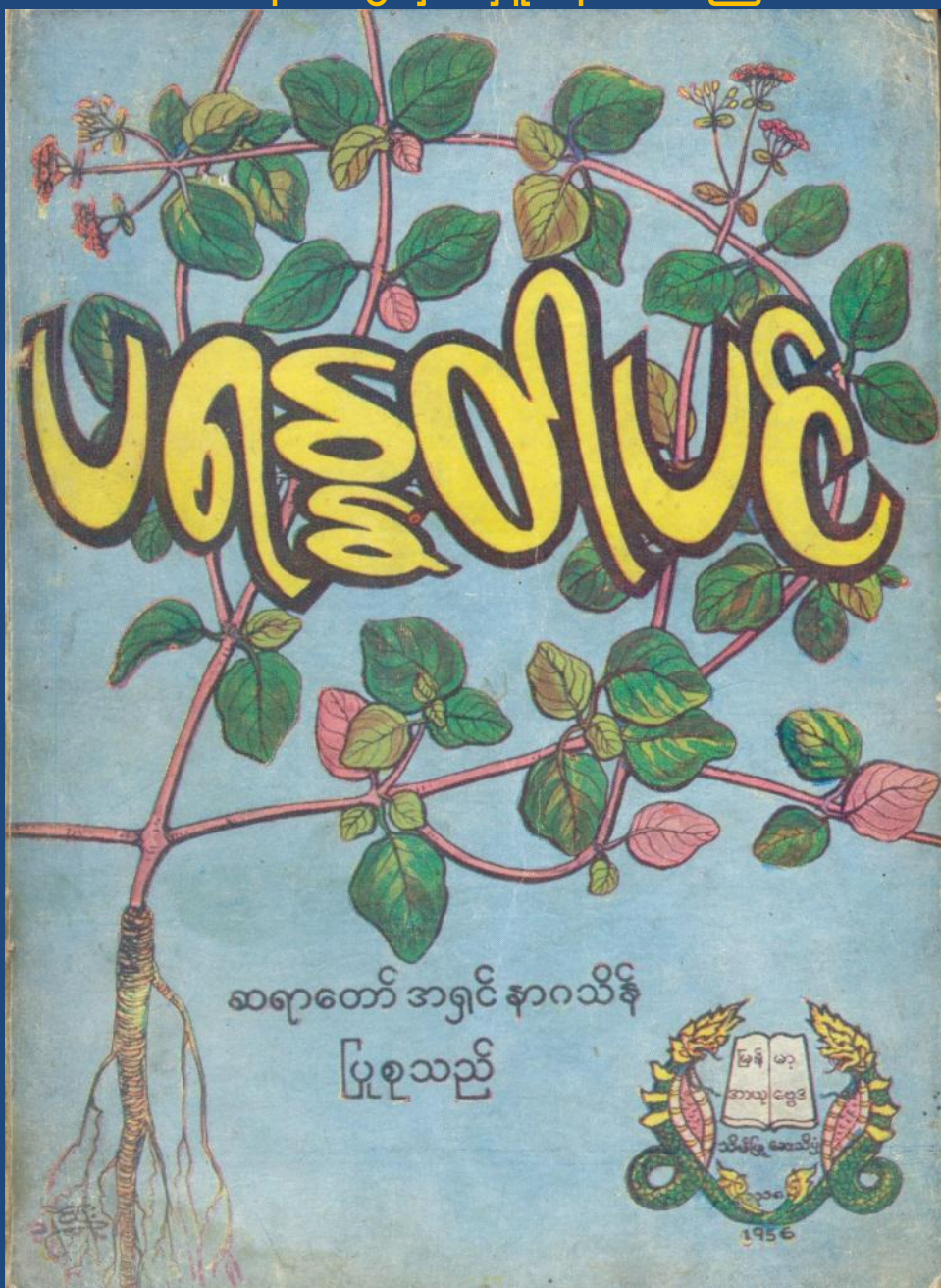


ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။



ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွဝါ၏ အကျိုးအာနိသင်ကို သိပ္ပံအမြင်နှင့်
အာယုဗ္ဗေဒအမြင် ၂-ပါး အရင်းခံထားလျက်
ရောဂါအဖို့ဖုံး-ဆေးနည်းပေါင်းစုံဖြင့်
တွဲဖက်ညွှန်ပြအပ်သော

ပရနွဝါပင်

မြန်မာ့အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးသိပ္ပံဆရာတော်
အရှင်နာဂသိန်မဟာထေရ်
ရေးသားပြုစုသည်



ဟံသာဝတီပိဋကတ်ပုံနှိပ်တိုက်
၃၄၉-ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့

၁၃၃၆-ခု၊ (သာသနာ-၂၅၁၀) ၁၉၇၄-ခု၊

H 633—A [ဟံသာဝတီ]

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါပင် ပုံနှိပ်ခြင်း

စက္ကမကြိမ်

၁၉၇၄-ခု၊ နိုဝင်ဘာလ

အုပ်စု

၅၀၀၀

ထအုပ်

၂-ကျပ်၊ ၅၀-ပြား

ထုတ်ဝေသူ။

။ဆရာဦးမောင်ငြိမ်း၊ အမှတ် ၁၂၊ ငါးထပ်ကြီး
ဘုရားလမ်း၊ ဆေးစါးစာပေထုတ်ဝေခွင့် အမှတ်
(၀၁၃၄၄)

ပုံနှိပ်သူ။

။ဦးဇော်ဝင်း(၀၁၄၄၅) ဟံသာဝတီပိဋကတ်
ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်-၃၄၉၊ ဗိုလ်အောင်ကျော်
လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့

(မျက်နှာဖုံး ကာလာမောင်ဝင်း မှာရိုက်သည်)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	ပရနွှံဝါနိဒါန်း	
၁	မြန်မာ့ရိုးရာ ဗယဆေး ၃-မျိုး	၁
၂	အဆိပ်ဆေးနှင့်အလွယ်လိုက်သူများ	၄
၃	အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ	၅
၄	သိမှုလေးဖြာ ဆေးပညာ	၈
၅	နှယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဘက်ဝင်	၁၀
၆	ဗယဆေးပစ္စည်း သိသာရန် ပဓာန	၁၁
၇	ပရနွှံဝါပင်အကြောင်း သိကောင်းစရာ	၁၂
၈	ခေတ်ထဲ တာစားလာခဲ့သောဆေးဝါးများ...	၁၂
၉	ကြဇုခေတ်	၁၃
၁၀	ကြဇုကျေးဇူးတင်၍နှားရှိခိုးသူ	၁၃
၁၁	ကြဇုသီးဂုဏ်ရည်နှင့် အသုံးပြုပုံ	၁၄
၁၂	ကြဇုသီးစားသုံးနည်း	၁၅
၁၃	အုန်းသီးခေတ်	၁၅
၁၄	အမတနာဠိကေရ အသက်ရှည်အုန်းသီးဆေး	၁၈
၁၅	မြင်းခွာရွက်ခေတ်	၂၁
၁၆	ဘုမ္မရာဇာခေတ်	၂၄
၁၇	ဆေးမြင်းခွာခေတ်	၂၇
၁၈	ပေါက်နှယ်ဥခေတ်	၂၈

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

(ဃ)

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၉	ဖရုံခါးခေတ်	၂၉
၂၀	လက်ပံခါးခေတ်	၂၉
၂၁	နဂါးဦးခေါင်းနှင့်ပန်းပေါင်းခေတ်	၃၀
၂၂	မချစ်ဥခေတ်	၃၀
၂၃	မချစ်ဥ၏ဂုဏ်စွမ်းရည်	၃၁
၂၄	အခါးနှင့်လူသား	၃၂
၂၅	ဝမ်းမှခါး	၃၃
၂၆	အစာဟောင်းအိမ်	၃၃
၂၇	လူသားနှင့်ကိုယ်ငွေ	၃၆
၂၈	မချစ်ဥဆေးအာနိသင် လက်တွေ့ခံစားရသူ	၃၉
၂၉	ပရနွှင်ခေတ်	၄၀
၃၀	ပရနွှင်ပင်သည် ခုမှပေါ်ထင် ရွှေကြာပင်မဟုတ်	၄၁
၃၁	ရသာယနဆေး၏စွမ်းရည်	၄၄
၃၂	ပရနွှင်ကျမ်း ထုတ်ဝေရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်	၄၄
၃၃	ပရနွှင်နှင့်ပတ်သက်၍စူးစမ်းမှု	၄၇
၃၄	ပရနွှင်ပါပီရိုသောဆေးကျမ်းများ	၄၇
၃၅	ပရနွှင်ကိုမဖော်ပြသော ဆေးကျမ်းများ	၄၉
၃၆	ပရနွှင်နှင့် ဆင်ပြာသဲ	၄၉
၃၇	ရှေးဦးသိပ္ပံပရနွှင်နွယ်	၅၁
၃၈	ဆေးပစ္စည်းကိုတွေ့မြင်သမျှမယူရ	၅၄
၃၉	သွေ့ခြောက်အောင် လှန်းမထားရ	၅၅
၄၀	ပရနွှင်နှင့် ရသာယန	၅၈

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မာတိကာ

(င)

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၁	ရသေ့ကြီးဦးခန္တိအိပ်မက်	၅၈
၄၂	ပရနန္ဒဝါနှင့် ရသာယန ပုဒ်ကွဲအနက်တူ	၆၁
၄၃	ရသာယနဆေး ၃-မျိုး	၆၃
၄၄	ပါစက ဝမ်းမီးနှင့် ရသာယနဆေး	၆၅
၄၅	လူချင်းတူသော်လည်း အိုပိုချင်းမတူ	၆၆
၄၆	ရသာယနဆေးကို ဇွဲကောင်းစွာ စားသုံးရန်....	၆၆
၄၇	ဝိစာရဏပညာ	၆၇
၄၈	ပြာဆေးဟူသည်	၆၇
၄၉	ဓာတ်ပြာစားမှားသော ဆရာတော်ကြီးတပါး	၆၉
၅၀	ဓာတ်ဆေးသဘော	၇၀
၅၁	ရလွယ်သော မအို၊ မနာ၊ မသေဆေး	၇၀
၅၂	မအို၊ မနာ၊ မသေဆေးပင် ၃-မျိုး ပေါ်စပ်နည်း	၇၂
၅၃	ပရနန္ဒဝါ၏ ထူးခြားချက်	၇၃
၅၄	ရသာယနနှင့် ဝါဇီကရဏ	၇၄
၅၅	ဗုဒ္ဓ၏ ရသာယန	၇၆
၅၆	ဤကျမ်းရေးသားထားပုံ	၈၀
၅၇	ရွှေမွေးတကောင်းနှင့် ဗာရာဏသီခွဲ	၈၁
၅၈	ထင်ပေါ်လျှင် စင်တော်ကကောက်	၈၂
၅၉	သမိုင်းကြေးဆပ်ခြင်း	၈၂
	ပရနန္ဒဝါပင်	
၆၀	ပရနန္ဒဝါမျိုးဝင် ဆင်ပြာသံပင်ပုံ	၈၄
၆၁	ပရနန္ဒဝါပင်များပုံ	၈၆

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

(၁)

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၆၂	ပရနွဝါဝေါဟာရ	၈၇
၆၃	ပရနွဝါဝေါဟာရရှင်းလင်းချက်	၈၈
၆၄	ရသာယနအတွက် ရှင်းလင်းချက်	၈၉
၆၅	မီးဓာတ်စောင့်ရှောက်ခြင်း	၉၂
၆၆	ဆင်ပြာသဲဖို မ	၉၄
၆၇	ပရနွဝါ ၃-မျိုး၏ သဏ္ဌာန်	၉၈
၆၈	ပရနွဝါနှင့် ထူးခြားချက်	၉၉
၆၉	ပရနွဝါဂုဏ်နှင့်စွမ်းရည်	၁၀၀
၇၀	ပရနွဝါ ၃-ပါး၏ အကျိုးသွား ထူးခြားချက်ဇယား	၁၀၂
၇၁	ပရနွဝါထပ်ဆင့် ရှင်းလင်းချက်	၁၀၃
၇၂	သိပ္ပံအမြင် ပရနွဝါပင်	၁၀၉
၇၃	ပရနွဝါပင်၏အသွင်သဏ္ဌာန်များ	၁၁၁
၇၄	ဗိဇ္ဇောအမြင် ပရနွဝါအာနိသင်	၁၁၃
၇၅	ဩသဓဂုဏ်ကျမ်းအဆို ပရနွဝါပင်အကြောင်း	၁၂၁
၇၆	ဆေးစားလိုသူ အထူးသတိပြုရန်	၁၂၃
၇၇	ဆေးကျမ်းသင်္ကေတအက္ခရာများ	၁၂၄
၇၈	ပယ်ရှားချန်ထားသော ဆေးနည်းများ မြစ်ချင်းပြီးဆေးနည်းများ	၁၂၇
၇၉	ချောင်းခြောက်, ပန်းနာ, ဆီးအောင့်ဆေး	၁၂၈
၈၀	ရေငတ်, ရေဖျဉ်း, ဂူလုံး, အကြောထွက်, ရက်ခြားအဖျားဆေး	၁၂၉

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မာတိကာ

(ဆ)

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၈၁	ကင်းမြီးကောက်ဆိပ်၊ မီးဖွားလွယ်၊ ဝမ်းတွင်း ကလေးသေ၊ အဖောရောဂါဆေး	၁၃၀
၈၂	မျက်စိရောဂါ၊ မျက်စိယား၊ မျက်စိသွေးယို၊ မျက်စိမှုန့်၊ မီးရပ်၊ ပွေးနှင့်မြှဲနာဆေး ဆေးနည်းတို့များ	၁၃၁
၈၃	နှလုံးရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာဆေးများ	၁၃၂
၈၄	ကာမဒေဝနတ်ဆေး	၁၃၃
၈၅	မြွေဆိပ်ပျောက်၊ ကျောက်ကပ်ဖော့၊ ရင်ကြပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ အဆစ်ရောင်ကိုက်၊ ဝမ်းတွင်း သက်တန့်၊ လေဖော့ပျောက်ဆေးများ	၁၃၃
၈၆	ကြက်မျက်သဉ့်၊ ပေါင်တောင့်၊ ရေဖျဉ်း ရောဂါပျောက်ဆေးများ	၁၃၄
၈၇	ချောင်းဆိုး၊ ထိုးအောင့်ပျောက်ဆေး	၁၃၆
၈၈	မျက်စိရောဂါအမျိုးမျိုးပျောက်ဆေး	၁၃၇
၈၉	ပန်းနာမုချပျောက်ဆေး	၁၃၇
၉၀	အဖောရောဂါအမျိုးမျိုးပျောက်ဆေး	၁၃၉
၉၁	ပရန္တဝါဟင်းခါးဆေးရည်	၁၄၀
၉၂	ပရန္တဝါကျပ်ထုပ်	၁၄၁
၉၃	*နို့ဟင်းခါးချက်ဆေးနည်းတေးထပ် သတ္တုရည်ဆေးနည်းများ	၁၄၂
၉၄	အဖောအရောင်ပျောက်သတ္တုရည်ဆေး	၁၄၂
၉၅	သတ္တုရည်အဖောရောဂါနှိုင်းဆေး	၁၄၃

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

(၉)

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၉၆	တနည်း၎င်းရောဂါနိုင်ဆေး	၁၄၃
	ပြုတ်ဆေးရည်ဆေးနည်းများ	
၉၇	အဖော, ပန်းနာ, ဝါသင့်နာပျောက်ဆေး	၁၄၄
၉၈	သက်တန်နာပျောက်ဆေး	၁၄၅
၉၉	လေထိုး, လေအောင့်နာပျောက်ဆေး	၁၄၅
၁၀၀	အဖောရောဂါအမျိုးမျိုးပျောက်ပြုတ်ဆေးရည်	၁၄၆
၁၀၁	လိပ်ခေါင်း, ဂူလုံး, ဝမ်းကိုက်ပျောက်ဆေး	၁၅၅
	အမှုန့်ဆေးနည်းများ	
၁၀၂	အနာပေါက်နိုင် ပရနွှပ်ဆေး	၁၅၆
၁၀၃	အောက်ပိုင်းတောင့်တင်းပျောက်ဆေး	၁၅၈
၁၀၄	အာမဝါတဂိဒွသီရောဂါနိုင်ဆေး	၁၅၉
၁၀၅	ကျပ်ပုတီးနာနိုင်ဆေး	၁၆၀
၁၀၆	ကဠု, ဖောရောင်ပျောက်ဆေး	၁၆၀
၁၀၇	ပရနွှပ် နန်းစဉ်မီးမကင်ဆေး	၁၆၁
၁၀၈	ဆီးရောဂါနိုင်ဆေးညှန်း တေးထပ်	၁၆၂
	ချက်ဆေးနည်းများ	
၁၀၉	အဖောရောဂါပျောက် ပရနွှပ် ဂြောဟ်ချက်ဆေး	၁၆၃
၁၁၀	ခံတွင်းနာပျောက် ပရနွှပ် ချက်ဆေး	၁၆၅
၁၁၁	ပရနွှပ် ချွေးအောင်းဆေး	၁၇၅
၁၁၂	ပရနွှပ် လိမ်းဆေး	၁၇၆

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွဝါနိဒါန်း

မြန်မာ့ရိုးရာဗေဒဆေး ၃-မျိုး

မြန်မာ့ဆေးပညာလောက၌ “အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ”ဟု စကားပုံတစ်ခုရှိခဲ့သည်။ ဝတ္ထုတစ်ခုတည်း ဖြစ်သော အစာသည် ဆေးလည်းဖြစ်နိုင်သည်-ဟု ဆိုလိုသည်။ ထိုမှတစ်ပါး ထင်ရှားသော စကားပုံတစ်ခုရှိသေး၏။ ၎င်းကား “မသိသူကျော်သွား သိသူဖော်စား” ဖြစ်လေသည်။ ထိုစကား ၂-ရပ်ကို ပတ်နပ်ကျေညက်စွာ အတွေးဉာဏ် (အသိဉာဏ်) လောင်းပြီး ကောင်းကောင်းကြီး သိထားရန် လိုအပ်လှသည်ဟု ထင်မြင်မိသည့်အတိုင်း “ပရနွဝါကျမ်း နိဒါန်း”ပန္နက်တွင် ယင်းစကား ၂-ချက်ကို အခြေခံသတ်မှတ်၍ ရေးသားဖော်ပြအပ်ပါသည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာလောက၌ ဆေးကုသရာတွင် ပါဝင်လေ့ရှိသော ဆေးပစ္စည်းသည် ၃-မျိုးရှိပေသည်။ ၎င်းတို့ကား-

၁-မြေမှပေါက်သော နွယ်မြက်သစ်ပင်၊

၂-သားငါးကျေးငှက်တို့မှရရှိသော အရိုး အသား အသွေး စသော ဆေးဘက်ဝင်ပစ္စည်းနှင့်၊

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၂

ပရနွေဝါဒါနိ

၃-စိန် ဆေးဒါန ကန့် ဟင်းရိုင်း ဘင် ကြပ် သွပ် ပြဒါး
စသော (အဆိပ်ဂိုဏ်းဝင် ဖြစ်သော) ဆေးဘက်ဝင်
တွင်းထွက်ပစ္စည်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။

၁-မြေပေါက်ပင်(ဘုမ္မ)၊ ၂-သတ္တဝါဖြစ်ပစ္စည်း (ပါဏဇ)
၃-တွင်းထွက်ဓာတ်သတ္တုပစ္စည်း(ခဏိတ)ဟူ၍ဝေ၍ဟာရတမျိုး
ဖြင့် ခေ၍နိုင်သေး၏။ ယင်းပစ္စည်း ၃-မျိုးကို အကျဉ်းချုပ် လိုက်
သော်-

(က) ဗလဆေးပစ္စည်း၊

(ခ) ဓာတ်ဆေးပစ္စည်း-ဟူ၍ ၂-မျိုး။

တနည်း-ဗယဆေးပစ္စည်းသည် အဆိပ်မဲ့ဆေးဖြစ်၍ ဓာတ်
ဆေးပစ္စည်းသည် အဆိပ်ဂိုဏ်းဝင် ပစ္စည်းဟု ခွဲခြားနိုင်၏။ အဆိပ်
မဲ့ အဆိပ်ပါဟူ၍ အကျဉ်းချုပ် သတ်မှတ်ယူရပေသည်။

မြန်မာ့ရိုးရာ ဆေးပညာ၌ ဖော်ပြခဲ့သော ခွဲခြားချက်အတိုင်း
ဗယဆေးပစ္စည်း ၃-မျိုး အချုပ်အားဖြင့် ၂-မျိုးရှိသည်တွင်
(အဆိပ်သင့်သူအား အဆိပ်ဆေးမျိုး တိုက်ကျွေးရမည်ဟု ညွှန်
ကြားထားသည်ကို မှတ်ပါ။) အဆိပ်ပါသောဆေးမျိုးကို အတတ်
နိုင်ဆုံး ရှောင်ကြဉ်ရ၍ အဆိပ်မဲ့ဖြစ်သော မြေပေါက်(ဘုမ္မ)
ဆေးများနှင့် သတ္တဝါများမှ ဖြစ်သော (ပါဏဇ) ဆေးများ
ကိုသာ ဆေးပစ္စည်းအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုကြရာသည်။ ဤသည်
လျှင် မြန်မာ့ရိုးရာဆေးပညာ၌ ပင်ကိုမူလ အခြေခံပညာရပ်
ဖြစ်ပေသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါဒီဒါနိန်း

၃

အဆိပ်မဲ့ ဆေးပစ္စည်းနှင့် အဆိပ်ပါ ဆေးပစ္စည်း ၂-ရပ်၏ ထူးခြားချက်မှာ-အဆိပ်မဲ့သော ဆေးပစ္စည်းကြောင့် ရောဂါကို ကုသရာတွင် အပျောက်နှေး၏။ ရောဂါတမျိုးကို တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ မဖြစ်စေတတ်။ ဝမ်းမီးကိုအခြေခံ၍ ရောဂါ၏ အမြစ်သည် ဝမ်းမီးပျက်မှုကြောင့်သာ ဖြစ်သည်ဟု ဆေးကျမ်းတို့ ဆိုထားသည့်အတိုင်း ရောဂါအမြစ် ကိုလည်းပြတ်စေနိုင်၏။ ဝမ်းမီးပျက်၊ မပျက်အပေါ်၌ တည်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။

အကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ရောဂါတခုခု ဖြစ်လာရာ၌ ဆေးကိုလည်းစွဲ၍စားရ၏။ လွန်သွားသော် ရောဂါတမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ အခြားရောဂါအသွင်တမျိုးအနေဖြင့် ပြန်ဝင်လာတတ်သည်။ အဆိပ်မဲ့ဆေးကို အသုံးပြုခြင်းကြောင့် အပြစ်တစုံတရာဖြစ်ပေါ်မလာနိုင်ပေ။ အဆိပ်ဆေးကို အသုံးပြုရာ၌ကား ထိုသို့မဟုတ်ချေ။ အဆိပ်ဆေးကြောင့် ရောဂါကို လျင်မြန်စွာ ပျောက်စေနိုင် သည်ကား မှန်၏။ သို့ရာတွင် အခြားမလိုလားအပ်သော ဆိုးကျိုး ဆိုးဖြစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်ကိုလည်း သတိပြုသင့်ပေသည်။

ယခုပြဿနာယခုရှင်း၊ နောင်ဖြစ်လာမည့်အရေး နောက်မတွေး။ အလွယ်လိုက် လမ်းတိုလိုက်သူတို့အဘို့ အသက်ငယ်ရွယ်စဉ်အခါ တစုံတရာဆေးကြောင့် ရောဂါဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို မတော့ရငြားသော်လည်း ဝမ်းမီးချေချက်မှု အားနည်းသောအခါ ကိုယ်စောင့်ခတ်မီး တွန်းကန်ဖွင့်ထုတ်မှု အားနည်းပါးလာသောအချိန် ယေဘုယျအားဖြင့် ယောက်ျားများအဘို့ ကျရွယ်သို့ရောက်လာသောအချိန် အသက် ၄၀-ကျော်မှစ၍၎င်း၊

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၄

ပရနွဝါနိဒါနိ

အမျိုးသမီးများအဖို့ သွေးဆုံးချိန်ဖြစ်သည့် ၄၅-နှစ်မှ ၅၀-
အရွယ်သို့ ရောက်သော (ကျရွယ်ချိန်ရောက်သော) အခါ၌၎င်း
ပဌမဓိထားနှိမ်ထားသော ရောဂါငုတ်တို့သည် ဗလပူပေါ်ထွက်
ခေါင်းထောင် လာကြကုန်၏။ အခြားသော ရောဂါတို့လည်း
ဝင်လာကြကုန်၏။ ၎င်းလျှိုးနေသော ရောဂါများလည်း နာနာ
ဘာဝကဲ့သို့ အသွင်တမျိုးပြောင်းကာ ထွက်ပေါ်လာကြကုန်၏။

အဆိပ်ဆေးနှင့် အလွယ်လိုက်သူများ

“ကြောင်အို ကြွက်မလေး- ကြောင်မရှိ ကြွက်ထသကဲ့သို့”
အစာတို့ကို ထုတ်လုပ်ပေးသော ပါဏကဓာတ်ဝမ်းမီး အားနည်း
လာသောအချိန်၌ ပါဏကဝမ်းမီးရှိန်ဖြစ်သော ကိုယ်စောင့်ဓာတ်
မီးအားနည်းလာသောအချိန်၌ ရှောင်တခင်ပယ်ရှားပစ်နိုင်သော
အဆိပ်ပါသောဆေးများကို အသုံးများသောသူတို့သည် (အလွယ်
လိုက်၍ အမြန်အပြတ်ရှင်းလိုသော သူတို့သည်) အလွယ်မတွေ့
ပဲ အခက်နှင့်သာတွေ့ကြုံကြရကုန်၏။ ရောဂါများလည်း ဗလပူ
ထလာကြကုန်၏။ အချို့ အရွယ်ကျလွယ် အိုလွယ်ကုန်၏။
အချို့ ဆေးပုလင်းပေါင်းခြံရံလျက် ရောဂါဝေဒနာကို အမြဲ
စားနေကြရကုန်၏။ အထက်ဖော်ပြပါ အခြေခံစကားရပ်ဖြင့်
“ဝမ်းတလုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ” ဟူသောစကား၏ အဓိပ္ပာယ်
ကို၎င်း “အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ”ဟူသောစကား၏
အဓိပ္ပာယ်ကို၎င်း တစိတ်တဒေသအနေဖြင့် သိနိုင်လောက်ပေပြီ။

မြေပေါက်ဆေးပစ္စည်းတို့သည် စားသောက် သုံးဆောင်နေ
သော ဆေးဘက်ပစ္စည်းတို့က အာဟာရအနေဖြင့် သုံးဆောင်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါဒီဒါနိန်း

၅

• စားသောက်နေကြသော ဆန် စပါး ပဲ ပြောင်း ငရုတ် ကြက်
ဆွန် ဟင်းရွက် ဟင်းသီး စသည်တို့နှင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော
အကျိုးပြုဆောင်ရွက်ခြင်း၌ မထူးခြားကြချေ။ ဥတုကိုအခြေခံ၍
ဖြစ်သော အာဟာရနှင့် ပြုပြင်တည်ဆောက်မှု မြေဆီဩဇာ
အာဟာရတို့ကို စားသုံးခြင်းအားဖြင့် တသားတည်းတထပ်
တည်း တူညီကြကုန်၏။ စားသုံးသမျှတို့သည် အာဟာရအဖြစ်ဖြင့်
ရသရည်၊ သွေး—စသော အမာခံ ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်း
ဓာတ်ကြီးတို့ကို ဖြစ်စေကုန်၏။ အာဟာရကြောင့် ရုပ်အဆက်
ဆက် မပြတ်လစပ် ဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ဆေးဘက်
ဝင် မြေပေါက်ပစ္စည်းများကား ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်ဓာတ်
အသီးသီး၊ ရသရည်၊ သွေး၊ သား—စသော ဓာတ်ကြီးအသွယ်
သွယ်တို့၌ ကျရောက်လာသော ရောဂါဝေဒနာ အရပ်ရပ်တို့ကို
ကာကွယ်ကုန်၏။ ဆေးဖြစ်ကုန်၏။ ဖြစ်လာသည်ကို ပပျောက်
အောင် ဆောင်ရွက်ကြကုန်၏။ ဤမျှလောက်သာ အာဟာရနှင့်
ဆေးသည် ကွဲပြားခြားနားခြင်း ရှိကြလေသည်။

အစာလည်းဆေး ဆေးလည်းအစာ

မြေထွက်ပစ္စည်းအာဟာရကို စားသုံးပြီးနောက် အချို့ခန္ဓာ
ကိုယ်တွင် အဘိုးတန်ဓာတ်ကြီးများ ဖြစ်ပေါ်လာကုန်၍ မဖြစ်
ပေါ်သော အကြွင်းအကျန်ပစ္စည်းတို့မှာ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်
ချွေး တံတေး နှပ် အခွေ— စသော အညစ်အကြေး (မလ)
ဖြစ်ပြီး အပြင်အပသို့ထွက်လာကြကုန်၏။ မြေမှပေါက်လာသော
ဆေးဘက် ပစ္စည်းတို့သည် သူ၏အစွမ်းသတ္တိဖြင့် ပေါ်ပေါက်
လာသော ရောဂါတို့ကို တားမြစ်ပယ်ရှားပေး၏။ သူ၏ရသဓာတ်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၆

ပရနန္ဒဝါနီဒါနိ

ဖြင့် လိုအပ်သော (လိုနေသော) ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ သွေး၊ သား စသော အမာခံဓာတ်ကြီးတို့ကို ထုတ်လုပ်ပေး၏။ ထိုအကျိုး ၂-ရပ်ကို ပြုပြင်တည်ဆောက်ပေးသည်မှ ကျန်သောဆေးပစ္စည်းများသည် ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်စသော အညစ်အကြေး (မလ) တို့ဖြစ်ပြီး အပြင်သို့ထွက်လာကုန်၏။ မလိုလားအပ်သော အဆိပ်အခိုး အရည် ဓာတ်သတ္တုအသွင်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ထဲတွင် ရပ်တည်မှုမရှိကြချေ။

ဆိုလိုသည်မှာ- အာဟာရပစ္စည်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် လိုလားအပ်သော အမာခံ အဘိုးတန်ဓာတ်ကြီး များကိုလည်း ဖြစ်စေကုန်၏။ အညစ်အကြေး (မလ) တို့ကိုလည်း ဖြစ်စေကုန်၏။ ၎င်းတို့နှင့်အတူ အပြင်သို့ထွက်စေကုန်၏။ ဆေးပစ္စည်းများလည်း အလားတူပင် ဖြစ်ကုန်၏။ အာဟာရပစ္စည်းများသည် သာမညအားဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာသောအခိုက်အတန့်အာဂန္တုက ဥတုကြောင့်၊ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်သော ရှောင်တခင်ရောဂါများကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ကုန်၏။ ဥတုကြောင့်၊ အာဟာရကြောင့် ဖြစ်သော ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ သက်ခြင်း၊ ပွင့်ခြင်း၊ ပိတ်ခြင်း၊ ဖြည့်ခြင်း၊ ဖျက်ခြင်း တည်းဟူသော ရှောင်တခင်ရောဂါများကို အပြန်အလှန်အားဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ကုန်၏။

ဆေးအချိန်များလည်း ရောဂါတရပ်အနေဖြင့် ပြင်းထန်စွာ စွဲမြဲဖြစ်ပေါ်နေသော ရောဂါ အရပ်ရပ်တို့ကို ပျောက်ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကုန်၏။ မဆောင်ရွက်နိုင်သော ကြွင်းကျန်သည့် ပစ္စည်းများသည် ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စသော မလ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရန္တဝါနီဒါနိ

၇

အညစ်အကြေး တို့ကိုပင် ပယ်ရှားထုတ်ပစ် နိုင်ကုန်၏။ သို့ဖြစ်
သောကြောင့် “ဆေးလည်းအစာ အစာလည်းဆေး” ဟူသော
မြန်မာဝေါဟာရစကားသည် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် မိမိတို့
ကျန်းမာရေးအတွက် (အသက်ရှည်ရေးအတွက်) တန်ဖိုးရှိရှိ
ဖြင့် အပြည့်အဝ အကျိုးကိုသာ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပေသည်။ ထိုမျှ
သာမက ရှေးဟောင်းစဉ်လာ ဩဝါဒစကားတရပ်အဖြစ်ဖြင့်
လည်း လိုက်နာကျင့်သုံးအပ်လှပေသည်။

ဖော်ပြခဲ့သော ရိုးရာဩဝါဒစကား မှတ်တမ်းတင်ထားခဲ့
သည့် ဥပဒေသအရပ်ရပ်တို့ကို လေ့လာမှတ်သား လေးစား
ကျင့်သုံးနိုင်သော သူတို့သည် ရောဂါဝေဒနာ ကင်းရှင်းကြ
မည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ သာမညအားဖြင့် အာဂန္တုက ရှောင်
တခင် ဖြစ်ပေါ်လာသော် သမားများကိုပင်ခေါ်၍ ငွေကုန်
ကြေးကျ (ငွေကုန်သံပြာ) အသက်လည်းဆုံး ငွေလည်းပြုန်း
အဖြစ်သို့ရောက်အောင် ဖြစ်စေနိုင်သော ရောဂါဝေဒနာကြီး
များလည်း မပေါ်လာတော့ချေ။ ရောဂါလည်း မရောက်နိုင်၊
သာမညရောက်သမျှလည်း ပျောက်ကင်းနိုင်၊ ငွေကုန်ကြေးကျ
လည်းမများ၊ အလုပ်အကိုင်လည်းမပျက် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။
ရှိပြီး ဥစ္စာပစ္စည်းလည်းမလျော့ပဲ ရရှိမည့် ပစ္စည်းဥစ္စာ များကို
လည်း ရှာဖွေစုဆောင်းနိုင်သည်။

အကယ်၍ ရှောင်တခင်ဖြစ်ပေါ် လာခဲ့သော၊ သို့မဟုတ်
ရောဂါတရပ် အနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သော မြန်မာနိုင်ငံသူ
နိုင်ငံသားတို့အတွက် ကောင်းကျိုးသက်သက် ဆောင်ရွက်ရန်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၈

ပရနန္ဒဝါနီဒါနိး

အာဟာရဖြစ်သော အပင်အမျိုးမျိုး၊ ဆေးအတွက်သက်သက်
ဖြစ်သော အပင်အမျိုးမျိုးတို့သည် မိမိတို့၏ အိမ်အနီးကျောင်း
အနီးပတ်ဝန်းကျင် တိုင်းခရိုင်ပြည်နယ် အရပ်ရပ်တို့၌ ပေါက်
ရောက်နေပြီးသား ဖြစ်ကြသည် မဟုတ်ပါလော့၊ အကုန်အကျ
လုံးဝမရှိပဲ၊ သို့မဟုတ် အကုန်အကျမများပဲ ယူငင်အသုံးပြုနိုင်
ကြသည် မဟုတ်ပါလော့။

သိမ္မုလေးဖြာ ဆေးပညာ

ဗိဇ္ဇောဆရာမှန်သမျှ သိမ္မုလေးဖြာကို သိထားရာ၏၊ ဓာတ်
သိမ္မုကိုပါထည့်လျှင် သိမ္မုငါးဖြာဖြစ်၏၊ ၎င်းတို့ကား—

- ၁ ရောဂါသိမ္မု
- ၂ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းသိမ္မု
- ၃ ကုထုံးသိမ္မု
- ၄ ဆေးသိမ္မု
- ၅ ဓာတ်သိမ္မု

ဟူသည်တို့ပင်တည်း၊ ဤငါးချက်ကိုပိုင်းခြား၍ အဆင့်ဆင့် သင်
ကြားကြရကုန်၏၊ နှစ်ပေါင်းငါးထောင်ကျော်မှစ၍ ပေါ်ထွက်
လာခဲ့သော မူလအာယုဗေဒဆေးကျမ်းကြီးများတွင် ဦးဆောင်
အပါအဝင်ဖြစ်သော စရကသံဟိတာ ဆေးကျမ်းကြီးများ၌
ဖော်ပြပါအတိုင်း သင်ကြားရန် သတ်မှတ်ထားခဲ့၏၊ ထိုငါးမျိုး
အနက် သဘောတူရာကိုပေါင်းသော် ရောဂါသိမ္မု (ရန်သူ
ကိုသိမ္မု)၊ ကုထုံးသိမ္မု (ပစ်ခတ်ပုံပစ်ခတ်နည်းသိမ္မု)၊ ဆေးသိမ္မု

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါဒီဒါနိန်း

၉

(လက်နက်ကိုသိမှု) ဟူသည်တို့ပင် ဖြစ်သည်။ ထို ၃-မျိုးလုံးကို ကျေကျေညက်ညက် စာတွေ့လက်တွေ့ ၂-ရပ်ဖြင့် အထပ်ထပ် သိအောင်သင်ယူအပ်၏။ သင်ယူအပ်၊ လိုက်နာအပ် နားမလည် လျှင် လုံးဝမဖြစ်သည့် အချက်ကြီး ၃-ရပ် ဖြစ်သည်ဟု မုချ ဆိုအပ်ပေမည်။

နည်းဥပဒေသငါးရပ်သည်၊ သို့မဟုတ် သုံးရပ်သည် နှစ် ပေါင်းများစွာ ကြာညောင်း၍ ရှေးဟောင်းများ ဖြစ်ကြ၏။ ဆေးပညာရှင် ဖြစ်လိုသူတို့အတွက် လွန်စွာအကျိုးသက်ရောက် စေသော ဥပဒေသကောင်းများ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားလှ၏။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၅၀-ကျော် ပါဠိဂန္ထဝင်များတွင် ထင်ပေါ်ကျော်ကြား လူသိများခဲ့သော သမားတော်ဇီဝက သည် တိဟိတ်ဇာတိဉာဏ် ပါလာသူဖြစ်သောကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ် ထူးကြီး ဖြစ်ခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း ရှေးဟောင်း အာယုဗ္ဗေဒ တက္ကသိုလ်ကြီးတွင် (ခွဲစိတ်ကုသမှုနှင့် တက္က) ဆေးပညာရပ်ကို ၇-နှစ်တိုင်တိုင် သင်ကြားခဲ့ရ၏။ နောက်ဆုံး ဆေးဆရာဖြစ်ထိုက် မဖြစ်ထိုက်ကို သိလိုသော ဒိသာပါမောက္ခ ဆရာကြီးသည် ဇီဝကအား ဆေးပစ္စည်းသိမသိ (သိပြီးမသိသေး) ဟူသည်ကို စိစစ်လိုခြင်းဖြင့် အရည်အချင်းကို စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ သမားတော် ဇီဝကသည် ဒိသာပါမောက္ခ ဆရာကြီး၏ စမ်းသပ်ချက်ကို ခံယူ ဖြေရှင်းခဲ့၏။ ဤထုံးကိုထောက်ခြင်းဖြင့် ဆေးသမားလုပ်သူသည် ၎င်း၊ ဆေးနည်းမှတ်စုကြည့်၍ အသက်မွေးလိုသူသည်၎င်း ဆေးပစ္စည်းအကြောင်းကို အပြည့်အဝ(အကောင်းဆုံး)သိထား

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၀

ပရနွေဝါနိဒါန်း

ရန် မည်မျှ အရေးကြီးကြောင်း အကျယ်တဝင့် ဖွင့်ပြရန်ပင် လိုတော့မည် မထင်ချေ။

မျက်မှောက်ထင်ထင်သိနိုင်ရာ ဥပမာတင်၍ ပြလိုပါသေး သည်။တိုက်ပွဲတိုင်း အောင်နိုင်သော အာဇာနည်စစ်သူကြီး တဦး သည် ရန်သူ့အခြေအနေကို သိမှု၊ တိုက်နည်းပရိယာယ်ကို သိမှု ၂-ခုကို သိထားရုံနှင့် (ရန်သူ့ကိုလည်းတွေ့သည်၊ ပစ်လည်း ပစ်တတ်သည်-ဆိုဦး)လက်နက်ခဲယမ်းမီးကျောက် ရှိမထားလျှင် လက်နက်ကို သိမထားလျှင် မည်သို့အောင်နိုင်ပါမည်နည်း။ ရန်သူ့ ကိုလည်း သိထားရမည်၊ အရေးပါအရာရောက်ဆုံး ဖြစ်သော လက်နက်ပစ္စည်း အမျိုးမျိုးကိုလည်း သိထားရမည်၊ ဆေးသမား များလည်း ဤနည်းနှင့်နှင်ဖြစ်ပါတော့သည်။

နှယ်မြက်သစ်ပင်ဆေးဘက်ဝင်

ဖော်ပြခဲ့သော အချက် ၅-ချက်ကို ဦးတင်လျက် ပြခဲ့သည့် ဥပဒေသ ၅-ချက်ကို ဦးထိပ်ရွက်ပန်ဆင်ပြီးလျှင် မြန်မာ့ဆေး ပညာ ပြန့်ပွားစေချင်သောဆန္ဒဖြင့် ရောဂါသိမှုအတွက် ဆေး ကျမ်းများ၊ ခန္ဓာကိုယ်သိမှုအတွက် (ဗိဇ္ဇောနည်း) ဆေးကျမ်း များ၊ ကုသုံးသိမှုအတွက် ဆေးကျမ်းများ၊ ဆေးသိမှုအတွက် ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းများ၊ ဓာတ်သိမှုအတွက် ဓာတ်ကျမ်း အခန်း ခန်းတို့ကို လွန်ခဲ့သော (၁၉)နှစ်အတွင်း ကျမ်းပေါင်း ၄၀- ကျော်မျှ ရေးသားပြုစုခဲ့ပေသည်။ ယင်းအနက် ထက်ဝက် ကျော်မျှ ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ချိခဲ့ပေပြီ။ စေတနာပဓာနထားကာ အဖိုး နှုန်းကိုလည်း သက်သာခိုင်သမျှ သက်သာအောင် သတ်မှတ်ခဲ့ပေ သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါဒီဒါနိန်း

၁၁

ဗယဆေးပစ္စည်းသိရန်သာ ပဓာန

ရည်မှန်းချက် ၅-ရပ်ဖြင့် ရှာဖွေပြုစုပြန်ချိခဲသော သိမှု
ငါးဖြာဆေးပညာအနက် ဗယဆေးပစ္စည်းသိမှုကို ဦးစား ပေး
သည့် အနေဖြင့် အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းကြီး၊ ဆေးဝါး
ဖော်စပ်ပုံနည်းမျိုးစုံ (မရိုက်ရသေး) ပုံပြဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းကြီး
၅-ကျမ်းတို့ကို အကွရာစဉ်အလိုက် ရှေးဟောင်းမြန်မာ့ရိုးရာ
မြန်မာမှုနှင့် ညီညွတ်၊ မူလအာယုဗေဒကျမ်းများနှင့် တိုက်ဆိုင်
သိပုံဆေးပညာနှင့်လည်း အတတ်နိုင်ဆုံးအဝင်စေလျက် အသိ
ခက်ရာတို့၌ ပုံထုတ်ပြထားခြင်းဖြင့် စေ့စုံလုံလောက်စွာ စေတနာ
ကောင်းရှိသော သုတေသီ ပညာရှင်တို့ နှစ်ခြိုက်လောက်အောင်
ရေးသားထုတ်ဝေပြီး ဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်လောက်ပေပြီ။ ထို့ပြင်
သားငါးကျေးငှက်ဆိုင်ရာ (ဆေးပစ္စည်းသိမှုအတွက်) အကွရာစဉ်
အတိုင်း ပဉ္စမတွဲ ပ-ဒု ၂-ပိုင်း၊ ဆဋ္ဌတွဲ ပ-ဒု ၂-ပိုင်း
တို့ကိုလည်း ထုတ်ဝေပြန်ချိဆဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးပစ္စည်းသိမှုအတွက် ဗိဇ္ဇာနည်းကျကျ လုံလောက် ပြည့်
စုံစွာ ဖော်ပြသော ကျမ်းမျိုး မြန်မာနိုင်ငံမှ ပေါ်ထွက်နိုင်ပြီဟု
ဆိုနိုင်စေကာမူ (အများပြည်သူတို့က ဆိုကြစေကာမူ) မိမိအဘို့
ကား ကုံလုံပြည့်ဝ အားရနှစ်သိမ့် ကျေနပ်လောက်ပြီဟူ၍ကား
မယူဆနိုင်သေးချေ။ အကြောင်းကား-ဆေးပစ္စည်းတို့ မည်သည်
လွန်စွာ များပြား ကျယ်ဝန်း၏၊ ဆေးဘက်မဝင်သော အပင်ဟု
မရှိချေ။ ၎င်းတို့၏ အစွမ်း သတ္တိကိုလည်း အကုန်အစင် သိရန်
မဆိုထားဘိ၊ ဆေးပစ္စည်း တခုကိုပင် ပြည့်စုံသည်ထက် ပြည့်စုံ
အောင် သိရန် လွန်စွာ ခဲယဉ်းသောကြောင့်တည်း။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၂

ပရနွေဝါနီဒါနိ

ပရနွေဝါပင်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

က-အက္ခရာမှစ၍ အက္ခရာစဉ်အတိုင်း ပ-ဒု-တ-စ စသည်
ခွဲခြား စီစဉ်၍ အတွဲ ၄-တွဲ၊ သားငါ ကျေးငှက် ဆိုင်ရာကို
က-မှ စ၍ အစဉ်အတိုင်း ရေးသားပြီး ပဉ္စမတွဲ၊ ဆဋ္ဌတွဲ ဟူ၍
၂-တွဲ၊ ယင်း ပုံပြ အဘိဓာန်တို့အနက် သစ်ပင် ဆိုင်ရာ ပုံပြ
အဘိဓာန်ကြီး ဒုတိယတွဲ စာမျက်နှာ(၁၄၇)တွင် ပရနွေဝါပင်
အကြောင်းကို ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်၍ အပြည့်အစုံ လေ့လာနိုင်
ကြပေသည်။ သို့ရာတွင် ယင်းပရနွေဝါနှင့်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံနယ် မှတ်ဖွယ်
ပြုသော အသွယ်သွယ်တို့ကို “စာတတန်-လူတတန်” အဖန်ဖန်
လျှောက်ထားကြသည်လည်း တကြောင်း၊ ၎င်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍
သီးသန့်စာတအုပ် ရေးသား ဖော်ပြပါက ပိုမိုပြည့်စုံမည် ဖြစ်
သည်လည်းတကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံတွင် သက်ရှိ သက်မဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
ဝတ္ထုများသည် သူ့ခေတ်နှင့်သူ တခါတခါ ခေတ်ထွက်၊
ခေတ်စားလာတတ်သည့်အတိုင်း ယခုအခါ ပရနွေဝါသည် လူ
တိုင်း နှုတ်ဖျားတွင် စကားလှိုင်းစီးအောင် ခေတ်ထ ခေတ်စား
လာသည်လည်း တကြောင်းတို့ကြောင့် ပရနွေဝါ အကြောင်း
သိကောင်းစရာတို့ကို အများဆန္ဒ ပြည့်ဝကြစေရန် ရေးသားလို
သောဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ပေသည်။

ခေတ်ထ တာစားလာခဲ့သော ဆေးဝါးများ

ဆေးဝါးပစ္စည်း များစွာရှိသည့် အနက် ကြဇု၊ အုန်းသီး၊
မြင်းခွာရွက်၊ ဘုမ္မရာဇာ၊ ဆေးမြင်းခွာ၊ ပေါက်ဥ၊ ဖရုံခါး၊
လက်ပံခါး၊ နဂါးခေါင်းနှင့် ပန်းပေါင်း၊ ဤဆေးဝါးပစ္စည်းတို့

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွဝါနီဒါန်း

၁၃

သည် မြန်မာနိုင်ငံထွက် ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြသည့် အလျောက် မြန်မာနိုင်ငံ၌ သူ့ခေတ်နှင့်သူ ခေတ်ထ တာစားလာခဲ့ကြလေသည်။ ယခုအခါ၌ကား ပရနွဝါသည် ရှေ့တန်းသို့ တက်ကာ ခေတ်ထ တာစားလာပြန်ချေပြီ။

၁-ကြဇုခေတ်။ ။သစ်သီး ၃-မျိုး(ဗြိဖလ)တွင် ပါဝင်သော ကြဇုသီးသည် အမိပမာ သုံးစားသူလူတိုင်းအား ရောဂါကင်းရှင်း ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေသည့် အတိုင်း တခါက ကြဇုသီးကို နွားကျင်ငယ်နှင့်စိမ်၍ အာယုဝဇုန သက်ရှိညှိ ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြခြင်းဖြင့် ခေတ်ထ လာခဲ့ဘူးလေသည်။ အမှန်မှာ-နွားကျင်ငယ်နှင့် စိမ်သော ကြဇုဆေးသည် မြတ်စွာဘုရား မိန့်မှာတော်မူခဲ့သော “ပူတိမုတ္တ ဘေသဇ္ဇ” နွားကျင်ပုပ် စိမ်ဆေး ဟူ၍ ရှေးကပင် ထင်ရှားခဲ့သော ရှေးရိုးလက်ဟောင်း ဆေးကြီး ဖြစ်ပေသည်။

ကြဇုဆေးကို ကျေးဇူးတင်လှ၍ နွားကိုရှိခိုးသူ။ ။ကြဇုခေတ် ထဲ အချိန်တွင် မိမိ၏အစ်ကိုဝမ်းကွဲတယောက်သည် နွားကြီး တကောင်ကို ရှိခိုးလေရာ ဘာကြောင့် ရှိခိုးသလဲဟု မေးသောအခါ သူ့မှာ ခါးအောက်ပိုင်းသေသော ရောဂါဖြစ်နေရာ မည်သည့်ဆေးကိုမှ စားလို့ မရ၊ နောက်ဆုံး ကြဇုသီးကို နွားကျင်ငယ်နှင့်စိမ် အခြောက်လှန်း အမှုန့် ပြုပြီး စားသုံးလိုက်သည်တွင် ၃-နှစ်အတွင်း ရောဂါပျောက်ကင်းခဲ့ပါသည်။ မိမိတိုင်း ပမိမိတိုင်း ဖြစ်လာပါသည်။ သို့အတွက် ကျေးဇူးတင်လှသဖြင့် နွားကြီးကို

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၄

ပရနန္ဒဝါနီဒါနိ

ကောင်းစွာရိတ်ထားသော မြက်တထမ်းဖြင့် ရှိခိုးပါကြောင်းနှင့် ပြောပြဘူးပါသည်။ နွားကျင်ငယ်ကို ပခာနထားဟန်တူပါသည်။

ကြဇုသီးဂုဏ်ရည်နှင့် အသုံးပြုပုံ

ယေဘုယျအားဖြင့် ကြဇုသီးသည် မွေးသည့်မိခင်ကဲ့သို့ လူတို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပြုတတ်၏။ မွေးသည့်မိခင်သော်မူလည်း တရံတခါ သားတို့ကိုအမျက်ထွက်တတ်သေး၏။ စားမျှ လိုက်သော ကြဇုသီးမူကား လူတို့၏အပြစ်ကို တရံတဆစ်မျှ မပြုတတ်ဟု ဗုဒ္ဓဂုဏပကာသကျမ်း၌ဆိုသည်။ ပရမီသွာနတ်မင်း၏ ဗိမာန်၌ ပေါက်ရောက်တတ်သောကြောင့်၎င်း၊ အနာကို ပျောက်ကင်း စေတတ်သောကြောင့်၎င်း ကြဇုသီးကို *ဟရိတကီခေါ်သည်ဟု ရာဇဝလ္လဘစသောကျမ်းတို့၌ ဆိုသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ မကွေးမြို့ကထွက်သော ဖန်ခါးသီးသည် ပူတနာမည်သော ကြဇုသီးမျိုးဖြစ်၏။ တောဖန်ခါးသီး သည်လည်း ပူတနာမည်သော ကြဇုသီးမျိုးပင်တည်း။ သိန္ဓောဆားစသည်တို့နှင့်ဖက်၍ ရတု ၆-ပါး၌ ရတု(၂၇) အားလျော်စွာ စားသုံးရမည်။ စားသုံးနည်းကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

* ဟရိတကီ မနုဿာနံ၊ မာတရိဝ ဟိတကာရိနီ။

ကဒါစိ ကုပ္ပတေ မာတာ၊ နကုပ္ပတေ ဟရိတကီ။

(ဗုဒ္ဓဂုဏပကာသ)

ကြဇုသီးသည် လူတို့အတွက် မိခင်ကဲ့သို့ အကျိုးစီးပွားကို ပြုတတ်၏။ မိခင်သည်ပင် တခါတရံ သားသမီးအပေါ်၌ အမျက်ထွက်တတ်သေး၏။ ကြဇုသီးကား လူသားတို့အတွက် မည်သည့်အခါမျှ အမျက်မထွက်ချေ။ (အကျိုးမပျက်စီးစေ။)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါနိဒါန်း

၁၅

ကြဇုသီးစားသုံးနည်း

- ၁ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၁-ရက်နေ့မှ တော်သလင်းလပြည့်
နေ့ထိ ဝဿာနရတုအခါ၌ ကြဇုသီးကို သိန္ဓေဆားနှင့်
ရော၍ စားသုံးရ၏။
- ၂ တော်သလင်းလပြည့်ကျော် ၁-ရက်နေ့မှ တန်ဆောင်
မုန်းလပြည့်နေ့ထိ သရဒရတု၌ ကြဇုသီးကို သကြားနှင့်
ရော၍ စားသုံးရ၏။
- ၃ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၁-ရက်နေ့မှ ပြာသိုလ
ပြည့်နေ့ထိ ဟေမန္တရတု၌ ကြဇုသီးကို ချင်းခြောက်နှင့်
ရော၍ စားသုံးရ၏။
- ၄ ပြာသိုလပြည့်ကျော် ၁-ရက်နေ့မှ တပေါင်းလပြည့်
နေ့ထိ သိသီရတု၌ ကြဇုသီးကို ပိတ်ချင်းသီးနှင့်ရော၍
စားသုံးရ၏။
- ၅ တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၁-ရက်နေ့မှ ကဆုန်လပြည့်
နေ့ထိ ဝသန္တရတု၌ ကြဇုသီးကို ပျားရည်နှင့်ရော၍
စားသုံးရ၏။
- ၆ ကဆုန်လပြည့်ကျော် ၁-ရက်နေ့မှ ဝါဆိုလပြည့်နေ့ထိ
ဝိမ္ဗရတု၌ ကြဇုသီးကို တင်လဲနှင့်ရော၍ စားသုံးရ၏။

၂-အုန်းသီးခေတ်။ ။အမတနာဠိကေရ (အုန်းသီး မသေဆေး)
အုန်းသီး အသက် ရှည်ဆေးကို စာပေ
မှတ်စု တို့၌ အမတနာဠိကေရ ဟု ပါဠိ ဘာသာဖြင့် ရေးသား
ဖော်ပြ ကမ္ပည်းသတားသည်ကို တွေ့ရ၏။ အမတ-မသေသော

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၆

ပရန္တဝါနီဒါနိ

(အသက်ရှည်သော) နာဠိကေရ-အုန်းသီး ဟု တပုဒ်စီ အနက် ပြန်ရသည်။ အမည်ရင်းကို ရှာဖွေ ကြည့်ရှုသောအခါ သီဟိုဠ် ကျွန်းမှ (သီဟိုဠ် ဘာသာမှ) ပါဠိဘာသာသို့ ပြောင်းလဲကာ အသုံးပြုသောနည်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အချို့ ဆေးမှတ်စု ပေတို့၌ သီဟိုဠ်ကျွန်း ပုရပိုက်ထွက် အမတနာဠိကေရ ဆေး နည်းဟု ဖော်ပြထားသည်ကိုတွေ့ရသည်။ သက္ကတဘာသာ ဆေး ကျမ်းလာတို့နှင့် ညှိနှိုင်း ကြည့်သောအခါ “အမရိတနာဠိကေရ ဆေး” ဟု အမရိတ (အမတပုဒ်ရင်း) နှင့် တွေ့ရသဖြင့် ထိုမသေ ဆေးသည် စာပေဝင် (ဂန္ထဝင်) မြောက် ပညာရှင် အသီးသီးတို့ ၏ လက်တွင်းသို့ ရောက်နေသော ဆေးနည်းဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူ ရပေမည်။

ဆေးနည်းသိသူဖော်စား၊ သိသူ ဖော်ရောင်းသော ခေတ်များ ကဲ့သို့ မဟုတ်ဘဲ ဣန္ဒြေရရဖြင့် ပညာရှင်တို့၏လက်ထဲတွင် တဆင့် မှ တဆင့် တလက်မှ တလက် တဆက်မှ တဆက်သို့ ဆင်းသက် လာ၍ မိမိတို့လက်ထက် တပည့်သားမြေး အဆက်တိုင်အောင်ပင် နည်းမှန် လမ်းမှန် စနစ်မှန်အနေဖြင့် တည်ရှိခဲ့ကြသည်။ အခြား သော သုတေသီတို့၏ လက်ထဲတွင်လည်း များစွာရှိနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ မိမိ ကိုယ်တိုင်လည်း အကြိမ်ကြိမ် သုံးစွဲခဲ့ဘူးပေ သည်။ စာသင်ပြီးနောက် ခြေဖျား အေးခြင်း၊ ဒူး အေးခြင်း၊ ကျော အေးခြင်း၊ အထက်သို့ တက်ပြီး မျက်ဝတ် ထွက်ခြင်း၊ နှာခေါင်းပိတ်ခြင်း၊ ခေါင်းအုံခဲခြင်း၊ ရေအေးနှင့်မတွေ့လိုခြင်း၊ လေအေးဒဏ်ကို မခံနိုင်ခြင်း၊ နေနှင့်လဲမတဲ၊ ရေနှင့်လဲမတဲ၊ လေ နှင့်လဲအဆင်မပြေ၊ ဝက်သား ဘဲသား ငှက်ပျော စသော ပထဝီ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါဒါနိက

