

# ဓာတ်ဆရာ ဦးကျော်လင်း



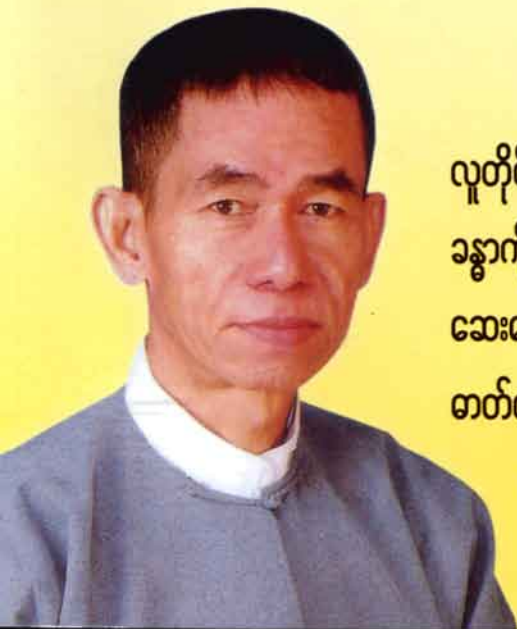
(နေလဝိဇ္ဇာ)



BURMESE  
CLASSIC  
.com

## ခန္ဓာဗေဒ

# ဓာတ်လက္ခဏာကျမ်း



လူတိုင်း ကျန်းမာရေးအတွက်  
ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်း နှင့် ဓာတ်စာစားနည်း  
ဆေးသောက်နည်း ၊ ရောဂါပျက်နည်း  
ဓာတ်ကို ဓာတ်ချင်းသတ်နည်း များကို  
လမ်းညွှန် ဖော်ပြထားသော  
ဓာတ်ကျမ်းဖြစ်သည်။

# ကန်တော့ပန်း



ရတနာမြတ်သုံးပါးကိုဦးထိပ်ထား၍  
 ကျေးဇူးရှင်မိဘနှစ်ပါးနှင့်  
 ဤပညာရပ်များကို  
 သင်ကြားပြသပေးသော  
 ရဟန်းရှင်လူ့ ဆရာသမားအပေါင်း  
 သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာ  
 အပေါင်းတို့အား ဤစာအုပ်ဖြင့်  
 ကျေးဇူးဆပ်ကန်တော့လိုက်ပါ၏။



## မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အမှာ	
၂။	နိဒါန်း	
၃။	ပဋိသန္ဓေကာလဓာတ်ဖြစ်စဉ်	၆
၄။	တေဇဓာတ်(၅)ပါး	၈
၅။	ကစ္စဓာတ်မီးအကြောင်း	၈
၆။	ပိစကဓာတ်မီးအကြောင်း	၈
၇။	သန္တပူဇော်မီးအကြောင်း	၉
၈။	ဒါဟဓာတ်မီးအကြောင်း	၉
၉။	ဇိရုဏဓာတ်မီးအကြောင်း	၁၀
၁၀။	ဝါယောဓာတ်(၆)ပါး	၁၃
	(၁)အဿာသပဿာသဝါယောဓာတ်	
	(၂)ဣစ္ဆာသယဝါယောဓာတ်	
	(၃)ကောဠိသယဝါယောဓာတ်	
	(၄)အင်္ဂမဂီနုသာဂိုဝါယောဓာတ်	
	(၅)ဥဒ္ဓင်္ဂမပဝါယောဓာတ်	
	(၆)အဓာဏပဝါယောဓာတ်	
၁၁။	အာပေါဓာတ်(၁၂)ပါး	၁၅
၁၂။	ဗဒ္ဒသည်းခြေဓာတ်သဘာဝ	၁၅
၁၃။	အဗဒ္ဒသည်းခြေ၏သဘာဝ	၁၇

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၄။	သလိပ်ဓာတ်သဘာဝ	၁၇
၁၅။	သလိပ်အိမ်ဖောက်ပြန်သောရောဂါ	၁၈
၁၆။	သွေးဓာတ်သဘာဝ	၁၈
၁၇။	ဓာတ်ရောဂါလက္ခဏာချက်	၁၉
၁၈။	သိပ္ပံဆေးပညာ	၁၉
၁၉။	အဆီအခဲသဘာဝ	၂၀
၂၀။	အဆီအခဲဖောက်ပြန်ဓာတ်သောရောဂါ	၂၀
၂၁။	အဆီကြည်ဓာတ်သဘာဝ	၂၂
၂၂။	အဆီကြည်ဖောက်ပြန်သောဆေးအစာ	၂၂
၂၃။	အစေးဓာတ်သဘာဝ	၂၃
၂၄။	ပြည်ဓာတ်သဘာဝ	၂၄
၂၅။	ချွေးဓာတ်သဘာဝ	၂၅
၂၆။	မျက်ရည်ဓာတ်သဘာဝ	၂၆
၂၇။	တံတွေးဓာတ်သဘာဝ	၂၇
၂၈။	နှစ်ဓာတ်သဘာဝ	၂၈
၂၉။	ကျင်ငယ်ဓာတ်သဘာဝ	၂၉
၃၀။	ဝထဝီဓာတ် (၂၀)	၃၂
၃၁။	ဆံပင်ဓာတ်သဘာဝ	၃၃
၃၂။	အမွှေးဓာတ်သဘာဝ	၃၅
၃၃။	ခြေသည်း၊ လက်သည်း ဓာတ်သဘာဝ	၃၇
၃၄။	လက်ငါးချောင်း၏ဓာတ်ကြီးငါးပါးသဘော	၃၉



စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၃၅။	ဓာတ်ကြီးငါးပါးနှင့် လက္ခဏာပညာ	၄၁
၃၆။	ဝါယောလက်ချောင်းရှင်းလင်းချက်	၄၁
၃၇။	တေဇောလက်ချောင်းရှင်းလင်းချက်	၄၁
၃၈။	အာကာသလက်ချောင်းရှင်းလင်းချက်	၄၂
၃၉။	အာပေါလက်ချောင်းရှင်းလင်းချက်	၄၂
၄၀။	ပထဝီလက်ချောင်းရှင်းလင်းချက်	၄၃
၄၁။	ခြေ(၅)ချောင်းတို့၏ဓာတ်ကြီးငါးပါးသဘော	၄၄
၄၂။	ဓာတ်ကြီးငါးပါးနှင့် အကြောပညာ	၄၅
၄၃။	သွားဓာတ်သဘာဝ	၄၇
၄၄။	အရေထူ၊ အရေပါးဓာတ်သဘာဝ	၄၈
၄၅။	အရိုးဓာတ်သဘာဝ	၅၀
၄၆။	အသားဓာတ်သဘာဝ	၅၂
၄၇။	အကြောဓာတ်သဘာဝ	၅၃
၄၈။	ရိုးတွင်းချဉ်ဆီဓာတ်သဘာဝ	၅၄
၄၉။	အညှို့ဓာတ်သဘာဝ	၅၅
၅၀။	နှလုံးဓာတ်သဘာဝ	၅၇
၅၁။	အသည်းဓာတ်သဘာဝ	၅၈
၅၂။	အမြှေးဓာတ်သဘာဝ	၅၉
၅၃။	အဖျဉ်းဓာတ်သဘာဝ	၆၀
၅၄။	အဆုတ်ဓာတ်သဘာဝ	၆၁
၅၅။	အူမဓာတ်သဘာဝ	၆၂

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၅၆။	အုသိမ်ဓာတ်သဘာဝ	၆၃
၅၇။	အစာသစ်ဓာတ်သဘာဝ	၆၄
၅၈။	အစာဟောင်းဓာတ်သဘာဝ	၆၅
၅၉။	ဦးနှောက်ဓာတ်သဘာဝ	၆၆
၆၀။	ခန္ဓာတိုက်တွင် အမြဲဖြစ်သော ပင်မဧကရာဇ် (၂)မျိုး	၆၉
၆၁။	အပူလွန်နာဧကရာဇ်(၁)မျိုး	၆၉
၆၂။	အအေးလွန်နာဧကရာဇ်(၁)မျိုး	၇၁
၆၃။	အစာစားတတ်ဖို့အပူနှင့်အအေးကိုသိမှ	၇၂
၆၄။	မီးလောင်လျှင်ရေနှင့်သတ်ရသည်	၇၃
၆၅။	ရေနှစ်လျှင်မီးဓာတ်ကုရသည်	၇၄
၆၆။	အနာနှင့်ဆေးတည့်အောင်သောက်နည်း	၇၆
၆၇။	အညစ်အကြေးစွန့်သောအင်္ဂါ(၅)ခု	၈၀
၆၈။	အညစ်အကြေးစွန့်သောအရေပြား	၈၀
၆၉။	အညစ်အကြေးစွန့်သောအူမကြီး	၈၃
၇၀။	အညစ်အကြေးစွန့်သောအသည်း	၈၄
၇၁။	အညစ်အကြေးစွန့်သောကျောက်ကပ်	၈၆
၇၂။	အညစ်အကြေးစွန့်သောအဆုတ်	၈၇
၇၃။	ကျောက်ကပ်နှင့်ဆိုင်သောအဓိကအင်္ဂါများ	၈၈
၇၄။	အဆုတ်နှင့်ဆိုင်သောအဓိကအင်္ဂါများ	၉၀
၇၅။	အသည်းနှင့်ဆိုင်သောအဓိကအင်္ဂါများ	၉၃
၇၆။	သရက်ရွက်နှင့်ဆိုင်သောအဓိကအင်္ဂါများ	၉၆

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၇၇။	နှလုံးနှင့်ဆိုင်သောအဓိကအင်္ဂါများ	၉၉
၇၈။	ဝမ်းတွင်းအင်္ဂါ(၅)မျိုး၏ ဓာတ်ကြီးငါးပါး	၁၀၁
၇၉။	ဓာတ်ကြီးငါးပါးကြိုက်သောအစာ	၁၀၂
၈၀။	ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ(၅)ဓာတ်ကြီးငါးပါးရှင်းလင်းချက်	၁၀၃
၈၁။	ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ(၅) မျိုးနှင့် အချဉ်ဓာတ်	၁၀၅
၈၂။	အသည်းကြိုက်သော မန်ကျည်းသီးဓာတ်	၁၀၅
၈၃။	နှလုံးကြိုက်သော သံပုရာသီးဓာတ်	၁၀၇
၈၄။	အူမကြီးကြိုက်သော ရှောက်သီးဓာတ်	၁၀၈
၈၅။	ကျောက်ကပ်ကြိုက်သော နှာနှုတ်သီးဓာတ်	၁၁၀
၈၆။	အဆုတ်ကြိုက်သော ပန်းသီးဓာတ်	၁၁၂
၈၇။	လတ်(၅)ချောင်းမှ ဓာတ်ကြီး(၅)ပါး	၁၁၄
၈၈။	ဓာတ်ကြီးငါးပါးအပမ်းအချုပ်ခံရပုံ	၁၁၆
၈၉။	ကိုယ်တွင်းတိုက်ပြင် ဓာတ်ကြီးငါးပါးဆက်သွယ်ကြပုံ	၁၁၈
၉၀။	လက်မနှင့် သရက်ရွက်ဆက်သွယ်ပုံ	၁၁၈
၉၁။	လက်ညှိုးနှင့် ကျောက်ကပ်ဆက်သွယ်ပုံ	၁၂၀
၉၂။	လက်ခလယ်နှင့် အသည်းဆက်သွယ်ပုံ	၁၂၂
၉၃။	လက်သူကြွယ်နှင့်နှလုံးဆက်သွယ်ပုံ	၁၂၄
၉၄။	လက်သန်းနှင့် အဆုတ် ဆက်သွယ်ပုံ	၁၂၆
၉၅။	ဓာတ်ကြီးငါးပါးအဆင့်ဆင့်လျှင်မြန်ပုံ	၁၂၇
၉၆။	ပညာဆိုသည်မှာ	၁၃၁
၉၇။	ခြေ(၅)ချောင်းနှင့်ဓာတ်ကြီးငါးပါး	၁၃၂

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၉၈။	ခြေမ၌ပထဝီဓာတ်ကိန်းပုံ	၁၃၃
၉၉။	ပထဝီမြေဓာတ်စာ	၁၃၃
၁၀၀။	ပထဝီဓာတ်ကျောက်ပုံပထဝီခြေချောင်းမှချေဖျက်ပုံ	၁၃၄
၁၀၁။	ခြေညှိုး၌အာပေါဓာတ်ကိန်းပုံ	၁၃၅
၁၀၂။	အာပေါဓာတ်စာ	၁၃၆
၁၀၃။	အာပေါဓာတ်ကျောက်ပုံအာပေါခြေချောင်းမှချေဖျက်ပုံ	၁၃၆
၁၀၄။	ခြေလယ်၌အာကာသအပွင့်ဓာတ်ကိန်းပုံ	၁၃၈
၁၀၅။	အာကာသအပွင့်ဓာတ်စာ	၁၃၉
၁၀၆။	အာကာသဓာတ်ကျောက်ပုံအာကာသခြေချောင်းမှချေဖျက်ပုံ	၁၃၉
၁၀၇။	ခြေသူကြွယ်၌တေဇောဓာတ်ကိန်းပုံ	၁၄၀
၁၀၈။	တေဇောမီးဓာတ်စာ	၁၄၁
၁၀၉။	တေဇောဓာတ်ကျောက်ပုံတေဇောခြေချောင်းမှချေဖျက်ပုံ	၁၄၁
၁၁၀။	ခြေသန်း၌ဝါယောဓာတ်ကိန်းပုံ	၁၄၃
၁၁၁။	ဝါယောဓာတ်စာ	၁၄၃
၁၁၂။	ဝါယောကျောက်ပုံဝါယောခြေချောင်းမှချေဖျက်ပုံ	၁၄၄
၁၁၃။	ဓာတ်ကြီးငါးပါး၌အဖမ်းအချုပ်သဘော	၁၄၅
၁၁၄။	ပထဝီဓာတ်ကင်ဆာ	၁၄၅
၁၁၅။	အာပေါဓာတ်ကင်ဆာ	၁၄၇
၁၁၆။	တေဇောဓာတ်ကင်ဆာ	၁၄၈
၁၁၇။	ဝါယောဓာတ်ကင်ဆာ	၁၄၉
၁၁၈။	ဗုဒ္ဓတောကြားသော မြေကြီးလေးကောင်	၁၅၁

စဉ်	ကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၁၉။	အာကာသရှင်ဓာတ်ဘုရင်	၁၅၂
၁၂၀။	နိုင်ငံခြားသားတစ်ယောက်ဖြစ်ပုံ	၁၅၃
၁၂၁။	အကြောဖြူပြင်ရင်းမေ့မြောသွားသူ	၁၅၆
၁၂၂။	ဓာတ်ကြီးလေးပါး အနိစ္စရောက်ပုံ	၁၅၈
၁၂၃။	ကျောက်ခါအခြေတည်ရာဌာန	၁၅၉
၁၂၄။	ဆေးပညာမှလာသောရှေးရိုးစကား	၁၆၂
၁၂၅။	တရုတ်ဆေးကျမ်းတို့မှလာသောဓာတ်ကြီးငါးပါး	၁၆၄
၁၂၆။	ဓာတ်ကြီးငါးပါး ခန္ဓာတိုက်ထွက်ပေါ်လာမှု	၁၆၆
၁၂၇။	ဓာတ်ကြီးငါးပါးမှဖြစ်သောသွေးငါးမျိုး	၁၆၇
၁၂၈။	သွေးငါးမျိုးမှဖြစ်သောပိုးငါးမျိုး	၁၆၉
၁၂၉။	မလေးမ၊ ခွလေးခွ ဇီဝဓာတ်(၄)ပါး	၁၇၄
၁၃၀။	ဓာတ်ကြီးလေးပါးစုံခြင်း၊ခြောက်ခြင်းသဘော	၁၇၇
၁၃၁။	ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ ခန္ဓာတိုက်ထွက်၌ ပြောင်းလဲနေပုံ	၁၈၂
၁၃၂။	ဓာတ်ကြီးလေးပါးအနိစ္စရောက်ကြပုံ	၁၈၇
၁၃၃။	ခေတ်ကာလနှင့်ပိုးသဘာဝ	၁၈၈
၁၃၄။	ပထဝီမြေဓာတ်အားဆေး	၁၉၀
၁၃၅။	ပထဝီမြေဓာတ်အစာ-အအေး	၁၉၁
၁၃၆။	ပထဝီမြေဓာတ်အစာ-အပူ	၁၉၂
၁၃၇။	အာပေါဓာတ်အစားဆေး	၁၉၃
၁၃၈။	အာပေါဓာတ်စာ	၁၉၄
၁၃၉။	တေဇောမီးဓာတ်အစားဆေး	၁၉၅

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၄၀။	တောတေးမီးခတ်စာ	၁၉၆
၁၄၁။	ဝါယောလေဓာတ်အားဆေး	၁၉၇
၁၄၂။	ဝါယောလေဓာတ်စာ	၁၉၈
၁၄၃။	ဓာတ်ကြီးလေးပါး၏ပျိုးရိုးဓာတ်လိုက်ပုံ	၁၉၈
၁၄၄။	စိတ်ကိုပြုပြင်လျှင်ရှုပ်ပါပြောင်းသောစိတ်ပညာ	၂၀၀
၁၄၅။	စိတ်ကိုပထဝီဓာတ်နှင့်ချုပ်ပုံ	၂၀၁
၁၄၆။	ကျမ်းကိုး	
၁၄၇။	ကျမ်းပြုဆရာ၏ဆုတောင်း	



## ကျမ်းပြုဆရာ၏ရည်ရွယ်ချက်

ပြည်ထောင်စု သမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေး တက္ကသိုလ် မန္တလေးတွင်(၁၂-၉-၂၀၁၁) ရက်၊ တနင်္လာနေ့ နံနက် (၈း၃၀)နာရီမှစ၍ နေလဆေးပညာဖြစ်သော ပုဂ္ဂလပညတ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကျမ်း(သို့မဟုတ်)နက္ခတ္တ နယ ဆေးပညာ အပိုင်း(၁)ကို နက္ခတ္တပညာရှင်ကြီးနှစ်ဦး ဖြစ်ကြသော ဆရာကြီး ဦးမြင့်စိန်နှင့် ဆရာကြီးဦးကျော်စိန် တို့က သင်ကြား ပို့ချပြီး ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ များအားလုံး ပုဂ္ဂလပညတ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကျမ်းကို ပြန်ဝေပေးခဲ့သည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကျမ်းကို နေပြည်တော် ပါမောက္ခချုပ်၊ ဒုပါမောက္ခ၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်သို့လည်း ပေးပို့ခဲ့ပါသည်။

ဤသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကျမ်းသည် ကျွန်ုပ်ရေးသားခဲ့ ပြီးသော သိတဥဏှပါစကတေဇာတ်ကျမ်း၊ နေလပညာနှင့်

ပါစကတေဇောဓာတ်ကျမ်း၊ ပါစကရောင်ခြည် တေဇောဓာတ် ကျမ်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ဓာတ်ကြီးငါးပါး အဖွင့်ကျမ်း၊ ဓာတ်စာ စားနည်းနှင့်ဝမ်းမီးပညာဓာတ်ကျမ်း၊ လောကဓာတ်နှင့်မြန်မာ့ ဆေးပညာဓာတ်ကျမ်း၊ ဥတုသုံးပါးနှင့် ဝမ်းမီးပညာဓာတ်ကျမ်း၊ ပုဂ္ဂလပညတ် အဖွင့်ကျမ်းဖြစ်သော နေလဝိဇ္ဇာဆေးပညာ ဓာတ် ကျမ်း၊ မြန်မာ့ဆေးဝိဇ္ဇာတေဇောဓာတ်ကျမ်း၊ သမားတော် ပညာဓာတ်ကျမ်း၊ ဤကျမ်း(၁၀)ကျမ်းတို့မှ အနှစ်အချုပ်ကို ထုတ်ယူ၍ ပညာတက်စဉ်နှင့်တကွ အပိုင်း(၉)ပိုင်းခွဲကာ စနစ် တကျ ရေးသားထားသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကျမ်း ဖြစ်လေ သည်။



တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားများ အတွက် ရည်ရွယ်ချက်ထားသည့်အလျောက် တိုင်းရင်း ဆေးတက္ကသိုလ်မှ နှစ်စဉ်လိုလို နက္ခတ္တနယဆေးပညာ သင်ကြားပြသပေးနေသော ဆရာကြီးဦးမြင့်စိန်နှင့် ဆရာကြီးဦးကျော်စိန်နှစ်ဦးတို့သည် ကျမ်းပြုဆရာထံသို့ လာရောက်ကြပြီး တိုင်းရင်းဆေး ကျောင်းသားများအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြရာ၌ ထိုနက္ခတ် ပညာရှင်နှစ်ဦး တို့၏စေတနာနှင့်စိတ်ဆန္ဒသည် တိုင်းရင်းဆေး

လောက တိုးတက်မြင့်မားလာရေးအတွက် အထူးယုံကြည် အားကိုး ထိုက်သောသူများဖြစ်နေသည်။ ကိုယ်ကျိုးမဘက် အသက် အရွယ်နှင့် ကျန်းမာရေးကို မငဲ့ကွက်ပဲ တိုင်းရင်းဆေး လောကတိုးတက်မြင့်မားရေးကိုသာ အဓိကထား၍ လုပ်ဆောင် နေသူများဖြစ်သည်။

ထိုနက္ခတ်ပညာရှင်ကြီးနှစ်ဦးတို့သည် တိမ်မြုပ် ပျောက်ကွယ်လုနီးနီးဖြစ်နေသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်းပါ မြန်မာ့ဆေးပညာရပ်ကို ထိထိရောက်ရောက် တတ်မြောက် လိုသော ဆန္ဒနှင့်သင်ကြားကြပြီး တိုင်းပြည်နှင့်လူမျိုးအတွက် မဖြစ်မနေ ဖော်ထုတ်လိုသော စိတ်ဆန္ဒလည်း အလွန်ပြင်းပြ နေသူများ ဖြစ်သည်။

ဤဆရာကြီးနှစ်ဦးကဲ့သို့ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် မဂ္ဂဇင်း၌ (၂၀၀၉)ခုနှစ်က ဒေါက်တာဦးနွယ်ဝင်း ရေးသားဖော်ပြ ခဲ့သော ပုဂ္ဂလ ပညတ်ရှာပုံတော် ဆောင်းပါးပါ မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်နှင့် အတူ ကျမ်းပြုဆရာထံသို့ စာတစ်စောင်ပေးပို့လာသော ခန္ဓာဗေဒ၊ ကထိကဌာနမှူး (ငြိမ်း)ဒေါက်တာဦးနွယ်ဝင်း၏ တောင်းဆိုချက် သည်လည်း ကျွန်တော်တို့ တိုင်းပြည်နှင့်

လူမျိုးအတွက်ဖြစ်သော မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးလောကကြီး တိုးတက်မြင့်မားလာအောင် တိမ်မြုပ်ပျောက်ကွယ်လုမတတ် ဖြစ်နေသည့် ပုဂ္ဂလပညတ် နေလဓာတ်ပညာကို ဦးဆောင်၍ ဖော်ထုတ်ပေးပါရန် တောင်းပန်အပ်ပါသည်ဟူ၍လည်းကောင်း ဆရာ၏ဓာတ်ကျမ်းများကို လေ့လာ ဆည်းပူးနေသော ကျွန်တော့ အား တပည့်အဖြစ် မှတ်ယူပါရန်တို့ဖြစ်သည်။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှင် ဆရာဝန် တစ်ယောက်က နေ-လဓာတ်ပညာကို တိုင်းပြည်နှင့်လူမျိုးအတွက် တောင်းဆို တိုက်တွန်းလာသည်မှာ တိုင်းရင်းဆေးလောကအတွက် အားတက်ဖွယ်ရာဖြစ်သည်။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး၏ နေလပညာကို တက်တက်ကြွကြွနှင့် ဆောင်ရွက်နေပြီး နေလပညာရှင်အစစ်အမှန်ကို ရှာဖွေနေသော ထိုအောက်တာ ဦးနွယ်ဝင်းအား မလေးစားပဲမနေနိုင်။ ထိုအချိန်မှစ၍ ပုဂ္ဂလပညတ်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကျမ်းကို ရေးသားနေခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်ရေးသားခဲ့သော (၂၀၀၉)ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည့်(၈)ကျမ်းမြောက် ပုဂ္ဂလပညတ်အဖွင့် ကျမ်းကို ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာ

ဦးစီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာဦးတင်ညွန့် လက်ထက်တွင် တိမ်မြုပ်ပျောက်ကွယ်လုနီးနီးဖြစ်နေသော မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ကို ဖော်ထုတ်ထားသော ဓာတ်ကျမ်းဖြစ်သည်ဟု သဘောထားမှတ်ချက်ပေးခဲ့သည်။

ကျွန်ုပ်ကျမ်းပြုဆရာသည် တစ်ကျမ်းပြီးတစ်ကျမ်း မနားတမ်းဆက်တိုက်ရေးသားပြုစုလာခဲ့သည်မှာ ခန္ဓာဗေဒ ဓာတ်လက္ခဏာကျမ်းအပါအဝင် (၁၂)ကျမ်းမြောက်ရှိခဲ့ပြီ။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ၌ အစွမ်းထက်မြက်ပြီး တိမ်မြုပ်နေသည့် ပညာရပ်များကို ကြံစည်ဖော်ထုတ်ကာ တစ်ကျမ်းနှင့်တစ်ကျမ်းပညာမူ မတူရဘဲ လူမျိုးတိုင်း နားလည် သဘောပေါက်နိုင်အောင် စီစဉ်ရေးသားခဲ့သည်။ ကျမ်းပြုဆရာ၏ အထူးရည်ရွယ်ချက်မှာ ကိုယ့်တိုင်းပြည်၌ လူမျိုးအားလုံး ကျန်းမာရေးအတွက်နှင့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး ထိပ်တန်းကို ရောက်စေလိုသောပြင်းပြသည့် စေတနာဆန္ဒကြောင့် မနားမနေ ကြိုးစားအားထုတ်၍ ရေးသားနေခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်နေ့တွင်မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် ကျောင်း၌ နေလဆေးပညာသင်ကြားနေပြီဆိုသော သတင်းကို ဆရာကြီးဦးမောင်ဉာဏ်ကြားသိသောအခါ အလွန်ဝမ်းမြောက်



[www.burmeseclassic.com](http://www.burmeseclassic.com)



ဝမ်းသာပြစ်၍ မရမနေ အမျိုးမျိုးကြိုးစားလာခဲ့သော ကျမ်းပြုဆရာအား ၁၉ - ၉ - ၂၀၁၁၊ ရက်နေ့က၊ နေလဝိဇ္ဇာ ကျမ်းပြုဆရာကြီးဦးကျော်လင်းအား၊ ဂုဏ်ပြုပါ၏။ ဆရာကြီးဦးမောင်ညာဏ် ဥက္ကဋ္ဌ မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေး ဆရာအသင်း(ဗဟို) ဟူ၍ တန်ဖိုးမပြတ် နိုင်သော လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ဂုဏ်ပြုလက်ဆောင်ချီးမြှင့်ခဲ့ပါသည်။ ဤဖော်ပြချက်သည် ထိုဆရာကြီး၏သဘောထားကို ထင်ရှားစေလို၍ ပေါ်လွင်အောင် ထည့်သွင်းဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်ကျမ်းပြုဆရာနှင့် စိတ်တူ၊ ရည်ရွယ်ချက်တူညီ ကြသောပညာရှင်များအား လက်တွဲ၍မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာ တိုးတက်ပြန့်ပွားပြီး ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးကို အထူး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်စေရန်နှင့် ထက်မြက်သော ဆေးပညာ သင် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ အဆက်မပြတ် ပေါ်ပေါက် ထွန်းကားလာရေးအတွက် စုပေါင်း၍ဆက်လက် ကြိုးစား လုပ်ဆောင်သွားမည်။

**ဆရာဦးကျော်လင်း(နေလဝိဇ္ဇာ)**

## ဒေါက်တာဦးကံညွန့်အမှာစာ

ခန္ဓာဗေဒဓာတ်လက္ခဏာကျမ်းကို ရေးသားပြုစု သော ဓာတ်ဆရာဦးကျော်လင်း (နေလဝိဇ္ဇာ)နှင့် သိကျွမ်း ခဲ့သည်မှာ လွန်ခဲ့သော ဆယ်စုနှစ်ကပင် ဖြစ်သည်။

အိမ်နီးချင်းဖြစ်သူ ဆရာဦးကျော်လင်းသည် မြန်မာ့ ဆေးကျမ်းပေါင်းအမြောက်အများကို ရေးသားထုတ်ဝေ ခဲ့သည်။ ယခုရေးသားထုတ်ဝေသော “ခန္ဓာဗေဒဓာတ် လက္ခဏာကျမ်း”သည်လည်း ယခင်ကထုတ်ဝေခဲ့သော ကျမ်း များနည်းတူ အများပြည်သူတို့အတွက် အသက်ရှည်ရာ အနာ မဲ့ရေးကို လမ်းညွှန်ပြသော ဓာတ်ကျမ်းဖြစ်သည်။

သဗ္ဗေသတ္တာအဟာရဋ္ဌိတိကာ ဟူသော ကျမ်းဂန် ပါဠိလာရုံသည်နှင့်အညီ တစ်နေ့တစ်ခြား တိုးတက်များပြား လာသော လူဦးရေ၊ တစ်နေ့တစ်ခြား ဖောက်ပြန်ဆိုးရွားလာ သော ရာသီဥတုနှင့် အစာအာဟာရ၊ အဆိုပါပြဿနာကို တစ်နည်းတစ်လမ်းအားဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ရန် လူတိုင်း၊ လူတိုင်း အာဟာရတန်ဖိုး သိရှိနားလည်စေရေး၊ သင့်တင့်သော

အစာအာဟာရကို ရွေးချယ်စားသောက်ရေး၊ အချိန်ကာလ နှင့်တိုက်ဆိုင် ညီညွတ်စွာ စားသောက်နိုင်ရေးအတွက်၊ ခန္ဓာ ဗေဒဓာတ်လက္ခဏာကျမ်းကို ရေးသားထားသဖြင့် လူတိုင်း ဖတ်ရှုလေ့လာ၍ သိရှိနားလည်ကာ လိုက်နာဆောင်ရွက် သင့်ပါသည်။

လူတိုင်းကျန်းမာရေးအသိပညာ တိုးတက်မြှင့်မား လာပါက တိုင်းပြည်တိုးတက်ရေးကို တစ်တပ်တစ်အား ဆောင်ရွက်နိုင်ကြလိမ့်မည်။ ကျွန်တော်သည် ဆရာဝန် လုပ်သက် (၄၅)နှစ်အတွင်း (၂၂)နှစ်တာကာလမှာ နက္ခတ္တ ဗေဒပညာရပ်ကို တစ်စိုက်မတ်မတ် လေ့လာခဲ့သည်။ မြန်မာ နိုင်ငံဝေဒသုတေသနအဖွဲ့တွင် အမှုဆောင်အဖြစ် တာဝန် ထမ်းဆောင်ကာ၊ အခမဲ့သင်ကြားပေးသော ဝေဒပညာ သင်တန်းများတွင် နက္ခတ္တဗေဒ ပညာရပ်များကို နေ့တိုင်း သင်ကြားပို့ချလျက် ရှိသည်။ နက္ခတ္တဗေဒပညာရပ်နှင့် ပတ်သက်သော ကျမ်းပေါင်း (၆၀)ကျော်ကို ဘာသာပြန်ဆို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ယခုလည်း ဆက်လက်ရေးသားလျက် ရှိသည်။ ဆရာဦးကျော်လင်းသည် တိုင်းရင်းဆေးလောက

နှင့် ပြည်သူများအတွက် ဆေးပညာပေးဓာတ်ကျမ်း များကို ရေးသားထုတ်ဝေလျက်ရှိသောကြောင့် နှစ်ဦးစလုံး၏ ရည် ရွယ်ချက်မှာ သက်ဆိုင်ရာ ပညာရပ်ကို အများပြည်သူတို့ လွယ်လွယ်နှင့် သဘောပေါက်စေရန်၊ ပညာရှင်အစစ်အမှန် များ ပေါ်ပေါက်ထွန်းကားလာရေးအတွက် တူညီသော ရည် ရွယ်ချက်များနှင့် နှစ်ဦးသား တက်ညီလက်ညီ ဆောင်ရွက် လာခဲ့ကြပါသည်။ စာဖတ်ပရိတ်သတ်များ၏ တုန့်ပြန်မှုများမှာ လည်း အားရစရာပင်ဖြစ်သည်။

ယခုရေးသားထုတ်ဝေသော “ခန္ဓာဗေဒဓာတ် လက္ခဏာကျမ်း” ကို ဆရာဦးကျော်လင်းသည် အောက်ပါ ရည်ရွယ် ချက်များနှင့် ရေးသားသည်ဟု ဆိုသည်။

အစားများ၊ ဆေးမှား၍ဖြစ်ပွားနေသော ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များမှ လူတိုင်းကင်းဝေးစေရန် အတွက်ဖြစ်ပါသည်။

ပြည်သူများအပေါ်ထားရှိသော မေတ္တာ၊ စေတနာ ကောင်းနှင့် အသိပေးရေးသား ညွှန်ပြထား၍ ဆရာ ဦးကျော်လင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် မလွဲမသွေ အောင်မြင် လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးလောကကြီး တိုးတက်မြင့်မား  
ကာ ပြည်သူများကို အကျိုးပြုနိုင်သော နေ-လ-နက္ခတ္တဆေး  
ပညာများ နေလို၊ လလို ထွန်းတောက်၍ ပြည်သူလူထု၏  
လိုအပ်ချက်ကို နေလပညာ၊ နက္ခတ်ပညာတို့နှင့် ကူညီ  
စောင့်ရှောက် နိုင်ပါစေဟု ဆန္ဒပြုရင်း အမှာစာကို နိဂုံး  
ချုပ်လိုက်ပါသည်။

ဒေါက်တာကံညွန့်(ဘာသာပြန်ကျမ်းပြု)

ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ

မြန်မာနိုင်ငံဝေဒသုတေသနအဖွဲ့

(သစ္စာဆေးကုခန်း)

ဒေါက်တာဦးမြတ်သူအမှာစာ

ပုဂ္ဂလဝိသေသော ဇာနိတဗျော ဟူ၍ ပါဠိစာပေ  
တွင် အဆိုအမိန့်တစ်ခုရှိသည်။

ပုဂ္ဂလဝိသေသော-ထူးခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို (ဝါ)  
ပုဂ္ဂိုလ်ထူးကို ၊ ဇာနိတဗျော-သိအပ်၏ဟုဆိုသည်။

ဓာတ်ဆရာဦးကျော်လင်း (နေလဝိဇ္ဇာ)သည် ပုဂ္ဂိုလ်  
ထူးထဲ၌ တစ်ယောက်အပါအဝင်ဖြစ်သည်။

သူတစ်ပါး မလုပ်နိုင်သော အလုပ်မျိုး၊ သူတစ်ပါး  
မကြံသောအကြံမျိုး၊ သူတစ်ပါးမရေးသားနိုင်သော စာပေ  
ဓာတ်ကျမ်း အရေးအသားမျိုးတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်သူ  
တစ်ယောက်ဖြစ်သည်။

ဓာတ်ဆရာဦးကျော်လင်း(နေလဝိဇ္ဇာ)ရေးသား  
ပြုစုထားသော “ခန္ဓာဗေဒဓာတ်လက္ခဏာ”ကျမ်းသည်  
ပြည်သူများအတွက် အားကိုးရလောက်အောင် ရေးသား  
ထားသောကြောင့် အားကိုးဖွယ်ရာ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ရဟန်း  
ရှင်လူ၊ ပြည်သူအများသို့ အသိပေးမှာကြားလို၏။

သုံးဆယ်မြို့တစ်ဘက်ကမ်းမှ ဂျာနယ်ကျော်မမလေး  
၏ဆရာ အိုင်ကလောင်ဓာတ်ဆရာကြီးပေါ်ထွက်ခဲ့သလို  
ဥက္ကံမြို့တစ်ဘက်ကမ်းမှ ဆေးပညာဓာတ်ကျမ်းများကို

ရောက်ဆဲခေတ်နှင့်အညီ ရေးသားပြုစုနိုင်သော ဓာတ်ဆရာ  
ဦးကျော်လင်း(နေလဝိဇ္ဇာ)ပေါ်ထွက်လာသည်မှာ ဥက္ကံမြို့  
အတွက် အထူးဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူစရာပင် ဖြစ်လေသည်။

ဆရာဦးကျော်လင်း၏ သဘောထားကို ကျွန်တော်  
သိနေသည်မှာ သူရေးသားပြုစုသော ဆေးကျမ်းများ၌  
မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမှ ဝေဖန်ချီးမွန်းသော အမှာစာ  
များကို လက်ခံခဲ့သူမဟုတ်ပါ။ ယခုဓာတ်ကျမ်းတွင် တိုင်းရင်း  
ဆေးပညာရှင်များ၏ အမှာစာကို မထည့်သွင်းပဲ အနောက်  
တိုင်း ဆေးပညာရှင်ဆရာဝန်များ၏ အမှာစာကို လက်ခံ  
ထည့်သွင်း လာသည်မှာ ထူးထူးခြားခြား ပြုလုပ် လိုက်သော  
လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယူဆမိသည်။

ဥက္ကံသားဖြစ်သူ ဓာတ်ဆရာဦးကျော်လင်း အကြောင်း  
ကို အမှာစာရေးသားရာ၌ အဓိပ္ပါယ်ပြည့်စုံအောင် ဥက္ကံမြို့  
နယ်လုံးဆိုင်ရာ ဆရာတော်ကြီးများ၏ ပင်တိုင်သမားတော်  
ဖြစ်သော ကျွန်တော့အကြောင်းနှင့် အရင်းခံမှသင့်မည်။  
ဥက္ကံမြို့တွင် ၁၃၇၃ခုနှစ်က စတင်၍ တော်ဝင်ဆေးကုခန်း  
ဖွင့်ခဲ့ပြီး ရဟန်း၊ သံဃာတော်များ၊ ကိုရင်များ၊ ကျောင်းသား  
များ၊ သီလရှင်များ၊ ဆင်းရဲသားများကို အခမဲ့ဆေးကုသ  
ပေးခဲ့သည်။

ရန်ကုန်တိုင်း၊ တိုက်ကြီးမြို့နယ်၊ ဥက္ကံမြို့၊ ဥက္ကံရွာမ၌  
တည်ထားကိုးကွယ်ခဲ့သော ဆံတော်ရှင် ပါဒစေတီတော်ကြီး  
နှင့် မြသက်သာစေတီတော်ကြီးနှစ်ဆူ၏ ပြုပြင်ရေးဂေါပက  
အဖွဲ့တွင် ဥက္ကံဌအဖြစ်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

ဘာသာရေး၊ သာသနာရေး၊ ပြည်သူလူထု၏  
ကျန်းမာရေးအတွက် ငွေကုန်လူပန်းမနားတမ်း လုပ်ဆောင်  
ချက်တို့ကြောင့် ဥက္ကံမှ ဒေါက်တာမြတ်သူဆိုလျှင် မသိသူ  
မရှိသလောက် နာမည်ကျော်ကြားလူသိများခဲ့သည်။ ယခု  
ကျွန်တော်၏ အသက်(၈၀)နီးနီးဖြစ်နေပြီ၊ ထိုအချိန်၌  
ဥက္ကံနယ်တစ်ဝိုက်တွင် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးကို အစွမ်းပြပြီး  
ထင်ပေါ်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သူမရှိ၍ ပြည်သူအများ  
ယုံကြည်အားကိုးမှုလည်း အလွန်နည်းပါးနေ၏။

ယခုအခါ ကျွန်တော်၏မိတ်ဆွေ ဓာတ်ဆရာ  
ဦးကျော်လင်း(နေလဝိဇ္ဇာ)ပေါ်ပေါက်လာသောအခါ မြန်မာ့  
တိုင်းရင်းဆေးကို ယုံကြည်အားကိုးမှု နည်းပါးနေသော  
ဥက္ကံမြို့ကို တိုင်းရင်းဆေးပညာအစွမ်းပြဖို့ ဘွဲ့ရရှိပြီးသော  
ကိုနိုင်ဆိုသူတပည့်တစ်ယောက်အား အမာခံမွေး၍ မြန်မာ့  
တိုင်းရင်းဆေးပညာကို ကုသပုံနည်းမျိုးစုံနှင့် ကုသကာ  
ပြည်သူအများယုံကြည်အားထားရလောက်အောင် သက်သာ  
ပျောက်ကင်းမှုများကြောင့် အနောက်တိုင်း ဆေးပညာကဲ့သို့

ပြည်သူ့အများအားကိုးလက်ခံလာကြသည်။ ယခုအခါတွင် ဓာတ်ဆရာဦးကျော်လင်း၏ တပည့်ဖြစ်သူ ဆရာကိုနိုင်သည် ပြည်သူများ၏ အားထားယုံကြည်မှုကြောင့် ဆိုင်ကယ်တစ်စီး နှင့် နယ်လေးရပ်သို့ သွားလာကုသနေရပြီး တရားစခန်းပွဲများ သို့လည်း မနားတမ်းကုသပေးနေရသည်။

ဆရာကိုနိုင်သည် ဆရာကောင်းတပည့်ပီသပြီး ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေးလည်း ထက်မြက်သူဖြစ်သည်။ ဥက္ကံသားဓာတ်ဆရာတစ်ယောက်က ဥက္ကံမြို့ကို တိုင်းရင်း ဆေးပညာထွန်းကားပြန့်ပွားလာအောင် မဖြစ်မနေ ကြိုးစား လုပ်ဆောင်ချက်သည် ဆရာဦးကျော်လင်း (နေလဝိဇ္ဇာ)၏ ထူးခြားသော စိတ်ဓာတ်နှင့်စွမ်းရည်များဖြစ်၍ ဥက္ကံမှ ဆရာဝန်တစ်ယောက်အနေနှင့် ချီးကျူးကာ အထူးပဲ ဝမ်းမြောက်ဂုဏ်ယူမိပါသည်။ ဆရာဦးကျော်လင်း ရေးသား ထုတ်ဝေခဲ့သော ဓာတ်ကျမ်းများသည် အရှေ့တိုင်း၊ အနောက် တိုင်းဆေးပညာရှင်တိုင်း လေ့လာမှတ်သားသင့်သော ဓာတ်ကျမ်းများဖြစ်၍ ဓာတ်ပညာအတွက် ဆေးပညာရှင် တိုင်း တိုးတက်စေရန် ဆေးပညာရှင်တိုင်းအား အသိပေး မှာကြားလိုက်ပါသည်။

**ဒေါက်တာမြတ်သူ**

**B. A. , M . B., B.S. (Y.G.N)**

**ဒေါက်တာဦးနွယ်ဝင်းအမှာစာ**

ဆရာဦးကျော်လင်း(နေလဝိဇ္ဇာ) စီစဉ်ရေးသား လိုက်သော ခန္ဓာဗေဒဓာတ်လက္ခဏာကျမ်းသည် ခန္ဓာကိုယ် တွင်း ကောဋ္ဌာသအင်္ဂါစုတို့၏ ဓာတ်သဘာဝကို ဖော်ပြထား သောကြောင့် လူတိုင်းအတွက် လိုအပ်သောဓာတ်ကျမ်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာဦးကျော်လင်းရေးသားသော ဓာတ်ကျမ်းများ ထဲတွင် ပုဂ္ဂလပညတ်သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကျမ်းသည် မြန်မာ့ တိုင်းရင်းဆေးပညာ၌ ဂိုဏ်းမတူကွဲပြား ခြားနားနေသော အယူအဆဝါဒကွဲအမျိုးမျိုးတို့ကို စုစည်း၍ တစ်ခု တည်းအား ဖြင့် ပ-ဒု-တ-စ-ပဉ္စမစသော ပညာတက်စဉ်နှင့် အဆင့်လိုက် စနစ်တကျဖော်ပြထားသော ပညာမူသည် တိုင်းရင်းဆေး ပညာရှင်များ ညီညွတ်မှုနှင့် တိုးတက်စေရန် အပြင် နောင်လာနောက်သားဆေးပညာသင်များလည်း သူ့ဂိုဏ်း၊ ငါ့ဂိုဏ်း၊ သူ့ပညာ၊ ငါ့ပညာဟူ၍ စိတ်ဝမ်းကွဲပြားမှု မရှိစေရန် အတွက် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်းတရား လေးပါးနှင့် ချုပ်ကိုင်ဘောင်ခတ်၍ စီစဉ်ရေးသားထား ကြောင်း ပုဂ္ဂလပညတ် သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကျမ်း၌ ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်ရပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာလောက ညီညွတ်ရေး

အတွက် ရည်ရွယ်ချက်ကြီးမားသော လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ် လိမ့်မည်ဟု ယူဆပါသည်။

ကျွန်တော်နှင့်ဆရာဦးကျော်လင်း စတင်သိရှိခွင့် ရသည်မှာ ဆရာဦးကျော်လင်း၏ ပုဂ္ဂလပညတ် အဖွင့်ကျမ်း ဖြစ်သော နေလဝိဇ္ဇာဆေးပညာ ဓာတ်ကျမ်းကြောင့်ဖြစ်ပါ သည်။

ကျွန်တော်ပင်စဉ်မယူမီ ရှေ့ပြေးလေးလခံစားရင်း စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ ယင်းမာပင်မြို့နယ်၊ ဇာတိရွာ ကွေ့ချောင်းမှာ ဆေးခန်းဖွင့်နေစဉ် သမီးငယ် ဒေါက်တာ ဝင်းအိအိသော်မှ စာအုပ်ဆိုင်က အဆိုပါစာအုပ်ကို တွေ့၍ ဖခင်အတွက် လက်ဆောင်ဝယ်ပေးလာပါသည်။

ကျွန်တော်က ပုဂ္ဂလပညတ်သုတေသီတစ်ဦးဖြစ်၍ ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးစာအုပ်ဆိုလျှင် အငန်းမရတမ်းတမ်းတတ ရှာဖွေဖတ်ရှုလေ့လာနေသည်ကို သိထားသည့်အတွက် အမှတ်တရ ဝယ်ယူလာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပုဂ္ဂလပညတ်ကို မည်မျှဝေသိပါသည်မသိ၊ သမီးများကပင် ပုဂ္ဂလပညတ်ကို နားယဉ်နေကြပါသည်။

မှတ်မှတ်ရရ ၁၃ - ၁၁ - ၂၀၀၉ နေ့က ကျွန်တော် ဆေးခန်းဖွင့်ရာ ဇာတိရွာသို့ သမီးများရောက်လာ၍ စာအုပ် ရရှိသော ထိုညမှာပင် ဆရာဦးကျော်လင်း၏ နေလဝိဇ္ဇာ

ဆေးပညာစာအုပ်ကို ညသန်းခေါင်ကျော် ၂:၄၅နာရီအထိ ဖတ်ပြီး အောက်ပါအတိုင်း မှတ်ချက်ရေးလိုက်ပါသည်။

၁၃ - ၁၁ - ၂၀၀၉နေ့ သမီးများရောက်၊ သမီးငယ် ဒေါက်တာဝင်းအိအိသော်မှ ဝယ်၍ ပေးလိုက်သော ဤစာအုပ်သည် ပုဂ္ဂလပညတ်ရှာပုံတော်၏ အဖြေတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အချို့ရှာ သကာတွေ့သကဲ့သို့ အသိဉာဏ်များ ထပ်ဆင့်တိုးပွားလာသည်၊ ဆရာဦးကျော်လင်းကို ကျေးဇူး တင်သည်။ ငါ၏ ပုဂ္ဂလပညတ်ဆရာအဖြစ် မှတ်ယူသည်ဟု ရေးမှတ်ထားလိုက်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် မဂ္ဂဇင်းတွင် ပုဂ္ဂလပညတ် ရှာပုံတော်ဆောင်းပါးနှင့် ပုဂ္ဂလပညတ် ဆောင်းပါးများ အများအပြားရေးသားခဲ့ပါသည်။

နက္ခတ္တဗေဒနယစာတမ်းဖတ်ပွဲတွင်လည်း ပုဂ္ဂလ ပညတ်ဓာတ်ဆေးပညာသုတေသနစာတမ်းကို အကျယ် တဝင့်ရေးသားခဲ့ပြီး ရောဂါကုသပုံ၊ ရောဂါမျိုးစုံအတွက် အကျဉ်းချုပ်၍ ရှင်းလင်းအောင် တင်ပြခဲ့သည်။

ပုဂ္ဂလပညတ်(ခေါ်)နေလဆေးပညာကို ဤမျှ လောက် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစွာ လုပ်ဆောင်နေသည်မှာ နေလနှစ်ပါး၏ နက်နဲကျယ်ပြန့်လှသော ပညာအရပ်ရပ် တို့ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

နေလနှစ်ပါး သွားလမ်းလာလမ်း ပြောင့်မှန်နေသော အခါ သက်ရှိသတ္တဝါအပေါင်းနှင့် သက်မဲ့လောကကြီး တိုးတက်ကြီးပွား၍ လူတို့ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ကာ လူ့သက်တမ်းလည်း ရှည်ကြသည်။

နေလနှစ်ပါးဖောက်ပြန်လာသောအခါ ရာသီဥတု ဆိုးရွားလာပြီး သဘာဝဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုး ကျရောက် ကာ လူတို့ရောဂါများ များပြားလာသည့်အပြင် လူ့သက်တမ်း လည်း တို၍ ဆုတ်ခေတ်သို့ ခုံးတိုက်သွားနေရသည်။

နေလနှစ်ပါးဖောက်ပြန်သောကြောင့် နေရောင်၊ လရောင် အပူအအေးကို မှီခိုအားကိုး၍ နေကြရသော မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်တို့သည် ဖောက်ပြန်ဆုတ်ယုတ်သော အားဖြင့် မြေဆီ၊ မြေနှစ်၊ ရေဆီရေနှစ်တို့ ခမ်းခြောက်ကာ၊ မြေဖြစ်ရေဖြစ်အသီးအနှံများ ဩဇာဓာတ်ဆီ ဆုတ်ယုတ်လာ ကြသောကြောင့် အစာအာဟာရအတွက်နှင့် လူသားတို့ လူစဉ်မမှီအောင် ဖြစ်ရပြီး အနာရောဂါများ၍ သက်တမ်း လည်း ဆုတ်ယုတ်လာကြပါသည်။

ဤသို့သောအကြောင်းဖြစ်ရပ်များကြောင့် ကျွန်တော် သည် နေလပညာကို အလွန်လေးစား၍ အားကိုးလာပါ သည်။ နေလပညာဆိုသည်မှာလည်း နေလနှစ်ပါးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အနာရောဂါများ၊ နေလနှစ်ပါးမှ ထွက်ရှိ

သော အင်းပညာ၊ ဆေးပညာ၊ ဓာတ်ပညာ၊ နေလနှစ်ပါးမှ ဖြစ်သော ရုပ်ဆေး၊ နာမ်ဆေး၊ နေလနှစ်ပါးမှဖြစ်သော ဓာတ်တူ၊ နံတူ၊ နဝင်းအတတ်ပညာ၊ နေလနှစ်ပါးမှဖြစ်သော အင်္ဂါဇီဝအတတ်၊ နေလနှစ်ပါးမှဖြစ်သော အပူဓာတ်နှင့် အအေးဓာတ်အကြောင်း၊ နေလပညာရှင်၏ နေလဉာဏ် ပညာနှင့်ကြည့်လျှင် ဗုဒ္ဓ၏သမားတော်ဖြစ်သော ဆေးဆရာ ကြီးဇီဝကကဲ့သို့ ဆေးဘက်မဝင်သော သစ်ပင်၊ ဆေးဘက် မဝင်သော အရာဟူ၍ မရှိကြောင်းကို သိမြင်ရသည် ဆေးကို အလွန်အားကိုးနေသော ပညာမဟုတ်သောကြောင့် ဤပုဂ္ဂလပညတ် နေလဆေးပညာကို ကျွန်တော်ချစ်ခင် မြတ်နိုးနှစ်သက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အစားအသောက်အသုံးအဆောင်များကို နေလ ပညာနှင့် ကြည့်၍ ရုပ်ဓာတ်နာမ်ဓာတ်ခွဲခြားပြီး လူတစ် ယောက်အတွက် ဆေးအဖြစ်၊ ဘေးအဖြစ်သိမြင်ရသော ကြောင့် ကျွန်တော်အလွန်သဘောကျပါသည်။

နေလပညာရှင်၏ ဆေးဆိုသည်မှာ ပရဆေးဆိုင်က လာသော ဇာတိပွိုလ်သီး၊ လေးညှင်း၊ ပန္နု၊ ပမ္မတို့ကို မျှော်ကိုးမနေဘဲ အိမ်တွင်းမှာရှိသော နန္ဒင်း၊ ဆား၊ ဆီ၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ချင်း(လျင်း)၊ ကွမ်းရွက်၊ ထုံး၊ ကွမ်းသီး၊ ရေ၊

မီးစသော ပစ္စည်းများနှင့် ဆေးဖြစ်အောင် စီမံ၍ ကုသသော ကိုင်ရာဆေးဖြစ်ရွက်၊ မြစ်၊ ခေါက်၊ သီးလိုတိုင်း ပြီး၏ဆိုသည့် ပညာစကားနှင့်အညီ စွမ်းဆောင်နိုင်သော ဉာဏ်ကြီးရှင် ပညာဖြစ်၍ ကျွန်တော်အားကိုးပါသည်။

ပုဂ္ဂလပညတ်ခေါ်သော နေလဆေးပညာသည် လူဆင်းရဲ၊ လူချမ်းသာမရွေး၊ မြို့၊ နယ်၊ ပြည်၊ ရွာမရွေး၊ အရှေ့တိုင်း၊ နောက်တိုင်းမရွေး၊ ခန္ဓာကိုယ်ရှိသည့်သူတိုင်း အစားစားကြသည်။ အစားမတော်တစ်လုပ်ကြောင့် ရောဂါ ရနိုင်သည်။ ရုတ်တရက်လည်းသေဆုံးသွားနိုင်သည်။ သို့ကြောင့် ထိုအစာသည် ငါ့အတွက် ဆေးလား၊ ဘေးလား ဆိုသည်ကို ကြိုတင်သိမြင်နိုင်သောကြောင့် လူတိုင်းသဘော ပေါက်နားလည်သင့်သော ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ပညာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးကို ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်၍ အကျိုးပြုနိုင်သော ဤပုဂ္ဂလပညတ် ပညာသည် တိမ်မြုပ်နေရာမှ ဆရာဦးကျော်လင်း ပေါ်ပေါက် လာသော ယနေ့ခေတ်တွင် တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် ကျောင်းသို့ ရောက်အောင်ကြိုးစား၍ ပို့ဆောင်ခဲ့သည်။ ဤပညာထွန်းကားပြန့်ပွားရေးအတွက် တိုင်းရင်းဆေးသမား တော်များကလည်း ဝိုင်းဝန်းကူညီ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်

ကြပါလို့ ကျွန်တော်တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပါသည်။

ကျွန်တော်လည်း ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်ပေမဲ့ လူတန်းစားအမျိုးမျိုးအတွက် တန်ဖိုးကြီးလှသော ဤပညာ ရပ်ကို မပျောက်ပျက်စေရန် ကုသပုံ နည်းမျိုးစုံကို စာအုပ် အဖြစ်ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေဖို့ ရည်ရွယ်ထားပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အနေနှင့် ကျွန်တော်၏ ဆန္ဒကို ဖော်ပြလို သည်မှာ ကျွန်တော်မလုပ်နိုင်အောင် ကျွန်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ် အို-နာ-သေ မဆိုက်ရောက်သမျှ ကာလပတ်လုံး ဆရာ ဦးကျော်လင်းနှင့်အတူ ပုဂ္ဂလပညတ် နေလဆေးပညာ ကို စွမ်းအားရှိသမျှ ဖော်ထုတ်ဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ကြောင်း ပုဂ္ဂလပညတ်ချစ်သူများသို့ လေးစားစွာ ဂါရဝဖြင့် မိတ်ဆက် အမှာပါးအပ်ပါသည်။

### သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများထို့ ထာဝရ ဦးတိုက်လျက်

ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း  
ကထိက/ဌာနမှူး(ငြိမ်း)  
ခန္ဓာပေဒဌာန  
တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်



အမှတ်

ခန္ဓာဗေဒဓာတ်လက္ခဏာကျမ်းသည် လူတိုင်းအတွက် ကျန်းမာပြီး အသက်ရှည်အောင် (သို့မဟုတ်) အစာအာဟာရ စားတတ်အောင် သင်ပြလမ်းညွှန်ပေးသော အစာစားနည်း၊ ဆေးသောက်နည်း ဓာတ်ကျမ်းဖြစ်သည်။

