www.burmeseclassic.com

အသျှင်နာဂသေန (ဓမ္မာစရိယ)

၏

တပည့်

ဆရာကြီး—ဦး တင်ဦး (သိရိပဝရ-ဓမ္မာစရိယ)

ပြန်ဆိုရေးသားသော

ဝါဓိကရဏ သမုဒ္ဒယ

ခေါ်

BURMESE CLASSIC .com

အားတိုးဆေးပေါင်းချုပ်ကျမ်း

☆

မဟာဒဂုံပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၇၂- ရေတာရှည်လမ်းဟောင်း၊

ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဦးတင်ဦး-(သိရိပဝရ-ဓမ္မာစရိယ) အတွက်
မဟာဒဂုံစာပေထုတ်ဝေရေး
ယာယီမှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၂၇၃) ဦးဘဦးက တာဝန်ခံ၍၊
မဟာဒဂုံ စာပုံနှိပ်တိုက်
ယာယီမှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၂၉၄)
အမှတ်-၇၂၊ ရေတာရှည်လမ်းဟောင်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့ တွင်
ရိုက်နှိပ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း....	က
၂။	ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) ကာမအားတိုးလျက်ဆေး	၁
၃။	တနည်းရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) ကာမအားတိုး လျက်ဆေး	၁
၄။	ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) ထောပတ်လူဝ အားတိုးဆေး	၂
၅။	ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) ထောပတ်အားတိုးချက်ဆေး	၃
၆။	ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) ထောပတ်သက်ရှည်ဆေး	၄
၇။	ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) သက်ရှည်ဆေး	၅
၈။	ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)မိန်းမမြူ ယောကျ်ားမြူ သန္ဓေရနိုင်သောထောပတ်အားတိုးဆေး	၆
၉။	ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) ထောပတ်အားတိုးဆေး	၇
၁၀။	ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) ထောပတ်အားတိုးဆေး	၈
၁၁။	ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) ထောပတ်လူလုအားတိုးဆေး	၈
၁၂။	ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) အားတိုးလျက်ဆေး	၉
၁၃။	ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)ကာမအားတိုးဆီဆေး	၁၀
၁၄။	ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) အားတိုးဆေး	၁၂
၁၅။	ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) သက်ရှည်ဆင်းလှအားတိုးဆီဆေး	၁၃
၁၆။	ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) လူဝသက်ရှည်အား တို ဆီဆေး	၁၄
၁၇။	လူလှအားတိုး ပန်းညှိုးပယ်ထုတ် ဆေးဆုပ်နည်း	၁၆
၁၈။	လူပျိုတော် ဆေးဆုပ်နည်း	၁၇
၁၉။	ကာမမီးတောက်အားတိုးဆေး	၁၈
၂၀။	ဝမ်းမီးတောက် မုန့်ဆုပ်အားတိုးဆေး	၁၉
၂၁။	သားမြတ်စုံအားတိုးဆေး	၁၉
၂၂။	အစာအိမ်နှင့်သုက်အားတိုးဆေး	၂၀
၂၃။	မောင်းမ ဖိဝ-အားတိုးဆေး	၂၂

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ		စာမျက်နှာ
၂၄။	ဆူးလေအားတိုးတေဆေး	....	၂၂
၂၅။	*အားအင်တိုးပွား တန်ခိုးကြီးမားသောဆေး*	....	၂၃
၂၆။	သိဒ္ဓိရှစ်ပါးပေါက်အားတိုးဆေး	....	၂၃
၂၇။	သုက်အားတိုးပွားစေသော မာသာဒိမောဒကဆေး	...	၂၄
၂၈။	အာရုံကြောအားတိုးဆေး	....	၂၅
၂၉။	မယားကြီးရွက်လျှက်ဆေး	....	၂၆
၃၀။	မုန့်ကွဲသဲပင် သုက်ပျက်ရောဂါပျောက်ဆေး	....	၂၆
၃၁။	မာလာစေ့ သုက်အားတိုးဆေး	....	၂၃
၃၂။	ဗာဒါန်စေ့ ဖိုးရှင်လန်းအားတိုးဆေး	....	၂၇
၃၃။	ဂုံခါးမှုန့်သက်ရှည်ဆေး	....	၂၈
၃၄။	ဂုံခါးမှုန့်သက်ရှည်အားတိုးဆေး	....	၂၈
၃၅။	တနည်း ဂုံခါးမှုန့်သက်ရှည်အားတိုးဆေး	....	၂၉
၃၆။	ဂုံခါးချပ်ပြုသက်ရှည်အားတိုးဆေး	....	၂၉
၃၇။	ဂုံခါးသက်ရှည်အားတိုးဆေး	....	၃၀
၃၈။	တနည်း ဂုံခါးသက်ရှည်အားတိုးဆေး	....	၃၁
၃၉။	ဇနိုးမောင်နှံ့ အပြုံးအားတိုးဆေး	....	၃၂
၄၀။	သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး	....	၃၂
၄၁။	သုက်ထိမ်းနှုန်းနှုအားတိုးဆေး	....	၃၂
၄၂။	သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး	....	၃၃
၄၃။	သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး	....	၃၃
၄၄။	သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး	....	၃၃
၄၅။	သုက်ထိမ်းရန်အတွက် ခွေးလေးယားမြစ် မြှပ်ခြင်းပြီးဆေး	....	၃၄
၄၆။	ကျိုးအားကြီးစေ့ သုက်ထိမ်းရန်အတွက်ကိုပြုခြင်း	....	၃၅
၄၇။	(မ)တာရာ သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး	....	၃၆
၄၈။	သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး	....	၃၆
၄၉။	သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး	....	၃၆
၅၀။	သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး	....	၃၆
၅၁။	သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး	....	၃၇
၅၂။	သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး	....	၃၈

