ထက် များသေး၏။ ပိုနေ၏။ ဥပမာ - အထက်သွေးကို စမ်းကြည့် ချိန်ကြည့်သော် - ၁၂၀, ၁၃၀ - ခန့်ရှိရမည်။ နေရာတွင် ၂၀၀ - ကျော်ရှိနေ၏။ အောက်သွေး ၉၀ - ခန့် ရှိရမည့် နေရာ၌ ၁၁၀ - ၁၂၀ - စသည် ရှိနေ၏။ ရေအတိပြည့်နေသော အိတ်နှင့် တူသည်။ “ရေနေရာ၌ လေမနေ” ဟူသော စကား အတိုင်း သေမရှိတော့ချေ။

ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့သော အချိန်အနည်းငယ် အတွင်းမှာပင် သွေးကို ပိုဆောင်သော လေ မရှိတော့ သောကြောင့် သွေးရပ်သော ရောဂါ၊ သွေးမလှည့်ပတ်သော ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်။ အသက်အန္တရာယ်ကို မူးခနဲ မိုက်ခနဲ ပြရုံမျှဖြင့် တဏှာ ဆေး၊ လက်၊ စုတ်၊ စသော အကြော ပြင် ကုထုံးမျိုးသည် ဤနေရာ၌ အသုံးမဝင်ချေ။ လက်အခြေအနေဖြင့်ကား ရင် နှလုံးသား တလျှောက်တိုင် နယ်ပေးခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်ခဲ့သော် အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိတန်သလောက်ရှိသည်။ သို့သော် ထိုပိုလျှံ များပြားနေသော သွေးတို့ကို လည်ပင်းတလျှောက် ခါးဆစ် တလျှောက်တွင် ဖောက်၍ သွေးစုတ်ပစ်ပါကား လျင်မြန်စွာ ပြုမည့် အန္တရာယ်ကို လျင်မြန်စွာ ကာကွယ်နိုင်၏။ အညစ်အကြေး သွေးညံ့ သွေးဆိုးများ စုရုံး၍ နေရာ၌လည်း ပြုလုပ်သင့်သည်။

အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သော အခါ၌ မြွေကိုက်ခဲ့သော် များသောအားဖြင့် အသက်အန္တရာယ်ပြုခြင်းကို မခံရပေ။ (‘ဆေးပညာ ဥပဒေသကျမ်း’၌ အကြောင်းအကျိုးဆက် စပ်၍ ဖော်ပြထားပါသည်။) ယင်းကဲ့သို့ မြွေကိုက်ခံပြီးနောက် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းသို့ မရောက် သော်လည်း မီးဖွားသော အခါ၌ တဏှာချင်း ထိုအဆိပ်တို့သည် သွေးနှင့် ရောပေါင်းပြီးလျှင် တဟုန်တည်းတက်၍ မီးရပ်သွေးဆိပ်တက် ရောဂါများဖြင့် တဏှာချင်း အန္တရာယ် ပြုနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မီးဖွားမှီ ထိုအဆိပ်ကို ထုတ်ပယ်ထားရန် လိုအပ်သည်။ ခြေတွင် မြွေကိုက်သည် ဆိုကြစို့။ ခြေသလုံး၌ သော်ရင်း၊ ပေါင်လည်၌ သော်ရင်း၊ ပေါင်ရင်း၌ သော်ရင်း၊ အဆိပ် တက်ပြီး စုနေတတ်သည်။ ထိုအဆိပ်ရှိသည့် နေရာမှာ အနည်းငယ်အေး၍ စီးထိုင်းထိုင်းရှိနေတတ် သည်။ ထိုနေရာကို အဆိပ်စုနေသော နေရာဟု မှတ်ပြီးလျှင် သွေးကို ထုတ်ပစ်ပါ။

ယင်းကဲ့သို့ ကာကွယ်ထားမှသာလျှင် မီးဖွားပြီးနောက် တဏှာချင်း ကျရောက်လာမည့် အန္တရာယ် မတွယ်ကပ်ဘဲ ချမ်းသာစွာ အသက်ရှည်နိုင်မည်။ ဤနည်း ဤကုထုံးကို မိမိကိုယ်တိုင် တစ်မျှ ကုသကာကွယ်ခြင်းမပြုဘူးပါ။ အကြိမ်ကြိမ် ကုသ ကာကွယ်ဘူးသော ပီမီအား ဆေး ပညာကို ထင်ပေးသည့် ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရား၏ လက်တွေ့ ပြောပြသမျှကို ဝေးသားဖော် ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အယူ ပုတ်သားသင့်သော ကုထုံးတရပ်ကို ဖော်ပြလိုပါသေးသည်။ ၎င်းသည် မျက်လုံး
 တစေ့ချင်း လက်နှိပ်ခတ်မီး ဘတ်သီး ကြမ်းသွား သကဲ့သို့ တစေ့ချင်း မျက်စေ့ ကွယ်သွားစေ
 သော မျက်စေ့ရောဂါ သွေးတက်နာ တမျိုး ရှိ၏။ သည်းခြေဒေါသ အပူရှိန်သည် အကြောင်း
 အမျိုးမျိုးကြောင့် အညော်အသင်း စသည်တို့ကြောင့် အထက်သို့ စုရုံးတက်ပြီးလျှင် မျက်လုံးသို့
 သွားသော သွေးကြောတွင် အခြေခံလျက် မျက်လုံးအိမ်ကို ယိန်းထားသော အလွန် သိပ်ပေ့
 သည့် သွေးကြောများကို ခြောက်စေ လောင်ကြမ်းစေပြီးလျှင် အမြင်ဓာတ်ကို အားပေးရာ၌
 ပမာနအကျဆုံး ဖြစ်သော မျက်လုံးတွင်ရှိသည့် လောစကသည်းခြေရည်ဓာတ်ကို အပြစ်ပြုသော
 သည်းခြေ ဒေါသ အပူရှိန်သည် ခန်းစေ၏၊ ခြောက်စေ၏၊ ထိုအခါ တစေ့ချင်း မျက်စိကွယ်သွား
 ဓာတ်သည်၊ မကောကွယ်နိုင်က ယဘက်မှ တဘက်သို့ ကူးပြောင်း ပြီး ပျက်စီးစေ နိုင်စေ၏။ ထိုသူ
 များသည် ဇာန်ကြောတက်ခြင်း၊ ခေါင်းတခြမ်းထိုးခြင်း၊ မျက်လုံးတွင် ရံခါရံခါ အပ်နှင့် ဆွ
 သကဲ့သို့ နာခြင်း၊ ဆွခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊ ဝေဒနာတို့ကို ခံစားကြရသည်။

ယင်းသို့ ခံစားနေစဉ် အညော်မိခြင်း၊ အပူအမျိုးမျိုး ချုပ်ငုတ်ဝင်လာခြင်း၊ ဓာတ်ချုပ်
 ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဒုက္ခဒဿနသော သည်းခြေဒေါသကို ထပ်ဆင့်အားပေးလာသော အခါ၌
 တစေ့ချင်း မျက်စေ့ ကွယ်ခြင်းသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။ မျက်စေ့ ကွယ်ပြီး၍ ရောက်လာသော
 သူများကိုလည်း တွေ့တူးသည်။ ကြိုတင် ကာကွယ်ပေးလိုက်မှုကြောင့် အန္တရာယ်မရောက်ဘဲ
 ချမ်းသာသော သူများစွာကိုလည်း တွေ့တူး၏။

ဆိုလိုရင်းမှာ ဆရာလုပ်သူသည် မျက်စေ့ကို တစေ့ချင်း အန္တရာယ်ပေးမည်၊ မပေးမည်
 ကို၎င်း၊ အကယ်၍ ပေးခြင်းကို ခံရသော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ခဲ့သော် ဟဘက်သို့ ကူးမည်၊ မကူး
 မည်ကို၎င်း၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိထားရန်လိုသည်။ အန္တရာယ် တစေ့ချင်း မပေးသော မျက်စေ့-
 တဘက်သို့ တစေ့ချင်း မကူးသော မျက်စေ့မျိုး ဖြစ်မှု မျက်စေ့ရောဂါ ကုထုံးအတိုင်း မှိုင်းရှု
 စေခြင်း၊ မျက်စဉ်းခတ်ပေးခြင်း တက်ပြီး ထောင်တင်းနေသော ဇာန်ကြောများကို ပြေပေး
 ပေးခြင်း၊ ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ တစေ့ချင်း အန္တရာယ်ပေးမည့် မျက်စိရောဂါမျိုးကိုကား
 သွေးဖောက်ထုတ်ယူ စုတ်ပစ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။ အမြန်ဆုံး အကာအကွယ် ပေးနိုင်
 ဆုံး ဖြစ်၏။

ခေါင်းကြီးကိုက် ရောဂါတို့၌ သွေးကြောင့် ကိုက်ခြင်း၊ သည်းခြေကြောင့်၊ လေကြောင့်၊
 သလိပ်ကြောင့်၊ အပုတ်ကြောင့် ကိုက်ခြင်း ဟူ၍ အမျိုးမျိုး ရှိရာတွင် ရောဂါမှီဝဲပြီး ကုထုံးကျမ်း
 များကို ပြန်ကြည့်ပါ။ သည်းခြေကြောင့် ကိုက်ခြင်း၊ လေကြောင့် ကိုက်ခြင်း၊ သလိပ်ကြောင့်
 ကိုက်ခြင်း တို့ကိုကား ဆေးပေါက်ခြင်း၊ ဆေးစိုက်ခြင်း၊ မှိတ်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် သင့်လျော်သလို
 ကုစားပေးရုံဖြင့် ပျောက်ကင်း နိုင်သည်။ ပိုးကြောင့် ကိုက်မှု စသည်ကြီးတစေသည် ပင်လျှင်
 ဦးနှောက်ကိုခွဲ၍ ပိုးကို ထုတ်ပြီး ကုသခဲ့သောထူး ရှိသည် မဟုတ်ပါ။ လောက ချမ်းသာကုသသော
 အရာမျိုး ဖြစ်သည်။ သွေးကြောင့် ကိုက်သောသူ ဖြစ်မှု သွေးထုတ်ပစ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး
 ဖြစ်သည်။

ယင်းကဲ့သို့ သွေးထုတ် သွေးစုတ်သော ကုထုံးသည် အကြောင်းကွ၊ အကျိုးကွ ၂-ရပ်
 တွင် အကျိုးကို ကုသော ကုထုံးမျိုး ဖြစ်သည်။ ပြင်းစွာ ခံစားနေရသည်ကို (သို့မဟုတ်) အပြင်း

အထက် ခံစားရတော့မည်ကို အမြန်ဆုံး ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သူ့နေရာနှင့်သူ သေချာစွာ ဖိပ်ကုသပေးရမည့် တာဝန်သည် ဆရာ၏ တာဝန် ဖြစ်သည်။ အကြောကို အခြေခံ၍ ကုသသော ပညာမျိုး ဖြစ်သဖြင့် ဤအကြောပြင် ကုထုံးကျမ်း၌ သွေးဖောက် သွေးစုတ် အတတ်ပညာကို ရေးသား ဖော်ပြပါသည်။ အကြောအနေအထား ခန္ဓာဗေဒ အစိတ်အပိုင်းကို သိရှိနားလည်ထားရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

သွေးထိန်းဆေး အကြောင်း

သွေးကို ဖောက်ထုတ်ရာ၌၎င်း၊ ပြွန်စုတ်ရာ၌၎င်း၊ သွေးမထွက်ခြင်းနှင့် ကြုံတတ်သည့် သွေးတာမရ ဆည်းပရ ထွက်ခြင်းနှင့်လည်း ကြုံတတ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်သော် အသက်ပြုရန်နည်းလမ်းတို့ကို အာယုဗ္ဗဗေဒဆေးကျမ်းတို့၌ ဖော်ပြထားရှိသည့်အတိုင်း နည်းယူပြီး ကုသကာကွယ်နိုင်ရန်၊ တဆင့်ထက်တဆင့် တက်ပြီး မြင့်မားအောင် နည်းယူပြီး ကြိုးစားနိုင်ရန်၊ သွေးနှင့် ယှဉ်ဘွဲ့လျက် သုတေသနအဆင့်ဆင့် ပြုလုပ်နိုင်ရန် အာယုဗ္ဗဗေဒ ဆေးကျမ်းတို့မှ လာသော အတိုင်း နည်းပြထုတ်နုတ်၍ ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

သွေးမထွက်က ထည့်ရန်ဆေး

မိမိသွေး ထုတ်လိုသဖြင့် ဖောက်ခွဲပြီး သွေးထုတ်သောနေရာမှ သွေးထွက်မှု မရှိပါလျှင် ၁-ပန်းနု၊ ၂-ကန်ချုပ်နီ၊ ၃-သိန္ဓောဆား—၎င်းဆေးပစ္စည်း ၃ မျိုးတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ အနာ၏ အပေါ်တွင် ထည့်ပေးပါ။ ထိုအခါ အနာမှ ကောင်းမွန်စွာ သွေးထွက်ကျ လာပါလိမ့်မည်။

သွေးလွန်က ပိတ်ရန်ဆေး

မိမိ ဖောက်ခွဲသောအချိန်၌ အလွန် ကဲ့သွားသဖြင့်၎င်း၊ သွေးကြော ပေါက်ပြဲသွားသဖြင့်၎င်း၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ သွေးများ လွန်စွာ ထွက်ကျ ယိုစီးလာခဲ့ပါလျှင် ၁-တောက်ရပ်၊ ၂-နန္ဒင်း၊ ၃-မျက်စဉ်းကျောက် ၎င်းဆေးပစ္စည်း ၃ မျိုး၏ အမှုန့်ကိုဖြစ်စေ၊ မြေရေလဲအခွံ၏ အမှုန့်ကိုဖြစ်စေ၊ အဝတ်ပြာကိုဖြစ်စေ၊ အနာပေါ်တွင် ထည့်၍ အသာအသာ ဖိပေးပါ။ ၎င်းနောက် ထိုအနာပေါ်တွင် နံ့သာဖြူ စသော ဆေးသောဆေးတို့ဖြင့် လိမ်းကျံပေးခြင်း စသော ကုသမှုများကို ပြုလုပ်ပေးသည်ရှိသော် လွန်စွာ ထွက်သော သွေးများ ပိတ်သွားပါလိမ့်မည်။

သွေးတိတ်ရန် တနည်းမှာ—ထိုအနာ၏အဝကို မီးဖြင့်ပူအောင် ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းကြောင့် သွေးများပိတ်သွား လိမ့်မည်။ ထိုသို့ ပိတ်ရခြင်း၏ အကြောင်းမှာ ဖက်ရည် (တောက်ရပ် စသော ဆေးမှုန့်) ဖြင့် အနာ၏ အဝကို၍ ၁၀၈ (ကျါ.၈၈၊ ကျဉ်း၈၈) နိုင်၏။ အဆေးကို အသုံးပြုခြင်းကြောင့်လည်း သွေးများကို ရပ်သွားစေနိုင်၏။ အနက်ကို ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်လည်း အနာကို ကျက်သွားစေနိုင်၏။ အပူကို ပြုလုပ်ခြင်း ကြောင့်လည်း အကြောကို တွန့်၍ သွားစေနိုင်၏။

ဓာတ်အပ်စိုက်ခြင်း

ဆေးမပါဘဲ ဆေးရည်ပူလင်းထဲ၌ တို့ယူ၍၊ စုတ်ယူ၍ စုတ်ကို ဖောက်ထွင်း စေပြီးလျှင် စုတ်စိုက်ခြင်း၊ အပ်စိုက်ခြင်းသည် စုတ်ဆေး စိုက်သည် မည်၏။ ၎င်းကို ဖော်ပြခဲ့ပြီ။ ဤကဏ္ဍ၌ကား ဆေးလုံးဝမပါဘဲ ဓာတ်၏ အစွမ်းသတ္တိကိုသာ အသုံးပြုပြီး အချိန်ကာလ အတော်ကြာအောင် စိုက်ထားပေးခြင်းသည် ဓာတ်အပ်စိုက်သည် မည်၏။

ထို့ကြောင့် မိမိစိုက်သွင်းမည့် ဓာတ်အပ်သည် အစွမ်းသတ္တိရှိနေရန် လိုသည်။ သို့မဟုတ် သာမညအပ်မျိုး- သူသူငါငါ လုပ်ယူလျှင် ရနိုင်သော ဓာတ်အပ်မျိုး ဖြစ်မှု ပညာမပါသော အပ်မျိုး ဖြစ်၍ အိမ်သုံး အပ်ချုပ်စက်အပ် အလားကဲ့သို့ အကျိုးများမည် မဟုတ်ချေ။ သံကို၎င်း၊ ကြေးကို၎င်း၊ သတ္တုကို၎င်း၊ ငွေကို၎င်း၊ ရွှေကို၎င်း အချိုးကျ စုတ်ပေါင်း၍ ၎င်းအပ် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ၎င်းကို မြန်မာအဆက်ဆက်တို့သည် စုတ်အနေဖြင့် အသုံးပြုခဲ့ကြ၏။ ရွှေစုတ်၊ ကြေးစုတ်၊ သတ္တုစုတ် စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ နှစ်ဘက်ချွန်၍၎င်း၊ တဘက်ချွန် တဘက်တူး၍၎င်း၊ တဘက်ချွန်ပြီး တဘက်တွင် အလေးတင်၍၎င်း အမျိုးမျိုး ပုံသဏ္ဌာန်ကိုပြုလုပ် အသုံးပြုကြသည်။ ကြီးအောင် ထုလောင်းထားသည်ကို စုတ်ဟု ခေါ်၍ ၎င်းကို နန်းကြိုးဆွဲပြီး သေးငယ်အောင် ပြုလုပ်ထားသည်ကို အပ်ဟု ခေါ်သည်။

တရပ်ပြည်တွင် အပ်သွားရောင်းသလို

မြန်မာမှုပြု၍ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲနေကြရာတွင် ဖော်ပြပါအတိုင်း စကားပုံတခု ရှိနေသည်။ ယင်းစကားပုံကို လူတိုင်းလိုလိုပင် အသုံးပြုနေကြ၏။ သိကြ၏။ အဓိပ္ပါယ်မှာ စတင် ပေါ်ထွက်သည့်နေရာမျိုးမှာ ကုန်ပစ္စည်းကို သွားရောင်းပါက အရှုံးသာ အဖတ်တင်မည်ကို၎င်း၊ အခက်အခဲနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည်ကို၎င်း ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်၏။ အရပ်သုံး ထုံးနည်းဥပဒေသ စကားပုံ ဖြစ်သောကြောင့် အရပ်တွင် အသုံးပြုသော အင်္ကျီအဝတ်အစား ချုပ်သည် “ချုပ်အပ်” သည် အရပ်ပြည်က စတင်ပေါ်ထွက်၍ တရပ်ပြည်တွင် အများအပြား အသုံးပြုကြသည် ဟူသော အဓိပ္ပါယ်ကို အထောက်အထားပြု၍ သိနိုင်ပေသည်။ အရပ်သုံး ဖြစ်၏။ ချုပ်အပ် ဖြစ်၏။ ဆေးသုံး ဓာတ်သုံး အပ်မျိုးကား မဟုတ်ချေ။ သတ္တိမရှိဟု ဆိုသော်လည်း ဓာတ်တို့၏အစွမ်းသတ္တိ မိမိသဘောကို မိမိဆောင်ကြမ္မာ ဖြစ်သောကြောင့် ကြေး၊ သံ၊ သတ္တု၊ ရွှေ၊ ငွေတို့၏ တည်ဆောက်မှု ဖြစ်ပစ္စည်းချင်း ခြားနားခြင်းကြောင့် အစွမ်းသတ္တိသည် ခြားနားနေပေ၍ ပြစ်သည်ကိုတော့ လက်ခံရပေမည်။

ယင်းကဲ့သို့ ဓာတ်မျိုးကို မဆိုထားဘိ ဆူးမျိုးသည်ပင်လျှင် စူးဝင်ချင်း၊ တူဆော်ခြားလည်း သတ္တိ ခြားနားနေကြသည်ကို မည်သည့်ဆူးသည် အဆိပ်နည်းသည်၊ အဆိပ်များသည်ကို အများဆုံး လက်တွေ့ကြုံရသော တောင်သူ လယ်သမားတို့သည် ခွဲခြား သိကြကုန်၏။ ငါးဆူးများတွင်လည်း သစ်ဝါးဆူးများကဲ့သို့ အလားတူပင် အဆိပ်ရှိသည်၊ မရှိသည်ကို ခြားနား၍ သိကြကုန်၏။ ငါးကြီးဆူးသည် ငါးဆူးတွင် အဆိပ် အလွန်များသည်ဟု ထူးခြားစွာ သိထားကြ၏။ မိမိ

ကိုယ်တိုင် မစူးတူးသော်လည်း မိမိသွေးသား ပတ်ဝန်းကျင်တို့ အစူးခံရ၍ ပြင်းထန်သော ဝေဒနာကို ခံစားကြရသည်။ အစူးခံရသောလက်ညှိုး ဖြတ်ရသည်အထိ တို့ကိုပင် တွေ့ကြုံတူးပါသည်။

သတိပြုရန်မှာ—မြေစွယ်အဆိပ်ကဲ့သို့ မြေစွယ်သည်တခြား၊ အဆိပ်သည်တခြား၊ မဟုတ်ချေ။ ပကတိ သဘာဝကပင်လျှင် ထူးခြားသော အစွမ်းသတ္တိရှိလာခြင်း၊ ပါလာခြင်း ဖြစ်၍ သဘာဝအဆိပ် ဖြစ်သည်။ ဓာတ်အထူးထူးတို့၏ အထူးထူးပါရှိသော အစွမ်းသတ္တိ ဖြစ်သည်။ ဤအစွမ်းသတ္တိမျိုးကိုကား အသွင်သဏ္ဌာန်လက္ခဏာကို ကြည့်၍၎င်း၊ လျှာစွင် ငုံ့ထား၍၎င်း၊ ဓာတ်ခွဲ၍၎င်း၊ ကွဲကွဲပြားပြား ခြားနားစွာသိအောင် မဖော်ပြနိုင်ချေ။ သတ္တိရှိ၊ မရှိ၊ ရှိလျှင် မည်ကဲ့သို့ရှိသည်၊ မည်မျှလောက် ရှိသည်ကိုကား ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ အသုံးထွက်ကြည့်မှသာလျှင် မည်ကဲ့သို့ အသုံးဝင်သည်ကို သိနိုင်သည်။ ဖော်ပြလိုရင်းမှာ ဓာတ်တို့၌ သဘာဝစွမ်းရည် အနည်းအများ အသင့် အတင့်ရှိနေကြသည်ကို ဖော်ပြလိုရင်း ဖြစ်သည်။

စိမ့်ထားသော ဓာတ်

မြန်မာတို့သည် ဆင်မာန်စွယ်ကို အရုပ်လုပြီး သဘာဝစွမ်းရည်ကို စိမ့်ဆောင်ရွက်သော ထပ်ဆင့်စွမ်းရည်ဖြင့် ဖြည့်စွက်၍ အသုံးပြုကြသည်။ “ပီယသဒ္ဓိ အကျိုးပြီးသည်” ဟု အမှတ်ပြုပြီးလျှင် ဆင်မာန်စွယ်ကိုအရုပ်လုပြီး စိမ့်ကြသည်။ ဝက်စွယ် ခေါင်းပိတ်ကို၎င်း၊ အခြားသော အစွယ်မျိုး၊ အရိုးမျိုး၊ ဓာတ်သတ္တုတို့ကိုလည်း အလားတူပင်လျှင် ပီယသဒ္ဓိ၊ ကာယသဒ္ဓိ အတွက် လိုသလို စိမ့်၍ အသုံးပြုခဲ့သောထုံး ရှိခဲ့သည်။ ပီယသဒ္ဓိထက် ကာယသဒ္ဓိအတွက် အသုံးပြု များကြသည်ကို ထူးဟောင်းကို ပြန်ပြောင်း ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သိနိုင်သည်။

၎င်းတို့မှာ ကြေးမိုးကြိုးသွား (အရှင်)၊ ရွှေစိမ်း၊ ခြင်္သေ့အစ-၎င်းတို့ကို စုပေါင်း ထိုးသတ်ပြီး သေနတ်ယမ်း မီးမကူးအောင် ဆောင်ကြသည်။ ဆောင်ပြီး တိုက်ပွဲဝင်ကြသည်။ စိန်ကို ထိုးသတ်၍ သတ္တိရှိအောင် စိမ့်ပြီးလျှင် အလားတူပင်လျှင် ကျည်ဆံသွဲအောင်၊ လုံးဝ မီးမကူးအောင် စိမ့်ပြီး အသုံးပြုကြသည်။ အကျိုးရှိသည်ကိုလည်း တွေ့ဘူးပါသည်။ အကျိုး မသက်ရောက်ဘဲ မိမိပစ္စည်း မိမိအထက်ကြီး အသုံးပြု နေကြသည်ကိုလည်း တွေ့ဘူးသည်။

ဤကျည်ဆံထွက်အောင် ပြုလုပ်သော ပညာရပ်သည် ဂျိုးဥ အမတောကို၎င်း၊ ဝက်စွယ် ခေါင်းပိတ်ကို၎င်း၊ အခြားသော ဆေးဓာတ်တို့ကို၎င်း အလားတူ ပင်လျှင် စိမ့်ပြီး အသုံးပြုကြသည်။ ရိုးရာအကြောင်း သိခံကောင်းစရာတို့ကို လေ့လာတူးသူတိုင်း သိကြပြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဖြည့်စွက်၍ သိကြစေလိုသည်မှာ—သဘာဝအနေအထား အစွမ်းသတ္တိ ပြီးသည်ကို အခြေခံ၍ စိမ့်ဆောင်နည်းဖြင့် ထပ်ဆင့် စိမ့်ထားရသည်။ သတ္တိရှိအောင် ထပ်ဆင့် မြှင့်ထားသည်။ ထပ်ဆင့် စိမ့်မှု မြင့်မှုသည် သဘာဝသတ္တိ ရှိထားမှုပေါ်မှာ တည်သည်။ သဘာဝ အစွမ်းသည်လည်း ထပ်ဆင့် စိမ့်မှုပေါ်မှာ အမှီပြုသည် ဟူသောအချက်တို့ကိုကား ကောက်နုတ်ချက်ချပြီး သိထား စေချင်သည်။

ဆေးဝန်းအပ်

အများ အသုံးပြုကြသော ဓာတ်အပ် ရှိသည်။ ၎င်းမှာ ဆေးဝန်းသတ္တုကို စီမံထားသော ဓာတ်အပ် ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို တချိန် (ဓားခေတ်၊ ဒုတိယခေတ်) တုန်းက အသုံးပြုကြသည်။ အခြား သော ကာယသိဒ္ဓိ ဓားပြီး၊ ဒုတိယပြီးရန်အတွက် စက်သွင်းသည်။ (စက်ခေါ်သော ဓာတ်သတ္တုကို စီမံ၍ အဝိုင်းငယ်တခု ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင် သွင်းမြှုပ်ထားကြသည်။) ၎င်းကို စက်သွင်း သည်ဟု ခေါ်သည်။

ဆေးရိုးကြီးကို စီမံ၍ စုတ်ဆေး ထိုးထားကြသည်။ ထုံးကို မန်း၍ အသုံးပြုကြသည်။ ငရုပ် ကောင်းကို၎င်း၊ တောချဉ်ပေါင်နွယ်စေ့ကို၎င်း၊ စီမံ၍ အသုံးပြုကြသည်။ ငရုပ်ကောင်းမန်း၊ ထုံးမန်းဟူ၍ပင် ခေါ်ဝေါ် သုံးစွဲကြသည်။ ယင်းကဲ့သို့ တပွဲတိုး ရက်ပိုင်း အချိန်ပိုင်း တို့ဖြင့် ကာယသိဒ္ဓိအတွက် အသုံးပြုကြသည်။

အမြဲတစေ ဓားပြီး၊ ဒုတိယပြီး၊ ကာယသိဒ္ဓိ ရှိန်းပြီးရန်အတွက်ကား စက်သွင်းခြင်းဖြင့် ဆေး ဝန်းအပ် သွင်းခြင်းတို့ကို အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ စက်သွင်းခြင်းထက် အပ်သွင်းခြင်းကို ပိုမိုသုံးစွဲ လှူသိများပြီး အသုံးပြုခဲ့ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ အပ်အရှင်၊ အပ်အသေ ဟူ၍ သွင်းပြီးသော အခါ၌ ၂ မျိုး ကွဲပြားလာသည်။ သတ္တိရှိသောအပ် နှင့် သတ္တိမရှိသောအပ် ဟူ၍ ၂ မျိုး ကွဲ ပြားသည်။

ဥပမာ—ဆေးဝန်းအပ်ကို သွင်းထားသည် ဆိုပါစို့။ အပ်အရှင် ဖြစ်မှု (အစွမ်းသတ္တိ ရှိသော အပ်ဖြစ်မှု) ၎င်းသည် တကိုယ်လုံး၌ လှည့်ပတ် သွားလာနေသည်။ ကြာသောအခါ၌ မည်သည့်နေရာ ရောက်နေသည်ကိုပင် မသိတော့ချေ။ ၎င်းသည် အပ်သေသောအခါ သေသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း၌ အညှိစင်းငယ်ကလေး တသက်လုံး မပျောက်တော့ဘဲ ထင်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ယင်းကို ထောက်၍ မိမိသွင်းထားသော အပ်သည် သေနေပြီ ဟု သိရသည်။ သတ္တိရှိ သောအပ် ဖြစ်မှု တချောင်းသာ သွင်း၍ ရသည်။ နောက် တချောင်း ထပ်သွင်း၍ မရတော့ချေ။ အပ်စူးဝင်ခြင်း မရှိတော့ချေ။ ယင်းသတ္တိရှိသော အပ်သည် အသက်ရှင်လျက် တကိုယ်လုံးတွင် လှည့်လည်နေခိုက်၌ လက်သီးနှင့် ထိုး၍ မကွဲချေ။ ဓားစုတ်တို့ဖြင့် ခိုက်ခုတ်ဆော်လည်း ကွဲခြင်း၊ ပြတ်ခြင်း၊ စုတ်ခြင်း မရှိချေ။ အယုတ်ဆုံး ဆူးစူးမဝင်ချေ။ လက်သည်း လှီးပြတ်ရာ၌၎င်း၊ ခေါင်း၊ ဆံပင်ရိတ်ရာ၌၎င်း ဓားမပြတ်ချေ။ မထိချေ။ ဆံပင်ကား ပြတ်သည်။ အသား မပြတ်ချေ။ လက် သည်းကား ပြတ်သည်။ လက်သည်းတည်ရာ အသားကား မပြတ်ချေ။

ဆေးပညာဖြင့် ကြည့်သော် ဆံပင်၊ လက်သည်း၊ မွေးညှင်းတို့ကား ကရိုးဓာတ်၏ မသ အညစ်အကြေးများ ဖြစ်ကြကုန်၏။ အသား စသည်တို့ကား အမာခံ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ ဓာတ်များ ဖြစ်ကုန်၏။ အစွမ်းသတ္တိရှိသော ဓာတ်အပ်သည် အသက်ကို ဆောင်စွမ်းပြနေသော အသက်၏ တည်ရာ ဓာတ်ဟူသမျှတို့ကို စောင့်ရှောက်သည်၊ ကာကွယ်သည်ကို သိရသည်။ အညစ်အကြေး မလွှဲတို့ကို မကာကွယ်ကြောင်း ခွဲခြား၍ သိနိုင်သည်။

သဘာဝအရပ် နှင့် ဓာတ်အရပ်

ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သဘာဝအရပ်နှင့် ဓာတ်အရပ် ၂ မျိုးတို့၏ အစွမ်းသတ္တိ အကျိုးတို့ကို ခွဲခြား၍ သိနိုင်လောက်ပေပြီ။ သဘာဝအရပ်ကိုကား ဟိုင်းကြီး ပြည်ကြီး အသိဉာဏ် ကြီးမားသူတို့ ပေါ်များသဖြင့် တရပ်ပြည်က စတင်စီမံကြသည်ဟု ဆိုမှုကား ဆိုနိုင်ပေသည်။ ဖော်ပြခဲ့သော ကောင်းပုံကို အထောက်အထားပြု၍လည်း ဆိုနိုင်ပေသည်။ ဓာတ်အရပ်ကိုကား မည်သည့် နိုင်ငံက စတင် အသုံးပြုသည်ကိုကား ခွဲခြား၍ မဖော်နိုင်ချေ။ အကြောင်းမူ မြန်မာ့ရိုးရာ တလျှောက်လုံး ထီးသုံးနန်းသုံး သုံးခဲ့ကြသည်မှ စ၍ နှောင်းခေတ် တခေတ်လုံး အရပ်သားများတွင် အသုံးပြုများကြသည်ကို အထောက်အထားပြု၍ မြန်မာနိုင်ငံကပင် စတင် အသုံးပြုနေသည်ဟု ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။

သဘာဝအနေအထား တောတောင် ထူထပ်များပြားခြင်း၊ လူနေနည်းခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ အန္တရာယ်ပြုကြခြင်း များသောကြောင့် ကာကွယ်ရာ ကာကွယ်ကြောင်းကို ပညာရှိ အပေါင်းတို့သည် စီမံခဲ့ကြဟန်ရှိသည်။ ဖော်ပြပါအတိုင်း အပ်တို့ကို ပြုလုပ်ရသည့် သဘာဝ ဓာတ်အရပ် နှင့် စီမံထားသော ဓာတ်အရပ် ဟူ၍ ၂ မျိုး ရှိကြောင်း၊ မည်မျှအထိ အစွမ်းသတ္တိချင်း ကွာခြားကြောင်း ခွဲခြားကြည့်ရှု အလေ့အလာ ပြုပြီးနောက် အစွမ်းသတ္တိထက်သော ရှိသည်ထက် ပိုသော ဓာတ်အရပ်ကိုအသုံးပြုလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိအသုံးပြုလိုသော ဓာတ်တို့ကို အစွမ်းသတ္တိရှိအောင် စီမံ၍ အသုံးပြုကြကုန်ရာ၏။ သာမညဖြစ်သော ကိုက်ခဲထုံကျင်၊ ဒူးနာ၊ ခါးအောင် စသည် ရောဂါ မျိုးတို့၌ကား သဘာဝအရပ်ကို အသုံးပြုလိုက ပြုနိုင်သည်။ ထက်ထက်မြက်မြက် မြန်မြန်နှင့် တကယ်တမ်းခက်ခဲသော ရောဂါတို့၌ကား အစွမ်းသတ္တိထက်သော စီမံထားသည့် ဓာတ်အရပ်မျိုးကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဥပမာ—ပြဒါးမျိုးတွင် အစွမ်းသတ္တိ အထက်ဆုံးဖြစ်သော ဆေးဒန်းကို စီမံလိုသော် အင်္ဂါယုလုပ်ရပ်အတိုင်း (လွန်စွာ ကျယ်သည်) စနစ်တကျ စီမံ၍ ဆေးဒန်းကို သဘောတူ ကန့်၊ စိန်၊ ကြေး၊ ခဲ စသော ဓာတ်တို့ဖြင့် မဖမ်းဘဲ အသီး၊ အမြစ်၊ အခေါက်၊ ဆားမျိုးတို့ဖြင့် သတ္တုချခြင်း၊ လုံးခြင်း၊ သတ္တုသားကျအောင် ထိုးခြင်း၊ သတ္တိ ဝင်လာသည့်တိုင်အောင် ထိုးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သွားခဲ့သော် သတ္တိရှိသော ဆေးဒန်းအပ်ကို ရပါလိမ့်မည်။ အကောင်းဆုံး အစင်ကြယ်ဆုံး ရသော ဆေးဒန်းအပ်မျိုး ဖြစ်၏။ ကာယသိဒ္ဓိ (ဓားပြီး ဖုတ်ပြီး) အထိ အကျိုးကို ပြီးနိုင်ပါသည်။

ထိုအပ်မျိုးကို ရောဂါအလိုက် ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား အကြောအလိုက် စိုက်ပေးခဲ့သော် မည်မျှအထိ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်ကို သိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းဆေးဒန်းသတ္တုကို ဖမ်းယူ ချိန်ရန်ကား မလွယ်ကူချေ။ မြစ်ချင်းပြီး ဆေးပင်ဝါးပင်တို့နှင့် သိုက်ဝင် ဆေးပင် ဝါးပင်များနှင့် ဖမ်းယူနိုင်ပါမှုကား လုံတလုံထိတိုက်တွင် တကြိမ်ထိုးရုံ (တလုံ တမီး) ဖြင့် ကိစ္စပြီးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းအပ်မျိုးကို ရရန်လည်း မလွယ်ကူချေ။ ရသားသော သူတို့ကလည်း သေရာပါ လျှို့ဝှက်ထားကြ၏။ မိမိပညာသည် လူသားတို့အတွက် အကျိုးပြု ဆောင်ရွက်သည့် ဘက်မှ အသုံးပြုရန် ကြရန် အားရှိလိုသောဆန္ဒများ ပေါ်ထွက်ရေး အတွက် သတ္တိရှိကြောင်း သိစေလိုသည့် အတွက်သာ စကားသက်အနေဖြင့် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကြိုးစား၍ ရအပ်သော ဓာတ်အပ်

မည်သည့်အရာဝတ္ထုမျိုးမဆို ပင်ကိုယ်သဘာဝအစွမ်းသတ္တိသည် ရှိကြမြဲ ဖြစ်သည့်အတိုင်း ရှိ နှင့်နေပြီးသော ပင်ကိုယ်သဘာဝသတ္တိကို အခြေခံထား၍ ဥပမာ—ရွှေ၏ ရှိနှင့်နေပြီးသော သတ္တိကို ၎င်း၊ စိန်၏ ရှိနှင့်နေပြီးသော သတ္တိကို၎င်း၊ ဆေးဒန်း၏ ရှိနှင့်နေပြီးသော သတ္တိကို၎င်း၊ အရိုး ဓာတ်တခုခု၏ ရှိနှင့်နေပြီးသော သတ္တိကို၎င်း၊ ဆူးတမျိုးကမျိုး၏ ရှိနှင့်နေပြီးသော သတ္တိကို၎င်း စသည်ဖြင့် အခြေခံထား၍ ထုံးတမ်းစဉ်လာ သုံးစွဲမှုကို အလေ့အလာပြု၍ ဥပမာ—ခွေးကိုက် သော် ကျားစွယ်ကို သွေးရိုထိုးခြင်းစသော ရှေးဟောင်းတို့၏ သုံးခဲ့သောထုံးကို အခြေခံထား၍ “အတုမြင် အတတ်သင်” အနေဖြင့် အသုံးပြုကြကုန်၏။ အသုံးပြုကြသုံးကိုလည်း ရေးသားပေး ပြခဲ့ပါပြီ။ တကယ်စွမ်းရည်သတ္တိ တခိုးရှိသော အစိန္တေယျ သတ္တိသိုက်နေသော သိုက်ဝင် သစ်ပင် ဟုဆိုအပ်သော ဆေးပင်ထူးများ ရှိသေး၏။ ၎င်းအပင်မျိုးဖြင့် မီးတွေလျှင် ပြေးသော ပျံသွား သော ပြဒါး၊ စိန်၊ ဆေးဒန်း စသော ဓာတ်များကို တလုံတမံဖြင့်ထိုးယူသော် ယင်းအစွမ်းသတ္တိ အားလုံးကို အသေသတ်လျက် ဓာတ်တို့ကို စီမံရယူနိုင်၏။ ရခဲကြွဲခဲ ကြောင်းကိုလည်း ဖော်ပြ ထားခဲ့ပါပြီ။

လုပ်၍မရ လူတိုင်းမသိ၊ လူတိုင်းလုပ်၍ မဖြစ်နိုင်သော နည်းမျိုးကို ဖော်ပြနေခဲ့သော် မိမိ လည်း မဖြစ်၊ သူတပါးလည်း ဖြစ်မှာ ဓမ္မာတသောကြောင့်၎င်း၊ ဖြစ်ပြန်လည်း အများအကျိုး ပြုနိုင်အောင် ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ မရနိုင်သောကြောင့်၎င်း၊ ယင်းကဲ့သို့ အခြေပေ၍မှာ အ ထောက်အထားပြု၍ မည်သူမဆို လုပ်လျှင် ဖြစ်နိုင်သော ဓာတ်အပ် စီမံပုံ အကြောင်းတို့ကိုသာ ဖော်ပြပါမည်။ ယင်းကဲ့သို့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်တို့သည် ဉာဏ်ရှိသလို အမျိုးမျိုး စီမံကြကုန်သည့် အား လျော်စွာ နည်းနာနိသျှ လုပ်ထုံးတို့သည် အင်္ဂုယပညာရှင်၊ လူရှင်ရဟန်း အပေါင်းတို့၌ များစွာပင် ရှိကြကုန်သည်သာ ဖြစ်သည်။ မိမိတို့၌လည်း ရှိသည်သာ ဖြစ်ကုန်၏။ ယင်းနည်းများ အနက် မှန်လည်းမှန်၊ မြန်လည်းမြန်၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရာ၌လည်း လွယ်ကူသော၊ အကုန် အကျလည်း သက်သာသော (မြန်၊ ကောင်း၊ သက်သာ) အကျိုးသုံးဖြာကို ရည်မှန်းလျက် ဖော် ပြပါမည်။

ဆေးဒန်း ဓာတ်အပ် လုပ်နည်း

ခဲပုတ် ၁၀ ကျပ် (၎င်းကို အင်္ဂုယအခေါ် နာ ဟုခေါ်သည်။) ၎င်းကို အရည်ကျိပါ။ ယမ်း ၁၀ ကျပ်ကို အနည်းငယ် အနည်းငယ် ပစ်ထည့်ပါ (ပေါက်ပါ)။ ချော်ဖြစ်ပြီး ထွက် လာပါလိမ့်မည်။ ချော်များပိတ်သွားလျှင် သံကောက်နှင့် အနည်းငယ် ဖယ်ထားပါ။ ယမ်းကုန် လျှင် နာ အားလုံးသည် ချော် ဖြစ်နေရမည်။ ၎င်းချော်ခဲကြီးကို ထုထောင်းချေပြီး လုံစောက် တလုံးတွင် ထည့်ကျိပါ။ အရည် ကြည်လာသောအခါ၌ (ချော်ရည် လည်လာသောအခါ) ဆေးဒန်းအတု ၂ ကျပ် ၈ ပဲမှ ၅ ကျပ်အထိ လိုသလောက် တဖြေးဖြေး အတုငယ် ပြုလုပ်၍ ပစ်ထည့်ပါ။ ဆင့်ကာဆင့်ကာ ပစ်ထည့်ရန် လိုသည်။ ဆေးဒန်း ကုန်သောအခါ၌ ဖိုဆွဲမှု ရပ်ထား ပါ။ ဆေးဒန်း ထည့်သွင်းသည့် အချိန်မှစ၍ ရပ်ထားရသည်။ လုံနှုတ်ခမ်းများ အေးညိုလာသည့် အထိ ရပ်ထားပါ။

၎င်းနောက် မီးသွေးကို ယက်၍ လုံနှုတ်ခမ်းကို ဖို၏ နှုတ်သီးဝ အောက်ချပြီး မီးသွေးထပ်
ယည့်၍ထိုးပါ။ (မီးလျှံ ထိုးသည်ဟု ခေါ်သည်) မီးသွေး သုံးအုပ်ခန့် ထိုးပြီးနောက် လုံကို ဆွဲ
တင်ပါ။ နှာဝအပေါ်သို့ လုံနှုတ်ခမ်းတက်နေသည့်အထိ ဆွဲတင်ပါ။ ဆွဲတင်စဉ်အခါ ပြေးပြေး
ညှင်းညှင်း ဆွဲတင်ပြီး ဆက်မထိုးပါနှင့်။ လုံထဲတွင် ဓာတ်များ လျှပ်ရှားနေသည်။ ငြိမ်လောက်
သောအခါ၌ (၁၅ မိနစ်ခန့် ကာလကြာသည်) မီးသွေးအုပ်၍ ဆက်ထိုးပါ။ လုံအငှား ဖုံးပြီးထိုး
ပါ။ မကြာမကြာ အဖုံးကို လှုပ်ကြည့်ပါ။ လုံအက်လာတတ်သည်။ လုံခိုင်လျှင် သုံးအုပ်ခန့် ထိုးပါ။
မိ.မနာလျှင် ထပ်ထိုးပါဦး။ ၎င်းနောက် လုံခိုင်နေလျှင် တဆင့် ဆွဲတင်၍ ဖော်ပြပါအတိုင်းထိုးပါ။
လုံကွဲတတ်သည်။ သတိပြုပါ။ တဆင့်ခိုင်နေလျှင် ထပ်မံဆွဲတင်ပါ။ ဓာတ်သားအနေနှင့် နှာဝသည်
တည့်နေသည်။ ဤမျှအထိ ဆွဲတင်၍ မီးပြင်းပြင်းထိုးပါ။ လုံကွဲတတ်သည်။ ပေါက်တတ်သည်။ ဤ
အချိန်သည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ ဓာတ်ကို ထုတ်နေသော အချိန် ဖြစ်၏။

အကယ်၍ မီးမှန်ပြီး လုံမကွဲဘဲ လုပ်ထု မှန်ခဲ့သော် တလိုတမီးနှင့်ပင် ဖြူပေးသော ဆေး
ဇနီးသတ္တုကို ရပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ချွတ်ယွင်းသွားခဲ့သော် ၎င်းချော်နှင့်ပင် ဆေးဇနီးကို အုပ်
ပြီး ထပ်ထိုးပါ။ ဖြူပေးသောသတ္တု ရသည်အထိ ထိုးပါ။ ၎င်းဓာတ်ထေ သတ္တုနှင့် လေးတူ-နာ ခ
ကျပ်သား ထပ်တွဲ၍ လုံပက်ဖြင့် မီးသွင်းပြီး ထိုးသွားရသည်။ ၎င်းကို နှာလှည့်သည်ဟု ခေါ်သည်။
ဓာတ်အလေး တင်ကျန်လျှင် တော်ပြီ။ အခြားသော လုံတလုံးတွင် ကျန်၍ ထောပတ်၊ အုန်းဆီတို့
တွင် (ရထု) ခံရေ လောင်းပါ။ ဖြူပေး သန့်ရှင်းသော နန်းဆွဲ၍ ရသော ဆေးဇနီး သတ္တုကို ရ
မည်။ ၎င်းသတ္တုကို အခြေခံအနေဖြင့် သုံးနိုင်သည်။ ဆေးဇနီးသည် ဖမ်းရာ သတ်ရာ၌ အလွန်
ခက်ခဲသော မြေထွက် နဂါးမျိုး ဖြစ်၍ ၎င်းကို ဖမ်းနိုင်၊ သတ်နိုင်၊ ရနိုင်လျှင် စိန်၊ ဟင်းရိုင်း
စသော ဓာတ်တို့ကိုလည်း အလွယ်တကူနှင့် ဖမ်းနိုင်ပြီဟု မှတ်လော။

ဤဖော်ပြခြင်းသည် ဆေးဇနီးကို ချုပ်ခြင်း၊ ညှင်းခြင်း၊ ထုတ်ခြင်း မျှသာ ဖြစ်၍ သတ္တုရှိ
သော ဓာတ်အပ်အထိ လုပ်လိုသော် အင်္ဂါယကျွမ်းကျင်သော ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ လုပ်နိုင်လောက်ပြီ ဖြစ်
သည်လည်းတကြောင်း၊ အကျယ်တဝင့် ရေးနေပါက အင်္ဂါယလုပ်ရပ် ကျမ်းတကျမ်း ဖြစ်သွားနိုင်
စရာ ရှိသည်လည်း တကြောင်းကြောင့် မရေးသားလိုတော့ပါ။ ဓာတ်အပ် ထောက်နည်းတွင်
ဖော်ပြသောနည်းနှင့်၎င်း၊ ရသာမတကျမ်းနှင့်၎င်း၊ ဓာတ်သမုဒ္ဒရာ ကျမ်းနှင့်၎င်း ဆက်စပ် လေ
လာပြီး ကြံစည်ကြိုးစား ကြကုန်ရာ၏။

ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဖမ်းပြီးနောက် ရရှိအပ်သော ဘော်သားကဲ့သို့သော ဆေးဇနီး
သတ္တုကို လိုသလို နန်းကြိုးဆွဲပြီး အပ်ပြီးလုပ်နိုင်သည်။ ဘော်သားကဲ့သို့ ဖြစ်သော်လည်း ဘော်နှင့်
ပြုလုပ်ထားသောအပ်ထက် အဆပေါင်းများစွာ အကျိုးသတ္တိ သက်ရောက်နိုင်သည်ကို မှတ်ယူ
ထားရာ၏။ မိမိတို့ စိမ့်သော ဓာတ်အပ်ကား ဤအဆင့်မျှကို ကျော်လွန်၍ အစွမ်းသတ္တိ ဟု ခေါ်
သော တေတေကို “ သာယာဖြေးညှင်း-တေတေသွင်း ” ဟူသော အင်္ဂါယ ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း
မီးတေတေ၊ ဓာတ်တေတေ ၂ မျိုးကို အချိန်ကာလကို ရနိုင်သလောက် ယူ၍ တေတေ သွင်းရာ
၏။ တေးဖြေးဖြေး မီးရလာသောအခါ၌ မိမိ၏ ဓာတ်လုံး ဓာတ်သားကို တေတေ ၄, ၆- ရှိ, ၈ ရှိ
ဖမ်းရာ၏။ ၎င်း၏ လုံတွင် ကြေးကို ထိုးခဲ့သော် ကြေးသေ၏။ ပြာကျ၏။ ချော် ဖြစ်၏။ ဘက်ကို
တဆင့် ဖမ်းရာ၌လည်း ၎င်းအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။

ရွှေကိုထိုးရာ၌လည်း ၎င်းအတိုင်းဖြစ်၏။ သို့သော် လုံ့လ တွင်ထည့်ထိုး၍ ရွှေပြာဖြစ်သွားရန် အဆင်ကား လွန်စွာကြာ၏။ လွန်စွာမြင့်၏။ ဤကဲ့သို့ စမ်းသပ်ပြီးနောက် ၎င်းဓာတ်သားတို့ကို မလိုရှိသလို စုတ်၊ အပ် စသည်ဖြင့် အသုံးချနိုင်ပါသည်။ ဤအဆင့်သည် တေဇောရပြီးသော အဆင့်တဆင့်ဖြစ်၏။ ၎င်းကို မီးတေဇော၊ ဓာတ်တေဇော တဖြေဖြေပေးလွှားခဲ့သော် ဓာတ်လုံး သည် အထက်နှင့်အောက် တသားတည်းဖြစ်ခါ ခပေါင်းချေကြည်စိကဲ့သို့ တွေ့ရမည်။ ထိုအခါ အလွန်တောက်သို ရောက်နေသော ဓာတ်တို့ကိုထိန်းနိုင်သည့်အဆင့်သို့ ရောက်သွားပြီ။ ဥပမာ— အလွန်ချိုနေသော ပျားရည်ကို စိမ်ထားသော်ပျားရည်အရသာ ချဉ်လာသည်။ ရှောက်ရည်တွင် စိမ်ထားသော် ရှောက်ရည်အရသာ အချဉ်ပျက်သွား၏။ နွားနို့ တွင်စိမ်ထားသော် နွားနို့သည် ၄ - ၅ ရက် ထားသော်လည်း မပုတ်သိုးချေ၊ ကဖြေဖြေခဲလာ၏။ စားကြည့်သော် ပို၍ ဆိပ် လာ၏။ ပဌမဖော်ပြခဲ့သော အစွန်းတဘက်ကို ထိန်းနိုင်သောအဆင့်အတန်း၌ သာမညချုပ်၊ ငုတ်၊ ကိုက်ခဲ၊ အဖုအကျိတ်တို့ကို အပ်စိုက်ပေးပါက မြန်စွာ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်။ ဓာတ်တို့၏ အပုတ်အသိုး၊ အဆွေးအမြေ့တို့ကို တားမြစ်၍ ပို၍အရသာ ကောင်းစေသော အဖြစ်သို့ ရောက် စေနိုင်သော ဓာတ်လုံးအဆင့်၌ကား ဆွေးမြေ့သော အကျိတ်နာ၊ အဖုအကျိတ်၊ ပုတ်တိုး၊ ပွားတိုး နေသော အနာဆိုးများ၌ အပ်စိုက်ပေးပါမူ များစွာအကျိုးကို ပြုနိုင်သော အဆင့်သို့ ရောက် စနပြီ ဖြစ်သည်။

ဖော်ပြခဲ့သော နည်းနာနိဿယသည် မိမိတို့လုပ်၍ဖြစ်သော နည်းဖြစ်၏။ အခြားသူများ လည်း လုပ်၍ဖြစ်နိုင်၏။ ရရှိထားသောဓာတ်လုံးကို တဆင့်ထက်တဆင့် မြင့်အောင် မီးနှင့်လုပ် ထုတ်ကို ကတိပြုလျက် တတ်သွားပါ။ ကား သိဒ္ဓိပေါက်သော ဓာတ်လုံးအဖြစ်သို့ ရောက်သွား မည်ဖြစ်၏။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ပေါက်ရောက်ပြီ မဟုတ်သဖြင့် တက်လမ်းများကို ဆက်လက် မဖော်ပြတော့ပါ။ ဆက်လက်ဖော်ပြရမည့် ကျမ်းတမျိုးလည်း မဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ပြန်ဆို ဖြည့် စွက် ရေးသားထားသော ဓာတ်သမုဒ္ဓရာကျမ်းကြီးနှင့် ဓာတ်ဆေးကုထုံး ကျမ်းတို့ကို ဖတ်ရှု သေ့ လာပါလေ။

ခွဲစိတ်ကုဆရာ ဆေးဆရာ ဓာတ်ဆရာ

ဖော်ပြခဲ့သည့် ဓာတ်အပ်စိုက်နည်းသည် မြန်မာနည်း မြန်မာဟန် ဖြစ်သည်။ မြန်မာ့ရိုးရာ တလျှောက်လုံး အသုံးပြုခဲ့ကြသော နည်းဖြစ်၏။ တဖြေဖြေ ကွယ်ပျောက် သွားသည်မှာ ဆေး ဆရာသည် အင်္ဂိယပညာကို မတတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဆေးဆရာ လုပ်သူသည် ဆေးပညာ ဘာသာလေးရပ်ကို တတ်ထားရမည့်အပြင် ဓာတ်ပညာကိုလည်း တတ်ထားရမည် ဖြစ်၏။ မှန်၏။ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းတို့၌ ဆရာ ၃ - မျိုးရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ ၎င်းတို့ကား—

- ၁ - အာယုရ်ဝိဂ္ဂိစ္ဆာ—အလျင်အမြန်ဆရာ၊ ၎င်းသည် ခွဲစိတ်ကုသမှုနှင့် အဆိပ်တို့ကို ကုသနိုင်သော၊ ၎င်းတို့၌ ကျွမ်းကျင် တတ်မြောက်သော၊ ၎င်းတို့ကိုသာ သက် သက် ကုနေသော ဆရာဖြစ်သည်။

၂ - ပာနုသီစိကိစ္ဆာ - လူတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသော ဆေးဝါးပစ္စည်း အစား အသုံးပြု ဖြင့် ကုသသောဆရာ ဖြစ်သည်။

၃ - ဝေဝိစိကိစ္ဆာ - စိန်, ဆေးဒန်းစသော ဓာတ်တို့ကို စီမံ၍ ကုသသော ဆရာဖြစ်သည်။

ခွဲစိတ်ကုသသောဆရာ, ဆေးဆရာ, ဓာတ်ဆရာဟူ၍ ဆရာ ၃ - မျိုး ခွဲပြထားသည်။ တိုင်း တဘက်ကမ်းဝတ် တတ်မြောက်၍ အသက်ကယ်တင်ရှင် ဆရာကြီး တဿောက်ဖြစ်သော သီးသန့် သင်ယူ လေ့လာ ကြိုးစားရာ၏။ ဓာတ်ဆရာကိုကား ဒေဝီစိကိစ္ဆာ - နတ်ကုထုး (ဆရာ) ဟူ၍ပင် ခေါ်ဝေါ် သမုတ်ထားသည်ကို သတိပြုသင့်သည်။ ဓာတ်ဆေးကို အသုံးပြု ပါမူ ဆေးဆရာတို့ ဆေးကုရာ၌ ကြည့်ရှုစိစစ် လေ့လာရမည်ဖြစ်သော အရွယ်, ဒေသ, အ ကာသု, ဝမ်းမီး, အားရှိ, အားမဲ့, ကျား, မ စသည်တို့ကို စိစစ်ထောက်ဆရန် မလိုအပ်ဘဲ ဓာတ်ဆေးကို အသုံးပြုခဲ့သော် သေပြီ ဟု ပစ်ထားရသော လျစ်လျူရှု ထားရသော ရောဂါတို့ ကိုပင် ပျောက်ကင်း ချမ်းသာနိုင်သော ဆရာမျိုးဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရ၏။

ယင်းကဲ့သို့ ဖော်ပြထားသော ရှေးဟောင်း အာယုဗ္ဗေဒ အဆိုအမိန့်ကို မြန်မာမှု ပြုထားကြ ရာ၌ “လုပ်ရပ်စခန်း မကျွမ်းဘဲ၊ သူ့ဒုခမ်း မလှမ်းပါနှင့်ဦး” ဟူ၍၎င်း၊ “လုပ်ရပ်မမြဲ ဆေးမတင်နှင့်” ဟူ၍၎င်း၊ “လုပ်ရပ်မပိုင် ဆေးမကိုင်ရ” ဟူ၍၎င်း ဓာတ်ဆရာကို ဆေးဆရာ ၌သွင်း၍ ဆေးဆရာသည် ဓာတ်ပညာတို့ကိုပါ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် တတ်မြောက် လိမ္မာ ထား မည်ကို သတိပေးလမ်းပြစကား ဖော်ပြထားမှု ရှိခဲ့ပေသည်။ စိန်, ဆေးဒန်း, ကန့် စသည်တို့ကို အမျိုးမျိုးတို့၌ ထည့်သွင်းဖြည့်စွက်ပြီး အသုံးပြုခဲ့ကြသော ကုနည်းကုဟန်ပေါင်း များစွာတို့ကို လည်း သတိပြု၍လေ့လာသူတိုင်း သိရှိကြပါလိမ့်မည်။ သဘာဝသတ္တိကိုသာ အသုံးပြုနိုင်ကြကုန် ၏။ ၎င်းထက်ပိုလွန်သော အစွမ်းသတ္တိရှိသော ဓာတ်ကိုမူကား အသုံးပြုနိုင်ကြသူ နည်းပါးကြ၏။ အင်္ဂါယဇာတ်တို့ကို တဘက်သတ် စီမံဆောင်ရွက်နေကြသော အင်္ဂါယဆရာ, လုပ်ရပ်ဆရာ, ဖိဆရာ တို့သည်လည်း ဆေးပညာနှင့် မဆက်စပ်၊ အဆက်ကယ်တင်မှုနှင့် ကင်းကွာလျက် ဝိဇ္ဇာစခန်း ထွက်ရပ်လမ်းကိုသာ ကြိုးပမ်းနေကြ၏။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဆေးဆရာသည် ဓာတ်တို့ကို သဘာဝသတ္တိအရ ပဌမအဆင့် အနေဖြင့် အလုံးချတတ်ရမည်။ အစွမ်းသတ္တိရှိသော ဓာတ်တို့ကိုစီမံပြီး အသုံးချနိုင်ရမည်။ သို့မှသာ အမြန် အကျိုးရောက်၍ ပျောက်ကင်းချမ်းသာမှုကို လိုလားသော ခေတ်သစ် ခေတ်မြန်မျိုး၌ ကမ္ဘာ့ ဆေးဆရာတို့နှင့် ရင်ဘောင်စာန်းနိုင်သော မြန်မာဆေးဆရာများ ပေါ်ထွက်လာနိုင်မည်။

ထို့ကြောင့်ဆေးဆရာသည် အင်္ဂါယပညာ, ဓာတ်ပညာနှင့် ကင်းကွာ နေကြခြင်းကြောင့် ရှေးထူးနှင့်မကိုက်, ခေတ်အလိုက်လည်း မဝင်မဆန့်နိုင်ဘဲ ဆရာမျိုးအဖြစ်သို့ ပရောက်ကြရန် တပြည့်အား ကျနပ်တို့သည် အင်္ဂါယဌာနဖွင့်၍ ဓာတ်တို့ကို လက်တွေ့ သင်ကြားပို့ချနေခြင်းဖြစ် ပါသည်။ ဤညွှန်ကြားချက်ထက် ပိုလွန်သော လုပ်နည်း လုပ်ဟန် သုံးနည်း သုံးဟန်တို့ကို သိရှိ နားလည်ထားသော ကရုဏာရှင်, ပညာရှင်တို့သည် မိမိတို့အား အကြံဉာဏ်အပေါ်မူ ဝမ်းမြောက်

ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့် လက်ခံပါမည်။ သို့ဟုတ်အကူအညီလိုသူ ဖြစ်ပါပူကား တတ်သမျှ ကူညီပေးရန် အသင့်ရှိပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ဘိတ်ခေါ်ခြင်းသည် ဓာတ်အရာ မလွယ်ကူသော အရာဖြစ်ပါသည်။

ဓာတ်အပ်သွင်းခြင်းအကြောင်း

ယခုအခါ၌ ကမ္ဘာကျော်ကြား လူသိများပြီး ရှေ့တန်းကျနေသော၊ အသက်ကယ်တင် နေသောပညာသည် ဓာတ်အပ်စိုက်သောပညာ၊ ဓာတ်အပ်သွင်းသောပညာ ဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာ ပေါ်အောင် လုပ်ဆောင်တည်ထွင်နေသော တိုင်းပြည်ကား တရပ်ပြည်ဖြစ်သည်ကို လူတကာ သိကြ ပေသည်။ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားအားလုံးတို့ သိကြပေမည်။ မည်မျှအထိ အစွမ်းသတ္တိ ရှိစွာဖြင့် အကျိုးပြုနိုင်သည်ကိုလည်း သိကြကုန်ပြီး ဖြစ်သည်။

ယင်းကဲ့သို့ အခြေခံနိဒါန်းစကား ဖော်ပြထားခြင်းသည် ရှိနှင့်ခဲ့ပြီးသော ပညာရပ်ကို ဖော်ထုတ်လိုခြင်း၊ ဖော်ထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို နှံ့နှံ့ပြုစေလိုခြင်း၊ သူများ ဖော်ထုတ်ပြီးသား ကိုမှ (အမျိုးသားစိတ် ကင်းပျောက်ပြီး) အထင်ကြီးလိုကြခြင်းတို့ကို သတိရပြီး ပြုပြင်လိုက်နာ ကြိုးစားကြပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ တိုင်းပြည်နှင့် အမျိုးသားဂုဏ်ကို မြှင့်တင်လိုစိတ် ရှိကြစေခြင်း အကျိုးငှာ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်အပ်စိုက်နည်းကို ဖော်ပြခဲ့ပြီး တရပ် ဓာတ်အပ်စိုက် နည်း ပညာထက် မည်မျှကော်ခဲနက်ခဲ့၍ မည်မျှအထိ အစွမ်းသတ္တိရှိနိုင်ကြောင်းကို သိရှိနိုင်လောက် ပေပြီ။