ဤကျမ်းကို ရေးသားရခြင်းမှာ ယနေ့ခေတ် လူတို့သည် များသောအားဖြင့် အစားမှား၊ ဆေးမှား၍ အချိန်အခါမကျသေးပဲ အို၊ နာ၊ ချိ၊ သေသူများ အလွန် များပြားလာ၏။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရအကြောင်းတရား လေးပါးတို့တွင် အတိတ်က ဘဝဟောင်းက ပြုလုပ်စီမံထားပြီးဖြစ်သော မကောင်းမှု၏ အကုသိုလ်ကံအလိုက် ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ရာတွင် အသည်း ဖွဲ့စည်းပုံမကောင်း၍ ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးဖွဲ့စည်းပုံ မကောင်း၍ ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အဆုတ်ဖွဲ့စည်းပုံမကောင်း၍ ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ဖွဲ့စည်းပုံ မကောင်း၍ ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သရက်ရွက် ဖွဲ့စည်းပုံမကောင်း၍ ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အစာအိမ်၊ အူသိမ်၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသားစသောခန္ဓာကိုယ်၏ အင်္ဂါတို့သည် အတိတ်က သူတစ်ပါးတို့ကို (သို့မဟုတ်) သတ္တဝါတို့ကိုရိုက်နှက် နှိပ်စက် သတ်ဖြတ်ခဲ့သော ကံကြွေးအလိုက်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့စားမှုတို့သည် ကံရောဂါဖြစ်၍ ဆေးသမား တို့အရာ မဟုတ်သောကြောင့် သေမင်းနှင့်သာဆိုင်၏။

ထိုကံကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါမှအပ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ၊ ဥတုဖောက်ပြန်၍ဖြစ်သောရောဂါ၊ အစာအာဟာရ ဖောက်ပြန်၍ ဖြစ်သော ရောဂါတို့သည် ဆေးသမားတို့ ဆေးပညာစွမ်းပြကာ လိုအပ်သလိုပြုပြင် ကုသနိုင်သော အရာများဖြစ်၍ ပြည်သူ့ ပြည်သားများ၌ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် တစ်ခုခုကျရောက်လာပါက ဆေးပညာရှင် တို့နှင့်သက်ဆိုင်သော အကြောင်းဖြစ်ခဲ့လျှင် ဆေးပညာရှင်တို့မှာ တာဝန်ရှိသည်။

ယနေ့ခေတ်ကျရောက်လာနေသော ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်တို့သည် အစာမှား၍ သေရခြင်း၊ ဆေးမှား၍ သေရခြင်းအမှုတို့မှာ အိမ်တိုင်းလိုလို တွေ့ကြုံခံစား နေကြရသည်။

ရှေ့ကိုလည်း ဤမျှမကပိုမိုဆိုးရွားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာ ကြလိမ့်မည်ဟု ယူဆမိသောကြောင့် လူတိုင်းအတွက် သတိပေး ပညာပေးသောအားဖြင့် ခန္ဓာဗေဒလက္ခဏာ ကျမ်းကို လူတိုင်း သိမြင်နားလည် နိုင်အောင် အသေးစိတ်၍ ရေးသား ဖော်ပြရခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဆရာဦးကျော်လင်း(နေလဝိဇ္ဇာ)  
(၂၀ • ၈ • ၂၀၁၁)

**နိဒါန်း**

☆ သတ္တဝါတိုင်းကိုကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်း တရားလေးပါးစီမံအုပ်ချုပ်နေကြသည်။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရအကြောင်းတရားလေးပါးတို့တွင် ကံအုပ်ချုပ် သော ကမ္မဇအကြည်ဓာတ်(၇)မျိုးတို့မှာ မျက်လုံး အကြည်၊ နားအကြည်၊ နှာခေါင်းအကြည်၊ လျှာအကြည်၊ ကိုယ်အကြည်၊ မနောအကြည်၊ ကမ္မဇဓာတ်မီး အကြည်ဓာတ် တို့ဖြစ်၏။

☆ စိတ် အုပ်ချုပ်သောဝါယောဓာတ် (၂)မျိုးတို့မှာ ထွက်သက်ဝင်သက်လေ၊ ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်သို့ အစဉ်လျှောက် သောလေ၊ စိတ်အလိုနှင့်ဖြစ်သောလျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ ကွေး၊ ဆန့်၊ စောင်းငဲ့၊ စကားပြောဆိုခြင်းစသော ကိုယ်အမှုအယာ၊ နှုတ် အမှုအယာတို့ဖြစ်သည်။

☆ အပဥတု အုပ်ချုပ်သောခန္ဓာကိုယ်တွင် အတွင်း ဥတုခေါ် ပါစကအစာချက်ဝမ်းမီးဓာတ်ဖြစ်၏။

☆ အာဟာရ အုပ်ချုပ်မှုမှာ ဓာတ်ကြီး(၅)ပါးဖြစ်၏။ ပထဝီဓာတ်စာ၊ ပထဝီဆေးကြောင့် ပထဝီခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပေါ်မှု၊ အာပေါဓာတ်စာ၊ အာပေါဆေးကြောင့် အာပေါခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်ပေါ်မှု၊ တေဇောဓာတ်စာ၊ တေဇောဆေးကြောင့် တေဇောခန္ဓာ ကိုယ်ဖြစ်ပေါ်မှု၊ ဝါယောဓာတ်စာ၊ ဝါယောဆေး ကြောင့် ဝါယောခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပေါ်မှု၊ အာကာသဓာတ်စာ၊ အာကာသဆေး

www.burmeseclassic.com

ကြောင့် အာကာသခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပေါ်မှု၊ ဤကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်  
ငါးမျိုးတို့ကို အာဟာရငါးမျိုးတို့က စီမံအုပ်ချုပ်ထားသည်။

အုပ်ချုပ်သူဓာတ်နှင့် အုပ်ချုပ်ခံဓာတ်နှစ်ပါးကို ကွဲပြား  
အောင်သိမြင်မှ အကြောင်းဓာတ်၊ အကျိုးဓာတ်၊ အကောင်း  
အပျက်ရောဂါလက္ခဏာချက်ကို ရှာဖွေသောအခါ အမှားအယွင်း  
နည်းပါးလိမ့်မည်။

လောကတွင်မမှားသောဆေးသမား၊ မသေသော ဆေး  
သမားဟူ၍မရှိ။ ဤကျမ်းပြုဆရာကစပြီး ဆေးသမား အပေါင်း  
တို့သည် ကိုယ်ကုသ၍ လူနာပိုဆိုးလာမှုနှင့် သေဆုံး သွားမှုကို  
ကွယ်ဝှက်ထားပြီး ဆေးအစွမ်းထက် ကြောင်း မိမိကုသ၍  
ပျောက်ကင်းကြောင်းတို့ကို ရွေးချယ်၍ ပြောဆိုတတ်ကြ၏။  
ပုထုဇဉ် သဘာဝမို့ရှိစေ၊ ကိုယ့်အမှား သည် ကိုယ်အသိဆုံးဖြစ်  
သောကြောင့် ယခုမှားသွားလျှင် နောင်အမှားမရှိ ရလေအောင်  
အစွမ်းကုန်ကြိုးစား အားထုတ်ရမည်မှာ အသက်ကယ်ဆေး  
ပညာရှင်များ၏ အထူးတာဝန် ဖြစ်လေသည်။

ဆေးဆရာသည်စက်ပြင်ဆရာမဟုတ်။ စက်ပြင်၍  
မှားသော် ငွေလျော်ကြေးပေးလျှင် တစ်ခဏအတွင်း အမှုကိစ္စ  
ပြီးဆုံးသွားနိုင်၏။ ခန္ဓာကိုယ်အပြင်မှား၍ လူနာသေဆုံး  
သွားခဲ့လျှင် ထိုသေဆုံးမှု ခန္ဓာကြွေးကို ထိုဆရာသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်  
ဘဝတိုင်းပေးဆပ်ရလိမ့်မည်။ ဘုရားရှင် ဝမ်းတော်လားရခြင်း  
အကြောင်းနှင့် စက္ခုပါလမထေရ် မျက်လုံးကွယ်ခြင်းအကြောင်း

www.burmeseclassic.com

### ပဋိသန္ဓေကာလဓာတ်ဖြစ်စဉ်

၁။ ပဋိသန္ဓေယူစ ပထမကာလလရေကြည်၌ တေဇောဓာတ် ဦးဆောင်သည်။

၂။ တေဇောဓာတ်ရှိန်ကြောင့် ဒုတိယကာလဝါယောဓာတ် ဦးဆောင်သည်။

၃။ တေဇောဓာတ်ရှိန်ကြောင့် တတိယကာလအာပေါဓာတ် ဦးဆောင်သည်။

၄။ တေဇောဓာတ်ရှိန်ကြောင့် စတုတ္ထကာလပထဝီဓာတ် ဦးဆောင်သည်။

၅။ တေဇောဓာတ်ရှိန်ကြောင့် ပဉ္စမကာလ ဦးခေါင်း၊ ခြေလက်၊ ခက်မင်းဖြာ၌ အာကာသဓာတ် ဦးဆောင်သည်။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ တေဇောဓာတ်သည် အကြောင်းဓာတ်ဖြစ်၏။ ဝါယော၊ အာပေါ၊ ပထဝီ၊ အာကာသသည် အကျိုးဓာတ်ဖြစ်၏။

☆ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ဝါယောဓာတ်ကို ဖြစ်အောင်၊ ပျက်အောင်ပြုလုပ်နေသောသူသည် တေဇောဓာတ် ဖြစ်၏။

☆ အာပေါဓာတ်ကိုဖြစ်အောင်၊ ပျက်အောင်ပြုလုပ်နေသူသည် တေဇောဓာတ်ဖြစ်၏။

☆ ပထဝီဓာတ်ကိုဖြစ်အောင်၊ ပျက်အောင်ပြုလုပ်နေသူသည် တေဇောဓာတ်ဖြစ်၏။

☆ အာကာသဓာတ်ကို ဖြစ်အောင်၊ ပျက်အောင်ပြုလုပ်နေသူသည် တေဇောဓာတ်ဖြစ်၏။  
ရှင်းလင်းစေရန် နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း၊ ပူ၊ အေး၊ ချမ်း၊ ဥတုသုံးပါး ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှာ နေမင်းခေါ်သော အပူတေဇောဓာတ်မီးကြောင့်ဖြစ်ရသည်။



**တေဇောဓာတ်(၅)ပါး**

**ကမ္မဇောတ်မီးအကြောင်း**

၁။ ကမ္မဇောတ်သည်ဘဝဟောင်းက ပြုလုပ်လာခဲ့သည့် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ထိုကံသုံးပါးကြောင့် လူ့ဘဝ၊ လူ့ဝမ်းမီးအဖြစ်နှင့် တည်နေရသော မုန်ညှင်းစေ့ခန့် မာကြူရီမီးသီးကဲ့သို့ ဖြူကြည်ဝင်းလက်၍ အပူအအေး ညီမျှစွာ ပူလျက် တည်နေသော ကမ္မဇောတ်မီးတစ်ပါး။

**ပါစကဓာတ်မီးအကြောင်း**

၂။ ထိုဖြူကြည်ဝင်းလက်၍ အပူအအေးမျှတစွာ ပူနေသော ကမ္မဇောတ်မီးကို အစာအာဟာရ တည်းဟူသော ကမ္မဇောတ်မီး၏ လောင်စာဆီအား စားသောက်ဝါးမြို့ တည့်သွင်းလိုက်သောအခါ ထိုလောင်စာ အာဟာရ ဓာတ်ဆီကို စွဲလောင်နေသောဓာတ်မီးသည် ပါစကဓာတ်မီးဖြစ်သည်။ အစာကို ကြေညက်အောင် ခြေချက်နေသောအခိုက် ပါစကဝမ်းမီး ခေါ် ပါစကဓာတ်မီးတစ်ပါး။

ဝမ်းမီးဆိုသည်မှာ ဝမ်းတွင်း၌စွဲ၍ တောက်လောင်နေသောကြောင့် ဝမ်းမီးဟုခေါ်သည်။

**သန္တပ္ပနဓာတ်မီးအကြောင်း**

၃။ သန္တပ္ပနဓာတ်သည် မူလသဘာဝက အပူ၊ အအေး၊ ညီညွတ်မျှတစွာတည်ရှိနေသော ဝမ်းမီးကောင်းကို အအေးဆေး၊ အအေးအစာများအား ဝမ်းတွင်းအအေးပတ်လောက်အောင် စားသောက်နေခြင်း ကြောင့် ဝမ်းမီးနုနုနည်း၍ သန္တပ္ပန တေဇောဟုခေါ်၏။ ထိုဝမ်းမီးနုနု၍ မီးအားနည်းမှုကို အာယုဗေဒဆေးကျမ်းတို့တွင် မနွှဝမ်းမီးဟုခေါ်သည်။ ဝမ်းမီးနုနုနည်း၍ ဖြစ်သော သန္တပ္ပနဓာတ်မီးတစ်ပါး။

**ဒါဟဓာတ်မီးအကြောင်း**

၄။ ဒါဟတေဇောဓာတ်မီးသည် ညီညွတ်မျှတနေသော မူလကမ္မဇောတ်မီးကို အပူဆေး၊ အပူအစာများလွန်ကဲအောင် စားသောက်ခြင်း တို့ကြောင့် ဝမ်းမီးအပူမိကာ မူလသဘာဝထက် လွန်ကဲအောင် ပူလောင်မှုကို ဒါဟတေဇောဟုခေါ်သည်။ ထိုအပူလွန်ကဲသော ဓာတ်မီးကိုပင် အာယုဗေဒ ကျမ်းတို့၌ တိက္ခဝမ်းမီးဟု

www.burmeseclassic.com

ခေါ်သည်။ ဝမ်းမီးအပူ ဓာတ်လွန်ကဲ၍ ဖြစ်သော ဒါဟဓာတ်မီး တစ်ပါး။

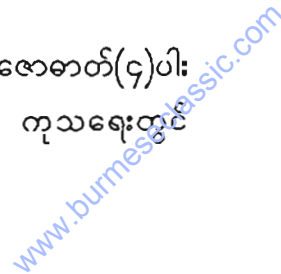
### ဇီရဏဓာတ်မီးအကြောင်း

၅။ ဓာတ်မီးအိုတို့တွင် - ဇီရဏတေဇောဓာတ်သည် နှစ်မျိုး ရှိ၏။ တစ်မျိုးမှာ - ပဋိသန္ဓေယူစဉ်ကာလမှစ၍ ဖွဲ့မီးလောင်သကဲ့သို့ တစ်ငွေ့ငွေ့၊ တရှိန်ရှိန်နှင့် အမြဲမပြတ် ဇီရဏတေဇော၏ သဘာဝ အတိုင်း စွဲလောင်၍ ရုပ်ခန္ဓာ အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲပြီး အို၊ နှာ၊ သေအထိ စွဲလောင်နေ သော ဝမ်းတွင်းပါ ဇီရဏဓာတ်မီး တစ်မျိုး။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အတူ ပူးတွဲ၍ပါရှိလာသော မူလသဘာဝက မျှတ ညီညွတ်အောင် စွဲလောင်တတ်သော ပါစကဓာတ်မီးကောင်း အား အပူဆေး၊ အပူစာနှင့် အအေးဆေး၊ အအေးအစာများကို နှာရီမခြား၊ ရက်မခြား အကြိမ်ကြိမ် အပူတစ်လှည့်၊ အအေးတစ် လှည့် ပြောင်းလဲစားသောက်နေခြင်းကြောင့် သံချောင်းကို မီးဖုတ်ရေချ၊ အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်သောအခါ သံဓာတ်ပျက်၍ ဆွေးမြေ့ပျက်စီးရသကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း အပူ၊ အအေး ယှဉ်ပြိုင်မှုကြောင့် အချိန်အရွယ်မကျသေးဘဲ ရုပ်ခန္ဓာအိုမင်း ရင့်ရော်ဆွေးမြေ့ရလေသည်။ ဤသို့သဘာဝမဟုတ်ဘဲ အိုမင်း ရင့်ရော်အောင် ကြားဖြတ်လောင်သော မီးသည်လည်း ဇီရဏ တေဇောဓာတ်မီး ပင်ဖြစ်လေသည်။

ဓာတ်မီးဆိုသည်မှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို စွဲလောင် သောမီးဖြစ်၍ ဓာတ်မီးဟုခေါ်သည်။ ပထဝီမြေ ဓာတ်ကို စွဲလောင်လျှင် ပထဝီဓာတ်မီး၊ အာပေါရေဓာတ်ကို စွဲလောင်လျှင် အာပေါဓာတ်မီး၊ ဝါယောလေဓာတ်ကို စွဲလောင်လျှင် ဝါယော ဓာတ်မီး၊ တေဇောမီးဓာတ်ကို စွဲလောင်လျှင် တေဇောဓာတ်မီး။ ဤဓာတ်မီးလေးမျိုးတို့သည် ဘယ်က ဖြစ်ပေါ်လာသနည်းဟု ဆိုလျှင် ပထဝီဆေးအစာ၊ အာပေါ ဆေးအစာ၊ ဝါယောဆေး အစာ၊ တေဇောဆေးအစာ လောင်စာဓာတ်တို့ကို စွဲလောင်ပြီး လောင်စာအလိုက်မီး ဖြစ်ရသောကြောင့် ဓာတ်မီး၏ အမည်နာမ တို့သည် ပြောင်းလဲသွားရခြင်းဖြစ်လေသည်။ ထိုဓာတ်မီး ပြောင်းလဲမှုနှင့်အတူ တေဇောခေါ် မီးဓာတ်၏ အစွမ်းသတ္တိကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသည်လည်း ဓာတ်စာအလိုက် မီးဓာတ် နောက်သို့လိုက်၍ ပြောင်းလဲသွားရလေသည်။

သို့ကြောင့် သမားတော်အစဉ်အဆက်တို့၌ - “တေဇော မနိုင်ဆေးမကိုင်နှင့် တေဇောမသိ ဆေးမရှိ” ဟု ဆိုကြသည်။ ဆေးကုသရာ၌ လူနာဝမ်းတွင်းက ယခုကျရောက်ဖြစ်ပေါ် နေသော တေဇောဓာတ်သည် အသက်နှင့်တကွ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးအတွက် အဓိကပင်မသော့ချက်ကြီး ဖြစ်လေသည်။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ ဒေသနာမူ၌ တေဇောဓာတ်(၄)ပါး ပြ၏။ ဆေးပညာ၌ (၅)ပါးရှိ၍ (၅)ပါးပြမှ ကုသရေးတွင်



ဓာတ်ဉာဏ်ပွင့်လင်းမည်။ အစာအာဟာရအလိုက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပါစကဝမ်းမီးပျက်ကို ဆေးပညာရှင်တို့ ကုစားနိုင်၏။ ကမ္မဇဝမ်းမီးပျက်ကို လူဆရာ၊ နတ်ဆရာ၊ ဗြဟ္မာဆရာတို့ကို မဆိုထားနှင့် တန်ခိုးအရာမှာ အတုမရှိသော ဘုရားရှင်သော်မှ မကုစားနိုင်သော ဓာတ်မီးဖြစ်လေသည်။ ထိုမီးဓာတ်နှစ်မျိုးကို ကွဲပြားအောင် သိမြင်စေလို၍ ဓာတ်မီးနှစ်မျိုးခွဲခြား၍ ပြလိုက်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ တေဇောဓာတ်သည် နှစ်မျိုးရှိ၏။ မျက်လုံးနှင့် မြင်တွေ့ရသော တေဇောသည် ပညတ်တေဇော ဖြစ်သည်။ မျက်လုံးနှင့်မမြင်ရပဲ ပူလောင်နေသောတေဇောသည် ဉာဏ်မြင်ပရမတ်တေဇောဖြစ်သည်။ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် စွဲလောင်နေသောမီးသည် ပရမတ်တေဇောမီးဖြစ်သည်။ ထိုတေဇောဓာတ်ရောဂါကို သိပ္ပံစက်တို့က မပြနိုင်၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ နှလုံး၊ ကျောက်ကပ်စသော မျက်လုံးနှင့်မြင်တွေ့ရသော အဆိုင်အခဲခြပ်ရောဂါဖြစ်မှ စက်ကဖော်ပြနိုင်လေသည်။ ရောဂါဖြစ်၍ မခံမရပ်နိုင်အောင် ခံစားနေရသော ရောဂါရှင်ကို ရောဂါရှာဖွေသော်လည်း မတွေ့နိုင်ဘဲဖြစ်နေခြင်းမှာ ဓာတ်ရောဂါဖြစ်၍ သိပ္ပံစက်များက မပြနိုင်၊ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး ပညာရှင်များသာ ဓာတ်ကြီးငါးပါး အခြေခံပညာမူအရ ဖော်ထုတ် နိုင်လေသည်။

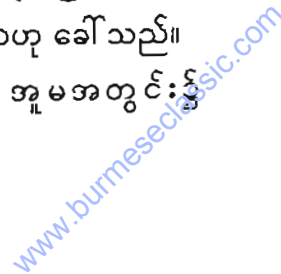
**ဝါယောဓာတ်(၆)ပါး**

၁။ **အဿာသ ပဿာသဝါယောဓာတ်** - ထွက်လေ၊ ဝင်လေ၊ စိတ်အလိုကြောင့် ဝမ်းဗိုက်သည် ပိန်ခြင်း၊ ဖောင်းခြင်း ဖြစ်ရသောကြောင့် အပလေတို့ကိုရှုခြင်း၊ ရှိုက်ခြင်းဖြစ်ရသည်။ စိတ်အလိုနှင့် ဝါယောဓာတ်လေတို့သည် အတွဲလိုက်၊ အတွဲလိုက်၊ အပိုင်းအပိုင်းပြတ်၍ ဖြစ်ပျက်နေ သောကြောင့် ဝင်သက်၊ ထွက်သက်လေဟုလည်း ခေါ်သည်။ ထိုဝင်သက်၊ ထွက်သက်လေသည် ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ ပြတ်တောက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းကြီးစွာ ရှုရှိုက်ခြင်း၊ လေရှုမဝခြင်းတို့ကို ကြည့်၍ ကိုယ်တွင်းရောဂါကို ဆုံးဖြတ်နိုင်၏။

၂။ **ကုစ္ဆိသယဝါယောဓာတ်** - အူ၏အပြင်ဘက် ဝမ်းခေါင်း၌ တည်သောလေ။

ထိုလေဓာတ်အကျဉ်းကျပြီး အပူမိ၍ ဖောက်ပြန်လာသောအခါ နှလုံးတုံ့ခြင်း၊ ရင်ခုန်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ စိတ်မငြိမ်ခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အသွားမမှန်ခြင်း၊ အိပ်မက်ကယောင်ချောက်ချားမြင်မက်ခြင်းစသော ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး လေဓာတ်ပျက်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာရလေသည်။ ထိုလေကို ကုစ္ဆိသယဝါယောလေဟု ခေါ်သည်။

၃။ **ဏောဋ္ဌာသယဝါယောဓာတ်** - အူမအတွင်း၌ တည်သောလေ။



ထိုလေဖောက်ပြန်သောအခါ လေထိုး၊ လေအောင့်၊ လေနာ၊ လေခဲ၊ လေကြပ်၊ အစာမကြေခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

၄။ **အင်္ဂမဂါနုသာရိပါယော** - ခြေ၊ လက်၊ ဦးခေါင်း စသော အင်္ဂါကြီးငယ်သို့လျှောက်၍ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ ကွေး၊ ဆန့်၊ လှုပ်ရှားခြင်းဟူသမျှ ပြုလုပ်တတ်သော ဒန္နာကိုယ် တစ်ခုလုံး အနှံ့အပြန့်တည်သောလေ။ ထိုလေဖောက်ပြန်လျှင် လေပြတ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ရဲ့ရွဲ့ခြင်း၊ စောင်းရွဲ့ခြင်း၊ စကားမပီခြင်း၊ စကားထစ်ငေါ့ခြင်း၊ သွေးလေမလျှောက်ခြင်း၊ သွေးခဲခြင်း၊ ကျိုးပေါင်းတက်ခြင်း၊ အကြောထုံးခြင်း၊ အသားတွင်းအကျိတ်အခဲ ဖြစ်ခြင်းစသော အပတ်အဖွဲ့အပိတ်အဆို့ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

၅။ **ဥဒ္ဓဂ်မပါယောဓာတ်** - အထက်သို့ဆန်တက်သော လေ။

ထိုလေဓာတ်ဖောက်ပြန်လာသောအခါ ကြို့ထိုးခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ သွေးတက်ခြင်း၊ လေတက်ခြင်းစသော လေတက်လွန် ရောဂါများဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

၆။ **အဓောဂပပါယောဓာတ်** - အောက်ဘက်သို့

စုန်ဆင်းသောလေ။

ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်စွန့်ခြင်း၊ လေသက်ခြင်း၊ ဓမ္မတာသွေးဆင်းခြင်းတို့ဖြစ်၏။ ထိုလေဖောက်ပြန်လာသောအခါ ဝမ်းသွားလွန်-ချုပ်၊ ဆီးသွားလွန်-ချုပ်၊ လေသက်လွန်-ချုပ်၊ သွေးဆင်းလွန်-ချုပ်တို့ဖြစ်လာရလေသည်။

**အာပေါဓာတ်(၁၂)ပါး**

၁။ ပိတ္တံ	သည်းခြေ	} ဖွဲ့စည်းအာပေါဓာတ် (၆)ပါး
၂။ သေမုံ	သလိပ်	
၃။ လောဟိတံ	သွေး	
၄။ မေဒေါ	အဆီခဲ	
၅။ ဝသာ	အဆီကြည်	
၆။ လသိကာ	အစေး	
၇။ ပုဗ္ဗော	ပြည်	} ယိုစီးအာပေါဓာတ် (၆)ပါး
၈။ သေဒေါ	ချွေး	
၉။ အဿု	မျက်ရည်	
၁၀။ ခေဠော	တံတွေး	
၁၁။ သယံဏိကာ	နှပ်	
၁၂။ မုတ္တံ	ကျင်ငယ်	

**ဗဒ္ဓသည်းခြေဓာတ်သဘာဝ**

သည်းခြေဓာတ်သည် နှစ်မျိုးရှိ၏။ ဗဒ္ဓသည်းခြေနှင့် အဗဒ္ဓသည်းခြေဟုခေါ်ဆိုကြသည်။ ဗဒ္ဓသည်းခြေသည် အသည်း၏အောက်ခြေဘက်အိပ်နှင့်တည်ရှိနေ၏။ ထိုသည်း



ခြေရည်အားနည်းဖောက်ပြန်လာသောအခါ အစာမကြေခြင်း၊ ရင်ပြည့်ကယ်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း တို့ဖြစ်၏။

သည်းခြေအိပ်ဖောက်ပြန်ချို့ယွင်းသောအခါ အစာ မကြေခြင်းမှ အစပြု၍ သည်းခြေအိပ်ရိသောနေရာ တစ်စိုက်တွင် အောင့်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ လေပျို့၊ လေအန် ဖြစ်ခြင်း စသောအစာခြေအင်္ဂါစု ပျက်ယွင်းခြင်း၊ လက္ခဏာ ချက်ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါစုအကြောင်းကို မသိနားမလည် ကြသော မြန်မာ့ဆေးဆရာများ ရောဂါစွဲချက် မှားယွင်းတတ်သော အချက်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဝမ်းတွင်း၌ အောင့်နာ ခြင်းတို့သည် လေရောဂါဟု အထင်မှား၊ အမြင်မှားဖြစ်တတ်သည်။ ဓာတ်ရောဂါအနေနှင့်လေဟု စွဲချက်မှန်ကန်သော်လည်း သည်းခြေ အိပ်ခြပ်ရောဂါတွင် ဆုံးဖြတ်ချက်မှားယွင်းတတ်သည်။ ထိုအခါ သိပ္ပံစက်ကိရိယာများ နှင့် ခန္ဓာဗေဒကျမ်းကျင်လိမ္မာ ကြသော သိပ္ပံဆေးပညာရှင်များ အားကိုးဖွယ်ရာ ဖြစ်လေသည်။

### အဗဒ္ဓသည်းခြေ၏သဘော

အဗဒ္ဓသည်းခြေမှာ ပါးစောင်ရင်းအကျိတ်သုံးမျိုးမှ ထွက်သော အစာခြေရည်၊ အစာအိမ်မကြီးမှထွက်သော အစာခြေရည်၊ အူသိမ်ဦးမှ ထွက်သော အစာခြေရည်တို့အပြင် အစာခြေတတ်သောအရည်ဟူသမျှ အဗဒ္ဓသည်းခြေဟု ခေါ်ဆို အပ်၏။ ထိုဓာတ်ရည်တို့သည် ချဉ်၊ ငန့်၊ ခါးသတ္တိနှင့် ပူသော အခိုးအငွေ့တို့ရှိသည်။ ထိုအဗဒ္ဓသည်းခြေ အားနည်း ဖောက်ပြန် ပါက အစာမကြေရောဂါမှစ၍ လေရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်လေသည်။

### သလိပ်ဓာတ်သဘာဝ

သလိပ်ဓာတ်သဘာဝသည် မပျစ်လွန်း၊ မကျဲလွန်းမှ ကြိုက်သည်။ သလိပ်သည် အစာအိမ်၏အထက်၌ နေ၏။ သလိပ်အိမ်၌ သလိပ်လွန်ကဲဖောက်ပြန်လာသောအခါ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ကြပ်မောမောခြင်း၊ ရင်လေးခြင်း၊ မူးဝေခြင်းစသော လေဓာတ်အကျဉ်းကျသည့် ဓာတ်ရောဂါ တို့ဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

### သလိပ်အိမ်မေ့မိကြပြန်သောရောဂါ

သလိပ်အိမ်ရောင်ခြင်း၊ ပွခြင်း၊ ဒဏ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ပိုးမျိုးတို့ကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါစုတို့ကို ဆုံးဖြတ်ရာ၌ ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်္ဂါစုအကြောင်းမသိမမြင်ကြသော မြန်မာ့ဆေးဆရာများမှားယွင်းတတ်သော အချက်ဖြစ်သည်။ ခြပ်ရောဂါတွင် သိပ္ပံနည်းပညာများအားကိုးတွယ်ရာဖြစ်သည်။

### သွေးဓာတ်သဘာဝ

သွေးဓာတ်သဘာဝသည် နီရဲ၍မပူမအေးမှ ကြိုက်သည်။ အစာအာဟာရကို သွေးဖြစ်အောင် ချက်ပြုတ်ပေးသော ကမ္မဇဝမ်းမီးဓာတ်သည် အပူအအေးမျှတညီညွတ်နေခြင်းကြောင့် သွေးသည် ကမ္မဇဝမ်းမီးကဲ့သို့ အပူအအေးမျှတမှ ကျန်းမာရေး ကောင်းသည်။

### ဓာတ်ရောဂါလက္ခဏာချက်

သွေးသည် အပူ၊ အစားအသောက်များနှင့် အပူဆေးများကြောင့် အပူသွေးဖြစ်လာခြင်း၊ အအေးအစားအသောက်များနှင့် အအေးဆေးများကြောင့် အအေးသွေးဖြစ်လာခြင်းတို့ကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသော အပူနာရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အအေးနာရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ၊ ရောဂါလက္ခဏာ ချက်နှင့်အတူ ရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ကြသည်။ (ဓာတ်ရောဂါဖြစ်၏။)

### သိပ္ပံဆေးပညာ

ခေတ်ကာလအလိုက်ပေါ်ပေါက်လာကြသော သွေးဆိုးရောဂါများတွင် အေ-အိုင်-ဒီ-အက်စ်ရောဂါ၊ သွေးကင်ဆာရောဂါ၊ သွေးမသန့်၍ဖြစ်သော ပိုးရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို သိပ္ပံနည်းပညာများ အားကိုးထိုက်၏။ ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်း အတွင်းကျကျမသိ၊ မမြင်သောမြန်မာ့ဆေးပညာရှင်များ ထိုရောဂါအဆုံးအဖြတ်၌ မှားယွင်းတတ်လေသည်။ (ခြပ်ရောဂါပိုင်းဖြစ်သည်။)

www.burmeseclassic.com

### အဆီအခဲသဘာဝ

ခန္ဓာကိုယ်၏ အဆီအခဲသဘာဝသည် အမဲဆီကဲ့သို့ အရောင်အဆင်းဝါပြီး နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ ခဲလျက် တစ်ကိုယ်လုံး ပြန့်နှံ့၍နေ၏။ ထိုအဆီအခဲသည် ပူ၊ အေးမျှတစွာနေရမှ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာသည်။

### အဆီခဲဖေါက်ပြန်တတ်သောရောဂါ

တစ်ကိုယ်လုံးရှိဓာတ်တို့ကို တည်ကြည်ငြိမ်သက်အောင် ဖွဲ့စည်းပိတ်ဆို့ခြင်းနှင့် တည်ရှိနေသောအဆီခဲ ဓာတ်တို့သည် အပူဆေး၊ အပူစာများတစ်ဘက်သတ်စားသောက်ခြင်း၊ ပူလွန်းသော သန္ဓေတားဆေး၊ ထိုး၊ သောက်ခြင်း၊ ပူလွန်းသော ပိုးသတ်ဆေးထိုးသောက်ခြင်း၊ မြန်မာ့ဆေးဆရာတို့၏ အစာဖျက်ဆေးခေါ်သော ရုက္ခမူဆား၊ တေဇောဒကဓာတ် ဆေးရည်၊ အပူလွန်ကဲသောဓာတ်ပြာ ဆေးအမျိုးမျိုးတို့ကို စွဲမြဲစွာ စားသောက်ခြင်းတို့ကြောင့် အဆီခဲဓာတ်ခန်းခြောက်၍ လည်းကောင်း၊ အငန်ဓာတ်စူးရှသောရုက္ခမူဆေး၊ အချဉ်ဓာတ်စူးရှသော တေဇောဒကဓာတ်ဆေးရည်တို့သည် မူလသဘာဝ အဆီခဲတို့ကို ပြိုပျက်စေသောကြောင့် လူပိန်ခြင်း၊ သွေးအား နည်းခြင်း၊ သုက်ဓာတ်ခန်း

ခြောက်ခြင်း၊ အသားအရည် ဖြူဖျော့ခြင်း၊ အားမရှိခြင်း၊ ကလေးမရခြင်း တို့ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

ဥပမာပြရသော် ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီခဲနေသောပန်းကန်ထဲသို့ တေဇောဒကဓာတ်ဆေးရည်ဖြစ်စေ၊ ရုက္ခမူဆား ဖြစ်စေထည့်၍ မွှေပေးလိုက်လျှင် အရည်ပျော်လာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းက အဆီအခဲနှင့် တစ်ထပ်တည်းမြင်အောင်ကြည့်-ဆေးမှားတတ်သော အကြောင်းဖြစ်သည်။ တစ်ချို့အသက်ရှည်ဆေး အဖြစ်နှင့် ရဟန်းဆရာ၊ လူဆရာများ ပျားရည်ထဲတွင် ရုက္ခမူဆား ထည့်၍ ရက်ရှည်၊ လရှည်သောက်သုံး၍ သုက်သွေးခန်းခြောက်ပြီး ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါဖြစ်လာရသည်။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးအနေနှင့် အဆင့်ဆင့်ပညာရပ်တို့တွင် ရုက္ခမူဆားမှအစ ဓာတ်ဆေးဓာတ်ပြာများ သုံးစွဲကြမည်ဆိုပါက လိမ္မာတတ်ကျွမ်းသော ဆရာနှင့် စနစ်တကျလက်ဆင့်ကမ်း ပညာအားဖြင့်သင်ကြားပြီးမှ မိမိနှင့်သူတစ်ပါးအသက်ရှည်ကျန်းမာရေးအတွက် သောက်သုံးကုသသင့်သည်။

### အဆီကြည်ဓာတ်သဘာဝ

ခန္ဓာကိုယ်၌ရှိသော အဆီကြည်သည် ဖြူကြည်သော အဆင်းရှိ၏။ ခြေလက်ဦးခေါင်းကိုယ်လုံးတို့၌ ပူအေးလွန်ယုတ်မှု နှင့် ကျန်းမာခြင်းအလိုက် ခြေဆီ၊ လက်ဆီ၊ နဖူးဆီများအဖြစ် ထွက်၏။

### အဆီကြည်ပေါက်ပြန်သောဆေးအစာ

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပြန့်နှံ့အောင်တည်နေသော အဆီ ကြည်သည် အပူဓာတ်လွန်ကဲသော ဆေးအစာ များကို ရက်ဆက် စားသောက်၍ ၎င်းအဆီကြည်သည် ချွေးနှင့်အတူထွက်ကာ ခန္ဓာကိုယ်သည်ကပ်စီးစီးနေ၏။ အအေးအစာများကို လွန်ကဲ အောင်ရက်ဆက်စားသောက်နေလျှင် တစ်ကိုယ်လုံးလွမ်းခြုံ ပတ်ဖွဲ့ထားသော အဆီကြည်သည် ပျစ်ချွဲ၍နေ၏။ အအေးဒဏ် ကြောင့် ကြည်လင်သွက်လက်မှုမရှိပဲ အပတ်အဖွဲ့ ရောဂါ အပိတ်နာရောဂါများဖြစ်ကြရသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် သဘာဝကဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ကြသော အဆီကြည်သည် ပူလွန်းလျှင်လည်း မူလအဖွဲ့အစည်းပျက်၍ အပွင့်လွန်ရောဂါများကျရောက်တတ်သည်။ အေးလွန်းလျှင်လည်း

မူလသဘာဝ ဓာတ်အခဲလွန်၍ အပိတ်လွန်ရောဂါများ ကျရောက် တတ်သည်။ ၎င်းအဆီကြည်သဘောသည် မူလ ကမ္မဇဝမ်းမီး ကဲ့သို့ မပူ မအေးမှ ကြိုက်သည်။ အပူနှင့် အအေးညီမျှမှ လက်ဆီ၊ ခြေဆီ၊ နဖူးဆီမှန်ကန်အောင် ထွက်၍ ကျန်းမာလေသည်။

### အစေးဓာတ်သဘာဝ

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အစေးဓာတ်သဘာဝသည် အရောင် အဆင်းဖြူ၍ ပျစ်ချွဲသောသဘာဝရှိ၏။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးရှိ အရိုး၊ အဆစ်၊ အဆက်တို့၌တည်ရှိလေသည်။ ထိုအစေး ဓာတ်သည် အရိုးတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား ထိခိုက်ပွန်းပဲ့၍ ဒဏ် မဖြစ်ရအောင် သဘာဝကဖန်တီးထားသော အစေးဖြစ်သည်။ ထိုအစေးလျော့ပါး ခန်းခြောက်လာသောအခါ လျောင်းခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်း၊ သွားခြင်း၊ စောင်းခြင်း၊ ငဲ့ခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ ဆန်ခြင်းစသောအရိုးလှုပ်ရှားမှုတို့၌ လက်ဖြောက်တီးသကဲ့သို့ ဖြောက်ဖြောက်ဟူသော အရိုးအဆက်ကြားမှ အသံမြည်ထွက် ကုန်၏။

ရှေးနည်းအတူ ထိုအစေးဓာတ်သည် ပူလွန်းလည်း မကြိုက်၊ အေးလွန်းလည်းမကြိုက်၊ အပူနှင့် အအေးမျှတ ညီညွတ်မှုကိုသာကြိုက်နှစ်သက်လေသည်။

www.burmeseclassic.com

မှတ်ချက်။ ။ခန္ဓာကိုယ်အပူဆေးအစာများကြောင့် အပူဓာတ်လွန်ကဲလာလျှင် ထိုအစေးဓာတ်သည် ခန်းခြောက်၍ အိုချိန်မကျသေးဘဲ အိုမင်းရင့်ရော်၍ တတ်သည်။

### ပြည်ဓာတ်သဘာဝ

ခန္ဓာကိုယ်တွင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ပြည်ဓာတ်သဘာဝသည် ထိခိုက်ရှုနာ၊ သွေးစုနာ၊ အနာစိမ်း၊ သွေးသားမကောင်းသောရောဂါတို့၌ ပြည်သည်အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏။

သွေးသားမကောင်းသောရောဂါရှင်တို့၌ သွေးသားပုပ်ဆွေးစေတတ်သော ဘဲသား၊ ဘဲဥ၊ ကုံးခရု၊ ပုရစ်၊ မြွေ၊ လိပ်၊ ဖါး၊ ငါးရှဉ့်၊ မြေအောင်းသားများ၊ ပင်လယ်ငါးများ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ငါးပိရည်၊ တညင်းသီးစသည့် အနာကို ပြည်ဖြစ်စေတတ်သော အသီးအနှံများကို ရောဂါအလိုက် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ ခန္ဓာကိုယ်မှ စွန့်ထုတ်အပ်သော အသားပုပ်၊ အသားဆွေးသည် ပြည်အဖြစ်နှင့် ထွက်မှသင့်မည်ဆိုပါက ပြည်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရသည်။

### ချွေးဓာတ်သဘာဝ

ချွေးဓာတ်သဘာဝသည် ဖြူ၊ ဝါသောအရောင်အဆင်းရှိ၍ ခန္ဓာကိုယ်ပူလျှင် အပြင်ကိုထွက်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်အေးလျှင် ကိုယ်တွင်း၌ ငြိမ်ဝပ်၍နေ၏။ ချွေးဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမွှေးညှင်းပင်အခြေရင်း၌ အိမ်ငယ်များနှင့်တည်၍ နေကြသည်။ ၎င်းချွေးသည်လည်း ပူလွန်းလျှင်လည်းမကြိုက်၊ အေးလွန်းလျှင်လည်း မကြိုက်။ အပူ၊ အအေးမျှတညီညွတ်မှ ကြိုက်သည်။ ဥတုသုံးပါးအလိုက် အခိုးထွက်ရမည့်ရာသီ၊ ချွေးထွက်ရမည့်ရာသီကိုလိုက်၍ အလိုက်သင့်ကျင့်ဆောင်နိုင်ရန် သဘာဝက ဖန်တီးထားသော ချွေးဓာတ်ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ချွေးဟူသည် သွေးထဲမှရှိသော အညစ်အကြေးအပုပ်ဓာတ်ကို အပြင်သို့ထုတ်ဖယ်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ချွေးမထွက်လျှင် ချွေးကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော (သို့မဟုတ်)သွေးမသန့်၍ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ရောဂါတို့မှာ အလွန်များပြားကုန်၏။ အာကာသဟူသော ချွေးထွက်ပေါက်ပိတ်ခြင်း၊ ပွင့်ခြင်းအမှုသည် အလွန်ကြီးကျယ်၏။ မြင်နိုင်ခဲ၏။ သို့ကြောင့် အာကာသကိုမြင်မှ သမားတော်ဖြစ်မည်ဟု ရှေးသမား

တော်အစဉ်အဆက်တို့ ဆိုကြကုန်သည်။ ထို့ကြောင့် သွေးသန့်ရှင်း စင်ကြယ်စေရန် ချွေးထွက်မှန်ကန်အောင် ပြုပြင်ဆောင်ရွက် သင့်လေသည်။

### မျက်ရည်ဓာတ်သဘာဝ

မျက်ရည်ဓာတ်၏ သဘာဝသည် ဖြူကြည်သော အဆင်း နှင့်ဖုန်မှုန့်၊ သဲမှုန့်၊ အမှုက်တို့ မျက်လုံးတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာလျှင် ကာကွယ်သောအားဖြင့် မျက်ရည်ယိုစီး၍ မျက်လုံးကို ဆေးကြော သန့်ရှင်းလေသည်။ ထိုမျက်ရည်သည်လည်း ရှေးနည်းအတူ ပူ၊ အေးမျှတညီညွတ်မှ ကြိုက်သည်။ ကမ္မဇတေဇာတည်ထောင် ဖန်ဆင်းထားသော ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ရှိသောဓာတ်သဘာဝတို့သည် ၎င်းတို့၏ အရှင်သခင် ဖြစ်သော ကမ္မဇတေဇာဝမ်းမီးသဘောအတိုင်း အပူအအေးမျှတမှ ကျန်းမာ ခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကြလေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ထိုမျက်ရည်သည် အလွန်တန်ခိုးကြီး အစွမ်း ထက်၏။ မည်သည့်ယောက်ျားဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ကြိုက် နှစ်သက်သော မိန်းကလေးတစ်ယောက်၏ မျက်ရည်ဒဏ်ကို မခံနိုင်။ ကလေးမိဘ တို့သည်လည်း ကလေးငိုယို၍ တောင်းဆို လာသောအရာမှန်သမျှ လိုက်လျောကြရသည်။ မျက်ရည် ခန်းခြောက်သော ရောဂါရှင်

တို့သည် အကုရခက်၏။ မျက်ရည်ဓာတ်ကုန်ခန်းလာသည်ရှိသော် ခန္ဓာကိုယ်ပျက်စီးရန် အကြောင်းဆိုက်လေတော့သည်။ ပဋိသန္ဓေ ယူစဉ်က မျက်လုံးအကြည်ဓာတ်ကစခဲ့သည်။ သေဆုံးခါနီး မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ မနောခေါ်သော အကြည်(၆)ပါးတို့တွင် မျက်လုံးအကြည်မှ စ၍ချုပ်သည်။ သို့ကြောင့်မျက်လုံးအတွက် စောင့်ရှောက်ကူညီနေသော မျက်ရည်သည် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး အတွက် အလွန်အရေးပါလှပေသည်။

### တံတွေးဓာတ်သဘာဝ

တံတွေး၏ဓာတ်သဘာဝသည် အဆင်းဖြူ၍ အမြှုပ် ထ၏။ ပါးစောင်နှစ်ဘက်တွင်ရှိသော အကျိတ်တို့မှ ဆင်းသက်၍ လျှာရင်းအောက်၌တည်၏။ အစာကိုသွားဖြင့် ကြိတ်ချေဝါး နေသောကာလ၌ တံတွေးသည် အစာကို နူးကြေအောင် ကူညီ၍ ထုတ်ပေး၏။ မလိုအပ်သော ခွဲအစာများကိုလည်း အပြင်သို့ ထွေးထုတ်ပစ်လျှင် အဆင်ပြေအောင် တံတွေးကကူညီပေးသည်။ အာခံတွင်း၌ တံတွေးဓာတ်ခန်းခြောက်လာသောအခါ အစာ မကြေရောဂါ ဖြစ်၏။ ထိုအစာမကြေဖြစ်မှုမှစ၍ လေရောဂါ အမျိုးမျိုးနှင့် အင်အားခွန်အားဆုတ်ယုတ်သော ရောဂါများလည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြလေသည်။

www.burmeseclassic.com

မှတ်ချက်။ ။ တံတွေးဓာတ်သည် အမြှုပ်ဟူသော လေဓာတ် နှင့်တွဲဘက်၍ နေရခြင်းကြောင့်လေဓာတ်ကို ပျက်စီးစေတတ်သော ကွမ်းယာ၊ ဆေးလိပ်တို့ကို အထူးရှောင်ကြဉ် သင့်ပေသည်။

### နှုပ် ဓာတ်သဘာဝ

ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းရှိ နှုပ်ဓာတ်သဘာဝသည် အဆင်း ဖြူညစ်ရောင်ရှိပြီး ဦးနှောက်မှ ဆင်းသက်လာသော အပုပ်ဓာတ် တစ်မျိုးဖြစ်၏။ သတ္တဝါတို့ငိုကြွေးသော်လည်းကောင်း၊ ပူလွန်း၊ စပ်လွန်းသော အစားအသောက်များကို စားသောက်မိ၍သော် လည်းကောင်း ဥတုဖောက်ပြန်မှုနှင့် ကြံ့တွေ့သော် လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းနှင့်ခံတွင်းမှ ယိုစီး၍ထွက်၏။ နှုပ်ဓာတ်သည် ဦးနှောက်မှ ထွက်သောမစင်ကြယ်သည့် အညစ်အကြေး ဓာတ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ လူသားတို့ ကျန်းမာမှု၊ မကျန်းမာမှုတို့၌ နှာရည် ကျမှု၊ မကျမှုတို့နှင့်ရောဂါ အကြီးအငယ်ကို ဆုံးဖြတ်ကာ ဓာတ် လေးပါးဖောက်ပြန်မှုကို ကုသရလေသည်။ တိရစ္ဆာန်တို့၌ ကျန်းမာမှု၊ မကျန်းမာမှုသည် နှာစိုမှု၊ နှာချောက်မှုကို ကြည့်၍ ဆုံးဖြတ်ရ၏။ နှာချောက်နေလျှင် ကျန်းမာရေးညံ့၍ နှာစိုမှု ကျန်းမာရေးကောင်းလေသည်။

### ကျင်ငယ်ဓာတ်သဘာဝ

ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းရှိ ကျင်ငယ်ဓာတ်သဘာဝသည် နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်းအပြင်ရာသီဥတု(၃)ပါးကို လိုက်၍လည်းကောင်း၊ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်းနှင့်တူသော ဝမ်းတွင်းဥတု အပူဓာတ်၊ အအေး ဓာတ်ကို လိုက်၍လည်းကောင်း၊ ကျင်ငယ်အရောင် အဆင်းတို့ သည် ဖြူခြင်း၊ ကြည်ခြင်း၊ အဝါနုဖြစ်ခြင်းတို့ ရောက်ကုန်၏။ နွေမှာ အဝါနု၊ မိုးမှာအဖြူ၊ ဆောင်းမှာအကြည်ဓာတ်တို့ ဖြစ်ပေါ် ရလေသည်။

ရောဂါအနုအရင့်၊ အကြီးအငယ်တို့ကို ဆုံးဖြတ်ရာ၌ ကျင်ငယ်ရည်နည်းခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ဝါခြင်း၊ နီခြင်း၊ ဖြူခြင်း၊ များခြင်းတို့ကို ကြည့်၍ ခန္ဓာကိုယ်၏ဓာတ်လေး ပါးဖောက် ပြန်ချက်ကို ပြုပြင်ကုသရသည်။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ အကျဉ်းချုပ်၍ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော တေဇောဓာတ်လေးပါးနှင့် ဝါယောဓာတ် ခြောက်ပါးတို့မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဓာတ်ရောဂါတို့သည် မြန်မာ့သမားတော်များ နိုင်နင်းအောင်ကုသနိုင်ကြသည်။ ထိုတေဇော၊ ဝါယောမှဖြစ်သော အနာရောဂါတို့သည် လူနာတွင် မခံမရပ်နိုင်အောင် ဖြစ်နေ သော်လည်း သိပ္ပံစက်ကိရိယာများနှင့် ရောဂါရှာဖွေကြရာ၌

[www.burmeseclassic.com](http://www.burmeseclassic.com)

ရောဂါရှာမရဖြစ်ကြရသည်။ ဤဓာတ်ရောဂါတို့၌ သိပ္ပံဆေးပညာရှင်များ ရောဂါအဆုံးအဖြတ်မှားယွင်း တတ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စက်ကိရိယာအားကိုးသော ပညာရပ်ဖြစ်၍ စက်ကမပြနိုင်သောအနာရောဂါများအတွက် ဆေးမရှိအောင် ဖြစ်နေကြသောကြောင့် မှားယွင်းတတ်သည်ဟု ဆိုသည်။ ထိုအာပေါဓာတ်(၁၂)ပါးတို့၌လည်း မြန်မာဆရာတို့ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာကြ၏။

အာပေါဓာတ်(၁၂)ပါးတို့၌ သည်းခြေအိမ်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်း၊ သလိပ်အိမ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ သွေးနေအိမ် ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အဆီခဲအိမ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အဆီကြည်အိမ် ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အစေးအိမ်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်း၊ ပြည်တည်အိမ်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်း၊ ချွေးအိမ် (သို့မဟုတ်) ချွေးအိပ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ မျက်ရည်အိမ်ရောဂါ ဖြစ်ခြင်း၊ တံတွေးအိမ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ နှပ်အိမ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ကျင်ငယ်အိမ်ရောဂါဖြစ်ခြင်းစသော အထည်ခြပ်တို့၌ ဖြစ်ပေါ် လာသော ရောင်ရမ်းခြင်း၊ ကျုံ့ခြင်း၊ ပွန်းခြင်း၊ ပေါက်ခြင်း၊ ကွဲခြင်း၊ ငြိမ်ခြင်း၊ လှုပ်ခြင်းစသော ခြပ်ရောဂါတို့၌ သိပ္ပံဆေးပညာ ဆရာဝန်များ အလွန်အားကိုး ထိုက်၏။ ထိုအထည်ဝတ္ထုမှ ဖြစ်သော ခြပ်ရောဂါတို့၌ သိပ္ပံစက်များက ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖော် ထုတ်နိုင်သောကြောင့် ဆေးချက်ချလိမ္မာလျှင် အချိန်တိုအတွင်းမှာ သေနိုင်လောက်သော ရောဂါမျိုးတို့ ခဏနှင့်သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်ပေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းကို အတွင်းကျကျထိထိရောက်

ရောက် မသင်ကြားခဲ့ကြသော မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးဆရာတို့တွင် ခြပ်ရောဂါမျိုးတို့ကို ဆုံးဖြတ်ရာ၌ အမှားအယွင်းများစွာ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ ဓာတ်ရောဂါနှင့် ခြပ်ရောဂါနှစ်မျိုးကို အသက်ကယ်ဆေးပညာရှင်တိုင်း ကွဲကွဲပြားပြားသိမြင်နားလည်ဖို့ လိုသည်။

ဤကျမ်းပြုဆရာသည် အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှင် ဆရာဝန်တစ်ယောက်နှင့် အမြဲတွဲ၍ ကုသည်။ လူနာရောဂါသည် အလွန်ပြင်းထန်ဆိုးဝါးနေပါက ဆရာကိုအချိန်မပေးသော ရောဂါဖြစ်နေလျှင် ဆရာသည် ဝမ်းမီးကိုကြည့်၍ ဝမ်းမီးမှတစ်ဆင့် ဆေးဝါးဓာတ်စာမျိုးတို့ကို တိုက်ကျွေးနေပါက ဝမ်းမီး ချက်ပြုတ်မှုမှာ အနည်းဆုံး(၄)နာရီကြာမည်။ လေးနာရီအတွင်း တစ်ခုခုဖြစ်သွားနိုင်သည်။ မြန်မာဆရာကုသ၍ လေးနာရီကြာမှ သက်သာမည်လူနာကို အနောက်တိုင်း ဆေးပညာရှင်ဆရာဝန်များက အားဆေးနှင့်သွေးလိုအပ်သောဓာတ်ကို အသားထဲ ဖောက်သွင်း၍ မကြာခင် သက်သာနိုင်သည်။

ဆေးသမားတို့သည် လူနာကို ဆေးကုသရာ၌ လူနာအသက်ရှင်ရေးကိုသာအဓိကထားရမည်။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ အယူစွဲ ဖျောက်ဖျက်ပစ်ဖို့လိုသည်။

www.burmeseclassic.com



**ပထဝီဓာတ်(၂၀)**

၁။	ကေသာ	ဆံပင်
၂။	လောမာ	အမွှေး
၃။	နခါ	ခြေသည်း၊ လက်သည်း
၄။	ဒန္တာ	သွား
၅။	အဋ္ဌိ	အရိုး
၆။	တစော	အရေထူ၊ အရေပါး
၇။	မံသံ	အသား
၈။	နာရူ	အကြော
၉။	အဋ္ဌိမိခွံ	ရိုးတွင်းခြင်ဆီ
၁၀။	ဝက္ကံ	အညို
၁၁။	ဟဒယံ	နှလုံး
၁၂။	ယကနံ	အသည်း
၁၃။	ကိလောမကံ	အမြှေး
၁၄။	ပိဟကံ	အဖျဉ်း
၁၅။	ပပ္ဖါသံ	အဆုတ်
၁၆။	အန္တံ	အူမ
၁၇။	အန္တဂူဏံ	အူသိမ်
၁၈။	ဥဒရိယံ	အစာသစ်

၁၉။ ကရီသံ                      အစာဟောင်း  
၂၀။ မတ္တ-လှုပ်                  ဦးနှောက်

၁-၂-၃-၄-၅- နံပါတ်အထိ ခက်မာပထဝီဓာတ်ငါးပါး ကျန်နူးညံ့ပထဝီဓာတ်များဖြစ်ကြသည်။

**ဆံပင်ဓာတ်သဘာဝ**

ဆံပင်၏ဓာတ်သဘာဝသည် မည်းနက်သော အရောင် အဆင်းရှိ၏။ ဦးခေါင်းပိုင်း၌ ပေါက်ရောက်သည်။ ဆံပင်သည် ဖြူခြင်း၊ နီခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်း၊ ပါးခြင်း၊ ဆံပင်မပေါက်၍ ထိပ်ပြောင်ခြင်း၊ ဆံပင်သန်ခြင်း၊ မသန်ခြင်း၊ ဆံပင်သေးခြင်း၊ ကြီးခြင်းတို့၏ လက္ခဏာချက်ကိုကြည့်၍ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဓာတ် သဘာဝနှင့် ရောဂါကို ဆုံးဖြတ်နိုင်၏။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်သည် ဒေသနာမူအတိုင်း သီတေနာပိရူပတိ-ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖြစ်သော မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊ လေဓာတ်၊ မီးဓာတ် မူလဓာတ်ကောင်းဓာတ်မြတ်တို့သည် အအေးဓာတ်သီတတေဇော လောင်မြိုက်မှုကြောင့် ဓာတ်ညစ်၊ ဓာတ်ပုပ်၊ ဓာတ်ယုတ်မာဖြစ်ကာ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးရလေသည်။ ဥက္ကေနာပိရူပတိ-မူလဓာတ်ကောင်းဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့သည် အပူဓာတ် ဥက္ကတေဇောလောင်မြိုက်မှုကြောင့် ဖောက်ပြန်ပျက်စီး ကြကုန်၏။