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၅၃။	သဇန္ဒေရ သေွးအားတိုးဆေး	.... ၃၈
၅၄။	သွေက်ရှည်အားတိုးဆေး	.... ၄၀
၅၅။	ရေလးညှင်းမှုန့် စားမြိန် သုက်ပွားအားတိုးဆေး	.... ၄၂
၅၆။	မြေခြောက်ခေါင်းဥမှုန့် အားတိုးဆေး	.... ၄၃
၅၇။	မြေခြောက်ခေါင်းဥမှုန့် သက်ကြားအို ရုပ်ပျိုအားတိုးဆေး	.... ၄၃
၅၈။	ဥမှန်ဥ အားတိုးဆေး	.... ၄၄
၅၉။	ဥမှန်ဥမှုန့် (မ) တရာအားတိုးဆေး	.... ၄၄
၆၀။	ဥမှန်ဥမှုန့် သက်ကြားအို လူပျိုဖြစ်အားတိုးဆေး	.... ၄၅
၆၁။	ဥမှန်ဥမှုန့် (မ) တရာအားတိုးဆေး	.... ၄၅
၆၂။	ဥမှန်ဥ သက်ကြားအို လူပျိုဖြစ်အားတိုးဆေး	.... ၄၅
၆၃။	ဥမှန်ဥမှုန့် သက်ကြားအို လူပျိုဖြစ်အားတိုးဆေး	.... ၄၆
၆၄။	ရှင့်မတက် လူလှအားတိုးဆေး	.... ၄၆
၆၅။	ရှင့်မတက်မှုန့် ကာမအားတိုးဆေး	.... ၄၈
၆၆။	ရှင့်မတက်မှုန့် မောင်းမတထောင် အားတိုးဆေး	.... ၄၈
၆၇။	ရှင့်မတက်မှုန့် ဆင်ပြောင်ကြီးအားတိုးဆေး	.... ၄၈
၆၈။	ရှင့်မတက်မှုန့် ပန်းသေအားတိုးဆေး	.... ၄၉
၆၉။	ရှင့်မတက်မှုန့် ရုပ်ပျိုအားတိုးဆေး	.... ၄၉
၇၀။	ရှင့်မတက်မှုန့် မောင်းမတထောင်အားတိုးဆေး	.... ၅၀
၇၁။	ရေထိကာရုံးမှုန့် အားတိုးဆေး	.... ၅၀
၇၂။	ဝက်ချေးဖနဲမြစ်မှုန့် သက်ရှည်အားတိုးဆေး	.... ၅၁
၇၃။	ပိတ်ချင်းသီးမှုန့် သက်ရှည်အားတိုးဆေး	.... ၅၁
၇၄။	ဗိုတ်ချင်းသီးမှုန့် ရုပ်ပျိုအားတိုးဆေး	.... ၅၁
၇၅။	နှမ်းနက်သက်ရှည်အားတိုးဆေး	.... ၅၂
၇၆။	အသက်ရှည်အားတိုးဆေး (၃)နည်း	.... ၅၂
၇၇။	ရုပ်ရည်ဆင်းလှ လူဝအားတိုးဆေး	.... ၅၂
၇၈။	ကြိတ်မှန်ရွက်မှုန့် သက်ရှည်အားတိုးဆေး	.... ၅၃
၇၉။	ရွေးဖြူမြစ်မှုန့် အားတိုးဆေး	.... ၅၃
၈၀။	ကာမသတ္တိအားတိုးဆေး	.... ၅၃
၈၁။	မင်းမြတ်နရသီဟ ရုပ်ပျိုအားတိုးဆေး	.... ၅၄