ဓာတ်အပ်သွင်းသော ပညာကား ယခုအခါ၌ စာရေးသော မိမိတို့သည်ပင် မကျွမ်းကျင် သည်လည်းတကြောင်း၊ ကျွမ်းကျင်စွာဖြင့် တတ်မြောက်နိုင်သည်အထိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် တရပ် အမျိုးသားတို့သည် အခမဲ့ကုသပေးခြင်း၊ ဆင်ကြားဖို့ချပေးခြင်း၊ ပျံ့နှံ့အောင် လုပ်ခြင်းတို့ ကိုမြဲတကာ၌ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် နေကြသည်လည်း တကြောင်းဖြစ်၍ ဓာတ်အပ်သွင်းနည်း ပညာကိုကား အကျယ်ကဝင့် မဖော်ပြလိုတော့ပါ။ ယခုအခါ၌ ဖော်ပြရန်လည်း မစွမ်းသေး ပါ။

သို့ဖြစ်၍ တဆင့်ထက်တဆင့် မြင့်အောင်ကြိုးစားနိုင်ရန် ကြိုးစားပြီး၍ မြန်မာ့ အသိ ပညာဖြင့် ဓာတ်အပ်စိုက်နည်းကို မြင့်သည်ထက်မြင့်အောင် ကြံစိကြသကဲ့သို့ ဩစိနိုင်ရန်၊ ကြံစိ ကြိုးစားပြီးနောက် ဓာတ်အပ်သွင်း ပညာကိုလည်း မြန်မာပိုင်ပြုလုပ်နိုင်ရန် စနစ်တကျ သုတေ သနပြုပြီး ရေးသားဖော်ပြထားသော ဆေးတက္ကသိုလ်အမှတ် (၂) စာစောင်မှ ဆောင်းပါး အ ရပ်ရပ်တို့ကို ကောက်နုတ်ချက်ပြု၍ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ဖော်ပြခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် သည် မြန်မာနှင့် ဓာတ်အပ်သွင်းသောပညာ ကူးလူး ဆက်စပ်နိုင်သော ပေါင်းကူးတဲတား တည် ဆောက် ပေးခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

တရုပ်အပ်စိုက်နည်း

စကားပလ္လင်

“တရုပ်ပြည် အပ်ရောင်းကွားသည်” ဆိုသော စကားရပ်ကို ကြား
ဘူးကြပါလိမ့်မည်။ တရုပ်ပြည်သည် အပ်ထွက်ရာအရပ်၊ အပ်ပေါများရာ
အရပ် အဖြစ်ဖြင့် မြန်မာတို့ သိခဲ့ကြဘူးပြီ။ ယခုတဖန် တရုပ်နှင့် အပ်သည်
ခွန်တဲလျက် မြန်မာပြည်သာမက တကမ္ဘာလုံးအထိ ပျံ့နှံ့ကျော်ကြား
လျက် ရှိနေပါသည်။ အထူးသဖြင့် ခေတ်သစ် ဆေးပညာလောကတွင်
ရေပန်း အစားဆုံး ဖြစ်သည့် ကင်ဆာရောဂါကုထုံး ရှေးခြင်းနှင့် လူ့ခန္ဓာ
ကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ အစားထိုးကုသခြင်း အကြောင်းတို့ကဲ့သို့ အထူး
အလေးပေး အရေးစိုက်ခံနေရပါသည်။ ဤသည်မှာ တရုပ်အပ်စိုက်နည်း
အကြောင်း ပင် ဖြစ်သည်။

တရုပ်အပ်စိုက်နည်း ဟု ဆိုရာတွင် အပ်ချောင်းငယ်ကို စိုက်ပြီး
တရုပ်ဆေးပညာကို အခြေခံ၍ ခံစားနေရသော ဝေဒနာများကို ပျောက်
ကင်း ဖက်သာအောင် ပြုလုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤမှတဖန် ‘အပ်စိုက်
ကုသနည်း၊ အပ်စိုက်အပူပေး ကုသနည်း နှင့် အပ်စိုက်ထုံစေနည်း’ ဟူ၍
သုံးမျိုး ခွဲခြား၍ ရပါသည်။

တရုပ်အပ်စိုက် ကုသနည်းမှာ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသော
သူ၏ ကိုယ်ပေါ်ရှိ သတ်မှတ်ထားသော သော့ချက်နေရာများကို အပ်စိုက်
ပေးခြင်းဖြင့် ခံစားနေရသောဝေဒနာ ပျောက်ကင်းအောင် ပြုလုပ်ပေး
သောနည်း ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါနည်းကို အခြေခံ၍ စိုက်ထားသော အပ်ကို တနည်း
နည်းဖြင့် အပူပေးကာ ဝေဒနာ ပျောက်ကင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်းကို
အပ်စိုက် အပူပေး ကုသနည်း ဟု ခေါ်ပါသည်။

အပ်စိုက်ထုံစေနည်းမှာလည်း အပ်စိုက်ကုသနည်းကိုပင် အခြေခံ
ကာ ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်း တနေရာကို အပ်စိုက်ပေးခြင်းဖြင့် အခြား
တနေရာကို ခွဲစိတ်ကုသနိုင်လောက်အောင် ထုံစေသောနည်း ဖြစ်ပါသည်။
ဤနည်းမှာ နှစ်များမကြာမီကမှ တီထွင် တွေ့ရှိသောနည်း ဖြစ်ပြီး ထင်
ပေင် အကျော်ကြားဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

တရုပ်အပ်စိုက်နည်းမှာ တရုပ်ပြည်၏ မဟာတံတိုင်းကြီး နောက်
ကွယ်တွင် ပုန်းကွယ်နေရာမှ ယခုအခါ ကမ္ဘာ့ရှေ့မှောက်သို့ ပေါ်ပေါ်
ထင်ထင် ထွက်ပေါ်လာပြီဖြစ်ရာ ခေတ်သစ် ဆေးပညာ လောကတွင်
တွေ့ကြုံနေရသည့် ခက်ခဲသော ပုစ္ဆာများကို ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းသစ်
ထုရ ရရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

သမိုင်းနောက်ခံ

ရှေးအခါက စစ်ပွဲတပွဲ၌ စစ်သားတယောက်ကို မြားမှန်ရာတွင် ယင်းစစ်သား ခံစားနေခဲ့ရသော အခြားဝေဒနာတခု ပျောက်ကင်းသက် သာသွားရာမှ အပ်စိုက်ကုသနည်းသည် အမှတ်မထင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့ရသည် ဟု အစဉ်အလာ ယုံကြည်ထားကြလေသည်။ ဤနည်းကို တရုပ်ဘုရင် 'ဟန်တည်' (ဘီစီ ၂၆၉၀ - ၂၅၉၀) က တီထွင်ခဲ့သည်ဟုလည်း ယူဆကြ လေသည်။ ဘီစီ ၁၁၁၀ - ၂၅၀ - လောက်တွင်မှ မှတ်တမ်းပြုနိုင်ခဲ့သော တရုပ်တို့၏ ရှေးအကျဆုံး ဆေးပညာ စာအုပ် ဖြစ်သည့် 'နီချင်း' တွင် ဘုရင် 'ဟန်တည်' က တရုပ်အပ်စိုက်ကုသနည်းကို အသေအချာ ဖော်ပြ ထားကြောင်း သမိုင်း အထောက်အထားများ တွေ့ရှိရလေသည်။

ခရစ်သက္ကရာဇ် (၆၀၀) ပတ်ဝန်းကျင်တွင် စွန့်ပယ်ထားခြင်း ခံခဲ့ ရသော်လည်း 'တန်မင်းဆက်' တွင် ပြန်လည်ပူးပွင့်လာကာ ဆန်မင်းဆက် လက်ထက်တွင် အောင်မြင်မှုရရှိလာခဲ့သည် ဟု သမိုင်းဆရာတို့က ဆိုလေ သည်။ ၁၆၀၃ - ခုနှစ်တွင် ဒတ်ချ်ခွဲစိတ်ဆရာဝန် 'တင်ချိုင်း' က ဥဇဇေပ နိုင်ငံများသို့ ယူဆောင်ခဲ့ကာ ပြင်သစ်ပြည်တွင် အသုံး များခဲ့သော်လည်း ထင်ပေါ်လူသိများမှုမရှိခဲ့ပေ။

၁၉ - ရာစုနှစ် အစပိုင်းတွင် တရုပ်ပြည်မှ အိမ်နီးချင်း နိုင်ငံများသို့ ပျံ့နှံ့ခဲ့သော်လည်း တရုပ်ပြည်မတွင်မူ ၁၈၂၂ - ခုနှစ် 'ချန်းမင်း' လက် ထက်တွင် တရားဥပဒေဖြင့် ပိတ်ပင်ထားခြင်း ခံခဲ့ရလေသည်။ ၁၉၂၉ - ခု တွင် တဖန် ကူမင်တန်အစိုးရက ရိုးရာကုသနည်းကိုပိတ်ပင်ခဲ့ပြန်လေသည်။

၁၉၃၀ - ခုနှစ် နောက်ပိုင်းတွင် အနောက်တိုင်းဆေးနှင့် ဆရာဝန် များ ရှားပါးမှု ပေါ်ပေါက်လာသဖြင့် မော်စီတုန်းနှင့် ထူး၏ ပြောက် ကျားတပ်သားများက ရိုးရာဆေးပညာကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရန် ကြိုးပမ်း အားထုတ်ခဲ့လေသည်။ သက္ကရာဇ် ၁၉၄၅ - ခုနှစ်တွင် ယူနန်နယ်ရှိငြိမ်းချမ်း ရေးဆေးရုံတွင် စတင် အသုံးပြုခဲ့လေသည်။ တရုပ်ပြည်တွင် ကွန်မြူနစ် အစိုးရတက်လာပြီး တရုပ်ပြည်သူ့ သမတနိုင်ငံ တည်ထောင်ချိန် ၁၉၄၉ - ခုနှစ် နောက်ပိုင်းတွင် ဥက္ကဋ္ဌကြီးမော်စီတုန်း၏ ညွှန်ကြားချက်အရ အစိုး ရက အင်တိုက်အားတိုက် ကူညီခဲ့ပြီး သင်တန်းများ အနှံ့အပြား ပွင့်လှစ် ကာ နိုင်ငံနှင့်အဝှန်း အသုံးပြုလာသည့်အဆင့်သို့ ရောက်လာခဲ့လေသည်။

တရုပ်ပြည်၏ မဟာယဉ်ကျေးမှု တော်လှန်ရေးကြီးအပြီး နိုင်ငံ ကြားရေး မူဝါဒသစ် အရ နိုင်ငံတကာနှင့် ဆက်သွယ်မှု တိုးတက်လာရာမှ တရုပ်အပ်စိုက်နည်းသည် ကမ္ဘာ့အာရုံကို ဆွဲဆောင်လာခဲ့လေသည်။

ယခုအခါ တရပ်ပြည်တွင် အပ်စိုက်ဆရာ တသန်းခန့် ရှိပြီး ဂျပန် နိုင်ငံတွင် လိုင်စင်ရအပ်စိုက်ဆရာ ၁၂၀၀၀ ခန့် ရှိလေသည်။ ထို့အပြင် အခြားနိုင်ငံများဖြစ်ကြသော ရုရှားပြည်၊ ပြင်သစ်ပြည်၊ ဂျာမနီ၊ ဩစတရီးယား၊ အမေရိကန်၊ မြိတ်နီ၊ ကနေဒါ နှင့် အာရှ အာဖရိက နိုင်ငံများ တွင်လည်း အပ်စိုက်ကုသမှုများ အနည်းနှင့်အများ ရှိလာကြပြီဟု ဆိုလေသည်။

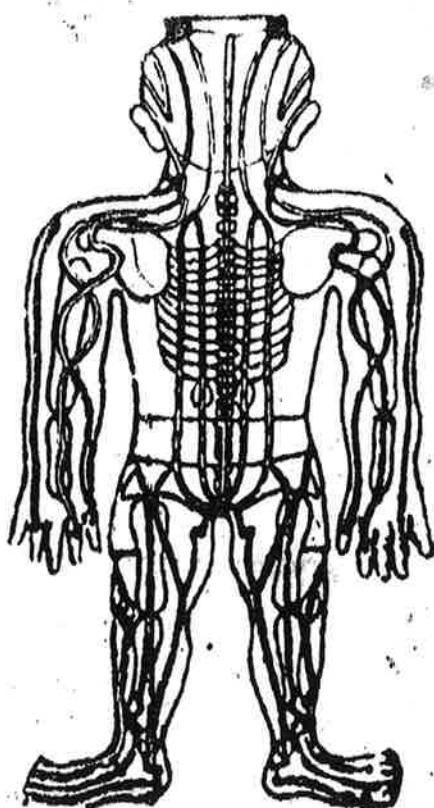
မြန်မာပြည်တွင်လည်း မေ့ဆေးဆရာဝန်နှင့် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်များ ပါဝင်သော ဆေးပညာရှင် အဖွဲ့ တဖွဲ့ တရပ်နိုင်ငံသို့ လေ့လာရေးခရီး ထွက်အပြီး မြန်မာပြည်သို့ပြန်ရောက်ရာတွင် တရပ်အပ်စိုက်ဆရာဝန်စနည်းဖြင့် ခွဲစိတ်ကုသမှုများ ပြုလုပ်ကြည့်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း ကြားသိရသည်။

ဤသို့အားဖြင့် အပ်စိုက်နည်းမှာ တရပ်ပြည်မှ စတင်ပေါ်ပေါက်လာသည်ဟု အများကလက်ခံထားကြသော်လည်း တရပ်တို့၏ တဦးတည်းမှုပိုင် ကုသနည်း ဟုတ်၊ မဟုတ်ကိုမူ လေ့လာစူးစမ်းဆဲ ရှိကြလေသည်။ ဒီလျစ်ပြည်ရှိ ရှေးစာပေများ၌ တရပ်တို့၏ အပ်စိုက်နည်းတွင် အခြေခံသော ခန္ဓာတိုင်း ပြွန်များနှင့် ဆင်တူသည့် ပြွန်များအကြောင်းရေးသားထားချက်များ တွေ့ရှိရလေသည်။ ထို့အပြင် တရားဇီဝနိဗ္ဗာန်နှင့် တရားကြော့ရေးသော လူမျိုးစုတစ်ခုတွင် ရှေးလွန်ခဲ့သော နှစ်များစွာက ပင်ဝေဒနာများကို ကုသရာ၌ ဝေဒနာသည်၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို မြှားဖြင့် ပစ်ခတ် ကုသနည်းကို အသုံးပြုကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

၁၉-ရာစု နှစ်ဦးပိုင်းလောက်တွင် ဥရောပနိုင်ငံများရှိ ဆရာဝန်အချို့သည် ခန္ဓာအတွင်းရှိ အင်္ဂါများ ရောဂါရသောအခါ ခန္ဓာ၏ အရေပြားပေါ်တွင် သတ်မှတ်ထားသော သက်ဆိုင်ရာနေရာအချို့တွင် နာကျင်မှု ကျရောက်ကြောင်း-ယင်းနေရာတို့ကို မီးရှို့၊ အပူပေးခြင်း၊ နှိပ်နှယ်ခြင်းဖြင့် အတွင်းအင်္ဂါရောဂါ သက်သာရကြောင်းတို့ကို တွေ့ရှိကြလေသည်။ ၁၈၈၃ - ခုနှစ်တွင် 'ဒေါက်တာဝီချ်' က အတွင်းအင်္ဂါများနှင့် ဆက်သွယ်နေသော အရေပြားပေါ်ရှိ အကွက် ၁၉၅ - ကွက်ကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ပြီး ထိုအကွက်များမှာ တရပ်အပ်စိုက်နည်း၏ သေချာချက်နေရာများနှင့် နီးစပ်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရလေသည်။

တရပ်ဆေးဆရာတို့၏ အခြေခံအယူအဆ

ဤကမ္ဘာလောကကြီးတွင် ရှိရှိသမျှ အရာအားလုံးကို 'ယင်' နှင့် 'ယန်း' ဟု ခေါ်သော ဓာတ်ကြီးနှစ်ခုက ထိန်းချုပ်ထားလေသည်။ ယင်သည် အမေဓာတ် ဖြစ်၍ အေးမြခြင်း၊ မှောင်မိုက်ခြင်း၊ နည်းပါးခြင်း စသည့် အဓိပ္ပာယ်များကို ဆောင်ပြီး ယန်းသည် အဓိဓာတ်ဖြစ်ကာ ပူနွေး



ခန္ဓာ ကိုယ် အ တွင်း
စီးပတ်လျက်ရှိ သော
ပြွန်ချောင်းများ

ခြင်း၊ လင်းတောက်ခြင်း၊ ပြည့်ဝခြင်း စသည့် အဓိပ္ပာယ်များကို ဆောင်
လေသည်။ စွမ်းအင်အားလုံးကို သမအောင် ထိမ်းချုပ်ရာတွင် ဓာတ်ကြီး
နှစ်ခုသည် တခုနှင့် တခု အချင်းချင်း အားပြိုင်၍ မတိမ်းမယိုမ်းရအောင်
ဟန့်တားလျက် တည်နေလေသည်။

လူသည် ကမ္ဘာလောကကြီး၏ အစိတ်အပိုင်း တခု ဖြစ်ရာ လူ၏
ခန္ဓာတွင်လည်း ယင် နှင့် ယန်း ဓာတ်ကြီး နှစ်ခု ရှိလေသည်။ ဤဓာတ်ကြီး
နှစ်ခုက ခန္ဓာတွင်း စီးသွားလုပ်ရှားနေသော 'ဒီ' ဟု ခေါ်သည့် အသက်
ရှင်နေမှုစွမ်းအင် အစိတ်အစဉ် ကျေနစွာ စီးနေမှုကို ထပ်ကဲထားလေသည်။
အသက်ရှင်နေမှု စွမ်းအင်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အင်္ဂါအစုအဝေးသို့ လည်း
ကောင်း၊ အင်္ဂါများနှင့် အရေပြားသို့ အတွင်းမှ အပြင်၊ အပြင်မှ အတွင်း
သို့လည်းကောင်း အဆက်မပြတ် အနှံ့အပြား စီးပတ်လျက် ရှိလေသည်။
ဤသို့ စီးပတ်လျက်လည်ရာတွင် 'ချင်ဂလို' ဟု ခေါ်သော ပြွန်ချောင်းကြီး
များအတွင်းမှ လှည့်ပတ်လျက်ရှိခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ထို့ပြင်ရှိ ပြွန်ချောင်း
များသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အင်္ဂါတခုနှင့် တခု ဆက်သွယ်ပေးထား
သကဲ့သို့ ခန္ဓာအတွင်း နှင့် အပြင်လည်း ဆက်သွယ် ပေးထားလေသည်။

ရှေးက ဤမြို့နယ်ချောင်းများသည် အရေအတွက်အားဖြင့် ၁၂-စုံရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်မျက်နှာပြင်နှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသော အရေပြားပေါ်ရှိ သော့ချက်နေရာပေါင်း ၃၆၅-နေရာ ရှိသည် ဟု ဆိုလေသည်။

အကယ်၍ ခန္ဓာအတွင်းရှိ အင်္ဂါတခု ရောဂါရရှိပါက ထိုအင်္ဂါ၏ ယင် နှင့် ယန်းတို့ မညီမမျှ ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုလေသည်။ ထိုအခါ မညီမမျှ ဖြစ်နေသော ယင် နှင့် ယန်းကို ဖော်ထုတ်ပြီး အဆိုပါအင်္ဂါနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသော အရေပြားပေါ်ရှိ သော့ချက်နေရာကို ကုသခြင်းအားဖြင့် ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေနိုင်စွမ်း ရှိသည် ဟု ယူဆကြလေသည်။ အရေပြားပေါ်ရှိ သော့ချက်နေရာကို အပ်စိုက်လိုက်ခြင်းဖြင့် ပိုနေသောဓာတ်ကို လျော့စေ၍ လျော့နေသောဓာတ်ကို အားဖြည့်ပေးနိုင်လေသည်။ ဤသို့ဖြင့် ရောဂါရနေသော အင်္ဂါ၏ ယင် နှင့် ယန်းဓာတ်နှစ်ခုတို့ မျှတလာကာ အသက်ရှင်မှု စွမ်းအင် လှည့်ပတ်လှုပ်ရှားမှုညီညွတ်လာပြီး ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ကင်းခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဖြစ်ပေါ်နေသော ဝေဒနာအမျိုးအစားနှင့် အနည်းအများပေါ် မူတည်၍ သုံးရသော အပ်အမျိုးအစား၊ အပ်စိုက်ရသော အတိမ်အနက်၊ စိုက်ထားရသော အချိန်ကာလတို့မှာ မတူညီကြဘဲ ကွဲပြားကြလေသည်။

ရိုးရာ အပ်စိုက် ကုသနည်းသင် ကျောင်းများတွင် အပ်အမျိုးအစား ကိုးမျိုးရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ထားလေသည်။ ရှေးအခါက ကျောက်တမျိုးကို သွေး၍ အပ်အဖြစ် အသုံးပြုကြပြီး ဘုရင်ဟန်တည်က တီထွင်ခဲ့သည်ဟု ဆိုလေသည်။ နောင်တွင် ရွှေ၊ ဓဉ္စ၊ ကြေးနီ၊ သံနှင့် အခြားသတ္တုအမျိုးမျိုး အစားထိုး သုံးစွဲလာခဲ့ရာ သံမဏိအပ်သည် နောက်ဆုံးပေါ် အသုံးအများဆုံးအပ် ဖြစ်လေသည်။

အပ်များမှာ လက်မဝက်မှ လက်မအတော်များများအထိ ရှည်ပြီး ပုံသဏ္ဌာန်များလည်း အမျိုးမျိုး ရှိကြလေသည်။ ဝေဒနာအမျိုးအစားပေါ် မူတည်၍ အပ်များကို ရွေးချယ် အသုံးပြုကြ လေသည်။ ပုံစံအားဖြင့် ‘ချန်း’ ဟု ခေါ်သောအပ်မှာ ၇-လက်မခန့်ရှည်၍ နက်နက်စိုက်သွင်းရမည့်နေရာတွင် အသုံးပြုကာ အထူးသဖြင့် ကိုယ်တွင်း အသားပိုတ်သော ရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါကုသရာတွင် အသုံးပြုကြလေသည်။ ‘ဖင်း’ ဟု ခေါ်သောအပ်မှာ ၁.၆ လက်မခန့် ရှည်ပြီး အသွားမှာ သုံးမြှောင့် သဏ္ဌာန်ရှိလေသည်။ ဤအပ်မျိုးကို ခန္ဓာကိုယ် အပူကျစေရန်၊ သွေးလှည့်ပတ်မှုကောင်းရန်၊ သွေးလွှတ်ကြောများ ကျယ်လာစေရန် အသုံးပြုသည် ဟု ဆိုလေသည်။ အနာကြီးရောဂါဝေဒနာကို ကုသရာတွင်လည်း အသုံးပြုကြလေသည်။

အပ်စိုက်ရန် သတ်မှတ်ထားသော သော့ချက် နေရာများသည် တလက်မ၏ ဆယ်ပုံတပုံခန့် ကျယ်ဝန်းပြီး ချင်ဂလိုပြွန်ကြီးများ အရေပြားနှင့် ဆက်စပ်နေသော နေရာတွင် တည်ရှိသည်ဟု ဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်လေသည်။ အဆိုပါ ပြွန်ကြီးများမှာ စုစုပေါင်း ၂၆ - ခုရှိကာ ယင်း ပြွန် ၆ ခုအပြင် ရှေ့တည့်တည့်တွင် ရှိသော 'ဂျင်ပြွန်' နှင့် နောက်တည့်တည့်တွင်ရှိသော 'တူပြွန်' တို့ဖြစ်ကြလေသည်။ ပြွန်ချောင်းတခုသည်ခန္ဓာအတွင်း အင်္ဂါတခုနှင့် ဆက်ဆိုင်၍ ထိုအင်္ဂါ၏ အမည်ကို စွဲကာ နံပါတ်တပ် အမည်ပေးကြလေသည်။ ပုံစံအားဖြင့် 'တိုင်ယင်' ပြွန်သည် အဆုတ်ပြွန် ဟု အဓိပ္ပာယ်ရကာ ယင်းပြွန် ၆ - စုံအနက် အမှတ်(၁) အစုံဖြစ်လာသည်။

ဤသို့ အမည်ပေးထားသော ပြွန်များပေါ်တွင် သက်ဆိုင်ရာ ဝေဒနာကိုလိုက်၍ သော့ချက် နေရာများကို အမည်ပေး ကြပြန်သည်။ ပုံစံအားဖြင့် တိုင်ယင်ပြွန် ခေါ် အဆုတ်ပြွန်ပေါ်တွင် သော့ချက်နေရာ (၁၁) နေရာ ရှိကာ အမှတ်(၁) မှာ 'ချန်ပူး' ဖြစ်ပြီး အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ အဖျားတက်ခြင်း၊ အရေပြား ယားယံခြင်းတို့ကို ကုသရာတွင် အသုံးပြုလေသည်။ အမှတ် (၂) မှာ 'ယန်မင်း' ဖြစ်ပြီး ရင်ကြပ်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ အဆစ်ပူခြင်းတို့ကို ကုသရာတွင် သော့ချက် နေရာအဖြစ် အသုံးပြုကြလေသည်။ ဤသော့ချက် နေရာတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် တိကျစွာ သတ်မှတ်ထားသော နေရာများတွင် ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။

တရုပ်ဆေးပညာကို သင်ယူရသော ကျောင်းသားတဦးသည် အပ်စိုက်နည်း တာသာရပ်ကို အဓိကတာသာ တခုအဖြစ် သင်ယူရရာ မည်သည့်ဆရာဝါဝေဒနာ လက္ခဏာတို့ပါရှိပါက မည်သည့် နေရာတွင် အပ်စိုက်မည်ဟု အတိအကျသိအောင် ကျက်မှတ်ရလေသည်။ သော့ချက် နေရာများကို ဖောက်ထားသော သစ်သားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည့် လူရုပ်အတွင်းသို့ ရေပြည့်ကာ အပြင်မှ သော့ချက်ပေါက်များကို မမြင်ရန် ဖယောင်းဖြင့် အုပ်ထားသော အရုပ်ကို လက်တွေ့ စာမေးပွဲများတွင် အသုံးပြု ဖြေဆိုရလေသည်။ အပ်စိုက်လိုက်သည့် နေရာမှန်ကန်ပါက အပ်စိုက်သည့်နေရာမှ ရေထွက်လာသည်ဖြစ်ရာ ဆရာမေးသော ဝေဒနာကို လိုက်၍ စိုက်ရန် လိုအပ်သော နေရာတို့ကို အတိအကျ ရွေးချယ်ကာ တချက်တည်းနှင့် ရေထွက်အောင် အပ်စိုက်နိုင်ပါမှ ခြေဆိုအောင်မြင်ကြလေသည်။

တရုပ်ဆေးဆရာကြီးတို့က ယင် နှင့် ယန်း မှတ်ကြီးနှစ်ခု အပြောင်းအလဲသည် ပတ်ဝန်းကျင် အပူ၊ အအေး၊ လက္ခဏာ၊ လပြည့်၊

လဆန်း၊ လဆုတ်တို့ အပေါ်တွင်လည်း တည်သည်ဟု ယူဆထားကြလေရာ ရောဂါဝေဒနာ တိုးလျော့နေသော ဓာတ် အမျိုးအစားကိုလိုက်၍ အပ်စိုက်ရမည့် အချိန်ကိုလည်း ခွဲခြား သတ်မှတ်ကြ လေသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အေးသောအချိန်တွင်အသက်ရှူမှု၊ စသွားလေလှုပ်ရှားမှုနှေးကွေးသည်ဟု ယူဆကာ အပ်စိုက်မှု ပြုလေ့ မရှိကြချေ။

အထက်ဖော်ပြခဲ့သော အပ်စိုက်ကုသနည်းကို မိုး၍ အပ်စိုက် အပူပေး ကုသနည်းသည်လည်း တချိန်ထဲတွင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်ဟု ယူဆကြလေသည်။ တရုတ်တို့က အပ်စိုက်နည်းကို 'ချင်-ချူ' ဟု ခေါ်ဆိုကြရာ အပ် နှင့် အပူဟု အဓိပ္ပာယ်ရှိသဖြင့် အပ်စိုက်အပူပေးကုသနည်းကပင် ပဌမမူလ ဖြစ်သည်ဟု အချို့က ဆိုကြလေသည်။ ဤနည်းတွင် ဘယဆေးရွက် တမျိုးကို စီမံ၍ အပ်ထိပ်တွင် တွယ်ကပ်ကာ မီးရှို့ ပေးခြင်းဖြင့် စိုက်ထားသော သော့ချက်နေရာကို ပူလောင်စေခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အချို့ဆေးကျမ်းများက ယင်ဓာတ် များ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါဝေဒနာတို့ကို အပ်စိုက်အပူပေးကုသနည်းဖြင့် ကုသပြီး ယန်းအားများ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါဝေဒနာများကိုမူ ရိုးရိုးအပ်စိုက်နည်းသို့မဟုတ် အအေးနည်းဖြင့် ကုသရသည်ဟု ဆိုသည်။

အပ်စိုက်အပူပေးကုသနည်းသည် သန္ဓေသားကို ပျက်စီး ထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင် မသုံးရန် တားမြစ်ထားလေသည်။ ထို့အပြင် မူးယစ်သောက်စားထားသူကိုလည်း ဤနည်းဖြင့် မကုသကြပေ။

လူ၏ ခန္ဓာပေါ်တွင်လည်း အပ်စိုက်သင့်သော နေရာများ သတ်မှတ် ထားကြသေးသည်။ ပုံစံအားဖြင့် ဝမ်းပိုက်ပေါ်တွင် အမှတ်ဘခုကို စိုက်ပါက သားပျက်စေတတ်ပြီး လက်မောင်းအောက်ဒက် တနေရာရှိ အမှတ်ကို စိုက်ပါက အသက် သေစေတတ်သည်ဟု ဆိုထားလေသည်။ ဤသို့ဖြင့် အပ်စိုက်သင့်သောနေရာ နှစ်ဆယ်ခန့် သတ်မှတ်ထားကြသည်။

အများအားဖြင့် သော့ချက်နေရာများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အရေးပါသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများနှင့် နီးကပ်မှုမရှိသဖြင့် အသက်အန္တရာယ် မဖြစ်စေတတ်သော်လည်း တခါတရံ အပ်စိုက်ထားသော နေရာတွင် နာကျင်မှုဝေဒနာ ခံစားရသည်ဟု ဆိုလေသည်။

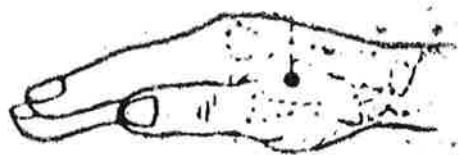
ဤသို့ အပ်စိုက်ကုသနည်းဖြင့် ၉၆ ပါး ရောဂါ ဝေဒနာတို့ကို

ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သည်ဟု ယူဆကြလေသည်။ ငုံ့စံအားဖြင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်စိမမြင်ခြင်း၊ နားပင်းခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်း စေသည့်အပြင် ငှက်ဖျားရောဂါ၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါ၊ ရင်ကြပ်ရောဂါ၊ အသစ်ရောင်ရောဂါ၊ ဂူအတက်ရောင်သော ရောဂါ၊ အာစပ်သီးရောင် သောရောဂါတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေသည်ဟု ဆိုလေသည်။ သွေး တိုးရောဂါ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် အိပ်မပျော် သောရောဂါ စသည့် ရောဂါပေါင်း မြောက်မြားစွာကိုလည်း ကုသ ခဲ့ကြလေသည်။

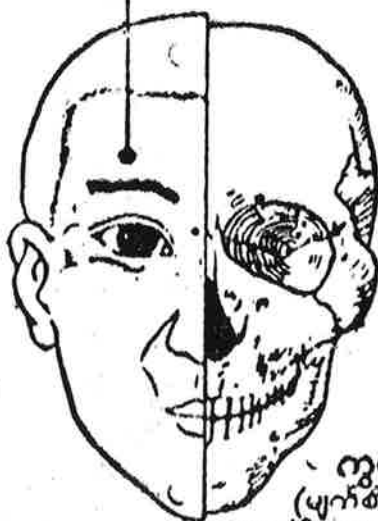
မှတ်တမ်းများ အလိုအရ- လည်ပင်းကြီးရောဂါသည် (၂၇၀) တို့ကို တရက်ခြား အပ်စိုက်ကုသရာ အားလုံး ၂ - ပတ်အတွင်း ပျောက် ကင်းသည်ဟု ဆိုထားသည်။ ပီကင်းမြို့ မြို့နယ်စီပါယ် ကလေးဆေးရုံကြီး တွင် လူငယ်နာအကြောဆေးရောဂါ သည် ၅၂၆ - ဦးကို အပ်စိုက် ကုသပေးလိုက်၍ ၂၅၃ - ယောက် သက်သာရာ ရသွားကြောင်း ဖော်ပြ ထားလေသည်။ နှစ်ပေါင်း လေးဆယ်ကျော် မျက်စိကွယ်ပြီး အလင်း မရသူ ၁၁၁ - ယောက်တို့ကို အပ်စိုက် ကုသပေးသဖြင့် အားလုံးအလင်း ရကောင်းမွန်လာသည်ဟု ၁၉၇၀ - ခုနှစ်ထုတ် တရုတ်ပြည်ရုပ်စုံစာစောင် က ဖော်ပြထားလေသည်။ စိတ်ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသူများကို ခေတ်ပေါ်ဆေးဝါးများအပြင် ရိုးရာဆေးကုသနည်းများဖြင့် ပေါင်း စပ်ကုသ သဖြင့် ၇၉ - ဆရာခိုင်နှုန်းမျှ လူကောင်းပကတိ ဖြစ်လာသည် ဟုလည်း မှတ်တမ်းတစုက ဆိုထားလေသည်။

ထို့အပြင် ၁၉၇၁ - ခု မေလက လေဖြတ်သဖြင့် အကြောဆေးခဲ သော မော့ ဝန်ကြီးချုပ်လုံနိုးလိသည် လည်းကောင်း၊ ဟောင်ကောင်မှ အသက် ၂၇ - နှစ်ရှိ ယုရစ်လွန်၏ ၁၀ - နှစ်ကျော်ခံစားခဲ့ရသော ခေါင်း တခြမ်းကိုက် ဝေဒနာသည်လည်းကောင်း၊ ကျပန်ပြည်ရှိအမေရိကန်သူနာပြု ဆရာတဦး၏ ဇက်ခိုင်ရောဂါသည်လည်းကောင်း၊ တရုတ်အပ်စိုက်ကုသ နည်းဖြင့် ကုသ သဖြင့် ပျောက်ကင်း သက်သာကြရသည်ဟု ထတမ်းများ ကဆိုလေသည်။ မော်စကို ဇီဝကမ္မဗေဒပညာရှင် ဂျီဟတ်ပက်သချပ် ကိုက ပန်းသေ ပန်းညှိုးရောဂါနှင့် အမျိုးသမီးများ ကာမဆန္ဒနည်းပါး သည့် ရောဂါတို့ကို ပြန်လည် နုပျို လန်းဆန်းလာစေရန် ကရုပ်အပ်စိုက် နည်းဖြင့် ကုသအောင်မြင်သည်ဟု ဆိုထားလေသည်။ မိုဝ်ယက်တို့သည် သီးခြား သုတေသနလုပ်ငန်းများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြလေသည်။ တရုတ်ကျမ်း များတွင်ဖော်ပြထားသည့် သေချက်နေရာတို့နှင့် အနည်းငယ် ကွာခြား သောနေရာတို့တွင် သေချက် နေရာများ တည်ရှိကြောင်း ဥပဒေပုဒ်မ သားများ၏ ကိုယ်ပေါ်တွင် တွေ့ရှိကြသည်ဟု ဆိုလေသည်။ ထို့ပြင် သေချက်နေရာများသည် လူတဦးနှင့် လူတဦး မတူညီဘဲ အနည်းငယ်

ကိုး (သွားကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာမေ့၊ စေး)



ယန်ပိုင် (ခေါင်းကိုက်ခြင်းမေ့သေ)



ကွမ်မင်း
(မျက်စိနာကျင်၊
ခြေထောက်အကြောမေ့)



တရပ် အပ်စိုက်
နည်းတူသုံးသော
အရေပြား ပေါ်ရှိ
သောချက် နေရာ
အချို့

ကွဲပြားခြားနားကြသည် ဟု လည်း ဆိုထားလေသည်။ ယခုအခါ အပ်
စိုက်နည်း အစား သော့ချက်နေရာများကို လျှပ်စစ်ဓာတ်တို့၍ နှိုးဆွပေး
ခြင်း၊ နှိပ်နယ်ခြင်း၊ လိမ်းဆေးများလိမ်း၍ ကုသခြင်းများ အသုံးပြုကြ
သည့်အပြင် တခါတရံ လေဆာရောင်ချည်ထိုး၍ ကုသသည်အထိ စမ်းသပ်
အသုံးပြုလျက်ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။

တိုးတက်ထွန်းကားလာခြင်း

ဥက္ကဋ္ဌကြီး မော်စီတုန်းနှင့် တရပ်ကွန်မြူနစ်အစိုးရ၏ အင်တိုက်
အားတိုက် အားပေး ကူညီမှုကြောင့် တရပ် ဆေးပညာရှင် များသည်
ဆုတေသန လုပ်ငန်းရပ်များ အများအပြား ပြုလုပ် စမ်းသပ်လာခဲ့ရာ
ယခင်ကထက် ပိုမို အစွမ်းထက်သော အပ်စိုက်နည်းသစ်များ၊ သော့ချက်

နေရာအသစ်များ တွေ့ရှိလာခဲ့လေသည်။ ယခုအခါ သော့ချက်နေရာ ပေါင်း ကိုးရာခန့် တွေ့ရှိထားပြီး ဖြစ်လေသည်။ ယခင်က အများအားဖြင့် အပေါ်ရံသာ အပ်စိုက်ခဲ့သော်လည်း ယခုအခါ ပို၍ နက်သော နေရာအထိ စိုက်ပါက အစွမ်းအာနိသင် ပိုထက်ကြောင်း တွေ့ရှိထားလေသည်။ ထို့အပြင် အပ်ကို ယခင်ကကဲ့သို့ စိုက်ရုံစိုက်မထားဘဲ အဆက်မပြတ် လှုပ်ရှားစေခြင်းဖြင့် လျင်မြန်သော အကျိုးထူးခံစားရကြောင်း တွေ့လာကြလေသည်။ ဤသို့ဖြင့် အပ်ကို လက်ညှိုးနှင့် လက်မအကြား လှည့်သည့်အပြင် အထက်အောက် အဆက်မပြတ် လှုပ်ရှားသော နည်းသစ်ကို သုံးလာကြလေသည်။ ထိုမှတဖန် တချိန်တည်းတွင် အပ်တချောင်းထက် ပို၍စိုက်ရန်လိုသောအခါ ပိုမိုလွယ်ကူစေရန် လျှပ်စစ်ဓာတ်ဖြင့်ဆက်သွယ်၍ တုန်ခါစေသော နည်းသစ်ကို တရပ်ပညာရှင်အမျိုးသမီး 'ချူလီန်း'က တီထွင်ခဲ့လေသည်။

အထူးသဖြင့် အနောက်နိုင်ငံ သိပ္ပံ ပညာရှင်များ ကိုယ်တိုင် အံ့မခန်း ဆန်းကြယ်သောနည်းမှာ တရုတ် အပ်စိုက် ထုံစေနည်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အပ်စိုက် ထုံစေနည်း

အမှန်စင်စစ် တရပ်သမားတော်ကြီး များသည် ရှေးနှစ်ပေါင်း ထောင်နှင့်ချီ၍ သွားကိုက်၊ ခေါင်းကိုက်၊ ဗိုက်နာ၊ လေထိုး၊ လည်ချောင်းနာ စသော ရောဂါတို့ကို လက်ညှိုးနှင့် လက်မအကြား အသားဆိုင်ရှိ ဟိုရဟုခေါ်သော သော့ချက်နေရာကို အပ်စိုက်ကု၍ ပျောက်ကင်းစေခဲ့လေသည်။ သို့ရာတွင် တရပ်ပြည်သူ့ ထမတနိုင်ငံ တည်ထောင်ပြီးနောက် ၁၉၅၀ -ခုနှစ် နောက်ပိုင်းတွင် တရပ်ဆရာတို့ လေ့လာသုတေသနပြုခဲ့ကြရာ ဟိုရနေရာကို အပ်စိုက်ပါက သွားကိုက် ဝေဒနာ ထက်သာ ပျောက်ကင်း စေနိုင်လျှင် သွားနှုတ် ရာတွင်လည်း နာကျင်မှု မရှိနိုင်ဟု ကြံဆမိကြရာမှ စမ်းသပ် ခဲ့ကြလေသည်။ အထူးသဖြင့် ပဌမဦးစွာ သွားနှုတ်ခြင်း၊ အာစေ ရောင်ရောဂါကို ခွဲစိတ်ကုသခြင်းတို့ဖြင့် စတင် စမ်းသပ်ခဲ့ရာ အောင်မြင်ကြောင်း တွေ့ရှိကြသဖြင့် ဟိုမှတဆင့် ကြီးကျယ်သော ခွဲစိတ်မှုများအထိ စမ်းသပ် အောင်မြင်လာခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဤနည်းပေါ်စက အပ်စိုက်ကုသနည်း ကဲ့သို့ပင် အရေးပြား၏ အပေါ်ယံ အလွှာမြှုပ်သည် အထိသာ အပ်ကို စိုက်ရုံ စိုက်ထားသော နည်းကို အသုံးပြုကြသော်လည်း နောင်တွင် ပိုမို၍ ကောင်းမွန်အောင် လေ့လာကြရာမှ အပ်အတိမ်အနက်ကို ပြောင်းလဲပေးခြင်း၊ ထပ်ကို လက်

နှင့် အဆက်မပြတ် လှုပ်ရှားပေးခြင်းတို့ဖြင့် နည်းသစ်ထွင်ခဲ့ကြလေသည်။
ထိုမှတဆင့် ပိုမိုလွယ်ကူသက်သာစေရန် စိုက်ထားသောအုပ်ကို လျှပ်စစ်
ဓာတ်နှင့် ဆက်သွယ်၍ တုန်ခါစေသော နည်းကို အသုံးပြုလာကြခြင်း ဖြစ်
လေသည်။ လက်ဖြင့်ဖြစ်စေ လျှပ်စစ်ဓာတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ စိုက်ထားအပ်သော
အုပ်ကို တုန်ခါစေရာတွင် အပ်၏ တုန်နှုန်းမှာ တမိနစ်လျှင် ၁၂၀ အ
ကြိမ် လှုပ်ရှားစေရလေသည်။ လက်ဖြင့် လှုပ်ရှားပေးရာတွင် လက်ညှိုးနှင့်
လက်မဖြင့် ကိုင်ပြီး အုပ်ကိုအတွင်းအပြင် လက်မဝက်ခန့် အဝင် အ
ထွက်ရှိအောင် ဆွဲပေးရပြီး အုပ်ကိုလည်း မိမိ ဝင်ရိုးပေါ်တွင် ရှေ့တိုး
နောက်ငင် လှည့်ပေးရလေသည်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကို အသုံးပြုသောအခါ
စိုက်ထားသော အုပ်ကို တမိနစ်လျှင် အကြိမ် ၁၂၀ မှ ၁၈၀ အတွင်း
လှုပ်ရှားမှုပေးနိုင်ရန် တဘက်သတ် လျှပ်စီးကြောင်းကို ဗို့အား ၆ - ၉ မှ
၉ - ၁၅ အထိ လွှတ်ပေးရလေသည်။

ခွဲစိတ်ရမည့် နေရာအပေါ် မူတည်၍ သက်ဆိုင်သော သော့ချက်
နေရာများကို ရွေးချယ်ကာ အုပ်စိုက်တုန်ခါခြင်းကို ၁၀ - မိနစ်မှ မိနစ်
၃၀ - အထိ ပြုလုပ်ပေးသောအခါ ခွဲစိတ်နိုင်လောက်အောင် တုန်လာစေ
သည်ဟု ဆိုသည်။ ထို့အပြင် ခွဲစိတ်မှုပြုနေသော ကာလတလျှောက်လုံး
တွင်လည်း အုပ်ကို လှုပ်ရှားပေးရလေသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ပေးသော
ကြောင့် ခွဲစိတ်မှုပြီးဆုံးသည့်တိုင် မွဲသားသော နေရာမှာ အချိန်အတော်
ကြာအထိ မနာမကျင်ထူလျက် ရှိစေသည်ဟု ဆိုသည်။

ဤသို့ အုပ်စိုက်ထုံစေရာတွင် စိုက်ထားသော အုပ်သည် သက်ဆိုင်
ရာသော့ချက်နေရာသို့ အတိအကျ ရောက်ရှိသည်ကို သိရန် အုပ်စိုက်ခံရသူ
ကို မေးရလေသည်။ လူနာက အုပ်စိုက်ထားသော နေရာတွင် ထူကျင်
ခြင်း၊ တင်းကျပ်လာခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ ပူနွေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါ
က သော့ချက်နေရာကို အတိအကျ စိုက်မိသည်ဟု သိရှိကြရလေသည်။

တရပ်ပြည်ရှိ ဆေးရုံအမြောက်အမြားတွင် ဤအုပ်စိုက်ထုံစေနည်း
ဖြင့် ထုံစေ၍ ၁၉၆၈ - ခုနှစ်မှ ယနေ့အထိ ခွဲစိတ်ကုသမှုပေါင်း လေး
သိန်းကျော်ပြုလုပ်ရာ ၉၀%ကျော်အောင်မြင်ပြီး ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရ
သည်။

၁၉၇၁ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလတွင် ဒေါက်တာ အီးဂရေဒိုင်းမွန်း
ပါဝင်သော အမေရိကန်ထိပ်တန်း အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများကို တရပ်
ပြည်သို့ ဘိတ်ကြား၍ အုပ်စိုက် ထုံစေနည်း၏ အောင်မြင်မှုများကို
လက်တွေ့ခွဲစိတ်မှုများ ပြုလုပ် ပြသခဲ့ကြလေသည်။

ထိုဆရာဝန်ကြီးများ အဖွဲ့သည် တရပ် ပြည်သူ့ သမတနိုင်ငံ တွင် အပ်စိုက်ထုံစေနည်းကို အသုံးပြု၍ လည်ပင်းကြီးရောဂါကို ခွဲစိတ်၍ အသားပိုထုတ်ပစ်ခြင်း၊ အစာအိမ် အနာဖြစ်နေသူ၏ အစာအိမ်တခြမ်းကို ခွဲစိတ်ခြင်း၊ ဦးနှောက် အသားပိုရောဂါ ဖြစ်သောသူ၏ ဦးနှောက်ကို ခွဲစိတ်၍ အသားပိုကို ဖြတ်တောက်ထုတ်ပစ်ခြင်း၊ အဆုတ်တိတ် ရောဂါဖြစ်နေသူတဦး၏ ရောဂါ ဖြစ်နေသော အဆုတ် အစိတ်အပိုင်းတခုကို ဖြတ်တောက် ထုတ်ပစ်ခြင်း၊ သားအိမ်ဘေးရှိ သားဥအလုံး ဖြစ်ခြင်းကို ခွဲစိတ် ထုတ်ပစ်ခြင်း စသည်တို့ကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့ရှိခဲ့ကြလေသည်။ ခွဲစိတ်ကုသမှုအားလုံးတွင် ခွဲစိတ်ခံနေရသော သူများသည် သတိလစ်ဟင်းခြင်း မရှိဘဲ ခွဲစိတ်နေသူများနှင့် စကားစမြည် အလွှာပ သလွှာပ ပြောဆိုနေကြသည်ဟု ဆိုသည်။ အဆုတ် တိတ်ရောဂါ ဖြစ်၍ ခွဲစိတ်ခံရသူမှာ တရာဝန်တဦး ဖြစ်နေသဖြင့် ခွဲစိတ်နေသော ဆရာဝန်များနှင့် တွေ့ရှိ ချက်များကို တောက်လျှောက် ရယ်မောစရာများ ပြော၍ ဆွေးနွေးနေသည့်အပြင် ဖြတ်တောက်ထုတ်လိုက်ရသော သူ၏ အဆုတ်ကိုပင် ခွဲစိတ်နေစဉ် ကြည့်ရှု စစ်ဆေးခဲ့သည်ဟု ဆိုလေသည်။ တခါတရံ ခွဲစိတ်ကုသမှုကို ခေတ္တနား၍ လူနာကို လိမ်မော်ရည်နှင့် အခြားသစ်သီးအချို ကိုပင် စားသောက်ခွင့်ပြုသည်ဟု ဆိုလေသည်။ လည်ပင်းကြီးဝေဒနာဖြစ်၍ ခွဲစိတ်ကုခံရသော အသက် ၄၀ အရွယ် လူနာသည် ခွဲစိတ်မှု ပြီးလျှင်ပြီးခြင်း ခွဲစိတ်ခံမှု ထခါ မော်စီတုန်း၏ အတွေးအခေါ်များပါသော စာအုပ်နီနီကို ဝေ့ရမ်း၍ 'ဥက္ကဋ္ဌကြီးမော် သက်စောင့်ရာကျော် ရှည်ပါစေ-အမေရိကန် ဆရာဝန်များကို လှိုက်လှဲစွာကြိုဆိုပါတယ်' ဟု အင်္ဂလိပ်လို ပြီသအောင်မြင်စွာ နှုတ်ခွန်းဆက်သသည်ဟု ဆိုလေသည်။

၁၉၇၂ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလတွင် အမေရိကန်သမတ၏ သမားတော်ကြီး မေဂျာဂျင်နရယ်ဝါတာနှင့် အဖွဲ့သည်လည်း အပ်စိုက်ထုံစေနည်းကို အသုံးပြု၍ မျက်လုံး၏ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊ သားဥအသားပို ဖြစ်သည်ကို ခွဲစိတ်ထုတ်ပစ်ခြင်း၊ လည်ပင်းကြီးရောဂါ ခွဲစိတ်ခြင်းတို့ကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ တွေ့မြင်ခဲ့ကြလေသည်။ ခွဲစိတ်ခံလူနာတို့သည် ခွဲစိတ်ပြီးသောအခါ အကူအညီ မပါဘဲ ခွဲစိတ်ခံမှု ခွင်လနာစွာ လမ်းလျှောက် ထွက်ခွာလာကြပြီး ၁၅ - မိနစ်ခန့် အကြာတွင် အခန်းတခု၌ မျက်နှာစုံညီ လတက်ရည်သောက်ပွဲ ကျင်းပရာသို့ လာခဲ့ကြသည်ဟု ဆိုလေသည်။

နှလုံးရောဂါ တခုအတွက် ခွဲစိတ်ကုသရာတွင် ခွဲစိတ်ဆရာဝန်က လူနာ၏ နှလုံးသားကို အများမြင်သာအောင် အပေါ်သို့ မှတင်ထားစဉ်

လူနာမှာ ပြုံးရွှင်စွာ ပိုက်ငယ်တခုဖြင့် လိမ်မော်ရည် သောက်နေသည်ကို အမေရိကန်နိုင်ငံ နယူးယောက်တိုင်း သတင်းစာ အုပ်ချုပ်မှု အယ်ဂီတာ ဆေမာတော့ပင်နှင့် ဇနီး အော်ဒရီတို့ ကိုယ်တိုင် တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်ဟု ဆိုသည်။

တရုပ်အပ်စိုက်ထုံစေနည်းဖြင့် ခွဲစိတ်မှုကုသ အောင်မြင်မှုကိုပြရန် အခြားသာကော ပြစရာများပင် ရှိပါသေးသည်။ ဤသို့ မျက်မြင်တွေ့ရှိကြပြီးနောက် အမေရိကန် ဆရာဝန်တို့က တရုပ်သမားတော်ကြီးများနှင့် ဆေးနှေးခဲ့ကြလေသည်။ အဘယ်ကြောင့် ခန္ဓာ၏ အစိတ်အပိုင်းတခုကို အပ်စိုက်ရုံဖြင့် အခြား နေရာတွင် ခွဲစိတ်နိုင်လောက်အောင် ထုံစေပါသနည်း- အပ်စိုက်ထုံစေနည်းတွင် အပ်စိုက်ခံရသူသည် စိတ်ညှို့ခံရသည်ဟု မဆိုနိုင်ပါသလော-တရုပ်တို့၏ ရိုးရာ စိတ်ထိန်းချုပ်မှုကို အသုံးပြု၍ အပ်စိုက်မှုကို ဘမ်းပြကာ လှည့်စားထားခြင်း မဖြစ်နိုင် ပါသလော- ဟူသည့် မေးခွန်းများ မေးခဲ့လေသည်။ တရုပ် သမားတော်ကြီးများက အပ်စိုက် ထုံစေနည်းတွင် စိတ်ညှို့ထားခြင်း၊ စိတ်ထိန်းချုပ်ခြင်းတို့ မပါဝင်ကြောင်း- စိတ်ညှို့၍မရသော တိရစ္ဆာန် များတွင်လည်း အပ်စိုက်နည်းကို အသုံးပြုကြည့်ရာ အောင်မြင်သည်ကို တွေ့ရှိရကြောင်း- တရုပ်ပြည့် တပြည့်လုံးရှိ ဆေးရုံတိုင်းတွင် လူနာ သန်းပေါင်းများစွာကို ကုသနေသော နည်းဖြစ်သဖြင့် လူတိုင်းကို စိတ်ညှို့နိုင်ရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း-ဖြေကြားကြ လေသည်။ ထို့အပြင် အဘယ်ကြောင့် အပ်စိုက်ခြင်းဖြင့် ထုံစေသနည်း- ဝေဒနာ သက်သာစေသနည်း ဆိုသော အချက်ကို အတိအကျ သိပ္ပံနည်းကျကျ ဖြေဆိုရန် တရုပ် ဆေးပညာရှင်ကြီးများ ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် ကျေနပ်လောက်သော အဖြေမရှိကြောင်း ပြောခဲ့ကြ လေသည်။

ဤအပ်စိုက် ထုံစေနည်းဖြင့် ခွဲစိတ်မှုမှာ တရုပ်ပြည့် တပြည့်ထဲတွင်သာ အောင်မြင်နေသော ကိစ္စမဟုတ်ဘဲ မြန်မာနိုင်ငံ အပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ အများအပြားတွင် စမ်းသပ် လုပ်ကိုင် ကြည့်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း တွေ့ရလေသည်။ အမေရိကန်ပြည်ရှိ ဆေးရုံကြီး တခုတွင် ဒေါက်တာ ပင်အယ် (လီ) မင်နှင့် အဖွဲ့သည် သွားနှုတ်ခြင်း၊ အူကျရောဂါ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း၊ အသားရိုများ ဖြတ်တောက်ခြင်း စသည့် ခွဲစိတ်ကုသမှုများစွာကို အပ်စိုက်ထုံစေနည်း အသုံးပြု၍ ခွဲစိတ်ခဲ့ရာ များစွာ အောင်မြင်ကြောင်း မှတ်တမ်းများတွင် ဖော်ပြထားလေသည်။ အမေရိကန်ပြည်တွင် အပ်စိုက်နည်းကို ထုံစေနည်းအဖြစ် အသုံးပြုရုံမျှမက ကင်ဆာရောဂါနှင့် အခြားရောဂါတို့ကြောင့် နာတာရှည်နာကျင်မှု ဝေဒနာ

ခံစားနေရမှုကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရာတွင်လည်း အသုံးချရန် လေ့လာနေပြီ ဖြစ်လေသည်။

အပ်စိုက် ထုစေနည်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ခေတ်ပေါ်မေ့ဆေးပေးခြင်း ထက် များစွာ အကျိုးအာနိသင် များပြားကြောင်း တွေ့ရှိထားကြလေသည်။ အပ်စိုက်ထုစေနည်း၏ အနောက်တိုင်း မေ့ဆေးပေးနည်းထက် သာလွန်သော အချက်များမှာ—

အထဲနှင့် ကျောက်ကပ်တို့ကို ပျက်စီးစေမှုမရှိဘဲ လုံးဝအန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ လူ၏ သွေးဖိအားမကျဆင်းခြင်း၊ လူနာ၏အသက်ရှူမှု ပမာဏနှင့် နှုတ်တားမကျဆင်းခြင်း၊ ခွဲစိတ်စဉ် သတိရလျက်ရှိပြီး အစားအစာ စားသောက်၍ရခြင်း၊ ခွဲစိတ်ပြီး မူးဝေအော့ခြင်းမရှိ၊ အသက်ရှူပြန် ပိတ်ဆို့ခြင်းမရှိ၊ ခွဲစိတ်မှုအချိန်ကို ကြာချင်သမျှ ကြာသော်လည်း မနာကျင်စေရန် ထိန်းချုပ် ထားနိုင်ခြင်း၊ ခွဲစိတ်မှုအပြီး နှလုံးထုပြန်ရန် ခြင်း၊ မျက်စိ၊ လည်ပင်းကြီးရောင်ခြင်းနှင့် အရိုးကြက်သား အရွတ်တို့ကို ခွဲစိတ်ရာတွင် မေ့ဆေးပေးနည်းထက် ပိုမို ကောင်းမွန်အောင် ခွဲစိတ်နိုင်ခြင်း၊ မေ့ဆေးပေးရန် လုံးဝ မသင့်လျော်တော့သည့် အလွန် အားနည်းနေသော ဝေရီနာသည်များအဖို့ အထူးသင့်လျော်ခြင်းတို့ ဖြစ်လေသည်။ ထို့အပြင် အနောက်တိုင်း မေ့ဆေးပေးနည်းတွင် လိုအပ်သော စက်ကိရိယာ တန်ဆာပလာကြီးများ မလိုအပ်ဘဲ ပစ္စည်းအနည်းငယ်သာ လိုအပ်သဖြင့် မြို့ကြီးများတွင်သာ မက တောတောင်နေရာအနှံ့ အဆုံးပြုနိုင်လေသည်။

သို့သော် အပ်စိုက် ထုစေနည်းသည် ဝမ်းပိုက် အတွင်း ရောဂါများကို ခွဲစိတ်ရာတွင် ကျေနပ်လောက်ဖွယ် မတွေ့သေးချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဝမ်းပိုက်အတွင်း ရောဂါများကို ခွဲစိတ်ရာတွင် ဝမ်းပိုက်ကြွက်သားများ တင်းမာနေတတ်ပြီး ဝမ်းခေါင်း ကြွက်သားပြားကြီးများလည်း အသက်ရှူတိုင်း လှုပ်ရှားနေသဖြင့် ခွဲစိတ်ရာတွင် အခက်အခဲ တွေ့ကြရသည် ဟု ဆိုသည်။ ထို့ပြင် ဝမ်းတွင်းရှိ အင်္ဂါများကို ကိုင်တွယ်သောအခါ အနည်းငယ် လေးတူသော ခံစားမှုဝေဒနာကို ခွဲစိတ်နေရသူတို့ ခံစားရသည်ဟု ဆိုလေသည်။ ဤသို့သော အခက်အခဲများရှိသော်လည်း ဝမ်းပိုက် ခွဲစိတ်မှု များစွာကို ခွဲစိတ် အောင်မြင် ထားကြလေသည်။ ဝမ်းပိုက်ပေါ်ရှိ သက်ဆိုင်ရာ နေရာတို့ကို အပ်နှံချောင်းစိုက်၍ ဖြင့် ပိုက်ခွဲမွေးရန် လိုအပ်သော ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးအပြားကို ခွဲစိတ် မွေးဖွား အောင်မြင်သည်ဟု မှတ်တမ်းများ အရ သိရလေသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ အပ်စိုက် ထုစေနည်းသည် အနောက်တိုင်း မေ့ဆေးပေးနည်းထက် အစစအရာရာ သာလွန် ကောင်းမွန်သော်လည်း တရပ်ပြည်၌ပင် အနောက်တိုင်း မေ့ဆေးကို လုံးဝပစ်ပယ် မစွန့်လွှတ်ကြသေးပေ။ အပ်စိုက် ထုစေနည်းဖြင့် ခွဲစိတ်မှု မခံလိုသူများနှင့် ခွဲစိတ်ရန် ကြောက်လန့်၍ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်နေသူတို့ကို အနောက်တိုင်း မေ့ဆေးနည်းဖြင့်သာ ခွဲစိတ်ကြလေသည်။ ဝမ်းပိုက်ကြွက်သားများ သန်မာ တောင့်တင်းသော သူများ၏ ဝမ်းတွင်းရောဂါများကို ခွဲစိတ်ရာတွင်လည်း အပ်စိုက် ထုစေနည်းကို သုံးလေ့ မရှိပေ။ ထို့ပြင် ခွဲစိတ်စဉ် လူနာ နာကျင်လာပါက သို့တည်းမဟုတ် အကြောင်းတခုခုကြောင့် အပ်စိုက် ထုစေနည်းဖြင့် ဆက်လက်ခွဲစိတ်ရန် မသင့်တော်ပါက အနောက်တိုင်း မေ့ဆေးကို သုံးနိုင်ရန် အနီးတွင် အဆင်သင့် ထားကြလေသည်။

သုတေသန လုပ်ငန်းများနှင့် ဓာတ်သစ် ယူဆချက်များ

တရပ်အပ်စိုက်နည်း ထင်ပေ၍ ကျော်ကြားလာချိန်တွင် တရပ်ပြည် မ အပါအဝင် ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ အသီးသီးရှိဆေးပညာရှင်နှင့် သိပ္ပံပညာရှင်တို့သည် အပ္ပတမြင်း လေ့လာစူးစမ်း သုတေသန လုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်လာကြလေသည်။

ပီကင်း ဆေးကောလိပ်တွင် တရပ်အပ်စိုက်ကုဆရာ ချောင်ချန်ဖူ ဦးစီးသော သုတေသန အဖွဲ့တခုသည် ရှေးတရပ်တို့၏ အယူ အဆ ဖြစ်သော အသက်ရှင်မှုစွမ်းအင် လှုပ်ရှား သွားလာသော ပြွန်ချောင်းကြီးများကို ရှာဖွေလျက် ရှိလေသည်။ လူသေတို့၏ ထံမှ နားများကို ဖြုတ်ယူ၍ ပါးလွှာစွာလှီးဖြတ်ကာ မှန်ဘီလူးဖြင့် ရှာဖွေသုတေသန ပြုဆဲ ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ ရှာဖွေရာတွင် ပြွန်ချောင်းများကို ယနေ့အထိ မတွေ့ရသေးသော်လည်း သေဒုချက် နေရာများရှိ အာရုံကြော၏ အခွံတွင် ဗေးဂပ်နာဗိကြောမြှင်များ စုလျက် ရှိသည်ကို တွေ့ထားကြပြီ ဖြစ်လေသည်။

ပီကင်းမြို့ တတိယ ဆေးပညာသင် ဆေးရုံကြီးရှိ ဒေါက်တာချောင်ကွတ်ဟန်ကလည်း အပ်စိုက်ခံရသော လူနာတွင် ရောဂါ ပိုးများကို တိုက်ဖျက်နိုင်စွမ်းသော သွေးဖြူဥများ တိုးပွားလာပြီး သွေးလှည့်ပတ်မှု မြန်ဆန်သည်ကို တွေ့ထားလေသည်။ ခွေးနှင့် ကြွက်များကို သက်ဆိုင်ရာ နေရာတွင် အပ်စိုက်လိုက်ပါက အိပ်ပျော်စေကြောင်း တွေ့ရှိရလေသည်။ ခွေးနှစ်ကောင်နှင့် စမ်းသပ်ရာတွင် တကောင်ကို အပ်စိုက်ထားပြီး ခွေးနှစ်ကောင်စလုံးအား ညီညွတ်စွာ သွေးထွက်စေသောအခါ အပ်စိုက်