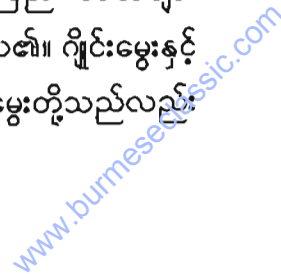
သီတုဏှာဒိဝိရောဓိ -ပစ္စယေဟိ ရူပတီတိရူပံ-အပူ  
 ဓာတ်နှင့် အအေးဓာတ် ရန်ဘက်ဓာတ်နှစ်မျိုးတို့ ယှဉ်ပြိုင်  
 တိုက်ခိုက်ကြ သောအခါ (သို့မဟုတ်) အားပြိုင်ကြသောအခါ  
 မူလဓာတ်ကောင်း ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့သည် အလွန်အယုတ်၊  
 အနံ့အထက်၊ အတက်အကျ၊ အပွင့်အပိတ်၊ အပူအအေးတို့နှင့်  
 ဖောက်ပြန်ပျက်စီးကြကုန်၏ဟု ဒေသနာမူ၌လာသည့်အတိုင်း  
 ဆံပင်သည် အပူဓာတ်လွန်ကဲ၍ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အအေးဓာတ်  
 လွန်ကဲ၍ ဖောက်ပြန်ခြင်း အပူနှင့်အအေး အားပြိုင်၍ ဖောက်ပြန်  
 ခြင်းစသော ဖောက်ပြန်ခြင်း၏ အကြောင်း(၃)ပါးတို့နှင့် ပထဝီမြေ  
 ဓာတ်လွန်ကဲသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး ရုပ်ဆံပင်ကိုကြည့်၍  
 ရောဂါလက္ခဏာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ ဓာတ်ရောဂါတွင်  
 အကြောင်းဓာတ်သုံးပါး လွတ်ခဲ့သော် ရောဂါဆုံးဖြတ်ချက်  
 မှားယွင်းတတ်သည်။ ဦးခေါင်း အရေပြား၌ ရှိသောဆံပင် ခြေရင်း  
 တွင်ရှိသည့် ဆံပင်အမြစ်အိမ်ရောင်ခြင်း၊ ကြွခြင်း၊ ပိတ်ခြင်း၊ ပွင့်ခြင်း၊  
 ငြိမ်ခြင်း၊ လှုပ်ခြင်း၊ ပေါက်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းစသောခြပ်ရောဂါတို့၌  
 သိပ္ပံစက်ပညာများ အားကိုး ဖွယ်ရာဖြစ်၏။ ခန္ဓာပေဒအကြောင်း  
 ကို ကျကျနနမသင်ခဲ့ဘူးသော မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ  
 ခြပ်ရောဂါ၌ အဆုံးအဖြတ် မှားယွင်းတတ်သည်။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ ဆေးပညာရှင်တိုင်း မိမိအားနည်းချက်၊  
 လိုအပ်ချက်ကို သိမြင်နားလည်ထားကြလျှင် လူနာအသက်ရှင်ရေး  
 နှင့် မိမိဂုဏ်သိက္ခာမကျဆင်းရေးအတွက် လိုအပ်သလို ဆောင်ရွက်  
 နိုင်ကြစေရန် အခွင့်အလမ်းကောင်းတစ်ရပ် ဖြစ်ပေသည်။

### အမွှေးဓာတ်သဘာဝ

ခန္ဓာကိုယ်အရေပြား၌ပေါက်ရောက်သော အမွှေးဓာတ်  
 သဘာဝသည် အဆင်းညိုနက်၍ ပြင်ပမှ ဝင်ရောက်လာသော  
 ရောဂါပိုးမွှားနှင့် ဖုန်မှုန့်၊ သဲမှုန့်များ အရေပြား၌ရှိသော မွှေးညင်း  
 ပေါက်တွင်းသို့ အန္တရာယ်အဖြစ် ဝင်ရောက်မလာစေရန် သဘာဝ  
 အလျောက် ဖန်တီးပေါက်ရောက်လာသော အမွှေးအပင်များ  
 ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် အမွှေးများသည် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု  
 ထင်ရှားသောနေရာတို့မှာ မျက်လုံးနေအိမ်၌ မျက်ခုံးမွှေး၊  
 မျက်တောင်မွှေး၊ နားအိမ်၌ နားမွှေး၊ နှာခေါင်းအိမ်၌ နှာခေါင်းမွှေး၊  
 စသောအမွှေးအမျှင်တို့သည် မျက်လုံးအကြည်ဓာတ်၊ နားအကြည်  
 ဓာတ်၊ နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်၊ ကိုယ်အကြည် ဓာတ်များ  
 မပျက်စီးအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ကြလေ၏။ ဂျိုင်းမွှေးနှင့်  
 အောက်ဘက်ခွါရတို့၌ပေါက်ရောက်သော အမွှေးတို့သည်လည်း



ထိုအပေါက်တို့ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက် ကြလေသည်။

ထိုအမွှေးတို့သည် အရေးပါ၏။ အမြဲသန့်ရှင်း စင်ကြယ် အောင်ထားသင့်သည်။ ထိုအမွှေးတို့တွင် အမွှေးထူ၊ အမွှေးပါး၊ အမွှေးနု၊ အမွှေးရင့်၊ အမွှေးကြမ်း၊ အမွှေးချော စသည့်အမွှေးတို့၏ အမူအရာဓာတ်လက္ခဏာကို ကြည့်၍ ရောဂါအနုအရင့်၊ အကြီး အငယ်တို့ကို ကြံစည်ဆုံးဖြတ်နိုင်၏။

ရှေးနည်းအတိုင်းဒေသနာနည်းနှင့် ဓာတ်ကိုဆုံးဖြတ်ပါက ပူလွန်းခြင်း၊ အေးလွန်းခြင်း၊ ပူအေးနှစ်ပါး အားပြိုင်ခြင်းတို့နှင့် ဆုံးဖြတ်ရာ၏ ခြပ်ပိုင်း၌ အမွှေးအိမ်ရောင်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း၊ ငြိမ်ခြင်း၊ လှုပ်ခြင်းတို့တွင် သိပ္ပံဆေးပညာစက်ကိရိယာများနှင့် ဖော်ပြ နိုင်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ဒေါသဖြစ်၍လည်းကောင်း၊ ထိတ်လန့်ကြောက် ရွံ့၍လည်းကောင်း၊ ဝမ်းမြောက်ပီတိဖြစ်၍လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာ ကိုယ်လုံးမှရှိသော အမွှေးတို့သည် ထောင်တက်ထကြွ လာကြ၏။ အတွင်းစိတ်နှင့် အပြင်မွှေးဆက်သွယ်ပုံဖြစ်သည်။ ထိုအမွှေး တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်ပေါက်ရောက်ကြသောအခါ တည့်တည့် မတ်မတ်ထောင်၍မပေါက်ကြပဲ ရန်သူလာလျှင် ဖြိုဖျက်မည် ဆိုသောသဘောနှင့် စောင်း၍ပေါက်ကြလေသည်။

### ခြေသည်း၊ လက်သည်းဓာတ်သဘာဝ

ခန္ဓာကိုယ်၏အစွန်အဖျားပိုင်းတွင် ပေါက်ရောက်သော သွေးကြော၊ လေကြော၊ အာရုံကြောတို့၏ အဆုံးသတ်ရာဖြစ်သည့် ခြေဖျားလက်ဖျားရှိ ခြေသည်း၊ လက်သည်းတို့သည် ထိတွေ့ ခံစားမှုအကြီးဆုံးထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သော အဆုံးသတ် အာရုံကြော များကို ထိခိုက်မှုမရှိအောင် သဘာဝကဖန်တီးပေး ထားသော ခြေသည်း၊ လက်သည်းများဖြစ်ကြသည်။

ကျန်းမာရေးပိုင်းတွင် ရောဂါလက္ခဏာချက်တို့ကို လက်သည်းများကဖော်ပြရာ၌ လက်သည်းနီနေလျှင် ဝမ်းမီးအား ကောင်း၍ သွေးအားကောင်းနေသော သွေးနီရောင်ဖြစ်၏။ လက်သည်းဖြူဝါနေလျှင် ဝမ်းမီးပျက်၍ သွေးအားနည်း သောကြောင့် သွေးအရောင်ပျောက်၍ အတွင်းသား အရောင် ဖြူခြင်း၊ ဝါခြင်းဖြစ်ရသည်။ လက်မ၏လက်သည်း အခွံသည် ပြာသောအရောင်ရှိပါက ဝမ်းမီး(သို့မဟုတ်) ဝမ်းတွင်းအအေး ပတ်၍ ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါ ဖြစ်နေခြင်းတို့ကိုပြ၏။ လက်သည်းခွံတွင် ဒေါင်လိုက်အစင်း ကြောင်းများရှိနေလျှင် အဆုတ်အားနည်းသောရောဂါရှိနေ၏။ လက်သည်းကို ကန့်လန့်ဖြတ်၍ နေသောကန့်လန့် အစင်းချောင်း များရှိနေလျှင် အာရုံကြောအားနည်းသော ရောဂါဖြစ်နေ၏။ လက်သည်းခွံ၏

[www.burmeseclassic.com](http://www.burmeseclassic.com)

ခြေရင်း လခြမ်းဖြူအရာလေးမရှိပါက နှလုံး အားနည်းနေခြင်းကို ပြ၏။ ထိုလခြမ်းအဖြူရောင်ကလေး အလွန်သေးငယ်နေလျှင် လည်း နှလုံးအနည်းငယ် အားနည်းမှုကို ပြသည်။ လက်သည်းခွဲ တိုတောင်း၍ ဝိုင်းနေလျှင် လည်ချောင်းနှင့် ပတ်သက်သော ရောဂါကိုပြ၏။ လက်သည်းခွဲ ရှည်လျား၍ လက်သည်းထိပ် ကားနေလျှင် အဆုတ်နာရောဂါကို ပြ၏။ လက်သည်းခွဲ အခြေ ကျဉ်းပြီး အဖျားကားလျက်၊ သုံးထောင့် သန္တန်ရှိပါက လေသင် တုန်း၊ လေငန်း၊ လေရှူးရောဂါကို ပြသည်။

လက်သည်းခွဲများသည် အလွန်ပါးလွှာနေပါက ခန္ဓာကိုယ် တွင် ခွန်အား၊ အင်အားနည်းပါးခြင်း(သို့မဟုတ်) ပထဝီဓာတ် အားနည်းနေခြင်းကိုပြသည်။ လက်သည်းကိုကြည့်၍ ဓာတ်ရောဂါ ကိုဆုံးဖြတ်ရာ၌ ခန္ဓာကိုယ်သည် အပူဓာတ်လွန်ကဲ၍ ရောဂါဖြစ် ခြင်း၊ အအေးဓာတ်လွန်ကဲ၍ ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အပူလွန်ဥက္က တေဇောဓာတ်နှင့် အအေးလွန်သီတတေဇောဓာတ် နှစ်ပါးတို့ တွေ့ဆုံအားပြိုင်၍ ရောဂါဖြစ်ခြင်းစသော အကြောင်း ဓာတ်(၃)ပါး တို့နှင့် ဆုံးဖြတ်ရာ၏။ ခြပ်ရောဂါကိုဆုံးဖြတ်ရာ၌ သက်ဆိုင်ရာ စက်ကိရိယာတို့၏ ဖော်ပြချက်နှင့်ဆုံးဖြတ်ရာ၏။

## လက်ငါးချောင်း၏ ဓာတ်ကြီးငါးပါးသဘော

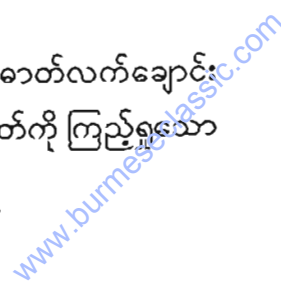
☆ လက်ငါးချောင်းတို့တွင် လက်မသည် အကြီးအကဲ အချုပ်အခြာအထည်ခံ၊ အမာခံဖြစ်၍ ကျန်လက်လေးချောင်း တို့၏ အားကိုးမှီခိုရာဖြစ်သော ပထဝီလက်ချောင်းဟု မှတ်ရသည်။ ထိုလက်မ၏အမူအရာ အနေအထားကို ကြည့်၍ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ပထဝီမြေဓာတ်ကို ဆုံးဖြတ်ရသည်။

☆ လက်ညှိုးသည် အာပေါဓာတ်ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အာပေါဇရဓာတ်ကို အကဲခတ်သောအခါ လက်ညှိုး၏အမူ အယာအနေအထားကိုကြည့်၍ ဆုံးဖြတ်ရ၏။

☆ လက်ခလယ်သည် အာကာသလက်ချောင်းဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမူလအာကာသဓာတ်ကို သိလိုသောအခါ လက်ခလယ်၏ နေပုံထိုင်ပုံအမူအရာကိုကြည့်၍ ဆုံးဖြတ်ရသည်။

☆ လက်သူကြွယ်သည် တေဇောမီးဓာတ်လက်ချောင်း ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း မူလသဘာဝကံအကျိုးပေး တေဇောမီး ဓာတ်ကို ကြည့်ရှုရာ၌ လက်သူကြွယ်၏ အနေအထား အမူအရာ ကိုကြည့်၍ ဆုံးဖြတ်ရသည်။

☆ လက်သန်းသည် ဝါယောလေဓာတ်လက်ချောင်း ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကံအကျိုးပေးလေဓာတ်ကို ကြည့်ရှုသော



အခါ လက်သန်း၏အနေအထား အတိုအရှည် ၊ အဖြောင့်  
အကောက်၊ အစောင်းအရွဲ့၊ အကြီး၊ အသေးတို့ကို ကြည့်၍ မူလ  
အကျိုးပေးလေဓာတ်ကို ဆုံးဖြတ်ရသည်။

**ဓာတ်ကြီးငါးပါးနှင့်လက္ခဏာပညာ**

**ဝါယောလက်ချောင်းရှင်းလင်းချက်**

ရှင်းလင်းစေရန်-လက္ခဏာပညာတို့၌ လက်သန်းအရင်းရှိ  
ဗုဒ္ဓဟူးဂြိုဟ်ခုံ အနေအထား ကောင်းမြတ်ခဲ့သော် စကားပြော  
ကောင်းခြင်း၊ စာရေးဆရာ၊ အဆိုတော်၊ အနုပညာသမားများ၊  
စိတ်ကူးဉာဏ် ကောင်းခြင်းတို့ကို ဖော်ပြရာ၌ ဝါယောလေဓာတ်၏  
အစွမ်းသတ္တိများသာဖြစ်၏။

**တေဇောလက်ချောင်းရှင်းလင်းချက်**

ထို့နည်းအတူ လက်သူကြွယ်၏ ခြေရင်း တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်  
ကောင်းမြတ်သောအခါ တေဇောမီးဓာတ်တို့၏ သဘာဝအတိုင်း  
စွမ်းရည်ထက်မြတ်၍ ထင်ပေါ် ကျော်ကြားခြင်း၊ အနုပညာ၊  
စာပေပညာဘက်တွင် ထွန်းတောက်ခြင်း၊ ဉာဏ်ရည်၊  
ဉာဏ်သွေးထက်မြက်ခြင်း၊ စိတ်တန်ခိုးကြီးခြင်းတို့သည်  
တေဇောမီးဓာတ်၏ အစွမ်းသတ္တိ များသာဖြစ်ကြသည်။

### အာကာသလက်ချောင်းရှင်းလင်းချက်

☆ လက်ခလယ်၏ခြေရင်းတွင်ရှိသော စနေဂြိုဟ်ခုံကောင်းမြတ်သောအခါ အာကာသဓာတ်၏ သဘောသဘာဝအတိုင်း ကိုယ်လွတ်လပ်မှု၊ စိတ်လွတ်လပ်မှုနှင့် နေထိုင်လိုခြင်း၊ ချုပ်ခြယ်မှုကို မခံခြင်း၊ လျှို့ဝှက်ခြင်း၊ သတိရှိခြင်း၊ စိတ်မချခြင်း၊ အကြံအစည်များခြင်း၊ လေးလေးနက်နက် ကြံစည်တွေးခေါ်နိုင်ခြင်း တို့သည် အာကာသဓာတ်၏ အစွမ်းသတ္တိများသာဖြစ်သည်။

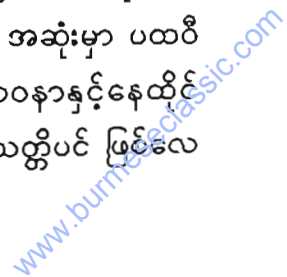
### အာပေါလက်ချောင်းရှင်းလင်းချက်

☆ လက်ညှိုး၏ ခြေရင်းတွင်ရှိသော ကြာသပတေးဂြိုဟ်ခုံကောင်းမြတ်သောအခါ အာပေါလက်ချောင်း၏ သဘောသဘာဝအတိုင်း အေးဆေးတည်ငြိမ်သော ဘာသာရေးကိန်းရိုင်းခြင်း၊ တရားအားထုတ်ခြင်း၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ထက်မြက်ခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာရှိခြင်း၊ သတိရှိခြင်း၊ ဇွဲရှိခြင်း၊ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခြင်း၊ အေးချမ်းသောနေရာ၌ တစ်ယောက်တည်းနေလိုခြင်းတို့သည် အာပေါလက်ချောင်း၏ ပင်ကိုယ်စွမ်းရည် သတ္တိများဖြစ်သည်။

### ပထဝီလက်ချောင်းရှင်းလင်းချက်

☆ လက်မ၏အရင်း၌တခြားသောဂြိုဟ်ခုံများထက် နယ်နိမိတ်ကျယ်ပြန့်သည့် သောကြာဂြိုဟ်ခုံကောင်းမြတ်သည်အခါ ပထဝီမြေဓာတ်တို့၏ သဘာဝအတိုင်း ခန္ဓာဗေဒပညာအရ သောကြာဂြိုဟ်ခုံကြီးသည် သွေးအိုးသွေးခွက်နှင့် တူ၏။ သွေးတည်းဟူသော အာပေါလက်ချောင်းတို့သည် မြေတည်းဟူသော သောကြာဂြိုဟ်ခွက်အတွင်း၌ အများအပြားကိန်းဝပ်ကြလေ၏။ ထိုသောကြာဂြိုဟ်ခုံအားကောင်းသောသူတို့သည် ပထဝီမြေဓာတ် သဘောအတိုင်း အစားကောင်းခြင်း၊ အအိပ်ကောင်းခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်တတ်ခြင်းတို့ဖြစ်ကြ၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထိုပထဝီဓာတ်မှ အားကောင်းသောအခါ အာပေါလက်ချောင်း၊ ဝါယောဓာတ်အင်အားဗလ၊ တေဇောဓာတ်ပါစကဓာတ်မီးတို့သည်လည်း ထိုပထဝီဓာတ်ကို မှီခိုအားကိုး၍ ကာမဂုဏ်၊ နှစ်ခြိုက်တွင် အစွမ်းပြကြကုန်၏။

မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်အားကောင်းခြင်းကြောင့် (သို့မဟုတ်) သွေးဓာတ်အားကောင်းခြင်းကြောင့် ကျန်းမာ၍ ကာမရာဂစိတ်များ၊ သူတစ်ပါးထက်လွန်ကဲတပ်မက်ကြ၏။ အဆိုအကသဘင်ပညာ၊ စာပေအနုပညာ ဝါသနာပါ၍ အဆုံးမှာ ပထဝီဓာတ်ရင်းအတိုင်း တည်ငြိမ်သောတရားဘာဝနာနှင့်နေထိုင်လိုခြင်းတို့သည် ပထဝီမြေဓာတ်၏ စွမ်းရည်သတ္တိပင် ဖြစ်လေ



သည်။ ဘယ်လက်၊ ညာလက်တို့သည် ဘယ်သည်အတိတ် အကြောင်း၊ ညာသည် ယခုရောက်ဆဲပစ္စုပ္ပန် အကြောင်း ဖြစ်သည်။

### ခြေ(၅)ချောင်းတို့၏ ဓာတ်ကြီးငါးပါးသဘော

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော လက်ငါးချောင်းနည်းတူ ခြေငါးချောင်းတို့တွင်လည်း ဓာတ်ကြီးငါးပါးတည်ရှိကြ၏။

★ လက်မကဲ့သို့ ခြေမသည် ပထဝီဓာတ်လွန်ကဲသော ခြေချောင်းဖြစ်သည်။

★ ခြေညှိုးသည် အာပေါဓာတ်လွန်ကဲသော ခြေချောင်း ဖြစ်၏။

★ ခြေခလယ်သည် အာကာသဓာတ်လွန်ကဲသော ခြေ ချောင်းဖြစ်၏။ အာကာသဆိုသည်မှာ အခိုးထွက်ပေါက် (သို့မဟုတ်) ချွေးထွက်ပေါက် ကျယ်ပွင့်မှုလွန်ကဲသော ခြေချောင်း ကို အာကာသခြေချောင်းဟု ခေါ်ဆိုသည်။

★ ခြေသူကြွယ်သည် တေဇောဓာတ်လွန်ကဲသော ခြေချောင်းဖြစ်၏။

★ ခြေသန်းသည် ဝါယောဓာတ်လွန်ကဲသော ခြေချောင်း ဖြစ်၏။

### ဓာတ်ကြီးငါးပါးနှင့် အကြောပညာ

အကြောပြင်ပညာတို့၌ ထိုဓာတ်ကြီး(၅)ပါး ခြေငါး ချောင်းကိုသိမှ ပြုပြင်မှု ထိရောက်မှန်ကန်လိမ့်မည်။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အအေးဓာတ်များ မူလသဘာဝ ထက် လွှမ်းခြုံပတ်ဖွဲ့လာခဲ့သည်ရှိသော် အကြော အပေါင်းတို့ စုဝေးပေါင်းစုံရာဖြစ်သည့် တကျည်းအိမ်မှ စ၍ ခြေဖျား၊ လက်ဖျား တိုင်အောင် အကြောများ တောင့်တင်းကာ အခိုးပိတ်နာ ဖြစ်ကြရလေ၏။

ထိုအခါ ခန္ဓာကိုယ်မှ မူလသဘာဝအတိုင်း အခိုးများ ထွက်စေရန် အကြောပြင်ဆရာက အပိတ်ဓာတ်များသည့် ပထဝီ ခြေမအကြောနှင့် အာပေါခြေညှိုးအကြောတို့ကို အဓိကကိုင်၍ အာကာသခြေချောင်း၊ တေဇောခြေချောင်း၊ ဝါယောခြေ ချောင်းတို့ကိုပါ နှိပ်ချေပြီး ခြေအကြားတို့နှင့် ခြေဖဝါးပြင်တစ်ခုလုံး အခိုးအရှိန်ထကြွလာအောင် ပြုပြင်ကုသရသည်။

ခြေမ(၂)ခု၊ လက်မ(၂)ခုနှင့် လက်ညှိုးတို့၏အကြား မလေးမ ဝှလေးဝှကို ပိုင်နိုင်အောင်ပြုပြင်တတ်လျှင် အကြောပြင် ဆရာသည် ထင်ရှားကျော်ကြားသော ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်ပေ လိမ့်မည်။ ရောဂါကုသရာ၌ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် အဓိကကျသော လက်ချောင်း၊ ခြေချောင်းတို့တွင် ဓာတ်ကိန်းပုံကို မသိကြလျှင် ရောဂါပျောက်ကင်း ချမ်းသာအောင်ကုသရာ၌ ရောဂါကြီး။

www.burmeseclassic.com

ရောဂါဆိုးများအတွက် အခက်အခဲကြုံ တွေ့ရတတ်သည်။ အနည်းငယ်မျှ သက်သာဖို့တောင် အလွန်ခဲယဉ်းလိမ့်မည်။ ထိုလက်ငါးချောင်း၊ ခြေငါးချောင်းတို့သည် သွေးကြော၊ လေကြော၊ အာရုံကြောများ အဆုံးသတ်ရာဌာန ဖြစ်သောကြောင့် လက်ချောင်း၊ ခြေချောင်းတို့၏ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ ဝါခြင်း၊ နီခြင်း၊ ဖြူခြင်း၊ ညိုခြင်း၊ မဲခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ ချွေးပိတ်ခြင်း၊ အရေပြားထူခြင်း၊ ပါးခြင်း၊ ကွက်ခြင်း၊ အရောင်အသွေး မကြာခဏ ပြောင်းလဲခြင်း၊ နီဖြူဝါကွက်ကြားဖြစ်ခြင်းစသော လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါးတို့၏ အနေအထားပြောင်းလဲတတ်သော အမူအရာကို ကြည့်၍ ရောဂါအကြီး၊ အသေး၊ အနု၊ အရင့်၊ နာတာရှည်၊ နာတာတို ရောဂါလက္ခဏာချက်တို့ကို ဆုံးဖြတ်ရာ၏။

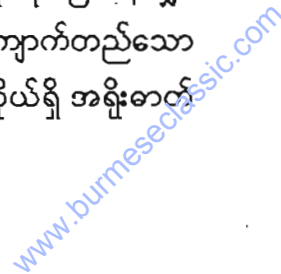
မှတ်ချက်။ ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် သွေးပျစ်ခဲ၍ မက်ကလောင် ဝင်လာသောအခါ လက်ထိပ်ခြေထိပ်ရှိသွေးများကို ဖောက်ထုတ် ပစ်ရုံနှင့် နာရီပိုင်းအတွင်း သက်သာ၍ အဖျားကျသွားပုံကို ကြည့်လျှင် ထိုနေရာတို့သည် မည်မျှအရေးပါကြောင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိမြင်နိုင်လေသည်။

### သွားဓာတ်သဘာဝ

သွားသည် အဆင်းအားဖြင့် အစာအာဟာရများကို ခွဲချေကြိတ်ဝါး၍ ကြေညက်နူးညံ့အောင် လုပ်ဆောင်ပေးသော သဘာဝကဖန်တီးပေးထားသည့် သွားများဖြစ်ကြ၏။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ရာ၌ သွားသည်အဓိကကျသော လုပ်သားခေါင်းဆောင်ကြီးများ ဖြစ်ကြသည်။ သွားတွင်မာကျော ချောမွတ်သော အပေါ်ယံကြွေအလွှာနှင့် အမာခံသွားခေါ် အောက်သားတစ်ထပ်ရှိသည်။

ထိုသွားများ၏ ဓာတ်လက္ခဏာဖြစ်သော အရောင်အဆင်းကို ကြည့်၍(သို့မဟုတ်) ထုံးဓာတ်ကိုကြည့်၍ သွားကြီး၊ သွားငယ်၊ သွားကျ၊ သွားထပ်၊ သွားယိုင်၊ သွားချွန်၊ သွားဖြူ၊ သွားနီ၊ သွားညို၊ သွားဝါ စသော ခန္ဓာကိုယ်ဓာတ်သဘာဝအလိုက် သွားခေါ်သော ထုံးဓာတ်ပြောင်းလဲမှုကို ကြည့်ရှု၍ ကိုယ်တွင်းဓာတ်လွန်၊ ဓာတ်ယုတ်နှင့် ရောဂါတို့ကို ဆုံးဖြတ်ရာ၏။

ဥပမာ။ ။ သွားရုပ်အင်အားနည်းနေလျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထုံးဓာတ်အားနည်းနေ၏။ သွားနီကျန်ကျန်ဖြစ်နေလျှင် ဝမ်းအပုပ်ဓာတ်များ၍ ခံတွင်းပုပ်နေ၏။ သွားအရင်း အညိုရောင်ဖြစ်နေလျှင် သွားကြားတွင် သွေးယိုထွက်ပြီး သွားအရင်း၌ ကျောက်တည်သော ရောဂါဖြစ်နေ၏။ သွားမှ စစ်ဆေးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အရိုးဓာတ်





အပွ၊ အကျစ်ကို သိနိုင်၏။ သွားသည်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအတွက် ထိပ်ဆုံးက အရေးပါလှသောကြောင့် သွား၏ဖောက်ပြန်ချက်ကို ကြည့်၍ ခန္ဓာကိုယ်၏ သက်တမ်းအတို၊ အရှည်ကိုသိမြင်နိုင်လေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ အားပြိုင်ခြင်းတို့ကို ကြည့်၍ ဓာတ်ရောဂါကိုဆုံးဖြတ်ရပြီး ခြပ်ရောဂါကိုဆုံးဖြတ်ရာ၌ သိပ္ပံဆေးပညာနှင့်ဆုံးဖြတ်ရာ၏။ ဓာတ်သည်ဝဏ္ဏဓာတ် ခေါ်သော အရောင်အဆင်းနှင့်ဆုံးဖြတ်၍ ခြပ်သည်သွားဟူသော ရုပ်ဝတ္ထုနှင့် ဆုံးဖြတ်ကုသရသည်။

### အရေထူ၊ အရေပါးဓာတ်သဘာဝ

အရေထူသည် ဖြူဖွေးသော အဆင်းရှိ၍ အတွင်း၌ အခေါက်ကဲ့သို့ထူပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ရစ်ပတ်လွှမ်းခြုံ၍ ထားသည်။

အရေပါးသည် အသားရောင် အဆင်းရှိပြီး အရေထူ၏ အပေါ်၌ အလွန်ပါး၍ အလွန်ကြည်လင်သော အစွမ်းသတ္တိနှင့် ပြည့်စုံကာ ထိခိုက်လာသောအာရုံများကို ခဏခြင်း သိနိုင်သော ကမ္မဇမှန်အကြည်ဓာတ်ရှိသည်။

အရေပြားသည် ဆေးပညာရှင်တို့၏ ဓာတ်မှန်တစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။ ကိုယ်တွင်း၌ဖြစ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့သည် ကိုယ်အရေပြားတွင်ထုတ်ဖော်ပြသကြကုန်၏။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပူမှုအဆင့်ဆင့်တို့၌ မိတ်ဖု၊ ကြာဆူး၊ အင်ပြင်၊ ပဲသီတာ၊ ကျောက်၊ ဝက်သက်၊ ရေယုံ၊ ညင်း၊ တင်းတိတ်၊ ယားနာ၊ သမင်ဖြူ၊ ပွေး၊ ဝက်ခြံ၊ ဘောက်၊ ဒက်၊ ဂွတ်စသော ဝမ်းတွင်းအပူလွန်ကဲ၍ အပူနာရောဂါများကို အရေပြားကပြ၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအေးမှုအဆင့်ဆင့်တို့၌ မျက်ကွင်း၊ နှုတ်ခမ်းညို ပြာညစ်ခြင်း၊ ကိုယ်အရေပြားပြာခြင်း၊ တောင့်မာခြင်း၊ အရေပြား ကွဲအက်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ ကြွက်နို့ပေါက်ခြင်း၊ အသားမာပေါက်ခြင်း၊ အနီစက်၊ အမဲစက်၊ အညိုကွက်စသော အအေးလွန်ကဲ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကိုယ်တွင်းသွေးသား ရောဂါစုတို့ကို ကိုယ်ရေပြားက ထုတ်ဖော်ပြ၏။

အပူနှင့်အအေးအားပြိုင်သောရောဂါတို့၌ တစ်နေ့အတွင်း ကိုယ်ရေပြားနီ၊ ဝါ၊ ညို၊ ညစ်၊ အရောင်အဆင်းအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲခြင်း၊ အရေပြားတွင်ရှိသောချွေးထွက်ပေါက်ပိတ်လိုက်၊ ပွင့်လိုက်ဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ချမ်းလိုက်၊ ပူလိုက်ဖြစ်ခြင်း၊ အရေပြား ပျော့၊ တင်းလိုက်ဖြစ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အကြောတက်လိုက်၊ ပြေ လိုက်ဖြစ်ခြင်းစသော ကိုယ်တွင်းအပူဓာတ်နှင့် အအေးဓာတ် နှစ်ပါးတို့ ယှဉ်ပြိုင်၊ အားပြိုင်နေခြင်းတို့ကြောင့် ရောဂါဖြစ်မှုကို ကိုယ်ရေပြားကပြ၏။ ကိုယ်ရေပြားက ထုတ်ဖော်ပြသသော

[www.burmeseclassic.com](http://www.burmeseclassic.com)

ရောဂါစုတို့၌ ကလေးရောဂါများနှင့် နာတာရှည်ရောဂါများ၊ လူ့အို  
ရောဂါများကို ကိုယ်ရေပြားက ထုတ်ဖော်ပြသရာ၌ အလွန်  
ထင်ရှားသည်။ အရေပြားနှင့် စိတ်တို့ပတ်သက်ဆက်ဆံမှုတွင်  
လည်း ညအခါ ကြောက်စိတ် ဝင်လျှင် အရေပြား၌ ကြက်သီးထ  
၏။ ဒေါသစိတ်ဝင်လျှင် ကိုယ်အရေပြားနီလာ၏။ အားငယ်စိတ်  
ဝင်လာလျှင် အရေပြား ဖြူရော်ရော်ဖြစ်၏။ အလွန်ကြောက်ရွံ့  
ထိပ်လန့်လာသောအခါ အရေပြားညိုညစ်လာ၏။ အရေပြား  
အရောင်အဆင်းအမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်လာမှုကို ကြည့်ရှုပြီး  
ဓာတ်ရောဂါနှင့် ခြပ်ရောဂါခွဲခြား၍ အမှားအယွင်းမရှိရအောင်  
ဆုံးဖြတ်ခါ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာနှင့် ပြုပြင်ကုသရလေသည်။

### အရိုးဓာတ်သဘာဝ

အရိုးဓာတ်သဘာဝသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ထုံးဓာတ်ကို  
စုဆောင်းပြီး ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ရာတွင် သတ္တဝါတို့၏ ကံ  
အလိုက် အရိုးကြီးခြင်း၊ အရိုးသေးခြင်း၊ အရိုးရှည်ခြင်း၊ အရိုးတိုခြင်း၊  
အရိုးပြားခြင်း၊ အရိုးလုံးခြင်း၊ အရိုးပွခြင်း၊ အရိုးကျစ် ခြင်းတို့နှင့်  
ဝမ်းတွင်းအင်္ဂါစုများကို ခြံစည်းရိုးသဖွယ် ကာရံထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်  
ပုံသန္တန်အမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်စေရန် အခြေခံကျသော အုတ်မြစ်ဖြစ်ကာ  
အရေထူအရေပါး၊ အသား၊ အကြောတို့၏ မှီခိုအားထား

ရာအထည်ခံ၊ အမာခံထုံးဓာတ်ကိန်း သည် ဖြူဖွေးသော  
အဆင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ အမာဆုံးရှုပ်ဝတ္ထု ဖြစ်ပေသည်။

ထိုအရိုးတို့သည် နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊  
လေးခြင်း၊ ပေါ့ခြင်းဓာတ်သဘောတို့မှာ ဝမ်းတွင်းအပူဓာတ်  
လွန်ကဲ၍ဖြစ်ခြင်း၊ အအေးဓာတ်လွန်ကဲ၍ဖြစ်ခြင်း၊ အပူဓာတ်နှင့်  
အအေးဓာတ်ယှဉ်ပြိုင် တိုက်ခိုက်၍ဖြစ်ခြင်းတို့သည် လောက၏  
အချုပ်ဓာတ်သဘာဝဖြစ်သော ဒေသနာမူအတိုင်း ဆုံးဖြတ်၍  
အရိုးကွဲအက်ခြင်း၊ ကျိုးခြင်း၊ ကြေခြင်း၊ ပိုးစားခြင်းဖြစ်သော  
ခြပ်ရောဂါ၌ သက်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံစက်ကိရိယာ တို့၏ အလုပ်ကိစ္စသာ  
ဖြစ်လေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ဓာတ်ရောဂါနှင့်ခြပ်ရောဂါနှစ်မျိုးတို့ကိုခွဲခြား၍  
တိတိကျကျဆုံးဖြတ်ပြီး ကုသရာ၌ ဆေးသုံးစွဲမှု အမှားအယွင်း  
မရှိအောင် ကြံစည်အားထုတ်ရာ၏။

www.burmeseclassic.com

### အသားဓာတ်သဘာဝ

အသားဓာတ်သဘာဝသည် အရေထူ၊ အရေပါးတို့၏ အတွင်း၌တည်ရှိ၍ နေရာဌာနအလိုက် သန္တာန်အားဖြင့် အမျိုးမျိုး ရှိသည်။ ခြေသလုံးကြွက်သား၊ ပေါင်ကြွက်သား၊ တင်ပါးကြွက်သား၊ ကျောကုန်းကြွက်သား၊ ဗိုက်ကြွက်သား၊ လက်မောင်းကြွက်သားတို့သည် နီသောအဆင်းနှင့် ပုံသန္တာန် အမျိုးမျိုးဖြစ်ကာ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပေါ်လာရေးအတွက် သဘာဝက ပြုပြင်ဖန်တီးထားသော အသားဓာတ်ဖြစ်လေသည်။

ထိုအသားဓာတ်တို့သည် ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ ပွခြင်း၊ ပိန်ခြင်း၊ သေးခြင်း၊ ကြီးခြင်း၊ လေးခြင်း၊ ပေါ့ခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းစသော ဓာတ်လက္ခဏာချက်တို့တွင် ဝမ်းတွင်း၌အပူဓာတ် လွန်ကဲ၍ဖြစ်ခြင်း၊ အအေးဓာတ်လွန်ကဲ၍ဖြစ်ခြင်း၊ အပူဓာတ်နှင့် အအေးဓာတ် အားပြိုင်၍ ဖြစ်ခြင်းစသော လောကဓာတ် သဘာဝ ၏ ဒေသနာ မူအတိုင်း အကြောင်းဓာတ်(၃)ပါးနှင့် ဆုံးဖြတ်၍ အစိုင်အခဲဓာတ် ဖြစ်သော အသားခြပ်ရောဂါတို့၌ တိကျမှန်ကန် စေရန် သိပ္ပံစက် ကိရိယာတို့၏အရာသာ ဖြစ်လေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ အသားခြပ်ရောဂါဆိုသည်မှာ သိပ္ပံဆေးပညာ များက ဖော်ပြနိုင်သော အသားကင်ဆာ အမျိုးမျိုးကို ဆိုလိုသည်။

### အကြောဓာတ်သဘာဝ

အကြောဓာတ်သဘာဝသည် အရိုးများနှင့် အသားများကို တစ်ခုစီ၊ တစ်ခြားစီဖြစ်မသွားရအောင် ချည်နှောင်ရစ်ပတ် သိုင်းဖွဲ့လျက် အသားအရိုးတို့၏အကြား၌နေ၏။ ခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် သဘာဝကပြုပြင်ဖန်တီးပေးထားသည့် ဖြူသောအကြောများဖြစ်သည်။

ထိုအကြောအပေါင်းတို့သည် အပူဆေး၊ အပူအစာ များကြောင့် ဝမ်းတွင်း၌ အပူဓာတ်လွန်ကဲအောင် ကိန်းအောင်း လာသောအခါ အကြောများသည် ပြေလျော့ကုန်၏။ ဝမ်းတွင်း၌ အအေးဆေး၊ အအေးအစာများကြောင့် အအေးဓာတ် လွန်ကဲလာသောအခါ အကြောများသည် တောင့်တင်းကုန်၏။ အပူအအေးအားပြိုင်သောအခါ နာကျင် ကိုက်ခဲလျက် ပူအေးနှစ်ပါးအားများသောဘက်သို့ လိုက်၍ လျော့ခြင်း၊ တင်းတောင့်ခြင်းဖြစ်ကြလေသည်။

ထိုအကြောများကို ဓာတ်နှင့်ဆုံးဖြတ်ရာ၌ အကြောင်း ဓာတ်(၃)ပါးနှင့် ဆုံးဖြတ်ရာ၏။ ခြပ်အပိုင်းနှင့် ကြည့်သော် အကြောထုံးခြင်း၊ အကြောကပ်ခြင်း၊ အကြောညပ်ခြင်း၊ အကြော ပြတ်ခြင်းစသော ခြပ်ရောဂါတို့ကို သက်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်တို့နှင့် ဆုံးဖြတ်၍ ကုသရသည်။

www.burmeseclassic.com

### ရိုးတွင်းခြင်ဆီဓာတ်သဘာဝ

ရိုးတွင်းခြင်ဆီဓာတ်သဘာဝသည် အဆင်းအားဖြင့်ဖြူ၍ ရှည်သောအရိုးခေါင်းထဲတွင်နေပြီး ရိုးတွင်းခြင်ဆီမှ သွေးဥများ ပေါက်ဖွားရေးတို့အတွက် သဘာဝကပြုပြင် ဖန်တီးပေးထားသော ခြင်ဆီဓာတ်ဖြစ်သည်။

ထိုခြင်ဆီဓာတ်သည် အပူဆေး၊ အပူအစာများ လွန်ကဲ အောင် စားသောက်ကြသောအခါ အားနည်းခြင်း၊ ကျွဲဟာခြင်း၊ ပူလောင်၍ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ဖြစ်၏။ အအေးဆေး၊ အအေး အစာများလွန်ကဲအောင် စားသောက်ကြသောအခါ ပြစ်ခဲခြင်း၊ တောင့်မာခြင်း၊ လေးထိုင်းခြင်း၊ ညှိညစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကုန်၏။

အပူတစ်လှည့်၊ အအေးတစ်လှည့်နာရီ မခြားစားသောက် မိသောအခါ သဘာဝဓာတ်ပျက်၍ ဆွေးမြေ့ရင့်ရော်ကာအိုခြင်း သဘောဆိုက်ရောက်လေ၏။ ဤဓာတ်ရောဂါ(၃)မျိုးတို့သည် ဒေသနာမူအတိုင်း မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးဆရာတို့ အရာသာဖြစ်၍ ခြင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၌ အနာလက္ခဏာကို အကောင်အထည်နှင့် တိတိ ကျကျဖော်ပြနိုင်သော စက်ကိရိယာတို့၏ကိစ္စသာ ဖြစ်လေသည်။

ဓာတ်ရောဂါနှင့်ခြင်ရောဂါတို့သည် ဘယ်နှင့်ညာ၊ အထက် နှင့်အောက်၊ အဖြူနှင့်အမဲ၊ တောင်နှင့်မြောက်၊ ဆန့်ကျင်ဘက်ဟု ထင်ရသော်လည်း အနုနှင့်အရင့်၊ အရင်းနှင့်အဖျား နီးကပ်လျက်

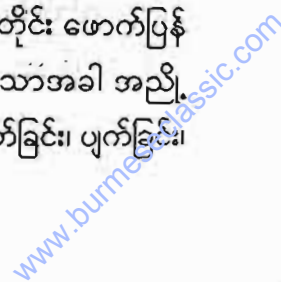
တစ်ခုတည်းဖြစ်၏။ ဓာတ်ဉာဏ်၊ ခြင်ဉာဏ်မရှိသော (သို့မဟုတ်) တစ်ဘက်သတ်အယူကြီးကြသော ဆေးပညာရှင်တို့ အဖို့ အမှား အယွင်းများကြလေသည်။

ယနေ့ခေတ်ပေါ်ဆေးဝါးများသည် ရောဂါအတွက် တည်ထွင်ကြံဆထားသော်လည်း တစ်ချို့အဆိပ်ကဲ့သို့ အလွန် ပြင်းထန်သောဆေးဝါးများဖြစ်သောကြောင့် တစ်ချက်မှားလျှင် တစ်ဘဝလုံးအတွက် အချိန်အရွယ်မကျဘဲ လူစဉ်မမှီဖြစ်ခါ သေဆုံးသွားနိုင်သဖြင့် ဓာတ်ပိုင်းနှင့် ခြင်ပိုင်းကို တစ်ခုချင်းဖော်ပြ၍ သတိပေးရေးသားနေခြင်း ဖြစ်လေသည်။

### အညို့ဓာတ်သဘာဝ

အညို့ဓာတ်သဘာဝသည် ချက်၏အထက်ပိုင်းနှင့် နှလုံးသားကို ခြံရံလျက် တစ်ညှာတည်းတွင် နှစ်လုံးပြတ်သီးသော သရက်သီးကဲ့သို့ အသားဆိုင်နှစ်ခုကပ်၍ တည်ပြီးနီသော အဆင်းရှိသည်။

☆ ထိုအညို့ဓာတ်သည်လည်း ရှေ့နည်းအတူ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ အားပြိုင်ခြင်းတို့နှင့်ဒေသနာနည်းအတိုင်း ဖောက်ပြန် ကြပြီး ဓာတ်ရောဂါဖြစ်မှုကြာရှည်လွန်ကဲလာသောအခါ အညို့ သည် ရောင်ခြင်း၊ ပွခြင်း၊ မာခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်း၊ ပိတ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း။



ငြိမ်ခြင်း၊ လှုပ်ခြင်းစသောခြပ်ရောဂါအပိုင်းသို့ ကူးဆက်ကာ ရောဂါ အန္တရာယ် ကြီးမားလာ၏။ ရောဂါ၏အစပိုင်းတွင် အစာအာဟာရ များကြောင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်၍ဖြစ်သော ဓာတ် ရောဂါအဆင့်တွင်ကုသ၍လွယ်၏။ ရောဂါ၏အဆုံးပိုင်း ခြပ် ရောဂါအဆင့်၌ အမှားမခံတော့ပဲ ကုသမှုသိမ်မွေ့လိမ္မာမှ သက် သာပျောက်ကင်းနိုင်လေသည်။

ဓာတ်ရောဂါမှ ခြပ်ရောဂါသို့ ကူးသွားပုံမှာ အစားမှား၍ သော်လည်းကောင်း၊ ဆေးမှား၍သော်လည်းကောင်း၊ ရောဂါ နုရာမှ ရင့်မာခက်ထန်သွားသည်။ ခြပ်ရောဂါအဆင့်၌ ထပ်မံ၍ ဆေးမှား၊ အစားမှားဖြစ်ခဲ့လျှင် အသက်တစ်ချောင်း ဆုံးရှုံးဖို့သာ ရှိတော့မည်။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ ယနေ့ခေတ်ရောဂါဖြစ်သူတိုင်း ကိုယ့်အသက်ကို ဆရာများအားအပ်နှင်းရာ၌ အမှားအမှန် ချိန်ဆ နိုင်ရန် ဆေးပညာအကြားအမြင် လူတိုင်းရှိဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

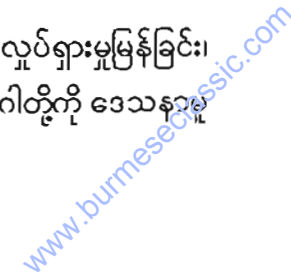
အလွန်တိုးတက်လာသော သိပ္ပံခေတ်တွင် ထို့ထက်ပိုမို တိုးတက်မြင့်မားလာသောရောဂါမျိုးတို့အတွက် အလွန် ပြင်းထန်သောဆေးမျိုးတို့ဖြစ်၍ ဆေးပညာဗဟုသုတ ရှိပြီး၊ အတွေးအကြံလိမ္မာကြံမှ လူ့သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ကြလိမ့်မည်။ သတိထား၍သာ စားသောက်နေထိုင်ကြရာ၏။ ဆေးဟူသည် ရောဂါနှင့် တည့်လျှင်ဆေးဖြစ်၏။ မတည့်လျှင်အဆိပ်ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်ဆင်းရဲပြီး သေစေနိုင်သောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် အတွက် အဆိပ်ဟူ၍မှတ်လေ။

### နှလုံးဓာတ်သဘာဝ

နှလုံးဓာတ်သဘာဝသည် ကြွက်သားများနှင့် ခိုင်မာ တောင့်တင်းအောင် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားပြီး နီသောအဆင်း ရှိ၍ နှလုံးသား၏အတွင်း၌ ပုန်းညက်စေတစ်စေ့ခန့် အခေါင်းရှိ လျက် ထိုအခေါင်းထဲတွင် စိတ်တို့၏ဖြစ်ပေါ်ရာ ကမ္မဇမုန်ဓာတ် ခေါ်သော နှလုံးသွေးအကြည်အလင်းဓာတ်နေ၏။ နှလုံးသား သည် အသက်အရွယ်အဆင့်ဆင့်ကို လိုက်၍ နှလုံးသား ပိုင်ရှင်၏ ညာဘက်လက်သီးဆုတ်ခန့်ရှိပြီး နှလုံးသား၏အပေါ်ပိုင်းတွင် သွေးလှောင်ခန်းနှစ်ခန်းနှင့် နှလုံးသား၏အောက်ပိုင်း သွေးလွတ် ခန်းနှစ်ခန်းတို့ပါဝင် ဖွဲ့စည်းထားကြ၏။ စိတ်၊ ဝိညာဉ်တို့၏ အမြဲ နေအိမ်ဖြစ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ ရောက်အောင် သွေးဖြန့် ဝေပေးနေရသည့် နှလုံးသားသည် အမြဲမပြတ် သဘာဝကခိုင်းစေ ချက်ကြောင့် တုန်လှုပ်နေရ၏။ အပြီးရပ်ငြိမ်သွားပါက သတ္တဝါတို့ သေဆုံးရလေသည်။

ထိုနှလုံးသားသည် ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုမြန်ခြင်း၊ နှေးခြင်း၊ လေးခြင်း၊ ပေါ့ခြင်းစသော ဓာတ်ရောဂါတို့ကို ဒေသနာမူ



အတိုင်း ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ အားပြိုင်ခြင်း အကြောင်းဓာတ် (၃)မျိုးတို့နှင့် ညှိနှိုင်းချိန်ဆ၍ ဓာတ်ရောဂါများကို ဆုံးဖြတ်ရာ၏။

နှလုံးသားအဆီဖုံးခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ မာခြင်း၊ ငြိမ်ခြင်း၊ လှုပ်ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရခြင်းစသော အနာရောဂါတို့ကို တိတိကျကျ ဖော်ပြပေးနိုင်သော ခြပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စက်ကိရိယာတို့၏ အလုပ်သာဖြစ်လေသည်။

### အသည်းဓာတ်သဘာဝ

အသည်းဓာတ်သဘာဝသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အကြီးဆုံး အင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဝမ်းခေါင်း၏ညာဘက် အပေါ်ပိုင်းတွင် အပြည့် တည်ရှိ၍ နီသောအဆင်းရှိ၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရေးပါသော ကျောက်ကပ်၊ နှလုံး၊ အဆုတ်တို့နှင့် ဆက်သွယ်၍နေ၏။ အသည်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ အချုပ်အခြာဓာတ်ဖြစ်၍ သွေးထုတ် လုပ်ရေးအတွက် သဘာဝကအထူးတာဝန်ပေးထားသော အလုပ် သမားခေါင်းဆောင်ကြီးဖြစ်သည်။

ထိုအသည်းသည် ဒေသနာမူအတိုင်းပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ အားပြိုင်ခြင်းတို့နှင့် တွေ့ကြုံ၍ ဖောက်ပြန်လာပါက အစာမကြေခြင်း၊ အသားအရောင်ပြောင်းလဲခြင်း၊ လေရောဂါ အမျိုးမျိုးဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ မျက်လုံးနီ - ဝါ - ဖြူ - စိမ်း ဖြစ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊

မူးဝေခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်းစသော ဓာတ်ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏။ အသည်းရောင်ခြင်း၊ ဒဏ်ဖြစ်ခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်း၊ ကျွတ်ခြင်း၊ ကြွေခြင်းစသော ခြပ်ရောဂါတို့၌ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန် စေရန် သိပ္ပံစက်ကိရိယာတို့၏ အလုပ်သာဖြစ်၏။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ အသည်းသည် မူလသဘာဝအတိုင်း မိမိလုပ်နေကြအလုပ်ကို မလုပ်နိုင်တော့ဟု ဆိုပါက ဆေးသမားတို့ အစွမ်းကုန်ပြီဟု သိမှတ်ရမည်။

### အမြှေးဓာတ်သဘာဝ

အမြှေးဓာတ်သဘာဝသည် နှစ်မျိုးရှိ၏။ တစ်မျိုးမှာ နှလုံး သားနှင့် အညှို့တို့ကို ထူးခြားစွာဖုံးအုပ်ထား၏။ တစ်မျိုးမှာ အသား များကို မှေးယှက်၍ တည်ကြကုန်၏။ ထိုအမှေးတို့ သည်လည်း ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ရာ၌ မပါမဖြစ်သဘာဝက ပြုပြင်ဖန်တီး ထားသော ဖြူရော်ရော် အဆင်းရှိသည့် အမှေး တို့ဖြစ်သည်။

ထိုအမှေးတို့သည်လည်း ဒေသနာမူအရ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ အားပြိုင်ခြင်းတို့ကို မကြိုက်၊ ခန္ဓာကိုယ်၏အရှင်သခင်ဖြစ်သော ကမ္မဝမ်းမီးသဘာဝအတိုင်း အပူ၊ အအေးမျှတညီညွတ်ခြင်း ကိုသာ ကြိုက်သည်။

ထိုအမှေး၌လည်း ရှေးနည်းအတိုင်း ဓာတ်ရောဂါနှင့် ဖြစ်ရောဂါတို့ကိုခွဲခြား၍ သက်ဆိုင်ရာအလုပ်ကို ပြုလုပ်ကြ လေကုန်။

### အဖျဉ်းဓာတ်သဘာဝ

အဖျဉ်းဓာတ်သဘာဝသည် အစာသစ်အိမ်အထက်ပိုင်းကို မှီ၍နေပြီး သက်တမ်းလွန်သွေးအို၊ သွေးဟောင်းများကို ဖျက်ဆီး ပစ်ရန် သဘာဝကတာဝန်ပေးထားသော အဖျဉ်းဓာတ်ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ ဒေသနာကျမ်း၌ အဖျဉ်းကိုသရက်ရွက်နှင့် တူသည်ဟုဆို၏။ ဒေသနာမူအတိုင်း အဖျဉ်းနှင့် သရက်ရွက်သည် အမည်နာမကွဲလွဲသော်လည်း တစ်ခုတည်းအားဖြင့် မှတ်သားအပ် ကုန်၏။

အဖျဉ်းသည်လည်း ဒေသနာမူအရ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း အားပြိုင်ခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းဓာတ် (၃)ပါးကြောင့် ဖောက်ပြန်ခဲ့သော် ဓာတ်သဘာဝအတိုင်းကုစား၍ အဖျဉ်း ရောင်ခြင်း၊ ပေါက်ခြင်း၊ ပြတ်ခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ဖြစ်ခြင်းတို့တွင် ရောဂါကျရောက်မှုအဖြေတိကျ မှန်ကန်စေရန် သိပ္ပံဆေးပညာ၏ စက်ကိရိယာတို့နှင့် ဆုံးဖြတ်ကုသရလေသည်။

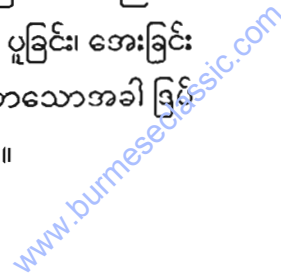
အထူးမှတ်ချက်။ ။ ထိုး၊ ခုတ်၊ သတ်ပုတ်မှုမျိုးနှင့်အလွန် ထိခိုက်မိသောအခါ အဖျဉ်းသည် မူလနေရာမှ အပြင်သို့ ထွက်လာလျှင် သတ္တဝါတို့သေဆုံးကြလေသည်။

အဖျဉ်းအလုပ်လုပ်မှုအားနည်း ဖောက်ပြန်လာသော အခါ ခြေပူခြင်း၊ ညဘက်ချွေးထွက်ခြင်း၊ ညဘက်ဗိုက်ကြော တောင့်နာခြင်း၊ ဆီးအခိုးထခြင်း၊ အသက်ရှူမကောင်းခြင်း၊ လေပွ၊ လေထခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

### အဆုတ်ဓာတ်သဘာဝ

အဆုတ်ဓာတ်သဘာဝသည် ရင်အုပ်ပိုင်းတွင် တစ်ဘက် တစ်ချက်စီရှိသော ဘယ်ညာနှိုအိမ်၏ နယ်နိမိတ်နှင့်အညီ နောက်ကျောဘက်တစ်ဘက်တစ်ချက်စီ၌ အဆုတ်တစ်ခုစီရှိပြီး ထိုအဆုတ်နှစ်ခုတို့သည် လေအိပ်ငယ်ကလေးအများအပြားရှိကာ သွေးကြောငယ်များနှင့်ကာကွယ်ဖုံးအုပ်ထား၏။ ကြွက်သားမရှိပဲ လေဟာနယ်အနည်းငယ်ပါလျက် အပလေနှင့် ကိုယ်တွင်း၌ လိုအပ်သောအင်္ဂါစုတို့ကို ပေးပို့အားဖြည့်ရန် သဘာဝကခိုင်းစေ ထားသော လေစုတ်လေမှုတ်ကိရိယာအဆုတ်ဖြစ်လေသည်။

ထိုအဆုတ်သည်လည်း ဒေသနာမူအရ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း အားပြိုင်ခြင်းတို့နှင့် ဖောက်ပြန်ကြပြီး လွန်ကဲလာသောအခါ ခြင်္သေ့ ရောဂါ ပိုင်းသို့ ဝင်ရောက်၍ ပျက်စီးကြကုန်၏။



မှတ်ချက်။ ။ ရောဂါဖြစ်၍ နာကျင်အောင့်ကိုက်ဆင်းရဲမှုကို အလွန်ခံစားနေရသော်လည်း စက်အမျိုးမျိုးနှင့် စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ ရောဂါမတွေ့လျှင် ဓာတ်ရောဂါဟူ၍မှတ်လေ။