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၈၂။	ကာမနတ် အားတိုးဆေး	၅၅
၈၃။	မထုရာပြည်ဘုရင်မင်းသုံးရသာလာမည်သောအားတိုးဆေး	၅၆
၈၄။	အသက်တထောင် ဂျုံမှုန့်အားတိုးဆေး	၅၇
၈၅။	ဆင်ပြောင်ကြီး ဒဟာသကိုင်း လူ၀အားတိုးဆေး	၅၉
၈၆။	ဒဟာသကိုင် မှုန့် ရုပ်ပျိုအားတိုးဆေး	၅၉
၈၇။	ဒဟာသကိုင်း အားမရကာမအားတိုးဆေး	၅၉
၈၈။	ဒဟာသကိုင်းမှုန့် လူ့အားတိုးဆေး	၆၀
၈၉။	ဒဟာသကိုင်းမှုန့် သက်ကြားအို လူပျိုဖြစ် အားတိုးဆေး	၆၀
၉၀။	ခွေးလေးယားစေ့မှုန့် သုက်အားတိုးဆေး	၆၀
၉၁။	ခွေးလေးယားစေ့မှုန့် (မ) တရာအားတိုးဆေး	၆၁
၉၂။	ခွေးလေးယားစေ့ ဓာတ်အားတိုးဆေး	၆၁
၉၃။	အရှိန်မပျက် နွယ်ချိုမှုန့်အားတိုးဆေး	၆၁
၉၄။	ပရန္နဝါမှုန့်သက်ကြားအို လူပျိုဖြစ်အားတိုးဆေး	၆၂
၉၅။	သုက်ပွားအားတိုးဆေး	၆၂
၉၆။	ဆေးခြောက်မှုန့် ရုပ်ပျိုသက်ရှည်အားတိုးဆေး	၆၂
၉၇။	ဆူးလေမှုန့်(မ)တရာ အားတိုးဆေး	၆၃
၉၈။	ဆူးလေမှုန့်(မ)တရာ အားတိုးဆေး	၆၃
၉၉။	ဆူးလေမှုန့် အားတိုးဆေး	၆၄
၁၀၀။	ပန်းသေရောဂါပျောက် ဆူးလေမှုန့်အားတိုးဆေး	၆၄
၁။	ဖိုးရှင်လန်း ဆူးလေမှုန့်လိမ်းဆေး	၆၅
၂။	ကာမအားပေး သက်ရှည် အားတိုးဆေး	၆၈
၃။	မာသ်ပဲအားတိုးဆေးမှုန့်	၆၉
၄။	မာသ်ပဲအားတိုးဆေး	၆၉
၅။	စာသူငယ် တောမာသ်ပဲမှုန့်အားတိုးဆေး	၇၀
၆။	မာသ်ပဲမှုန့် ကာမအားတိုးဆေး(၂) နည်း	၇၀
၇။	ပဲနံ့သာမှုန့် မိန်းမမြုံ သန္ဓေရ အားတိုးဆေး	၇၁
၈။	လိုတိုင်းရ အားတိုးဆေး (၃) နည်း	၇၁
၉။	ဆင်ပြောင်ကြီး ရွှေတံတိုင်းအားတိုးဆေး	၇၂