၁၇

စာတို့ကို စားပြန်လည်း မကျေကျက်၊မည်သည့်အတိမ်းအစောင်း
မှ မခံနိုင် ဖြစ်ခဲ့ဘူးသည်။ အနည်းငယ် နေပူခံရုံနှင့် ခေါင်းကိုက်
သည်။ အနည်းငယ် မိုးရေ ထိခြင်း၊ ခေါင်းလေတိုက်ခံခြင်းဖြင့်
အံ့သည် ခံသည် ချေသည် မှန်သည် ပိတ်သည်။ အနံ့မရ ဖြစ်
ရသည်။ ဆီးလဲ ပူသည် နံ့သည်။ ဤသို့ ဖြစ်ချိန်၌ မိမိအားဆေး
ပညာ အမွေ ပေးတော်မူသော ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်အား
လျှောက်ထားတင်ပြရာ ဆေးနည်းကို ဖော်စပ် စားသောက်ရန်
ထုတ်ပေးတော်မူသည်။

ယင်းဆေးနည်းအတိုင်း ဖော်စပ်စားသောက်၍ ဆေးတဖုံ
ကုန်သောအခါ ဖော်ပြပါ ရောဂါအရပ်ရပ်တို့မှာ ၃-ပုံ ၁-ပုံခန့်
ပျောက်ကင်း သွားခဲ့သည်။ ၂-နှစ်ခန့် စားမိသောအခါ အသက်
၄၀-ကျော် မည်သည့်ရောဂါမျှ မဖြစ်တော့ပဲ မျက်မှန်တပ်ရမည့်
အချိန်၌ မျက်မှန်လဲမတပ်ရပါ။ စာရေးချိန်ယခုအသက် ၅၇-
နှစ်သို့ ရောက်သောအခါ၌ကား ယခင် ၄၀ နှယ်ထက်ပင် ပိုမို
စိုပြေဝံ့ဖွီးလာပါသည်။ အသက် ၄၀-က ပေါင်ချိန် ၁၂၀-
ရှိသည်။ ယခု ၅၇-နှစ် အရွယ်၌ကား ပေါင်ချိန် ၁၇၀-ရှိလာ
သည်။ အသွားအလားလေးခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း လုံးဝမရှိပါ။
ယခင် ၄၀-ရွယ်တွင် အသားအရေညစ်ထေးပြီး ညှိနေပါသည်။
သိသူများက “အသားမဲသွားလှချည့်လား”ဟု ပြောဆိုခြင်းကို
ခံခဲ့ရသည်။ ယခုအသားအရေ ညစ်နွမ်းလာရမည့်အရွယ်သို့ ရောက်
သော အခါ၌ကား အသားအရေစိုပြေ ပြည့်ဖွီးလျက် အာယု
ဝဏ္ဏ သုခ ဗလ-ဟူသော အကျိုး ၄-မျိုးကို ဤဆေးနည်း
ကြောင့် ကိုယ်တိုင်ရရှိပါသည်။

H 633-2 [ဟံသာဝတီ]

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၈

ပရနွေဝါဒီဒါနိန်း

မိမိဆေးပညာတတ်ကျွမ်းသော အခါ၌ကား ဝမ်းမီးအလိုက်
ရောဂါအလိုက် အရွယ်အလိုက် ရုပ်ခံဓာတ်ခံအလိုက် စိစစ်ပြီး
မူရင်းဆေးနည်းကို အခြေခံထား၍ ဖော်စပ်စားနိုင်ရန် ညွှန်ကြား
ပါသည်။ အရွယ် ၃-ပါး၊ ဥတု ၃-ပါး၊ ဝမ်းမီး ၃-ပါး၊
ဒေသ ၃-ပါး-မရွေးသည့် ဆေးဖြစ်သည့်အတိုင်း လူတကာနှင့်
သင့်ပါသည်။ အသက်ကြီးမှ ဝမ်းပျက်၍ မျက်နှာ တင်းရောင်
လာတတ်သောသူတို့အဘို့လည်း အကျိုးဖြစ်စေပါသည်။ ငွေကုန်
သံပြာ မဖြစ်ပဲ စနစ်တကျ စားသောက်သုံးဆောင်၍ အကျိုး
သက်ရောက်မှု ရကြစေရန် ရည်သံသည့် အထောက်အထား
သာကေကို သူတပါးတံမှာမရှာပဲ မိမိကိုယ်တိုင် နှိုင်းခိုင်းစရာ
ဥပမာပြု၍ မူရင်းအတိုင်း အောက်တွင်ရေးသားဖော်ပြလိုက်ပါ
သည်။

အမတနာဠိကေရ ရသာယနအသက်ရှည်ဆေး

၁	သစ်ဆိမ့်သီးဆံ	၅-၄-ပဲ
၂	ကြဇုသီး	၅-၄-ပဲ
၃	ဇီးဖြူသီးခခြောက် (အစေ့လွတ်)	၅-၄-ပဲ
၄	ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ	၅-၄-ပဲ
၅	နှားမြက်ရင်းခေါင်း	၅-၄-ပဲ
၆	ငြုတ်ကောင်း	၅-၄-ပဲ
၇	လင်းနေ	၅-၄-ပဲ
၈	ဖာလာ	၅-၄-ပဲ
၉	အိပ်မေ့ သီး	၅-၄-ပဲ
၁၀	ပိတ်ချင်းသီး	၅-၄-ပဲ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါနိဒါန်း

၁၉

၁၁ ကန့်ချုပ်နီမြစ်	၁၀-ပဲ
၁၂ နံသာနီ	၁၀-ပဲ
၁၃ နံသာဖြူ	၁၀-ပဲ
၁၄ ဆင်တုံးမန္တယ်	၁၀-ပဲ
၁၅ နှမ်းဆီ	၅-
၁၆ ထောပတ်	၅-
၁၇ ပျားရည်	၅-
၁၈ သကြား	၂၅-
၁၉ ထန်းလျက်	၁၀
၂၀ အုန်းသီးတခြမ်းနို့ရည်	
၂၁ အုန်းသီးတခြမ်းအဖတ်(လှော်ထည့်)	
၂၂ အုန်းသီးတလုံးအရည်	

ဖော်ပြပါဆေးပစ္စည်းများကို အောက်ပါအတိုင်း စနစ်တကျ
ချက်ပါ။ သံဒယ်အိုးနှင့်ဖြစ်စေ၊ မြေအိုးနှင့်ဖြစ်စေ ချက်ပါ။
အုန်းသီးကိုချက်ပြီးလျှင် ၎င်းအုန်းရေနှင့်ပင် ရောနယ်၍ စင်
အောင်ညှစ်ယူပါ။ ကျန်အဖတ်များကို မီးနွေးနွေးနှင့် နီ၍
ကျွမ်းပြီးကျက်သည်တိုင်အောင် လှော်ပါ။ အမှုန့်ထောင်းပြီး
ဖော်ပြခဲ့သည့် ဆေးဘက်ပစ္စည်းတို့နှင့် စုပေါင်းထားပါ။ ထော
ပတ်ကို အိုးတလုံးဖြင့်ဆီသတ်ပါ။ ဆီသေသောအခါ အောက်ချ၍
ပျားရည်လောင်းထည့်ပါ။ နှမ်းဆီကိုသေအောင်သတ်ပါ။ အောက်
ချ၍ ထန်းလျက်ကိုထည့်ပြီး ကြေသည့်တိုင်အောင်မွှေပါ။ ထော
ပတ် ဆီ ပျားရည် ထန်းလျက်တို့ကို စုပေါင်းပြီးနောက် အုန်းနို့
ထည့်ပါ။ ဆူကျက်အောင်ချက်ပါ။ ထို့နောက် သကြားကို

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၂၀

ပရနွေဝါဒီဒါန

ထည့်၍ ကြေသည့်တိုင်အောင် မွေပေးပါ။ ၎င်းနောက် အသင့် အမှုန့်ပြုထားသော ဆေးမှုန့်အားလုံးကိုထည့်ပါ။ မီးမျှဉ်းမျှဉ်းဖြင့် ချက်ပါ။ မီးလိုလျှင် ချဉ်သိုး လာတတ်သည်။ မီးလွန်လျှင် သကြားထန်းလျက်တို့ ညောင်စေးကျ၍ ခါးလာတတ်သည်။ ထိုအဖြစ်မျိုး ကင်းလွတ်အောင် ချက်ပါ။ လက်ဖြင့် ကော်ရရုံ ချက်ပါ။

၎င်းဆေးကို ၈-ပဲသားခန့် နေ့စဉ်နံနက်စောစော စားသောက်ပါ။ ဆေးကိုစားသောက်ပြီးနောက် ကော်ဖီ ဖြစ်စေ၊ အသားပြုတ်ရည် ဖြစ်စေ တစ်စုံတရာ အာဟာရကို သုံးဆောင်စားသောက်နိုင်ပါသည်။ မန္တဝမ်းမီးရှိသူများအတွက် အလွန်သင့်ပါသည်။ အသက်ရှည်ဆေးအစစ်ဖြစ်ပါသည်။ အလွန် ရှေးကျသော ကြေးပုရပိုက်တစ်ခု ရရှိပါသည်။ ရရှိသည့်အတိုင်း မူရင်းမပျက် ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်တိုင်သုံးစွဲကြည့်သောအခါ၌ သိရသောအကျိုးများကို အနည်းငယ် ဖော်ပြပါမည်။ အမြစ်မပြတ်နိုင်အောင် အဖျားအိုစွဲသူ၊ အမြဲတမ်းဝမ်းအောင့်နေသူ၊ ခြေလက်အမြဲအေးသူ၊ အဆစ်အမျိုးမျိုး၌ ကိုက်ခဲသူ၊ ကိုယ်ငွေ့ အားနည်းသူ၊ ဝမ်းမီးအားနည်းသူ၊ အားနည်း၍ အစာအိမ်ချဉ်ခြင်း ပျက်ခြင်းရှိသူ၊ အမြဲတမ်းနှာပိတ်ခြင်း နှာရည်ယိုခြင်း မှန်ခြင်း ချေခြင်းရှိသူများအတွက် အလွန် သင့်လျော်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ဤကား ခေတ်အလျောက်ပေါ်ပေါက်လာသော အမေတနာဦးကေရ (မသေအုန်းသီးဆေး) သက်ရှိဉ်ဆေးကို ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါနီဒါနိန်း

၂၁

၃-မြင်းခွာရွက်ခေတ်။ ။မြင်းခွာရွက်သည် မြန်မာ့မြေပေါ်၌ အနှံ့အပြား ပေါက်ရောက်၍ လူသိ များသော်လည်း ဆေးဘက်၌ အသုံးဝင်ပုံ၊ လူတို့အားအကျိုး ကျေးဇူးပြုပုံများကိုကား ဆေးပညာရှင်များမှတစ်ပါး သိမြင် သူနည်းပါးလှသောကြောင့် မြင်းခွာရွက်တိမ်မြုပ်လျက်ရှိခဲ့လေ သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၁၉၁၄-ခု လောက်က သူရိယသတင်း စာ ပေါ်လာခဲ့သည်။ အခါတစ်ပါး ယင်းသတင်းစာတွင် မြင်းခွာ ရွက်နှင့် ပတ်သက်၍ အကျိုးအာနိသင်ရှိပုံ အလုံးစုံကို ဖော်ပြ လိုက်ရာ မြင်းခွာရွက်ခေတ်ထလာခဲ့လေသည်။ လူတိုင်း လိုပင် မြင်းခွာရွက်ကို ဂရုစိုက်လာကြသည်တွင် အချို့က ကုသိုလ်ဖြစ် အနေဖြင့် မြင်းခွာရွက်ရာဇဝင်ကို စာတင်ရိုက်နှိပ်ကာ ကမ်း လမ်းဖြန့်ချိကြပြန်သည်။ မြင်းခွာရွက်ကို အခြား ဆေးဘက်များ နှင့် စပ်၍၎င်း၊ မြင်းခွာရွက်ချည်းသက်သက်၎င်း အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ စားသောက်ကြလေသည်။ ယင်းသို့စားသောက်ကြသဖြင့် လက် တွေအကျိုးခံစားရသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို အနည်းငယ် ဖော်ပြလို ပါသည်။

သထုံမြို့နယ်ဗိုလ်မှူးတောရ ဆရာတော်၊ မန္တလေးမြို့ မစိုးရိမ်တိုက် အတိဇမဟာရဋ္ဌဂူရု ဆရာတော်၊ ၎င်းဆရာတော်ဘုရား ကြီးသည် အခါတစ်ပါး ၁၃၀၀-ပြည့်နှစ် မန်ကုန်မြို့အေဒီလမ်း အော်မျိုး ရွှားခြံတွင် မော်လမြိုင်မြို့ တောင်ပေါက်ကျောင်းတိုက် အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတဆရာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ဆုံမိကြရာ မစိုးရိမ်ဆရာတော် ကြီးက မိမိကိုယ်တိုင် မြင်းခွာရွက်ကို ဆေးဝါးပြုလုပ် သုံးစားရ သဖြင့် အကျိုးခံစားရကြောင်း၊ ဆရာတော်လဲ သုံးစား

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၂၂

ပရန့ဝါနိဒါန်း

သင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းပြီး ဆေးနည်းပါ ပေးတော်မူသည်။
တောင်ပေါက်ဆရာတော်သည် ထိုအခါမှစ၍ မြင်းခွာရွက်ဆေးကို
ဘုန်းပေးတော်မူခဲ့ရာ ကျန်းမာစွာနှင့် သာသနာတော်အကျိုးကို
သည်ပိုးတော်မူနိုင်လေသည်။ တောင်ပေါက် ဆရာတော်ကား
အသက်ကြီး၍ ပျလွန်တော်မူသည့်တိုင် မျက်စိအိုမှုမှတစ်ပါး နား
အိုမှု၊ သွားအိုမှု၊ *လျှာအိုမှု၊ ဆံပင်အိုမှု၊ အရေဖျားအိုမှုမျိုးတို့မှ
ကင်းဝေးတော်မူသည်။ မစိုးရိမ်ဆရာတော်ကြီးကား ယခု သက်
တော် ၉၅-နှစ်ရှိပေပြီ။ ကျန်းမာတော်မူလျက်ပင်။

လူပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှ အကျိုးခံစားရသူကို ဆက်လက်၍ဖော်ပြလိုပါ
သေးသည်။ သထုံမြို့ တွဲဘက်စက်ရှင်မင်းကြီး (ယခုပင်စင်အငြိမ်း
စား) ဦးထွန်းလွင်ဖြစ်ပေသည်။ သထုံမြို့ဇာတိ ဦးသန်းထွန်း
ပြောပြချက်အရ သိရသည်မှာ ဦးထွန်းလွင်သည် ကျောင်းသား
အရွယ်ကပင် ဆံပင်ဖြူလာခဲ့သည်။ မြင်းခွာရွက်အကြောင်း သိရ
သည့် နေ့မှစ၍ မြင်းခွာရွက်ကို ရသမျှရှာဖွေယူငင်ပြီး မြင်းခွာ

* အိုမှုမျိုးတို့ကို ပြထားရာတွင် လျှာမှတစ်ပါး အခြားသောအိုမှု
၅-မျိုးကို အများသိကြသည်။ စင်စစ်ကား အရေးမကြီးလှပေ။ လျှာအို
မှုသည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမူ လျှာသည် အာ
ဟာရအတွက် ကျေပျက်စေရာနှင့် ဩဇာဓာတ်များကို လိုရာသို့ပို့ဆောင်
ရန် တာဝန်အများဆုံးယူရသောကြောင့်တည်း။ လျှာတွင် ရသဓာတ်
ဩဇာတို့ကို ပို့ဆောင်ရာအကြောပေါင်း ၇၀၀-ရှိသည်ဟု ဖော်ပြ
ထားသည်ကိုတွေ့ရသည်။ လျှာအိုသောအခါ၌ မည်မျှပင်ကောင်းအောင်
ချက်ပြုတ်စိမ့်ထားသော်လည်း အရသာမပေါ်ချေ၊ စားလိုချင်စိတ်မပေါ်
လာတတ်ချေ။ ထို့ကြောင့် လျှာအိုမှုကိုဆေးဖြင့်ကာကွယ်ရသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါနိဒါန်း

၂၃

ရွက်ကို အိမ်တွင်အစဉ်မပြတ် သိုမှီးထားသည်။ နေပူမထိစေရ၊
ဘန်းတခုထဲတွင်ထည့်ပြီး ချိတ်ဆွဲထားသည်။ လတ်ဆတ်သော
အရွက် အရိုးများကို ဟင်းခါးချက်စားသည်။ ငါးပိရေကျိုနှင့်
တို့စားသည်။ သွေ့ခြောက်သွားသော အရွက်များကို လက်ဖက်
ခြောက်အလား ရေနွေးတွင်ခတ်၍သောက်သည်။

ဤနည်းအတိုင်း မှန်မှန်သုံးစားလာရာ ၂-နှစ်ပြည့်သော
အခါ ဆံပင်များငယ်မှုပြန်ကာ အကုန်နုနုလာကြသည်။ ရောဂါ
ကင်းရှင်း၍ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံလာသည်။ အသက် ၅၀-
ကျော်တွင် ပင်စင်ယူပြီးနောက် တနေ့သ၌ ရန်ကုန်မြို့ထဲတွင်
ဦးသန်းထွန်းနှင့် ဆုံမိကြရာ ငယ်မှုပြန်နေသော ဦးထွန်းလွင်ကို
အံ့အားသင့်စွာနှင့် ကြည့်ပြီး အကျိုးအကြောင်းကို မေးကြည့်
တော့မှ အထက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်းပြောပြပါသတဲ့။ မတွေ့
တာကြာပြီဖြစ်၍ မိတ်ဆွေ၏ရုပ်ပြောင်းလဲပုံမှာ အံ့ဩလောက်
အောင် ဖြစ်နေကြောင်း ဦးသန်းထွန်းက ပြောသည်တွင်
ဦးထွန်းလွင်က“ကျွန်တော်မှာ အခြားဆေးကို လုံးဝမစားဘူး၊
မြင်းခွာရွက်ကိုပဲ အမြဲရက်ဆက် စားပါသည်။ စားရာမှာ ဇွဲရှိ
သို့လိုသည်။ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း မဖြစ်စေရ၊ မှန်မှန်စား
သုံးမှ အကျိုးခံစားရသည်”ဟု ရှင်းပြပါသတဲ့။ ဤကားမြင်းခွာ
ရွက်ခေတ်ထစဉ် မြင်းခွာရွက်ကိုသုံးစားသဖြင့် အကျိုးခံစားရပုံ
ကို ဖော်ပြခြင်းတည်း။ မြင်းခွာရွက်ဆေးနည်းမှာ အများသိပြီး
ဖြစ်၍ ဖော်ပြရန်မလိုတော့ပြီ။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန် (ဒုတိယတွဲ)
တွင် အပြည့်အစုံဖော်ပြပြီးဖြစ်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၂၄

ပရနန္ဒဝါနီဒါနိက

၄-ဘုမ္မရာဇာဓေတိ။ ။မိမိတို့ ငယ်စဉ်က ဘုမ္မရာဇာရွှေတန်း
တက်လာသော ခေတ် တခေတ်နှင့်
ကြုံခဲ့ရဘူးသည်။ ယခုကာလ ခေတ်စားနေသော အပင်မျိုး
ကဲ့သို့မဟုတ်။ ဆေးနည်းကောင်းကိုလိုက်၍ စနစ်တကျဖော်စပ်
စားသောက်လိုသော သူတို့၏မှတ်စုတွင် ရေးမှတ်ပြီး ဖော်စပ်
စားသုံးကြသဖြင့် ပညာရှင် ဗဟုသုတရှင်တို့၏ လက်ထဲမှာသာ
ရှိနေခြင်းကြောင့် ဣန္ဒြေရရ ရပ်တည်နေသော ဆေးနည်းဖြစ်
သည်။ အချို့သူတို့သည် နာမည်အမျိုးမျိုးတပ်၍ “လူဝအားတိုး
ဆေး၊ မည်သည့်အားတိုးဆေး၊ ဝပြိုးဆေး” စသည်ဖြင့်ကြိုက်ရာ
အမည်တပ်ကာ ရောင်းချကြသဖြင့်လည်း ဘုမ္မရာဇာသည် ပလူ
ပျံသလိုမဟုတ်ပဲ ဣန္ဒြေရစွာရပ်တည်ခဲ့၏။ ဤသို့ရပ်တည်ခဲ့ခြင်း
မှာ သိသူသာဖော်စား၍ သိသူသာဖော်စပ် ရောင်းချခဲ့သော
ဆေးဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

သိသူဖော်စားကြသူတို့မှာ မိမိလည်း ၁၆-နှစ်အရွယ် သာမ
ဏေငယ်ဘဝအနေနှင့် ပါဝင်ခဲ့၏။ ဆေးနည်းတွင် ဘုမ္မရာဇာ
အတွက် ဈေးမကြီးသော်လည်း ငါးကြီးအိမ်ဖတ်၊ ငှက်သိုက်၊
ကံကုမံတို့အတွက်မူကား ဈေးအနည်းငယ် ကြီးသောကြောင့်
လာဘ်သိပ်နည်းပါး၊ ဥစ္စာရှားခနသော ငယ်ရွယ်စဉ်အခါတုန်းက
ရှိသမျှငွေကလေး ၃-ကို အစုထည့်၍ စာသင်တက်တို့နှင့်ပေါင်း
ပြီးလျှင် စုပေါင်းဖော်စပ် အချိုးကျ ခွဲဝေသုံးစားသောနည်း
ဖြင့် စားခဲ့ဘူးပါသည်။ အလွန်အိပ်သည်၊ ငိုက်သည်၊ မျက်နှာ
တင်းရောင် မောက်ပြိုးလာသည်၊ ရေနိုင်နိုင်ချိုးရသည်၊ အပတ်
တကုတ် စာအားထုတ်နေရသော အချိန်ဖြစ်၍ ဤဆေးကို

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါဒီဒါနိန်း

၂၅

ဖြတ်လိုက်ရတော့သည်။ ထိုင်ရက်စာဖတ်ရင်း အိပ်ပျော်သွားသည်ကို ဆရာတော်တွေ့၍ ဒဏ်ပေးပင်ခံရပါသည်။ ဘုမ္မရာဇာ ဆေးစားရာ၌ မိမိအတွက် အကျိုးအမြတ်သည် ဤမျှသာဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

အခြားသော စာသင်ဘက် ရဟန်းငယ် ကိုရင်ငယ်တို့မှာ အကျိုးအသီးသီး ရရှိကြပါသည်။ အချို့လေတံစို့နာ၊ အချို့ရင်ခေါင်းအောင့်သော လေအောင့်နာ၊ အစာနှင့်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အသားအရေ သွေ့ခြောက်ခြင်း၊ အတက်အကိုက် အညောင်းအားကြီးခြင်း၊ သွားလာလှုပ်ရှားရာ၌ မောလွယ်ခြင်း၊ အရွယ်ငယ်လျက် စကားပြောရာ၌ လေပြတ်ခြင်း၊ ခြေဖျားအေးခြင်း၊ ခေါင်းဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ ပါဒရက်လေပူကြောင့်၎င်း ဆီးပူကြောင့်၎င်း အိပ်မက်ရာ၌ သုပိနဒေါသ ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ခြေဖျားအေး-ဝမ်းရောင်ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ အထွေထွေအပြားပြား အမျိုးမျိုးအစားစား ရောဂါရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ အချိုးကျအပြည့်အဝ အကျိုးရရှိ ကြသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ အထူးသတိပြုရန် အချက်တခုမှာ အသက် ၃၆-နှစ် ရောက်သောအခါ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အားနည်းပိန်ခြောက်လာခြင်းမျိုး ကိုယ်တိုင်ဖြစ်ဘူး၏၊ ငယ်စဉ်က ဒဏ်ပေးခံရသော ဘုမ္မရာဇာဆေးကို သတိရလာမိ၏၊ ဖော်စပ်စားသောက်၏၊ ပို၍အိပ်မပျော်ဖြစ်လာသည်ကို ကိုယ်တိုင်ခံစားရ၏။

ဆေးပညာအသိ အပြည့်အဝ မရှိသေးသောကြောင့် တက်နေသော ရုပ်ဓာတ်အခါ၌ စားမိသောကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသည်ကို မသိရှိခဲ့ပေ။ ဆေးပညာတတ်ကျွမ်းသော ယခုအခါ၌

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၂၆

ပရနွေဝါနီဒါနိက

ကား ပျိုမျစ်နုနယ် အမျိုးသမီးငယ်များဖြစ်ပါမူ ထိုသူတို့အား စားရန်ညွှန်ကြား၍ အသက် ၃၀-ကျော် ၄၀-ကျော် ဖြစ်နေကြသူတို့ကိုကား မညွှန်ကြားတော့ပဲ ယခုတိုင် အသုံးပြုသော ရောဂါမှာ ဘုမ္မရာဇာကို အခြားဆေးဘက်တို့နှင့် ရောစပ်ပြီး သွေးတိုးရောဂါနှင့် အဆစ်ရောင်ရောဂါတို့၌ အများဆုံး အသုံးပြုပါသည်။

ခေတ်စားခဲ့သော ဘုမ္မရာဇာဆေးနည်းအညွှန်း....

၁ ဘုမ္မရာဇာ	၇	၈ ပဲ
၂ ငှက်သိုက်		၈ ပဲ
၃ ငါးကြီးအံဖတ်		၈ ပဲ
၄ ဆတ်ချိုနု		၈ ပဲ
၅ ကံကုမံ	၈	

၎င်းဆေးများအမှုန့်ပြု-

၆ ထောပတ်	၁၅	၈ ပဲ
၇ ပျားရည်	၁၅	၈ ပဲ
၈ တင်လဲ	၁၅	၈ ပဲ

ဖြင့် ရောချက်ပြီး စားသောက်ရန် ညွှန်ကြားသည်။ ဇီးသားထင်း ဇီးသားယောက်မနှင့် ချက်ရသည်။ ဖိုခနောက် ၃-ခုတွင် နဂါးရုပ်၊ ဂဠုန်ရုပ်၊ ခြင်္သေ့ရုပ် ထုလုပ်ထားရန် အမှာအထားရှိသည်။ ဆေးနည်းအလေးချိန်ထည့်ပုံမှာ အချို့စာအုပ်တွင် ဘုမ္မရာဇာ ၁၅-၈-ပဲ အထိ ထည့်ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဆေးချက်သောအခါ ပိတ်ဖြူကို မျက်နှာကြက် ကြက်ထား၍ သမ္ပဒွေဂါထာ ၁၀၀၀-စုတ်ရမည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါဒါနိန်း

၂၇

ဘုမ္မရာဇာခေတ်ထလာစဉ်က ခေတ်ခါအလျောက် လူတိုင်း စိတ်ဝင်စားလျက်ရှိသော ဘုမ္မရာဇာကို အကြောင်းအရာ အစုံ အလင် ဆေးနည်းပေးစပ်ပုံ ဂုဏ်အင်များနှင့်တကွ “ဘုမ္မရာဇာ” စာအုပ်ငယ်တအုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ဘူးသည်။ ၁၃၂၆-ခုနှစ် ကဖြစ်၍ ၁၀-နှစ်မျှ ကြာရှိခဲ့လေပြီ။ ဘုမ္မရာဇာ အကြောင်း အကျယ်သိလိုပါက ထိုစာအုပ်တွင် ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်ကြောင်း ညွှန်ကြားလိုပါသည်။

၅-ဆေးမြင်းခွာခေတ်။ ။ဆေးမြင်းခွာလည်း အထက်ပါ ဆေးများ ကဲ့သို့ ခေတ်စား

(ခေတ်ထ)လာခဲ့ဘူးသည်။ ဆေးမြင်းခွာကိုပင် အငမ်းမရ မေး မြန်းကြသည်။ ဆေးမြင်းခွာပင်သည် မုန်တိုင်ပင်မျိုး ဖြစ်သည်။ မုန်တိုင်ပင်နှင့် ခက်လက်ထွက်ပုံ ဆင်တူ၏။ သို့ရာတွင် အလက် ရင့်၍ ပြတ်ကျသောအခါ အလက်၏အရင်းမှ အုံများသည် ကျန် ရစ်ခဲ့သည်။ ယင်းကျန်ရစ်ခဲ့သည့် အလက်အုံဖတ်များသည် မြင်း ခွာ ပုံသဏ္ဌာန်ရှိရာ ၎င်းအုံဖတ်ကိုခွာ၍ အခြောက် လှန်းထား သည်ကိုပင် ဆေးမြင်းခွာဟု ခေါ်ဝေါ်သည်။ အမှန်အားဖြင့် ၎င်းသည် မြင်းခွာမျိုးမဟုတ်ချေ။ အမျိုးအစားအားဖြင့် အဖြူ၊ အနီ၊ အနက် ဟူ၍ ၃-မျိုးရှိရာ တမျိုးထက်တမျိုး အစွမ်း သတ္တိ ပိုမိုထက်မြက်ကြကုန်၏။

ဆေးမြင်းခွာကြောင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများမှာ—
ထိခိုက်သောဒဏ်ရာအနာများ
လည်ပင်းနှင့်မေးဖျားတို့၌ ပေါက်သောအနာ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၂၀

ပရနွဝါနိဒါနိး

အသမာနာ

ငှက်ဖျားရောဂါ

ခွေးကိုက်နာ

ခြေလက်နှင့်အကြောကပ်ရောဂါ

ဤရောဂါများကို ဆေးဘက်ရေလဲဖြင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကုသပါက ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ ဆေးမြင်းခွာအသုံးပြုပုံ အသုံးပြုနည်း အစုံကို ပုံပြဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း ဒုတိယတွဲ စာမျက်နှာ(၄၃၄) တွင် အကျယ်တဝင့် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

၆-ပေါက်နှယ်ဥခေတ်။

ပေါက်နှယ်ဥသည်လည်း ခေတ်

ထ လာခဲ့ဘူးသည်။ ပေါက်တူ

ပေါက်နှယ်၊ ပေါက်ပင်၊ ပေါက်ပန်းဖြူ-ဟူ၍ ၄-မျိုး ရှိသည့်

အနက် ပေါက်နှယ်ပင်မှ ဥသောအဥကိုပေါက်ဥဟု ခေါ်သည်။

မင်းကိုကာဥနှင့်ဆင်တူသည်။ အပင်သည် နွယ်မျိုးဖြစ်၏။ အရွက်

၁၂-လက်မခန့်မှ ၁၅-လက်မခန့်ထိကြီး၏။ အပွင့်မှာ ၂-လက်မ

ခွဲမှ ၃-လက်မခန့်ထိရှိသည်။ ပေါက်ဥခေတ်ထစဉ်က သူ့ထက်ငါ

ပေါက်ဥကို ရှာဖွေကြသည်။ ပေါက်နှယ်မြစ်သည် လူကို လွန်စွာ

ဆူပြီး စေတတ်၏။ ပညာ၊ အသက်၊ အားကို ပွားစေတတ်၏။

ပေါက်နှယ်ဥ (ပေါက်ဥ)သည် ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျား၊ ဘေနာ၊

ပဏ္ဍနာတို့ကို နိုင်၏-ဟု ဓာတုရသကျမ်း၌ ဆို၏။ ပေါက်ဥ

ခေတ်ထချိန်တွင် အာယုဇနအကျိုးကို မြော်ကိုးပြီး အမျိုးမျိုး

ရှာဖွေကြရာ အချို့လည်း အသားအရေ ဆူပြီး၍ ကောင်းကျိုး

ခံစားကြရ၏။ အချို့လည်း အစားများ၍၎င်း၊ ဆေးဥမှား၍၎င်း

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရန္တဝါဒီဒါနိ

၂၉

ကောင်းကျိုးမရပဲ ဒုက္ခနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရလေသည်။တောအတွင်း၌ ဆင်တူရိုးမှား ပေါက်ဥနှင့် တူသော အဆိပ်ပင်များ ရှိသည်ကို ကြိုတင်သိရှိမှု မရှိကြသောကြောင့် ဒုက္ခတွေ့ကြရလေသည်။

၇-ဖရုံခါးခေတ်။ ။ (ကျောက်ဖရုံခါး) ၎င်း အသီးသည် လည်း အသက်ရှည်ဆေး ဖြစ်သည်။ လေ ရောဂါမှန်သမျှကို နိုင်သည်ဟု သူ့ထက်ငါ ရှာဖွေစားသောက် သောခေတ် (ဖရုံခါးခေတ်စားချိန်)လည်း ဖြစ်ခဲ့ဘူးသည်။ လူ တိုင်းပင် ဖရုံခါးကို လိုက်စား မေးမြန်း စုံစမ်းကြသည်။ဖရုံခါး ခေတ်ထလာသဖြင့် ဖရုံခါး စိုက်ပျိုးသူများ စီးပွား အတော် ဖြစ်ဘူးကြောင်း သိရသည်။ သူ့ချည်း သက်သက် စား၍မရ၊ ပျားရည်စသော အခြား ဆေးဘက်များနှင့် ရောစပ် ယိုထိုး၍ စားရသည်။

၈-လက်ပံခါးခေတ်။ ။လက်ပံခါးခေတ်ထလာပြန်သောအခါ လူတိုင်းလိုပင် လက်ပံခါး သတင်းကို နားစွင့်ကြ၏။ လက်ပံခါးဆေးကို စားရလျှင် အသက်ရှည်တော့ မည်ဟု ယုံကြည်ကြ၏။ ၎င်း၏ အခေါက် အမြစ်ကို ဆေးအတွက် အသုံးပြုရ၏။ အရသာ ခါး၏။ ၎င်းကို အမှုန့် ထောင်းပြီး ပျား ရည်နှင့် စားသော် ပန်းနာ လေကြပ် လေဖြတ် လေငန်းထုန်ကျင် စမြင်းခံ ဓာတ်ချုပ်ရောဂါ၊ ဆီးနှိုလျက် ဆီးမဆင်းသော မုတ္တ စာတ်ရောဂါ၊ လေပြင်း လေခဲ လေထိုး လေအောင့် ရောဂါ များကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ သူ့ခေတ်နှင့်သူ ဤအကျိုးများ ကြောင့် ထင်ရှားလာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၃၀

ပရနူဝါဒါနိ

၉-နဂါးဦးခေါင်းနှင့် ပန်းပေါင်းခေတ်။ ။ထန်းပင်သည် စနေ
နံ ဖြစ်၍ နဂါးဟု
ခေါ်သည်။ ၎င်းထန်းပင်နုနုကလေး၏ ခေါင်းအုပ်ခွံထဲမှ အရ
သာ ရှိလှသော ဦးနှောက်လို အသားများကိုယူ၍ နေလှန်း အမှုန့်
ပြု၊ ပန်းပေါင်းခေါ်သော ပျားရည်နှင့်တေ၍ စားလျှင် အသက်
ရှည်ကျော်ရှည်သည်ဟူ၍ လူတိုင်းပြောဆိုကာ လိုက်လံ ရှာဖွေကြ
သည်။ မရအရ မေးမြန်းကြသည်။ ရသူက ဝမ်းသာ၍ မရသူက
ဝမ်းနည်းပက်လက်ဖြစ်ခဲ့ကြဘူးသည်။ သို့သော် ယခုအခါ မေး
မြန်းသူ မရှိသလောက် ခေတ်တိမ်သွားခဲ့လေပြီ။

၁၀-မချစ်ဥ(မဂျစ်ဥ)ခေတ်။ ။ကချင်ဘာသာဖြင့် “မဂျစ်”
မြန်မာဘာသာဖြင့် ဂမုန်းကြက်
သွန်ဖြူခေါ် ဆေးပင်သည် ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ကြီး ပြီးစီး၍
လွတ်လပ်ရေးရရှိလာသော ဤမှာဘက်အချိန်တွင် ခေတ်သလာ
ခဲ့လေသည်။ ကချင်ပြည်နယ်၌ များစွာပေါက်ရောက်၍ ဝတင်
အသုံးပြုကြသော ဆေးပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းဆေးပင်သည် ရေခဲ
များဖုံးအုပ်ချိန်တွင် ရေခဲများအောက်၌ ပေါက်ရောက်၍ ရေခဲ
များ အရည်ပျော်သွားသောအခါမှ ပေါ်ထွက်လာသောအပင်
ဖြစ်သည်။ ယင်းဆေးပင်၏ဥကို အသုံးပြုရသည်။

ပြည်နယ်နှင့်ပြည်မ အဆက်အသွယ်နည်းလှသော ဗြိတိသျှ
ခေတ်တွင် ကချင်ပြည်နယ်၌ ဤဆေးပင်များ ရှိခဲ့သော်လည်း
မြန်မာပြည်မသို့မရောက်-မသိသလောက်ပင် ဖြစ်ခဲ့ရာ လွတ်လပ်
ရေးရလာသောအခါ ပြည်နယ်ပြည်မ တလုံးတစည်းတည်း ဖြစ်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါနိဒါန်း

၃၁

လာသည့်အတိုင်း “မဂျစ်” ဟူသောအမည်သည် ပြည်မသို့ရောက်
လာရုံမျှမက ဆေးပစ္စည်းနှင့်တကွ ခေတ်ထ၍ပင် လာခဲ့လေ
သည်။ “မသေဆေး” ဟုခေါ်တွင်ကာ လူတိုင်းလိုပင် လေ့လာ
လိုက်စားလာကြလေသည်။

ဂုဏ်နှင့်စွမ်းရည်။ ။မဂျစ်ဥ အရသာသည် ခါးသည်—
ဆိမ့်သည်။ ၎င်းတွင် အဆိမ့်နည်း၍
အခါးများ၏၊ အသက်ရှည်ဆေးအဖြစ်ဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ရုံမက
သွေးအားနည်းသော ရောဂါ၊ အကြောအားနည်းသော ရောဂါ၊
စမြင်းခံရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါ၊ အဆစ်ရောင်၊ အဆစ်ကိုက်၊
ကိုယ်ငွေ့အားနည်းသောရောဂါ၊ ဝမ်းမီးပျက်ရောဂါ စသော
နာတာရှည်ရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့အတွက် အသုံးပြုရ၏။ ထပ်ဆင့်
ဖွင့်ပြရသော် အသက်ရှည်စေနိုင်သော အစွမ်းရှိသည့်ဆေးကို
ဆေးကျမ်းတို့၌ “ရသာယန” ဟုခေါ်သည်။ “အမတ” ဟုခေါ်
သည်။ အမတပုဒ်ကိုတိုက်ရိုက်မြန်မာပြန်သော် “မသေဆေး” ဟု
ပြန်ရသည်။ ဤအပင်သည် ရောဂါကင်းဝေး အသက်ရှည်ဆေး
အဖြစ်ဖြင့် အကျိုးပြုနိုင်သောကြောင့် အမတ “မသေဆေး” ဟု
စတင်ခေါ်ဝေါ် ကြခြင်းသည် ဆေးကျမ်းစကားတို့နှင့် အလွန်
လိုက်လျောပေသည်။ ရှေးဗိန္ဓောဆရာမြတ်တို့သည် အိုမှုနှင့်နာမှု
နည်း၍ သေမှုဝေးရန် အောက်ပါအတိုင်း နည်းများကိုဖော်
ထုတ်လမ်းပြခဲ့ကြ၏။ “ပျက်စိမ္မာရည်၊ နာမ္မာဆီ၊ ဒန္တီမ္မာဆား၊
ဝမ်းမ္မာခါး” ဟူသည်ပင်ဖြစ်သည်။ ပျက်စိဆွားနာတို့အတွက်မူ
ဤ၌ဖော်ပြရန်မလိုသဖြင့် ခါးသောအရသာရှိသည့် မသေဆေး

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၃၂

ပရနွေဝါနီဒါနိ

(မဂျစ်ဥ)နှင့်စပ်သဖြင့် “ဝမ်းမှာခါး”ဟူသည်ကိုပင် သင့်ရဲ့ဖွင့်ပြလိုပါသည်။

အခါးနှင့်လူသား

လူသားတိုင်း အရသာခါးသောအာဟာရနှင့် ဆေးပစ္စည်းကို လိုအပ်၏။ အရသာခါးသောဆေးပစ္စည်းမျိုးထက် အရသာခါးသော ဆေးပစ္စည်းနှင့် အာဟာရမျိုးကို ပိုမိုသုံးစွဲ သင့်၏။ အကြောင်းမူ “ဝမ်းတလုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ” ဟူသည့်အတိုင်း ဝမ်းတလုံးကောင်းဘို့ အရေးကြီးပေ၏။ ဝမ်းပိုက်တွင် ဝမ်းကို စိစစ်သော်—

၁ အစာသစ်အိမ်

၂ အစာဟောင်းအိမ်

၃ ဆီးအိမ်

၄ သားအိမ်

ဟူ၍ ၄-မျိုးရှိရာ အစာသစ်အိမ်သည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်၏။ အခြားအိမ်တို့လည်း အဆင့်ဆင့် အရေးကြီးကြကုန်၏။ အရေးအကြီးဆုံးသော အစာသစ်အိမ်၏ အောက်ပြွန်ချောင်းတွင် ကံကြောင့်ပြီးသော (ကံ၏ အရှိန်အဟုန်ဖြစ်သော) ကြေကျက်စေတက်သော ပါစကတေဇာခေါ် ဝမ်းမီးရှိ၏။ ဗိဇ္ဇောဆေးပညာ၌မူ အကျိုးပြုသောသည်းခြေ ၅-မျိုးတွင် ၎င်းကို ပါစကသည်းခြေဟု ခေါ်သည်။ ယင်းဝမ်းမီး ကောင်းဘို့လည်း သက်ရှိ သတ္တဝါတိုင်း၏ အရေးအကြီးဆုံး တာဝန်ဖြစ်၏။ ဆေးကျမ်းတို့၌ မိန့်ဆိုထားသည်မှာ ရောဂါမှန်သမျှ ဖြစ်ပေါ်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရန့ဝါနိဒါန်း

၃၃

ရသည်မှာ အစာမကြေကျက်ခြင်းသာ အကြောင်းရင်းရှိ၏။
ထို့ကြောင့် အစာကြေကျက်မှုသည် ရောဂါမှကင်းဝေးစေ၏။
ရောဂါကင်းဝေးသူသည် အသက်ရှည်ရ၏။ ရောဂါကင်းလျက်
အသက်ရှည်လိုသူတိုင်း အစာကြေကျက်စေရန် ဝမ်းမီးကိုအမြဲ
မပြတ် စောင့်ရှောက်ရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ဝမ်းမှာခါး။ ။ဝမ်းသည် လေနှင့်ကင်း၍ မဖြစ်နိုင်၊မီးတောက်
ရန် လေကူညီမှုတ်ပေးရ၏။ ထိုမျက်မြင် အ
ထောက်အထား အတိုင်းပင် ဝမ်းမီးတောက်ကို အရေးသည်
လေကူညီရန် လိုအပ်ပေသည်။ အခါးဟူသမျှသည် ဆိုခဲ့သည့်
အတိုင်း ဝမ်းမီးတောက်ရန် အကောင်းဆုံးအထောက်အပံ့ပေးရုံ
သာမကသေး ဝမ်းမီးတောက်မှုကို အားနည်းစေသော သလိပ်
ဒေါသ အညစ်အကြေးမှန်သမျှကိုလည်း ပယ်ရှားတတ်သော
ကြောင့် တချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်အားဖြင့် အခါးသည်ဝမ်းမီး
ကိုတောက်စေ၏။ ဝမ်းမီးကိုနှုတ်စေတတ်သော သလိပ်အပျစ်အချွေ
အညစ်အကြေးမှန်သမျှကိုလည်း ပယ်ရှားတတ်လေသည်။ အခါး
ဟူသမျှသည် လေပွားများမှုကိုအများဆုံးအကျိုးပြုသောကြောင့်
“ဝမ်းမှာခါး”ဟူသော ရှေးပညာရှိတို့ စကားသည် ရှေးဆေး
ကျမ်းတို့နှင့် ညီလျော်လှပေ၏။

အစာဟောင်းအိမ်။ ။အစာဟောင်းအိမ်နှင့် ဆိုင်ရာ အညစ်
အကြေးကြီးများကို နေ့စဉ်မှန်မှန် စား
သမျှ မှန်မှန်ထုတ်ပစ်ရန် အရေးကြီးလှ၏။ ထိုသို့ ထုတ်ပစ်ရန်
တာဝန်သည် “အပါန” ခေါ် သက်လေ၏ တာဝန်ဖြစ်၏။ ထို့

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၃၄

ပရနန္ဒဝါနီဒါနိ

ကြောင့် စားပြီးသမျှကိုထုတ်ပစ်ရန် အပါန ခေါ်သက်လေ့ကို အားပေးသောအခါသည် ဝမ်းမီးတောက်စေရန်အကျိုးပြုရုံသာ မကသေး၊ ဝမ်းမီးချေချက်ပြီးသမျှကို ထုတ်ပစ်ရန်လည်း ၎င်း၏ ကြီးလေးသောတာဝန်တရပ်ဖြစ်ချေ၏။

ရသရည် သွေးသား စသည်ဖြင့် ဝမ်းမီးထုတ်လုပ်ပြီးသမျှ အနှစ်သာရဓာတ် (၇)မျိုးတို့တွင် ရှေးဦးစွာရသရည်သည် နှလုံးသို့ရောက်ရ၏။ ထိုမှတစ်ဖန် အဆင့်ဆင့်ရသရည်၊ သွေး၊ အသား၊ အဆီ၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်း ခြင်ဆီ၊ သုက်ဓာတ်အားဖြင့် ဓာတ် (၇)ပါးတို့သည် ပွားစီးဖြစ်ထွန်းကြကုန်၏။ ထိုဓာတ် (၇) ပါးလုံး၌ ဇီဝိတခေါ်သော အသက်သည် အပြန့်အနှံ့တည်ရှိပေ၏။ အထူးအားဖြင့် သွေး၌ အဓိကတည်၏။ “အသက်သွေးခဲ” ဟူသော စကားသည်လည်း ထိုသဘောကိုပင် ရည်ရွယ်၏။ သွေးသည် မရပ်မနားမှန်မှန်လှည့်နေရ၏။ ထိုသို့မှန်မှန်လှည့်ရာတွင် သွေးချည်း သက်သက် မလှည့်လည်နိုင်ချေ၊ လေပို့ဆောင်မှုကို အမြဲတမ်းလိုအပ်၏။ ထို့ကြောင့်အကျိုးပြုသောအခါးတည်းဟူသောလေသည် မည်မျှခန္ဓာကိုယ်တွင် အရေးပါ အရာရောက်မည်ကို သိနိုင်ပေသည်။

ကြွင်းသော ကျင်ငယ်အိမ်၌ ကျဆင်းလာသော အညစ်အကြေး (ကျင်ငယ် များကို ထုတ်ပစ်ရန်နှင့် သားအိမ်၌ သွေးတို့ကို မှန်မှန်ထုတ်ပယ်ရန်လေသည် အရေးပါ အရာရောက်ဆုံးဖြစ်၏။ ကျင်ငယ်ရှိလျက် မဆင်းလျှင် လေချုပ်နေသည်မည်၏။ ၎င်းကို ကျင်ချုပ်ရောဂါ (မုတ္တဃာတ်) ဟု ခေါ်၏။ တခဏချင်း

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွှင်ဝါဒါနိ

၃၅

ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်၏။ သွေးရှိလျက်မဆင်းလျှင် သွေးချုပ်ရောဂါ၊
ရင်းကိုအကြောင်းပြု၍ မြောက်မြားစွာသော မီးရပ် ရောဂါ
အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် လေသည်အသက်
ရှင်ရေးအတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်၏။ ၎င်းသည်လည်း ဖော်ပြ
ခဲ့သော ၄-ဌာနတွင် အစာသစ်အိမ်၌ ဝမ်းမီးကိုအကျိုးပြုသော
လေသည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပေသည်။ မူလပဓာနအကျဆုံး
ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အကျိုးပြုသော လေဓာတ်တို့ကို
အားပေးနိုင်သည်။ မချစ်ဥတွင် ရှိသောအခါးသည် လူသားတို့
အတွက် အချက်အချာအကျဆုံးဖြစ်သည်ဟု သိနိုင်ပေ၏။

အခါးသည် လေဓာတ်ကို အားပေးသည်ဆိုရာ၌ အခါး
အမျိုးမျိုးရှိ၏။ အဖန်နှင့် ရောနေသောအခါး၊ လက်ဖက်မဲဇလီ
စသောအခါးမျိုးကို မဆိုလို၊ အဆိမ့်သာမညနှင့် ရောနေသော၊
အချိုနှင့် ရောနေသောအခါးမျိုးသည်ပို၍အသက်ရှည်ရာ အနာ
မဲ့ကြောင်းအတွက် အကျိုးပြုပေသည်။ ဥပမာ-မချစ်ဥ-ခါး
ဆိမ့်၊ ပျားရည်နှင့်စပ်သောက်ခြင်း၊ နဂါးခေါင်းနှင့် ပန်း
ပေါင်း၊ နဂါးခေါင်းတည်း ဟူသော ထန်းဦးနှောက် ချိုဆိမ့်၊
ပျားရည်တည်းဟူသော ပန်းပေါင်းအချိုနှင့်စပ်ပြီး အသက် ရှည်
ဆေးအတွက် ရှေးကသုံးစွဲရန် မှာထားသည်ကိုတွေ့ရ၏။ ကောလိ
သိမ် (ဂျင်စိမ်) ၎င်းသည်လည်း ချိုဆိမ့်ဖြစ်၏။ ပျားရည်နှင့်
ရောစပ်ပြီး အသက်ရှည်ဆေး အားဆေး အဖြစ် စားသောက်
ကြ၏။ “အန္တော၊ ဂဗ္ဘေ၊ စရေ၊ ဝံသေ”ဟု ဂြိုဟ်သက်ကို ရှုပြီး
လျှင် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း ဆေး ဖော် စပ် စား
သောက်ကြကုန်၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၃၆

ပရနွေဝါနီဒါန

(၁) အန္တော-အုန်းနဲ့၊ တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်နှင့် စနေဂြိုဟ်သက်ပေါင်း ၁၆ သား။

(၂) ဂဗ္ဘေ-ကြောင်ပန်း၊ တနင်းလာဂြိုဟ်နှင့် ကြာသပတေးဂြိုဟ်သက်ပေါင်း ၃၄ သား။

(၃) စရေ-စရိ၊ အင်္ဂါဂြိုဟ်နှင့် ရာဟုဂြိုဟ် သက်ပေါင်း ၂၀ သား။

(၄) ဝံသေ-လေသိုက်၊ ဗုဒ္ဓဟူးဂြိုဟ်နှင့် သောကြာဂြိုဟ်သက်ပေါင်း ၃၀ သား။

စုစုပေါင်း ၁၀၀ သား ဖြစ်၏။ ပျားရည်နှင့်တေ၍ စားရ၏။ ၎င်းဆေး၌ အခါးများသာ ဖြစ်၏။ လေသိုက်သည် အခါးဆုံးဖြစ်၏။ အဆီတိုး အသားတိုး၊ သွေးပွား သလိပ်ပွား၊ ဓာတ်ချုပ်၊ လေငန်း၊ သွက္ကဉ္စာပါဒ် များကိုလည်း ကာကွယ် နိုင်၏။ အသက်ရှည်ဆေးလည်း ဖြစ်၏။

အခါးဟူသမျှတွင် ဗုံလုံခါးသည်လည်း ကျေးဇူးအများဆုံး အပင်ဖြစ်ကြောင်း ဆေးကျမ်းတို့၌ ဖော်ပြထားပေသည်။ ဤသည်လျှင် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း ဖြစ်စေနိုင်သော မဆေးဆေးဟု ခေါ်ဆိုအပ်သည့် မချစ်ဥတွင်ရှိသော အကျိုးပြုသည့် အခါးကို အထောက်အထားများ ဖော်ထုတ်ဖွင့်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

လူသားနှင့်ကိုယ်ငွေ့

ဥသွာခေါ်သော ကိုယ်ငွေ့သည် လူသားတို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သော ဝမ်းမီးကဲ့သို့-ကိုယ်ငွေ့မရှိလျှင် မဖြစ်သော အခိုးအငွေ့တမျိုးဖြစ်၏။ ၎င်းကို ကိုယ်ငွေ့ဟူ၍၎င်း၊ ကိုယ်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွံဝါနိဒါန်း

၃၇

စောင့် ဓာတ်မီးဟူ၍၎င်းခေါ်၏။ ချေချက်ထုတ်လုပ်သော ဝမ်း
မီးကို ပါစကတေဇောဟု ခေါ်၍ ထုတ်လုပ် ပြီးသောဓာတ်
(၇)ပါးတို့ကို အနာမရအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် ကာ
ကွယ်ထားသော ဓာတ်မီးကို ဥသ္မာတေဇောဟုခေါ်၏။ ၎င်း
သည် အတွေ့ဖြင့် သိကောင်းသော နေရာမှန်သမျှ အတွင်းအပြင်
တကိုယ်လုံးနေရာမလပ် စောင့်ကြပ်နေ၏။ အချမ်းကို ကာကွယ်
၏။ အပူကိုထုတ်ပစ်၏။ အညစ်အကြေး မတင်အောင် စောင့်
ရှောက်၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အညစ်အကြေးဆွေးမြေ့စရာမှန်သမျှ
တို့ကို တွန်းလှန်ပေး၏။ ၎င်းသည် ရံခါအားနည်းသောအခိုက်၌
အဖျားစသောရောဂါဝင်၏။ အချို့ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း၌
၎င်းဆုတ်သွားသော နေရာတွင် ပျောက်နိုင်ခဲ့သော အနာ ဆိုး
များ ရောက်လာ၏။ ခန္ဓာကိုယ်မှ ၎င်းလုံးလုံးစွန့်ပစ်သွားသော
အခါ လူသတ္တဝါသေပြီဟု ဆိုရလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အာဂန္တုက
ရောဂါများ မဝင်ရန် ဥသ္မာတေဇောသည် အရေးကြီး၏။ နာ
တာရှည် ရောဂါများအမြစ်ပြတ်ပျောက်ရန် ဥသ္မာသည် အချက်
အချာဖြစ်၏။ အနာဆိုးများမဝင်ရန် ဥသ္မာ အားရှိနေတို့လို၏။
ဆွေးမြေ့ယိုယွင်း အိုမင်းစေတတ်သော ဇီရဏတေဇောများ
ကိုယ်တွင်း၌ရှိနေသည်နှင့်အမျှ လူသည်အိုရ၏။ ရုပ်ဆင်း ပျက်
ရ၏။ ညစ်နွမ်းရ၏။ တနေ့ထက်တနေ့ ရုပ်ကျလာ၏။ ထိုအညစ်
အကြေး ဆွေးမြေ့မှု မှန်သမျှကိုထုတ်ပစ်ရန် ကိုယ်ငွေ့သည်
တာဝန်ရှိသဖြင့် အဆင်းလှရေးအတွက်လည်း ဥသ္မာသည် အပြည့်
အစုံ အလုပ်လုပ်ပေးရ၏။ ထိုအညစ်အကြေးမှန်သမျှ ထွက်ရန်
အခိုးတလူလူထွက်နေအောင် ဥသ္မာရှိနေလျှင် အခြင်းမှလည်း

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၃၈

ပရနန္ဒဝါနီဒါနိက

ကင်းကွာရမည်သာဖြစ်၏။ ဥဿာတေဇောသည် ပါစကတေဇော
ကဲ့သို့ အကျိုးပြုသက်သက်ဖြစ်၏။ အတုအစားလုပ်ယူ၍ ရနိုင်
ကောင်းသော အခိုးမျိုးမဟုတ်ချေ။ ၎င်းသည် ကံကြောင့်
ဖြစ်သော ကမ္မဇတေဇော အခိုးအဇ္ဈောသာ ဖြစ်၏။ ၎င်းကို
ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ငရုတ်သီးစသည်တို့ကဲ့သို့သော အပူ
မျိုးနှင့် နှိုင်းစာ၍ မရချေ။ ၎င်းကိုတွက်ချက်တိုင်းတာသို့လည်း
ခဲယဉ်းလှ၏။ ဥဿာတောဇောကိုယ်၌နှင့် အခြားသော အပူ
မျိုးတို့ကို ကွဲပြားအောင်သိသို့ လိုအပ်ပေ၏။ (အခြေပြု ဥပဒေသ
ကျမ်း၌ အကျယ်တဝင့်ဖော်ပြထားပြီး ရှိလေပြီ)။

မချစ်ဥဉ် တိုင်းတာ၍ မရသော အခိုးအဇ္ဈောတမျိုး ရှိ၏။
ထိုအဇ္ဈောသည် ဥဿာကိုယ်၌ကို အကျိုးဖြစ်စေရန် အထောက်
အပံ့ များစွာပေး၏။ အများဆုံးအထောက်အပံ့ ပေးနိုင်သော
ကြောင့် ထိုမချစ်ဥသည် အို နာ သေခြင်းတို့မှလည်း ကင်းဝေး
စေနိုင်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ၎င်းသည် အခြားအပင်မျိုးနှင့် ပေါက်
ရောက်ပုံမတူချေ။ သာမညသစ်ပင် တမျိုးသည်သာမည ဖုံးအုပ်
ကာကွယ်မှုရသော အရိပ်အောက်သို့ရောက်သွားလျှင် သွားခြောက်
သွားရ၏။ လိုသွားရ၏။ သေသည်အထိဖြစ်ရ၏။ မချစ်ဥမှာမူ
ရေခဲများ ဖုံးလွှမ်းနေ၏။ မည်မျှအေး၍ ရှူပေါက်မရစေကာမူ
၎င်းသည် မသေနိုင်၊ အတွင်း၌ မည်သို့မျှစမ်းသပ်၍ မရနိုင်သော
အခိုးအဇ္ဈောများ တည်ရှိ နေသည်ကိုသိနိုင်ပေသည်။

ဤ၌ ခန္ဓာကိုယ် တွင်းဝယ် အရေးပါ အရာရောက်သည့်
အချက်အချာ တေဇောတို့ကို ဖော်ပြလိုက်ခြင်းဖြင့် ရောက်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါဒါနိဒါန်း