ထားသော ခွေးမှာ သွေးလွန်မှုဒဏ်ကို မခံနိုင်ဘဲ သေဆုံး သွားသည်ကို တွေ့ကြလေသည်။ ထို့အပြင် ပရိကိန်းခေါ် အနောက်တိုင်း ထုံဆေး တမျိုးကို သော့ချက် ပတ်ပတ်လည်တွင် ထိုးထားပါက သော့ချက်နေရာ တွင် အပ်စိုက်လိုက်သော်လည်း သက်ဆိုင်ရာ နေရာတွင် မထုံတော့ ကြောင်း တွေ့ရှိထားလေသည်။ အထက်ပါ တွေ့ရှိချက်များကို အခြေခံ၍ ဒေါက်တာချောင်က အပ်စိုက် ထုံစေရာတွင် အာရုံကြောစု တခုခု၏ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်စရာ ရှိသည်ဟု တင်ပြထားလေသည်။

မြောက်ကိုရီးယားနိုင်ငံ ဇီဝကမ္မဗေဒ ပညာရှင် ဒေါက်တာ ကင်ဘောင်ဟန်က ရေဒီယိုအိုင်ဆိုတုပ်များကို အသုံးပြု၍ တရုပ်တို့၏ ပြွန် ချောင်းများကို ရှာဖွေရန် ကြိုးစားခဲ့သော်လည်း ယခင်က သိဘူးခဲ့သော 'လင့်ကြောများ'ကိုသာ တွေ့ရှိခဲ့လေသည်။

ပြင်သစ်နိုင်ငံ သမားတော်ကြီး ဒေါက်တာ ဂျော့ကင်ကိုနီက လေ့လာ သုတေသန ပြုရာတွင် လူတိုင်းသည် ကျန်းမာနေစဉ်၌ ဦးခေါင်း နှင့် လက်ထိပ်တို့၏ လျှပ်စစ် ပိုတင်ရှယ် ခြားနားချက်မှာ ၃၀ - ၄၀ - မီလီဗို့အတွင်းရှိပြီး ဦးခေါင်းက အဖိုစွန်းဖြစ်ကာ လက်ထိပ်က အမစွန်း ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရလေသည်။ ထိုသူ၏ ကျန်းမာရေး ယုတ်လျော့လာ သောအခါ ပိုတင်ရှယ် ခြားနားချက်မှ တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းလာ ပြီး အဆုံးတွင် ဦးခေါင်းက အမစွန်း ဖြစ်သွား၍ လက်ထိပ်က အဖိုစွန်း ဖြစ်သည်အထိ ပြောင်းပြန် ဖြစ်သွားကြောင်း တွေ့ရလေသည်။ ဤတွေ့ ရှိချက်ဖြင့် ဒေါက်တာ ကင်ကိုနီက တရုပ်တို့၏ အယူအဆ ဖြစ်သော အသက်ရှင်မှု စွမ်းအင် လုပ်ရှားသွားလာမှု မညီမမျှ ဖြစ်သည် ဟူသော အယူအဆကို ဖြေရှင်းရန် ကြိုးပမ်းလျက် ရှိလေသည်။

၁၉၆၅ ခုနှစ်တွင် မက်ဂလ်တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာ ဂျော်နယ်မဲဇက်နှင့် လန်ဒန်တက္ကသိုလ် ကောလိပ်မှ ဒေါက်တာ ပက်ထရပ်ဝါးတို့က 'ကျော့ ရိုးတံခါးသီဝရီ'ကို တင်ပြခဲ့ကြလေသည်။ သာမန်အားဖြင့် လက်ထိပ်ကိုရိုက် မိပါက နာကျင်မှု ဝေဒနာသည် ဝေဒနာသိအာရုံကြောမှ တဆင့် အာရုံ ကြောတလျှောက် ကျော့ရိုး အာရုံကြောမသို့ ရောက်ရှိ လေသည်။ ထိုမှ ဦးနှောက်ရှိ ဝေဒနာသိရာ ဌာနသို့ ပို့၍ နာကျင်မှုဝေဒနာကို သိစေလေ သည်။ အကယ်၍ အာရုံကြောရှိ အာရုံလိပ်တာ ခေါ် နာရီကြောမျှင်ကိုလို့ ဆို ပေးလိုက်ပါက (အပ်စိုက်နည်းတွင် စိုက်လိုက်သော အပ်က ထိုနာရီ ကြောမျှင်ကို လို့ ဆိုပေးသည်ဟု ယူဆထားသည်) ကျော့ရိုးအာရုံကြော မရှိ တံခါးသည် ပိတ်သွားပြီး အပြင်မှ ရောက်ရှိလာသော နာကျင်မှု ဝေဒနာသတင်းကို ဦးနှောက်သို့ မပို့ပေးတော့သဖြင့် နာကျင်မှုဝေဒနာကို မသိတော့ဟု ယူဆကြလေသည်။ ဤအယူအဆအရ ဖြေရှင်းရာတွင် ကျော့

ရိုးအာရုံကြောမကြီးသည် ဦးခေါင်းနှင့် မျက်နှာတို့ရှိ နာကျင်မှုများနှင့် မသက်ဆိုင်သဖြင့် ဖြေရှင်းရ ခက်ခဲနေခဲ့လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဒေါက်တာမင်း နှင့် ဒေါက်တာချင်းတို့က မကြာသေးမီက အယူအဆ နောက်ဆက်တွဲတခု တင်ပြကြလေသည်။ သူတို့၏ အယူအဆမှာ ကျောရိုးမကြီးတွင် ကံခါးတခု ရှိသကဲ့သို့ ဦးကျောက်အတွင်း ‘သလမတ်’ ဟု ခေါ်သောနေရာတွင်လည်း ဒုတိယကံခါးတခု ရှိကြောင်း-ဤကံခါးက ကျောရိုးအာရုံကြောမကြီးအောက်မှ ဖြစ်စေ အထက်မှ ဖြစ်စေ လာသော နာကျင်မှုသတင်းကို ဦးကျောက်ရှိ ဝေဒနာသိဓာဋ္ဌာနသို့ မရောက်ရှိအောင် တားဆီးပိတ်ပင်နိုင်သည်ဟု တင်ပြကြလေသည်။ ဤယူဆချက်မှာ လောလောဆယ်တွင် ဆေးသိပ္ပံပညာရှင် အများက လက်ခံထားရသော ယူဆချက် ဖြစ်လေသည်။

အကယ်စင်စစ် အပ်စိုက်ခြင်းဖြင့် အဘယ့်ကြောင့် နာကျင်မှု ဝေဒနာ ပျောက်ကင်းရသည့်- ရောဂါဘယများ သက်သာရသည်ကို လေ့လာစူးစမ်းဆဲထင်မြင်ယူဆချက်များ တင်ပြဆဲသာ ဖြစ်ပြီး အတိအကျသိပ္ပံနည်းကျကျ မည်သူမျှ မဖြေရှင်းနိုင်ကြသေးပေ။

နိဂုံး

ကမ္ဘာတဝှန်းလုံးက တရပ်အပ်စိုက်နည်းကို စိတ်ဝင်စားလျက်ရှိကြသည်။ တရပ်အပ်စိုက် ထုံစေနည်းဖြင့် ခွဲစိတ်မှုမှာ ခေတ်သစ် ဆေးပညာလောကတွင် ကဏ္ဍသစ် တခု ပွင့်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည် ဟု ဆိုကြသည်။

ဘေးအန္တရာယ်ကင်း၍ ၁၂ နှစ်ကျော်ကာလအတွင်း အားကိုးလောက်ဖွယ် တွေ့ရှိချက်များကို အခြေပြု၍ တရပ်အပ်စိုက်နည်းကို တရားဝင် အသုံးပြုဆင့်သည်။ အထူးတလည် သိပ္ပံနည်းကျ ဖြေရှင်းရန်ပင် မလိုတော့ဟု အချို့က ဆိုကြသည်။ ကိုက်ခဲ နာကျင်မှုဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းစေသော အာရုံစပရင် ဆေးသည် မည်သို့ မည်ပုံ နာကျင်မှုဝေဒနာ ပျောက်ကင်းစေသည် ဟူသော အချက်ကို ယနေ့ အထိ သိပ္ပံနည်းကျ မဖြေရှင်းနိုင်သေးသော်လည်း လူအများ လက်ခံ သုံးစွဲနိုင်ကြလျှင် အပ်စိုက်နည်းကိုလည်း မသုံးစွဲနိုင်စရာ မရှိ ဟု ဆိုကြသည်။

သို့ရာတွင် သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာမှု မပြုမီ ဝေဒနာသည်များသည် တရားမဝင်သော ပေါ်ပင် အပ်စိုက်သမားများထံ ချဉ်းကပ်မိ၍ အမှန်တကယ် ထိရောက်သော ကုသချက်များ မရရှိနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကလည်း တဖက်တွင် ရှိနေသေးသည်။ နှစ်ရှည် လများ လေ့လာ စမ်းသပ် သုတေသနလုပ်ပြီး၍ အမှန်တကယ် အန္တရာယ်ကင်းပြီး အကျိုးများ

မူကို ဖော်ထုတ်နိုင်မှသာ လူအများအား တရားဝင် ကုသစေသင့်သည်။
အလျှင်စလိုလုပ်ရန် မလိုဟုလည်း ဆိုသည်။

“အကယ်၍ ဤနည်းသည် ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံးနည်း ဖြစ်ပါက
ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး အသုံးပြုလျက်ရှိခဲ့ကြပေမည်။ လုံးဝသုံးမရသောနည်း
ဖြစ်ခဲ့လျှင်လည်း လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာကပင် ပျောက်ကွယ်ခဲ့
ပေမည်။ ဤနည်းတွင် ထူးခြားသော အချက်တစ်ခု ရှိနေရာ ထိုအချက်
မှာ မည်သည့်အချက် ဖြစ်သည်ကို ပြောပြရန် ခက်ခဲလျက် ရှိသည်” ဟု
ပိကင်းမြို့သို့ ရောက်ရှိခဲ့သော နှလုံးရောဂါကု ပါရဂူ ဒေါက်တာပေါဒတ်
ဒလီဝု က ဆိုထားလေသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အသုံးပြုရန် လွယ်ကူ၍ အန္တရာယ် နည်းသော
ဤအပ်စိုက်နည်းမှာ မကြာတော့သော ကာလတွင် ခေတ်ပေါ် ခက်ခဲ
နက်နဲသော ကုထုံးကြီးများ အစားထိုး ဝင်ရောက်လာတော့မည်ဟု အ
များက ယုံကြည်ထားကြလေသည်။ တရပ်အပ်စိုက်နည်းသာ တရားဝင်
ကုထုံးတခု အဖြစ် အသုံးပြုရသည့် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာပါက ခေတ်
ပေါ်ဆေးဖြင့် မကုသနိုင်တော့သည့် တွယ်ရာမဲ့ ဝေဒနာရှင် သန်းပေါင်း
များစွာတို့အတွက် အားတက်ဖွယ် မြှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည် တခုပင် ဖြစ်
ပါသတည်း။

ဆောင်းပါးမှတ်တမ်း ကောက်နုတ်ချက်

ဆောင်းပါးရေးသော ဒေါက်တာမှာ မောင်မောင်သန်း ဖြစ်သည်။ စာစောင်မှာ
၀၉၇၂-ခု ဒီဇင်ဘာလထုတ် အမှတ် (၂) ဆေးတက္ကသိုလ်မှ ထုတ်ဝေသော နှစ်ပတ်လည် စာ
စောင် ဖြစ်၍ စာမျက်နှာ ၅၃-မှ ၆၃-အထိ ရေးသားဖော်ပြထားသည်ကို ဂုဏ်ပြုပြီး မှတ်တမ်း
တင်ထိုက်သည့် ဆောင်းပါး ဖြစ်သည့် အတိုင်း မှတ်တမ်းတင် ဖော်ပြထားပါသည်။ စေ့စပ်ခြင်း၊
ရေးသားမှု ပြေပြစ်ခြင်း၊ ဝါကျအနေအထားကောင်းခြင်း၊ အတွေးအခေါ်မျိုး ပါခြင်း၊ မထုတ်
မလွန် ဝေဖန်ခြင်း၊ အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း စသော ဂုဏ်အင်္ဂါပေါင်း များစွာနှင့် ပြည့်စုံသော အရ
သာရှိသောစာမျိုး ဖြစ်၍ စာအုပ် စာတမ်းထုတ်ဝေရေးဖြင့် ကည်ရှိသားသင့်သော စာမျိုး ဖြစ်
သည့်အား လျော်စွာ ဆောင်းပါးကို စာအုပ်တွင် ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ရေပက်၍
မဝင်နိုင်လောက်အောင် စေ့စေ့စပ်စပ် ရေးသားထားသဖြင့် ထပ်မံ အကျယ်တဝင့် ဖွင့်ပြ
ရေးသားရန် လိုမည် မထင်တော့ပါ။ သို့ဖြစ်၍ ကောက်နုတ်ချက် စကားတို့ကို သာ ရေးသား
ဖော်ပြလိုပါတော့သည်။

၁ - အပ်စိုက်ပညာ၊ အပ်သွင်းပညာ ဟူ၍ ၂-မျိုးရှိရာတွင် အပ်စိုက်ပညာကား ရှေး
ဟောင်းပညာကို လေးစားကြသော စုဆောင်းထိန်းသိမ်းထားကြသော တိုင်းပြည်တကာပိုင် ဖြစ်
၍ မည်သူက စ၍ မည်သူက ပိုင်သည် ဟု ဖော်ပြရန် မလွယ်ကူချေ။

၂ - အပ်သွင်းပညာကိုကား တရပ်နိုင်ငံက အချိန်ပေါင်း များစွာယူပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် တည်ဆောက်ခဲ့သည်လည်း တကြောင်း၊ ရှေးဟောင်း ဆေးပညာတို့၌လည်း မတွေ့ရသည့်လည်းကောင်း၊ ကြောင်းကြောင့် အပ်စိုက်မှု အပ်သွင်းပညာကို တရပ်နိုင်ငံက စတင် တီထွင်ကြီးစားကြသော ဆိုရပေမည်။

၃ - ဆောင်းပါးတွင် အပ်သွင်းပညာကို အချို့ရှင်ဘုရင်များ တားမြစ်ခဲ့ကြောင်း ပြထားသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ဤဖော်ပြချက်ကို အလေးအနက် စဉ်းစားသင့်သည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း ဟူမူ အကျိုး လွန်စွာ ပြုနိုင်သလောက် ချွတ်ချော်ပါက အပြစ် လွန်စွာ ပြုနိုင်သောကြောင့် အင်ဂျင်ရှင်းထိုးရာ၌ ကွက်ကဲထိန်းချုပ် ဥပဒေလုပ်ပြီး ခွင့်ပြုခြင်း၊ ထားမြစ်ပြု ရှိသလို မည်သို့သောပုဂ္ဂိုလ်သာ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း ကြိုတင် ဖော်ပြသင့်ပေသည်။

၄ - ကမ္ဘာ့သုကမ္ဘာသား အများပိုင်ခဲ့သော အပ်စိုက်ပညာမှ အပ်သွင်းပညာကို ကြိုးစား ကြသလို မြန်မာနိုင်ငံကလည်း တရားဥပဒေနှင့် စနစ်တကျ ကျောင်း ဖွင့်လှစ် သင်ကြားပေးသင့် ပေပြီ။

၅ - အပ်သွင်းပညာသည် ဆေးပညာရှင်တယောက် တတ်ထားရမည့် ပညာတမျိုး ဖြစ်၍ ကုသရာ၌ အသုံးပြုရန် လက်နက်တမျိုး ဖြစ်၍ ဆေးပညာတတ်မြောက်ပြီးသော သူများသာ ထပ်မံ သင်ကြားသင့်သော ပညာတရပ် ဖြစ်သည်ကို သတိပြုသင့်သည်။

၆ - အပ်သွင်းပညာကို သင်ကြားသောပုဂ္ဂိုလ်များ အရေးအကြီးဆုံး သိရှိနားလည်ထား ရမည့်အချက်မှာ ရောဂါရောက်ကြောင်း၊ ရောဂါရောက်ရာ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း၊ ခံစားနေ ရသော ရောဂါဝေဒနာ လက္ခဏာ—ထို ၃ - ချက်ကို သိရှိနားလည်ထားမှ သာလျှင် ဆေးဆရာ တဆူ လုပ်နိုင်သောကြောင့် အပ်စိုက်ပညာသင်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထို့ထက်ပင် ပြတ်သားတိကျ စွာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အနေအထား၊ အကျိုးပြုပုံ၊ အပြစ်ပြုပုံ အဆက်အသွယ်တို့ကို သိရှိ နားလည်ထားရမည် ဖြစ်သည်။

၇ - အဘယ်ကြောင့် အပ်စိုက်ရုံဖြင့်၊ အပ်သွင်းရုံဖြင့် ဤကဲ့သို့ အကျိုးပြုနိုင်သနည်း ဟူမူ ဖြစ်ဝတ္ထုကို စမ်းသပ်ခြင်း၊ ၎င်းဖြစ်ဝတ္ထုကို ချယ်လှယ်နေသော အစွမ်းသတ္တိ တေဇော တို့ကို သဘောတရားအနေဖြင့် တွေးခေါ်သိရှိခြင်း—(သိပ္ပံသိ၊ ဝိဇ္ဇာသိ) ၂-မျိုး ရှိသည့်အနက် ယင်း ၂-မျိုးတို့ဖြင့် ပေါင်းစပ်ပြီး ယူငင်ခဲ့သော် ဖြစ်ဝတ္ထုမှတစ်ပါး ဖြစ်ဝတ္ထုတွင် တည်ရှိနေသော အစွမ်းသတ္တိကိုပါ တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ထိုအခါ အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ အစွမ်းသတ္တိရှိရပါသနည်း ဟူသော ပြဿနာသည် ပြေလည်သွားပါလိမ့်မည်။

၈ - တရပ်ဆေးပညာ အခြေခံထားပုံသည် ယင် နှင့် ယန်း ဟူသော ဓာတ် ၂-မျိုးကို အခြေခံထားသည် ဟု ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း ယင် နှင့် ယန်း ၂-ခုတို့၏ အစွမ်းသတ္တိကို သဘောပေါက်အောင် လက်တွေ့နှင့် ယှဉ်စပ်၍ သိရှိ နားလည်ထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ ၎င်းကို သဘောပေါက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် ရောဂါရောက်ကြောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ချယ်လှယ်နေကြကြောင်း တို့ကို သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။ ယင် နှင့် ယန်း ၂-ခုတို့သည် ဖြစ်ဝတ္ထုအမာခံများမဟုတ် သဖြင့် သိပ္ပံနည်းကျကျ ရှာဖွေရန် အကုန်လုံး ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

၉ - ယင်း နှင့် ယင်း ၂ - မျိုးတို့သည် အမဓာတ်နှင့် အဖိုဓာတ် ဖြစ်သည် ဟု အသုံးအနှုန်းပြ ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ရှေးဟောင်း အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးကျမ်းတို့၌ ယောမျှ နှင့် အဂ္ဂနေယျ (အေးခြင်း နှင့် ပူခြင်း) ဟူ၍ ဖော်ပြထားသည်။ အုပ်စု ၂ - ခု ခွဲပြထားသည်။ ၎င်းကို ထောက်သော် သုတေသနပညာရှင်တို့၏ ဖော်ပြချက် အရ ‘စရကသံဟိတာကျမ်း’သည် နှစ်ပေါင်း ၅၀၀၀ - ကျော်ခွဲပြီဟု ဖော်ပြချက်ကို ထောက်ဆသော် ယင်း နှင့် ယင်း အယူအဆသည် အရပ်နိုင်ငံမှ စသလော၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ စသလော - ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်ချက် ပေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။

၁၀ - ရှေးအလွန်ကျသော စရကသံဟိတာကျမ်းလာ ယောမျှနှင့် အဂ္ဂနေယျကို မြန်မာနိုင်ငံသို့ ရောက်သောအခါ ပါဠိသုံးကို ရှေးရှုသော နိုင်ငံ ဖြစ်၍ သီတ နှင့် ဥဏှ ဟု ပါဠိဘာသာဖြင့် ရေးသားဖော်ပြကြပြီးလျှင် သီတ-ဥဏှ (အအေး နှင့် အပူ) ထို ၂ - မျိုးသာ သတ္တလောကကြီးကို၎င်း၊ အကာသလောကကြီးကို၎င်း လွှမ်းမိုးနေကြသည်။ မင်းလုပ်နေကြသည်။ အုပ်ချုပ်နေကြသည်။ တည်ဆောက်နေကြသည်။ ၎င်းတို့သည် အမာခံ မဟုတ်ချေ။ အမာခံဖြစ်သော ခြမိဝတ္ထုတို့နှင့် တွဲယှဉ်၍ ဆောင်ရွက်ကြသည်။ တည်ဆောက်ကြသည်။ ထို ၂ - ပါးကို ချုံး၍ အစွမ်းထက် ထက်မြက်မှု ရှိချင်းတူသည်ကို ပေါင်း၍ တေဇောတရုတည်းသာ လိုရင်းဖြစ်သည်ဟု ကြံစည်ယူဆကြ၏။ “ဖြစ်မှု ပျက်မှု တေဇောပြုသည်” ဟု ဆောင်ပုဒ်ကို ပြုကြကုန်၏။ “တေဇောမပိုင် ဆေးမကိုင်ရ” ဟု အမှားအသား ပြုကြကုန်၏။ ထိုတေဇောကို အခြေခံ၍ အအေးနှင့် အပူ ၂ - မျိုး ကွဲပြားဆည့်အား လျော်စွာ သီတတေဇော၊ ဥဏှတေဇော ဟု ခေါ်ပြော ရေးသားကြကုန်၏။

၁၁ - ယပ် နှင့် ယင်းကို အမ နှင့် အဖိုဟု ဆိုကြသလို မြန်မာတို့သည်လည်း ၎င်းကဲ့သို့ပင် ဆိုကြကုန်၏။ ကတ္တားဓာတ် နှင့် ကံဓာတ် ဟူ၍ ဆိုကြကုန်၏။ ကံဓာတ်သည် အမဓာတ် ဖြစ်၍ ကတ္တားဓာတ်သည် အဖိုဓာတ် ဖြစ်သည်။

၁၂ - ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို၎င်း၊ အကာသလောကတရားကို၎င်း အုပ်စု ၅ - စု ခွဲ၍ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး၊ အပေါက် ဟူ၍ ပိုင်းခြားပြီး ဖော်ပြကြ၏။ ၎င်းကို ပဉ္စဘူတ ဟု ခေါ်သည်။ မြန်မာတို့သည် ပဉ္စဘူတ ဟု ခေါ်ကြသည်။ ၎င်းပဉ္စဘူတ ငါးပါးတွင် ပထဝီ၊ အာပေါသည် ဂရုဓာတ် အလေးဓာတ် ဖြစ်သည်။ တေဇော၊ ဝါယော၊ အကာသတို့သည် လဟုဓာတ်၊ အာပေါဓာတ် ဖြစ်သည်။ ဂရုဓာတ်၊ အမဓာတ်၊ ကံဓာတ်သည် အာရာဇတ္ထ၊ ရှိသည်။ မြင်ရ တွေ့ရသည်။ လဟုဓာတ်၊ အဖိုဓာတ်၊ ကတ္တားဓာတ်တို့သည် အာရာဇတ္ထကို မမြင်ရချေ။ ဤကဲ့သို့ ဓာတ် ၂ - ပါး ခွဲ၍ ဆေးပညာကို အခြေခံ ပြုကြကုန်သည်။

၁၃ - လိုရင်းမှာ တေဇော ဖြစ်၍ ယင်းတေဇောသည် သူ၏ ဆောင်ရွက်မှုကို အခြေခံထားပြီး လေ့လာလျက် ဆေးပညာကို အသုံးပြုရာ၌ ခွဲယူမှတ်သားကြ ကုန်၏။ ဝါဟဒတေဇာလောင်သောအပူ၊ မီးတောက်အပူ၊ ဥဏှဒတေဇာ - မီးခဲအပူမျိုး၊ သန္တပူဒတေဇာ - ပြိုင်သောအပူ၊ အေးတလျှံ ပူတလျှံ၊ ဇီရုဏဒတေဇာ - ဆွေးမြေ့လောင်မြိုက် ပျက်စီးသွားသော အပူ၊ ပါစကတေဇာ - စားသမျှတို့ကို ကြေကျက်အောင် ချက်လှိုင်သောအပူ၊ ဥသ္မာတေဇာ - ပါစကမူ ထုတ်လုပ်လိုက်သည့် ရသရည် သွေး သား စသော အမာခံဓာတ်ကြီးတို့ကို စောင့်ရှောက်သော

အပူ ဟူ၍ အကျိုးပြုပုံ၊ အပြစ်ပြုပုံ အခြင်းအရာ လက္ခဏာတို့ကို ထောက်ဆပြီး ဖော်ပြသော အတိုင်း တေဇောကို အုပ်စု ခွဲထား၏။

၁၄ - ၎င်းတို့အနက် ပါစကသည် တည်သောနေရာ အစာအိမ်၌ ရှိသည်ဟု ဖော်ပြထား၍ ဥသ္မာတေဇောကိုကား သွေးရှိသောနေရာ၌ တကိုယ်လုံးပင် တည်သည် ဟု ဖော်ပြထားသည်။ ၎င်းတေဇော ၂ - ခုတို့သည် အကျိုးပြုတေဇော ဖြစ်၍ အပြုတေဇော၊ အစောင့်တေဇော ဖြစ်ပြီး အခြားသော တေဇောတို့ကား အဖျက်တေဇောတို့ ဖြစ်ကုန်၏။

လုတ်လုပ်ခြင်း စောင့်ရှောက်ခြင်းဖြင့် အချိုးကျ မှန်ကန်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ပင်မဓာတ်မီး ကောင်းနေသမျှကာလပတ်လုံး ရောဂါမရကြချေ။ အသက်ရှည်ကုန်၏။ ၎င်းတို့ကို ပုံမှန် အကျိုးပြုနေသည်ကို အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ပူမှု၊ အေးမှု၊ ဆွေးမှု၊ ပြိုင်မှု၊ တေဇော အမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် အားနည်း ပျက်စီးသွားသောအခါ ရောဂါရောက်ကြ ကုန်၏။ ရောက်ရာဌာန ရရာအကြောင်း ရောဂါရောက်အောင် ပြုသော အဖျက်တေဇောကို အခြေခံပြီး ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ တေဇောအကြောင်း နှင့် ပဉ္စဘုတ်တို့ကို ဆက်စပ်၍ လေ့လာနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ရေးသားသော 'အခြေခံ ကျန်းမာရေးသင်တန်း' စာအုပ်တွင် အပြည့်အစုံပါရှိသဖြင့် ဆက်လက် လေ့လာပါကုန်။

ဤမျှဖြင့်သာ ပညာပေးဆောင်းပါး၌ ဖြည့်စွက်ရေးသား၍ ငုတ်နေသောစကားကို ပေါ်စေလျက် အပ်သွင်းနည်း နိဿိသွင်းအခန်းကို နိဂုံးချုပ်အပ်ပါသည်။

လေပန-ဆေးလိမ်းကျခြင်း အကြောင်း

ရှေးဟောင်း ဗိဇ္ဇာဆေးကျမ်းများ အဆိုအရ ဆေးလိမ်းကျခြင်းသည် ဒေါသကို ပယ်ပျောက်ခြင်း၊ အဆိပ်ကို ပယ်ပျောက်ခြင်း၊ အရောင်အဆင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း အကျိုးကို ဖြစ်စေသဖြင့်-

- (က) လက်တသစ် အမြင့် လိမ်းကျခြင်းသည် ဒေါသကို ပယ်ပျောက်နိုင်၏။
- (ခ) လက်သစ်တမတ်လျော့ ပမာဏလိမ်းကျခြင်းသည် အဆိပ်ကို ပယ်ပျောက်နိုင်၏။
- (ဂ) လက်သစ်တဝက်ခန့် ပမာဏလိမ်းကျခြင်းသည် အဆင်းကို ဖြစ်စေနိုင်၏။

ဤကဲ့သို့ လိမ်းကျခြင်း ၃ - မျိုး၏ ပမာဏအတိုင်းအတာကို သိရ၏။

ဆေးလိမ်းခြင်းနှင့် ဆိုင်ရာ မှတ်ဘွယ်ရာ အကြောင်းကို အသက်က ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ကျမ်းဆရာတို့သည် မိန့်ဆိုကြကုန်၏။ ရှေးကအသုံးအနှုန်းသည် ယနေ့တိုင်ပင်လျှင် မြန်မာတို့သည် သုံးစွဲလျက်ပင် ရှိကြကုန်၏။ အထူးသတိပြုရန် ဆေးကျမ်းတို့၌ ဖော်ပြထားသော ဆေးလိမ်းပုံနှင့် ယနေ့ မြန်မာတို့ ဆက်လက်သုံးစွဲနေပုံသည် ထူးခြားမှု ရှိ၏။

ရှေးက လိမ်းပုံသည် ဆေးအုံထားသကဲ့သို့ အလွန် ထူထဲစွာ လိမ်းကျံထားသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုကဲ့သို့ လိမ်းကျံထားသည်ကို မြန်မာတို့ကား လိမ်းကျံသည် ဟု အသုံးအနှုန်းဝေ၍ဟူ၍ ခေါ်ဝေါ် ဆေးများ အုံထားသည် ဟု အသုံးအနှုန်း ပြုကြ၏။

ထို့ပြင် ဆေးလိမ်းကျံခြင်း ဟူရာ၌ ဆေးလိမ်းကျံခြင်း၊ ဆေးခြစ်ခြင်း၊ ဆေးငွေ့ပေးခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်လျက် ရှိရာ ယင်းဆေးလိမ်းကျံခြင်း အဘက်ဘက်ကိုလည်း အသုံးပြုတတ်ပါက ကုသမှုဆိုင်ရာတွင် များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဗိဇ္ဇာဆရာ အဆက်ဆက်တို့သည် ယနေ့တိုင်အောင်ပင် သုံးစွဲလာခဲ့သည့်အလျောက် ထိုနည်းနာနိဿယများကို ဤ၌ ဆက်လက်၍ ဆေးလိမ်းပုံ အခန်းတစ်ခုအနေဖြင့် ဖော်ပြပါဦးမည်။ ၎င်းဆေးလိမ်းခြင်းနှင့် ဆက်စပ်၍ ပါဝင်သော ကုနည်း ကုဟန်တို့မှာ—

- ၁ - ဆီလိမ်းကျံခြင်း။
- ၂ - ဆေးခြစ်ခြင်း။
- ၃ - ဆေးငွေ့ပေးခြင်း။
- ၄ - မှိုင်းရှူခြင်း။
- ၅ - နာရှူခြင်း။
- ၆ - ဆေးစက်ချခြင်း—တို့ဖြစ်၏။

ဆေးလိမ်းကျံခြင်း

၎င်းသည် အစိုလိမ်းခြင်း၊ အခြောက်လိမ်းခြင်း နှစ်မျိုး ရှိ၏။ အစိုလိမ်းခြင်းတွင်လည်း အချုပ်အားဖြင့် ၂ - မျိုး ရှိသည်။ ဆီ၊ အရက် စသော ပူသော ဆေးပစ္စည်းများက၍ လိမ်းကျံခြင်း နှင့် ဧရအေး သို့မဟုတ် ရွှောက်ရည်၊ သို့မဟုတ် နံ့သာဧရ စသည်တို့ဖြင့် ရောစပ်၍ လိမ်းခြင်း ဟူ၍ ၂ - မျိုး ရှိပေသည်။ လိမ်းဆေး ဟူသည် ငုတ်လျှိုးတွယ်ကပ် အပြစ်ပြုနေသော အပူ၊ အပူဓာတ်၊ အငုတ်၊ အခိုး အညစ်အကြေးတို့ကို ထုတ်ပယ်ခြင်း နှင့် ပိတ်ဆို့နေသော ပွဲ စည်းမှုတို့ကို ဖျက်ဆီးခြင်း ဟူ၍ အကျိုး ၂ - မျိုးကို ရည်ရွယ်လျက် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ကြခြင်း ဖြစ်ကြောင်း။ အပူ နှင့် အေးဆေး ဆေးတက် ၂ - မျိုးတွင် မည်သည့်ဆေးတက်မျိုးကို လိမ်းကျံ ရန်သင့်သည် ဟု ရွဲခြမ်း သိထားရန် လိုပေသည်။

လိမ်းကျံမည့်နေရာ၌ အေးနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပူရှိန်းရှိန်းဖြင့် အခိုးထနေခြင်း ဟူ၍ ၂ - မျိုး တွေ့နိုင်၏။ တနည်း—ပိတ်ဆို့မှုများခြင်း နှင့် ပိတ်ဆို့မှု နည်းခြင်း၊ အလွှာနက်ခြင်း နှင့် အလွှာ တိမ်ခြင်း ဟူ၍ ၂ - မျိုး ရှိနိုင်၏။ ထို ၂ - မျိုးတွင် ပဌမ အမျိုးအစား၌ ပူစေ၊ ပျက်စေ၊ ပွင့်စေသော ဆေးတက်များကို အသုံးပြု၍ ဒုတိယအမျိုးအစားမှာ အေးစေ၊ ပွင့်စေသော ဆေးတက်များကို အသုံးပြုရာ၏။

ဖော်ပြခဲ့သည့် အတိုင်း ဆေးလိမ်းကျံမှုကို အကျဉ်းချုပ်မှတ်ယူထား၍ လိမ်းဆေးများ၊ အကြောင်း နှင့် လိမ်းနည်း လိမ်ဟန်တို့ကို စနစ်တကျ ဖြစ်သည်ထက် ဖြစ်အောင် ထပ်ဆင့်

လေ့လာကြရမည်။ မှန်၏။ လိမ်းဆေးသည် ရောဂါဝေဒနာ ထောက်ရာ၌ ကြီးသည် ဖြစ်စေ၊ မည်သည့် ရောဂါမျိုးမဆို ထားဘဲ အနာမျိုးကို ဖြစ်စေ များစွာ အကျိုးပြုနိုင်၏။ ထင်ရှားစေအံ့။ အပူရှိန် ၁၀၅ - ရှိသည်ကို တချိန်တည်းကျသွားစေရန် ဆေးထိုးပြီးနောက် အဖျားမရှိတော့ပေ။ သို့သော် စကားလည်း စပြော၊ ထလည်းမထ၊ မျက်စိလည်းမဖွင့်၊ မေ့လျော့ပသောက်၊ ကျင်ငယ်လည်း မပေါက်ရာ၌ လိမ်းဆေးကို နှမ်းဆီ ၅ - ကျပ်နှင့် မပြစ်မကျ လျှော်၍ တကိုယ်လုံး လိမ်းပေးပြီးနောက် စောင်ပါးပါးအုပ်ထားပြီး အိပ်စေရာ၏။ ၆ - နာရီကြာလျှင် ဖော်ပြပါ အချက်အလက်တို့မှ ကင်းပြီး ချမ်းသာသုခရအောင် စောင့်ရှောက်ပေးဘူးသည်။ အတတ်သို့ နက်သည်ထက် နက်အောင် ငုတ်လျှိုးသွားသော အပူခိုးကို အပြင်သို့ ထုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကလေးတယောက်သည် ဝက်သက်ပေါက်ပြီး ဖျားနေသည်ကို ဆေးထိုးပြီးနောက် ဝက်သက်များ ပျောက်သွားပြီး ကလေးလည်း ရှင်လန်းမှုမရှိ၊ ခေါင်းထူခြင်း၊ မျက်လုံးဖွင့်ခြင်း မရှိတော့ဘဲ ချောင်းများသာ ပိုမိုဆိုးနေရာ၌ လိမ်းဆေးကို လိမ်းပေးပြီးလျှင် စောင်နှင့် လေလုံရာ၌ ထားစေသော အခါ ၄ - နာရီ အတွင်းမှာ ဝက်သက် အဖျားပေါ်ထွက်လာခြင်း၊ အသားအရေ ပူလာခြင်းကို တွေ့ရသည်။ ငုတ်သွားသော အဖျားပူကို လိမ်းဆေးဖြင့် ဖော်ထုတ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ကလေးသူငယ်တယောက်သည် အပြင်းဖျား- ဖျားနေသည်ကို ဆေးထိုးပြီး အတင်း နှိပ်ကုရာတွင် အပူရှိန် ဒီဂရီကား စမ်းသပ်မရတော့ချေ။ အဖျားငုတ်သွားသည်။ ချွေးအေးများသာ ထွက်လာသည်။ ၎င်းကို ဆေးမှုန့်ကို အခြောက်လိမ်းပြီး လက်ပူကပ်ပေးခြင်း ပြုလုပ်ပေးရာ ငါးရက်မှီး အိုးခေါ် ချွေးအေးပတ်သော ရောဂါကို ဆေးလိမ်းပေးရုံဖြင့် ပျောက်ကင်းစေခဲ့သည်။ စသည်ဖြင့် ဆေးလိမ်းခြင်းအကြောင်းကို ဖော်ပြသိုရန် များစွာပင် အထောက်အထား သာဓကများရှိပါသည်။ နည်းရရုံမျှသာ ဖော်ရမည့် နေရာမျိုး ဖြစ်၍ အကျယ်တဝင့် မရေးလိုတော့ပါ။

ရောဂါကို သိ၍ မည်ကဲ့သို့ လိမ်းပေးရမည်၊ အခြောက်သက်သက် လိမ်းပေးရမည်၊ နံ့သာရည်ဖြင့် စပ်၍ လိမ်းပေးရမည်၊ ကန့်ပလူကို သွေး၍ ရောစပ် လိမ်းပေးရမည်၊ ရှောက်ရည်နှင့် ရောစပ်လိမ်းပေးရမည်၊ အရက်နှင့်စပ်၍ လိမ်းပေးရမည် စသည်တို့ကိုကား ဆရာလုပ်သောသူသည် နားလည်ပြီးသား ဖြစ်ထားရမည်။ အထူးသတိပြုရန်မှာ ဆေးလိမ်းခြင်းသည် အကြောတလျှောက်၊ အရေထူ အရေပါး အသားတလျှောက် ငုတ်ဝင် ခိုအောင်းနေသော အပူအငုတ် အခိုးတို့ကို ထုတ်ပယ်ရန်အတွက် လိုရင်းဖြစ်သဖြင့် လိမ်းဆေးလိမ်းပြီးသောအခါ အေးသည်ဖြစ်စေ၊ ပူသည်ဖြစ်စေ၊ စောင်ပါးပါး အုပ်လွှမ်းပေးထားရန်လိုသည်။ လက်တဝါး ခြေတဝါးတို့ကို ချန်လှပ်ထားရန်လိုသည်။ ခြောက်သွားတိုင်း ခြောက်သွားတိုင်း ထပ်ထပ်ပြီး လိမ်းပေးရန်လိုသည်။

ဥပမာ-၁၀၄ - ၁၀၅ - ဖျားသော ကလေးသူငယ်တယောက်သည် တက်သည်အထိ ဖြစ်နေပြီဆိုပါစို့။ အကြောများသည် မီးတွေသော အမဲခြောက်ကဲ့သို့ ကောက်ကွေးတုန်လိမ်တက်နေခြင်း ဖြစ်သဖြင့် သူငယ်နာ လိမ်းဆေးကို နံ့သာရည်ကျကျဖြင့် ဖျော်၍ တကိုယ်လုံး

လိမ်းထည့်ပြီး စောင်ပါးပါး ခြုံထားပေးသော် လိမ်းပေးသော ဆူ၏ လက်ဘဝါးသည် ထွက်လာသော အဖျား အပူအရှိန် မခံနိုင်သည်အထိ တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ တွေ့သည်နှင့် တပြိုင်နက် အတက်အရှိန်သည် အနည်းငယ်လျော့သွားမည်။ လိမ်းပေးသည်နှင့် တပြိုင်နက် ၃ - မိနစ်ခန့်အတွင်း ခြောက်သွားမည်။ ခြောက်သွားတိုင်း ထပ်မံလိမ်းပေးခဲ့သော် အပူရှိန်အဆိုး ညံ့သွားပြီး မနူးနွေးသာ တွေ့ရတော့မည်။ ထိုအခါ ပြန်လည်စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ အတက်လည်း ကျမည်။ အဖျားရှိန်လည်း လျော့သွားမည်။ ဤ ၂ - လိသော အကျိုးကို တပြိုင်နက်တည်း တွေ့ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

အပူတက်၊ အပူတ်တက်၊ ငန်းတက်၊ ဝက်ရှူးတက်၊ သွေးတက် စသည်ဖြင့် တက်ပုံအမျိုးမျိုးရှိရာ မည်သည့် အတက်မျိုးကိုမဆို ဖြစ်ပေါ်ရာ၌ များသောအားဖြင့် မြန်မာတို့သည် အကြောပြင်ဆရာကို ခေါ်ယူ ကုသစေကြကုန်၏။ အကြောပြင် ဆရာသည် လက်နှင့် အကြောပြင်သည်မှ တစ်ပါး အကြောပြင်နည်းတွင် ပါဝင်သော ဆေးလိမ်းနည်းကိုပါ ကျွမ်းကျင် တတ်မြောက်ထားခဲ့သော် မည်မျှအထိ ရောဂါ ပျောက်ပြီးလျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိမည်ကို သိနိုင်ပေသည်။

ဆေးဆရာ လုပ်သူသည် ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ လက္ခဏာတို့ကို ထောက်စာပြီး ခံစားနေရသည့် ဝေဒနာကို စိစစ်လျက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက် ကုစားပေးရမည့် တာဝန်ရှိနေသည့်အတိုင်း သင့်လျော်မည့် ဆေးကို တိုက်ပါ။ အရေးကြီးနေသည့် အတက်ကို အမြန်ဆုံး ကျဆောင်အကြောပြင်ပေးပါ။ အကြောပြင်နည်းတွင် ပါဝင်သော လိမ်းဆေးနည်း၊ နှာဆေးနည်းတို့ကို အသုံးပြုပါလျှင် ရန်သူတယောက်ကို လက်ပေါင်းများစွာဖြင့် ဒုတ်ပေါင်းများစွာကို ကိုင်တွယ် ရိုက်နှက်လျှင် တဏှာချင်း အောင်မြင်သကဲ့သို့ ဆေးဆရာသည်လည်း ကုနည်းကုဟန်တွင် ပါဝင်သော အကြောပြင် အတတ်၊ ၎င်းတွင် ပါသော လိမ်းဆေး၊ နှာဆေး၊ အုပ်ဆေး စသည်တို့ကို သိရှိနားလည် အသုံးပြုနိုင် ကယ်ဆယ်နိုင်အောင် ကြိုးစားသင့်သည်။ တီတိုင်စုဆောင်း သိမှီးထားသင့်၏။ ဗက်နက်စုံ အဆင်သင့် ရှိထားသင့်၏။ ဝေဒနာရှင်နှင့် တွေ့ကြုံခါမှ “စစ်ရောက်မှ ပြားချွန်” အဖြစ်မျိုးကို မဖြစ်စေရ။

ဆီလိမ်းကျခြင်း

ဗိဇ္ဇောဆေးပညာ၌ (၀) ဆီသက်သက်ကို၎င်း၊ (၂) ဆီနှင့် တွဲပြီး ချက်ထားသော ဆီဆေးကို၎င်း၊ (၃) လိုအပ်သော ဆေးဘက်တို့ကို အဆီထုတ်သော နည်းဖြင့် ထုတ်ယူသော ဆေးကို၎င်း များစွာ ကုသမှု၌ ရှေ့တန်းတင်ပြီး အသုံးပြုကြသည်ကို တွေ့ရသည့်အတိုင်း ထိုရှေးသူတော်ကောင်း ပညာရှိ ဗိဇ္ဇောဆရာမြတ် အပေါင်းတို့၏ အသုံးပြုမှုနည်း ဥပဒေ အထွေထွေကို ဤ၌ ဖော်ပြလိုပါသည်။ ဆီကို စိစစ်သည် ရှိသော် အချုပ်အားဖြင့် ဆီသက်သက်၊ ဆီဆေး၊ ဆေးဆီ ဟူ၍ သုံးမျိုးသာလျှင် ရှိကုန်၏။ ထိုသုံးမျိုးသည် တမျိုးထက်တမျိုး သာ၍ ပိုမို ရှိကုန်၏။

ဆီသက်သက် ဟူသည်မှာ နှမ်းဆီ၊ မုန့်ညင်းဆီ စသည်တို့ ဖြစ်၏။ ပဲနုဆီ၊ ပြေပဲဆီ စသည်ဖြင့်လည်း ဆီအမျိုးအစားကား များလှပေကုန်၏။ သို့သော် ဖော်ပြပါ ဆီ ၂ - မျိုးတို့ကိုသာ ဆေးဆရာတင်များစွာ အသုံးပြုကြကုန်၏။ မှန်၏။ ဆီသည် ပိတ်ဆို့နေသော မွေးညှင်းပေါက်တို့ကို

များစွာ ဖောက်ထွင်းနိုင်သော သတ္တိရှိကုန်၏။ ယနေ့တိုင်ပင်လျှင် မြန်မာတို့သည် “ အိန္ဒိယသမိုင်း ” ရှာနေသည် ” ဟု တင်စား၍ ပင် ပြောဆိုကြကုန်၏။

ဆီကို ယူရာ၌ အထက်ပါ ဆီသုံးမျိုးတို့ကိုသာ များသော အားဖြင့် အသုံးပြုကြသည်။ ထိုဆီမျိုးတို့သည် ပူကုန်၏၊ ပွင့်ကုန်၏၊ သွက်ကုန်၏၊ ပေါ့ပါးစေကုန်၏၊ ဘုတ်ငါးပါးဖြင့် အကြော် ပြင်းခဲ့ယူသော် ဥဏှ ပထဝီ အာကာသ ဟူ၍ ဘုတ်သုံးပါး ရှိကုန်၏။ ထိုဘုတ်သုံးပါးတို့သည် ပူခြင်း၊ ပွင့်ခြင်း၊ ပိတ်ဆို့သည်ကို ဖျက်ခြင်း ဂုဏ်သတ္တိရှိကုန်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ပြေပိတ် အသံတို့ကား ချိုဆီမိခြင်း စသော အာပေါ ပထဝီ ဘုတ်များ ဦးစီးသဖြင့် ပိတ်ဆို့ခြင်း စသော ပြုတတ်ကုန်သောကြောင့် ဆေးအတွက် အသုံးပြုရာ၌ ထိုဆီမျိုးကို မသုံးကြချေ။

ထင်ရှားစေအံ့။ ဧရာဝတီအလိုက်အနေဖြင့် စမုဆီ၊ ဇာတိပွိုလ်သီး အဆီ၊ စမုနက်ဆီ စသော ဖြင့်လည်း ဆေးဘက်ပစ္စည်းကို အမျှ အနေဖြင့် အသုံးပြုဘဲ ဆီအနေဖြင့် အဆီထုတ်၍ အသုံးပြုကြသည်လည်း ရှိကုန်၏။ ဤ၌ ထိုဆီမျိုးကို မဆိုလိုပေ။ လိမ်းခြင်း၊ နယ်ခြင်း စသည်ဖြင့် အသုံးပြုရသော ဆီသက်သက်မျိုးကိုသာ ဖော်ပြလိုရင်း ဖြစ်သည်။ ချေးဗိဇ္ဇာသမားမြတ်တို့သည် ဆီကို ယူရာ၌ နှမ်းနက်ဆီကို အသုံးပြုကြကုန်၏။ ၎င်းနှမ်းကိုလည်း ဆီကြိတ်ပြီးနောက် စဉ့်အိုးတွင် ထည့်၍ တနေ့လုံးနေပူတွင် ထားစေလျက် အပေါ်တွင် ဆီကြည်များရှိ၍ အောက်တွင် ဆီနယ်များ ထိုင်သောအခါ ဆီနယ်ဆီနောက်များကို ချန်ပြီး ဆီကြည်များကို အိုးပြောင်း၍ ပြောင်း၍ လှော်ပြီး ယူငင်ကြ၏။

ထိုဆီသည် ဇမိမ်းကျံရာ၌၎င်း၊ နားတွင်ဝပ်ရာ၌၎င်း၊ အခြား ဆေးဘက်များနှင့် ရော၍ ချက်ရာ၌၎င်း လွန်စွာ အသုံးဝင်၏။

ဆီဆေး ဟူသည် ဆီ နှင့် ဆေးရည် လိုသလောက် ရောစပ်ပြီး ဆီအလေးချိန် ကျန်သည် အထိ ချက်ပြီးသည့်နောက် ပိတ်ပါးနှင့် စစ်၍ စိမ့်ထားသောဆီ ဖြစ်သည်။ ရိုးရိုးဆီသက် များစွာ အကျိုးသတ္တိ သက်ရောက်သော “ ဆီဆေး ” ဖြစ်သည်။

ဆေးဆီ ဟူသည် လိုအပ်သော ဆေးဘက်တို့ကို အဆီထုတ်သောနည်းဖြင့် ထုတ်ယူပြီးလျှင် ဆီနှင့်စပ်၍ အစားပြုရသောဆေး ဖြစ်သည်။ ဤသို့လျှင် ဆီသက်သက်၊ ဆီဆေး၊ ဆေးဆီ ဟူ၍ အချုပ်အားဖြင့် သုံးမျိုး ရှိသည်ကို တမျိုးထက် တမျိုး “ ဂုဏ် ” ပို၍ သာလွန်ကြောင်း မှတ်ယူအပ်၏။

ထိုမှတစ်ပါး သားကောင်တို့၏ ဆီများကို၎င်း အသုံးပြုကြသည်လည်း ရှိသေး၏။ ဥပမာ- အကြောများ အားရှိရန် လေဖြတ်သော သူတို့၌ လင်းဗိုင် (လပိုင်) ငါးဆီကို လိမ်းပေးကြသည်။ အကြောထူးခြင်း စသည် ဖြစ်ရာ၌ မြင်းဆီကို လိမ်းပေးကြသည်။ အရိုးနှင့် အကြော ထိခိုက်ရှနခြင်းနှင့် ထူခြင်း၊ လေခိုခြင်း စသည်ဖြစ်ရာ၌ တောဆိတ်ဆီကို အသုံးပြု ကြသည်။ တောဆိတ်သည် လွန်စွာ ခန့်ယုံ တက်ကြွ လျှင်မြန်သော သတ္တဝါမျိုး ဖြစ်၏။ ဝါယော လွန်စွာ ဦးဆောင်နေ၏။ အကြင်အခါ၌ ထိခိုက်ရှနမှု ဖြစ်သွားခဲ့သော် ထိုနေရာကို မိမိ လျှာဖြင့် လျက်ပေးခြင်းကြောင့် ပျောက်ကင်း ချမ်းသာသည်ကို လူသားများ အထောက်အထား ပြုပြီးလျှင် ၎င်း၏ လျှာကို ဆီနှင့် စိမ့်ပြီး ကိုက်ခဲ ညောင်းညာခြင်းမှ စ၍ ဖြစ်သောအခါ၌ လိမ်းကြကုန်၏။

ဤသို့လျှင် ဆီဆေးလုံးမျိုးမှတစ်ပါး သားဆီများကိုလည်း ဆရာမြတ်တို့ အသုံးပြုကြသော သူတို့များ ရှိကြသည်။

ဆီလိမ်းကျခြင်းနှင့် ဆိုင်ရာ နည်းနာနိဿယများကို ပြရာ၌ ဆေးကျမ်းများ၏ အဆိုအမိန့်ကို မပြမီ ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်ဘုရား အသုံးပြုရန် ညွှန်ကြားတော်မူချက်ကို အောက်ပါ အတိုင်း ပိဋကစာပေတို့၌ တွေ့ရပေသည်။

(ရဟန်းတို့၏ ပရိက္ခရာ တဆယ့်နှစ်မျိုးတွင် ခြေနယ် ဆီထည့်ရန် ဆီပူးကို မြတ်စွာဘုရား ခွင့်ပြုတော်မူသည်။ မြတ်စွာဘုရားမှစ၍ ရဟန္တာအရှင်မြတ် တို့သည်လည်း ဒေသစာရီ လှည့်လည်လိုလျှင် ဘိနပ်မပါဘဲ ခရီးရှည် ခရီးဝေး ခရီးကြမ်း လမ်းကြွတော်မူရာ၌ ခြေနယ်ရန် ဆီကိုပူးနှင့် ထည့်၍ ယူသွားပြီးလျှင် စခန်းချတိုင်း ချတိုင်း ညဉ့်အခါ ခြေထောက်ကို ဆီနှင့်နယ်ပြီးမှ ရေစင်စွာဆေး၍ ကိန်းစက်တော်မူကြသည်။)

အပူခံထားသော အပူငုတ်ဝင်နေသော အခိုးများကိုလည်း ထွက်စေခြင်း၊ နှမ်းနယ်နေသော ကျိန်းနေသော အောင့်နေသော ဆိုးကျိုးများကို ပျောက်ကင်းစေခြင်း၊ အကြောများ ရေတွေ့သော ကြာပန်းကဲ့သို့ လန်းဆန်း လာခြင်းဖြင့် အကျိုးတို့ကို ရရှိတော်မူကြကုန်၏။ သို့မဟုတ်ပါက ထိုမျှပြန်သော အပြစ်တို့ကို ရရှိမည့်အပြင် ခြေမှတက်သော အခိုးသည် အထက်ပိုင်း ခေါင်းပိုင်းသို့ ရောက်၍ သွားနာခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ မျက်ဝတ်များထွက်ခြင်း၊ မျက်စိကြိမ်းခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း၊ ခေါင်းအုံကိုက်ခဲခြင်း စသော အပြစ်တို့ကိုလည်း နေပူ၌ ခရီးကြမ်းကြမ်း ဘိနပ်မပါဘဲ လှမ်းသူတို့အတို့ ခံကြရမည်မှာ မလွဲဖြစ်သည်။

အကျိုးများလှသော ဆီလိမ်းကျခြင်း

ခေါင်း၌ ဆီလိမ်းခြင်း၊ ဆီဖတ်ကပ်ခြင်း၊ စိမ်ခြင်း စသည်ဖြင့် အလိုရှိသလို အသုံးပြုနိုင်သည်။ နားတွင်လည်း အလားတူပင်လျှင် ထည့်ပေးနိုင်သည်။ ဆေးဘက်ပစ္စည်းကိုမူ ကြိုက်နှစ်သက်သလို ထည့်သွင်းရေစပ် အသုံးပြုနိုင်သည်။ သာမညဖြစ်ရာ၌ ဆီသက်သက်ကိုသာ အသုံးပြု၍ ပြင်းထန်စွာဖြစ်ရာ၌ ဆေးမှုန့်နှင့် စပ်ထားသော ဆီကိုသာ အသုံးပြုပေသည်။ အသုံးပြုရာ ဆေးရည်ခန်းအောင် ချက်၍ ဆီသက်သက်ကျန်သော ဆီ စသည်ကို သုံးခြင်း ဖြစ်၏။ ခေါင်းပေါ်ခြင်း၊ အုံခြင်း၊ ခဲခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း စသော သာမညဖြစ်ပေါ်ရာ၌ရင်း၊ ဦးနှောက်ပူခြင်း၊ ချောက်ခြင်းစသည် ဖြစ်ရာ၌ရင်း၊ ဆီသက်သက်ကို ငယ်ထိပ်တွင် ထည့်၍ လက်ဖြင့် နာနာ ပွတ်တိုက်ပေးရာ၏။

တကိုယ်လုံး ညောင်းညာကိုက်ခဲ တောင့်တင်းနေရာ၌ တကိုယ်လုံးကို အနှံ့ ဆီလိမ်း၍ လက်သန်သန်ဖြင့် အချိန်ကာလ တနာရီခန့် ကြာအောင် လိမ်းခြင်း၊ နယ်ခြင်း၊ အတွင်းသို့ စိမ့်ဝင်သွားအောင် ပွတ်နယ်ပေးပါလျှင် အကြောများသည် အားရှိလာပြီးလျှင် အရေထူ အရေပါး အသားတလျှောက်၌ ခိုအောင်းနေသော အညောင်းပူများ ထွက်သွားပြီးလျှင် လွန်စွာပေါ့ပါးသွားပါလိမ့်မည်။ ထိုဆီတွင် ပွင့်ကန်စေတတ်သော ပရုပ်၊ အရက်နှင့် အခြားသော ဆေးဘက်တို့ကိုပါ ထည့်လိမ်းပေးလျှင် ပိုမို အကျိုးသက်ရောက် နိုင်ပါသည်။

အချို့ ချိနဲ့ခြင်း၊ ကျေးကောက်ခြင်း၊ လွန်စွာ ကိုက်ခဲခြင်း စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာ၌ ဆီသက်သက်ကိုင်း၊ ဆေးမှု့ ရောထားသော ဆီကိုင်း၊ ဆေးဆီကိုင်းတကိုယ်လုံးအနှံ့ လိမ်းပြီးလျှင် တဖန် ချွေးအောင်း၏။ အတွင်းတွင်ရှိသော ငုတ်လျှိုးနေသော အညစ်အကြေးနှင့် အပုတ်အခိုး အမျိုးမျိုးတို့သည် အပြင်သို့ ထွက်နိုင်သဖြင့် များစွာ အကျိုးသက်ရောက်၏။ တခြမ်းရှဲ့ (လေငန်း) တခြမ်းသေ (သုက္ခဉာပါဒ) စသည် ဖြစ်ရာ၌ လိမ်းပေးမှုကို အသုံးပြုခြင်းသည် များစွာ သင့်လျော်၏။ မရှဲ့သည့်ဘက်မှနေ၍ တွန်းဆွဲပြီး လိမ်းပေးရ၏။

လည်ပင်းတလျောက် အကြောများကိုလည်း ဆက်လက်၍ လိမ်းပေးရ၏။ ပခုံး ၂-ဘက်တွင်ရှိ အကြောကြီး ၂-ချောင်းမှာ ပိုမို တင်းမာနေပေလိမ့်မည်။ ၎င်းကိုလည်း လိမ်းဆီ လိမ်းမှု ကြိတ်ချေပေးရ၏။ မေးရှဲ့ခြင်း၊ ပါးရှဲ့ခြင်း၊ ပါးရင်းခိုင်ခြင်း (ပါးစပ်ဟူ၍မရ) ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ရာ၌ ကြက်တောင်ပံချွေးကို နှမ်းဆီစစ်စစ်နှင့်ရော၍ လိမ်းနယ်ပေးကြ ကုန်၏။ တနေ့ သုံးကြိမ်မျှ ကြာကြာနှင့် နာနာ ထိထိရောက်ရောက် လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် တကောချင်း အကျိုးပြုသည်ကို ကိုယ်တိုင် တွေ့နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဦးခေါင်းတွင် ဆီလိမ်းကျံသင့်သော အနာ

ဦးခေါင်း၌ လိမ်းကျံရာတွင် ခြောက်ထပ်သော အနာ၊ ယားနာ၊ မလ၌ ဖြစ်သော အနာတို့၌၎င်း၊ ဦးခေါင်း၌ ပေါက်သောအနာ၊ ဦးခေါင်းနာကျင်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ကျက်ခြင်း၊ ရပ်သောအနာတို့၌ ဦးခေါင်းကို နယ်ဆီ လိမ်းကျံခြင်းကို ပြုအပ်၏။

ဆံပင်ကျိုးခြင်း၊ ပြတ်ခြင်းစသော အနာ၊ ဒဏ်နာ၊ အပူအပိန် ထွက်သောအနာ၊ အခို၊ ထွက်သောအနာ၊ မျက်စိနာ၊ တောင့်တင်းသော အနာတို့၌ ဦးခေါင်းကို ဆီသွန်းလောင်းခြင်း၊ ဂွမ်းဖြင့် ဆွတ်ခြင်းတို့ကို ပြုအပ်၏။

ဆီလိမ်းကျံခြင်း အကျိုး

ထိပ်၌ ဆီသွန်းလောင်းခြင်းသည် ဦးခေါင်းရင်း၌ ဖြူခြင်း၊ ပြောက်ကြားခြင်း၊ လေကြောင့် ဖြစ်သောအနာ၊ ဦးခေါင်းကွဲအက်ခြင်းကို နိုင်၏။ စက္ခု စသော ဣန္ဒြေတို့ကို ကြည်လင်စေတတ်၏။ အသံကောင်းစေခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအထက်ပိုင်း၌ ခွန်အားဗလ ဖြစ်စေခြင်းတို့ကို ပြုတတ်၏။

ခြေကို ဆီလိမ်းကျံခြင်း

ခြေကို ဆီလိမ်းကျံခြင်းသည် ပင်ပန်းခြင်းကို ပျောက်စေတတ်၏။ အားကို ဖြစ်စေတတ်၏။ မျက်စိကို ကြည်လင်စေတတ်၏။ အိပ်ပျော်စေတတ်၏။ ခြေ၌ ဖြစ်သော အနာရောဂါတို့ကို နိုင်၏။ ဦးခေါင်းမှ မျက်စိကို အုပ်ဆင်း၍ ခြေမ နှစ်ဘက်တိုင်အောင် သွားသောအကြောကြီး နှစ်ခုသည်တို့ရှိကုန်၏။ ထို့ကြောင့် မျက်စိကြည်လင်အောင် ခြေကို ဆီဖြင့် လိမ်းကျံရာ၏။

ကိုယ်ကို ဆီလိမ်းကျခြင်း

ခန္ဓာကိုယ် အားလုံးကို ဆီဖြင့် လိမ်းကျခြင်းသည် လေနာ၊ သလိပ်နာ ရှိသောသူ၌ အမြတ် ဆုံးသော ဆေး ဖြစ်၏။ ကိုယ်ကို ဆီလိမ်းကျခြင်းထက် လေနာကို နိုင်သော ဆေးမည်သည် မရှိ။ ကိုယ်လက်တောင့်တင်းခြင်း၊ လေးလံခြင်း တို့ကို နိုင်၏။ အကြွေးတို့ကို ပျော့စေတတ်၏။ ဝမ်းဗီး ကို တောက်စေတတ်၏။ အရေအဆင်းကို လှပစေတတ်၏။ ရေဖြင့် သွန်းလောင်းအပ်သော အစ်ပင်သည် တနေ့တခြား တိုးပွား စည်ပင်ဘိသကဲ့သို့ ဆီဖြင့် လိမ်းကျအပ်သော ခန္ဓာကိုယ် သည်လည်း တနေ့တခြား စည်ပင် တိုးပွား၏။

ဆေးဘက်ပစ္စည်းတို့ကို အရက်၊ ဂျောက်ရည် စသည်တို့ဖြင့် လိမ်းကျသော နည်းများကို လည်း ဆီလိမ်းကျသောနည်းကို မှီးသဖြင့် သိသာ လောက်ပေပြီ။

ဆေးခြစ်ခြင်း

၎င်းသည် အသားတလျောက်၊ အကြွေးတလျောက် တွင် အဖုအကျိတ် ဖြစ်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း စသည် ဖြစ်ရာ၌ ရှေးသူဟောင်း သမားကောင်းတို့သည် နှိုးပြားကြော တခုကို အလျားတထွာခန့် ချောမုတ် ပြေပြစ်အောင် ပြုလုပ်၍ အနံ့လက်တလုံးခန့် ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ကွေးညွတ်၍ ရသည့်တိုင်အောင် စိမ့်လျက် တကိုယ်လုံး ဆီလိမ်း၍ အခြားတယောက်က နှိုးကြော ပြားကို လက် ၂ ဘက်ဖြင့် ကိုင်ပြီးလျှင် ခြစ်ခြစ်ချရ၏။ အသားများ နီမြန်းပူလာသည် အထိ ပြုလုပ်ပေးရ၏။ အခံရခက်သဖြင့် တဖြေးဖြေး ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းသည် သင့်၏။ သွေးကျိတ် စသည် ဖြစ်ရာ၌၎င်း၊ အကြွေးထုံးရာ၌၎င်း၊ သွေးမှင်ဟု ခေါ်သော သွေးအဆိပ်များ ပြန့်နှံ့ပြီး ကိုက်ခဲရာ၌၎င်း ထိုနည်းမျိုးကို အသုံးပြုပါလျှင် ဆောလျင်စွာ ပျောက်ကင်း ချမ်းသာသည်ကို တွေ့ရ၏။