စက်ကိရိယာတို့ကဖော်ပြနိုင်လျှင် ခြပ်ရောဂါဟုမှတ်ပါ။ ဓာတ်ရောဂါနှင့်ခြပ်ရောဂါနှစ်ပါးကို ကွဲပြားအောင်ခွဲခြားပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိမြင်ဆုံးဖြတ်နိုင်မှ ဆေးကုသသင့်သည်။ ပြင်းထန်သော ဆေးမျိုးနှင့် ပိုးသတ်ဆေးမျိုးတို့ကို စမ်းသပ်ခြင်း မျိုးနှင့် မပေးအပ်။ ဆေးသမားကောင်းတို့ ရှောင်ကြဉ်ရန်အကြောင်း ဖြစ်လေသည်။

### အူမဓာတ်သဘာဝ

ဒေသနာမူ၌အူမကြီးခေါ်သော ဓာတ်သဘာဝသည် ယောက်ျားတို့၌ ၃၂တောင်ခန့်ရှည်၍ အမျိုးသမီးတို့တွင် ၂၈တောင် ခန့်ရှည်သည်ဟုဆို၏။ ထိုအူမတို့သည် အတွန့်အခေါက်ပေါင်း ၂၁ခုတို့နှင့် အစာကိုမနားတမ်းချေချက်၍ အဆီဓာတ်၊ အရည်ဓာတ်၊ အဖတ်ကြမ်းဓာတ် သုံးပိုင်းကွဲအောင် ခွဲခြားပြီး သူ့နေရာနှင့် သူ့အချိုးကျကျ သဘာဝက ခိုင်းစေထားသော သဘာဝအလုပ် သမား အစာခြေအူမျိုးဖြစ်သည်။

အူမတို့သည်လည်း သဘာဝ၏ဒေသနာလမ်းစဉ်အတိုင်း

ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ အားပြိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် မူလသဘာဝကို ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်စေ၍ ဓာတ်ရောဂါမှ ခြပ်ရောဂါသို့ ကူးပြောင်းသွားမှုကို ဆေးသမားတို့ ဉာဏ်နှင့် သက်ဆိုင်သလို ဆောင်ရွက်ပြီးမှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်နိုင်မှ ဓာတ်စာ၊ ဆေးဝါးများကို ပေးကျွေးစား သောက်သင့်သည်။

### အူသိမ်ဓာတ်သဘာဝ

အူသိမ်ဓာတ်သဘာဝသည် အူမကြီးနှင့်မတူဘဲ အူမကြီး ထက်သေးသိမ်နေသောအူကို အူသိမ်ဟုခေါ်၍ ၎င်းအူသိမ်သည် အစာကိုခြေချက်ရာ၌လည်းကောင်း၊ ခြေချက်ပြီးသော ရသာဓာတ် ရည်ကို စုတ်ယူကာ သွေးသွားလမ်း ကြောင်းပေါ်သို့ရောက် အောင် သယ်ယူပို့ဆောင်ပေးသော လုပ်ငန်းတာဝန်ကို သဘာဝက ခိုင်းစေထားသောအူသိမ်ဖြစ်သည်။

၎င်းအူသိမ်သည် အပူလောင်အအေးမိခြင်းနှင့် တုန်လှုပ် ခြောက်ချားခြင်းဟူသော ဒေသနာမူအတိုင်း အကြောင်းဓာတ် သုံးပါးကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် အမျိုးမျိုးသောဓာတ်ရောဂါနှင့် အနာဖြစ်ခြင်း၊ ကွဲခြင်း၊ ပေါက်ခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ပြတ်ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းဟူသော ခြပ်ရောဂါတို့ကို ခွဲခြား၍ လိမ္မာပါးနပ်သော ဆေးပညာရှင်သည် သက်ဆိုင်သလို ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းအောင် စီမံဆောင်ရွက်ရလေသည်။

www.burmeseclassic.com



### အစာသစ်ဓာတ်သဘာဝ

အစာသစ်ဓာတ်သဘာဝသည် ၁၂-လက်မခန့်ရှိသော အစာအိမ်ထဲမှာနေ၍ ဓာတ်ကြီးလေးပါးအလိုက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်၏။ ပထဝီအစာများကို စားသောက်လျှင် အစာသစ် အိမ်မှအစပြု၍ ပထဝီခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်အောင်ဆောင်ရွက်မှု၊ အာပေါအစာများကိုစားသောက်လျှင် အစာအိမ်ကအစပြု၍ အာပေါခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်မှု၊ တေဇောအစာကို စားလျှင်အစာအိမ်ကအစပြု၍ တေဇောခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်မှု ၊ ဝါယောအစာကို စားသောက်လျှင် အစာအိမ်က အစပြု၍ ဝါယောခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်မှုစသော ဓာတ်ကြီး လေးပါး အစားအသောက်များကြောင့် အစာအာဟာရ အလိုက် ဓာတ်ကြီးလေးပါးခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်ပေါ်မှုတို့သည် အစာသစ်၏ စွမ်းရည်သတ္တိတို့သာဖြစ်ကုန်၏။

ထိုအစာ၌ ပူခြင်းအလိုက် အပူနာအမျိုးမျိုး၊ အေးခြင်း အလိုက်အအေးနာအမျိုးမျိုး၊ ပူလွန်အေးလွန်သော အစာပြိုင်၍ စားသောက်မှုတို့၌ တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားသည့် အပုပ်နာအမျိုးမျိုး တို့သည် တေဇောဓာတ်တို့၏ သဘာဝအတိုင်း ဒေသနာမူအရ ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်ရလေသည်။

### အစာဟောင်းဓာတ်သဘာဝ

အစာဟောင်းဓာတ်သဘာဝသည် စားသောက်မျိုးသွင်း အပ်သော အစာသစ်များကို ပါစကဝမ်းမီးနှင့် ချက်ပြုတ်၍ အစာ အိမ်မ၊ အူသိမ်၊ အူခွေ၊ အူအဆင့်ဆင့် အစာချေရည်တို့မှ အဆီ ဩဇာဓာတ်ကျအောင် ချက်ယူထုတ်နုတ်ပြီးသောအခါ ယခင် အစာသစ်သည် အသုံးမဝင်သော အဖတ်ကြမ်းဘဝသို့ ရောက်ကာ အူတို့၏အဆုံးပိုင်းဖြစ်သော အူမကြီးနယ်သို့ ဝင်ရောက်၍ မကောင်းသောအနံ့များထွက်လျက် အစာဟောင်းအိမ်၌ အစာ ဟောင်းအဖြစ်တည်ရှိလေသည်။

ထိုအစာဟောင်းဓာတ်သည် ရေ၌ချသောအခါ ပေါ်ခြင်း၊ မြုပ်ခြင်း၊ အဆင်းနီခြင်း၊ ဝါခြင်း၊ ညိုခြင်း၊ ဖြူခြင်း၊ အနံ့ထွက်ခြင်း၊ မထွက်ခြင်းစသော ကိုယ်တွင်းရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ဖော်ပြရာ၌ ရောဂါအစပိုင်းတွင် ဒေသနာမူအရ ဝမ်းတွင်းအပူဓာတ် လွန်ကဲ၍ ဖြစ်ခြင်း၊ အအေးဓာတ်လွန်ကဲ၍ဖြစ်ခြင်း၊ အပူဓာတ်နှင့် အအေး ဓာတ် နှစ်ပါးတွေ့ဆုံတိုက်ခိုက်၍ ဖြစ်ခြင်းစသော အကြောင်းဓာတ် (၃)ပါးနှင့်ဖော်ထုတ်ဆုံးဖြတ်၍ ကုသရာ၏။

မှတ်ချက်။ ။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ၌ အစာဟောင်းကို ကြည့်၍ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဓာတ်လက္ခဏာကို ဆုံးဖြတ်ရာ၌(၄၂)ပါး ရှိကုန်၏။ အလွန်ကျယ်ဝန်းသည်။

[www.burmeseclassic.com](http://www.burmeseclassic.com)

### ဦးနှောက်ဓာတ်သဘာဝ

ဦးနှောက်ဓာတ်သဘာဝသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အတွက် အလွန်အရေးပါသော အချုပ်အခြာအကြီးအကဲ ဓာတ် တစ်ပါးဖြစ်၏။ ဦးနှောက်သည် ဦးခေါင်းခွံအတွင်း၌ တည်ရှိ၍ အလေးချိန်မှာ တစ်ပိဿာနီးနီးခန့်ရှိလျက် ယောက်ျားများသည် များသောအားဖြင့် မိန်းမထက် အနည်းငယ်ပိုကြီးသည် အသိဉာဏ် ရှိမှု၊ မရှိမှုမှာ ဦးနှောက်ကြီးမှု၊ ငယ်မှုနှင့်မဆိုင်၊ ကုသိုလ်ကံအလိုက် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ၊ အလုပ်လုပ်ပုံနှင့် သာဆိုင်သည်။ ဦးနှောက်သည် အသက်ရှင်ရေးတွင် အရေးကြီးဆုံး အင်္ဂါဖြစ် သကဲ့သို့ မှတ်ဉာဏ်တွေးခေါ်ဉာဏ်၊ စဉ်းစားမှု၊ အာရုံခံစားမှုတို့နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအားလုံးတို့ကို ဦးနှောက်ကစီမံ ခန့်ခွဲကွက်ကဲ ထိန်းချုပ်ပေးရသည်။

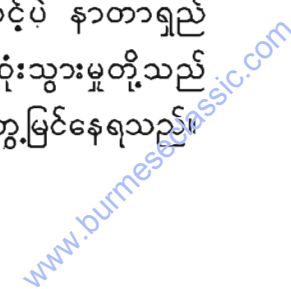
ဦးနှောက်သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ အာရုံကြော၊ သွေးကြော၊ လေကြောများနှင့် ဆက်သွယ်ထားသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမည်သည့်အင်္ဂါစုရောဂါရသည်ဖြစ်စေ၊ ရောဂါ အလိုက်ဦးနှောက်ကို ရိုက်ခတ်လာ၏။ အထူးသဖြင့် နှလုံးနှင့် ဦးနှောက်သည် ဆက်သွယ်ရေးအားကောင်းသော အင်္ဂါဖြစ်၍ နှလုံးအလုပ်လုပ်နေသော်လည်း ဦးနှောက်တွင် အလုပ်မလုပ် တော့လျှင် အသက်မသေသေးသော်လည်း သတိကင်းမဲ့၍

မေ့မြောနေရသည်။ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ အရေးမှန် သမျှ အဆင်မပြေမှု အမျိုးမျိုးဖြစ်ခဲ့လျှင် ဦးနှောက်ခြောက်သည်။ ဦးနှောက်စားသည်ဟု ဆိုကြ၏။ ထိုစကားသည် ခန္ဓာဗေဒ ဆေးပညာမှ လာသောစကားဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်၏လုပ်ငန်းများ အလွန်များပြားကုန်၏။

ဦးနှောက်သည် ဒေသနာမူအတိုင်း အပူလွန်ကဲခြင်း၊ အအေးလွန်ကဲခြင်း၊ ပူအေးအားပြိုင်ခြင်းတို့ကို မကြိုက်၊ ဦးနှောက်၏ မိခင်ဖခင်ကြီးသဖွယ်ဖြစ်သော ကမ္မဇဝမ်းမီး သဘာဝ အတိုင်း မပူလွန်း၊ မအေးလွန်းမှသာ ကြိုက်နှစ်သက်သည်။ ဤမပူလွန်း၊ မအေးလွန်းသော အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်တို့ နှင့်အတူ ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရအောင် ကာကွယ်စောင့် ရှောက်သင့်လေသည်။ ကလေးဦးခေါင်းကို ရိုက်နှက်ဆုံးမခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။

မကျဉ်းမကျယ်အားဖြင့်ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော တေဇောဓာတ် အကြောင်း၊ ဝါယောဓာတ်အကြောင်း၊ အာပေါဓာတ်အကြောင်း၊ ပထဝီဓာတ်အကြောင်းတို့ကို ခန္ဓာကိုယ်ရှိသူတိုင်း အကြမ်းအားဖြင့် သိမြင်နားလည်ဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

ယနေ့ခေတ်တွင်ရောဂါနှင့်ဆေးချက်လွဲချော်များယွင်း၍ ငွေကုန်သလောက်အကျိုးမများပဲ မဖြစ်သင့်ပဲ နာတာရှည် ရောဂါသည်ဖြစ်သွားမှု၊ မသေသင့်ပဲသေဆုံးသွားမှုတို့သည် ယခုကာလတွင်အလွန်များပြားစွာ ကြားသိတွေ့မြင်နေရသည်။



လူနာရောဂါရှင်များအတွက် ဓာတ်ဆရာထင်မြင် ဆုံးဖြတ်မှုနှင့် ခြပ်ဆရာဆုံးဖြတ်မှုတို့ကို ကိုယ့်ရောဂါ ခံစားချက်နှင့် ညီမညီပြန်လည်၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ် ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ဤခန္ဓာဗေဒဓာတ်လက္ခဏာကျမ်းကို ထပ်မံရေးသား ရခြင်းဖြစ်လေသည်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်အတွက်ကိုယ်တိုင်ကို ကိုယ်အားမကိုးကြလျှင် ယနေ့ခေတ်လူသက်တမ်းစေ့နေနိုင်ဖို့ အလွန်ခဲယဉ်းလေ၏။ လူ့အသက်ကို တန်ဖိုးမထားပဲ စီးပွားရေးကို အဓိကရှေ့တန်း တင်ထားသော ဆေးသမားတို့ အလွန်များပြား လာသောကြောင့် အထူးသတိပေးရေးသားရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ ဓာတ်ရောဂါအပိုင်းနှင့် ခြပ်ရောဂါအပိုင်းကို လူတိုင်းသိမြင်နားလည်အောင်ဖော်ပြရာ၌ ဓာတ်လက္ခဏာ ဆုံးဖြတ်ပုံ၊ ကုသပုံတွင် နုနယ်သောဆေးသမားတို့အတွက်သာ ဖော်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အတွေ့အကြုံများ၍ ရင့်ကျက်သော ဆေးပညာရှင်များ၊ ဓာတ်ရောဂါနှင့် ခြပ်ရောဂါနှစ်မျိုးစလုံးအား အနုအရင့်ကို လိုက်၍ ကုသနိုင်ပေလိမ့်မည်။

**ခန္ဓာကိုယ်တွင် အမြဲဖြစ်သော ပင်မရောဂါ(၂)မျိုး**

**အပူလွန်နာရောဂါ(၁)မျိုး**

လူတို့သည် အမြဲမပြတ်စားသောက်နေသော အစာအာဟာရမျိုးတို့ကို ဓာတ်ခွဲကြည့်ပါက အပူဓာတ်အစာနှင့် အအေးဓာတ်အစာဟူ၍ နှစ်မျိုးထွက်၏။

အပူမျိုးတို့တွင် ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်း(ဂျင်း)၊ ပတဲကော၊ စပါးလင်၊ ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီအစိမ်း၊ ရှောက်ရွက်၊ ရဲယိုရွက်၊ မျှစ်၊ နွားသား၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား၊ ငှက်သား၊ ခွေးသား၊ ကြောင်သား၊ စာကလေးသား၊ ဒံပေါက်ထမင်း၊ အုန်းထမင်း၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ အုန်းသီး၊ အုန်းရည်၊ ကောက်ညှင်း၊ ကောက်ညှင်းနှင့် ပြုလုပ်သော အစားအစာများ၊ ဆီကြော်၊ ဆီလှော်များ၊ ဣရင်းသီး၊ ဩဇာသီး၊ တညင်းသီး၊ ပျားရည်၊ အရက်၊ သန္ဓေတားဆေးထိုးခြင်း/ သောက်ခြင်း၊ ပိုးသတ်ဆေးထိုးခြင်း/ သောက်ခြင်း၊ ဓာတ်ဆေး၊ ဓာတ်ပြာစားခြင်း၊ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပူများသုံးစွဲခြင်းတို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် မူလသဘာဝထက် အပူဓာတ်လွန်ကဲစွာ ပူလောင်လာသောကြောင့် အပူအအေးမျှတ



နေသော ကမ္မဇဝမ်းမီးသည် ပျက်လာ၏။ ကမ္မဇဝမ်းမီးပျက်ပြီး သောအခါ ပါစကဓာတ်မီးသည် အပူဓာတ်လွန်ကဲသော ဥက္က ဒါဟပါစကပျက်ဖြစ်ကာ အသွေးအသားနှင့် ဝမ်းတွင်းအင်္ဂါစု တို့အပြင် ကမ္မဇရုပ်အကြည်ဓာတ်ဖြစ်သော မျက်လုံးအကြည် အလင်းဓာတ်၊ လျှာအကြည်အလင်းဓာတ်၊ ကိုယ်ရည်ပြားအကြည် အလင်းဓာတ်၊ နှလုံးသားအတွင်း သွေးအကြည်အလင်း ဓာတ်တို့ သည် ပူလောင်၍ အားနည်းပျက်ယွင်းကြကုန်၏။

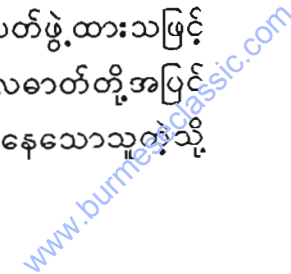
ထိုကာလ၌ နှလုံးရောဂါသည်လည်း အပူကြောင့် ဖြစ်သော နှလုံးရောဂါဖြစ်၏။ အဆုတ်ရောဂါသည်လည်း အပူ ကြောင့်ဖြစ်သော အဆုတ်ရောဂါ ဖြစ်၏။ အသည်းရောဂါသည် လည်း အပူကြောင့် ဖြစ်သောအသည်းရောဂါဖြစ်၏။ ကျောက်ကပ် ရောဂါသည်လည်း အပူကြောင့်ဖြစ်သော ကျောက်ကပ်ရောဂါ ဖြစ်၏။ သရက်ရွက်ရောဂါသည်လည်း အပူကြောင့်ဖြစ်သော သရက်ရွက်ရောဂါဖြစ်၏။ အစာအိမ်၊ အူသိမ်၊ အူမသည် လည်းကောင်း၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသွေး၊ အသား၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း၊ ကျီးပေါင်း၊ သွေးတိုး၊ သွေးတက်စသော ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသောရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့သည် ပရမတ်အပူဓာတ်မီးလောင်၍ဖြစ်သောကြောင့် အပူနာရောဂါ တို့ဖြစ်ကုန်၏။

### အအေးလွန်နာရောဂါ (၁)မျိုး

လူတို့သည် အမြဲမပြတ် စားသောက်အပ်သော အစာအာ ဟာရတို့တွင် အပူစာနှင့်အအေးအစာဟူ၍ နှစ်မျိုးသာရှိသည်။

ထိုနှစ်မျိုးတို့တွင် အအေးအစာဖြစ်သော ဘူးသီး၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ သခွားသီး၊ ဖရဲသီး၊ ခဝဲသီး၊ မုန်လာ၊ သပွတ်သီး၊ ဟင်းနုနယ်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ဂေါ်ရခါးသီး၊ ပြည်ပန်းညို၊ မှိုနုတို၊ ငှက်ပျောသီး၊ သပျစ်သီး၊ မင်းကွတ်သီး၊ သစ်တော်သီး၊ ပန်းသီး၊ မန်ကျည်းသီး၊ သံပုရာသီး၊ ရှောက်သီး၊ နာနတ်သီး၊ ခရမ်း ချဉ်သီး၊ သဘော်သီး၊ ထောပတ်သီး၊ ကြံရည်၊ အရည်ရွှမ်းသော အသီးအနှံများ၊ ကျွဲသား၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ဘဲဥ၊ စိမ်းစားဥ၊ မြေပဲ၊ လက်ဖက်၊ ရေခဲ၊ ရေခဲရေ၊ ရေခဲသေတ္တာထဲမှ အစား အသောက်များ၊ ယမ်းစိမ်း၊ လိပ်ကျောက်ဆူး၊ ကုံး၊ ခရု စစ်ဆပ်ပြာ၊ ကျားမနိုင်ပါဝင်သော ဆေးအေးများ၊ ရေစိမ်ချိုးခြင်း၊ အဲယားကွန်း နှင့်နေခြင်း၊ ပန်ကာလေအမြဲမပြတ် သုံးစွဲခြင်းတို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် တွင် မူလသဘာဝထက် အအေးဓာတ် လွန်ကဲကာ ပါစကဓာတ်မီး ကောင်းပျက်၍ သီတဒါဟပါစက ဓာတ်မီးပျက် ဖြစ်လာရလေ၏။

ထိုအခါ ရှေ့ကဖော်ပြခဲ့ပြီးသော အပူနာဖြစ်ပုံအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအအေးဓာတ်လွှမ်းခြုံ ပတ်ဖွဲ့ထားသဖြင့် အသွေးအသားနှင့်ကိုယ်တွင်းမီးဓာတ်၊ လေဓာတ်တို့အပြင် ဝမ်းတွင်း အင်္ဂါစုအမျိုးမျိုးတို့သည် ရေနစ်နေသောသူတို့သို့



ပရမတ်ဓာတ်မီးလောင်သောကြောင့် အအေးလွန်နာရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ထိုအပူနာ၊ အအေးနာ၊ ပင်မရောဂါ နှစ်မျိုးတို့သည် လောကကို စီမံအုပ်ချုပ်နေသော နေ-အပူဓာတ် နှင့်လ-အအေးဓာတ်တို့မှ ဆင်းသက်လာသောကြောင့် အခြေခံ နေ-လပညာများဖြစ်ကြသည်။

### အစာစားတတ်ဖို့ အပူနှင့်အအေးကိုသိမှ

လူသားတို့သည် စားကောင်းသော အရာမှန်သမျှ စားသောက်ကြလေ၏။ ထိုအခါ အထက်ပါဖော်ပြချက်အတိုင်း အပူနာရောဂါ၊ အအေးနာရောဂါတို့သည် ဓာတ်စာအလိုက် ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် မူလသဘာဝထက် အပူဓာတ် လွန်ကဲလာ သောအခါ အပူလှိုင်းကျသောအင်္ဂါစုအလိုက် ရောဂါ အငယ်၊ အလတ်၊ အကြီးသုံးမျိုးသုံးစားဖြစ်ပေါ်လာကြလေသည်။

ထိုအခါ အပူနာရောဂါအဆင့်ဆင့်ကို သိရှိနိုင်ရန်မှာ ဒေသနာမူအတိုင်း ဆီးကို ခွက်နှင့်ခံ၍ကြည့်ရသည်။ အဝါနုဖြစ် လျှင် အပူငယ်၊ အဝါရင့်ဖြစ်လျှင်အပူလတ်၊ အနီရောင်ဖြစ်လျှင်

အပူကြီးဟုသတ်မှတ်၍ ကိုယ်တွင်းရောဂါအနု အရင့်အဆင့်ဆင့် ကို ဉာဏ်နှင့်တိုင်းထွာကြည့်ရသည်။ ဆီးဓာတ်အရောင်အဆင်းကို သိခြင်းအားဖြင့် အပူဒဏ်ကို မခံနိုင်သော ကျောက်ကပ်တွင် အပူဓာတ် မည်မျှဝင်ရောက် လောင်မြိုက်နေသည်၊ သရက်ရွက် တွင် အပူဓာတ်မည်မျှ စူးဝင်နေသည်၊ အသည်းတွင် အပူဓာတ် မည်မျှ ခိုအောင်းနေသည်၊ နှလုံးနှင့် အဆုတ်တို့ကို မည်မျှ အပူအခို ရိုက်ခတ်နေသည်၊ အရည်ဓာတ်ဖြစ်သော သွေးဓာတ်ကို အပူဓာတ် လောင်ကျွမ်း၍ မည်မျှ သွေးဓာတ်ခမ်းခြောက် လာနေသည်ကို သိရှိနိုင်ရန် ဆီးဓာတ်ကို ကြည့်ခြင်းဖြစ်သည်။

### မီးလောင်လျှင်ရေနှင့်သတ်ရသည်

မီးလောင်မှုဖြစ်သည်ဆိုရာ၌ အမှိုက်မီး၊ ထင်းမီး၊ အိမ်မီး၊ တောမီးစသောမျက်လုံးနှင့်တွေ့မြင်ရသည့်လောင်စာအလိုက် အပြင်မီးဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့် မျက်လုံးနှင့်မမြင်ရသော်လည်း ဉာဏ်နှင့် မြင်နိုင်သည့် အစာအာဟာရအလိုက် ကိုယ်တွင်းမီးလောင်ပုံခြင်း တစ်ထပ်တည်းတူ၏။

အပြင်အပမီးသည် မျက်မြင်လမ်းပညတ်မီးဖြစ်၏။ ကိုယ်တွင်းမီးသည် ဉာဏ်မြင်လမ်းပရမတ်မီးဖြစ်သည်။ ထိုပညတ် မီးနှင့် ပရမတ်မီးနှစ်မျိုးတို့သည် မြင်ရမှုနှင့်မမြင်ရမှုသာ ကွာသည်။ သဘောသဘာဝခြင်းတူ၏။

www.burmeseclassic.com

အပြင်မီးလောင်သောအခါ မီးသတ်သမားများရေနှင့် နိုင်အောင်ပက်ဖျန်း၍ ငြိမ်းသတ်ရသကဲ့သို့ ကိုယ်တွင်းမီးလောင်သောအခါ မီးသတ်သမားနှင့်တူသော ဆေးသမားက ဖြစ်စေ၊ မိမိကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ကဖြစ်စေ ရေဓာတ်နှင့်တူညီသော အအေးအစာ၊ အအေးဆေးများကို ပေးကျွေးစားသောက်၍ ကိုယ်တွင်းမီးငြိမ်းသေအောင် စားသောက်ပက်ဖျန်းရလေသည်။ ထိုမီးငြိမ်းလျှင် မီးလောင်မှုကြောင့်ဖြစ်ပွားလာခဲ့ကြသော ကိုယ်တွင်းအပူနာရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့သည် မီးဓာတ်ငြိမ်းသေမှုနှင့် အတူ ရောဂါလည်း သက်သာပျောက်ကင်းရလေသည်။ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု၊ တေဇောပြု၊ တေဇောမနိုင်ဆေးမကိုင်နှင့် တေဇောတစ်လုံး အခက်ဆုံး ဆိုသည်မှာ ဝမ်းတွင်း၌ ယခုဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကျရောက်ဆဲ၊ ဖြစ်ပါနေဆဲအပူဓာတ်ခေါ်သော တေဇောဓာတ်ကို ဆိုလိုသည်။

### ရေနစ်လျှင်မီးဓာတ်ကူရသည်

ရေနစ်သည်ဆိုရာ၌ တွင်းရေ၊ ချောင်းရေ၊ မြစ်ရေတွင်နစ်မြုပ်ပြီး မေ့မောနေသောသူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အားရေထွက်အောင် အန်စေပြီး ကြွင်းကျန်နေသောရေဓာတ်၊ ရေခိုးများကို အပြင်ထွက်လာစေရန် အပူသတ္တိရှိသော ဖိဖိုကပြာနှင့် အကြိမ်ကြိမ် လိမ်းသုတ်

ပေး၍လည်းကောင်း၊ မီးပူ၊ နေပူ၊ ဆေးပူတို့နှင့် အပြင်အပူကိုယ်ရေပြားမှ လိမ်းကြံပေး၍လည်းကောင်း၊ အေးလေးထိုင်းမှိုင်းနေသောသူကို အအေးဓာတ် ကုန်ပျောက်အောင်ပြုလုပ်ရသည်။

ထိုအပြင်အပူနည်းအတိုင်း ရေနစ်သကဲ့သို့ ရေဓာတ်နှင့်တူသော အအေးဆေး၊ အအေးအစာများဖြစ်သည့် အသီးအရွက်များကို နေ့စဉ်ရက်ဆက်လွန်ကဲအောင် စားသောက်ကြသည့်အခါ အပူအအေးညီညွတ်မျှတမှ အင်အားဗလနှင့်ပြည့်စုံသော ဝမ်းတွင်းရှိ အသည်းနှလုံး၊ အဆုတ်စသော ဝမ်းတွင်းအင်္ဂါစုအမျိုးမျိုးတို့သည် အအေးဓာတ်ဖိစီးနှိပ်စက်မှုဒဏ်ကြောင့် ရေနစ်သောသူကဲ့သို့ မွန်းကြပ်၍ လေးထိုင်းနှေးကွေးကုန်၏။ ထိုအခါ အအေးနာရောဂါ တို့သည် ဓာတ်စာအလိုက် အအေးလှိုင်းကျသည့် အင်္ဂါစုတို့တွင် ပိုမိုထူးကဲစွာ ထင်ရှားသော အနာရောဂါတို့ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။

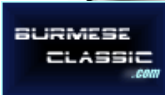
အအေးနာရောဂါဟု ရှင်းလင်းစေရန်မှာ ဒေသနာမူအတိုင်း ဆီးဖြူလျှင် အအေးလေး၊ ဆီးဖြူ၍ များလျှင်အအေးလတ်၊ ဆီးဖြူ၍ များပြီး မကြာခဏသွားလျှင် အအေးကြီးရောဂါဟု သုံးမျိုးသုံးပိုင်းခွဲခြားရသည်။

ဆီးကိုကြည့်၍ ရောဂါကိုဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် အသည်း၊ နှလုံး၊ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ်၊ သရက်ရွက်၊ အစာအိမ်၊ အူသိမ်၊ အူမတို့၌ ရေဓာတ်မည်မျှဝင်ရောက်နစ်မွန်းနေသည်ကို စုံစမ်း

www.burmeseclassic.com

ထောက်လှမ်းသော ဒေသနာနည်းပညာဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင် မူလသဘာဝထက်ပိုမိုလွန်ကဲ၍ အအေးဓာတ်လွှမ်းခြုံပတ်ဖွဲ့မှုတို့ကို (သို့မဟုတ်) ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရည်ဓာတ်၊ အအေးဓာတ်၊ အားကြီးလာသောကြောင့် ဝမ်းတွင်း အင်္ဂါစုများရေနှစ်မှု၊ ရေဓာတ်လွှမ်းမိုးမှုတို့ကို မီးဓာတ်ဖြစ်သော ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်းခြောက်(ဂျင်း)၊ ပိတ်ချင်း၊ ဇာတိပျိုလ် သီး၊ ဇာတိပျိုလ်ပွင့်၊ လေးညှင်း၊ ပတဲကော၊ မဆလာ၊ နန္ဒင်းမှုန့် စသည့် ရောဂါအလိုက် မီးဓာတ်အနု အရင့် ဓာတ်စာတို့နှင့် တိုက်ဖျိုပေးကျွေး စားသောက်ကုသ ရလေသည်။



### အနာနှင့်ဆေးတည့်အောင်သောက်နည်း

ယနေ့ခေတ်တိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ အခြေခံဖြစ်သော အပူနာရောဂါ၊ အအေးနာရောဂါကို ထိထိမိမိ မသိကြသော ဆေးသမားတို့ အလွန်များပြားလာကုန်၏။ သို့ကြောင့် ဤခေတ်မှာ လူတိုင်းလူတိုင်းကိုယ့်ဉာဏ်ကို ကိုယ်အားကိုးမှ သက်သာခွင့်ရပေလိမ့်မည်။

ယနေ့ခေတ်၌ အစားမစားတတ်၍ အစားမှားယွင်းမှု ကြောင့် အနာရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်လာပြီး မသေသင့်သေးပဲ သေဆုံးသွားကြသောသူတို့လည်း အလွန်များပြားလာ၏။

အနာရောဂါနှင့်ဆေးချက်လွဲချော်မှုတို့ကြောင့် မဖြစ်သင့်သော ဖြစ်ရပ်များလည်း အများအပြားဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ မည်သူ့ကိုမှ ရဲရဲတင်းတင်းစိတ်ချယုံကြည်စွာ အသက်အပ်နှင်း၍ ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့နေသင့်သော ခေတ်အခါ မဟုတ်တော့ကြောင်း လူတိုင်းသဘောပေါက်နားလည်ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ် ပြုပြင်ရေးအတွက် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ အခြေခံဖြစ်သော အပူဓာတ်အကြောင်းနှင့် အအေးဓာတ်အကြောင်းကို အကြမ်းအားဖြင့် လူတိုင်းနားလည်သင့်ပေသည်။

ယနေ့ခေတ် ကြော်ငြာတင်၍ ရောင်းချနေသော ဆေးတို့သည်လည်း အလွန်များပြားကုန်၏။

ယနေ့ခေတ်သည် ကြော်ငြာကောင်းမှ ဆေးရောင်းရသော ခေတ်ဖြစ်၍ ကြော်ငြာအရ ပြည်သူပြည်သားများသည် ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်သောဆေးကို ဝယ်ယူသောက်သုံးကြမည် ဆိုလျှင် ဒေသနာမူကို လက်ကိုင်ထား၍ မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် ယခုဖြစ်ပေါ်နေသော ရောဂါသည် ဝမ်းတွင်းအပူလွန်ကဲ၍ ဖြစ်သော ရောဂါ၊ ဝမ်းတွင်းအအေးလွန်ကဲ၍ဖြစ်သောရောဂါ၊ ထိုအပူနာရောဂါ၊ အအေးနာရောဂါနှစ်ပါးကို ကွဲကွဲပြားပြား သိကြပြီးမှ ဒေသနာဉာဏ်နှင့် ဆေးကို ဝယ်ယူသောက်သုံးကြလျှင် အမှားအယွင်းကင်းရှင်း၍ အနာနှင့်ဆေးသင့်မြတ်ကြပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ။ ။ ဝမ်းတွင်းကအပူလွန်ကဲ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါတစ်မျိုးအတွက်ဆေးကို လျှာပေါ်တင်ပြီး အခဲဖြစ်စေ၊

အမှုန်ဖြစ်စေ၊ ကြာကြာဝါး၍ ပါးစောင်မှထွက်လာသောအရည်နှင့် လုံးထွေးကြေညက်ပြီးသောအခါ အပူဓာတ်အပူရှိန်၊ အအေးဓာတ်၊ အအေးရှိန်သည် ထင်ရှားစွာဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။

ထိုအခါ အပူနာရောဂါဖြစ်၍ အပူဓာတ်လွန်ကဲနေသော ဆေးမျိုးတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ကိုယ်တွင်း၌ အအေးလွန်နာ ဖြစ်ပေါ်နေပါက ထိုအပူဓာတ်ရှိသော ဆေးမျိုးတို့နှင့် သင့်တော်၏။ ခန္ဓာကိုယ်က အပူဓာတ်လွန်ကဲ၍ ဖြစ်သောရောဂါကို မပူလွန်းသောဆေးမျိုးတို့ကို သောက်သုံး၍ ခန္ဓာကိုယ်က အအေးဓာတ်လွန်ကဲ၍ဖြစ်သော ရောဂါကို အအေးဓာတ်မရှိပဲ အပူဓာတ်ဦးဆောင်သော ဆေးမျိုးတို့ကို သောက်သုံးရသည်။

☆ ထင်ရှားစေရန် ရင်အောင့်ရာ၌ အအေးကြောင့်အောင့်မှု၊ အပူကြောင့်အောင့်မှုကို ခွဲခြားသိရမည်။

☆ အစာမကြေရာ၌ အအေးကြောင့်မကြေမှု၊ အပူကြောင့်မကြေမှုကို ခွဲခြားသိရမည်။

☆ နှလုံးရောဂါဖြစ်မှု၌ အပူကြောင့်ဖြစ်မှု၊ အအေးကြောင့်ဖြစ်မှုကို ခွဲခြားသိရမည်။

☆ အဆုတ်ရောဂါဖြစ်မှု၌ အပူကြောင့်ဖြစ်မှု၊ အအေးကြောင့်ဖြစ်မှုတို့ကို ခွဲခြားသိရမည်။

☆ အသည်းရောဂါဖြစ်မှု၌ အပူကြောင့်ဖြစ်မှု၊ အအေးကြောင့်ဖြစ်မှုတို့ကို ခွဲခြားသိရမည်။

☆ ကျောက်ကပ်ရောဂါဖြစ်မှု၌ အပူကြောင့်ဖြစ်မှု၊ အအေး

ကြောင့်ဖြစ်မှုတို့ကို ခွဲခြားသိရမည်။

☆ သရက်ရွက်ရောဂါဖြစ်မှု၌ အပူကြောင့်ဖြစ်မှု၊ အအေးကြောင့်ဖြစ်မှုတို့ကို ခွဲခြားသိရမည်။

☆ ဆီးချိုရောဂါ၌ အပူနာ၊ အအေးနာကို ခွဲရမည်။

☆ ကျီးပေါင်းရောဂါ၌ အပူနာ၊ အအေးနာအရင်းခံမှုကို ခွဲခြားသိရမည်။

☆ မျက်စိရောဂါ၊ နားရောဂါ၊ နှာခေါင်းရောဂါ၊ ခံတွင်းရောဂါ၊ အရေပြားရောဂါ၊ အကြောရောဂါ၊ အရိုးရောဂါ၊ သွေးရောဂါ၊ လေရောဂါစသောခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ဒေသနာဉာဏ်နှင့် အပူနာ၊ အအေးနာခွဲခြားရမည်။

အပူအအေးကိုမှ အခြေမခံလျှင် ရောဂါရှင်နှစ်ဦးတို့သည် ခံစားချက်ခြင်းတူညီကြသော်လည်း အအေးဆေးကို သောက်ရာ၌ အပူနာသမားရောဂါပျောက်သွားသော်လည်း အအေးနာသမားရောဂါမှာ ပိုဆိုးလာပြီး သေဆုံးတတ်သည်။ ခံစားချက်ခြင်းတူညီ၍ အပူဆေးကို သောက်ကြရာ၌ အအေးနာသမား သက်သာပျောက်ကင်း၍ အပူနာသမားသည် သေတတ်သည်။ ဘာကြောင့် ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ရသနည်းဟုဆိုလျှင် အပူဆေးအစာများကို လွန်ကဲအောင်ရက်ဆက် စားသောက်မိ၍ အပူနာရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာမှုတွင် အပူဓာတ်ဦးဆောင်သော ဆေးကိုထပ်မံ သောက်သုံး ပါက မီးလောင်နေသောခန္ဓာအိမ်ကို မီးနှင့်ထပ်ရှိ လိုက်သကဲ့သို့



ပြာကျပျက်စီးဖို့သာရှိတော့မည်။

အအေးဆေး၊ အအေးအစာများကို နေ့စဉ်ရက်ဆက်စားသောက်မိ၍ အအေးနာရောဂါဖြစ်ပေါ်လာမှုတွင် အအေးဓာတ် ဦးဆောင်သောဆေးကို ထပ်မံသောက်သုံးမိပါက ရေနစ်နေသောခန္ဓာအိမ်ကို ရေနှင့်ထပ်လောင်းချသကဲ့သို့ မွန်းကြပ်ပြီး ပျက်စီးသေဆုံးဖို့သာဖြစ်တော့မည်။

သို့ကြောင့် လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာသတ္တဝါအပေါင်းတို့ကို ဒုက္ခဆင်းရဲတွင်းမှ အမြဲမပြတ်ကယ်တင်လာသော မဟာဂရုဏာရှင်အတုမရှိသော ဘုရားရှင်၏ ဒေသနာဉာဏ် တော်အတိုင်း သီတေ နာပိရုပ္ပတိဓာတ်ကြီးလေးပါး ခန္ဓာကိုယ်သည် အအေးကြောင့်လည်း ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်၏။ ဥဏှောနာပိရုပ္ပတိဓာတ်ကြီးလေးပါး ခန္ဓာကိုယ်သည် အပူကြောင့်လည်း ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်၏ဟု ဟောကြားတော်မူသော ဘုရားဟော ဒေသနာဉာဏ်ကိုလက်ကိုင်ထား၍ ဘုရားရှင်ကိုလည်း မမေ့မလျော့သော အားဖြင့် မိမိကိုယ်လည်း စောင့်ရှောက် သောအနေနှင့် အပူဓာတ်နှင့် အအေးဓာတ်အကြောင်း ဒေသနာဉာဏ်နှစ်ပါးကို စွဲကိုင်လျက် အစားစားတတ်အောင် ဆေးသောက်တတ်အောင် ကျန်းမာ၍ အသက်ရှည်အောင် လူတိုင်းကျင့်သုံးဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။



### အညစ်အကြေးစွန့်သော အင်္ဂါ (၅)ခု

ခန္ဓာကိုယ်၌ အမြဲမပြတ်သတိထားပြီး စောင့်ကြည့်နေရမည့် အင်္ဂါ (၅)မျိုးရှိ၏။

ထို(၅)မျိုးတို့သည် -

- ၁။ အရေပြား၊
- ၂။ အူမကြီး၊
- ၃။ အသည်း၊
- ၄။ ကျောက်ကပ်၊
- ၅။ အဆုတ် တို့ဖြစ်သည်။



### အညစ်အကြေးစွန့်သောအရေပြား

အရေပြားသည် သွေးဓာတ်၌ရှိသော ပိုလှုံလာသည့် အငန်ဓာတ်နှင့် အဆိပ်အတောက်ပါဝင်သော အညစ်အကြေးအရည်ဓာတ်တို့ကို ချွေးအဖြစ်အပြင်သို့ စွန့်ထုတ်ကြရသည်။ ထိုအလုပ်ကို အရေပြားက မလုပ်နိုင်တော့ပါက ချွေးမထွက်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါတို့သည် အလွန်များပြားကုန်၏။

ချွေးမထွက်မှု၌ သွေးထဲတွင် ချွေးအညစ်အကြေးဓာတ်များ ရောနှောနေလျှင် သွေးမသန်၍ဖြစ်သော သွေးတိုး၊ လှေခန်း၊

www.burmeseclassic.com

အကြောတက်၊ ခံတွင်းပုပ်၊ အစာမကြေ၊ အာရုံကြော၊ မူဝေမော  
ပန်းခြင်း၊ ကျောက်၊ ဝက်သက်၊ ကြွက်တက်၊ တိုနာ၊ ငှက်ဖျားနှင့်  
အဖျားရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ဖော၊ ရောင်၊ ထုံ၊ ကျဉ်၊ ညောင်း၊ ကိုက်၊  
တက်၊ အိပ်မပျော်၊ ခံတွင်းပျက်ကာစားမဝင်ခြင်းတို့သည်  
ကိုယ်အရေပြား၌ ချွေးမထွက်မှုကြောင့်ပေါ်ပေါက်လာသော  
ရောဂါတို့ဖြစ်သည်။

အရေပြား၌ရှိသော ချွေးထွက်ပေါက်တို့၏ ဓာတ်သဘာဝ  
သည် ပူလျှင်ပွင့်ကျယ်၍ ချွေးထွက်စေတတ်ပြီး၊ အေးလျှင်ကျင်း  
ကျ၍ အပေါက်ပိတ်သွားတတ်သည်။

သို့ကြောင့် ရေမကြာခဏချိုးခြင်း၊ ရေစိမ်ချိုးခြင်း၊  
ခေါင်းမကြာခဏလျှော်ခြင်း၊ ပန်ကာလေအမြဲခံခြင်း၊ အဲယားကွန်း  
နှင့်နေခြင်းတို့ကို မလွန်ကဲအောင် ဆင်ခြင်ရမည်။

မှတ်ချက်။ ။လူကြီး၊ ကလေးဖျားနာ၍တက်မှု၌ ပင်မချွေး  
မထွက်မှုအကြောင်းခံ၍တက်သည်။ အညစ်အကြေး စွန့်ထုတ်  
သော အရေပြားကို အထူးဂရုစိုက်သင့်ပေသည်။



## အညစ်အကြေးစွန့်သောအူမကြီး

ခန္ဓာကိုယ်၌ စားသောက်မျိုးသွင်းအပ်သော အစာ  
အာဟာရတို့ကို ဝမ်းမီးနှင့်ကောင်းစွာ ကြေညက်အောင် ချေချက်ပြီး  
သောအခါ ဓာတ်ဆီဓာတ်နှစ်တို့ကို အူအဆင့်ဆင့်တို့မှ စုပ်ယူထား  
ပြီး အသုံးမဝင်သော အဖတ်ကြမ်းများကို အူမကြီးသို့ မစင်အဖြစ်  
တွန်းပို့ခဲ့၏။ ထိုအူမကြီးသို့ရောက်ရှိလာသောမစင်ကို အူမကြီးက  
ခေတ္တသိုလှောင်ထားပြီး အညစ်အကြေးဖြစ်သောကြောင့် မကြာခင်  
ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ပေးရလေသည်။

အူမကြီးလုပ်ငန်းသည် အစာဟောင်းသိုလှောင်မှုနှင့်  
ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်မှုကို အမြဲတမ်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးရသည်။  
အစာဟောင်းစွန့်ထုတ်မှုကို နေ့စဉ်မှန်မှန်မလုပ်၍ ဝမ်းချုပ်မှု  
အလွန်အကျပ်ပေါ်လာသောအခါ ဝမ်းချုပ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်  
လာသောရောဂါမျိုးတို့သည် အလွန်များပြားကုန်၏။ သွေးတက်  
ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ ဦးခေါင်းပိုင်းချွေးထွက်လွန်ကဲခြင်း၊ မျက်စိစွန်  
ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်ရည်ပူကျခြင်း၊ မျက်စိနီခြင်း၊ လျှာကွဲခြင်း၊  
နှုတ်ခမ်းခြောက်၍ကွဲခြင်း၊ သွားကြားမှ သွေးယိုထွက်ခြင်း၊  
နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ လေဆို့ခြင်း၊ လေနင်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်  
ရင်တုန်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ အဖျားမကျခြင်း၊ ခေါင်းအလွန်  
ကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောထိုးခြင်း၊ ကုတ်ဇက်ကျီးပေါင်း တက်ခြင်း။

မျက်စိမူန်ပြာအားနည်းခြင်း၊ ဦးနှောက်သွေးကြော ပြတ်ခြင်း၊ ခေါင်းအုံခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားကိုက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ အတွေးအကြံ များခြင်း၊ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကင်ဆာရောဂါဖြစ်ခြင်း။ ထုံ၊ ကျဉ်၊ ညောင်း၊ ကိုက်၊ တက်၊ အောင့်သော ဝမ်းချုပ်ပိတ်နာတို့သည် အပူခိုးအပုပ် ခိုးအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။

ဤသို့များပြားလှသောရောဂါမျိုးတို့သည် အစာအာဟာရ အလိုက် ဝမ်းချုပ်မှုတစ်ခုတည်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ သို့ကြောင့် ထိုရောဂါများကို ကြိုတင်ကာကွယ်သောအားဖြင့် ဝမ်းမချုပ်အောင် အထူးဂရုစိုက်သင့်ပေသည်။

### အညစ်အကြေးခွန်သောအသည်း

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် အကြီးဆုံးဖြစ်သော အသည်း သည် ဓာတ်ခွဲစက်ရုံကြီးနှင့်တူ၏။ လူသားတို့စားသောက် အပ်သော အစာအာဟာရဟူသမျှတို့တွင် အချို့ဓာတ်၊ အဆိမ့် ဓာတ်၊ အပူဓာတ်၊ အစပ်ဓာတ်၊ အငန်ဓာတ်၊ အချဉ်ဓာတ်၊ အခါးဓာတ်၊ အဖန်ဓာတ်စသော ဓာတ်မျိုးတို့၌ လိုအပ်သော ဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ထိန်းချုပ်ညှိနှိုင်းပေးပြီး မလိုအပ်သော မလဓာတ်ခေါ် အညစ်အကြေးနှင့် သွေးအတွင်းအဆိပ်အတောက်

ဖြစ်စေတတ်သော သတ္တုဓာတ်တို့ကို စွန့်ထုတ်ပယ်ရှားကာ သွေးသန့်ရှင်းမှုကို အမြဲမပြတ် ပြုလုပ်နေရသော ဓာတ်ခွဲ စက်ရုံကြီးနှင့်တူသည့် အသည်းဖြစ်သည်။

ထိုအသည်းသည် သွေးထုတ်လုပ်မှု၌ သွေးသန့်ရှင်း အောင် မပြုလုပ်ပါက သတ္တဝါတို့ ခဏချင်းသေဆုံးသွားနိုင်သည်။ အသည်းသည် မူလသဘာဝအတိုင်း အလုပ်မလုပ်နိုင်လျှင် အစာ မကြေခြင်း၊ အစာမစားနိုင်ခြင်း၊ အသားအရေမမှန်ခြင်း၊ ဝါခြင်း၊ မျက်လုံးဝါခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ အောင့်နာခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ အားကုန်ခြင်း၊ အသားအရေဖြူရော်ရော်ဖြစ်ခြင်း၊ ဖေါရောင်ခြင်း၊ ထိပ်လန့်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မမှန်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ဦးခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ငိုက်စူထွက်ခြင်း၊ အာရုံကြောများအားနည်း လာခြင်း၊ ဝမ်းမီးပျက်ခြင်း၊ ဥသွာကိုယ်ငွေပျက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူ အအေးမမှန်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စသောအသည်း ဖောက်ပြန်၍ ဝမ်းမီးပျက်ပြီး သွေး၊ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ဖောက်ပြန်သော အနာရောဂါတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ အသည်းသည် မူလသဘာဝအတိုင်း လုံးဝ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့လျှင် ဓာတ်ဆရာနှင့်သိပ္ပံဆရာများ အစွမ်းကုန် လေ၏။ ဘုရား၊ တရားသာလျှင် အားကိုးဖွယ်ရာ ဖြစ်တော့သည်။



### အညစ်အကြေးစွန့်သောကျောက်ကပ်

ကျောက်ကပ်သည် အမြဲမပြတ်စီးဆင်းနေသော သွေရည် တို့ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရန် ပြုလုပ်သောအားဖြင့် သွေးထဲမှ ပိုလျှံနေသည့် ရေဓာတ်နှင့် ဆားဓာတ်တို့အပြင် တခြားသော အညစ်အကြေးဓာတ်များကိုပါ ကျောက်ကပ်ကစစ်ထုတ်၍ ကျင်ငယ်အဖြစ်စွန့်ထုတ်ရလေသည်။ သွေးတို့သည် ကျောက်ကပ် ကို ဖြတ်သန်း၍ အမြဲမပြတ်စီးဆင်းနေရသည်။

ကျောက်ကပ်သည် မူလသဘာဝအတိုင်း အလုပ်မလုပ် နိုင်တော့ပါက သွေးဓာတ်ထဲတွင် ဆီးဓာတ်များဝင်ရောက် ရောနှောနေသဖြင့် သွေးတက်ခြင်း၊ ခြေခုံရောင်ခြင်းမှအစပြု၍ မျက်နှာအစ်အန်းခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးရောင်ဖောလာခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ကြပ်မောမောခြင်း၊ ရုပ်ခန္ဓာလေးထိုင်း ခြင်း၊ လေငန်းဝင်ခြင်း၊ အစာမစားနိုင်ခြင်း၊ မအိပ်နိုင်ခြင်း၊ နှလုံးခုန် မမှန်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ခါးအောင့်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း၊ ခါးတောင့် တင်းခြင်း၊ ထုံကျင်ခြင်း၊ ခေါင်းအုံခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခဲခြင်း၊ နားလေ ထွက်ခြင်း၊ နားလေးခြင်း၊ ရုတ်တရက်မူးမေ့ခြင်းစသော ကျောက် ကပ်ဖောက်ပြန်၍ သွေးနှင့်ဆီးမကွဲ သောရောဂါတို့ဖြစ်ပေါ် လာကြလေသည်။

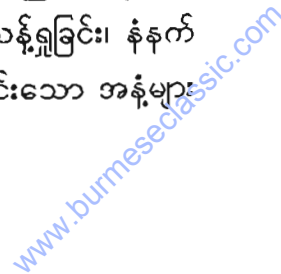
သို့ကြောင့် ကျောက်ကပ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရန် အရေ ဓာတ်များများသောက်သုံးပေးဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

### အညစ်အကြေးစွန့်ထုတ်သောအဆုတ်

အဆုတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ နှလုံး၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အစာအိမ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊ သွေးစသော ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါစုအားလုံးအတွက် ကိုယ့်အလုပ်ကို ကိုယ်မှန်မှန် ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြစေရန် အောက်ဆီဂျင်ဟုခေါ်သည့် ဗလဓာတ် ခွန်အားဓာတ်ဖြစ်သော လေဓာတ်ကို အမြဲမပြတ် ရှူသွင်းပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင် အသုံးပြုပြီးသောလေညစ်၊ လေဟောင်းများကို ထွက်လေအနေနှင့် စွန့်ထုတ်ဖယ်ရှားမှုသည် အဆုတ်က အမြဲ ပြုလုပ်နေရသော လုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ လေဓာတ်အသစ်အဟောင်းအမြဲမပြတ် ပြောင်းလဲပေးမှုသည် ထွက်လေ၊ ဝင်လေအားဖြင့် အဆုတ်က မနားတမ်း ပြုလုပ်နေရသည်။

သို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ဗလဓာတ်ဖြစ်သော လေတန်ခိုးကြောင့် အလိုရှိရာသို့ဆောင်ရွက်နိုင်ကြလေ၏။ အဆုတ်သည် ဝင်လေ၊ ထွက်လေကို မလုပ်တော့ပါက သတ္တဝါတို့ ဘဝဆုံးပြီး သေကြရလိမ့်မည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှင်သန်ရေးအတွက် အဆုတ်သည် အရေးကြီးဆုံးသော အင်္ဂါစုဖြစ်သည်။ အဆုတ်ကို ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် လေကောင်း၊ လေသန့်ရှူခြင်း၊ နံနက် စောစောလတ်ဆတ်သောလေရှူခြင်း၊ မကောင်းသော အနံ့များ



ဖြစ်သည့် အပုပ်နံ့၊ ညှော်နံ့၊ ဓာတ်ခိုး၊ ဓာတ်ငွေ့အနံ့၊ မီးခိုး အမျိုးမျိုးအနံ့တို့ကို ရှောင်ကြဉ်၍ အစားအသောက် အနေအထိုင် တို့၌ အပူဓာတ်၊ အအေးဓာတ် မလွန်ကဲပဲ ညီညွတ်မျှတအောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သင့်ပေသည်။

ဤဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ခန္ဓာကိုယ်၏ အညစ်အကြေးများကို ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအဆိပ်အတောက်မဖြစ်စေရန် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာတို့၌ အမြဲမပြတ်သုတ်သင် ရှင်းလင်းကာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သန့်ရှင်း စင်ကြယ်နေအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နေရသော သန့်ရှင်းရေး အင်္ဂါစု(၅)မျိုးတို့ကို ကျန်းမာ၍ အသက်ရှည်လိုသူတိုင်း အမြဲတမ်း မျက်ခြေမပြတ်စောင့်ကြည့်ပြီး လိုအပ်သလို ပြုပြင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖို့လိုအပ်ပေသည်။

### ကျောက်ကပ်နှင့်ဆိုင်သောအဓိကအင်္ဂါများ

★ ကျောက်ကပ်သည် ဆီးအိမ်နှင့်နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်လျက်ရှိ၏။ ကျောက်ကပ်အပူစွဲလောင်နေသောအခါ ဆီးဝါခြင်း၊ ဆီးနီခြင်း၊ ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်းတို့ဖြစ်ရသည်။

★ ကျောက်ကပ်သည် နားနှင့်လည်းဆက်သွယ်ထား၏။ ကျောက်ကပ်မကောင်းသော် နားအူ၊ နားလေး၊ နားပင်းခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

★ ကျောက်ကပ်သည် အရိုးနှင့်လည်းဆက်သွယ်လျက် အရိုးကိုလည်း အားပေးကူညီ၏။ ကျောက်ကပ်မကောင်းလျှင် အရိုးများလည်းပွခြင်း၊ ဆွေးခြင်းအားဖြင့် ဖောက်ပြန်ကုန်၏။

★ ကျောက်ကပ်သည် သွေးသန့်စက်ရုံတစ်ခုဖြစ်၏။ ကျောက်ကပ်မကောင်း၍ သွေးမသန့်ရှင်းသောအခါ နှလုံး သားသည် သွေးခွက်သွေးအိုးဖြစ်သောကြောင့် နှလုံးဖောက်ပြန် သောအားဖြင့် မကြာခဏ ကြောက်ရွံ့ထိပ်လန့်မှု ဖြစ်ရသည်။

★ ကျောက်ကပ်သည် ဦးနှောက်နှင့်လည်း အမြဲမပြတ် ဆက်ဆံရ၏။ ကျောက်ကပ်က သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ပြီးသော သွေးများကို ဦးနှောက်ကလိုအပ်သလို အသုံးပြု၏။ သွေးမသန့် သောအခါ ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းမူး၊ မှတ်ဉာဏ် အားနည်းမှု၊ အာရုံခံစားမှု၊ တွေးတောဆင်ခြင်မှုတို့သည် ဦးနှောက်ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် မှားယွင်းကုန်၏။ သွေးမသန့်သောအခါ အလွန်နုနယ်၍ အလုပ်များလှသော ဦးနှောက်သည် အဆိပ်သင့်ခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။

[www.burmeseclassic.com](http://www.burmeseclassic.com)

### အဆုတ်နှင့်ဆိုင်သော အဓိကအင်္ဂါများ

☆ အဆုတ်သည် နှာခေါင်းနှင့်ရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံနေကြသည်။ အဆုတ်သည် အပူဓာတ်လွန်ကဲခြင်း၊ အအေးဓာတ်လွန်ကဲခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း စသော အဆုတ်တစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့လျှင် နှာခေါင်းမှာ ဖော်ပြ၏။ နှာမွှန်ခြင်း၊ နှာရည်မကျခြင်း၊ နှာရည်ကျခြင်း၊ နှာခေါင်းယားယံခြင်း၊ နှာချေခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးယိုခြင်း၊ နှာခေါင်းနာခြင်း၊ နှာခေါင်းရောင်ခြင်း၊ နှာခေါင်းနီခြင်း၊ ဖြူခြင်း၊ ညိုခြင်း၊ ဝါခြင်းစသော ဖောက်ပြန်မှုတို့နှင့်အတူ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မကောင်းခြင်း၊ ပင်ပန်းစွာရှူရှိုက်ရခြင်းတို့သည် အရင်းခံဖြစ်သော အဆုတ်၏ ဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ဖြစ်ကုန်၏။