၃၉

ကင်းဝေးအောင်၊ အနာ မပေါက်အောင်၊ အနာ ဆွေးများ
မရောက်အောင်၊ မအိုအောင်၊ အသက်ရှည်အောင် မည်သို့
နေထိုင်သွားရမည်ကို တွေးတောနိုင်သော အသိဉာဏ်ကြီးများ
ပေါ်ပေါက်လာလျှင် ခက်ခဲသည်ဟု ဆိုနေကြသော ပန်းနာ
ရောဂါနှင့်တကွ သွေးအားနည်းသောရောဂါ၊ ချောင်းခြောက်
ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ သွေးခန်းသွေးတက်ရောဂါ၊ ကြိုတင်
သွေးဆုံးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော သွေးကျိတ်၊ လေကျိတ်ရောဂါ၊
တကိုယ်လုံးမီးတွေ့သော အမဲခြောက်ကဲ့သို့ အကြောတွင် အပူ
ရောပြီး တောင့်တင်းလိမ်ပိန်နေတတ်သော အကြောနာရောဂါ၊
အဆစ်ကိုက်ရောဂါ၊ ဆီးပူငုပ်ရောဂါ၊ နာတာရှည်ဖျား၊ ကိုယ်
ငွေ့အားနည်းသူ စသည်ဖြင့် မည်သည့်ရောဂါကို မည်မျှလောက်
သုံးစားခြင်းဖြင့် (သို့မဟုတ်) မည်သည့်ဆေးဘက်မျိုးနှင့် ရောစပ်
၍ သုံးစားလျှင် သင့်လျော်မည်ဖြစ်သည်ကို သိနိုင်ရန် သဲလွန်စ
ဖော်ပြဖွင့်ဆိုလိုက်ပါသည်။

မချစ်ဥ ဆေးအာနိသင်ကို လက်တွေ့ ခံစားရသူ

မချစ်ဥကို အမှုန့်ပြု၍ ပျားရည်စစ်စစ်တွင်စိမ်၊ ၃-နှစ်လောက်
ရှိသောအခါ အရောင်အဆင်း နက်၍ ခါးသောအရသာ လှမ်းမိုး
လာသည်။ ထိုဆေးရည်ကို လက်ဖက်ရည် ဇွန်းဖြင့် တဇွန်းမျှ
ည အိပ်ရာဝင်တိုင်း သောက်ရလျှင် ရောဂါဟူသမျှ ကင်းစင်၍
စားဝင် အိပ်ပျော်ပြီး ၂-၃ မိုင် ခရီးကို မမောမပန်း လျှောက်
နိုင်သည်။ ဤနည်း အတိုင်း စား၍ ဤဖော်ပြခဲ့သော အကျိုး
များကို ခံစားရသူမှာ ရန်ကုန်မြို့ ၅၁-လမ်း ၂၁-တွင် နေထိုင်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၄၀

ပရနွဝါနိဒါနိ

လျက်ရှိသော အသက် ၇၅-နှစ်ရှိ အတွင်းဝန်ဟောင်းဦးဘမောင်
ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဦးဘမောင်သည် မြစ်ကြီးနားမြို့ ဇာတိ ဖြစ်၍
မချစ်ဥများကို အလွယ်တကူ ရရှိသည့်အတိုင်း ဖော်စပ်စား
သောက်ခဲ့သည်မှာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး ပြီးစမှ ယနေ့တိုင် ဖြစ်
ကြောင်း ဦးဘမောင်ကိုယ်တိုင် ပြောပြသည်ကို မှတ်သားရပေ
သည်။ ဦးဘမောင်သည် နံနက်တိုင်းပင် နံနက်စောစော ထ၍
၅၁-လမ်းမှဗဟန်းသို့တိုင်အောင် ခြေလျင်လျှောက်လာနိုင်သည်။
နိုင်ငံခြားဆေး ခေတ်ပေါ်ဆေးများကို လုံးဝစားသောက်ခြင်း
ထိုးနှံခြင်းမပြုဟု သိရသည်။ မချစ်ဥဆေးကို မှန်မှန်စားသောက်
ပါလျှင် အခြား ဆေးများကို စားသုံးရန် မလိုတော့ကြောင်း
ဦးဘမောင်၏အခြေအနေက သက်သေခံလျက် ရှိပေသည်။

မချစ်ဥသည် ဤမျှ အကျိုး အာနိသင် ထူးခြားလှသော
ကြောင့် ရှေးက တပိဿာ ၇-မျှသာ တန်တိုးရှိခဲ့ရာ ယခုအခါ
အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတို့က အနှုတ်အသိမ်း များလာသဖြင့် တပိဿာ
၁၀၀ဝိ ပျေးအထိ တက်သွားကြောင်း သိရသည်။ ဤသို့ အကျိုး
အာနိသင် ထူးခြားလှသော မချစ်ဥကို ကိုယ်တွေ့ဒိဋ္ဌ သိရှိရ
အောင် လေ့လာခြင်း ငွေကောင်းစွာနှင့် စားသုံးခြင်း ပြုသင့်ကြ
ပေသည်။

၁၁-ပရနွဝါဒေတ်။ ။ယခုအခါ၌ကား ရွှေတန်းသို့ တက်၍
သူ့ထက်ငါ လိုက်စား ပြောဆိုနေကြ
သော ဆေးပင်ကို ပြပါဆိုလျှင် ပရနွဝါပင်ကို ပြရပေလိမ့်မည်။
ပရနွဝါ စားရလျှင် ခွန်အားဗလတိုး၍ ဘိုးဘိုးအောင်နှင့် တွေ့ရ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါနိဒါန်း

၄၁

သလို ထင်သူလည်း ရှိသည်ဟု ပြောကြသည်။ သတင်းစာများ၌ လည်း ပရနွေဝါနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အကျဉ်းအကျယ် အမျိုးမျိုး ရေးကြသည်။ သို့သော် အလျောက် ခေတ်ထ တာစားလာသော ပရနွေဝါကား ခေတ်တိုင်းမှာပင် မီးတွင်းအမျိုးသမီးများ ကလေးအတွက် နို့ထွက်ဆေး အဖြစ်ဖြင့် ဟင်းခါး ချက်သောက်ရာတွင် ထင်ရှားခဲ့လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆေးကျမ်းများ၌၎င်း၊ အဘိဓာန်ကျမ်း ဝေါဟာရဖွင့်ပြသော ကျမ်းများ၌၎င်းပရနွေဝါအကြောင်း သိကောင်းစရာ အမြောက်အမြားတို့ကို ပြဆို ထားပေသည်။ ဆိုင်ရာဆေးနည်းများလည်း များစွာရှိပြီးဖြစ်လေသည်။

ပရနွေဝါသည် ခုမှပေၤထင် ရွှေကြာပင်မဟုတ်

ပရနွေဝါခေတ်ထ (ခေတ်စား) လာသည်ဆိုသဖြင့် ပရနွေဝါသည် ရှေးအခါကမထင်ရှားခဲ့ ယခုမှရုတ်တရက် ပေါ်ထွက်လာသော အညတရဆေးပင်ဟု မှတ်ထင်ဖွယ်ရှိသည်။ အမှန်မှာ ရှေးနှစ်ပေါင်း ၅၀၀၀—လောက်က စတင်ပေါ်ထွန်းလာခဲ့သော စရကသံဟိတာကျမ်းကြီး၌၎င်း၊ နောက်မှ ဆင့်ကာဆင့်ကာပေါ်ထွက်လာခဲ့သော သိင်္ဂီရေသံဟိတာ၊ ဘာဝပ္ပကာသ၊ ဒဗ္ဗဂုဏပကာသ—စသော ဆေးကျမ်းများ၌၎င်း ပရနွေဝါနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆေးဝါးဖော်စပ်ပုံနှင့်တကွ ဂုဏ်အာနိသင်များပါမကျန် ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

ယင်းပရနွေဝါ ဆေးနည်းနှင့် အကျိုးအာနိသင်တို့ကို ကြည့်သောအခါ ပရနွေဝါပင်သည် အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်း သာယနအပိုင်းနှင့် ရောဂါအမျိုးမျိုးကိုကုစားရာ ကာယ—

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၄၂

ပရန္တဝါနီဒါနိ

စိကိစ္ဆာအပိုင်း၌ ပါဝင်ကြောင်း နောက်ဖော်ပြ လတ္တံ့သော ဆေးနည်းများကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ဝါဇီကရဏအားဆေးအဖြစ်ဖြင့် ပရန္တဝါကိုထည့်သွင်း အသုံးပြု ပုံဆေးနည်းများလည်း အချို့ဆေးကျမ်း၌ ရှားရှားပါးပါး ဖော်ပြပါရှိသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

ရှေးရှေး ဆေးကျမ်းကြီးများတွင် ဖော်ပြပါရှိသော ဝါဇီ ကရဏအားဆေးမျိုးမှာလူတို့အတွက် အရွယ် ၃-ပေါင်းလုံး လိုအပ် သည်ကားမှန်ပေ၏။ အားရှိမှသာ အမျိုးမျိုးသော လောကီ လောကုတ္တရာ ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ကြောင်း ထင်ရှား ၏။ သို့ရာတွင် ဝါဇီကရဏအားဆေးကို တမျိုးတဖုံယူဆကာ မူလသဘော ကွယ်ပျောက်၍ မလိုအပ်သော တဖက်အစွန်းသို့ ရောက်အောင် ဆွဲဆောင်ယူငင်ပြီးလျှင် တမျိုးတဖုံအသုံးပြုလာ ခဲ့ကြလေသည်။ ရောဂါပျောက်မှု အသက်ရှည်မှုကို မရည်ရွယ်ပဲ တပွဲထိုးထုံးမန်း၊ တပွဲထိုးကာယသိဒ္ဓိကဲ့သို့ သဘောထားသူတွေ တစတစများလာခဲ့လေသည်။

အားဆေးဆိုသည်မှာ ပကတိရှိရင်းစွဲအားကို ဖြည့်တင်း ထောက်ပံ့ပေးသော ဆေးမျိုးဖြစ်၏။ ရသာယနဆေးဆိုသည်မှာ ရသာစသောဇာတ်ကြီး ၇-ပါး၊ ၈-ပါးကို တိုးပွားခိုင်မာအောင် ကျေးဇူးပြုသောဆေး (အာယုဇနဆေး) မျိုးဖြစ်၏။ အား ဆေးသည် အားတိုးရေးကို ရှေးရှု၏။ ရသာယန ဆေးသည် ရောဂါကင်းရေး အသက်ရှည်ရေးကိုရှေးရှု၏။ ဤကဲ့သို့ဦးတည် ပုံ (ရည်ရွယ်ပုံ) ချင်းမတူသည်ကို သတိပြုသင့်ပေသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွဝါနီဒါနိ

၄၃

ယခုအခါ ပရနွဝါကိုမူတည်ပြီးလျှင် ဉာဏ်မှီသမျှ ဝါဇီကရဏ
ဘက်ရောက်အောင် ဖန်တီးပြီးကာ “ပရနွဝါ၊ ပါးပါးလွှာ၊
သကာပျားနှင့်ဖက်” စသည်ဖြင့်၎င်း “ပရနွဝါ၊ ပါးပါးလွှာ၊
စာကလေးသွေးနှင့်ကြိတ်” စသည်ဖြင့်၎င်း ဆောင်ပုဒ်လုပ်ရုံမျှ
မက သူတပါးအထင် ကြီးစေရန် မည်သည့် မင်းတရားကြီး၊
မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ လက်စွဲအသုံးပြုသောဆေး— ဟူ၍ပင်
ကြော်ငြာဖြန့်ဖြူးကြလေသည်။ ယင်းသို့ဖန်တီး ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်
ရှေးအစဉ်အဆက်က ရသာယနဘက်တွင် ဦးတည် ထင်ရှား
အသုံးများခဲ့သော ပရနွဝါပင်သည် ဝါဇီကရဏ အားဆေး
သက်သက် အဖြစ်သို့ရောက်ရခြင်း၊ သာသနာပြုဘုရင်မင်းတရား
ကြီးများလည်း အားအင်မွေးဘို့ အားဆေး လိုက်စားသော
(သာသနာရေး လောကရေးကိုမျက်နှာလွှဲသော) ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်
သို့ရောက်နိုင်ခြင်း၊ ဤသို့မလိုအပ်သော အဓိပ္ပါယ်များ ဖြစ်ပွား
စေနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယူဆမိပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဆေးပညာလောကတွင် အဖက်ဖက်က အသုံးဝင်
လျက်ရှိသော ဆေးဝါးများကို သာမညမစဉ်းစားပဲ မည်သည့်
ဆေးပင်က မည်သည့်ကုထုံးတွင်ပါဝင်သည်၊ မည်သို့သတ္တိဂုဏ်ရှိ
သည်ကို ထိထိရောက်ရောက်ဆင်ခြင် သိမြင်ရန်မှာ ဆေးပညာ
ရှင်တို့၏ တာဝန်ကြီးတရပ်ဖြစ်ပေသည်။ အချို့ဆေးပင်တို့မှာ
ခေတ်အလျောက် ခေတ်စားလာသော်လည်း ရှေးဆေးကျမ်းတို့၌
အသားပေးဖော်ပြထားခြင်းမရှိချေ။ အထက်က ဖော်ပြခဲ့သော
ပေါက်ဥ၊ လက်ပံခါး၊ ဖရုံခါး၊ ဆေးမြင်းခွာ၊ မချစ်ဥ—တို့မှာ
ခေတ်အလျောက် ထင်ရှားကြသော်လည်း ရှေးရှေးဆေးကျမ်း

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၄၄

ပရန္တဝါနိဒါန်း

တို့၌ ဖော်ပြထားခြင်းမရှိချေ၊ မြင်းခွာရွက်၊ ကြေးနှင့် ပရန္တဝါ
တို့ကား ရှေးရှေး ဆေးကျမ်းတို့၌ ရသာယနဆေး အဖြစ်ဖြင့်
နေလအသွင် ထင်ရှားခဲ့ကြလေသည်။ သို့ကြောင့် ပရန္တဝါသည်
ခုမှပေါ်ထင် ရွှေကြာပင်မဟုတ်ကြောင်း မှတ်ယူအပ်ပေသည်။

ရသာယနဆေး၏စွမ်းရည်။ ။ရသာယနဆေးမှန်လျှင် အိုခြင်း

နာခြင်းကို တားမြစ်၍ သေခြင်း
ကို ဝေးစေနိုင်သည်။ အသက်ရှည်စေ နိုင်သည် ဟု နေတ္တိပါဠိ
တော်တွင် လာရှိပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကျန်းကျန်း မာမာ နှင့်
အသက်ရှည်စွာ လောကကောင်းကျိုးကို သည်ပိုး ရွက်ဆောင်
လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝါဒီကရဏအားတိုးဆေးကို မလိုက်
ရသာယနဆေးကိုသာ လိုလားနှစ်ခြိုက် ကြလေသည်။ မည်သည့်
နိုင်ငံတွင်မဆို နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားတို့ အိုလွယ်ခြင်း၊ နာလွယ်ခြင်း
မရှိပဲ ကျန်းမာစွာ အသက်ရှည်သူတွေ့ ရာခိုင်နှုန်း များနေ
မှသာ ကြီးပွား တိုးတက် နိုင်ပေသည်။ ရသာယနဆေးသည်
နိုင်ငံကြီးပွားတိုးတတ်ရေးကိုလည်း ထိထိရောက်ရောက် အားပေး
နိုင်စွမ်းရှိကြောင်းမှာ ထင်ရှားလှပေသည်။

ပရန္တဝါကျမ်းထုတ်ဝေခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်

မြန်မာနိုင်ငံတော်၌—

- ၁ ပရန္တဝါပိုင်ရှင်—တောင်သူလယ်သမားများ
 - ၂ ပရန္တဝါစားသုံးသူ—မြို့သူမြို့သားများ
 - ၃ ပရန္တဝါကိုဆေးဝါးအဖြစ်ဖော်စပ်ရောင်းချသူများ
- ဟူ၍ လူ ၃-စားရှိရာ နံပါတ် ၁—တောင်သူလယ်သမားများ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွဝါဒီဒါနိန်း

၄၅

၏ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးကို ရှေးရှုရည်ရွယ်လျက် ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မှန်၏-နိုင်ငံတော်တွင် တောင်သူ လယ်သမားတို့မှာ ရာခိုင်နှုန်းအများဆုံး လူများစုလည်းဖြစ်သည်။ နိုင်ငံ၏ အသက်သွေးခဲ ဖြစ်သော ဆန်စပါးကို အားတိုက်အင်တိုက် ထုတ်လုပ်ပေးသူများလည်းဖြစ်သည်။ သူတို့၏ပတ်ဝန်းကျင် မြေပြင် အလုံးတွင် ပရနွဝါပင်တွေ ဖုံးလွှာအောင် ပေါက်ရောက်သဖြင့် ပရနွဝါပိုင်ရှင်များလည်းဖြစ်သည်။ သူတို့အတွက် အသက်ရှည်ဆေးဖြစ်သော ပရနွဝါပင်များမှာ လိုသလောက်ရနိုင်အောင် သဘာဝကဖန်တီးပေးထားသဖြင့် များပြားလှပေသည်။ မိမိတို့အနီးအပါးတွင် လိုသလောက်ရနိုင်သော ရသာယနဂိုဏ်းဝင် ပရနွဝါပင်အကြောင်းကို ကောင်းစွာ သိကြပါလျှင် စရိတ်မကုန်လှစွာပဲ စားသုံးနိုင်ကြပေလိမ့်မည်။ မုတ်ဆိတ်တွင် ပျားစွဲသကဲ့သို့ အလွယ်တကူစားသုံးရန်သာလိုတော့သည်။ ယင်းသို့ စားသုံးသဖြင့် အခြေခံအကြောင်းရင်းဖြစ်သော တောင်သူလယ်သမားများ ကျန်းမာရေးပြည့်ဝ၍ အဓိက ဖြစ်သော ဆန်စပါးများ စားလို့မကုန် တောင်ပုံယာပုံ ဖြစ်ပေါ်လာပါလျှင် တနိုင်ငံလုံးရှိ ရှင်လူအများတို့မှာ လောက်လောကုတ်အကျိုးကို သည်ပိုးဆောင်ရွက်နိုင်အောင် အုမတောင့်လာကြပေလိမ့်မည်။ ဤသို့သောအကျိုးအဆက်ဆက် တိုးတက်ရေးကိုမှန်းထားလျက် တောင်သူလယ်သမား ပရနွဝါပိုင်ရှင်များအတွက် ရည်ရွယ်ချက် လိုရင်းထား၍ထုတ်ဝေရခြင်းဖြစ်ကြောင်းဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ထိုမှတပါး ဤပရနွဝါပင်၏ အကျိုးကို သိသဖြင့် အခြားအပင်များလည်း ဤနည်းအတိုင်း လူတို့အားအကျိုးပြုနိုင်လိမ့်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၄၆

ပရနွဝါနိဒါန်း

မည် ဟူသော အသိဉာဏ်၊ ဆေးပင်ဝါးပင်၏ စွမ်းရည်ကို စုံစမ်းလိုသော အာသာဆန္ဒများနှင့် စိုက်ပျိုးရေး၌ အားတက် ရှင်မြူး အထူးတိုးတက်အောင် လုပ်ကိုင်လိုသောစိတ်များလည်း ပေါ်လာပေလိမ့်မည်ဟူသော ရည်မှန်းချက်လည်း ရှိပြီး ဖြစ်ပေ သည်။

ရှေးရှေးဆေးကျမ်းအစောင်စောင်တို့၌ထင်ရှားပြီးဖြစ်ရာတွင် ခေတ်အလျောက် ရွှေတန်းသို့ရောက်အောင် ခေတ်စားလာသော ပရနွဝါအကြောင်းသိကောင်းစရာများကို မှတ်သား သိရှိနိုင်ကြ ရန် ပုံပြဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းတွင် ဖော်ပြပြီး ဖြစ်သော်လည်း ထိုထက်စုံလင် တန်ဆာဆင်ပြီးလျှင် “ပရနွဝါပင်” ဟူသော အမည်ဖြင့် သီးခြားရေးသားအပ်ပါသတည်း။

ပရနွဝါနှင့် ပတ်သက်၍ စူးစမ်း ကြိုးပမ်းမှု

ပရနွဝါပင်သည် အာရှ အရှေ့ တောင်ပိုင်း နိုင်ငံ များနှင့် အာဖရိကတိုက်၊ အမေရိကတိုက်တို့၌ ပေါက်ရောက်၍ အမြောက် အမြားရရှိနိုင်သော ဆေးပင်ဖြစ်သည့်အတိုင်း ယင်းဆေးပင်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ အကျိုးအာနိသင် စွမ်းအင် ဂုဏ်သတ္တိကို မည်သည့် ဆေးကျမ်းတို့တွင် မည်သို့ ဖော်ပြထားကြောင်း ခြေခြေမြစ်မြစ် ခိုင်ခိုင်လုံလုံသိထားမှသာ အသုံးပြုသူတို့စိတ်၌ နှစ်ခြိုက်ကျေနပ် ဖွယ်ရှိသောကြောင့် သက္ကတဆေးကျမ်း၊ ဟိန္ဒူဆေးကျမ်း၊ သီဟိုဠ် ဆေးကျမ်း၊ မြန်မာ ဆေးကျမ်း၊ ဂျပန် ဆေးကျမ်း၊ ကိုရီးယား ဆေးကျမ်း၊ တရုတ်ဆေးကျမ်း၊ မလေး ဆေးကျမ်း တို့ကို လက် လှမ်းမှီသမျှ စူးစမ်းရှာဖွေခဲ့ပါသည်။ ယင်းသို့ ရှာဖွေကြိုးပမ်းရာ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနန္ဒဝါနိဒါန်း

၇၇

ဤအချို့ဆေးကျမ်းတို့၌ ပါရှိ၍ အချို့ဆေးကျမ်းတို့၌ ဖော်ပြထားခြင်းမရှိကြောင်း ကိုယ်တိုင် သိရှိရပါသည်။

ပရနန္ဒဝါ ပါရှိသော ဆေးကျမ်းများ

- ၁ တေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်း (ဣန္ဒြိယ)
- ၂ ယောဂရတနာကရကျမ်း ။
- ၃ ဘာဝပုကာသကျမ်း ။
- ၄ ရသဓာတုပကာသကျမ်း ။
- ၅ သိဒ္ဓ္ဓယောဂသင်္ဂကျမ်း ။
- ၆ အာရောဂျ ပကာသကျမ်း ။
- ၇ ဗြဟ္မဒါသ ဝါရိဋ္ဌသင်္ဂဟကျမ်း ။
- ၈ ရသရတနာကရကျမ်း ။
- ၉ ယောဂတရဂီနီသံဟိတာကျမ်း ။
- ၁၀ အဋ္ဌင်္ဂသင်္ဂဟကျမ်း
- ၁၁ တေသဇ္ဇမဉ္ဇူသကျမ်း (သီဟိုဠ်)
- ၁၂ သာရကောမုဒိကျမ်း (ဣန္ဒြိယ)
- ၁၃ သိင်္ဂရသံဟိတာကျမ်း ။
- ၁၄ သြသရေတနာကရကျမ်း ။
- ၁၅ စက္ကဒတ္တကျမ်း ။
- ၁၆ စရကသံဟိတာကျမ်း ။
- ၁၇ ဓန္ဒန္တရီကျမ်း ။
- ၁၈ ဒဗ္ဗဂုဏ ။
- ၁၉ ဘာရတိယ ဒဗ္ဗဂုဏ ဝိညာဏ ။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၄၈

ပရနွေဝါနီဒါနိ

၂၀ သန္တိဗ္ဗနိဏ္ဏယ ဣန္ဒြိယ

၂၁ အာယုဗျေဒ စိန္တာမဏိ ။

၂၂ သင်္ကရနိသဏ္ဌာ ။

၂၃ သာလိဂါမနိသဏ္ဌာ ။

၂၄ ဝနောသဓိစန္ဒောဒယ ။

၂၅ သစိတြဝနပ္ပတိဂုဏဒသ ။

၂၆ သြသဂေဏ ဓမ္မဝိဝေစန ။

မြန်မာနိုင်ငံဖြစ်ဆေးကျမ်းများ

၁ ဆနုရုတိဆေးကျမ်း

၂ သမားစဉ် ကုထုံးကျမ်း (ခွေးဆောင်)

၃ ဓာတုဝိဘာဂဒီပနီ (မြန်မာပြန်)

၄ အက္ခရာစဉ် ဓာတုရသကျမ်း

၅ ဘေသဇ္ဇနယကုထုံးကျမ်း

၆ မြန်မာ့နန်းသုံးဆေးကျမ်း

၇ မြန်မာ့ ပိန္နောဆေးကျမ်း

၈ ကာမာရတနကျမ်း

၉ ကင်းဝန်မင်းကြီးကဗျာစု

၁၀ ဓန္တန္တရီကုထုံးကျမ်း

၁၁ မောင်းထောင်သာသနာပိုင် ဆေးအဘိဓာန်

၁၂ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း

၁၃ နရင်းတို့ကျမ်း

၁၄ ဘေသဇ္ဇ ဒီပကဝေါဟာရကျမ်း (မင်းတိုင်ပင်အမတ်ကြီး
မဟာဇေယျသင်္ကြန်)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွဝါနီဒါနိ

၄၉

ပရနွဝါကိုမဖော်ပြသော ဆေးကျမ်းများ

- (1) Text Book of Botany Edition for India Pakistan and Ceylon (အင်္ဂလန်ပြည်ရိုက်)
- (2) Atlas of medicinal Plants (ဂျပန်)
- (3) Crude Drugs (ကိုရီးယား)
- (4) Atlas of medicinal Plants (တရုတ်)
- (5) Plants Life in Malayā (မလေး)

အလွန်စေ့စပ်သေချာစွာ ဖွဲ့စည်း (အင်္ဂလိပ် အက္ခရာဖြင့်) ပြုစုရိုက်နှိပ်ထားသော ဖော်ပြပါ ဆေးကျမ်းနှင့် ပုံပြအဘိဓာန်တို့၌ ပရနွဝါပင်အကြောင်း သိကောင်းစရာများကို အပြန်ပြန် အထပ်ထပ် ရှာဖွေရာ မတွေ့ရှိရပေ။ ယင်းသို့ ဖော်ပြထားခြင်း မရှိသည်ကို ထောက်ကာ ထိုစာအုပ်များ ထုတ်ဝေရာ အင်္ဂလန်၊ ဂျပန်၊ ကိုရီးယား၊ တရုတ်၊ မလေးနိုင်ငံတို့၌ ပရနွဝါပင် ပေါက်ရောက်ခြင်း မရှိသောကြောင့်ဟု ယူဆရသည်။

သို့ရာတွင်-အချို့ မိမိမဖတ်ရှုရသေး (မတွေ့သေး) သော ဆေးကျမ်းတို့၌ ဖော်ပြပါရှိသည်ကို မည်သူမဆိုတွေ့ မြင်ဖတ်ရှုရပါက မိမိတို့ဖတ်ရှုတွေ့မြင်ရသော စာအုပ်အမည် စသည်ကို အတိအကျ ညွှန်ကြားဖော်ပြကြပါရန် တောင်းပန်အပ်ပါသည်။ ယင်းညွှန်ကြားဖော်ပြချက်ကို ကျေးဇူးတင်စွာနှင့် လက်ခံ၍ နောက်တဖန်ရိုက်နှိပ်ရာ၌ ထည့်သွင်းဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပရနွဝါနှင့်ဆင်ပြာသဲ

ပရနွဝါမှ ပရနွဝါဟု မြန်မာဝေါဟာရပြုခဲ့သဖြင့် ဤဆေးပင်ကို ပရနွဝါပင်ဟူ၍ပင် ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်း စားသုံးလာခဲ့

H 633-4 [ဟံသာဝတီ]

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၅၀

ပရနွဝါနိဒါန်း

လေသည်။ သို့ရာတွင် မြန်မာနိုင်ငံ ရှေးဆေးကျမ်းများ၌ ပရနွဝါကို “ဆင်ပြာသဲ” ဟု ထပ်တူပြုကာ သုံးစွဲထားသည်ကိုတွေ့ရသည်။ ဖြစ်တရားတည်းမှာ ပညတ်နာမည် ၂-ခုရှိနိုင်လေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံအထက်ပိုင်း အချို့ဒေသများတွင် လင်းတကို “ထိုးလဆိတ်” ဟူ၍ခေါ်ကြသည်။ နှမ်းဖတ်ချဉ်ကို “ဇေယျာပုံ” ဟူ၍ ခေါ်ကြသည်။ ဖြစ်တရားတည်းမှာ ပညတ်နာမည် ၂-ခုရှိကြောင်း အထောက်အထားပေတည်း။ ဤ၌လည်း ဆေးပင်တရားတည်းကို ပရနွဝါ ဟူ၍၎င်း၊ ဆင်ပြာသဲဟူ၍၎င်း နာမည် ၂-ရပ်ဖြင့် သတ်မှတ်ခေါ်ဆိုခဲ့ကြသည်။ ပညတ်ဆိုသည်မှာ ပရမတ်သဘောမျိုးမဟုတ်၍ အမျိုးမျိုးခေါ်ဆို နိုင်ပေသည်။ ဖြစ်မပြား နာမည်ပြားခြင်းဟု ဆိုလိုသည်။

သို့ရာတွင် မြန်မာနိုင်ငံ ပခုက္ကူ၊ မြင်းခြံ၊ မုံရွာနယ်တဝိုက်တို့တွင်ရှိကြသော အချို့သက်ကြီး ပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် ဆရာကြီးများသည် ပရနွဝါပင်တခြား၊ ဆင်ပြာသဲတခြားဟူ၍ (ဖြစ်ပြား-နာမည်ပြား) ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲမှု ပြုကြလေသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ပြား နာမည်ပြား ဖြစ်ကြောင်းကို စာပေကျမ်းဂန် အထောက်အထားမတွေ့ရချေ။

ပရနွဝါကိုပင် ဆင်ပြာသဲဟုခေါ်သည်။ ဆင်ပြာသဲသည် ရှေးဟောင်းမြန်မာ့ရိုးရာ ဝေါဟာရဖြစ်သည်။ ပရနွဝါအမည်သည် အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးပညာ သက္ကတဘာသာမှ မြန်မာမှုပြောင်းလဲ ခေါ်ဝေါ်ထားသော ဝေါဟာရဖြစ်သည်။ ဆင်ပြာသဲဟု ခေါ်သောအပင်သည် ပရနွဝါမျိုးထည်းတွင်ပါဝင်သော

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါဒါနိန်း

၅၁

အပ်ပြန်သည်။ ပရနွေဝါအယဉ်၊ အရိုင်းခွဲပါက ဆင်ပြာသဲသည် အရိုင်းမျိုးဖြစ်သည်။ ဩဇာသတ္တိလွန်စွာ နည်းသည်ဟု ဒဗ္ဗဂုဏ် ကျမ်းအဖွဲ့ စာမျက်နှာ ၂၂-၌ဆိုထားသည်။

ထိုမှတစ်ပါး ပမာဏမူလောက်သော မောင်းတောင်(သာသနာပိုင်) အတိဇာန်နှင့် ဓာတုဝိဘာဂဒီပနီတို့၌လည်း ဆင်ပြာသဲဟူ၍ပင်လာရှိသည်။ ယူနာနီဆေးကျမ်း၌လည်း ပရနွေဝါအရိုင်းမျိုးရှိကြောင်းဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ပရနွေဝါရိုင်းသည် ဆင်ပြာသဲဖြစ်သည်။ ပရနွေဝါတခြား ဆင်ပြာသဲတခြားမဟုတ်ကြောင်း မှတ်ယူအပ်ပေသည်။

ဆေးပညာနှင့် စပ်လျဉ်းသော ဆေးပင်ဝါးပင် ဝေါဟာရအမည်ပညတ်တို့မှာ လွန်စွာကျယ်ဝန်း များပြားလှသဖြင့် ဆေးပင်တပင်နှင့် ပတ်သက်လာလျှင် အကြွင်းအကျန် မရှိအောင် စူးစမ်းရှာဖွေ၍ အလွန်အရေးကြီးလှပေသည်။ “တနည်းတွေနှင့်၊ လွေ့လွေ့ရမ်းရမ်း၊ လျှာမသရမ်းနှင့်” ဟု ရှေးပညာရှိစကားအရ မိမိတွေ့ရှိသမျှကလေးဖြင့် ကျေနပ်မနေသင့်ဟု သဘောရရှိသည့်အတိုင်း အထူးထူးသော ကျမ်းဂန်စာပေတို့ကို မေ့နှောက်ရှာဖွေ၍ စာပေပညာရှိ သမားပဏ္ဍိတို့၏ နှစ်ခြိုက်ဖွယ်ဖြစ်စေရန် စူးစမ်းသမူ ကြိုးပမ်းခြင်း ပြုလိုက်ပါသည်။

ရှေးဦးသိပ္ပံ—ပရနွေဝါနွယ်

ပရနွေဝါပင်ကို ဆေးဘက်တွင် အသုံးပြုလိုသော အခါ၌ မိနောဆေးပညာ ကောင်းစွာ တတ်မြောက်ထားပြီးသော သူတို့အဖို့ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းကို ယူရမည်ကို ရေးသား ဖော်ပြ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၅၂

ပရနွဝါနိဒါန်း

ရန် လိုမည်မဟုတ်သော်လည်း ဆေးနည်းကိုထောက်၍ အသုံးချ
လိုသော သူတို့အဘို့ကား သိထားရန် လိုမည်ထင်သောကြောင့်
စနစ်တကျ သိရှိနားလည် ပြီးနောက် အသုံးချခဲ့ကြသော ရွေး
ထုံးစဉ်လာ ဗိန္ဒောဆရာမြတ်တို့၏ ယူဆနည်း ဥပဒေသကို ဖော်
ပြလိုပါသည်။

ပရနွဝါပင်သည် နေရာတကာပေါက်တတ်၏။ သို့ရာတွင် နေရာ
တကာ ပေါက်သည့်အပင်တိုင်းကိုကား မယူသင့်ချေ။ တောင်ပို့
နား-သုသာန် သင်းချိုင်းတို့၌ ပေါက်သောအပင်၊ ရေနစ်နေရာ
၌ ပေါက်သောအပင်၊ မသန်ရှင်းသော နေရာ၌ ပေါက်သော
အပင်၊ (ဥပမာ) ကျင်ကြီးကျင်ငယ် အညစ်အကြေး အပုပ်
အသိုးစွန့်ရာ၊ မီးရထားလမ်း၊ လှေကားရင်း၊ အမှိုက်ပုံ စသည်တို့၌
ပေါက်သော ဆေးပင်များကိုမယူရဟု အတိအကျ အမှာအထား
ရှိသောကြောင့် ထိုသို့သော နေရာ၌ ပေါက်သော အပင်ကို
(ပရနွဝါကို မဆိုထားဘိ)မည်သည့် ဆေးပင်ကိုမျှမယူသင့်ပေ။

ယူရမည့် အစိတ်အပိုင်းကို ဖော်ပြရာတွင် အပင် ကြီးလျှင်
အခေါက်ကိုယူ၊ အပင်ချုံမြက်မျိုးဖြစ်လျှင် အမြစ်ကိုယူ၊ ရွက်နု
လဲချိန် အရွက်ကိုယူ၊ အပွင့်ပွင့်ချိန် အပွင့်ကိုယူ၊ ပင်လတ်ဖြင့်မူ
အမြစ်ကိုယူ စသည်ဖြင့် ယူရမည့်အစိတ်အပိုင်းကို အကြမ်းအား
ဖြင့် ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရ၏။ အချို့ အပင်တို့ကိုမူ ယူ
ငါးပါးလုံး အရွက်၊ အမြစ်၊ အခေါက်၊ အပွင့်၊ အသီး (မြစ်
ခေါက်ရွက် သီး ပွင့်) တပင်လုံးကို ယူရမည့် အပင်မျိုးဖြစ်မူ
တပင်လုံးယူရ၏။ ပဉ္စငါးပါးလုံးအချိုးကျပါဝင်အောင် ယူရ၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွှင်ဂါနိဒါန်း

၅၃

ထို့ကြောင့် သေချာစွာ စံနစ်တကျ ရေးသားဖော်ပြထားသော ဆေးကျမ်းတို့၌ ဆေးနည်း များတွင် ကရဝေး၊ ဇာတိပွိုလ်၊ သစ်ကြပိုး၊ ကြောင်ပန်း-စသည်ဖြင့် သာမည ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပဲ ကရဝေးသီးကို ယူရမည်၊ ကရဝေးခေါက်ကို ယူရမည် ကရဝေးရွက်ကို ယူရမည်-ဟု ဖော်ပြလို၍ အစိတ်အပိုင်းနှင့် တွဲ ပြီးလျှင် ကရဝေးဟု သာမညမဆိုပဲ ကရဝေးခေါက်၊ ကရဝေး ရွက်၊ ကရဝေးသီး-ဟူ၍ သေချာစွာ သီးသန့်ဖော်ပြထားသည်။ အခြားသောဆေးပင်တို့၌လည်း အလားတူပင်ဖြစ်သည်။

ဤမျှအထိ သေချာစွာ တည်ဆောက်ထားသောဆေးပညာ မျိုးတွင် “ပရနွှင်ဂါ”ဆေးနည်းကိုဖော်ပြရာ၌ မည်သည့် အစိတ် အပိုင်းကို ယူရမည်ဟု သိထား သင့်သည်မှာ ဖော်စားလိုသော သူတို့၏တာဝန်ပင် ဖြစ်သည်။ ပရနွှင်ဂါကို ပဉ္စငါးပါးလုံး သုံး နိုင်၏။ သို့သော် အများဆုံးသုံးခဲ့သော အစဉ်အလာမှာ ပရနွှင်ဂါ အမြစ်ပင်ဖြစ်သည်။ “သိဒ္ဓဇရောဂ သင်္ဂဟကျမ်း” စာမျက်နှာ ၆၆ တွင်ဖော်ပြထားသော စရက် သံဟိတ စိကိစ္ဆာဌာနနှင့်ပရနွှင်ဂါ ဆေးနည်း တခုကို ဥပမာပြု၍ အနည်းငယ် ဖော်ပြလိုပါသည်။ ထိုကျမ်းတွင် ပရနွှင်ဂါဟု သာမည ဖော်ပြမထားပဲ ပရနွှင်ဂါအမြစ် ဟု သီးသန့်ယူရမည့် အစိတ်အပိုင်းကိုဖော်ပြထားသည်။

အခြားသော အခိုင်အမာ ရပ်တည်နေသည့် ကျမ်းကြီးများ ၌လည်း အလားတူပင် သေချာစွာ ဖော်ပြထားပါသည်။(ပရနွှင်ဂါ ဆေးနည်းခန်းတွင် စုံလင်စွာဖော်ပြပါအံ့) အချို့သော နေရာ၌ ပရနွှင်ဂါနွယ် အရိုးနှင့်တကွ အရွက်ပါ(ရေမရောပဲ) သတ္တုရည်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၅၄

ပရနွံဝါနိဒါန်း

သက်သက်ကို အသုံးပြုသော နည်း၌ကား-သာမညအားဖြင့် ယူရမည်ကိုဖော်ပြထားသည်။ ဤကဲ့သို့ သီးသန့် ဖော်ပြထားမှု ရှိသည်လည်း တကြောင်း၊ ချမ်းမျိုး ပင်ငယ်မျိုးတို့၌ (ဥပမာ လင်းနေ၊ ကန့်ချုပ်နီ၊ အလိုကျူ) စသည်တို့၌ အမြစ်တွင်သာ ဩဇာသတ္တိ အပြည့်အဝရှိ၍ အမြစ်ကိုယူရမည်ဟု အမှာအထားရှိ သည်လည်းတကြောင်းဖြစ်၍ အသီးအပွင့်အရွက်အခေါက် အမြစ် ဟူ၍ ပဉ္စငါးပါး ရှိသည်တွင် အမြစ်မှတစ်ပါး အခြား ၄-ပါးကို သီးသန့်ယူငင်လောက်အောင် ဩဇာသတ္တိမရှိ၍ ပရနွံဝါကိုယူရာ ၌ သာမညဆိုထားခဲ့သော် (ဥပမာ-ပရနွံဝါ၊ ပါးပါးလွှာ၊ သကာ ပျားနှင့်နက်) ဟူ၍ ပရနွံဝါကို သာမညဆိုထားခဲ့သော် ဖော်ပြခဲ့ သော အကြောင်းအရပ်ရပ်တို့ကြောင့် အမြစ်ကိုသာယူကြသည်။

ဆေးပစ္စည်းကို တွေ့မြင်သမျှ မယူရ

မသန့်ရှင်းသောနေရာ၌ ပေါက်သော မည်သည့်ဆေးပစ္စည်း မှန်သမျှကိုမူ မယူရဟု သေချာစွာ ဖော်ပြထားသောကြောင့် သန့်ရှင်းသော နေရာ၌ပေါက်သော ပရနွံဝါမှန်သမျှကို ယူနိုင် မည်လောဟု ပြဿနာဖြစ်ဖွယ်ရှိ၏။ ယူနိုင်ပါသည်ဟု တိုတိုနှင့် ဖြေရပေမည်။ သို့သော်ထူးကဲသော အာနိသင်ရှိရှိ ယူလိုပါမူ အရိပ်တွင် ပေါက်နေသောအပင်မျိုး၊ ရေအမြဲ စိုစွတ်နေသော အပင်မျိုးကို (သန့်ရှင်းနေရာ၌ပေါက်လင့်ကစား) မယူသင့်ပေ။ မှန်၏။ ထိုနေရာ၌ပေါက်သောအပင်မျိုးတွင် ရှိသင့်ရှိထိုက်သော ထက်မြက်သော အစွမ်းသတ္တိကိုပေးသည့် အပင်၏သဘာဝ စေ ဇောဓာတ် လွန်စွာနည်းပါးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွဝါနိဒါန်း

၅၅

ထိုတေဇောကို အတွေ့(မှန်)ဖြင့် မသိနိုင်၊ အတွေ့ (ဉာဏ်) ဖြင့်သာ သိနိုင်သည်။ သီးသန့်တေဇော လွန်သောအပင်၊ သီးသန့် ဝါယောလွန်သောအပင်၊ သီးသန့် အာပေါလွန်သောအပင်၊ သီးသန့် ပထဝီလွန်သောအပင်ဟူ၍ အသီးအသီးရှိသည်။ သီးသန့် မိမိတို့ နှစ်သက်ရာမြေရေ၌ပေါက်ရောက်တတ်သည်။ အချို့လည်း နေရာအနှံ့ပင်အနည်းငယ်ပေါက်တတ်သည်။ ပရနွဝါပင်ကား သီးသန့် “တေဇော ဝါယော အာပေါ ပထဝီ အာကာသ” — ဟူသော ဘုတ်ကြီးငါးပါးလုံး မျှတစွာစုရုံးနေသော အပင်မျိုး ဖြစ်သည်လည်းတကြောင်း၊ သူ၏ဂုဏ်သတ္တိတို့ကိုပြုရာ၌ ပူသော ဂုဏ်သတ္တိဦးတည်၍ ပြထားသည်လည်းတကြောင်းကြောင့် အနိမ့်ပိုင်း၊ တောင်ရိုးတန်းပိုင်း၊ အထက်အညာဒေသပိုင်းဟူ၍ အပိုင်း ၃-ပိုင်းရှိသည့်အနက် အပိုင်း ၃-ပိုင်း ဒေသ ၃-မျိုး၌ ပရနွဝါ ပေါက်ရောက်သည်ကို တွေ့ရငြားလည်း သန့်ရှင်း၍လောင်းရိပ် ကင်းသော ၂-ရပ်သော အပူဒေသ၌ ပေါက်ရောက်သော ပရနွဝါပင်ကို ယူပါလေ၊ နှစ်ချို့ ပရနွဝါမဖြစ်စေရ၊ ဆေးဖော်ရာ၌ အမြစ်ကိုယူပါလေ....။

သွေ့ခြောက်အောင် လှန်းမထားရ

ပရနွဝါမြစ်ကို ယူငင်ပြီးနောက် ထွားကျိုင်းသော အမြစ်ရင်းတို့ကိုသာ ရွေးယူပါ။ မြစ်မှငယ်များကို ပယ်ရှား ပစ်ပါ။ သန့်ရှင်းအောင် ရေဆေးပါ။ ရေခြောက်အောင်နေအနည်းငယ် ပြုပါ။ (သွေ့ခြောက်ရုံမျှသာ) ဓားဖြင့် နှပ်နှပ်စဉ်းပါ။ ကြီးမူပါးပါးလှီးပါ။ ၎င်းတို့ကို နေပူ၌ အသွေ့အခြောက်ဖြစ်အောင်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၅၆

ပရနန္ဒဝါနီဒါနိ

လွန်းခြင်း၊ မီးထည့်လှော်ခြင်းတို့ကို မည်သည့်အခါမျှ မည်သည့်
ဆေးပစ္စည်းကိုမျှ ပြီးစလွယ်မလုပ်သင့်ချေ။ ရသာယာန အသက်
ရှည်ရာအနာကင်းရေးအတွက် ကြာရှည်စွာ သုံးစွဲစားသောက်
လိုသူတို့အဘို့ လွန်စွာအရေးကြီးပေသည်။ သစ်ပင်တိုင်းတွင် ရှိ
သော ပင်ကိုသဘာဝ တေဇော အစွမ်းသတ္တိကို ဆေးဖော်ရာ
၌ များစွာသတိရှိတို့လိုအပ်ပေသည်။ သန့်ရှင်းသော ဆေးပစ္စည်း
ယူငင်ရမည့်အစိတ်အပိုင်း၊ ထုထောင်းဖော်စပ်နည်းစနစ် သေချာ
ကျနစွာ ဖြစ်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ သဘာဝသတ္တိတေဇော၏
အစွမ်းသတ္တိရှိပုံကို ရှေးဟောင်း ဗိဇ္ဇောဆရာကြီးများ၏ ယူငင်ပုံ
အမှတ်အသားမှ အထောက်အထား သာဓကတခုကို ဖော်ပြပါ
ရစေ။

ကနဦးပါသောဆေးကို စားမိ၍ မရပ်မနား အန်လဲအန်
ဓာတ်လဲသွားသောအခါ၌၎င်း၊ အပူဝမ်း ဒလဟောဆင်းရာ၌
၎င်း၊ အရွှေ့ဘက်သွားသော မဲဇလီမြစ်ကိုနံနက်စောစောအချိန်၌
တူးယူပြီး၎င်းတို့ကိုသာလျှင်ဆန်ဆေးရေ(အလယ်ရေ) ဖြင့်ဆေး
သောက် ပါမူ တခွက်တည်းနှင့်ပျောက်ကြောင်းဖော်ပြထားသည်
ကိုတွေ့ရသည်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်လည်း သုံးကြည့်ဘူး၏။ သူတပါးကို
လည်းသုံးကြည့်ရန်ညွှန်ကြားဘူးသည်။ ဤ၌ဖော်ပြလိုသည်မှာ အ
ရွှေ့ဘက်သွားသောအမြစ်၊ နံနက်စောစော အချိန်ယူပါ—ဟူသော
ကန့်သတ်ချက်ကို ဖော်ပြလိုရင်း ဖြစ်ပါသည်။ အပူဝမ်းလျှော့နေ
ရာ၌ အအေးဖြစ်သောမဲဇလီမြစ်နှင့် အအေးဖြစ်သော ဆန်ဆေး
ရည်တို့ကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်ဟုအပေါ်လွှာအနေဖြင့်ယူဆနိုင်
ငြားလည်း ဗိဇ္ဇောဆရာမြတ်တို့၏ လိုရင်းအာသိသမှာ သဘာဝ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါနီဒါန

၅၇

ပင်ကိုတေဇောဓာတ်၏ အင်အားအရှိဆုံး တေဇောကို ယူငင်
လိုသည်လည်း တကြောင်း၊ ဝမ်းသက်နေသော အနာ ဖြစ်၍
တက်ဥတု တေဇောနှင့် အတွေ့အကြုံ အများဆုံး ဖြစ်သော
အစိတ်အပိုင်းကို ယူလိုသည်လည်း တကြောင်း၊ နံနက် စော
စော အချိန်သည် ဥတုကို ဖန်တီးသော နေ၏ အပူရှိန်သတ္တိ
တက်ကြွနေသောအချိန် ဖြစ်သည်လည်းတကြောင်းဖြစ်၍ သက်
သောအနာကိုကုရာ၌ တက်ဥတုနှင့်အမြဲတွေ့ရသော အရွှေ့ဘက်
ဘူးသည့် အမြစ်ကိုယူပြီးလျှင် ထပ်ဆင့် အားရှိစေရန်အတွက်
တက်ဥတုနံနက်စောစောအချိန် နေမစောင်းမီ တက်နေ ချိန်၌
ယူငင်ကြကြောင်း ထုံးဟောင်းကို ထောက်ဆလျှင် သဘာဝ
ပင်ကို တေဇောဓာတ်၏ အရှိန်အဟုန်စွမ်းအားကို ရရှိသည်
ထက် ရရှိရန် လိုအပ်လှပေသည်။

သို့သော်လျှင် ဆေးနည်းပါ ရှုန်းရှုန်းဝေအောင် အကျိုး
တွေ ပေးပြထားသော အာနိသင်အရပ်ရပ်ကို အပြည့်အဝခံစား
ကြရမည်သာဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင် အညစ်အကြေးများသော
နေရာ၌ ပေါက်သော ပရနွေဝါကိုယူမိငြားအံ့၊ မလိုအပ်သော
ယားနာ ယားဖူ အပိမ့် အကွက်များ ထလာမည်၊ သဘာဝ
မျှတသော အစွမ်းသတ္တိ တေဇောပျက်၍ ဝိကတိ တေဇောခေါ်
အဖျက်တေဇောများသာ တည်ရှိနေသော ပရနွေဝါ ဆေးကို
စားမိပါမူ အသားအရေ ခြောက်ကပ်ခြင်း၊ ဆံပင် ကျွတ်ခြင်း၊
ဖြူခြင်း၊ အိုလွယ်ခြင်း၊ သွေးအားစသည် ခြောက်တပ်လာခြင်း၊
မျက်စိအားနည်းခြင်း၊ ကွယ်ခြင်းအတိ ဖြစ်လာနိုင် ပါသည်။
ဩဇာသတ္တိနည်းသောအပင်များဖြစ်လာပါမူ မိမိ၏ လက်နက်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၅၈

ပရနွဝါနိဒါနိ

သည် အစွမ်းသတ္တိမထက်မြက်သည့်အတိုင်း အချိန်သာ ကုန်၍ ရည်ရွယ်သောအကျိုး မရောက်ပဲ နှစ်ကာလ ပရိစ္ဆေဒ တို့သာ ကြာရှည်ကုန်ဘွယ်ရာသာ ရှိသောကြောင့် အရေးပေါ်ဝေဒနာ တခုခု ခံစားမှုကြောင့် ကာကွယ်ကုစားရာ၌ “ဆင်လိုက်ရာတွင် ဝါကြီး ဝါငယ်မရွေးသာ”သကဲ့သို့ ရသလို ဆေးဘက်ပစ္စည်းဖြင့် ကုစားကာကွယ်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း ကျန်းမာ သက်ရှည်ရေး (ရသာယန)စခန်းသို့ အပေါက်အရောက်လွမ်းလိုသော သူများ ရောဂါတခုခု အတွက် နှစ်ပေါက်စွဲစားလိုသော သူများသည် နည်းယူတန္တိ သတိပြုနိုင်ရန် အနည်းငယ်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ပရနွဝါနှင့်ရသာယန

အိုမျိုး နာမျိုး သေမျိုးဖြစ်ကြသော လူမှန်သမျှ (ဘုရား ရဟန္တာ အာဇာနည် ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှတစ်ပါး) သေဘေးကိုကြောက် ကြသည်။ အိုရမည်၊ နာရမည်ကို စိုးရိမ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ မအိုရန် မနာရန် မသေရန်နည်းလမ်းကို ရှာကြံကြသည်။ ဆရာ ကောင်းသမားကောင်းကို ဆည်းကပ်ကြသည်။ သက်တော်ရှည် ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ဇော်ဂျီ ဝိဇ္ဇာခိုရ်ဆိုလျှင် အမ်းမရ လိုက်ကြသည်။ ရုပ်ပျိုကိုယ်နုဆေး၊ အသက်ရှည်ဆေးဆိုလျှင် လိုသလောက် တန်ဘိုးပေးပြီး ဝယ်ယူကြသည်။ ဤသဘောကိုသိသော အချို့ လူလည်တို့က ရသေ့ယောင် ဇော်ဂျီယောင် ဝိဇ္ဇာယောင်ဆောင် ကာ ဆေးဝါးစသည်ကို မက်လုံးပြုပြီး လိမ်တတ်ကြလေသည်။

ရသေ့ကြီးဦးခန္တိအိပ်မက်

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကလည်း ဂုဏ်ကြီးသောဆရာတော်၊ ရသေ့ စသည်တို့၏အမည်ကို အလွဲသုံးစားလုပ်ကာ ဆေးကြော်ခြာ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါဒါနိဒါန်း

၅၉

ထုတ်တတ်ကြလေသည်။ လွန်ခဲ့သောအနှစ် ၃၀—လောက်က ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ၏ အိပ်မက်အရ ဖော်စပ်သော “သ မ ပွေး ထော ပျား” ဟူသောငါးပါးတေးဆေးကို ကြော်ငြာဖြန့်ကာ ရောင်းချ ခဲ့ကြလေရာ ရသေ့ကြီး ဦးခန္တီ အမည်ပါနေသဖြင့် အထင်ကြီးပြီး ဝယ်ယူစားသောက် ကြလေသည်။ တနေ့သ၌ မိမိကိုယ်တိုင် မန္တလေး၌နေခိုက် မန္တလေးတောင် ရသေ့ကြီး ဦးခန္တီနှင့်တွေ့၍— “ရသေ့ကြီးနှင့် တွေ့တဲ့အခါ မေးပါရစေ၊ အချို့သူတို့က ရသေ့ကြီးဦးခန္တီ အိပ်မက်အရဆိုပြီး ဆေးဝါး ဖော်စပ် ရောင်းချနေကြပါတယ်၊ ဘယ်လိုများ အိပ်မက်မက်ဘူး ပါသလဲ”ဟု မေးသောအခါ “မသိပါဘူး—ကိုယ်တော်...ဆေး ဝါးနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုမှ အိပ်မက်မမက်ဘူးပါဘူး၊ သူတို့ သဘောအရ လုပ်ကြတာနဲ့တူပါတယ်”ဟု ရသေ့ကြီးကအဖြေ ပေးဘူးလေသည်။ စီးပွားရေးအရ အမှန်အမှား သဘောမထား နိုင်တော့ပဲ ငွေရလျှင်ပြီးစေ— ငွေသာလျှင်ပဓာန—ဟု သဘော ထားပြီး မသိသူများကို လှည့်စားကြလေသည်။

အချို့ကစပါးကြီးသည်းခြေမဟုတ်ပဲ သည်းခြေယောင်ဆောင် ၍၎င်း၊ အချို့က ပျားရည်အစစ်မဟုတ်ပဲ ပျားရည်စစ်ယောင် ချက်လုပ်၍၎င်း၊ အချို့က ဘိုးတော်ဦးဝိုင်းကိုပင် မှီလိုက်သလို ပြောကာ သက်တော်ရှည်ယောင်ဆောင်၍၎င်း အမျိုးမျိုးလိမ် လည်လှည့်စားကြလေသည်။ လောဘသည် အကြောင်းအကျိုး ကိုမသိတတ် (လောဘော အတ္တံ နဇာနာတိ) ဟူ၍ မြတ်စွာ ဘုရား ဟောတော်မူသည့်အတိုင်း မအိုလို မနာလို မသေလို သော လောဘအာသာအားကြီး လာသောအခါ လူလိမ်တို့၏

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၆၀

ပရနွေဝါနိဒါန်း

ပြောစကားကို မစဉ်းစား မဆင်ခြင်နိုင်တော့ပဲ အာမဘူတ
အမြန်ယုံကြည်ကြလေတော့သည်။ ယုံကြည်သလောက် အလိမ္မော်
မိကာ နှစ်နာဆုံးရှုံးကြရလေသည်။ ဤလိုအရာတွင် ရွှေလော
မကြီးဘို့ စဉ်းစားဆင်ခြင် မြော်မြင်တတ်ဘို့ အရေးကြီးလှ
ပေသည်။

လူ့ဘဝ လူ့လောကတွင် အရေးအကြီးဆုံး အချက်ကား
အသက်ရှည်ကျန်းမာရေးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ကျန်းမာ၍အသက်
ရှည်ခြင်းသည် ရခဲသောလာဘ်ကြီးတပါး ဖြစ်သောကြောင့်
“အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ” ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်
မူခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ကုဋေကုဋာ ကြွယ်ဝနေစေ
ကာမူ မကျန်းမမာဖြစ်နေပါက အဘယ်မှာအကျိုးရှိပါအံ့နည်း။
သို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ် ကိုယ်တော်
ထံမှောက်သို့ ရောက်လာသူများအား မည်သူ့ကိုမဆို “ကျန်းမာ
ပါ၏လော— နေရထိုင်ရ မျှတပါ၏လော” ဟု မေးမြန်းနှုတ်
ဆက်တော် မူလေ့ရှိသည်။ “ပစ္စည်းဥစ္စာကြွယ်ဝ၏လော” ဟူ၍
မည်သည့်အခါမျှမေးမြန်းနှုတ်ဆက်တော်မူလေ့မရှိပေ။ တလောက
လုံး လိုလားနှစ်သက်၍ ဘုရားအစရှိသော အရိယာသုတော်
ကောင်းတို့ ချီးမွမ်းတော်မူအပ်သော ကျန်းမာရေးကို ဖြစ်စေ
နိုင်သော အထုဝတ္ထုကား ရသာယနဆေးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ရသာယနဆေးသည် ဓာတ်ဆေး၊ မူလဆေးဟူ၍ ၂-မျိုး
ရှိရာ သတ္တိရှိရှိနှင့် အလွယ်တကူရနိုင်သော ရသာယနဆေးကား
မူလဆေးထဲတွင် ပါဝင်သော ပရနွေဝါပင်ဖြစ်သည်။ ပရနွေဝါ
ပင်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် လိုက်စားသက်ဝင်နိုင်ကြစေ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရန္တဝါနိဒါန်း