တစိတ်တစေ့သ ဖြစ်စေ၊ တကိုယ်လုံးဖြစ်စေ၊ ညောင်းခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ထိုးအောင့်ခြင်း၊ ထုံးဖွဲခြင်း စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်ရာ၌ ထိုနည်းကို အသုံးပြုသော ရှေးဆရာတို့ ကြီးတဦးကို တွေ့ရ၏။ ၎င်းကား ဆီနှင့် နှိုးပြား၏ ပွတ်တိုက်ချေမှုန်းမှု အကျိုးကို အားကိုးသင့် သလောက် အားကိုးမှုမရှိဘဲ ထိုနှိုးပြားတွင် ရေးသားထားသောအင်းနှင့် စမတို့ကြောင့် ဤကဲ့သို့ အစွမ်းထက်မြက်ကြောင်း အထင်ရှိ၏။ အမှန်မှာ နှိုးပြားနှင့် ဆီတို့သည်သာ လိုရင်းအခန့်နှင့် အကျိုးပြုကြကုန်၏။ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟူမူ ထိုအင်း နှင့် စမများ မရေးသား မမန်းပွတ် ထားဘဲ နှိုးကြောပြားနှင့် ဆီသက်သက်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်သာလျှင် လိုအပ်သော အကျိုးကို မျှော်မှန်းထားသည်ထက် ပိုမို ရရှိသည်ကို တွေ့ရသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ဆေးငွေ့ပေးခြင်း

၎င်းသည် မိမိလိုအပ်သော ဆေးဘက် ပစ္စည်းတို့ကို မြေအိုးဖြင့် ထည့်ပို့၍ ဆူပူကလာ သောအချိန်အခါ၌ ငှက်ပျောဘက်ဖြင့် အဝတွင် ပိတ်လျက် စည်းပြီး ငှက်ပျောဘက်၏ အလည်

မူ သင်ရုံဖောက်၍ ထွက်လာသော ဆေးဝေ့ကို ခံခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အဖုံးကို မှောက်၍လျှော့စိမ့်နိုင်၏။ ၎င်းအိုးကို မှိုင်းအိုးဟူ၍၎င်း၊ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းကို မှိုင်းတိုက်သည်ဟူ၍၎င်း ခေါ်ကြ၏။ များစွာ အကျိုးရှိသော နည်းဖြစ်သဖြင့် ဥပဒေသရရှိကြစေရန် အနည်းငယ် ချဲ့ထွင် ဖော်ပြပါသေးသည်။

၎င်းအိုးအဝေ့ကို ခေါင်းထိုး၊ ဇက်ထိုးသောအခါ၌ ခေါင်းပိုင်းတွင်၎င်း၊ အာခံတွင်း၊ အနာတရ ဝေဒနာ ဖြစ်သောအခါ ပါးစပ်ဟခံ၍၎င်း၊ လက် စသော အဆစ်အမြစ်တို့၌ သွေးမကောင်းခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ အဆစ်အမြစ် နာကျင်ခြင်း၊ ကျေမာဆန့်၍မရခြင်း (အချို့လက်တချောင်းတည်း) ဖြစ်သော်၎င်း၊ အချို့ခြေမျက်စိရောင်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ အောင်ခြင်း စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော၎င်း၊ သွား၌ ဖြစ်မှု သွားနာတန်သောဆေး၊ ခံတွင်း၌ဖြစ်မှု ခံတွင်းနှင့် တန်သောဆေးဖြင့်၎င်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းဖြစ်မှု၊ ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်မှု၊ ထုံကျင်ခြင်းဖြစ်မှု စသည်ဖြင့် ရောဂါ အလိုက် ဆေးအလိုက် စိစစ် ဝေဖန်၍ ထိုအိုးထဲတွင် ဆေးဘက်များကို ထည့်၍ ဆေးဝေ့ ပေးရသည်။ အတူးသဖြင့် လေးဘက်နာကဲ့သို့ အဆစ်အမြစ် ရောင်ရမ်းနာကျင်သော ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်မှု အချို့သွေးများမခကြကျက်ဘဲ လက်ဘမိုးလက်ဆစ်များ လွန်စွာယားခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းဖြစ်ခဲ့သော် ထိုထိုဤဤ အလီလီသော ဆေးဘက်များ ကြံစည်ယူဆ အသုံးချနိုင်စွမ်း မရှိခဲ့ကြသော် ထိုပျက်အိုးထဲတွင် ဆေးကိုထည့်၍ ဧရ ၄-ပုလင်းခန့် ဝင်သော အိုးတွင် ဆား ၇-ကျပ်သားခန့် ထည့်၍ ပြုတ်ပြီးလျှင် ထိုအဝေ့ကို ခံပေးပါက အကုန်အကျ မများဘဲ ပျောက်ကင်းရာ၌လည်း များစွာ လျင်မြန်ပါသည်။

ရောင်ခြင်း၊ ယားခြင်း၊ တင်းခြင်း၊ မာခြင်း၊ တောင်ခိုင်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းများသည် တဏှာချမ်းပင်လျှင် ပျောက်ကင်း ချမ်းသာနိုင်ပါသည်။ မီးပူမှ တဆင့် ဧရတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဧရခန္ဓာပူအိုး၌ ဆားဝေ့ သို့မဟုတ် ဆေးဝေ့များ ပါလာသည်ဖြစ်၍ ၎င်းဆေးဝေ့များ မွေးညှင်းပေါက်မှု အနှံ့အပြန့်ဝင်ပြီးလျှင် အကြော၊ အသား၊ အရိုးများအထိ စိုက်ဝင်ပါသည်။ အကယ်၍ လက်ကို ထိုအိုးများခံသည် ဖြစ်ခြားအံ့၊ ထိုလက်ဘမိုးပေါ်တွင် ငှက်ပျောလက် သို့မဟုတ် အင်ဖက်ကဲ့သို့သော စိုသော အရွက်ကြီးများ အပေါ်မှ လှမ်းမီးအုပ်ထားပေးရ၏။ ဆေးရိုးဆေးဝေ့များ လျှင်မြန်စွာ ပြန့်လွှင့်မသွားစေရန် တားဆီးပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

မှိုင်းရှုခြင်း

ဆံဇပါက။ ။မှိုင်း၊ ပွား၊ နှုတ်၊ ပယ်၊ အန်၊ တညွယ်၊ ခြောက်သွယ် အနာမှိုင်း။
ရမ္မသုသိက၊ ဧဟာဗုဒ္ဓံပြ၊ မှတ်ကြ ဥဇာဏကသိုဏ်း။

အိုးမှိုင်းရှုပုံနှင့် ဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်အပ်သော၊ နားလည်ထားအပ်သော၊ နည်းနာနိဿယများကို ဖော်ပြပါမည်။ အိုးသည် ၆-မျိုး အပြားရှိ၏။ ၎င်းတို့ကား-

- (၁) သုမန
- (၂) ခြံဟဏ

(၃) ဂေစန

(၄) ကာသဟ

(၅) ဝါမန

(၆) ဝါဏဇူပန

ဟူသည် တို့ပင် ဖြစ်၏။ ထိုခြောက်မျိုးတို့၏ သဘော သွားမှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်၏။

(၁) သမနနည်း ဟူသည် ငြိမ်းစေသော နည်း (၀၁) နှိမ်ပေးသောနည်း ဖြစ်၏။ ခေါင်းခဲခြင်း၊ အုံခြင်း၊ မျက်စိအောင်ခြင်း၊ ခေါင်းထိုးခြင်း စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အခါ၌ ၎င်းတို့ ပျောက်ကင်း သက်သာရာရသွားအောင် နှိမ်ထားသောနည်း ဖြစ်၏။ ဥပမာ ခေါင်းလွန်စွာထိုးရာ၌ ထိုအပူခိုးကို နှိမ်ရန် အေးသော ပန်သော ပွင့်သော ဆေးပစ္စည်းတို့ကို ယူ၍ အခိုးပြုလုပ်ပြီး ဂျူခြင်း ဖြစ်၏။ လေလွန်မှူးရာ၌ သပြေရွက်၊ မာလကာရွက် စသည်တို့ကို ချေ၍ ဂျူခြင်း၊ လေအကျဉ်းကျဉ်း မှူးရာ၌ ကွမ်းရွက်ဂျူခြင်း၊ စမုနက် မီးသင်းကို ဂျူခြင်း၊ နနွင်းမှိုင်းဂျူခြင်း၊ မီးရပ်ထွေးတက်ရာ၌ စမုနက် များများ မီးရှို့၍ ခြင်ထောင်တွင်း၌ထားပြီး ဂျူခိုင်းခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်၏။ အခိုးနှင့် အနံ့သည် တွဲခန၏။ အနံ့သည် မတွေ့ကောင်းချေ။ အခိုးသည် တွေ့ကောင်း၏။ ဤမျှသာ ထူးခြားပေသည်။

(၂) ဗြဟ္မဏနည်း ဟူသည် ဖြည့်ပေးသောနည်း (၀၂) ပွားအောင် ပြုသောနည်း ဖြစ်သည်။ ဦးကျောက်၊ နား၊ ခံတွင်း၊ မျက်စိ စသည်ဖြင့် ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ အုပ်စုတို့အားနည်းသောအခါ ၎င်းတို့ကို ဖြည့်တင်းပေးရန် ဆေးဘက်ပစ္စည်းတို့ကို ဂျာပေမီးရှို့၍ ဂျူခြင်း ဖြစ်၏။ ဥပမာ အကြော ကို အားရှိစေသော ဆေး၊ မျက်စိကို အားရှိစေသောဆေး စသည်ဖြင့် ရောဂါနှင့် လျော်သော ဆေးဘက်၏ စွမ်းအင်ကို ထည့်၍ ဂျူစေခြင်း ဖြစ်၏။

(၃) ဂေစနနည်း ဟူသည် မလိုအပ်သော အရာကို ထုတ်ပယ်သောနည်း ဖြစ်သည်။ ခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာတွင် အစိတ်အပိုင်း တခုခုမှ မလိုလားအပ်သည်တို့ကို ထုတ်ပယ်ရန် အတွက် ထလိပ်များ၊ ထုတ်ပယ်ရန်၊ မျက်ရည်ပူများ ထုတ်ပယ်ရန် စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်ရာ၌ အသုံးပြုသောနည်း ဖြစ်၏။

(၄) ကာသဟ (ချောင်းဆိုးနိုင်) နည်း ဟူသည် ချောင်းဆိုးအားကြီး၍ ချိမ့်ဟုတ် ချောင်းဆိုးမှ တဆင့် ပန်းနာ အထိ ဖြစ်လာ၍ အခိုးမှိုင်းဂျူသောနည်း ဖြစ်၏။ ဥပမာ ချောင်း ခြောက်ကြာရှည်ဆိုးရာ၌ မုယားကြီးရွက်ကို ဆေးလိပ်ပြုလုပ်၍ ဂျူခြင်း၊ ၎င်းကို မြှုပ်ပြီးလျှင် အိုးစလောင်း ဖုံးကို ဖောက်၍ ထိုအပေါက်မှ အခိုးကိုခံခြင်း၊ မှိုင်းတိုက်ခြင်း၊ ချွတ်တိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပန်းနာရောဂါဖြစ်ရာ၌ ပခိုင်းရွက်ကို နတ်နတ်စင်း၍ ဆေးလိပ် ပြုလုပ်ပြီးလျှင် အခိုး သောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မီးရှို့ပြီးလျှင် ထိုအခိုးကို ဂျူခြင်း ခံခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

(၅) ဝါမန - အန်သော အခိုးဂျူခြင်း ဟူသည် အခိုးအနံ့ကို ရရှိဖြင့် အန်စေသော နည်း ဖြစ်၏။ ဥပမာ သစ်ပုတ်၊ သက်ရင်းပုတ် စသော အနံ့ဆိုးများကို ဂျူစေခြင်းဖြင့် အန်စေ

သော နည်းဖြစ်၏။ အချို့လည်း သက်စေ၏။ ဥပမာ - ပိန္နောဆရာကြီး ဗီဝကသည် ဤရှင်တော်ဘုရားအား ကြာပန်းအနံ့ကို ရှူစေခြင်းဖြင့် ဓာတ်ကို သက်စေ၏။

(၆) ဝါဏဉူပန (အနာမှိုင်း) ပြုလုပ်နည်း။ ၎င်းနှင့်ဆိုင်ရာပြုလုပ်ဆောင်ရွက်သည့် မှတ်တမ်းများလည်း မှိုင်းကို ခံစေခြင်းဖြင့် အနာမှိုင်းများ ကျဆင်းလာအောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ အသားနှင့်သက်စေခြင်း၊ မန်းများ ထွက်စေခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်၏။

အညောင် နှင့် မှိုင်း

ပိန္နောဆေးပညာ၌ အညောင် နှင့် မှိုင်း ဟူ၍ သီးသန့်ခွဲထားသည်။ နှစ်မျိုးလုံးကို အကျိုးရှိစေရန် အသုံးပြု၏။ လိုက်နာ၏။ ဆောင်ရွက်ပေး၏။ အပြစ်ရှိစေသော အညောင်မျိုး မှိုင်းမျိုးကိုလည်း လွန်စွာ ရှောင်ကြဉ်၏။ အနာပေါက်ရာ၌၎င်း၊ သွားကိုက်ရာ၌၎င်း၊ အယုတ်ဆိုး ဖျားရာ၌၎င်း၊ မသင့်သော အညောင်မျိုး၊ မှိုင်းမျိုးတို့ကို လွန်စွာ သတ်ထား၍ ရှောင်ကြဉ်၏။ အမှိုက်၊ မီးရှို့ခြင်း၊ ညစ်ညမ်းသော ပစ္စည်းများကို မီးရှို့ခြင်း၊ ယခုကာလ မော်တော်ကား ဗီဇယ်အဆိုးတို့ကို ရှူမိခြင်း၊ ရှိုက်မိခြင်း၊ ကြက်ငှက်အမွှေးများကို မီးမြှိုက်ရာ၌ ရှူရှိုက်မိခြင်း စသည်တို့သည် ပန်းနာရောဂါ ဖြစ်သော သူအသို့၊ ဖောသုများအသို့ အနာပေါက်ရောဂါရှိသော သူအသို့ အမြန်ဆုံး သိနိုင်ပါသည်။ အယုတ်ဆိုး သွားကိုက်နေသောသူသည် ထိုအနံ့မျိုး ရှူရှိုက်မိသော ချက်ခြင်း တိုး၍ ရောင်လာမည်သာ ဖြစ်၏။ အဖောသမားဖြစ်မှု အသက်ရှူ ကြပ်တက်သာမည်သာ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ပိန္နောဆေးပညာ၌ အနံ့၊ အဆိုး၊ အညောင်တို့ကို လွန်စွာ ရှောင်ကြဉ်စေ၏။ ထိုယဉ်ကျေးမှုသည် မြန်မာပြည်၌ ကလေးသူငယ်က စပြီးလျှင် ရှောင်ကြဉ်ရမည်ကို သိရှိနားလည်ထား၏။ လူကြီးများနည်းတူ လိုက်နာကြ၏။ အညောင်၊ အဆိုး၊ အနံ့ဆိုး ဟူသမျှတို့သည် များသောအားဖြင့် အပြစ်ပြုကြသည်သာ ဖြစ်ကုန်၏။ ကျမ်းကျပ်လိမ်မာ တတ်မြောက်သော ပိန္နောဆရာ ဖြစ်မှုကား ထိုအညောင်၊ အဆိုး၊ အနံ့မျိုးကို အပွင့် နှင့် အပိတ် ၂ မျိုး ခွဲ၍ အသုံးပြုကြကုန်၏။ များသောအားဖြင့် အညောင်၊ အဆိုး၊ အနံ့ဆိုးတို့ကား မွေးညှင်းပေါက်၊ သွေးလမ်း၊ လေလမ်း အားလုံးတို့ကို ပိတ်စေဓာတ်ကုန်၏။ ပွင့်စေတတ်သော အညောင်အနံ့မျိုး အသုံးပြုပုံကို အနည်းငယ် ဖော်ပြလိုပါသည်။

မီးရပ်သွေးတက်ရာ၌ ခြင်္သေ့ငှက်တိုင်းဝယ် စမုနက်ကို မီးသင်းလှော်ပြီး ထိုအဆိုးကိုရှူစေ၏။ စမုနက်ညောင်ဖြင့် မှိုင်းတိုက်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ဓာတ်ငုတ်ရောဂါတို့ကို ဖော်ထုတ်ကုသရာ၌ ၎င်း၊ သာမန်အားဖြင့် အပူငုတ်စွဲပြီး ခေါင်းခဲခြင်း စသည် ဖြစ်ရာ၌၎င်း၊ နှမ်းလှော်နံ့ကို ရှူစေ၏။ အမဲခြောက်ကို မီးဖုတ်၍ ရှူ၏။ မုံ့ဆီကြော်ကို နှမ်းဆီစစ်စစ်ဖြင့် ကိုယ်တိုင် ကျော်၍ ၎င်းအနံ့ကို ရှူစေ၏။ ရှေးပိန္နောဆရာမြတ်တို့သည် အောက်ပါအတိုင်း ပြောဆို စီမံလေ့ ရှိကြကုန်၏။ နှမ်းဆီစစ်စစ်ဖြင့် ကိုယ်တိုင် မုံ့ဆီကြော် ကြော်၍ စားရမည် ဟူ၍၎င်း၊ ကိုယ်တိုင် နှမ်းလှော်၍ စားရမည် ဟူ၍၎င်း၊ ကိုယ်တိုင် အမဲခြောက်ကို မီးဖုတ်၍ စားရမည် ဟူ၍၎င်း စသည်ဖြင့် နည်းပေးလေ့ရှိပြန်လျက် ကုသ ကယ်မကြကုန်၏။ ထိုအဆိုးနှင့် ဆိုင်ရာ သိမှတ်ဘွယ်ရာ အဖြာဖြာနှင့်

ရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် အသုံးဝင်သောဆေးနည်းအဖုံဖုံတို့ကို 'သိင်္ဂီရေသံဟိတာကျမ်း' စာမျက်နှာ (၆၅၉) ၌၎င်း၊ 'စရကသံဟိတာ ကုထုံးကျမ်း' စာမျက်နှာ (၅၂၀) 'ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာ ဆေးကျမ်း' စာမျက်နှာ (၄၄၉) တွင်၎င်း ဖော်ပြပါရှိပြီး ဖြစ်ပေ၏။

အစိုးမှိုင်းရှူပုံ အစီအမံ

လုံတရတွင် အစိုးမှိုင်းဆေးများကို ထည့်၍ အပေါက်ရှိသော အဖုံးတစ်ခုဖြင့် အဝကို ပိတ်ပါ။ ပညာရှိသော ဆေးဆရာသည် ထိုအပေါက်မှ လက် ၁၀-သစ် သို့မဟုတ် လက် ၈-သစ် ရှိသော ပြွန်တန်ကို ကောက်၍ တပ်ပါ။ (ခပ်ကောက်ကောက်ပြုလုပ်၍ တပ်ပါ။)

ဝေဒနာရှင်သည် ပါးစပ်မှ သာလျှင် သလိပ်ကို အပြင်သို့ ထွက်စေတတ်သော ထိုအစိုးကို သောက်ပါ။ အစိုးတို့သည် အဆုတ်တရလုံးသို့ ရောက်သွားလိမ့်မည်။ တဖန် နှာခေါင်းမှသာလျှင် အစိုးကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ထိုအစိုးသည် ထက်မြက်ခြင်းကြောင့် ရင်ဘတ်၌ တည်သော သလိပ်ကို ဖြိုခွဲ၍ ထုတ်ပစ်၏။ ထို့ကြောင့် သလိပ်လျှင် အကြောင်းခံသော ချောင်းဆိုး (ကဖကာသ) ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

အစိုးမှိုင်းသောက်ရှူရန် ဆေးကို ပြုလုပ်ပုံ

အစိုးမှိုင်းရှူရန် ဆေးအိုးကို ၁၂-လက်သစ် ရှည်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။ ၎င်းနောက် အစိုးမှိုင်းရှူရန် ဆေးဘက်များကို ကြိတ်၍ ထိုဆေးမျှို့ကို ၁၂-ပဲသားယူပြီး ဆေးအိုး၌ လက် ၈-သစ် တိုင်အောင် လိမ်းကျံပါ။ ၎င်းနောက် ထိုဆေးကို ခြောက်အောင်လုပ်၍ ဆေးအိုးကို အသီးအခြားထုတ်ယူပါ။ ၎င်းနောက် ထိုကြိတ်ဆေးကို အပေါက်တွင် အခြားသော ဆီ စသည်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်သော မီးစာတွင် ထားပါ။ ၎င်း၏အပေါ်တွင် မီးခဲကိုထား၍ မီးရှို့ပြီး ပြွန်တန်၏အပေါက်တွင် ထားပါ။ ၎င်းနောက် ထိုပြွန်တန်၏ မျက်နှာဝမှ အစိုးကို စုတ်ယူ၍ ခံတွင်းဖြင့် အစိုးကို မှုတ်ထုတ်ပါ။ ၎င်းနောက် နှာခေါင်းမှ အစိုးများကို မှုတ်ထုတ်ပါ။

တနည်း။ ။ မြေလုံ၏ အထက်၌ အပေါက်ကို ပေါက်၍ ၎င်းတွင် မီးခဲကို တင်၍ ၎င်း၏အပေါ်တွင် အနာကိုမှိုင်းတိုက်ရန် ဆေးများကို ကြိတ်၍ ထည့်ပြီးလျှင် ဤမြေလုံ၏ အပေါ်တွင် ပြွန်တန်၏အပေါက်ကို ထား၍ အနာကို မှိုင်းတိုက်ပေးပါ။

အစိုးမှိုင်း ရှူခြင်း၏ ဂုဏ်

အစိုးမှိုင်းကို ကောင်းစွာ ရှူသည့် ရှိသော် ပန်းနာရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ထိပ်ခပ်နာရောဂါ၊ ဂုတ် ဇက်တို့၌ဖြစ်သောရောဂါ၊ ဦးခေါင်းကိုက်ခဲနာကျင်သောရောဂါ၊ ဝေသလိပ်ကြောင့် ဖောက်ပြန်သောရောဂါ ၎င်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ကုန်၏။

အစိုးမှိုင်း မရှူသင့်သောသူ

ညောင်းညာသောသူ၊ ကြောက်တတ်သောသူ၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သော သူများသည် အစိုးမှိုင်းရှူနည်းကို မပြုလုပ်သင့်။ ထိုသူတို့အား ဝမ်းချူခြင်းကိုသာ ပြုလုပ်ပေးသင့်၏။ အကြံပြုသူ၏

ဝမ်းဗိုက်၌ အစာမရှိသူ၊ ည၌ အိပ်မပျော်သောသူ၊ ရေငတ်သောသူ၊ ပူလောင်သောသူ၊ ခေါင်ရောင်တင်းသောသူ၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါရှိသူ၊ ခေါင်းကိုက်ရောဂါရှိသူ၊ ကြက်မျက်သင့်သောသူ၊ အန်သောသူ၊ ရင်ဘတ်ထော်သင့်သူ ရှိသောသူ၊ ဗူလာသောသူ ရောဂါရှိသူ၊ ဝါသင့်သူ ရောဂါရှိသူ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမ၊ ခြောက်ထပ်သောသူ၊ ဓာတ်အားကုန်ခန်းသောသူ၊ နို့နှင့်တကွ လောသောသူ၊ အရက် အစားအစာ စိန်ချဉ် ငါးတို့ကို စားပြီးသောသူ၊ အသက် ၁၂ - နှစ်အောက် လယ်သူ သောသူ၊ အသက် ၈၀ - ထက် ကြီးသောသူ၊ အားနည်းသောသူ ဤသူတို့သည် အခိုးရှူခြင်း မပြုအပ်ကုန်။ ထို့အတူ အချိန်မဟုတ်သောအခါ ရှူခြင်း နှင့် အလွန်အက် အခိုးမှိုင်း သောက်မှု ခြင်းကြောင့်လည်း ဥပ္ပဒ္ဒဝေါများ ဖြစ်ကုန်၏။

အခိုးမှိုင်း၏ ဥပ္ပဒ္ဒဝေါကို ဖြေပုံ

အခိုးမှိုင်းရှူခြင်းကြောင့် ဥပ္ပဒ္ဒဝေါ (ဆင့်ပွားရောဂါများ) ဖြစ်သောသူကို ထောက်ထားသောကံပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို နှစ်သက်စေနိုင်သော သပြက်သီး နှင့် သကြားခဲကို ပေးပါ။ သောပတ်၊ ကြံရည်၊ သဗျက်သီး၊ နို့၊ ရှလပတ်ရည်၊ သကြား၊ ရေ သို့မဟုတ် အချို၊ အချဉ် ဖြစ်သော အစာအာဟာရတို့ကို ပေးပါ။ ဤကဲ့သို့ ပေးသည့်ရှိသော် အခိုးမှိုင်းရှူခြင်းနှင့် စပ်သော ဥပ္ပဒ္ဒဝေါများ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

နှာရှူခြင်း

နှာဆေးကို မြေဆိပ်သင့်သောသူ၊ မီးဖွားပြီးနောက် သွေးတက်သွေးတိုးရောဂါရှိသောသူ၊ ဝက်ရှူးတက် စသော အတက်ရောဂါရှိသောသူတို့သည် အဆိပ်သင့်နေသောသူတို့သာ ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုသူတို့ကိုကား နှာဆေးပေးရမည် ဖြစ်၏။ သတိလစ်သည် အထိ မဖြစ်ဘဲ သာမန်အားဖြင့် အဆိပ်သင့်သောသူ ဖြစ်မှု အဆိပ်ကို လေသည် ပို့ဆောင်သွားမြဲ ဖြစ်၏။

လေ၏ သဘာဝသည် အခေါင်းကျယ်ရာ အထက်သို့သာ လှတက်မြဲ ဖြစ်၏။ နှာဆေးပေးလိုက်ခြင်းဖြင့် အထက်က ပွင့်ပေးလိုက်သလို ဖြစ်ပြီးလျှင် အဆိပ် တက်လာရန် လမ်းပေးလိုက်ခြင်းမျိုးနှင့် တူပေသည်။ ထို့ကြောင့် အောက်တွင် အဆိပ်သင့်ရာ၌ ဆရာတို့သည် နှာဆေးမျိုးကို မပေးဘဲ အဆိပ်သင့်ရာဌာနမှ အထက်တွင် တင်းကြပ်စွာ ကြိုးစည်းထားခြင်းကိုသာ ပြုလုပ်ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် အဆိပ်သင့်သောသူကို နှာနှပ်ဆေး မပေးရ ဟု သိင်္ဂရေဆေးကျမ်းတို့၌ ပြဆိုခဲ့၏။ သတ္တဝါတို့၏ အဆိပ်ဖြစ်စေ၊ တက်နေသော သွေးအဆိပ်ပင် ဖြစ်စေ၊ ဝက်ရှူးပြန်ခြင်း၊ သမ္ပူဠရောဂါ ခေါ်သော သတိလစ် မေ့မျောသွားသူတို့ဖြစ်မှု ခန္ဓာကိုယ်၏ အဆုံးဖြစ်သော ဦးခေါင်းသို့ အဆိပ်များ ရောက်နေပြီ ဖြစ်သဖြင့် လုံးဝသတိမရှိဘော့သော ထိုအစိုက်၌ ပြင်းထန်သော အဆိပ်ပါသည့် ဘယဆေးနှာမျိုး၊ ဓာတ်ဆေးနှာမျိုးတို့ကို အသုံးပြုရမည် ဖြစ်၏။

အဆိပ်ပါ၊ ပပါ နှာဆေး

နှာဆေးသည် လောလောဆယ်အားဖြင့် ဖြစ်သမျှဝေဒနာတို့ကို အနာရရင့်အလိုက် အသုံးပြုရသော ဆေးမျိုးမျိုး ဖြစ်၏။ သာမညအားဖြင့် ခေါင်းအုံခြင်း၊ ခဲခြင်း၊ ဖြစ်ရာတွင် ဇဝက်သာ

နှင့် ထုံး ပုတ်နယ်ပြီး အခိုးကို ဂျူ၏။ ကွမ်းရွက်၊ ပရုပ် စသည်ဖြင့်လည်း ဂျူကြသည်။ ဆပ်ဆပ်
ချေ တမျိုးတည်းသည်လည်း ချေ၏။ တဆယ် နှစ်ရာသီဖြစ်သည်လည်း လွန်စွာ ချေ၏။ များလျှင်
သွေးပါတတ်၏။ နေမင်းဂမုန်း ခေါ်သော နှာဂမုန်းသည်လည်း တမျိုးတည်းဖြင့် လွန်စွာ ချေ
စေ၏။ ကပ္ပိသည်လည်း ချေ၏။ အချို့ ဆေးမယူဘဲ အဝတ်စငယ် စက္ကူစငယ် စသည်တို့ဖြင့်
နှာခေါင်းအတွင်းကို လှည့်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း ချေ၏။ ခေါင်းအုံခြင်း၊ ခဲခြင်း၊ ဇက်လေးခြင်း၊
ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာသော် နှစ်သက်သလို အသုံးချရာ၏။

ထိုဖော်ပြပါ ဆေးတို့ကား နှာချေတတ်ကုန်၏။ ချွဲ၊ သုလိပ်၊ လေ၊ အပူ၊ အခိုးမှ စ၍ ပွင့်
ကန်၍ ထွက်ကုန်၏။ ခြေကို ဆင်းထားစေလျက် ထိုင်နေပြီး လက်ဝါး ၂-ဘက်ဖြင့် ခူးဆစ်ပေါ်
တွင် အုပ်လျက်ထားပြီးလျှင် နှာကို ဂျူစေရာ၏။ ချေသောအခါ၌ ကျော့၊ လက်ပြင်၊ ဇက်၊ ခေါင်း၊
ပေါင် စသည်တို့၌ နှိပ်နယ်ပေးရာ၏။

မချေဆတ်သောနှာ

ထိုမှ တပါး မချေသောနှာများလည်း ရှိသေး၏။ ဥပမာ— နှာခေါင်းပိတ်ရာ၌ ဇဝက်သာ
စသည် ပါသော ဆေးရည်များကို လောင်းထည့်ခြင်း၊ နှာပုတ်နှာ၊ ထိပ်ကပ်နှာ လွန်စွာပြင်းထန်
ရာ၌ ဆောက်မါဆေးသည် လွန်စွာ အကျိုးပြု၏။

ယင်းများ ၁-မတ်၊ ပဲနံ့သာ ၁-မတ်၊ ဒုတ္တာ ၁-ပဲ၊ ကျီးအာမြစ် ၃-ကျပ်၊ အမှိုက်
ကြိတ်၍ ဂျူသော် မချေဘဲနှင့် အရိအရဲ အပုတ် အသီးများ ကျဆင်းသွားလိမ့်မည်။ ထိုထက်
ကောင်းသော မြစ်ခြင်းပြီး ဆေးကိုလည်း ဖော်ပြလိုပါသေးသည်။ ၎င်းကား သပွတ်ခါး
ပင် ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် ရိုးရိုး သပွတ်ခါးနှင့် တောင်စဉ် သပွတ်ခါး ဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိသည်။ ရိုးရိုး
သပွတ်ခါးထက် တောင်စဉ် သပွတ်ခါးသည် သာ၍ ထက်မြက်၏။ နွယ်မျိုး ဖြစ်၏။ အသီးမှာ
ဆီးဖြူသီးခန့်သာ ရှိ၍ အတွင်းမှာ အစေ့ နေပုံမှာ ရိုးရိုးသပွတ်နှင့် အတူတူ ဖြစ်၏။ သို့သော် ပို၍
ခါး၏။ ပို၍ ပူ၏။ အနည်းငယ်သာ ဂျူရန် မမေ့သင့်ချေ။ လွန်စွာ ပြင်းထန်၏။ ထိပ်ကပ်နှာ
နှင့် တကွ နှာခေါင်းပုတ်ရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့အတွက် အကျိုး လွန်စွာပြုသော ဆေးမျိုး ဖြစ်၏။
၎င်းဆေးကို ဂျူပြီးနောက် ပြင်းထန်သော များထက်၏။ အချို့ ထက်ဝယ်လုံး ယားလာတတ်၏။
ပွင့်ကန်လာခြင်း ဖြစ်၍ မကြောက်သင့်ချေ။

ဓာတ်နှာ

“ဖိန့်၊ ဆေး၊ ကန့်၊ ဟင်း၊ မြွေလေးစင်း” ဟူသော ဓာတ်ကျမ်းများလာ ဝေါဟာရအ
တိုင်း ၎င်းတို့ကို အလေးတူ ချိန်စက်ယူပြီးလျှင် အမှိုက်ဖြင့် မလိပ်ထားဘဲ ထားပါ။ ၎င်းဓာတ်
နှာကို ဝိဇ္ဇာလေးပါးနှာ ဟူ၍၎င်း၊ မင်းလေးပါးနှာ ဟူ၍၎င်း၊ ပဏ္ဍာရန် ဟူ၍၎င်း၊ အဆိပ်
ဖြေနှာ ဟူ၍၎င်း ခေါ်ဝေါ်ကြ၏။ နောက်ဆုံးသုံးရသော နှာဆေးမျိုး ဖြစ်၏။ ထိုနှာမှတ်ပေး၍
မှ ပြန်မလည်လာလျှင် သမားများ လက်လျှော့ရပြီဖြစ်သဖြင့် ထိုနှာကို နောက်ဆုံးနှာ ဟူ၍လည်း
ခေါ်ကြ၏။ ၎င်းနှာကို မှတ်လည်းမှတ်သွင်း၍ ထိပ်မှနေ၍ သံပုရာရည်နှင့် ဖျော်၍ စုံတ်ဖြင့် ထိုး
ကြ၏။ မြွေဆိပ်သင့်သောသူ ဖြစ်မှ ရွေးကြီးခန့် သံပုရာရည် အနည်းငယ်ဖြင့် ဖျော်၍ တိုက်ချ

ရ၏။ မြေကိုက်သောစက်ရာ၌ ခားနှင့် ခွဲပြီးလျှင် သိပ်နယ်ပေးရ၏။ သို့မဟုတ် ကြေး၊ သံမီးပူတွင် တင်၍ ကပ်ရ၏။ အခြားသော နှာအမျိုးမျိုး တို့သည်လည်း များစွာပင် ရှိကုန်သေး၏။

နှာရှူခြင်း အတိုင်းအတာ

အနည်းငယ် နှာရှူကာမျှဖြင့် ဆေးသည် နှာခေါင်းမှ ကျော်လွန်၍ ခံတွင်းသို့ ရောက်သည် တိုင်အောင် ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် နှာရှူခြင်း၏ အတိုင်းအတာ မည်၏။ (ဆေးရည်ခံတွင်းသို့ ရောက် သည်အထိ ရှူရန် ဖြစ်သည်။)

နှာရှူခြင်း နှင့် နှာမှုတ်ခြင်း

ဆေးပြွန်တန်ငယ် (မှတ်တန်) ကို နှာခေါင်းဝ၌ ထား၍ ပါးစပ်ဖြင့် မှတ်ပေးခြင်းသည် မနေ့ မည်၏။ ကိုဆေးမှုတ်ခြင်းသည်လည်း အမှု ဆေးကို အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ဧဝါသ များစွာ ကို လွန်စွာ ဆွဲငင်နိုင်၏။ ထို့ပြင် ဆီကို ရှူခြင်းသည် အတိုင်းအတာနှင့် လျော်သော ဧဝါသများ ကို ငြိမ်းစေနိုင်၏။ ဤသို့လျှင် နှာမှုတ်ခြင်း ၂ - မျိုး ရှိ၏။

နှာရှူခြင်း သုံးမျိုး

လက်ညှိုးကို လက်နှစ်ဆစ်တိုင်အောင် ဆီတွင် နှစ်၍ ဆွဲထုတ်လိုက်သောအခါ လက်ဖျား မှ ကျသော ဆီပေါက်သည် ဗိန္နု မည်၏။ ထိုဗိန္နု ခေင် ဆီအပေါက်အစက်တို့ကို ၁၀ - ပေါက်၊ ၈ - ပေါက်၊ ၆ - ပေါက် အစဉ်ထား၍ အမြတ်၊ အလတ်၊ အယုတ် ဖြစ်သော နှာရှူခြင်း သုံးမျိုး ရှိ၏။ (လွန် ၁၀ - စက်၊ လတ် ၈ - စက်၊ အယုတ်ဆုံးမှာ ၆ - စက် ဖြစ်သည်။)

နှာမရှူသင့်သော အရွယ် အပိုင်း အခြား

၇ - နှစ်အောက် ယုတ်သော ကလေးသူငယ်များ နှာမရှူစေသင့်၊ အသက် ၈၀ - ထက် ကြီးသော သူကိုလည်း ထိုနည်းတူ နှာမရှူစေသင့်၊ ၁၂ - နှစ်အောက် ယုတ်သောသူသည် အခိုး ရှူခြင်းကို မပြုအပ်၊ ၅ - နှစ်အောက် ယုတ်သူသည် ထမင်းလုပ်ကို ပြု၍မစားအပ် (မဝါးနိုင်၊ မခြေနိုင်၍ အစာမကြေရောက် ဖြစ်နိုင်သည်) ၁၀ - နှစ်အောက် ယုတ်သောသူကို အန်ဆေးတိုက် ခြင်း၊ ဝမ်းသက်ဆေး တိုက်ခြင်းကို မပြုအပ်၊ အသက် ၇၀ - ကျော်သူကိုလည်း ထိုအတူ မပြုအပ်၊ ဤကဲ့သို့ ကုနည်းကုဟန် အသုံးပြုနည်း အသုံးပြုဟန်တို့ကို 'စရက၊ ဘေသဇ္ဇ မဉ္ဇူသ၊ သိင်္ဂရေ သံဟိတာ' စသော ကျမ်းရင်းကြီးတို့မှ ဖော်ပြအပ်သော အဆိုအမိန့်ကို နည်းမှီ၍ လက်တွေ့ဖြင့် ရုပ်လုံးဖော်လျက် အကြောပြင်ရာ၌ အထောက်အကူပေးသော နည်းစနည်းတို့ကို အကျဉ်းချုံး၍ ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဆေးစက်ချခြင်း

၎င်းသည် မျက်စေ့ရောဂါ၌ အများဆုံး အသုံးပြု၏။ အခြားသော နား၊ နှာခေါင်း၊ ခံတွင်း၊ ရောဂါ စသည်တို့၌လည်း ဆေးချက်ချ၍ ကုသခြင်းကို ပြုရာ၏။ ဤနေရာ၌ လူ၏ မျက်

စေ့ကို လှန်၍ မျက်စေ့တို့၌ နို့စသော အစက်ကို ထည့်ပေးခြင်း၊ ချပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤဆေး
စက်ချသောနည်းကို ညဉ့်အခါတွင် မည်သည့်အခါမျှ အသုံးမပြုရ။ ပေါင်တောင့်တင်း၍ ကိုက်
ခဲနေသောသူ၊ တနေရာတည်း၌ ကွက်ပြီး ကိုက်ခဲနေသော သူတို့အား မိမိအသုံးပြုလိုသော ဆီကို
ခံနိုင်ရုံရှိသည်အထိ အစက်ချ၍ တနေရာတည်း ဖြစ်မှု တနေရာတည်း၌ ချ၍- နေရာအနှံ့အပြား
ဖြစ်မှု နေရာအနှံ့အပြားတွင် ချ၍ ကုသပေးသော နည်းဖြစ်သည်။ စုံလင်စွာ အကျယ်ကို သိလိုမှု
ကျွန်ုပ်တို့ ပြန်ဆိုထားသော ‘သိင်္ဂီရေသံဟိတာကျမ်းကြီး’ စသည်တို့၌ လေ့လာကြည့်ရှုပါလေ။
ဤ၌ အကြွေးနှင့် ဆက်စပ်၍ ကုစားရာတွင် ၎င်းနည်းလည်း ပါဝင်ကြောင်း သိရန် အမြဲတမ်း
ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဆေးရည်စိမ်ခြင်း

ဆေးလိမ်းခြင်း၊ ဆေးစက်ချခြင်းတို့ကား အသားနှင့်ဆိုင်ရာ၊ အရိုးနှင့်ဆိုင်ရာ ကိုက်ခြင်း၊
အောင့်ခြင်း၊ ထိုးခြင်း စသည်တို့နှင့် လွန်စွာ သင့်လျော်သည်။ တကိုယ်လုံး အကြွေးများ သေ
ခြင်း၊ ချိုခြင်း၊ အလေးအပင်ကို မရန် မဆိုထားဘဲ မိမိလက်ကိုပင်လျှင် မိမိ မသယ်ခြင်းငှာ မစွမ်း
နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်သောရောဂါ၊ တကိုယ်လုံး အကြွေးများ အကြွေးသေးလေးပါ ကပ်ခြင်း၊
အားနည်းခြင်း၊ ဆိုင်းတူခြင်း၊ လှုပ်ရှား၍ မရနိုင်သည်အထိ အကြွေးများသေသော ရောဂါဖြစ်မှု
တကိုယ်လုံးသင့်လျော်သော ဆေးဆီများကို လိမ်းခြင်းသည် သင့်လျော်လှပေ၏။ ထို့ထက်သင့်
လျော်သောနည်းမှာ ဆေးရည်စိမ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိချိုးလိုသော ရေသည် ရေနွေးကျက်ကျက်
ဖြစ်၍ ၎င်းတွင် ဆားငန်ငန်ထည့်၍ ချက်ရ၏။ သို့မဟုတ် ပင်လယ်ဆားငန်ရေကို ပြုတ်ချိုးရ၏။
ဆားခါးရည် (စစ်ကိုင်းအနီး အနား တဝိုက်တွင် ရှိသည်) ကို ချက်၍ ချိုးရ၏။ သဘာဝဆား
ခါးရည် ဖြစ်သည်။

ဆားချက်ပြီးနောက် စွန့်ပယ်ထားသော ဆားခါး အတွဲ အခဲများ ရှိသေး၏။ ၎င်းကို
လည်း အသုံးပြုနိုင်၏။ ဆားချက်သော နေရာတိုင်း၌ ပစ်လွှတ်ထားသော အဘိုးတန် ဆေးဘက်
ဝင်ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ကန့်ကို ၂-ကျပ်သားခန့် ရေပူပူတွင် ထည့်ရ၏။ သို့မဟုတ်
မိမိ အသုံးချလိုသော ဆေးဘက်ဝင် ပစ္စည်းတို့ကို ထည့်ပြုတ်၍ ရသော ပြုတ်ဆေးရည်ကို ရေချိုး
သည့် ဇလားတခုတွင် ဝင်၍ စိမ်လောက်အောင် ထည့်ထားပြီးနောက် ဝင်စိမ်ပါ။ အပူခံနိုင်
သလောက် ရေကို ပူပါစေ။ ဆရာလုပ်သူသည် သို့မဟုတ် သူနာပြုသည် တကိုယ်လုံးရှိ အကြွေး
တို့ကို လက်ဖြင့် ဖျစ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် အကြွေးရှင်သန်လာအောင် အချိန်တနာရီခန့် စိမ်သော
ဆေးရည် နွေးလာသည့်အထိ စိမ်လျက် အကြွေးတို့ကို ဖျစ်နယ်ပေးရ၏။ ဆူပေးရ၏။
လက်ဖြင့် အနှံ့အပြား ဖုဖူပေးရ၏။ လက်သုံးချောင်း ဖုဖူပေးရ၏။ ထို့နောက် ပြုတ်ဆေး
ရည်တို့ဖြင့် တကိုယ်လုံးချိုးပြီး ဆေးရည်စိမ်မှု ချိုးမှုကို ရပ်ပြီးနောက် အရေသန့်သန့်ဖြင့် ဓရ
နွေး အနည်းငယ် ဆွတ်လျက် ပွတ်တိုက်ပေးရ၏။ ရေပြောင်သည်အထိ ပွတ်တိုက်ပေးရ၏။
တကိုယ်လုံးအကြွေး ဖြစ်သည်။ အကြွေးမ၊ အကြွေးကြီး၊ အကြွေးလတ်၊ အကြွေးသေး၊
အကြွေးမျှင် တည်းဟူသော အကြွေးအားလုံးသေသော ရောဂါ၌ လွန်စွာအကျိုးပြုသော နည်း

ဖြစ်သည်။ ခြေထောက်တပိုင်းတွင် သို့မဟုတ် တဘက်တွင် ဖော်ပြသည့် အတိုင်း အကြော
သေသောရောဂါ ဖြစ်မှု တပိုင်းကို၎င်း၊ သို့မဟုတ် တဘက်ကို၎င်း ဆေးရည် စိမ်ရာ၏။

ဤသည်လျှင် လေပန ခေၤဆေးလိမ်းခြင်း အကြောင်းနှင့် ၎င်းတွင် အကျုံးဝင်သော
ကုနည်း၊ ကုဟန် အချက်အလက်တို့ကို စုရုံးပေါင်းစပ်၍ စကားတရပ် အပြီးသတ် ဖြစ်ပါသတည်း။

စာပန-အပူတိုက်ခြင်း

ဗိဇ္ဇောဆေးပညာရပ်၌ စာပနကမ္မ ခေၤ အပူတိုက် ကုထုံးတမျိုး ရှိသေး၏။ ၎င်းကိုလည်း
ဗိဇ္ဇောဆရာ အဆက်ဆက်တို့သည် ယနေ့တိုင်အောင်ပင် ပြန့်နှံ့စွာဖြင့် အသုံးပြုကြသည်ကို တွေ့ရ
သည်လည်းတကြောင်း၊ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကလည်း သင်ကြားပို့ချနေသည်လည်းတကြောင်း ဖြစ်
သောကြောင့် ထိုအပူတိုက် ကုထုံး ကုနည်းကို အနည်းငယ် ဖော်ပြပါအံ့။

အပူတိုက် ကုထုံးကုနည်း များစွာ ရှိရာတွင် ပဓာနဖြစ်သော အောက်ပါ ၄ မျိုးကို
မူတည်၍ ပြသသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

- ၁ - အုဋ်ပူ ကျောက်ပူ တိုက်ခြင်း။
- ၂ - မီးလိုက်ခြင်း။
- ၃ - ကျပ်ထုတ်ထိုးခြင်း။
- ၄ - ချွေးအောင်းခြင်း။

၁ - အုဋ်ပူ ကျောက်ပူ တိုက်သော ကုထုံး

၎င်းသည် လွန်စွာ အအေးများသောသူ၊ ခြေလက်များစွာ အေးတတ်သောသူ၊ တနေရာ
ရာ၌ အောင့်တတ်သောသူ၊ ကိုက်ခဲနာကျင်တတ်သော သူများနှင့် အလွန်ပင်သင့်လျော်၏။ မီးဖွား
ပြီးစ ဖြစ်သော မြန်မာအမျိုးသမီးများသည် ကြွင်းကျန်နေသော သွေးများ တဖြည်းဖြည်း
သက်ဆင်းလာစေရန်၊ အဆစ်တိုင်း၌ လျော့ရဲ နာကျင်မှုအတွက် ကာကွယ်ရန် ယနေ့တိုင်အောင်
ပင် ထိုအုဋ်ပူ ကျောက်ပူထိုးသော နည်းကို အသုံးပြုလျက် ရှိကြကုန်၏။ အုဋ်ခဲကိုသော်၎င်း၊
ကျောက်ခဲကိုသော်၎င်း၊ ချောချော ညီညီပြုလုပ် စီမံပြီးနောက် မီးတွင် နီမြန်းလာသည်အထိ
ဖုတ်လျက် ညှပ်ဖြင့် ထုတ်ယူပြီးလျှင် ရေလောင်းရ၏။ အခိုးသည် တရှိန်တည်း ထွက်လာပြီးနောက်
အခိုးများမငြိမ်းမီ ကိုင်နိုင်လောက်သောအခါ၌ အဝတ်များဖြင့် နှစ်ထပ်သုံးထပ် ထုပ်၍ လိုသော
နေရာတွင် ကပ်၍ကပ်၍ ဘိ၍ ဘိ၍ ပေးရာ၏။ ထိုကုသနည်း ကုသဟန်သည် လွန်စွာဟောင်းမြင်းခဲ့
လေပြီ။ သို့ရာတွင် အရာထောက်စွာဖြင့် အသုံးချနိုင်သည်လည်းတကြောင်း၊ အသုံးချနေကြသည်
လည်းတကြောင်း ထို့ကြောင့် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ အဋ္ဌပူ ကျောက်ပူထိုးသော ကုထုံးနည်းတူ ယခုခေတ် ရေနွေးအိပ် ရေနွေး ပုလင်းကပ်သော အပူတိုက် ကုထုံးတမျိုးလည်း ရှိသေးသည်။ ပုလင်းထဲတွင်၎င်း၊ ရေနွေး အိတ်တွင်၎င်း ရေနွေးများကို ထည့်လောင်းပြီးလျှင် လုံအောင် ပိတ်၍ လက်ပြင်အောင် ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဧကန်ပိုး၌ အောင်ခြင်း၊ ထိုးခြင်း၊ ကျောခါးထိုး၌ အောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဖြစ်ပေါ်လာသော အစေးကို လုံးဝခံနိုင်ရည်မရှိခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည့် အခါ၌ အသုံးပြုရ၏။ တက်သော ရောဂါ၊ ဝက်ရှူးပြန်တတ်သော ရောဂါ၊ မေ့မြောတတ် သော ရောဂါ၊ သို့မဟုတ် အဖျားတက်သော ရောဂါ၊ လိင်ဝင်ခြင်း စသော တို့နာများ ဖြစ်မှု ဖြစ်တတ်သော အချိန်အခါကို သတ်မှတ်၍ သို့မဟုတ် ခြေပူသည်၊ နွေးထည်၊ အေးထည်ကို သတိထား၍ ခြေပေးအေးပိ သို့မဟုတ် ခြေချောင်းထိပ်ဖျားများ မအေးမိ ရေနွေးအိတ်ကို ခြေတွင် ထွေးထားပေးခြင်းဖြင့် များစွာပင် အတက်အမျိုးမျိုးကို ထက် သာစေနိုင်၏။ ဝေးသွားနိုင်၏။

၂ - မီးလိုက် (မီးတို့) ကုနည်း

၎င်းသည် ရှေးက ဗိန္နောဆရာကြီးများ အသုံးပြုခဲ့ကြ၏။ မိမိတို့လည်း ယနေ့တိုင် ရောဂါ အခြေအနေအရ သုံးစွဲလျက်ရှိ၏။ ထိုနည်းသည် သွေးအား၊ အသားအားရှိသူ မဲ့သူ ၂- မျိုးလုံး တို့၌ပင် အသုံးပြုနိုင်၏။ အထူးသဖြင့် သွေးသား အားနည်းပါးသော သူတို့၌ ပိုမို၍ အသုံးပြု လင့်၏။ သွေးကိုက်၊ အပူကိုက်၊ လေပူကိုက် စသည်ဖြင့် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ထိုးခြင်း၊ အောင်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ အလုံးအပြင်ထခြင်း၊ အကျိတ်အခဲရှိခြင်း၊ အိပ်၍ မရ၊ ထိုင်၍ မရအောင် ထိုးအောင်နာကျင်ခြင်း၊ ရံခါ အခိုက်အတန့် အနေဖြင့် လေအောင် ဆီးအောင် ဖြစ်ခြင်း၊ ခါးနာ ခါးအောင် ဖြစ်ခြင်း၊ ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ လက်ပြင်ကပ်ခြင်း၊ ရွှံ့စောင်းသွားခြင်း၊ မျက်စိတွင် အနိုးဝင်လာသဖြင့် ထိုးအောင်ခြင်း၊ သွေးမှင်လေမှင်များ ဖြစ်ခြင်း၊ သတိမေ့ခြင်း စသည်၌ ပော်ပြပါနည်းသည် များစွာ အသုံးဝင်၏။ ထိုနည်းကိုလည်း ဆရာများ အသုံးပြုတတ်၍ ဝေဒနာရှင်များကို ပျောက်ကင်း ချမ်းသာသည်အထိ ကယ်တင်စောင့်ရှောက်နိုင်ရန် မထိမိမချိန် တဲ ပော်ပြပါဦးမည်။

ပိုင်းခံ ကြော့တွင် ဖြစ်စေ၊ ထန်းလက်တွင် ဖြစ်စေ (၈, ၉, ၁၀) စမ အကွာမှ လေးလုံးကို ပီသစွာ ရေးထားရ၏။ ကြိုးမျှင်ကို ခပ်မာမာ ဖြစ်အောင် ကျစ်၍ လိုသလောက် အပိုင်းငယ် များပြုထားရ၏။ အထက်ပော်ပြပါ ရောဂါများအတွက် အခံရခက်သော နေရာ၌ ထိုစမအင်း ချားသားသော စကြာချပ်ကိုကပ်ပြီးလျှင် မီးရှို့ထားသော ကြိုးစဖြင့် တို့ရ၏။ ပူတင်ခါထပ်ခါလျှင် ယူမိခါ ပြုရ၏။ ထိုသို့ပြုလုပ်သောအခါ အချို့ပူကြသည်။ အချို့သာမညသာ ပူသည်။ အချို့ မခံမရပ်နိုင်အောင်ပူသည်။ ဤသို့ ၃- မျိုး ၃- စား တွေ့ရ၏။ အချို့သူတို့ကား ကိုက်နေသော လက်တွင် ထိုမီးဖြင့် ထိုးလိုက်သောအခါ ခြေထောက်တွင် တမ ဟုတ်ခြင်း ကိုက်ခဲနာကျင်သည် ကို ဝေဒနာရှင် ပြောပြသော အသိဖြင့် သိရပေသည်။ ၎င်းကို ရှေးက မှင်ပြေးသည်ဟု ခေါ် ကြ၏။ တိုက်သို့ ဖြစ်လျှင် ထိုရှေ့ပြောင်းကိုက်ခဲနာကျင်သော နေရာ၌ တမန် လိုက်၍ မီးဖြင့်တို့ ပေးရ၏။ ထိုမီးတို့ပေးခြင်းဖြင့် မပူသော် ဆက်လက် အသုံးပြုပေးရန် မလိုချေ။

ဤ၌ လက်ပြင်ကပ်သော သူတစ်ဦးကို မီးလိုက်ပေးရာ၌ ဖြစ်ပေါ်ပုံ အကြောင်းကို လောင်းဖော်ပြလိုပေသေးသည်။ အသက် ၄၅ - နှစ်ခန့်ရှိ ယောက်ျားတယောက် ဖြစ်သော လက်ပြင် တဖြေးဖြေးအောင်ရာမှ ကပ်လာ၏။ မြောက်ပင်၍ မရတော့ချေ။ မိမိပုဆိုးကိုပင်လျှင် မိမိမဝတ်နိုင်တော့ချေ။ ဗိန္ဒောစစ်တမ်းနည်းအရဖြင့် စစ်ဆေးပြီးနောက် အမြန်သက်သာရာရသော တော့ဟူသော စေတနာဖြင့် တပည့်များအား မီးလိုက်ပေးရန် ပြောကြားလိုက်သည်။ မီးတိုခန်းသို့ရောက်သောအခါ ကာယကံရှင်သည် မီးမတိုလိုကြောင်း ငြင်းဆန်၏။ မီးသည် မည်သည့် နေရာပင် တို့တို့ ပူမည်သာ ဖြစ်သည်ဟု အကြောင်းပြ၏။ ထိုအခါ အတွေ့အကြုံများနေပြီးသော ဆရာများဖြစ်သည့်အတိုင်း ဝေဒနာမခံစားရသော နေရာများကိုပင် အစမ်းတို့ပြု၍ 'ပူသလား' ဟု မေးသောအခါ ရောဂါ ဝေဒနာမရှိသော နေရာတွင် လွန်စွာ ပူ၍လျှင် 'မရှိသောကြောင့် ထိုသို့ မည် ဤမျှလောက် အပူဆိုလျှင် ခံနိုင်ပါသည်ဟု ဖြေ၏။ ဆက်လက်၍ ကပ်နေသော လက်ပြင် ကိုမီးလိုက်ခိုင်းသောအခါ၌ကား ချွေးများဖီးဖီးကျပြီးလျှင် မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်သည် ကို တွေ့ရ၏။ ပါးစပ်မှလည်းမထိမ်းနိုင်တော့ဘဲ အော်ဟစ်၏။ သို့သော် ရောဂါကြောင့် ပူသည် ဟု သိထားပြီး ဖြစ်သဖြင့် ပါးစပ်မှလည်း လွန်စွာအော်၍ 'မလျော့ပါနှင့် တို့သာတို့ပါ' ဟူ၍ လည်း တိုက်တွန်းသည်ကို တွေ့ရ၏။ နာရီဝက်အတွင်းမှပင် လက်မြောက်နိုင်ပြီး ပုဆိုးဝတ်နိုင် သည်အထိ သက်သာလာသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤမျှအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပြီး ဆောလျှင်စွာ ပျောက်ကင်းချမ်းသာသဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဘွယ်တရပ် ဖြစ်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဝေဒနာရှင်များ အား နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဆောင်ရွက်ပေးရသဖြင့် တဏှာချင်း ကောင်းသွားသော သာဓကပေါင်း မြောက်မြားစွာပင် ရှိပါသည်။

သို့ရာတွင် တဏှာမျှ သက်သာရာရစေသော နည်းမျိုး ဖြစ်သည်ကိုကား မမေ့အပ်ချေ။ အနာနှင့်ဆေး သင့်အောင်ပေးသည်ကို စားသောက်နေထိုင်သွားပါမူ အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်း မည်ကိုလည်း မမေ့အပ်ချေ။ မီးတိုနည်းကို အသုံးပြုသောဆရာသည် လူနာအားကိုခတ်ပါ။ အချို့ လွန်စွာ နုနယ်သည်။ အချို့ စိတ်ထား လွန်စွာနုနယ်သည်။ မီးနှင့် တို့လျှင် ပူမှတ်ဟု ကြို တင်၍ သူ၏ စိတ်တွင်စွဲလမ်းထား၏။ ထိုသူများအား ရောဂါ မဖြစ်သော နေရာဟု ထင်ရသည့် လက်တွင်တို့စပ်ပြပါ။ ပူသလားဟု မေးပါ။ မပူပါဟု ဖြေလိမ့်မည်။ ဤမျှလောက် အပူကိုကား ခံနိုင်ပါသည်ဟု ဖြေလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ နည်းပရိယာယ်ကို သုံး၍ ဆက်သက် ဆောင်ရွက်ပါလျှင် ရောဂါရှိသော နေရာမှသာလျှင် ပူသည်ဟူသော အဖြေကို ကာယကံရှင် သိလိမ့်မည်။

ဤအင်းမီးလိုက်နည်းကို အချို့သော ဝေဒနာရှင်များက အစွမ်းထက်လှသည်ဟု ချီး ကြူးစကားပြောကြ၏။ အဘယ်ကြောင့်နည်း ဟူမူ စက္ကူတွင် ၈, ၉, ၁၀ အက္ခရာလေးလုံးကို တွေ့ရခြင်း၊ ရောဂါရှိသော နေရာ၌သာ ပူ၍ ရောဂါမရှိသော နေရာ၌ လွန်စွာ မပူခြင်း၊ လျှင် မြန်စွာ သက်သာရာရခြင်း၊ ဤသုံးမျိုးကို အပြည့်အစုံ တွေ့ကြုံခံစားရသောကြောင့် အင်းစွမ်း သည်ဟူ၍၎င်း၊ ပယောဂကြောင့် ဖြစ်၍ နိုင်ရာနှင့် တွေ့သဖြင့် ဤကဲ့သို့ အမြန်ပျောက်ရသည့် ဟူ၍ ၎င်း ပြောကြ၏။ ထိုထင်မြင်ယူဆချက် နှစ်ရပ်လုံးပင် မဟုတ်ချေ။ အဘယ်ကြောင့်နည်း ဟူမူ စပအင်းမချသော ပြောင်စက္ကူဖြင့် မီးလိုက်သောအခါ၌လည်း အထက်ဖော်ပြပါ အတိုင်း အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသောကြောင့်တည်း။

ရောဂါရှိသော နေရာ၌ မခံမရပ်နိုင်အောင် ပူခြင်းနှင့် သိသိသာသာ အမြန် ပျောက်ခြင်းသည် ပယောဂအသွင်ကဲ့သို့ ထင်နေရ၏။ အချို့သူတို့၌ ရှိချင်လည်းရှိမည်။ သို့သော် ဝေဒနာရှင် ၉၉ - ရာခိုင်းနှုန်းမှာ သွေးရိုးသားရိုး ရောဂါများသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။

ဤနေရာ၌ ပူရခြင်းမှာ သည်းခြေဒေါသ အပူသည် ငုတ်လျှိုးနေ၏။ အကြော၌ ငုတ်လျှိုးလျှင် အကြောတင်းခြင်း ဖြစ်ရ၏။ အရိုး၌ ငုတ်လျှိုးလျှင် အရိုးကိုက်ခြင်း ဖြစ်ရ၏။ အသား၌ ငုတ်လျှိုးလျှင် အသားပူခြင်း၊ အောင့်ခြင်း ဖြစ်ရ၏။ စသည်ဖြင့် အခြားသော တင်းခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း စသည်တို့၌လည်း နည်းတူပင် ဖြစ်၏။

ထိုသည်းခြေဒေါသ သည် လေနှင့် ယှဉ်တွဲသောအခါ လေဦးဆောင်လာပြန်၏။ လေနှင့် အပူ (ခွေးဝန်း) ဖြစ်လာ၏။ ပို၍ပင် အခြေအနေဆိုးအောင် ဖြစ်စေ၏။ ၎င်းသည်လည်း လေ၊ အကြော၊ အသား၊ အသွေး၊ အရိုး စသည်ဖြင့် နေရာအနှံ့အပြား၌ ဒုက္ခပေးလာတတ်၏။ အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ လေအသွားအလာ ခက်သော အဆစ်မျိုးတွင် ပို၍ အခြေအနေဆိုးခြင်း ဖြစ်လာတတ်၏။ သည်းခြေ (အပူ) ကိုက်၊ လေကိုက်၊ သွေးကိုက် စသည်ဖြင့် ဖြစ်ကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိသည်တွင် သည်းခြေ (အပူ) ကိုက် သက်သက်၌ ပို၍ပူ၏။ မခံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်၏။ လေကိုက်၌မူ အပူသက်သာ၏။ လေနှင့် ယှဉ်သော သွေးအညစ်အကြေးရာသော အကိုက်ကို သွေးမင်ဟု ခေါ်ကြ၏။ ၎င်းသည် ကိုက်သည့် နေရာကို မီးလိုက်သောအခါ၌ အခြားတနေရာသို့ တစကချင်း ပြေးသွားတတ်၏။ လွန်စွာ လျင်မြန်၏။ ၎င်းကို မှင်ပြေးသည်ဟု ခေါ်ကြသည်။ မည်သည့်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုမျိုးမဆို ဖြစ်ရာ ဌာနသား ကဲ့ပြား၏။ တရားခံမှာ သည်းခြေ၊ လေ၊ သွေး၊ ပိုးတို့ သာဖြစ်ကုန်၏။ ဖြစ်ရာဌာနနှင့် ဖြစ်ပုံ လက္ခဏာ ကွာခြားချက်ကို ကြည့်ရှုထောက်စဉ် အမည်အမျိုးမျိုး ဝေါဟာရ အမျိုးမျိုး ဖြစ်လာကြကုန်၏။