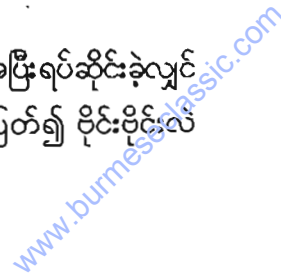
☆ အဆုတ်သည် အူတွင်းတစ်လျှောက်တွင် အူမကြီးနှင့်အများဆုံးဆက်ဆံရသည်။ အဆုတ်မှ ရှူသွင်းလိုက်သော လေတို့သည် အူမကြီးနယ်မြေ၌ အများဆုံးကိန်း၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အူတို့သည် ငြိမ်ဝပ်၍ အလုပ်မလုပ်နိုင် သောအခါ ဆေးသမားတို့အတွက် အခက်ကြုံရသည်။ သို့ကြောင့် အနောက်တိုင်းဆရာဝန်များ အူ၏လှုပ်ရှားမှုကို နားကြပ်နှင့် နားထောင်း၍ ရောဂါကုသကြသည်။ အူ၏လှုပ်ရှားမှုဆိုရာ၌ အူသည် အမြဲလှုပ်ရှား၍ အစာခြေရည်ထုတ်လုပ်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ ကြေညက်ပြီးသောအစာကို အူတွင်းသို့ ရောက်အောင် စုတ်ယူရာ၌လည်း

ကောင်း စုပ်ယူပြီးသော အဖတ်ကြမ်းများကို အူမကြီး နယ်မြေသို့ မစင်အဖြစ် တွန်းပို့ရာ၌ လည်းကောင်း၊ အထူးသဖြင့် အစာဟောင်းများကို မစင်အဖြစ် အပြင်အပသို့ စွန့်ထုတ်ရာ၌လည်းကောင်း၊ လှုပ်ရှားသောလေ တို့ကိုအဆုတ်မှတာဝန်ယူ ပို့ဆောင်ပေးနေရသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအညစ်အကြေးစွန့်ရာဌာနဖြစ်သော အူမကြီးနေရာ၌ ဝါယောဓာတ်လေတို့သည် အလွန်အရေးပါလှပေသည်။ အသက်ပြင်းပြင်းနှင့် မှန်မှန်ရှူရှိုက်ပေးလိုက်သော အခါ အူမကြီးသို့ ဝါယောဓာတ်လေ အင်အားပြည့်ဝစွာ ရောက်ရှိသွားသောကြောင့် အညစ်အကြေး စွန့်သော ထွက်လေ သက်လေတို့သည် အရှိန်အဟုန်နှင့်ဖြောင့်မတ်စွာ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်လေသည်။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ ဒေသနာမူ၌ ဝါယောဓာတ်(၆)မျိုးကို ပြထား၏။ ကျမ်းကပြထားသော်လည်း ထိုလေဓာတ်(၆)မျိုးတို့သည် တစ်နေရာတစ်မျိုးစီ သူ့တန်ခိုးနှင့်သူ နေနိုင်သော အရာမျိုးမဟုတ်။ ကိုယ်တွင်းလေဓာတ်တို့ရှင်သန်အားကောင်းစေရန် ပြင်ပလေဓာတ်ကို ရှူရှိုက်ခြင်းအားဖြင့် မှီခိုအားကိုး၍ နေရလေသည်။

ထင်ရှားစေရန် ယခုထွက်လေဝင်လေအပြီးရပ်ဆိုင်းခဲ့လျှင် ကိုယ်တွင်း၌ ကျန်ရှိသောလေဓာတ်တို့ပါ အားပြတ်၍ ဝိုင်းဝိုင်းလဲ



ကာ အနိစ္စရောက်ကြရမည်။

ထို့ကြောင့် ဒေသနာမူမှလာသော ဝါယောဓာတ် (သို့မဟုတ်) လေဓာတ်(၆)ပါးတို့တွင် ဝင်လေထွက်လေသည် အကြီးအကဲအချုပ်အခြာ မိခင်ဓာတ်ရင်းဖြစ်၏။ အဆုတ်သည် လေဓာတ်နှင့် လှုပ်ရှားနေရသောခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအတွက် လေသန့်စက်ရုံကြီးဖြစ်ပေသည်။

အဆုတ်မကောင်းသော် ဝင်လေ၊ ထွက်လေညံ့နည်းမည်။ ဝင်လေ၊ ထွက်လေညံ့နည်းလျှင် အူမကြီးရောဂါရမည်။

★ အဆုတ်သည် အရေပြားနှင့်လည်း အမြဲမပြတ် ဆက်သွယ်လျက် ရှိ၏။ အရေပြားသည် ရုပ်ရှင်ပြသော ပိတ်ကားနှင့်တူသည်။ ဇာတ်လမ်းအရ သရုပ်ဆောင်သော မင်းသားမင်းသမီး အခြွေအရံများကို ပြသသောအခါ ပိတ်ကား ပေါ်တင်၍ ပြသရ၏။ ထိုနည်းအတူ လေဓာတ်နှင့်ယှဉ်၍ ဖြစ်သောရောဂါဟူ သမျှတို့ကို ကိုယ်အရေပြားတွင် ကိုယ်တွင်း အနာရောဂါ ဇာတ်လမ်းအဖြစ် နည်းမျိုးစုံအောင်ပြသည်။ ဆေးသမားတို့ဉာဏ် အားကောင်းလျှင် ကျမ်းမပြသော်လည်း ဆက်စပ်တွေးတော ကြံစည်မှုနှင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်နိုင် သည်။

★ အဆုတ်သည် လေဓာတ်အပေါင်းနှင့် အမြဲဆက်ဆံ ၏။ အဆုတ်သည် လေဓာတ်အပေါင်းတို့၏ မိခင်ဖခင်ကြီး ဖြစ်သောကြောင့် ဝမ်းနည်းမှုတို့သည် အဆုတ် အားနည်းရာမှ

အသက်ရှူရှိုက်မှု မမှန်ကန်ပဲ လေဓာတ် ဖောက်ပြန်သောရောဂါ တို့ဖြစ်၏။

မှတ်ချက်။ ။ကလေးများဝမ်းနည်း၍ ငိုယိုကြသောအခါ ရှိုက်၍ရှိုက်၍ ရှူသွင်းသော လေရှူရှိုက်မှုကိုကြည့်လျှင် ဝါယော လေဓာတ်ဖောက်ပြန်နေကြောင်းကို သိမြင်နိုင်သည်။

### အသည်းနှင့်ဆိုင်သော အဓိကအင်္ဂါများ

အသည်းသည်လည်း သည်းခြေနှင့်မိသားစုကဲ့သို့ အလွန် နီးကပ်စွာဆက်ဆံကြ၏။ အစာကိုကြေညက်ရန် အစာချေရည် အကြမ်းစားကို အသည်းကပေးပို့၍ သည်းခြေက လက်ခံယူပြီး ကုန်ကြမ်းမှ ကုန်ချောဖြစ်အောင် သဘာဝ၏သည်းခြေအိမ် တန်ခိုးနှင့်ပြုပြင်စီမံရသည်။

အသည်းမကောင်းသော် သည်းခြေဓာတ်ပျက်၍ အစာ မကြေမှုမှအစ အရူးဘဝလည်းရောက်နိုင်ပြီး ရုတ်တရက်လည်း သေဆုံးသွားနိုင်လေသည်။

အထူးမှတ်ချက်။ ။သည်းခြေရည်ဟူသမျှသည် အစာကို ချေချက်တတ်သော သဘောသာရှိ၏။

☆ အစာစားတိုင်း ပါးစောင်ရင်းမှထွက်သော အစာခြေရည်သည် ပူနွေးသောသတ္တိရှိပြီး အစာကို နူးညံ့အောင် ကြေညက်စေသော သည်းခြေရည်ဖြစ်သည်။

☆ အစာသစ်အိမ်၌နေ၍ ပူသောအခိုးနှင့်အစာကို နူးညံ့ကြေညက်အောင် ချေချက်သောအရည်သည် သည်းခြေရည်ဖြစ်သည်။

☆ အူသိမ်၌ ပူလွန်းသောအခိုးနှင့်အစာကို အပြင်းအထန် ချေချက်သော အရည်ဓာတ်သည် သည်းခြေရည်ဖြစ်သည်။

☆ အူသိမ်၌ ပူသောအခိုးနှင့်အစာကို သိမ်မွေ့နူးညံ့ အနှစ်ကျအောင်ချေချက်သော အရည်သည် သည်းခြေရည်ဖြစ်သည်။

☆ သည်းခြေအရည်ဓာတ်သည် အစာချေအုပ်စုဝင်များသာဖြစ်သည်။

သည်းခြေပိုင်း၌ ရှုပ်ထွေးမှုမရှိစေရန် သဘာဝကျကျ ဖော်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

အသည်းမကောင်းသည်ရှိသော် ထိုအစာချေ သည်းခြေအုပ်စုဝင်များ အကုန်ဖောက်ပြန်ကုန်၏။

☆ အသည်းသည် မျက်လုံးနှင့်ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံကြ၏။ အသည်းအပူလွန်ကဲနေပါက ဦးစွာပထမ မျက်လုံးကို အနီရောင်ပြ၏။ အသည်းအအေးမိနေပါက (သို့မဟုတ်) မူလသဘာဝထက်ကျော်လွန်၍ အအေးဓာတ် လွှမ်းခြုံပတ်ဖွဲ့ထားပါက

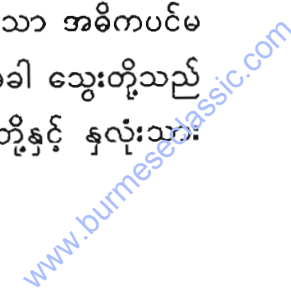
မျက်လုံးတွင် စိမ်းညိုရောင်ပြ၏။ အသည်းရောင်ကြွနေလျှင် မျက်လုံးအကြည်ဓာတ်ဖောက်ပြန်၍ ဖြူဝါရောင်ပြောင်းနေ၏။ အသည်းမကောင်းမှုဟူသမျှသည် မျက်လုံးကရှေးဦးစွာ ပုံသန္တာန်အမူအရာအမျိုးမျိုးနှင့် သတိပေးအချက်ပြသည်။ ဓာတ်မျက်လုံးအမြင်သန်ဖို့သာလိုသည်။

☆ အသည်းသည်အကြောများနှင့်လည်း ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံကြ၏။ အသည်းမကောင်းလျှင် အကြောအားနည်းခြင်း၊ အာရုံခံအကြောများမကြည်လင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ရသည်။

☆ အသည်းသည် အာကာသဓာတ်ခွဲစက်ရုံကြီးဖြစ်၍ သွေးကြော၊ လေကြော၊ အာရုံကြောတို့၏ အဆုံးသတ်ရာဖြစ်သော အာကာသပိုင်းဖြစ်သည့် ခြေသည်းလက်သည်းတို့နှင့် အမြဲမပြတ် ဆက်သွယ်ထား၏။

အသည်းမကောင်းသောအခါ ခြေသည်း၊ လက်သည်းတို့သည် ဖြူခြင်း၊ ဝါခြင်း၊ ညိုခြင်း၊ ပုတ်ခြင်း၊ ပါးခြင်း၊ လက်သည်းပုံမကျခြင်း၊ ကျိုးခြင်း၊ အနီပြောက်၊ အဖြူပြောက်ဖြစ်ခြင်း၊ လက်ပန်းကုံးကြွခြင်း၊ နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းစသော အကျိုးတရားတို့သည် များသောအားဖြင့် အသည်းဖြစ်နေပုံအကြောင်းတရားကို ဖော်ပြသော ဓာတ်လက္ခဏာတို့ဖြစ်ကုန်၏။

☆ အသည်းသည် သွေးထုတ်လုပ်သော အဓိကပင်မစက်ရုံကြီးဖြစ်၏။ အသည်းမကောင်းသောအခါ သွေးတို့သည် ညစ်ပတ်ကုန်၏။ ထိုညစ်ပတ်နေသောသွေးတို့နှင့် နှလုံးသား





လှုပ်ရှားရသောအခါ နှလုံးအိမ်တွင်း၌ နှလုံးသွေးအကြည် အလင်းဓာတ်သည် ဖောက်ပြန်လာသောကြောင့် နှလုံးသွေး အကြည်ဓာတ်ကို အားကိုးမှီခို၍ တွယ်ကပ်နေရသော သတ္တဝါ တို့၏ စိတ်ဝိညာဉ်သည် ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် နေရာတကာ ဒေါသရှေ့ဆောင်နေ၏။ သို့ကြောင့်အသည်း ဖောက်ပြန်နေသော သူတို့သည် အလွန်ဒေါသခက်ထန်နေကြ၏။ အသည်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ အလုပ်အများဆုံး အာကာသဓာတ်ခွဲစက်ရုံကြီး ဖြစ်သည်။

### သရက်ရွက်နှင့်ဆိုင်သော အဓိကအင်္ဂါများ

★ သရက်ရွက်သည် အူသိမ်ဦးနှင့် အလွန်နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်ထား၏။ စားသောက်ဝါးမျိုထည့်သွင်း လိုက်သော အစာသစ်တို့ကို အစာအိမ်ကြီးမှ အကြမ်းစားချေချက် ပြီးသော အခါ ထိုအစာတို့ကို အစာအိမ်ထွက်ပေါက်မှ ဩဇာဓာတ် အဖြစ် ထွက်လာစေရန် အစွမ်းကုန် အလုပ်လုပ်ပေးရသော သရက်ရွက် ဖြစ်သည်။

သရက်ရွက်ချို့ယွင်းဖောက်ပြန်လာသောအခါ အစာ အာဟာရတို့တွင် ပါရှိလာသော အချို့ဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်း

စောင့်ရှောက်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ပဲ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာရလေ၏။ ထို့အပြင် အစာမကြေခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ သတိမေ့လျော့ခြင်း၊ ရုပ်ခန္ဓာလေးထိုင်းခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း၊ ရင်လေးခြင်း၊ အကြောတောင့်တင်းခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်းမမှန်ခြင်းစသော သရက်ရွက်ဖောက်ပြန်သော ရောဂါတို့ဖြစ်ကုန်၏။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ အနောက်တိုင်းဆေးကျမ်းတစ်ချို့၌ သရက်ရွက်နှင့် ဘေလုံးနေရာ အခေါ်မှားကြ၏။

သရက်ရွက်ဟုခေါ်ဆိုခြင်းသည် သရက်ရွက်နှင့် အလွန် တူသောကြောင့် သရက်ရွက်ဟုခေါ်ဆိုကြရာ၌ မှန်ချို့အိပ်ဟု ခေါ်သော ပန်ကရိယကိုမှတ်ယူမှ သဘာဝကျ၍ မှန်ကန်ပေ လိမ့်မည်။

★ သရက်ရွက်သည် နှုတ်ခမ်းနှင့်လည်း ရင်းနှီးစွာ ဆက်သွယ်လျက်ရှိ၏။ သရက်ရွက်သည် အအေးအစာ၊ အအေး ဆေးများကြောင့် သရက်ရွက်အအေးမိသောအခါ နှုတ်ခမ်းသည် ညိုပြာပြာဖြစ်လာ၏။ အပူဆေး၊ အပူအစာများကို လွန်ကဲ အောင်စားသောက်ကြသောအခါ သရက်ရွက်အပူ လောင်မြိုက်ခံ ရသည်ရှိသော် နှုတ်ခမ်းနီခြင်း၊ ကွဲခြင်း၊ သွားဖုံးသွေးယိုခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ များသောအားဖြင့် နှုတ်ခမ်း အရောင်အသွေး အမူအရာကို ကြည့်၍ သရက်ရွက်ဖြစ်ပုံ၊ ပျက်ပုံကို အကဲခတ်နိုင်သည်။

★ သရက်ရွက်သည် ကြွက်သားများနှင့်လည်း ရင်းနှီးစွာ

www.burmeseclassic.com

ဆက်ဆံလျက်ရှိ၏။

သရက်ရွက်ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်သောအခါ ကြွက်သားများ အင်အားကုန်ခမ်း၍ နုန့်ချိနေတတ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကြွက်သားများ ပျော့ခြင်း၊ မာခြင်းကိုကြည့်၍ သရက်ရွက်ကို အကဲခတ်နိုင်သည်။

★ သရက်ရွက်သည် သွေးဓာတ်နှင့်ပူးကပ်စွာ ဆက်ဆံနေရ၏။ သရက်ရွက်ဖောက်ပြန်၍ သွေးဓာတ်ညံ့ဖျင်းလာသော အခါ သွေးဓာတ်ကို အလွန်မှီခိုအားထားနေရသော စိတ်တို့၏ နေထိုင်ရာ နှလုံးသားနှင့် တွေးတောကြံစည်မှုဆိုင်ရာ ဦးနှောက် သားတို့သည် ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် တွေးတော ကြံစည်မှု တို့သည် မမှန်မကန်ဖောက်ပြန်လေတော့သည်။

ထိုသရက်ရွက်ကြောင့် အတွေးမှား၊ အကြံမှား ကရောင်ချောက်ခြားဖြစ်မှုတို့သည် အသက်ကယ်ဆေး ပညာရှင်များအဖို့ အလွန်အရေးကြီးသည်။ ထိုရောဂါရရှိနေလျှင် ရောဂါနှင့် ဆေးချက်မှန်ကန်အောင် မဆုံးဖြတ်နိုင်ပဲ အလွဲလွဲအချော်ချော် ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။

ထိုသရက်ရွက်ကောင်းမွန်စေရန် အပူလွန်ကဲသောဆေး၊ အစာ၊ အအေးလွန်ကဲသောဆေး၊ အစာ၊ သန္ဓေတားဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေးမျိုးနှင့် ဓာတ်ဆေး၊ ဓာတ်ပြာများကို သင့်မသင့် ခံစားချက်ကို ကြည့်၍ ရှောင်ကြဉ်သင့်လေသည်။

### နှလုံးနှင့်ဆိုင်သော အဓိကအင်္ဂါများ

နှလုံးသားသည် လျှာနှင့်အလွန်ရင်းနှီးစွာဆက်ဆံထား၏။ နှလုံးမကောင်းသောအခါ ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ ဖန်၊ ပူ၊ ခါး၊ စပ်အရသာ တို့သည် မူလသဘာဝအတိုင်း မထင်ပေါ်ပဲ ဖောက်ပြန်သောအား ဖြင့် အရသာပျက်ကုန်၏။

အပူဆေး၊ အပူအစာကြောင့် နှလုံးသားပူလောင် လာသောအခါ လျှာနီခြင်း၊ လျှာကွဲခြင်း၊ အဖုအကျိတ်ထွက်ခြင်း ဖြစ်၏။ အအေးဆေး၊ အအေးအစာကြောင့် နှလုံးသားအအေး မိသောအခါ လျှာအရောင်အဆင်းညိုညစ်၍ လျှာလေးအာလေး ဖြစ်လာရ၏။ လျှာ၏အမူအရာကိုကြည့်၍ နှလုံးကောင်း မကောင်းကို ဆုံးဖြတ်နိုင်၏။

★ နှလုံးသည် အူသိမ်နှင့်လည်း ရင်းနှီးစွာဆက်သွယ် ထား၏။ နှလုံးလှုပ်ရှားမှုမမှန်ကန်သောအခါ အူသိမ်တို့၏ လှုပ်ရှား မှုလည်း တစ်ဆက်တည်း ထိုနည်းအတူ ဖောက်ပြန် ကြကုန်၏။

★ နှလုံးသားသည် သွေးကြောပေါင်းအားလုံးနှင့် ရင်းနှီး စွာ ဆက်သွယ်ထား၏။

နှလုံးလှုပ်ရှားမှုမမှန်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်လှည့်ပတ် သွားလာနေသော သွေးသွားခရီးလည်း မဖြောင့်ပဲဖောက်ပြန် လေ၏။

☆ နှလုံးသားသည် ဝမ်းမြောက်၊ ဝမ်းသာခြင်းကိုလည်း အလွန်နှစ်သက်၏။

နှလုံးသားအားသန်၍ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နေသောအခါ သတ္တဝါတို့သည် ကြည်လင်ရွှင်လန်း၍ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ရှိကြကုန်၏။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာခြင်းကို ကြည့်၍ နှလုံးသားကို အကဲခတ်နိုင်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ နှလုံးသားသည် ဝမ်းမြောက်မှုကိုပြု၍ အဆုတ် သည် ဝမ်းနည်းမှုကိုပြုသည်။

**ဝမ်းတွင်းအင်္ဂါခု(၅)မျိုး၏ ဓာတ်ကြီးငါးပါး**

နှလုံးသားသည် မီးဓာတ်ဖြစ်၏။ အဆုတ်သည် လေဓာတ် ဖြစ်၏။ ကျောက်ကပ်သည် ရေဓာတ်ဖြစ်၏။ သရက်ရွက်သည် မြေဓာတ်ဖြစ်၏။ အသည်းသည် အာကာသဓာတ်ဖြစ်၏။

☆ နှလုံးသည် မလွန်ကဲသော အပူရှိန်ရှိမှ အင်အားရှိ သည်။

☆ အဆုတ်သည် လေကောင်းလေသန့် အမြဲရရှိမှ အင်အားရှိသည်။

☆ ကျောက်ကပ်သည် မလွန်ကဲသောအရည်ဓာတ် အမြဲရရှိမှ အင်အားရှိသည်။

☆ သရက်ရွက်သည် မလွန်ကဲသောမြေဓာတ် အင်အားကောင်းမှ အင်အားရှိသည်။

☆ အသည်းသည် မလွန်ကဲသော အာကာသဓာတ် အမြဲရရှိမှ အင်အားရှိသည်။

ထိုဓာတ်ကြီးငါးပါးတို့သည် ညီညွတ်မျှတမှ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းနိုင်သည်။

### ဓာတ်ကြီးငါးပါးကြိုက်သောအစာ

★ အသည်းသည် အာကာသဓာတ်ဖြစ်၍ အာကာသ အစာဖြစ်သော မလွန်ကဲသော အချဉ်နှင့် အစပ်ကို ကြိုက်သည်။

★ ကျောက်ကပ်သည် အာပေါဓာတ်ဖြစ်၍ သဘာဝ ရေကောင်းရေသန့်ကို ကြိုက်သည်။

★ သရက်ရွက်သည် ပထဝီဓာတ်ဖြစ်၍ သဘာဝလူနို့ မြင်းနို့၊ ဆိတ်နို့ကို ကြိုက်သည်။

★ အဆုတ်သည် ဝါယောဓာတ်ဖြစ်၍ သဘာဝ လေကောင်း၊ လေသန့်ကိုကြိုက်သည်။

★ နှလုံးသည် တေဇောဓာတ်ဖြစ်၍ သဘာဝဆန္ဒင်း ကဲ့သို့ အပူဓာတ်မျိုးကို ကြိုက်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ဟင်းစားဆန္ဒင်းသည် အမျိုးသမီးများ၏ နှလုံးနှင့် သွေးသားဓာတ်ကို ပြုပြင်၍ ဆန္ဒင်းခါးသည် ယောက်ျားတို့ နှလုံးနှင့်သွေးသားကိုပြုပြင်သည်။

အာယုဗေဒ၏ဆေးကျမ်းတို့၌ ဆန္ဒင်းကို ဆ-န-ဝ- (၉၆)ပါးသော ရောဂါပျောက်ဆေးဟုဆိုသည်။

### ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ ခန္ဓာဓာတ်ကြီးငါးပါး ရှင်းလင်းချက်

★ နှလုံးသားအိမ်သည် ပါစကဓာတ်မီးတို့၏ အခိုးအရှိန် ဟူသမျှကို နှလုံးအိမ်ကဆွဲယူသိုလှောင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ အနံ့အပျံ့ရောက်အောင် ဥသွာဓာတ်မီး အဖြစ်ပြောင်းလဲ၍ ဖြန့်ဝေပေးနေသောကြောင့် နှလုံးသားကို တေဇောဓာတ်ဟု ဆိုသည်။

★ အဆုတ်အိမ်သည် လေအိမ်ငယ်များနှင့်ပြည့်၍နေပြီး လေဟောင်းလေသစ်တို့ကို လဲလှယ်ပေးနေရသော လေအိမ် လေးအိုးဖြစ်သောကြောင့် ဝါယောဓာတ်ဟုဆိုသည်။

★ အသည်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် အရေးပါ သော နေရာဟူသမျှ သေးငယ်သောအပေါက်အခေါင်း အမျိုးမျိုး နှင့် ဆက်သွယ်ထားပြီး ရသာရည်၊ သွေးရည်တို့ကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်အောင် နည်းမျိုးစုံနှင့် ဓာတ်ခွဲဓာတ်သန့် ပြုလုပ်ကာ အဖူး အပိတ်၊ အပတ်အဖွဲ့၊ အပိတ်အဆို့များကို မကြိုက်သောကြောင့် အသည်းကို အာကာသဓာတ်ဟုဆိုသည်။

မှတ်ချက်။ ။အသည်းကို အဆီဓာတ်ဖုံးပိတ်ပတ်သော အခါ ခန္ဓာကိုယ်ဓာတ်ပြောင်းလဲမှုကို ကြည့်လျှင် အသည်း သဘောတို့

www.burmeseclassic.com

သိမြင်နိုင်သည်။

★ ကျောက်ကပ်သည် အမြဲမပြတ် ရေနှင့်လုပ်ကိုင် နေထိုင် ရသော ရေသန့်ကိရိယာတစ်ခုဖြစ်၍ ကျောက်ကပ်တွင် အရေ ဓာတ်ကုန်ပြတ်ခဲ့သော် ခန္ဓာကိုယ်အပြီး ချုပ်ငြိမ်း၍ အနိစ္စရောက် မည်။ သို့ကြောင့် ကျောက်ကပ်ကို အာပေါဓာတ်ဟုဆိုသည်။

★ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၌ ပထဝီဓာတ်ဟု ခေါ်ဆိုအပ် သော သရက်ရွက်သည် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံမှာ သရက်ရွက်နှင့် တူပြီး ပထဝီလက္ခဏာပါရှိသောကြောင့် သရက်ရွက်ကို ပထဝီ ဓာတ် ဟုဆိုသည်။ ထိုသရက်ရွက်သည် ပထဝီဓာတ်ဦးဆောင် သော ဓာတ်ကြီးလေးပါးအခဲ ဖြစ်သောကြောင့် ပထဝီအစာမျိုး ဖြစ်သော အဆိမ့်အရသာဓာတ်ကို ကြိုက်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ဓာတ်တို့၏သဘာဝ၌ တေဇောဓာတ်ဦးဆောင် နေသော ခန္ဓာကိုယ်သည် တေဇောဓာတ်စာကိုသာကြိုက်၏။ ဝါယောဓာတ်ဦးဆောင်နေသော ခန္ဓာကိုယ်သည် ဝါယောဓာတ် စာကိုသာကြိုက်၏။ အာပေါဓာတ်ဦးဆောင်နေသော ခန္ဓာ ကိုယ်သည် အာပေါဓာတ်စာကိုသာကြိုက်သည်။ ပထဝီဓာတ်ဦး ဆောင်နေသောခန္ဓာကိုယ်သည် ပထဝီဓာတ်စာကိုသာ ကြိုက်၏။

ဤဓာတ်သဘာဝတို့သည် ဓာတ်တူအချင်းချင်းပေါင်း သင်းကြသော သဘာဝ၏လက်တွေ့ခံစားချက် ဖြစ်လေသည်။

### ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါစု(၅)မျိုးနှင့် အချဉ်ဓာတ်

### အသည်းကြိုက်သောမန်ကျည်းသီးဓာတ်

★ အာကာသဓာတ်ဟုခေါ်ဆိုအပ်သော ဓာတ်ခွဲစက် ဖြစ်သည့် အသည်းအင်္ဂါစုသည် အချဉ်မျိုးတို့တွင် အထူးသဖြင့် အာကာသဓာတ်ဖြစ်သော မန်ကျည်းသီးမှည့်ကို ကြိုက်သည်။ အသည်းသည် အချို၊ အချဉ်၊ အငန်၊ အဖန်၊ အစပ်၊ အခါးစသော အစာအာဟာရမျိုးတို့မှလာသည့် သွေးဖြစ်မည့် ရသာဓာတ်ဆီကို အလွန်အယုတ်၊ အနုနုအထက်၊ အဆိပ် အတောက်မရှိရလေ အောင် ပိုင်းခြားခွဲစိတ်၍ အာကာသနည်း တို့နှင့်ပြုပြင်စီမံ နေရသောအခါ မန်ကျည်းသီး ဟူသော အာကာသအချဉ်မျိုးသည် အားပေးကူညီကုန်၏။

မန်ကျည်းသီးကို ဘာကြောင့်အာကာသ ခေါ်ရသနည်း ဆိုလျှင် မန်ကျည်းသီးအများအပြားသီးနေသော မန်ကျည်းပင်မှ မန်ကျည်းသီးကို ကြည့်လိုက်လျှင် မန်ကျည်းပင်၏အပြင်ဘက်သို့ ထွက်၍ သီးကြသည်။ အတွင်းမှာမထွက်နိုင်သော မန်ကျည်းသီး အနည်းငယ်သာတွေ့မြင်ရမည်။

ရှေးကဓာတ်ဆရာကြီးများသည် မန်ကျည်းနှင့်သကြား



မန်ကျည်းနှင့်ဆား၊ မန်ကျည်းနှင့်ထန်းလျက်ကို အပူနာရောဂါ မှန်သမျှရောဂါအနုအရင့်ကို လိုက်၍ပင်တိုင် ပေးကျွေးကြသည်။

ဟင်းလျာတို့၌ ကန်စွန်းရိုးနီနှင့်မန်ကျည်းသီး၊ ငါးရဲ့ခြောက် နှင့်မန်ကျည်းမှည့်စားကောင်းအောင် ပြုလုပ်၍ လူနာကိုပေး ကျွေးကြသည်။

ဩလာရိကသုခုမဆေးပညာ၌ မန်ကျည်းသီးချက်ဆေးကို အထူးအားကိုးလျက် ပင်တိုင်ကိုင်၍ ကုသကြသည်။

တစ်ခြားသောဆေးပညာရှင်တို့၌လည်း ရှားစောင်း လက်ပပ် နှင့် မန်ကျည်းသီးမှည့်၊ ထန်းလျက်၊ ဆား၊ စမုန်မိုးငါးပါး တို့နှင့် စားကောင်းအောင် စီမံ၍ ကုဆေးရောင်းဆေးအဖြစ် အသုံးပြုကြသည်။

လိုရင်းအချုပ်မှာ မန်ကျည်းသီးသည် အသည်းကို အပူ လောင်မြိုက်၍ အသည်းအလုပ်မလုပ်နိုင်သောအခါ မန်ကျည်းသီး မှည့်သည် အသည်းအတွက် အထူးအားကိုးရသော သီတ တေဇော အာကာသအားဆေးတစ်လက်ဖြစ်ပေသည်။ သက်ရှိ သက်မဲ့တို့၌ဖြစ်သော သဘာဝအာကာသဓာတ်သည် အလွန် နက်နဲကျယ်ပြန့်၏။ ယခုပြဆိုချက်မှာ သိတန်ရုံအကျဉ်း မျှသာ ဖော်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ ရှောက်၊ သံပုရာ၊ လိမ္မော်၊ နာနတ်တို့ကို အထူးမကြိုက်၊ ဓာတ်ရောဂါအပိုင်းတွင် အသည်းအတွက် မန်ကျည်းမှည့်ကို ဉာဏ်ရှိသလို အကျယ်ချဲ့၍ သုံးစွဲကြလေ။

### နှလုံးကြိုက်သော သံပုရာသီးဓာတ်

ဥသွာဓာတ်မီးအိမ်ဟု ခေါ်ဆိုအပ်သော နှလုံးသည် ရထား ခေါင်းကဲ့သို့ အပူခိုးတွင်တည်မှီ၍ အလုပ်လုပ်နေရ သောကြောင့် အပူခိုးဓာတ်ရှိသော သံပုရာကို ကြိုက်သည်။ အဘယ်ကြောင့် သံပုရာကို အပူဟုစွပ်စွဲရသနည်းဟုဆိုလျှင် သံပုရာရည်သက်သက် ကို သောက်မည်ဆိုပါက ဝမ်းချုပ်ကုန်၏။ များများသောက်လျှင် စမြင်းခံသည်အထိဖြစ်ရသည်။

နှလုံးသည် အပူအအေးမမှန်၍ နှလုံးခုန်မမှန်ပဲ နှလုံး ဖောက်ပြန်လာသည်ရှိသော် သံပုရာဖျော်ရည်ကို သောက်ခြင်း အားဖြင့် အပူနှင့်အအေးညီမျှ၍ နှလုံးအားရှိကာ မောပန်းနွမ်းနယ် ခြင်း၊ နှလုံးပုံမှန်အလုပ်မလုပ်၍ ဦးခေါင်းအုံ၊ နောက်ခြင်း၊ နှလုံးမမှန်၍စိတ်နောက်ခြင်း၊ နှလုံးပင်ပန်း၍ အင်အားကုန်ခမ်းခြင်း တို့သည် ဓာတ်ရောဂါအပိုင်း၌ သက်သာ ပျောက်ကင်းကြသည်။

နှလုံးနှင့်သံပုရာသည် တေဇောဓာတ်ချင်းဖြစ်၍ တစ်ဦးကို တစ်ဦး အားပေးကူညီသောအားဖြင့် အကျိုးပြုကြကုန်၏။ သံပုရာကိုတေဇောဓာတ်ဟုဆိုရာမှာ ဝမ်းမီးနှင့်မချက်ခင် ဓာတ်စိမ်း ဘဝ၌ မထင်ရှားသည့်ပူသောအခိုးနှင့် လက်တွေ့အေးသော သဘာဝရှိသော်လည်း ဝမ်းမီးနှင့်ချေချက်ပြီးသောအခါ ပူနွေးသော အခိုး အားကြီးလာ၏။ သို့ကြောင့် ဥသွာဓာတ်မီးဟုဆိုသည်။

www.burmeseclassic.com

ထိုဥသွာဓာတ်ဟုခေါ်ဆိုအပ်သော သံပုရာဓာတ်သည် နှလုံးပင်ပန်းနေသော အားကစားသမားတို့၌လည်းကောင်း၊ လူနာတို့၌လည်းကောင်း သံပုရာရည်အသုံးပြုပုံကိုကြည့်လျှင် နှလုံးအတွက် အားဆေးဖြစ်ကြောင်းရှင်းလင်းအောင် သိမြင်နိုင် လေသည်။

### အူမကြီးကြိုက်သော ရှောက်သီးဓာတ်

အစောဂမ ဝါယောလေ(သို့မဟုတ်) အောက်ဘက်သို့ သက်ဆင်းတတ်သောလေဓာတ်နှင့်အတူ အလုပ်လုပ်နေရသော အစာဟောင်းအိမ်(သို့မဟုတ်) အညစ်အကြေးစွန့်သော အူမကြီး သည် အောက်ဘက်သို့ သက်ဆင်းစေတတ်သော လေဓာတ်ပါရှိ သည့် ရှောက်သီးကိုကြိုက်သည်။

ရှောက်သီး၌ လေဓာတ်ပါရှိပုံမှာ ရှောက်သီး၏ အင်္ဂါရုပ်ကို ကြည့်လျှင် အခွံမှာဝါယောလေ ဓာတ်၏ခြေရာဖြစ်သော အဖုအထစ်များပါရှိပြီး အတွင်းသားကို လေတိုးသောနေရာတွင် ထားပါက ဝါယောဓာတ်လေချင်း ပေါင်းသင်းသောအားဖြင့် ရှောက်သီးအသားမှာ ခါးသက်သက်ဖြစ်လာ၏။ ရှောက်သီးသည် ၎င်း၌ဝါယောလေဓာတ်ပါရှိကြောင်း ဖော်ပြသော လက္ခဏာချက် ဖြစ်သည်။

☆ဓာတ်သဘာဝတို့သည် ဝါယော၊ ဝါယောချင်း အားပေး ကူညီကြ၏။ (သို့မဟုတ်) လေဓာတ်ကို လေဓာတ်ကအားပေး ကူညီ၏။

☆ တေဇောကို တေဇောဓာတ်ကအားပေးကူညီကြ၏။ (သို့မဟုတ်) မီးဓာတ်ကို မီးဓာတ်ချင်းအားပေးကူညီကြသည်။

☆ ပထဝီဓာတ်ကို ပထဝီဓာတ်ကအားပေးကူညီ၏။ (သို့မဟုတ်) မြေဓာတ်ကို မြေဓာတ်ချင်းအားပေးကူညီကြသည်။

☆ အာပေါဓာတ်ကို အာပေါဓာတ်ကအားပေးကူညီ၏။ (သို့မဟုတ်) ရေဓာတ်ကို ရေဓာတ်ချင်းအားပေးကူညီကြ လေသည်။

အသက်မရှိသောဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့သည် ဓာတ်တူနံ့တူ အချင်းချင်းထိကာတွေ့ကာမျှနှင့် အားပေးကူညီနေကြပုံမှာ အသက်ရှိကြသော လူသားတို့ အတုယူဖွယ်၊ မှတ်သားဖွယ် ကောင်းလှပေသည်။

အူမကြီးသည် ဝါယောဓာတ်နှင့် အစာဟောင်းကို အထုတ်အသွင်းအမြဲမပြတ်ပြုလုပ်နေရသောကြောင့် အချဉ်မျိုး တို့တွင် ၎င်းအကြိုက် သက်ဆင်းဝါယောဓာတ်ပါသော ရှောက်သီး အချဉ်မျိုးကိုသာ ကြိုက်သည်။ အူမကြီးအတွက် အလွန်အယုတ် မရှိအောင် စားသောက်သင့်လေသည်။

### ကျောက်ကပ်ကြိုက်သောနာနတ်သီးဓာတ်

ကျောက်ကပ်သည် ရေညစ်ရေကောင်းကို ခွဲခြားပေးနေရသော အင်္ဂါစုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုအင်္ဂါစုသည် တိုင်းရင်းဆေးပညာအနေနှင့် ညအာကာသကို ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးသော ကျောက်ကပ်ဖြစ်သည်။ ညအာကာသဆိုသည်မှာ ဆီးထွက်မှု၊ ဆီးသွားမှုကိုဆိုသည်။ နေ့အာကာသဆိုသည်မှာ ချွေးထွက်မှုကိုဆိုသည်။

ကျောက်ကပ်သည် ရေလုပ်သားဖြစ်၍ အေးသောအခါ ညအခါတို့၌ အအေးဓာတ်ချင်းအားပေးကူညီလာသောကြောင့် အာကာသဓာတ်ဖြစ်သော ဆီးသွားအားကောင်းမှုတို့သည် ကျောက်ကပ်၏ ဆီးသွားအောင်ပြုလုပ်မှု၏ သဘောသဘာဝဖြစ်သည်။

ထိုသဘာဝဓာတ်တရားတို့သည် ၎င်းတို့နှင့် ဓာတ်တူသဘာဝတူသော အစာကိုသာကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်။ အာကာသဓာတ်(သို့မဟုတ်) အပေါက်အခေါင်းအကြားအလုပ်ကို အားကိုး၍ အလုပ်လုပ်နေရသော ကျောက်ကပ်သည် ၎င်းနှင့် သဘာဝတူသော နာနတ်သီးဓာတ်ကိုကြိုက်သည်။ နာနတ်သီး၏ ရုပ်လက္ခဏာမှာ အပေါ်ခွံ၌ မျက်စိဟုခေါ်သော အာကာသဓာတ်သည် အကွက်အကွက်တို့တွင် အချိုင့်အချိုင့်ကလေးများပါရှိသည်။

၎င်းဖော်ပြချက်မှာ ဤနာနတ်သီးသည် အာကာသဓာတ်ပါရှိကြောင်းဖော်ပြသော ဓာတ်လက္ခဏာချက်ဖြစ်သည်။

ဓာတ်ကပြသော လက္ခဏာချက်သည် အမှားအယွင်း မရှိနိုင်ပေ။ ဓာတ်ရောဂါ၌ ဓာတ်ပြောသည့်အတိုင်းသာ လုပ်ဆောင်ရမည်။

ဆီးပူ၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးနီ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးကိုက်၊ ဆီးကျင်၊ ဆီးသွေးပါစသော ကျောက်ကပ်အပူလောင်၍ ပိတ်ဆို့သော ရောဂါတို့၌ ချိုသောနာနတ်သီးကိုလည်းကောင်း၊ ချိုချဉ်သော နာနတ်သီးကို ဆားနှင့်စား၍လည်းကောင်း၊ ချဉ်သောနာနတ်သီးကို သကြားနှင့်စား၍လည်းကောင်း ပြုလုပ်ကြလျှင် ကျောက်ကပ်အလုပ်ပြန်လုပ်နိုင်ပြီး ကျောက်ကပ်အကြိုက်ဆီးသွားပေါက်တို့သည် ညအာကာသ အဖြစ် ကျယ်ပွင့်လာကာ ဆီးသွားလမ်းဖြောင့်လေတော့သည်။

အာကာသဓာတ်ဖြစ်သော နာနတ်သီးသည် ပထဝီသန်သော ထုံးဓာတ်အဆိုင်အခဲများကို ချေဖျက်ပြီး အပူဓာတ်ကို နှိမ်နင်း၍ အပေါက်အခေါင်းအကြားအလတ်များ မူလသဘာဝအတိုင်း အာကာသဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ကာ ကျောက်ကပ်၏ သဘာဝလုပ်ငန်းကို အားပေးကူညီလေသည်။

နာနတ်သီးသည် ကျောက်ကပ်အတွက် အာကာသအားဆေးတစ်လက်ဖြစ်၍ အလွန်အယုတ်မရှိအောင် ပေးကျွေးစားသောက်ကြလေကုန်။





### အဆုတ်ကြိုက်သော ပန်းသီးဓာတ်

ခန္ဓာကိုယ်၌ အဆုတ်သည် လေသစ်၊ လေဟောင်း ပြောင်းလဲပေးနေရသော အင်္ဂါစုဖြစ်သည်။

လေအိုးလေအိမ်ဟုခေါ်ဆိုအပ်သော အဆုတ်သည် အပူဓာတ်၊ အပူခိုးလောင်မြိုက်ရိုက်ခတ်သောအခါ ချောင်းအလွန် ဆိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးသွေးပါခြင်း၊ သွေးအန်ခြင်းဖြစ်ခဲ့လျှင် ချို၊ ချဉ်ဓာတ်ရှိသော ပန်းသီးကို မလွန်ကဲအောင် စားပါက ထိုရောဂါ ခဏချင်းနောက်ဆုတ်၍ မကြာခင် သက်သာသွားနိုင်သည်။ ဓာတ်ရောဂါဖြစ်လျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်သွားလိမ့်မည်။

ပန်းသီး၏ ဓာတ်သဘာဝသည် နုစဉ်အခါ၌ဖန်၍ အနည်းငယ်ခါးသော ဝါယောသတ္တိရှိ၏။

ထိုအာပေါဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်သတ္တိအရှိန်ကြောင့် ပန်းသီးကိုစားပြီးသောအခါ မျက်လုံး၊ နား၊ နှာ၊ ပါးစပ်၊ ကိုယ်အရေ ပြားတို့၌ အအေးအခိုးကြွလာသည်။

အဆုတ်သည် အပလေကို ရှုရှိုက်ရာ၌ အောက်ဆီဂျင်ဟု ခေါ်ဆိုကြသော ရေခိုးရေငွေပါဝင်သည့် လေဓာတ်ကို ဓာတ်ခွဲ၍ ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်အားအဖြစ် ထုတ်ယူရသည်။ သို့ကြောင့် အဆုတ်သည် အအေးခိုးရှိသော ပန်းသီးကို ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဓာတ်တို့သည် သဘာဝချင်းတူညီမှ ကူညီအားပေးကြသည်။ အဆုတ်နှင့်ပတ်သက်သော အပူနာရောဂါမျိုးတို့ အတွက် ပန်းသီးသည် ရောဂါကုဆေး၊ အဆုတ်အားဆေး တစ်လက် ဖြစ်ပေသည်။ ရောဂါအနုအရင့် အဆင့်ဆင့်တို့အတွက် အလွန် အယုတ်မရှိအောင် အနည်းအများချိန်ဆ၍ ပေးကျွေး စားသောက် ကြလေကုန်။

[www.burmeseclassic.com](http://www.burmeseclassic.com)

**လက်(၅)ချောင်းမှ ဓာတ်ကြီး(၅)ပါး**

☆ လက်မသည် ပထဝီဓာတ်ခေါ်သော မြေဓာတ်ဖြစ်၏။ ကိုယ်တွင်းပထဝီ၌ လက်မကို စစ်ဆေးနိုင်သည်။

☆ လက်ညှိုးသည် အာပေါဓာတ်ခေါ်သော ရေဓာတ် ဖြစ်၏။ လူတို့ဌာနေ၌ သဘာဝတရားတို့တွင် မြေဓာတ်ကို ရေဓာတ်ကမိခိုအားထားနေရသကဲ့သို့ လက်မကို လက်ညှိုးက အားကိုးပြီးနေရသည်။ ကိုယ်တွင်းမြေဓာတ်ရေဓာတ်ကို ကြည့်ရှု ရာ၌ လက်မလက်ညှိုး၏ အမူအရာကို အကဲခတ်ရသည်။

☆ လက်ခလယ်သည် အာကာသဓာတ်ခေါ်သော ကိုယ်တွင်း၊ ကိုယ်ပြင် အပေါက်အခေါင်းအကြားအလပ်ဓာတ် ဖြစ်၏။ အပူအအေး၊ အရောင်အဆင်းတောင့်တင်းနာကျင်၊ ကိုက်ခဲ၊ ထုံ၊ လေး၊ ပေါ့ခြင်းစသော လက္ခဏာ၏ အမူအရာကို ကြည့်၍ ခန္ဓာကိုယ်၏ အာကာသဓာတ်ကို အကဲခတ်နိုင်သည်။

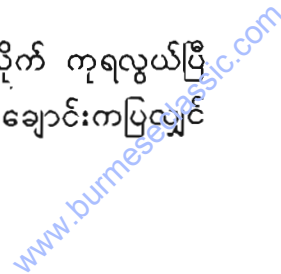
☆ လက်သူကြွယ်သည် တေဇောဓာတ်ခေါ်သော မီးဓာတ်လက်ချောင်းဖြစ်၏။ မီးဓာတ်လက်ချောင်းသည် မီး သဘောအတိုင်း ပေါ့ပါးခြင်း၊ အပူခိုးရှိခြင်း၊ ချွေးသဘော အနည်း ငယ်မျှရှိခြင်း စသော မူလသဘာဝမီးသဘောအတိုင်း တည်ရှိကြ သည်။ မီးနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော မီးလက်ချောင်း အေးခြင်း၊ လေးခြင်း၊ ထုံခြင်း၊ ထိုင်းခြင်း၊ ညိုခြင်း၊ ပြာခြင်းစသော

လက္ခဏာချက်တို့ကို ကြည့်၍ ကိုယ်တွင်းတေဇောဓာတ် သဘောကို အကဲခတ်နိုင်သည်။

☆ လက်သန်းသည် ဝါယောဓာတ်ခေါ်သော လေဓာတ် ဖြစ်၏။ လက်သန်း၏ ပေါ့ခြင်း၊ လေးခြင်း၊ ထုံခြင်း၊ ထိုင်းခြင်း၊ ဖြူ နီ၊ ဝါ၊ ပြာအဆင်းနှင့် အထိအခိုက်မရှိဘဲ နာကျင်၊ ကိုက်ခဲမှုစသော လက်သန်း၏ အမူအရာလက္ခဏာချက်တို့ကို ကြည့်၍ ကိုယ်တွင်း ဝါယောဓာတ်ကို အကဲခတ်နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လက်သန်း တစ်ချောင်းတည်း တဖျတ်ဖျတ်လှုပ်နေ၏။ ကိုယ်တွင်းဝါယော ဓာတ်ဖောက်ပြန်နေကြောင်းကိုပြသော အမူအရာ လက္ခဏာချက် ဖြစ်သည်။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ သူတစ်ပါးတို့၏ လုံ့လ၊ ပယောဂ ဆိုသော အောက်လမ်းပညာများနှင့်တိုက်ခိုက်ခံရပါက လူစက်၊ နတ်စက်၊ အပင်းအမျိုးမျိုး၊ ဗူးသွင်းခြင်းဆိုသော ပညာစက်တို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဝင်ရောက်လာပါက ဓာတ်ကြီးငါးပါးတို့၌ မည်သည့် ဓာတ် အတိုက်အခိုက်ခံနေရသည်ကို သိလိုသော် လက်ဖဝါးကို ဖြန့်ခိုင်း၍ ငါးမိနှစ်ခန့်ကြည့်လျှင် ကိုယ်တွင်းမှာ ထိခိုက်နေသော ဓာတ်က ဆိုင်ရာလက်ချောင်းကို သူ့အလိုလို တုန်လှုပ်ခါရမ်း၍ ပြလိမ့်မည်။

ဆေးသမားတို့ ဓာတ်ကြီးငါးပါးအလိုက် ကုရလွယ်ပြီ တိုင်းရင်းဆေးပညာမူအတိုင်း ပထဝီလက်ချောင်းကပြလျှင်



ပထဝီဆေးကိုတိုက်၊ ဝါယောလက်ချောင်းကပြလျှင် ဝါယောဆေးကိုတိုက်၊ အာပေါလက်ချောင်းကပြလျှင် အာပေါဆေးကိုတိုက်၊ တေဇောလက်ချောင်းကပြလျှင် တေဇောဆေးကိုတိုက်၊ အာကာသလက်ချောင်းကပြလျှင် သိမ်မွေ့သော အာကာသအပင်ကျ ဆေးကိုတိုက်။

### ဓာတ်ကြီးငါးပါးအဖမ်းအချုပ်ခံရပုံ

★ ရှင်းလင်းစေရန် ပထဝီလက်ချောင်းကပြလျှင် ပထဝီဓာတ်အချုပ်အနှောင်ခံထားရသည်။

★ အာပေါလက်ချောင်းကပြလျှင် အာပေါဓာတ်အချုပ်အနှောင် ခံနေရသည်။

★ အာကာသလက်ချောင်းကပြလျှင် အာကာသဓာတ်အချုပ်အနှောင်ခံနေရသည်။

★ တေဇောလက်ချောင်းကပြလျှင် တေဇောဓာတ်အချုပ်အနှောင်ခံနေရသည်။

★ ဝါယောလက်ချောင်းကပြလျှင် ဝါယောဓာတ်အဖမ်းအချုပ်ခံနေရသည်။

ဓာတ်ကြီးငါးပါးအဖမ်းအချုပ်ခံနေရလျှင် ဓာတ်ကြီးငါးပါးလွတ်မြောက်စေရန် ပထဝီဆေးကိုတိုက်ကျွေးရာ၌ ပထဝီအာကာသဆေးကိုတိုက်ရမည်။ အာပေါဆေးကို တိုက်ကျွေးရာ၌

အာပေါအာကာသဆေးကို တိုက်ရမည်။ တေဇောဆေးကို တိုက်ကျွေးရာ၌ တေဇောအာကာသဆေးကို တိုက်ရမည်။ ဝါယောဆေးကို တိုက်ကျွေးရာ၌ ဝါယောအာကာသဆေးကို တိုက်ကျွေးရမည်။ အာကာသဆေးကိုတိုက်ကျွေးရာ၌ ဆီး၊ ဝမ်း၊ လေ၊ ဓမ္မတာ သွေးလမ်းကြောင်းဖြစ်သော အတွင်းအာကာသနှင့် ချွေးထွက် ပေါက်ဖြစ်သော အပြင်အာကာသတို့ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေး၍ လိုအပ်သလိုအာကာသဓာတ်ကို ပြုပြင်ကုသပေးရလေသည်။

**ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပြင်ဓာတ်ကြီးငါးပါး**

**ဆက်သွယ်ကြပုံ**

**လက်မနှင့်သရက်ရွက်ဆက်သွယ်ပုံ**

★ ရုပ်ဓာတ်အင်အား၊ စိတ်ဓာတ်အင်အားဟု ဆိုအပ်သော သွေးအိုးသွေးခွက်ဖြစ်သည့် သောကြာဂြိုဟ်ခုံ၏ ပိုင်ရှင်ပထဝီလက်ချောင်းခေါ် မြေဓာတ်လက်ချောင်းဖြစ်သော လက်မသည် ဝမ်းတွင်းပထဝီဓာတ်ကိန်းဝပ်အားသန်သည့် ဝမ်းတွင်း၌ ပထဝီဓာတ်ကိန်းအောင်းထက်သန်သည့် သရက်ရွက်နှင့် ပထဝီဓာတ်ချင်း ဆက်သွယ်လျက်ရှိသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၌ သရက်ရွက် မြေဓာတ်ဖောက်ပြန်လာသော အခါ အစာမကြေခြင်းမှစ၍ သွေးအားနည်းခြင်း၊ ခွန်အားဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်အင်အားဆုတ်ယုတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ရ၏။ ထိုအခါလက်မတွင် ပုံသန္တာန် အမူအရာအမျိုးမျိုးပြ၏။ အရူးထောင်၌ ကျရောက်နေသော သူတို့ကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်ဓာတ်မတည်ငြိမ်သောသူတို့ကိုလည်းကောင်း၊ လက်မကို အမြဲစုတ်နေသော ကိုယ်ခံအားနည်းသည့် ကလေးသူငယ်တို့ကိုလည်းကောင်း လက်မကို ကျန်လက်လေးချောင်းနှင့် အမြဲ

ဖိဆုတ်၍ နေတတ်သော စိတ်ဓာတ်အင်အားနည်းသည့် ကလေးငယ်တို့ကို လည်းကောင်း၊ ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကဲခတ်တတ်လျှင် ပထဝီဓာတ်ဖြစ်သော လက်မအရေးပါပုံ၊ တန်ခိုးကြီးအစွမ်းထက်ပုံကို သိမြင်နိုင်သည်။

အတိတ်ကံကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော လက်မသေးခြင်း၊ ကောက်ခြင်း၊ လိမ်ခြင်း၊ ပုခြင်းတို့သည် ပဋိသန္ဓေယူစဉ်အခါ၌ပင် ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ရာ၌ သရက်ရွက်တည်ဆောက်ပုံညွှန်းပုံဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၌ သရက်ရွက်သည် အကြောင်းဓာတ်ဖြစ်၏။ လက်မသည် အကျိုးဓာတ်ဖြစ်၏။ အကျိုးအကြောင်းပတ်သက်ဆက်နွယ်မှုသည် အလွန်ကျယ်ပြန့်သည်။

ခန္ဓာဗေဒဓာတ်လက္ခဏာပညာပိုင်း၌ သရက်ရွက်သည် ထိခိုက်အားနည်း ဖောက်ပြန်လာသောအခါ ပထဝီမျိုးအင်္ဂါစုသည် လွန်ယုတ်လာသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပထဝီဓာတ်များ ဖြစ်ကြသည့် ချိုဆိမ့်ဓာတ်တို့သည်လည်း လွန်ယုတ်ဖောက်ပြန်လာကြကုန်၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အချို့ဓာတ်လွန်ကဲနေသော်လည်း ဆီးချိုမဟုတ်သော ရောဂါတို့မှာ အလွန်များပြားကုန်၏။ ဆေးသမားကောင်းဉာဏ်နှင့် ထောက်လှမ်းစုံစမ်းလျှင် သက်ဆိုင်ရာ ကဏ္ဍအလိုက် အများအပြား ပေါ်ထွက်လာနိုင်သည်။

### လက်ညှိုးနှင့်ကျောက်ကပ်ဆက်သွယ်ပုံ

လက်ညှိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အာပေါဓာတ်ခေါ် ရေဓာတ်နှင့် အလုပ်လုပ်နေရသော ကျောက်ကပ်နှင့် ဆက်သွယ် နေသည့် အာပေါလက်ချောင်းဖြစ်သည်။

ဒေသနာမူအပြုရသော် ဓာတုယော၊ ဘိက္ခဝေသန္တုန္တိ၊ ဘိက္ခဝေ-ချစ်သားရဟန်းတို့ ဓာတုယော-ဓာတ်တို့သည်၊ သန္တုန္တိ- မိမိနှင့်သဘောတူရာသို့လိုက်၍ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြကုန်၏ဟု ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူသော ဤဓာတ်တရားသဘောသည် ဉာဏ်ပညာရှိသူတို့၌ အလွန်နက်နဲကျယ်ပြန့်၏။ လိုရင်းမှာ သူတော်ကောင်းချင်း ပေါင်းသင်းကြ၏။ လူယုတ်မာချင်း ပေါင်းသင်းကြ၏။ သူခိုးသူခိုးချင်း၊ ဓါးပြဓါးပြချင်း၊ လူသတ် သမားချင်း၊ နွားသတ်သမားချင်း၊ ကြက်သတ်သမားချင်း၊ စာရေး ဆရာချင်း၊ သဘင်သည်ချင်း၊ အဆိုတော်ချင်း၊ ဆရာဝန်ချင်း၊ တိုင်းရင်းဆေးဆရာချင်း၊ အကျင့်တူအကြံတူ အချင်းချင်းတို့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြပုံကိုပြသော ဒေသနာတော် ဖြစ်သည်။