၆၁

ရန် ရှေးရှေးသက္ကတ ဆေးကျမ်းများကို၎င်း၊ မြန်မာနိုင်ငံဖြစ်
ဆေးကျမ်းများကို၎င်း အထပ်ထပ်ရှာဖွေကြည့်ရှုရာ ပရန္တဝါနှင့်
ပတ်သက်သော ဆေးနည်းပေါင်း များစွာကို တွေ့ရပါသည်။
အဘိညာဉ်ရ ဈာနလာဘီ တပသီမုနေ ရသေ့သူတော်စင်တို့
သည် ဆေးပင်ဝါးပင်တို့၏ စွမ်းအင်သတ္တိကို လောကီဉာဏ်ဖြင့်
သိမြင်ကြသည့်အတိုင်း ပရန္တဝါပင်၏ စွမ်းအင်သတ္တိကို အသီး
အသီး ကျမ်းကြီးကျမ်းခိုင်တို့တွင် ဟောကြားညွှန်ပြ ရေးသား
ထားခဲ့ကြလေသည်။

* ပရန္တဝါနှင့်ရသာယန *

ပုဒ်ကွဲအနက်တူ

“ပရန္တဝါ” ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိဓာတ်များကို အသစ်အသစ်
တဖန် ဖြစ်စေတတ်သော သတ္တိရှိသည့် ဆေးပင်ဟု အဓိပ္ပာယ်
ရသည်။ “ရသာယန” ရသရည် အစရှိသော ဓာတ် ၇-ပါး
(၈-ပါး)တို့ကို ဖြစ်ပွားစေတတ်သောဆေး-ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်
လူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အစဉ်မပြတ် ရုပ်ဓာတ်တို့ ပျက်စီးပြောင်းလဲ
နေသည်ဖြစ်ရာ - ပျက်စီး ပြီးနောက် အသစ်တဖန် ရုပ်ဓာတ်

* ပရန္တဝါ

ဓုဇ္ဈေဝိ ပုနနဝေါ ဘဝတိ ယာယ ယောဂိတာယာတိ
ပုနန္တဝါ။

ယာယယောဂိတာယ၊ အကြင်ပရန္တဝါကို စားသုံးခြင်း(ယှဉ်ခြင်း)
ဖြင့်။ ဓုဇ္ဈေဝိ၊ အသက်ကြီးသူသည်လည်း။ ပုနနဝေါ၊ တဖန်မျှီ့ရှယ်
ငယ်နုသည်။ ဘဝတိ၊ ဖြစ်၏။ ဣတိ၊ ထို့ကြောင့်။ သာ၊ ထိုအပင်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၆၂

ပရနွဝါနိဒါန်း

ကောင်းများ အားရှိအင်ရှိဖြစ်ပေါ်လာမှသာ အသက်ရှည်ခြင်း ကျန်းမာခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပေမည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်စေနိုင်သော သတ္တိရှိသော ဆေးပင်ကား ပရနွဝါပင်ဖြစ်သည်။ ယင်းဆေးပင်၏ မူလပကတိ ပင်ကိုရင်းသတ္တိ အားလျော်စွာ ခေါ်ထားသော အမည် ဖြစ်ပေသည်။ သဘောမှန်အတိုင်း မှည့်ခေါ်ထားသော သည်။ ပုနနွဝါ၊ ပုနနွဝါမည်၏။ ဝါ၊ ပရနွဝါမည်၏။ (အဘိဓာန် ဇီကာအရည်စင်အဖွင့်)

ရသာယန

ရသာယနဘေသဉ္စ ပန သုစိရ ကာလမ္ပိ ဇီဝိတံ ပဝတ္တေတုံ သက္ကောတိယေဝ။ ။

ရသာယန ဘေသဉ္စပန၊ ရသာယနဆေးမည်သည်ကား။ သုစိရ ကာလမ္ပိ၊ အလွန်ကြာမြင့်စွာသောကာလပတ်လုံးလည်း။ ဇီဝိတံ၊ အသက် ရှည်ခြင်းကို။ ပဝတ္တေတုံ၊ ဖြစ်စေခြင်းငှာ။ သက္ကောတိယေဝ၊ စွမ်းနိုင် သည်သာတည်း။ (နေတ္ထိအဋ္ဌကထာ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ)

ရသာ အာယန္တိ ဝဇ္ဇန္တိ ဧတေနာတိ ရသာယနံ။ ။

ဧတေန၊ ဤဓာတ်ဆေးမျိုးဖြင့်။ ဝါ၊ ဓာတ်ဆေးမျိုးကြောင့်။ ရသာ၊ ရက်လနှစ်ပေါင်း ထောင်သောင်းမက ခိုင်မြဲလှသော အဆေး အသားစသော ရသဓာတ်တို့သည်။ အာယန္တိ ဝဇ္ဇန္တိ၊ အစဉ်တိုးပွား၍ နေကုန်၏။ ဣတိ၊ ဤသို့သော အကြောင်းကြောင့်။ တံ၊ ထိုဓာတ် ဆေးမျိုးသည်။ ရသာယနံ၊ ရသာယနဆေးမျိုးမည်၏။ အာယုဝဇ္ဇန ဆေးမျိုးဆိုလိုသည်။ ရှေးဘုန်းရှေးကံပင် နဲငြားသော်လည်းဉာဏ်စွမ်း ဝီရိယစွမ်းရှိလှ၍ ဤရသာယနဆေးမျိုးနှင့် မိမိဓူပကာယခန္ဓာကို ရုပ် ပြောင်း၍သွားအောင် တတ်စွမ်းနိုင်ပါမူ၊ တဏှတမ်းမှာပင် တထောင် မက တသောင်းမက နေရသော သဘောနည်းလမ်းအမှန် ဖြစ်၏ဟု ဆိုလိုသည်။ (ဝိဇ္ဇာမဂ္ဂဗိပနီ-လယ်တီဆရာတော်)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရန့ဝါနိဒါန်း

၆၃

“အန္တတ္ထ” အမည်မျိုးဖြစ်ပေသည်။ ရသာယနနှင့် သဘောသွားတူ၏။

ရသာယနဆေး ၃-မျိုး

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ ဓာတ် ၇-ပါးတို့ကို တိုးပွားစေ တတ်သော ရသာယနဆေးသည် တမျိုးတစားတည်းမဟုတ်ချေ။

၁ သာမညရသာယနဆေး

၂ ဝိသေသရသာယနဆေး

၃ သိဒ္ဓိပေါက်ပြီးသော ရသာယနဆေး

ဟူ၍ ၃-မျိုးရှိသည်။ သာမညရသာယနဆေးဆိုသည်မှာ-သစ်ဥသစ်ဖုန္နယ် မြက်တို့ဖြင့် ပေါင်းစုဖော်စပ်ထားသော ဆေးကိုဆိုသည်။ ယင်းဆေးကို စားဝါးကြည့်လျှင် အရသာ ၆-ပါးကို သိနိုင်သည်။ ခွဲယူနိုင်သည်။ လျှာဖြင့် လျက်စမ်းကြည့်သော် မည်သည့်အရသာရှိ၍ မည်သည့် ဘုတ်-ဓာတ်များ ကိန်းနေသည်ကို သိနိုင်သည်။ ဤသို့သိနိုင်သော ဆေးအစာ အာဟာရများသည် သာမည ရသာယနဆေးမည်၏။

အသိဉာဏ်ဖြင့် ခွဲယူပြီးလျှင် ၎င်း၏ စွမ်းရည်သတ္တိ သိရပြီး ဝိဘက် စားသောက် သုံးဆောင် အပ်သော ဆေးမျိုးသည် နေသသရသာယန ဆေးမည်၏။ ဥပမာ ကြဇုသီး-လျှာ အသိဖြင့် ခွဲယူသော် ဖန်သောအရသာ တွေ့ရ၏။ အခြားဖန်သောအရသာရှိသည့် ပစ္စည်းများနှင့်ကားမတူချေ။ ကြဇုသည်ကုဋ္ဌရောဂါကို၎င်း၊ မျက်စိရောဂါကို၎င်း၊ အရေ တွန့်ခြင်းကို၎င်း၊ အရေအသား မွဲခြောက်ခြင်းကို၎င်း ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ အသက်ရှည်ခြင်းကို

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၆၄

ပရနွေဝါနီဒါနိ

လည်း များစွာဖြစ်စေ၏။ ထိုအသိသည်လျှာဖြင့်သိသော အသိမျိုး မဟုတ်ချေ။ အသိဉာဏ်ဖြင့် သိရသောအသိ ဖြစ်၏။ အသိဉာဏ်ထူး ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်တို့ သိမြင်သည့်အတိုင်း ဖော်ပြထားသည်ကိုတဆင့် သိရသော အသိမျိုး ဖြစ်၏။

သိဒ္ဓိပေါက်ပြီးသော သစ်ပင်မျိုး၊ ဓာတ်မျိုး၊ ဓာတ်လုံးမျိုး တို့လည်း ရှိသေး၏။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့ကို ရရှိဘို့ကား ခဲယဉ်း လှ၏။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ထိုဓာတ်မျိုး၊ ထိုဆေးမျိုးကို ရရှိအောင် ကြိုး စားကြသည်မှာ အခြားနိုင်ငံတို့ထက် များသည်ဟု ထင်မိ၏။ မိမိ ရောက်ဘူးသော နိုင်ငံများတွင် စုံစမ်း လေ့လာရသမျှ ထိုဓာတ် လုံး လုပ်ငန်း ထွက်ရပ်လမ်းကို ကြံစည်ကြသူတို့ကား များလှ စွာ၏။ ဓာတ်လုံးပေါင်းများစွာ စုပုံလျက် ဓာတ်ပြာပေါင်း များ စွာပုတ်၍ စားသုံးကြရင်း ကွယ်လွန် သွားကြကုန်၏။ အိုခြင်း နာခြင်းကို မတားဆီးနိုင်ကြောင်းထင်ရှား၏။ အလွန် ရခဲဖြစ်ခဲ့ သော ဓာတ်မျိုး ဆေးမျိုးဖြစ်ပေသည်။

ယင်းသို့လျှင် တသန်းမှ တယောက်၊ တကုဋေမှ တယောက် ထွန်းပေါက်ရနိုင်ခဲ့သော သိဒ္ဓိပေါက် ဓာတ်မျိုးဆေးမျိုးကို သိဒ္ဓိ ပေါက်ပြီးသော ရသာယန ဆေးမျိုးခေါ်၏။ ထိုဆေးမျိုးသည် သာ အိုခြင်း နာခြင်းကို ကာကွယ် နိုင်သော ရသာယနဆေး အစစ်ဖြစ်၏။ ယင်းဆေးမျိုးကို ရသို့ ခဲယဉ်းလှသဖြင့် ၁-သာမည ရသာယနဆေးနှင့် ၂-ဝိသေသရသာယနဆေးမျိုးကိုသာ လက် လှမ်းမှီသလောက် ရှာကြံ ယူငင်ပြီး (ရသာယန) ဆေးကို စား သောက်သုံးဆောင်သင့်ကြပေသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရန့ဝါနီဒါန်း

၆၅

ပါဝကဝမ်းမီးနှင့်ရသာယနဆေး

ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ရသာယနဆေး ၃-မျိုး ရှိသည့် အနက် ပဌမဆေးမျိုးသည်၎င်း၊ ဒုတိယဆေးမျိုးသည်၎င်း တတိယသိဒ္ဓိပေါက်ဆေးမျိုးကို ထောက်ဆသော် အလွန်အားနည်းကုန်၏။ အားနည်းသည့်အလျောက် နှစ်ရှည်လများ (သက်ဆုံးတိုင်-ဆိုသလို) စားသုံးသွားရ၏။ သိဒ္ဓိပေါက်ဆေးကား တန်ခိုးကြီးလှသဖြင့် အနည်းငယ်သာစားရ၏။ ရက်တိုလတိုဖြင့် စားနိုင်၏။ စားသည့်အတွက် ရရှိသောအကျိုးကား များလှ၏။ ယင်းဆေးမျိုးသည် အရွယ် ရောဂါ ဒေသ ဝမ်းမီး ဥတု ဓာတ် အချိန်ကာလ အလွန်အယုတ်တို့ကို စိစစ်ဘို့မလိုချေ။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ— သိဒ္ဓိပေါက်ရသာယနဆေးကို စားသုံးရသော် လိုအပ်သော အကျိုးကို ရရှိစေနိုင်၏။ အခြားသော သာမညရသာယန ဆေးနှင့် ဝိသေသရသာယန ဆေးတို့ကား ယင်းကဲ့သို့မဟုတ်ချေ။ အမျိုးမျိုးကိုထောက်ဆရ၏။ သင့်မသင့်ကိုချင့်ချိန်ရ၏။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် “ရသာယန” အသက်ရှည်ဆေးဟုဆိုတိုင်း ရုတ်တရက် ယုံကြည်ကာ မသုံးစားသင့်ချေ။ စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမည့် အချက်တို့တွင် ဝမ်းမီးသည်လိုရင်းပဓာနဖြစ်၏။ မိမိ၏ဝမ်းမီးသည် တိက္ခလား၊ မန္တလား၊ ဝိသမလား၊ သို့မဟုတ်ဇွေးဝန်း ၃-မျိုးတွင် တမျိုးမျိုးလား၊ သို့မဟုတ် သန္တပါတ်လား ဟု စိစစ်ရမည်။ ဝမ်းမီးအလိုက် ကုက်ညီအောင် စားသုံးရမည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၆၆

ပရနူဝါနီဒါနိ

လူချင်းတူသော်လည်း အိုပုံချင်းမတူ

အထူးသတိပြုသင့်သည်မှာ— လူချင်း တူသော်လည်း အိုပုံ
ချင်းမတူမူပင် ဖြစ်၏။ အချို့သူတို့သည် ရောဂါကင်းလျက်
အိုကြ၏။ အချို့သူတို့သည် ရောဂါတမျိုးမျိုးရှိလျက် အိုကြ
၏။ အချို့သူတို့သည် ထင်ရှားပြစရာ ရောဂါမပါသော်လည်း
ဆွေးမြေ့ငုပ်လျှိုးနေသော အညစ်အကြေးအမျိုးမျိုးစွဲကပ်လျက်
ရှိ၏။ ယင်းသို့ ရောဂါအမျိုးမျိုးပါလာခြင်းနှင့် အညစ်အကြေး
အခိုးအငုပ်ပေါင်း များစွာပါလာသော် ဝမ်းမီးကို စိစစ်ရုံနှင့်
မပြီးသေး၊ တွဲယှဉ်လျက်ပါလာသော ရောဂါကိုလည်း ထောက်
ထားမြော်ခေါ်လျက် ရသယနဆေးကို စားသုံးသင့်ပေသည်။

ရသယနဆေးကို ဇွဲကောင်းစွာစားသုံးရန်

ရသယနဆေးကို စားသုံးနေစဉ်မှာပင် ရောဂါဟောင်း
မပေါ်လာသော်လည်း ရောဂါသစ်တမျိုး ပေါ်လာတတ်သည်။
ကျရွယ်တွင်ရောဂါသစ်မျိုး သာ၍ဝင်လာတတ်သည်။ ထိုအခါ
မိမိစားနေသော ရသယနဆေးကို ခဏရပ်ထားပြီး အသစ်
ဖြစ်လာသောရောဂါကို အဆောတလျှင် ကာကွယ်ကုစားရာ၏။
ပျောက်ကင်း သွားသောအခါ ဆက်လက်စားသုံးရာ၏။ သိဒ္ဓိ
ပေါက်ဆေးမျိုး မဟုတ်သဖြင့် တခဏချင်း အကျိုးအာနိသင်
မခံစားရသောကြောင့် ရသယနဆေးစားရေးအတွက် စိတ်မ
ပျက် (စိတ်မလျှော့ရာ) ဇွဲကောင်းစွာနှင့် စားသုံးရာ၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွဝါနိဒါန်း

၆၇

ဝိစာရဏပညာ

အရာရာကို ရွှေ့လော့မကြီး ဆေးဆေးလေးလေး မေးမေး မြန်းမြန်း စူးစမ်းဆင်ခြင် တတ်သောဉာဏ်ကို ဝိစာရဏပညာ ခေါ်သည်။ ရသာယနဆေးကို သုံးစားရာ၌ ဤပညာသည် အထူးအရေးကြီး၍ အရာရောက်၏။ မအိုချင် မနာချင် အသက် ရှည်ချင်လှသဖြင့် ရသာယနဆေးဟု အညွှန်းဝေဝေနှင့်တွေ့လျှင် ရှောင်တခင်ယုံကြည်ပြီး ဖော်စပ်စားသုံးတတ်ကြ၏။ မူလသစ် မြစ် သစ်ဥ ဆေးပင်များကို ဖော်စပ်သော ရသာယနဆေးဆို လျှင် အသက်ကိုရန်မရှာ၊ ပြုပြင်၍ရနိုင် (ရလွယ်) သောကြောင့် တော်သေး၏။ ပြဒါး၊ ဆေးဒန်းစသော တန်ခိုးကြီးသည့်ဓာတ် များကို ပြာကျအောင်ဖုတ်ထားသော ရသာယနပြာဆေးဆို လျှင် ကွမ်းရိုးတတို့နှင့် အာယုသိဒ္ဓိပေါက်သည်။ အရိမေတ္တယျ ဘုရားကို မှီနိုင်သည်—ဟု အပြောကောင်းလားပါက သတိသာ ထားကြပေတော့၊ ဤပြာမျိုးကား ရခဲကြောင်း၊ ဖြစ်ခဲကြောင်း ပြောခဲ့ပြီ။

ပြာဆေးဟူသည်

ပြာဆေးဆိုသည်မှာ ဓာတ်လုံးမှထွက်လာသောပြာ၊ ဓာတ် ဆေးတို့ကို မီးဖုတ်ယူထားသောပြာ၊ ရှောင်ဖမ်းသည့်သဘောဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အခိုးဆေးများကိုဆိုလိုသည်။ ထိုပြာမျိုးများ ကားအပူတေဇာလွန်သဖြင့်ဝါယောသို့ဆိုက်ပြီးလျှင် တေဇာ ဝါယော လွန်ကဲသည့် သဘောသို့ ရောက်လာသော အခါ၌ ဓာတ်တို့သည် ပြာဖြစ်ကုန်၏။ ထိုဓာတ်လုံးတို့မှ ပြာများထွက်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၆၈

ပရနူဝါနိဒါနိ

လာကုန်၏။ ထိုပြာတို့ကား “ရသာယနစာရင်း” ဌာပဝင်သော ပြာမျိုးမဟုတ်ချေ။ ရသာယနဆေးမှန်လျှင် အသက်တမ်းအလွန် ရှည်စေနိုင်သည်ဟု ကျမ်းဂန်တို့၌ မိန့်ဆိုချက်ရှိ၏။

အမှန်စင်စစ် ရသာယနဖြစ်နေသောပြာသည် အတိုင်းမသိ အတိုးတန်၏။ တရွေးသား အပ်ဖျားကလေး တထောက်စာပင် လျှင် ငှက်ပျောသီးမှည့်ကို တခဏချင်းစိမ်းလာစေနိုင်၏။ အလွန် ကြမ်းတမ်းသော ကြေးညိုကို ရွှေဖြစ်စေနိုင်၏။ အလွန်အညစ် အကြေး များသော ခဲတို့ကို တမုဟုတ်ချင်း ရွှေဖြစ်စေနိုင်၏။ ထိုကြေး၊ ခဲ၊ ငွေ၊ ဘော် စသည်တို့ကား ဓာတ်တို့ဖြစ်ကြကုန်၏။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌လည်း စိစစ်ခွဲဝေကြည့်သော် ထိုဓာတ်အမျိုး မျိုးတို့ကို ရနိုင်၏။ ထိုဓာတ်ကြမ်းဓာတ်ညစ်အမျိုးမျိုးတို့ကို သန့် ရှင်းသော အတိုးတန်ဓာတ်များဖြစ်လာအောင် လုပ်နိုင်သောပြာ မျိုးသည်သာ ရသာယနပြာဖြစ်၏။ ရသာယနပြာသည် အဂ္ဂိယ အခေါ်ဖြင့် “နဂါးကျင်ကြီး လိုတိုင်းပြီး” ဖြစ်၏။ ထိုပြာမျိုးရရန် ခဲယဉ်းလှ၏။ တေဇော ဝါယော လွန်၍ ကျသော ပြာမျိုးကိုသာ ရနိုင်၏။ ယင်းပြာမျိုးကို စားရာ၌ အညစ်အကြေး အခိုးအပုပ် တို့ကို ထုတ်ပစ်နိုင်သည်ကား မှန်၏။ ရှိရင်းစွဲ ရုပ်ဓာတ်တို့ကို ကောင်းအောင် ပြုပြင်ရန်ကား ၎င်း၌ ထိုအစွမ်းသတ္တိမျိုး မရှိချေ။ ထိုပြာနည်းလမ်းတို့ကို လုပ်ကိုင်ရာ၌ ကျမ်းစာ များ၌ အလွန်အကြူး ဖွဲ့နွဲ့ထားသည်ကို တွေ့ရ၏။ စာဆိုမျှသာဖြစ်၏။ အမှန်အားဖြင့် ဓာတ်ဆေးတို့သာ ဖြစ်ကုန်၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါဒီဒါနိက

၆၉

ဓာတ်ပြာစားမှားသော ဆရာတော်ကြီးတပါး

မိမိကိုယ်တိုင် ငယ်စဉ် (၁၂)နှစ်အရွယ်ကစ၍ တွေ့ခဲ့ရသော ဆရာတော်ကြီးတပါး အကြောင်းဖြစ်၏။ ဆရာတော် ကြီးသည် အသက် ၃၀-ကျော်လောက်ကစ၍ အဂ္ဂိယပ်ထိုးလာခဲ့ရာ အဂ္ဂိယ ဝါရင့် ချိန် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းသို့ ရောက်လာသော အခါ ပြဒါး၊ ဆေးဒန်းစသော ဓာတ်များကို ရသာယန ဖြစ်အောင် ဖုတ်လေတော့သည်။ အဂ္ဂိယဉာဏ် ဓာတ်ခံကလဲရှိ၊ အဂ္ဂိယဓာတ်ကျမ်းများနှင့်လဲ ညှိပြီး နေ့ရှိသမျှ ပြာဖုတ်တော်မူသည်။ စစ်ကြီးဖြစ်နေဆဲ ၃-နှစ်အတွင်း ဖွဲ့မီး လူစာမီးအမျိုးမျိုးဖြင့်ပြာဖုတ်လာခဲ့ရာ စစ်ကြီးပြီးစီးသည်နှင့်တပြိုင်နက်ပြာကိစ္စလည်းပြီးစီးသွားသည်ဟု ဆိုသည်။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ထိုအခါ အသက် ၄၀-နီးပါး ရှိလာခဲ့ပြီ။

မိမိကိုယ်တိုင် ဆေးပညာ လိုက်စားကာ ပထမ သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံဌာနတွင် ပရဟိတအကျိုး သည်ပိုးဆောင်ရွက်လျက် ရှိနေစဉ် ထိုဆရာတော်ကြီး ကြွရောက်လာ၍ စစ်အတွင်းက ၃-နှစ်တိုင်တိုင် ဖုတ်ထားသော ရသာယန ပြာကို ပျားရည်တပ်ထားတင် တရွေးသားမျှထည့်၍ စားသုံးကြောင်း၊ ယခု ဓာတ်ပြာ၏ သတ္တိကြောင့် ဘယ်လိုဖြစ်မှန်းမသိ အဖု အပိမ့် အနံ့အပြားထွက်ပြီး စက်ဆုပ်ဖွယ် ကိုယ်ပျက်ရောဂါ ကုဋ္ဌနာလို ဖြစ်လာကြောင်း အမိန့်ရှိလေသည်။

ဟုတ်ပါသည်-ရသာယနမဟုတ်သော ဓာတ်ပြာကို စားမိသောကြောင့် ပြဒါးဓာတ် အမှန်မသေသည့်အတွက် လူကို

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၃၀

ပရနွေဝါနိဓါနိန်း

အသေသတ်တော့မည့်ပုံကို တွေ့ရသဖြင့် ယူကျုံးမရ ဖြစ်မိခဲ့သည်။
“ပြဒါးကား ပြာမကျ-လူမှာသာ ပြာကျ” ဆိုသော ဦးပုည
ဧကန္တာစာအတိုင်း ဓာတ်ပြာစားသူသည်သာ မကြာမီ အသက်
ဆုံးရှုံးသွားသည်ကို တွေ့ရသည်။ သာမန်လူကို မဆိုသားဘဲ
အင်္ဂုယအသိဉာဏ်ဓာတ်ခံရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုပင် “ဝိစာရဏ
ဉာဏ်” မရှိသောကြောင့် အသေသတ်ခြင်းကို ခံရလေသည်။

ဓာတ်ဆေးသဘော

ဓာတ်ဆေးတို့သည် နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးများကဲ့သို့ ခန္ဓာ
ကိုယ် တွင်း၌ အာဟာရအဖြစ်ဖြင့် ပြောင်းလဲသွားမှု မရှိချေ။
သွေး သား အူသိမ် အူမအတွင်းတို့၌ စွဲကပ်နေတတ်၏။
အာဟာရ၏ အညစ်အကြေးအဖြစ်ဖြင့် ထွက်သကဲ့သို့ ထိုဓာတ်
ဆေး တို့မှာ မထွက်ကုန်၊ အူတွင်း၌ ကပ်နေလျှင် အူအမေးများ
တဖြည်းဖြည်းပါးလာနိုင်၏။ ပေါက်လာနိုင်၏။ အခြားသိမ်မွေ့
သော သွေးသားတို့၌လည်း နည်းတူပင်ဖြစ်၏။ ထိုဓာတ်ပြာများ
အပြစ်ပြုသော အချိန်ရောက်ပါလျှင် ထိုအပြစ်ပြုမှုကို ကုစားရန်
မတတ်နိုင်တော့ချေ။ ထိုအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ “ဓာတ်သမုဒ္ဒရာ
ကျမ်း” ၌၎င်း၊ အခြေပြုဆေးအဘိဓာန် “အစိန္တေယျအခန်း”
တို့၌၎င်း အကျယ်ဖတ်ရှုနိုင်ကြပါသည်။

ရလွယ်သော မအို မနာ မသေဆေး

ပရနွေဝါနှင့် အလားတူ လူကို ကျေးဇူးပြုသော ဆေးပင်များ
လည်း ရှိသေး၏။ ပရနွေဝါဆေးနည်းများ ပြရာအခန်းသို့ မရောက်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနန္ဒဝါဒါနိက

၇၁

ခင် အလွယ်တကူ ဖော်စပ် စားသုံး နိုင်သော ဆေးပင်နှင့်ဆေး နည်းကို ဤနေရာတွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

သစ်ပင် အဆု၌ လိမ်မာ ကျွမ်းကျင်သော ပညာရှင်တို့က “မအို မနာ မသေချင်လျှင် မအို မနာ မသေသော ဆေးပင် များကို စားသုံးကြရမည်” ဟု မိန့်ဆိုကြကုန်၏။ ယင်းဆေးပင်တို့ ကား—

- (၁) အုန်းနွဲ့—မအိုသောအပင်။ ။အုန်းနွဲ့ပင်၏အမြစ်ကို ယူရသည်။ ယင်းအမြစ်ကို ပါးပါးလှီး၍ အလွန် နေ့ မလှန်းရ၊ ၎င်းအပင်သည် တနှစ်(၁၂)ရာသီပတ်လုံး ရင့်ရော်အိုမင်း အရွက်ကျခြင်း မရှိပေ။
- (၂) ငှက်ပင်—မနာသောအပင်။ ။ငှက်ပင်၏ အခေါက်ကို ယူရသည်။ ယင်းအပင်သည် နေပူရိန်စိုခြင်း (ညှဉ်း ခြင်း)ကြောင့် နွမ်းခြင်း၊ နာခြင်းမရှိ၊ အပူညှဉ်းလေ အားရှိလေ ဖြစ်ကာ လန်းဆန်း စိုပြေသောသတ္တိ ရှိလေသည်။ ငှက်ပင် တပါး အခြားအပင်တို့ကား အ ခေါက်ကို ယူလိုက်လျှင် နွမ်းခြောက်ကုန်သည်ချည်း တည်း။ ငှက်ပင်ကား နှာအောင် ညှဉ်းလေ မနာလေ အပင်မျိုး ဖြစ်ပေသည်။
- (၃) ဆင်တုံးမနွယ်—မသေသောအပင်။ ။ဆင်တုံးမနွယ် သည် မည်သည့် နေရာမှာပင်ထားထား—ရေနှင့်မြေ နှင့် မထိမတွေ့ရစေကာမူ သေသည် ဟူ၍ မရှိချေ။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၇၂

ပရနွေဝါဒီဒါနိန်း

အဖြူ၊ အဝါ၊ အနက် ၃-မျိုးတွင် အနက်မျိုးသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ ရခဲ၏။ ၎င်းကိုမရလျှင် အဝါမျိုးကို ယူပါ။ မြန်မာနိုင်ငံ အထက်ပိုင်းတွင် ပေါက်ရောက်သော အဝါပင်မျိုးကို အကြေးခွံခွာ၍ ဆစ်ပိုင်းပြီး နေလှန်း အသုံးချပါ။

ပော်စပ်နည်း

အစွမ်းသတ္တိကောင်း ဆေးပင် ၃-မျိုးကို အမျှစီ စု၍ ပျားရည်စစ်စစ်နှင့် တေပြီးလျှင် တနေ့ ၇-သားခန့် စားပါ။ တခါစားလျှင် ၃-လုံးလုံး၍ ၃-ကြိမ် စားပါ။ အလွန်အကျိုးများ၏။ အကျိုးကား-ခွဲကြပ်ခြင်း၊ မောဟိုက်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ထုံကျင်ခြင်း၊ ကိုယ်တပိုင်း တခြမ်း သေခြင်း၊ ဆီးရှိလျက် ဆီးမဆင်းခြင်း၊ ဓာတ်ချုပ် စမြင်းခံခြင်းမှ စ၍ အညောင်းအညာ အကိုက်အခဲ အမျိုးမျိုး၊ အဖောအရောင် အမျိုးမျိုး၊ လေငန်း ရွဲ့စောင်း အမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်း စေသည့်ပြင် ကျန်းမာ စေ၏။ အသက် ရှည်စေ၏။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ [အထက်ပါ ဆေးတဆ၊ နှုတ်ခါးစစ်စစ်နှင့် တဆ ရောစပ်၍ ပျားရည်စစ်စစ်နှင့် တေပြီးလျှင် မိမိ(ဆရာတော်) ကိုယ်တိုင် အသုံးပြု၏။ သူတပါးတို့အားလည်း များစွာ စားသုံးစေပါသည်။ အထူး အကျိုးသက်ရောက်သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါနိဓါန်း

၇၃

ဆီးချိုရောဂါ ရှိသူ၊ အဆီတိုး ရောဂါ ရှိသူ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိသူ၊ ဆီးကျိတ်ရောင် ရောဂါရှိသူ၊ ကျောက်ကပ်ဖောရောဂါရှိသူ၊ ကျောက်ကပ် လုပ်အား မရှိသူ၊ သွေးအညစ် အကြေးများပြားပြီး သွေးကွက် ယားကွက် များ ရှိသူတို့အား၎င်း၊ ဖော်ပြခဲ့ ပြီးသော ဝေဒနာရှင်များအား၎င်း ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ထပ်မံထည့်စွက်၍ ဖော်စပ် စားသောက်ရန် မေတ္တာရွှေ့ထား ညွှန်ကြားအပ်ပါသည်။

အခြား ရသာယန အသက် ရှည်ဆေး များလည်း ရှိသေး၏။ သို့ရာတွင် ပရနွေဝါကို အဓိက ထား၍ ဖော်ပြရာ ဤကျမ်းတွင် ကျမ်းလေးမည် စိုးသောကြောင့် ဤမျှသာ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။]

ပရနွေဝါ၏ထူခြားချက်

ပရနွေဝါနှင့်ရသာယန ပုဒ်ကွဲအနက်တူ (အဓိပ္ပာယ်တူ) ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။ အခြားသော ရသာယနဆေးပင်များ ရှိကြသော်လည်း ပရနွေဝါကဲ့သို့ ရသာယနပုဒ်နှင့် အနက်တူ ဟောသောပုဒ်မျိုး (အပင်မျိုး) မရှိချေ။ ဤထူးခြားချက်မှ ထပါး ပရိယာယ်ပုဒ် ထူးခြားချက်လည်း ရှိသေး၏။

ပရနွေဝါကိုဟောသော ပရိယာယ်ပုဒ်ကား-ပုနနွေဝါ၊ သောထ သာတိ-ဟု ၂-ပုဒ်ဖြစ်ရာ သောထသာတိပုဒ်၏ အနက်မှာ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၇၄

ပရနွဝါနိဒါနိ

အရောင်အဖောကို သတ်တတ်သော (ပျောက်ကင်းစေတတ်သော) ဆေးပင် ဟူ၏။ ပုနနွဝါ-အသစ်အသစ်ဖြစ်သော ရုပ်ဓာတ်များကို ဖြစ်စေတတ်သည်မှတစ်ပါး၊ သောထ သာတိ-အရောင်အဖောကို သတ်တတ်သော(ပျောက်ကင်းစေတတ်သော) ဆေးပင်လည်းဖြစ်၏ဟု ဆိုလိုသည်။ အရောင်အဖောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သော သတ္တိရှိသည်ဟု ဆိုသည့်အတိုင်း ပရနွဝါနှင့် စပ်လျဉ်းသော ဆေးနည်းများကို ပြုရာအခန်း၌ အရောင်အဖောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေတတ်သော ဆေးနည်းပေါင်းများစွာကို ရှေးဆေးကျမ်းပေါင်းများစွာမှ ထုတ်နုတ်၍ ဖော်ပြထားပါသည်။ ယင်းဆေးနည်းများကို စူးစိုက်သက်ဝင် ဆင်ခြင်စဉ်းစား၍ ဖော်စပ်သုံးစားကြရန် ဖြစ်ပေသည်။ ထူးခြားချက်ကို လက်တွေ့အားဖြင့် ရရှိခံစားကြရပါလိမ့်မည်။

ရသာယနနှင့် ဝါဇီကရဏ

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဓာတ် ၇-ပါး ၈-ပါးတို့ ဆုတ်ယုတ်စပြုချိန်၊ သို့မဟုတ် အသက် ၄၀-ကျော်ခန့်မှ စ၍ စတင် သုံးဆောင်သင့်သော ဆေးဝါးမျိုးကို ရသာယနဆိုသည်။ မှန်၏- များသောအားဖြင့် ယင်းအသက် ၄၀-ကျော်ခန့်မှစ၍ ရသစသောဓာတ်တို့သည် အားနည်းဆုတ်ယုတ်လာလေသည်။ ထိုဓာတ်တို့ကို ဖြည့်တင်း ပေး၍ အသက် ရှည်ရာ အနာ မကြောင်းနေနိုင်ရေး အတွက် စားသောက် မှီဝဲရသော ဆေးမျိုးကို ရသာယန ဆေးဆိုသည်။ ဝါဇီကရဏ ဟူသည်မှာ ထိုသို့မဟုတ်၊ ပဋိသန္ဓေတည်နေခိုက်မှစ၍ မွေးဖွားပြီးနောက်လည်း

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါဒါနိဒါန်း

၃၅

ကလေးအရွယ်၊ လူငယ်၊ လူလတ်၊ လူကြီး၊ လူအို၊ သက်ကြားအို အထိ အရွယ်အလိုက် ကုန်ခန်းသွားသော အားအင် ဖြည့် တင်းရေးအတွက် စားသောက်ရသော ဆေးမျိုးဖြစ်၏။

ဝါဇီကရဏ—ဟူသောစကားသည် သက္ကတ ဆေးကျမ်းလာ စကားဖြစ်၏။ “ဝါဇီ—မြင်းလားကဲ့သို့၊ ကရဏ—အားရှိအောင် ပြုလုပ်သောဆေး”၊ မြင်းလားပမာ ကြံ့ခိုင်ကြီးထွား သန်စွမ်း အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သော ဆေးဝါးမျိုးကို ဝါဇီကရဏ ဆိုသည်။ အားအင်သန်စွမ်းမှုကို မြင်းအားနှင့်သာ တိုင်းတာ တွက်ချက်ကြ၏။ ဆင်အား၊ နွားအားစသည်တို့နှင့် တွက်ချက် ခြင်း မပြုကြချေ။ ထို့ကြောင့် ယခုထက်တိုင်ပင် “မြင်း အားနှင့်တော်အား” စသည်ဖြင့် မြင်းနှင့်သာ တိုင်းတာ တွက် ချက်ကြ လေသည်။ ၎င်းဆေးဝါးများကို ပြဆိုသော အပိုင်းကို ဝါဇီကရဏပိုင်းဟု ခေါ်လေသည်။

ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ဝါဇီကရဏပုဒ်ရှိအလျောက် ပြန်ဆိုလိုက် သည့်အခါ ဘာမျှ အပြစ်ဆိုစရာ မရှိချေ။ သို့သော်လည်း စီးပွားရေးအတွက်သာကြည့်၍ ဆေးဝါးဖော်စပ် ရောင်းချကြ သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် “ကာမအားတိုးဆေး၊ မည်သည့် အားတိုး ဆေး” စသည်ဖြင့် ကြော်ငြာသောင်းကျန်းကာ နာမည်တပ် ရောင်းချကြသဖြင့် ဝါဇီကရဏသည် ရှေးရသေ့ သူမြတ်တို့ ကရုဏာရှေးရှု ပြုစုရေးသားတော်မူခဲ့ကြသော်လည်း နောက် နောက် ဗန္ဓောဆရာကြီးတို့မှာ ထိုဝါဇီကရဏ အကြောင်းကို ရေးသားရန် လက်တွန့် နေကြကုန်၏။ စင်စစ် သော်ကား

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၇၆

ပရနူဝါနိဒါနိ

လူတိုင်းလူတိုင်း အရွယ်အားလျော်စွာ ရောဂါအလိုက် ရှင်သန်ကြီးထွား သန်စွမ်းရေး ဝါဇီကရဏသည် လိုအပ်သည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ရသာယနနှင့် ဝါဇီကရဏ အကြောင်း အကျယ်တဝင့် သိလိုပါလျှင် ဆရာတော်ကိုယ်တိုင် ပြုစုပို့ချခဲ့သော အခြေခံ ကျန်းမာရေးသင်တန်း ရသာယနနှင့် ဝါဇီကရဏ ပိုင်းတွင် လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်ကြပေပြီ။ ဤတွင်ကား ပရနူဝါရသာယန အကြောင်းကိုသာ ပြဆိုလိုရင်းဖြစ်၍ ဤမျှနှင့် တော်သင့် ချေပြီ။

ဗုဒ္ဓ၏ရသာယန

ဆေးဝါးနှင့်ဓာတ်ပြာမပါပဲ အသက်ရှည်စေ (ကျန်းမာစေ) နိုင်သော နည်းလမ်းကောင်းများကို မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ပြ ဟောကြားတော် မူခဲ့ပေသည်။ အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် ရုပ် ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ် ၂-ပါးရှိသည့်အနက် နာမ်ဓာတ်ဖြစ်သော စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းသည်ပင် ဗုဒ္ဓ၏ရသာယနဆေး ဖြစ်ပါတော့ သည်။

ရှေးဦးစွာသိမှတ်ရမည့်ဗုဒ္ဓရသာယန

“ချစ်သားတို့... အသက်ရှည်ကြောင်းတရား ငါးပါးရှိသည်။ ငါးပါးကား—

- (၁) မိမိနှင့်လျော်သော ဆေးဝါး အစားအသောက် များကိုသာ စားသောက်ခြင်း၊

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွေဝါဒါနိ

၇၇

- (၂) မိမိနှင့်သင့်လျော်သော အစားအသောက်ကို စားရာ မှာလည်း အတိုင်းအရှည်ကို သိရခြင်း၊
- (၃) ကြေလွယ်သောအစာကိုသာ စားသောက်ခြင်း၊
- (၄) ဥတု ၆-ပါးအခါအားလျော်စွာ ပြုလုပ်နေထိုင်ခြင်း၊
- (၅) အဗြဟ္မစရိယအမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ (လင်မယား ၂-ဦးတို့ တဦးကိုတဦး လွန်ကျူး၍ လင်ငယ် မယားငယ်မယူခြင်း) ဤငါးပါးတို့သည် အသက် ကိုရှည်စေတတ်ကုန်၏။

တနည်း-ဗုဒ္ဓရသာယန

“ချစ်သားတို့... အသက်ရှည်ကြောင်းတရား ငါးပါးရှိသည်။

- (၁) မိမိနှင့် သင့်လျော်သော ဆေးဝါးအစားအသောက် များကိုသာ စားသောက်ခြင်း၊
- (၂) ယင်းသို့စားရာမှာလည်း အတိုင်းအရှည်ကိုသိရခြင်း၊
- (၃) ကြေလွယ်သော အစာကိုသာ စားသောက်ခြင်း၊
- (၄) အကျင့်သီလ စာရိတ္တကောင်းခြင်း၊
- (၅) မိတ်ဆွေကောင်းကို ပေါင်းသင်းခြင်း၊ (မိတ်ဆွေ ကောင်းရှိခြင်း) ဤငါးပါးတို့သည် အသက်ကိုရှည် စေတတ်ကုန်၏။ (ပဉ္စကအင်္ဂုတ္တိုရ်)

ဤအသက်ရှည်ကြောင်း တရားများကိုကြည့်လျှင် အစား အသောက် ထင်သလိုမစားခြင်း၊ အိမ်ထောင်မှုကိုစဉ်းစည်းကမ်း ရှိခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့် စာရိတ္တကောင်းခြင်း၊ ကောင်းရာကို ညွှန်ပြ ထတ်သော ကလျာဏမိတ်ဆွေကောင်း ရှိခြင်းတို့ကို တွေ့ရပေ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၇၈

ပရနွဝါနိဒါနိ

မည်၊ ဤအချက်တို့ကား စိတ်ကိုအလိုမလိုက်ခြင်းနှင့် ကောင်းသောနည်းလမ်းများကို လိုက်နာပြုကျင့်လိုခြင်း သဘောများ ဖြစ်ကြသည်။ ကမ္ဘာပေါ်၌ မည်သည့်နိုင်ငံ မည်သည့်လူမျိုးမဆို အသက် ၉၀-ကျော် ၁၀၀-ကျော် ကျန်းမာစွာအသက်ရှည် နေကြသူတို့မှာ အထက်ပါ အသက်ရှည်ကြောင်း တရားများ နှင့်အညီ နေထိုင်စားသောက် ကြသူများသာ ဖြစ်ကြပေသည်။ ထင်သလိုစား ထင်သလိုပျော်ပါးသူ၊ မိတ်ဆွေကောင်းမရှိသူတို့ မှာ မည်သည့်အာယုဉ်အနုဆေးကိုပင် စားစေကာမူ အသက်ရှည် ရေး ကျန်းမာရေးအတွက် မြော်လင့်ချက်မရှိချေ။

တနည်း-ဗုဒ္ဓရသာယန

“မိမိထက် အသက်သိက္ခာ၊ ဂုဏ်ဝါကြီးမားသူတို့ အား မထီလေးစားမပြု ရှိသေးလေးစားမှု အစဉ်အမြဲ ပြုသောသူအား အသက်ရှည်ခြင်း၊ ရုပ်အဆင်းကြည် လင်ခြင်း၊ ကိုယ်ချမ်းသာစိတ်ချမ်းသာရှိခြင်း၊ ကိုယ်အား ဉာဏ်အား ကြီးခြင်းဟူသော အကျိုးလေးပါးတို့သည် တိုးပွားကုန်၏။ (ဓမ္မပဒ)

ရှိသေး လေးစားထိုက်သူ မိဘ၊ ဆရာသမား၊ ဂုဏ်သိက္ခာ သက်ရွယ်ကြီးသူတို့အား ရှိသေးလေးစားမှုမရှိသူ၊ အရှိအသေ တန်ကာ ဂါရဝတရားပျက်နေသူမှာ မည်သည့်သက်ရှည်ဆေးကို ပင်စားစား ဆေးဝါးသတ္တိတိုးနိုင်မည်မဟုတ်၊ ဆေးအစွမ်းမပြု နိုင်၊ ဗုဒ္ဓရသာယနအခံရှိမှသာ ဆေးဝါးရသာယနသတ္တိ တိုးနိုင် မည်၊ ဆေးအစွမ်းပြနိုင်မည်ဟု မုချမှတ်ယူသင့်ပေသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွဝါနိဒါန်း

၇၉

တနည်း-ဗုဒ္ဓ ရသာယန

သီဟိုဠ်ကျွန်း သေတ မင်းကြီးသည် မင်းအဖြစ်သို့ ရောက်လျှင် ရောက်ချင်း အာယုဒါယ (အသက်ပိုင်း) တွက်တတ်သောသူကိုခေါ်၍ အသက်မည်မျှရှည်မည်ကို တွက်ချက်စေရာ အသက်ကြွင်း (၁၂) နှစ်သာ ရှိတော့ကြောင်းနှင့် ဟောသည်တွင် ဟောသူတို့အား အခြား သူတို့ကို မပြောရအောင် နှုတ်ပိတ် ဒဂါးတထောင်ပေးစေ၍ သံဃာတော် များကို စည်းဝေးစေပြီးလျှင် အသက် ရှည်ရာသော အကြောင်း၊ အန္တရာယ် ကင်းရာသော အကြောင်း တို့ကို မေးလျှောက်သည်တွင် သံဃာတော်တို့က ဤသို့ ညွှန်ပြ ဟောကြားတော်မူကြသည်။

“မင်းကြီး.... အသက် ရှည်စေရန် ရေစစ် အလှူ၊ ကျောင်း-စရပ် အရိပ်အာဝါသ အလှူ၊ လူနာတို့အတွက် ဆေးဝါးအလှူ၊ ဟောင်းနွမ်းပျက်စီးနေသော ကျောင်းစရပ်တို့ကို ပြင်ဆင်ဆောက်လုပ်ခြင်း အလှူများကို ပြုလုပ်အပ်၏။ ငါးပါးသီလကို အမြဲစောင့်ထိန်း၍ ဥပုသ်နေ့၌ ဥပုသ်ဆောက်တည်ရမည်။ (ဟောဝင်)

ဤသို့ ဘုရားအလိုတော်ကျ ဟောပြတော်မူကြသည့် အတိုင်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို စေတနာ ထက်သန်စွာနှင့် ပြုလုပ်လေသည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်သောကြောင့် အသက်ကြွင်း (၁၂) နှစ် မက အနှစ်လေးဆယ်ကျော် နန်းစံတော်မူရလေသည်။ လက်တွေ့ ရသာယနပေတည်း။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၈၀

ပရနွေဝါဒါနိဒါန်း

ဗုဒ္ဓ ရဿာယနကို ဖော်ပြချခြင်း အကြောင်းမှာ များသော အားဖြင့် လူတို့သည် သက်ရှည် ကျန်းမာရေး အတွက် အပြင် အပ ဆေးဝါးများကိုသာ တဖက်သတ် အားကိုးတတ်ကြလေသည်။ ယင်းသို့ အားကိုးကြသဖြင့် တဖက်အစွန်းသို့ ရောက်ကာ ခြိုးခြံမှု၊ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းမှု၊ အစား အသောက် ဆင်ခြင်မှု အစရှိသော ကိုယ်တွင်း ပြုပြင်ရေးကိုမူ အလေးမပြု လျစ်လျူ ရှုတတ်ကြလေသည်။ အချုပ်ကို ဆိုရသော် ကိုယ်တွင်း စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် ပဌမဖြစ်၍ အပြင်အပ ဆေးဝါးကို စားသုံးခြင်းသည် ဒုတိယ ဖြစ်လေသည်။

အတင်း စိတ်ကို မပြုပြင်ပဲ အပြင်အပ အားတိုးဆေးကိုသာ သုံးစားခြင်းဖြင့် အားတိုးလာစေကာမူ နောက်ဆုံးတွင် ထိုအား၏ သွေးဆောင်ချက် အရ “ဗူးထဲက-ရေပါ” ဆိုသလို ကိုယ်ပိုင် အားများပါ ဆုတ်ယုတ်သွားတတ်သည်ကို သတိပြုကာ မိမိစိတ်ကို အထူးထိန်းသိမ်းမှုကို ဂရုပြု၍ တကယ်တမ်း ကျန်းမာမှုကို အသက်ရှည်မှုကို လိုလားသူတို့သည် “ရဿာယန=အသက်ရှည်စွာ အနာကင်းဝေး နေနိုင်ရေးဆေး”ကို စားသုံးကြကုန်ရာ၏။

ဤကျမ်း ရေးသားထားပုံ

လူတို့က အမြတ်တနိုး စိုက်ပျိုးရခြင်းမရှိပဲ အာရှတိုက် အရှေ့ပိုင်းတခွင်နှင့် အာဖရိကတိုက်၊ အမေရိကတိုက်တို့၌ နေရာတိုင်း မှာလိုပင် ပေါက်တတ်သော ပရနွေဝါဒသည် အလေ့ကျပေါက် တတ်သော အပေါစား အပင်မျိုး ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်ဖွယ် ရှိလေသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွဝါနိဒါန်း

၈၁

လျှော့မွေးတကောင်နှင့် ဗာရာဏသီခွဲ

ယင်းသို့ ပေါက်ပွားလာပုံ အခြေအနေ အရ ဖြစ်လာဟန် သဘောကိုကြည့်သော် ပရနွဝါအကြောင်းကိုခွဲထွင်၍ “တကျမ်း တဖွဲ့” ရေးသားခြင်းသည် “လျှော့မွေးတကောင်နှင့်ဗာရာဏသီခွဲ” ဆိုသကဲ့သို့ တဆိတ်ကိုတအိတ် လုပ်သည်ဟု ဆိုကောင်းဆိုကြပေ လိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် လောကဖြစ်ဟန်ကို ခြုံ၍စဉ်းစားသော် စိန်၊ ကြောင်၊ နီလာ၊ ပတ္တမြားစသော ရတနာများသည်လည်း လူတို့က ပြုစုပျိုးထောင်သဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အရာများ မဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် ၎င်းတို့၏ မြတ်နိုးဖွယ်သတ္တိ အမှန်ရှိ သောကြောင့် ၎င်းတို့ကို “ပတ္တမြားဆန်ကျိုး- အဖိုးပြည်တန်” ဟု တန်ဖိုးဖြတ်ကာ ချီးမွမ်းမဆုံး မြတ်နိုးမဆုံး ဖြစ်ကြလေ သည်။ မြေကြီးထဲမှာ သယံဇာတ- အလိုလို ဖြစ်လာသော အလှေပေါက်ပစ္စည်းများဟု မည်သူမျှ အထင်မသေးဝံ့ကြပေ။ ရတနာတန်ဘိုးကို သိသောသူမှန်သမျှ အမြတ်တနိုး ရှာဖွေ သိမ်းဆည်းကြမြဲ ဖြစ်လေသည်။

ဤပရနွဝါပင်၏ဂုဏ်သတ္တိကို သိမြင်ကြသော ရှေးရှေးပညာ ရှင်တို့သည် ဤဆေးပင်နှင့်လိုက်လျောသော “ပုနနွဝါ” ဟူသော ပါဠိအမည်၊ (ပုနရိနာဗာ) ဟူသော သက္ကတအမည်ပေးပြီးလျှင် ဆေးကျမ်းပေါင်း များစွာတွင် ဖော်ပြကာ ရွှေတန်းသို့တင်၍ ချီးကျူးမြှောက်စား တန်ဖိုးထားခဲ့ကြလေသည်။ ဤအချက်ကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေရန် ဤကျမ်း၏ဆိုင်ရာ အခန်းတွင် ပုနနွဝါ (ပရနွဝါ) ပင်အကြောင်းကို ကျမ်း၏

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၇၂

ပရနွဝါနီဒါန်း

ပမာဏအလိုက် ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ပရနွဝါပင်ကို အလေ့ပေါက် အပင်ဟု အထင်မသေး ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာ၊ အကြောင်းအင် စုံလင်စွာဖြင့် ရတနာကျောက်မြတ်ကို ကလပ်ပေါ်တင်ပြီး ပညာ ရှင်များ မြှောက်စားကြသကဲ့သို့ အထောက်အထား စုံစွာနှင့် ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

ထင်ပေပြီလျှင် စင်တော်ကကောက်

ပရနွဝါ၏ ဂုဏ်သတ္တိအစွမ်းရှိကြောင်းကို သိမြင်ကြသော ရှေးရှေး ပညာရှင်တို့သည် ဆေးပင်အများထဲမှ ပရနွဝါကို ရွေးချယ်ကောက်နုတ်ပြီး ဆေးကျမ်း အစောင်စောင် တို့တွင် ဖော်စပ်ပုံ နည်းများနှင့်တကွ အစုံအလင် ဖော်ပြထားခဲ့ကြရာ ဆေးကျမ်းပြန့်နှံ့ရာ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့ပင် ပြန့်နှံ့သွားခဲ့လေ သည်။ ဆေးပင်၏ ဘတ္တိကို သိကြသော ရှေးပညာရှိတို့၏ ကျေးဇူးကား ကြီးမားလှပေစွာ ဤကျမ်းငယ်တွင် ဖော်ပြထား သော ဆေးကျမ်း၊ နိဗ္ဗာန်ကျမ်းတို့၌ အနှံ့အပြား ပါရှိသည့် အတိုင်း ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့မြင်ကြရလေပြီ။

သမိုင်းကြေးဆပ်ခြင်း

ယင်းသို့လျှင် မဉ္ဇူသကပန်းပင်အောက်တွင် ပန်းပွင့်များ မြေပြင်မဆန့် ပြန့်နှံ့နေသလို ပရနွဝါဂုဏ်အင်များ ပြန့်ကြဲနေ ခဲ့လေရာ ပန်းပွင့်များကို အချိုးကျကျ လှပခြင်းရှိအောင် ပန်းကုံးအဖြစ် သီကုံးသကဲ့သို့ ဟိုကျမ်းသည်ကျမ်း ပြန့်နှံ့လျက် ရှိသော ပရနွဝါ အကြောင်းအရာများကို “ဆန်စဉ်ရာကျဉ်ပွေ့ လိုက်” မပြစ်ရအောင် တကျမ်းတဖွဲ့စုပေါင်းလျက် အလွယ်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွဝါနီဒါနိ

၈၃

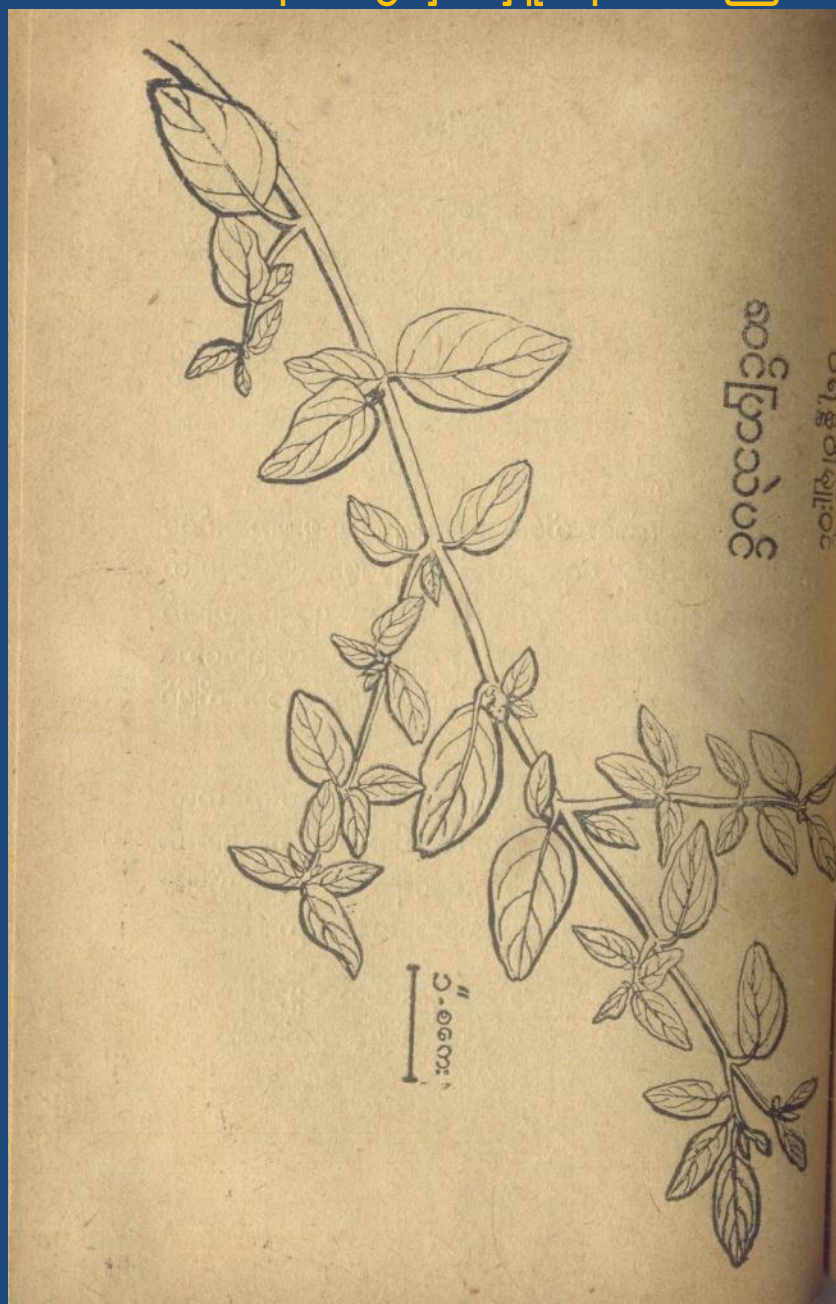
တကူ ကြည့်ရှုအသုံးပြု နိုင်ကြစေရန် စီစဉ်ရေးသားခြင်းဖြင့် ဆေးပညာသမိုင်းကြေးတရပ်ကို ဆပ်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မိမိ ကား အလိုလိုဖြစ်ပေါ်နေသည့်တန်ဘိုးမဖြတ်နိုင်သော ကျောက် မျက်ရတနာတို့ကို တန်ဘိုးဖြတ်ပေးသော ရာဖြတ်ပုဂ္ဂိုလ်ကဲ့သို့ အလိုလိုပေါက်နေ၍ ရှေးဟောင်းကျမ်းတကာတွင် မြုပ်ကွယ် နေသော ပရနွဝါကိုဖော်ထုတ်ရေးသား တန်ဘိုးဖြတ်ပေးသော ပရနွဝါရာဖြတ်ပုဂ္ဂိုလ်တပါးသာ ဖြစ်ပါသည်။

ပရနွဝါအကြောင်း သိကောင်းစရာများကို စူးစိုက်သက်ဝင် ကာ ကြည့်ရှုသူတို့အဖို့ ပရနွဝါသည် လျော့မွေးတကောင်မဟုတ် မိုးကုတ်ကျောက်တွင်းမှ ထွက်ပေါ်လာသော ရတနာကျောက် မျက်ကဲ့သို့ နောက်အဆက်ဆက် အကျိုးပြုမည့် ထူးခြားသော ဆေးပင် ဂုဏ်အင်ထင်ရှားသော ဆေးတပါးဖြစ်ကြောင်း သိမြင် ကြပေလိမ့်မည်။

ယင်းသို့ သိမြင်ကြသည့်အလျောက် ပရနွဝါဆေးကို အသုံး ပြုခြင်းဖြင့် သက်ရှည်ကျန်းမာခြင်း လာဘ်တပါးကို အသီးအသီး ရရှိကြပါလျှင် ဤစာအုပ် ထုတ်ဝေခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် ထမြောက်အောင်မြင်ပြီဟု မြော်လင့်ထားပါသတည်း။

“အရှင်နာဂသေနာဘိဝံသ (ဓမ္မာစရိယ)
မြန်မာ့အာယုဗေဒ သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံဆရာတော်
အမှတ် ၁၂၊ ငါးထပ်ကြီးရိပ်သာ
ကင်းဘဲလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။



ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရိစ္ဆာယ်ဝါပင်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။



မြန်မာ-ပြာ ပရန္တဝါ ၃-မျိုး

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။



ပရန္တဝါပင်

နမော တဿ ဘဂဝတော အဟရတော

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ပရန္တဝါဝေါဟာရ။ ။ပရန္တဝါ ဟူသော အမည်သည် မြန်မာ့
ရိုးရာ ဝေါဟာရရင်း မဟုတ်ချေ။ ရှေး
အခါက ၎င်းအပင်ကို “ဆင်ပြာသဲ”ပင်ဟု ခေါ်ကြ၏။

မူရင်း သက္ကတဘာသာတွင် “ပုနရ်နဝါ”ဟု ခေါ်၍ ပါဠိ
ဘာသာဖြင့် “ပုနန္တဝါ”ဟု ခေါ်ရာမှ မြန်မာဘာသာဖြင့် “ပရန္တ
ဝါ”ဟု ခေါ်တွင်လာခြင်း ဖြစ်၏။

ဒေသဆိုင်ရာဝေါဟာရများ

သက္ကတအမည် —ပုနရ်နဝါ၊

ပါဠိအမည် —ပုနန္တဝါ၊

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၈၈

ပရန္တဝါပင်

ဟင်ဒီအမည် - ပုနာရ်နာဗာ၊

အင်္ဂလိပ်အမည် - L P I G W E E D, SPREADING
HOGWEED.