မျက်စိကိုက်ခြင်း၊ ထိုးခြင်း၊ အောင့်ခြင်း ရောဂါဝေဒနာတမျိုးလည်း ရှိသေး၏။ ၎င်းသည် သာမညအားဖြင့် မျက်စိတွင် ထိုးခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း ဖြစ်လာလျှင် ကြာရှည်စွာ အပြစ်ပြုနေသော်ငြားလည်း တစကချင်း မျက်စိကွယ်သည် အထိ အပြစ် မပြုနိုင်ကြပေ။

မျက်စိနှင့် သက်ဆိုင်သော အာရုံကြောမှ တဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အငုတ် အပုတ် အရိုးများကြောင့် ဖြစ်မှု ၅ - မိနစ် အတွင်း မျက်စိကွယ်သွားနိုင်သည်အထိ တွေ့ဘူး၏။ မျက်စိပုံပျက်ဘဲ လက်နှိပ်ခတ်မီးကျွမ်းသွားသကဲ့သို့ ဖြစ်ရ၏။ ထိုကဲ့သို့ တွေ့ကြုံသော် ဇက်ကြော၌ သွေးဖောက်ပေးခြင်း၊ ဆေးပေါက်ပေးခြင်း၊ မှိုင်းရှူခြင်း၊ မျက်စိဆေးကွင်းခြင်း စသည်ဖြင့် ကာကွယ်ကုသမှု နည်းအမျိုးမျိုး တို့ကို အဆိပ်သင့်သော သူကို ကုသပေးသကဲ့သို့ အလျင်အမြန် ကုသပေးရာ၏။

ထိုကဲ့သို့ ဆရာက လက်ဦးမှ အန္တရာယ်အပြုမခံရဘဲ ပျောက်ကင်း ချမ်းသာနိုင်၏။ အနည်းငယ်နောက်ကျမှ ကိုက်ခဲထိုးအောင့်မှုကိုသာ ကာကွယ်ပေးနိုင်တော့၏။ မျက်စိမှာမူ အပူရှိန် ခက်ကြောင့် အကျွမ်းခံရ၏။ ထိုသို့အရေးကြီးစွာဖြင့် ပေါ်ရာ၌ ဤအာရုံကြောကို ထောက်၍ လိုက်ပေးပါမူကား အထက်ပါကုစားပုံ အမျိုးမျိုးတို့ထက် လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းအောင် ကာကွယ်နိုင်၏။

ထိုမီးလိုက်မှုသည် ရံခါရံခါ၌ လူနာရှင်တင်ပြသော ကိုက်ခဲနာကျင် ထိုးအောင်သည့် ရာတွင် လိုက်ရ၏။ ရံခါရံခါ၌မူ အခြားသောနေရာ၌ လိုက်ရ၏။ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟူမူ ကိုယ်ကြီး၏ အစိတ်အပိုင်းတို့သည် အချို့မှာ နီးလျက်နှင့်ဝေး၍ အချို့မှာမူ ဝေးလျက်နှင့်နီး၍ အချင်းချင်းဆက်စပ်မှုကား အမြဲ ရှိနေသောကြောင့်တည်း။ သို့ဖြစ်၍ မီးလိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် ခန္ဓာဗေဒအသိဉာဏ် များများ ရှိထားရန် လွန်စွာ လိုအပ်လေသည်။ ဤ၌ လုပ်နည်း လုပ်ဟန် ပြကြောင်း ကုန်စင် အရပ်ရပ်နှင့် ရွေးဟောင်းပညာ မှတ်တမ်းရာ အသွယ်သွယ်တို့ကို မထိမ်မသွယ်ဘဲ ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းဖြင့် လူသားတို့အတွက် အကျိုးသက်ရောက်အောင် ကယ်တင်ရွက်ဆောင်နိုင်လောက်ပြီဟု ယူဆမိပါသည်။

မီးတိုနည်း မီးတိုက်နည်း မူရင်းသဘာဝ

သိပ္ပံ ဦးဆောင်နေသော ခေတ်မျိုးဖြစ်သဖြင့် လက်တွေ့ကျကျ အကျိုးကို ထင်သော ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်း တို့သည်သာ လွန်စွာ တိုးတက်နေသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် လက်တွေ့ကျကျ အကြောင်းမြင် အကျိုးထင်သော လူ့ဘာသာလုပ်လျှင် အကျိုးထင်နိုင်သော နည်းတို့ကိုသာ ဖော်ပြခဲ့သဖြင့် ဤမီးတိုနည်း မီးလိုက်နည်းကိုလည်း မည်သူမဆို လုပ်ကိုင်လျှင် ဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းမြင် အကျိုးထင်သည် တို့ကိုသာ ဖော်ပြပါသည်။ စင်စစ်သော် သဘောတရား ဝိဇ္ဇာအတွေးအခေါ်နှင့်သာ အကြောင်းမြင် အကျိုးထင်နိုင်သောနည်းကို အခြေခံ၍ စတင်ပေါ်ပေါက်လာသော နည်းဖြစ်သည်။ ၎င်းကိုလည်း စွမ်းနိုင်သောသူ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် မူရင်းကျကျ ဆက်လက်ဖော်ပြပါအံ့။

စိတ်ကိုထိန်း၍ စူးစိုက်ရုံဖြင့် လိုရာအားကို ဖြစ်စေနိုင်သော သမာဓိမျိုးရအောင် ရစေနိုင်သည့် နည်းတမျိုးမျိုးကို အခြေခံ၍ အားထုတ်ပါ။ (ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း စသည်တို့ကို ဆိုလိုသည်) အယုတ်ဆိုး အိပ်ငွေ့ချသော နည်းကို လေ့ကျင့်ပါ။ ၎င်းနောက် ၇ စက္ကူတွင်၎င်း၊ ထန်းလက်ခြောက်တွင်၎င်း၊ လေးကွက်အင်း ရေး၍ အင်းချနည်း အရ စနစ်တကျ အင်းချပါ။ ၈-၉-၁၀ ဟူသော ၈ မ လေးလုံး အကွာကို သွင်းပါ။ ၈ အကွာသည် သာမည ဖြစ်ရာ၌ ၈ အကွာအလုံးပေါ်တွင် မီးတို့ပါ။ ထို့ထက်တိုး၍ ဖြစ်သော် ၉ အကွာအလုံးတွင်၎င်း၊ ထို့ထက်တိုး၍ဖြစ်သော် ၁၀ အကွာအလုံးတွင်၎င်း၊ ထို့ထက်တိုး၍ဖြစ်သော် ၁၁ အကွာအလုံးတွင် တို့ပါ။ သမာဓိရသော စိတ်ဖြင့် ရောက်ပေါ်တွင် စိုက်၍ စိတ်အားဖြင့် ဖယ်ရှားပစ်ပါ။

ဥပမာ—တက်သောရောင်ဖြစ်မှု သက်အောင်၊ အဖျားတက်သော ရောင်ဖြစ်မှု အဖျားကျအောင်၊ ဂုတ်သောရောင်ဖြစ်မှု ပွင့်အောင်၊ အလွန် ပူသော ရောင်ဖြစ်မှု အေးအောင်၊ အလွန် အေးသော ရောင်ဖြစ်မှု ပူအောင် စသည်ဖြင့် စိတ်ကို စောပေးပါ။ စိတ်ဖြင့် ရုပ်ဝတ္ထုဆောင်ရွက်ချက် ဖြစ်သော မီးလိုက်ခြင်းကို အကူအညီပေးပြီး ကုပါ။ ဆရာလုပ်သူ၏ နှလုံးထဲ၌ ရောင်နှင့်အတူ ပွင့်နေသည်—သက်နေသည်တို့ကို မြင်အောင် စူးစိုက်ပါ။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်နိုင်မှု မည်မျှအထိ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသည်ကို ဆောင်ရွက်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သိလာပါလိမ့်မည်။ အဆိုပါအမျိုးမျိုးကို နိုင်လိုသော် ဆရာလုပ်သူသည် ကြိုတင်၍ ခန္ဓသုတ်ပရိတ်လာ မြေမှော်သွင်း နည်းဖြင့် သမာဓိရှိအောင်၊ ရအောင် ပြုလုပ်ပါလျှင် တကယ်တမ်း သမာဓိရှိနေသူ ဖြစ်ငြားအံ့။

အင်းပီးကို မကိုင်တော့ဘဲ လက်ဖြင့်ပွတ်ပေးရုံ၊ သတ်ချရုံမျှဖြင့် အသက်သာရှိနေသေးက အဆိပ် ကျပြီး အဆိပ်ကင်းစင်လျက် အသက်ပြန်ရှင်လာမည်မှာ မလွဲဖြစ်သည်။ တတ်နိုင်သူတို့ ကြိုးစား ကြည့်ပါ။ ကုသိုလ်လည်းရ၊ ပညာလည်းရ၊ ကယ်လည်း ကယ်ဆယ်နိုင်သော အကျိုးသုံးမျိုးတို့ကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဤကား ရုပ်ဝတ္ထုထက် နာမ်တရားကို ပဓာနထား၍ အသုံးပြုနည်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် လူတကာ ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်နိုင်သဖြင့် အများဖြစ်နိုင်သည့်နည်းတို့ကို သာ ဦးစားပေး ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ‘ဆေးပညာ ဥပဒေသ-ဒုတိယပိုင်း’ ၌၎င်း၊ နောက်ကဖော် ပြခဲ့သည့် နှိပ်ကွင်း နှိပ်ကွက်တို့ကို၎င်း၊ ကြေကြေညက်ညက် ဖြစ်အောင် လေ့လာပါလေ။

သည်းခြေဒေါသ အပြစ်ပြုမှုသည် အကြော၊ အသား စသည်တို့၌ ငုတ်လျိုးနေ၏။ ထိုနေရာမျိုး၌ မျက်စိဖြင့် မမြင်တွေ့နိုင်၊ မှန်ဘီလူးဖြင့် မဖော်ပြနိုင်၊ ၎င်းသည် ကိုက်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊ တင်းခြင်း စသည်တို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း ကွက်၍ အပြစ်ပြုနေသည်ကို ဆိုလိုသည်။ ထိုအခါ မီးတို့ခွဲသော် အခြားသောနေရာ၌ မပူဘဲ ၎င်းနေရာ၌ ပိုပူနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ သာမညပူခြင်း၊ အလွန်ပူခြင်း၊ အပူဆုံးအနေဖြင့် သုံးမျိုးဖြစ်ကြခြင်းမှာ တိမ်သောနေရာ၌ လွန်စွာပူ၍ အနည်းငယ် နက်ရှိုင်းသောနေရာ၌ အပူလျော့ပြီးလျှင် အလွန်နက်ရှိုင်းသောနေရာ၌ ပို၍ အပူနည်းသည်။ ယင်းကဲ့သို့ သာမညပူသော နေရာဖြစ်မှု အကျိုးမသက်ရောက်ချေ။ မီးအပူရှိန်သည် မဖောက်ထွင်းနိုင်ချေ။ ထိုအခါ ဆေးပေါက်ခြင်း၊ အပ်ထောက်ခြင်း၊ အပ်စိုက်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုရာ၏။ လေဒေါသ လမ်းလွဲခြင်း ချုပ်ငုတ်နေခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း သည်းခြေဒေါသ နမူနာအတိုင်း မှတ်ယူပါလေ။

လေဒေါသကြောင့် အပြစ်ပြုရာ၌ မီးလိုက်ခြင်းကြောင့် သိပ်မပူချေ။ အတယ်ကြောင့် နည်းဟူမူ လေသည်ပင်လျှင် အေးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထိုအအေးသည် မီးအရှိန်ကို ကာကွယ်နိုင်၏။ ထိုနေရာမျိုး၌ ကျပ်ထုပ်ထိုးခြင်း၊ လိမ်းဆီလိမ်းခြင်း စသည်တို့နှင့် လွန်စွာ သင့်လျော်၏။ သည်းခြေနှင့်လေ ယှဉ်တွဲလျက်ကား လွန်စွာ ပူသည်။ သည်းခြေ နှင့် သလိပ်တို့ပြီး ဖြစ်ရာ၌ လည်း ငုတ်သည်။ အပူများသည်။ ၎င်းတို့၌ မီးလိုက်နည်းကို အသုံးပြုရာ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ သည်းခြေဒေါသ လွန်ရာ၌၎င်း၊ သည်းခြေနှင့်လေ တွဲယှဉ်ပြီး လွန်ရာ၌၎င်း၊ သည်းခြေနှင့် သလိပ် (အညစ်အကြေး) ပိတ်ဆို့မှုလွန်ရာ၌၎င်း၊ ဤ ၃-ချက်တို့၌ မီးလိုက် မီးတို့ခြင်းသည် လွန်စွာ အကျိုးရှိပါသည်။ သလိပ်ဒေါသ သက်သက်ပွား၍ ပိတ်ဆို့ပြီးဖြစ်ရာ၌၎င်း၊ သလိပ်ဒေါသလွန်၍ ဖြစ်ရာ၌၎င်း၊ အပ်စိုက်ခြင်း၊ အပ်ထောက်ခြင်း၊ ဆေးပေါက်ခြင်း စသော အဖျက်ကုထုံးတို့သည် လွန်စွာ သင့်လျော်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဆရာလုပ်သူသည် ရောဂါအခြေအနေ မည်ကဲ့သို့အကြောင်းမရှိ မည်သည့် နေရာတွင် ရောဂါရောက်နေသည်၊ မည်သည့်ခံစားချက် လက္ခဏာတို့ကို ဖော်ပြနေသည့် ဟူသော ရောက်ကြောင်း ရောက်ရာ လက္ခဏာတို့ကို စိစစ်ရန်မမေ့အပ်ချေ။ မည်သည့်ကုစားနည်းကို ပြုလုပ်မှသာ (ဝါ) မည်သည့်လက်နက်ကို အသုံးပြုမှသာ သင့်လျော်ပေလိမ့်မည် ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုလည်း ထပ်ဆင့် ဆုံးဖြတ်ချက် ချပြီးနောက် သင့်လျော်သော ကုစားနည်းကို လည်း အသုံးပြုပါလေ။ လက်နက်မှန်သမျှသည် ရန်သူကိုခြေပျန်းရန်ပင် ဖြစ်သည်။ လက်သမား

၏ ကိရိယာသည် အဆောက်အဦကို တည်ဆောက်ရန်ဖြစ်၏။ သို့သော် ‘စူးနေရာစူး ဆေးစားရာဆောက်’ ဟူသော ဆိုထုံးစကားကိုကား များစွာပင် လေးစားလိုက်နာ သင့်ပေသည်။

ဆေးမီးလိုက်ခြင်း

အင်းမီးလိုက်ခြင်းကို ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သိပ္ပံနည်းကျကျဖြင့်လည်း စိစစ်စေလျှင် ယူငင်သုံးစွဲနိုင်သော ပညာရပ်ဖြစ်သည့်အပြင် ဝိဇ္ဇာနည်းကျကျဖြင့်လည်း အစွမ်းသတ္တိ တံခွန်ထားသည်ထက် ထတ်အောင် ကြာရှည်ကြိုးစား ယူငင်နိုင်သော ပညာဖြစ်ကြောင်း ထုံးနည်းဥပဒေများကို ဖော်ပြခဲ့ပြီ။

ယခုတဖန် ဖော်ပြမည့်ပညာရပ်သည် ဆေးမီးလိုက်ခြင်း ပညာရပ် ဖြစ်သည်။ ဧရာဝတီနှင့် နောင်လျော်မည့် ဆေးရွက်ပစ္စည်း၊ သို့မဟုတ် ဆေးဆီ၊ သို့မဟုတ် အဏုမြူဆေး စသော ဓာတ်ဆေး များ (ဖော်ပြခဲ့ပြီး) ဧရာဝတီအလိုက်၊ ဆေးအလိုက် “အနာဓောက်ရာ-ဆေးဧရာဝတီ” ကြံစည်ယူငင်ပြီးလျှင် မိမိလိုရာ၌ ထူထူထပ်ထပ် လိမ်းပေးထားရ၏။ သို့မဟုတ် ဆေးရွက်ကို ပက်လက်လှန်၍ အုပ်ထားရ၏။ ၎င်းနောက် အပြားလုပ်ထားသော ဂျင်းတက်ကို၎င်း၊ အပြားလုပ်ထားသော ကန့်ပလူဥကို၎င်း၊ အပြားလုပ်ထားသော မိဿလင်ကို၎င်း၊ အခြားဧရာဝတီ ဝေဒနာနှင့် သက်လျော်သည့် ဆေးအတိအကျကျမ်းတို့၌ ဖော်ပြထားသောဆေးရွက်၊ ဆေးဥ၊ ဆေးမြစ်ဥ တို့ကို၎င်း၊ တင်ကပ်ထား၍ အပေါ်မှကျစ်ထားသော ကြိုးလွန်းကို မီးရှို့ပြီး တို့ပေးရ၏။ အင်းရွက်စက္ကူကို ခံ၍တို့သကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။

အကြောတတ်ခြင်း၊ ထုံးခြင်း၊ ထပ်ခြင်း၊ ကပ်ခြင်း၊ အကြောတွင် သည်းခြေ ဧဝါသအပူ လျှို၍တင်းခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ စောင်းငဲ့ဆွဲငင်ခြင်း၊ အကြောတွင် အကျိတ်ဖြစ်ခြင်း၊ အဆီကျိတ်များ ဖြစ်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်ယမ်းသော ဝါတရက်ဧရာဝတီ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်သော သန္တသုလဧရာဝတီ၊ အခြားသော အရိုးတွင်ကိုက်သော အဓိသုလဧရာဝတီ၊ အသားတွင်ကိုက်သော မံသသုလဧရာဝတီ၊ အပူအကျိတ်ဖြစ်သော အပစိနာ၊ ခေါင်းကြီးကိုက် ဧရာဝတီ၊ ဇက်ကြောတက် ဧရာဝတီ၊ နားလေး မေးခိုင် ပါးစောင်ဟ၍ မရသောဧရာဝတီ၊ ကျောလက်ပြင် အောင်ခြင်း ကပ်ခြင်း၊ မြောက်၍မရခြင်း၊ အုံးလွဲသည်ဟုခေါ်သော ဝတ္ထုထမ္မဧရာဝတီ၊ တနေရာတွင် သံလျှင်လျှိုသကဲ့သို့ လျှိုပြီးအောင်နေသော သုလဧရာဝတီ၊ ဒူးခေါင်း အကြောအသား အရိုးတို့၌ ကိုက်ခဲ ထိုးအောင်သောဧရာဝတီ စသည်တို့ကို ဧရာဝတီအလိုက်၊ ဆေးအလိုက် (ခံဆေး - အုပ်ဆေး) နှစ်ချို့က်သလို စိမ့်သုံးစွဲရ၏။ အချုပ်မှာ သလိပ်ဧဝါသ ဦးဆောင်နေလျှင် ပူစပ်ပါးသော မိဿလင်၊ ရှားစောင်းကြီး စသည်တို့ကို ခံဆေးအနေဖြင့် ထား၍ ကိုရကြီးရွက်တို့ကို စည်းဆေးအနေဖြင့်သုံး၍ အဖျက်ကုထုံးကို ကြိုးစားရ၏။

လေဧဝါသဖြစ်မှ လမ်းပေးသောအနေဖြင့် ကုသရသည် ဖြစ်၍ ကြောင်ပန်းရွက်ခံဆင် တံဆွယ်၊ ပန်သလွန်ဖြစ် စသည်တို့ကို အပေါ်မှ ကပ်ပြီးလျှင် မီးတို့ပေးရ၏။ သည်းခြေဧဝါသ ဖြစ်မှ ပန်သလွန် ကုသရသည် ဖြစ်၍ ကွမ်းရွက်ကိုခံ- ချင်းကို၎င်း၊ ကန့်ပလူဥကို၎င်း တင်ပြီးလျှင် မီးလိုက်ရ၏။ ကြိုးတို့၌ ဧဝါသ ၃-ပါး သီးသန့်ကုသသည်။ ဒွေးဝန်းအနေဖြင့်ဖြစ်မှ ပဌမ သလိပ်ဧဝါသ

အတွက် အဖျက်ကုထုံးကို အသုံးပြုပြီးနောက် အသားအေးနေခြင်း၊ စည်းထိုင်းထိုင်းနေခြင်းမှ လွတ်ကင်းသောအခါ လေဒေါသ အတွက် လေဒေါသကုထုံး အသုံးပြုသည့်နည်းကို၎င်း၊ သည်းခြေဒေါသကြောင့် ကိုက်ခဲနေသည့် ဖြစ်မှု သည်းခြေဒေါသအတွက် အပွင့်ကုထုံးကို၎င်း စိမ့်ပေးရာ၏။ လှေန် ဓားထစ် ဟူ၍ မရှိပါ။

ရောဂါသိမှု၊ ဆေးပစ္စည်းသိမှု၊ ကုနည်း ကုဟန် ကျမ်းကျင့်မှုအပေါ်တွင် တည်ပါသည်။ နည်းရရှိသော အမြွက်မျှ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ ပွင့်သော၊ ကြေသော၊ တက်သော၊ သက်သော၊ ဖျက်သော၊ ဆေးရွက်၊ ဆေးပင်၊ ဆေးဥအမျိုးမျိုးတို့ကား ရောဂါထွေပြားသလောက် ဆေးဘက်တို့လည်း အမျိုးမျိုး များစွာ ရှိကုန်၏။

မည်သည့်ကုထုံးကိုပင် သုံးစေကာမူ ရောဂါသိမှု၊ ဆေးသိမှု၊ ကုထုံးသိမှု၊ ခန္ဓာဗေဒ သိမှုတို့ကိုသာ ဝေအန်စဉ်းစားပြီးနောက် ကုစားကုန်ရာ၏။ ထိုအခါ ဆရာ၏ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်သော ဆေးချက် ကုနည်းကုဟန်သည် ဆရာလုပ်သူ၏ ကုနည်း ကုဟန် ကုထုံးများ ဖြစ်လာနိုင်မည် ဖြစ်၍ ရောဂါမဆုံး ဆေးမဆုံး ကုထုံးပင် ဖြစ်တော့သည်။

၃ - ကျပ်ထုပ်ထိုး ကုထုံး

၎င်းသည် အလိုရှိသော ဆေးပစ္စည်းတို့ကို အထဲတွင် ထည့်၍ အဝတ်စများဖြင့် ကျစ်ကျစ် မာအောင် ထုပ်ပြီးလျှင် မြေအိုးတွင် ရေထည့်ပြီးနောက် အဝတ်တွင် အဝတ်ဖြင့် စည်းထားလျက် ထိုအဝတ်ပေါ်တွင် ကျပ်ထုပ် ၃-ထုပ် လုပ်ပြီးလျှင် တင်၍ ထားရာ၏။ ၎င်းအပေါ်မှ စလောင်းဖုံးကို အုပ်ပေးရာ၏။ ရေဆူပြီးမကြာမီ ကျပ်ထုပ်များ ပူလာပါလိမ့်မည်။ တထုပ်စီ လှည့်လည်လှမ်းရာ၏။ ကျပ်ထုပ် ၈-ထိုးစဉ် အပူသက်သာရန် မြန်မြန်ထိုးပေးရာ၏။ ထိုးမည့်နေရာတွင် ဟောင်းနွမ်းသော အဝတ်တခုကို အုပ်ပေးရာ၏။ အတန်ငယ်ကြာသောအခါ အပူငွေ့ နည်းပါးပြီ ဖြစ်သဖြင့် လက်နှင့် ခပ်နာနာ ဖိ၍ ထိုးပေးရ၏။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်သောနည်းကို ကျပ်ထုပ်ထိုးသောနည်း၊ ကျပ်ပူထိုးသောနည်း ဟု ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းကြ၏။

ကျပ်ပူ ၄ - မျိုး

- ၁ - ဆားသက်သက်ဖြင့် ပြုလုပ်နည်း၊
- ၂ - လက္ခဏာပေါက်ကို ပြုလုပ်နည်း၊
- ၃ - သဲကို ပြုလုပ်နည်း၊
- ၄ - လိုရာဆေးဘက်ကို ထည့်စွက်၍ ပြုလုပ်နည်း။

ဟူ၍ ၄ - မျိုး ရှိပေသည်။ ထို ၄ - မျိုးအနက် လိုရာဆေးဘက်ကို ထည့်စွက်ပြီး အသုံးပြုသောနည်းသည် အမြတ်ဆုံး ဖြစ်၏။ ရောဂါအလိုက် ဆေးအလိုက် အသုံးချခြင်း ဖြစ်၏။ မရမှီသော် ဆားကျပ်ထုပ်သည် အသုံးအဝင်ဆုံး ဖြစ်၏။ လက္ခဏာပေါက်ကို တင်းကျပ်အောင်

ထုပ်ပြီးလျှင် လေဖြတ်၊ လေငန်း၊ ရွှံ့စောင်းခြင်း၊ လက်ပြင်ကိုက်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်းတို့၌ များစွာ အသုံးပြုသင့်၏။ သို့မဟုတ် လေဖြတ်ခါး ဖြစ်၍ တခြမ်း တပိုင်း အေးစက်နေသူတို့၌ အသုံးပြုသင့်၏။ သဲကျပ်ထုပ်ကိုလည်း အလားတူ ပင်လျှင် အသုံးပြုကြသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤ၌ ရာဇဝတ်စီမံလွယ်၍ အကျိုးလည်း များစွာ သက်ရောက်သော ဆားထုပ်ထိုးနည်းကို ဆက်လက်ဖော်ပြလိုပါသေးသည်။

ခါးကိုက်ခြင်း၊ လက်ပြင်ကျခြင်း၊ ခါးဆစ်လွဲခြင်း၊ ဒူးနာခြင်း စသော အရိုးအဆစ် အကြောတို့၌ အန္တရာယ် ဖြစ်၍ များစွာ နာကျင် ခံခက် ဖြစ်နေသော်လည်း အဖုအကျိတ်လောင်၍ ကျန်းခြင်း၊ အဆိပွားခြင်း၊ အဆိကျိတ် များစွာပေါက်ရောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အကျိတ်၊ အဆေးအမြေ့များ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း စသည်ဖြစ်မှု ဆားကျပ်ထုပ်ထိုးပေးခြင်းသည် များစွာ သင့်လျော်ပါ၏။ ထိုထက် လိုအပ်သောဆေးများကို ခပ်ထပ်ထပ် ခပ်ထူထူ လိမ်းပေးပြီးနောက် ထိုအပေါ်မှ ဆားကျပ်ထုပ် ဖိထိုးပေးခဲ့သော် ပို၍ သင့်လျော်ပေ၏။

ထိုထက် အကျမြူဆေးကို ရေအေးဖြင့် ပျစ်ပျစ်ဖျော်၍ ခံစားရခက်နေသောနေရာ၊ သို့မဟုတ် သွေးပြင်၊ လေပြင်၊ အဆိပြင်၊ သားအိမ်၌ လေဝင်ခြင်း၊ သားမြတ်တို့၌ သွေးကျိတ်၊ လေကျိတ်၊ အဆိကျိတ်၊ အပူကျိတ်နေရာတို့၌ လေဝင်နေခြင်း စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်နေသောနေရာ၌ လိမ်းပေးပြီးနောက် အပေါ်မှ ကျပ်ထုပ် ထိုးပေးရာ၏။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဆေးဝေ့များ အတွင်းသို့ ဝင်သွားနိုင်ပါသည်။ ကျောရိုးတို့၌ ကျိုးပေါင်းတက်ခြင်း၊ အရိုးဆွေးခြင်း၊ အဆိပြင်ထွက်ခြင်း၊ အရိုးပွခြင်း စသည်ဖြင့် ဖြစ်သောအခါ၌လည်း များစွာ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဤ၌ လက်တွေ့ကုသခဲ့သော သာဓကတခု တစ်ပြုလိုပါသည်။ ‘မောင်လူချော’ ဟု အမည်ပေးထားသော ငါးနှစ်သားကလေး၏ ခါးဆစ်တွင် ဖြစ်သော အရိုးဆွေးနာ ခေါ်သည့် အရိုးတိုတိန်နာ ဖြစ်ပြီးနောက် သေတော့မည် ဟု လက်လျှော့ရသည့် အချိန်တွင် ကုသကာကွယ်ပေးခဲ့ရဘူးပါသည်။ အဆိုပါကလေးငယ်၏ ရောဂါသည် ပဋိသန္ဓေမှ ပါလာသောရောဂါ ဖြစ်၏။ တနှစ်သားကျော်လာသောအခါ ကျောဆစ်တွင် ပုလား၏။ တနှစ်ထက် တနှစ် ပိုမို ကြီးထွားလာ၏။ နောက်ဆုံး၌ ဘိုကြီးတက်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်လာ၏။ ကလေးငယ်၏ ပုံသဏ္ဌာန်သည် ကုန်းကုနေ၏။ မောလည်း မော၏။ ၅ - နှစ်သားဆိုသော်လည်း ကြီးထွားမှု မရှိပေ။ သေခါနီးဟု ထင်ရလောက်အောင် မောပန်းပြီး နေသောအခါ၌ အမောအပန်းကို သက်သာစေသောဆေးကို အနည်းငယ် တိုက်၍ တကိုယ်လုံး လိမ်းဆေးကို လိမ်းစေပြီးလျှင် ပြန်လည်လိမ်းဆန်းလာသောအခါ၌ အကျမြူလိမ်းဆေးကို လိမ်းပေးစေ၏။ နေ့စဉ် ကျပ်ထုပ်ထိုးပေးစေ၏။

ယနေ့တိုင်ပင်လျှင် အသက်မသေဘဲ ရှိနေသေး၏။ သို့သော် ကုန်းကုနေမှုကား ပျောက်ကင်းမှု မရှိပေ။ အခြားသော အရိုးများ ဆက်လက်ဆွေးမသွားဘဲ ရပ်တည်နေနိုင်အောင် လိမ်းဆေးနှင့် ကျပ်ထုပ်တို့က အကျိုးပြုနိုင်သည် ဟူသော လက်တွေ့ ဖြစ်ရပ်တခုကို ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ငါးနှင့် ဆိုင်ရာ၊ ဒဏ်နှင့် ဆိုင်ရာ၊ အဖုအကျိတ် အနာနှင့် ဆိုင်ရာ စသော ရောဂါဆေး ဝေဖန်ဆေးများကို ထိုကုနည်း ကုဟန်ဖြင့် များစွာပင် ကယ်တင်ခဲ့ဘူးပါသည်။

၄ - ချေးအောင်းကုထုံး

ချေးယုတ်ပုံအစီရင်သည် လေးမျိုး အပြား ရှိကုန်၏။ ၎င်းတို့ကား-

- ၁ - တာပ - အပူတိုက်၍ ချေးထုတ်ခြင်း၊
- ၂ - ဥဏှ - အဝှေ့ဖြင့် ချေးထုတ်ခြင်း၊
- ၃ - ဥပနာဟ - ဆေးမျှလိမ်းကျံ၍ ချေးထုတ်ခြင်း၊
- ၄ - ခြဝ - ဆေးရည်သောက်၍ ချေးထုတ်ခြင်း၊

၎င်းလေးမျိုးသော ချေးထုတ်ခြင်းတို့သည် သာမညအားဖြင့် လေကြောင့် ထိုးကျင့် ကိုက် ခဲသောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ အထူးအားဖြင့် တာပ - အပူတိုက်ခြင်း၊ ဥဏှ - အဝှေ့ ထုတ်ခြင်း၊ ၎င်းချေးထုတ်ခြင်း နှစ်မျိုးတို့သည် သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါကို ပယ်ဖျောက် နိုင်၏။ ဥပနာဟ - ဆေးလိမ်းကျံခြင်းဖြင့် ချေးထုတ်ခြင်းသည် လေကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ခြဝ - ဆေးရည်သောက်၍ ချေးထုတ်ခြင်းသည် သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါ နှင့် လေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

လေပောက်ပြန်သောရောဂါ၌ အယုတ် အလွန် ချေးထုတ်ပုံ

အကြင်သူသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ကြောက်မက်ဘွယ်ကောင်းသော လေရောဂါ ရှိ၏။ ထိုသူကို အေးသောကာလ၌ ချေးလွန်စွာ ထွက်အောင် ပြုလုပ်ရန် သင့်သည်။ ရောဂါအားနည်းသောသူကို အနည်းငယ်သော ချေးထွက်အောင် ပြုလုပ်ရန် သင့်သည်။ အလယ်အလတ်ဖြစ်သော လေရောဂါ ရှိသောသူကို ဆေးဆရာသည် ဝေဒနာရှင်၏ ကိုယ်မှ အလယ်အလတ်စားဖြင့် ချေးထွက်အောင် ပြုလုပ်ရန် သင့်သည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ရာ၌လည်း လိမ္မာသောဆေးဆရာသည် စေသ, ကာလ စသည် ကို စိစစ်၍ ပြုလုပ်ရန် သင့်လေသည်။

ရောဂါထူးကို ထူးခြားစွာ ချေးထုတ်နည်း

သလိပ်ရောဂါ၌ ခြောက်ကပ်သော အရာဝတ္ထုတို့ဖြင့် သူနာ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ချေးထွက် အောင် ပြုလုပ်ရမည်။

သလိပ်လေရောဂါ၌ ပြော့အပြောင်းသော (တနည်း) ခြောက်သပ်သော အရာဝတ္ထုတို့ဖြင့် ချေးထုတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။ သလိပ်, အဆီတို့နှင့် ယှဉ်သော လေရောဂါ ဖြစ်သည် ရှိသော် ပူသောအိမ်၌ ထိုင်၍ ကိုယ်အင်္ဂါကို သည်းခံလျက် အနည်းငယ်, အနည်းငယ် အပူကို ပြုလုပ်ပါ။ နေပူကိုခံပါ (လှုံပါ) နာခမ်းလုံးပါ။ ခရီးအနည်းငယ် သွားပါ။ စေ့စပ် စသည်ကို ခြုံပါ။ စဉ်းစား တွေးတောကြံစည်ပါ။ နံက်အခါ ထိုင်မနေရ၊ ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ပါ။ ဇန်တုတ်ဘို ထမ်းပါ။ ဤသို့ စသည်ဖြင့် ချေးထုတ်ခဲ့သော် သလိပ်နှင့် အဆီကြောင့်ဖြစ်သော လေရောဂါသည် ပျောက်ကင်း သွားပါလိမ့်မည်။

ရှေးဦးစွာ ချွေးထုတ်ရပုံ

အကြင်သူသည် နှာနှပ်ခြင်း၊ ဝမ်းချူခြင်း၊ ဝမ်းနှုတ်ခြင်းကို ပြုသင့်၏။ ထိုသူ၏ ကိုယ်၌ ရှေးဦးစွာ ချွေးထုတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပြီး နောက်မှသာလျှင် နှာနှပ်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုရန် သင့်ပေသည်။

ဂရင်ဂျီရောဂါ စေသည့် ချွေးထုတ်ပုံ

ဂရင်ဂျီရောဂါရှိသောသူ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါရှိသောသူ၊ ကျောက်တည်ရောဂါရှိသောသူ၊ ၎င်းသုံးမျိုးသော ဝေဒနာရှင်တို့၏ ကိုယ်ကို ရှေးဦးစွာ ချွေးထုတ်ခြင်းအမှုကို ပြုလုပ်ပြီးနောက် ခွဲစိတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်သည့်ရှိသော် ထိုးထွက်များ၊ အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ အဓိပ္ပာယ်ကား ၎င်းဝေဒနာရှင်၌ ချွေးထုတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ထိုသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် နူးညံ့ပြောင်း၍ ခွဲစိတ်ခြင်းငှာ သင့်လျော်၏။

သားဖွားပြီးနောက် ချွေးထုတ်သင့်သူ

အကြင်မိန်းမ၏ ဝမ်းပိုက်၌ ကိုယ်ဝန် ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊ ကိုယ်လွန် ဆယ်လမြောက်၌ သားဖွားခြင်း၊ ကိုးလမရောက်မှီ (အချိန်မစေ့ဘဲ) သားဖွားခြင်း ဤတို့သော မိန်းမများကို ချွေးထုတ်ရန် သင့်သည်။

ချွေးထုတ်ရာ၌ ကာလ နှင့် စေသ

ချွေးထုတ်ရန် သင့်သောအချိန်ကာလမှာ အစာကြေပြီးသော အခါ၊ သည်းခြေစေ့သော အားရှိသောအခါ-လေငြိမ်သောနေရာ၌ ချွေးထုတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်သင့်၏။

ချွေးထုတ်နည်းဖြင့် ဧဝါသများ ကင်းပုံ

ဆေးစသည်တို့ကို ပြုလုပ်၍ ဝေဒနာရှင်၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ချွေးထုတ်ခြင်းကြောင့်၎င်း၊ ထိုမှတစ်ပါး တစုံတခုသော အိုးကြီး၌ ဆီ စသည်ကို ထည့်၍ ထိုအိုးပေါ်တွင် ဝေဒနာရှင်ကို ထိုင်စေခြင်းဖြင့်၎င်း-ထိုသူ၏ ရသစသော ခေါတ်တို့၌ တည်သော လေ စသော ဧဝါသတို့သည် ဝမ်းပိုက်သို့ ရောက်၍ ပျော့သွက်ခြင်း ဖြစ်လျက် ဝစ္စပက်မှ အညစ်အကြေးများနှင့် အတူကျဆင်းသွားသဖြင့် ဧဝါသများ ကင်းစင်သွားပေလိမ့်မည်။

ချွေးထုတ်ပြီးနောက် ဝမ်းသွားလူအား ကုသပုံ

ချွေးထုတ်ခြင်းကြောင့် ဝေဒနာရှင်၏ လေ စသော ဧဝါသတို့သည် ဝမ်းပိုက်၌ ပျော်၍ ဝစ္စပက်မှ ကျဆင်းလာကုန်၏။ ထိုကဲ့သို့သောသူကို ရင်ဘတ်တွင် နံ့သာဖြူကို လိမ်းကျ ပေးခဲ့သော် ပကတိအတိုင်း အားရှိ၍ ကျန်းမာလာပေလိမ့်မည်။ ၎င်းပြင် အကြင်သူသည် ဆီပေါ်၌ ထိုင်သည်

ရှိသော် ထိုသူ၏ လေ စသော ဒေါသတို့သည် ပျော်၍ ဝစ္စမဂ်မူ ကျဆင်းကုန်၏။ ထိုသူ၏ မျက်စိတို့၌ ကြာရွက်၊ သို့မဟုတ် ငှက်ပျောရွက်ဖြင့် အေးအောင် ပြုလုပ်ပေးခဲ့သော် ပကတိအထိုင်း အားရှိ၍ ကျန်းမာလာပေလိမ့်မည်။

ချွေးထုတ်ရန် မသင့်သော ပုဂ္ဂိုလ် စသည်ကို ပြခြင်း

ချွေးထုတ်ရန် မသင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အစာမကြေရောဂါရှိသောသူ၊ အားနည်းသောသူ၊ ဗူလာသရော ရောဂါရှိသောသူ၊ ရင်ပတ် ဒဏ်သင့်နာရှိသောသူ၊ အလွန်ရေငတ်သောသူ၊ ဝမ်းသက်သောသူ၊ ရတ္တပိတ် (သွေးအန်၊ သွေးလျှံ၊ သွေးကျ) ရောဂါရှိသောသူ၊ ဝါသင်နာရောဂါရှိသောသူ၊ ဝမ်းပိုက်၌ ရောဂါရှိသောသူ၊ မူးရစ်သော ရောဂါရှိသောသူ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး- ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ချွေးထုတ်ရန် မသင့်ကုန်။ ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ချွေးမထွက်ကုန်။ အကယ်၍ ဝေဒနာရှင်ကို ချွေးထုတ်မှသာ ကောင်းမည်ဟု ထင်ခဲ့သော် ပေါ့ပါးသော နည်းဖြင့် ချွေးအနည်းငယ်ကို ထုတ်သင့်၏။

ချွေး အနည်းငယ်သာ ထုတ်သင့်သူ

နှလုံးရောဂါရှိသောသူ၊ သိအိမ်၌ ရောဂါရှိသောသူ၊ မျက်စိရောဂါရှိသောသူ- ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ချွေးထုတ်လိုသည်ရှိသော် အနည်းငယ်သာ ထုတ်သင့်ကုန်၏။

ချွေးလွန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ဥပ္ပဒ္ဒဝေါ

ချွေးလွန်စွာထုတ်ခြင်း (လွန်စွာထွက်ခြင်း) ကြောင့် အားလုံးသော အဆစ်အဆက် အစပ်ထို့၌ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ခြာခြာလည်အောင် မူးခြင်း၊ ရတ္တပိတ် (သွေးအန်၊ သွေးလျှံ၊ သွေးကျ) ရောဂါ ဖြစ်ခြင်း၊ အဖုအပိန်များထခြင်း၊ ၎င်းဥပ္ပဒ္ဒဝေါများ ဖြစ်ကုန်၏။ ၎င်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေရန်မှာ အေးအောင် ပြုလုပ်ပေးသည်ရှိသော် ထိုဆိုခဲ့ပြီးသော ဥပ္ပဒ္ဒဝေါများ ပျောက်ကင်း ပါလိမ့်မည်။

၁- တာပ အပူတိုက်ချွေးထုတ်ခြင်း အမျိုးမျိုး

ချွေးထုတ်ခြင်း လေးမျိုးတို့တွင် အပူတိုက်၍ ချွေးထုတ်ခြင်းအမျိုးမျိုးတို့ကို ပြဆိုပါမည်။ ၎င်းတို့ကား-

- ၁ - ဝါဠ - သဲဖြင့် ချွေးထုတ်ခြင်း၊
- ၂ - ဝတ္ထ - အဝတ်ဖြင့် ချွေးထုတ်ခြင်း၊
- ၃ - ဟတ္ထ - လက်ဖြင့် ချွေးထုတ်ခြင်း၊

မြန်မာ့ အကြောပြင် အတတ်ပညာကျမ်း

- ၄ - ကပါလ - ခိုးခြမ်းကဲ့ဖြင့် ချွေးထုတ်ခြင်း၊
- ၅ - ကန္တုဟ - အဝတ်ထုပ်ဖြင့် ချွေးထုတ်ခြင်း၊
- ၆ - အင်္ဂါရ - မီးခဲဖြင့် ချွေးထုတ်ခြင်း၊

ဤသို့အားဖြင့် ခြောက်မျိုး အပြားရှိလေသည်။

၂ - ဥဏှ-အငွေ့ဖြင့် ချွေးထုတ်ခြင်း

ယခုအခါ အငွေ့ဖြင့် ချွေးထုတ်ပုံကို ပြဆိုပါမည်။ ၎င်းအငွေ့ဖြင့် ချွေးထုတ်ရန်မှာ သံလုံးကို ဖြစ်စေ၊ အုဋ်ကိုဖြစ်စေ၊ ပူအောင်လုပ်၍ (မီးဖုတ်၍) ၎င်းအပေါ်တွင် ချဉ်ရည်အနည်းငယ်လောင်းပြီး ဝေဒနာရှင်ကို စောင်ခြုံလျက် ပေါင်းချွေးအောင်းပေးရ၏။ (တနည်း) သံလုံးကိုဖြစ်စေ၊ အုဋ်ကိုဖြစ်စေ ပူအောင်လုပ်၍ ဝေဒနာရှင်၏ ကိုယ်အင်္ဂါပေါ်တွင် ကပ်သည်ရှိသော် (ကျပ်ထုပ်ထိုးထွက်သို့) ချွေးများ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ၎င်းနည်းသည် တမျိုးသာ ပြား၏။

တနည်း။ ။ဗသမူ စသော လေကို ပယ်ဖျောက်တတ်သော ဆေးတို့၏ ပြုတ်ရည်ဖြစ်စေ၊ ၎င်းဆေးတက်တို့၏ ငတ္ထုရည်ကို ဖြစ်စေ၊ ပူအောင်လုပ်၍ မြေရေတကောင်းတွင် ထည့်ပြီးလျှင် ၎င်းရေတကောင်း၏ မျက်နှာဝပေါ်တွင် ဇော်သရွှတ်မိ၍ လုံအောင်ပိတ်ပြီးလျှင် ၎င်းရေတကောင်း၏ဗိုက် (အလယ်) ကို ဖောက်၍ ကြေး သံစသော ဓာတ်တို့ကို ပြန်တံလုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် သစ်သားကို ဖြစ်စေ၊ ဝါးကိုဖြစ်စေ၊ ပြန်တံလုပ်ပါ။ ၎င်းပြန်တံ၌ အဆက်အစပ် သုံးခု ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းပြန်မျက်နှာဝကို ခြောက်လက်သစ်ရှည်၍ မြင့်အောင် နွားခြီးကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းပြန်တံ၏ ပုံသဏ္ဌာန်ကို ဆင်နွားမောင်းကဲ့သို့ တူအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းကို “ ပြန်ဆင်နွားမောင်း ” ဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။ ၎င်းနောက် ၎င်းပြန်တံကို ရေတကောင်းအပေါက်တွင် ထည့်၍ အဆက်အစပ်ကို လုံအောင်ပိတ်ပါ။ ၎င်းနောက် လေရောဂါ နှိပ်စက်သော သူကို ချမ်းသာအောင် ထိုင်စေ၍ (သက်သာအောင် ထိုင်စေ၍) ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထောပတ်ဖြစ်စေ၊ နှမ်းဆီ ဖြစ်စေ လိမ်းကျပြီးလျှင် စောင်ကို ဖြစ်စေ၊ ကမ္ဗလာ (သိုးမွေးထည်) ကိုဖြစ်စေ ခြုံပြီးလျှင် ၎င်းအဝတ်၏ အတွင်းသို့ ပြန်တံဝကို ထည့်သည်ရှိသော် ခန္ဓာကိုယ်မှ ချွေးများ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။

တနည်း။ ။သုံးတောင် သို့မဟုတ် လေးတောင်နက်သော တွင်းကိုတူး၍ ၎င်းတွင်း၌ ရှားသားထင်းကိုထည့်ပြီး မီးထည့်ပါ။ အတန်ငယ်ကြာသောအခါ ၎င်းရှားသား မီးသွေးကို ထုတ်ယူ၍ ထိုကျင်းတွင် နို့၊ ဆန်ဆေးရည်၊ ပုန်းရည်၊ သို့မဟုတ် ကံစီရည်တို့ကို သွန်းဖြန်းပါ။ ၎င်းနောက် ဝေဒနာရှင်ကို မြေကြီးပေါ်တွင် မလရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သော ဆေးရွက်များကို ခင်း၍ ၎င်းအပေါ်တွင် ဝေဒနာရှင်ကို အိပ်စေသည်ရှိသော် ဝေဒနာရှင်၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ချွေးများ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။

ဤနည်းအတိုင်းပင် မသိပ်ကို ယူ၍ ထိုမသိပ်ဖြင့် အနည်းငယ်ပြုတ်သော် မကျွန်တကျက် မနူးမနပ် ဖြစ်သော အခါ ထိုမသိပ်ကို ပူသော မြေကြီးပေါ်တွင် လောင်းချပါ။ ထိုအပေါ် ကြက်ဆူရွက် စသော လေကို ဆောင်တတ်သော ဆေးရွက်တို့ကို ခင်းပါ။ ထိုဆေးရွက်ပေါ်တွင် ဝေဒနာရှင်ကို လျောင်းစေ၍ အပေါ်မှ အဝတ်ဖြစ်စေ၊ ကမ္မလာ သတ္တလပ် ဖြစ်စေ ခြုံပါ။ အင်္ဂါကြီးငယ်မှ ချွေးများ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ဤဖော်ပြအပ်သည်တို့ကို အပူငွေ့ဖြင့် ချွေးထုတ် နည်း ဟူ၍ မှတ်ယူအပ်၏။

၃ - ဥပနာဟ - ဆေးပျံ့လိမ်းကျံ၍ ချွေးထုတ်ခြင်း

ယခုအခါ ဆေးပျံ့လိမ်းကျံ၍ ချွေးထုတ်ပုံကို ပြဆိုပါမည်။ ဒဿမူ စသော လေရောဂါ ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သော ဆေးဘက်တို့ကို ထုထောင်း၍ အပျံ့ပြုပြီးလျှင် ၎င်းတွင် နို့ နှင့် သမင် စသည်တို့၏ သားဆီ ၎င်း ၂ မျိုးတို့ကို ရော၍ အနည်းငယ်ပူအောင် လုပ်ပြီးလျှင် လေရောဂါ နှိပ်စက်နေသော သူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းကို ခံနိုင်ရုံ ခပ်ထပ်ထပ် လိမ်းကျံပြီးလျှင် အဝတ် စသည်ဖြင့် ပတ်ထားပါ။ ကိုယ်အင်္ဂါမှ ချွေးများ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။

တနည်း။ ။လေရောဂါကိုပယ်ဖျောက်နိုင်သော ဆေးဘက်များကို ထုထောင်း၍ အပျံ့ ပြုပြီးလျှင် ၎င်းကို ရက်တက်ရည်နှင့် ဖြစ်စေ၊ ကံစီရည်နှင့် ဖြစ်စေ၊ ကြိတ်၍ ၎င်းတွင် သိန္ဓော ဆား အနည်းငယ်နှင့် နှမ်းဆီကိုရောပြီး အနည်းငယ်ပူအောင် လုပ်၍ လေရောဂါ နှိပ်စက်သော သူ၏ အင်္ဂါပေါ်တွင် ခံနိုင်ရုံ ခပ်ထပ်ထပ် လိမ်းကျံပြီးလျှင် အဝတ် စသည်ဖြင့် ပတ်ထားပါ။ ကိုယ်အင်္ဂါမှ ချွေးများထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ၎င်းကို “ဥပနာဟသညက ကြိယာ”ဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

တနည်း ဆေးပျံ့လိမ်းကျံ၍ ချွေးထုတ်ပုံ

ရွာနီးနေ ကုန်းသတ္တဝါတို့၏ အသား၊ ရေသတ္တဝါတို့၏ အသား၊ ဝီဇနိယ ဂိုက်ဝင်ဆေး ဘက်များ၊ နွားဗိန်ချဉ်၊ ဂျုံစိမ်ရည်* ရွက္ခမူဆား၊ ဂျုံဆား၊ ဆပ်ပြာဆား၊ ကုလားပဲ၊ မသိပ်၊ ဂျုံ၊ နှုန်းကြပ်၊ နှမ်း၊ မုန့်ညှင်း၊ စမုစပါး၊ နတ်ထင်းရှူး၊ ကြောင်ပန်း၊ စမုနက်၊ ကြက်ဆူမြစ်၊ ကြက်ဆူစေ့၊ သစ်တက်၊ လင်းနေ့ မူသလီ (တောထန်း - စွန်ပလွန်ပင် ပေါက်စကဲ့သို့သော အပင် မျိုး) ဖန်သလွန်၊ စမုစပါး၊ ပိတ်ချင်း၊ တောပင်စိမ်း၊ ဆား ငါးမျိုး၊ သလဲစေ့၊ ပိတုတ်ပင်၊ ဒဟဿကိုင်၊ ဝက်ချေးဗန်ခေါက်၊ ဒဿမူ ဆယ်ပါး-၎င်းအားလုံးသော ဆေးဘက်များ၊ ဆင်တုံး၊ မနွယ်၊ ခွေးလေးယားစေ့၊ ၎င်းအမျိုးမျိုးသော ဆေးဘက်တို့တွင် ရောစားဘက်ကို ယူ၍ ထုထောင်းပြီး ထည့်ပါ။ ၎င်းနောက်ပူအောင် မီးကင်ပြီးလျှင် အဝတ်ဖြင့် ထုတ်၍ ၎င်းအထုတ်ဖြင့် ဝေဒနာရှင်၏ ကိုယ်အင်္ဂါကို ကပ်ပေးသည်ရှိသော် (ကျပ်ထုပ်ဆိုးသကဲ့သို့) အမျိုးမျိုးသော

* မှတ်ချက်။ ။ဂျုံစိမ်ရည် ဟူသည့် စိမ်းသော သို့မဟုတ် မှည့်သော ဂျုံကို ထုထောင်း၍ ဖွဲ့ထုတ်ပြီးနောက် သုံးရက် ရေ၌ စိမ်ထားသော ရေကို ပါးဖိုသည်။

လေကြောင့် နာကျင်ကိုက်ခဲသော ရောဂါများ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။ ၎င်းကို “မော့ဆာဆာ ၀၈” နည်းဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။ ဤနည်းသည် “ဥပနာဟ” ဆေးမျိုး လိမ်းကျင့်ခြင်း ချွေးထုတ်သောနည်းဟု သိပါလေ။

၄- ၆၀ - အရည်ဖြင့် ချွေးထုတ်ခြင်း

ယခုအခါ အရည်ဖြင့် ချွေးထုတ်ပုံ အစီအရင်ကို ပြဆိုပါမည်။ ဒဿမူ စသော လေကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သော ဆေးဘက်များကို ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ဝေဒနာရှင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောပတ်၊ သို့မဟုတ် ဆီဆိမ်းကျံပေးပါ။ ၎င်းဝေဒနာရှင်ကို ဖျဉ်းအိုးကြီးတွင်ဖြစ်စေ၊ ကြေးခွက်ကြီးတွင် ဖြစ်စေ၊ ငယ်အိုးကြီးတွင် ဖြစ်စေ၊ စဉ့်အင်တုံကြီးတွင်ဖြစ်စေ၊ ဝင်ထိုင်စေ၍ ကြိုးတပ်ပြုလုပ်ထားသော ပြုတ်ရည်ကို ခပ်ပူပူ ခံနိုင်လောက်ရုံထည့်၍ ဝေဒနာရှင်ပခုံးပေါ်တွင် လောင်းထည့်ပါ။ ဆေးရည် အယဉ် စီးကျ၍ ချက်တွင် လက်ခြောက်သစ်တိုင်အောင်သော နေရာအထိ လောင်းထည့်ပါ။ ဤကဲ့သို့ အတန်ငယ်ကြာအောင် သို့မဟုတ် ခံနိုင်သလောက် သို့မဟုတ် ချမ်းသာနေသရွေ့ လောင်းထည့်ပါ။ အချိန်အပိုင်း အခြားမှာ ၁ - နာရီ သို့မဟုတ် ၂ - နာရီ ဖြစ်သည်။

ဤနည်းအတိုင်း ဆီကို ဖြစ်စေ၊ နို့ကိုဖြစ်စေ၊ ထောပတ်ကို ဖြစ်စေ လောင်းထည့်ပြီးလျှင် ၎င်းကို ပူအောင် လုပ်ပါ။ ၎င်းအတိုင်း တရက်ခြားဖြစ်စေ၊ နှစ်ရက်ခြားဖြစ်စေ ပြုလုပ်သည်မှ သော် အကြောပေါက် မွေးညှင်းပေါက်သို့ ဝင်သွားပါလိမ့်မည်။ ၎င်းပြင် အကြောမကြီးသို့ ရောက်၍ ဆီစသော ဆေးဘက်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ပြီးလျှင် အကြောများ အားကောင်းလာပါလိမ့်မည်။

ဤ၌ ဥပမာပြဆိုအံ့။ သစ်ပင်၏ အမြစ်တွင် အကြိမ်ကြိမ် ရေလောင်းသည်ရှိသော် သစ်ပင်များ သန်မာကြီးထွား လာပါလိမ့်မည်။ ထိုနည်းအတိုင်းပင် ဆီစသည်တို့တွင် ထိုင်သောသူသည် ရသ စသောဓာတ် ၇-ပါး ပွားများ ကြီးထွား လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ လေရောဂါကိုလည်း ပယ်ပျောက်နိုင်၏။ ဤနည်းထက် ကောင်းမွန်သော လေကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ရန် အတွက် အခြားသောနည်းလမ်းများ မရှိပေ။ ခန္ဓာကိုယ် အေးခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်းများ ပျောက်ကင်းသွားသော အခါ ကိုယ်အင်္ဂါတောင့်တင်း ခိုင်မာခြင်း၊ လေးလံခြင်းတို့ ပျောက်ကင်းခြင်းကြောင့် ဝမ်းဗီးတောက်ပခြင်း ဖြစ်လာသောအခါ အင်္ဂါကြီးငယ်သည် နူးညံ့လာပြီးလျှင် ဝေဒနာရှင်၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ချွေးများ ထွက်ခြင်းသည် ရပ်သွားပါလိမ့်မည်။

ချွေးထွက်ပြီးနောက် ကျင့်သုံးရပုံ

အကြင်သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ ချွေးထုတ်ပြီးသောသူသည် ၎င်း၏ကိုယ်တွင် ဆီကိုလိမ်းကျံ၍ ရေခဲနွေးပူခြင်း ရေချိုးခြင်းကို ပြုပါ။ သလိပ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော အစာများကို မစားရ။ ၎င်းပြင် ယင်းပင်ခြင်း မပြုရ။ ဤနည်းသည် “ဒြဝသညက” ချွေးထုတ်နည်းဟု သိပါ။

အထက်က ဖော်ပြခဲ့သော စကားရပ် အားလုံးစုံတို့သည် ရှေးဟောင်း ဆေးကျမ်းကြီး များအနက် လွန်စွာ လူသိများ၍ တန်တိုးလည်း လွန်စွာ ထားခြင်းခံရသော 'သိင်္ဂီရေသံဟိတာရေး ကျမ်းကြီး'မှ ထုတ်နုတ်၍ လက်တွေ့နှင့် ပေါင်းစပ်ပြီး ရေးသား ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ မူရင်းစကားရပ်တို့ကို ကျနသေချာစွာ မှတ်ယူပြီးနောက် ကိုယ်ပိုင်အသိဉာဏ်သို့ ရောက် အောင် ကိုယ်တိုင်လေ့လာ ကျင့်သုံးအပ်၏။ အချို့သူတို့သည် ချွေးထုတ်ခြင်းကို တကိုယ်လုံး ခြုံ၍၎င်း၊ ချွေးပေါင်းဖြင့်၎င်း၊ ထုတ်ခြင်းကိုသာ ချွေးထုတ်သည်ဟု မှတ်ယူ ပြောဆိုကြကုန်၏။ ထိုအယူအဆသည် ဖော်ပြပါ ကျမ်းရင်းစကားအရ ညှိနှိုင်းယူသော မပြည့်စုံကြောင်း သိနိုင် ပါသည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ယူဆပုံမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပေသည်။

ချွေးထုတ်နည်း လေးမျိုး

၁ - အပူထုတ်ခြင်း။ ။ ၎င်းသည် နေပူတွင်၎င်း၊ ဖီးပူအနီးတွင်၎င်း ချွေးအောင်း ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

၂ - အငွေ့ဖြင့် ချွေးထုတ်ခြင်း။ ။ ၎င်းသည် ရေနှေးအိုး၊ ဆေးပြုတ်အိုး တို့ဖြင့် ၎င်း၊ ကျောက်ပူ အငွေ့ပူ အနီးသတ်၍ ချွေးပေါင်းထည်းတွင် အနီးအငွေ့ကို ဖြစ်စေလျက် ၎င်း အကူအညီဖြင့် ချွေးထုတ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။ ချွေးအိုးကို အသုံးပြုရာ၌ မြေအိုးကို အသုံးပြုသင့်၏။ ချွေးပေါင်းထဲတွင် တဖြည်းဖြည်း အဖူးကို ပွင့်ပေးရာ၏။

၃ - ဆေးမှုန့်လိမ်း၍ ချွေးထုတ်ခြင်း။ ။ ၎င်းသည် ချွေးပေါက်တို့ကို အထူးသဖြင့် ပွင့်စေတတ်သော နှမ်းဆီ၊ မုန့်ညင်းဆီ ရောစပ်ထားသော ဆေးတို့ဖြင့် လိမ်းကျံ ပေးပါ။ သို့မဟုတ် ဆေးမျှိုသက်သက် အခြောက်ဖြင့် အသားပူနှေးလာသည်အထိ လိမ်းပေးပြီးနောက် ချွေးပေါင်း ထဲသို့ ဝင်ပြီးလျှင် ချွေးထုတ်ပေးခြင်း ဖြစ်၏။

၄ - ဆေးရည်သောက်၍ ချွေးထုတ်ခြင်း။ ။ ၎င်းသည် မိမိ ချွေးမအောင်းမီ ကွမ်း ရွက်ပြုတ်ရည်ပူပူ မှုတ်သောက်ခြင်း၊ ကော်ဖီပူပူ မှုတ်သောက်ခြင်း၊ ပွင့်ကန်စေတတ်သော အပိတ် အဖွဲ့တို့ကို ဖျက်စေတတ်သော ဆေးတို့ကို သောက်ပြီး ချွေးပေါင်းထဲဝင်ပြီး ချွေးအောင်းခြင်း ဖြစ်၏။

မှတ်ချက်။ ။ ရောဂါအခြေအနေ အမြင်၊ အပျော့အလှိုက်၊ ရာသီဥတု၏အေးပူ၊ ဖိုးတိမ်များ ထူထပ်မှု၊ မိုးရွာမှု၊ နေရာဌာန၏ ပိတ်ဆို့မှု စည်းမှု အခြေအနေ အမှတ်ရပ်တို့ကို ထောက် ဆ၍ နည်းလျှင်လည်း နည်းသည်အလျောက် နည်းတမျိုးဖြင့်၎င်း၊ များလျှင်လည်း များ သည်အလျောက် နည်းတမျိုးဖြင့်၎င်း၊ အလွန် များလျှင်လည်း များသည်အလျောက် နည်း ၄-မျိုးလုံးတို့ကို တပြိုင်နက်တည်း သုံးခြင်းဖြင့်၎င်း၊ ချွေးထုတ်ရာ၏ ဥတုနှင့်ဒေသ အခြေအနေ ကောင်းသော်လည်း ရောဂါအခြေအနေ ဂုတ်လျှိုးပူများနေလျှင် များသည့် အလျောက် နည်းလေးမျိုးစလုံးကို တပြိုင်နက်တည်း ပြုသင့်က ပြုရာ၏။

သည်းခြေ နှင့် လေ သာ ချွေးထုတ်ရာ၌ အဓိက

မူလကျမ်းရင်းစကားရပ်ကို ရှေးဦးစွာ ဖော်ပြထားရာ၌ ချွေးထုတ်ခြင်းသည် ခေါသနှင့် လေခေါသတို့ကို အပြစ်ပြုနေခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဖြစ်သည်။ တနည်း ဤသို့ ဖြင့် ခွဲယူသော် တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသတို့ကို လမ်းမှန်ရအောင် စီမံပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ သလိပ်ခေါသနှင့် အာပေါပထဝီ ဘုတ်နှစ်ပါးတို့ကား ပိတ်ခြင်း၊ ဆို့ခြင်း၊ တားဆီးခြင်း၊ အကာအကွယ်ပြုခြင်း၊ ဖုံးလွှမ်းထားခြင်း၊ အသွားအလာပျက်အောင် နှော့ကယက်ခြင်း အပူတို့ကို တတ်သောကြောင့် ချွေးထုတ်ခြင်း ဟူသည် သလိပ်ခေါသကို (ဝါ) အာပေါပထဝီ ကို ပျက်၍ သည်းခြေနှင့် လေကို (ဝါ) တေဇော၊ ဝါယော၊ အာကာသ တို့ကို အပြစ်ပြုနေရာမှ ပယ်လင်းထုတ်သင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူအပ်၏။ ထို့ကြောင့် ကျမ်းဆရာသည် သည်းခြေခေါသနှင့် လေခေါသတို့ကို အထူး ဦးစားပေးပြီး ရေးထားကြောင်း တွေ့နိုင်ပါသည်။