ထို့နည်းအတူ ပထဝီဓာတ်ချင်းသဘောတူသောကြောင့် လိုက်၍ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြ၏။

အာပေါဓာတ်ချင်း သဘောတူ၊ သဘာဝတူသောကြောင့် လိုက်၍ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြ၏။

တေဇောဓာတ်ချင်းသဘောတူ၊ သဘာဝတူ ဖြစ်သော ကြောင့် လိုက်၍ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြ၏။

ဝါယောဓာတ်ချင်းသဘောတူ၊ သဘာဝတူ ဖြစ်သော ကြောင့် လိုက်၍ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြ၏။

အာကာသဓာတ်ချင်းသဘောတူ၊ သဘာဝတူ ဖြစ်သော ကြောင့် လိုက်၍ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြ၏။

ကိုယ်တွင်း၌ ကျောက်ကပ်သည် သူ့အလုပ်ကို မူလ သဘာဝအတိုင်း မှန်ကန်အောင် မလုပ်နိုင်ပါက သူပိုင်ဆိုင်သော လက်ညှိုးတွင် အမူအရာဓာတ်လက္ခဏာအမျိုးမျိုးပြ၏။ အပြင် အာပေါလက်ချောင်းမှ အတွင်းအာပေါဓာတ်ကို ကြည့်လျှင် ဓာတ်ဖောက်ပြန်ပုံကို သိနိုင်၏။

အတိတ်ကံကြောင့် လက်ညှိုးကောက်ခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ လိမ်ခြင်း၊ သေးခြင်း၊ ပူခြင်း၊ တုတ်ခြင်း၊ တိုခြင်း၊ ရှည်ခြင်းတို့သည် ပဋိသန္ဓေယူစဉ်ကာလ၌ ကျောက်ကပ်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်းတို့နှင့်သာ သက်ဆိုင်လေသည်။

ယခုမှ ဖောက်ပြန်လာသော ကျောက်ကပ်မှာ လက်ညှိုး ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ အရောင်အဆင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ထိခိုက်မှုမရှိဘဲ ထုံ၊ ကျင်၊ နာ၊ ကိုက်၊ ပေါ၊ လေးတို့ကို ကြည့်၍ အတွင်းအပြင် အာပေါဓာတ်ကို ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်ရလေသည်။



### လက်ခလယ်နှင့်အသည်းဆက်သွယ်ပုံ

လက်ခလယ်သည် အာကာသလက်ချောင်းဖြစ်၍ အာကာသဓာတ်နှင့် အလုပ်လုပ်နေရသော အသည်းနှင့် ဆက်သွယ်ထားသည်။

အသည်းသည် မူလသဘာဝလုပ်ငန်းကို မှန်ကန်အောင် မလုပ်နိုင်ပါက လက်ခလယ်၌ အမူအရာဓာတ်လက္ခဏာကိုပြ၏။

အာကာသဓာတ်သည် ဆေးပညာ၌ အလွန်အရေးပါသည်။ ရှေးသမားတော်အစဉ်အဆက်တို့ အာကာသကို မြင်မှ ဆေးပညာတတ်မြောက်သည်ဟု ဆိုကြသည်။

အာကာသဆိုရာ၌အပေါက်အခေါင်း၊ အကြားအလပ်၊ အပွင့်ဓာတ်တစ်ခုတည်းကိုသာ စွဲကိုင်၍ မယူသင့်။ အစွမ်းထက်သော ဆေးသမားကောင်းတို့မည်သည် အာကာသဓာတ်ခွဲစက်ရုံကြီးဖြစ်သော အသည်း၏ သဘာဝလုပ်ငန်းအကြောင်းကို ဆေးဆရာဉာဏ်နှင့် တည်းဖြတ်၍ လိုအပ်သောနေရာ၌ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမြင်နားလည်ဖို့လို၏။ အသည်းသည် လုပ်ငန်းအများအပြားပြုလုပ်နေရပြီး သွေးရောက်ရာတစ်လျှောက် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးနှင့် သဘာဝအရဆက်သွယ်နေသော်လည်း လက္ခဏာချက်ပြရာ၌ အဓိကအကြောင်းမဟုတ်။ အဓိကအကြောင်းသည် ဓာတ်တူ၊ သဘာဝတူအားဖြင့် မမှားမယွင်း

အောင် ဖော်ပြနိုင်သော နေရာသာလျှင် အဓိကအကြောင်းအရင်း ဖြစ်သည်။

ဥပမာ။ ။နှလုံးနှင့် အဆုတ်သည် (သို့မဟုတ်) တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်သည် အိမ်နီးနားချင်းဖြစ်၏။ ရပ်ကွက်တစ်ခု၌ အိမ်များပူကပ်နေသောအခါ တစ်အိမ်ကို မီးလောင်လျှင် အိမ်နီးချင်းလည်း မီးလောင်ပြာကျ၍ မီးသတ်သမားအချိန်မီ ရောက်မလာပါက တစ်ရပ်ကွက်လုံးကုန်အောင် ပြာကျသွားနိုင်သည်။

နှလုံးရောဂါရမူ၌ အဆုတ်သည်လည်း နာရမြဲဓမ္မတာ ဖြစ်၏။ အဆုတ်ရောဂါရမူ၌ နှလုံးသည်လည်းပါရမြဲ ဓမ္မတာ ဖြစ်၏။

ဆေးသမားတို့သည် ရောဂါတစ်ခုကို ဖော်ထုတ်ရာ၌ အိမ်နီးချင်းကို အထူးဂရုစိုက်ရမည်။ သို့ကြောင့် အနောက်တိုင်း ဆေးမျိုးတို့၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဆိုသည်မှာ အိမ်နီးချင်းကို ထိခိုက်သော ပြင်းထန်သည့် ဆေးမျိုးတို့ဖြစ်သည်။

ဝမ်းတွင်းအင်္ဂါတို့ဖောက်ပြန်ချက်လက္ခဏာကို ဖော်ပြရာ၌ အရေပြား၌လည်းကောင်း၊ မျက်လုံး၌လည်းကောင်း၊ ဖော်ပြရာတွင် အသည်း၊ အဆုတ်၊ နှလုံး၊ အကျောက်ကပ်တို့သည် တစ်ခါတစ်ရံဆင်တူရိုးမှား မခွဲခြားနိုင်အောင် ဖြစ်တတ်သည်။ သို့ကြောင့် ဤနေရာမျိုးတို့သည် အဓိကအကြောင်းမဟုတ်ဟု ဆိုသည်။



၁၂၄ ■ ဆရာ ဦးကျော်လင်း (နေလပိဇ္ဇာ)

လက်ခလယ်မှ ဖော်ပြသော အသည်းရောဂါသည် သိမ်မွေ့သော်လည်း တိကျမှန်ကန်ပေသည်။ အသည်းသဘော၌ လက်ခလယ်၏ အနေအထားဓာတ်အမူအရာကို ကြည့်၍ ဆုံးဖြတ်ရမည်။

အတိတ်ကံကြောင့် လက်ခလယ်သေး၊ သိမ်၊ လိမ်၊ ကောက်၊ ခုံးမောက်၊ တို၊ ရှည်ဖြစ်သော် အသည်း၏ အရိပ်နိမိတ် ဖြစ်၍ ပဋိသန္ဓေယူစဉ်အခါက အသည်းကိုသေးသိမ် အားငယ် အောင် စီမံပြုလုပ်သော ကံလက်သမားဆရာနှင့်သာ ဆိုင်တော့ သည်။

### လက်သူကြွယ်နှင့်နှလုံးဆက်သွယ်ပုံ

လက်သူကြွယ်သည် တေဇောလက်ချောင်းဖြစ်၍ တေဇောဓာတ်နှင့် အလုပ်လုပ်နေရသော ဥသ္မာဓာတ်မီးအိုး ဖြစ်သည့် နှလုံးနှင့်အဓိကဆက်သွယ်ထား၏။ နှလုံးသည်မူလ သဘာဝလုပ်ငန်းမမှန်မကန်ပဲ ဖောက်ပြန်လာခဲ့ သည်ရှိသော် ၎င်း၏ မိတ်ဘက်တေဇောလက်ချောင်းခေါ်သော လက်သူကြွယ် ကို ပြ၏။

၎င်းမကျန်းမာကြောင်း ဓာတ်လက္ခဏာနှင့်အမူအရာတို့ကို ပြသည်။ ထိုအခါ လက်သူကြွယ်မငြိမ်ခြင်း၊ လက်သန်းနှင့် လက်ခလယ် တစ်ဘက်သို့ကပ်နေခြင်း၊ လက်သူကြွယ်အား

ကုန်ခန်းနေခြင်း၊ ပူအေးဖြစ်ခြင်း၊ ချွေးထွက်နေခြင်း၊ ညိုညစ်ခြင်း၊ တုန်တုန်ဆာဆာဖြစ်ခြင်း စသော နှလုံး၏ ဖောက်ပြန်ချက်တို့ကို လက်သူကြွယ် တေဇောဓာတ်ကပြသည်။

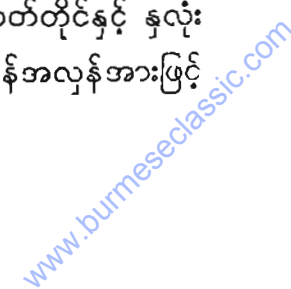
လက်သူကြွယ်သည် နှလုံး၏ အချက်ပြမီးပွိုင့်ဖြစ်သည်။ ဓာတ်တူချင်းပေါင်းသင်းကြရာ၌ တစ်လှဲလောက်ရှိသော ခန္ဓာ ကိုယ်ကို မဆိုထားနှင့် ကောင်းကင်ကတေဇောဓာတ်နှင့် မြေပြင် ကတေဇောဓာတ်တို့သည်လည်း အကြောင်းအားလျော်စွာ ပေါင်းသင်းကြလေသည်။

ထင်းရှားစေရန်မှာ ပူပြင်းသော နွေရာသီ၌ နေဓာတ်မီး အားသန်နေသောအခါ သတ္တဝါတို့၏ ဝမ်းမီးဓာတ်သည် အပဉ္စတု ဓာတ်မီးဝင်ရောက်လာသောကြောင့် အပူဝမ်းမီးဖြစ်ရ၏။

အေးချမ်းသောမိုး၊ ဆောင်းတို့၌ ကောင်းကင်ကနေ ဓာတ်မီးသည် အပူရှိန်အားနည်း ဆုတ်ယုတ်လာသောအခါ သတ္တဝါတို့၏ ဝမ်းမီးဓာတ်သည် အအေးဝမ်းမီးဖြစ်ကြလေသည်။

အပူဝမ်းမီး၊ အအေးဝမ်းမီးနှစ်ပါးဖြစ်ပေါ်လာပုံမှာ ကောင်းကင်က နေဓာတ်မီးနှင့်ဝမ်းမီးတို့ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဥဏှပါစက၊ သီတပါစကခေါ် အပူဝမ်းမီး၊ အအေးဝမ်းမီးတို့ဖြစ်ကြလေသည်။

လက်သူကြွယ်ခေါ်သော တေဇောဓာတ်တိုင်နှင့် နှလုံး ခေါ်သော ဥသ္မာဓာတ်မီးအိမ်တို့သည် အပြန်အလှန်အားဖြင့် နီးကပ်စွာပေါင်းသင်း ဆက်ဆံကြလေသည်။



### လက်သန်းနှင့်အဆုတ် ဆက်သွယ်ပုံ

လက်သန်းသည် ဝါယောဓာတ်လက်ချောင်းဖြစ်၍ ဝါယောဓာတ်နှင့် အလုပ်လုပ်နေရသော အဆုတ်နှင့် ရင်းနှီးစွာ ဆက်သွယ်လျက်ရှိသည်။

အဆုတ်သည် သူ၏လုပ်ငန်းကို မှန်ကန်အောင် မလုပ်နိုင် ပဲ ဖောက်ပြန်လာခဲ့သည်ရှိသော် သူ၏မဟာမိတ်ဖြစ်သော လက်သန်း၌ဖော်ပြ၏။

လက်သန်းသည် အကြောင်းမဲ့သွေးခြေခွခြင်း၊ ညှိညစ်ခြင်း၊ ဝါခြင်း၊ အစက်အပြောက်ထခြင်း၊ လက်သန်းအားကုန်ခြင်း၊ လက်သန်းကြောကပ်ခြင်း၊ အဆစ်နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ တောင့်တင်းခြင်း၊ ပေါ့ခြင်း၊ လေးခြင်းဟူသမျှတို့သည် အဆုတ်၏ ကျရောက်နေဆဲ ရောဂါ အန္တရာယ်ကို ဖော်ပြသော လက္ခဏာချက်တို့ဖြစ်ကုန်၏။

☆ မှတ်ချက်။ ။လေဓာတ်ကို လေဓာတ်ချင်း အချက် ပြရာ၌မြန်၏။

☆ မီးဓာတ်ကို မီးဓာတ်ချင်းအချက်ပြရာ၌ မြန်၏။

☆ အာကာသဓာတ်ကို အာကာသဓာတ်ချင်း အချက် ပြရာ၌ ပို၍မြန်၏။

☆ ရေဓာတ်ကို ရေဓာတ်ချင်းအချက်ပြရာ၌ နှေး၏။

☆ မြေဓာတ်ကို မြေဓာတ်ချင်းအချက်ပြရာ၌ သာ၍ နှေးသည်။

### ဓာတ်ကြီး(၅)ပါးအဆင့်ဆင့်လျှင်မြန်ပုံ

☆ ဓာတ်ကြီး(၅)ပါးသွားလာကြသောအခါ ပထဝီဓာတ် သည် လိပ်သွားပုံနှင့်တူ၍ အလွန်နှေး၏။

☆ အာပေါဓာတ်သည် အလွန်ဝသော ဝက်အိုကြီး သွားပုံနှင့်တူ၍နှေး၏။

☆ ဝါယောဓာတ်သည် ခွေးပြေးပုံနှင့်တူ၍မြန်၏။

☆ တေဇောဓာတ်သည် မြင်းပြေးပုံနှင့်တူ၍ ခွေးထက် မြန်၏။

☆ အာကာသဓာတ်သည် အလွန်အပြေးသန်လှသော ဟင်္သာမင်းနှင့်တူ၍ အလွန်မြန်၏။

ဇာတ်တော်လာဘုရားအလောင်းဟင်္သာမင်းသည် ကောင်းကင်ကို ပျံတက်၍ အစွမ်းပြသောအခါ ဝိုင်းပတ်၍ ပျံသန်းပြရာ၌ နေပြောက်မရှိအောင် အားကုန် အစွမ်းပြလိုက် သောကြောင့် တစ်မိုးလုံးမှောင်မဲသွားသကဲ့သို့ အာကာသမြန်ပုံ ထက်ပုံသည် ထို့ထက်အဆပေါင်းများစွာ လျှင်မြန်ဖျတ်လတ်ပေ သည်။



သို့ကြောင့် ဤအာကာသဓာတ် လျှင်မြန်ဖျတ်လတ်ပုံကို ကြည့်၍ ဆေးပညာရှင်သမားတော်ကြီးများက အာကာသကို မြင်မှ ဆေးသမားတော် ဉာဏ်ရောက်၍ အသက်သခင် ဖြစ်လိမ့် မည်ဟု အာကာသဓာတ်ကို ချီးမွမ်းကာ အထူးအလေးထားကြ လေသည်။

ဤဖော်ပြချက်သည် ပထဝီဓာတ်ချင်း၊ လက္ခဏာချက်ကို ဖော်ပြရာ၌ လေထိုင်းပုံ၏ ဥပမာဖြစ်သည်။ အာပေါဓာတ်ချင်း လက္ခဏာချက်ကိုဖော်ပြရာ၌ နှေးကွေးပုံ၏ ဥပမာဖြစ်သည်။

ဝါယောချင်း၊ တေဇောချင်း၊ အာကာသချင်း အကြောင်း ဓာတ်က အကျိုးဓာတ်ကိုဖော်ပြရာ၌ လျှင်မြန်ပုံဥပမာ ဖြစ်လေ သည်။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပြင် ဓာတ်ကြီးငါးပါးကို အလွဲအချော်၊ အမှားအယွင်းမရှိအောင် ဖော်ပြရာ၌ လက်တွေ့၊ ကိုယ်တွေ့ကို မူတည်၍ ခန္ဓာဗေဒကျမ်းအမျိုးမျိုး၊ တရုပ်ဆေးကျမ်း၊ လက္ခဏာကျမ်းအမျိုးမျိုးစသော ကျမ်းမျိုးစုံတို့နှင့် ညှိနှိုင်း တွက်ဆကာ ဤကျမ်းပြုဆရာဖော်ထုတ်ထားသော ပညာရပ် ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာဖတ်သူတိုင်း အထူးသတိပြုရန်မှာ ရောဂါသည် နှစ်ပိုင်းကွဲ၏။ ဓာတ်ရောဂါနှင့်ဒြပ်ရောဂါတို့ဖြစ်သည်။ ဓာတ်နှင့် ဒြပ်ကို ဉာဏ်အမြင်မရှင်းလျှင် ယခုဖော်ပြချက်ကို ယုံမှားသံသယ

ဖြစ်နိုင်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဥပမာတစ်ခုဖော်ပြရလျှင် အဆုတ်ကင်ဆာ၌ အရိုးထိအောင်ပြန်နဲ့ သွားမှု၊ အသည်း ကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ သားအိမ်ကင်ဆာ၊ သွေးကင်ဆာ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပြန်နဲ့ သွားနိုင်သောကြောင့် ဘယ်လိုလက္ခဏာချက် ပြနိုင်မည်နည်း ဆိုသောအချက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

ဤထင်မြင်ယူဆချက်သည် ဓာတ်ရောဂါနှင့်ဒြပ်ရောဂါ မကွဲသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဓာတ်ရောဂါသည် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ တို့ကိုသာပြ၏။ ဒြပ်ရောဂါသည် တစ်ကိုယ်လုံးကိုပြတတ်သည်။ ဆေးပညာရှင်မှန်သမျှ ဓာတ်နှင့်ဒြပ်ကို ကွဲအောင် ဉာဏ်အမြင် ရှင်းမှ အမှားအယွင်းနည်းလိမ့်မည်။ လူနာရောဂါရှင် တိုင်း ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် ယခုဖြစ်ပေါ်နေသော ရောဂါသည် ဓာတ် ရောဂါလား၊ ဒြပ်ရောဂါလားဆိုသည်ကို ခွဲခြား၍ သိမြင်ကြမှ သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ကြလိမ့်မည်။

ဓာတ်ရောဂါသည် ရောဂါခံစားနေရသော်လည်း ရောဂါ ရှာမရ၍ ဆရာဝန်များ မှားယွင်းတတ်၏။ တိုင်းရင်းဆေး ဆရာများ ရောဂါရှာ၍ကုသနိုင်သည်။

ဝမ်းတွင်းအင်္ဂါစုတို့၌ ဖြစ်သော နာကျင်ကိုက်ခဲ ထိုးအောင့် ခြင်း စသည့်ဒြပ်ရောဂါတွင် တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ လေဓာတ် မီးဓာတ်ထင်မြင်၍ မှားယွင်းတတ်သည်။ ဆရာဝန်များ သိပ္ပံစက် ကိရိယာတို့နှင့် စမ်းသပ်ဖော်ထုတ်၍ ကုသနိုင်သည်။

ဓာတ်ရောဂါနှင့်ဥပရောဂါနှစ်ပါးကိုကွဲပြားအောင် ကျိုးစား  
အားထုတ်ကြလေကုန်။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ တစ်ခါမှားလျှင်ပူလောင်ဆင်းရဲမှုနှင့်  
ဘဝဆုံးသွားနိုင်သော ပိုးသတ်ဆေးမျိုးတို့ကိုသတိပြုသင့်ပေသည်။

**ပညာဆိုသည်မှာ**

ပညာဆိုသည်မှာ သဘာဝတရားကိုခေါ်သည်။

သဘာဝတရားဆိုသည်မှာ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်  
ကမှ ဖန်ဆင်း၍မရ လောကကြီး ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း သတ္တဝါတို့  
အိုနာသေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၌ ပူခြင်း အေးခြင်း ညောင်းညာ  
ကိုက်ခဲနာကျင်ဆင်းရဲခြင်း(၉၆) ပါးသော ရောဂါမျိုးတို့ဖြစ်ပေါ်ခြင်း  
ဝိညာဉ်(၆)ပါးဖြစ်ခြင်း၊ ဝိညာဉ်(၆)ပါးဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းကိုကြည့်၍  
ဉာဏ်စဉ်(၁၆)ပါးနှင့်နိဗ္ဗာန်ဝင်ခြင်း၊ စသော သဘာဝတရားတို့သည်  
မည်သည့်အချိန်ကာလ၌ဖြစ်စေ၊ ရှိနေမြဲ ဓမ္မတာဖြစ်၏။ ထိုရှိနေမြဲ  
သဘာဝတရားတို့ကို အကြွင်းအကျန်မရှိဘဲ အကုန်သိမြင်အောင်  
တစ်စတစ်စလေ့ကျင့်၍ ပါရမီ(၁၀)ပါးနှင့်ဉာဏ်ကိုရင့်သထက်  
ရင့်သန်အောင် စိုက်ပျိုးထူထောင်လာသော အတုမရှိသည့်  
ဘုရားရှင်ဖြစ်ပေါ်လာရလေသည်။ ရှိနှင့်ပြီးသားသဘာဝတရား  
တို့ကိုတွေးတောကြံစည်ဖော်ထုတ်ရာမှာ ပင်ကိုယ်ဉာဏ်ရင့်သန်မှု  
သည်သာ ပဓာနဖြစ်သည်။

သဘာဝကို သူ့နေရာနှင့်သူ ဖော်ထုတ်နိုင်သော ကိုယ်ပိုင်  
ဉာဏ် စွမ်းအားမရှိလျှင် သူများကြံစည်ပြီးသော မှတ်တမ်းကျမ်းကို  
အလွန်အားကိုး၍ ကျမ်းကိုးရှာရသည်။ ကျမ်းကိုးမရှိသေးသော  
မှန်ကန်သည့် သဘာဝ-သစ္စာ ဆေးပညာ ကို ကြံစည်ဖော်ထုတ်

နိုင်ရန် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် ရင့်သန်အောင် ကြိုးစားအားထုတ် ကြလေ ကုန်။

### ခြေ(၅)ချောင်းနှင့် ဓာတ်ကြီးငါးပါး

ခြေမတွင် ပထဝီဓာတ်ကိန်း၏။ ခြေညှိုးတွင် အာပေါဓာတ်ကိန်း၏။ ခြေခလယ်တွင် အာကာသဓာတ်ကိန်း၏။ ခြေသူကြွယ်၌ တေဇောဓာတ်ကိန်း၏။ ခြေသန်းသည် ဝါယောဓာတ်ကိန်း၏။ ဓာတ်ကြီးငါးပါးတို့သည် နေရာဌာနအလိုက် အားကောင်းထက်သန်ရာ၌ ဓာတ်တစ်ပါးချင်း သီးခြားနေနိုင်သော ဓာတ်မျိုးမဟုတ်ကုန်။ ဓာတ်ကြီးငါးပါးတို့တွင် ပထဝီဓာတ်ဦးဆောင်သော ဓာတ်ကြီးငါးပါး အာပေါဓာတ် ဦးဆောင်သော ဓာတ်ကြီးငါးပါး၊ ဝါယောဓာတ်ဦးဆောင်သော ဓာတ်ကြီးငါးပါး၊ တေဇောဓာတ် ဦးဆောင်သော ဓာတ်ကြီးငါးပါးတို့ ဖြစ်ကုန်၏။

ယခုဖော်ပြနေသော ဓာတ်ကြီး(၅)ပါး ခြေချောင်းငါးမျိုးတို့၌ ဦးဆောင်နေသော ဓာတ်ကိုသာ ဖော်ပြနေသည်ဟု သိမှတ်ရမည်။

### ခြေမ၌ပထဝီမြေဓာတ်ကိန်းပုံ

ခြေမသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအတွက် အခြေခံအုပ်မြစ် ဖြစ်သော ပထဝီဓာတ် ခြေမချောင်းဖြစ်သည်။

လူသားတို့စားသောက်အပ်သော အစာအာဟာရ အမျိုးမျိုးတို့တွင် ပထဝီဓာတ်စာဖြစ်သော မြေဓာတ်စာကို လွန်ကဲအောင် စားသောက်ကြလျှင် ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းမှု၊ ခက်မာမှုနှင့်အတူ အထူးသဖြင့် ခြေမတွင် အကျိုးသက်ရောက်၏။ ပထဝီဆေးဓာတ်စာတို့ကြောင့် ပထဝီဓာတ်ချင်းအကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ပုံ၏ မြေဓာတ်စာသဘောကို ဖော်ပြပေအံ့။

### ပထဝီမြေဓာတ်စာ

နွားသား၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား၊ ကျွဲသား၊ ငါးသလောက်၊ ပုစွန်ထုပ်၊ ဒံပေါက်ထမင်း၊ အုန်းထမင်း၊ ထောပတ်ထမင်း၊ အုန်းသီး၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ၊ ဥမျိုးစုံ၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ပဲမျိုးစုံ၊ ပြောင်းဖူး၊ အာလူး၊ တညင်းသီး၊ မုန့်ဆီကြော်၊ ကောက်ညင်း၊ ကောက်ညင်းနှင့်ပြုလုပ်သော မုန့်များ၊ ဂျုံကြော်များ၊ နွားနို့စသော ချိုဆိမ့်သော အရသာတို့ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

# ပထဝီဓာတ်ရောဂါကို ပထဝီခြေချောင်းမှ ချေဖျက်ပုံ

ထိုအစာအာဟာရကိုနေ့စဉ်ရက်ဆက် စားသောက်ကြပြီး အရေပြားကို အအေးပတ်၍ ချွေးမထွက်နိုင်ဘဲ ဝမ်းတွင်း ပထဝီနာရောဂါအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာလျှင် ခြေမအကြောသည် ပထဝီတို့၏ ဓာတ်သဘာဝအတိုင်း ရှေးဦးစွာ တောင့်တင်းခက်မာ လာ၏။

ဤခြေမအလွန်တောင့်တင်း၍ ပထဝီတက် တက်နေ သောသူအား ခြေမကို နိုင်အောင်ချိုးချေလိုက်လျှင် ပထဝီအတက် နာ ခဏချင်းကျသည်။ ပထဝီဖျားဖျားနေသူကို ခြေမကြော တစ်လျှောက် အခိုးထအောင် (သို့မဟုတ်) ချွေးထွက်အောင် ချိုးချေနှိပ်နယ်ပေးပါက တစ်ကိုယ်လုံး ချွေးထွက်၍ အဖျားကျ သည်။

ပထဝီကြောင့်လေဖြတ်သူ၊ အကြောတက်သူ၊ အစာ မကြေသူ၊ ကျီးပေါင်းတက်သူ၊ သွေးတက်သူ၊ အသက်ရှူမဝသူ၊ သွေးလုံးလေလုံးရှိသူစသော ပထဝီနာရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်၏ အောက်ခြေပိုင်းအချုပ်ဓာတ် အချုပ်ကြောဖြစ်သော ခြေမနှင့် ခြေမတစ်လျှောက် ပထဝီအကြောကို ပြုပြင်ပြီးမှ သက်ဆိုင်ရာ ဓာတ်စာဆေးဝါးများကို တိုက်ကျွေးလျှင် အလွန် ထိရောက်သည်။

ခြေမသည် ညောင်းညာကိုက်ခဲသော ရောဂါဝေဒနာများ အတွက် ချွေးထွက်အောင် ဖြေးညင်းစွာ နှိပ်ချေခြင်းဖြင့် ထိထိရောက်ရောက် သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ မှတ်ချက်။ ။ခြေမကို အမြဲမပြတ်တောင့်တင်းစေတတ်သော ဝမ်းချုပ်မှုကို အထူးသတိထား၍ ပြုပြင်သင့်သည်။

# ခြေညှိုး၌ အာပေါရေဓာတ်ကိန်းပုံ

ခြေညှိုးသည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအတွက် အခြေခံအုပ် မြစ်ဖြစ်သော အာပေါဓာတ်ဖြစ်သည်။

လူသားတို့စားသောက်အပ်သော အစာမျိုးတို့တွင် အာပေါဓာတ်စာဖြစ်သော ရေဓာတ်စာကို နေ့စဉ်ရက်ဆက် လွန်ကဲအောင် စားသောက်နေပါက ခန္ဓာကိုယ် အေးလေး ထိုင်းမှိုင်းမှုနှင့်အတူ ခြေညှိုးတွင် အကျိုးသက်ရောက်မှု အထူး ပြုလေသည်။

www.burmeseclassic.com

### အာပေါဓရေဓာတ်စာ

ဘူးသီး၊ ဟင်းနုနယ်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊  
ကျောက်ဖရုံသီး၊ သခွားသီး၊ ဖရဲသီး၊ ခဝဲသီး၊ ဘုံလုံသီး၊  
ဂေါ်ရခါးသီး၊ သပွတ်သီး၊ ငှက်ပြောသီး၊ မာလာကာသီး၊  
ငှက်ပြောဖူး၊ စိမ်းစားဥ၊ ဆီးဖြူသီး၊ ရုံးပတီသီး၊ မင်းကွတ်သီး၊  
သပျစ်သီး၊ သစ်တော်သီး၊ ပန်းသီး၊ အုန်းနုရည်၊ ကြံရည်၊  
အရည်ရွှမ်းသော အသီးအရွက်များ၊ ရေခဲ၊ လက်ဖက်စသော အေး၊  
ဖန်ဓာတ်အရသာရှိသော အစာအာဟာရတို့ဖြစ်သည်။

### အာပေါဓာတ်ရောဂါကို အာပေါခြေချောင်းမှချေဖျက်ပုံ

ထိုအစာအာဟာရတို့ကို လွန်ကဲအောင်စားသောက်ပြီး  
အရေပြားအအေးပတ်၍ ချွေးမထွက်နိုင်သည်ရှိသော်  
အာပေါဓာတ်တို့၏ သဘာဝအတိုင်း အသည်း၊ အဆုတ်၊ နှလုံး၊  
ကျောက်ကပ်၊ သရက်ရွက်၊ အူသိမ်၊ အူမစသော ဝမ်းတွင်း  
အင်္ဂါတို့သည် အလုပ်လုပ်ရာ၌ မူလသဘာဝထက် လေးနှေး  
ကုန်၏။ ထိုအခါ အသည်းပိုင်းဆိုင်ရာ၊ နှလုံးပိုင်းဆိုင်ရာ၊  
အဆုတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစသော ရေဓာတ်လွန်ကဲစွာ ဝင်ရောက်သည့်

ရောဂါတို့ဖြစ်ပေါ်လာမှုနှင့်အတူ ရှေးဦးစွာ အာပေါဓာတ်ဖြစ်သော  
ခြေညှိုးသည် လေးထိုင်းတင်းတောင့်၍လာ၏။ လေးထိုင်း  
ဆိုသည်မှာ အာပေါဓာတ်သဘောဖြစ်၏။ တောင့်တင်းဆိုသည်မှာ  
အကြောသဘောဖြစ်သည်။

ကြိုးကျစ်၍တန်းထားသော ကြိုးတန်းသည် နေပူမိသော  
အခါ ပြေလျော့၍ မိုးမိ၊ အအေးမိသောအခါ တောင့်တင်းလာ၏။  
ထိုအပြင်အပနည်းတူ ကိုယ်တွင်း၌ ကြိုးနှင့်တူသောအကြော  
တို့သည် ထိုနည်းအတိုင်းဖြစ်ကြကုန်၏။

ထိုသို့အာပေါဓာတ်သောင်းကျန်းထကြွ၍ သတိမေ့  
မြောခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ အာပေါဖျားဖျားခြင်း၊ အာပေါကြောင့်  
လေဖြတ်ခြင်း၊ အာပေါကြောင့်မလှုပ်နိုင်ခြင်း၊ အာပေါကြောင့်  
မောကြပ်ခြင်း၊ အာပေါကြောင့် ခြေလက်ဦးခေါင်းလေးလံ  
ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း၊ အာပေါကြောင့် အရိုးကျိုးပေါင်းတက်ခြင်း  
စသော အာပေါဓာတ်ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့လျှင်  
အာပေါခြေချောင်းခေါ်သော ခြေညှိုးအတွင်း ကြောကို အပူရှိန်  
အပူခိုးထကြွပြီးချွေးထွက်လောက်အောင် နှိပ်ချေပေးပါက  
ငြိမ်ဝပ်နေသော တကျည်းထကြွ၍ အခုန်နှေးနေသော နှလုံးသည်  
လည်း ပို၍မြန်လာပြီး အရေပြားမှ ချွေးထွက်လာတော့သည်။  
အာပေါကြောင့်ဖြစ်သော အာပေါအဖျားအနာတို့သည်  
လည်းကောင်း၊ အာပေါဓာတ်ကြောင့် ဝမ်းတွင်းအအေးပတ်ကာ  
ဓမ္မတာသွေးချုပ် ကျန်နေသော အမျိုးသမီးများအတွက်

www.burmeseclassic.com

လည်းကောင်း ဤပြုပြင်မှုသည် အကျိုးသက်ရောက်မှု အလွန် မြန်၍ အားကိုးထိုက်သော ဓာတ်ကြီးငါးပါး နည်းပညာ ဖြစ်လေ သည်။

### ခြေခလယ်၌ အာကာသအပွင့်ဓာတ်ကိန်းပုံ

ခြေခလယ်သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ အခြေခံ အုပ်မြစ်ဖြစ်သော အာကာသလွန်ခြေချောင်းဖြစ်သည်။ ထိုအာကာသလွန်ခြေချောင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အာကာသ ဓာတ်သဘာဝတို့ကို ဖော်ပြသော ခြေချောင်းဖြစ်၍ အာကာသ အစာများကို လွန်ကဲအောင် စားသောက်ကြပြီး ချွေးမထွက်နိုင် သောအခါ ထိုခြေခလယ်ချောင်း၌ ပူ၊ အေး၊ နာ၊ ကျဉ်၊ ထုံ၊ လှုပ်ခြင်း ဓာတ်လက္ခဏာတို့ ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏။

### အာကာသအပွင့်ဓာတ်စာ

သက်ရှိသက်မဲ့အစာအာဟာရအမျိုးမျိုးတို့ကို ဖုတ်ခြင်း၊ လှော်ခြင်း၊ ကြော်ခြင်းတို့နှင့် ပြုလုပ်၍ စားသောက်ခြင်းတို့အပြင် အချဉ်ဓာတ်၊ အစပ်ဓာတ်ရောဖက်စပ်သော ရှောက်သီးသုတ်၊ ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်း(လှင်း)၊ တြိကဋျပ်သုံးပါးနှင့် မက်လင်ချဉ်တို့ ပေါင်းစပ်သောဆေးမျိုး အစာမျိုးတို့ကို အာကာသကြိုက်သည်။

### အာကာသဓာတ်ရောဂါကို အာကာသခြေချောင်းမှချေဖျက်ပုံ

ဤအာကာသအစာများကို လွန်ကဲအောင်စားသောက် ထားပြီး ကိုယ်ရေပြား၌ အလွန်အအေးပတ်ကာ ချွေးထွက် ပေါက်များ ကျင်းကျဲ့၍ အခိုးမထွက်နိုင်အောင် ပိတ်သွားသည် ရှိသော် မူးဝေခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ နန်းဟာခြင်း၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းပူ၊ ကိုယ်တစ်ခြမ်းအေးဖြစ်ခြင်း၊ ခြေ၊ လက်၊ ဦးခေါင်းတို့၌ ချွေးထွက် မညီခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကွက်ကြားပူ၊ ကွက်ကြားအေးဖြစ်ခြင်း၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုးတို့ကွက်၍ နာ၊ ကျဉ်၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ချွေးစီးထွက်ခြင်း၊ ပူတုန်၊ ချမ်းတုန်ဖြစ်ခြင်း၊ လက်ဖျား၊ ခြေဖျား၊ ဒူး၊ တံတောင်တို့

www.burmeseclassic.com

အေးစက်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ထိပ်လန့်တတ်ခြင်း၊ တိုနာဖြစ်ခြင်း၊ လျှာလေးအာလေးဖြစ်ခြင်း၊ မျက်စိမှုန်ပြာ အားနည်းခြင်း၊ နားလေထွက်ခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ သွေးအန်တတ်ခြင်း၊ စုံ၊ နတ်ပူးသကဲ့သို့ တုန်တုန်ဆာဆာ ဖြစ်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ အိပ်မက် ကရောင်ချောက်ချားမြင်မက်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်းစသော အာကာသအငုတ်နာရောဂါတို့ ဖြစ်ကုန်၏။

ထိုအာကာသဓာတ်ကို ကိုယ်ရေပြားမှ အာပေါဓာတ်က အခိုးမထွက်နိုင်အောင် အတင်းအကြပ်ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင် ထားသောအခါ အဖျားအနာအမျိုးမျိုးနှင့် သတိမေ့မြောခြင်း၊ တက်ခြင်းစသော အာကာသအပိတ်နာရောဂါအမျိုးမျိုးတို့အတွက် အာကာသခြေချောင်းဖြစ်သော ခြေခလယ်ကို အခိုးထကြွလာပြီး ချွေးထွက်လောက်အောင် နှိပ်ချေ၍ ပြုပြင်ပေးလျှင် ကိုယ်အရေ ပြားမှ အပတ်အဖွဲ့ပျက်ကာ ချွေးထွက်လာပြီး အာကာသဓာတ် လည်း ညီညွတ်ဖြောင့်မတ်လေတော့သည်။

### ခြေသူကြွယ်၌ တေဇောဓာတ်ကိန်းပုံ

ခြေသူကြွယ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြေခံအုပ်မြစ်ဖြစ်သော တေဇောဓာတ်လွန်သည့် ခြေချောင်းဖြစ်သည်။ ထိုတေဇောဓာတ် လွန်ကဲသော ခြေချောင်းသည် ဓာတ်တို့၏ သဘာဝအတိုင်း အပူဆေး၊ အပူစာများအား လွန်ကဲအောင် စားသောက်ထားပြီး

အရေပြားအအေးပတ်သာအခါ ကိုယ်တွင်းတေဇောဓာတ်တို့၏ ဖြစ်ပုံပျက်ပုံကို တေဇောခြေချောင်း၌ပြု၏။

### တေဇောမီးဓာတ်စာ

ငရုတ်သီး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီအစိမ်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ပတဲကော၊ ဇာတိပွိုလ်သီး၊ ဇာတိပွိုလ်ပွင့်၊ လေညှင်းစသော အပူဓာတ်လွန်ကဲသော အစာမျိုး၊ ဆေးမျိုးတို့ဖြစ်သည်။

### တေဇောဓာတ်ရောဂါကို တေဇောခြေချောင်းမှ ချေဖျက်ပုံ

ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော အပူလွန်သည့် ဆေးနှင့်အစား အသောက်များကို ဝမ်းတွင်းအပူဓာတ် ကိန်းလောက်အောင် စားသောက်ထားကြပြီး ကိုယ်တွင်းရင်တွင်း၌ အိုက်သည်ဆိုကာ ပန်ကာလေကို ကိုယ်ရေပြားအအေးပတ်လောက်အောင်ခံခြင်း၊ အဲယားကွန်းနှင့်နေထိုင်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ အရေပြားအအေးပတ် လောက်အောင် ရေစိမ်ချိုးခြင်း၊ မကြာခဏချိုးခြင်းတို့ကြောင့် ကိုယ်တွင်းပူ၍ ကိုယ်အပြင်အလွန်အေးကာ တေဇောဓာတ် ချေ

[www.burmeseclassic.com](http://www.burmeseclassic.com)

အပူအခိုးဓာတ်တို့၏ ထွက်ရာလမ်းဖြစ်သည့် အရေပြားမှ ချွေးထွက်ပေါက် အခိုးထွက်ပေါက်ငယ်တို့ကို အအေးဓာတ်နှင့် ပတ်ဖွဲ့ပိတ်ဆို့ထားသဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာသော အနာရောဂါ တို့သည် အဖျားအမျိုးမျိုးဝင်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုး သွေးပါခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ရင်တုန်မောပန်းခြင်း၊ ဖောရောင် ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်း၊ အူရောင်ခြင်း၊ အသည်းရောင်ခြင်း၊ နှလုံးရောင်ခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်း၊ သွားရင်းမှ သွေးယိုကျခြင်း၊ အကြောအားနည်းခြင်း၊ သွေးအား နည်းခြင်း၊ သုက်ဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း၊ ဓမ္မတာသွေးအဆင်း လွန်ခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ အစာသစ်အိမ်ထွက်ပေါက်ဝ အူသိမ်ဦးအစ အနာဖြစ်ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း၊ နီခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းကျန်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ဆီးပူ၊ နီ၊ ဝါ၊ နည်းခြင်းစသော ကိုယ်တွင်းမီးလောင်နာ၊ အပူလောင်နာတို့သည် ဝမ်းတွင်းအပူ လှိုင်းအဖြတ်ခံရသော အင်္ဂါစုတို့၌ ထူးကဲစွာဖြစ်ပေါ်လာကုန်၏။

ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ထိုအပူနာရောဂါတို့နှင့်အတူ ရှေးဦးစွာ တေဇောဓာတ်ဖြစ်သော ခြေသူကြွယ်ကို အပူချင်း အချက်ပြသောအားဖြင့် ဓာတ်လက္ခဏာအမျိုးမျိုး ဖော်ပြလေ သည်။

ထိုအခါ တေဇောဓာတ် ခြေသူကြွယ်ကို အပူအခိုးထကြွ လာပြီး ချွေးထွက်လောက်အောင် နှိပ်ချေပေးလျှင် ခန္ဓာကိုယ် တွင်း၌ အကျဉ်းကျ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော တေဇောနာတို့သည်

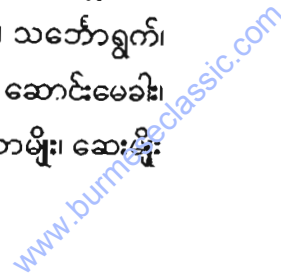
လည်း အခိုးထွက်ပေါက်ပွင့်ကာ ချွေးထွက်၍ သက်သာခွင့်ရလေ သည်။ ပျောက်ကင်းမှုမှာ ရောဂါအနုအရင့်ကို လိုက်၍ပြုလုပ် ပေးရသည်။

### ခြေသန်း၌ ဝါယောဓာတ်ကိန်းပုံ

ခြေသန်းသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြေခံအုပ်မြစ်ဖြစ်သော ဝါယောဓာတ်ကိန်းသည့် ခြေချောင်းဖြစ်သည်။ ထိုဝါယောဓာတ် ကိန်းသော ခြေချောင်းသည် ဓာတ်တို့၏သဘာဝ အတိုင်းခါးသော ဆေးအစာများကို လွန်ကဲများပြားအောင် စားသောက်မိ သောအခါ ကိုယ်တွင်း ဝါယောဓာတ်တို့ကို သိရှိစေရန် ဝါယော ခြေချောင်းမှ ဖော်ပြလေသည်။

### ဝါယောလေဓာတ်စာ

ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးရွက်၊ ခွေးတောက်ရွက်၊ ဝန်ကလာရွက်၊ တမာရွက်၊ မယ်ဇလီရွက်၊ ကြောင်လျှာသီး၊ ကြောင်လျှာရွက်၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ သင်္ဘောရွက်၊ ကင်းပုံသီး၊ ကင်းပုံရွက်၊ ဆင်တုံးမနွယ်၊ တောင်မုရိုး၊ ဆောင်းမေခါး၊ ဆေးပုလဲ၊ မုတ်ခါး၊ လက်ပံခါးစသော ခါးသောအစာမျိုး၊ ဆေးမျိုး တို့ဖြစ်သည်။





# ဝါယောဓောဂါကို ဝါယောခြေချောင်းမှ ချေဗျက်ပုံ

ဖော်ပြခဲ့သော ဝါယောလေဓာတ်စာ၊ ဆေးများကို လေဓာတ်ဖောက်ပြန်လောက်အောင် စားသောက်မိပြီး ကိုယ်အရေပြား အအေးပတ်လောက်အောင် အခိုးထွက်ပေါက် ပိတ်သွားခဲ့လျှင် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သော ဝါယောဓာတ်ရောဂါ တို့မှာ နှလုံးတုန်၊ ရင်ခုန်ခြင်း၊ သွေးအတက်အကျမမှန်ခြင်း၊ ချွေးထွက်လွန်ကဲခြင်း၊ အားကုန်ခမ်းခြင်း၊ ကတုန်ကရင်ဖြစ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြုံလှီခြင်း၊ အအိပ်ပျက်ခြင်း၊ အစားပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်တွင်းလေတိုက်ခတ်မှုကြောင့် ဝမ်းမီးမထနိုင်ခြင်း၊ အသည်း နှလုံး၊ အူသိမ်၊ အူမတို့ မူလသဘာဝထက် ပိုမိုလှုပ်ရှား ရခြင်း၊ လေကြောင်းကျ၍ လေတိုက်ခိုက်ခံရသော ဝမ်းတွင်း အင်္ဂါစုတို့ ထူးကဲစွာတုန်ခါပြီး အနာရောဂါရခြင်းတို့ ဖြစ်ကုန်လျက် ထိုလေဓာတ်ရောဂါနှင့်အတူ ရှေးဦးစွာ လေဓာတ်ချောင်းဖြစ်သော ခြေသန်းကို ရောင်၊ နာ၊ ထုံ၊ ကျင်၊ ကိုက်၊ ပူ၊ အေးဓာတ်လက္ခဏာ ချက်တို့ကို ပြသည်။

ဤဖော်ပြသော ရောဂါများနှင့် ဝါယောဓာတ်အဖမ်း အချုပ်ခံရ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အတက်ရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊

လေငန်းရောဂါဟူသမျှတို့အတွက် ဝါယောဓာတ်ဖြစ်သော ခြေသန်း၏ အတွင်းကြောကိုအပူခိုးထကြွပြီး ချွေးထွက်အောင် သာယာဖြေးညင်းစွာ နှိပ်ချေပေးလျှင် အကျဉ်းကျနေသော ဝါယောဓာတ်လွတ်မြောက်၍ အရေပြား၌လည်း ချွေးထွက်ပေါက် ပွင့်ကာ ချွေးစုံအောင်ထွက်ပြီး အနာရောဂါလည်း ခဏချင်း သက်သာလေသည်။ ပျောက်ကင်းစေရန်မှာ လက်လက်၍ လိုအပ်သလိုပြုပြင်ကုသရလေသည်။

# ဓာတ်ကြီးငါးပါး၌ အဖမ်းအချုပ်သဘော

## ပထဝီဓာတ်ကင်ဆာ

ပထဝီ မြေဓာတ်၌ ပထဝီအာကာသမဖြစ်လျှင် ပထဝီ ဓာတ်ဖမ်းချုပ်ခံရ၏။ (သို့မဟုတ်) ပထဝီဆေးအစာများ စား သောက်၍ ချွေးမထွက်လျှင် (သို့မဟုတ်) အရေပြားမှ အခိုးထွက် ပေါက်များကို အအေးဓာတ်က တားဆီးပတ်ဖွဲ့၊ ပိတ်ဆို့ထားလျှင် ကိုယ်တွင်းပထဝီဓာတ် အဖမ်းအချုပ်ခံရသည်ဟု ခေါ်သည်။

ရက်ရှည်လများ အချုပ်အပိတ်ခံရသောအခါ ပထဝီဓာတ် သည်ညစ်ပုပ်လာ၏။ ပထဝီဓာတ်ညစ်၊ ဓာတ်ပုပ်ကြောင့် ပထဝီ ကင်ဆာဖြစ်လာနိုင်၏။ ပထဝီကင်ဆာဆိုသည်မှာ အချုပ်

www.burmeseclassic.com

စကားဖြစ်၏။ ဓာတ်တို့၏သဘာဝအတိုင်း ကျယ်သလောက် အသေးစိတ် ရှင်းလင်းနေလျှင် အလွန်ရှည်လျား သွားလိမ့်မည်။ ကင်ဆာဆိုသော မြစ်ပွားနာသည် မပြန့်လွင့် နိုင်သော ဓာတ်ညစ် ဓာတ်ပုပ်ကို အကြောင်းခံ၍ ဖြစ်သည်။ လိုရင်းမှာ ပထဝီအစာ ကြောင့် ပထဝီဝမ်းမီးဖြစ်၏။ ပထဝီဝမ်းမီး ကြောင့် အသည်းရည်၊ သည်းခြေရည်၊ အစာခြေရည်တို့သည် ပထဝီဓာတ် ဦးဆောင် သော အစာချေရည်တို့ဖြစ်ပြီး ပထဝီဝမ်းမီးကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာသော ဥသွားဓာတ်မီး တို့သည်လည်း ဥသွား ပထဝီဓာတ်မီးတို့ ဖြစ်ကုန်၏။

ဝမ်းတွင်း၌ တည်ရှိကြကုန်သော နှလုံးဓာတ်သည် ပထဝီနှလုံးဖြစ်၏။ အဆုတ်ဓာတ်သည် ပထဝီအဆုတ်ဖြစ်၏။ အသည်းဓာတ်သည် ပထဝီအသည်းဖြစ်၏။ ကျောက်ကပ် ဓာတ်သည် ပထဝီကျောက်ကပ်ဖြစ်၏။ သွေးဓာတ်သည် ပထဝီ သွေးဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပထဝီ သွေးသွား ရောက်ရာတစ် လျှောက် ပထဝီဓာတ်တို့ဖြစ်လေသည်။

ထိုပထဝီအစာအာဟာရမှ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ပထဝီမျိုးရိုးတို့တွင် ပထဝီရောဂါမျိုးတို့၌ ပထဝီကင်ဆာ ဖြစ်ပေါ်လာရလေသည်။

★ ဓာတ်ပညာသည် ဒေသနာဉာဏ်ဖြစ်၍ ဒေသနာ ဉာဏ်နှင့် ဗုဒ္ဓဟောကြားသော ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်းအထိ လှမ်းကြည့်လိုက်လျှင် ဓာတ်စာဆေးဝါးတို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး

အသစ် အဟောင်းပြောင်းလဲနေမှုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်နိုင် လေသည်။

### အာပေါဓာတ်ကင်ဆာ

အာပေါရေဓာတ်၌ အာပေါအာကာသမဖြစ်လျှင် အာပေါ ဓာတ် အဖမ်းအချုပ်ခံရ၏။

ရှင်းလင်းစေရန် စိမ်းစိုလတ်ဆတ်၍ အရည်ရွမ်းသော အသီးအရွက်တို့ကို ဝမ်းတွင်းအအေးပတ်လောက်အောင် စားသောက်ထားပြီး ကိုယ်ရေပြား အအေးပတ်၍ အခိုးထွက် ပေါက်အလွန်ပိတ်နေသည်ရှိသော် (သို့မဟုတ်) သွေး၌ပါသော အညစ်အကြေးအပုပ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ချွေးတို့ကို အပြင်အပသို့ မစွန့်ထုတ်နိုင်အောင် အရေပြားမှ အပေါက်ပိတ် ထားသည်ရှိသော် ကိုယ်တွင်း၌ရှိသော အာပေါဓာတ်သွေးတို့သည်ပုပ်သိုးကုန်၏။ ထိုအခါ အထက်နည်း အတိုင်း အဆင့်ဆင့်သော ဝမ်းတွင်းအင်္ဂါစု အမျိုးမျိုး တို့သည် အာပေါဓာတ်စာကြောင့် အာပေါဓာတ် မျိုးရိုး ဖြစ်ကုန်ပြီး အာပေါဓာတ်ပုပ်ကြောင့် အာပေါနာ၊ အာပေါကင်ဆာ တို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြလေသည်။

★ ဓာတ်ပညာ၌ အာပေါဓာတ်စာကြောင့် အာပေါဝမ်းမီး အာပေါဥသွား၊ အာပေါရုပ်-နာမ်တို့ကိုလည်း သိမှတ်ကြလေကုန်။

www.burmeseclassic.com

### တေဇောဓာတ်ကင်ဆာ

တေဇောဓာတ်၌ တေဇောအာကာသမဖြစ်လျှင် တေဇောဓာတ်အဖမ်းအချုပ်ခံရ၏။

တေဇောဓာတ်စာဖြစ်သော အပူစာများကို ဝမ်းတွင်းအပူကြီးလောက်အောင် အမြဲမပြတ်စားသောက်ထားပြီး ကိုယ်ရေပြားအအေးပတ်၍ ချွေးမထွက်နိုင်လျှင် တေဇောဓာတ်အကျဉ်းကျသည်။ အချုပ်အပိတ်ခံရသည်ဟုခေါ်သည်။

ထိုတေဇောအစာမျိုးတို့ကြောင့် ထိုအစာကို စွဲလောင်သော ဝမ်းမီးသည် တေဇောဝမ်းမီးဖြစ်၍ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာမှ ထွက်သောအစာချေရည်တို့သည်လည်း တေဇောဓာတ်ရည်တို့ဖြစ်ကုန်၏။ ဥသွာကိုယ်စောင့်ဓာတ်မီးသည်လည်း တေဇောဥသွာဓာတ်မီးဖြစ်၏။ သွေးမျိုးတို့သည်လည်း တေဇောအပူသွေးဖြစ်၍ အင်္ဂါစုအမျိုးမျိုးတို့သည်လည်း ပူလောင်နေသော တေဇောရုပ်စုတို့ဖြစ်ကုန်၏။ ရောဂါမျိုးတို့သည်လည်း ပူလောင်၍ ဖြစ်သော ရောဂါမျိုးတို့ဖြစ်ကာ ကင်ဆာတို့၌ တေဇောဓာတ်အပိတ်အလှောင်ခံရသည့်အတိုင်း တေဇော ဓာတ်ညစ်၊ ဓာတ်ပုပ်ကြောင့် တေဇောကင်ဆာအမြစ်ပွားနာတို့ ဖြစ်ပေါ်လာရလေသည်။

☆ ဓာတ်ပညာ၌ တေဇောဓာတ်စာကြောင့် တေဇော

ဝမ်းမီး၊ တေဇောဥသွာ၊ တေဇောရုပ်နာမ်တို့ ကိုယ်သစ်ကိုယ်ဟောင်း ပြောင်းလဲနေမှုကို သိမှတ်ကြလေကုန်။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ တေဇောဓာတ်ပုပ်ဆိုသည်မှာ တေဇောဓာတ်သည် ပုပ်တတ်သောအရာမဟုတ်ဟု အပေါ်ယံ ထင်မြင်ယူဆပြီး ဉာဏ်နုသော ဆေးပညာရှင်များ ဉာဏ်မျက်စိ မလည်စေရန် ရှင်းလင်းမှသင့်မည်။ တေဇော ဓာတ်သည် ပုပ်ကောင်းသောအရာမဟုတ်သော်လည်း တေဇောဓာတ် ဝင်ရောက်လာသည့် ခန္ဓာအိမ်သည် အပုပ်ခန္ဓာအိမ်ဖြစ်၍ အပုပ်ခန္ဓာအိမ်အတွင်း အပိတ်အလှောင် ခံထားရသော တေဇောဓာတ်သည်လည်း ပုပ်ရမြဲ ဓမ္မတာဖြစ်သည် ရှင်းလောက်ပြီ။

### ဝါယောဓာတ်ကင်ဆာ

ဝါယောဓာတ်၌ ဝါယောအာကာသမဖြစ်လျှင် ဝါယောဓာတ်အဖမ်းအချုပ်ခံရ၏။

ဝါယောဓာတ်စာဖြစ်သော အခါးအရသာများကို ဝမ်းတွင်း၌ လေဓာတ်အလွန်ထကြွအောင် စားသောက်ထားပြီး အဲယားကွန်း၊ ရေခဲတို့နှင့် နေထိုင်လုပ်ကိုင်ခဲ့လျှင် (သို့မဟုတ်) အလားတူ အအေးလွန်ကဲသော နေရာမျိုးတို့၌ နေထိုင်လုပ်ကိုင်

ခွဲလျှင် ကိုယ်ရေပြားတွင်ရှိသော ချွေးထွက်ပေါက်တို့သည် လွန်ကဲအောင် ကျဉ်းပိတ်သွားလေ၏။ ထိုအခါကိုယ်တွင်း လေဓာတ် အဖမ်းအချုပ်ခံရသောကြောင့် ဝါယောလေဓာတ် အကျဉ်းသားဘဝ ရောက်ရလေသည်။

ထိုဝါယောအစာမျိုးတို့ကြောင့် ထိုအစာကို စွဲလောင်ရသော ဝမ်းဗီးသည် ဝါယောဝမ်းဗီးဖြစ်၍ သက်ဆိုင်ရာမှ ထွက်သော အစာချေရည်တို့သည်လည်း ဝါယောလွန် အစာချေရည်တို့ ဖြစ်ကုန်၏။ ကိုယ်တွင်းမှ အင်္ဂါစုအမျိုးမျိုး တို့သည်လည်း ဝါယောဓာတ်စာကြောင့် ဝါယောဓာတ်မျိုးရိုးတို့ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုအခါ ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့သည်လည်း ဝါယောလွန်ရောဂါတို့ ဖြစ်လျက် အပုပ်ခန္ဓာတွင် အပိတ်အလှောင်ခံထားရသော ဝါယောဓာတ်ညစ်၊ ဓာတ်ပုပ်တို့ကြောင့် ဝါယောဓာတ်ကင်ဆာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်လေသည်။