ရုက္ခဗေဒအမည် - C B D E R H A A V L A D I F F U S A -
L I N N.

တမိလ်အမည် - M U K K U R A T T A I

သီဟိုဠ်အမည် - P I T A - S U D U P A L A

ပရန္တဝါ ဝေါဟာရ

ရှင်းသင်းချက်

ပရန္တဝါ-ဟူသော ပုဒ်ကို မူလပုဒ်၏ “ပုနာရ်၊ နဝါ”ဟု
ရှင်းရှင်း နှစ်ပုဒ် ခွဲ၍ ယူရပေသည်။

“ပုနာရ်”သဒ္ဒါသည် “တဖန်”ဟူသော အနက်ကို ဟော၍
“နဝါ”သဒ္ဒါသည် အသက်ကို ဟောသည်။ နှစ်ပုဒ်ပေါင်း၍ ပြန်
ဆိုသော် “အသက်အသစ် ဖြစ်သော ရုပ်ဓာတ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏
အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သော ရသနည်၊ သွေး၊ သား စသော အဖိုးတန်
ဓာတ်တို့ကို အသစ် တဖန် ပြန်လည် ဖြစ်ပေါ် စေတတ်သော
အပင်”ဟု သဒ္ဒါနည်းအရ အဓိပ္ပာယ် ရသည်။

အများနားလည်အောင် သုံးနှုန်းဖော်ပြရသော် “အသက်ရှည်
ပင်”ဟု တိုတိုကျဉ်းကျဉ်းနှင့် လိုရင်း မှတ်ယူရပေမည်။ ထို့ကြောင့်
ပရန္တဝါသဒ္ဒါကို တွေ့လျှင် “အသက်တဖန် ဖြစ်စေတတ်သော အပင်
(ဝါ) အသက်ရှည်ပင်”ဟု မှတ်ယူသင့်ပေသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ရသာယနအတွက်ရှင်းလင်းချက်

၇၉

အသက်ကို ရှည်စေနိုင်သော အပင်ပေါင်းများစွာကို ဗိဇ္ဇော ဆေးကျမ်းတို့၌ ဖော်ပြထား၏။ ဥပမာ—ဆင်တုံးမနွယ်ပင်၊ ကြံဟင်းပင်၊ မြင်းခွာပင်၊ ပြုံးမွေးပင်၊ ကောက်ရိုးနွယ်ပင် စသည်ဖြင့် များစွာရှိ၏။ ထိုအပင်တို့သည်လည်း အသက်ရှည်စေ နိုင်သော အပင်များဖြစ်ပါလျက် ဤပရနွဝါပင်ကိုမူ အသက်ရှည်စေသော အပင်ဟုဆိုခြင်းမှာ စဉ်းစားဖွယ်တရပ်ဖြစ်ပေသည်။

အဖြေမှာထိုအပင်တကာတို့ထက် အသက်ကိုပို၍ရှည်စေတတ်သောကြောင့်၎င်း၊ ရုပ်ဟောင်းရုပ်ပျက်ရောဂါစွက်မှုတို့ကို ဖြိုခွင်း၍ သန့်ရှင်းကြည်လင် အပြစ်ကင်းသော ရုပ်ဓာတ်အစဉ် တို့ကို ဤပရနွဝါပင်က ပိုမိုလွန်ကဲ ထူးခြားစွာ ဖြစ်စေ တတ်သောကြောင့်၎င်း ဤအပင်ကိုသာ “ပရနွဝါပင်”ဟု ဆက္ကတဆေးကျမ်းတို့၌ ဝေါဟာရတပ်၍ခေါ်ဆိုကြသည်ဟု မှတ်သင့် ပေသည်။

ရသာယနအတွက်

ရှင်းလင်းချက်

အသစ်အသစ်ဖြစ်သော ရုပ်ဓာတ်တို့ကို ဖြစ်စေတတ်သော အပင်(ဝါ) အသက်ရှည်ပင် ဟု ဘာသာပြန်ဆိုခေါ်ဝေါ်အပ်သော ပရနွဝါသဒ္ဒါကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင် အဓိပ္ပါယ်ဆောင်၍ ဆက်လက်ရေးသား ဖော်ပြလိုပါသေးသည်။

ကျရွယ်နှင့် တက်ရွယ် ထိုနှစ်သွယ်သည် အသက် ရှိသော၊ အသက်ရှည်သော လူသားတိုင်း၌ တွေ့ရမည့်အရွယ်နှစ်မျိုးဖြစ်၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၉၀

ပရနွဝါပင်

ထိုအရွယ် နှစ်မျိုးဖြင့် ခွဲခြားပြသလျှင် ပရနွဝါပင်၏ အသစ် အသစ် ရုပ်ဓာတ်အမာခံဓာတ်တို့ကို ဖြစ်စေရာ၌ ပိုမိုရှင်းလင်းပါ လိမ့်မည်။

တက်ရွယ်(ဝါ)ပျိုရွယ်ဟူသည်အသက်၁၀-နှစ်မှ တဆင့်တ ဆင့် ၁၀-နှစ်စီတိုးတက်ယူခဲ့သော်၄၀-အထိတက်ရွယ်ဖြစ်၍ ၄၀-မှ စပြီးတဆင့်တဆင့် ကျရွယ်ဖြစ်လာသည်၊၁၀-နှစ်တပိုင်း ထား၍ ကျရွယ် တက်ရွယ်တို့ကို ပိုင်းခြားဖော်ပြခြင်းသည် အများ နား လည်အောင် အများသုံးအနေဖြင့်ပိုင်းခြားဖော်ပြချက်ဖြစ်သည်၊ ကြိုးတတောင့်ထွာဖြင့် ရေတွင်းဟူသမျှကို တိုင်းသော ယေဘုယျ နည်း ဖြစ်သည်၊ဝမ်းမီး (ပါစကတေဇော)၊ ဓာတ်မီး (ဥသ္မာ တေဇော) ထိုမီး ၂-မျိုး အပူရှိန် ၂-မျိုးဖြင့် ခွဲယူမှုသာလျှင် အသီးသီးသော ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပိုမိုတိကျ မှန်ကန်နိုင်ပေသည်၊ ဆိုလိုသည်မှာ - မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ကျရွယ်တက်ရွယ် နှစ်သွယ် မည်သည့်အရွယ်၌ တည်နေသည်ကို ခွဲယူလိုသော် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင် ဝမ်းမီးနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဝမ်းမီးမှ ထုတ်လုပ်အပ်သော ဓာတ်မီး ထို ၂-သွယ်ဖြင့် အတိုင်းအတာပြုပြီး ကြည့်ရှုစိစစ် လေ့လာယူငင်ပါလျှင် မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကျရွယ်သို့ ရောက် နေပြီလော့၊တက်ရွယ်သို့ရောက်နေသလော-ဟူသော ပြဿနာ၏ အဖြေသည် ရှင်းပြီးသားဖြစ်နေပေမည်။

ထင်ရှားစေအံ့

တက်ရွယ်၌ ဝမ်းမီးသည် အညစ်အကြေး အယှက်ဓာတ်များ ကင်းစင်နေသဖြင့် တိမ်မဖုံးသောလကဲ့သို့ လွန်စွာကြည်လင်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ရသာယနအတွက်ရှင်းလင်းချက်

၉၁

တောက်ပ အပြစ်ကင်း၏။ ထိုအခါ၌ စား၍လည်းဝင် အိပ်၍လည်းပျော်၏။ မကြာခဏလည်း စားနိုင်၏။ စားသမျှလည်း ကြေကျက်၏။ စားသမျှအာဟာရအပေါ်တွင်လျှာအရသာရှိ၏။ နှုတ်မြိန်၏။ အသစ်အသစ် ဖြစ်သော ရုပ်ဓာတ် များသည် အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ အဖြစ်များ၏။ အပျက်နည်း၏။

ထိုဝမ်းမီးအရှိန်သည် အဖိုးတန်ရသရည်၊ သွေး၊ သားစသော အမာခံဓာတ်စစ်ဓာတ်နှစ်မျိုးဖြစ်အောင် ချက်လုပ်ရာ၌ အာဟာရ၏ အညစ်အကြေးများသည် မလဓာတ်များ ဖြစ်လာရ၏။ ထိုကျင်ကြီး ကျင်ငယ် ချွေး တံတွေး နှပ်-စသော အညစ်အကြေးများကိုလည်း ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိ၏။

ပါစက ဝမ်းမီးအားကောင်းနေသော တက်ရွယ် အချိန်၌ ဤသို့သောဖြစ်ရပ်များကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ကျော်လွန်လာပြီးသူ ဖြစ်လျှင်လည်း ဤအဖြစ်မျိုးကို တွေ့ခဲ့ဘူးပြီဟု ဆိုရပေမည်။ မိမိတို့ငယ်စဉ်က ဖြစ်ရပ်များကို သတိရပါလေ။

ကောင်းသောသွေးသား၊ ကြေကျက်သော သွေးသားစသည်ဖြင့် အမာခံဓာတ်ကြီးများကို အနှစ်သာရအနေဖြင့် ထုတ်လုပ်၍ ကျန်သမျှကို အညစ်အကြေးအနေဖြင့် ပယ်ထုတ်နိုင်စွမ်းရှိသော ဝမ်းမီးကြောင့် မည်သည့်ရောဂါမှလည်း ဖြစ်မလာနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် “ဝမ်းတလုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ” ဟု ဆိုကြကုန်သည်။ ပရန္တဝါပင်၏ အစွမ်းသတ္တိကို ကြည့်ပါလေ။

ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် ချွေးစသော အပုပ်အခိုးမလတ္တံ့ကိုလည်း ထုတ်ပယ်နိုင်၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ အသွေးအသားတို့ကိုလည်း

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၉၂

ပရနွဝါပင်

အသစ်အသစ်ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် အသက်ကိုလည်း ရှည်စေသည့်ဟု ဆိုထားသောကြောင့် ဝမ်းတလုံး ကောင်းအောင် လုပ်ပေးနိုင်သော အပင်၊ ပါစကဝမ်းမီးကိုအားရှိအောင်လုပ်ပေးနိုင်သော အပင်၊ ပါစကဝမ်းမီးသည် အကြောင်းအသီးသီးကြောင့် မွေးမြီန့်သေးသိမ်ရာ၌ အင်အားကြီးမားအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သော အပင်—ဟု ဆိုရပေမည်။

ဤသည်လျှင် အသစ်အသစ်သော ရုပ်ဓာတ်တို့ကိုဖြစ်စေနိုင်သည့် ဟူသော ပရနွဝါ ဝေါဟာရကို ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မီးဓာတ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သော ပါစကဝမ်းမီးအကြောင်းကို သူ၏ အစွမ်းသတ္တိနှင့်တကွ နားလည်လွယ်အောင် သိသာရုံ ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပျက်သမျှရုပ်ဓာတ်အသီးသီး (ဝါ) ရသ ရည် သွေး သား စသော အစုအပေါင်း အမာခံဓာတ်အသီးသီးတို့ကို စောင့်ရှောက်သော တေဇောသည် ဥသွာတေဇော ဖြစ်၏။ ၎င်းသည်မီးနှင့်အလင်းရောင်ကဲ့သို့ တခုနှင့်တခုအညီအညီ ဖြစ်၍ နေကြ၏။

မီးကိုစွဲ၍ မီးရောင်ကိုသိရသလို မီးရောင်ကိုစွဲ၍ မီးကိုသိရ၏။ အပြန်အလှန် တဦးနှင့်တဦးဆက်စပ်တွဲမီ၍ တည်နေကြ၏။ ဆိုလို

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မီးခတ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

၉၃

သည်မှာ—ပါစကဝမ်းမီးကချက်၍ ထုတ်လုပ်သမျှတို့ကိုကာကွယ် စောင့်ရှောက်သော အမာခံခတ်ကြီးများ၌ တည်သောအပူရှိန် ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ဥသွာတေဇောဟုခေါ်သည်။ ကိုယ်စောင့်မီး ဟု ရှေးကခေါ်ကြသည်။ သက္ကတဆေးကျမ်းတို့၌ကား ဓာတုဂို— ဓာတ်မီးဟုခေါ်ကြသည်။ ၎င်းသည် ရသရည်၊ သွေး၊ အသား၊ အကြော၊ အဆီ၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ၊ သုက်—တည်းဟူသော ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီး၏အပိုးတန်ခတ်ကြီး ဂ—ပါးတို့၌အပျံ့အနှံ့ စောင့် ရှောက်လျက် တည်နေ၏။ ဓာတ် ဂ—ပါး၌ တည်နေသောမီးဖြစ် သောကြောင့် ၎င်းကိုဓာတ်မီးဟု ခေါ်သည်။

ဝမ်းမီးအားကောင်းနေခိုက်၌ ဓာတ်မီးလည်း အားကောင်း စမြဲဖြစ်သည့်အတိုင်း ဥတုအမျိုးမျိုး၊ အာဟာရအမျိုးမျိုးတို့နှင့် တွေ့ရငြားလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိပုံ၊ ကာကွယ်နိုင်ပုံ၊ ပုပ်သိုးပျက်စီး မှု နည်းပါးပုံ၊ အညစ်အကြေးမလများ မှန်ကန်စွာ ထွက်နေ၍ ကိုယ်ကာယ ပျံ့ရွယ်စင်ကြယ်နေပုံတို့ကို သိနိုင်ပေသည်။

အကယ်၍လူသားတဦး၌ ယင်းဖော်ပြပါဝမ်းမီးနှင့် ဓာတ်မီး ဟူသော အကျိုးပြုမီး ၂-သွယ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်၌ အပြစ်ကင်းစွာ ဖြင့် တင့်တင့်တယ်တယ် ဖြစ်ပွားထုတ်လုပ်နိုင်သောအချိန်၊ ထုတ် လုပ်ပြီးသမျှတို့ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နေသော အချိန်သည် ၄၀-ကျော်သည့်တိုင်အောင် ရှိနေငြားအံ့။ ထိုသူအားတက်ရွယ်၌ တည်နေသောသူဟုပင်ဆိုရမည်။

အပြန်အားဖြင့် ထိုမီး ၂-သွယ်တို့ ပျက်ပြယ်ဆုံးရှုံးအားနည်း သောအခါ၌ အသက် ၄၀-မကျော် သော်လည်း ကျရွယ်သို့

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၉၄

ပရနွဝါပင်

ရောက်နေပြီဟုဆိုရမည်။ ထို့ကြောင့် ကျရွယ်နှင့် တက်ရွယ်ကို အသက်နှင့်ပိုင်းခြားသည်ထက် ပါစကဝမ်းမီးထုတ်လုပ်မှု အနေဖြင့်သော်၎င်း၊ ဥဿာဓာတ်မီးစောင့်ရှောက်မှုအနေဖြင့်သော်၎င်း၊ ပိုင်းခြားယူငင်လျှင် အသီးသီးသော ခန္ဓာကိုယ်အတွက် တိကျမှန်ကန်သော ယူငင်ခြင်း ဖြစ်ပေမည်။

ရုပ်ဓာတ် အသစ်အသစ်တို့ကို ဖြစ်စေတတ် သောကြောင့် ပရနွဝါပင် (ဝါ) အသက်ရှည်ပင်ဟု အာယုဗ္ဗဗေဒဆေးကျမ်းတို့၌ အမည်ဝေါဟာရပြု၍ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲခြင်းကို ရှင်းလင်းစွာသိရှိရန်ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

* ဆင်ပြာသဲ ဖိုမ

ပရနွဝါဟူသော အမည်သည် သင်္သကရိုက် ဘာသာမှ ရွှေ့လျားလာသော အမည်ဖြစ်၍ ဗြိတိသျှခေတ် တလျှောက် လုံးတွင် ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲသော အမည်ဖြစ်သည်။ ထိုခေတ် တခေတ်လုံး၌ ပရနွဝါဟူ၍ပင် ခေါ်ဝေါ်လာပြီး မိမိတို့၏

ပရနွဝါဖိုမခွဲပုံ

* မင်းကိုကာကို ရှေးက ဆင်ကဖိုဟုခေါ်သကဲ့သို့ ပရနွဝါကိုလည်း ရှေးက ဆင်ပြာသဲ (ဆင်ပြာသဲ) ဟုခေါ်ကြသည်။ ပရနွဝါဖိုမဟူ၍လည်း ဆေးနည်းကျမ်းတို့၌ မြန်မာရိုးရာ အသုံးရှိခဲ့သည်။ အာယုဗ္ဗဗေဒကျမ်းတို့၌ကား ပရနွဝါဖြူနီပြာ ၃-မျိုးသာ အဓိကထား၍ ပြသည်။ ပရနွဝါနက်ကား ရှားပါးသောပစ္စည်းဖြစ်သောကြောင့် ပရနွဝါ ၃-မျိုးဟူ၍သာ သင်္ချာတပ်ပြီး ဖော်ပြထားသည်။ ရှေးမြန်မာတို့ကား ပရနွဝါဖြူ-နီဟုမသုံးပဲ ဖိုမဟုသုံးကြသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဆင်ပြာသဲ ဖိုမ

၉၅

ရှေ့တောင်းတိုင်းရင်း ဝေါဟာရအမည်သည်ပင် လူသိနည်းပါး သည့်အထိ ဖြစ်လာရသည်။

လွတ်လပ်ရေးဆုံးရှုံးသည်မှ ပြန်လည်ရရှိသည်အထိ မြို့ကြီး မြို့ငယ် ကျေးရွာများပါမကျန် ဆေးပစ္စည်းတို့ကို ဆိုင်များပွင့် လှစ်၍ ရောင်းချခဲ့ကြရာတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ နိုင်ငံသားတို့အတွက် ပေါက်ရောက်သော ဆေးပစ္စည်းမှန်သမျှကို လူတစ်စုလက်ကိုင် ပြု၍ လုပ်ကိုင်စားသောက် နေကြချိန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော

ဖိုမခွဲပုံမှာ ဘုတ်ကြီး ၅-ပါးဖြင့် ခွဲခြားယူရမည်။ တေဇော ဝါယောဦးဆောင်ပြီး ဖြူခြင်း၊ သေးသွယ်ခြင်း၊ မာကျောခြင်း၊ ပွင့်ရွက်ကျခြင်း၊ ခြောက်တပ်ခြင်း- လက္ခဏာ ၅-ချက်ကိုတွေ့လျှင် အဖိုပင်ဟုမှတ်ရ၏။ နီခြင်း၊ ကြီးထွားခြင်း၊ ပျော့ပျောင်းခြင်း၊ ပွင့်ရွက်စိပ်ခြင်း၊ စိုပြေခြင်း- ဤလက္ခဏာ ၅-ပါးကိုတွေ့လျှင် အမ ပင်ဟုမှတ်။

ထို့ကြောင့် ဗိန္ဒောဆရာမြတ်တို့သည် “ယောကျ်ားတေဇော မိန်းမ အာပေါ”ဟု မိန့်ဆိုခဲ့ကြသည်။ ထန်းပင် ၂-ပင်နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် လည်း ခွဲခြားနိုင်သည်။ မြန်မာ့ရိုးရာဆေးနည်း ဖော်စပ်ရာ၌ ရောဂါ ၂-မျိုးရှိလျှင် ၂-မျိုးလုံးထည့်ထားသည်ကို တွေ့ရ၏။ ရောဂါနှစ်ကား တမျိုးတည်းကိုသာ အထူးပြု၍ထည့်ကြ၏။ ဥပမာ--ထန်းလျက်ကိုယူရာ ၌ ထန်းပိုမိုထွက်သောထန်းလျက်ကို ယူရန်ညွှန်ကြားသည်။ ၎င်းကိုလည်း အထူးဝိသေသနပြု၍ ထန်းပိုဦးထန်းလျက် (လက်ဦးဆုံးထွက်သော ထန်းလျက်)ဟု အထူးပြုညွှန်ကြားခဲ့သည်။ သိပ္ပံမျက်စိဖြင့်ကြည့်ပါမူ ကား ထူးခြားမှုရှိမည်မဟုတ်ပေ။ အဘယ့်ကြောင့်နည်းဟူမူ- အထူး အခေါ်အဝေါ်ညွှတ်ဖြင့် ဦးဆောင်သော ဗိန္ဒောပညာမျက်စိဖြင့် ကြည့်ရှု လေ့လာပြီး ဖော်စပ်အသုံးပြုရန် ညွှန်ကြားထားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၉၆

ပုရန္တဝါပင်

ဝေါဟာရဖြစ်သည်။ ထိုခေတ်၌ စာပြုဆရာတို့သည် လင်္ကာနှင့် တမျိုး သံပေါက်နှင့်တသွယ် ခြယ်လှယ်စီကုံးပြီး အသုံးဝင်အောင် ရေးသားခဲ့ကြသဖြင့် အမည်ဟောင်းပျောက်၍ ပုရန္တဝါဟူသော အမည်သစ်သည်သာလျှင် ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာခဲ့သည်။

ရှေးမြန်မာရိုးရာ ဝေါဟာရအစဉ်အလာ အခေါ်အဝေါ်ကို သိလိုရေးနှင့် တွေးတောရှာဖွေ လေ့လာသောအခါ ဘေသဗ္ဗ ဒီပကဝေါဟာရကျမ်း ပေစာအမှတ် (ဆေးဝမ်းဘက်)ကြောင်း ရေ ၁၄-၌ အကွေ့ရာစဉ်ဖော်ပြသော ၁၄-ပိုဒ်တွင်—

ပုရန္တဝါ— ပါဠိ

ပုရန္တဝါ— သက္ကတဝေါဟာရ

ဆင်ပြာသဲဖိုမ— မြန်မာဝေါဟာရ

ဤကဲ့သို့ ဖော်ပြထားသည်ကို ထောက်လျှင် ဆင်ပြာသဲဟူသော အပင်သည် ပုရန္တဝါပင် (ဝါ) ပုရန္တဝါပင် ဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူရမည်။ ၎င်းကျမ်းကို မင်းတိုင်ပင်အမတ်ကြီး မဟာဇေယျ သင်္ကြန် ရေးသားခဲ့သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။

ဗြိတိသျှခေတ်မတိုင်မီ ကုန်းဘောင်ခေတ်တွင် ရေးသားဖော်ပြထားသော မြန်မာ့တိုင်းရင်း ဆေးပစ္စည်းတို့ကို အများဆုံး အသုံးပြု ရေးသားထားသည့် နဂါး-ငါးတို့တွင် အပါအဝင်ဖြစ်သော နယမာလာစာမျက်နှာ ၇၆-တွင်—

“မီးတွင်းဝမ်းပျက်၊ သွေးဆင်းသက်၍၊ မီးထွက်ခါမှ ဆရာသခင်၊ ကုကြောင်းအင်ကား၊ မိသလင်အသွယ် နှစ်ကျပ်ခွဲနှင့်၊ ဆက်လေးပြန်၊ ချိပ်ဆန်ကို၊ ကြိတ်ရံ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဆင်ပြာသဲဖိုမ

၉၇

ကျောက်ဖြင့်၊ ကြိတ်ကြေသင့်မှ၊ ပျားနှင့်နယ်စား၊
ဟင်းခါးဆေးမှာ၊ *ဆင်ပြာသဲဟုတ်၊ ရေတ်ချင်းခြောက်၊
ခတက်ခေါက်တည့်၊ သောက်စေလေးပါး၊ သည်ဟင်း
ခါးနှင့်” -

ဟုရေးထားခြင်းကို ထောက်လျှင် ဆင်ပြာသဲသည် အဖိုအမ
၂-မျိုးရှိကြောင်း မြန်မာ့ရိုးရာဝေါဟာရနှင့် ခွဲယူထားသည်ကို
တွေ့ရှိမှတ်ယူရပေသည်။ ၎င်းတို့သည် လူသားတို့အား ကျေးဇူး
ပြုသော အပင်မျိုးတို့ ဖြစ်၏။ အပြာမျိုးမှာ ပိ၍ရသာယာ
(အသက်ရှည်ဆေး) အတွက် အသုံးပြုရန်သင့်သဖြင့် ၎င်းအပြာ
မျိုးကို ရသာယာအတွက် သီးသန့်ဖော်ပြထား၏။ နေရာ အနံ့
အပြား၌ ပေါက်တတ်၍ ရှားပါးသော အပင်မျိုး မဟုတ်ချေ။

ဝေါဟာရလိနတ္ထဒီပနီလာ ပရန္တဝါအကြောင်း

ပရန္တဝါဆင်ပြာသီးဟူ၍ခေါ်ဝေါ်ခြင်း

*ပရန္တဝါဆင်ပြာသီးဟု ခေါ်ဝေါ်ကြသည်မှာ- အဘိဓာန်
ကျမ်းတွင် ပုနန္တဝါ၊ ဆင်ပြာသီး။ သောထဃာတိ၊ ဆင်ပြာ
သီးဟူ၍ ပရိယာယ် ၂-ပုဒ်ပြသည်။ မြန်မာ့ဘာသာ အခေါ်
အဝေါ်မှာ ပုနန္တဝါဟူသောပုဒ်တွင် အက္ခရာပျက်သောကြောင့်
(ပုရန္တဝါ) ခေါ်ဝေါ်သည်။ အချို့သောစာမှာ- ပုနန္တဝါဟု
နဝယ်အောက်အခြွေနှင့်ရှိခြင်းလည်းမသင့်၊ ကြီးရင့်သော်လည်း
တဖန်အသစ်ဖြစ်ကြောင်း ဖြစ်ရကား ပုနန္တဝါမည်သည်။

ထို့ကြောင့် အဘိဓာန်ဋီကာတွင် “ဋ္ဌယံ ပုနန္တဝါယံ၊
ဝုဇ္ဇေပိ ပုန နဝေါ ဘဝတိ ယာယ ယောဂတာယာတိ ပုနန္တဝါ၊
သောလံ ဟန္တိတိ သောထဃာတိ”ဟု ဋီကာဖွင့်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၉၈

ပရနန္ဒဝါပင်

ပရနန္ဒဝါသုံးမျိုး၏သဏ္ဌာန်

အဖြူမျိုးသည် အရွက်ဝိုင်း၏၊ အနားနီရောင်ရှိ၏၊ အပွင့်ဖြူ၏၊ အရွက်ထူ၏၊ အနီမျိုးရွက်ထက်ကြီး၏၊ အရည်ရွမ်း၏၊ အခက်အလက်အရိုးများ ကြပ်ဆတ်၏၊ ၎င်းအဖြူကို မိုးဥတုအေးသော ရာသီများတွင်စိမ်းလန်းစိုပြေစွာ တွေ့ရ၏၊ များစွာရနိုင်၏၊ အနီမျိုးသည် အဖြူမျိုးအောက် အရွက်ငယ်၏၊ အပွင့်

အနက်ကား- ယာယ၊ အကြင်ဆေးပင်ဖြင့်။ ယောဂတာယ၊ ယှဉ်ခြင်းကိုပြုသည်၏ အဖြစ်ကြောင့်။ ဝုဒ္ဓေါပိ၊ ကြီးရင့်သော်လည်း။ ပုန၊ တဖန်။ နဝေါ၊ အသစ်နုပျိုခြင်းသည်။ ဘဝတိ၊ ဖြစ်တတ်၏။ ဣတိတသ္မာ၊ ထို့ကြောင့်။ ပုနန္ဒဝါ၊ ပုနန္ဒဝါမည်၏။ သောထံ၊ သာနာရုပ်နာကို။ ဟန္တိ၊ ဖျက်ဆီးတတ်၏။ ဣတိတသ္မာ၊ ထို့ကြောင့်။ သောထဗ္ဗာတိ၊ သောထဗ္ဗာတိမည်၏။ ဤကားအနက်။

ထို့ကြောင့်ရှေးကာလ မင်းမိန်းမတို့ အဆင်းအရွယ်မြတ်နိုး၍ အရွယ်မျိုမျစ်စေခြင်းငှာ မီးရှူးမြင်သော မိန်းမတို့မှာ ပုနန္ဒဝါကို အသုံးအဆောင်ပြုကြသည်ဟု ယူမှတ်ရမည်။ ပုနန္ဒဝါခေါ်သည်မှာ မဂဘောသာ၊ ဆင်ပြာသီး ခေါ်သည်မှာ မြန်မာ့ဘာသာဟု မှတ်ယူရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ဝေါဟာရလိနတ္ထဒီပနီမှ တပါး- အခြားဆေးကျမ်းအဘိဓာန်ကျမ်းတို့၌ ဆင်ပြာသဲဟု အရေးရှိကြသည်။ ဆင်ပြာသီး- ဆင်ပြာသဲဟု ၂-မျိုးခေါ်ဝေါ်ကြောင်း မှတ်ယူသင့်ပေသည်။ ရှေးအခန်း၌လည်း ဆင်ပြာသဲဟု ဝေါဟာရဖော်ပြခဲ့ပြီ။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွဝါဂုဏ်နှင့်ထူးခြားချက်

၉၉

နီ၏၊ အရည်နည်းပါး၏၊ အကိုင်အခက်အရိုးမာကျော၏၊ ဆယ့်နှစ်ရာသီလုံး အမြဲပေါက်လျက်ရှိ၏။

အပြာမျိုးသည် အပွင့်ညို၏၊ အခြားအစိတ်အပိုင်းများသည် အနီနှင့်ဆင်တူ၏။

ပရနွဝါဂုဏ်နှင့် ထူးခြားချက်

ဗုဒ္ဓနိဗ္ဗာန်ကျမ်း၊ သင်္ကရန်နိဗ္ဗာန်ကျမ်း၊ စန္ဒောဒယကျမ်း၊ စက္ကဒတ္တကျမ်း စသည့်ကျမ်းများတွင် ပရနွဝါ အမျိုးမျိုးတို့၏ ဂုဏ်နှင့်ထူးခြားချက်များကိုအောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

(၁) ပရနွဝါအပြာသည် ချို၏၊ ဖန်၏၊ စပ်၏၊ ပူ၏၊ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏၊ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏၊ ခြောက်တပ်စေ၏၊ ဝမ်းသက်စေ၏၊ ဓာတ်တို့ကိုပြောင်းလဲစေ၏၊ နှလုံးကိုအကျိုးပြု၏၊ လေသလိပ်ကို နိုင်၏၊ ရောင်တင်းခြင်း၊ မြင်းသရိုက်၊ ချောင်းဆိုး၊ ဝါသင့်နာ၊ အဆိပ်သင့်နာ၊ ထိုးအောင့်ကိုက်ခဲနာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင်တင်းခြင်း၊ သွေးဖောက်ပြန်မှု၊ အဖော၊ လေနာ စသောရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေ၏၊ အမြစ်ကိုသွေး၍လိမ်းလျှင် မျက်စေ့ရောင်ရောဂါ ပျောက်ကင်း၏၊ အနာပေါက်များကိုနိုင်၏။

(၂) ပရနွဝါအနီသည် ခါးသက်သက်ရှိ၏၊ ဝိပါက၌ စပ်၏၊ အေး၏၊ ရုပ်ကိုပေါ့သွက်စေ၏၊ ကြေကျက်လွယ်၏၊ လေကိုပြုတတ်၏၊ မလတို့ကိုချုပ်စေ၏၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း တို့ကို

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၀၀

ပရနွဝါပင်

ပျောက်ကင်း စေတတ်၏။ ဖောရောင်ခြင်း၊ မီးရပ်
ရောင်၊ ဝါသင့်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။
သည်းခြေအပူကို ပယ်တတ်၏။

(၃) ပရနွဝါ အပြာသည် ခါး၏၊ စပ်ရှားရှားရှိ၏၊ ပူ၏၊
အသက်ကိုရှည်စေ၏။ နှလုံးရောင်၊ ဝါသင့်နာ၊
ဖောရောင်ခြင်း၊ ပန်းနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။
လေနှင့်သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ (ဇယားကိုကြည့်ပါ)

ပရနွဝါဂုဏ်နှင့်စွမ်းရည်

ဤပြဆိုခဲ့ပြီးသော နိသဏ္ဌကျမ်းများမှတစ်ပါး အာယုဗ္ဗေ
ဆေးကျမ်းများအရဆိုလျှင် ပရနွဝါ၏ အသုံးသည် အလွန်
ကျယ်ဝန်းလှပေ၏။ ထိုအသုံးပြုချက်များအနက်မှ အချို့အစ
တို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ပရနွဝါတွင် ဝမ်းမီးကို တောက်စေခြင်း၊ ဝမ်းသက်စေခြင်း၊
ဆီးကိုရှင်းစေခြင်း၊ ချွေးကိုထွက်စေခြင်း၊ သလိပ်ကိုပယ်ဖျက်ခြင်း၊
အန်စေတတ်ခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်းကို ပယ်ဖျက်တတ်သောသတ္တိ
ရှိ၏။ ဆီးရောင်ကိုပယ်ဖျက်တတ်သောသတ္တိသည် အကောင်းဆုံး
ဖြစ်၍ ပထမအဆင့်တွင်တည်ရှိ၏။ အကြောင်းမူ ဤဆေးကို
သောက်ခဲ့သော် ဆီးအိမ်၌ တစုံတရာခက်ခဲခြင်းမရှိဘဲ ဆီး၏
အတိုင်းအတာသည် ၂-ဆတက်လာ၏။ ထိုမှတစ်ပါး ဆီးအိမ်
အတွင်း ဆီးကိုဖြစ်စေရာ၌ တွန်းအား (လေ) ကိုပေးတတ်၏။
ထို့ကြောင့် ဆီး၌ ငန်သောအတိုင်းအတာသည် တိုးတက်လာ၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပရနွဝါဂုဏ်နှင့်စွမ်းရည်

၁၀၁

၍ ၂-မျိုးသောအကြောင်းတို့ကြောင့် ဆီး၏ အတိုင်းအတာ
သည် တိုးတက်လာ၏။

ထို့ပြင် ပရနွဝါကို အသုံးပြုပါက ရေဖျဉ်းရောဂါ၊ အဆုတ်
ရောင်ခြင်း၊ အူရောင်ခြင်း၊ ကိုယ်၏အပြင်ဘက်၌ ရောင်ခြင်း၊
အလုံးစုံသောအင်္ဂါကြီးငယ်ရောင်ခြင်းတို့၌ အကျိုးများ၏။ ကိုယ်
၏ အပြင်ဘက်တွင်ရောင်ခြင်းတို့၌ အရွက်များကို ထုထောင်း၍
ပူအောင်ပြုပြီးလျှင် စည်းပေးကြ၏။ နှလုံးရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး
ရောဂါ၊ ရေဖျဉ်းရောဂါ၊ ပေါင်များရောင်သော ရောဂါတို့၌
ပရနွဝါကိုပေးခဲ့သော် အလွန်အကျိုးများ၏။

ပရနွဝါမြစ်ကိုကြိတ်၍ သူ့ချည်းသက်သက်၊ သို့မဟုတ် သံနှင့်
အတူ အင်္ဂါကြီးငယ်များရောင်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းသောရော
ဂါ၌ ပေးရာ၏ ဟုဆို၏။

ပရနွဝါမြစ်မှန်ကိုနေ့အခါ၌ ၂-ကြိမ် လဘက်ရည် ၁-ဇွန်း
စာတိုက်ခဲ့သော် အနည်းငယ်ဝမ်းသက်စေ၏။ အကယ်၍အနည်း
ငယ်သော အတိုင်းအတာကို စားခဲ့သော် သလိပ်ကိုထုတ်ဆောင်
ရာ၌ အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပန်းနာရောဂါ၌လည်း
အကျိုးပြု၏။ အလွန်အကဲစားသောအခါ၌ အန်ခြင်းကို ဖြစ်စေ
တတ်၏။ အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ရောင်တင်းခြင်း၊ ရေဖျဉ်းရောဂါတို့၌
အသုံးပြုရ၏။ ထို့ပြင် ပရနွဝါကို ရောဂါပေါင်းများစွာ တို့၌
လည်းအသုံးပြုနိုင်၏။ ရေဖျဉ်းရောဂါတွင်မူ ကျေနပ်ဖွယ်အသုံး
ဝင်သည်ကို တွေ့နိုင်၏။ (ပရနွဝါ ၃-မျိုးဖွားကိုကြည့်ပါ။)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၀၂

ပရန္တဝါပင်

ပရန္တဝါ ၃-ပါး၏ အကျိုးသွား ထူးခြားချက် ဇယား

အပြု	အနိ	အပြာ
၁ ပန်၏	၁ ခါးသက်သက် ရှိ၏	၁ ခါး၏
၂ စပ်၏	၂ ဝိပါက၌ စပ်၏၊ ပြီး နောက်-	၂ စပ်ရှားရှား ရှိ၏
၃ ပူ၏	၃ အေး၏	၃ ပူ၏
၄ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏	၄ ရုပ်ကိုပေါ်သွက်စေ၏	၄ အသက်ကို ရှည်စေ၏
၅ ဝမ်း မီး ကို တောက် စေ၏	၅ ကြေကျက် လွယ်၏	၅ နှလုံးရောဂါ
၆ ခြောက်တပ်စေ၏	၆ လေကိုပြုတတ်၏	၆ ဝါသင့်နာ
၇ ဝမ်းသက်စေ၏	၇ မလတို့ကို ချုပ်စေ၏	၇ ဖောရောင်ခြင်း
၈ ဓာတ်တို့ကို ပြောင်းလဲ စေ၏	၈ သလိပ်ဖောက်ပြန် ခြင်း	၈ ပန်းနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏
၉ နှလုံးကို အကျိုး ပြု၏	၉ သည်းခြေ ဖောက် ပြန်ခြင်း	၉ လေကိုပယ်တတ်၏
၁၀ လေသလိပ်ကို နိုင်၏	၁၀ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း	၁၀ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏
၁၁ ရောင်တင်းခြင်း	၁၁ ဖောရောင်ခြင်း	
၁၂ မြင်းသရိုက်	၁၂ မီးရပ်ရောဂါ	
၁၃ ချောင်းဆိုး	၁၃ ဝါသင့်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏	
၁၄ ဝါသင့်နာ	၁၄ သည်းခြေပူကို ပယ် တတ်၏	
၁၅ အဆိပ်နာ		
၁၆ အသဲရောင်		

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ထပ်ဆင့်ရှင်းလင်းချက်

၁၈၃

အဖွဲ့	အနီ	အပြာ
၁၇ အနာပေါက်		
၁၈ ထိုးအောင့်ကိုက်ခဲခြင်း		
၁၉ နှလုံးရောဂါ		
၂၀ ဝမ်းဗိုက် ရောင်တင်းခြင်း		
၂၁ ရင်ဘတ် ဒဏ်သင့်ခြင်း		
၂၂ သွေးဖောက်ပြန်မှု		
၂၃ အဖော		
၂၄ လေနာ		
၂၅ မျက်စိရောင်		
စသော ရောဂါများကို နိုင်၏		
၂၆ အသက်ကို ရှည်စေ၏		

ပရန္တဝါနှင့်စပ်လျဉ်း၍

ထပ်ဆင့်ရှင်းလင်းချက်

ပရန္တဝါ ၃-မျိုးတို့၏ ဂုဏ်သတ္တိတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြထားသော ဇယားတွင် အဖြေမျိုးကိုဖော်ပြရာ၌ ပူ၏၊ စပ်၏၊ ခြောက်တပ်၏၊ ဝမ်းကိုသက်စေ၏၊ ဓာတ်တို့ကိုပြောင်းလဲစေ၏၊ (ဖွင့်ခြင်း၊ ပိတ်ခြင်းဟူ၏) လေသလိပ်ကိုနှိုင်း၏၊ ဂုပ်နေသောလေ (လေပျက်) သလိပ်သက်သက်၊ (သလိပ်နှင့်တွဲနေသောလေပျက်) ဖော်ပြထား

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၀၄

ပရနွဝါပင်

သော အနီနှင့်မတူသည့် အဖြူ၏သတ္တိတို့ကိုထောက်သော် သီးသန့် ထူးခြားသောအနေနှင့် တေဇောဦးဆောင်နေသည်ကိုသိရ၍ အဖြူမျိုးကို ပရနွဝါအဖို့ဟုမှတ်ယူရမည်။

အနီ၏ဂုဏ်သတ္တိကို ပြရာတွင် အေး၏၊ လေကိုပြုတတ်၏၊ မီးရပ်ရောက်ကိုပျောက်စေ၏၊ ဝါသင်နာကိုနိုင်၏၊ သည်းခြေပူကို ပယ်တတ်၏-ဟု ထူးခြားစွာ ဖော်ပြထား၏။ ထို့ပြင်သမျှ အားလုံးတို့သည် မီးကိုနိုင်သော ရေလက္ခဏာ အားလုံးတို့ပင် ဖြစ်၏။ မီးရပ်သွေး ခန်းပြီးနောက်မီးရပ်ပိန်၊ မီးရပ်ခြောက်၊ မီးရပ်အိင်း နာဖြစ်လာ၏။ သွေးသားကုန်ခန်း အားနည်းသွားသောရောဂါကို ဆိုလိုသည်။ မီးလွန်၍ရေခန်းသွားသကဲ့သို့တည်း။ “သည်းခြေပူကိုပယ်တတ်၏” ဟူ၍ နောက်ဆုံးပြထား၏။ သည်းခြေဒေါသ ဟူသည် အပူရှိန် အပူခိုး တေဇောဓာတ်အုပ်စိုး သောင်းကျန်းနေသော ရောဂါကိုဆိုလိုသည်။ အပူငုပ်၊ ဆီးအောင့်-ဆီးပူ ကိုယ်သား ကိုယ်ရေပူခြင်း၊ ဆီးမှသွေးကဲ့သို့ကျခြင်း၊ ကျောက် ကပ်တင်းရောင်ခြင်း၊ နှလုံးတင်းရောင်ခြင်းစသော ပူလောင်နာ အရပ်ရပ်တို့ကို ဖြစ်ပွားစေတတ်၏။ ထိုဖော်ပြပါ အကျိုးပြစကားတို့ကို ထောက်ထားသော် ပရနွဝါ အနီကို အမမျိုးဟု မှတ်သင့်သည်။ အနီမျိုးသည်သွေးရောင်သမ်းနေသောကြောင့် “မိန်းမ အာပေါ” ဟူသောစကားနှင့်လည်း ကိုက်ညီပေ၏။

“အနီမျိုးထက်အဖြူမျိုးက သာ၍စွမ်းသည်။ သတ္တိထက်မြက်သည်။ အကျိုးအရပ်ရပ်ကိုဖြစ်ပွားစေ၏။ ရောဂါအရပ်ရပ်ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏” ၊ ၎င်းပြင် “အသက်ကိုရှည်စေ၏” ဟူသော စကား

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ထပ်ဆင့်ရှင်းလင်းချက်

၁၀၅

သည် အနိထက အဖြူက အစွမ်းသတ္တိအထူးခြားဆုံးဖြစ်သည်ကို ဖော်ပြသောစကားဖြစ်၏။

အပြာမျိုးကိုဖော်ပြရာ၌ အဖြူထက်ထူးခြားစွာအကျိုးသွား သတ္တိရှိသည်ကိုဖော်ပြထားခြင်းမရှိသော်လည်း “အဖြူတွင်ဖန်၏” ဟုဖော်ပြ၍ အပြာတွင်ကား ခါး၏ဟုဖော်ပြထားသည်။ဖန်၏— ဟူသည် အဖန်ကို ဘုတ်ကြီး ၅-ပါးဖြင့်ခွဲယူသော်အာပေါဇာတ် တွင် ပါဝင်၏။ အခါးကိုကား ဝါယောဇာတ်တွင် ထည့်သွင်းရ သည်။ ထိုစကား ၂-ရပ်ကိုထောက်လျှင် အဖြူသည်သွေးအား ကိုပိုမိုရှိစေ၍ အသက်ကိုရှည်စေ၏။ အပြာကိုကား လေဇာတ် အားကို ပိုမိုရှိစေ၍ အသက်ကိုရှည်စေ၏—ဟု ခွဲယူသင့်ပေသည်။ အဖြူနှင့် အပြာတို့သည် ဤသို့တည်နေသော အာပေါဇာတ် ဝါယောဇာတ်တို့၏ မတွေ့ရသောဦးဆောင်မှုတို့ကို အထောက် အထားပြု၍ အဖြူထက် အပြာက ပို၍အသက်ကို ရှည်စေနိုင် သည်ဟု ဆိုရမည်။ မှန်၏—အသက်ရှည်ရေးအတွက် ဗိန္ဒောဆရာ မြတ်တို့နည်းပေးခဲ့သည်မှာ “မျက်စိမှာရီ၊ နားမှာဆီ၊ ခန္ဓိမှာဆား၊ ဝမ်းမှာ ခါး” ဟူ၍ပင်ဖြစ်သည်။

ယင်းစကားတွင် “ခါး” ဟူသည် အခါးပင်ဖြစ်သည်။ အခါး သည် ဝမ်းဟုခေါ်သော အစာသစ်အိမ်ဝမ်းမီးကို (အသက်ကြီး လာ၍ အားနည်းသောဝမ်းမီးကို) လေအနေဖြင့်တောက်စေ၏။ မတောက်သောမီးကို လေယပ်ပေးသကဲ့သို့တည်း။ အစာဟောင်း အိမ်၊ ကျင်ငယ်အိမ်၊ သားအိမ်တိုင်းရှိ အညစ်အကြေးမလွှတ်ကို လည်း ထုတ်ပယ်တတ်၏။ အသက်ကြီးသောအခါ၌ တကိုယ်လုံး

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၀၆

ပရနွဝါပင်

ရှိ သွေးအစိတ်အပိုင်း၊ အသားအစိတ်အပိုင်း၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စသည်များပင်မကျန် အညစ်အကြေးများတွယ်ကပ် အောင်းနေ သည်မဟုတ်ပါလော၊ အဆွေးအမြေ့ ရုပ်ကလာပ် အမွှန်အမွှား များသည် ဖြူသောအဝတ်၌ စွဲငုပ်ပေကျနေသကဲ့သို့ ဇီရဏ ပေါင်းများစွာကြောင့် ဇရာ (အိုခြင်း) ဖြစ်လာရသည်မဟုတ် ပါလော။

ထိုဇီရဏအရပ်ရပ် မလအထပ်ထပ်တို့ကို ထုတ်ပယ်ရန် လေ ဓာတ် အရှိန်အဟုန်အားလိုနေပြီဖြစ်၍ ကျရွယ်အချိန်မှ စပြီး အခါးကို စားသောက်ပေးရန် ညွှန်ပြထားခြင်းဖြစ်၏။ အချုပ် အားဖြင့်ဆိုသော် အခါးသည် ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်း ဆို့ပိတ်သော သလိပ်အာပေါဓာတ်ကိုနိုင်၏။ မလ-ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ တံတေး၊ နှပ်၊ သလိပ်၊ ချွေးဟူသောအညစ်အကြေးအကြီးဆုံးတို့ကို ထုတ် ပယ်နိုင်၏။ အခြားသော ကိုယ်တွင်းရှိသည့် မျက်ဝတ်၊ နဖာချေး စသော မလငယ်တို့ကိုလည်း ထုတ်ပယ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် အဖြူ မျိုးထက် အပြာမျိုးက ပို၍ အသက်ရှည်စေနိုင်သည်ဟု အထောက်အထားပြုကာ ရှင်လင်းဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အနီ၊ အပြာ (ညို)၊ အဖြူ အရောင်အဆင်းခြားနားပုံ ၃-ရပ် ကိုဖော်ပြရာ၌ အနီသည် အမမျိုးဖြစ်၍ အဖြူသည် အဖိုမျိုး ဖြစ်သည်ဟု ခွဲခြားခဲ့၏။ အပြာ (ညို) မျိုးကိုကား မည်သည့် အမျိုးတွင် ထည့်ရမည်နည်းဟု ပြဿနာဖြစ်လာပြန်၏။ ဖြူသော အရာဝတ္ထုများ နက်မှောင်သွားခြင်းသည် တေဇောဓာတ်ပို၍ အားရှိ၏။ လဟုဓာတ်အနေဖြင့် ပေါ့ပါးချင်းတူသော ဝါယော

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ထပ်ဆင့်ရှင်းလင်းချက်

၁၀၇

ဓာတ်ပို၍အားရှိ၏။ ထင်းမှမီးသွေးဖြစ်သွားပုံကို ထောက်ထား
ပါလေ။ တေဇောပို၍ ဝင်လာခြင်းကြောင့် ခြောက်၏။
ဝါယောပို၍ ဝင်လာခြင်းကြောင့် ပေါ့၏။ ညိုပြာသောဓာတ်၌
ပထဝီသည်ပို၍တည်နေ၏။ တေဇောသည် ထိပ်ထဝီကိုအမှီသဟဲ
ပြုရသောကြောင့် ပို၍တောက်၏။ ပထဝီကိုပို၍ ထက်စေ၏။
အရသာပိုရှိ၏။ ဝါယောအခါးသည်လည်း ပထဝီအမှီရသည်နှင့်
အမျှ ပိုမိုအားရှိ၏။

ထို့ကြောင့် နွားနက်မ၏နို့ရည်သည် နွားမတကာ၏ နို့ရည်
ထက်ပိုမိုထူးခြားသော အရသာရှိ၏။ (ကဏှာ ဂါဝိနံ သမ္ပန္နခိရ
တမာ) ဆေးကျမ်းလာအဆိုအမိန့်ကို သဒ္ဓါကျမ်းဆရာတို့ ယူငင်
အသုံးပြုထားသော စကားရပ်ကို ထောက်ထား၍လည်း သိနိုင်
၏။ ထို့ကြောင့် အပြာ(ညို)၌ ပူ၏၊ အေး၏-ဟု မခွဲတော့ပဲ
အပူမှတဆင့် အခါး-လေပါ ဦးဆောင်နေသော အမျိုးဖြစ်၍
အဖြူထက်ပိုမိုပြီး အသက်ရှည်စေ နိုင်ကြောင်း အကျဉ်းချုပ်
ရှင်းလင်းဖော်ပြအပ်ပါသည်။

သွေးအားနည်းသောသူ၊ အပုပ်ဓာတ်ခံ၊ အပူခံရှိသောသူ၊
ရုပ်ခြောက်သောသူ၊ ဝမ်းချုပ်တတ်တောသူ၊ ချွေးငုပ်တတ်သော
သူ၊ အအေးဒဏ်ကိုမခံနိုင်သူ၊ နှာစေးခေါင်းကိုက် အမြဲစွဲနေသူ၊
ဆီးနံ့ပြီးနှလုံးရောင်- အဆစ်ရောင်- အဖောရောင်ရှိသူ- ထိုသူ
များသည် မည်သည့်အမျိုးအစားကို စားသောက်ရမည်နည်း။
သွေးအားနည်းသူတို့သည်၎င်း၊ ရုပ်ခြောက်-နှလုံးအားနည်းသူ၊
ရုပ်နံ့နှလုံးအားနည်း သူတို့သည်၎င်း မည်သည့် အမျိုးအစားကို

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၈၈

ပရနွဝါပင်

စားသောက်ရမည်နည်း၊ သွေးအားနည်း၍ ဆီးပူရုပ်ပိန်ခြောက်၊
လေအားနည်း၍ ဆီးများရုပ်စိုဝ ပန်းသေရောဂါရှိသူ-ဤသူတို့
သည် မည်သည့်အမျိုးအစားကို စားရမည်နည်း၊ အကြောသေ
ရောဂါနှင့် သွက္ခာပါဒရောဂါ ၂-မျိုးရှိရာ မည်သူသည်
မည်သည့်အမျိုးအစားကို စားရမည်နည်း၊ -ဤပြဿနာ အရပ်
ရပ်တို့သည် အသိဉာဏ်ရှေးရှုမှုကို ပဓာနထားသူတိုင်း ဆေးနည်း
နှင့်အညွှန်း ကြော်ငြာကိုလွှမ်း၍ မရမ်းပဲ အသိဉာဏ်လွှမ်းကာ
ပြဿနာပြေလယ်အောင် ပြုလုပ်ချင်ကြပေလိမ့်မည်ဟု မြော်မှန်း
တွေးဆမိသဖြင့် ကျမ်းအလာ စာပေအရှိ ထုံးနည်းသာဓကနှင့်
ညှိလျက် သတိရှိကြရန် သဲလွန်စကောတ်ခွဲဉာဏ်ကို ဝေဖန်ဖော်ပြ
ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လိသော ပရနွဝါအမျိုးအစား ကိုလည်းမရ၊ ရောဂါအထွေ
ထွေနှင့် ယှဉ်တွဲနေသူလည်း ဖြစ်မည်ဆိုလျှင်-“အနာရောက်ရာ
ဆေးရောက်ရာ။ အနာနှင့်ဆေး၊ သင့်အောင်ပေး၊ ပျောက်ရေး
မခက်ပါ” ဟူသော ဗိဇ္ဇောဩဝါဒလာ စကားအတိုင်း ပရနွဝါ
ကို အခြားဆေးဘက်တို့နှင့် တွဲယှဉ်ဖော်စပ်နိုင်ရန်အတွက် ကျမ်း
ပေါင်းများစွာ ကျမ်းတကာမှ ဖော်ထုတ်၍လည်း ပရနွဝါ
ဆေးနည်းပေါင်းချုပ်ကို နောက်၌ကျရာအခန်းတွင် ဆက်လက်
ဖော်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးနည်းပေါင်း များစွာအနက် မိမိတို့ကြိုက်နှစ်သက်ရာ
ဆေးနည်းကို မိမိတို့ကိုယ်ခန္ဓာ ဖြစ်ပေါ်သော ရောဂါဝေဒနာ
နှင့် ချိန်ဆပြီးလျှင် ဖော်စပ်သုံးစားကြရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

သိပ္ပံ အမြင်

သီဟိုဠ်နိုင်ငံ၏ ဆေးမှုးချုပ်ကြီးဖြစ်ခဲ့သူ ဒေါက်တာဂျွန်အက်
တီဂေးလ် (JOHN ATTYGALLE) ပြုစုသည့် သီဟိုဠ် ဘာ
ဆေးကျမ်း (SINHALESE MATERIA MEDICA)
စာမျက်နှာ ၁၃၄-တွင် ပရနွှဝါကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြ
ထားပေသည်။

ပရနွှဝါ၏ စွမ်းရည်နှင့် အသုံးပြုပုံများ

နိဿတ္တုကျမ်းများ၏ အဆို အရ ပရနွှဝါသည် ပူ၍ အနံ့စူး
သော ဝမ်းပျော့ဆေး၊ ဆီးရွှင်ဆေး၊ မိုက်နာပျောက် ဆေး
များ အဖြစ် အစွမ်း ထက်သဖြင့် ၎င်းကို အသားဝါ ရောဂါ
(JAUNDICE), ဆီးအောင့်ရောဂါ (STRANGURY),
အဖော အဖျဉ်းရောဂါ (DROPSY) နှင့် ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါ
အစိတ်အပိုင်းများ ရောင်ရမ်းခြင်း-စသည့် ရောဂါတို့တွင် သုံး
ရသည်။

ဤတွင် အလျဉ်း သင့်၍ ဆက်လက် ဖော်ပြ လိုက်သည်မှာ
၁၉၃၄-ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ ၁၂-ရက် ကြာသပတေးနေ့ထုတ်
THE WORKING PEOPLE'S DAILY သတင်း
စာတွင် ဆောင်းပါးရှင် 'မောင်စု' ဆိုသူ ရေးသားသည့် ပရနွှဝါ
နှင့် ပတ်သက်သော ဆောင်းပါး တပုဒ်ကို တွေ့ရသဖြင့် ယင်း
ဆောင်းပါးကို အောက်တွင် ပြန်ဆိုဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၁၀