သည်းခြေခေါသနှင့် ဆိုင်ရာ အပြစ်ပြုသည်တို့ကို စိစစ်ပြန်သော် အထူးသဖြင့် အပျားရောဂါတို့ကို မှတ်ယူအပ်၏။ လွန်၍ ပျားသော ဒါဟ အပျားမျိုး ဖြစ်စေ၊ ၎င်းတို့ ပျားသော ဥဏှအပျားမျိုး ဖြစ်စေ၊ ဖြစ်စဉ် ချွေးအမြန်ဆုံး ထုတ်ပေးနိုင်လျှင် လောင်ကျွမ်း ဂုတ်လျှိုးနေသော သည်းခြေခေါသ အပူအခိုးများ ထွက်သွားပြီးလျှင် တဏှချင်း အကျိုးခံစားရပါလိမ့်မည်။ အခြားသော ခေါင်းကိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်တောင့်တင်းခြင်း၊ အဆစ်ကိုက်ခြင်း၊ တကိုယ်လုံးညှောတ်ညာခြင်း စသည်တို့လည်း သည်းခြေခေါသ (အပူ) ၏ အပြစ်ပြု ခံရခြင်းမျိုး ဖြစ်၍ ရင်းကိုလည်း ချွေးထုတ်နည်းဖြင့် အမြန်ဆုံး သုံးသင့်၏။ လေထိုးခြင်း၊ လေအောင်ခြင်း၊ ရောင်တင်းခြင်း စသည်တို့၌လည်း ချွေးထုတ်ရန် ကျမ်းဆရာတို့သည် များစွာ ဦးစားပေး ထားကြ၏။

ဆီးပူမှ တဆင့် ကျောက်ကပ်တွင် အပူ၊ အငုတ်၊ အခိုးထိုးသဖြင့် ကျောက်ကပ် အနေမမှန်ဘဲ အောင်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ ခါးစောင်းခြင်း စသည်တို့၌လည်း ချွေးထုတ်မှုသည် တဏှချင်း လွန်စွာ အကျိုးပြုပါသည်။ ထို့ကြောင့် ချွေးထုတ်မှုသည် သည်းခြေခေါသ ဂုတ်လောင်မှုနှင့် လွန်စွာ သက်ဆိုင်ကြောင်း သိနိုင်၍ လေခေါသ ချုပ်ငုတ်မှုနှင့် ဒုတိယသက်ဆိုင်ကြောင်း သိနိုင်ပါသည်။ သလိပ်ခေါသနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်းကိုကား ဆရာမြတ်တို့သည် သာမညအားဖြင့် ဖော်ပြထားကြကုန်၏။

မီးဖွားပြီးနောက် ချွေးအောင်းခြင်းသည် မီး ခေါ်သော သည်းခြေခေါသနှင့်လည်း ဆိုင်၏။ လေနှင့်လည်း ဆိုင်၏။ သွေးအညစ်အကြေး တည်းဟူသော သလိပ်နှင့်လည်း ဆိုင်၏။ သုံးမျိုးလုံးတို့ဖြင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း သိရ၏။ သလိပ်ခေါသနှင့် သက်ဆိုင်ပုံကို အနည်းငယ် ဖော်ပြလိုပါသေးသည်။ အဆီတိုး၊ အသားတိုး ရောဂါ စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သောအခါ၌ အသားအလေးချိန် လျော့နည်းရန်၊ အဆီအလေးချိန် လျော့ရန်၊ ချွေးရည်များ ထုတ်ပေးခြင်းသည် လွန်စွာ အကျိုးပြု၏။ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ရန် ချွေးအောင်း၊ ချွေးထုတ်ပေးခြင်းသည် လျှင်မြန်စွာ အကျိုးကို သက်ရောက်စေ၏။ ထိုကဲ့သို့ သလိပ်ခေါသ ပွားစည်း၍ လိုအပ်သည်ထက် ပိုပြီးလျှင် အဆီတိုးရောဂါ အသားတိုးရောဂါ ဖြစ်ပေါ်ရာ၌ ချွေးအောင်းခြင်း အမှုကို ပြုလုပ်သင့်လေသည်။

အကောင်းဆုံး ကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်း

အဆီးတိုးခြင်းကြောင့် တင်, ရင်, ဗိုက် ဤသုံးဌာနတို့၌ အထူးသဖြင့် မြင့်မောက် ကြီးထွားနေခြင်း, အခြားသော အသားဆိုင်များ ကြီးထွားနေခြင်း, မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ထရန်, ထိုင်ရန်, လှမ်းရန်ပင် လွန်စွာ လေးလံထိုင်းမှိုင်းနေခြင်း, လှုပ်ရှားရန် လွန်စွာ တာဝန်လေးခြင်း, ကိုယ်အနေဖြင့် ဤကဲ့သို့ ရှိနေလျှင် ရေချည်း ခဏခဏတော့နေသည်ဟု ဆိုလျှင် အဆီတိုး၍ ဝဲဖြိုးသောသူ ဟူ၍ မှတ်ယူအပ်၏။ ထိုသူမျိုးကို ကုစားရာ၌ ခေတ်ဟောင်း ခေတ်သစ် နည်း ၂ - မျိုး, ကုထုံး ၂ - ရပ်ရှိနေသည်ကို တွေ့ပါသည်။ ခေတ်သစ်နည်းသည် ပြင်းထန်၏၊ ကြမ်းထန်၏၊ ရောဂါတခုခု ရတတ်၏။

သို့ဖြစ်၍ ခေတ်ဟောင်းနည်းကိုသာ ဖော်ပြပါမည်။ ရေကို ၅ - ပုံ ၁ - ပုံ ကြွင်းအောင် မြေအိုးနှင့် ချက်ပါ။ ၎င်းရသော ရေကျက်အေးကို အလိုရှိသလောက် ရှောက်သံပုရာရည် ထည့်ပြီး ပျားရည်စစ်စစ်ကို လိုသလောက် ထည့်ပါ။ (ရေကျက်အေး ဖြစ်ပါစေ) ၂ - လ ၃ - လခန့် ရေတံတိုင်း သောက်ပါ။ နေရာသီရောက်သောအခါ၌ ဆီ, ဆေး, ဆေးဆီ ရုဏ်တို့ကို လိမ်းပါ။ ချွေးအောင်းပေးပါ။ မကြာမီပင် ကိုယ်အလေးချိန် လျော့၍ ပေါ့ပါး လျင်မြန် ဖျတ်လပ်လာပါလိမ့်မည်။ ရောဂါအရပ်ရပ် အန္တရာယ်အဖုံဖုံမှ ကင်းဝေးလာပါလိမ့်မည်။ အဆီ အသား လျော့သွားသော်လည်း နှလုံးရောဂါ စသော အန္တရာယ်တခုခု မကျန်ခဲ့ပါ။ ချွေးအောင်းခြင်းသည် ဤမျှ အကျိုးထက်ရောက်ပါသည်။ နည်းပြမျှသာ ဖြစ်၍ ဉာဏ်ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်သည် 'ဆေးပညာ ဥပဒေသ-ဓုတ်ယုတ်' ၌၎င်း, 'ရေကသံဟိတာ-ကုထုံးပိုင်း' ၌၎င်း ဆက်လက် လေ့လာကြကုန်ရာ၏။

မိစ္ဆာ^၁ - ဆေးစည်းခြင်း အကြောင်း

မိစ္ဆာဆရာပြုလုပ်သူသည် ကုသနည်းအဖြာဖြာကို ပြည့်စုံစွာ သိထားရမည့်အနက် ဆေးစည်းနည်းလည်း ပါဝင်ပေသည်။ ထိုသည့်-

- ၁ - ဆေးစည်းခြင်း,
- ၂ - ဆေးအုံခြင်း,

ကိုက်ခဲသောနေရာတို့၌၎င်း, ရောင်ရမ်းသောနေရာတို့၌၎င်း, အရိုးအဆစ်တစ်ခြင်း, လွဲခြင်းနှင့် အကြောထုံးသောနေရာတို့၌၎င်း, မီးဖွားပြီးသည့်နောက်၌၎င်း, မျက်စိရောဂါတို့၌၎င်း, လိပ်ဥရောင်သောရောဂါတို့၌၎င်း, အူကျသောရောဂါတို့၌၎င်း, ခေါင်းကြီးကိုက်ရောဂါ စသည်တို့၌၎င်း ဉာဏ်ရှိသလို ဆေးစည်းပေးခြင်း, ဆေးအုံ ပေးခြင်း အမှုတို့ကို ပြုလုပ်ကြကုန်၏။ ၎င်းကို ပိဏ္ဍိ (ဆေးစည်းသည်, ဆေးအုံသည်) ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

မီးဖွားပြီးနောက် အမျိုးသမီးများသည် ရောဂါရုံနေသော ဝမ်းဗိုက်ကို ချုပ်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးရမည့် ကိစ္စ, ဝမ်းဗိုက်ခေါက်တလျှောက်၌ ရောက်နေသော မကြေကျက်သော အညစ် အကြေးမလများကို ထုတ်ပယ်ဖြိုခွင်း ကြေကျက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းကိစ္စ-ထိုနှစ်ဝသည် ကေနီရှိနေသည်သာ ဖြစ်၏။ ထို ၂ - ရပ်ကို မဆောင်ရွက်ဘဲ အတွင်းဆေးမျှသာ စားခဲ့ခြင်း, အုဋ်ပူ အသုံး

ပြုခြင်းတို့ကိုသာ ပြုခဲ့သော် ဝမ်းတွင်းသားအိမ် တလျှောက်၌ အညစ်အကြေးမှန်သမျှ ဆင်းသက် သွားနိုင်ပေသည်။ အလွှာပါးသော သူတို့အဘို့ ထိုပြုမှုပုံမျိုးဖြင့် ကိစ္စ ပြီးစီးနိုင်သော်ငြားလည်း အလွှာထူသောသူများ၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းပိုက်ခေါက်ပါးသောသူများ အားကောင်းနေသော အညစ်အကြေးများသည် အကြော အရိုးထိအောင် အခိုးမလများ အဖြစ် စူးဝင် တည်ရှိနေသော အခါ တို့သူများနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ရှေးဗိန္ဒောဆရာမြတ်တို့သည် အောက်ပါဆေးစည်းနည်းတို့ အသုံးပြုကြကုန်၏။

မီးဖွားပြီးနောက် ဝမ်းပိုက်စည်းနည်း

- | | |
|-----------------|----------|
| ၁ - ခြွတ်ကောင်း | ၃ - ကျပ် |
| ၂ - ပရပ် | ၃ - ပြား |
| ၃ - လေးညှင်း | ၅ - ကျပ် |

၎င်းကို ကြိုက်၍ တောအရက် ၁၂ - ကျပ် ၈ - ပဲနှင့် ကြိုတင်ပြီး စိမ်ထားပါ။ ၎င်းကို မီးဖွားပြီးနောက် ပိုက်တွင် လိမ်းစေပြီး အသင့်ချုပ်ထားသော ပိုက်အပြည့် အုပ်မိသည့်အဝတ်ဖြင့် စည်းပေးပါ။ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပိုက်စည်းသည် မည်၏။ ထိုနည်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အဆီအောင်းခြင်း၊ သွေးကြွင်း သွေးကျန်များ အောင်းခြင်း၊ သွေးဖျဉ်းဖြစ်ခြင်း၊ ရေဖျဉ်းဖြစ်ခြင်း စသည်တို့မှ ပျောက်ကင်းသည့်အပြင် ပိုက်ရွှဲဆောရောဂါ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါ။ ဗိန္ဒောဆရာကြီးများ အဆက်ဆက် အသုံးပြုခဲ့သော နည်းကောင်းတရပ် ဖြစ်ပါသည်။

ခူးဆစ်ရောင်ခြင်း စသော ရောဂါ၌ ဆေးစည်းနည်း များစွာပင် ရှိ၏။ ‘ပုံပြအတိဓာန်’တွင် အသုံးဝင် သစ်ပင်တို့ကို တွေ့နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဥပမာ—ကိုယ်ရံကြီးအရွက်ကို မီးအနည်းငယ် နှမ်းအောင်ကင်၍ ၎င်းကို စည်းပေးခြင်းဖြင့် ခူးဆစ်ရောင်ကိုက်သောရောဂါသည် လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းချမ်းသာနိုင်ပါ၏။ ခါးနာသော သူတို့၌လည်း ကိုယ်ရံကြီးရွက် တမျိုးတည်းကို၎င်း၊ သက်ရင်းကြီးရွက်ကို၎င်း စည်းပေးကြ ကုန်၏။ ဤကဲ့သို့ နည်းပေါင်းများစွာသည် ဆေးကျမ်းကြီးများ၌ ရှိနေပြီ ဖြစ်၍ ဤနေရာ၌ တစိတ်တဒေသ မျှသာ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဖော်ပြလိုသည်မှာ ကိုယ်တိုင် နည်းဥပဒေသကို သိ၍ ကိုယ်ပိုင်ဆေးပစ္စည်းတို့၏ အသုံးဝင်ပုံကို အသိဉာဏ်ပေးရုံမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။

ပန်းနာရင်ကျပ် စည်းဆေး

ဆေးရွက်ကြီးနှင့် ထူးဆရာ နယ်ပြီးလျှင် ပေါင်လယ်တွင် စည်းပေးခဲ့သော် တခဏချင်း ထလိပ်များ အန်ထွယ်လာပါလိမ့်မည်။ စက်ကိရိယာဖြင့် သလိပ်ကို စုတ်ထုတ်ရန် မလိုပါ။ အန် ဆေးတိုက်ရန် မလိုပါ။ သူ့အလိုလို အန်ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ ပစ်ပန်း နှမ်းနယ် မောဟိုက်၏။ တခဏချင်း အန်ဆေးကို တိုက်ကျွေ့သည်နှင့် တူ၏။ သို့ဖြစ်၍ အန်ထွက်လာသော အဏ်ကို ခံနိုင် သောသူမှ သာလျှင် ပြုလုပ်ပေးသင့်၏။ သလိပ်ဒေါသ ဦးစီးသော (ကဖဿာသ) ရောဂါ၌သာ လုံးဝသင့်၏။

မျက်စိရောဂါ စည်းစေး

တစုံတခုသော အကြောင်းကြောင့် ထိခိုက်ခြင်းဖြင့် ရောင်ရမ်းခြင်း၊ နီမြန်းနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် သွေးအမျှင်များ ဖြစ်နေခြင်း၊ မျက်စိတစ်လုံး ရဲနေလောက်အောင် ဖြစ်နေခြင်း-ဤကဲ့သို့ အရေးကြုံမှု ရှားစောင်းလက်ပတ်အသားကို ချင်ယူ၍ ထူသောအပိုင်းကို ယူပြီးလျှင် ခါးလည်မှ ခြမ်း၍ ထိုအခြမ်းလိုက် မျက်စိတွင် ကပ်စည်းပေးပါ။ အပူရှိန်ဒဏ်ကြောင့် အနည်းငယ် ခြောက်လာခဲ့သော် လဲလှယ်ပေးပါ။

ထိုနေ့၌ပင် တဏှာချင်း ရောင်တင်း နီမြန်းလာခြင်း မဟုတ်ဘဲ ဒဏ်ကြောင့် ကိုက်ခြင်း၊ အောင်ခြင်း၊ နာခြင်း ဖြစ်ခဲ့သော် နန္ဒင်းစိမ်း၊ နန္ဒင်းခါး ၂-ပါး၊ ရောစပ်ပြီး သွေးလိမ်းနိုင်၏။ ၎င်းကို ကြိတ်ချေ၍ မျက်စိအပေါ်တွင် စည်းပေးထားနိုင်၏။ အတွင်းတိမ်အနေဖြင့် အခိုးများ ငုတ်ပြီးလျှင် မျက်စိထိုးကျင့် ကိုက်ခဲခြင်း ဖြစ်လာခဲ့သော် အောက်သို့ အခိုးလှည့်လာရန် ရှေးဟောင်း မျက်စိကုထုံးကျမ်းများမှ စည်းစေးနည်း အမျိုးမျိုးတို့ကို ဖော်ပြထားသည့်အနက် နမူနာ တခုအနေဖြင့် အသုံးပြုတတ်ရန် အောက်တွင် ဖော်ပြပါမည်။

မျက်စိအတွက် စည်းစေး

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| ၀ - မပောက်ထုံး | ၁၁ - ကြဇု |
| ၂ - ထစ်ကျပိုး | ၁၂ - ဗာလာ |
| ၃ - ဇီယာ | ၁၃ - စူလာနုဖာ |
| ၄ - ဂန့်ဂေ၀ဝစ္စံ | ၁၄ - ကျပ်ခိုး |
| ၅ - ကရဝေဝရွက် | ၁၅ - လေးညှင်း |
| ၆ - ပန်းနု | ၁၆ - ပိတ်ချင်း |
| ၇ - ပန်းမ | ၁၇ - ဂျမ်းခြေခက် |
| ၈ - ဥပသကာ | ၁၈ - ခြိတ်ကောင်း |
| ၉ - ကတြသဇျေ | ၁၉ - ဘေသီး |
| ၁၀ - ဆောင်းမေးခါး | ၂၀ - ၂၁ - စမ့်မျိုးခါးပါး |

ဆေးအမယ် ၂၄ - ဆေးအချိန် အလေးတူ အမျှစ် ပျော်လျှင် အပူရှိန်ကြမ်းပြု၍ ခြေမတွင် စည်းပေးရာ၏။ ခရုကို နေ့ညမပြတ် လောင်းပေးရာ၏။ ဖော်ပြခဲ့သော မျက်စိအောင့်ခြင်း၊ ထိုးခြင်း၊ ကြိမ်းခြင်း၊ မျက်ရည်ထွက်ခြင်း၊ မျက်ဝက်ထွက်ခြင်း၊ မျက်သားတက်ခြင်း၊ နီခြင်းများ ကေန ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

မျက်စိတိမ် ရှုပရ စမ်းသပ်နည်း

မျက်စိတွင် တိမ်များ စွဲကပ်လာသောအခါ ကုသ၍ ရနိုင်၊ ပရနိုင် စမ်းသပ်သော စည်းဆေးတမျိုးလည်း ရှိသေး၏။ ၎င်းစမ်းသပ်သော စည်းဆေးမှာလည်း အောက်ပါ မျက်စိစည်းဆေး

တွင် စပါးကြီးသည်းခြေ နှင့် ကြက်သည်းခြေတို့ကို မှန်းဆ၍ သင့်တော်ရုံမျှ ထည့်ပြီး အမုန့်ပြုထားပါ။

အသုံးပြုလိုသောအခါ ၎င်းဆေး ၆ - ပဲတန်သည်၊ ၈ - ပဲတန်သည် ရေအေးနှင့် ပြစ် ဖျော်၍ တိမ်စွဲကပ်နေသောဘက်မှ ခြေမကို သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ၎င်းအပေါ်မှ ယင်းဆေး လုံလဲစွာ စည်းထားပြီး ရေကို မပြတ် သွတ်ပေးပါ။ ယနေ့နံနက်က စည်းလျှင် နက်ဖန် နက်ဖန် ဆေးသစ်ထပ်မံလဲလှယ်ပြီးစည်းရမည်။ ရေကိုလည်း မချောက်စေရန် မပြတ် သွတ်ဖြန်းပေးရမည်။ ဤကဲ့သို့ စည်း၍ ၃ - ရက်ခန့်ရှိသော အခါမှာ မျက်ကြောမသေ သေးသော မျက်စိ မြင်လွှာမပျက်စီးသေး- အကြည်ဓာတ် (လောစက သည်းခြေရည်) မခန်းသေးသော မျက်စိ ပါက ဖန်ခြင်း၊ ကျိန်းခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ဆောင်ခြင်း၊ ထိုးခြင်း၊ နာခြင်း၊ ကပ်ခြင်း စသည် ဖြစ်လာတတ်သည်။ မူလပြန်ပြီး တိမ်ကြွလာတတ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်လာပါမူ ကုသ၍ မကု ကင်းနိုင်သော မျက်စိ ဖြစ်ပေသည်။ စိတ်ချလက်ချ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနှင့် ကုသင့်၏။ ထိုသို့ ခန့် စည်း၍မှ ဘာမျှ မထူးခြားပါ။ ကုသ၍ မရတော့သော မျက်ကြောသေ၍ မြင်လွှာ စီးပြီး အကြည်ဓာတ် ခန်းခြောက်သွားသော မျက်စိ ဖြစ်၏။ ကုသ၍ မပျောက်ကင်းနိုင်တော့ ဟု မှတ်အပ်၏။ ဤကဲ့သို့ ကုသ၍ ရမည်၊ မရမည်ကို စမ်းသပ်သော စည်းနည်းမျိုးကိုလည်း မှတ်သားအပ်၏။ မျက်စိရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ အဆင့်ဆင့် စည်းဆေးများဖြင့် ကုသပုံအကျဉ်းကိုကား ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာ့အာယုဗေဒဆေးသိပ္ပံ ဆရာတော် အရှင်နာဂသိနီရေးသားသော 'မျက်စိ ရောဂါကုထုံးကျမ်း' တွင် ကြည့်ရှုကြပါကုန်။

အဖျားပြတ်ဆေးစည်းနည်း

အဖျားမတက်မီ ခြုံတ်ကောင်းကို သက်စေ့ယူ၍ ထုထောင်းပြီးလျှင် အဖျားတက်တတ် သော အချိန်ကို မှတ်၍ မတက်မီ တနာရီခန့်က ကြိုတင်ပြီးလျှင် ခြေမ ၂ - ဘက်တွင် စည်းထား ပေးပါ။ သာမည ဖြစ်မူ တခါတည်းနှင့် အဖျားပြတ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အဖျားတက်ချိန်စေ့ သွားပါလိမ့်မည်။ လွန်စွာဝတ်စွဲနေသောအဖျားအိုကြီး ဖြစ်၍ ထိုစည်းဆေးကို စည်းထားပေးပါ လျက် အဖျားတက်ခဲ့သော် ထိုအချိန်၌ ထိုစည်းဆေးကို ပြုတ်ပစ်၍ နောက်တနေ့ ဆက်စည်းပါ။ အခြားသော အဖျားပြတ်ဆေးတို့ကိုလည်း သုံးစားနိုင်ပါသည်။ စည်းဆေး၏ စွမ်းရည်သတ္တိကို ဖော်ပြရုံမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။

သွေးလုံးစည်းဆေး

- | | |
|------------------------------|----------|
| ၁ - ရေနံ | ၅ - ကျပ် |
| ၂ - သန့်ရှင်းသော ပျားဖယောင်း | ၃ - ကျပ် |
| ၃ - ပရုပ် | ၂ - ကျပ် |
| ၄ - သက်ရင်းကြီးမြစ်မှုံ | ၅ - ကျပ် |

၎င်းတို့ကို ထုထောင်း ချေပြီးနောက် ချက်ပြီးလျှင် သွေးလုံး၊ သွေးပြင်၊ သွေးခဲ၊ သွေး

လိပ်၊ ဆွေးပြောင်းများရှိသော နေရာတို့၌ စည်းပေးရ၏။ အတွင်းမှလည်း ခေါ်သသုံးပါး အခြေအနေကို စိစစ်၍ ဆေးများကို တိုက်ကျွေးရ၏။

အထူးသတိပြုရန်မှာ ဝဿဝရော ခေင်္ဂသော စက်ဖြတ်ဆေးကို အချို့ သူတို့လည်း အသုံးပြုကြကုန်၏။ အလုံး၊ အပင်း၊ အခဲ အမျိုးမျိုးကောင်းသည် ဟု အကျိုးမျှော်ပြီးလျှင် သောက်ဆေးအနေဖြင့် အသုံးပြုကြ၏။ အကျိုးရှိသည်ကား မှန်၏။ လူနာကို ထိုနည်းကြမ်းကြီးဖြင့် အသုံးပြုရန် သင့်မသင့် အထူးသတိပြုသင့်သည်။ ဝဿဝရော ဟူသည် ရှေးအခေင် ဖြစ်၏။ ဆေးအခေင် မှာ ကနခို ဖြစ်သည်။ ထိုဆေးကို စက်ဖြတ်ဆေး ဟုလည်း ခေင်္ဂကြ၏။

ကျပ်စည်းနည်း

ဗိဇ္ဇော ဆရာမြတ်တို့သည် အရိုးကျိုးရာ၌၎င်း၊ အရိုးကွာရာ၌၎င်း၊ အရိုးအက်ရာ၌၎င်း၊ အဆစ်လွဲရာ၌၎င်း၊ အရိုးကျိုးပေါင်းတက်ရာ၌၎င်း၊ ကုန်းစေသောလေ၊ ကောလန်စေသောလေ၊ ခွင်သွားစေသောလေ၊ ကောက်ကျွေးစေသောလေ- နှိပ်စက်ရာ၌၎င်း၊ ကျပ်စည်းနည်းကို အသုံးပြုကြ၏။ ပြုလုပ်ပုံမှာ လိုသလောက် ဝါးခြမ်းငယ်များကို စိပ်ပြီးလျှင် မပျော့လွန်း မမာလွန်း ချောမွေ့အောင် စိမ်ပြီးနောက် ချည်ကြိုးဖြင့် ယင်းလိပ်ကဲ့သို့ ယက်ထားပါ။ ၎င်းတွင် အဝတ်ပါးပါးစကို ခင်း၍ လိုအပ်သော ဆေးဘက် ပစ္စည်းတို့ကို တည့်၍ ချည်နှောင် တုတ်စည်းပြီးလျှင် ဝှေ့ကပ်အခြေအနေကို ကြည့်၍ ရက်အနည်းအများ ကာလကြာစေပြီးနောက် ကျပ်ကို ဖြေပေးရ၏။ ဥပမာ-အရိုးကျိုးစသည်တို့၌ အရိုးဆက်သည့် ကာလတိုင်အောင် စောင့်ဆိုင်းထားရ၏။ ယခုအခါ၌ အရိုးနှင့် ပတ်သက်သော ကုထုံးသည် သိပ္ပံနည်းဖြင့် များစွာ စနစ်ကျနပါသည်။ ထိုနည်းကို အသုံးပြုသင့်သည်။ အခြားသော လေစသည်တို့ကြောင့် ကုန်း၊ ကွဲ့၊ ခွင်၊ ကောက်ခြင်း စသည်ဖြစ်လျှင်လည်း ကျပ်စည်းနည်းကိုပင် အသုံးပြုကြ၏။ ကျပ်စည်းနည်းသည် တချိန်တုန်းက ဖော်ပြပါ ဝှေ့ကပ်များအတွက် ဗိဇ္ဇောဆေးပညာလောက၌ လွန်စွာပင် နာမည်ကျော်ကြားလှသိများသော နည်း ဖြစ်ခဲ့၏။ ကျပ်စည်းပုံ စည်းနည်းများကိုလည်း အမျိုးမျိုး ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရ၏။ ရွာဖွေယူငင် သုံးတတ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ သိလွန်စ ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လိင်ဥရောင်ဆေးစည်းနည်း

တဘက်သတ် အညောင်းထိုင်များခြင်း၊ ပိထိုင်ခြင်း၊ သက်လေ (လေလည်) မှတို့ကို အောင့်ထားခြင်း၊ ကျပ်ငယ် နှင့် ဓာတ်သွားလိုမှုတို့ကို ချုပ်အောင့်ထားခြင်း စသည်တို့ကြောင့်၎င်း၊ ဘဲစသော ဥအမျိုးမျိုးကို အစားအသောက် များခြင်းကြောင့်၎င်း၊ အူကျခြင်း၊ လိင်ဥရောင်ခြင်း (ပူနေသည်) တင်းခြင်း (အေးနေသည်) လွန်စွာပျိုး ကြီးထွားခြင်း စသော အူကျသော ဝှေ့ကပ်၊ မအားရောင်သော ဝှေ့ကပ် အမျိုးမျိုးတို့သည် ဖြစ်တတ်ကုန်၏။ စည်းရန် ဆေးမှာ-

- | | | |
|-----------------|-----|----------|
| ၁။ ရှိန်းခို | ... | ၁ - ကျပ် |
| ၂။ လက်ထုပ်ခေါက် | ... | ၁ - ကျပ် |

၃။ ဖိဿလင်ဥ	၁ - ကျပ်
၄။ ဂန့်အိပ်ဥ	၁ - ကျပ်
၅။ စမုန်ဖြူ	၁ - ကျပ်
၆။ လင်းနေ	၁ - ကျပ်

၎င်းတို့ကို နှမ်းဆီစစ်စစ်နှင့် တေပြီးလျှင် သွေးမုတ်၊ လေမုတ်၊ သွေးလည်ပင်းကြီး၊ လေလည်ပင်းကြီးများကို ခပ်ထူထူ စည်းပေးရာ၏။ ဝမ်းချုပ်လျှင် အတွင်းမှ မင်းကိုကန်ဆေးကို စားပါ။ သက်သာ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။ ဆရာစဉ်ဆက် သုံးလာခဲ့သည့် ဆေးနည်းကောင်း တလက် ဖြစ်ပါသည်။

လည်ပင်းကြီး ရောဂါတို့၌ လည်းစည်းဆေး အနေဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဆေးစည်းပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းချမ်းသာသော ဝေဒနာပေါင်းများစွာကိုလည်း တွေ့ဘူးပါသည်။ သို့သော် သွေးလည်ပင်းကြီးလော-လေလည်ပင်းကြီးလော၊ အဆီလော၊ အပုပ်လော၊ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်၍ ကြီးနေခြင်းဖြစ်သလော စသည်ဖြင့် လည်ပင်းကြီး ရောဂါနှင့် ဆိုင်ရာ ရောက်ကြောင်း၊ ရောက်ရာ၊ လက္ခဏာ အဖြာဖြာတို့ကို ဆရာလုပ်သူသည် ကွဲပြားခြားနားစွာ သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။

အကြောပြင် ဗိဇ္ဇာဆေးနည်းများ

ဆေး ဟူသည် အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရသော်-

(က) အတွင်းဆေး၊

(ခ) အပြင်ဆေး၊

ဟူ၍ ၂-မျိုး ရှိ၏။ ထို ၂-မျိုးတို့ အနက် အတွင်းဆေး ဟူသည် သောက်ဆေးနှင့် အတွင်းသို့ သိပ္ပံနည်းဖြင့် သွင်းသော ဆေးကို ဆိုလိုသည်။ ထိုဆေးမျိုးသည် အတွင်းမှ နေ၍ ကိုယ် ခန္ဓာတခုလုံးကို ပျံ့နှံ့စေပြီးလျှင် လိုအပ်သောရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သော ဆေးမျိုး ဖြစ်၏။ ထိုဆေးမျိုးကို တိုက်ခဲ့သော် ရောဂါလက္ခဏာကို ပိုင်နိုင်စွာ သိပြီးမှ အခြေအနေကို ထောက်ဆ၍ တိုက်ကျွေးရသော ဆေးမျိုး ဖြစ်သဖြင့် ပြည့်စုံလုံလောက်သော သမားအင်္ဂါ အလေ့အကျင့် မရှိဘဲလျက် ထိုဆေးမျိုးကို မတိုက်ကျွေးသင့်၊ သို့မဟုတ် ဖော်မစားသင့်၊ အကြောင်း မှု လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေတတ်သော အလွန်ထက်သည့် ဗဟုဆေးများပါသော ဆေးနည်း ဖြစ်လျှင် လူတို့အား လျှင်မြန်စွာ ဆေးစားမှားယွင်းမှု အန္တရာယ်ကို ပြုနိုင်စေ၏။ သို့မဟုတ် သာမန်အားဖြင့် သတ္တိနည်းပါးသော ဆေးဘက်မျိုး ပါဝင်သော ဆေးများဖြစ်ခဲ့လျှင် လျှင်မြန်စွာ အန္တရာယ်ကို မပြုသော်လည်း တနည်းနည်းဖြင့် တိုက်ရိုက် မဟုတ်သော်လည်း သွယ်ဝိုက်သော ညှပ်ဖြင့် အန္တရာယ်ပြုမည်ကား မလွဲ ဖြစ်၏။

ယိုးကြောင့် အကြောပြင်သက်သက်ကိုသာ တတ်ကျွမ်း၍ ဆေးဝါး မလိမ္မာသော ဆရာ တို့သည် ဆေးများကို တိုက်ကျွေး ကုသသောအမှုများကို လုံးဝ မပြုလုပ်သင့်ပေ။ အသက်သည် အသက်ပိုင်ရှင်အဘို့ အမှန်မြတ်ဆုံး ဖြစ်သည်ကို သတိပြုရ၏။ မိမိ၏ တာဝန်ဖြစ်သော အကြော ပြင် အနှိပ်ပညာအကြောင်းအရာတို့ကို အကုန်အစဉ် လေ့လာလျက် မိမိ၏ လက်ကိုသာလျှင် အား ကိုး၍ ကုစားရ၏။

အပြင်ဆေး ဟူသည် အပြင်အပ အမှုကိစ္စတို့ဖြင့် ပြုမူ ကယ်မပေးသော ဆေးမျိုးကို ဆိုလို သည်။ ဥပမာ—လိမ်းဆေး၊ နှာဆေး၊ မှိုင်းဆေး၊ ရှူဆေး၊ အုံဆေး၊ ကျပ်ထုပ်ဆေး စသော ဆေးမျိုး ဖြစ်၏။ ထိုဆေးမျိုးကား ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးသဖြင့် အကျိုးကို ပြုရာ၌ကား များစွာ ပင် အထောက်အပံ့ ပေးနိုင်သော ဆေးမျိုး ဖြစ်သည့်ပြင် လူတိုင်းပင် နည်းနာမိုး၍ အလွယ်တကူ ပြုလုပ်နိုင်သောနည်း ဖြစ်၏။ ထိုဆေးမျိုးတို့သည် လတ်တလော ရောဂါတို့ကို အကာအကွယ် ပေးနိုင်သည်။ အကြောပြင်ဆရာတို့ အဘို့ မူလည်း များသောအားဖြင့် ခါးနှာ၊ ကြောအောင်၊ ခေါင်းကိုက်၊ အကြောတင်၊ အကြောထုံး၊ အကြောသေ၊ အကြောကပ် စသော အပြင် အပ ရောဂါတို့ကို အထူးအားဖြင့် ကုသရသောသူမျိုး ဖြစ်သဖြင့် အကြောပြင် ဆရာတို့လည်း ဗဟု သုတအနေဖြင့် သိထားပါက ကျေးဇူးဥပကာရ ရှိမည်ဟု ယူဆသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် အသုံးပြုဘူးသော လိမ်းဆေး၊ မှိုင်းဆေး၊ လက်တွေ့နည်းများ၊ ဆရာအဆက်ဆက် အသုံးပြုဘူးသော လိမ်းဆေး၊ မှိုင်းဆေး၊ ရှူဆေး၊ ကျပ်ထုပ်ဆေးများ၊ အာယုဗေဒတရားမှ အသုံးဝင်မည် ဖြစ်သော အထက်ပါဆေးမျိုးများကို ကောင်းနိုးရာရာ ရွေးချယ် စုစည်းလျက် အကြောပြင်ဆရာ အသီးသီး တို့ နည်းမိုး တန္တူ အသုံးပြုနိုင်စေခြင်းကို ရည်သန်ရွယ်ရင်း စိတ်ကောင်းသွင်းလျက် ဤအပိုင်း၌ ပြင်ပရေးရာ အသုံးပြုရန် ဆေးနည်းအဖြာဖြာတို့ကို ဆက်လက်ရေးသား ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ဖော်ပြမည့် ဆေးနည်းတို့တွင် အချို့ဆေးဘက်တို့ကို အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းတို့၌ ခေ၁ ခေ၂ သောအမည်အတိုင်း ထည့်သွင်း ရေးသားထားပါသည်။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် ကျမ်းကြီးများ တွင် မည်သည့်ဆေးပစ္စည်းကို ထည့်သွင်းယူရမည်အကြောင်း ဖော်ပြထားပြီး ဖြစ်၍ တိုက်ဆိုင် ညှိနှိုင်းယူငင်ပါလေ။ ဆေးဖော်စစ်သောဆရာသည် မှန်ကန်မှု၊ လုပ်ဆပ်မှု၊ သန့်ရှင်းမှု ထို ၃-ချက် သည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်ကို သိထားရ၏။ အမှန်အကန် ဆေးဘက်ကို သိနိုင်ရန် ဆေး အဘိဓာန်ကြီးများနှင့် ကင်း၍ မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ဆေးဆရာလုပ်သူသည် ဆေးဘက်ပစ္စည်း တို့ကို သိရှိနားလည်ထားရန် ဆေး နှင့် ဆေးဘက်ပစ္စည်း အကြောင်းတို့ကို ဖော်ပြသော ဆေးအ ဘိဓာန်ကြီးများကို ကြည့်ရှု လေ့လာကုန်ရ၏။ ဆေးသည် ဆေးဆရာ၏ လက်နက် ဖြစ်သော ကြောင့်တည်း။

မိဿကုတေလ (ဆီဆေး)

- | | |
|---------------|----------|
| ၁ - ဒဟဿကိုင်း | ၃ - ကျပ် |
| ၂ - ဇီဝက | ၃ " |
| ၃ - ဂမိုးဥ | ၃ " |

၄ - ခိရကာကောလီ	၃	။
၅ - ဂမုဒု	၃	။
၆ - နွယ်ချို	၃	။
၇ - နတ်ထင်းရှူး	၃	။
၈ - ကျောက်ပွင့်	၃	။
၉ - ဖာလာဇယ်	၃	။
၁၀ - ပန်းနု	၃	။
၁၁ - နံ့သာနီ	၃	။
၁၂ - ပဲဆိပ်နီ	၃	။
၁၃ - သာလပြုစို	၃	။
၁၄ - မုတ်ပဲရိုင်း	၃	။
၁၅ - ကုမ္ပဏီ	၃	။
၁၆ - နွားမြေရင်းခေါင်း	၃	။
၁၇ - ရိသဘက	၃	။
၁၈ - ကာကောလီ	၃	။
၁၉ - ဖန်ခါးသီး	၃	။
၂၀ - စမုစပါး	၃	။
၂၁ - စန္ဒကူးနှစ်	၃	။
၂၂ - ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်	၃	။
၂၃ - သစ်ကြပိုး	၃	။
၂၄ - သစ်တက်လင်းလေ	၃	။
၂၅ - ကန်ကော်ဝစ္ဆံ	၃	။
၂၆ - ကတိုး	၃	။
၂၇ - ကြောင်ပန်းစေ့	၃	။
၂၈ - ပြိတ္တပဏီ	၃	။
၂၉ - မတ်ပဲ	၃	။
၃၀ - ဥပသကာအပဲ	၃	။
၃၁ - ရေမြက်ပွေး (ညီ)	၃	။

ဤဆေးအားလုံးစုံ နှမ်းဆီ၊ ကြည့်တရည်၊ နွားနို့၊ ၁-ပိဿာ ၉၂-ကျပ်သားစီနှင့် ၄-ဘို့

၁ - ဘွဲ့ကြွင်း ချက်ပါ။ ဤဆေးတို့ဖြင့် နယ်ပေးခဲ့သော် အထက်သို့ တက်သောလေ၊ လက်ချောင်းများ နာကျင်ကိုက်ခဲသောလေ၊ ဦးခေါင်းသို့ ရောက်သော လေ၊ ဖက်ကြော တောင့်တင်းသောလေ၊ လည်ပင်းကိုင်သောလေ၊ အဆစ်အဆက်များနှင့် ချဉ်ဆီသို့ ရောက်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ထိုမှတစ်ပါး လေကြောင့် အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ ခြောက်သောသူ၊ လမ်းသွားရာတွင် တုန်လှုပ်သူတို့အတွက် ဤဆီသည် အကျိုးပြုတတ်၏။ ထို့ပြင် ဤဆီသည် လေကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါ၊ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ။ (သာရကောမုဒိ-၉၉)

ကုဉ္ဇပသာရက ဆီချက်

ဗိပုင်ပင် ၃ - ပိဿာကို ၉၅ ၁၄ - ပိဿာ နှင့် ၇ - ပိဿာကြွင်း ချက်ပါ။ ထိုနောက် ဆေးရည်တွင် နှမ်းဆီ ၃ - ပိဿာ၊ နို့ချဉ်၊ ပအုန်းရည် ၂ - ပိဿာ ၄၀ - ကျပ်သားစိ၊ နို့ရည် ၃ - ပိဿာ ၃၀ - ကျပ်သား ထည့်ပါ။ ထို့နောက်-

၁ - ကန့်ချုပ်နီ	ဂ - ကျပ်	ဂ - ပဲ
၂ - ပိတ်ချင်းမြစ်	"	"
၃ - နွယ်ချို	"	"
၄ - သိန္ဓောဓာ	"	"
၅ - ရွှေတံတိုင်းမြစ်	"	"
၆ - စမုစပါး	"	"
၇ - နတ်တင်းရွှေ	"	"
၈ - သစ်တက်လမ်းလေ	"	"
၉ - ဆင်ပိတ်ချင်း	"	"
၁၀ - ဗိပုင်ပင်မြစ်	"	"
၁၁ - ဇော်ကျီမုတ်ဆိတ်	"	"
၁၂ - ခါးသီး	"	"

ဤဆေးများ အမျှစီ၊ ဤဆေးတို့ကို အစီအမံအတိုင်း ဆီချက်၍ အသုံးပြုပါ။

အကျိုးကား။ ။ မိန်းမ၊ ယောက်ျား ၂ - ဦးလုံး၌ ဖြစ်တတ်သော လေမျိုး (ဂဝ) အထူးအားဖြင့် ကုန်းသောလေရောဂါ၊ ဆွံ့အသော လေရောဂါ၊ ဗူးရောင် ဗိုက်အင်္ဂါပျက်သော လေရောဂါ၊ ခြေမျက်သော လေရောဂါ၊ စောင်းရွဲ့သော လေရောဂါ၊ မေးခိုင်သော လေရောဂါ၊ ကျောက်ကုံး တောင့်တင်းသော လေရောဂါ၊ ဦးခေါင်းကိုင်သော လေရောဂါ၊ လည်ချောင်း တောင့်တင်းသော လေရောဂါတို့နှင့် အခြားသော လေသလိပ်သောကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါတို့သည် ပျောက်ကင်းကုန်၏။ ။ (သာရကောမုဒိ - ၁၀၀)

ဆင်သမန္တယ် ဆီဆေး

- | | |
|------------------------|--------------|
| ၁ - နှမ်းဆီ | ၁၂ - ကျပ်သား |
| ၂ - ဆင်သမန္တယ်ပြုတ်ရည် | ၁၂ " |
| ၃ - ဆင်သမန္တယ်မှုန့် | ၁၂ - ပဲသား |

ဤဆေးတို့ကို ချက်၍ ဆီကို သုံးဆောင်ခဲ့သော် ပါရဂူရက်ရောက် လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်း၏။ ယုံမှား မရှိအပ်။ ။ (သာရကောမုဒိ - ၁၀၂)

ဝရုဏာဓိ ဆီချက်

ခံတက် အခေါက်၊ အရွက်၊ အသီး၊ အမြစ်၊ လင်းလေ ၆၀ - ကျပ်သားစီ တို့ကို ရေ ၅ - ပိဿာ ၅၃ - ကျပ်သား နှင့် ရေ ၁ - ပိဿာ ၉၇ - ကျပ်သားကြွင်း ကြိုပါ။ ထို့နောက် နှမ်းဆီ ၄၈ - ကျပ်သား ထည့်၍ အစိအမံအတိုင်း ဆီချက်ပါ။

အကျိုးကား။ ။ ထိုဆီဖြင့် ကျပ်ထုပ်ထိုးခြင်း၊ လိမ်းနယ်ခြင်းကို ပြုခဲ့သော် ကျောက်တည်ရောဂါ၊ ထိုးအောင့်သောရောဂါ၊ ဆီးအောင့်ရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ ။

(သာရကောမုဒိ - ၂၃၃)

မာသာဓိဓေလ (ဆီဆေး)

- | | |
|---------------------|--------------|
| ၁ - မာသိပဲ | ၂၀ - ကျပ်သား |
| ၂ - မုယော | " " |
| ၃ - နှမ်းကြပ်စေ့ | " " |
| ၄ - မြေပုံခရမ်း | " " |
| ၅ - ကြောင်လျှာခေါက် | " " |
| ၆ - ခွေးလယားစေ့ | " " |
| ၇ - လိပ်ဆူးရွှေ | " " |
| ၈ - ဆူးလေ | " " |

၎င်း ၈ - မျိုးသော ဆေးဘက်တို့ကို ယူပြီးလျှင် အားလုံး ထုထောင်းပါ။ အားလုံးသော ဆေးဘက်တို့၏ လေးဆ ရေကို ထည့်ပြီး ကျိုပါ။ ၄ - ပုံ ၁ - ပုံကျန်လျှင် ချပြီးစစ်ပါ။ ထို့နောက် -

- | | |
|----------------|-----------|
| ၁ - ဝါစေ့ | ၄၂ - ကျပ် |
| ၂ - ဆီးသီးနှစ် | " " |
| ၃ - ပိုက်ဆံစေ့ | " " |
| ၄ - ပဲဗီဇတ် | " " |

ဤ ၄ - မျိုးသော ဆေးဘက်တို့ကို ယူပြီးလျှင် ၎င်း၏ ၄ - ဆ ရှိသော ရေနှင့် ရောပြီး

၄ - ပုံ ၈ - ပုံကြွင်း ကျိပါ၊ စစ်ပါ၊ ၎င်းနောက် ခိုင်သား ၄၈ ကျပ်သား ယူပြီးလျှင် ၈၅
၁ - ပိဿာ ၉၂ - ကျပ်သားတွင် ထည့်ပြီး ကျိယူပြီးလျှင် ရှေးက ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးသော အားလုံးသော
ပြုတ်ဆေးရည်များကို တပေါင်းတည်း ပြုပြီးလျှင် ဆီနှင့် ရောပါ၊ ၎င်းနောက် အောက်ပါဆေး
ဘက်များကို ကြိတ်ပြီး ထည့်ပါ။

ထည့်ရန် ကြိတ်ဆေးများ

၁ - ဆင်တူးမနွယ်	၁ - ကျပ် ၈ - ပဲ
၂ - ပန်းဥ	၁ - ၂၀ - ၈ - ၂
၃ - ချင်းခြောက်	၁ - ၂၀ - ၈ - ၂
၄ - သစ်တက်လင်းလေ	၁ - ၂၀ - ၈ - ၂
၅ - ပရနုဝါ	၁ - ၂၀ - ၈ - ၂
၆ - ကြက်ဆူရိုးနီမြစ်	၁ - ၂၀ - ၈ - ၂
၇ - ပိတ်ချင်း	၁ - ၂၀ - ၈ - ၂
၈ - စမုစပါး	၁ - ၂၀ - ၈ - ၂
၉ - ရွှေတံတိုင်းခေါက်	၁ - ၂၀ - ၈ - ၂
၁၀ - ဗိပုတ်ပင်	၁ - ၂၀ - ၈ - ၂
၁၁ - ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်	၁ - ၂၀ - ၈ - ၂
၁၂ - ကုလားဆောင်းမေးခါ	၁ - ၂၀ - ၈ - ၂

ဤဆေးများကို ယူ၍ အားလုံးကြိတ်ပြီးလျှင် နှမ်းဆီနှင့် ရောပါ၊ ၎င်းနောက် ဆေးကို
မီးဖိုပေါ်တွင် တင်ပြီး မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ချက်ပါ၊ နှမ်းဆီသက်သက် ကျန်လျှင် ချပြီး စစ်ပါ၊ ၎င်း
ကို မာသာမိတေလ ဟု ခေါ်၏။

အကျိုးကား။ ။ ၎င်းဆေးကို ကိုယ်တွင် လိမ်းကျံသည့်သို့သော် လျှင်ကိုင်သော အရာကို
လက်မောင်းသိမ်းသော လေရောဂါ၊ ကိုယ်တပိုင်းသောသော လေရောဂါ၊ ကျိပ်ပြိပ်လှုပ်သော
လေရောဂါ၊ ပေါင်တောင့်တင်းသော လေရောဂါ၊ ကုန်းကိုင်းစေသော လေရောဂါ၊ လေရောဂါ၊
လက်ခြေတုန်သောလေရောဂါ၊ ဦးခေါင်းတုန်သော လေရောဂါ၊ လက်ပြင်အေးသောလေရောဂါ
အစရှိသော လေရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ကုန်၏။ (သိင်္ဂရ-၄၃၅)

နာရာယဏ တေလ (ဆီဆေး)

နှမ်းဆီ ၉၆ - ကျပ်သား၊ နှားနို့ သို့မဟုတ် ဆိတ်နို့ ၉ - ပိဿာ ၈၄ - ကျပ်သား—

ပြုတ်ရန်စေများ

၁ - ဥသျှစ်မြစ်ခေါက်	၃၀ - ကျပ်
၂ - ရင်ပြားမြစ်ခေါက်	၃၀ - "
၃ - ကြောင်လျှာမြစ်ခေါက်	၃၀ - "
၄ - ထခွတ်မြစ်ခေါက်	၃၀ - "
၅ - ပင်လယ်ကသစ်ခေါက်	၃၀ - "
၆ - ဗိပုတ်ပင်	၃၀ - "
၇ - ဒဟထကိုင်း	၃၀ - "
၈ - မြေပုံခရမ်းကြီး	၃၀ - "
၉ - မြေပုံခရမ်းငယ်	၃၀ - "
၁၀ - ရွှေတံတိုင်း	၃၀ - "
၁၁ - ဝက်ချေးပနဲ	၃၀ - "
၁၂ - ဆူးလေ	၃၀ - "
၁၃ - ပုရနွေဝါ	၃၀ - "

ဤဆေးအသီးသီးတို့ကို ၈၅ ၂၀ ပိဿာနှင့် ၇၂ - ကျပ်သား ၄ - ပုံ ၁ - ပုံကြွင်း
ကျပါ။

အမှိုက်ဆေးများ

၁ - စမုစပါး	၆ - ကျပ်
၂ - နတ်ထင်းရွှေ	၉ - "
၃ - ဇော်ဂျီမုတ်ဆိပ်	၆ - "
၄ - သေလေယျက	၉ - "
၅ - လင်းလေ	၆ - "
၆ - နံဆာနီ	၉ - "
၇ - စမ္ပာ	၉ - "
၈ - သမန်းဥ	၉ - "
၉ - ဖာလာငယ်	၉ - "
၁၀ - သာလပဉ္စိ	၆ - "
၁၁ - ပြိဿပဉ္စိ	၉ - "
၁၂ - မုဂ္ဂပဉ္စိ	၆ - "

၁၃ - မာသု	၉ - ကျပ်
၁၄ - သစ်တက်လင်းလေ	၉ - "
၁၅ - ဒဟသီကိုင်း	၉ - "
၁၆ - သိန္ဓောဆား	၉ - "
၁၇ - ပုရနွင်	၉ - "

ဤဆေး အသီးသီးကို အစီအမံအတိုင်း ချက်ပါ။ ဤဆီတို့ကို သောက်ခြင်း၊ ဝတ္တိကမ္ပ အမှုန့် လိမ်းကျံခြင်း အမှုကို ပြုနိုင်၏။

အကျိုးကား။ ။ ဤဆီဖြင့် နှိပ်နယ်ပေးခဲ့သော လေကြောင့် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းရှိသော လူ၊ မြင်း၊ ဆင်တို့သည် အလွန် ကျေးဇူးများကုန်၏။ တို့ပြင် ဆွံ့ခြင်း၊ အောက်သို့ ရောက်သော လေ၊ ဦးခေါင်းသို့ ရောက်သောလေ၊ လည်ချောင်း ကိုင်ခြင်း၊ သွားထောင့်၊ တုန်လှုပ်သော လေထောင့်တို့သည် ပျောက်ကင်းကုန်၏။ ။ (ဘေသုဇ္ဈာတနာဝလီ-၃၃၀)

ပဟာသိန္ဓဝါနိနာနုပိဆေး

၁ - သိန္ဓောဆား	၃ ကျပ်	၁၂ - ပဲ
၂ - သစ်တက်လင်းလေ	၃ "	၁၂ - "
၃ - စမုဖြူ	၃ "	၁၂ - "
၄ - ခြံတံကောင်း	၃ "	၁၂ - "
၅ - ချင်းခြောက်	၃ "	၁၂ - "
၆ - ဗိသုဆား	၃ "	၁၂ - "
၇ - စမုတ် (စမုဖြူကြီး)	၃ "	၁၂ - "
၈ - ဇီဆာ	၃ "	၁၂ - "
၉ - ဆင်ပိတ်ချင်း	၃ "	၁၂ - "
၁၀ - စမုစပါး	၃ "	၁၂ - "
၁၁ - ရွက္ခမူဆား	၃ "	၁၂ - "
၁၂ - ပန်းနု	၃ "	၁၂ - "
၁၃ - ဆားဝှပ်	၃ "	၁၂ - "
၁၄ - လင်းလေ	၃ "	၁၂ - "
၁၅ - နွယ်ချို	၃ "	၁၂ - "
၁၆ - ပန်းနု	၃ "	၁၂ - "
၁၇ - ပိတ်ချင်း	၃ "	၁၂ - "

ဤဆေးများကို ဆေးတို့တွင် ကြက်ဆူဆီ ၉၂ - ကျပ်သား၊ စမုစပါး ပြုတ်ရေ ၉၂ - ကျပ်

သား၊ ပုန်းရည် ၁ ပိဿာ ၉၂ ကျပ်သား၊ စိန်ချဉ် ၁ ပိဿာ ၉၂ - ကျပ်သား၊ ထည့်၍ နှစ်နှစ် ဤဆေးတို့ဖြင့် နှာနှပ်ပါ။

အကျိုးကား။ ။အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါ၊ ခါး၊ စူးခေါင်း၊ ခေါင် အဆစ်ရောင်တို့ကို ထိုသို့ ရောက်သော လေရောဂါ၊ နှလုံးထိုးအောင်ခြင်း၊ နံဘေးထိုးအောင်ခြင်း၊ ကျောက်ကျိတ်အောင်ခြင်း၊ ဆီးအောင်ခြင်း ကျောက်တည်ရောဂါ၊ နောက်သို့လန်သောရောဂါ၊ ရှေ့ခေါင်းရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ခြင်း၊ လိင်ဥရောင်ခြင်းနှင့် အခြားသော လေရောဂါတို့ကို အသုံးပြုနိုင်၏။ ။(သာရကောမုဒိ - ၁၁၄)

မှတ်ချက်။ ။ဤဆေးကို လိမ်းဆေး၊ သောက်ဆေး အဖြစ်ဖြင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်၏။

အကြွေဆရာ လက်သုံး လိမ်းဆေး

- | | |
|----------------|----------|
| ၁ - ထင်းရှူးဆီ | ၁ - ကျပ် |
| ၂ - မင်သော် | " " |
| ၃ - ပရုပ် | " " |
| ၄ - နှမ်းဆီ | " " |

၎င်းဆေးများကို ဖန်ဆို့၊ ကျောက်ဆုံတို့တွင် ထည့်၊ နှမ်းဆီကို နည်းနည်းထည့်၊ ကျည်ပျံဖြင့် မွှေချေ၊ အရည်ဖြစ်ပြီး ဆီနှင့် ထမသွားက လုံသောပုလင်းတွင်ထည့်၊ လုံစွာပိတ်၊ အကြွေပြင်နှိပ်သောအခါ ၎င်းပုလင်း မီးကင်၊ လက်တွင်သုတ်၍ နှိပ်ပေးပါ။ အဆစ်ကိုက်ခြင်း၊ လွန်စွာညောင်းခြင်း၊ ထုံကျင်ခြင်း၊ အခိုးမပြန်ခြင်းတို့ အတွက် လွန်စွာကောင်းသော လက်သုံးဆေး ဖြစ်သည်။

အင်္ဂါအားချိနဲ့လူများအတွက် လိမ်းနှိပ်ရာ အသုံးပြုသော ၅၂လိမ်းဆေး

- | | |
|---------------|----------|
| ၁ - စန္ဒကူးဆီ | ၁ - ကျပ် |
| ၂ - နံ့သာဆီ | " " |
| ၃ - ကတိုးဆီ | " " |
| ၄ - အုန်းဆီ | ၂၀ " |
| ၅ - မင်သော် | ၄ - ပဲ |

အားလုံး လုံစွာ ထည့်ပြီးမှ ဖန်ဆို့နှင့် ပိတ်၊ မီးကင်ပြီး ဦးခေါင်း၊ ငယ်ထိပ်၊ နားထင်၊ ဝမ်း၊ ကျောတို့ လိမ်း၍ပြီး နှိပ်နယ်ပေးက ငုတ်အောင်းနေသော အခိုး ထွက်လာပါလိမ့်မည်။

သုက္က ၁၀၈ လိမ်းဆေး

၁ - သက်ရင်းကြီးမြစ်	၁၀ - ကျပ်
၂ - တောရှောက်မြစ်	"
၃ - အုတ်သျှစ်မြစ်	"
၄ - ဖျောက်ဆိပ်မြစ်	"
၅ - သနပ်ခါးမြစ်	"
၆ - ကျောက်ပန်းမြစ်	"

၎င်း ၆၀-သားကို နတ်နတ်စင်းပြီး တေတေတက ပေါင်းတိုက်သကဲ့သို့ တိုက်ယူပြီး ၎င်းအဆီများ အရက်နှင့် ဆတူ လိမ်းပေး။ သလိပ်ဒေါသ ပိတ်ဆို့မှု ထူကြီးသောရောဂါ အား လုံး လိမ်းလည်းလိမ်း။ ၅ - စက်မှ ၁၀ - စက် အထိ တိုက်လည်းတိုက်ပါ။

ဆီးနှည်း၍ လေပူကြပ်သူများ နှိပ်သောအခါ သုံးရန် လိမ်းဆေး

၁ - ဆေးစန်း	၅ - ကျပ်
၂ - ဂန့်ဂေ၀ဝစ္စ	၃ "
၃ - နွားမြက်ရင်း	" "
၄ - ကုက္ကဋ	" "
၅ - ဥပသကာ	" "
၆ - ဆစ်ကြပိုး ဂ - ပါး	" "
၇ - ပန်းဥ	" "
၈ - ပနု	" "
၉ - ပရပ်	၁ - ကျပ် ၅၀
၁၀ - မင်သော်	၁ - ကျပ် ၅၀
၁၁ - ပဲနံ့သာ	၁၂ - ကျပ်
၁၂ - သီလာစန္ဒန	၁၂ "
၁၃ - ကန့်ဖလူ	၁၅ "
၁၄ - ကရမက်	၁၅ "
၁၅ - နံ့သာဖြူ	၁၅ "
၁၆ - နံ့သာနီ	၁၂ "

အားလုံးအမှုန့်ပြု၊ နှမ်းဆီဖြင့် ကျော့၊ ရင်၊ ငယ်ထိပ်၊ ဝမ်းထို့ရှိလိမ်း၊ နှိပ်နှယ်ပါ။ ၎င်း လိမ်းဆေး အပူပိုင်းရောသ လေပူနာ၊ သွေးဆုံး ရင်နာ၊ ကလေး လေပူကြပ်နာတို့ကို ပိသေသ လိမ်းပေးရုံနှင့် မချ အကျိုးသက်ရောက်ပါသည်။

အကြောပြေ ဆီးဆေး

၁ - ပင်လယ်ရေမြှုပ်	၈ - ပဲ
၂ - ကြွေပုတ်	၈ ။
၃ - လိပ်ကျောက်ဆူး	၈ ။
၄ - အလိုကျူ	၁ - ကျုပ်
၅ - နွယ်ချို	၁ ။
၆ - ကြဗု	၁ ။
၇ - ဆားပုပ်	၂ ။
၈ - သိန္ဓော	၂ ။
၉ - ဇဝက်သား	၂ ။
၁၀ - မင်းကိုကာ	၃ ။
၁၁ - ပွေးကိုင်း	၈ ။

စုံစုံပေါင်း ဆေးချိန် ၂၁ - ကျပ် ၈ - ပဲထား အချိန် ရှိသည်။ အကြောကို လွန်စွာ ပြေစေသည့် ဆီးရွှပ်ဝမ်းနှုတ်ဆေး ဖြစ်ပါသည်။ အလွန် အညောင်းအထိုင် များ၍ အကြောတင်းခြင်း၊ တောင်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း နှင့် ဆီးပူညောင်းကျ (သုက္ကမေဟ) ချောငါ့သူများ အတွက် အထူးသင့်သည်။ တပိန်ပိန် တညောင်ညောင်နှင့် စားမဝင် အိပ်မပျော် ဖြစ်နေသူများလည်း သင့်လျော်လှပါသည်။ ဤဆေးကို အနည်းဆုံး တပတ် တကြိမ် မှိတ်သုံးစွဲသွားပါ။ ဝမ်းတွင်းရှိ အပူအပုပ် ကမ်းစပ်ပြီး ကျန်းမာ ဝဲဖြိုးလာကြသည်ကို ကိုယ်တွေ ဖြစ်ပါသည်။ ညှဉ်းအိပ်ခါနီး၊ သို့မဟုတ် နံနက်စောစော မိမိဝမ်းမီးနှင့် ချင့်ချိန်၍ ကွမ်းသီးတခြမ်းခန့် စားပါလေ။ ဝမ်းဖောဖော သွားလိုပါမူ ဆားထည့်၍ စားပါ။

ဆီးရွှပ် ဝမ်းနှုတ် အပုတ်ချဆေး

၁ - ပွေးကိုင်း	၁၀ - ကျပ်
၂ - စမုန်နက်	၅ ။
၃ - သိန္ဓော	၅ ။
၄ - ကြွေပုတ်	၄ - ပဲ
၅ - အလိုကျူ	၄ ။
၆ - လိပ်ကျောက်ဆူး	၄ ။
၇ - ကြက်သွန်နီ ပီးကင်	၅ - ကျပ်
၈ - ၁၂ - စမုန်မျိုးငါးပါး	၄ - ပဲစိ

၁၃ - ကြက်ထွန်ဖြူ မီးပုတ်	၅ - ကျပ်
၁၄ - မကျည်းနှစ်	၃၀ "
၁၅ - ထန်းလျက်	၃၀ "

၎င်းဆေး အားလုံး သမအောင် တေ၍ ၅ - ရက်ခန့် နှပ်ထားပြီးလျှင် ဆီးကင်းခန့်စား၊
မီးရပ်ချို၊ သွေးစုလာ၊ ကိုက်ခဲ၊ ထုံကျင်၊ အရိုးမပွင့်သောရောဂါ၊ ခါးနာ ခါးကိုက် ကောင်းလှ၏။

ဆီးရွှင် ဝမ်းနှုတ်ဆေး

၁ - ဇာတိပျိုလ်သီး	၈ - ပဲ
၂ - ဇာတိပျိုလ်ပွင့်	" "
၃ - ပိတ်ချင်း	" "
၄ - ဂျင်းခြောက်	" "
၅ - မိပ်ပွေ့သီး	" "
၆ - သင်္ဘောစိန်ထတော်	" "
၇ - ကလိန်ဆံ	" "
၈ - ချီးသီး	" "
၉ - ကလောဆံ	" "
၁၀ - ကျောက်ချဉ်	" "
၁၁ - လိပ်ကျောက်ဆူး	၁ - ကျပ်
၁၂ - ကြွေပုတ်	၁ "
၁၃ - ဆင်နှာမောင်း	၁ "
၁၄ - အလိုကြူ	၁ " ၄ - ပဲ
၁၅ - နွယ်ချို	၁ " ၈ "
၁၆ - ကြံစု	၁၂ " ၈ "
၁၇ - မင်းကြိုးဇာ	၁၂ " ၈ "
၁၈ - ဇဝက်သွာ	၁၂ " ၈ "
၁၉ - သိန္ဓော	၁၅ "
၂၀ - ဆားပုတ်	၅ "
၂၁ - ပွေးကိုင်း	၃၆ ကျပ်

ဆေးချိန် ၁ - ပိဿာ နှင့် ၅ - ကျပ် ၄ - ပဲသား။

ဤဆေးသည် အညောင်းအညာ ဗုဒ္ဓါပါဒရက်များ၊ အတွက် အလွန် ဆင့်လျှော်သော
ဝမ်းနှုတ်ဆေး ပင် ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် မီးရပ်ရောဂါများ၊ ဆီးရောဂါများ၊ ကလေးရောဂါ