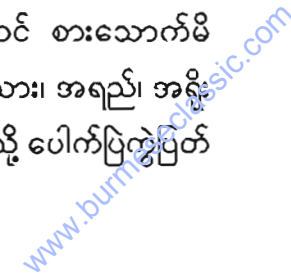
**ပုဗ္ဗပောကြားသောမြွေကြီးလေးကောင်**

☆ ခန္ဓာကိုယ်မျိုးတို့သည် ပထဝီဓာတ်စာကို လွန်ကဲအောင် စားသောက်မိသောအခါ ထင်းချောင်း၊ သစ်သားချောင်း ကဲ့သို့ ကြမ်းတမ်းတောင့်တင်း ခက်မာခြင်းဖြစ်၍ အဋ္ဌမုက္ခမြွေကိုက်သောအခါ မြွေဆိပ်တက်ပုံနှင့်တူ၏။ မြွေဆိပ်အားကြီးသော အားဖြင့် အလောင်းကောင်သည် တောင့်တင်းခက်မာ၍နေသည်။

☆ အာပေါဓာတ်စာကို လွန်ကဲအောင် စားသောက်မိသောအခါ ဖူးရောင်း၊ ပုပ်သိုး၊ ယိုစီးခြင်း၊ ဖွဲစည်းခြင်းဖြစ်၍ ပုတိမုက္ခမြွေအဆိပ်တက်ပုံနှင့်တူ၏။ အဆိပ်အားကြီး၍ သေဆုံးပြီး အလောင်းကောင်ဘဝသို့ ရောက်သောအခါ အပုပ်မြန်၍ အရည်ဓာတ်ယိုစီးကျလေသည်။

☆ တေဇောဓာတ်စာကို လွန်ကဲအောင်စားသောက်မိသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပူခြင်း၊ လောင်ခြင်း၊ အရေဓာတ်၊ အဆီဓာတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းဖြစ်၍ အဂ္ဂိမုက္ခမြွေဆိပ်တက်ပုံနှင့်တူ၏။ ထိုမြွေဆိပ်ကြောင့် အသက်သေဆုံးပြီး အလောင်းကောင်ဘဝသို့ ရောက်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပူလောင်ညှိုးခြောက်၍နေ၏။

☆ ဝါယောဓာတ်စာကိုလွန်ကဲအောင် စားသောက်မိသောအခါ ဝါယောဓာတ်သည် အသွေး၊ အသား၊ အရည်၊ အရိုးတို့ကို ဒါး၊ လှံတို့နှင့်ထိုးခွဲဖြတ်မွန်းလိုက်သကဲ့သို့ ပေါက်ပြဲကွဲပြတ်



နာကျင်ကိုက်ခဲစေတတ်သောကြောင့် သတ္တမုက္ခမြွေ ကိုက်သော အခါ မြွေဆိပ်တက်ပုံနှင့်တူ၏။ ထိုအဆိပ်နှင့် အလောင်းကောင် ဘဝသို့ရောက်သည်ရှိသော် အဆစ်အမြစ်တို့ ကျချောင်း ပျော့ပျောင်း ခြင်းဖြစ်ရသည်ဟု ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူလေသည်။ သေဆုံးပြီးသော ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို မြင်လျှင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးမြွေ ဘယ်မြွေကိုက်ထားသနည်းဟု သိမြင်နိုင်လေသည်။

### အာကာသရှင်ဓာတ်ဘူရင်

သတ္တဝါတို့စားသောက်အပ်သော အစားမျိုးတို့တွင် အချဉ်ဓာတ်နှင့်အစပ်ဓာတ်သည် အပေါက်အခေါင်း၊ အကြား အလပ်တို့ကို ကျယ်ပွင့်တတ်သော အာကာသဓာတ်ဖြစ်သည်။ ထိုအာကာသအပွင့်ဓာတ်စာကို စားသောက်ထားပြီး အဲယားကွန်းနှင့်နေထိုင်ပါက အရေပြားတွင် ချွေးထွက်ပေါက် အလွန်ပိတ်သည်ရှိသော် ရုတ်တရက်သေဆုံးသွားနိုင်၏။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကဲ့သို့ အဆင့်ဆင့်ရောဂါဖြစ်နေလိမ့်မည်မဟုတ်။ ဦးနှောက်ကြောပြတ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ နှလုံးသွေးရပ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ အသက်ရှူအလွန်ကြပ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ ကင်ဆာအဆင့်မရောက်ဘဲ ရုတ်တရက်သေဆုံးသွား နိုင်သည်။

အာကာသဓာတ်သည် အဆိပ်အပြင်းဆုံးဓာတ်ဖြစ်၏။ တိုင်းရင်းသမားတော်ကြီးများ အစဉ်အဆက်နှင့် အမြဲအလေး ပြုနေရသော ဓာတ်ဘူရင်ဖြစ်သည်။

### နှိုင်းငံခြားသားတစ်ယောက်ဖြစ်ပုံ

ကျမ်းပြုဆရာ၏ ကျမ်းစာများကို ဝယ်ယူဖတ်ရှု လေ့လာနေသော ဩစတြေးလျနိုင်ငံသားနှင့် အိမ်ထောင်ကျ လျက်ရှိသည့် အမျိုးသမီးသည် ကျမ်းပြုဆရာကို ယုံကြည် အားထားသူ မြန်မာအမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဖြစ်လေသည်။

တစ်ညသောအခါ ၎င်း၏ယောက်ျားအလွန်အဖျား တက်ပြီး “ငါ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ပိုးတွေပြည့်နေပြီ ငါမနေ ရတော့ဘူး”ဟု ကယောင်ကတမ်းပြောနေ၍ ဆရာအား “အားချင်းလိုက်ခဲ့ပါ” ဟု အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်လာပင့်သည်။

“ဆရာညဘက်ကို ဘယ်မှမလိုက်ဘူး၊ ဆေးရုံတင် လိုက်ပါ” ဟုပြောလိုက်သည်။ ၎င်းတို့က လက်မခံဘဲ “ယခုည မလိုက်နိုင်လျှင် နံနက်ကိုလာပင့်မည်” ဟုဆိုကာ ပြန်သွားကြသည်။ နံနက်ကို လာပင့်၍လိုက်ပါသွားပြီး လူနာနှင့်တွေ့ဆုံကြရာ၌ လူနာအကြောင်းကို မေးမြန်းစုံစမ်းကြည့်ရာ ၎င်းမိန်းမက စကားပြန်လုပ်၍ ပြောသည်မှာ “ဂျာမဏီတိုင်းပြည်မှ ထုတ်လုပ်

www.burmeseclassic.com

သည့် ပါရာစီတမော့ဆေးပြား ဝိုင်းကြီးများကို အဆက်မပြတ် သောက်လာကာ လွန်ခဲ့သောနေ့ တစ်နေ့တည်း (၁၅)ပြား ထပ်သောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပိုးတွေ အများကြီးပွားလာ၍ မခံနိုင်အောင်ခံစားလာရသည်” ဟုဆိုသည်။

ထိုအကြောင်းကို ဆေးသမားဉာဏ်နှင့် သတိပြုမိသည်မှာ ပူ၊ ကန်၊ ပွင့်၊ ကျေတတ်သော ဂျာမဏီလုပ် ပါရာစီတမော့ ဆေးပြင်းများကို သောက်ပြီး အဲယားကွန်း အအေးဓာတ်နှင့် မပြတ်အောင်နေလာသောအခါ ပါရာစီတမော့ဆေးဆိုသော အာကာသဓာတ်အပွင့်ဓာတ်ကို အပြင်ဘက်မှ အဲယားကွန်း အအေးဓာတ်က အရေပြားရှိ အခိုးထွက်ပေါက် ချွေးထွက် ပေါက်များအား ပတ်ဖွဲ့ ပိတ်ဆို့ထားသည်ဖြစ်၍ အာကာသဓာတ် အဖမ်းအချုပ်ခံထားရသည်ဖြစ်သောကြောင့် အပြင်ထွက်ခွင့် မရသော အာကာသဓာတ်ခိုး၊ ဓာတ်ငွေ့တို့သည် အသားကြား၊ အရိုးကြား၊ အကြောကြား၊ နှလုံး၊ အဆုတ်အကြား၊ သွေးကြား၊ လေကြား၊ သလိပ်ကြားတို့၌ ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်လာသည်ဖြစ်၍ တစ်ကိုယ်လုံးပိုးတွေ ပွားများလာပြီး ငါမနေရတော့ဘူးဟု ဆိုသောအချက်ဖြစ်သည်။

ပိုးကို တစ်ဘက်သတ်စွဲလမ်းကြသောသူတို့သည် အခိုးဓာတ် ထိုးစွန့်မှုကို ပိုးကောင်ထင်ကုန်၏။

ကျမ်းပြုဆရာက အကျိုးမှလိုက်၍ အကြောင်းကို သိလာသောအခါ စကားပြန်ပြုလုပ်သူအား ဆရာစကားကို

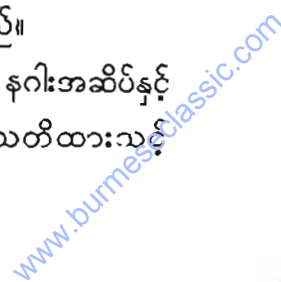
(၂၄)နာရီအတွင်း လိုက်နာနိုင်မလားဟု မေးမြန်းခိုင်းသည်။ လိုက်နာနိုင်သည်ဟု ဆိုသောအခါ အဲယားကွန်းကို ချက်ချင်းရပ် ခိုင်းပြီး အရေပြားမှ အခိုးထွက်ပေါက်များကို နှမ်းဆီနှင့်ပွတ်လိမ်း၍ ဖွင့်ပေးလိုက်သောအခါ တစ်နာရီအတွင်း ချွေးထွက်၍ အထူး သက်သာခွင့်ရလေသည်။

ထိုနိုင်ငံခြားသားက “ကျမ်းပြုဆရာ၏ ဆေးသည် ပိုးကို အလွန်နိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ မရပ်မနားတစ်နေ့လုံး တစ်ညလုံး ထိုးဆွသောင်းကျန်းနေသော ပိုးများသည် ချက်ချင်း ငြိမ်ကျသွားသည်” ဟုဆိုသည်။

“ဤဆရာအစွမ်းရှိသည်။ ဆရာ့လက်နှင့်သူ့ဦးခေါင်းကို ကိုင်၍ အန္တရာယ်ကင်းပြီး ကျန်းမာ၍ အသက်ရှည်အောင် မန်းမှုတ်ပေးပါရန် စကားပြန်မှတစ်ဆင့် တောင်းဆိုလာသော ကြောင့် လူနာဦးခေါင်းကို ကိုင်ကာ ဂိုဏ်းဆရာပီပီ လူနာကြား၍ ယုံကြည်မှုဖြစ်အောင် အသံကျယ်ကျယ်နှင့် ဂါထာရွတ်ပြီး မန်းမှုတ် ခဲ့ရလေသည်။

ထိုနိုင်ငံခြားသားလူနာ၏ ဓာတ်ဖြစ်စဉ်ကိုကြည့်လျှင် အာကာသဓာတ်အဖမ်းအချုပ်ခံရသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ထိုလူနာကိုယ်ခံအားအလွန်ကောင်း၍သာ ရုတ်တရက်မသေ မပျောက်ပဲ ကံကောင်းစွာ အသက်ရှင်လာရသည်။

အာကာသဓာတ်သည် ဓာတ်ဘုရင်ဖြစ်၍ နဂါးအဆိပ်နှင့် တူသောကြောင့် ဆေးပညာရှင်များ အထူးသတိထားသင့် ပေသည်။



### အကြောပြုပြင်ရင်းမေ့မြောသွားသူ

ကျမ်းပြုဆရာနှင့် မိသားစုလိုနေကြသော အသက်(၇၀) ကျော် အဖွားအိုသည် အကြောများ တင်းတောင့်၍ အကြောပြင် ဆရာနှင့်ပြုပြင်နေဆဲအချိန်၌ ရင်ဘတ်ကို ဖြေးညင်းစွာ နှိပ်နယ်ရာမှ ရုတ်တရက် မေ့မြောသွားသည်။

ထိုဖြစ်ရပ်ကြောင့် အကြောပြင်ဆရာလည်း ဘာလုပ်ရမှန်း မသိဖြစ်ကာ ကတုန်ကရင်နှင့် မျက်စိမျက်နှာပျက်၍နေ၏။ ထိုအခါ ဒေါက်တာဆေးခန်းနှင့်လည်း မျက်နှာချင်းဆိုင်ဖြစ်၍ ကားလမ်း တစ်ခုပဲ ခြားသောကြောင့် သွားပင့်ကြလေသည်။ ဆရာဝန် ရောက်လာ သောအခါ မေးကို ကိုင်၍ “အမေ အမေ” လို့သာ ခေါ်နိုင်သည်။ သတိမရ၍ ဆေးလည်းမထိုးရဲ ဆေးလည်း မတိုက်ရဲဘဲ ပြန်သွား သည်။ ထိုအချိန်၌ ကျမ်းပြုဆရာသည် ထိုအိမ်သို့ ရုတ်တရက် ရောက်သွားသည်။ ရောက်ရောက်ချင်း “ဆရာ အမေကိုလုပ်ပါဦး၊ အမေမေ့မြောနေသည်” ဟု ပြောပြီး ငိုမဲ့မဲ့နှင့် တစ်အိမ်လုံး သောကရောက်နေကြသည်။ ကျမ်းပြုဆရာ အမှတ်သညာ ထားခဲ့သော အာပေါဓာတ်ခေါ် ခြေညှိုး၏ အောက်ဘက် အတွင်း ကြောကို လက်ညှိုးနှင့်မလွှတ်တမ်းကိုင်၍ အားကုန်ထည့်ကာ အတင်းကုတ်ချေပြီး အပတ်အဖွဲ့ဓာတ်ကို ဖွင့်လိုက်သောအခါ ငါးမိနစ်အတွင်း သတိပြန်လည်လာကာ

ကောင်းသွားလေသည်။

ထိုရောဂါရှင်သည် ဝမ်းတွင်းအအေးဓာတ်ခံရှိနေပုံရ၏။ ကြောက်စိတ်လည်းမကြာခဏ ဖြစ်တတ်၏။ တိုက်အိမ်ဖြစ်၍ အခင်းမှလည်း အအေးခိုးရိုက်၍ ကိုယ်ရေပြားအအေးပတ် ထားပုံရသည်။ အားလုံးခြုံကြည့်လျှင် အာပေါဓာတ်အကျဉ်းကျ၍ အာပေါခြေညှိုးက ဖွင့်သောကြောင့် ပြန်ကောင်းသွားရသည်။

**ဓာတ်ကြီးလေးပါးအနိစ္စရောက်ပုံ**

ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ အသက်သည် အာကာသဓာတ် ဖြစ်၏။ မြေကြီးကဲ့သို့တည်ငြိမ်၍ နေတတ်သော ပထဝီဓာတ်၌ပင် အာကာသ ရမ္မနေနိုင်သည်။ သို့ကြောင့် ပထဝီအာကာသ၊ အာပေါ အာကာသ၊ တေဇောအာကာသ၊ ဝါယောအာကာသဖြစ်အောင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ကို အမြဲသတိပြုရမည်။

သက်မဲ့ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ အသက်ဝိညာဉ်သည် အာကာသဓာတ်ဖြစ်၏။ သက်ရှိလူတို့၏ အသက်သည် ဝိညာဉ်ဓာတ်ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် စိတ်၊ ဝိညာဉ်မရှိလျှင် အနိစ္စ ရောက်၏။ ထိုနည်းအတူ ပထဝီဓာတ်သည် အာကာသမရလျှင် ပထဝီဓာတ်အနိစ္စရောက်၏။ အာပေါဓာတ်သည် အာကာသ မရလျှင် အာပေါဓာတ်အနိစ္စ ရောက်၏။ တေဇောဓာတ်သည် အာကာသမရလျှင် တေဇောဓာတ်အနိစ္စရောက်၏။ ဝါယော ဓာတ်သည် အာကာသမရလျှင် ဝါယောဓာတ်အနိစ္စရောက်၏။ အနိစ္စဟူသည် ပျက်စီးသေဆုံးခြင်းကိုခေါ်သည်။

**ရောဂါ၏ အခြေတည်ရာဋ္ဌာန**

ကျမ်းပြုဆရာသည် ဆေးကုသက်ရင့်ကျက်လာသော အခါ ဓာတ်ကြီးငါးပါးကို မျက်ခြေမပြတ် ကြည့်ရှုလေ့လာ၊ စစ်ဆေး၊ စမ်းသပ်နေသူဖြစ်သည်။

လူသားတို့မည်သည့်ရောဂါရရ ခြေဖဝါးတစ်ခုလုံး အပတ် အဖွဲ့ ခံထားရသည်ဖြစ်၍ ရောဂါဓာတ်ရင်း ခြေဖဝါးအတွင်း၌ ရှိသည် ဟုဉာဏ်အမြင်ရှင်းလာ၏။

ရှေးကသမားတော်ကြီးများ ခြေထောက်ကို ကုသပုံတို့၌ ခြေဖဝါးကို ရေနံဆီပွတ်လိမ်းပေးခြင်း၊ မီးကင်ခိုင်းခြင်းစသောကုထုံး သဲလွန်စကို တွေ့ရသည်။ ထိုကုထုံးသဲလွန်စကို ဓာတ်ဆရာ ဉာဏ်နှင့် လိုက်၍ကြည့်သောအခါ ခြေဖဝါးတွင် သဘာဝအတိုင်း ထွက်နေရမည့် ဓာတ်ခိုးဓာတ်ငွေ့တို့ကို မထွက်နိုင်အောင် ပတ်ဖွဲ့ ပိတ်ဆို့ထားသော အာပေါဓာတ်ရင့်ကို မီးနှင့် တိုက်ဖျိုခြင်း၊ အပူဓာတ်အားကောင်းသော ရေနံဆီနှင့် ပွတ်လိမ်း၍ အာပေါ ဓာတ်ကို နှိမ်နင်းဖျက်ဆီးနေသော ကုထုံးနည်းဟု သိမြင်ကာ သဘောကျလာသည်။

ဤခေတ်၌ ရောဂါအလွန်ထူပြောများပြားလာသော ခေတ်ဖြစ်၍ ခြေ(၅)ချောင်းတွင် တည်ရှိသော ဓာတ်ကြီးငါးပါးကို အထူးဂရုစိုက်၍ ပြုပြင်သင့်ပေသည်။





မည်သည့်ရောဂါဖြစ်စေ၊ ခြေချောင်း(၅)ချောင်းနှင့် ခြေဖဝါးကို အခိုးထွက်အောင် (သို့မဟုတ်) ချွေးထွက်အောင် နှိပ်နယ်ချေဖွင့်ပြီးမှ လိုအပ်သော ဆေးမျိုး၊ ဓာတ်စာမျိုးတို့ကို တိုက်ကျွေးကုသလျှင် အချိန်တိုတိုနှင့် သက်သာပျောက်ကင်း နိုင်သည်။

ပထဝီဓာတ်အကျဉ်းကျ၍လည်းကောင်း၊ (သို့မဟုတ်) အပိတ်အချုပ်ခံထားရ၍လည်းကောင်း၊ အာပေါဓာတ်အကျဉ်း ကျ၍လည်းကောင်း၊ တေဇောဓာတ်အကျဉ်းကျ၍လည်းကောင်း၊ ဝါယောဓာတ်အကျဉ်းကျ၍လည်းကောင်း၊ အာကာသဓာတ် အကျဉ်းကျ၍လည်းကောင်း တစ်နေကုန်မေ့မြော နေသောသူကို ခြေဖဝါးမှ အာကာသခြေချောင်းဖြစ်သော ခြေခလယ်တည့်တည့် ခြေဖဝါးအလယ်တဂိုက်နှင့် ခြေမတည့်တည့် တောင့်တင်း ထောင်ကြွနေသော ပထဝီအကြောမကြီးကို တတောင်နှင့် ထိုးမွေ့ချေဖွင့်ပေးလိုက်လျှင် နာရီဝက်အတွင်း အပိတ်ခံထား ရသော အခိုးဓာတ်သည် ထွက်ပေါက်ရလျက် သတိပြန်ရလေ တော့သည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် အမျိုးမျိုးသော အနာရောဂါတို့ဖြစ်ပေါ်မှု၌ ခြေအေးလာလျှင် ခြေငါးချောင်းဖြစ်သော ဓာတ်ကြီးငါးပါးအပတ် အဖွဲ့အချုပ်အတည်းခံနေရသည်ဟု အကြမ်းအားဖြင့် လူတိုင်း သိမှတ်နိုင်သည်။

ခြေဖဝါးနည်းနည်းအေးမှု၊ ထို့ထက်ပိုမို၍ အေးမှု၊ ထို့ထက် လွန်ကဲစွာအေးမှုစသော အေးမှုအဆင့်ဆင့်တို့၌ ခြေဖဝါး၏ ဓာတ်ခိုး၊ ဓာတ်ငွေ့အကျဉ်းကျနေမှု အနုအရင့် အဆင့်ကို ဖော်ပြသောလက္ခဏာချက်ဖြစ်၏။

ထိုအခါ ခြေဖဝါးကို အမြန်ဆုံးပြုပြင်သင့်ပေသည်။ ပြုပြင်ရန်မှာ ခြေအိပ်မီးကင်၍ စွပ်ပေးခြင်း၊ ခြေအိပ်အမြဲ စွပ်ထားခြင်း၊ ပူပွင့်သောဆေးမျိုးလိမ်းပေးခြင်း၊ နှမ်းဆီကိုချင်း (ဂျင်း)စိမ်းရည်နှင့် ချက်ပြီး ငရုတ်ကောင်းမှုန့်စိမ်၍ ဆီးကို လိမ်းပေးခြင်း၊ နံ့သာဖြူလိမ်း၍ မီးကင်ပေးခြင်း၊ ကြပ်ထုတ် ထိုးသောအားဖြင့် သံပြားပေါ်ဆားတင်၍ ဆားပူအောင် သံပြား မီးဖုတ်၍ ဆားမီးဖုတ်အပေါ်သို့ ခံနိုင်သလောက် နင်းခိုင်းခြင်း၊ ရေနံဆီလိမ်းပေးခြင်း၊ တောင်တန်ကြီးလိမ်းခြင်း၊ ခြေဖဝါးဇီးကင်ပြီး ခြေအိပ်စွပ်ပေးခြင်း၊ ခြေဖဝါးကို လက်နှင့်ဖြစ်စေ၊ တတောင်နှင့် ဖြစ်စေ အပူအခိုးထကြွပြီး ခြေဖဝါးအပွင့် ဓာတ်ရအောင် နှိပ်နယ် ချေဖွင့်ပေးခြင်း၊ အုန်းမှုတ်ခွက်ကို နင်း၍ဖွင့် ချေပေးခြင်း၊ အုန်းမှုတ်ခွက်နှင့်အလားတူ သစ်သားတုံးကို နင်းကောင်းအောင် ပြုလုပ်၍ အကြောဖွင့်ခြင်း၊ စသောအပတ်အဖွဲ့၊ အပိတ်အဆို့ကို ချေဖျက်နိုင်သော နည်းအမျိုးမျိုးတို့တွင် လူနာအင်အားကိုကြည့်၍ လုပ်နိုင်ရည်၊ ခံနိုင်ရည်ရှိသည့် လိုအပ်သော နည်းလမ်းတို့နှင့် ပြုပြင်ကုသပေးရလေသည်။

### ဆေးပညာမှလာသောရှေးရိုးစကား

ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့်တည်ဆောက်ထားသော ခန္ဓာကိုယ် ရရှိသည့်သူတိုင်း အဓိကအချက်သုံးချက်ကို အထူးသတိပြုရမည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို သုံးပိုင်းပိုင်း၍ ကြည့်လျှင် အောက်ခြေပိုင်း၌ ခြေဖဝါး၊ အလယ်ပိုင်း၌ ဝမ်းမီးနေအိမ်ဖြစ်သော တကျည်း၊ အပေါ်ပိုင်း၌ ဦးခေါင်းတို့ဖြစ်၏။ ထိုအပိုင်းသုံးပိုင်းသည် အလွန်နီးကပ်စွာ ပတ်သက်ဆက်နွယ်နေကြသည်။

ရှေးရိုးစကားအတိုင်း လူကြီးများဆုံးမရာ၌ မိုးရွာထဲ မသွားကြနှင့် ခြေထောက်ကို အအေးမပတ်စေနှင့်၊ ခြေအေးဝမ်း ရောင်ဖြစ်တတ်သည်ဟု ဆိုဆုံးမတတ်ကြသည်။ ထိုစကား၌ ဓာတ်သဘာဝကိုကြည့်သော် ခြေအေးလျှင် ခြေဖဝါးအခိုး ပိတ်သောကြောင့် ဝမ်းမီးပျက်သည်။ ဝမ်းမီးပျက်၍ ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင် ဖြစ်သည်။ ဆေးကျမ်းတို့၌ ရောဂါမူလံ အ၊ ဇိဏ္ဍကံ ဟုဆို၏။ ရောဂါ ဖြစ်ခြင်းအစသည် အစာမကြေခြင်း ကစ၍ ဖြစ်သည်ဟုဆိုကုန်၏။ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင် ဖြစ်ခြင်းသည် အစာမကြေ၍ဖြစ်သည်။

“ဝမ်းတစ်လုံးကောင်းလျှင် ခေါင်းမခဲ” ဟုဆိုသော ဓာတ်သဘာဝအတိုင်း ဝမ်းနှင့်ဦးခေါင်းအလွန်နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်ထားကြောင်းသိမှတ်ရမည်။ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့၌

အပြန်အလှန်အားဖြင့် ကလေးငယ်များ ဦးခေါင်းအအေး ပတ်သောအခါ ဝမ်းမီးပျက်၍ အဖျားဝင်၏။ ထိုဝမ်းမီးပျက်ကြောင့် ခြေဖဝါးအေး၏။ ဤကဲ့သို့အဆင့်ဆင့်ဓာတ်ဖြစ်ပုံကိုကြည့်လျှင် သဘာဝအတိုင်း ပုံမှန်ထွက်နေသည့် ဓာတ်ခိုးဓာတ်ငွေ့တို့ကို ရုတ်တရက်အာပေါဓာတ်ခေါ်သော အအေးဓာတ်က အခိုးမထွက် နိုင်အောင် ပိတ်ဆို့ထားဆီးလိုက်ခြင်းကြောင့် အနာရောဂါတို့ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

ခန္ဓာကိုယ်၏ အလယ်ပိုင်းဖြစ်သော ဝမ်းမီးနှင့်ဝမ်းမီး နေအိမ်တကျည်းခေါ် အကြောဆုံကြီးမှ အပူအအေးမိ၍ ဖောက်ပြန်ခဲ့သည်ရှိသော် ဦးခေါင်းပူအေးခြင်း၊ ခြေဖဝါးပူအေးခြင်း စသော အပိတ်လွန်၊ အပွင့်လွန်သည့် ဓာတ်ဖောက်ပြန်သော ရောဂါများ ဝမ်းဗိုက်နှင့်အတူ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။

ကိုယ်တွင်း၌အပိတ်အချုပ်ခံထားရသော ဓာတ်ခိုး၊ ဓာတ်ငွေ့တို့ကို မူလသဘာဝအတိုင်း အပြင်အပသို့ ထွက်ခွင့် ရအောင် ပြုပြင်မှုနှင့် လမ်းဖွင့်ပေးရာ၌ ဦးခေါင်းကို နှိပ်နယ်ပြုပြင်၍ လည်း လိုအပ်သလောက်အကျိုးမရောက်၊ ဗိုက်ကိုနှိပ်နယ်ပြုပြင် တိုင်းလည်းမသင့်။ ဝမ်းတွင်း၊ အူ၊ အသည်း၊ အစာအိမ်တို့နေထိုင် ရာဌာနဖြစ်သောကြောင့် ဆင်ခြင်ရသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အဓိက အုပ်ဖိနပ်ဖြစ်သော အမာခံအထည်ခံ အားကောင်းသော နှိပ်နယ်၊ ဖိချေ၍ အန္တရာယ်မရှိနိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ ကိုယ်စား ရောဂါအပေါင်းတို့၏ အဓိကမိန်းဖြစ်သည့် ခြေဖဝါးမှ ကိုင်၍

www.burmeseclassic.com

ပြုပြင်ပေးလျှင် အကောင်းဆုံးဓာတ်ကြီးငါးပါး ပြုပြင်နည်း  
ဖြစ်လေသည်။

## တရုတ်ဆေးကျမ်းတို့မှလာသော ဓာတ်ကြီး(၅)ပါး

တရုတ်တိုင်းရင်းဆေးကျမ်း၌လာသော ဓာတ်ကြီးငါးပါးတို့  
သည် မြန်မာတိုင်းရင်းဆေး၏ ဓာတ်ကြီးငါးပါးနှင့် အသွားတူ၏။  
တရုတ်ဆေးကျမ်းတို့၌ ဓာတ်ကြီးငါးပါးကိုဖော်ပြရာ၌ ပထဝီဓာတ်၊  
အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်(သို့မဟုတ်)မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊  
မီးဓာတ်အခေါ် အပြောတူသော်လည်း မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာ  
အခေါ်မှာ ဝါယော-လေဓာတ်၌ တရုတ်ဆေးပညာကျမ်းက  
သတ္တုဓာတ်နှင့်ပြထားသည်။ မြန်မာတိုင်းရင်းအခေါ် အာကာသ  
ဓာတ်ကို တရုတ်ဆေးပညာက သစ်သားဓာတ်ဟု ဆိုထားသည်။

ဤဓာတ်ကြီးငါးပါးတို့ကို တရုတ်ဆေးပညာတွင်လည်း  
မြန်မာဆေးပညာ၏ ဒေသနာမူအတိုင်းအခိုင်အမာ အခြေခံမူ  
အားဖြင့် ဆေးပညာကို ဓာတ်ကြီးငါးပါးနှင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်  
ထားသည်ကို တွေ့ရ၏။

ဓာတ်ကြီးငါးပါးသည် အမှန်တကယ်ရှိသော ဘုရားဟော

ဒေသနာမူလည်းဖြစ်၍ အလွန်တိုးတက်လာနေသော သိပ္ပံဆေး  
ပညာတို့၌ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်အောင် (သို့မဟုတ်) လူရယ်လို့ ဖြစ်ပေါ်  
လာအောင် သဘာဝကဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပေးထားသော  
လူ့ခန္ဓာအခြေခံအုပ်မြစ်ဓာတ်ကြီးငါးပါးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား  
ကြံစည် နိုင်ကြလျှင် အလွန်ထက်မြက်သော အမှားအယွင်း  
မရှိနိုင်သော လူတကာတို့၏ စိတ်ချယုံကြည်အားကိုးရသော  
အသက်သခင်ဆေးပညာရပ်ကြီး ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

### ဓာတ်ကြီးငါးပါးခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပေါ်လာမှု

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုတည်ဆောက်ရာ၌ပထဝီမြေဓာတ် (၂၀) ပါး၊ အာပေါရေဓာတ်(၁၂)ပါး၊ တေဇောမီးဓာတ်(၄)ပါး၊ ဝါယောလေဓာတ်(၆)ပါးတို့နှင့် အမာခံဖွဲ့စည်းတည်ဆောက် ထား၏။

ထိုဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့သည် ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ် ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြစေရန်နှင့် မလဓာတ်ခေါ်သော အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်ရန် ကိုယ်ရေပြားရှိ အာကာသဓာတ်ခေါ် ချွေးထွက်ပေါက်ငယ်များနှင့် အာကာသဓာတ်ကြီးခေါ် ဒွါရကိုးပေါက်တို့ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားရသည်။

ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ကို မဟာဘုတ်ခေါ် ကြီးကျယ်သော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်နိုင်ရန် အာကာသဓာတ်သည် ပါရမြဲဓမ္မတာ ဖြစ်၏။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး၌ အာကာသဓာတ် မပါဝင်ခဲ့သော် ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့သည် အလွန် ကျန်းမာရေးချူချာလှသော ရောဂါသည်ဘဝနှင့် ပိန်ချုံးသေးကွေး၊ ချိန်ပြီးပျက်စီးသေဆုံးကြ၍ မဟာဘုတ်အမည်မှ အနာရုပ်အမည်သာ ရရှိလိမ့်မည်။

ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့သည် အာကာသဓာတ်မရှိပါက မဟာဘုတ်အမည်ကို ရရှိနိုင်ဖို့ အလွန်ခဲယဉ်းလေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ အရင်းခံဓာတ်ကြီးလေးပါး မပြိုမပျက်အောင်အဆက်မပြတ် ထောက်ပံ့ကူညီကြသော ပထဝီမြေ

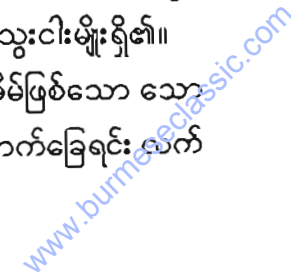
ဓာတ်စာ၊ အာပေါရေဓာတ်စာ၊ တေဇောမီးဓာတ်စာ၊ ဝါယောလေဓာတ်စာ တို့ကြောင့် ပထဝီခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်မှု၊ အာပေါခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်မှု၊ တေဇောခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်မှု၊ ဝါယောခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်မှုတို့အပြင် ချဉ်၊ စပ်၊ ခါး၊ အစာများကြောင့်လည်း အတွင်းအပြင် အခိုးထွက်ပေါက်နှင့် ဒွါဒကိုးပေါက်၊ အသားကြား၊ အရည်ကြား၊ အကြောကြား၊ သွေးကြား၊ လေကြား၊ သလိပ်ကြားစသော အကြားအလပ်၊ အပေါက်အခေါင်းကြီးငယ်တို့ ကျယ်ပွင့်လာသောကြောင့်လည်း အာကာသခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပေါ်လာရလေသည်။

ဤသို့အားဖြင့် အချုပ်သဘော၌ ဓာတ်ကြီးငါးပါးအစာ အာဟာရမျိုးတို့ကြောင့် ဓာတ်ကြီးငါးပါးမျိုးရိုးလိုက်၍ ဓာတ်ကြီးငါးပါးခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်လာရသည်ဟု မှတ်ယူကြလေကုန်။

### ဓာတ်ကြီးငါးပါးမှဖြစ်သော သွေးငါးမျိုး

ဓာတ်ကြီးငါးပါးမှဖြစ်သော သွေးငါးမျိုးတို့သည် ပထဝီမြေဓာတ်စာမှဖြစ်သော ပထဝီသွေး၊ အာပေါရေဓာတ်စာမှဖြစ်သော အာပေါသွေး၊ တေဇောမီးဓာတ်စာမှဖြစ်သော တေဇောသွေး၊ ဝါယောလေဓာတ်စာမှဖြစ်သော ဝါယောသွေး၊ အာကာသအပွင့်ဓာတ်စာမှ ဖြစ်သော အာကာသသွေးဟူ၍ သွေးငါးမျိုးရှိ၏။

ထိုသွေးငါးမျိုးတို့ကို သိနိုင်ရန်ပထဝီအိမ်ဖြစ်သော သောကြာဂြိုဟ်ခုံအရင်း (သို့မဟုတ်) လက်မ၏ အောက်ခြေရင်း လက်



ကောက်ရစ် တတိယအရစ်ပေါ်မှ လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သူကြွယ်၊ လက်သုံးချောင်းနှင့် နှလုံးမှလာသော သွေးကြော မကြီးအပေါ်သို့ သွေးတိုးချက်သိနိုင်ရုံလောက်တင်၍ နှေးလိုက်၊ တိုးလိုက်ဖြစ်နေလျှင် ပထဝီသွေးဖြစ်၏။ နှေးနှေးမှန်မှန်တိုးနေလျှင် အာပေါသွေးဖြစ်၏။ သွေးခုန်နှုန်းမြင့်တက်နေလျှင် တေဇောသွေး ဖြစ်၏။ သွေးကောက်၍ ခုန်နေလျှင် ဝါယောသွေးဖြစ်၏။ သွေး တွင် စမ်းမမိလောက်အောင် ပျော့နည်းကျချောင်နေလျှင် အာကာသသွေးဖြစ်၏။

ဤသို့အားဖြင့် သွေးငါးမျိုးတို့သည် လူသားတို့ စားသောက်အပ်သော ဓာတ်ကြီးငါးပါး အစာအာဟာရတို့ကြောင့် “အတ္တနောသဘာဝံဓာရေတီတိဓာတု” ဟုလာသော ဒေသနာမူ အတိုင်း ဓာတ်ကြီးငါးပါးတို့သည် မည်သူ့အလိုကိုမှ မလိုက်ပဲ မိမိသဘောအတိုင်း မဖောက်မပြန် ဆောင်ရွက် တတ်သော သဘောကြောင့် ဓာတ်ကြီးငါးပါး သွေးငါးမျိုးတို့သည် ဓာတ်စာ အလိုက်ဖြစ်ပေါ်၍ လာကြကုန်၏။

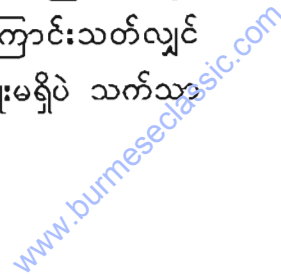
**အထူးမှတ်ချက်။** ။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာမှလာသော အေသွေး၊ ဘီသွေး၊ စီသွေး၊ ဒီသွေး၊ အိုသွေးစသည့် အမျိုး အစားတို့သည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရအကြောင်းတရား လေးပါးတို့တွင် ခန္ဓာကိုယ်တည်သရွေ့ မပြောင်းလဲနိုင်သော ကမ္မဇရုပ်တို့ဖြစ်သည်။

### သွေး(၅)မျိုးမှဖြစ်သော ပိုးငါးမျိုး

သွေးငါးမျိုးတို့သည် ဓာတ်စာငါးမျိုးမှဖြစ်သော သွေးမျိုး တို့ဖြစ်ကုန်၏။

ပထဝီဓာတ်စာမျိုးတို့၌ အစာချေချက်နေသောကာလတွင် ပထဝီဓာတ်ခိုး၊ ဓာတ်ငွေ့တို့သည် အာကာသမရပဲ အပတ်အဖွဲ့ အပိတ်အချုပ်ခံရပါက ပထဝီဓာတ်စာမျိုးတို့သည် သဘာဝအချိန် အခါအတိုင်း အစာကြေညက်အောင် ဝမ်းမီးမှာ ချေချက်မှု မလုပ်နိုင်၍ သွေးဖြစ်မည့်အစာအာဟာရတို့သည် သန့်ရှင်းကြည် လင်မှုမရှိတော့ပဲ ဓာတ်ညစ်၊ ဓာတ်ပုပ်ဖြစ်ကာ၊ တခြားသောရောဂါ များနှင့်အတူ ပထဝီသွေးဖောက်ပြန်သော သွေးရောဂါတို့ ဖြစ်ပေါ် လာကုန်၏။

ထိုပထဝီသွေးပျက်၊ သွေးညစ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပိုးမျိုးတို့သည် ပထဝီပိုးမျိုးတို့ဖြစ်လေ၏။ သွေးမှဖြစ်သော ပိုးတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာရာ၌ သွေးပိုးတို့၏အကြောင်းဓာတ် ဖြစ်သော ပထဝီအစာမျိုးမှလာသည့် ပထဝီဓာတ်ဆီမျိုးတို့ကို အာဟာရ ပညာ၌ အထူးသတိပြုသင့်သည်။ သွေးနှင့်ပိုးသည် အကျိုးတရား ဖြစ်၏။ အစာအာဟာရသည် အကြောင်းတရား ဖြစ်၏။ ရောဂါမျိုးတို့ကို ကုသရာ၌ အကြောင်းသတ်လျှင် ခံစားချက် ဆိုးဆိုးရွားရွား ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိပဲ သက်သာ



ပျောက်ကင်း နိုင်သည်။ ပိုးသတ်ဆေးတို့နှင့် အကျိုးကိုသတ်လျှင် အနာနှင့် ဆေးချက်မှန်ကန်သော်လည်း ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ပေါ်ပေါက် ကာ မူလရောဂါသက်သာသွားသော်လည်း တစ်ခြား သော ပူလောင်သည့် ရောဂါမျိုးတို့ ဆက်လက်ခံစားရတတ်သည်။

ပထဝီပိုးမျိုးတို့ကို အကျိုးသတ်ဖြစ်သော ပိုးသတ်ဆေး မျိုးနှင့်မသုံးပဲ ပထဝီဓာတ်ညစ်၊ ဓာတ်ပုပ်ကို ဓာတ်သန့်၊ ဓာတ် ကောင်းဖြစ်၍ ပထဝီသွေးသန့်ရှင်း ကြည်လင်အောင် ပြုလုပ်ရာ၌ ပထဝီအာကာသဖြစ်လျှင် သွေးသန့်ရှင်း၍ အပုပ်ကိုစွဲ၍လာသော ပိုးမျိုးတို့သည်လည်း သွေးအပုပ်ဓာတ် ကင်းပျောက်မှုနှင့်အတူ ၎င်းတို့လည်း ကွယ်ပျောက်ရလေသည်။

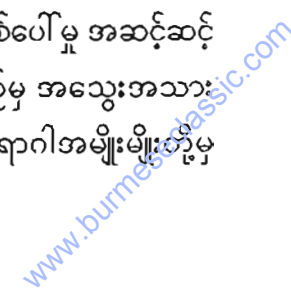
☆ ထိုနည်းအတူ ဝမ်းတွင်း၌ အာပေါဓာတ်စာသည် မူလသဘာဝအတိုင်း မကြေညက်မှုကြောင့် အာပေါဓာတ်ဆီ အပုပ်ဓာတ်ဝင်ကာ အာပေါသွေးပုပ်၍ အာပေါပိုးဝင်ရောက်မှု၌ အကြောင်းသတ်၊ အကျိုးသတ်ကို ဆင်ခြင်ကာ အကြောင်း သတ်တွင် အာဟာရကို ပြုပြင်၍ အာပေါအာကာသ ဖြစ်အောင် ပေးကျွေးစားသောက်ရလေသည်။

☆ ဝမ်းတွင်းသို့ရောက်ပြီးသော တေဇောအစာသည် လည်း အာကာသမရလျှင် အပုပ်ဓာတ်ဝင်၍ တေဇော သွေးပုပ်ကာ တေဇောပိုးမျိုးဟို့ဖြစ်ကုန်၏။ အကြောင်းသတ် အကျိုးသတ်ကို ဆင်ခြင်၍ တေဇောအာကာသဖြစ်အောင် အစာအာဟာရကို ပေးကျွေးစားသောက်ရလေသည်။

☆ စားသောက် အပ်သော ဝါယောဓာတ်စာတို့ သည်လည်း အာကာသမရလျှင် ဝါယောဓာတ်ဆီတို့ အပုပ်ဓာတ် ဝင်၍ ထိုအဆီမှဖြစ်သော ဝါယောသွေးပုပ်တို့ သည်လည်း ညစ်ပုပ်နေသောကြောင့် ဓာတ်သဘာဝတို့၏ လမ်းရိုးဓမ္မတာ အတိုင်း အပုပ်ဓာတ်နှင့်ပိုးသည် မဟာမိတ်ဖြစ် သဖြင့် ထိုအပုပ် ဓာတ်ကိုစွဲ၍ ပိုးမျိုးတို့သည် ထကြွသောင်းကျန်း ကုန်၏။ ယနေ့ခေတ်ဆေးသမားတို့သည် အပုပ်အခိုးကြောင့် အပုပ်ပိုး ဖြစ်ပေါ်မှုကို ဉာဏ်အမြင်ရှင်းလင်းပါမှ ဆေးသမားတို့ ပစ်လွှတ် လိုက်သော ဆေးလက်နက်တို့သည် လိုရာသို့ ဖြောင့်မတ်စွာ သွားရောက်ကြပေလိမ့်မည်။

☆ အာကာသ အစာအာဟာရတို့ သည် လည်း စားသောက်မျိုးသွင်းပြီးသောအခါ ထိုအာကာသအစာမှ ဓာတ်ခိုး၊ ဓာတ်ငွေ့များကို အရေပြားမှ အအေးဓာတ်က ပတ်ဖွဲ့ပိတ်ဆို့ ထားလျှင် အာကာသဓာတ်စာ၊ ဓာတ်ဆီတို့သည် အပုပ်ဓာတ် ဝင်ကာ အာကာသသွေးလည်း အပုပ်ဓာတ်ဖြစ်၍ ထိုအပုပ်ဓာတ် ကိုစွဲလျက် အာကာသပိုးမျိုးတို့သည် ပေါ်ပေါက်လာကုန်၏။

အကြောင်းဓာတ်၊ အကျိုးဓာတ်ကို ဆင်ခြင်၍ အခိုးနှင့်ပိုး တို့ကို သမားတော်ဉာဏ်တန်ခိုးနှင့် ဆိုးကျိုးမရှိအောင် ပြုပြင် ကုသရလေသည်။ ဓာတ်ကြီးငါးပါးမျိုးရှိတို့၌ဖြစ်ပေါ်မှု အဆင့်ဆင့် တို့တွင် အစာအာဟာရမှ ရသရည်၊ ရသရည်မှ အသွေးအသား ဖြစ်ရပြီး ထိုသွေးမှ ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ထိုရောဂါအမျိုးမျိုးတို့မှ



ဆေးချက်၊ ဤကဲ့သို့ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာရာ၌ ရောဂါဖြစ်မှု၏ အစကိုကြည့်လျှင် အစာအာဟာရကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသော ရောဂါတို့မှာ အလွန်များပြား၏။ ကူးဆက်၍ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါတို့မှာ အလွန်နည်း၏။ ယနေ့ခေတ်ရောဂါမျိုးတို့ကို ကုသရာ၌ ရောဂါဖြစ်ကြောင်းတို့၏ ပင်ရင်းဖြစ်သော အစာအာဟာရစားနည်း (သို့မဟုတ်) ဓာတ်စာစားနည်းပညာကို သိမှ ငွေကြေးနှင့်တကွ ရောဂါခံစားမှုတို့သည် သက်သာခွင့်ရရှိ၍ လူ့သက်တမ်းစေ့အောင်လည်း နေနိုင်ကြလိမ့်မည်။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ ဓာတ်ကြီးငါးပါးအကြောင်းကို စေ့စေ့စပ်စပ် လေ့လာစုံစမ်းလျှင် ဓာတ်စာငါးမျိုးကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ငါးမျိုး ဖြစ်ရ၏။ ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါစုငါးမျိုးတို့ကြောင့် သွေးငါးမျိုး ဖြစ်ရ၏။ သွေးငါးမျိုးတို့ကြောင့် ပိုးငါးမျိုးဖြစ်ရ၏။ ပိုးငါးမျိုးတို့ ကြောင့် ပိုးသတ်ဆေးငါးမျိုးရှိသင့်၏။ ပိုးသတ်ဆေးငါးမျိုးအတွက် ကင်ဆာပျောက်ဆေး ငါးမျိုးရှိသင့်သည်။

ဤကျမ်းရေးသားနေသည့်အချိန်၌ အနောက်တိုင်း ဆေးပညာရှင်သမားတော်ကြီးများ အူမကြီးကင်ဆာဟု အသားစကိုကြည့်၍ (၇)ရက်အတွင်း မခွဲမစိတ်လျှင် အစာဟောင်းလမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့၍ သေလိမ့်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားပြီးသော လူနာတစ်ယောက်ကို ဤကျမ်းပြု ဆရာက အကြောင်းကိုသတ်၍ ကင်ဆာလမ်းကြောင်းကို ဖြတ်လိုက်သောအခါ

ယနေ့အထိ မခွဲမစိတ်ရပဲ ထိုလူနာသည် ဤခန္ဓာဗေဒဓာတ်လက္ခဏာကျမ်းရေးသားနေချိန်၌ အအိပ် အစားမပျက် သွားလာနေထိုင်လျက် (၇)လကျော်လွန်နေပြီ ဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့ရောဂါရှင်မျိုး အများအပြားကုထားသည်။ တိတိကျကျသိလိုသော် ကျမ်းပြုဆရာထံသို့ လာရောက်စုံစမ်းနိုင်သည်။

ဤဖော်ပြချက် အနည်းငယ်မျှသည် ကျမ်းပြုဆရာ၏ ကြွားလိုဝါလိုစိတ်နှင့် ဖော်ပြနေသည်မဟုတ်။ မသေသင့်သေးသော လူနာများ ပိုးသတ်ဆေးကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အလွန် ပူလောင်ပြီး ကြီးမားသော ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် သေကြေပျက်စီးနေကြသဖြင့် ဆေးပညာရှင်တစ်ယောက်အနေနှင့် စိတ်အလွန် ထိခိုက်၍ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး၏ ကိုယ်စားရေးသား ဖော်ပြခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။

**မလေးမ၊ ခွလေးခွ၏ ဓာတ်(၄)ပါး**

မလေးမ၊ ခွလေးခွဟုခေါ်ဆိုကြသော ဘယ်ညာလက်မ နှစ်ချောင်း၊ ဘယ်ညာခြေမနှစ်ချောင်းတို့သည် မလေးမတို့ဖြစ်၏။ ထိုမလေးမတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အလွန်အရေးပါသော ပထဝီလေးပါးတို့ဖြစ်သည်။

ပထဝီလက်ချောင်းနှင့် အာပေါလက်ချောင်း (သို့မဟုတ်) လက်မနှင့်လက်ညှိုးကြား၌တည်ရှိသော ပထဝီဓာတ်ခဲခေါ် ကြွက် သားအခဲကို လက်ဖဝါးမှောက်၍ လက်ဖြန့်ပြီးကြည့်လျှင် ကျန်းမာ သောသူတို့၌ ကြွက်သားတောင့်တင်းခိုင်မာနေ၏။ ကျန်းမာရေး အနည်းငယ်ညံ့သောသူတို့၌ အနည်းငယ်ပျော့နေ၏။ ကျန်းမာရေး အလွန်ညံ့နေသောသူတို့၌ ထိုကြွက်သား အလွန် ပျော့နည်းနေ၏။ သေခါနီး(သို့မဟုတ်) ရောဂါလွန်၍ သေမည့်သူတို့၌ ထိုကြွက် သားစမ်း၍ မရအောင်ကြေပျောက် နေ၏။

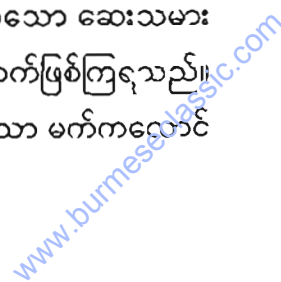
ထိုလက်မ လက်ညှိုးခွကြားရှိ ကြွက်သားဓာတ်၊ ပထဝီ ဓာတ်ခဲကိုကြည့်၍ အကြီးအသေး၊ အပျော့အမာ၊ အပူအအေးကို ထောက်ကာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ကိုယ်ခံအားကို ချိန်ဆနိုင်သည်။ ထိုကြွက်သားကို ဖိနှိပ်လိုက်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အာရုံကြောတို့သည် နိုးကြားထကြွလာပြီး ပြင်းထန်စွာ နှိပ်ချေ သောအခါ အာရုံကြောများတုန်လှုပ် ချောက်ချား၍ တစ်ကိုယ်လုံး ထိခိုက်နာကျင်လာသည်။

ရှေးကကိုယ်ခံပညာတတ်မြောက်ကြသော သိုင်းဆရာ (သို့မဟုတ်) ဗန်တိုပညာခေါ်သော လက်နက်မဲ့သိုင်းပညာတို့တွင် သေကွင်း၊ သေကွက်ကို သင်ကြားရသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏ သေကွင်း (၆)ချက်တို့၌ ပထမသေကွင်းဖြစ်သော လည်ဖလှုပ်မှစကာ ညာ ဘက်လက်နှင့်ထွာ၍ တစ်ထွာအရောက်တွင် ရင်ညွန့်ရှိ၏။ ထိုသေကွင်းမှထွာ၍ တစ်ထွာအရောက်တွင် ဆီးအိမ်ရှိ၏။ ထိုသေ ကွင်းမှထွာ၍ တစ်ထွာအရောက်တွင် မအားရှိ၏။ ရင်ညွန့်မှ ဘယ်ညာနံနိုးဘက်သို့ တစ်ဘက်တစ်ချက်ထွာလိုက်လျှင် တစ်ထွာ အရောက်၌ သေကွင်းဖြစ်၏။ ထိုသေကွင်းကို ထိုးကန်လျှင် သေနိုင်သည်။

ဖလှုပ်၊ ရင်ညွန့်၊ ဆီးအိမ်၊ မအား၊ ဘယ်ညာနံစောင်း၊ အဆုတ်နှင့် နှလုံးကြားတစ်ဘက်တစ်ချက်တို့သည် အလွယ်နှင့် သေစေနိုင် သောနေရာများဖြစ်ကြ၏။

ဤသေကွင်း(၆)ချက်နှင့် ခွလေးခွပညာကို ရှေးကသိုင်း ပညာ၌ အထူးသင်ကြားရသည်။ သိုင်းသမားလက်နှင့် ခွလေးခွ ကို အကိုင်ခံရသောသူတို့သည် အာရုံကြောများ ထိခိုက်နာကျင် ခြင်း၊ အကြော သေခြင်း၊ ဒုတ်၊ ဓါးလက်နက်ကို မကိုင်နိုင်အောင် ဖြစ်ကြသည်။ သို့ကြောင့် အဆိပ်ရှိသောသတ္တဝါများ မလေးမ၊ ခွလေးခွကို အကိုင်ခံရလျှင် အဆိပ်ကို ကုသသော ဆေးသမား တော် အစဉ်အဆက်တို့ ဆေးစွမ်းကုန်သလောက်ဖြစ်ကြရသည်။

ဆေးပညာ၌ သွေးပုပ်၊ သွေးခဲ၍ဖြစ်သော မက်ကလောင်





ရောဂါတို့တွင် ဆရာပြုလုပ်သူက မလေးမကို လက်မနှေးအောင် ရှေးဦးစွာ လက်မရင်း၊ ခြေမရင်းမှစ၍ ကြိုးနှင့်စီးကာ ရစ်ပတ်လာပြီး လက်မခြေမဖျားအထိ ကြိုးနှင့်စီးပြီး လက်မ၊ ခြေမတောင့်တင်း လာသောအခါ အပ်ကိုမီးနှင့်ပြုပြီး ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်နှင့် သုတ်ကာ သံဆိပ်ချ၍ သွေးပုပ်၊ သွေးညစ်ကို ဖောက်ထုတ်ပစ် ရလေသည်။

ဤမလေးမကို သွေးဖောက်ထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ညှိပုပ်စီး ထန်းပြီးထွက်လာသော သွေးနှင့်အတူ တင်းခဲနေသော အဖျားနှင့် လေးလံထိုင်းမှိုင်းပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲနေသော အရာအားလုံး တို့သည် ခဏချင်းသက်သာခွင့်ရသည်။

နောက်ဆက်တွဲလိုအပ်သော ဆေးတိုက်ခြင်း၊ လိမ်းခြင်းတို့ ဖြင့် ဆက်လက်၍ ပြုပြင်ကုသရလေသည်။

ဤခွလေးခွ၌တည်ရှိသော ပထဝီကြွက်သား လေးလုံးတို့ သည် ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်၌ တစ်ခြားသော ကြွက်သားများထက် အစွမ်းထက် အရေးပါအရာကျယ်သော ကြွက်သားများ ဖြစ်လေ သည်။ ဉာဏ်ကျယ်သလောက် အရာကျယ်၏။

ယနေ့ခေတ်ရောဂါရှင်တိုင်းလိုလို အသုံးပြုကြသည့် ပိုးသတ်ဆေးသောက်သုံးပြီးသူများအား ၎င်းတို့၏လက်မ၊ လက်ညှိုးကြားရှိ ကြွက်သားခေါ် ပထဝီဓာတ်ကိုကြည့်၍ ကိုယ်ခံအားမည်မျှရှိ၊ မရှိ လူနာခံစားချက်၊ လက်ရှိခံစားနေရ သောရောဂါ အကြီးအသေး၊ လူနာအသက်ရှင်နိုင်၊ မရှင်နိုင်တို့ကို ထိုကြွက်သားကို စမ်းသပ်၍ ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ် နိုင်သည်။

**ဓာတ်ကြီးလေးပါး**

**ခွိုခြင်း၊ ခြောက်ခြင်းသဘော**

ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၌ လူတိုင်းသိမြင်နားလည်နိုင်အောင် အစိုဓာတ်၊ အခြောက်ဓာတ်နှင့်ဖော်ပြရာ၏။ ပထဝီဓာတ်သည် အစိုဓာတ်၊ အခြောက်ဓာတ်နှစ်မျိုးရှိ၏။ အာပေါဓာတ်သည် အစို ဓာတ်၊ အခြောက်ဓာတ်နှစ်မျိုးရှိ၏။ တေဇောဓာတ်သည် အစို ဓာတ်၊ အခြောက်ဓာတ်နှစ်မျိုးရှိ၏။ ဝါယောဓာတ်သည် အစိုဓာတ်၊ အခြောက်ဓာတ်နှစ်မျိုးရှိ၏။ ထိုဓာတ်ကြီးလေးပါး၏ ဖြစ်ပုံ၊ ပျက်ပုံတို့ကို နည်းမျိုးစုံနှင့်ဖော်ပြထားရာ၌ ကိုယ်ဉာဏ်မှီသော နေရာမှ ရှင်းလင်းဖြတ်တောက်၍ သိမှတ်ထား ရမည်။