ပရန္တဝါပင်

“ဟော့ဂ်ဝိဒ်(ပရန္တဝါပင်)သည် လူသားအား ‘တိုက်ကြက်ဖ’
ကဲ့သို့ အားအင်ပြည့်ဖြိုးစေသည်”

မောင်စု

(စိုက်ပျိုးရေးကော်ပိုရေးရှင်း၊

ဥယျာဉ်ပန်းပင်နှင့်ဆေးပင်များဆိုင်ရာအကြံပေးအရာရှိ)

မြန်မာအမည်—ပရန္တဝါ

အင်္ဂလိပ်အမည်—ဟော့ဂ်ဝိဒ်(HOGWEED)

မျိုးရင်း—နစ်တာဂျီနားဆီး(NYCTAGINACEAE)

မျိုးကွဲ—ဘိုအာဟားဗီးယား(BOERHAAVIA)

အုပ်စု—ဒစ်ဖျူးဆား(DIFFUSA)

ရုက္ခဗေဒအမည်။ ။ဘိုအာဟားဗီးယား ဒစ်ဖျူးဆား လင်းနီ
(BOERHAAVIA DIFFUSA
LINN)

ပေါက်ရောက်ရာဒေသ။ ။ပရန္တဝါပင်ကို မြန်နိုင်နိုင်ငံ အနှံ့အ
ပြားရှိ မြေပြန့် ဒေသများ၊ မြေနီမ့်
ဒေသနှင့် အတော်အတန်မြင့်သော ဒေသများတွင် တွေ့ရှိရလေ
သည်။အိန္ဒိယပြည်နှင့် အရှေ့တောင်အာရှ အပူပိုင်းဒေသ တစ်
တောင်လည်း တွေ့ရှိရ၏။မြို့တွင်းမြို့ပြနှင့် ကျေးလက်များတွင် ပေါ
များသော အပင်ရိုင်း(ဝါ)အလေ့ကျပေါက်ပင် တမျိုးဖြစ်သဖြင့်
အပူပိုင်းဒေသအားလုံးတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအခန့်သင်များ

၁၁၁

အပင်၏အသွင်သဏ္ဌာန်။ ။ အကိုင်အခက် အရွက် အလက်
ခွံနောင်းများပြားပြီး အရွက် များ
မှာ ချောမွေ့၍ အချိုလည်း အမွေးပါရှိသည့် ဆေးဖက်ဝင်
ပင်ငယ်တမျိုးဖြစ်သည်။ အရွက်များမှာပျံ့နှံ့၍ ဘဲဥပုံသဏ္ဌာန်၊
သို့မဟုတ် ရှည်လျားလျားဖြစ်ပြီး အနားများအနည်းငယ် တွန့်
သယောင် ရှိသည်။ အရွက်၏ အောက်ဖက်မျက်နှာ ပြင်မှာ
ဖြူလျော်လျော်ဖြစ်၏။ ထိပ်ဖျားအဝိုင်း၊ သို့မဟုတ် အချွန်ဖြစ်ပြီး
အရွက်ရင်းမှာမူ ဝိုင်းနေပေသည်။ ပွင့်ခိုင်များမှာအလွန်ခွံနောင်း၍
သွယ်ပျောင်းသော ရိုးတံများလည်းရှိ၏။ အပွင့်များမှာ သေး
ငယ်ပြီး များသောအားဖြင့် ရိုးတံထိပ်ဖျားတွင် ထီးသဖွယ်
အစုလိုက်အဆုံလိုက် ပွင့်တတ်သည်။ အပွင့်ရောင်မှာ ပန်းရောင်
ဖြစ်၍ ၁-၅ မီလီမီတာ ရှည်လျားပေသည်။ အသီးမှာမူ ရှည်
မျောမျောဖြစ်ပြီး ၃-မီလီမီတာမျှ ရှိပေသည်။

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအခန့်သင်များ။ ။ “ချိုပရာ” ၏ အဆိုအရ
ပရနွမ်ပါဝင်တွင်ပါဝင်သော
ပစာနဓာတ်မှာ ‘ပူနာနာဗင်းနီ’ (PUNARNAVINE) ခေါ်
အယ်လ်ကလွိုက်ဓာတ် တမျိုးဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ‘ယမ်းဓာတ်အား’
များလည်း အမြောက်အမြားပါရှိသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ သို့
မဟုတ် အဆိုအရ လက်တွေ့အားဖြင့် ပရနွမ်ပါဝင် အခြောက်၊ သို့မဟုတ်
အစို၏ သတ္တုရည်သည် အသဲဝမ်းဗိုက်ပျဉ် အမြှေးနှင့် ကျောက်
ကပ်ကြောင့် ဖြစ်ရသော အဖောအဖျဉ်းရောဂါများတွင် ဆီးကို
ကောင်းစွာ ရွှင်စေသည်ဟု ဆို၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၁၂

ပရနွဝါပင်

ယင်းသတ္တုရည်ကို သုံးသောအခါ ထိုအရည်တွင်ပါဝင်သော ယမ်းဓာတ်ဆားများသည် အယ်လ်ကလို့က်ဓာတ်၏ အာနိသင်ကို အထောက်အကူပြုကြ၏။ ထိုဆေးမှာ အချို့သော အဖျဉ်းရောဂါများ၊ ဥပမာ—အသဲကြွပ်ရောဂါနှင့် ဗိုက်မြေးရောင်ရောဂါများကြောင့် ဖြစ်ရသည့် အဖျဉ်းရောဂါတွင် အခြားသော လက်ရှိ သုံးစွဲနေကြသည့် ဆီးဆေးများထက် များစွာပိုမို၍ အစွမ်းထက်သည်ကို တွေ့ရပေသည်။ ဆီးအောင့်ရောဂါ၊ ညောင်းကျရောဂါနှင့် အခြားသောကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ရောင်ရမ်းသည့်ရောဂါများတွင် ပရနွဝါကို ဆီးရွှင်ဆေးအဖြစ် သုံးရ၏။ အသင့်အတင့်စားသုံးလျှင် ပန်းနာရောဂါ၌ အစွမ်းထက်၏။ များစွာသုံးလျှင်မူ ပရနွဝါ၏ အော့အန်စေတတ်သော သတ္တိကြောင့် စားသုံးသူမှာ အော့အန်နိုင်ပေသည်။

“ဒိုလ်တီယယ်လ်” ၏ အဆိုကမူ ယိုဂျတာဒေသတွင် ပရနွဝါ တပင်လုံး၏ပြုတ်ရည်ကို ခလေးများအတွက် ဝမ်းပျော့ဆေး၊ အဖျားပျောက်ဆေးနှင့် အတက်အချက်ပျောက်ဆေးများအဖြစ် ပေးရသည်ဟု ဆို၏။ ထို့ပြင် ဓမ္မတာ မှန်ကန် စေရန်လည်း သုံးရပေသည်။ ဂိုးလ်ကိုစ်ထ် ဒေသတွင်မူ YAWS ခေါ် ပိုးရောဂါတမျိုးအတွက် ပရနွဝါအဖြစ်ကို သုံးရသည်ဟု ဆို၏။ “ကော်ရီ” နှင့် “လီဂျာနီ” တို့ကလည်း ပရနွဝါပင်ကို အန်တီးလ် ဒေသတွင် လှုံ့ဆော်ဆေး၊ အားတိုးဆေး၊ သံပိုးချဆေးနှင့် အော့အန်ဆေးများအဖြစ် အသုံးပြုကြောင်း မှတ်တမ်းပြုခဲ့ကြသည်။ မာတီးနစ်ဒေသတွင်မူ အမြစ်ကိုမြေကိုက်ရာ၌ သုံးကြ၏။ ဥရုဂွေးနိုင်ငံတွင် ပရနွဝါမြစ်များကို ဝမ်းကိုက်ပျောက်ဆေးနှင့်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗိဇ္ဇောအမြင်ပရနွေဝါအာနိသင်

၁၁၃

အောအန် ဆေးများ အဖြစ် သုံးကြကြောင်း - ရော့ဒရိက အဆိုပြုထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် မြန်မာဘုရင်များ ရှိစဉ်ကာလကတည်းက ပရနွေဝါကိုလှုံ့ဆော်ဆေးအဖြစ် သုံးခဲ့ကြ၏။ တောင်သာ ဆရာ တော်ကြီး၏ ပရနွေဝါဆေးနည်းမှာမူ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ် ပေသည်။

- | | |
|------------------------------|-----|
| ၁။ ပရနွေဝါမြစ်မှုန့် | ၁-ဆ |
| ၂။ အုန်းသီးဆံရင့်ရင့်အမှုန့် | ၁-ဆ |
| ၃။ ဒန့်ဒလွန်ပွင့်အမှုန့် | ၁-ဆ |
| ၄။ ပျားရည်စစ်စစ် | ၆-ဆ |

အထက်ပါဆေးပစ္စည်း ၄-မျိုးကို ကောင်းစွာရောနှော၍ ရက်သတ္တ ၂-ပတ်ခန့် ထားရမည်။ ထိုနောက် နေ့စဉ်ဇွန်းကလေး (လဘက်ရည်ဇွန်း)နှင့် တဝက်စားသုံး၍ ရေတဖန်ခွက်သောက် ရမည်။ နံနက်စာမစားမီ ဆေးကိုစားသုံးလျှင် ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်း စသည့်အကျိုးများ အပြင် တိုက်ကြက်ဖကဲ့သို့ အားအင်ပြည့်ဖြိုးခြင်းကို ခံစားရပေမည်။

ဗိဇ္ဇောအမြင်ပရနွေဝါအာနိသင်

ဣန္ဒြိယနိုင်ငံ ဗိဇ္ဇောဆရာကြီး ဟိရာမဏ၏ သစ်တြဝနပုတိ ဂုဏဒသ (ဆေးဘက်ဝင် အာနိသင်အလင်းပြကျမ်း)၌ ပရနွေဝါ အကြောင်း သိကောင်းစရာများ သီးသန့် ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း ထပ်မံ၍ဖော်ပြလိုပါသေးသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၁၄

ပရနွေဝါပင်

ဤပရနွေဝါဆေးပင်သည် “ဂုဇ္ဈာဒိဝဂ္ဂ” ဆင်တုံးမန္တယ်စသည်
ဂိုဏ်းဝင် ဆေးပင်ဖြစ်ကြောင်း ဘာဝပ္ပကာသကျမ်း၌ ဖော်ပြ
ထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဤဆေးပင်သည် အနိဗ္ဗိယတပြည်လုံး
အနှံ့အပြား ပေါက်ပွားလျက် ရှိသည်ကိုတွေ့ရသည်။ ဤပရနွေဝါ
ပင်ကိုမိုးရာသီ၌နေရာတကာတွင် စိုစွတ်သော မြေကွက်များ၌
တွေ့ရသည်။ အခြားရာသီ၌လည်း ၎င်းအပင်ကို ရေနားနီးသော
မြေကွက်များ၌၎င်း၊ ကျောက်များရှိသော မြေကွက်များ၌၎င်း၊
သဲများသော မြေကွက်များ၌၎င်း အများအပြား ပေါက်ပွား
တတ်သည်ကို တွေ့ရ၏။

အများအားဖြင့် နွေရာသီတွင် ဤပရနွေဝါပင်သည် အရွက်
များကြွေ၍ ခြောက်သွေ့ သွားတတ်၏။ မိုးရာသီ ရောက်
သောအခါ ၎င်းသည်အမြစ်မှတဖန် ပြန်လည်ပေါက်ပွားလာ၍
စိမ်းလန်း စိုပြေလာသည်။ ထို့ကြောင့်ယင်းပရနွေဝါကို “ဝေသဘူ”
“မိုးအခါပြန်လည်ရှင်သန်လာသောအပင်” ဟူ၍၎င်း— “ပရနွေဝါ”
“ပြန်လည်အသစ်ဖြစ်လာသောအပင်” ဟူ၍၎င်းခေါ်ကြသည်။

ဤအပင်သည် အဖြူအနီ၊ အပြာ ဟူ၍ ၃-မျိုးရှိ၏။ ၎င်း
၃-မျိုးအနက် အဖြူမျိုးနှင့် အပြာမျိုးသည် အလွန်ရှားပါး၏။
ပရနွေဝါအနီသည်လည်း အကြီးမျိုးနှင့်အငယ်မျိုးဟူ၍ ၂-မျိုးရှိ
သေး၏။ ယင်း ၂-မျိုးစလုံး၏ ပန်းပွင့်သည် အနီရောင်
ဖြစ်သည်။ ပရနွေဝါအနီအကြီးမျိုး၏အရွက်သည် နှင်းဆီပန်းရွက်
နှင့်တူ၏။ အရွက်၏ အနားပတ်လည်တွင် အနီရောင် အစင်း
ကြောင်းများရှိသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗိန္ဓောအမြင်ပရနွဝါအာနိသင်

၁၁၅

ပရနွဝါအနီအကြီးမျိုးသည် ချုံများ၊ ခြံစည်းရိုးများ၌ မှီ
တွယ်၍ ပေါက်ပွားနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ၎င်း၏ အစေ့သည်
ကန့်ချုပ်နီ အစေ့နှင့်တူ၏။ သို့သော်၎င်းထက်အနည်းငယ် သေး
ငယ်သည်။ ယင်းအစေ့သည် အဝတ်များကို တွယ်ကပ်တတ်၏။
၎င်းပရနွဝါကို “ခအုဋ်ခေဗရာ” ဟူ၍၎င်း၊ ပရနွဝါအငယ်မျိုးကို
“ဆေဠုလီ” ဟူ၍၎င်းခေါ်၏။ ပရနွဝါအကြီးမျိုး၏အမြစ်ကိုဝက်
များ အလွန်စားကြ၏။ ၎င်းအမြစ်၏ ပမာဏမှာ လက်မောင်း
၂-လုံးစာမျှရှိ၏။ အရှည်မှာ ၆-လက်မခန့်ရှည်၏။ ၎င်းအမြစ်ကို
ချိုးကြည့်လျှင်ဖြူသောအတွင်းသားကို တွေ့ရ၏။

“သောထသနီ” “စာရိဏီ” ဟူသော အမည်တို့ကား ကိုယ်
ခန္ဓာ၏ အတွင်းဖောခြင်း၊ အပြင်ဖောခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ
တတ်သော သတ္တိကို အကြောင်း ပြု၍ မှည့်ခေါ် ထားသော
အမည်ဖြစ်သည်။

ရသာယန အတတ်ကို ကျွမ်းကျင် နားလည်သော ပုဂ္ဂိုလ်
တို့သည် ပရနွဝါကို ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုရာ၌ အမြစ်ကို အသုံး
ပြုကြ၏။ ၎င်းပရနွဝါမြစ်ကို ဓာတုဗေဒ နည်းဖြင့် ဓာတ်ခွဲကြည့်
သော် ၎င်း၌ စူးရှသော ဆားဓာတ်မျိုးရှိသည်။ ၎င်းပြင် သတ္တိ
တမျိုးမှာ ချွေပျစ်သောအရည်တမျိုးရှိသည်ကိုလည်းတွေ့ရ၏။

ဤပရနွဝါပင်၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းများလည်း အသုံးဝင်
၏။ သို့ရာတွင် အထူးသဖြင့် အမြစ်ကိုသာ ယူသင့်၏။ ၎င်းအမြစ်
ကို အနည်းငယ်ပူသောရေတွင် ၃-နာရီကြာမျှ စိမ်ထားပြီးနောက်
ကောင်းမွန်စွာဆေးကြော၍ မြေရောင်ရှိသော အခွံ ပါးပါးကို

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၁၆

ပရနွဝါပင်

ပၤ စင်အောင်ဆေးရမည်၊ ယင်းအခံသည် အလွန်ပါး၏။ အနည်းငယ် ပွတ်ရုံမျှနှင့် ကျွတ်ကွာသွားနိုင်၏။

ရေနှေးတွင်ထည့်ခြင်းအားဖြင့် ၎င်းအမြစ်၏အမျှင်များသည် ပျော့နုလာ၏။ ၎င်းအမြစ်ကို အတုံးအတုံး ဖြတ်၍ အခြောက်ခံထားလိုက်လျှင် အမျှင်ကလေးများ ကွဲသွား ကြသည်။ သို့သော် ဤနည်းဖြင့် ၎င်း အားလုံး ခြောက်သွားသောအခါ မာကျောလာ၍ ကွဲထွက်မသွားချေ။ အမြစ်ကို ဤကဲ့သို့ လှပစွာ ပြုလုပ်ထားသော်လည်း မပျက်စီးချေ။ ၎င်းတို့၏ ဂုဏ်သတ္တိကိုလည်း မည်သို့မျှ မထိခိုက်ချေ။ ဤနည်းဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အမြစ်သည် အချိန်ကြာရှည်သော်လည်း ပျက်စီးခြင်းမရှိချေ။

ပရနွဝါ၏ အရသာကား အနည်းငယ် ခါးသည်။

။ ဂုဏ်ကား ပူသည်။

။ ဝိပါကကား စပ်သည်။

။ အစွမ်းသတ္တိကား အဖော့ ဧရာဝတီ ပယ်ဖျောက်တတ်၏။

ဤသို့ ကျမ်းဆရာတို့သည် ဆိုကြကုန်၏။

ပရနွဝါသည် ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ဓာတ်သက်စေတတ်၏။ ပူ၏။ ခါး၏။ စပ်ရှားရှားရှိ၏။ ဖန်၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ ဆီးကိုဖြစ်စေ၏။ ရသာယနဖြစ်၏။ ခြောက်တပ်၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ချို၏။ ငန်၏။ ချွေးကို ထွက်စေ၏။ ထို့ပြင် သလိပ်၊ ချောင်းဆိုး၊ ထိုးအောင်ခြင်း၊ နှလုံးဧရာဝတီ၊ သွေးဖောက်ပြန်သော ဧရာဝတီ၊

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗိန္ဓုအမြင်ပရနွဝါအာနိသင်

၁၁၇

သွေးအားနည်းရောဂါ၊ အဖောရောဂါ၊ လေရောဂါ၊ ဝမ်းပိုက်
ရောဂါ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ အနာနှင့် ရင်ဘတ် ဒဏ်သင့်နာတို့ကို
ပျောက်ကင်းစေတတ်၏။

ပရနွဝါအမြစ်ကို လျှာဖြင့်အရသာခံကြည့်သော် အချိုအရ
သာနှင့်ယှဉ်သော အခါးအရသာရှိ၏။ ခံတွင်း၌ထည့်ထားသော်
တံတေးကိုဖြစ်စေ၏။ ထွေးပစ်လိုက်သော် လျှာသည် ၅-မိနစ်
၁၀-မိနစ်ခန့် မာကျော၍ခြောက်သွေ့၏။ အထက်ပါဂုဏ်သတ္တိ
များကို ပရနွဝါ ၂-မျိုးလုံး၌ တွေ့ရ၏။

ဤဆေး၏ တန်ခိုးသတ္တိကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အကြောစုတွင်
အထူးသဖြင့် တွေ့ရသည်။ ဖျားသောအခါ၌ မေးတုန်ခြင်း၊
ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့သည် တခါတရံ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ မျက်
ရိုးကိုက်ခြင်း၊ ကျောအောင့်ခြင်း၊ နှာခေါင်း သွေးလျှံခြင်း၊
မျက်စိမှန်ခြင်း၊ နားအူခြင်း၊ မျက်နှာမကြည်လင်ခြင်း၊ သရက်
ရွက် အသံရောင်ခြင်း၊ လည်ပင်းကြော- ကျောရိုးတို့ အတွေ့
အထိမမှန်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ သာမန်အလုပ် လုပ်ရုံမျှနှင့်
နှလုံးတုန်ခြင်း၊ ကိုယ်ရောဂါရောဂါ၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊
ချောင်းအကြီးအကျယ်ဆိုးခြင်း၊ ကြက်ညှာချောင်းဆိုးဖြစ်ခြင်း၊
စကားပျားခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ လေရောဂါ၊ သလိပ်
ရောဂါတို့ကို ပျောက်စေတတ်၏။

အာယုဗေဒဆေးပညာ၌ အဆိုပါပရနွဝါသည် ဆီးကိုဖြစ်စေ
ကတ်သော ဂုဏ်သတ္တိရှိ၏ဟု ဆို၏။ ထို့ကြောင့် ဆီးအိမ်ကို

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၁၈

ပရနန္ဒဝါပင်

နာကျင်ခြင်းမရှိစေပဲ ဆီးကိုများစေ၏။ ဆီးအိမ်၌ ဖိအားတုန်း
အားများလာစေသည်။ ယင်းသို့တုန်းအား ဖိအားများလာခြင်း
ကြောင့် ဆီးအိမ်တွင် ရေအထွက်များလာစေသည်။ ဤဖြစ်ရပ်
ကြောင့် ဆီးအိမ်၌ဆီးကို ဖြစ်စေတတ်သော ပရမာနုမြူဇာတ်ကို
လွှဲဆောင်ပေး၍ ဆီး၌အငန်ဓာတ်များလာသည်။ ဤအကြောင်း
၂-ချက်ကြောင့် ဆီး၏ပမာဏကြီးထွားလာသည်။ ယင်းဆီးကို
ဖြစ်စေတတ်သော ဂုဏ်ကိုကား ဤပရနန္ဒဝါဆေးကို သင့်လျော်
သော အတိုင်းအတာဖြင့်ပေးခဲ့သော် တွေ့ရသည်။ ပရနန္ဒဝါ၏
သင့်လျော်သော (စားရမည့်) အတိုင်းအတာမှာ အနည်းငယ်
မျှသာ ဖြစ်၏။

ဤပရနန္ဒဝါ၏ သလိပ်ကိုပျက်စေ တတ်သောဂုဏ်ကို ၎င်း
ပရနန္ဒဝါအတိုင်းအတာပမာဏ အနည်းငယ်မျှပေးခြင်းဖြင့် တွေ့ရ
၏။ ပျို့အန်ခြင်းဖြစ်နေသော အချိန်အနည်းငယ်၌ တကြိမ်၊
နှစ်ကြိမ် သင့်လျော်သလို ပေးကာမျှဖြင့် ယင်း၏ ဂုဏ်သတ္တိကို
တွေ့ရ၏။ ဤအကြောင်းကြောင့် အန်ခြင်းနှင့် ဓာတ်သွားခြင်း
တို့ဖြစ်စေ၍ သလိပ်များကို ပါးစပ်မှ၎င်း၊ စအိုမှ၎င်း အပြင်သို့
ထုတ်ပစ်၏။ ချွေးထွက်စေသော ဂုဏ်သတ္တိကိုလည်း ပရနန္ဒဝါ၏
အနည်းငယ်မျှသော အတိုင်းအတာဖြင့် တွေ့ရ၏။

ဤဆောင်ရွက်မှုသည် အနည်းငယ်မျှသောအတိုင်းအတာဖြင့်
နှလုံးအပေါ်၌တဖြည်းဖြည်း ထင်ရှားလာစေသည်။ ဤသို့အား
ဖြင့် နှလုံး၏ကောင်းစွာလှုပ်ရှားမှုကို ကောင်းကောင်း ဖြစ်စေ
လေသည်။ သွေးကြော၌ သွေးအားဖြင့် သွားသည့် သွေး၏

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗိန္ဓောအမြင်ပရနွဝါအာနိသင်

၁၁၉

ဖိအားသည်များလာသည်။ တဖန်သွေးကြောမှ သွေးကိုနှလုံး၏ စုတ်ယူသောအားလည်းများလာသည်။ သွေးတွန်းအားများလာခြင်းကြောင့် ဆီးဓါပမာဏလည်း တိုးပွားလာသည်။ တဖန်ကိုယ်ခန္ဓာ၌ စုနေသောရေသည် နည်းပါးသွား၍ ဖောရောင်ခြင်းလျော့ပါးသွားစေသည်။ ဤသို့အကြောင်းခြင်းရာ တို့ကြောင့် ယင်းဆေးမြစ်ကို ဟိန္ဒူဘာသာဖြင့် သောထသနိ “အဖောကျဆေး”ဟု ခေါ်သည်။

ဤသို့ခေါ်ခြင်းသည် မှန်ကန်သောခေါ်ဝေါ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ပရနွဝါသည် ဝတ္ထနာဘအဆိပ်၊ မျက်ကွင်းဆေး၊ ရေအေးဖြင့်ကျပ် ထုပ်ထိုးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရေနွေးဖြင့်ကျပ်ထုပ်ထိုးခြင်းတို့ကဲ့သို့ အဖောရောဂါကို တိုက်ရိုက်လျော့ပါးပျောက်ကင်းစေသည်။ မဟုတ်ပဲ ဤပရနွဝါဆေးဖြင့် ဆီးဓါပမာဏကို များပြားလာစေခြင်း၊ ကျင်ကြီးမလကိုထုတ်ပစ်ခြင်းကြောင့်အဖောရောဂါလျော့နည်းလာခြင်းဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် ဆီးနှင့်ကျင်ကြီးကိုထုတ်ပစ်သောဝါ-သွားစေသော ဆေးအားလုံးတို့သည် အဖောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေကုန်သည်သာလျှင်တည်း။

သင့်လျော်သော (စာသုံးရန်) အတိုင်းအတာသည်ရတီ ၄၀-ဖြစ်၍ တနေ့လျှင် ၃-ကြိမ် ရေနွေးဖြင့် တိုက်ကျွေးသင့်သည်။ ထို့ပြင် အထက်ပါရောဂါအတွက် ၎င်းပရနွဝါနှင့် ဤကဋုလကိုပေးသင့်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၂၀

ပရနွံဝါပင်

ဩဓာ ဂုဏ ဓမ္မ ဝိဝေစန ကျမ်းအဆို
ပရနွံဝါပင်အကြောင်း

ပရနွံဝါအဖြူ၏ အမြစ်သည် အမျိုးမျိုးသော ရောဂါတို့၌ အကျိုးပြုလေသည်။ ၎င်းအမြစ်ကို မိန်းမနို့ရည်နှင့်ကြိတ်၍ မျက်စဉ်းခတ်သော်မျက်စိယားခြင်းကို၎င်း၊ ပျာရည်ဖြင့် ကြိတ်၍ခတ်သော် မျက်ရည်ယိုခြင်းကို၎င်း၊ နွားထောပတ်ဖြင့် လိမ်းသော် မျက်စိနာခြင်းကို၎င်း၊ နှမ်းဆီဖြင့် ကြိတ်၍လိမ်းသော် မျက်စိမှုန်ခြင်းကို၎င်း၊ ကစီရည်နှင့်ကြိတ်၍ခတ်သော် ကြက်မျက်သင့်ရောဂါကို၎င်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ ဤပရနွံဝါ အဖြူမျိုးသည် မျက်စိရောဂါအမျိုးမျိုး၌ အံ့ဩဘွယ် ကောင်းလောက်အောင် အကျိုးသက်စေလေသည်။

ရှေးဆရာကြီးတို့သည် ပရနွံဝါကို အမျိုးမျိုးသော ရောဂါဝေဒနာတို့၌အသုံးပြုခဲ့ကြကုန်၏။ ပရနွံဝါသည် အဖြူအနီဟူ၍ ၂-မျိုးရှိသည်။ အထူးသဖြင့် ခွဲခြမ်းဝေဘန်ခဲ့သော် ဤပရနွံဝါသည် ၆-မျိုး၊ တနည်းအားဖြင့်ဤ ၆-မျိုးထက် ပိုမို၍ရှိသေး၏။ ဤပရနွံဝါအမျိုးမျိုးတွင်ပရနွံဝါအဖြူသည် ပူ၏၊ ခါး၏၊ ခြောက်တပ်၏၊ သလိပ်ကိုပျက်စီးစေ၏၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ထိုးအောင်ရောဂါ၊ ရင်ဘတ်ဒဏ်သင့်ရောဂါ၊ သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ဝါသင့်နာ၊ ဖောရောင်ခြင်း နှင့် လေဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဩသဂေဏဗေဓိဝေဓနကျမ်းအဆို

၁၂၁

ပရန္တဝါအနီသည် ခါး၏၊ အစာကြေကျက်စေ၏၊ အဖော
ရောဂါကိုဖျက်ဆီးတတ်၏၊ သည်းခြေကိုပျက်စီးစေ၏၊ မီးရပ်သွေး
ဖြူ ဆင်းခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

ရှေးကျမ်းပြုဆရာကြီးတို့က ပရန္တဝါဆေးသည် အဖျားရော
ဂါ၊ အဖောရောဂါ၊ အရက်မူးရောဂါ၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ သရက်
ရွက်ရောင်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အဆစ်ရောင်ကိုက်ခြင်း၊ လေ
ရောဂါ၊ ယောနီထိုးအောင့်ခြင်း၊ သားအိမ်ရောဂါ၊ ဂူလုံးထိုး
အောင့်ခြင်း၊ သုက်သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း၊ နူနာ၊ ကျောက်တည်
ရောဂါ၊ ကြက်ဆိပ်၊ သက်တန့်ရောဂါ စသော အမျိုးမျိုးသော
ရောဂါတို့၌ အသုံးပြုသည်။ ထိုထက်ပိုလွန်၍ ဆရာကြီးတို့သည်
ချွေးထုတ်ခြင်း ပြုခြင်းတို့၌ ရေးသားထားကြကုန်၏။

ယခုခေတ်ဆရာတို့ အလိုမှာ ပရန္တဝါသည် အစာကိုကြေ
ကျက်စေ၏၊ ဝမ်းကိုပျော့စေ၏၊ ဆီးရွှင်စေ၏၊ သလိပ်ကို ပယ်
တတ်၏၊ ပျို့အန်စေတတ်၏၊ ရေဖျဉ်းရောဂါ၊ အဖောရောဂါ၊
ကိုယ်ရောဂါရောဂါ၊ ကိုယ်တွင်းဖြစ်သောအပူ၊ သရက်ရွက်ကြီးခြင်း၊
အသဲကြီးခြင်း၊ မျက်စိပူခြင်း၊ ကင်းမြီးကောက်ကိုက်ခြင်း၊ ဆီး
ချုပ်ခြင်း၊ ဆီးများခြင်း၊ ပန်းနာရောဂါတို့၌ အကျိုးပြု၏။ ဤ
ဆီးကိုရွှင်စေသောသတ္တိကား အထူးထင်ရှား၏၊ ကင်းမြီးကောက်
ဆိပ်၌ ယင်းပရန္တဝါမြစ်ကို အပြင် လိမ်းခြင်း၊ အခိုး ရှူခြင်းဖြင့်
အကျိုးပြု၏၊ နာတာရှည်မျက်စိရောဂါတို့၌ ယင်းပရန္တဝါပြုတ်ရည်
ကို ပျားရည်နှင့်ရော၍ အစက်ချပေးခြင်းဖြင့် အသုံးပြုကြကုန်၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဆေးနည်း မဟတ်မိ

ရှေးဦး မှတ်ဖွယ်

ပရနွှံဝါပင် အကြောင်း သိကောင်းစရာကို ကျမ်းငယ်တဆူ ပြုစုရေးသားရာ၌ နိဒါန်းပိုင်း၊ ပရနွှံဝါအကြောင်း သိကောင်းစရာနှင့်အားဆေးနည်းများဟူ၍ အပိုင်း ၃-ပိုင်း ကဏ္ဍ ၃-ကဏ္ဍ ထား၍ ရေးသား ထားခဲ့ရာ ယခုအခါ၌ တတိယမြောက် ဖြစ်သော ရှေးဟောင်းပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ အသုံးပြုခဲ့သည့် ဆေးနည်းအရပ်ရပ် အသုံးချနည်းအဖုံဖုံတို့ကို ရေးသားဖော်ပြရန် အကြောင်းအလှည့် အခွင့်ကြုံလာပြီဖြစ်သည့်အတိုင်း တတိယပိုင်း ဆေးနည်းအသွယ်သွယ်တို့ကို ရေးသားဖော်ပြပါမည်။

ယင်းကဲ့သို့ ရေးသား ဖော်ပြရာတွင် ကျမ်းအသီးသီး တို့၏ အမည်နှင့်ယှဉ်တွဲဖော်ပြသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် မိမိဉာဏ် မိမိအတွေးဖြင့် ရေးသားဖော်ပြ ထားလည် မဟုတ်ပဲ ဆေးလောကတွင် အခိုင်လံဆုံးဖြစ်သော အလေးဂရု ပြုထိုက်သည့် ကျမ်းအသွယ်သွယ်မှ ထုတ်နုတ်ယူငင်ထားသည့် အဖြစ်ကိုလည်း သိစေလိုသည့် ပြင် “မည်သူ သေသေ— ငစောမာလျှင် ပြီးရော” ဟူသော လောဘဇောဖြင့် ပရနွှံဝါနာမည်ပျက်အောင် ဖော်စပ်ထုတ်ဝေရန် ရေးသားထားသော ဆေးနည်းမျိုး မဟုတ်ပဲ ကရုဏာ အခြေခံ၍ ပညာဉာဏ်ဖြင့် ရေးသားထားတော်မူခဲ့သော ရှေးရှေး ဗိနွေဆရာကျော် ဆရာမြတ်တို့၏ နည်းဥပဒေသဖြစ်ပါပေတကားဟု ကိုးစားယုံကြည်မှု ရှိကြလျက် ဖော်စပ်သုံးစား

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဆေးစားလိုသူအထူးသတိပြုရန်

၁၂၃

အကျိုးများစေလိုသော အတွက်ကြောင့်လည်း ကျမ်းကြီးကျမ်း
ငယ် အသွယ်သွယ်တို့၏ အမည်တို့ပါ ယှဉ်တွဲဖော်ပြ ထားပါ
သည်။

ဆေးစားလိုသူအထူးသတိပြုရန်

ဆေးဖော်စပ် စားသောက်လိုသောသူများ အထူးသတိပြုရန်
တချက်မှာ “ငါသည် ပရနွဝါဆေးဘက်ကို ဖော်စပ်စားသောက်
ရန် သင့်မသင့်”ဟူသော မိမိကိုယ်ကို မိမိစိစစ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
၎င်းပြင် မိမိမှာ ရုပ်ခံကမည်သို့ ဧကါအခံကမည်ပုံ ရှိနေခြင်း
ကြောင့် မည်သည့် ပရနွဝါဆေးနည်းကို ဖော်စပ်စားသုံးလျှင်
သင့်မည်ဟူသော စိစစ်ချက်သည် စားသုံးသူအတွက် ရှေးဦးစွာ
အလိုအပ်ဆုံးသော အချက်တချက်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ စိစစ်
နိုင်ရန် နိဒါန်းပိုင်းနှင့် ဥပဒေသပိုင်း ၂-ပိုင်းကို လေ့လာ
မှတ်သား အကြိမ်ကြိမ်ဖတ်ယူထားပြီး စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ဉာဏ်ရှိ
ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာလျှင် ပရနွဝါပင် အသက်
ကယ်တင်ရှင်၏ ကြီးမားသောဂုဏ်အင် အကျိုးကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ
စားသုံးသောသူတိုင်း ရရှိကြပေလိမ့်မည်။

ယင်းကဲ့သို့ အဆင့်ဆင့်ဉာဏ်နားစွင့်၍ စိစစ်ဆုံးဖြတ်ပြီးနောက်
မည်သည့်ပရနွဝါ အမျိုးအစားကို ယူရမည်၊ မည်သည့်အရပ်၌
ပေါက်သည်ကို ဦးစားပေးရမည်၊ မည်ကဲ့သို့ သန်းရှင်းစင်ကြယ်
အောင်လုပ်ပြီး ဖော်စပ်ရမည်တို့ကို အလီလီစိစစ်ယူငင်ပြီးနောက်
ဖော်စပ်ရာတွင် အလေးချိန်သည် အရေးကြီးပါသည်။ အလေး
ချိန်ကို ဆေးကျမ်းတို့၌ ဖော်ပြရာတွင် ဉာဏ်အလေးချိန်နှင့် ချိန်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၂၄

ပရနန္ဒဝါပင်

ခွင်အလေးချိန်ဟု ၂-မျိုး ရှိပါသည်။ ဉာဏ်အလေးချိန်ဟူသည် မှာ ဖော်စပ်စားလိုသောသူ၏ ရုပ်ခံ ဓာတ်ခံ ရောဂါခံ အခြေအနေကို ကြည့်၍ လိုတိုးပိုလျှော့ ပြုလုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ (အသက်ရှည်နည်း ကြဇုသီးကို ဖော်ပြရာတွင်ပြန်ကြည့်ပါလော့) ဉာဏ်ဖြင့် ချိန်ဆပြီးနောက်ချိန်ခွင် အလေးချိန်ကို အသုံးပြုရပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ သေချာတိကျစွာဆုံးဖြတ်စိစစ်ပြီးနောက်ပရနန္ဒဝါဆေးနည်းအဖြာဖြာတို့ကို မှတ်ယူလေ့လာစားသုံးကြကုန်ရာ၏။

မူလကျမ်းရင်းနှင့် တိုက်ဆိုင်ညှိနှိုင်းပြီး အသုံးပြုလိုသော ပညာရှင်များ အတွက် အောက်ပါ ကျမ်း၏ အမှတ်အသား သင်္ကေတစကားလုံးတို့ကို ဘတ်ရှုပြီး တိုက်ဆိုင်လေ့လာကြရန် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ဆေးကျမ်းသင်္ကေတ အက္ခရာများ

၁ ဘေသဇ္ဇမဇ္ဈသဆေးကျမ်းကို ဘေ-သာ ဟု သင်္ကေတပြုထားသည်

၂ သိင်္ဂီဓရသံဟိတာ	သိင်္ဂီ	။
၃ စရကသံဟိတာ	စရ	။
၄ သာရကောမုဒိ	သာရ	။
၅ ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိ	ဘေ-ဝလိ	။
၆ ယောဂရတနာကရ	ယောဂ	။
၇ ဘာဝပွကာသ	ဘာဝ	။
၈ ရသဓာတုပကာသ	ရသ	။
၉ သိဒ္ဓ္ဓယောဂသင်္ဂဟ	သိဒ္ဓ္ဓ	။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဆေးကျမ်းသင်္ကေတအက္ခရာများ

၁၂၅

၁၀	အာရောဂျပကာသ	အာ	။
၁၁	မြိဟဒါသဝါရိဋ္ဌသင်္ကဟ	မြိဟ	။
၁၂	ရသရတနာကရ	ရ-ကရ	။
၁၃	ယောဂတရဂီနီ	ယော-နီ	။
၁၄	ဘာရတီယဇ္ဇိဗ္ဗုဒ္ဓိ	ဘာ-ဗ္ဗု	။
၁၅	အဋ္ဌသင်္ကဟ	အဋ္ဌ	။
၁၆	သစိတြဝနပုတိဂူဏဒသ	သစိတြ	။
၁၇	ရာဇနိဗ္ဗဏ္ဍ	ရာ-ဗ္ဗ	။
၁၈	ရာဇနိဗ္ဗဏ္ဍသံဟိတာ	ရာ-တာ	။
၁၉	ရာဇဝလ္လဘနိဗ္ဗဏ္ဍ	ရာ-နိ	။
၂၀	သာလိဂါမနိဗ္ဗဏ္ဍ	သာလိ	။
၂၁	သင်္ကရနိဗ္ဗဏ္ဍ	သင်္ကရ	။
၂၂	ဝနပုတိဝိညာဏ	ဝန	။
၂၃	အာယုဗေဒဝိညာဏ	အာယု	။
၂၄	ဝရိစ္ဆဝိညာဏ	ဝရိ	။
၂၅	ဝနောသဓိစန္ဒောဒယ	ဝနော	။
၂၆	ဝနောသဓိသက္က	ဝ-က္က	။
၂၇	ဥတုဘောဇန	ဥတု	။
၂၈	အက္ခရာစဉ်ဓာတုရသ	အက္ခရာ	။
၂၉	ပုံပြဆေးအဘိဓာန်(ဒု)	ပုံ-ဒု	။
၃၀	ဘေသဇ္ဇနယကုထိုး	ဘေ-ထိုး	။
၃၁	ဩသဓရတနာကရ	ဩသဓ	။
၃၂	သမားစဉ်ကုထိုး	သမား	။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၂၆

ပရနွတ် ပိပင်

၃၃	မြန်မာ ဗိဇ္ဇာဆေးကျမ်း	မြန်-ဗိန်း	။
၃၄	မြန်မာနန်းသုံးဆေးကျမ်း	မြန်-နန်း	။
၃၅	ကာမာရတန	ကာ	။
၃၆	ဓန္ဒန္တရီ	ဓ	။
၃၇	ဆနဂုတိဆေးကျမ်း	ဆန	။
၃၈	မြန်မာဆေးနည်းမှတ်စု	မြန်-ဆေး	။
၃၉	ကင်းဝန်မင်းကြီးမှတ်စုကဗျာ	ကင်းဝန်	။
၄၀	ဓန္ဒန္တရီကျမ်းရင်းဘာသာပြန်	ဓန္ဒန္တရီ	။
၄၁	ဓာတုဝိဘာဂဒီပနီ	ဓာ-ဝိ	။
၄၂	ယောဂသတ(ပေမူ)	ယော-ပေ	။

ဆေးနည်းထားပုံ အစီအစဉ်

- ၁ မြစ်ချင်းပြီးဆေးနည်းများ
- ၂ ဆေးနည်းတိုများ
- ၃ သတ္တုရည်ဆေးနည်းများ
- ၄ ပြုတ်ဆေးရည်ဆေးနည်းများ
- ၅ အမှုန့်ဆေးနည်းများ
- ၆ ချက်ဆေးနည်းများ
- ၇ ချွေးအောင်းဆေးနည်းများ
- ၈ လိမ်းဆေးနည်းများ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဆေးနည်းဆိုင်ရာမှတ်ချက်

ပယ်ရှားချွန်ထားရသောဆေးနည်းများ

ပရန္တဝါဆေး ဖြစ်ပါလျက် အချို့ဆေးဘက် ပစ္စည်းတို့မှာ အမည်သာရှိ၍ မသိနိုင် (ရှာ၍မရနိုင်) သောကြောင့် ပယ်ရှား ချန်ထားခဲ့ရပါသည်။ ယင်းချန်ထားခဲ့ရသော ဆေးနည်းအမည် များကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

- ၁ စရကသံဟိတာကျမ်းကြီး ပထမပိုင်း ဝါဇီကရဏဆေး
မျှားကဏ္ဍတွင် လာရှိသော ကာမသတ္တိပွားစေသော—
ဗြဟနဆေး။
- ၂ စရကသံဟိတာကျမ်း ဒုတိယတွဲ အဆိပ်ရောဂါကုထုံး
ပိုင်းတွင် လာရှိသော ကာကဏ္ဍာဒိယောဂဆေး။
- ၃ ယင်းကျမ်းတွင်ပင် လာရှိသော မဟာမယူရသတဆေး။
- ၄ ယင်းကျမ်း-ပါဒရက်ရောဂါပိုင်းတွင် လာရှိသော ဇီဝ
နိယသတဆေး။
- ၅ ယင်းကျမ်း-ပါဒရက်ရောဂါပိုင်းတွင် လာရှိသော ပါဒ
ရက်ရောဂါနိုင်ဆေး။
- ၆ ယင်းကျမ်း- ။ ။ ပါဒ
ရက်ရောဂါနိုင်ဆေး။
- ၇ သင်္ဂီရသံဟိတာကျမ်း စာမျက်နှာ ၃၉၇-တွင် လာရှိ
သော ဓာတ်အားကုန်ခန်းသော ရောဂါနိုင်ဆေး။
- ၈ ယင်းကျမ်း စာမျက်နှာ ၄၂၆-တွင်လာရှိသော ဝိသမ
ဖျားရောဂါနိုင် ထောပတ်ဆေး။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၂၈

ပရနွဝါပင်

၉ ယင်းကျမ်း စာမျက်နှာ ၄၅၇-တွင်လာရှိသော ဓာတ်
အားကုန်ခန်းသော ရောဂါနိုင်ဆေး။

၁၀ ယင်းကျမ်း စာမျက်နှာ ၄၇၁-တွင်လာရှိသော ဓာတ်
အားကုန်ခန်းသော ရောဂါစသည်နိုင်သည့် စိမ်ဆေး။

၁၁ ဓန္တရီကျမ်းရင်းကြီး စာမျက်နှာ ၂၅၆-တွင် လာရှိ
သော မဟာနာရာယဏတေလ-လေဆေး။

ဆေးဘက်ပစ္စည်းမရနိုင် မသိနိုင်သဖြင့် ဖော်ပြပါဆေးနည်း
တို့ကို တွေ့ရှိရသော်လည်း ပယ်ရှားချန်ထားပြီးလျှင် ဆေးဘက်
ပစ္စည်းရနိုင်၊ သိနိုင်သော ပရနွဝါ ဆေးနည်းများ ကိုသာ
ရွေးချယ်ထုတ်နုတ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

မြစ်ချင်းပြီးဆေးနည်းများ

ရောဂါအသီးသီး၌အသုံးပြုနည်း

၁-ချောင်းခြောက်။ ။ပရနွဝါမြစ်မှုန့်ကို သကြားနှင့်ရော၍
ပေးခဲ့သော် ချောင်းခြောက် ဆိုးခြင်း ပျောက်ကင်း
၏။ (ပုံ-ဒု-)

၂-ပန်းနာ။ ။ပရနွဝါမြစ်မှုန့် ၃-ပဲသားနှင့် ပျားရည် ၄-
ပဲသား ရော၍ကျွေးသော် ပန်းနာရောဂါ ပျောက်ကင်း
၏။ (ပုံ-ဒု)

၃-ဆီးအောင့်ရောဂါ။ ။ပရနွဝါအရွက်ကို ငြုတ်ကောင်းနှင့်
ရောကြိတ်၍ အဝတ်နှင့်စစ်ချပြီး သောက်ခဲ့သော် ဆီး
အောင့် ရောဂါပျောက်ကင်း၏။ (ပုံ-ဒု)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မြစ်ချင်းပြီးဆေးနည်းများ

၁၂၉

၄-ရေငတ်ရောဂါ။ ။ပရန္တဝါမြစ်၊ ရှမ်းဆေးခါး၊ ချင်းခြောက်
ပြွတ်ရေကို သောက်ခဲ့သော် ရေငတ်ရောဂါပျောက်ကင်း
၏။ (ပုံ-၃)

၅-ရေဖျဉ်းရောဂါ။ ။ပရန္တဝါမြစ်ကို ရေစိမ့်၍ ဆော်ဒါရော
လျက် သောက်ခဲ့သော် ရေဖျဉ်းရောဂါ ပျောက်ကင်း
စေ၏။ (ပုံ-၃)

၆-ဂူလုံးရောဂါ။ ။ပရန္တဝါမြစ်နှင့် သိန္ဓောဆားကို အတူရော၍
ထောပတ်နှင့်လျက်သော် ဂူလုံးရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။
(တနည်း) ပျားရည်နှင့်လျက်ခဲ့သော် ရေဖျဉ်းရောဂါ
ပျောက်ကင်း၏။ (ပုံ-၃)

၇-ဆီးအောင့်ရောဂါ။ ။ပရန္တဝါရွက်သတ္တုရည်ကို နို့နှင့်ရော
၍သောက်သော် ဆီးအောင့်ရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။
(ပုံ-၃)

၈-အကြောထွက်ရောဂါ။ ။ပရန္တဝါမြစ်ကို ချင်းခြောက်ရည်
နှင့် ကြိတ်၍ ပတ်တီး စည်းပေးသော် အကြောထွက်
ရောဂါပျောက်ကင်း၏။ (အကြောထွက်ရောဂါဟူသည်
ပူသောအရပ်ဒေသများ၌ အဖုအနာပေါက်၍ ထိုအဖု
အနာမှ ကြိုးမျှင်တို့ ကဲ့သို့ အကြောအမျှင်မျှင်ထွက်ကျ
သော ရောဂါမျိုးကို ခေါ်သည်။) (ပုံ-၃)

၉-လေးရက်ခြားအဖျား။ ။ပရန္တဝါမြစ်ကိုနွားနို့နှင့်အတူသောက်
ခဲ့သော် သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ၄-ရက်ခြားအဖျား
ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ (ပုံ-၃)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၃၀

ပရနွဝ်ပင်

၁၀-ကင်းမြီးကောက်ဆိပ်။ ။တနင်္ဂနွေနေ့ ဖုသျှနက္ခတ်နှင့် ယှဉ်သော အချိန်တွင်နုတ်ယူသော ပရနွဝ်မြစ်ကိုဝါးပေး ခဲ့သော်ကင်းမြီးကောက်ဆိပ်ပျောက်ကင်း၏။ (ပုံ-ဒု)

၁၁-မီးဖွားလွယ်ဆေး။ ။မီးမဖွား နိုင်သော အမျိုးသမီး၏ ချက်တွင် ပရနွဝ်မြစ်ကိုသွေး၍ ပတ်ပတ်လည်လိမ်းပေး သော် ကိုယ်တွင်း၌ရှိသော ကလေးသည် သေသည်ဖြစ် စေ၊ ရှင်သည်ဖြစ်စေ အလွယ်တကူ မွေးဖွားစေနိုင်သည်။ (ဘာ-ဋီ)

၁၂-ဝမ်းတွင်းကလေးသေဆေး။ ။အကယ်၍ဝမ်းတွင်း၌ကလေး သေနေ၍ မိခင်အား အဆိပ်ပြန့်နွံ့လျက် ကြာရှည်စွာ မိန်းမြောနေခဲ့သော် ပရနွဝ်မြစ် ၅-ကျပ်သားကို စလုံး စုစုထောင်း၍ ရေ ၄၀-ကျပ်သားနှင့် ထက်ဝက်ကြွင်း ပြုတ်ပြီးလျှင် မိခင်ကိုတိုက်ကျွေးရမည်။ ဆောလျင်စွာ ကလေးမွေးဖွား လာပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ပထမ ဆေးကိုအန်ပစ်၍ မအောင်မြင်ခဲ့သော် ၂-နာရီကြာပြီး နောက် တဖန်ထပ်မံတိုက်နိုင်သည်။ (ဘာ-ဋီ)

၁၃-ရသာယနဆေး။ ။ပရနွဝ်အဖြူမျိုး မြစ်ခေါက်ကို အမှန် ပြု၍ နွားနို့နှင့် ၆-လတိုင်တိုင် နေ့စဉ်အမြဲမပြတ် မှီဝဲ သုံးဆောင်သော် အသက်ရှည်၍ အိုမင်းခြင်းမှ ကင်းဝေး စေနိုင်သည်။ (ဝနော)

၁၄-အဖောရောဂါပျောက်ဆေး။ ။ပရနွဝ်မြစ် သတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးသော် အဖောရောဂါပျောက်ကင်းပါသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မြစ်ချင်းပြီးဆေးနည်းများ

၁၃၁

၁၅-မျက်စိရောဂါ။ ။ပရန္တဝါမြစ်ကို ထောပတ်နှင့် ကြိတ်၍ မျက်စိ ကွင်းပေးသော် မျက်စိ ရောဂါများ ပျောက်ကင်းပါသည်။ (သစ်တြ)

၁၆-မျက်စိယားနှင့်မျက်ရည်ယို။ ။ပရန္တဝါ မြစ်ကို နို့ရည်၊ သို့မဟုတ် ဘဲပြားပင် သတ္တုရည်နှင့်ကြိတ်၍ မျက်စိ ကွင်းပေးသော် မျက်စိယားခြင်းနှင့် မျက်ရည်ယိုခြင်း ပျောက်ကင်း၏။

၁၇-မျက်စိမှသွေးယို။ ။ပရန္တဝါမြစ်ကို ပျားရည်နှင့် ကြိတ်၍ မျက်စဉ်း ခတ်ပေးသော် မျက်စိမှသွေးယိုခြင်း ရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ (သစ်တြ)

၁၈-တနည်း-မျက်စိယားရောဂါ။ ။ပရန္တဝါမြစ်ကို ကြိတ်၍ တိဂ်ရာဇ် (ကြိတ်မှန်) ရွက်သတ္တုရည်နှင့် မျက်စဉ်းခတ် ပေးသော် မျက်စိယားယိုခြင်း ပျောက်၏။ (သစ်တြ)

၁၉-မျက်စိမှုန်ရောဂါ။ ။ပရန္တဝါမြစ်ကို ရေနှင့်ကြိတ်၍ မျက်စဉ်းခတ်ပေးသော် မျက်စိမှုန်ရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ (သစ်တြ)

၂၀-မီးရပ်ရောဂါ။ ။ပရန္တဝါကို ကြိတ်မှုန်ရွက်ရည်နှင့် ရော၍ သောက်ခဲ့သော် မီးရပ်ရောဂါပျောက်ကင်း၏။ (ပုံ-၃)

၂၁-ပွေးနာ။ ။ပရန္တဝါကို ဒန့်ကျဲစေ့နှင့် အတူ စားခြင်း၊ လိမ်းခြင်းပြုသော် ပွေးနာပျောက်ကင်း၏။ (ပုံ-၃)

၂၂-ရသာယနဆေး။ ။ပရန္တဝါမြစ်မှုန့် ၃-၈ သားကိုနွားနို့ ရည်နှင့် လခွဲပတ်လုံးသောက်၏။ နှစ်လပတ်လုံး ထို၏ ၃-ဆတက်အတိုင်းအရှည်(၄-၈ သား)ကို၎င်း၊ထို(၃-၈

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၃၂

ပရနွဝါပင်

သား)ကို၎င်း သောက်ရာ၏။ ထိုသူသည်လွန်စွာ အိုမင်း
သော်လည်း တပန်နုပျိုလာသည်၏ အဖြစ်သို့ရောက်၏။
(ဘေ-သာ)

၂၃-မြို့နာဆေး။ ။ (၁) ပရနွဝါမြို့မြစ်ကိုဖြတ်စေ (၂) ဒဟဿ
ကိုင်းမြစ်ကိုဖြတ်စေ (၃) သီးသီးမှည့်ကိုဖြတ်စေ (၄) တခု
တည်းအဆင်းရှိသော ပေါက်ပန်းဖြူပွင့်ကိုဖြတ်စေ နွားနို့
ရည်ဖြင့်အသီးသီးသောက်မှု မကြာမီ ကိုယ်ဝန်ပေးခြင်း
ကို မြင်ဘူးသလျှင်ကတည်း၊ ယုံမှားမရှိရာ။ (သာရ-၂၄၆)

၂၄-တနှစ်လုံးအဆိပ်လွှတ်ဆေး။ ။ ပရနွဝါမြစ်ကို ဖဿနက္ခတ်
နှင့် ယှဉ်သောအချိန်၌ယူ၍ ဆန်ဆေးရည်ဖြင့် သောက်
လျှင် လူတို့အား တနှစ်လည်အောင် အဆိပ်သင့်သော
ဘေးမှ စင်စစ်ပယ်နိုင်၏။ (သာရ-၂၆၃)

ဆေးနည်းတို့များ

၁-နှလုံးရောဂါဆေး။ ။ သိန္ဓောဆား၊ ဆီနှင့်တကွကြက်သွန်ဖြူ၊
ပရနွဝါ၊ ချင်းခြောက်၊ ပဲကြီး၊ ပဲဗိစပ်တို့မှဖြစ်သော
ဆေးရည်သည် နှလုံးရောဂါရှိသူကို ကြာမြင့်စွာ စောင့်
ရှောက်တတ်၏။ (ဘေ-သာ-၆၅၅)

၂-ချောင်းဆိုးပန်းနာ။ ။ ကစော့ပုပ်၊ ကတ္တရသချေ၊ ကြောင်
ပန်းမြစ်၊ ပရနွဝါ၊ ထိကရုံးရိုင်း၊ ညောင်ကြပ်ရွက်တို့ကို
အမှုန့်ပြု၍ မှိပ်သော် ချောင်းဆိုးနာ၊ ပန်းနာ တို့ကို
ပျောက်ကင်းစေ၏။ (ဘေ-သာ-၆၉၃)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဆေးနည်းတိုများ

၁၃၃

၃-ကာမဒေဝနတ်ဆေး။ ။ ပရန္တဝါဖြူမြစ်ကို လက်ပံရွက် သတ္တုရည်နှင့် စိမ်ပါ။ ထိုနောက် ၎င်းလက်ပံစေးရည် နှင့်ကန့် ဆတူရော၍ အလုံးကလေးများပြုလုပ်၍ စားပါ။ အနုပါန အဖြစ် နို့ကိုသောက်ပါ။ (ခန္ဓန္တရီ-ဝါဇီကရဏ ပိုင်း)

၄-မြေဆိပ်ပျောက်ဆေး။ ။ ပရန္တဝါမြစ်ကို ဆန်ဆေးရေနှင့် သောက်သော် မြေဆိပ်ကိုပြေစေနိုင်၏။ (ရ-ကရ)

၅-ကျောက်ကပ်ဖောရောဂါ။ ။ ပရန္တဝါအနီကို ထက်ဝက်ကြွင်း ကျို၍ တနေ့ ၂-ကြိမ် သောက်လျှင် ကျောက်ကပ်ဖော ရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ (ဝ-က္က)

၆-ရင်ကြပ် ချောင်းဆိုး။ ။ ပရန္တဝါအနီမြစ်မှုန့် ၁-ပဲ သားကို ပျားရည်၊ သို့မဟုတ် သကြားခဲနှင့် အတူ စားသော် ရင်ကြပ် ချောင်းဆိုးရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ (ဝ-က္က)

၇-အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါ။ ။ ချင်းခြောက်နှင့် မာလာဖူး ၁-ပဲသားစီကို ပရန္တဝါပြုတ်ရည်နှင့် အတူ ၇-ရက်တိုင်တိုင် မှီဝဲသော် အဆစ်ရောင်ရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ (ဘေ-ဝလိ ၅၆၅)

၈-သက်တန့်နာ။ ။ ပရန္တဝါအဖြူမြစ်နှင့် ခံတက်ခေါက် ၂-မျိုး တို့၏ ပြုတ်ရည်၌ ပျားရည်ရောစွက်၍ နေ့စဉ်သောက်သုံး သော် မမုည့် မကျက်နိုင်သော သက်တန့်နာကို ပျောက် ကင်းစေ၏။ (ဘေ-ဝလိ ၅၆၀)

၉-လေဖောရောဂါ။ ။ ပရန္တဝါ၊ ချင်းခြောက်နှင့် မြက်မှုန့်ညင်း တို့ကိုကြိတ်၍ ယင်းဆေး ၄-ပဲသားကို နွားနို့နှင့်သောက်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၃၄