များ၊ လိပ်ခေါင်းရောင်များနှင့် သင့်လျော်ပေသည်။ မပျောက်ကင်းနိုင်သော နာတာရှည်ရောဂါများ၊ မီးရပ် မျက်စိ စသည့်ဝေဒနာရှင်များ၊ ကာလသားရောဂါများ ဤဆေးကို စွဲ၍ စားပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ပေသည်။

မင်းကိုကာ ကဲဆေး

၁ - မင်းကိုကာနက်	၁ - ကျပ် ၈ - ပဲ, သို့မဟုတ် ၃ - ကျပ်
၂ - ပွေးကိုင်း	၅ "
၃ - ကြက်သွန်မီးအုံး	၁ " ၈ - ပဲ
၄ - စမုန်နက်မီးသင်း	၁ " ၈ "
၅ - ဆားလှော်	၅ "
၆ - ထန်းလျက်	၁၀ "
၇ - မန်ကျည်းသီးမှုန့်	၂၀ "
၈ - နွယ်ချို	၃ " (အလိုရှိမှ ထည့်ပါ)

အားလုံး အမှုန်ပြု၍ မန်ကျည်းမှုန့် ထန်းလျက်တို့နှင့် တေပါ။ ရင်းတေဆေးကို ည အိပ်ရာဝင်တိုင်း စားပါ။ မီးရပ်ပိန်, မီးရပ်ချောက်, ချို, ကွေး, ညောင်းညာ, ထုံကျင်, ခြေဆေး, လက်ဆေး ရောဂါများ အတွက် ကောင်း၏။

ရသာယာနံ ထောပတ်ဆေး

၁ - ထောပတ်	၅ - ကျပ်
၂ - ပျားရည်	" "
၃ - သကြား	" "
၄ - ထန်းလျက်	" "
၅ - ပွေးကိုင်း	" "
၆ - မန်ကျည်းသီးနွပ်	" "
၇ - လိပ်ကျောက်ဆူး	၂ "
၈ - နွယ်ဆီ	၂ " ၈ - ပဲ
၉ - ကြွေပုတ်	၂ "

ထန်ရှင်းသစ်လွင်သော ဆေးဘက်ပစ္စည်းတို့ကို ရအောင် ရှာပြီးလျှင် ဖော်စပ်ရာ၏။ ဖော်စပ်ရာမှ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

မကျည်းသီးမှည့်ကို အနှစ်တိုက်ယူပြီး နေသွေ့ ရုံ လှန်းပါ။ လိပ်ကျောက်ဆူး နှင့် ကြွေပုတ် ကို ဖြူလာသည်အထိ ကြိုတင် မီးဖုတ်ထားပါ။ ပွေးကိုင်းကို အိုးတွင် အတန်ငယ်လှော်ပါ။ (မီး သင်းပါ) ထန်းလျက်ကို ထုချေပါ။ သကြားကို အမှုန့်ဖြစ်အောင် ကြိတ်ပါ။ အားလုံးသော ဆေးပစ္စည်းတို့ကို တပေါင်းတည်း နာနာနယ်ပြီးလျှင် လှန်းပါ။ ဤနည်းအတိုင်း နေအရှိန်ကို ကြည့်၍ ၂ - ရက်တန်သည် ၃ - ရက်တန်သည် လှန်းပါ။ ဖလံပုလင်းတွင် ထည့်၍ နေ့စဉ် ည အိပ် ယာဝင်တွင် ၈ - ပဲသား စားပါ။ ရေအေး သောက်ပါ။ ချုပ်လျှင် တိုးစားပါ။

အကျိုးကား။ ။ ဆီးပူ ဆီးငုတ်ရှိသူ၊ ဆီးထဲမှ သွေးပါသူ၊ ဆီးကျပ်အောင့်သူ၊ ဓာတ် ချုပ် စမြင်းခံသူ၊ ချွေးချောက်ပြီး အသားပူသူ၊ ဆီပူခိုးကြောင့် ခါးပူ ခါးအောင့်ရှိသူ၊ ကျောက် ကပ်ရောင်တင်းသူ၊ ပါးစပ်နံ့သူ၊ မျက်သားတက်သူ၊ မျက်စိတွင် သွေးတိမ် သွေးခဲ ရှိသူ၊ မျက်စိအ ခိုးထွက်သူ၊ အကြောအချဉ် တောင့်တင်းသူ၊ ရုပ်ခြောက်သူ၊ လက်ဖဝါး ခေါင်းပူသူ၊ အချုပ် အားဖြင့် တိက္ခဝမ်းမီး အပူရှိန်အားကြီး၍ စမြင်းခံသူတို့နှင့် အလွန် သင့်သည်။ ထိုသူများဖြစ်လျှင် ရသာယနဆေး မစားမီ ဝမ်းနှုတ်ခြင်း၊ ချွေးထုတ်ခြင်း အတွက် အလွန် သင့်ပါသည်။ ထောပတ် တေဆေး ဟုလည်း ခေါ်၏။

ပယင်းရောင် အကြောဆီးဆေးရည်

၁ - ယမ်းစိမ်း	၂ - ပဲ
၂ - စမြိတ်	၂ "
၃ - ၇ - စမုန်မျိုး ၅ - ပါး	၂ - ပဲစိ
၈ - ပွေးကိုင်း	၂ - ကျပ်
၉ - ထန်းလျက်	၂ "

၎င်းတို့ကို ရေ ၁၅ - ကျပ်သား ထည့်၍ ၅ - ကျပ်သားတစ်အောင် ကျို၊ ကုန်အောင် သောက်ပေ။ ဆေးသောက်ပြီးလျှင် နွားနို့ ၂၅ - ကျပ်သား ထပ်သောက်၊ ၎င်းနေ့ ရေမချိုးရ။

မှတ်ချက်။ ။ ဆီးပူခြင်း၊ ရိဖြူ ရိနီ အနာထွက် ဘင်ထွက် အတွင်းအနာဂူစွဲခြင်း အကြော ကိုင်ခြင်း၊ ကာလသားရောဂါ၊ ဆီးရောဂါမှ စ၍ အမျိုးမျိုး ကောင်းလှ၏။ အချို့ မကျည်း သီး ၂ - ကျပ်သားကိုပါ ထည့်၏။ ဆီးပူ၊ ဆီးကို အကြောင်းခံ၍ အကြောတင်းတောင့် ကိုက်ခဲ ပူခြင်း စသော ရောဂါများကို အထူး သက်သာစေပါသည်။

အကြောပြောင့် ဆီးဆေး

၁ - ပိတ်ချင်းသီး	၈ - ပဲ
၂ - လေးညှင်းပွင့်	" "
၃ - ကြဇု	" "

၄ - ပန်းနု	၈-ပဲ
၅ - ကျောက်ချဉ်	။ ။
၆ - ဇဝက်သာ	။ ။
၇ - ကျောက်ထုံး (ထုံးဖုတ်ရာ၌ ထုံးမဖြစ်ဘဲ ကျန်နေသော ကျောက်)		၈-ပဲ
၈ - ဆတ်သွားဖူးမြစ်	။ ။
၉ - အလိုကြုံ	။ ။
၁၀ - ကြွေပုတ်	။ ။
၁၁ - လိပ်ကျောက်စူး	။ ။
၁၂ - ဆင်တုံးမနွယ်	။ ။
၁၃ - စမုန်နက်	၂-ကျပ် ၈-ပဲ
၁၄ - ပွေးကိုင်း	၅ ။
၁၅ - သိန္ဓော	၅ ။

ဆီးကင်းခန့် ခေအေးနှင့် အချိန်မရွေး သောက်ပါ။

ဤဆေးသည် ဆီးရောဂါ အမျိုးမျိုးရှိသည့် အနက် ဆီးနီ၊ နည်း၊ ပူ၊ ဆောင်ခြင်း၊ ဆီး
တစက်တစက်ကျခြင်း၊ အကြောတောင်ခြင်း၊ တင်းခြင်း၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲခြင်း၊ ပါဒရက် အ
ကြောတက်ရောဂါများတွင် အထူး ကျေးဇူးများသောဆေး ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာ့ အကြောပြင် အတတ်ပညာကျမ်း

နိဂုံး သံဝိုင်း

သံဝိုင်းချီစွာ၊ မင်္ဂလာဖြင့်၊ သာယာငြိမ်လေး၊ ရင့်ရှုကြေးဝိမ်း၊ ဟိုရှေးအခါ၊
တိုင်းမြန်မာ၌၊ ဧရာဝတီပျောက်မှု၊ မြော်တင်းရှုလျက်၊ ဆေးကုဓာတ်ကျမ်း၊ အခန်း
ခန်းကို၊ ဉာဏ်စွမ်းကဲတင့်၊ ဘုရင့်ပဏ္ဍိတ်၊ ပုဏ္ဏဟိတ်နှင့်၊ ဝိသိဋ္ဌကြေညာ၊ ပညာ
ဝါတို့၊ ကောင်းစွာစီရင်၊ ဟိထွင်စေ့ငှ၊ ကျမ်းအစုတွင်၊ နှာရူပါဌ်ဟော၊ အကြော
ပွဲရာ၊ ခန္ဓာခေါ်ဆို၊ ဤသည့်ကိုယ်၌၊ ထိုထိုကြောများ၊ သဘောသွားနှင့်၊ ကုစား
သင့်စွာ၊ ပြင်ရာ ပြင်နည်း၊ နိဿရည်းကား၊ ရုံးစည်းမရှိ၊ တွေ့မိ တွေ့ရာ၊ ကျယ်ပြန့်
စွာဖြင့်၊ ကျမ်းစာအဏ္ဏာန်၊ မပေါ်ပြန့်ခဲ့၊ သိရန်ထင်စွာ၊ ဥပမာကား၊ မျက်နှာ
မြေပြင်၊ ဝန်းကျင်အနှံ၊ ကြဲပြန့်နေရာ၊ ပန်းများစွာကို၊ ထေချာရုံးစု၊ သီကုံးပြုသို့၊
ဇမ္ဗူ၊ သိင်္ဂါ၊ ခက်ရွှေညာကို၊ ရောင်ဝါကဲလျှံ၊ ပုလဲပျံနှင့်၊ သွင်းနှံ၊ ရောရာ၊ လည်ဆွဲ
ပြုသို့၊ ဥပမေယျ၊ ထင်စွာပြသော်၊ များလှ ကျမ်းဂန်၊ မိန့်ဟန် စကား၊ ရှိသည်
များကို၊ ပိုင်းခြားရုံးစု၊ သီကုံးပြုလျက်၊ ယခု နောင်လား၊ ပညာလိုလား၊ အမျိုး
သားတို့၊ အားထားစေ့ငှ၊ 'မြန်မာ့အကြောပြင်'၊ ခေါ်တွင်သမျှကျမ်း၊ သေတ္တာကို၊
ပြုစုတိုရန်၊ အချိန်တန်ဟု၊ တာဝန်တခု၊ ခံယူမှုဖြင့်၊ မျက်ရှုအလား၊ အမျိုးသား
တို့၊ ကိုးစားသို့ရေ၊ ရွှေမြော်တေးလျက်၊ ရှေးပညာရှိ၊ ကဝိငြိမ်းဆို၊ ကျမ်းထိုထိုကို၊
မှီခိုလျက်သာ၊ 'မြန်မာ့အကြောပြင်'၊ အမည်တင်၍၊ စီရင်ခဲ့ရာ၊ နှစ်ကောဇာမျှ၊
ပညာကြံ၊ တြိကော၊ နောက်ပြန်ချ၍၊ ပြိဿရာသီ၊ ဗေသာခိ၏၊ စန္ဒီပြည့်ဝ၊ ဗုဒ္ဓ
ပွင့်ရာ၊ ကြုံလာကြွေကြွေ၊ ဆင်မင်းနေတွင်၊ ချမ်းမြေ့ရှင်ကြည်၊ အခြေတည်၍၊
ရွှေစည်ရွှမ်းကား၊ အောင်မြင်လာရှင်၊ မြန်မာတိုင်းခွင်၊ သမိုင်းဝင်စိမ့်၊ ရှင်ရှင်လူလူ၊
မည်သူမဆို၊ မငြိုမငြင်၊ အကြောပြင်ဟု၊ ကျမ်းစင်ပန်းကို၊ ပုလဲလုံးကို၊ ရှင်ပြု၊
စေ့ငှ၊ ပန်ဆင်ပြုကာ၊ အာယုဝဏ္ဏ၊ သုခ ပွားတိုး၊ အကျိုးသင်္ချေ၊ ဖြစ်ထွန်းစေလို၊
ကောင်းထေစုံစွာ၊ ဤကျမ်းစာကား၊ ကမ္ဘာဆုံးတိုင်၊ တည်တံ့ခိုင်၍၊ ပြန့်လွှင့်
ဝေဆာ၊ တေဇာထွန်းပြောင်၊ ကောင်းကျိုးဆောင်သည်။ ။ ဂုဏ်ရောင်ကဲတို့
မြင့်ရာသော်-။

မြန်မာ့ အကြောပြင် အတတ်ပညာ

နောက်ဆက်တွဲ

ဝမ်းချူခြင်းအကြောင်း

‘မြန်မာ့ အကြောပြင် အတတ်ပညာ’ ဟု အမည်ပေးခဲ့ခြင်းမှာ မြန်မာတို့၏ ပညာရေးဂုဏ်ရောင်ကို တောက်ပြောင်စေလို၍၎င်း၊ မြန်မာ့အကြောပြင် အတတ်ပညာ၏ ခိုင်မာမြင့်မားကြီးထွားစွာတည်ရှိခဲ့ပုံကို၎င်း၊ မှန်ကန်သောပညာရပ်ကို သိပြီးနောက် မြန်မာဗိဇ္ဇာဆရာတို့ လူသားတို့အား စနစ်ကျနစွာ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တတ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၎င်း - ရည်သန်၍ နှိပ်ခြင်း အတတ်ပညာ တည်းဟူသော ပဓာနအကြောပြင်နည်း နှင့် အကြောတွင် အခြေခံထား၍ ပြုပြင်ပေးရသော မီးလိုက်ခြင်း ဆေးပေါက်ခြင်း စသော အပဓာန ဖြစ်သောအကြောပြင် ပညာရပ်တို့ကို စေ့စေ့ စုံစုံလုံလုံ လောက်လောက် စာဖတ်တတ်သူတိုင်း နားလည်အောင် အဖန်ဖန်လေ့ကျင့်သောသူတို့အား တတ်မြောက်နိုင်အောင် စာတွေ့ နှင့် လက်တွေ့ ပူးပေါင်းပြီး ကြိုးစားသောသူတို့အား အတော်ဆုံးဖြစ်အောင် နားလည်မှု၊ တတ်မှု၊ တော်မှု တည်းဟူသော အဆင့်သုံးဆင့်ကို အခြေခံထား၍ ဖော်ပြခဲ့ပါပြီ။ ဤမျှဖြင့်ပင်လျှင် မြန်မာ့အကြောပြင် အတတ်ပညာသည် ကမ္ဘာ့ဆေးပညာအလယ်၌ တင့်တယ်စွာ ရပ်တည်နိုင်ပြီဟု ယူဆမိပါသည်။

သို့သော် အကြောပြင် အတတ်ပညာကို ပဓာနထား၍ ပြုပြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အဖို့ ရင်ဆိုင်ရမည့် အခက်အခဲတရပ်ကား ရှိသေး၏။ ဥပမာ-ဆီးချုပ်ပြီး (မုတ္တသွာတ်) အနေဖြင့် ထိုးအောင်လာသောအခါ - ဆီးအောင်ပြီး (မုတ္တကိပ်) အနေဖြင့် မခံရပ်နိုင်အောင် နာကျင်ထိုးအောင်လာသော အခါတို့၌ ထိုးအောင်သော နေရာကိုသာ အခြေခံထား၍ အကြောပြင်ရုံမျှနှင့် မပြီးနိုင်ပါ။ ထိုးအောင်ခြင်းသည် အကျိုး-ဆီးချုပ်၊ ဆီးအောင်ခြင်းသည် အကြောင်းဖြစ်၍ အကြောင်း အကျိုး ကွာခြားမှု ရှိနေတတ်သည်။ ရံခါ၌ ဆီးအိမ်တွင်ပင် ချုပ်၍ ဆီးအိမ်တွင်ပင် အောင်နေတတ်သည်။ ရံခါ၌ကား ဆီးအိမ်တွင်ချုပ်၍ ခါး၌၎င်း၊ ကျော၌၎င်း အောင်တတ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ အကြောင်းအကျိုး ကွာခြားချက် ရှိတတ်သည်ကို ဆိုလိုသည်။ ထိုအခါ ဆီးချုပ်ပေးမှုသည် အကြောပြင်နေသည်ထက် အမြန်ဆုံးခရီးရောက်တတ်ပါသည်။ မပင်မပန်းလမ်းမမှားဘဲ အကျိုးသက်ရောက် နိုင်ပါသည်။

အလားတူပင် ဝမ်းချုပ်ရာ၌ စမြင်းခံပြီး လေထိုးတတ်သည်။ စမြင်းအခိုး ထိုးသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ အချို့လေချုပ်သည့် သဘောနှင့် အစာဟောင်း ကျင်ကြီးကို တုန်းချသော အပါနုလေပျက်နေသဖြင့် လေချုပ်ပြီး ဓာတ်ပါမသွားဘဲ ထိုးအောင်မှုလည်း ရှိပါသည်။ အစာဟောင်းအိမ် ကျင်ကြီးလမ်းကြောင်းကို အခြေခံ၍ ဝမ်းအောင်ခြင်း၊ ဘေး နံထိုးခြင်းနှင့် ဝမ်း

ပိုက်ကယ်ခြင်း၊ လေမလယ်ဘဲ အနေခက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော ဆီးချူသည့် အကြောင်း၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အကြောင်းတခြား အကျိုးတမျိုး ဖြစ်နေ၍ အောင့်ရာ ထိုးရာ ကယ်ရာတို့ကိုသာ အကြောပြင်နည်းဖြင့် နှိပ်ခဲ့သော အကျိုးမထင်ဘဲ အပြစ်သာ ရောက်နိုင်ပေသည်။

၎င်းပြင် မကြေကျက်သော အစာများကို များစွာ စားမိ၍ ညနေပိုင်း၊ ညပိုင်းတို့၌ ဝမ်းအောင့်ခြင်း ထိုးခြင်းစသည်တို့လည်း ဖြစ်တတ်ကြ ကုန်သည်။ အဖြစ်လည်း များကြ ကုန်သည်။ မကြေညက်သော အစာသည် အစာသစ်အိမ်ကို အခြေခံထား၍ တည်နေ၏။ အောင့်ခြင်း ထိုးခြင်းတို့သည် အပုတ် အချဉ် အခိုး ဖြစ်လာ၍ အပုတ် အချဉ် အခိုး တည်းဟူသော လေပျက်စီးခြင်းကြောင့် အောင့်ခြင်းထိုးခြင်း ဖြစ်သည်။ အကြောင်း နှင့် အကျိုး ကွာခြားမှု ရှိသည်ကို သတိပြုရာသည်။

ထိုအခါ အန်ဆေး ကျွေးခြင်းသည် ၎င်းမကြေညက်သော အစာများကို အန်အောင်လုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်၍ အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။ အစာသစ်အိမ်၌ မကြေမကျက် ဖြစ်၍ ထိုးအောင့်မှု ဖြစ်လျှင် အန်ဆေးကို ကျွေးရမည်။ အန်အောင် လုပ်ရမည်။ အစာဟောင်း၌ မကြေမကျက် ဖြစ်ပြီး ထိုးအောင့်လျှင် ဝမ်းနှုတ်ဆေး ကျွေးရမည်။ သို့မဟုတ် အမြန်ဆုံး သက်သာအောင် ဝမ်းချူပေးရမည်။ ဆီးပူ ဆီးအောင့်ကြောင့် ထိုအောင့်လျှင် ဆီးဆေးတိုက်ရမည်။ အမြန်ဆုံးသက်သာရန် ဆီးချူရမည် ဟူ၍ မူလ အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းတို့၌ ဖော်ပြထားမှု ရှိသောကြောင့် အကြောပြင်အတတ်နှင့် ဆက်စပ်၍ အရေးပေါ်ကာကွယ်ရန် လိုအပ်သောကြောင့် ဝမ်းချူနည်း၊ ဆီးချူနည်း၊ အန်ဆေးကျွေးနည်းတို့ကို နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ဆက်လက် ဖော်ပြပါမည်။

ဝမ်းချူပုံအကြောင်း

ဗိဇ္ဇာဆရာလုပ်သူသည် ဝမ်းချူပုံအကြောင်းကို မည်သည့်အကျိုးငှာ ချူသည့် - မည်သည့်အခါမျိုး၌ မည်သည့် အကြောင်းမျိုး ပေါ်လာလျှင် ချူပေးသင့်သည် ဟူသော ပြတ်သားသော အသိဉာဏ်ကို ရှိထားရမည် ဖြစ်သဖြင့် ဝမ်းချူသင့်သော အကြောင်းရင်းများကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြပါမည်။

ဝမ်းချူသင့်သော အကြောင်းရင်းများ

- (၁) သည်းခြေဒေါသ လွန်၍ ကျင်ကြီးများ ခြောက်ကပ်သွားသောအခါ နှင့် ကျင်ကြီးသွားသော လမ်းကြောင်းရှိ အမြွေးများ ခြောက်သွားသောအခါ စမြင်းအခိုး ထိုးသောရောဂါများ ဖြစ်တတ်၏။ ထိုအခါ ဝမ်းချူပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။ အမြန်ဆုံး ထိုးအောင့်မှုကို သက်သာသွားစေနိုင်၏။
- (၂) ဒါဟဖျားဟု ခေါ်သော အလွန်အပူရှိန် ကြီးမြင့်သော အဖျားနှင့် အန္တရဒေါသခေါ် အူတွင်း၌ ဝင်ရောက် လောင်ကျွမ်းသော အဖျား (အူရောင် ဝမ်းဖျား) - ၎င်းတို့ဖြစ်ခဲ့သော ဝမ်း

နှုတ်ဆေးကျွေးရန် ဆေးကျမ်းတို့၌ တားမြစ်ထားပြီး ဖြစ်သည်လည်း တကြောင်း၊ အညစ်အကြေး မလများ ခိုအောင်းနေက ၎င်းကို အခြေခံပြီး အပုတ်ဆန်သည့်အနေဖြင့် အဖျားရှိသည် တိုးမြဲ ဘိုးနေတတ်သည်လည်း တကြောင်း၊ ထိုအခါ ဘေးနံအောင်ခြင်း ထိုးခြင်း ခေါင်းကိုက်ခြင်း စသည်တို့သည် ဖြစ်တတ်ကုန်၏။ လိမ္မာသောဗိဇ္ဇာဆရာသည် ဝမ်းချူပေးမှုကို အသုံးပြုရာ၏။

(၃) မီးဖွားခါနီးအချိန်၌ ဆီး ဝမ်း လေတို့ကို မီးဖွားမီ ၂-လ ၃-လ လောက်ကစ၍ ကြိုတင် ပြုပြင်ထားရမည်။ အကယ်၍ မပြုပြင်ဘဲ ထားပါမူ မီးဖွားခါနီးတွင် လွန်စွာ ဝမ်းချုပ်နေ ခဲ့သော် စမြင်းများ ပိတ်ဆို့မှုကြောင့် အပါန ခေါ် တွန်းချသော လေသည် ပျက်စီးနေတတ်၏။ ဘေးနံများ အောင့်သည်အထိ ဖြစ်တတ်၏။ မီးဖွားသောအချိန်၌လည်း အပါနလေပျက်မှုကြောင့် ကမ္မလေ တွန်းအား မရှိသဖြင့် မီးဖွားရာ၌ အခက်အခဲနှင့် တွေ့တတ်၏။ ထိုအခါမျိုး၌ ဝမ်းချူ ပေးမှုကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းသည် လွန်စွာ စနစ်ကျ၏။

(၄) အချို့သောဝေဒနာရှင်တို့သည် ဆေးသောက်ရန် လွန်စွာ ကြောက်လန့်ကြ ကုန် ၏။ သစ်သီးစားသောအလေ့ ရေသောက်သောအလေ့ဖြင့် ပြုလုပ်သွားသော် သင့်ငြားလည်း ၎င်းကိုလည်း စနစ်တကျမလုပ်ဘဲ တဏှာချင်း အရေးပေါ် ထိုးအောင့်မှု ဖြစ်လာတတ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ခဲ့သော် အမြန်ဆုံး ဝမ်းချူပေးခြင်းသည် အကြောပြင်နေသည့်ထက် အဆပေါင်း များ စွာ သက်သာကုန်၏။

(၅) ဓာတ်ချုပ်နေခိုက် အနာပေါက်တတ်၏ - ခေါင်းကိုက်တတ်၏ - သွားနာခြင်း ဇက်ထိုးခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်လာတတ်ကုန်၏။ အနာဝပ် မန်းဝင်သည်အထိ ဖြစ်တတ်ကုန်၏။ ယင်း ကဲ့သို့ အရေးပေါ်ကြုံခဲ့သော် ဝမ်းနှုတ်ဆေး၊ စားနေလျှင် အရေးပေါ်ကြုံနေသော အဆိပ်ကဲ့သို့ သော အန္တရာယ်ကို အချိန်စောင့်နေမည် မဟုတ်သဖြင့် ထိုအခါမျိုး ဝမ်းချူပေးခြင်းသည် အသင့်ဆုံး ဖြစ်၏။ ဝမ်းချုပ်ပြီး အပူရှိန် အပုတ် အခိုးသည် မျက်လုံးတွင်းရှိ အရေကြည်များကို ခြောက်သွေ့လောင်ကျွမ်းစေ၍ တဏှာချင်း မျက်စိကွယ်သည်အထိ အပြစ်ပြုတတ်သဖြင့် အဆိပ် ထက် လျှင်မြန်စွာ ကုသသင့်ကြောင်းကို အကြောပြင်အခန်း၌ ဖော်ပြခဲ့ပါပြီ။ ကုထုံးကျမ်းများ နှင့်လည်း နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါလေ။

(၆) ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် သည်းခြေဒေါသလွန် အပူအကြောင်းခံ စမြင်းခြောက်၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်း နှင့် လေချုပ်စေတတ်သော အစာအာဟာရတို့ကို အစားများခြင်းကြောင့် ဝမ်းပိုက်ကယ်ပြီးလျှင် လေဒေါသ ဖြစ်၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်း ဟူ၍ အပူချုပ် လေချုပ်မှု အနေဖြင့် ချုပ်မှု ၂-မျိုး ရှိပါသည်။ လေချုပ်၍လည်း ဓာတ်မသက်နိုင်ပါ။ အပါနလေ တွန်းအားပျက် နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆီးချုပ်မှု၌လည်း အလားတူပင် ဖြစ်၏။ ရေစစ် ဥပမာကဲ့သို့ လေ ပေါက်ကို ပိတ်ထားလိုက်ခြင်းဖြင့် အောက်သို့ တွန်းအား မရှိဘဲ ချုပ်ခြင်းသည် လေချုပ်သည် မည် ၏။ ဆီးရုံလျက်သားနှင့် ဆီးမဆင်း - ဓာတ်ရှိလျက်နှင့် ဓာတ်မဆင်းခြင်း ဖြစ်သည်တို့ကို လေချုပ် သည်ဟု ဗိဇ္ဇာဆေးကျမ်းတို့၌ ခေါ်သည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်သောအခါ၌လည်း ဝမ်းချူနည်းကို အသုံးပြုရမည်။ ၎င်းကို ဝမ်းချူသည်ဟု မခေါ်ကြဘဲ လေချူသည် ဟု ခေါ်ကြသည်။

မှတ်ချက်။ ။စမြင်းသည် ခဲ၍၊ ခန်း၍၊ ခြောက်၍ ဆီးများခန်း၍ နည်း၍ မရှိ၍ ချူသည်ကို ပမ်းချူသည်၊ ဆီးချူသည်ဟု ခေါ်သည်။ ရေတမျိုးမျိုးကို ထည့်၍ နူးပေးရသည်။ ရေသက်သက် သို့မဟုတ် အကောင်းဆုံး ဆပ်ပြာရေတို့ကို ထည့်၍ ချူပေးရသည်။ ဆီးရှိလျက် ဓာတ်များစွာ ရှိလျက် လေပျက်မှုကြောင့်- လေပိတ်ဆို ခံနေရမှုကြောင့် တွန်းအား နှင်အား မရှိသဖြင့် ချုပ်ခြင်းသည် ဆီးချုပ်သည်ဟု ခေါ်သည်။ လေချုပ်ပြီး ဝမ်းမသွားရ၍ လေချူရန် အတွက် ဆပ်ပြာရေတွင် နှမ်းဆီစစ်စစ်၊ မုန့်ညှင်းဆီစစ်စစ်၊ တာပင်တိုင်ဆီ စစ်စစ်တို့ကို အနည်းငယ် ထည့်၍ ချူပေးရမည်။ တာပင်တိုင်ဆီသည် ပူလောင်စေတတ်သော သဘောရှိသဖြင့် ဆပ်ပြာရေ ၅ - ကျပ်သားတွင် လက်ဘက်ရည် ဇွန်း (သို့မဟုတ်) ငပိခတ် ဇွန်းငယ် တဇွန်းခန့်သာ ထည့်စပ်၍ ဝမ်းချူရာ၏။ ဤကဲ့သို့ ဝမ်းချူမှုနှင့် လေချူမှု ၂ မျိုး ခြားနားချက် ရှိသည်ကို သတိပြုရာ၏။ လေကို ချူရာ၌ လေဒေါသကို နိုင်စေတတ်သော အခြားသော အဆီအမျိုးမျိုးကို ထည့်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - ကြောင်ပန်းရွက်ကို အဆီထုတ်ပြီး ၎င်းအဆီကို ရောစပ်ပေးခြင်း စသည်ဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဝမ်းချူနည်းစနစ်

ဝမ်းချူပုံ အကြောင်းကို ရှေးဟောင်း အာယုဗ္ဗဗေဒကျမ်းကြီး များ၌လည်း ဖော်ပြထားပေသည်။ ၎င်းကိုလည်း မှီငြမ်းတခု အထောက်အထားပြုနိုင်ကြရန် နောက်ဆုံး ရှေးဟောင်း ဝမ်းချူနည်း အကြောင်းကို ဖော်ပြပါမည်။ ယခုအခါ၌ သိပ္ပံကြိယာဖြင့် စနစ်တကျ ဝမ်းချူရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ရန် ပေါ့ပေါ့ များများ ထုတ်ထားမှု ရှိနေပြီး ဖြစ်၍ ခေတ်သစ်နည်း ကြိယာဖြင့် ဝမ်းချူပုံကို ဖော်ပြပါမည်။ ရံခါ၌ မည်သည့် ကြိယာမျှ မပါဘဲ ဝမ်းချူသင့်သော ရောဂါသည်နှင့် ရပ်ဆိုင်းတတ်ကြရသေး၏။ ထိုအခါတွင် တော်ဘန်သော သဘောရှိပြီး ချူပေးရမည့် အထိ ချူလျှင် ရသည်ကို တောသူ တောင်သားများပင် သိနှင့် ကြပြီး ဖြစ်၍ အကျယ်တဝင့် မဖော်ပြလိုတော့ပါ။

ဝမ်းချူရာတွင် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

ဝမ်းချူရာတွင် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများမှ ၁=

- ၁ - ဝမ်းချူပုံး၊
- ၂ - ၅ - ပေခန့်ရှိ သားရေလုံးကြီး၊
- ၃ - ဝမ်းချူတန် (ကော်တန် သို့မဟုတ် ရော်ဘာ)
- ၄ - ၎င်း ၂ - ၃ ကို ဆက်ရန် ဖန်ချောင်းငယ် တခု၊
- ၅ - စအိုတွင်းသို့ အရေ မသွင်းခင် သားရေလုံးကြီးကို ထိန်းရန် ညှပ်ဘဏ္ဍာ၊
- ၆ - ဝါဂွမ်းအစို နှင့် အခြောက်၊
- ၇ - သုံးပြီးသား ဝါဂွမ်းများ ထည့်ရန် စက္ကူအိပ်၊

ဂ - ဝမ်းချူရန် အရေး၊

ဇ - အိပ်ယာမစိုစေရန် ကာကွယ်မှုအတွက် ပလတ်စတစ် အခင်း၊

၁၀ - ဝမ်းချူရေ ဖျော်ပြီး ထည့်ထားရန် ပုံးငယ်၊

၁၁ - နောက်ဖေးသွားရန် အိုး၊

၁၂ - စက္ကူ (သို့မဟုတ်) ရေ၊

ဝမ်းချူရန် ဖျော်ထားသော ရေမှာ=

(က) ရေရိုးရိုး၊

(ခ) ရေ ၅၀ - ကျပ်သားတွင် ဆား ငပိရေငွန်းငယ်နှင့် ထည့်ထားသော အရေး၊

(ဂ) နို့ဆောင် ဖြစ်လာသည်အထိ ဖျော်ထားသော ဆပ်ပြာရည်၊ (၎င်း ၃ - မျိုးအနက် ရရာတမျိုးမျိုးကို သုံးပါ)

မှတ်ချက်။ ။ဝမ်းချူသည့်အခါ ဆပ်ပြာမြွှပ်များကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ ရေအပူရှိန် ၉၉° ဖာရင်ဟိုက် (လက်ဖမိုးတွင် တင်ကြည့်သောအခါ ခံနိုင်ရည်ရှိသော အပူရှိန်ရှိ ရေခဲနွေး) ကလေး ဖြစ်မှု လူကြီးထက် ဆပ်ပြာရေကို ထက်ဝက် လျော့၍ ရေတဆ ထပ်ရောရမည်။ ရေချိန်ပမာဏမှာ လူကြီး ဖြစ်မှု-ရေ ၅၀ - ကျပ်သား ကလေးဖြစ်မှု ၆ - နှစ်မှ ၁၀ - နှစ် အထိ ရေအဝက်သား၊ ၁၀ - နှစ်မှ ၁၆ - နှစ်အထိ ရေ ၃၀ - ကျပ်သား၊ ၁၆ - နှစ် အထက် ရေ ၄၀ - ကျပ်သားမှ ၅၀ - ကျပ်သားအထိ သုံးနိုင်ပါသည်။ ၆ - နှစ်အောက် ကလေးကိုမူ ဆပ်ပြာထောင့်ငယ် သို့မဟုတ် ဆေးထောင့်ငယ်၊ အလွန်နုနယ်သော နို့၊ ဝိုင်၊ အရွယ်ကလေး၌မူ ကွမ်းရိုးကို သုံးရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဝမ်းချူပုံ အစီအစဉ် နှင့် အနေအထား

ဝမ်းချူပုံ အစီအစဉ်နှင့် အနေအထားများမှာ—

၁ - ဝမ်းချူရန်အတွက် အသုံးပြုရမည့် အရေကို ဖျော်ရမည်။

၂ - ပစ္စည်းများကို လူနာခုတ်အနီးသို့ ယူသွားရမည်။

၃ - လူနာအား လိုက်ကာ—ကာ၍ ဝမ်းချူမည့် အကြောင်းနှင့် ပြုလုပ်ရာတွင် ကူညီပြုလုပ်နားထောင်ပါရန် ပြောရမည်။

၄ - လူနာ၏ အိပ်ယာကို ဖွ၍ လူနာအား ဘယ်ဘက်ကို စောင်းစေပြီးလျှင် ညာဘက် ခြေထောက်ရှေ့မှာ ကျော့၍ ဘယ်ဘက် အောက်ခြေထောက် ဆန့်ခိုင်းရမည်။ မစောင်းနိုင်သော လူနာအား စူးထောင်ပြီးလျှင် ပက်လက်အိပ်ခိုင်း၍ ပေးနိုင်သည်။ လူနာ၏ အောက်တွင် ကော်ပြားကို ခင်းထားပါ။

- ၅ - လူနာ၏ ခေါင်းဖျားကို ထုတ်ထားပါ။ အဝတ်ကို လိုအပ်လောက်သာ ဖွင့်လှစ်ရမည်။
- ၆ - ဝမ်းချူတံ အဖျားကို အဆိတခုခုကို ထုတ်ရမည်။
- ၇ - ညှပ်ကို ဖွင့်၍ လေများ ထွက်သွားအောင် ချော့ကွပ်ငယ်တခုသို့ ဖွင့်ချပါ။ ပြီးလျှင် ပြန်ပိတ်ပါ။
- ၈ - လူနာစေ့ကို ဘယ်ဘက်ဖြင့် ကိုင်မည် ဖွင့်ပါ။ ၎င်းနေရာ၌ ညစ်ပေနေလျှင် ဂွမ်းအစိုဖြင့် သုတ်ပစ်ပြီးလျှင် ဝမ်းချူတံကို လက်ဖြင့် ၂ - လက်မ အလို ကိုင်၊ ဖြေးညှင်းစွာ စေ့တွင်းသို့ ၄ - လက်မ အထိ သွင်းပါ။
- ၉ - ဝမ်းချူပုံးကို အဘော်တယောက်အား ခုတင်နှင့် ၁၀ - လက်မ အမြင့်တွင် ကိုင်ခိုင်းထားပါ။
- ၁၀ - ညှပ်ကို ဖွင့်၍ ချော့များကို သွင်းပါ။ ထိုအချိန်တွင် လူနာအား ပါးစပ်ကို ဟ၍ အသက်ရှူခိုင်းရမည်။
- ၁၁ - ချော့ အနည်းငယ် ကျန်သည့်အခါ၌ ညှပ်ကို ပြန်ပိတ်၍ ဝမ်းချူတံကို လျှင်မြန်စွာ ပြန်ထုတ်ပြီး လင်ပန်းပေါ်တွင် ပြန်ထား၍ ဝမ်းချူတံကို ဖြုတ်ပြီး ထည့်စရာ တခုခုထဲသို့ ထည့်ပါ။
- ၁၂ - လူနာအား ဝမ်းချူပြီးလျှင် ၁၀ - မိနစ်ခန့် အောင့်ထားရန် ပြောရမည်။
- ၁၃ - လူနာကို အိုးပေါ်သို့ ကူညီ တင်ပေးပါ။ စက္ကူကို အသုံးပြုရန် အတွက် အနီးမှာ ထားပေးပါ။ လူနာ ပြုလုပ်နိုင်လျှင် ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ မလုပ်နိုင်ပါက ဆရာ- ဆရာမက ပြုလုပ်ပေးရမည်။ စက္ကူမရှိက ဂွမ်းစိုကို အသုံးပြု၍ အခြောက်သုတ်ပေးပါ။
- ၁၄ - ဝမ်းကို မာခြင်း၊ ပျော့ခြင်း၊ အဖျား၊ အနည်းနှင့် ထူးခြားသောအရာ၊ သံကောင့်၊ သွေး၊ ပြည်၊ ချွဲ ပါ၊ မပါ ကြည့်မှတ်သားပြီးမှ အိုးကို တွန်ဆေးနိုင်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ကြည့်ရှုမှတ်သားထားခြင်းသည် ဆက်လက်ဆေးကုသရန် များစွာ အထောက်အပံ့ ပေးနိုင်ခြင်း အကျိုး ရှိပါသည်။

မှတ်ချက်။ လူနာအား ဘယ်ဘက်သို့ စောင်းထားရခြင်းသည် ခန္ဓာဗေဒတွင် ဖော်ပြထားရှိသည်နှင့် အညီ အူမကြီး၏ နောက်ဆုံးအပိုင်း ၁၆ - လက်မခန့်သည် ဘယ်ဘက်သို့ ကွေ့ဝိုက် ဆင်းလာသဖြင့် ဝမ်းချူရေ အလိုက်သင့် စီးဝင်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ လူနာ၏ ခြေထောက်ကို ကွေး၍ ထားစေခြင်း၊ ပါးစပ်ဟ အသက်ရှူခိုင်းထားခြင်းတို့မှာ ဝမ်းရိုက်သားနှင့် အူများ လျော့စေရန် ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ အနေအထား ရှိမှသာလျှင် ဝမ်းချူရေကို အတားအဆီး မရှိ လွယ်ကူစွာ စီးဝင်စေရန် အကျိုးသက်ရောက်ပေမည်။ လူနာ၏ ဦးခေါင်း အောက်မှ ခေါင်းဖျားကို ထုတ်ထားရသည်မှာ ဦးခေါင်းပိုင်းမှ နိမ့်နိုင်သမျှ နိမ့်ထားစေခြင်းဖြင့် ရေစီးဝင်ရန် ပိုမို လွယ်ကူရန် ဖြစ်ပါသည်။

ခေတ်ဟောင်းနည်း ဝမ်းချူပုံ

ဝမ်းချူကုထုံးသည် ယခုမှ ပေါ်၍ ယခုမှ အသုံးပြုနေကြသည် မဟုတ်ပေ။ ရှေးနှစ်ပေါ်၍ များစွာက ပင်လျှင် အသုံးပြုလာခဲ့ကြောင်း အလွန် ရှေးကျသော ဆေးကျမ်းဟောင်းကြီးတို့တွင် ပါရှိသည့် အဆို အမိန့်ကို ထောက်ထား၍ ပြတ်သားစွာ သိနိုင်ပါသည်။ မြန်မာ့ဆေးပညာသည် မူလ အာယုဗေဒဆေးပညာကို တိုက်ရိုက် အများဆုံး မှီခိုပြီးနောက် ပြုပြင်ခြင်း၊ ဉာဏ်ထပ်လောင်း ထည့်စွက်ခြင်း ၂-မျိုးဖြင့် မွမ်းမံ တည်ဆောက်ထားသော ဆေးပညာ ဖြစ်သည့်အား လျော်စွာ မူလ မှီခိုခဲ့ရင်း ဖြစ်သော အာယုဗေဒဆေးပညာလာ နည်းနာ နိဿယတို့ကိုသာ ရှေးဦးစွာ ဖော်ပြသင့်ပါလျက် ခေတ်သစ်နည်းကို ဖော်ပြပြီးမှ ခေတ်ဟောင်းနည်းကို ဖော်ပြရခြင်းသည် အောက်ပါ အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

- ၁ - ခေတ်သစ် နှင့် ခေတ်ဟောင်း ၂-မျိုး ကွာခြားနေသည့်အတိုင်း အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများသည် ကွာခြားနေပေသည်။ ခေတ်သစ်နည်းမှာ ရလွယ်၊ ယူလွယ်သည်။
- ၂ - ခေတ်သစ် ဝမ်းချူနည်း၌ စမြင်းဒေါသ ကျေ၍ ဝမ်းသက်ရန်သာ အဓိက ထားသည်။ ခေတ်ဟောင်း၌ကား ဝမ်းချူမှုသည် ဝမ်းချူသင့်သောထောင့်၌ ဆေးမပါဘဲ ကုထုံးတမျိုးဖြင့် ကုသသည် အထိ ရည်ရွယ်ပြီး အသုံးပြုသည်။
- ၃ - ခေတ်သစ်ဝမ်းချူပုံ၌ ဆေးပညာ မပါပေ။ မည်သူမဆို ဖော်ပြလိုက်လျှင် ပြုလုပ်တတ်၊ ချူတတ်သဖြင့် ပညာရှိ၊ မဲ့-လူတကာ သုံးနိုင်သည်။
- ၄ - များသောအားဖြင့် အရေးပေါ် ဆီးချုပ်၊ ဓာတ်ချုပ်ပြီး ၎င်းတို့ကို အခြေခံ၍ ထောက်ပံ့မှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သဖြင့် ဝမ်းချူမှုကို လူတကာ သိထားရန် လိုအပ်သည်။
- ၅ - ထောက်ပံ့မှုသည် အချုပ်အားဖြင့် လေ၊ သည်းခြေ၊ သံလိပ်၊ သွေး၊ အပူတ် ၅-မျိုးကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု လိုရင်း ဖော်ပြထားရှိသည့် အနက် သည်းခြေ၊ လေ၊ အပူတ် ၃-မျိုးသည် ဝမ်းချူမှုနှင့် လွန်စွာ နီးစပ်သည်။ အပူချုပ်၊ လေချုပ်၊ အညစ်အကြေးမလများ အပုပ်ချုပ်-ထို ၃-မျိုးကြောင့် အရေးပေါ် ဖြစ်တတ်သဖြင့် ထောက်ပံ့မှုကြောင့် ၅-မျိုးတွင် ဖော်ပြပါ ၃-မျိုးသည် ဝမ်းချူမှုနှင့် လွန်စွာ သက်ဆိုင်ပေသည်။
- ၆ - မြန်မာတို့သည် ကိုယ်လက် နှမ်းနယ် အနည်းငယ် ပင်ပန်းပြီး များခဲ့သော် ဝမ်းနှုတ်ဆေး စားခြင်း၊ အနှိပ်ခံခြင်းဖြင့် လွယ်ကူသော ကုထုံးငယ်ကို သိရှိနားလည်ထားကြသည့်အတိုင်း ယနေ့တိုင်အောင် ပင်လျှင် အိမ်တွင်း၌ ထိုကျင့်သုံးမှုကို အသိဉာဏ်ရှိသူများ အသုံးပြုနေကြသဖြင့် ဝမ်းချူမှုကို လူတိုင်း သိရှိရန် လိုသည်။
- ၇ - ဖော်ပြပါ အကြောင်းတို့ကြောင့် ဆေးပညာသား များများ ပါရှိသော ဆေးပညာဓာတ်မှ ဝမ်းချူနည်းကို အသုံးချနိုင်သော ဝမ်းချူနည်းသည် ဆေးပညာ

၏ ကုထုး တရပ် ဖြစ်သော ခက်ခဲနက်နဲ ကျယ်ဝန်းလှသော ရွေးဟောင်းနည်းကို ရွေးဦးစွာ မဖော်ပြဘဲ အများသိ၍ အများ လုပ်နိုင်သော ခေတ်သစ်နည်းကို အမြန် အကျိုးရှိရန် ရွေးဦးစွာ ဖော်ပြလိုက်ပြီးနောက် ယခုမှ ခေတ်ဟောင်းဝမ်းချူ ပုံအကြောင်းကို ဆေးကျမ်းများလာ အယူအဆ အတိုင်း ဆက်လက် ဖော်ပြအပ် ပါသတည်း။

ရည်ရွယ်ချက် ပြည့်စုံ လှသော ခေတ်ဟောင်းနည်း

ဝမ်းချူရာ၌ များသောအားဖြင့် ဝမ်းမသွားသည်ကို ဝမ်းသွားရန်၊ ချုပ်နေသည်ကို သက်စေရန်၊ ချုပ်ပြီးနောက် အောင်လာသော လေကို ကာကွယ်လိုသဖြင့် ထိုပိတ်ဆို့မှုကို ဖျက် ဆီး ပယ်နှင်ပေးရန်—အရေးပေါ် ကိစ္စအနေဖြင့် အသုံးပြုကြ၏။ ကာကွယ်လို တားမြစ်လို ပယ် ဖျက်လိုသည့်အနေဖြင့် အသုံးပြုကြ၏။ ကုသမှုအနေဖြင့် အသုံးပြုကြခြင်း မရှိပေ။ ဝမ်းချုပ်ပြီး နောက် လိုရာဆေးချက်ကို ချ၍ ကုသကြကုန်၏။

ဤကား ယခုခေတ် အများဆုံး အသုံးပြုရာ၌ ရည်ရွယ်ချက်ပင် ဖြစ်သည်။ ခေတ်ဟောင်း ဆေးပညာသည်ကား ယင်းကဲ့သို့ ကာကွယ်မှု တခုသာ မဟုတ်သေးဘဲ ကုသမှုအနေဖြင့်လည်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အသုံးပြုကြသည်ကို တွေ့ရခြင်းဖြင့် ဝမ်းချူရာ၌ တီထွင်ထားအပ်သော နည်းဥပဒေ သ အခြာပြာသည် ခေတ်ဟောင်းဆေးပညာ၌ ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ ရှိသည်ဟု ဆိုရပေမည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ခေတ်သစ် အသုံး၌ ဝမ်းချူမှုကို ကာကွယ် ပယ်ဖျက်သို့၌သာ အသုံးပြု၍ ခေတ်ဟောင်း အသုံး၌ကား ကာကွယ်မှုရာ၊ ကုသမှုပါ ၂-မျိုးလုံး ပြည့်စုံစွာ အသုံးပြုကြသည်။ ဤနေရာ၌ ကွာခြားမှုရှိသလို ဝမ်းနှုတ်ဆေး စားခြင်း၊ အန်ဆေး စားခြင်းတို့၌လည်း အဟောင်း နှင့် အသစ် ကွာခြားမှု ရှိနေသည်ကို မှတ်ယူအပ်ပေ၏။ ဝမ်းချူမှုကို ကုသမှု၌ တွက်ကျယ်စွာ အ သုံးပြုခဲ့ကြကြောင်း နည်းဥပဒေသ အသုံးတို့ကို အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းများမှ ကောင်းသောနည်း များကို ရွေးချယ်၍ ဖော်ပြသွားပါမည်။

ဝမ်းချူပုံ အစီအရင်

ကပ္ပိယံအိပ်၊ သားရေအိပ် စသည်တို့၌ ပြန်တန်ကို တပ်၍ စအိုဝ၌ ထည့်သွင်းထားအပ် သောနည်းကို ဝတ္တိ (ဝမ်းချူနည်း) ဟု ဆိုအပ်၏။ ထိုဝတ္တိနည်းသည် ဆီသွင်းဝမ်းချူနည်းနှင့် ဆေးသွင်း ဝမ်းချူနည်း ဟူ၍ ၂-မျိုး အပြား ရှိ၏။ ထို ၂-မျိုးတို့တွင် ထောပတ်နှင့် နှမ်းဆီ စသော ဆီဖြင့် ဝမ်းချူသောနည်းကို ဆီသွင်း ဝမ်းချူနည်း ဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။ ပြုတ်သေးရည်၊ နို့၊ ဆီ-ရင်းတို့ကို တပေါင်းတည်းပြု၍ ဝမ်းချူနည်းကို ဆေးသွင်း ဝမ်းချူနည်း ဟု ခေါ်ဆို အပ်၏။

မှတ်ချက်။ ။ဝမ်းချူကြိယာဖြင့် စအိုဝတွင် ထည့်သွင်းပြီး စိမ့်သောနည်းကို ဝမ်းချူသည် ဟု ဆိုလိုသည်။ ရာဘာ ပလပ်စတစ်တို့ကို အသုံးပြုနိုင်သဖြင့် ကပ္ပိယံအိပ် အခွံ စသည်

တို့ဖြင့် အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုဝမ်းချူနည်းသည် အနုဝါသန ဆီသွင်းချူခြင်း၊ နိဂ္ဂဟဝတ္ထိ ဆေးသွင်း ချူခြင်း ဟူ၍ ၂-မျိုး ရှိပေသည်။

ဝမ်းချူသင့်၊ မချူသင့် ခွဲခြားပုံ

ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း အဆီအစေး ကင်းသူ၊ ခြောက်ထပ်သောသူ၊ ဝမ်းမီး လွန်စွာ တောက်သောသူ၊ လေရောဂါ ရှိသူ- ဤရောဂါသည်တို့ကို ဆီသွင်း ဝမ်းချူနည်းဖြင့် ဝမ်းချူသင့်၏။ နူနာရောဂါရှိသူ၊ ဗူလာသရောနာရှိသူ၊ ဝသောသူ၊ ဝမ်းပိုက်ရောဂါရှိသူ-ဤသူတို့သည် ဆီသွင်း ဝမ်းချူနည်းနှင့် မသင့်ကုန်၊ အစာမကြေ ရောဂါရှိသူ၊ ရူးသောသူ၊ ရေငတ်သောသူ၊ စိုးရိမ်သောကများသူ၊ တွေဝေသောသူ၊ နှုတ်မမြိန်သောသူ၊ ကြောက်တတ်သောသူ၊ ပန်းနာရောဂါရှိသူ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ ရှိသူ၊ ဓာတ်အား ကုန်ခန်းသောသူ- ဤရောဂါတို့ဖြင့် နှိပ်စက်ခံနေရသောသူသည် ဆေးသွင်း ဝမ်းချူနည်းဖြင့် သင့်လျော်ကုန်၏။ ဤသူတို့ကို ဆီသွင်းနည်း၊ ချူနည်းဖြင့် ဝမ်းချူခြင်းကို မပြုလုပ်အပ်ပေ။

မှတ်ချက်။ ။ဆီဆေးဖြင့် ဝမ်းချူသင့်သောသူတို့ကို ဖော်ပြထားရာ၌ အဆီအစေး ခန်းခြောက်သောသူ၊ ပိန်ကြဲခြောက်ကပ်သောသူ နှင့် ဝမ်းမီးလွန်သောသူ၊ လေရောဂါရှိသူ- ထိုလေးမျိုးတို့ကို ထုတ်ပြထား၏။ ဝမ်းမီးလွန်သောသူ ဟူသည် တိက္ကဝမ်းမီး အပူရှိန် ကြီးသဖြင့် စားသမျှ လောင်ကျွမ်းပြီးလျှင်-စားကား စား၏ အသွေးအသား မဖြစ်သောသူတို့ကို ဆိုလိုရင်း ဖြစ်သည်။ ဆီဆေးဖြင့် ဝမ်းမချူသင့်သော သူတို့ကား နူနာရောဂါ၊ ဗူလာသရော ရောဂါ၊ ဝသောသူ၊ ရေဖျဉ်း၊ သွေးဖျဉ်း စသော ဝမ်းပိုက်တွင် ရောဂါရှိသောသူတို့ ဟူ၍ လေးမျိုး ထုတ်ပြထား၏။ ၎င်းပြင် ဆေးသွင်း ဝမ်းချူနည်းနှင့် သင့်သော ဝေဒနာရှင် ၁၀-မျိုးတို့ကိုလည်း အမှာစကား အနေဖြင့် ဖော်ပြထားသည်ကို ထောက်သော် ဆီသွင်း ဝမ်းချူနည်းနှင့် မပြုလုပ်သင့်သော ဝေဒနာရှင်တို့မှာ ၁၄-မျိုး အတိုင်းအရှည် ရှိကုန်၏။

ဆေးသွင်းဝမ်းချူနည်းနှင့် သင့်သော ဝေဒနာရှင် ၁၀-မျိုးတို့ကို ထုတ်ပြရာ၌ အစာမကြေရောဂါ ရှိသောသူ၊ ရူးသောသူ စသော ရောဂါ ၁၀-မျိုး ရှိသူတို့ကို ချူသင့်ကြောင်း ဖော်ပြထား၏။ ထိုဖော်ပြထားသော ၁၀-မျိုး အနက် ချုံး၍ ယူခဲ့သော် အစာအိမ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်နှင့် ဆိုင်ရာ ရောဂါ၊ စိတ်နှင့် ဆိုင်ရာ ရောဂါ၊ ပန်းနာ ချောင်းဆိုး၊ ချောင်းဆိုး သွေးပါ၊ ဓာတ်အား ကုန်ခန်းသောသူ-ဤကဲ့သို့သော ရောဂါအမျိုးအစား ရှိသူတို့သာ ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုဖော်ပြပါ ရောဂါတို့ကို ထောက်ဆသော အားဖြင့် ဆေးသွင်းဝမ်းချူနည်းဖြင့် သင့်သော ရောဂါတို့မှာ ၁၀-မျိုး အတိုင်းအရှည် ရှိကြောင်း သိအပ်ပေ၏။

ဝမ်းချူပြန်တန် ပြုလုပ်ရန် အစီအစဉ်

ဝမ်းချူပြန်တန် ပြုလုပ်ပုံ စသော အစီအရင်တို့သည် ရှေးဟောင်း အာယုဗ္ဗေဒ ကျမ်းများ

တောင် အပြည့်အစုံ ပါရှိသည်ကို မူရင်းမပျောက်သွားပါစေခြင်းအကျိုးငှာ သိင်္ဂီရေသံဟိုတာကျမ်း ရင်းမှ ထုတ်နှုတ်၍ အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြအပ်စေသည်။

ဝမ်းချူပြန်တန်ဝ ပြုလုပ်ရန်။ ။ပြန်တန်ကို ဝစ္စမဂ်တွင် တပ်ရန် ကြူရိုး၊ ရွှေ စသော ဓာတ် သို့မဟုတ် ဆင်စွယ်၊ ဦးချိုဖျားပိုင်း၊ သူရိယကန်ကျောက် စသည်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်သင့် ပေ၏။

ရောဂါသည် အခြေအနေ အရ ပြန်တန်ပမာဏ။ ။ဝမ်းချူပြန်တန်သည် ၁-နှစ်သားမှ စ၍ ၆-နှစ်သား အထိ လက် ၆-သစ် ရှည်ရမည်၊ ၆-နှစ်သားမှ ၁၂-နှစ်သား အထိ ၈-လက်သစ် ပြန်တန်ကို ပြုလုပ်ရမည်၊ ၁၂-နှစ်သားမှ အထက်ပိုင်း အထိ ၁၂-လက် သစ်ရှည်အောင် ပြန်တန်ကို ပြုလုပ်ရမည်။

ပြန်တန်အပေါက်၏ ပမာဏ။ ။၆-လက်သစ် ရှည်သော ပြန်တန်၏ အပေါက်ကို မာညပ် စေ ပမာဏ အပေါက်ကို ပြုလုပ်ရမည်၊ ၈-လက်သစ်ရှည်သော ပြန်တန်၏ အပေါက်ကို စားတော်ပဲခန့် ပြုလုပ်ရမည်၊ ၁၂-လက်သစ်ရှည်သော ပြန်တန်အပေါက်ကို ဇီးစေ့ပမာ ဏ ပြုလုပ်ရမည်၊ ဤဆိုခဲ့ပြီးသည့် အတိုင်း ပြန်တန် အပေါက်ကို ပြုလုပ်ရန်သင့်သည်၊ ဤပြန်တန်သည် ပျော့ပျောင်း ပြေပြစ်၍ နှား၏ အမြီးကဲ့သို့ အရင်းတွင် ကြီး၍ အဖျား တွင် ယေသည်၊ အလယ်တွင် အလုံးဝတ်မောက်မောက်လုပ်ရ၏၊ ၎င်းနောက် ထိုပြန်တန် ၏ အရင်းကို ရောဂါသည်၏ လက်သစ် ပမာဏ ခပ်တုတ်တုတ် ပြုလုပ်ရန် သင့်သည်၊ ၎င်းနောက် အဖျားပိုင်းသည် လက်သန်း ပမာဏ ခတ်လုံးလုံး လုပ်ပြီး ၎င်း၏ အဖျားကို လည်း အလုံးလုပ်ရန် သင့်သည်၊ ဤပြန်တန်၏ သုံးဘို့ တဘို့ကို စွန့်၍ လေးဘို့တဘို့၏ အရင်း၌ နားရွက်တဘက်ကို ကြာရွက်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ပြီး ဝမ်းချူရန် အတွက် လိင်ဥ၏ နေရာ၌ ကပ်ပေးရမည်၊ ထိုကြာရွက်ဖျားဖြင့် ဝစ္စမဂ်ကို ထိနေရမည်။

ဝမ်းချူရာ၌ ပြုလုပ်သင့်သည့် သို့အိမ်။ ။သမင်၊ ဆိတ်၊ ဝက်၊ နှား၊ ကျွဲ-၎င်းတို့၏ သို့အိမ်ဖြင့် ဝမ်းချူတန်ကို ပြုလုပ်ရန် သင့်သည်၊ အကယ်၍ ၎င်းတို့၏ သို့အိမ်ကို မရသည်ရှိသော် သမင် စသည်တို့၏ သားရေကို ပြုလုပ်ပါ၊ ၎င်းနောက် ထိုဝမ်းချူတန်ကို ဆူးဖြူခေါက် စသော ပြုတ်ရည်နှင့် အရောင်ဆိုး၍ နူးညံ့ သိမ်မွေ့စွာ ခိုင်ခိုင်ခန့်ခန့် ပြုလုပ်ရ မည်။

ဆီ စသည်၌ သိန္ဓောဆားကို ထည့်ရန် ပမာဏ။ ။စမုစပါး၊ သိန္ဓောဆား-၎င်းတို့ကို အမျှ ပြု ၍ အနုဝါသန ဝတ္တိနည်း၌ ထည့်ရန် ပမာဏမှာ ၆-ပဲသားသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏၊ ၄-ပဲသားသည် အလယ်အလတ် ဖြစ်၏၊ ၂-ပဲသားသည် အနည်းဆုံး ပမာဏ ဖြစ်၏၊ ဤနည်းအတိုင်း ပမာဏကို အစဉ်အတိုင်း သိရာ၏။

ဝမ်းနှုတ်ပြီးနောက် ဆီသွင်းဝမ်းချူရန် အစီအစဉ်

လူကို ဝမ်းနှုတ်စေ၍ ၇-ရက်လွန်ခဲ့သော် ခန္ဓာကိုယ်၌ ကျင်ကြီးဖျားသည် ရောက်ရှိ လာ ကုန်၏၊ ထိုအခါ ထိုသူ့ကို အစာစားစေပြီး ဆီသွင်းဝမ်းချူနည်းဖြင့် ဝမ်းချူရန် သင့်၏။

ထင်ရှားစေအံ့။ ဆီသွင်း ဝမ်းချူနည်းကို အသုံးပြုလိုသော် ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို ပဌမကျေအံ့၊
 တပါတ်ခန့် ဆိုင်းငံ့ ပြီးလျှင် အညစ်အကြေးများ ပြန်လည်စုအောင်း တည်ရှိလာသော အခါ
 ဆီသွင်းဝမ်းချူနည်းကို အသုံးပြုရမည်။ အညစ်အကြေး မလများ အစာသစ်အိမ်၌၎င်း၊ အစာ
 ဟောင်းအိမ်၌၎င်း၊ စုပေါင်း တွယ်ကပ် တည်ရှိနေချိန် အခါ အခြားသော အကြော၊ အထွေ
 အသား အထွေထွေသို့၌ အညစ်အကြေး မလများ ပိတ်ဆို့ ဖွဲ့စည်းနေသောအခါ-လေသည်
 အောက်သို့ တွန်းအားမရှိဘဲ ပျက်စီးနေတတ်၏။ အညစ်အကြေး မလများ ပိတ်ဆို့ ဖွဲ့စည်းချုပ်
 တည်ထားခြင်းကြောင့် လေသည် အချုပ်အနှောင် ခံရ၏။ ၎င်းလေသည် သဘာဝအတိုင်း အထက်
 သို့သာ လှနေ၏။ ထိုကို လေချုပ်သည်ဟု ဆို၏ (၀၂) ကျင်ကြီး စသည်ကိုကို နှင်သောလေ ပျက်
 စီးနေသည် ဆို၏။

ထိုအခါမျိုး၌ ဆီသွင်း ဝမ်းချူခဲ့သော် တကိုယ်လုံးသို့ ပြန့်နှံ့သွားစေမည်လည်း မဟုတ်-
 သွင်းလိုက်သမျှလည်း ပြန်ထွက်လာမည်မဟုတ်ဘဲ ဆေးအတွက်ကြောင့် ပိုလေးခြင်း ဖြစ်တတ်၏။
 အချို့လုံးဝ ပြန်မဆင်းသည်အထိ ဖြစ်တတ်၏။ အချို့ကျင်ကြီး အိမ်တဝိုက်၌သာ ရှိသော အညစ်
 အကြေးကြီးများသာ သက်ဆင်းလာသဖြင့် ဝမ်းချူ ကုထုံး၏ အကျိုးသည် ပြန့်နှံ့စွာ မသက်
 ရောက်ချေ။ ထို့ကြောင့် အကြမ်းနည်းအနေဖြင့် အညစ်အကြေးကြီးများကို ထုတ်ပယ်ပြီးနောက်
 ဝမ်းချူပါလေဟု ဆိုလိုသည်။