ပထဝီအခြောက်ဆိုသည်မှာ အကျယ်ချဲ့လျှင် အလွန် ကျယ်၏။ အလွယ်နှင့်သိရန် အကျဉ်းပြရသော် ပထဝီမြေဓာတ် လွန်အစာများကို စားသောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် တောင့်တင်းလေးခိုင် ၍ ဝမ်းအလွန်ချုပ်ကာ ဆီးနီနေမှုကို ပထဝီအခြောက်နာ ဟုခေါ်သည်။ ထိုပထဝီအခြောက်နာသည် ကင်ဆာ၊ ကျီးပေါင်းနှင့် ရောဂါ အမျိုးမျိုးဖြစ်တတ်၏။

များသောအားဖြင့် ပိုးသတ်ဆေး၊ သန္ဓေတားသော ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေးတို့ကြောင့် ပထဝီအခြောက်နာ အဖြစ် များ၏။ ပထဝီအစိုနာသည် ပထဝီစာများကို စားသောက်ပြီး

ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းလေးခိုင်နေသော်လည်း ဝမ်းကျန်၊ ဆီးဖြူ၍ နေ၏။ ထိုပထဝီအစိုနာသည် ရောဂါငယ်များကိုသာ ဖြစ်ပွား တတ်သည်။

☆ အာပေါအခြောက်နာမှာ အာပေါအရွယ်ဖြစ်သော တစ်လတစ်ကြိမ်မှန်မှန်လာနေသည့် အာပေါဓာတ်ခါ ဓမ္မတာ သွေးတို့သည် ခမ်းခြောက်နေပြီး ဝမ်းချုပ်မှု၊ ဆီးနီမှုတို့ကို အာပေါ ခြောက်နာဟုခေါ်သည်။ ဉာဏ်လင်းစေရန်မှာ ပထဝီဓာတ်မျိုး၊ အာပေါဓာတ်မျိုးတို့ကို မီးပြင်းလောင်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အခြောက်နာဟုမှတ်လေ။

ပိုးသတ်ဆေး နှင့် သန္ဓေတားဆေးတို့သည် အလွန်ပူ လောင် တတ်သော မီးဓာတ်ဆေးမျိုးတို့ဖြစ်၏။ သောက်သုံးသူ ဟူသမျှ ခန္ဓာအိမ် မီးလောင်ခံရ၏။ ထိုမီးဓာတ်ဆေးကြောင့် ကင်ဆာနှင့် တစ်ခြားသော ရောဂါဆိုးများဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

အာပေါအစိုနာမှာ ဓမ္မတာသွေးမပျောက်ပဲ ဝမ်းကျန်၊ ဆီးဖြူနေသူရောဂါသည်ကို အာပေါအစိုနာဟုခေါ်၏။ အာပေါ အစိုနာမှာ အာပေါရောဂါငယ်များသာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

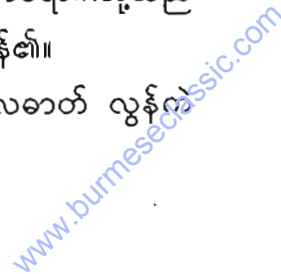
☆ တေဇောအခြောက်နာမှာ ဝမ်း၌စမြင်းဓာတ် ရောက်ကာ ဝမ်းအလွန်ချုပ်ပြီး ဆီးမှာအလွန်နည်း၍ အရောင် အဆင်းမှာ သွေးရောင်ကဲ့သို့ နီရဲနေ၏။ ထိုတေဇောအခြောက် နာသည် ဝမ်းတွင်းအပူဓာတ်ခံရှိခိုက် ပိုးသတ်ဆေး၊ သန္ဓေတား ဆေးများ ထပ်ဆင့်ဝင်လာမှုကြောင့် တေဇောအခြောက်နာဖြစ်၏။

အရက်၊ ငရုတ်သီးအမျိုးမျိုးနှင့် ငရုတ်သီးနှင့်အလားတူဆေးမျိုး တို့ကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုတေဇောခြောက်လက္ခဏာချက် သည် အမှားမခံတော့ပဲ ခန္ဓာကိုယ်ပျက်စီးသေဆုံးဖို့ အကြောင်း ဖြစ်လေတော့သည်။

☆ တေဇောအစိုနာမှာ ဝမ်းပူ၊ ဆီးပူ၊ ရင်ပူ၊ အာခေါင်ပူ၊ မျက်လုံးပူ၊ မျက်ရည်ပူကျ၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အပူဓာတ်ထကြွ၍ အပူနာရောဂါငယ်များဖြစ်ပေါ်နေမှုကို တေဇောအစိုနာ ဟုခေါ်သည်။ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ၊ အသွားမပျက်သော အစိုနာ ဖြစ်၏။

☆ ဝါယောအခြောက်နာမှာ ဝါယောအစာများ လွန်ကဲအောင် စားသောက်ပြီး ဝမ်းချုပ်၊ ဆီးနီ၊ ကြွက်တက်၊ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်၊ ခြေဖျားလက်ဖျားအေး၊ ဒူးအေး၊ တတောင်အေး၊ နှာခေါင်းအေး၊ နားရွက်အေး၊ ထွက်လေဝင်လေအေးစသော ဝါယောခြောက်နာတို့ဖြစ်၏။ ထိုဝါယောခြောက်နာသည်လည်း ဝါယောလေဓာတ်စာကြောင့် ဝမ်းတွင်းလေဓာတ်လွန်နေခိုက် သန္ဓေတားဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ အရက်၊ အပူစာများလွန်ကဲအောင် စားသောက် ထားခြင်းဖြင့် မူလသဘာဝလေဓာတ်သည် အပူ အအေး ညီမျှနေရာမှ အပူဓာတ်လွန်ကဲ၍ ညှိုးခြောက်သွား ရလေသည်။ ထိုဝါယောခြောက်နာမှ ဖြစ်သောရောဂါတို့သည် ရုတ်တရက် သေစေနိုင်သော ရောဂါတို့ဖြစ်ကုန်၏။

☆ ဝါယောအစိုနာမှာ ဝမ်းတွင်းလေဓာတ် လွန်ကဲ



နေသော်လည်း ဝမ်းနှင့်ဆီးတို့သည် အနည်းငယ်မျှသာ ကျန်ခြင်း၊ ဆီးဝါခြင်းဖြစ်၏။ ဝါယောအစိုနာသည် ဝမ်းတွင်းရှိသော ဝါယောဓာတ်ကို တေဇောဓာတ်မီးအနည်းငယ် လောင်မြိုက်နေသော အစိုနာဖြစ်၏။ ထိုဝါယောလေဓာတ်ကို တေဇောဓာတ်မီးက အပြင်းအထန်လောင်မြိုက်လာသောအခါ ဝါယောလေဓာတ်သည် အလွန်ပူလောင်၍ နေသဖြင့် ဝါယော အခြောက်နာ ဖြစ်ရသည်။

ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့တွင် အနာဟူသမျှ အပူလောင်မှု၊ အအေးလောင်မှုနှင့်သာ အတိုချုပ်ဆုံးဖြတ်ရမည်။

ဓာတ်ကြီးလေးပါးအဆုံးအဖြတ်သည် အလွန်များပြား ကျယ်ပြန့်၏။ ယခုလူတိုင်းနားလည်နိုင်အောင် ဖော်ပြရာ၌ အစို၊ အခြောက်ဆုံးဖြတ်မှုတွင် ဆီးဝမ်းနှင့်သာ ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။

အစိုနာကိုဖော်ပြရာ၌ အအေးလွန်ကဲမှုကို မဖော်ပြပဲ အပူဓာတ် အနည်းငယ်လောင်မှုနှင့်သာ ဖော်ပြခဲ့သည်။ သဘာဝက အပူဓာတ်လွန်ကဲလာနေသောကြောင့် လူတိုင်းလိုလို ဝမ်းချုပ်နာဖြစ်ကြသည်။

သို့ကြောင့်ယနေ့ခေတ်ဓာတ်သဘာဝနှင့် ညီညွတ်အောင် အပူဓာတ်အနုအရင့်သဘောနှင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါး အစိုအခြောက် သဘာဝကို တေဇောဓာတ်နှင့်ညီအောင် ဖော်ပြလိုက်သည်ဟု မှတ်ယူကြလေကုန်။

အထူးမှတ်ချက်။ ။ခန္ဓာကိုယ်ဟုခေါ်ဆိုအပ်သော ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့သည် ဆေးဝါးဓာတ်စာအလိုက် အစိုနာ၊ အခြောက်နာဟု နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိကြရာတွင် အစိုနာသည် ရောဂါငယ်ကို ဖြစ်စေတတ်၏။ ကုသရလွယ်၏။ အခြောက်နာသည် ရောဂါကြီး၊ ရောဂါဆိုးကို ဖြစ်စေတတ်၍ အကုရခက်သည်။ဥပမာအားဖြင့် ဝဲနှင့်ခူအစိုနာ၊ အခြောက်နာကို ထောက်၍ သိမြင်အပ်လေသည်။

# ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌

## ပြောင်းလဲနေပုံ

ခန္ဓာကိုယ်ဟုခေါ်ဆိုအပ်သော ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်ဖြစ်သည့် ဓာတ်ကြီး လေးပါးတို့သည် ပထဝီမြေဓာတ်စာကြောင့် ပထဝီခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်မှု၊ အာပေါဓာတ်စာကြောင့် အာပေါခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်မှု၊ တေဇောမီးဓာတ်စာကြောင့် တေဇောခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်မှု၊ ဝါယောလေဓာတ်စာကြောင့် ဝါယောခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်မှု၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပေါ်မှုနှင့် အတူ ဓာတ်ကြီး လေးပါးရောဂါမျိုးတို့သည်လည်း ဓာတ်သဘာဝအလိုက် ဖြစ်ပေါ်လာမှုတွင် ပထဝီဓာတ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပထဝီဓာတ်ရောဂါ၊ အာပေါဓာတ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အာပေါရောဂါ၊ တေဇောခန္ဓာကိုယ်နှင့် တေဇောဓာတ်ရောဂါ၊ ဝါယောဓာတ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဝါယောဓာတ် ရောဂါ၊ သူ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် သူ့မျိုးရိုးအလိုက် အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ဖြစ်ပေါ်လာကြသော ရောဂါမျိုးတို့သည် ဓာတ်တို့၏ မျိုးရိုးသဘာဝအတိုင်း ပေါ်ပေါက်လာကြကုန်၏။

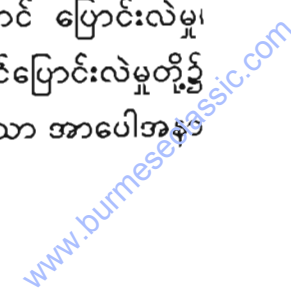
☆ ပထဝီခန္ဓာကိုယ်မှဖြစ်သော ပထဝီနာရောဂါမျိုးတို့အတွက် ထိုပထဝီခန္ဓာကိုယ်အား အာပေါဓာတ်စာနှင့် အစားထိုးပြောင်းလဲ၍ အာပေါခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်လိုက်လျှင်

ပထဝီခန္ဓာကိုယ်နှင့်အတူ ပထဝီနာရောဂါများ ပြောင်းလဲသွား၏။

☆ ပထဝီခန္ဓာကိုယ်အား တေဇောဓာတ်စာနှင့် အစားထိုးပြောင်းလဲ၍ တေဇောခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်လိုက်လျှင် ပထဝီခန္ဓာကိုယ်နှင့်အတူ ပထဝီနာရောဂါများပြောင်းလဲကုန်၏။

☆ ပထဝီခန္ဓာကိုယ်အား ဝါယောဓာတ်စာနှင့်အစားထိုးပြောင်းလဲ၍ ဝါယောခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်လိုက်လျှင် ပထဝီခန္ဓာကိုယ်နှင့်အတူ ပထဝီနာရောဂါများ ပြောင်းလဲကုန်၏။ သေနိုင်လောက်သည့် ပထဝီနာရောဂါတစ်ခု၌ (သို့မဟုတ်) ပထဝီနာကင်ဆာရောဂါကို အာပေါဓာတ်ဖြစ်အောင် ပြောင်းယူမှ ချမ်းသာမည်။ ဝါယောဓာတ်ဖြစ်အောင် ပြောင်းယူမှ သက်သာမည်။ တေဇောဓာတ်ဖြစ်အောင် ပြောင်းယူမှ အသက်ရှင်နိုင်မည် ဆိုသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး၏ သဘာဝကို သိမြင်မှ ဓာတ်ကြီးလေးပါးခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုပြင်ရာ၌ အမှားအယွင်းကင်းရှင်းကြလိမ့်မည်။

☆ အာပေါခန္ဓာကိုယ်မှ ဖြစ်သော အာပေါနာရောဂါမျိုးတို့အတွက် အာပေါဓာတ်စာဆေးဝါးတို့ကြောင့် အာပေါခန္ဓာ၌ အာပေါဓာတ် အနာရောဂါတို့ ကျရောက်လာသောအခါ ထိုအာပေါခန္ဓာဓာတ်အိမ်ကို ပထဝီခန္ဓာဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲမှု၊ အာပေါခန္ဓာအိမ်ကို တေဇောခန္ဓာဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲမှု၊ အာပေါခန္ဓာအိမ်ကို ဝါယောခန္ဓာဖြစ်အောင်ပြောင်းလဲမှုတို့၌ အာပေါခန္ဓာကိုယ်နှင့်အတူ ပေါ်ပေါက်လာသော အာပေါအနာ



ရောဂါတို့သည် အာပေါခန္ဓာကိုယ်ချုပ်ဆုံး ကွယ်ပျောက်သွားမှုနှင့် အတူ ရောဂါမျိုး၊ ပိုးမွှားတို့သည်လည်း ပြောင်းလဲပျောက်ပျက် သွားရလေသည်။

★ တေဇောခန္ဓာကိုယ်မှဖြစ်သော တေဇောနာရောဂါ မျိုးတို့အတွက် ထိုတေဇောခန္ဓာကိုယ်အား ပထဝီဓာတ်စာနှင့် အစားထိုးပြောင်းလဲ၍ ပထဝီခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်အောင် ပြုပြင် လိုက်လျှင် တေဇောခန္ဓာကိုယ်နှင့်အတူ တေဇောနာရောဂါများ ပြောင်းလဲသွား၏။

★ တေဇောခန္ဓာကိုယ်အား အာပေါဓာတ်စာများနှင့် အစားထိုးပြောင်းလဲ၍ အာပေါခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်အောင် ပြုပြင် လိုက်ပါက တေဇောခန္ဓာကိုယ်နှင့်အတူ တေဇောရောဂါများ ပြောင်းလဲသွား၏။

★ တေဇောခန္ဓာကိုယ်အား ဝါယောဓာတ်စာများနှင့် အစားထိုးပြောင်းလဲ၍ ဝါယောခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်အောင် ပြုပြင် လိုက်ပါက တေဇောခန္ဓာကိုယ်နှင့်အတူ တေဇောရောဂါများ ပြောင်းလဲသွား၏။ ထိုသို့ရောဂါဖြစ်၍ အလွန်ခံစားနေရသော ပင်မအချုပ်အခြာဓာတ် ပြောင်းလဲချုပ်ငြိမ်းသွားလျှင် နောက်လိုက် ဓာတ်ဖြစ်သော သွေးမျိုး၊ ပိုးမွှား ရောဂါမျိုး တို့သည်လည်း ဓာတ်တို့ ၏ သဘာဝအတိုင်း အကုန်ပြောင်းလဲ ချုပ်ငြိမ်းသွားကြကုန်၏။

★ ဝါယောခန္ဓာကိုယ်မှဖြစ်သော ဝါယောနာရောဂါမျိုးတို့ အတွက် ထိုဝါယောခန္ဓာကိုယ်အား ပထဝီဓာတ်စာနှင့် အစားထိုး

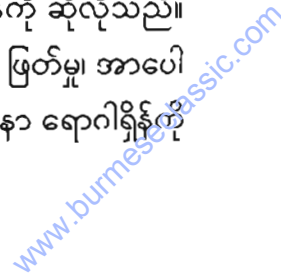
ပြောင်းလဲ၍ ပထဝီခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်လိုက်ပါက ဝါယောခန္ဓာကိုယ်နှင့်အတူ ဝါယောနာရောဂါများ ပြောင်းလဲ သွား၏။

ထိုဝါယောခန္ဓာကိုယ်အား အာပေါဓာတ်စာနှင့် အစားထိုး ပြောင်းလဲ၍ အာပေါခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်လိုက်ပါက ဝါယောခန္ဓာကိုယ်နှင့်အတူ ဝါယောနာရောဂါများ ပြောင်းလဲ သွား၏။

ထိုဝါယောခန္ဓာကိုယ်အား တေဇောဓာတ်စာနှင့် အစား ထိုးပြောင်းလဲ၍ တေဇောခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်အောင် ပြုပြင် လိုက်ပါက ဝါယောခန္ဓာကိုယ် ချုပ်ငြိမ်းမှုနှင့်အတူ ဝါယောနာ ရောဂါများ ပြောင်းလဲသွားကြကုန်၏။ ဤဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ကို အမြင်ရှင်း အောင် အရည်ခွဲခွာပြီး လှည့်ပတ်ပြနေရခြင်းသည် ကိုယ်တွင်း ဓာတ်ကြီး လေးပါးပြောင်းလဲပုံနှင့် အနာရောဂါတို့၏ အရှိန် အဟုန်ကို ဖြတ်တတ်၊ သတ်တတ်စေရန် ဖြစ်သည်။

ဝါယောအနာရှိန်ကို ပထဝီဆေး၊ အစာနှင့်ဖြတ်ရ၏။ ပထဝီအနာရှိန်ကို ဝါယောဆေး၊ အစာနှင့်ဖြတ်ရ၏။ တေဇော အနာရှိန်ကို အာပေါဆေးအစာနှင့် ဖြတ်ရ၏။ အာပေါအနာရှိန်ကို တေဇောဆေးအစာနှင့်ဖြတ်ရ၏။ အနာရှိန်ဆိုရာ၌ ဓာတ်ကြီး လေးပါးနာဟုဆိုအပ်သော ရောဂါအရှိန်အဟုန်ကို ဆိုလိုသည်။

ပထဝီနာရောဂါရှိန်ကို အာပေါဓာတ်နှင့် ဖြတ်မှု၊ အာပေါ နာရောဂါရှိန်ကို ပထဝီဓာတ်နှင့်ဖြတ်မှု၊ တေဇောနာ ရောဂါရှိန်ကို



ဝါယောဓာတ်နှင့်ဖြတ်မှု၊ ဝါယောနာရောဂါရှိန်ကို တေဇောဓာတ်နှင့်ဖြတ်မှုစသော သိမ်မွေ့သည့် ဓာတ်ချင်းသတ်နည်း၊ ဓာတ်ချင်းဖြတ်နည်းတို့သည်လည်း ရှိသေး၏။

သို့ကြောင့်နရသုခိကျမ်းစာ၌ ပထဝီဓာတ်ပျက်လတ်သဘော၊ အာပေါမည်မှတ်၊ အားကြီးလတ်၏။ မီးဓာတ် ပျက်သော်၊ ဝါယောမည်မှတ် အားကြီးလတ်၏ဟုဆိုသည်။ အပြန်အလှန်ကိုယူ၍ သိမှတ်ကြလေကုန်။

**ဓာတ်ကြီးလေးပါးအနိစ္စရောက်ကြပုံ**

☆ ဓာတ်ပညာခေါ်သော ဒေသနာမူ၌ ပထဝီခန္ဓာမှ အာပေါခန္ဓာသို့ ပြောင်းလဲသွားလျှင် ပထဝီဓာတ်အနိစ္စရောက်သည် မည်၏။

☆ အာပေါခန္ဓာမှ ပထဝီခန္ဓာသို့ပြောင်းလဲသွားလျှင် အာပေါဓာတ်အနိစ္စရောက်သည်မည်၏။

☆ တေဇောခန္ဓာမှ ဝါယောခန္ဓာသို့ ပြောင်းလဲသွားလျှင် တေဇောဓာတ်အနိစ္စရောက်သည်မည်၏။

☆ ဝါယောခန္ဓာမှ တေဇောခန္ဓာသို့ ပြောင်းလဲသွားလျှင် ဝါယောဓာတ်ချုပ်ဆုံးကွယ်ပျောက်သွားသောကြောင့် ဝါယောဓာတ်အနိစ္စရောက်သည်မည်၏။

ထိုအထည်ခံ အမာခံဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့သည် အနိစ္စရောက်တတ်သော သဘောရှိခဲ့လျှင် ထိုဓာတ်ကြီးလေးပါးကို မှီခိုအားထား၍ တွယ်ကပ်နေရသော ရောဂါမျိုး၊ ပိုးမျိုးတို့သည် အဘယ်မှာ စွဲမြဲခိုင်မာအောင်တည်တံ့၍ နေနိုင်ကြမည်နည်း။ ဓာတ်ကို ဓာတ်ချင်းဖြတ်နိုင်၊ သတ်နိုင်လျှင် (သို့မဟုတ်) ဓာတ်တစ်ပါးမှ ဓာတ်တစ်ပါးသို့ ဓာတ်စာဆေးဝါးနှင့် ပြောင်းလဲပြစ်နိုင်လျှင် သဘာဝအလိုက်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော ရောဂါမျိုး၊ ပိုးမျိုးတို့အတွက်လည်း အကျိုးဝင်လေတော့သည်။

www.burmeseclassic.com

### ခေတ်ကာလနှင့် ပိုးသဘာဝ

ဤဆုတ်ခေတ်၊ ဆုတ်ကပ်ကာလ၌ လူတို့၏ သက်တမ်းကို ရောဂါနှင့်နင်းချေ၍ တဖြည်းဖြည်းသက်တမ်း ဆုတ်ယုတ်လာအောင် သဘာဝကဖန်တီးလာသော ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရအကြောင်းတရား လေးပါးတို့တွင် ရာသီဥတုသည် ယနေ့ခေတ်၌ အလွန်ဆိုးရွားစွာဖောက်ပြန်လာ၏။ ထိုဖောက်ပြန် လာမှုနှင့်အတူ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ အမည်ခံ အလွန်ခေါင်းမာလှသော အသက်ပြင်းသည့် ကပ်ရောဂါ ပိုးများကို ဒေသနာမူအရလည်းကောင်း၊ သိပ္ပံဆေးပညာတွေ့ရှိ ချက်ကြောင့် လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်စွာ လက်ခံထား ကြသည်။

အမှန်တကယ်ဖြစ်ပေါ်လာနေသော ပိုးရောဂါများကို ယုံကြည်စွာ လက်ခံထားသော်လည်း ပိုးသတ်ဆေးအရာ မဟုတ်သော ရောဂါမျိုးတို့အတွက် အထူးသတိပြုရမည်။ ပိုးသတ်ဆေးသောက်ထိုးပြီးသူများ ကျမ်းပြုဆရာထံသို့ လာရောက်ကြရာ၌ ကလေးတစ်နှစ်ခွဲမှစ၍ အသက်ကြီးပိုင်းအထိ ပျဉ်းမနား၊ မန္တလေး။ မော်လမြိုင်၊ ပြည်၊ ဟင်္သာတ၊ အိမ်မဲ၊ မြောင်းမြ၊ ပုသိမ်၊ မင်းဘူး၊ ဘိတ်၊ ထားဝယ်၊ ရန်ကုန်စသောမြို့ကြီး၊ မြို့ငယ်မှ လာရောက်ကြသော ပိုးသတ်ဆေးသုံးစွဲပြီးသူများသည် ၎င်းတို့၌

ဖြစ်ပေါ်နေသော မူလရောဂါထက် ပိုမိုဆိုးရွားစွာဖြစ်ပေါ် ခံစားကြ ရပြီး ရုတ်တရက် မသေသေးသောသူများလည်း သက်တမ်းတို ကုန်ကြသည်။

ပိုးသတ်ဆေးအရာမဟုတ်သော ရောဂါရှင်တိုင်းအား ပိုးသတ်ဆေးထိုးတိုက်သော ကုထုံးသစ်ကြီးမြန်မာပြည်ကို စိုးမိုး၍ အစဉ်အလာတစ်ရပ်အနေနှင့် ခေတ်အဆက်ဆက်တည်မြဲပြီး ပြန့်ပွားထွန်းကားလာမည်ကို ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ အလွန်စိုးရိမ်မိသည်။

လူတိုင်းလူတိုင်း စွဲမှတ်ထားရန်မှာ မိမိတို့ရောဂါ ဖြစ်လာလျှင် ထိုရောဂါအတွက် မည်သည့်ဆေးပညာနှင့် သင့်တော်မည်ကို မှန်ကန်သောဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်အားကောင်းဖို့လိုသည်။ ကိုယ့်အသက် ကိုယ်လုံခြုံ အောင် စောင့်ရှောက်နိုင်ရန်အတွက် လူတိုင်းဆေးပညာ အသိရှိဖို့ လိုအပ်သည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာပေး ကျမ်းများ၊ သိပ္ပံဆေး ပညာပေး ကျမ်းများကို လေ့လာနိုင်သမျှ လေ့လာထားသင့်ပေ သည်။ ဤသို့လေ့လာမှတ်သားမှုမှရရှိသော ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် မရှိကြလျှင် ယနေ့ခေတ်၌ လူ့သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ဖို့ အလွန်ခဲ ယဉ်းပေလိမ့်မည်။ ကြိုးစားအားထုတ်ကြလေကုန်။

ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး ပညာရပ်နှင့် ညီညွတ် အောင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဆေးနည်းတို့ကို ဆက်လက်၍ ဖော်ပြပေးမည်။

www.burmeseclassic.com

### ပထဝီမြေဓာတ်အားဆေး

- ၁။ ဇာတိပျိုလ်သီး ၁-ကျပ်သား
- ၂။ ဇာတိပျိုလ်ပွင့် ၁-ကျပ်သား
- ၃။ လေးညင်း ၁-ကျပ်သား
- ၄။ ကန့်ဗလူ ၁-ကျပ်သား
- ၅။ ပဲနံသာ ၁-ကျပ်သား
- ၆။ ထိန်ပွင့် ၁-ကျပ်သား
- ၇။ ဇီယာ ၁-ကျပ်သား
- ၈။ သစ်ကြံပိုး ၁-ကျပ်သား
- ၉။ ပန်းနု ၁-ကျပ်သား
- ၁၀။ ပန်းမ ၁-ကျပ်သား
- ၁၁။ ကွမ်းစားဂမုန်း ၁-ကျပ်သား
- ၁၂။ ကျောက်သွေး ၁-ကျပ်သား
- ၁၃။ ကြံ့သွေး ၁-ကျပ်သား
- ၁၄။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ ၁-ကျပ်သား
- ၁၅။ နံ့သာဖြူ ၃-ကျပ်သား
- ၁၆။ နွယ်ချို ၅-ကျပ်သား
- ၁၇။ စန္ဒကူးနီ ၁၅-ကျပ်သား
- ၁၈။ နံ့သာနီ ၁၅-ကျပ်သား

ဖော်ပြထားသော ပထဝီအားဆေး၌ ဆေးတစ်မည်ချင်းကို သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်အောင် ရှာကြံ၍ စနစ်တကျ ဖော်စပ်သုံးစွဲမည် ဆိုပါက အလွန်အားကိုးထိုက်သော ဆေးဖြစ်သည်။

ဆေးသောက်ချိန်၌ ပထဝီဆေးကို ပထဝီအချိန်ဖြစ်သော အိပ်ရာဝင်ကာနီး အထူးဦးစားပေး၍ သောက်သုံးရသည်။ ဆေး(၁)ကြိမ်သောက် ၂-ပဲ တစ်နေ့သုံးကြိမ်သောက်နိုင်သည်။

အကျဉ်းချုပ်၌ ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများမှာ သွေးအားနည်းခြင်း၊ သွေးပူပြန်ခြင်း၊ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်း၊ သွေးသားခမ်းခြောက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစားပျက်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းခြင်း၊ အမောမခံနိုင်ခြင်း၊ သွေးအန်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

### ပထဝီမြေဓာတ်စာ-အအေး

ကျွဲသား၊ ဘဲသား၊ ငါးသလောက်၊ ပုစွန်ထုပ်၊ ငါးသိုင်း၊ ငါးကြင်း၊ ငါးဘတ်၊ ငါးကျည်း၊ ငါးခူ၊ ငါးရံ၊ ငါးမြွေတိုး၊ ငါးသလဲတိုး၊ ငါးမျက်ဆံနီ၊ ငါးမြစ်ချင်း၊ ငါးပြေမ၊ ငါးခုံးမ၊ ငါးစင်ရိုင်း၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ခရမ်းသီး၊ မြေပဲ၊ ပြောင်းဖူး၊ အာလူး၊ လူနို့၊ နွားနို့၊ နို့ဆီ၊ နို့စိမ်း၊ ဆီမဲ့သော မုန့်များဖြစ်သည်။

ထိုပထဝီမြေအေးဓာတ်စာကို အပူဆေးအစာများကြောင့်

www.burmeseclassic.com



ကိုယ်ခံအားကျဆင်းခြင်းနှင့် တစ်ခြားသောရောဂါမျိုးတို့ကို အလွန်အယုတ်မရှိရအောင် ချင့်ချိန်ပေးကျွေး စားသောက်ရသည်။ မှတ်ချက်။ ။ ထိုပထဝီအအေးဓာတ်စာများကို ပူစေလိုလျှင် ငရုတ်၊ ချင်း၊ မဆလာများနှင့်ချက်၍ အပူဓာတ်၊ အအေးဓာတ်ကို လိုအပ်သလို ကြံကြလေ။

### ပထဝီမြေဓာတ်စာ-အပူ

နွားသား၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား၊ ဒံပေါက်ထမင်း၊ ထောပတ်ထမင်း၊ အုန်းထမင်း၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ ကြက်ဥ၊ ငုံးဥ၊ ကုလားပဲ၊ ကောက်ညှင်း၊ မုန့်ဆီကြော်၊ အုန်းသီးနှင့်ပြုလုပ်သော မုန့်များ၊ ကောက်ညှင်းနှင့်ပြုလုပ်သောမုန့်များ၊ ဆိတ်နို့၊ မြင်းနို့တို့ ဖြစ်သည်။

ထိုပထဝီမြေပူဓာတ်စာကို အအေးဆေး၊ အအေးအစာများကြောင့်ဖြစ်သော ဝမ်းပျက်၊ အစားပျက်၊ အအိပ်ပျက်၊ ကိုယ်ခံအားကျဆင်းတတ်သောသူများ အလွန်အယုတ်မရှိအောင် ပေးကျွေးစားသောက်ရလေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ထိုပထဝီအပူဓာတ်စာများကို အေးစေလိုလျှင် ဘူးသီး၊ သခွားသီး၊ မကျည်းသီးတို့နှင့် ချက်၍ အပူအအေးကို လိုအပ်သလို ကြံစည်ရလေသည်။

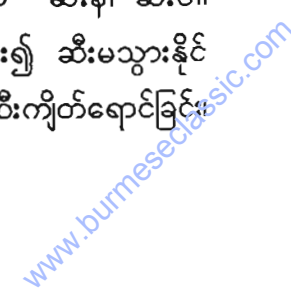
### အာပေါရေဓာတ်အားဆေး

- |    |                  |           |
|----|------------------|-----------|
| ၁။ | လိပ်ကျောက်ဆူး    | ၂-ကျပ်သား |
| ၂။ | စစ်ဆပ်ပြာ        | ၂-ကျပ်သား |
| ၃။ | ကြွေပုပ်         | ၂-ကျပ်သား |
| ၄။ | ခရုဖီးဖင်းပြာ    | ၂-ကျပ်သား |
| ၅။ | ယောက်သွားခုံးပြာ | ၂-ကျပ်သား |
| ၆။ | ဖဝင်သာ           | ၂-ကျပ်သား |
| ၇။ | အလိုကျူ          | ၂-ကျပ်သား |
| ၈။ | ယမ်းစိမ်း        | ၁-ကျပ်သား |
| ၉။ | ပင်လယ်ရေမြှုပ်   | ၅-ကျပ်သား |

ဤဆေးကိုမျိုးထဲတွင် ယမ်းစိမ်းကို ကွမ်းရွက်ရည်နှင့် ပြုတ်၍ အခိုးသတ်ရသည်။ ယမ်းစိမ်းတစ်ဆ ကွမ်းရွက်ကြမ်း ပြုတ်ရေသုံးဆနှင့် ရောစပ်၍ ရေခမ်းအောင် ပြုတ်ပြီးမှ သုံးစွဲရသည်။

ဆေးအားလုံးကို နေပူရှိန်ရှိသောအခါ အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီး လေလုံအောင် ထား၍သုံးစွဲပါ။

ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများမှာ ဆီးနီ၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးအောင့်၊ ကျောက်ကပ်အားနည်း၍ ဆီးမသွားနိုင်သောရောဂါ၊ သွေးခမ်းခြောက်သောရောဂါ၊ ဆီးကျိတ်ရောင်ခြင်း၊



ဆီးသွားလျှင် သွေးပါခြင်း၊ နှာခေါင်းသွေးလျှံခြင်းစသော အပူကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက်ကင်း နိုင်သည်။

အာပေါဆေးသောက်လျှင် အာပေါဓာတ်အားကောင်း သော အချိန် နံနက်စောစောဦးစားပေး၍ ဆေးတစ်ကြိမ်သောက် (၁)ပဲသားခန့် တစ်နေ့(၁)ကြိမ်မှ (၃)ကြိမ်အထိသောက်နိုင်သည်။ မှတ်ချက်။ ။ပထဝီဓာတ်နှင့် အာပေါဓာတ်၊ မြေနှင့်ရေ မိတ်ဆွေဓာတ်ဖြစ်၍ ပထဝီဆေးနှင့် အာပေါဆေး ပေါင်းစပ်၍ လိုအပ်သလိုသုံးစွဲနိုင်သည်။

### အာပေါရေဓာတ်စာ

ကျောက်ဖရုံသီး၊ သခွားသီး၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဘူးသီး၊ ဖရဲသီး၊ ခဝဲသီး၊ ဘုံလုံသီး၊ ဟင်းနုနယ်၊ သပွတ်သီး၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ဂေါ်ရခါးသီး၊ သပျစ်သီး၊ မင်းကွတ်သီး၊ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး၊ အုန်းနုရည်၊ ကြံရည်၊ အရည်ရွှမ်းသော အသီးအရွက်များ ရေ၌ ကျက်စားသော အသီးအရွက်များဖြစ်သည်။

အာပေါဓာတ်စာတို့သည် အာပေါဆေးကဲ့သို့ အပူလွန်၍ ဖြစ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

### တောဇောမီးဓာတ်အားဆေး

- |    |               |           |
|----|---------------|-----------|
| ၁။ | ပိတ်ချင်း     | ၁-ကျပ်သား |
| ၂။ | ချင်းခြောက်   | ၁-ကျပ်သား |
| ၃။ | ငရုတ်ကောင်း   | ၁-ကျပ်သား |
| ၄။ | လေးညှင်း      | ၁-ကျပ်သား |
| ၅။ | ဇာတိပျိုလ်သီး | ၁-ကျပ်သား |
| ၆။ | နွယ်ချို      | ၅-ကျပ်သား |
| ၇။ | ဆားပုပ်       | ၄-ကျပ်သား |
| ၈။ | ဖောက်သာ       | ၅-ကျပ်သား |
| ၉။ | သိန္ဓော       | ၆-ကျပ်သား |

၎င်းဆေးကိုမျိုးတို့တွင် သိန္ဓောနှင့် ဆားပုပ်တို့ကို သံဒယ်အိုးနှင့် ခြောက်သွေ့အောင် လှော်ကာနောက်ဆုံးမှ ဇောက်သာထည့်၍ မွှေပေးပြီး အားလုံးပေါင်းစပ်သမလောက်လျှင် မီးဖိုမှ ချကာအအေးခံပြီးဆေးဖော်စပ်ရလေသည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများမှာ- အအေးဓာတ် ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော လေငန်း၊ အစာမကြေ၊ အဖျားအမျိုးမျိုး၊ ထုံ ကျဉ်၊ လေးထိုင်းခြင်း၊ အကျိတ်အခဲများဖြစ်ခြင်း၊ အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာသွေးကျန်ခြင်း၊ ချုပ်ခြင်းစသော အအေးဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်း စေသည်။

www.burmeseclassic.com

ဆေးတစ်ကြိမ်သောက် (၁)ပဲ၊ လိုအပ်သော် တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ်အထိ တေဇောအချိန်ဖြစ်သော နေ့လည်ပိုင်းကို ဦးစားပေး၍ သောက်ပါ။

### တေဇောမီးဓာတ်စာ

ငရုတ်သီးအမျိုးမျိုး၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ချင်း(ဂျင်း)၊ ကြက်သွန်ဖြူအစိမ်း၊ ကြက်သွန်နီအစိမ်း၊ စပါးလင်၊ ပတဲကော၊ မဆလာစသည့် ပူစပ်စေတတ်သော အစာတို့ဖြစ်သည်။

ထိုအပူစာတို့သည်လည်း အပူဆေးကဲ့သို့ အအေးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

### ဝါယောလေဓာတ်အားဆေး

- ၁။ ဆင်တုံးမနွယ် ၁-ပိဿာ
- ၂။ ငှက်မြစ် ၂၅-ကျပ်သား
- ၃။ အုနွဲ့မြစ် ၂၅-ကျပ်သား
- ၄။ ဆူးကောက်နက် ၅၀-ကျပ်သား
- ၅။ တောင်မရိုး ၅၀-ကျပ်သား
- ၆။ မင်းကိုကာ ၅၀-ကျပ်သား
- ၇။ နန္ဒင်းခါး ၅၀-ကျပ်သား
- ၈။ ဆေးပုလဲ ၃၀-ကျပ်သား

၎င်းဆေးအားလုံးကို ဆေးတစ်မည်ချင်းသန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ပြီး အလေးချိန် အပိုအလိုမရှိရအောင် ချိန်တွယ်၍ အမှုန့်ပြုရလေသည်။ ဆေးတစ်ကြိမ်သောက်(၁)မူး၊ တစ်နေ့ (၂)ကြိမ် သောက်နိုင်သည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများမှာ - လေငန်းဝင်ခြင်း၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း၊ သွေးပေါင်မကြာခဏကျခြင်း၊ ခွေးမထွက်ခြင်း၊ အဖျားဝင်ခြင်း၊ ငှက်ဖျားဖြစ်ခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်း၊ စကားမပီခြင်း၊ စကားထစ်ခြင်း၊ ထုံ၊ ကျဉ်၊ ညောင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ကျီးပေါင်းတက်ခြင်း၊ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပြင် အကျိတ်အခဲ၊ အဖုများဖြစ်ခြင်းစသော အပတ်အဖွဲ့ အပိတ်အဆို့ အနာရောဂါ များကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။

### ဝါယောဇောဓာတ်စာ

တမာရွက်၊ ခွေးတောက်ရွက်၊ ကန့်ကလာရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ကြက်ဟင်းခါးရွက်၊ ကြောင်လျှာသီး၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ သင်္ဘောရွက်၊ ကင်းပုံသီး၊ ကင်းပုံရွက်၊ ထောက်ရှာရွက်၊ ရှောက်ရွက်၊ ခံတက်ရွက်၊ ကျီးအာရွက်၊ သခွက်ပွင့်၊ သနပ်ရွက်တို့ဖြစ်သည်။

ဝါယောဇောဓာတ်စာတို့တွင် ပူခါး၊ အေးခါးနှစ်မျိုးရှိ၏။ ဥပမာ-ကြောင်လျှာသီးပူခါးနှင့် ကြက်ဟင်းခါးသီးအေးခါးမျိုးတို့ကို ဆိုလိုသည်။

ပူသောအခါမျိုးသည် အေး၍ ငုတ်ပြီးဖြစ်သောရောဂါမျိုးတို့အတွက်သင့်၏။ အေးသောအခါမျိုးသည် ပူ၍ငုတ်ပြီးဖြစ်သော ရောဂါမျိုးတို့အတွက် သင့်သည်။

### ဓာတ်ကြီးလေးပါး၏ မျိုးရိုးဇာတိလိုက်ပုံ

ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်၊ ဟုဆိုအပ်သော ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဆေးဓာတ်စာတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ရာ၌ ခန္ဓာကိုယ်၏ အသက်သွေးမျိုးတို့ဖြစ်၏။

ပထဝီဓာတ်လွန်ကဲနေသော ခန္ဓာမျိုးတို့သည် ဝမ်းချုပ်၏။

အာပေါဓာတ်လွန်ကဲနေသော ခန္ဓာမျိုးတို့သည် ဆီးများ၏။ တေဇောဓာတ်လွန်ကဲနေသောခန္ဓာမျိုးတို့သည် ဆီးနီ၊ ဝါ၊ နည်း၊ ပူ၏။ ဝါယောဓာတ်လွန်ကဲနေသော ခန္ဓာမျိုးတို့သည် ဆီးမကြာခဏသွားတတ်၏။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး၏ သဘာဝကို အကြမ်းအားဖြင့် ဤမျှလောက်သိမှတ်ထားကြလေ။

လူတို့သည် ရှင်ဘုရင်မျိုး၊ ကုန်သည်မျိုး၊ သဘင်သည်မျိုး၊ ဆေးဆရာမျိုး၊ ဘုန်းကြီးမျိုး၊ သီလရှင်မျိုး၊ သူတော်ကောင်းမျိုး၊ လူမိုက်မျိုး၊ သူတောင်းစားမျိုးဟူသော မျိုးရိုးကိုလိုက်၍ ကိုယ့်အမျိုးနှင့်ကိုယ် အစဉ်အဆက်ဖြစ်ပေါ်နေကြသကဲ့သို့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့သည်လည်း ပထဝီမျိုးရိုး၊ အာပေါမျိုးရိုး၊ တေဇောမျိုးရိုး၊ ဝါယောမျိုးရိုးဟူ၍ မျိုးရိုးကိုလိုက်၍ ဓာတ်ဖြစ်စဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေကြရသည်။

ပထဝီမျိုးသည် အာပေါမျိုးမဖြစ်၊ အာပေါမျိုးရိုးသည် ပထဝီမျိုးမဖြစ်၊ တေဇောမျိုးရိုးသည် ဝါယောမျိုးမဖြစ်၊ ဝါယောမျိုးရိုးသည် တေဇောမျိုးမဖြစ်သကဲ့သို့ ပထဝီဓာတ်စာမှ ပထဝီသွေး၊ ပထဝီပိုး၊ ပထဝီရောဂါတို့ မျိုးရိုးဇာတိကိုလိုက်၍ ဖြစ်ကြကုန်၏။

အာပေါဓာတ်စာမှ အာပေါသွေး၊ အာပေါပိုး၊ အာပေါရောဂါတို့ မျိုးရိုးဇာတိကိုလိုက်၍ ဖြစ်ကြကုန်၏။

တေဇောဓာတ်စာမှ တေဇောသွေး၊ တေဇောပိုး၊ တေဇောရောဂါတို့ မျိုးရိုးဇာတိကိုလိုက်၍ ဖြစ်ကြကုန်၏။

ဝါယောဓာတ်စာမှ ဝါယောသွေး၊ ဝါယောပိုး၊ ဝါယော

www.burmeseclassic.com

ရောဂါတို့ မျိုးရိုးဇာတိကိုလိုက်၍ ဖြစ်ကြကုန်၏။

ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့သည် သူ့ဇာတိနှင့် သူ့မျိုးရိုး၊ သူ့ဓာတ်သဘာဝအတိုင်းမျိုးရိုးအလိုက် ဖြစ်ပေါ်နေကြရလေသည်။ ဤဓာတ်သဘာဝ၊ ဓာတ်သဘာဝကို အမြင်ရှင်းအောင် ထပ်မံ၍ မျိုးရိုးနှင့်ဖော်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

### စိတ်ကိုပြုပြင်လျှင် ရုပ်ပါပြောင်းသော စိတ်ပညာ

သတ္တဝါတို့သည် ပုထုဇဉ်သဘာဝအတိုင်း ရဟန်းရှင်လူ တစ်ယောက်မကျန် ကိုယ့်မီးနှင့်ကိုယ် အလောင်ခံနေကြရသည်။ လောဘမီး၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီး၊ သောကမီး၊ မာနမီးစသော မီးမျိုးတို့ အမြဲမပြတ်လောင်နေသည် ဖြစ်၍ စိတ်ဘက်ကလောင် သောမီးနှင့်သီတဥဏှာ ပူအေးနှစ်ပါးကြောင့် ရုပ်ဘက်က လောင် သော သိမ်မွေ့သည့် ရောဂါမီးတို့အတွက် သက်သာ ပျောက်ကင်း စေရန်မှာ ဝိပဿနာပညာခေါ်သော စိတ်ပညာနှင့် ပြုပြင်ကုသမှ ရှင်းလင်းအောင် ပျောက်ကင်းနိုင်၏။

အကျဉ်းအားဖြင့် မကျန်းမာသော ရုပ်မှ တရားကို အားထုတ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ဖောက်ပြန်ချောက်ချားနေသော ဓာတ်ညစ်၊ ဓာတ်ပုပ်၊ ဓာတ်ယုတ်မာတို့သည် ချုပ်ငြိမ်းကုန်

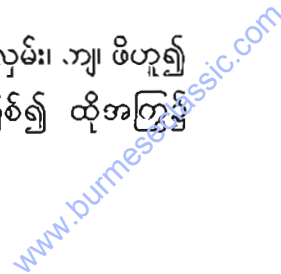
ပျောက်၍ တည်ငြိမ်ပြီး ကြည်လင်အေးချမ်းနေသော စိတ္တဇရုပ် နောက်သို့လိုက်၍ ရောဂါရုပ်မျိုးတို့သည် သန့်ရှင်းကြည်လင်ကာ ကျန်းမာလာလေသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာလူမျိုးတို့သည် သာသနာနှင့် ကြုံတွေ့ဆဲ စိတ်ရောဂါကို ကုသနိုင်သော ဝိပဿနာပညာနှင့် စိတ်ကို ပြုပြင်အပ်ကုန်၏။

### စိတ်ကို ပထဝီဓာတ်နှင့်ချုပ်ပုံ

သတ္တဝါတို့၏ စိတ်ကို တစ်စက္ကန့်မှ တည်ငြိမ်ခွင့်မရအောင် ကိလေသာကာမဂုဏ်ဓာတ်ဆိုး၊ ဓာတ်ညစ်တို့က နွားရိုင်းကို ကြိမ်နှင့် မပြတ်ရိုက်နှက်နေသကဲ့သို့ သတ္တဝါတို့၏ စိတ်ကို ကာမဂုဏ် (၅)ပါးဓာတ်က ထိုးစွဲရိုက်နှက်နေ၏။

လေပွေလေကြမ်းကဲ့သို့ တည်ငြိမ်ခွင့်မရသော စိတ်ကို လိမ္မာယဉ်ကျေးအောင် ဖမ်းချုပ်၍ ဆုံးမပြုပြင်ရာ၌ ဉာဏ်နု၊ ဉာဏ်ရိုင်းတို့အတွက် ရှေးဦးစွာ ပထဝီဓာတ်သာလျှင် အားကိုး၊ အားထားဖွယ်ရာဖြစ်၏။ ဒေသနာမူအတိုင်း ဝါယောလွန်လျှင် ပထဝီဆေးဓာတ်စာကျွေးရသကဲ့သို့ ဝါယောလွန်သော စိတ်ကို ပထဝီနှင့်ချုပ်မှ သဘာဝမှန်ကန်မည်။

အကျဉ်းချုပ်၌ ခြေတစ်လှမ်းတွင် ကြွ၊ လှမ်း၊ ဘျ၊ ဖိဟူ၍ လေးချက်ရှိ၏။ ကြွစဉ်အခါ တေဇောဓာတ်ဖြစ်၍ ထိုအကြွ၌



အထူးအာရုံမစိုက်သင့်။ လှမ်းသောကာလ ဝါယောဓာတ်ဖြစ်၍ အထူးအာရုံမစိုက်သင့်။ ခြေထောက်မြေပြင်သို့ကျလာသောကာလ အာပေါဓာတ်ဖြစ်၍ အထူးအာရုံမစိုက်သင့်။ မြေပြင်နှင့် ခြေဖဝါး ထိပြီး နင်းဖိသောကာလ၌ ပထဝီဓာတ်ဖြစ်၍ ထိုပထဝီ ဓာတ်၌ ထိ၊ သိ၊ သတိအားဖြင့် စိတ်ကို ထိန်းချုပ်၍ အထူးအာရုံစိုက် သင့်သည်။

လမ်းလျှောက်သောဣရိယာပုတ်တွင် ပထဝီဓာတ်နှင့် စိတ်ကို အလိုက်သင့်ချုပ်သွားခြင်းသည် စိတ်လေစိတ်လွင့်တို့ အတွက် အဖမ်းအချုပ်မှန်ကန်သော ကြောင့် ဤပထဝီမြေဓာတ် မှစ၍ သူ့အလိုလိုအဆင့်ဆင့်ဉာဏ်စဉ်တက်ပြီး အချိန်တိုအတွင်း သတိအားကောင်းလာကာ တရားထူးရနိုင်လေသည်။ ထိုင်တရား နှင့် ငိုက်မျဉ်းအိပ်ချင်သူတို့ အတွက် ဋီကာသဘောနှင့် လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ကာ အနှစ်ထုတ်ဖော်စပ်လိုက်သော ရုပ်နာမ်ရောဂါ ပျောက်ကြောင်း ဆေးနည်းကောင်းဖြစ်လေသည်။

လျောင်းခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ သွားခြင်းတို့၌ သွားခြင်းဣရိယပုတ်၏ ပထဝီဓာတ်ကို သိလျှင်ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ လျောင်းခြင်း၊ ဣရိယပုတ်တို့၏ ပထဝီဓာတ်ကိုလည်း သိမြင်နိုင်၏။

ခန္ဓာကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ ဦးခေါင်းနှင့် ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပြင် အတွေ့အထိတို့တွင် ထိခိုက်ရာ၌ စိတ်တို့သည် သူ့အလိုလို ထိခိုက် ရာသို့ စိတ်ဖြစ်ပေါ် ကျရောက်သည်။ (သို့မဟုတ်)ထိလျှင်သိသည်။ ထိ၍သိတိုင်း သိတိုင်းကိုသတိကပ်ထားရသည်။ သတိဆိုသည်မှာ



အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ဂရုစိုက်ပြီးကြည့်တတ်သော သဘောကို သတိခေါ်သည်။

ထိ၍ သိခြင်းသိသောနေရာသို့ သတိကပ်ခြင်းဆိုသည့် ထိသိ-သတိ၌ သတိသုံးမျိုးရှိ၏။ ပထမအစ သတိအကြမ်းစား၌ အာရုံနှင့် ထိခိုက်ပြီးမှ ပေါ်လာသောသတိ၊ လေ့ကျင့်အား ကောင်းလာသောအခါ အာရုံထိခိုက်မှုနှင့် သတိအပြိုင်ကျ၏။

လေ့ကျင့်အားအလွန်ကောင်းလာလျှင် အာရုံနှင့် မထိခိုက်မီ သတိကလျှင်မြန်အားကောင်းလာမှုကြောင့် ကြို၍ စောင့်နေ၏။ အာရုံကျတိုင်း မလွတ်တော့ပြီ။ ဤသတိသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။ ဘုရားရှင်က သမာဓိပဋ္ဌာန်၊ ပညာပဋ္ဌာန်၊ ဟု မဟောကြားဘဲ သတိပဋ္ဌာန်ကိုသာ ဟောခဲ့သည်။

သတိဆိုသည်မှာ အာရုံအများအပြားနှင့် ဆက်ဆံ၏။ သမာဓိမှာ အာရုံတစ်ခုတည်းနှင့်သာ ဆက်ဆံသည်။ လေဓာတ် ထက်အဆပေါင်းများစွာ လျှင်မြန်သောစိတ်ကို ဖမ်းဆီး ချုပ်နှောင် ပြီး ဆုံးမပြုပြင်ရာ၌ ရှေးဦးစွာ ပထဝီဓာတ်နှင့် ချုပ်ဖမ်းအုပ်ဖမ်းနိုင်မှ စိတ်ကြမ်း၊ စိတ်ရိုင်း၊ စိတ်လေ၊ စိတ်လွင့်တို့ ငြိမ်ဝပ်ပြီး ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့လာလိမ့်မည်။ သတ္တဝါတို့ကို အတွေးစိတ်ဒုက္ခ ပေးနေ၏။ တရားအားထုတ်ကြည့်မှ သိသည်။ သတိအားကောင်းလာ သောအခါ ထိုအတွေးစိတ်လေတို့သည်လည်း ရပ်တန့်ကာ စိတ်ကို ပြုပြင်လိုက်ခြင်းကြောင့် ရုပ်ပါပြောင်းလဲ သွားရလေသည်။

www.burmeseclassic.com

ဓာတ်ကြီးလေးပါးအကြောင်းကို သိခြင်းသည် ဆေးပညာ  
မှ အစပြု၍ ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းသော အသစ်တဓာတ်  
မြတ်လှသည့် နိဗ္ဗာန်ကို ဝင်ရောက်နိုင်လေတော့သတည်း။

၁၃၇၃ ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လကွယ်၊ တနင်္ဂနွေနေ့၊ နံနက်(၉)နာရီတွင် ခန္ဓာပေဒ  
ဓာတ်လက္ခဏာကျမ်းပြီးဆုံးလေသည်။



### ကျမ်းကိုး

- ၁။ ရောဂါကုထုံးအခြေပြကျမ်း (ဒေါက်တာဦးစိန်ဘန်း)
- ၂။ ခန္ဓာကိုယ်၏ ဓာတ်ကြီးငါးပါးအဖွင့်ကျမ်း (ဆရာဦးကျော်လင်း)
- ၃။ ပုဂ္ဂလပညတ်အဖွင့်ကျမ်း (ဆရာဦးကျော်လင်း)
- ၄။ ဥတုသုံးပါးနှင့်ဝမ်းမီးပညာဓာတ်ကျမ်း (ဆရာဦးကျော်လင်း)

## ကျမ်းဖြူဆရာ၏ဆုတောင်း



ကျွန်ုပ် ကျမ်းဖြူဆရာသည် နိဗ္ဗာန်မရောက်မီ  
ကာလ၌ ဤ“ခန္ဓာပေဒဓာတ်လက္ခဏာကျမ်း”ကို ရေးသား  
ရသော ကုသိုလ်ကံ စေတနာတို့ကြောင့် ရောက်လေရာဘဝ  
ဘုံဌာနတို့တွင် လောက၌ရှိကြကုန်သော လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊  
သတ္တဝါ အပေါင်းတို့၏ ကာယကံဆိုး၊ ဝစီကံဆိုး၊  
မနောကံဆိုးတို့ဖြင့် ပြုကျင့်စေကာမူ ကျူးလွန်လာသော  
အမှုကိစ္စအဝဝ ဟူသမျှတို့ကို ဤမဟာပထဝီမြေကြီး  
အထက်သို့ မတုန်လှုပ်ဘဲ မပျက်သောမေတ္တာနှင့် ခွင့်လွှတ်  
သည်းခံနိုင်၍ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါတို့၏ လောကီ၊  
လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော အကျိုးစီးပွားကို ကူညီ  
ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော ဉာဏ်ကြီးရှင် ခန္တီပါရမီထူးနှင့်  
ပြည့်စုံပါစေသတည်း။

# ဓာတ်ဆရာ ဦးကျော်လင်း

(နေလစိတ္တ) ဝညာရှင်

စိစဉ်ရေးသားသော

## ခန္ဓာပေဒ ဓာတ်လက္ခဏာကျမ်း

ဤဓာတ်ကျမ်းတွင်



- ၁။ ဓာတ်ကိုဓာတ်ချင်းသတ်၍ ရောဂါပိုးကိုသေစေနိုင်သော မြန်မာ့ဆေးပညာ
- ၂။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါစု ငါးမျိုး၏ ဓာတ်ကြီးငါးပါးသဘော
- ၃။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အညစ်အကြေးစွန့်ထုတ်သော အင်္ဂါစု ငါးမျိုး
- ၄။ ဓာတ်စာငါးမျိုးမှ ဖြစ်သော သွေးငါးမျိုး
- ၅။ သွေးငါးမျိုးမှ ဖြစ်သော ရောဂါငါးမျိုး
- ၆။ ဓာတ်ကြီးငါးပါးနှင့် အကြောပညာ
- ၇။ ဓာတ်ကြီးငါးပါးနှင့် လက္ခဏာပညာ
- ၈။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး၏ ဓာတ်စာနှင့် ဆေးချက်
- ၉။ အာကာသဓာတ်၏ သဘာဝလက္ခဏာ
- ၁၀။ ဓာတ်ကို ဓာတ်ချင်း သတ်၍ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ချုပ်ပျောက်ကြပုံ

လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ အနာရောဂါများအား ပြောင်းလဲပုံနှင့်  
 ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဓာတ်သဘာဝတို့ ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ  
 အရှင်းလင်းဆုံး နည်းလမ်းနှင့် စိစဉ်ရေး