ပရနန္ဒဝါဟင်

သော်လေကြောင့်ဖြစ်သော အဖောရောဂါကို ပျောက်
ကင်းစေ၏။ (ဆုန်ထ မည်သော ဟိန္ဒူကျမ်းမှ)

၁၀-လေဖောရောဂါ။ ။ပရနန္ဒဝါ၊ ချင်းခြောက်၊ ကြက်ဆူပဉ္စမ-
၎င်းတို့၏ ပြုတ်ရည်ကို နံနက်စာ မစားမီ သောက်သုံး
သော်လေကြောင့်ဖြစ်သောအဖောရောဂါ ပျောက်ကင်း
စေ၏။ (ရ-ကရ ၅၇၇)

၁၁-အဖောပျောက်ဆေး။ ။ပရနန္ဒဝါပြုတ်ရည်ကို သောက်၍ပရနန္ဒ
ဝါ သတ္တုရည်ကို လိမ်းပေးသော်အဖောရောဂါပျောက်
ကင်းစေ၏။ (အာ ၃၇၇)

၁၂-သလိပ်ဖောရောဂါ။ ။ပရနန္ဒဝါ၊ ချင်းခြောက်၊ ကြံဟင်း
ဆင်တုံးမနွယ်၊ မက်လင်ချဉ်၊ ဖန်ခါးသီး၊ နတ်ထင်းရူး၊
ပွဲလျက်-၎င်းတို့ကိုနွားကျင်ငယ်နှင့်ကြိတ်၍ သို့မဟုတ်၎င်း
တို့ကို ပြုတ်၍ သောက်သော် သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော
အဖောရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။

၁၃-ကြက်မျက်သင့်ရောဂါ။ ။ပရနန္ဒဝါမြစ်နှင့် ပိတ်ချင်းသီးကို
နွားချေးအရည်နှင့်ရော၍ပြုတ်၍ ၎င်းအရည်ကို မျက်စဉ်း
ခတ်သော် ကြက်မျက်သင့်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။
(သစိတြ ၆၂)

၁၄-ဝမ်းတွင်းသက်တန့်နာ။ ။ပရနန္ဒဝါ၊ နတ်ထင်းရူး၊ ချင်း
ခြောက်၊ ဒသမူနှင့်ဖန်ခါးသီးတို့၏ ပြုတ်ရည်တွင် ပွဲလျက်၊
သို့မဟုတ်ကြက်ဆူသီးကိုရော၍ သောက်သော် ဝမ်းတွင်း
သက်တန့်နာကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ (သစိတြ ၆၃)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဆေးနည်းတိုများ

၁၃၅

၁၅-အဖောရောဂါ။ ။ပရန္တဝါ၊နတ်ထင်းရှူး၊ ချင်းခြောက်နှင့်
မြက်မွေး-ဤဆေးတို့ကို နွားကျင်ငယ်နှင့် ကျိုချက်၍
သောက်သော် အဖောရောဂါ ပျောက်ကင်း စေ၏။
(သစိတြ)

၁၆-ဗိုက်ဖောရောဂါ။ ။ပရန္တဝါ၊ဆင်တုံးမနွယ်၊ နတ်ထင်းရှူး၊
ဖန်ခါးသီးနှင့်ချင်းခြောက်တို့၏ ပြုတ်ရည်တွင် ပွဲလျက်
နှင့် နွားကျင်ငယ်ကိုရော၍ မှိဝဲသော် ဝမ်းဗိုက် ဖော
ရောင်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ (သစိတြ)

၁၇-အဖောရောဂါပျောက်ဆေး။ ။ပရန္တဝါ၊ ဖန်ခါးသီး၊ ချင်း
ခြောက်၊ ပီလော-ဤဆေးတို့ကိုပြုတ်ရည်ပြု၍ နံနက်-ည
သုံးဆောင်သော် အဖောရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ (သ
စိတြ-၆၃)

၁၈-ပေါင်တောင့်ရောဂါ။ ။ပရန္တဝါ၊ချင်းခြောက်၊ နတ်ထင်း
ရှူး၊ ဖန်ခါးသီး၊ သုတ်သင်ပြီးသောချီးသီး၊ဆင်တုံးမနွယ်
နှင့် ဒသမူတို့၏ပြုတ်ရည်ကို၊ သို့မဟုတ် နွားကျင်ငယ်ရေ
နှင့် ပွဲလျက်တို့ကို ထည့်၍ မှိဝဲသော် ပေါင်တောင့်
ရောဂါပျောက်ကင်းစေ၏။ (သစိတြ)

၁၉-ရေဖျဉ်းရောဂါ။ ။ပရန္တဝါအဖြူမြစ်နှင့် သိန္ဓောဆားကို
အမျှစီယူ၍ အမှုန့်ပြုပါ။ ဤဆေးမှုန့်ကို ထောပတ်နှင့်
မှိဝဲသော် ဂူသုံးရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ပျားရည်
နှင့် မှိဝဲသော် ရေဖျဉ်းရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေ၏။
(စားရန်အတိုင်းအတာ ၁-ပဲသားမှ ၆-ပြားသားထိ)
(သစိတြ)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၃၆

ပရနွဝါပင်

၂၀-ချောင်းဆိုးရောဂါပျောက်ဆေး

- | | |
|----------------|----------------|
| ၁ ဖန်ခါးသီး | ၅ မြေပုပ်ခရမ်း |
| ၂ ဆီးဖြူသီး | ၆ ကကြသချေ |
| ၃ သပွက်သီး | ၇ ပရနွဝါ |
| ၄ ပိတ်ချင်းသီး | ၈ ချင်းခြောက် |

၎င်းတို့ကိုစုပေါင်း၍ ကျိုရည်ပြုလုပ်နည်းအတိုင်း ပြုလုပ်၍ တခွက်စာလတက်ရည်ကြမ်း ပန်းကန်တဝက်ခန့် သောက်ပါမူ ချောင်းဆိုးရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ (ဓနန္တရီ)

၂၁-သားသွီးရရေနိုင်သောဆေး

ပရနွဝါ၊ ဥသျှစ်ခွံနှင့်ပိတ်ချင်းတို့ကို အမျှစီစုပေါင်း၍ ထောပတ်နှင့် ကျိုချက်ပြီးမှီဝဲသော် ကြို့ထိုး၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကြပ်နှင့် ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဤဆေးကို သားသမီးမရနိုင်သော အမြူအမျိုးသမီးများ မှီဝဲသော် သားသမီးရတတ်၏။

၂၂-ထိုးအောင့်ရောဂါပျောက်ဆေး

- | | |
|---------------|----------------|
| ၁ ရွှေတတိုင်း | ၄ ပရနွဝါ |
| ၂ ကြက်ဆူမြစ် | ၅ မြေပုပ်ခရမ်း |
| ၃ ခရမ်းကစော | ၆ ဆားလေ |

၎င်းတို့ကို အမျှစီစု၍ ဆေးမှုန့်ပြုပါ။ ယင်းဆေးမှုန့် ၃-၈ ပဲသားကို ရေ ၂၄-သားနှင့် ၄-ပုံ ၁-ပုံ ကြွင်းကျိ၍ ရှိန်းခိုနှင့် သိန္နောဆားကို ဇနည်းငယ်ရောပြီး သောက်သော် လေကြောင့်ဖြစ်သော ထိုးအောင့်ရောဂါချက်ချင်းပျောက်ကင်း၏။ (ဓနန္တရီ)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဆေးနည်းတို့များ

၁၃၇

၂၃-အဖောရောဂါပျောက်ဆေး။ ။အောင်မဲဖြူမြစ် ၆-ပြား
သား၊ ငြုတ်ကောင်းမှုန့် ၆-ရွေးသား၊ ပရနွဝါမြစ်မှုန့်
၆-ပဲသား ဤဆေး ၃-မျိုးကို ရောထောင်း၍ ၁-
ပဲသားမှ ၂-ပဲသားအထိ ည-နံနက် စားသုံးသော်
အဖောရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ (ဘာ-၆)

၂၄-မျက်စိရောဂါအမျိုးမျိုးပျောက်ဆေး။ ။ပရနွဝါ မြစ်ကို
နွားနို့နှင့်သွေးလိမ်းလျှင် မျက်စိယားခြင်း ပျောက်ကင်း
၏။ ပျားရည်နှင့် သွေးလိမ်းသော် မျက်ရည်ယိုရောဂါ
ပျောက်ကင်း၏။ ဆီနှင့်သွေးလိမ်းသော် မျက်စိမှုန်ရောဂါ
ပျောက်ကင်း၏။ ပရနွဝါမြစ်ကို အရိပ်တွင်ခြောက်သွေ့
စေ၍ အမှုန့်ပြုပါ။ ၎င်းအမှုန့်ကို ထောပတ်နှင့် တေ၍
အလုံးပြုထားပါ။ ဤဆေးလုံးကို ရေနင့်သွေးလိမ်းလျှင်
မျက်စိတိမ်ကျသောရောဂါ ပျောက်ကင်း၏။ (ဘာ-၆)

ဆူရမာခေါ် (ကာဇယ်လ်) တမျိုးနှင့် ပရနွဝါပဉ္စငါးပါး၏
သတ္တုရည်ကိုရော၍ မျက်ခမ်းအတွင်းဘက်တွင် ကွင်းပေးသော်
မျက်စိ အားကောင်းလာ၏။ အသက်ကြီး၍ မျက်စိမှုန်သော်
ဤဆေးကိုအသုံးပြုပါက မျက်စိအား တဖန်ကောင်းလာ၏။

ဤဆေးမြစ်ကို ဒိန်ချဉ်အကြည်ရေနှင့် သွေး၍ မျက်စိတိမ်
ပေါ်တွင် ထို့ပေးပါက ထိုတိမ်ပျောက်သွား၏။ (ဘာ-၆)

၂၅-ပန်းနာမုချပျောက်ဆေး။ ။ပရနွဝါမြစ် (အစိုဖြစ်လျှင်)
၃-ကျပ်သား (အခြောက်ဖြစ်လျှင်) ၆-ပဲ သားကိုယူ၍
ဇီရာဖြူ ၁၂-ပဲသား၊ ငြုတ်ကောင်းမှုန့် ၅-ကျပ် ၄-ပဲသား

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၃၈

ပရနွေဝါပင်

ဤသုံးမျိုးကို ကောင်းစွာကြိတ်၍ ရေ ၃-၁၂-ပဲသား
ထည့်ပါ။ ဤဆေး၂-ပဲသားခန့်ကို တနင်္ဂနွေ၊ တနင်းလာ၊
အင်္ဂါနေ့တို့၌ နံနက်စောစော ကိုယ်လက် သုတ်သင်ပြီး
နောက် သောက်ပါ။ ပန်းနာရောဂါ မုချပျောက်ကင်း
စေပါသည်။

ဆေးစားစဉ် ၁၅-ရက်အတွင်း လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်း
ချက်များမှာ—

- ၁ ရေတွင်းတတွင်းထည်းမှ ရေကိုသာ သုံးစွဲရမည်။
- ၂ အစာစားရာ၌ မည်သည့်မဆလာ၊ နန္ဒင်း၊ ငြုတ်ကောင်း
ကိုမျှ မစားရ။
- ၃ ပဲဟင်းစသည်၌ ဆားသာလျှင် ခတ်ရမည်။
- ၄ မည်သည့် အစာအာဟာရကိုမဆို ထောပတ်နှင့်ဆီသတ်
မချက်ရ။
- ၅ ထောပတ်၊ သို့မဟုတ် နို့သက်သက်သာ သုံးရမည်။
- ၆ ဤစည်းကမ်းချက် ၁၅-ရက်တိုင်တိုင် လိုက်နာရမည်။
- ၇ ဤဆေးပေးသော ဆေးဆရာသည် ဝေဒနာရှင်ထံမှ
ဆေးဘိုးဝါးခကို မယူရဖြစ်သည်။ (ဘာ-၆)

၂၆-ရေဖျဉ်းရောဂါ။ ။ နှမ်းဆီ ၃-ပိဿာ ၂၀-ကျပ်သား၊
ဆီးသီးပြုတ်ရည်၊ ပဲမိစပ်ပြုတ်ရည်၊ မယောစပါးပြုတ်၊
ဒိန်၊ ကစီရည်—၎င်းတို့အသီးသီး ၃-ပိဿာ ၂၀-ကျပ်
သားစီ၊ တဖန် ရွှေတတိုင်းမြစ်၊ ပရနွေဝါမြစ်၊ နွယ်ချို၊
သစ်တက်လင်းနေ့ချင်းခြောက်၊ နတ်ထင်းရူးနှင့် ဒဟဿ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဆေးနည်းတိုများ

၁၃၉

ကိုင်း-၎င်းတို့အသီးသီးကို ၁၅-ပဲသားစီယူ၍ ကြိတ်ရည် ပြုလုပ်ပါ။ ယင်းကြိတ်ရည်နှင့် ပြုတ်ရည်တို့ကို ရော၍ ချက်ပါ။ ဆီကျက်သောအခါ ချ၍စစ်ယူပါ။ ဤဆေး ဆီ၁၂-ပဲသားမှ ၃-၁၂ပဲသားအထိ ည-နံနက်တိုက်ကျွေး သော် ရေဖျဉ်းရောဂါ ပျောက်ကင်း စေပါသည်။
(ဘာ-ဋီ)

၂၇-အဖောပျောက်ဆေး

- | | |
|----------------|---------------|
| ၁ ပရန္တဝါ | ၄ ချင်းခြောက် |
| ၂ ဆင်တုံးမနွယ် | ၅ ငူရွှေ |
| ၃ ဖန်ခါးသီး | ၆ နတ်ထင်းရူး |

၇ ပဲလျက်

ဤဆေးတို့ကို အမှုစီရ၍ အမှုန့်ပြုပါ။ ထို့နောက် ၎င်း ဆေးမှုန့် ၁-ပဲသားမှ ၂-ပဲသားအထိ ရောဂါအလိုက်ယူ၍ နွားကျင်ငယ်ရေနှင့် သုံးဆောင်သော် အဖောရောဂါ ပျောက် စေ၏။ ဤဆေးကို ပြုတ်ဆေးအဖြစ်နှင့်လည်း အသုံးပြု နိုင်၏။
(ဓနိန္ဒရီ)

၂၈-အဖောရောဂါအမျိုးမျိုးပျောက်ဆေး

- | | |
|----------------|----------------|
| ၁ ပရန္တဝါ | ၇ နတ်ထင်းရူး |
| ၂ ဖန်ခါးသီး | ၈ တိလက်သာ |
| ၃ ဥသျှစ်သီး | ၉ ဆူးလေ |
| ၄ နန္ဒင်း | ၁၀ ခရမ်းကစော့ |
| ၅ မြေပုပ်ခရမ်း | ၁၁ သစ်နန္ဒင်း |
| ၆ ပိတ်ချင်း | ၁၂ ကန့်ချုပ်နီ |

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၄၀

ပရနန္ဒဝါဟင်

၎င်းဆေးပစ္စည်းတို့ကို အမျှစီယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် တခွက်စာ ၁-ပဲသားမှ ၂-ပဲသားအထိ နွားကျင်ငယ်ရေနှင့်သောက်သော် အဖောရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ ၈-မျိုးနှင့် အနာရောဂါအမျိုးမျိုးကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ (ဓန္ဒန္တရီ)

၂၉-အဖောနှင့်ရေဖျဉ်းရောဂါပျောက်ဆေး

- | | |
|----------------|---------------------|
| ၃ ကြိကဋုက် | ၉ တြိဖလ |
| ၄ နှပ်ချို | ၁၀ ကြက်မောက်ဆူးပြန် |
| ၅ မြက်မုန်ညင်း | ၁၁ ကန့်ချုပ်နီ |
| ၆ အိပ်မေ့သီး | ၁၂ ချင်းခြောက် |

၁၃ ပရနန္ဒဝါမြစ်

ယင်းဆေးပစ္စည်းတို့ကို အမျှစီယူ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် အားလုံးအလေး သံမှုန့်ရေ၍ တပေါင်းတည်းကြိတ်ပါ။ ၎င်းဆေး ၁-ပဲသားမှ ၂-ပဲသားအထိ သုံးဆောင်မှီဝဲသော် ပြင်းထန်သော အဖောရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင်ရောဂါ၊ ဆူပြီးသောရောဂါနှင့် ရေဖျဉ်းရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

(ဓန္ဒန္တရီ)

၃၀-ပရနန္ဒဝါဟင်းခါး

ခပေါင်းမြစ်၊ ကြက်ဆူနီမြစ်၊ ဆင်ပြာသဲ၊ ကန့်ချုပ်နီမြစ်၊ လိပ်သရေမြစ်၊ စစ်ကြီးမြစ်၊ စစ်သိမ်မြစ်၊ ကန့်ကလာမြစ်၊ နရဲမြစ်၊ ပြည်တွင်းလုလင်မြစ်-ဤဆေးတို့ကို အမျှစီစု ငြုတ်ကောင်းပြန်၍ အမှုန့်ပြု၊ ၃-ခွက် ၁-ခွက်တင်ပြုတ်၍ ဟင်းခါးသောက်ပါ။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဆေးနည်းတိုများ

၁၄၁

ဆေးအာနိသင်—ပူဆာ လှိုက်လှဲခြင်း၊ မူးဝေနှမ်းနယ်ခြင်း၊ သည်းခြေပျက်သောအဖျား၊ အပူချွေးငုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းကျဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ဤဆေးသည် နွေဥတုတွင်သုံးရန်ဖြစ်သည်။

၃၁-၎င်းနောက်တနည်း

ချင်းခြောက်၊ ခံတက်ခေါက်၊ ဆင်ပြာသဲ (ပရနွေဝါ)، ငြုတ်ကောင်း-ဤဆေး ၄-ပါးကို အမျှစီစု၍ အမှုန့်ပြုပြီး ဟင်းခါးချက်သောက်ပါ။ ဆေးမှုန့် ၁-ကျပ်သားကို ရေ တပိဿာဖြင့် ချက်ရမည်။

ဆေးအကျိုးကား— ဝမ်းရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းနာခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးညှို့ခြင်း၊ နာတာရှည်အဖျားရောဂါ၊ သလိပ်အားကြီးခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေပါသည်။

၃၂-ပရနွေဝါကျပ်ထုပ်

၁ ဝါစေ့

၂ နှမ်း

၃ ကြက်ဆူမြစ်

၄ ပရနွေဝါ

၅ ပဲဗိစပ်

၆ မုယောစပါး

၇ နှမ်းကြပ် (ဘီသွာ)

၈ ပိုက်ဆံသီးစေ့

ဤဆေးပစ္စည်းတို့ကို တပေါင်းတည်းအမှုန့်ပြု၍ ကစီရည်နှင့် သမအောင်နယ်ပြီး ကျပ်ထုပ်ပြုလုပ်ပါ။ ထိုကျပ်ထုပ်ကို ခဏခဏ ကစီရည်တွင်နှစ်၍ ၎င်းကိုပူအောင် မီးကင်ပြီး တထောင်ဆစ်၊ ဝမ်းပိုက်၊ ဦးခေါင်း၊ ခါး၊ လက်၊ ခြေ၊ လက်ချောင်း၊ ပခုံး၊

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၄၂

ပရနွဝါပင်

ခါးဆစ်တို့တွင် ကျပ်ထုပ်ထိုးပေးသည်ရှိသော် အရောင်အကိုက်
နာ ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

နို့ဟင်းခါးချက်ဆေးနည်း (တေးထပ်)

* ဥနဲ့နှစ်- ဥသျှစ်၊ ကေရာဇ်သုံးဖြာ၊ ခရမ်းစပ်ပြန်နဝါ၊
ဒေါင့်ဆပ်ပြာတခြား။ ။ မိုးနံနှင့်ခန့်လီကို၊ ချိန်အညီနှော
ဖော်၍ထား။

* သည်ဆေးက တမတ်ယူ၊ ကောက်ဆန်ဖြူ ညံ့ထွား။ ။
ချိန်အမှန် တကျပ်သားနှင့်၊ ဟင်းခါးချက်ထိုးစံ။ ။
ကြက်သွန်ဖြူ-ငြုတ်ကောင်းကို၊ ထည့်လောင်း၍ ရေချက်
စီမံ။

* ဘေသဇ္ဇ နတ်ဂဒံကို၊ နံနက်ပြန် ညပြန် သောက်က၊
ကင်းပျောက်ပြီး နို့ရည်ပင်၊ ဆင်းသက် သွင်သွင်၊
နို့နည်းတဲ့ သားမိခင်မှာ၊ အမြဲပင်သုံးပါရှင်လေး။ ။
(ကင်းဝန်)

သတ္တုရည်ဆေးနည်းများ

၁-အဖောအရောင်ပျောက်ပရနွဝါ သတ္တုရည်ဆေး

လတ်ဆတ်သော ပရနွဝါမြစ်၊ သို့မဟုတ်ပဉ္စပါးကိုထောင်း
ထ၍ အရည်ညှစ်ယူပါ။ ၎င်းအရည်၏ ၄-ပုံ ၁-ပုံ ရှိသော
အရက်ကိုထည့်ပါ။ ထို့နောက် အဖုံးကိုပိတ်ပြီး တပတ်ကြာ
အောင် ထားပါ။ ၎င်းအရည်ကို အဝတ်နှင့်စစ်၍ ပုလင်းတွင်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

သတ္တုရည်ဆေးနည်းများ

၁၄၃

ကောင်းစွာထည့်ပြီး သုံးဆောင်ပါ။ သုံးဆောင်ရန် အတိုင်း အတာမှာ (၁၀) စက်မှ (၃၀) စက်အထိ အရွယ်အလိုက်၊ ရောဂါအလိုက်သုံးဆောင်ပါ။ (၀-က)

၂-တနည်းသတ္တုရည် အဖောရောဂါနိုင်ဆေး

လတ်ဆတ်သောပရန္တဝါအနီမြစ်ကို ဆူပွက်နေသော ရေခွေး အိုးတွင်ထည့်၍ ဆေးကြောသုတ်သင်ပါ။ ထို့နောက် ၎င်းပရန္တဝါ မြစ်ကို အရိပ်တွင် ခြောက်သွေ့စေပြီးနောက် ညက်စွာအမှုန့် ပြုပါ။ ၎င်းဆေးမှုန့် ၁၂-ပဲသားတွင် အရက်ပြန် (သောက် ဆေးတွင် သုံးသည့်အရက်ပြန်) တအောင်စရော၍ ကြွေပန်းကန် တွင် အဖုံးလုံစွာပိတ်၍ (၈) ရက်ကြာအောင်ထားပါ။ တနေ့ လျှင် နေသုံးလေးကြိမ် လှန်း၍ သုံးလေးကြိမ် မွေပေးပါ။ ထို့နောက် ၎င်းဆေးရည်ကို သန့်ပြန်သော ဂွမ်း၊ ပိတ်စများနှင့် စစ်ယူပြီး ပုလင်းတွင်ထည့်ပါ။ ၎င်းနောက်ဆေးရည်၏ သုံးဆ မိုးရည်ထပ်မံထည့်ပါ။ ၎င်းဆေးရည်ကို အသက် ၃-နှစ်အထိ ၁၀-စက်၊ ၇-နှစ်မှ ၁၀-နှစ်အထိ အစက် ၂၀၊ လူကြီး အတွက် အစက် ၄၀-သောက်ပါ။ (၀-က)

၃-တနည်းအဖောရောဂါနိုင်သတ္တုရည်ဆေး

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ၁ ပရန္တဝါမြစ် | ၅ ကုလားဆောင်းမေးခါး |
| ၂ ဖန်ခါးသီး၏အသား | ၆ ဗုံလုံခါးပဉ္စငါးပါး |
| ၃ တမာခေါက်အတွင်းသား | ၇ ဆင်တုံးမနွယ် |
| ၄ နနွင်းရွှေ | ၈ ချင်းခြောက် |

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၄၄

ပရနွဝါပင်

၎င်း ၈-ပါးအမျှစီချိန်၍ စလုံးစုထောင်းပြီး သတ္တုရည်များယူပါ။ ၎င်းသတ္တုဆေးရည်အားလုံး အချိန်မှတ်သား၍ ဆေးတဆလျှင် ရေ ၁၆-ဆနှုန်းဖြင့် ရေထည့်ပြီး မီးတွင်ကျိပါ။ ၄-ပုံ ၁-ပုံခန်းလျှင် မီးမှချ၍အဝတ်ဖြင့်စစ်ယူပါ။ ၎င်းစစ်ပြီး ဆေးရည်တွင်းသို့ နွားကျင်ငယ်ရည် ၁-ကျပ် ၈-ပဲသား ထပ်ထည့်ပါ။ တခါတိုက်လျှင် ကြော့ဇွန်းကြီး ၃-ဇွန်းခန့် နံနက်တကြိမ်၊ နေ့လည်တကြိမ်တိုက်ပါ။

အသဲကြီးခြင်း၊ သရက်ရွက်ကြီးခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင်ခြင်း၊ အဆစ် ရောင်ခြင်းများ ပျောက်ကင်းပါသည်။ ဆီးဝမ်းများလည်း မှန်ကန်စေပါသည်။
မှတ်ချက်။ ။အထက်ဖော်ပြပါ ဆေးနည်းတွင် ပရနွဝါနှင့်

ကုလားဆောင်းမေးခါးကို ၂-ဆပြုထည့်ခြင်းနှင့် ကိုင်းမြစ်ကိုထပ်၍ ထည့်ပါက ပိုမို၍ အကျိုးအာနိသင်များ ထက်မြက်စေပါသည်။ (သိဒ္ဓ)

ပြုတ်ဆေးရည်ဆေးနည်းများ

၁-တနည်း အဖောရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ ဝါသင့်နာ

ရောဂါ ပြုတ်ဆေးရည်

- | | |
|---------------|---------------------|
| ၁ ပရနွဝါအမြစ် | ၅ ကုလားဆောင်းမေးခါး |
| ၂ တမာခေါက် | ၆ ဆင်တုံးမနွယ် |
| ၃ ဗုံလုံရွက် | ၇ နတ်ထင်းရွေး |
| ၄ ချင်းခြောက် | ၈ ဖန်ခါးသီး |

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပြုတ်ဆေးရည်ဆေးနည်းများ

၁၄၅

၎င်း (ဂ) ပါးအမျှစီစု၊ အမှုန့်ပြု၊ ၎င်းဆေးမှုန့် ၁၅-ခဲသား
ကို ရေ ၂၄-သားထည့်၍ ၄-ပုံ ၁-ပုံကြွင်း ကျပြီး စစ်ယူ
ရမည်။ ၎င်းဆေးရည်ကို လဘက်ရေအကြမ်းပန်းကန် တလုံးခန့်
သောက်ပါ။ တကိုယ်လုံးဖောရောင် ရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊
နဘေးထိုးအောင့် ရောဂါများနှင့် ပန်းနာ၊ ဝါသင့်နာခေါ်
သွေးအားနည်းရောဂါများ ပျောက်ကင်းပါသည်။ (ဘေ-ဝလီ)
(ရ၊ ကရ)

၂-တနည်း သက်တန်နာပျောက်ပြုတ်ဆေးရည်

၁ ပရန္တဝါအမြွှာ ၂ ခတက်ခေါက်

၎င်းဆေး (၂) ပါးကို အမျှစီအမှုန့်ပြု၍၊ ၎င်းဆေးတဆ
တွင် ရေ (ဂ) ဆထည့်ပြီး ၄-ပုံ ၁-ပုံကြွင်းပြုတ်ပါ။ ၎င်းဆေး
ရည်တွင် ပျားရည်အနည်းငယ် ရောစပ်ပြီးသောက်ပါ။ (တခါ
သောက်လျှင် လဘက်ရည်အကြမ်းပန်းကန်နှင့် ဆေးရည်တဝက်
ခန့်တွင် ပျားရည်ဇွန်းကြီး ၁-ဇွန်းရောစပ်ထည့်ပါ) (ဘေ-ဝလီ)

၃-တနည်းဖောရောင်၊ ပန်းနာ၊ ဝါသင့်နာ၊ လေထိုး
လေအောင့်ပျောက် ပြုတ်ဆေးရည်

၁ ပရန္တဝါမြွှာ

၅ ကုလားဆောင်းမေးခါး

၂ တမာခေါက်

၆ ဆင်းတုံးမနွယ်

၃ ဗိုလုံခါး

၇ နန္ဒင်းရွှေ

၄ ချင်းခြောက်

၈ ဖန်ခါးသီး

၎င်း (ဂ) မျိုးကို အထက်ပါအတိုင်း ပြုတ်ရည်အဖြစ်ပြုလုပ်
ပါ။ အထက်ပါအတိုင်းပင် သုံးဆောင်ပါ။ ဖောရောင်သော

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၄၆

ပရနန္ဒဝါပင်

ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ ဝါသင့်နာခေါ်သွေးအားနည်းရောဂါ၊
လေထိုး လေအောင့် ရောဂါများ ပျောက်ကင်း ပါသည်။
(ရ-ကရ)

၄-အပောစာရောင်ပျောက် ပရနန္ဒဝါပြုတ်ဆေးရည်

လတ်ဆတ်ခြောက်သွေ့သော ပရနန္ဒဝါအနီမြစ်ကို အမှုန့်ပြု၍
၎င်းအမှုန့် ၁-ကျပ် ၁၄-ပဲသားကို ရေ ၃၅-ကျပ်သား ရောပြီး
မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ပြုတ်ရမည်။ ၄-ပုံ ၁-ပုံကျန်သောအခါ ၎င်း
အရည်ကိုစစ်၍ သုံးဆောင်ပါ။ အသုံးပြုရန် အတိုင်းအတာမှာ
၁-အောင်စမှ ၂-အောင်စအထိ တနေ့လျှင် ၃-၄ ကြိမ် ၄-နာရီ
ခြား၍ သုံးဆောင်ပါ။ (ဝ-ဣ)

၅-တနည်းအပောရောဂါနိုင်ပြုတ်ဆေး

၁ ပရနန္ဒဝါအနီမြစ် ၃ နတ်ထင်းရူး

၂ ဆင်တုံးမနွယ် ၄ ဖန်ခါးသီး

၅ ချင်းခြောက်

၎င်းဆေး ၅-ပါး အညီအမျှစ၍ အမှုန့်ပြုပြီး ဆေးအချိန်
ပေါင်း တဆတွင် ရေ(၈) ဆ ရော၍ ၄-ပုံ ၁-ပုံကြွင်းပြုတ်ပါ။
၎င်းဆေးရည် ၁-ဆတွင် ထပ်မံ၍ နွားကျင်ငယ်ရည် ၂-ဆထပ်
ထည့်ပါ။ ၎င်းဆေးရည်ကို လဘက်ရည်အချိုးပန်းကန်တဝက်ခန့်
သုံးဆောင်ပါ။(ဝမ်းကယ်၍ချုပ်နေသော အပောများ အတွက်
အထူးကောင်းသော ဆေးဖြစ်ပါသည်။ ချုပ်ပောမဟုတ်ပါက
ဆေးရည်ကိုလျှော့၍တိုက်ရမည်(ဝ-ဣ) (သစိတြ)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပြုတ်ဆေးရည်ဆေးနည်းများ

၁၄၇

၆-သက်တန့်နာပျောက် ပရန္တဝါပြုတ်ဆေးရည်

- | | |
|------------------|---------------|
| ၁ ပရန္တဝါအနီမြစ် | ၃ နတ်ထင်းရှူး |
| ၂ ချင်းခြောက် | ၄-၁၃* ဒဿမူ |
| ၁၄ ဖန်ခါးသီး | |

၎င်းဆေးဘက်(၁၄) မျိုးကို အညီအမျှစီစု၍ အမှုန့်ပြုပြီး အထက်ပါဆေးနည်းအတိုင်းပင် ဆေးချိန်တစ်ဆင့် ရေ (၈) ဆရော၍ ၄-ပုံ ၁-ပုံကြွင်း ပြုတ်ပါ။ ၎င်းဆေးရည် တွင် ထင်းရှူးဆီ၊ သို့မဟုတ် ကြက်ဆူဆီ ရရာတမျိုးမျိုးကို အနည်းငယ်ရော၍ လဘက်ရည် အကြမ်းပန်းကန် တဝက်မှ ၁-လုံးအထိ ထောက်ပါ။ လေကြောင့်ဖြစ်သော သက်တန့်နာကို ပျောက်စေပါသည်။

၇-အဖောအရောင်ပျောက် ပရန္တဝါပြုတ်ဆေးရည်

- | | |
|------------------|----------------|
| ၁ ပရန္တဝါအနီမြစ် | ၅ ဖန်ခါးသီး |
| ၂ နန္ဒင်းရွှေ | ၆ ဆင်တုံးမနွယ် |
| ၃ နန္ဒင်း | ၇ ကန့်ချုပ်နီ |
| ၄ ချင်းခြောက် | ၈ ယင်းပြားနီ |

၉ နတ်ထင်းရှူး

* ဒဿမူသည် ဆေး ၁၀-မျိုး ၁၀-ပါးကို အုပ်စုဖွဲ့ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကား၊ ၁-ကျေးမြီးပို၊ ၂-ကျေးမြီးမ၊ ၃-မြေပုံခရမ်းကြီး၊ ၄-မြေပုံခရမ်းငယ်၊ ၅-ဆူးလေ၊ ၆-ဥချွတ်၊ ၇-ကြောင်လျှာ၊ ၈-ယမနေ၊ ၉-သခွတ် ၁၀-တပဆေး။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၄၇

ပရနွဝါပင်

၎င်းဆေး ၉-ပါး အညီအမျှစွာ အမှန်ပြုပြီးလျှင် ၎င်းဆေးမှန် တဆတွင် ရေ(၇)ဆရော၍ ၄-ပုံ ၁-ပုံကြွင်းပြတ်ပါ။ ၎င်းဆေးရည်ကို ပုလင်းတွင်လုံစွာထား၍ လဘက်ရည် အချို့ ပန်းကန်ထက်ဝက်ခန့်သောက်ပါ။ မျက်နှာ၊ ခြေလက်၊ ဝမ်းဗိုက်များ တခုစီအကန့်လိုက် ဖောခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် တကိုယ်လုံး ဖောခြင်းများ လွန်စွာအကျိုးပြုပါသည်။ (ဝ-က)

ဂ-တနည်း အဖောရောဂါနှင့် ပရနွဝါပြုတ်ဆေးရည်

- | | |
|---------------|---------------------|
| ၁ ပရနွဝါမြစ် | ၅ ကုလားဆောင်းမေးခါး |
| ၂ တမာခေါက် | ၆ ဆင်တုံးမနွယ် |
| ၃ ဗိုလုံရွက် | ၇ နတ်ထင်းရှူး |
| ၄ ချင်းခြောက် | ၈ ဖန်ခါးသီး |

၎င်းဆေး ၈-ပါး အညီအမျှစွာ အမှန်ပြု၍ ၎င်းဆေးမှန် ၈-ပါးသားကို ရေ ၂၄-သားနှုန်းထည့်၍ ၄-ပုံ ၁-ပုံ ကြွင်းပြတ်ပါ။ အအေးခံ၍စစ်ယူပြီး တခါသောက်လျှင် လဘက်ရေ အကြမ်းပန်းကန်နှင့်ဆေးရည်တဝက်ခန့်ထည့်၍ ပျားရည်ဇွန်းကြီး ၁-ဇွန်း ရောထည့်ပြီးသောက်ပါ။ တကိုယ်လုံး ဖောရောင်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ထိုးအောင့်ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါများနှင့် ဝါသင့်နာခေါ် သွေးအားနည်းသော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ (သစိတြ) (ဘေ-ဝလိ)

ဇ-တနည်း အဖောနိုင်ပရနွဝါပြုတ်ဆေးရည်

- | | |
|--------------|---------------|
| ၁ ပရနွဝါမြစ် | ၃ ချင်းခြောက် |
| ၂ ပိတ်ချင်း | ၄ ငြုတ်ကောင်း |

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပြုတ်ဆေးရည်ဆေးနည်းများ

၁၄၉

၅ တမာခေါက်

၇ ကုလားဆောင်းမေးခါး

၆ ဖန်ခါးသီးခြောက်

၈ ဗုံလုံသီးချို

၉ နန္ဒင်းရွှေ

၎င်းဆေး (၉) ပါးကို အထက်က ပြခဲ့သည့် ပြုတ်နည်း အတိုင်းပြုတ်ပါ။ ၎င်းပြုတ်ရည်ပူပူနွေးနွေးကို တခါသောက်လျှင် လဘက်ရည် အကြမ်းပန်းကန်တလုံးခန့် သောက်ပါ။ ဝမ်းဗိုက် တွင်ဖြစ်သော အဖောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။
(ဘေ-၀လိ)

၁၀-တနည်း သလိပ်ဖောရောဂါနှင့် ပရနွေဝါပြုတ်ဆေးရည်

၁ ပရနွေဝါမြစ်

၄ ဆင်တုံးမနွယ်

၂ ချင်းခြောက်

၅ ငှက်သီးအနှစ်

၃ ကြာဟင်း (ကြွံဟင်း)

၆ ဖန်ခါးသီး

၇ နတ်ထင်းရူး

၎င်းဆေး (၇) ပါးကိုအညီအမျှအမှုန့်ပြု၍၊ ယခင်ပြုတ်နည်း အတိုင်းပြုတ်ပါ။ ၎င်းပြုတ်ရေတွင် ထပ်၍ စင်ကြယ်ပြီးသော *ပွဲလျက်ကို ထည့်ပါ။ ခေတ္တမျှကြာသော် မီးမှချ၍ အအေးခံပြီး

* ပွဲလျက်စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်နည်း။ ။ ပူသောစစ်ပြီးသော ဒသမူပြုတ်ရည်၌ ပွဲလျက်ကိုထည့်၍ မွေပြီးသော် အဝတ်ဖြင့်စစ်၍ ခြောက်သွေ့စေပြီးမှ တောပတ်ကိုအတန်ငယ်ထည့်လျက် ကြိတ် ပြီးသော် စင်ကြယ်သောပွဲလျက် အဖြစ်သို့ရောက်၏။ ၎င်းပွဲ လျက်ထည့်ရမည့် အလေးချိန်ပမာဏမှာ နောက်ကပြခဲ့သော တနည်းသက်တန်နာ ပျောက်ဆေးရည်အပိုင်းတွင် ဖော်ပြပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၅၀

ပရနွဝါပင်

စစ်ယူပါ။ အထက်ပါပြုတ်ရည်များအတိုင်း သောက်ပါ။ သလိပ်
ဒေါသကြောင့်ဖြစ်သော အဖောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပါ
သည်။ (ကေ-၀လိ) (သစိတြ)

၁၁-တနည်း ပေါင်တောင့်ရောဂါပျောက်ပြုတ်ဆေး

၁ ပရနွဝါမြစ်

၄ ဖန်ခါးသီး

၂ ချင်းခြောက်

၅* သုတ်သင်ပြီးသောချီးသီး

၃ နတ်ထင်းရွှး

၆ ဆင်တုံးမနွယ်

၇-၁၆ ဒသမူ

၎င်းဆေး (၁၆) မျိုးကို အညီ အမျှ အမှုန့်ပြု၍ ရေနှင့်
သော်၎င်း၊ နွားကျင်ငယ်ရေနှင့်သော်၎င်း ပြုတ်နည်းအတိုင်းပြုတ်
၍အသုံးပြုပါ။ နွားကျင်ငယ်ရေနှင့် ပြုတ်သောပြုတ်ရည်တွင် ပဲ
လျက်ကိုထည့်၍ အသုံးပြုကလည်း ဆေး၏ အာနိသင်များပိုမို
အကျိုးသက်ရောက်ပါသည်။ ပဲလျက်ထည့်သုံးပုံမှာလည်း ယခင်
အတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ (သစိတြ)

၁၂-တနည်းအဖောရောဂါနှင့် အထွေထွေရောဂါနိုင်ပြုတ်ဆေး

၁ ပရနွဝါမြစ်

၃ ဖန်ခါးသီး

၂ နန္ဒင်းရွှေ

၄ ဆင်တုံးမနွယ်

* ချီးသီးသုတ်သင်နည်း။ ။ ခိုင်ခံ့သောအဝတ်ထုပ်၊ အဝတ်အိတ်
တခုပြုလုပ်၍ ထိုအိတ်တွင် ချီးသီးနှင့် အုတ်မှုန့်ကိုထည့်၍ လက်
ဖြင့် အလယ်အလတ် ဖိနှိပ်ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ အခွံများ ထွက်
လာသောအခါ ရေပူတွင်ထည့်လျက် ကောင်းစွာဆေးပြီးနောက်
သန့်စင်အောင် ပြုလုပ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်းပြုလုပ်သော် ချီး
သီးသည်သန့်စင်သွား၏။ သုတ်သင်သည်မည်၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပြုတ်ဆေးရည်ဆေးနည်းများ

၁၅၁

၎င်းဆေး(၄) မျိုးကို အညီအမျှအမှန်ပြုလုပ်နွားကျင်ငယ် ထည့်၍ ပြုတ်သော ပြုတ်ဆေးနည်းအတိုင်းပြုတ်ပါ။၎င်းနောက် ပွဲလျက်ကိုလည်း ယခင် ပြခဲ့သောနည်းအတိုင်း ထည့်၍သောက် ပါ။ ဖောရောင်သောရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ ဝါသင့်နာခေါ် သွေးအားနည်းရောဂါ၊ အဆီများ၍ ဝလွန်းသော အဆီတိုး ရောဂါ၊ နှာစေးရောဂါများနှင့် ဇက်ကြောတက်သောရောဂါ များ ပျောက်ကင်းပါသည်။ (သတိပြု)

၁၃-တနည်းလေရောဂါနိုင်ပြုတ်ဆေး

၁ သစ်တက်လင်းနေ

၃ ပရနွှံ့ဝါမြစ်

၂ ချင်းခြောက်

၄ ဆင်တုံးမနွယ်

၅ ကြက်ဆူမြစ်

၎င်းတို့ကို အညီအမျှအမှန်ပြု၍ ဆေးတဆတွင်ရေ (၈) ဆ ထည့်ပြီး ၄-ပုံ ၁-ပုံကြွင်းပြုတ်ပါ။ယခင်ပြုတ်ရည်များသုံးဆောင် သည့်အတိုင်း သုံးဆောင်ပါ။ ဓာတ်ခုနစ်ပါးကို ဖျက်ဆီးသော လေရောဂါ၊ အဆစ်ရောင်ကိုက်နာများ ပျောက်ကင်းစေပါ သည်။

၁၄-တနည်း ပြုတ်ဆေးရည်

၁ ပရနွှံ့ဝါမြစ်

၃ သဖန်းနွယ်

၂ ဆင်တုံးမနွယ်

၄ ကြက်ဆူမြစ်

၅ ပဉ္စမူ

(ဥသျှစ်၊ ယမနေ၊ ကြောင်လျှာ၊ သခွတ်၊ တောင်တန်ကြီး- ပဉ္စမူငါးမျိုး)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၅၂

ပရနွံဝါပင်

၎င်း ၉-ပါးကို အညီအမျှအမှန်ပြု၍ ဆေးအလေးချိန် တဆကို နှုတ်ကျင်ငယ် ၈-ဆနှင့်ထည့်ပြီး ထက်ဝက်ခန်းပြုတ်ပါ။ အအေးခံ၍ ဆေးရည်ကိုစပ်ပြီး ပုလင်းတွင်လုံစွာထားပါ။ ၎င်း ဆေးရည်ကို ကြွေငွန်းကြီးနှင့် ၃-ငွန်းခန့် နံနက်တကြိမ်၊ နေ့လည် တကြိမ် သုံးဆောင်ပါ။ အဘိညာဉ် သန္နိပါတ် အဆင့်သို့ ရောက်နေသော သတိမရသောသူများ သတိပြန်လည်ရရှိလာပါသည်။ (သစိတြ)

၁၅-တနည်း သက်တန်နာပျောက် ပြုတ်ဆေးရည်

၁ ပရနွံဝါမြစ်

၃ ချင်းခြောက်

၂ နတ်ထင်းရှူး

၄ ဖန်ခါးသီး

၅-၁၄ ဒသမူ

၎င်းဆေး ၁၄-ပါးကို အညီအမျှအမှန်ပြု၍ ပြုတ်ဆေးရည် နည်းအတိုင်း ပြုတ်ပြီးလျှင် ၎င်းပြုတ်ဆေးရည်တွင် ပွဲလျက်၊ သို့မဟုတ် ကြက်ဆူဆီကို *အနည်းငယ် ထေ့၍ လာဘက်ရေ အကြမ်းပန်းကန်နှင့် တဝက်ခန့်သောက်ပါ။ ဝမ်းတွင်းသက်တန် နာကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

* ဆေးကျမ်းတွင် အချိန်အတွယ်ဖော် ပြထားခြင်းမရှိပါ။ သို့သော် လည်း များသောအားဖြင့် သင့်သလို အနည်းငယ်၊ အတန်ငယ် ပြက်၍ စသည်ဖြင့် ရှေးဆေးကျမ်းများ ဖော်ပြထားချက်ကို ဤအသုံးပြုသောအခါ ပွဲလျက်မှုန်ကို မူလဆေးချိန်၏ ဆယ် ဘုံခိုင်နှုန်းသာ ထည့်ပါ။ မူလဆေးရင်း ၁ဝိ-သား ဖြစ်က ပွဲလျက် ၃-သား ထည့်ရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ကြက်ဆူဆီကို တခါသောက်လျှင် ၁-စက်မှ ၂-စက် ၃-စက် ထည့်ပါ။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပြုတ်ဆေးရည်ဆေးနည်းများ

၁၅၃

၁၆-တနည်း ပြုတ်ဆေးရည်

- | | |
|----------------|-----------------|
| ၁ ဖန်ခါးသီး | ၅ ကန့်ချုပ်မြစ် |
| ၂ ဆင်တုံးမနွယ် | ၆ နန္ဒင်းရွှေ |
| ၃ ယင်းပြား | ၇ နန္ဒင်း |
| ၄ ပရနွေဝါမြစ် | ၈ နတ်ထင်းရူး |

၉ ချင်းခြောက်

၎င်းဆေး (၉) ပါးကို အညီအမျှအမှုန့်ပြု၍ အထက်ပါ ဆေးနည်းအတိုင်း ပြုတ်ရည်ပြုလုပ်ပြီး အထက်ပါ အတိုင်းပင် သုံးဆောင်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊ သွေးတိုးသော အဖောရောဂါ များ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ (ရ-ကရ)

၁၇-တနည်း ပြုတ်ဆေးရည်

- | | |
|---------------|------------|
| ၁ ချင်းခြောက် | ၃ ကြက်ဆူ |
| ၂ ပရနွေဝါမြစ် | ၄-ဂ*ပဉ္စမူ |

၎င်းဆေး (၈) မျိုးတို့ကို အညီအမျှအမှုန့်ပြု၍ ပြုတ်ရည် နည်းအတိုင်း ပြုတ်ပြီးလျှင် နံနက်စာမစားမီ လဘက်ရည်အကြမ်း

* ပဉ္စမူသည် ပဉ္စမူကြီး၊ ပဉ္စမူငယ် ဟူ၍ ၂-မျိုးရှိသည်။ ပဉ္စမူ ကြီး ငါးမျိုးမှာ ၁-ဥသျှစ်၊ ၂-ကြောင်လျှာ၊ ၃-ယမနေ၊ ၄-သခွတ်၊ ၅-တပဆေး၊ ပဉ္စမူငယ် ငါးမျိုးမှာ ၁-ကျေးမြီးဖို၊ ၂-ကျေးမြီးမ၊ ၃-မြေပုံခရမ်းကြီး၊ ၄-မြေပုံခရမ်းငယ်၊ ၅- ဆူးလေ၊ ၎င်း ၂-မျိုးတွင် မိမိတို့နှစ်သက်ရာ အသုံးပြုနိုင်ပါ သည်။ ပုံပြဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းကြီးများကိုကြည့်၍ မည်သည့် ပဉ္စမူကိုသုံးလျှင် သင့်မည်ကို မိမိဉာဏ်ဖြင့် စေတနာပါ။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၅၄

ပရနွံဝါပင်

ပန်းကန်လုံးနှင့် တဝက်ခန့်သောက်ပါ။ လေကြောင့်ဖြစ်သော အဖောရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

၁၈-တနည်း အဖောရောဂါပျောက် ပြုတ်ဆေးရည်

၁ ပရနွံဝါမြစ်

၃ ချင်းခြောက်

၂ နတ်ထင်းရူး

၄ မြက်မူး

၎င်းဆေး(၄) ပါးကို အမှုန့်ပြု၍ ပြုတ်ဆေးရည် အတိုင်း ဆေး၏ အလေးချိန်တစ်ခုကို နွားကျင်ငယ်ရေ (၈) ဆထည့်ပြီး ထက်ဝက်ခန့်ပြုတ်ပါ။ ထားသို့ခြင်း၊ အသုံးပြုချိန်များမှာ ပြခွဲပြီးသော နွားကျင်ငယ်ရည်ပါသော ပြုတ်ဆေးရည် အတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဆေး၏အကျိုးမှာ အဖောရောဂါများ ပျောက်ကင်းပါသည်။ (သစ်တြ)

၁၉-တနည်း အဖောရောဂါပျောက် ပြုတ်ဆေး

၁ ပရနွံဝါမြစ်

၃ ချင်းခြောက်

၂ ဖန်ခါးသီး

၄ ပိလော

၎င်းဆေး (၄) ပါးကို အမှုန့်ပြု၍ ဆေးချိန် ၃-၈သားကို ရေ ၂၄-သားထည့်၍ ၄-ပုံ ၁-ပုံကြွင်းပြုတ်ပြီး စစ်ယူရမည်။ ၎င်းဆေးရည်ကို လဘက်ရေကြမ်းပန်းကန်နှင့် တခါသောက်လျှင် တလုံး နံနက်ည ၂-ကြိမ်သောက်ပါ။ အဖောရောဂါပျောက်ကင်းပါသည်။ (သစ်တြ)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ပြုတ်ဆေးရည်ဆေးနည်းများ

၁၅၅

၂၀-တနည်း အဖောရောဂါပျောက် ပြုတ်ဆေး

- | | |
|---------------|------------------|
| ၁ ပရနွဝါမြစ် | ၄ ဆင်တုံးမနွယ် |
| ၂ ဆီးသီး | ၅ ကန့်ချုပ်ခေါက် |
| ၃ နတ်ထင်းရှူး | ၆-၁၅ ဒသမူ ၁၀-ပါး |

၎င်းတို့ကိုအညီအမျှအမှုန့်ပြု၊ အထက်ပါဆေးအတိုင်း ကျို၍ ၎င်းဆေးရည်နှင့် အသားပြုတ်ရည်၊ ဗာလီပြုတ်ရည်၊ နွားနို့၊ ဟင်းချို- တမျိုးမျိုးနှင့်တိုက်သော် အဖောရောဂါ ပျောက်၏။ (ကျမ်းတွင် သဟပါန-ဆေးနှင့်အတူရောသောက်ခြင်း၊ အနုပါန ဆေးရည် သောက်ပြီးနောက်မှ အရည်များ ထပ်သောက်ခြင်း ခွဲခြားဆိုမထားပါ။ သို့အတွက် ဆရာ၏ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ ရောဂါ အခြေအနေ၊ ဆေးဝါး၏ အရသာအခြေအနေ၊ မည်ကဲ့သို့တိုက် လျှင် ကောင်းမည်ဟူသော အခြေအနေများကို ကြည့်၍သာ တိုက်ပါ။)

၂၁-တနည်း လိပ်ခေါင်း၊ ဂူလုံး၊ ဝမ်းကိုက်ပျောက် ပြုတ်ဆေးရည်

- | | |
|---------------|------------------|
| ၁ ပရနွဝါမြစ် | ၅ ကန့်ချုပ် |
| ၂ ဂြုတ်ကောင်း | ၆ ဖန်ခါးသီး |
| ၃ မဲရိုင်း | ၇ ကလိန်ဆံ |
| ၄ ချင်းခြောက် | ၈ ဥသျှစ်သီးအနှစ် |

၎င်းဆေး (၈) မျိုးကို အညီအမျှစု၍ ယခင်ပြုတ်ဆေးရည် အတိုင်း ပြုတ်၍ သောက်နည်းအတိုင်းသောက်ပါ။ လိပ်ခေါင်း ရောဂါ၊ ဂူလုံးရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ ပါသည်။ (အဋ္ဌကံသံဂဟ)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၅၆

ပရနွဝါပင်

၂၂-ကြက်မျက်သင့်နာနိုင်ပရနွဝါဆေးရည်

၁ ပရနွဝါမြစ် ၂ ပိတ်ချင်းသီး

၎င်းဆေး ၂-ပါးကို အညီအမျှအမှုန့်ပြုပြီး နွားချေးအစိုကို ရေသွက်သွက်ဖျော်၍ ၎င်းနွားချေးရည်ကို ဆေးမှုန့် ၁-ကျပ် သားလျှင် နွားချေးရည် ၈-ကျပ်သားနှုန်းဖြင့်ထည့်၍ မီးတွင် ပြုတ်ပါ။ ထက်ဝက်ခန်းလျှင် မီးမှချ၍ အအေးခံပြီး အဝတ်နှင့် အနယ်များမပါအောင်စစ်ပါ။ ၎င်းဆေးရည်ကို ပုလင်းတွင်လုံစွာ ထား၍ မျက်စိကိုခတ်ပေးသော် ကြက်မျက်သင့်သော မျက်စိ ရောဂါများ ပျောက်ကင်းပါသည်။ (သစိတြ)

အမှုန့်ဆေးနည်းများ

၁-ဖောရောင်၊ ဝမ်းဗိုက်ရောဂါနှင့် အနာပေါက်နှင့် ပရနွဝါဆေး

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| ၁ ပရနွဝါအနီမြစ် | ၆ ခရမ်းကစော့ငယ် (ခါး) |
| ၂ ဆင်တုံးမနွယ် | ၇ နနွင်း |
| ၃ တိလက်သာ | ၈ နနွင်းရွှေ |
| ၄ နတ်ထင်းရူး | ၉ ပိတ်ချင်းမြစ်ခေါက် |
| ၅ ခရမ်းကစော့ကြီး (ချို) | ၁၀ ကန့်ချုပ်မြစ်ခေါက် |
| ၁၁ *ဆူးလေ | |

* ဆူးလေဟု သာမည ဆိုထားသည့်အတွက် ဆူးလေအရွက်၊
သို့မဟုတ် တပင်လုံးသုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

အမှုန့်ဆေးနည်းများ

၁၅၇

၎င်းဆေး (၁၁) ဝါးကို အညီအမျှအမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ဆေး
၃-ပဲမှ ၄-ပဲသားအထိ ရောဂါအခြေအနေအလိုက် *နှားကျင်
ငယ်ရည်နှင့် ရော၍သုံးဆောင်ပါ။ အဖောအရောင် အမျိုးမျိုး
နှင့်ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ (ဂ)မျိုး၊ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော
အနာပေါက်ရောဂါမျိုးများ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။(ဝ-ဣ)
(ဘေ-ဝလိ)

၂-တနည်း ဖောရောင်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ အနာပေါက်နှင့်
ပရနွဝါဆေး

၁ ပရနွဝါမြစ်	၇ လက်ပံခေါက်
၂ နတ်ထင်းရူး	၈ နှင်းရွှေ
၃ ဖန်ခါးသီး	၉ ပိတ်ချင်းရိုးရိုး
၄ တိလဏ်သာ	၁၀ ဆင်ပိတ်ချင်း
၅ ချီးသီး(အခွံမပါ)	၁၁ ကန့်ချုပ်ခေါက်
၆ ဆူးလေ	၁၂ မုယားကြီးမြစ်

၁၃ နှင်း

၎င်းဆေး (၁၃) ဝါး အညီအမျှအမှုန့်ပြုပြီး ၎င်းအမှုန့် ၅-
သားကို နှားကျင်ငယ်ရေ ၃-သားနှင့် ရော၍သောက်ပါ။
အထက်ပါဆေး၏ အကျိုးအာနိသင်အတိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။
(ဘေ-ဝလိ)

* နှားကျင်ငယ်ရည်၌နှားနက်ကျင်ငယ်ရည်ရက ပိုကောင်း၏။

† ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ (ဂ) မျိုးကို မြန်မာအာယုဗေဒဆေးသိပ္ပံ
ဆရာတော် အသျှင်နာဂသိန်ရေး နိဒါန်းကျမ်းကြီးများတွင်
ကြည့်ရှုပါ။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၅၈

ပရနွေဝါပင်

၃-အစာအိမ်ဖောရောင်နှင့် အောက်ပိုင်းတောင့်တင်း
ရောဂါနိုင်ပရနွေဝါဆေး

- | | |
|----------------|-------------|
| ၁ ပရနွေဝါမြစ် | ၄ စမုန်စပါး |
| ၂ ဆင်တုံးမနွယ် | ၅ ဂုံခါး |
| ၃ ချင်းခြောက် | ၆ ပန်းဥ |

၇ မုယားကန်

၎င်းတို့ကိုအမျှစီယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ၎င်းအမှုန့် ၁-ပဲသား
မှ ၂-ပဲသားကို အစာမကြေရောဂါ၊ အောက်ပိုင်းတောင့်တင်း
သောရောဂါအတွက် ရေနှေးနှင့် သောက်ပါ။ အစာသစ်အိမ်
ဖောရောင်ရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်ဖောရောင်သော ရောဂါအတွက်
*ထမင်းရည်နှင့်သောက်ပါ။ (သစ်တြ) (ဘေ-ဝလိ)

၄-တနည်း အဖောအရောင်နိုင်ဆေး

- | | |
|----------------|------------------|
| ၁ ပရနွေဝါမြစ် | ၇ တိလက်သော |
| ၂ နတ်ထင်းရှူး | ၈ နနွင်း |
| ၃ ဆင်တုံးမနွယ် | ၉ ကန့်ချပ်မြစ် |
| ၄ ဆူးလေ | ၁၀ ပိတ်ချင်း |
| ၅ ခရမ်းကစော့ | ၁၁ မုယားကြီးမြစ် |
| ၆ မြေပုပ်ခရမ်း | ၁၂ နနွင်းရွှေ |

၎င်းဆေး (၁၂)ပါးကို အညီအမျှအမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ဆေး
မှုန့် ၂-ပဲသားမှ ၄-ပဲသားအထိ နွားကျင်ငယ်ရည်နှင့် သွက်