ဝမ်းနှုတ်ဆေးကျွေးပြီးနောက် ချက်ခြင်း သို့မဟုတ် နောက်တနေ့ဆက်၍ ဝမ်းချူနည်း
 ကို မသုံးရချေ။ တပါတ်ခန့် ဆိုင်းငံ့ပြီးလျှင် အညစ်အကြေးများ ပြန်လည်စုအောင်း လာသော
 အခါမှ ဝမ်းချူ ကုထုံးကို အသုံးပြုရ၏။ ဆိုလိုရင်းမှာ ချိုးကပ်နေသော အညစ်အကြေးကြီး
 များလည်း မရှိစေရ၊ အညစ်အကြေး မလအနုစားများလည်း မရှိသော အချိန်၌ ဝမ်းမချူရဟု
 ဆိုလိုသည်။ အစာစားရာ၌ ခြောက်ထပ်သော အစာနှင့် နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းသော အစာဟု နှစ်
 မျိုးရှိရာ နို့၊ ယင်း စသည်တို့သည် နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းသော အစာတို့ ဖြစ်ကုန်၏။ မျစ် စ
 သော အစာတို့သည် ခြောက်ထပ်သော အစာတို့ မည်ကုန်၏။ ယင်းကဲ့သို့ ရှိရာတွင် နူးညံ့သော
 သော အစာကိုသာ ရွေးချယ်၍ စားသောက်ရာ၏။ ၎င်းနောက် ဝမ်းမချူဖြစ်လျှင် ထိုအစာ
 အတွက်ကြောင့် လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ မူးဝေလာခြင်း ဖြစ်တတ်၏။ ဝမ်းချူဖြစ်မှ ထိုအစာ
 မျိုးကို စားရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ကြမ်းတမ်းခြောက်သွေ့သော အစာကိုကား ဝမ်းချူခါနည်း၌
 လုံးဝမစားသင့်ချေ။ ဝမ်းချူရာ၌လည်း အထောက်အကူ မဖြစ်သည့်ပြင် ထိုအစာအာဟာရ အရ
 သာ အဆိုးဝေ့တို့သည် ဝမ်းချူသော ဆီဖြင့် ရောနှောပြီးလျှင် နေရာအနှံ့ အပြားသို့ ရောက်သွား
 သည်ရှိသော် အားအင်နည်းစေမှု၊ မသန်ရှင်းသော ကိုယ်သွေး ကိုယ်ရောင် ဖြစ်လာမှု-အပြစ်တို့ကို
 ဖြစ်စေနိုင်ကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းမချူမီ ကြမ်းတမ်း ခြောက်သွေ့သော အစာအာဟာရကို
 မည်သည့် အခါမျှ မစားသင့်ချေ။ ဝမ်းချူသင့်သော အချိန်ကာလမှာ ညနေချမ်းအခါ နှင့် ညဉ့်
 နှိုအခါများသည် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်ပေ၏။

ဝမ်းမချူမီ ပြုလုပ်ဘွယ်ရာ

ဆီသွင်းဝမ်းချူနည်းဖြင့် ဝမ်းချူရန်သင့်သော သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဆီလိမ်းကျံ၍

ပူသောရေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ချွေးထုတ်ပြီးလျှင် ကျမ်းဇာအား လျော်စွာ အစားအစာကို ကျွေးမွေး၍ ထိုသူကို ဟိုဟိုဒီဒီ လှည့်စေပြီးလျှင် ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်ကို အလိုရှိသည် ရှိသော် ထိုသူအား ကျပ်ကြီးကျပ်ကို ဖြစ်စေလျက် အကယ်၍ လေသက်လိုခဲ့သော် လေသက်ခြင်းကို ဖြစ်စေလျက် ဝမ်းချူခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ (ဆီသွင်း ဝမ်းချူနည်းကို အသုံးပြုရာ၌ ပဌမဦးစွာ ဝမ်းနှုတ်ဆေး ပေးရမည်) တပတ်ခန့်ကြာသောအခါ တကိုယ်လုံး ဆီလိမ်းပြီး ရေနှေး ပူပူဖြင့် ချွေးအောင်းရမည်။ ထို ၂ ချက်ကို ဖော်ပြရာ၌ ဆီလိမ်း ချွေးအောင်းမှုကို ပြုရခြင်းသည် အသား၊ အညစ်အကြေး၊ အကြော၊ အရေထူ အရေအပါး စသည် တလျှောက်၌ တည်ရှိနေသော အညစ်အကြေးငယ်များကို ထုတ်ပယ်ရန် ဒုတိယ အနေဖြင့် ရှင်းလင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ကြိုတင်ပြီး ထိုကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင် မွေးညှင်းပေါက်မှ စ၍ အပေါက်ငယ်များပိတ်ဆို့နေခဲ့သော် လေသည် အလိုက်သင့်စွာဖြင့် ပြန်မဆင်းဘဲ အထက်သို့သာ အားပြုနေမည်စိုးသောကြောင့် ဖြစ်၏။

ယင်းကဲ့သို့ ချွေးထုတ်ပြီးနောက် အစားအသောက်များ စားသောက်ပြီးလျှင် ထိုထိုဤဤသို့ တအောင့် တနား သွားလာ လှုပ်ရှား၍ ခာတ်သွားလိုက မအောင့် ထားရာ၊ လေလည် လိုသော် မအောင့်ထားရာ၊ ယင်းကဲ့သို့ ကြိုတင် ပြုလုပ်ဘွယ်တို့ကို ပြုလုပ်ပြီးနောက် ဝမ်းချူခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။ ဝမ်းမချူမီ ရှေ့ဦးစွာ ပြုဘွယ် ကိစ္စတို့ကို စိစစ်သော် ဝမ်းချူမှုသည် လေဦးဆောင်နေသော ဘိစ္စတရပ် ဖြစ်၏။ ထိုလေအရှိန်အားသည် သာလျှင် လိုအပ်သော ဆေးတို့ကို အနှံ့အပြားသို့ ရောက်စေ၏။ ထိုလေအရှိန် အားသည် သာလျှင် အညစ်အကြေးဟူသမျှတို့ကို ပြန်လည် ထုတ်ပစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းချူမှု၌ လေအမှု ကိစ္စသည် ပဓာန ဖြစ်ပေ၏။ လေသည် ပိတ်ဆို့မှု၊ တားဆီးမှုနှင့် လုံးဝ မသင့်ချေ။ တိုက်ရိုက်ဆန့်ကျင်နေသဖြင့် အညစ်အကြေး ကြီးငယ်များ ပိတ်ဆို့ တားဆီး တည်နေမှုကို ပယ်ဖျက်ရန် ဝမ်းနှုတ်ဆေးကျွေးခြင်း၊ ဆီလိမ်း ချွေးအောင်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပြီးမှ ဆီသွင်းဝမ်းချူနည်းကို အသုံးပြုရ၏။

ဝမ်းချူရာတွင် ဝေဒနာရှင် အနေအထား

လက်ဝဲလက်ကောက်ဝတ်ကို ကျွေး၍ လက်ဝဲခြေထောက်ကို ဆင်းထားပါ။ ခန္ဓာကို ကျွေးတံ၍ တဖန် ဝစ္စမဂ်ကို အပြေ အပြစ် ပြုပြီးလျှင် (ထောပတ်ဖြင့် လိမ်းကျံပြီးလျှင်) ပြွန်အဝကြိုးဖြင့် ချိ၍ ပြွန်တန်ကို ဝစ္စမဂ်အပေါ်တွင် အားပါ။ လိမ္မာသော သမားတော်သည် ထိုပြွန်ကို လက်ဝဲလက်ဖြင့် ကိုင်၍ လက်ျာလက်ဖြင့် ခတ်ဖြေးဖြေးညှစ်ပေးရမည်။ ထိုသို့ ဝမ်းချူနေချေခြင်း ချောင်းဆိုးခြင်း သန်းဝေခြင်း စသည်တို့ကို မပြုလုပ်ရချေ။

မှတ်ချက်။ ။ ဝမ်းမချူမီ ဝမ်းချူမည့် ဝေဒနာရှင် အနေအထား စသည်ကို ဖော်ပြရာ၌ ဘယ်ဘက်ကို စောင်းရမည်၊ ဘယ်လက်ကို ကျွေးညှစ်ထား၍ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို ကား ခပ်ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပြီးလျှင် ယာဘက် ခြေထောက်ကို ခတ်ကျွေးကျွေး ပြုလျက်

စောင်းနေပါ။ ပြန်သွင်းမည့် နေရာ ဝစ္စမန်ကို ထောပတ်ဖြင့် သုတ်လိမ်းထားပါ။ အတွင်း
သို့ ရောက်သည်အထိ သုတ်လိမ်းပေးနိုင်ပါက ပိုမို ကောင်းပါသည်။ ထိုသို့ ပြေပြစ်အောင်
ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့် ပြန်သွင်းရာ၌ အထိအခိုက် အရှအန အကြပ်အတည်း တစုံတရာ မြစ်မှု
ကို ကာကွယ်နိုင်၏။

ပြန်ဝကို ကြိုးဖြင့် ချည်ထားပြီး အသုံးပြုသော နည်းသည် ရှေးအသုံးအဆောင်နည်း ဖြစ်၏။
ယခုခေတ်၌ မလိုပေ။ သို့သော်လည်း ဝမ်းချူပုံချူနည်းကို ဖော်ပြရာ၌ လက်ဝဲသက်ဖြင့် ပြန်တန်ကို
ကိုင်ပြီး လိုအပ်သည့် အတိုင်းအတာသို့ ရောက်သောအခါ ဆီဆေးများကို လကျီလက်ဖြင့်
တဖြည်းဖြည်း ညှစ်သွင်းပေးရာ၏။ ဤ၌ တဖြည်းဖြည်း ညှစ်သွင်းပေးခြင်း ဟူသော ဥပဒေသကို
သတိထား၍ အထူး လေးစားစွာ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ မြန်မြန် မညှစ်သွင်းမိဘဲ အထူး
သတိထားပြီး စည်းစောင့်ရမည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း ဟူမူ အတွင်း၌ တည်ရှိနေဆဲ ဖြစ်သော
လေ အမျိုးမျိုး နှင့် နောက်ထပ် လေအရှိန်ဖြင့် ရောက်လာသော ဆီဆေးတို့သည် ထိပ်တိုက်အား
ခြင်း ပြိုင်ခိုင်းသကဲ့သို့ ဖြစ်သွားခဲ့သော် လေနှင့် ဆီတို့၏ ပဋိပက္ခဖြစ်မှုကို ဝေဒနာရှင်များ ခံရမည်
ဖြစ်သောကြောင့် တဖြည်းဖြည်းဆေးသွင်းပေးဘို့ရန် လွန်စွာ လိုအပ်ကြောင်း သတိပြုရာ၏။

ထိုသို့ ဆီဆေးဖြင့် သွင်းနေစဉ် သို့မဟုတ် သွင်းပြီးသည့်နောက်တွင် ချေခြင်း၊ ချောင်း
ဆိုးခြင်း၊ သန့်ဝေခြင်း သုံးမျိုးကို မပြုလုပ်မီရန် ညွှန်ပြထားရာ၌ ထို ၃ - မျိုးသော ကိစ္စတို့သည်
လေဦးဆောင်နေသော ကိစ္စများ ဖြစ်ကုန်၏။ ဆေးသွင်းနေခိုက်လည်း လေအရှိန်အားကို ယူနေ
ခိုက် ဖြစ်၏။ ဆီကိုပို ဆောင်လာသော လေကို ထိုအမှုကိစ္စ ၃-ချက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော
လေသည် ခုခံတားမြစ်သကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် အကျိုးမဆောက်ဘဲ အပြစ်သာ ရောက်နိုင်
သဖြင့် ထိုပြုမှုပုံ ၃-ချက်ကို ဆရာမြတ်တို့ တားမြစ်ထားကြသည်။

ဝမ်းချူချိန် နှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှု

ညှစ်ပေးရမည့် အချိန်ကာလ။ ။ ညှစ်ပေးရမည့်ကာလသည် ၃ - မျိုး အတိုင်းအတာ ရှိ၏။
တဖန် ဆီကို အတွင်းသို့ ရောက်စေရာ၌ စကား အခွန်းပေါင်း (၁၀၀) တရာကြာသည့်
တိုင်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။

ရှေးဦးစွာညှစ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းချူခြင်းသည် ပေါင်ချုံ့ လိင်ဥ၏ အဆက်အစပ်မှု ခန္ဓာကိုယ်
သို့ စီး၍ ဝင်သွား၏။ ဒုတိယအကြိမ် ညှစ်သွင်းခြင်းဖြင့် ဦးခေါင်း၌ ရှိသောလေသည် ကင်းဝေး၏။
တတိယအကြိမ် ညှစ်သွင်းခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ အားနှင့် အရောင်အဆင်းသည် ဖြစ်လာ၏။
လေးကြိမ် ငါးကြိမ် ညှစ်သွင်းခြင်းဖြင့် ရသဓာတ် နှင့် သွေးဓာတ်များသည် တိုးတက်လာ၏။
ခြောက်ကြိမ် ခုနစ်ကြိမ် ညှစ်သွင်းခြင်းဖြင့် အသားနှင့် အဆီသည် ချောမွေ့လာ၏။ ရှစ်ကြိမ်
ကိုးကြိမ် ညှစ်သွင်းခြင်းဖြင့် ချဉ်ဆီ သုက်ဓာတ်တို့သည် နူးညံ့ကုန်၏။ ဤနည်းအတိုင်း ၁၀ - ကြိမ်
ညှစ်သွင်းခြင်းဖြင့် သုက်ဓာတ်သို့ ရောက်သော ဓေါသတို့သည် ပျက်စီးကုန်၏။ ဤအား ၃၆ -
ကြိမ် ညှစ်သွင်းခြင်းဖြင့် ထိုသူ၌ ဆင်္ကဲသို့ ခွန်အားကြီးမားလာပြီးလျှင် မြင်း၏ အဖုန်ကို စွမ်းနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ။ဆီသွင်း ဝမ်းချူသောအခါ ပြည်းပြည်း နွေးနွေး သာသာ ယဇယာ ညှစ်သွင်း
 သော အချိန်ကို (စက်နားရို မရှိသော ဇေတ်မျိုး ဖြစ်၍) နှုတ်ဖြင့် မကြာကာလအချိန်
 အရေအတွက်ကို မှတ်ရန် ဖော်ပြထားရာ၌ ၁ - ၂ - ၃ - ၄ - စသည်ဖြင့် ၁၀၀ အထိ မှန်
 မှန် ရေတွက်ရမည်။ ထိုကဲ့သို့ ၁၀၀ - အထိ နှုတ်မှ ရေတွက်၍ ရသော အချိန်သည် ဆီ
 သွင်းရမည့် အချိန်ကာလ အတိုင်း အရှည် ဖြစ်၏။ လက်ဖြင့် အကြိမ်ပေါင်း ၁၀၀ - အထိ
 ညှစ်သွင်းရမည် မဟုတ်ချေ။ နှုတ်အရေအတွက် အကြိမ်ပေါင်း ၁၀၀ - အရေအတွက်
 အတွင်း၌ လက်ဖြင့် ပြေးညှစ်စွာ သွင်းပေးခြင်းဖြင့် ပဌမအကြိမ် ဆီသွင်း ဝမ်းချူ ကုထုံး
 ကိစ္စသည် ပြီးစီး အောင်မြင်၏။ အကျိုးသက်ရောက်မှုမှာ ကျမ်းဆရာကိုယ်တိုင် ဖော်ပြ
 ထားပြီး ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အကြော၊ ရသရည်၊ သွေးသားမှ စပြီး သက်ဓာတ်တိုင်
 အောင် အလွှာလိုက် စုပေါင်းတည်နေကြရာ ပဌမနေ့ ပဌမအကြိမ် သွင်းခြင်းဖြင့် အကျိုး
 သက်ရောက်ပုံမှ စပြီး အခြားသော ဒုတိယနေ့ ဒုတိယအကြိမ် စသည် သွင်းရာ၌လည်း
 နက်ရှိုင်းသော ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဓာတ်များသို့ တိုင်အောင် အကျိုးသက်ရောက်ပုံကို ဖော်
 ပြထားခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုကုသမှု ဥပဒေသကို သိခြင်းဖြင့် မည်သည့် အစိတ်အပိုင်း အတွက်
 ကောင်းစေလိုလျှင် အကြိမ်ပေါင်းမည်မျှ (တရက်လျှင် တကြိမ်ကျ) ရက်ပေါင်းမည်
 မျှ ပြုလုပ်မှ မိမိ ကုသလိုသော အစိတ်အပိုင်းအတွက် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိမည် ဟူသော
 နည်းဥပဒေသကိုလည်း ဖော်ပြထားခြင်းနှင့် တူပေ၏။

ဆီသွင်းချူပြီးနောက် ဝေဒနာရှင် အနေအထား

ညှစ်သွင်းပြီးသည်နောက် လူနာ၏ လက်၊ ခြေ အလုံးစုံသော အင်္ဂါတို့ကို ပြည်းပြည်း
 လှည့်၍ ဆန့်ထားပါ။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရသ စသော ဓာတ်တို့သည် မိမိတို့၏ဌာနသို့
 သွားကုန်၏။ လူနာ၏ ခြေအပြင်၌ သုံးကြိမ် ခတ်ပြည်းပြည်း လက်ခတ်တီးပေးပါ။ ဤကဲ့သို့
 တင်းပါး နှင့် လက်တို့ကို သုံးကြိမ်စီ တီးပေးပါ။ ထိုလူနာကို ကုတင်ပေါ်၌ ထိုင်စေပါ။
 ဤနည်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပြီးနောက် လူနာကို ချမ်းသာစွာ အိပ်ပါစေ။

မှတ်ချက်။ ။ဆီသွင်း ချူပြီးနောက် ဝေဒနာရှင်သည် ပြေးညှစ် သာယာစွာ ကိုယ်အနေအ
 ထားကို ပြုပြင်ပြီး နေရမည်။ ပက်လက် အိပ်၍ ခြေလက် ဇာားလုံးတို့ကို ခပ်ဆန့်ဆန့် ခပ်
 လျှော့လျှော့ထားပြီး နေစေရမည်။ ရသ စသော ဓာတ် ၇ - ပါးတို့သည် အုပ်စုံအလိုက်
 တည်နေကြ၏။ ၎င်းတို့သည် အညစ်အကြေးတို့နှင့် ရောနှော ပေါင်းစပ်ပြီး ပိတ်ခြင်းဆို
 ခြင်း အောင်းခြင်း ဖြစ်နေ၏။ ထိုသည်ပင်လျှင် ရောဂါရနေသည် မည်၏။ ၎င်းတို့သည်
 သန့်ရှင်းပြီး ပြန်လည်စုပေါင်း၍ အကောင်းများ ဖြစ်လာရန် သွင်းလိုက်သော ဆီသည်
 ပို့ဆောင်ပေးလာပါလိမ့်မည်။ ထိုပို့ဆောင်သောအချိန်၌ အကူအညီ ပေးသည့်အနေ
 ဖြင့် ခြေဖမိုး၊ တင်းပါး၊ ခါးတို့ကို သုံးကြိမ်စီ လက်ဖြင့် ပုတ်ခတ်တီးပေးပါ။ ယင်းသို့
 တီးနေခိုက် ခေတ္တထိုင်စေပြီးနောက် တီးခတ်မှုကိစ္စ ပြီးသော လူနာသည် အိပ်ပျော်သည်
 အထိ ချမ်းသာစွာ အိပ်စေသင့်၏။

ဝမ်းချူရာ၌ လျော့ပုံ လွန်ပုံ နှင့် အကျိုးအပြစ်

ဆီသွင်း ဝမ်းချူနည်းနှင့် ဆေးသွင်း ဝမ်းချူနည်း ၂-မျိုးတို့သည် နည်းသောအတိုင်း အရှည် ရှိခြင်းကြောင့် အလွန်အကဲ အမူကိုစွဲကို မဖြစ်မြောက်နိုင်၊ (ထောဂါ မပျောက်ကင်းနိုင်)၊ အကယ်၍ လွန်ကဲခြင်း ဖြစ်ခဲ့သော် ဝမ်းပိုက်တင်းရောင်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ဝမ်းသက်ခြင်း-၎င်း ထောဂါများ ဖြစ်တတ်ကုန်၏။

ကောင်းသောအတိုင်းအရှည်။ ။အားရှိသောသူ၌ ၁၈-ကျပ်သား ပမာဏဟု သိအပ်၏၊ အား အလယ်အလတ် ဖြစ်သောသူ၌ ၉-ကျပ်သား ပမာဏဟု သိအပ်၏၊ ယုတ်သော အားရှိသောသူ၌ ၃-ကျပ်သား ပမာဏဟု သိအပ်၏။

မှတ်ချက်။ ။ဆီသွင်းချူနည်း၊ ဆေးသွင်းချူနည်း ၂-မျိုးလုံးပင် ထည့်သွင်းသောဆီများ၊ ဆေးများ လွန်စွာ နည်းပါးမှု လိုအပ်သောအကျိုး သက်ရောက်မှုကို မဖြစ်စေနိုင်၊ (လျော့ နည်းလျှင်လည်း မကောင်း)၊ အကယ်၍ လွန်ကဲစွာ သွင်းမိခဲ့သော် ဝမ်းသက်လာမည်၊ ဝမ်းပိုက်ကယ်လာမည်၊ ပင်ပန်းလာမည်၊ ဤအပြစ် ၃-ရပ် တွေ့ကြုံလာနိုင်သည်၊ (လွန် လျှင်လည်း မကောင်း)၊ ထို့ကြောင့် ထည့်သွင်းသင့်သော ဆီ နှင့် ဆေးအတိုင်းအရှည် ပမာဏကို သေချာစွာ မှတ်ယူ ကျင့်သုံးအပ်၏၊ အတိုင်းအရှည်ကို ဖော်ပြရာ၌ အားရှိ အားမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကို နှိုင်းချိန် ဝေဘန်ရန် လိုအပ်ပေသည်၊ အားရှိသူ ခံနိုင်ရည်ရှိသူ အတွက် ၁၈-ကျပ်သား ဆီဆေးကိုသွင်းပေးရ၏၊ အားအလယ်အလတ် ရှိသူများကိုမူ ၉-ကျပ်သား သွင်းပေးရ၏၊ အားနည်းသောသူများကို ၃-ကျပ်သား မျှသာ သွင်းပေးသင့်၏။

အနုဝါသန ဝမ်းချူထီ

- ၁ - ဆင်တုံးမနွယ်
- ၂ - ကြက်ဆူမြစ်
- ၃ - သင်းဝင်ခေါက်
- ၄ - ငါးရဲ့ပတူ
- ၅ - မုယားကြီး
- ၆ - စပါးလင်
- ၇ - ရှဉ့်မတက် (ကညွတ်)
- ၈ - လိပ်ဆူးရွှေ
- ၉ - ကျီးနှုတ်သီး

၎င်း ၉-မျိုးသော ဆေးဘက်တို့ကို ၃-ကျပ်သားစီယူ၍၊ ၎င်းနောက် (၁) မုယော (၂) မာသိ၊ (၃) နှမ်းကြပ်၊ (၄) ဇီးနှစ်၊ (၅) ကုလားပဲ-၎င်း ၅-မျိုးသော ဆေးဘက်တို့ကို

- ၇ - ဆီးကို ဓာတ်ခွဲခန်းသို့ ပို့ရန်အတွက် ဖန်ချောင်းဖြင့် ယူ၍ ကျန်ဆီးများကို ခွက်ကောက်နှင့် ခံပါ။
- ၈ - ဆီးချူတန်ကို တဖြည်းဖြည်း ဆွဲထုတ်ပြီးလျှင် ခွက်ကောက်တခုထဲတွင် ထည့်ပါ။
- ၉ - လူနာအား နေသားတကျ ပြန်ထားပါ။
- ၁၀ - ဆီးကို မည်မျှ ရသည့်ကို ချိန်ပြီး ဆီးအရောင်နှင့် ဆီးချူတန် သွင်းရာ၌ အခက်အခဲများ ရှိ - မရှိသည်ကိုလည်း မှတ်သားထားပါ။

မှတ်ချက်။ ။ (၁) ဆရာမများသည် သားရေဆီးချူတန်ကိုသာ အသုံးပြု၍ မရသော လူနာများကို ဆီးချူရာ၌ ဆရာဝန်များသာ သတ္တု ဆီးချူတန်ကို အသုံးပြုရသည်။

(၂) ကလေးများကို ဆီးချူရာ၌ သားရေ ဆီးချူတန် အငယ်များကို အသုံးပြုရမည်။ ၎င်းပြင် ကလေးများကို ကိုင်ပေးရန် အတွက် အကူအညီ ခေါ်ရမည်။

ဆီးချူနည်း ဥပစေလှ အကြောင်း

ယခုအခါ၌ သိပ္ပံနည်းဖြင့် ဆီးချူပုံကို ဖော်ပြပြီးသည့်နောက် မိနွှာနည်းဖြင့် ဆီးချူနည်း ဥပစေသကို ဖော်ပြပါအံ့။ လက် ၁၂ - သစ်ရှည်သော ပြွန်တန် ဖြစ်ရမည်။ ပြွန်တန်၏ အလယ်ပိုင်းသည် ကြာရွက်ပမာ ပြုလုပ်သော နားရွက်ကဲ့သို့ ဖြစ်သင့်၏။ ထိုပြွန်တန်သည် မြတ်လေးပွင့်၏ အညွှာကဲ့သို့ လုံးရမည်။ ထိုပြွန်တန်ပေါက်သည် မုန်ညှင်းစေ့ ခန့် ရှိရမည်။

ဥတ္တရဝတ္တီနည်း၌ မည်ကဲ့သို့ ပြုလုပ်သင့်ပုံ။ ။ လူ၏အရွယ်သည် အသက် ၂၅ - နှစ်တိုင်အောင် လိမ္မာသော ဆေးဆရာသည် ၁ - ကျပ် ၈ ပဲသားသော ဆီကို အသုံးပြုရမည်။ အသက် ၂၅ - နှစ် ပြည့်ပြီးနောက် ၃ - ကျပ်သားသော ဆီကို အသုံးပြုရမည်။

ဥတ္တရဝတ္တီနည်း၌ စိစစ်ပုံအခြား။ ။ ဆိုခဲ့ပြီးသော ဆေးသွင်းဝမ်းချူနည်းဖြင့် စင်ကြယ်စွာ ပြုလုပ်ပြီးသော သို့မဟုတ် ဓရချိုးခြင်း၊ ထမင်းစားခြင်းကို ပြုပြီးသောသူကို အိပ်ယာပေါ်၌ ခူးထောက်ထိုင်စေ၍ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စေအောင် စောင်းပေးပါ။ ပြွန်တန်၌ ထောပတ်ကို ထည့်၍ လိပ်ချောင်းလမ်းမှ ထည့်ပြီးလျှင် ဆီးချူတန်ကို ညှစ်ပေးပါ။ တဖန် ထိုပြွန်တန်ကို တဖြည်းဖြည်း အပြင်သို့ ထုတ်ပေးပါ။ ဆီသည် အပြင်သို့ ထွက်လာခဲ့သော် ကောင်းမြတ်သော ဆီးချူခြင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ဆီသွင်း ဆီးချူနည်း၏ အစီအရင်ကို သိအပ်၏။

မိန်းမတို့အား ဆီးချူရန် အစီအရင်ကို ပြခြင်း

မိန်းမတို့ကို ဆီးချူရန်အတွက် ဆိုခဲ့ပြီးသော ပြွန်တန်သည် ဆေးငယ်သော လက်ချောင်း

မျှ ပမာဏ ကြီးရမည်။ ထိုပြန်တန်သည် ၁၈ - လက်သစ် ပမာဏ ရှည်၍ ပဲနောက်ခန့် ဝင်သော အပေါက် ရှိရမည်။ ပြန်တန်ကို ယောနိ၏ အတွင်းသို့ လက်လေးသစ် ဝင်အောင် ပြု၍ တဖန် ညှစ်ပေးရမည်။ မိန်းမတို့၏ ဆီးလမ်းကြောင်း၌ အလွန် သေးငယ်သော ပြန်တန်ကို တပ်၍ ထို ပြန်တန်၏ လက်နှစ်စစ်သည် ဆီးအိမ်လမ်းကြောင်းသို့ သွင်း၍ ညှစ်ထုတ်ပေးရမည်။

လူငယ်များကို ဆီးချူရန် ပမာဏ။ ။လူငယ်များသည် ဆီးအောင်ရောဂါဖြစ်ခဲ့သော် ဆေး ဆရာသည် လက်ကို မလှုပ်စေဘဲ သေးသွယ်သော ပြန်တန်ကို ထည့်၍ တဖြည်းဖြည်း ထိုပြန်တန်ကို ကျင်ငယ်စောက်အတွင်းသို့ လက်နှစ်သစ်ဝင်အောင် သွင်း၍ ညှစ်ထုတ် ပေးရမည်။

မိန်းမများနှင့် လူငယ်များ ဆီးချူရန် ဆီ၏ ပမာဏ။ ။မိန်းမ၏ ယောနိပေါက်၌ ဆီးချူရာတွင် ဆီ၏ ပမာဏမှာ ၆ - ကျပ်သား ဖြစ်သည်။ မိန်းမတို့၏ ကျင်ငယ်လမ်းကြောင်း၌ ဆီ ၏ ပမာဏမှာ ၃ - ကျပ်သား ဖြစ်သည်။ သူငယ်များမှာ ၁ - ကျပ် ၈ - ပဲသား ဖြစ် သည်။

ဆီးချူရာ၌ လိမ္မာသောသမားတော်သည် ထိုမိန်းမကို ဖြောင့်ဖြောင့်အိပ်စေ၍ ထိုမိန်းမ၏ စူးခေါင်းကို အပေါ်သို့ ထောင်စေပြီးလျှင် ညှစ်ထည့်ပေးပါ။ အကယ်၍ ဆီသည် အပြင်သို့ ထွက် မလာသည် ရှိသော် ရှေ့တွင် ဆိုလတ်သော နည်းမျိုးကို ပြုလုပ်ပါ။

သုတ်သင်ရန် ဆေးဘက်များ အစီအရန်

သုတ်သင်သော ဆေးဘက်များကို ယောနိလမ်းကြောင်း၌ ညှစ်ထည့်ပေးပါ။ သို့မဟုတ် ကြက်ဆူစေ စသော ဆေးတို့ကို ခိုင်မာသော မီးဇာ ပမာကဲ့သို့ လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် ကြိုးဖြင့် မီးဇာ ပြုလုပ်၍ ထိုမီးဇာ၌ ကြက်ဆူ စသော ဆေးဘက်တို့ကို ရစ်ပတ်၍ ယောနိတွင် အသုံးပြုပါ။ ဆီးအိမ်တွင် ပူလာသောအခါ သမန်း၊ ပညောင်တို့ကို ပြုတ်၍ ဆီးချူခြင်းကို ပြုလုပ်ပါ။ သို့မ ဟုတ် အေးသော နို့ဖြင့် ဆီးချူခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးသည် ရှိသော် ဆီးအိမ်သည် စင်ကြယ်သွားပါ လိမ့်မည်။ ဤ ဆီးအိမ်သည် သုက်ဓာတ်နှင့် စပ်သော မိန်းမတို့၏ ဥဘုသာခြင်းနှင့် စပ်သော နာ ကျင်ကိုက်ခဲခြင်း ဟူသမျှကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

အကြင်သူအား မုလာသရေ ရောဂါ ရှိ၏။ ထိုသူကို ဤဆီးချူနည်းဖြင့် အသုံးပြုခြင်း သည် အကျိုး မသက်ရောက်နိုင်။

ဆီးချူရာ၌ ကောင်းသော ထက္ကဏာ၊ ။ဥတ္တရသညက ဆီးချူနည်း၏ ကောင်းသော လက္ခ ဏာတို့မှာ ဒေါသ နှင့် ငြိမ်သက်ခြင်းကို ဆီသွင်း ဆီးချူနည်း အတိုင်း သိပါလေ။

အန်ဆေးကျွေးခြင်း အကြောင်း

ဝမ်းချူပုံ၊ ဆီးချူပုံအကြောင်း သိကောင်းစရာသို့ကို အကြောပြင်ဆရာ တယောက်အနေဖြင့်၎င်း၊ ဆေးသမားတယောက်အနေဖြင့်၎င်း သိရှိနားလည်ထားရန် လိုအပ်၍ ဖော်ပြရသလို အန်ဆေးကျွေးပုံ အကြောင်းကိုလည်း သိရှိနားလည်ထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ မှန်၏။ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းတို့၌ နည်းဥပဒေသ ဖော်ပြထားသည်မှာ 'အစာဟောင်းအိမ်ကို အခြေခံပြု၍ ထိုးအောင့် နာကျင်ခဲ့သော် ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို ကျွေးရာ၏။ အစာသစ်အိမ်ကို အခြေခံထား၍ ထိုးခြင်း၊ အောင့်ခြင်း ဖြစ်မှု အန်ဆေးကို ကျွေးရာ၏' ဟု အဆိုအမိန့် ရှိထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

အနည်းငယ်ထင်ရှားစေအံ့။ အစာ မကြေကျက်ခြင်း၊ အဆိပ်အတောက် ဖြစ်သွားခြင်း၊ သိန်စွာ ထိုးခြင်း၊ အောင့်ခြင်း ဖြစ်လာမှု အချို့ အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်ရောဂါ ဖြစ်နေသည်လည်း ရှိ၏။ ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်မှု မကြေကျက်သော အစာတို့ကို ကြေကျက်လာအောင် ဆေးတိုက်ကျွေးရန် မလွယ်ကူပေ။ အဆိပ်ဖြစ်၍ အန္တရာယ်ပြုနေသည့် အခြေအနေမျိုးသို့ ရောက်နေသော ကြောင့်တည်း။

ကျပ်ကြီးအဖြစ်သို့ မရောက်သောကြောင့် အစာဟောင်းအိမ်သို့လည်း ရွှေ့ပြောင်းခြင်း မရှိနိုင်ပေ။ အကယ်၍ မကြေကျက်သည့်အသွင်ဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းနိုင်စွမ်း ရှိလျှင် ဝမ်းပျက် ဝမ်းပော ဝမ်းရောင် မျှသာ ဖြစ်သွားရာ၏။ ထိုးခြင်း၊ အောင့်ခြင်း စသည်တို့ကား မဖြစ်လာနိုင်ပေ။ ၎င်းတို့ကို ကြေကျက်အောင် ဆေးတိုက်ရန်လည်း အခက်အခဲ တွေ့၍ ထိုးနေ၊ အောင့်နေသည်တို့ကို နှိပ်ရန်လည်း အစာအိမ် ပေါက်ထွက်ရုံသာ ရှိမည် ဖြစ်သဖြင့် အရေးပေါ်ကုစားရန် နည်းမှာ အန်ဆေးကျွေးခြင်း သာ ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းကို ချေး ကြောင် များသည်ပင် အသုံးပြုနေကြသည်ကို သတိပြုသူတိုင်း သိရှိကြပေလိမ့်မည်။ လက်နှိုက်ပြီး အန်ထုတ်လိုက်ခါမှ ကောင်းသွားကြောင်း ဝေဒနာရှင်၏ အပြုအမူကို တွေ့သောအားဖြင့်လည်း သိရှိကြပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ထိုးအောင့်နေသော်လည်း အကြောပြင်ဆရာ၏ နေရာ မဟုတ်ကြောင်း၊ သိရှိ နားလည်ထားပြီးလျှင် အသုံးချတတ်ရန် ဤအန်ဆေးကျွေးနည်း အခက်ကို ရေးသားဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

အန်စေသောနည်းများမှာ လက်နှိုက်သွင်းခြင်းသည် ပင်လျှင် လေကို လှုပ်ရှားပေးခြင်းဖြစ် အန်ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ ကျီးအာဖြစ်ကို ဆားနှင့် သွေး၍ လျှာကို ပွတ်ပေးရုံဖြင့် အန်ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ ဒုဋ္ဌာကို ဆားနှင့် သွေး၍ လျှာပွတ်ပေးရုံဖြင့် အန်ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ ဤသို့သည်ဖြင့် မနှစ်မျိုးဘွယ်ရာ လေကို လှုပ်လှုပ်ရှားစေသော နည်းမျိုးကို ဉာဏ်ရှိသလို အသုံးပြုပေးလျှင် အန်ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ ဤကား အရေးပေါ် ကုသရန် အန်စေသောနည်း ဖြစ်၏။

အထက်လည်း မဆံ့ - အောက်လည်း မသက် - ဝမ်းချူသော်လည်း ချူသောအရည်များ မြန်မထွက်လာအောင် ဖြစ်သော စည်ဝိတ်နာ ခေါ် ရောဂါတမျိုး ရှိ၏။ ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်ရာ၌ အန်စေသောနည်း၊ ပျို့စေသောနည်းကို အသုံးပြုရုံဖြင့် ဝမ်း ပြန်သက်နိုင်သည်။ ယခု ဖော်ပြသော အန်ဆေးကျွေးပုံအကြောင်းသည် လူတိုင်း သိရှိထားရန် အရေးပေါ် ကုစားနည်း ဖြစ်သည်။ ကုထုံး

တရပ်အနေဖြင့် ဆေးသမားများ ကုစားကြလိပါက အလွယ်တကူ ကုစားနိုင်ကြရန် အာယုဗေဒ မူရင်းကျမ်းတို့မှ ထုတ်နုတ်ရေးသား ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

အန်ဆေးကျွေးပုံ ဥပဒေသ

ဆရဒ - ရတု၊ ဝသန္တ - ရတု၊ ဝသ - ရတု - ၎င်းရတုတို့၌ လိမ္မာသောသမားတော်သည် အန်ဆေးကို ပေးသင့်လျှင် အန်ဆေးကို ပေး၍ ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို ပေးသင့်လျှင် ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို ပေးသည် ရှိသော် သဘာဝမှန်ကန်သော နည်းလမ်း ဖြစ်၏။

[လိမ္မာသော သမားတော်ဟု ဆိုသည့်အတိုင်း အန်ဆေးနှင့် ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို မလိမ္မာသော သမားသည် မပေးရာ၊ အကြောင်းကား နားမလည်လျှင် အန်ဆေး ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို ပေးခြင်းကြောင့် သတ္တဝါတို့၏ ဘေးအန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေနိုင်သော ကြောင့်တည်း။ “ဆေးကဝဠ” ဟု ကျမ်းဆရာ ဆိုသည်။]

အန်ဆေးကျွေးသင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်။ ။ အားရှိသောသူ၊ သလိပ်အချွဲတို့ဖြင့် ကပ်ညှိ နှိပ်စက်နေ နေသောသူ၊ အန်ဆေးကျွေးခြင်း၌ ခံနိုင်ရည်ရှိသူ၊ တည်ကြည်သောစိတ် ရှိသောသူ၊ အဆိပ်သင့်သောသူ၊ နို့နာရောဂါ ရှိသူ၊ ဝမ်းမီးနု သောသူ၊ ဆင်ခြေထောက်ရော ဂါ ရှိသူ၊ မြင်းဖုအစိုနာ ရှိသူ၊ နှလုံးရောဂါ ရှိသူ၊ နှုနာရောဂါ ရှိသူ၊ ရေယုံနာ ရှိသူ၊ ဗုလသရော ရောဂါ ရှိသူ၊ အစာမကြေရောဂါ ရှိသူ၊ ချာချာလည်အောင် မူးခြင်း ရှိသောသူ၊ ဝိဒါရိက (အနာဥမွန်ဥ) ရောဂါ ရှိသူ၊ ကျပ်ပတီးနာ အမှည့်ရောဂါ ရှိသူ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ ရှိသူ၊ ပန်းနာရောဂါ ရှိသူ၊ ထိပ်ခတ်နာရောဂါ ရှိသူ၊ လိင် ဥရောင် ရောဂါ ရှိသူ၊ ဝက်ရှူးရောဂါ ရှိသူ၊ အဖျားရောဂါ ရှိသူ၊ နှာခေါင်းကွဲရော ဂါ ရှိသူ၊ အာစောင်ကွဲရောဂါ ရှိသူ၊ နှုတ်ခမ်းကွဲရောဂါ ရှိသူ၊ နားပြည်ယိုရောဂါ ရှိသူ၊ လျှာ နှစ်ထပ်ပေါက်သောသူ၊ လည်ချောင်းခြောက်သောသူ၊ ဝမ်းသက်သော သူ၊ သည်းခြေရောဂါ ရှိသူ၊ သလိပ်ရောဂါ ရှိသူ၊ အဆိတိုးရောဂါ ရှိသူ၊ နှုတ်မမြန် ရောဂါ ရှိသူ-ထိုရောဂါသည်တို့ကို ဆရာမြတ်သည် အန်ဆေးကို ပေးသင့်၏။

အန်ဆေး မပေးသင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်။ ။ မျက်စိမှုန်ရောဂါ ရှိသူ၊ အလုံးရောဂါ ရှိသူ၊ ဝမ်းပိုက် ရောဂါ ရှိသူ၊ အလွန် ပိန်သောသူ၊ အလွန် ဝသောသူ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမ၊ ရင် တတ်ဖက်သင့်နာ ရှိသူ၊ မူးရစ်သောရောဂါဖြင့် နှိပ်စက်သောသူ၊ ကလေးသူငယ်၊ ခြောက်သွေ့သူ၊ ဆာလောင်မှတ်သိတ်သောသူ၊ ဆီးချုပ် လေချုပ်သူ၊ အထက်သို့ သွေးအန်သောသူ၊ လေရောဂါ ရှိသူ၊ ဝါသင့်နာရောဂါ ရှိသူ၊ ဖိုးရောဂါ ရှိသူ၊ ကျမ်း ဂန်တို့ကို အလွန် ကျယ်သောအသံဖြင့် ရွတ်ဘာသံသရဇ္ဈယ်ခြင်းကြောင့် လည်ချောင်း ကပ်၍ အသံဝင်သူ-၎င်းပုဂ္ဂိုလ်တို့အား အန်ဆေးပေးခြင်းငှာ မသင့်ကုန်။

အကယ်၍ ရောဂါသည်သည် အစာမကြေခြင်းဖြင့် နှိပ်စက်ခံနေရသည် ရှိသော် သို့မဟုတ် သလိပ်ဖြင့် နှိပ်စက်ခံနေရသည် ရှိသော် သို့မဟုတ် အဆိပ်ဖြင့် နှိပ်စက်ခံနေ

ရသည် ရှိသော် ထိုသူကို နှုတ်ချီဖြစ်စေ၊ မယ်ဇယ်ခေါက်ကို ဖြစ်စေ ရရာကို ပြတ်၍
ပျားရည်နှင့် စပ်ပြီး အန်ဆေးကို ပေးအပ်၏။

တနည်း - အန်ဆေး မပေးသင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်။ ။ ချမ်းသာသဖြင့် ကြီးပွားသောသူ၊ ပိန်ကြံ
သောသူ၊ ကလေးသူငယ်၊ အသက်အရွယ် ကြီးသူ၊ ကြောက်တတ်သောသူ-၎င်းပုဂ္ဂိုလ်
ငါးယောက်တို့ကို အန်ဆေးပေးရန် မသင့်ကုန်။

အန်ဆေးကျွေးရန် အစီအရင်။ ။ အကြင်သူသည် အန်ဆေးကို ပြုလုပ်လိုသော် ထိုသူကို
ရှေးဦးစွာ ဝမ်းပိုက် အပြည့် ယာဂု၊ နို့၊ ရက်တက်ရည်၊ သို့မဟုတ် နို့ချဉ်တို့ကို ပေး
ပါ။ အစာအာဟာရသည် မိမိ၏ သဘာဝကို မဖြစ်စေတတ်သော အစာအာဟာရမျိုး
သလိပ်ကို ပြုတတ်သော အစာအာဟာရကို ပေး၍ ဒေါသကို ခေါင်းပါးအောင်
ပြုလုပ်သည် ရှိသော် ဤသူသည် ကောင်းမွန်စွာ အန်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ အကြင်
သူသည် ထောပတ်သောက်ခြင်းဖြင့် ရွေးထုတ်ခြင်းအမှုကို ပြုလုပ်၏။ ထိုသူအား တ
ရက်ခြား၍ အန်ဆေးကို ပေးသည် ရှိသော် အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်
သည် ရှိသော် အကောင်းဆုံး အန်ခြင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

အန်ဆေးကျွေးခြင်း၌ အထောက်အပံ့ဖြစ်သော ဆေးများ။ ။ အန်ဆေးကျွေးရန် သင့်သော
နည်းကို ပြပါမည်။ ဤအန်ဆေးကျွေးရာ၌ သိန္ဓောဆား၊ သို့မဟုတ် ပျားရည်-၎င်း
တို့ကို ပေးသည် ရှိသော် အကျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ အန်သည်ရှိသော်၊ သို့မဟုတ် ပျို့
သည်ရှိသော်၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းနှုတ်သည် ရှိသော် နှုတ်ကို မြိန်စေနိုင်သော ဆေးကို ပေး
သင့်၏။

အန်ရာ၌ သောက်ရန် ပြုတ်ဆေးပမာဏ။ ။ ပြုတ်ရန်သင့်သော ဆေးဘက်များ ၂၄ - ကျပ်သား
ကိုယူ၍ ကောင်းမွန်စွာ ထုထောင်းပြီးလျှင် ၎င်းတို့ ၉၀ - ပိဿာ ၉၂ - ကျပ်သား
ကို ထည့်၍ ကြိုပါ။ ထက်ဝက် ကျန်သောအခါ ချ၍ စစ်ယူပြီးလျှင် အန်ဆေးအတွက်
သောက်ပါ။

အန်ရော၌ ပြုတ်ဆေးသောက်ရန်ပမာဏ။ ။ အကြင်သူသည် အန်ဆေးကို စောက်ခြင်းငှာ
ပြု၏။ ထိုသို့ သောက်ရာ၌ ၄ - ပိဿာ ၃၂ - ကျပ်သား သောက်ခြင်းသည် အကြီးဆုံး
(အများဆုံး) အတိုင်းအရှည် သောက်ခြင်း မည်၏။ ၂ - ပိဿာ ၈၈ - ကျပ်သား
သောက်ခြင်းသည် အလယ်အလတ် သောက်ခြင်း မည်၏။ ၁ - ပိဿာ ၄၄ - ကျပ်
သား သောက်ခြင်းသည် (အနည်းဆုံး) သောက်ခြင်း မည်၏။

အန်ဆေး၌ ကြိတ်ဆေး၊ ဆေးမှုန့်၊ လျက်ဆား သောက်ရန် ပမာဏ။ ။ ကြိတ်ဆေး၊ ဆေးမှုန့်၊
လျက်ဆေး-၎င်းသုံးမျိုးတို့ကို ၉ - ကျပ်သား သောက်ခြင်းသည် အကြီးဆုံး (အများ
ဆုံး) သောက်ခြင်း မည်၏။ ၆ - ကျပ်သား သောက်ခြင်းသည် အလယ်အလတ်
သောက်ခြင်း မည်၏။ ၃ - လျပ်သား သောက်ခြင်းသည် အငယ်ဆုံး (အနည်းဆုံး)
သောက်ခြင်း မည်၏။

အန်ဆေး၊ ဇောက်ရာ၌ အများ အလတ် အနည်း အဟုန် ပမာဏ။ ။အကြင်သူသည် အန်ဆေးကို ပေးခြင်းကြောင့် ခုနစ်ကြိမ် တိုင်အောင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဒေါသများ ထွက်၍ ၈ - ကြိမ် မြောက်သော အဟုန်၌ သည်းခြေ ထွက်သည် ရှိသော် ကောင်းမြတ်သော အဟုန် ဟု သိအပ်၏။ ဤနည်းအတိုင်း ၅ - ကြိမ်တိုင်တိုင် ဒေါသထို့ ထွက်၍ ၆ - ကြိမ်၌ သည်းခြေ ထွက်ခဲ့သော် အလယ်အလတ် အဟုန်ဖြင့် သိအပ်၏။ ဤအတူ ၃ - ကြိမ်တိုင်အောင် ဒေါသများထွက်၍ ၄ - ကြိမ်မြောက်၌ သည်းခြေ အန်သည်ရှိသော် အငယ်ဆုံး (အနည်းဆုံး) ဖြစ်သော အန်ခြင်းဟု သိအပ်၏။

အန်စေရာ၌ ယူးခြားသော ဆေးတို့သည် သလိပ် စသည်ကို နိုင်၏။ စပ်သောဆေး၊ ခါးသောဆေးဘက်တို့သည် သလိပ်ကို အောင်စေနိုင်၏။ ချိုသောဆေးတို့သည် သည်းခြေကို အောင်စေနိုင်၏။ အချို၊ အငန့်၊ အချဉ်၊ အပူ-၎င်းဆေးဘက်တို့သည် လေနှင့် ရောသော သလိပ်ရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။

သလိပ် စသည်ကို အန်စေနိုင်သော ဆေးများ

သလိပ်ဒေါသ၌—

- ၁ - ပိတ်ချင်း
- ၂ - မွန်ကူသီး
- ၃ - သိန္ဓောဆား

၎င်းတို့ကို အမှုန်ပြုပြီးလျှင် ရေနွေးပူပူနှင့် သောက်သည် ရှိသော် အန်သည်နှင့် အတူ သလိပ်များ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။

သည်းခြေဒေါသ၌—

- ၁ - သင်္ဘောဗိုလုံရွက်
- ၂ - မုယားကြီး
- ၃ - သံပုရာရွက်

၎င်းတို့ကို အမှုန်ပြု၍ ရေအေးနှင့် ဖျော်ပြီး သောက်သည် ရှိသော် အန်သည်နှင့် အတူ သည်းခြေများ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။

သလိပ်၊ လေ နှိပ်ကပ်သည် ရှိသော် မွန်ကူသီး အမှုန်ကို နို့တွင် ထည့်၍ သောက်သည်ရှိသော် အန်ပြီးလျှင် သလိပ်၊ လေ နှိပ်စက်သော ရောဂါများ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

အစာမကြေ ရောဂါ၌ ရေနွေးပူပူတွင် သိန္ဓောဆားကို ထည့်၍ သောက်သည် ရှိသော် အန်ပြီးလျှင် ထိုသူသည် အစာမကြေရောဂါ ပျောက်ကင်း ပါလိမ့်မည်။

အန်ခြင်း၌ ပြင်ဗဟိစ္ဆဆေးများ။ ။အန်ဆေးကို တိုက်ကျွေးပြီးသော သူသည် ခူးဆစ် လောက်မြင့်သော နေရာပေါ်တွင် ထိုင်၍ ကြက်ဆူနီအရိုးကို ယူပြီး ထိုသူ၏ ခံတွင်း တွင် ထည့်၍ သာယာသောလက်ဖြင့် လည်ချောင်း၌ ထို့ပေး (မေ့ပေး) ရမည်။ ဤသို့ပြုလုပ်သဖြင့် အတွင်းဘက်မှ လည်ချောင်းကို လှုပ်စေ၍ ဆေးဆရာသည် လူနာ ကို အန်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ထိုကဲ့သို့ အန်အောင် ပြုလုပ်ပေးပြီးလျှင် နဖူး-၎င်း ပြင် ထိုသူ၏ နံဘေးနှစ်ဘက်တို့ကို ဖြေးဖြေး လက်ဖြင့် နှိပ်ပေးသင့်၏။

စနစ်တကျ အန်ဆေးမကျွေးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ဥပ္ပဗ္ဗဝေါများ။ ။အန်ဆေးကို ကောင်း မှန်စွာ မပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ခံတွင်းမှ သွားရည် (အခွဲသလိပ်) များ ကျခြင်း၊ နှလုံး နာကျင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဖုံများထခြင်း၊ ယားနာဖြစ်ခြင်း ဖြစ်ကုန်၏။

လွန်စွာ အန်စေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ဥပ္ပဗ္ဗဝေါများ။ ။အန်ဆေးကို လွန်စွာ ပြုလုပ်ခြင်း ကြောင့် လွန်စွာ ခရေတံခြင်း၊ ကြို့ထိုးခြင်း၊ လေချဉ်တက်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်ကင်းခြင်း၊ လျှာခံတွင်းမှ အပြင်သို့ ထွက်ခြင်း၊ မျက်စိပေါက်ကွဲသကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး တုံလှုပ်ခြင်း၊ ချာချာလည်အောင် မူးခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းလှုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် နာကျင်ခြင်း၊ ခံတွင်းမှ သွေးအန်ထွက်ခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ် တံထွေးထွက်ခြင်း၊ လည်ချောင်း နာခြင်း-၎င်း ဥပ္ပဗ္ဗဝေါတို့သည် လွန်စွာ အန်စေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်၏။

လွန်စွာ အန်သောသူကို ဆေးကုစားခြင်း။ ။လွန်စွာ အန်ခြင်းကို ပြုသောသူကို နူးညံ့ သော ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို ပေးအပ်၏။

အန်ရင်း အန်ရင်း လျှာအတွင်းသို့ ဝင်သွားသောသူကို ကုစားရန်။ ။လွန်စွာ အန်ရင်း အန် ရင်းကြောင့် အကယ်၍ လျှာသည် အတွင်းသို့ ဝင်သွားသည်ရှိသော် စိတ်ကြည်လင် အောင် ပြုလုပ်တတ်သော အချဉ်၊ သိမ်မွေ့သော အချို၊ ဝန်သော အဆုတ်ဥများ ၏ အရသာ၊ ထောပတ်၊ နို့ကို ခံတွင်းတွင် လောင်းထည့်ပါ။ ထိုရောဂါသည်၏ ရှေ့ တွင် အခြားသောသူတယောက်ကို သံပုရာသီး သို့မဟုတ် လိမ္မော်သီး စုတ်၍ စား စေသည်ရှိသော် လျှာသည် အပြင်သို့ ထွက်လာပြီးလျှင် ပကတိအတိုင်း ဖြစ်လာပါ လိမ့်မည်။

အန်ရင်း အန်ရင်း လျှာအပြင်သို့ ထွက်သောသူကို ကုစားရန်။ ။အကြင်သူသည် အန်ရင်း အန်ရင်း အကယ်၍ လျှာအပြင်သို့ ထွက်လာသည် ရှိသော် ထိုသူကို နှမ်းနှင့် သပျက် သီး-၎င်းတို့ကို ကြိတ်၍ ထိုသူ၏ လျှာပေါ်တွင် ဆေးဆရာသည် လိမ်းကျံ ပေးသည် ရှိသော် လျှာသည် အတွင်းသို့ ဝင်သွားပါလိမ့်မည်။

အန်ဆေးကို ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် မျက်စိဖောက်ပြန်သောသူကို ကုစားရန်။ ။အကြင်သူ သည် အန်ရင်း အန်ရင်း မျက်စိပေါက်ကွဲသွားသကဲ့သို့ ဖြစ်ခြားအံ့။ ထိုသူ၏ မျက်စိ ကို လက်တွင် ထောပတ် သုတ်လိမ်းပြီး နေရာတကျ နှိပ်သွင်း ပေးရာ၏။

အန်ရင်း အန်ရင်း မေးခိုင်းသွားသောသူကို ကုစားရန်။ ။အကြင်သူသည် အန်ရင်း အန်ရင်း မေးခိုင်းသွားသည် ရှိသော် ထိုသူကို ချေးတုတ်ပေးရမည်။ ၎င်းနောက် သလိပ်လေကို ဖျက်ဆီးစေနိုင်သော ဆေးကို နှာခေါင်းတွင် ထည့်ပေး (နှာနှပ်) သည် ရှိသော် မေးခိုင်းသောရောဂါ ပျောက်ကင်း ပါလိမ့်မည်။

အန်ရင်း အန်ရင်း သွေးထွက်လာသောအခါကုစားရန်။ ။အကြင်သူသည် လွန်စွာ အန်ခြင်းကြောင့် အတွင်းမှ သွေးများ ထွက်လာသည်ရှိသော် ရတ္တပိတ် (သွေးအန် သွေးကျ) ရောဂါ၌ သွေးမလာအောင် ကာကွယ်သော နည်းလမ်းဖြင့် ကုစားသကဲ့သို့ ထိုသွေးအန်သောရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင် ကုစားပါ။

လွန်စွာ အန်ခြင်းကြောင့် အလွန်ရေငတ်သောအခါ ကုစားရန်။ ။(၁) ဆီးဖြူသီး (၂) နဂါးချေး (၃) ပန်းရင်း (၄) သလေးပေါက်ပေါက် (၅) နံ့သာနီ (၆) သဘောမြက် မွေး အမဲ-၎င်းခြောက်မျိုးသော ဆေးတက်တို့ကို မွေးဆေး ပြုလုပ်၍ ၎င်းတွင် ထောပတ်၊ ပျားရည်၊ သကြားခဲ-၎င်းတို့ကို ထည့်၍ သောက်သည်ရှိသော် အန်ခြင်းကြောင့် ရေငတ်ခြင်း စသော ဥပ္ပဒ္ဒဝေပါများကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပါသည်။

ကောင်းသော အန်ခြင်း၏ လက္ခဏာ။ ။အကြင်သူသည် ကောင်းသော နည်းလမ်းဖြင့် အန်ခြင်းကို ပြု၏။ ထိုသူ၏ လက္ခဏာမှာ နှလုံး၊ လည်ချောင်း၊ ဥခရာက် - ၎င်းတို့၌ လေ စသော ဧဝါသတို့ကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်ပြီးလျှင် ဝမ်းမီးကို တောက်ပစေ၏။ ကိုယ်အင်္ဂါကို ပေါ့ပါးစေ၏။ ၎င်းပြင် သလိပ်ဒေါသ၊ သည်းခြေ ဧဝါသ-၎င်း ၂ မျိုးသော ဧဝါသတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

အန်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ စားရန် အစာများ။ ။အကြင်သူသည် ကောင်းသော အခြင်းအရာအားဖြင့် အန်ခြင်းကို ပြု၏။ ထိုအခါ ၉ နာရီတိုင်တိုင် ဝမ်းမီးတောက်ပပြီးသောအခါ ပဲနောက်၊ ဂျင်းခြောက်၊ ဆံ၊ စိတ်ကို နှစ်သက်ခြင်းကို ပြုတတ်သော တော၌နေသော သမင် စသော အစားတို့၏ စွတ်ပြတ်ရည်တို့နှင့် အတူ ထမင်းကို စားပါ။

ကောင်းစွာ အန်ခြင်း၏ အကျိုး။ ။အကြင်သူသည် ကောင်းသော နည်းလမ်းဖြင့် အန်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ထိုသူသည် ငိုက်မြည်းခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ ခံတွင်းအနံ့၊ မကောင်းခြင်း၊ ယားနာ ဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်း၊ အဆိပ်ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ခြင်း-၎င်းဥပ္ပဒ္ဒဝေပါများသည် မည်သည့်အခါမျှ မဖြစ်နိုင်ချေ။

အန်ဆေး ကျွေးသောနေ့တွင် မပြုလုပ်သင့်သော အရာများ။ ။ကြေကျက်ခဲသော အစာကို စားခြင်း၊ အေးသောရေကို သောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ခြင်း၊ မေတုန် ခိုပ်ခြင်း၊ နှမ်းဆီဖြင့် ကိုယ်ကိုလိမ်းကျွဲခြင်း၊ အမျက်ထွက်ခြင်း-ဤအားလုံးသော အမှုတို့ကို အန်ဆေး ကျွေးသောနေ့တွင် မပြုလုပ်ရ။

အန်ဆေး၊ နည်းဥပဒေသ နှင့် ယခုခေတ်

အထက်ဖော်ပြခဲ့သော အန်ဆေးတိုက်ကျွေးခြင်း ကုထုံး ဥပဒေသဆိုင်ရာ စကားရပ် အဖြာဖြာတို့သည် ရှေးဟောင်း အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးကျမ်းကြီးများမှ ထုတ်နုတ်၍ ပြဆို ရေးသား ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တို့ အသိဉာဏ်ဖြင့် ရရှိပြီးနောက် ရေးသား ဖော်ပြထားခြင်း မဟုတ်ပေ။ အန်ဆေးကျွေးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အကျိုးထက် အပြစ်များပုံကို နောက်က ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့ အန်ဆေးကို သုံးသောအခါသည် အစားအသောက်နှင့် ဆိုင်ရာအဆိပ်ဖြစ်သွားသည့် အစားအသောက်ကို စားမိသောအခါ အဆိပ်ကို စားမိသောအခါ တို့၌သာ လျှင်မြန်စွာအန်ဆေးကို တိုက်ကျွေးကြောင်း ဖော်ပြထားခဲ့ပါသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ရှေးကျမ်းဟောင်းလွှာ အဖြာဖြာတို့ကို ခြုံ၍ စိစစ်သော် အခြားသော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့၌လည်း အန်ဆေးကုထုံးကို ရှေးကများစွာ အသုံးပြုကြကြောင်း ညီနိုင်ပေသည်။ စနစ်ကျနစွာဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ခဲ့သော် ထင်ရှားချင်း ဘေးဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ထိုနည်း ဥပဒေအကို မိမိတို့လည်း အသုံးပြု၊ ယခုခေတ်တွင်လည်း အသုံးနည်းကြပြီ ဖြစ်သော်လည်း ဤနေရာ၌ စဉ်းစားထောက်ရှု ထမားအသိဉာဏ်တခု ရရှိကြစေရန် ရည်သန်လျက် ရှေးကျမ်းဟောင်းလွှာ အန်ဆေး ဥပဒေသ အကြောင်းကို ဖော်ပြလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။



မြန်မာ့ဆေးလောက၌တစ်ပါးမျှမပေါ်ခဲ့ဘူးသော

ဤစာအုပ်တွင်

သမိုင်းအဆက်ဆက် ဗိဇ္ဇာဆေးပညာရှင် အပေါင်းတို့ ဦးထိပ်ရွက် ပန်ဆင်လျက် အသုံးပြုခဲ့သောအကြောပြင်နည်း အကြောတွင် အခြေခံထား၍ ကုစားခဲ့ကြသော နည်းအမျိုးမျိုးတို့ကို ပြည်ပြည်စုံစုံ မြန်မာ့သမိုင်းဂုဏ် မြောက်အောင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။

- ရှေးမြန်မာ့ရိုးရာ အကြောပြင်နည်း ၄-မျိုးနှင့် မျက်မှောက်လက်တွေ့အကြောပြင်နည်း ၁-မျိုး၊
- ဓာတ်အပ်ထောက်နည်း-ဓာတ်ဆေးထောက်နည်း-စုတ်ဆေးထိုးနည်း-အင်းမီးလိုက်နည်း-ဆေးမီးလိုက်နည်း၊
- ပြန်စုတ်နည်း-ဓာတ်အပ်စိုက်နည်း-ဆေးလိမ်းနည်း-ဆီလိမ်းနည်း၊
- ဆေးခြစ်နည်း-ဆေးငွေ့ပေးနည်း-မှိုင်းချူနည်း-နှာချူနည်း၊
- ဆေးစက်ချနည်း-ဆေးရည်စိမ်နည်း-အကြောဖြေ ဗိဇ္ဇာဆေးနည်းများ။

ပေါင်း ၂၁-မျိုးတို့ကို ပုံပေါင်းများစွာနှင့် စေ့စေ့စုံစုံ ဖော်ပြထားသည်။ အပြင်နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ဝမ်းချူနည်း၊ ဆီးချူနည်း၊ အန်ဆေးကျွေးနည်းတို့ကိုလည်း အရေးပေါ်အနေဖြင့် အသုံးပြုတတ်ရန် ဖော်ပြထားသည်။

ကျော်ဝင်းဆွေပုံနှိပ်တိုက်

၁၃၊ ၉၈-လမ်း၊ ကန်တော်လေးစာတိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးရိုက်-ပုလောရောင်စုံပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၁-၉၄-လမ်း၊ ကန်တော်လေး-ရန်ကုန်မြို့။