* ထမင်းရည်ဟူသည် ရေများများ (၁) ကျဲကျဲပြုတ်ထားသော
ဆန်ပြုတ်ကိုခေါ်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

အမှုန့်ဆေးနည်းများ

၁၅၉

သွက်ဖျော်၍ နံနက်ထမင်းမစားမီတကြိမ်၊ ညနေထမင်းမစားမီ
တကြိမ် သောက်ပါ။ တကိုယ်လုံးဖောရောင်သောရောဂါ အမျိုး
မျိုး၊ ထိုးအောင့်သောဝမ်းဗိုက်ရောဂါ ဂ-မျိုးနှင့် အနာဆိုးအမျိုး
မျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ (ဘေ-ဝလိ)

၅-တနည်း အာမဝါတ၊ ဂိဗ္ဗသီရောဂါနိုင်ဆေး

၁ ပရန္တဝါအမြစ်

၄ စမြိတ်

၂ ဆင်တုံးမန္တယ်

၅ မင်းကိုကာ

၃ ချင်းခြောက်

၆ မာလာဖူး

၇ မုယားကန်

၎င်းဆေး ၇-မျိုးတို့ကို အညီအမျှ အမှုန့်ပြု၍ ဆေးမှုန့်
၁-ပဲသားမှ ၂-ပဲသားအထိ ရောဂါအခြေအနေအရ ရေနွေးပူပူ
နှင့်သော်၎င်း၊ ထမင်းရည်နှင့်သော်၎င်း ဖျော်၍ သောက်ပါ။
အာမဝါတခေါ် အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် ဂိဗ္ဗသီခေါ် အောက်ပိုင်း
တောင့်တင်းပြီး ဒူးခေါင်းကြီးသော ရောဂါများ အမြန်ဆုံး
ပျောက်ကင်းပါသည်။ (ဘာဝ)

၆-တနည်း ရေဖျဉ်းရောဂါနိုင်ဆေး

၁ ပရန္တဝါအမြစ်

၂ သိန္ဓောဆား

၎င်းဆေး ၂-ပါး အမျှစီယူ အမှုန့်ပြု၊ ဆေးမှုန့် ၁-ပဲသားမှ
၆-ပြားသားအထိ ထောပတ်နှင့် အသုံးပြုက ဂူလုံး ရောဂါ
ပျောက်ကင်း၏။ ပျားရည်နှင့် အသုံးပြုက ရေဖျဉ်းရောဂါ
ပျောက်ကင်း၏။ (အဋ္ဌင်္ဂသံဂဟ)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၆၀

ပရန္တဝါပင်

၇-တနည်း ကျပ်ပုတီးနာနိုင်ဆေး

လဆန်းရက်၏ ပထမတနင်္ဂနွေနေ့နံနက်ပိုင်းတွင် ကောင်းစွာ
ရေမိုးချိုး၍ ပရန္တဝါပင်ပေါ်သို့ မိမိအရိပ် မကျရောက်စေဘဲ
ပရန္တဝါတပင်လုံးကို နုတ်ယူပြီးနောက် အရိပ်တွင်ခြောက်သွေ့
စေကာ အမှုန့်ပြုရမည်။ ၎င်းဆေးမှုန့်ကို ပုလင်းတွင် ကောင်း
စွာ ထည့်ထားပါ။ ဆေးမှုန့် ၁-ပဲသားကို နံနက် ၁-ကြိမ်၊ ည
၁-ကြိမ် ရေအေးရေနွေး သင့်ရာနှင့်သောက်ပါ။ (တခါသောက်
လျှင် ဆေးချိန် ၁-ပဲသား) ဂဏ္ဍမာလာခေါ် ကျပ်ပုတီးနာကို
ရက်ပိုင်းအတွင်း အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ပေါက်
သော အနာများအားလုံး ရေနှင့် ဖျော်လိမ်းပေးပါကလည်း
နုလျှင်ပိန်၍ ရင့်လျှင် ပြည်ပေါက်ပြီး ပျောက်ကင်း ပါသည်။
(ဘာ-ဦ)

၈-တနည်း အဖောရောဂါနိုင်ဆေး

၁ ပရန္တဝါမြစ်

၂ ချင်းခြောက်

၃ မြက်မုန်ညင်းဥ

၎င်း ၃-မျိုးကို အညီအမျှအမှုန့်ပြု၍ ဆေး ၄-ပဲသားကို
နှွားနှိနှင့် သောက်ပါ။ လေကြောင့်ဖြစ်သော အဖောရောဂါ
များ ပျောက်ကင်းပါသည်။ (ဆွန်ထ)

၉-တနည်း ကုဋ္ဌနှင့် ဖောရောင်ရောဂါနိုင်ဆေး

၁ ပရန္တဝါမြစ်

၃ ကြဇုသီး

၂ ဆေးရွှေမြစ်

၄ ဆင်တုံးမနွယ်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

အမှန်ဆေးနည်းများ

၁၆၁

၎င်းဆေး ၄-ပါးကို အမျှစီအမှန်ပြု၍ ဆေးနှင့်အမျှ နွားကျင်ငယ်ရည်နှင့် ပွဲလျက်ထည့်ပြီးလျှင် အမှန်အဖြစ် ပုလင်းတွင် လုံစွာထား၍ တခါသောက်လျှင် ဆေးချိန် ၁-ပဲသားမှ ၂-ပဲသားအထိ ချော့ကြည့်၍ တကြိမ်တန်သည် ၂-ကြိမ်တန်သည် နွားကျင်ငယ်ရေနှင့် သောက်ပါ။ (ယော-ပေ)

၁၀-ပရန္တဝါ နန်းစဉ်မီးမကင်ဆေး

၁ နှပ်ချို	၄-ပဲ	၈ ဆင်ပြာသဲ	၄-ပဲ
၂ ကြံဟင်း	၄-ပဲ	၉ ဆေးရေ	၄-ပဲ
၃ သက်ရင်း	၄-ပဲ	၁၀ ခရမ်းပိမ့်အခွံ	၄-ပဲ
၄ သဲပြား	၄-ပဲ	၁၁ ပတဲကော	၄-ပဲ
၅ လင်းနေ	၄-ပဲ	၁၂ လက်ချား	၄-ပဲ
၆ စမုန်နက်	၄-ပဲ	၁၃ မဟာကာ	၄-ပဲ
၇ ပန်းလဲ	၄-ပဲ	၁၄ ရှိန်းခို	၂-ပဲ
	၁၅ သိန္ဓော	၂-ပဲ	

၎င်းဆေးတို့ကိုကြိတ်၍ ရေနွေးနှင့်တနေ့ (၃) ကြိမ် ဇီးကင်းခန့်သောက်ပါ။ ဤဆေးသည် မီးမကင်ဆေးဖြစ်သည့် အတွက် ကြောင့် အသားအရေမာ၏၊ သွေးသားညီ၏၊ ချွေးရ၏၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ ထွန်းပ၏၊ မင်းမိဖုရားတို့ သုံးဆောင်သည့် ရွှေနန်းတော် အစဉ်သုံးဆောင်မြဲဟု နန်းစဉ်သုံးဆွေးဆောင်ဆရာကြီး၏ သမားစဉ်ကုထုံးကျမ်းတွင် ဆိုပါသည်။ (သမားစဉ်)

H 633-11 [ဟံသာဝတီ]

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၆၂

ပရနွဝ်ပင်

၁၁-တနည်း ဆီးရောဂါနိုင်ဆေး

၁ ပရနွဝ်မြစ်

၄ လိပ်ကျောက်ဆူး

၂ ကျူမြစ်

၅ ဖြူဆူး

၃ ကြွေပုပ်

၆ ပိုးချင်းမ

၇ အင်္ဂ်ကေ

၎င်းဆေး (၇) ပါးကို အညီအမျှစု၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် သုံးဆောင်ပေးပါက ဆီးရောဂါများတွင် လွန်စွာအကျိုးပြုကြောင်း ရှေးဆရာကြီးများ၏ အမေ့အနှစ်ဖြစ်သော အောက်ပါတေးထပ်ကိုလည်း တိမ်ကောပပျောက်မသွားရန် ထည့်သွင်းဖော်ပြအပ်ပါသည်။

တေးထပ်

- * ပရနွဝ်ကျူမြစ်နှင့်၊ ကြွေပုပ်စစ်မှန်မှန်။ လိပ်ကျောက်ဆူးတဖန်၊ လှောက်ဖို့ရန်ဖြူဆူး။ ။ပိုးချင်းမအကောင်သေ၊ အင်္ဂ်ကေ နောက်ထပ်၍ဖြူး။
- * ပေါင်းသတ္တဆေးအမော်၊ အမျှနော်ချိန်ပူး။ ။ဝိသေသအထူးမို့၊ လင်္ကာကြူးသီဆို။ ။ဆီးရောဂါ မှန်သမျှ၊ ကေန္တပျောက်လိမ့်မကို။
- * ဆေးတခါ သောက်မျိုလျှင်၊ ကျောက်ကိုပင်ကြေကာကျပါလို့၊ ဆီးဒုက္ခဝေဒနာ၊ ကင်းပျောက်ချမ်းသာ။ ။ကျွန်းဇမ္ဗူဒီပါမှာ၊ ယှဉ်စရာရှိဘူးပလေး။ (ရှေးအမေ့အနှစ်)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ချက်ဆေးနည်းများ

၁-အဖောရောဂါပျောက် ပရန္တဝါထောပတ်ချက်ဆေး

၁ ပရန္တဝါမြစ် ၁၂-၆ဝိ

၂ နွားထောပတ် ဂဝိ

၎င်းတို့ရေ ၁၂-ပိဿာ ဂဝိ-သားထည့်၍ ၄-ပုံ ၁-ပုံ ကြွင်း ကျန်ချက်ပါ။ ၎င်းနောက် ပရန္တဝါမြစ်မှန် ၁၂-သား ထပ်ထည့်ပါ။ အားလုံးစုပေါင်းပြီး ထောပတ်ချည်း ကျန်အောင် ချက်ပါ။ ယင်းထောပတ်ချက်ဆေးကို နံနက် စောစောတွင် တကြိမ်၊ နေလည်တွင်တကြိမ် သုံးဆောင်ပါ။ တခါသုံးဆောင် လျှင် ကြွေဇွန်းကြီးနှင့် တဇွန်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းဆေးသည် အဖောရောဂါကို ပျောက်စေပါသည်။ (တေ-ဝလိ)

၂-တနည်း ရောဂါမျိုးစုံပျောက် ပရန္တဝါချက်ဆေး

၁ ပရန္တဝါမြစ်

၈ ပန်းဥ

၂ ဆင်းတုံးမနွယ်

၉ လင်းနေ

၃ နတ်ထင်းရှူး

၁၀ နွယ်ချို

၄ ဇဝက်သာ

၁၁ †သလင်း

၅-၇ *ဆားသုံးပါး

၁၂ ကြောင်ပန်းမြစ်

* ဆားသုံးပါး ၁-သိန္ဓောဆား၊ ၂-ဗိသုဆား၊ ၃-သောဝစ္စလ ဆား၊ ဗိသုဆားနှင့်သောဝစ္စလဆား ၂-မျိုးကို အခြေပြု ဆေး အဘိဓာန်တွင်ရှိပါ။

† သလင်းဟူသည် ကျောက်စလင်း၊ ဝါ-စလင်းကျောက်ကို ခေါ်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၆၄

ပရနွေဝါပင်

၁၃ ပမုန်းဥ (သဇင်ဥ)

၁၄ လယ်ပတူမြစ်

၁၅ လက်ချား

၁၆ ဇာတ်ပွဲလ်မြစ်

၁၇ စမုန်နီ

၁၈ ရှိန်းခို

၁၉ ဖာလာနပိတ်

၂၀ စမုတ်

၂၁ *ဓိဝုတ်

၂၂ အိပ်မွေ့သီး

၂၃-၂၄ †ပဉ္စကူ

၂၀ နွားမြက်ရင်းခေါင်း

ဤဆေးအပေါင်းတို့ကို ၁-ကျပ် သားစီအမှုန့်ပြု၊ နွားကျင်
ငယ်ရည်၊ ပုန်းရည် ထည့်၍ ၄-ပုံ ၁-ပုံ ကြွင်းချက်ပါ။ သုံးဆောင်
ရန်မှာ-

အထက်ပါ ဆေးသုံးဆောင်နည်းအတိုင်း သုံးဆောင်ပါ။
၎င်းဆေး၏ အကျိုးအာနိသင်များမှာ ဆီးအိမ်ကျောက်တည်
သောရောဂါ၊ ဆီးလမ်းပိတ်သောရောဂါ၊ ဆီးအောင့်သောမုတ္တ
ကိစ်ရောဂါ၊ ဆီးနှင့်ပတ်သက်၍ လိင်နာသောရောဂါ၊ ခါး ပေါင်
ဝမ်းတို့၌ ထိုးအောင့်သော လေရောဂါ၊ ပိန်ကြုံသော အနာ၊
သလိပ်လေပျက်သောရောဂါ၊ ဆီးချုပ်သောမုတ္တဃာတ် ရောဂါ
များ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ (မြန်-နန်း)

* ဓိဝုတ်အကြောင်း ပုံပြဆေးအဘိဓာန် စတုတ္ထတွဲကိုရှုပါ။

† ပဉ္စကူ-ငါးပါးဟူသည် ၁-ပိတ်ချင်းသီး၊ ၂-ပိတ်ချင်းမြစ်၊ ၃-စရိ၊
၄-ကန်ချပ်နီ၊ ၅-ချင်းခြောက်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ချက်ဆေးနည်းများ

၁၆၅

၃-တနည်း ကာမ, အာယု, ဗလ, ဝဗုဒ္ဓချက်ဆေး
(အားတိုးဆေး)

၁ အိမ်ဒန်ဒလွန်မြစ်(အချို) ၂ အုန်းသီးရင့်ဆံ
၃ ပရနန္ဒဝါမြစ်

၎င်းဆေး(၃) မျိုး အညီအမျှအမှုန့်ပြု၍ ဆေး၏ အလေးချိန် တဆကို ထောပတ် ၄-ဆ, ပျားရည် ၄-ဆထည့်၍ မီးညှင်း ညှင်းဖြင့်ချက်ပါ။ မီးတွင်ခေတ္တမျှသာချက်ရမည်။ ၎င်းဆေးကို နံနက်တွင် ၁-ကြိမ် ညတွင် ၁-ကြိမ် ကြွေဇွန်းကြီးနှင့် တဇွန်းစား ပါ။ ၎င်းဆေးသည် လွန်စွာထက်မြက်သော အကျိုးအာနိသင် များရှိပါသည်။ လက်တွေ့သုံးဆောင်ဘူး သူများလည်း များစွာပင် ရှိပါသည်။ ဆေးကျမ်းပါအရ အောက်ပါ အကျိုးများကိုလည်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။ မဲနက်သော အသားအရေများ စိုပြေဝါဝင်း လာမည်။ ဆံပင်ပိတုန်းရောင်ကဲ့သို့ နက်ပြောင်လာမည်။ အသံကား ဥဩငှက်ကဲ့သို့ သာယာမည်။ ကာမအားကိုလည်း ပွားစေ မည်။ အသက်ရှည်၍ ခွန်အားဗလလည်း တိုးစေမည်။

(မြန်-နန်း)

၄-တနည်း ခံတွင်းတွင်ဖြစ်သော အနာပျောက်ချက်ဆေး

၁ ပညာလင်္ကာ

၆ ဖာလာ

၂ ဆေးပုလဲ

၇ ကတ္တရသင်္ချေ

၃ ပတဲကော

၈ စူဠာနုဖာ

၄ ဆောင်းမေးခါး

၉ ဇာတိပျိုလ်သီး

၅ ပေါက်ပန်းဖြူ

၁၀ လေးညှင်း

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၆၆

ပရနွဝါပင်

၁၁ ကြဇု	၁၅ ရေသကျည်းမြစ်
၁၂ ပန်းနု	၁၆ စမုန်နက်
၁၃ မြင်းစင်္ဂီ	၁၇ ပရုပ်
၁၄ ဒဟဿကိုင်းမြစ်	၁၈ ဖုံးမသိန်

၎င်းဆေး (၁၈) ပါးကို အညီအမျှအမှုန့်ပြု၊ ပြာရည် (၈) ပါးဖြင့် မတူးမချစ် လုံး၍ရရုံချက်ပါ။ ငြုတ်ကောင်းစေ့ခန့်လုံး ထားပါ။ ၎င်းဆေးကို ရောဂါအလိုက် ၁-လုံးမှ ၂-လုံးစသည် နံနက်နှင့် ည ရေကျက်အေးနှင့် သောက်ပါ။ ပြာရည် ၈-ပါး ဟူသည်—

၁ ငစိုင်ရင်	၅ ငှက်ပျော
၂ ကုက္ကို	၆ ဟင်းနုနွယ်ရိုးနီ
၃ ပျောက်ဆိတ်	၇ ပရနွဝါအဖြူမြစ်
၄ ပရနွဝါအနီမြစ်	၈ ငနောင်း

ယင်းဆေး ၈-ပါးကို နေတွင် အခြောက်လှန်း၍ မီး၌ ပြာချပါ။ ၎င်းပြာများကို ရေတွင် ၂၄-နာရီကြာ စိမ်ထား ပြီးနောက် အပေါ်ရေကြည်ကိုသာ စစ်ယူပါ။ ၎င်းအရည်များ သည် ပြာရည် ၈-ပါး ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းဆေး၏ အကျိုးအာနိ န်သ် များမှာ ပါးစပ်၊ လည်ချောင်း၊ လျှာတို့၌ ဖြစ်သော အနာများကို မုချလွတ်ငြိမ်းချမ်းသာစေပါသည်။ (မြန်-ဗိန်း)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ချက်ဆေးနည်းများ

၁၆၇

၅-တနည်း ပရန္တဝါအားတိုးဆေး

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| ၁ ဆီးဖြူသီးခြောက် (အစေ့မပါ) | ၁၂ ဖာလာ |
| ၂ ချိပ် | ၁၃ အကျော် |
| ၃ ဖန်ခါးသီးခြောက် (အစေ့မပါ) | ၁၄ ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ် |
| ၄ နွားမြက်ရင်းခေါင်း | ၁၅ လေသိုက် |
| ၅ နံ့သာဖြူ | ၁၆ ကရဝေးရွက် |
| ၆ မြက်မွေးအမဲ | ၁၇ ဆေးဥပါသကာပွင့် |
| ၇ ကန်ချုပ်နီမြစ် | ၁၈ ဥပါသကာ |
| ၈ နတ်ထင်းရွေး | ၁၉ လင်းနေ |
| ၉ ပဲဆိမ့်နီမြစ် | ၂၀ ကညွတ်ဥ |
| ၁၀ နံ့သာနီ | ၂၁ ဒဟဏ္ဍကိုင်း |
| ၁၁ ပန်းနု | ၂၂ စမုန်စပါး |

၂၃ ပရန္တဝါမြစ်

၎င်းဆေး ၂၃-ပါးကို အညီအမျှ စု၍ အမှုန့်ပြုထားပါ။ ဥသျှစ်သီးအစိမ်းအနှစ် ၇၂-ကျပ်သားတွင် ရေ ၃-ပိဿာ-၈၄-ကျပ်သား ထည့်၍ကျိပ်ပါ။ ၁-ပိဿာ ၉၂-ကျပ်သား ကျန်လျှင် ချ၍စစ်ယူပါ။ ၎င်းနောက်ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည် ၂၄-ကျပ်သားနှင့် ဆိတ်နို့ ၄၈-ကျပ်သားကို ထပ်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် သကြား ၁၅-ကျပ်သား၊ ဦးစွာအမှုန့်ပြု ထားသော ဆေးမှုန့်များထည့်ပါ။ မီးပေါ်သို့ပြန်တင်၍ ဆီ ၂၄-ကျပ်သား ထည့်၍ မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ချက်ပါ။ ရေများခန်းခြောက် သွားခဲ့သော် ဆီများကိုစစ်ယူ၍ ၎င်းဆေးဆီကို ပုလင်းတွင် လုံစွာ ပိတ်ဆို့ပြီး တလကြာအောင်ထားပြီးမှအသုံးပြုပါ။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၆၈

ပရနွဝါပင်

၎င်းဆေး၏ အကျိုးအာနိသင်များမှာ အစာအိမ် အချဉ် ပေါက်သောရောဂါ၊ လေထိုးလေအောင့်ရောဂါ၊ မီးရပ်ရောဂါ၊ လက်ခြေများနှင့် ဦးခေါင်းပူသောရောဂါ၊ အားနည်းသော ရောဂါ၊ ဂူလုံးရောဂါ၊ ကြိုးထိုးရောဂါ၊ သွေးအန် သွေးကျရောဂါ နှင့် အဖျားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ထို့ပြင် ကိုယ်ဝန်ကိုတည်စေခြင်း၊ သက်အားပွားများစေခြင်း အကျိုးများဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။မည်သည့် ရောဂါပင်ဖြစ်စေ အား အင်နည်းသောအခါတွင် ၎င်းဆေးကိုအသုံးပြုပါ။ အသုံးပြုရန်- နံနက်တွင် ၁-ကြိမ်၊ နေ့လည်တွင် ၁-ကြိမ်၊ ညတွင် ၁-ကြိမ် စားပွဲတန်းကလေးနှင့် တတန်းကျသောက်ပါ။၎င်းနောက် ကော်ဖီ၊ ထမင်းရေ၊ နွားနို့စသည်သင့်တော်သော အရည်များ သောက် ပေးပါ။ (ယောဂ)

၆-တနည်း ယောနိနာနိုင် ချက်ဆေး

၁ ယမနေသီး	၈ စရနွဝါမြစ်
၂ ကြဇုသီး	၆ နနွင်း
၃ သစ်ဆိမ့်သီး	၁၀ နနွင်းရွှေ
၄ ဆီးဖြူသီး	၁၁ ကျီးနှုတ်သီး
၅ မှန်ကူသီး	၁၂ လိပ်ဆူးရွှေ
၆ ဒန်ကျရွက်	၁၃ ကညွတ်ဥ
၇ သတွတ်သီး	၁၄ ဆင်တုံးမနွယ်

ဤဆေး (၁၄)ပါးကို ၁-ကျပ် သားစီအမှုန်ပြု၍ ထောပတ် ၉၆-ကျပ် သား နှင့် မီးညှင်းညှင်းချက်ပါ။ သုံးဆောင်ရန်-

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ချက်ဆေးနည်းများ

၁၆၉

၆-ပဲသား ဖြစ်ပါသည်။ နံနက် စောစောတွင် သုံးဆောင်ပါ။ ဆေးသောက်ပြီးက ကော်ဖီ၊ နွားနို့၊ ထမင်းရေ၊ ဗာလီပြုတ် ရည်များ နှစ်သက်ရာ သုံးဆောင်ပါ။ အကျိုးအာနိသင်များမှာ ယောနိသို့ရောက်သော လေဒေါသကို ငြိမ်းအေးစေ၏။ ကိုယ်ဝန် ကိုလည်း တည်စေ၏။ သားအိမ်ကင်ဆာ ရောဂါများတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ (စရ)

၇-တနည်း အဖောရောဂါသည်ပျောက်ချက်ဆေး

၁ ပရနွဝါမြစ်

၃ ဆူးလေ

၂ နတ်ထင်းရူး

၄-၁၃ ဒသမူ

၎င်းဆေး (၁၃) ပါးကို အမှုန့်ပြု၍ ဆေးချိန် ၁-ကျပ် ၈-ပဲသားလျှင်ရေ ၂၄-ကျပ်သားနှုန်းထည့်၍ ၄-ပုံ၁-ပုံခန်းပြုတ် ရည်ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းပြုတ်ရည် ၆-ပိဿာ ၄၀-ကျပ်တွင် ချင်းစိမ်း သတ္တုရည် ၁-ပိဿာ ၆၀-ကျပ်၊ ကြံသကာဟောင်း ၁၀-ပိဿာ ထည့်၍ ပျစ်ခဲလာသည့်တိုင်အောင် ကောင်းစွာ ကျိုချက်ပါ။ ၎င်းချက်ဆေးထဲသို့ အောက်ပါဆေး (၇) ပါးကို အညီအမျှစီ အမှုန့်ပြုပြီးထပ်ထည့်ပါ။

၁ ချင်းခြောက်

၄ ငြုတ်ကောင်း

၂ ပိတ်ချင်း

၅ ကရဝေးရွက်

၃ ဖာလာစေ့

၆ သစ်ကြပိုး

၇ စရိ

ဆေးများသမအောင် မွေပြီးသောအခါ မီးမှချ၍ အအေး ခံပြီးနောက် ပျားရည် ၈၀-ကျပ်သားကို တဖန်ရောထည့်ပါ။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၇၀

ပရနွှံဝါပင်

နောက်ကပြခဲ့သော ချက်ဆေးများအတိုင်း သုံးဆောင်ပါ။
ဤဆေးသည် အဖောရောဂါ၊ ထိုးအောင်ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး
ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါနှင့် နှုတ်မမြိန်ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း
စေသည့်ပြင် ခွန်အားကောင်းခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ ဝမ်းမီး
ကောင်းခြင်းအကျိုးများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ (ဓနန္တရီ)

ဂ-တနည်းကုစားရခက်သော အဖောရောဂါပျောက်ချက်ဆေး

- | | |
|-------------------------|-------------|
| ၁ ပန်းတိုင်းရွက် (အနက်) | ၄-၁၃ ဒဿမူ |
| ၂ ကြောင်ပန်းကြီးအရွက် | ၁၄ ရေသကျည်း |
| ၃ ပရနွှံဝါမြစ် | ၁၅ သင်းဝင် |

၎င်းဆေး ၁၅-မျိုးကို ၁၀-ကျပ်သားစီယူ၍ ရေ ၂၅-
ပိဿာ ၆၀-ကျပ်သားနှင့် ကျိုချက်ပါ။ ၄-ပုံ ၁-ပုံ ခန်းလျှင်
အောက်သို့ချ၍ နှမ်းဆီ ၁-ပိဿာ ၈၀-ကျပ်သား ထည့်ပါ။
ထို့နောက် အောက်ပါဆေး ၆-မျိုးကို အလေးချိန် ၁-ကျပ်
၈-ပဲသားစီ အမှုန့်ပြုထည့်ပါ။

- | | |
|----------------|-----------------|
| ၁ သစ်တက်လင်းနေ | ၄ ပရနွှံဝါမြစ် |
| ၂ နတ်ထင်းရူး | ၅ မုန်လာဥခြောက် |
| ၃ ချင်းခြောက် | ၆ ပိတ်ချင်း |

မီးပေါ်သို့တဖန် ပြန်တင်၍ ရေများခန်းပြီး ဆီချည်းသက်
သက် ကျန်အောင် ချက်ပါ။ ၎င်းဆီကို စားပွဲဇွန်းလေးနှင့်
တဇွန်းကျ နံနက်-နေ့-ည တနေ့ (၃) ကြိမ် အသုံးပြုပါ။
အကျိုးအာနိသင်များမှာ -လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကြောင့်
ဖြစ်သော အလွန်ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော အဖောရောဂါ၊

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ချက်ဆေးနည်းများ

၁၇၁

အသာချဖြစ်သော အဖောရောဂါ၊ တကိုယ်လုံးတွင် ဖြစ်သော အဖောရောဂါ၊ ဒေါသသုံးပါးကြောင့်ဖြစ်သော အဖောရောဂါ၊ ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ ပဏ္ဍုရောဂါ၊ ဝါသင် နာ၊ ပိုးရောဂါ၊ ပျော့အိသောအနာနှင့် အကြောလိုက် သက် တန်နာ စသောရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေသည့်ပြင် ခွန်အားနှင့် အဆင်းများပါ တိုးတက်ကြည်လင်လာစေပါသည်။
(ဓန္ဒနီရီ)

၉-တနည်းသွေးသန့် ယောဂသာရချက်ဆေး

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ၁ မြေပုပ်ခရမ်းမြစ် | ၅ ဆင်တုံးမနွယ်မြစ် |
| ၂ ပရနွဝါမြစ် | ၆ ရွှေတံတိုင်းမြစ် |
| ၃ တိန်းဉာဏ်မြစ် | ၇ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ |
| ၄ ရှင်မတက်မြစ် | ၈ ပိတ်ချင်းသီး |

၉ စမုန်နီ

၎င်း (၉) များသောဆေးတို့ကို ၄-ပဲသားစီအမှုန့်ပြု၍ ၎င်း အမှုန့်နှင့် ထောပတ်၊ ပျားရည်၊ သကြားများကို ၅-ကျပ်သား စီထည့်၍ မီးတွင်ကျိုချက်ပါ။ ပျစ်ခဲလာသည်အထိ မီးညှင်းညှင်း ဖြင့် ကျိုချက်ရပါမည်။ ဆေးများပျစ်ခဲ၍ လက်ဖြင့်လုံးရသော အခါ မီးမှချပြီး ဇီးကင်းခန့် ည၊ နံနက် သုံးဆောင်ပါ။

အသားအရေများကွက်ခြင်း၊ အသားအရေတွန့်ခြင်း၊ အသား အရေရှို့ခြင်း၊ ဦးခေါင်းထိပ်ကျိန်းခြင်းပူခြင်း၊ ဆံဖြူခြင်းတို့ကို ပယ်စွမ်းနိုင်၏။ ထို့ပြင် ဓာတ်ချောက်ချားသည့်အနာ၊ ကိုယ်လက် ခြောက်သွေ့သည့်အနာ၊ သွေးကွက်လေကွက်နာ တို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ (ဓာ-ဝိ)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၇၂

ပရနွဝါပင်

၁၀-တနည်းအဖောဇောဂါပျောက်ချက်ဆေး

၁ မုန်လာဥခြောက်	၃-၁၂ ဒသမူ
၂ ပိတ်ချင်းမြစ်	၁၃ ပရနွဝါမြစ်

၎င်းဆေး (၁၃) ပါးကို * ၁-ပတ္တ-ရအောင်ပြု၍ ၎င်း ၁-ပတ္တ၏အလေးချိန်အရှိကို ရေ (၈) ဆပြုပြီး မီးတွင်ကျိုချက်ပါ။
၄-ပုံ ၁-ပုံ ကျန်လျှင် မီးမှချ၍ ၎င်းဆေးထည်းသို့ နှမ်းဆီ
၃-ပုံသာ ၆၀-ကျပ်သား၊ နွားကျင်ငယ် ၃-ပုံသာ ၆၀-ကျပ်
သားနှင့် အောက်ပါဆေးအမျိုး (၃၄) မျိုးတို့ကိုလည်း အလေး
ချိန် ၁-ကျပ် ၈-ပဲ သားစီယူ၍ အမှုန့်ပြုပါ။

၁ မုန်လာဥခြောက်	၆ ပရနွဝါမြစ်
၂ ဆင်တုံးမနွယ်	၇ ဒန့်ဒလွန်စေ့
၃ ချင်းခြောက်	၈ ဆေးခြောက်
၄ ဗိုလုံခါး	၉ သင်းဝင်
၅ ရွှေတံတိုင်း	၁၀ ပိတ်ချင်း

* ပတ္တဆိုသည် တစလယ်ကိုဆိုသည်။ မြန်မာ့ရိုးရာချင့်တွယ်နည်းတွင် အသုံးပြုကြသည့် အားလျော်စွာ ကျမ်းတွင်ပါသည့် အတိုင်း ပတ္တဟူ၍ ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆေးမယ် (၁၃) မျိုးအညီအမျှစု၍ စလယ်တောင်းနှင့်ချင်ပါ။ စလယ်တောင်းမရှိက ယခုအသုံးပြုကြသည့် နို့ဆီဘူးခွက်နှင့် ၂-လုံးချင်ပါ။ ၎င်း ၂-လုံးအရှိဆေးများကို ချိန်တွယ်ပါ။ ဆေးချိန်အရှိကိုမှတ်၍ ဆေးတဆကို ရေ ၈-ဆထည့်ရပါမည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ချက်ဆေးနည်းများ

၁၇၃

၁၁ လင်းနေ	၂၃ မုယောဆား
၁၂ ပိတ်ချင်း	၂၄ သိန္ဓောဆား
၁၃ တိလက်သာ	၂၅ ဒန့်ဒကူးနီ
၁၄ မြက်မွှေး	၂၆ ဆင်ပိတ်ချင်း
၁၅ ဘဝါးနက်	၂၇ အိပ်မွေ့သီး
၁၆ ဥပါသကာ	၂၈ နန္ဒင်း
၁၇ မုယားကြီး	၂၉ နံနံစေ့
၁၈ သစ်ဆိမ့်သီး	၃၀ သဲဆပ်ပြာ
၁၉ ပန်းနု	၃၁ နတ်ထင်းရှူး
၂၀ သစ်တက်လင်းနေ	၃၂ မာလာဖူး
၂၁ စရိ	၃၃ ဥသျှစ်ကင်း
၂၂ သစ်နန္ဒင်း	၃၄ ပဲဆိမ့်နီ

၎င်းဆေးများ၏ အမှုန့်ကိုလည်း ဆေးတွင် ထပ်ထည့်ပါ။ ဆေးအားလုံး ရေခန်းပြီး ဆီများသာကျန်သည့်အထိ ချက်ပါ။ သောက်ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုပါက နောက်က ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အသုံးပြုပါ။ လိမ်းကျံပေးခြင်း၊ နှာရှူဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း ခွဲလည်း အကျိုးရှိပါသည်။ ဤဆေးကို သောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေး၊ နှာဆေးအဖြစ်အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ် တို့ကြောင့်ဖြစ်သော အဖောရောဂါ၊ အညစ်အကြေးကြောင့် ဖြစ်သော အဖောရောဂါ၊ ရေကြောင့်ဖြစ်သော အဖောရောဂါ (ရေဖော)တို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာကိုလည်း နုပျိုရွှင်လန်းစေပါသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၇၄

ပရနွေဝါပင်

၁၁-တနည်း ပရနွေဝါချက်ဆေး

- | | |
|-------------------------|----------------|
| ၁ မုန်ညင်းဆီ | ၁-ပိဿာ ၆၀-ကျပ် |
| ၂ မုယားကြီးရွက်သတ္တုရည် | ၁-ပိဿာ ၆၀-ကျပ် |
| ၃ ဆင်တုံးမနွယ် | ၃-ပိဿာ ၂၀-ကျပ် |

၎င်းဆေး (၃) မျိုးကို ရေ ၂၅-ပိဿာ ၆၀-ကျပ်သား ထည့်၍ ၈-ပုံ ၁-ပုံကြွင်းကျန်ချက်ပါ။ ၎င်းနောက် အောက်ပါ ဆေးများကို ၃-ကျပ်သားစီအညီအမျှစ၍ အမှုန့်ပြုပါ။

- | | |
|------------------|---------------------|
| ၁ ပရနွေဝါမြစ် | ၉ ခရမ်းသီး |
| ၂ တမာခေါက် | ၁၀ ခရမ်းကစော |
| ၃ သလဲသီးအခွံ | ၁၁ နန်းလုံးကြိုင် |
| ၄ မြေပုံခရမ်း | ၁၂ မုယားကြီးမြစ် |
| ၅ သင်းဝင်မြစ် | ၁၃ ဗုံလုံခါး |
| ၆ ကြောင်ပန်းကြီး | ၁၄ ကြက်မောက်ဆူးပြန် |
| ၇ ပန်းတိုင်း | ၁၅ ရေသကျည်း |
| ၈ နန္ဒင်း | ၁၆ နှပ်ချို |

၁၇-၁၉ တြိဖိုလ်

ထို့နောက် တြိကဋျက် (၃) ပါး ၉-ကျပ်သားစီ ရေ ၁-ပိဿာ ၆၀-ကျပ်ထပ်ထည့်ပါ။ ဆေးအားလုံးစုပေါင်း၍ ဆီအဖြစ် သို့ရောက်အောင် ကျိုချက်ပါ။ ၎င်းဆေးဆီကို စားပွဲဇွန်း တလေး (၁) ဇွန်း နံနက်-နေ့ -ည တနေ့ (၃) ကြိမ်သောက်ပါ။ ဝါတရက်ရောဂါ၊ အနူရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ပိုးရောဂါ၊ အနာဆိုး၊

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ချွေးအောင်းဆေးနည်းများ

၁၇၅

ပူလောင်နာ၊ ဝဲနာများနှင့် ချွေးမထွက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ်ချွေးလွန်
ကဲစွာထွက်ခြင်း စသောရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါသည်။

ချွေးအောင်းဆေးနည်းများ

၁-ပရန္တဝါချွေးအောင်းဆေး

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ၁ ပရန္တဝါပဉ္စငါးပါး | ၄ ကုလားမျက်စိရွက် |
| ၂ ကန့်ချုပ်နီရွက် | ၅ ကြက်ဆူရွက် |
| ၃ ကြောင်ပန်းကြီးရွက် | ၆ လိပ်ဆူးရွှေရွက် |

၎င်း ရွက်ပေါင်းစုများကို ရေနှင့်ကျို၍ ၎င်း အဇွေဖြင့်
ချွေးအောင်းပေးပါက အဖောရောဂါ ပျောက်ကင်းပါသည်။
(သစ်ကြ)

၂-တနည်း ချွေးအောင်းဆေး

- | | |
|---------------|-------------|
| ၁ ပရန္တဝါမြစ် | ၃ မုယောစပါး |
| ၂ ကြက်ဆူမြစ် | ၄ နှမ်းကြပ် |
| | ၅ ဝါစေ့ |

၎င်းဆေး ၅-မျိုးကို အမျှစီပြု၍ ထမင်းရည် ကျက်၍ဖြင့်
ပြုတ်ပါ။ ၎င်းအဇွေဖြင့် ချွေးထွက်အောင် ပြုလုပ်ပေးသော်
လေကြောင့်ဖြစ်သော ထိုးအောင့်ရောဂါ ပျောက်ကင်းပါသည်။
(သစ်ကြ)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

လိမ်းဆေးနည်းများ

၁-အဖောအရောင်ပျောက် ပရနွေဝါလိမ်းဆေး

၁ ပရနွေဝါမြစ်

၃ ချင်းခြောက်

၂ နတ်ထင်းရူး

၄ မုန်ညင်းဖြူ

၅ ဒန့်ဒလွန်ခေါက်

၎င်းဆေး ၅-ပါးကို အမှုန့်ပြု၍ ပုလင်းတွင် လေလုံစွာ ထားပါ။ အသုံးပြုလိုသောအခါ ကုလားမျက်စိသတ္တု ရေနှင့် ဖျော်၍လိမ်းပေးပါ။ လေ၊ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော အဖော ရောဂါ၌အထူးအကျိုးများစေပါသည်။ (ဆွန်ထ) (ဘေ-ဝလိ)

၂-တနည်း လိမ်းဆေး

၁ ပရနွေဝါမြစ်

၃ ဒန့်ဒလွန်မြစ်

၂ နတ်ထင်းရူး

၄ ချင်းခြောက်

၅-၁၄ ဒသမူ

၎င်းဆေး ၁၄-မျိုး အညီအမျှအမှုန့်ပြု၍ ရေနှင့်ကြိတ်ပြီး အတောင့်ပြုလုပ်ထားပါ။ အသုံးပြုလိုသောအခါ ၎င်း ဆေး တောင့်ကို ကျောက်ပြားတွင် ရေနှင့်သွေး၍ ဖောရောင်သော နေရာများတွင် လိမ်းပေးပါ။ လေသလိပ်ကြောင့် ဖြစ်သော အဖောရောဂါများ ပျောက်ကင်းပါသည်။ (အာ)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

အားတိုးလိုလျှင် ပရန္တဝါပင်

တောင်သူလယ်သမား လုပ်သားပြည်သူတို့အတွက် ရောဂါကင်းဝေးအသက်ရှည်ရေးကို ရှေးရှုဆောင်ရွက်လိုသော စေတနာဖြင့် ကျန်းမာရေး ရောဂါပျောက်ကင်းရေးအတွက်လည်းအကျိုးရှိစေနိုင်၍ အသက်ရှည်လိုကလည်း ရောဂါကင်းစင်ပြီး အသက်ရှည်ခြင်းကို အထူးအကျိုးပြုသော ပရန္တဝါပင်ကို တချက်ခုတ်နှစ်ချက်ပြတ် အမြင်ဖြင့် ကျမ်းတကာမှ ရေးသား ဖော်ထုတ်တင်ပြခဲ့ပါပြီ။ “ကျန်းမာလိုလျှင် ရောဂါကင်းလိုလျှင် ပရန္တဝါပင်၊ အသက်ရှည်လိုလျှင် ပရန္တဝါပင်”ဟု ပရန္တဝါပင်ကို စာတင်ထိုက်လောက်ပါပြီ။

ပရန္တဝါနှင့်ပတ်သက်၍မေးခွန်းတခု ပြုလုပ်မေးမြန်းလျှောက်ထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သူ့မေးခွန်း၏လိုရင်းမှာ “ပရန္တဝါပင်သည် အားအင်ပြည့်ဖြိုး ကာမအားကို တိုးစေနိုင်ပါသလား” ဟူသော မေးခွန်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤကျမ်းငယ်မှ အကျဉ်းချုပ် ဖြေလိုသည်မှာ—အားအင်ပြည့်ဖြိုး ကာမအားကို တိုးစေနိုင်ပါသလား—ဟူသော ဝါကျကို ၂-ပုဒ်ခွဲပါ။ အားအင်ပြည့်ဖြိုး—ဟူသော အကျိုးကား ပရန္တဝါပင်က အကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။ သွေးအား၊ လေအား၊ သည်းခြေအား၊ သလိပ်အား၊ အကြောအား၊ အရိုးအား၊ အသားအား—စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရှင်လန်းတက်ကြွ အားအင်အပြည့်အဝရှိရေးကို ပရန္တဝါပင်သည် ဆောင်ရွက်နိုင်၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၇၈

ပရနွဝါပင်

ခြင်ဆီအား၊ အဆီအား၊ သုက်ဓာတ်အားဟူ၍ အား ၃-မျိုး
ကိုကား ပရနွဝါပင်သည် မဆောင်ရွက်နိုင်ပေ။ သူ၏ စွမ်းရည်
သတ္တိ အကျိုးပြုကို ကြည့်ရှုပါလေ။ ကျမ်းပေါင်း များစွာမှ
ဖော်ထုတ်ထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထိုပမာဏ မူလောက်သော ကျမ်း
ကြီးကျမ်းငယ် အသွယ်သွယ်တွင် ကာမအား၊ သုက်အားကို
တိုးပွားစေနိုင်သည်ဟု မည်သည့် ကျမ်းမှ မှာမူ ဖော်ပြထားခြင်း
မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ကာမအားကို တိုးပွားလိုမှုကိုသာ ရှေးရှု
နေသောသူတို့သည် အထူးစဉ်းစားထိုက်လှပေသည်။

(သို့သော် ဓန္တန္တရီကျမ်းကြီးတွင် ကာမဒေဝ နတ်ဆေး ဟူ၍
တကျမ်းတည်း တနေရာတည်း၌သာ ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရ
သည်။ ပရနွဝါပင်မြစ်မှန်ကို လက်ပံရွက်သတ္တုရည်နှင့်စိမ်ပါ။ လက်ပံ
စေး၊ ကန့်ဆတူရော၍ အလုံးကလေးများ ပြုလုပ်ပြီး စားပါ။
ရေလဲအနေဖြင့် နွားနို့ ကိုထပ်သောက်ပါဟု-ဖော်ပြထားသည်
ကိုတွေ့ရသည်။) ဓန္တန္တရီကျမ်းကြီးနှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစားရန်မှာ
မူလသက္ကတဘာသာ ဓန္တန္တရီကျမ်းကြီးနှင့်ဆင်တူရိုးများ ဓာတုန္တရီ
ဟူ၍၎င်း၊ ဓာနန္တရီ ဟူ၍၎င်း၊ ဓာနန္တရီဟူ၍၎င်း မြန်မာနိုင်ငံဖြစ်
ကျမ်းများရှိသေး၏။ ဓာတုန္တရီကျမ်းမှာ တောင်တိုင်းခင်ကြီးပျော်
ပြုစုသော ကျမ်းစာရင်းတွင်ပါသည်။ ၎င်းကျမ်းကိုပင်ဘာသာ
ပြန်သက်သက် အနက်မြန်မာပြန်၊ လင်္ကာ စကားပြေ-ဟူ၍ ပြန်
ဆိုရေးသားကြသည်။ ၎င်းကိုပင် အမှီသဟဲပြုပြီးလျှင် အောက်ပါ
အတိုင်း ပဉ္စဘုတ်ဆရာတို့သည် ဓာတ်ငါးပါး အလွန်အယုတ်ကို
ကြည့်၍ ဆေးနည်းကို တည်ထွင်ကြသည်ဟုယူဆရန် ရှိပေသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

အားတိုးလိုလျှင် ပရန္တဝါပင်

၁၇၉

ပရန္တဝါဆေးနည်း သံပေါက်

- ၁ ပရန္တဝါ၊ ပါးပါးလွှာ၊ သကာပျားနှင့်ဖက်။
- ၂ ဒန့်ဒလွန်ပွင့်၊ အုန်းဆံရင့်၊ ချင့်ချိန်ညီမျှစွက်။
- ၃ နေ့စဉ်မှန်မှန်၊ စားသုံးပြန်၊ အားအန် တိုး၍တက်။

ဟူ၍ သံပေါက်စပ်ဆိုထားသည်ကို ဆေးနည်းမှတ်စုများတွင် တွေ့ရသည်။ သူတပါးရွတ်သံများကိုကား ငယ်စဉ်ကပင် ကြားခဲ့ပါသည်။ ထိုသံပေါက်တွင် အချို့ ရွတ်ဆို ရေးသားသည်ကို ကြားရသည်မှာ “မင်းတုန်းမင်းခေါင်၊ စားသုံးဆောင်၊ ဘုန်းရောင် နေသို့တက်။ ။ မောင်းမ တထောင်၊ စွမ်းအားဆောင်၊ စားမောင် ည-နံနက်”-ဟူသော ၂-ပိုဒ်ကိုလည်း ဆက်လက် ရေးသား ရွတ်ဆိုကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ အချို့ ရွတ်ဆိုသံကို ကြားဘူးသည်မှာ- စားမောင် ည-နံနက် အပိုဒ်တွင် အလွန် အလွန် ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော အညီအဟောက်ပါသည့် စကားလုံးများ ထည့်သွင်းထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ဆေးဝါးပေးစပ်စားသောက်နည်း

- ၁ ဒန့်ဒလွန်ပွင့်
- ၂ အုန်းသီးရင့်ဆံ
- ၃ ပရန္တဝါဖြူမြစ်

ပေးပြပါဆေး ၃-မျိုးတို့ကို အမျှစီစုပါ။ အုန်းသီးကို ခြစ်ပါ။ ခြစ်ယူပြီးလျှင်ပါ၊ မကျွမ်းမီချပါ။ ဆေးမှုန့် ၂-မျိုးဖြင့် ရောပေါင်းထုထောင်းပါ။ ဆေး၏အလေး ပျားရည်သကာနှင့် တေစားပါ။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၈၀

ပရနွဝါပင်

တနည်း-ဆေး၏လေးဆ သကာကိုယူပြီးကျပါ။ ခပ်ထပ်ထပ်
ခဲလာသောအခါ အောက်ကိုချ၍ ဆေးမှုန့်ကိုထည့်ပါ။ အတန်
ငယ်အေးသောအခါ၌ ပျားရည်စစ်စစ်ကို ထည့်၍မွှေပါ။ တနေ့
လဘက်ရည်ငွန်းနှင့် တငွန်းစားနိုင်ပါသည်။

အခြားတနည်းမှာ- ငါးကြီးအန်ဖတ်၊ ငှက်သိုက်၊ ကံကမံ
တို့ကို ပရနွဝါတဆလျှင် ၈-ပုံ ၁-ပုံ၊ ၁-ကျပ်သားပရနွဝါ
ဖြစ်လျှင် ၂-ပဲသားထည့်ပါ။ ဤကဲ့သို့ ဖော်စပ်စားသောက်
နိုင်သည်ဟူ၍လည်း ကြားသိဘူးပါသည်။

ဖော်ပြပါဆေးနည်းကိုကား ဖော်ပြရုံသာဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပါ
သည်။ မည်သည့်အကျိုးကို ရစေနိုင်သည်ဟု မဖော်ပြပုံပါ။
မည်သည့်ကျမ်းတွင်မှလည်း အားတိုးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အတိအကျ
ဖော်ပြထားသည်ကို မတွေ့ရပါ။

ထို့ကြောင့် ပရနွဝါပင်နှင့်ပတ်သက်၍ “ကျန်းမာလိုလျှင်
ပရနွဝါပင်” “အသက်ရှည်လိုလျှင် ပရနွဝါပင်” ဟူသော ဆောင်
ပုဒ် ၂-ခုအရသာ စွဲမြဲမှတ်ယူ အသုံးပြုကြပြီးလျှင် “အားတိုး
လိုလျှင် ပရနွဝါပင်” ဟူသော နောက်ဖြစ် ဆောင်ပုဒ်အရကို
ကား သတိကြီးစွာဖြင့် ရှောင်ရှားသမှု ပြုကြရန် ရည်ညွှန်းပါ
သတည်း။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

နိဂုံး

ဤပရနွေဝါကျမ်းငယ်၌ နိဒါန်းမှစ၍ ဆေးနည်းမျိုးစုံပြပိုင်း အထိ အစဉ်အတိုင်းဖော်ပြထားရာ လိုရင်းမှာ- ဝေဒနာရှင် (ရောဂါသည်)တို့အတွက် လိုရာလိုရာဆေးနည်းကို ထုတ်နုတ်၍ ဖော်စပ်စားသုံးကြရန် ဖြစ်ပေသည်။

ဆေးနည်းများကို ဖော်ပြရာတွင် ကြည့်ရှု- စားသုံးသူတို့ အမြင်ရှင်းစေရန် ချက်ဆေး၊ ပြုတ်ဆေး၊ ကျိုဆေး-စသည်ဖြင့် တူရာတူရာ ပေါင်းပြီးလျှင် တသန့်စီတသန့်စီ ဖော်ပြထားခဲ့ပါသည်။

“ဆရာမပြ ငါးပိဖုတ်တောင်နည်းမကျ” ဟုမြန်မာ့ဆိုရိုးစကား ရှိခဲ့ပေသည်။ ငါးပိတမျိုးတည်းဖုတ်ရာ၌ပင် နည်းကျ(အချိုးကျ) ဘို့မလွယ်ကူလျှင် ရောဂါပျောက်မှု ဆေးဝါးဖော်စပ်ခြင်းပြုရာ၌ ကား ထို့ထက်ပင် သာ၍နည်းကျဘို့ အရေးကြီးကြောင်း ထင်ရှားလေတော့သည်။ ဆေးဝါးဖော်စပ်ပုံ နည်းကျသော်လည်း ချက်နည်း၊ ပြုတ်နည်း၊ စီမံနည်းမှန်ကန်ဘို့က အရေးကြီးပြန်လေသည်။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် ရှေးဗိန္ဒော (အာယုဗေဒ) ကျမ်းလာ ဆေးဖော်စပ်နည်း၊ ချက်ပြုတ်စီမံနည်းနှင့်တကွ နည်းကောင်း နည်းမှန် မကျန်ရအောင် သေချာစွာဖော်ပြထားသော ပရနွေဝါ ဆေးနည်းများအနက် ဆေးနည်းအဆိုနှင့် မိမိဝေဒနာကို အသိ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၈၂

ပရနွံဝါပင်

ဉာဏ်ဖြင့်ချိန်ဆ၍ သင့်လျော်မည့်ဆေးနည်းများကို မမှားမယွင်း
ရအောင် ထုတ်ယူအသုံးပြုကြရန် အထူးလိုအပ်ကြောင်း သတိ
ပြုသင့်ကြပေသည်။

“ဆေးစာဖတ်ရာ၊ နားထောင်ပါ။ သူနာပျောက်နိုးနိုး”
ဟူသောစကားပုံအရ ရောဂါပျောက်ကြောင်း ဆေးနည်းကောင်း
များကိုဖော်ပြထားရာ၌ ဆေးနည်းများကို ရှောက်ဖတ်နေရုံမျှနှင့်
အကျိုးမပြု၊ သူတပါးဖတ်ပြသည်ကို နားထောင် နေရုံမျှနှင့်
ရောဂါမပျောက် “ကိုယ်ထိုးမှကိုယ်ရ- ကိုယ်ကြိုးစားမှကိုယ်ဝ”
ဆိုသောစကားအတိုင်း ဆေးနည်းကို အတိအကျ မှတ်သား
ပြီးလျှင် ရှေးသမားတော်ကြီးများ၏ အစဉ်အလာ စည်းကမ်း
အရ ဖော်ပုံ စပ်ပုံ စားသုံးပုံတို့ကို အစစအရာရာ လိုလေသေး
သည်မရှိရအောင် ဖော်စပ်စားသုံးမှသာ လိုအပ်သောအကျိုး
ပြီးစီးနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ပရနွံဝါဆေးနည်းများကား ကျယ်ဝန်းများပြားလှ၏။ ဤမျှ
လောက်သောကျမ်းငယ်ဖြင့် ကုန်စင်အောင် ဖော်ပြနိုင်ခွင့်မရှိ
ချေ။ အခြားအခြားသော ဆေးကျမ်းတို့၌ ပရနွံဝါဆေးနည်း
ပေါင်း အမြောက်အမြား ရှိချေသေး၏။ ဤ၌ကား ကျမ်းပမာ
ဏငယ်သည့်အတွက်တကြောင်း၊ အချို့ဆေးနည်းတို့မှာ သေချာ
မှုမရှိသောကြောင့် တကြောင်း၊ ဆေးပစ္စည်းအမည်ရှိသော်လည်း
ဆေးဖက်ပစ္စည်း မရနိုင်သောကြောင့် တကြောင်းတို့ကြောင့်
ချန်ထားခဲ့ရသော ဆေးနည်း တို့ကား များစွာ ရှိပါသည်။
ဤအကြောင်းသိသာရန် ဤကျမ်း၏ ဆေးနည်းပြ အပိုင်း၌

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

နိဂုံး

၁၈၃

ဆေးနည်းများကို မပြမီတွင် ဆေးဖက်ပစ္စည်းများ မရနိုင်သဖြင့် ချန်ထားခဲ့ရသော ဆေးနည်းများကို အမြွက်မျှ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ် ပါသည်။

ဤကျမ်းငယ်တွင် ၁-ဆေးနည်းသေချာခြင်း၊ ၂-ဆေးဖက် ပစ္စည်းရနိုင်ခြင်း၊ ၃-ရောဂါအလိုက် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော သတ္တိရှိခြင်း-ဟူသော ဂုဏ်အင်္ဂါ ၃-ချက်နှင့် ပြည့်စုံသော ဆေးနည်းများကိုသာ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြထားပါသည်။

ဈေးရုံပမာ ဤကျမ်းစာ

ခေတ်မှီသော ဈေးရုံကြီးအတွင်း၌ လူသားတို့အတွက် အသုံး ဝင်သော ကုန်ပစ္စည်းများကို အစီအစဉ်ကျနစွာ တည်ခင်းပြသ ထားရာ ဈေးဝယ်သူတို့မှာ မိမိတို့လိုသော ပစ္စည်းကို ရွေးချယ် ကာ တန်ရာတန်ဘိုးပေးပြီး ဝယ်ယူသုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် အလိုဆန္ဒ ပြည့်ဝသကဲ့သို့ ပရနွေဆေးနည်းအမျိုးမျိုးကို ဤကျမ်းငယ်တွင် အစီအစဉ်အလိုက် စီစဉ်တည်ခင်းပြသထားလိုက်ပါပြီ။ ဤဆေး နည်းများကို—

- ၁ ယုံကြည်ခြင်း၊
- ၂ အားထားခြင်း၊
- ၃ မြတ်နိုးခြင်း၊
- ၄ ရိုးရာကိုထိန်းသိမ်းလိုခြင်း၊
- ၅ ဇွဲကောင်းခြင်း—

တည်းဟူသော တန်ရာတန်ဘိုးငါးမျိုးဖြင့် အရယူပြီး ရွေး ချယ်ဖော်စပ် စားသုံးကြရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၈၄

ပရနွဝါပင်

ပရနွဝါသည် ရလွယ်သောပစ္စည်းဖြစ်ခြင်း၊ ငှက်သိုက်-အန်ဖတ်
စသည်တို့ကဲ့သို့ တန်ဖိုးကြီးသောပစ္စည်း မဟုတ်ခြင်း၊ စွမ်းရည်
သတ္တိ အာနိသင်နှင့်ပြည့်စုံခြင်း၊ တောင်သူလယ်သမား လူများ
စုတို့၏ နေထိုင်ရာအနီးအပါး၌ ပေါက်ရောက်ခြင်း-ဤသို့သော
ဂုဏ်အရည်အချင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံသောကြောင့် တောင်သူလယ်
သမား လူများစုတို့ ဖော်စပ်စားသုံးနိုင်ရေးကို ဦးတည်ကာ
ပင်ပန်းကြီးစွာ ရွာဖွေစုဆောင်းလျက် စီစဉ်ရေးသားလိုက်ရာ-
ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၃၆-ခု သီတင်းကျွတ်လဆန်း (၃) ရက်
၁၉၇၄-ခု အောက်တိုဘာလ(၁၈)ရက်နေ့၌ အန္တရာယ်မရှိ ဘေး
မငြိပ် သိဒ္ဓိပြီးမြောက် အောင်မြင်ခြင်းသို့ ရောက်ခဲ့လေပြီ။

ယင်းသို့အောင်မြင်သည့် နည်းတူ တောင်သူ လယ်သမား
လူများစုနှင့် တကွသော နိုင်ငံတိုင်းသား လူအများ တို့သည်
ပရနွဝါကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါကင်းစင် အားအင်ပြည့်ဖြိုး
ကောင်းကျိုးမှန်သမျှ တိုးပွားအောင် ကြိုးစားဆောင်ကြဉ်း၍
အောင်ခြင်းမင်္ဂလာနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေသတည်း။ ပရနွဝါ
ဂုဏ်သတင်းသည်လည်း ကမ္ဘာချင်းအောင် ပျံ့သင်းကြိုင်လှိုင်
ပါစေသတည်း။

“သိမ်မြူဆေးသိပ္ပံဆရာတော်”