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၁၀။	နှလုံးရောဂါ၌ အသုံးပြုရန် လေးညှင်းစသည် လူဝ အားတိုးဆေး	၇၂
၁။	တောထန်းမြစ်မှုန့် ကာမအားတိုးဆေး	၇၃
၂။	တောထန်းမြစ်အနက် သက်ရှည် အားတိုးဆေး	၇၃
၃။	မုသလီအဖြူဥမှုန့် သုက်ပွား အားတိုးဆေး	၇၃
၄။	သဘော်ပွဲလျက် အားတိုးဆေး	၇၃
၅။	ဉာဏဗလ အားတိုးဆေး	၇၅
၆။	ဉာဏဗလ အားတိုးဆေး	၇၆
၇။	ဉာဏဗလ အားတိုးဆေး	၇၆
၈။	တနည်း-ဉာဏဗလ အားတိုးဆေး	၇၇
၉။	ဆင်တုံးမနွယ် သုက်အားတိုးဆေး	၇၇
၁၂၀။	ကွက္ကရာ သုက်အားတိုးဆေး	၇၇
၁။	ဆင်တုံးမနွယ် အားတိုးဆေး	၇၈
၂။	တမာသက်ရှည်အားတိုးဆေး	၇၈
၃။	ခွေးလေးယားစေ့ ခေတ်အားတိုးဆေး	၇၉
၄။	သစ်တက်လင်းလေ သားလှရွှေစင် ထောပတ်အားတိုးဆေး	၇၉
၅။	ဂုံခါး ထောပတ် အားတိုးဆေး	၈၀
၆။	ပဲရာဇာ အဆင်းလှ အားတိုးဆေး	၈၁
၇။	မယားကြီးရှက် သက်ရှည်ဆေး	၈၁
၈။	ဆေးခြောက်သက်ရှည်သုက်ပွား ထောပတ်ဆေး	၈၂
၉။	သန္ဓေရ ဂုံခါးထောပတ်အားတိုးဆေး	၈၂
၁၃၀။	ပန်းသေရောဂါပျောက် ထောပတ်အားတိုးဆေး	၈၃
၁။	သန္ဓေထိမ်း ပဲဆိမ့်နီမြစ် ထောပတ်အားတိုးဆေး	၈၄
၂။	သုက်ကုန် ပန်းညှိုး ထောပတ်အားတိုးဆေး	၈၅
၃။	အသီးသုံးပါး သက်ရှည်ဆင်းလှအားတိုးဆေး	၈၆
၄။	အသက် (၃၀၀) ရှည် ထောပတ်အားတိုးဆေး	၈၇
၅။	ကျား-မ ကာမအားတိုး ထောပတ်ဆေး	၈၈
၆။	မိန်းမမြုံ သန္ဓေရ ထောပတ် လူဝအားတိုးဆေး	၉၁
၇။	ဥမ္မန်ဥ လူဝအားတိုးဆေး	၉၂

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၃ ၈။	နွားမြက်ရင်း သက်ရှည်ဆင်းလှ ထေပတ်အားတိုးဆေး	၉၄
၉။	မြစ်ခြောက် ပန်းသေပျောက် ထေပတ်အားတိုးဆေး	၉၅
၁၄ ၀။	ပန်းနာချောင်းဆိုးပျောက် ထေပတ်အားတိုးဆေး	၉၆
၁။	လူဝထေပတ်အားတိုးဆေး	၉၆
၂။	လိင်-ယောနိ အကိုက်ပျောက် အသက်ရှည်အားတိုး ထေပတ်ဆေး.... —	၉၈
၃။	သုက်ခမ်းနာပျောက် ကာမသက်ရှည်အားတိုးဆေး	၉၉
၄။	မိမ္မမြုံသားသွီးရ ထေပတ်အားတိုးဆေး	၁၀၀
၅။	ဇဝနဗလ-ရောဂါပယ်ချိုး အားတိုးဆေး —	၁၀၁
၆။	သီဟရာဇာ သက်ရှည်အားတိုးဆေးလုံး	၁၀၂
၇။	ချောင်းဆိုးပန်းနာပျောက်အားတိုးဆေးလုံး	၁၀၃
၈။	ကာယဗလ အားတိုးဆေးလုံး	၁၀၄
၉။	ပန်းရှင်အားတိုးဆေး	၁၀၆
၁၅ ၀။	ဖြ-ရတီထောက်ကြံ့စေ အားတိုးဆေးလုံး	၁၀၆
၁။	သတ္တိဗလ အားတိုးဆေးလုံး	၁၀၇
၂။	ညဥ့်လုံးပေါက် သုက်ထိန်းအားတိုးဆေးလုံး	၁၀၇
၃။	အဆီအားတိုးအသက်ရှည်ဆေး	၁၀၈
၄။	စံမတူကာမအားတိုးဆေးလုံး	၁၀၉
၅။	ဝဥ-အားတိုးဆေးလုံး	၁၀၉
၆။	ရှင်မပဗ္ဗတီနတ်ဒေဝီအားတိုးဆေးလုံး	၁၁၀
၇။	နာရဒ ရှင်ရသေ့၏ လိုရာရအားတိုးဆေးလုံး	၁၁၁
၈။	မဏိဘဒြနတ်အီလူးသက်ရှည်အားတိုးဆေးလုံး	၁၁၂
၉။	ကာမသတ္တိအားတိုးဆေး	၁၁၃
၁၆ ၀။	မုယောဆံအားတိုးဆေးလုံး —	၁၁၄
၁။	ငါး အသားအားတိုးဆေးစိမ့်ပုံ	၁၁၅
၂။	စာလေးငှက်အားတိုးဆေး	၁၁၅
၃။	အကြောကြီးထွား အားတိုးဆေးလုံး	၁၁၆
၄။	အသက်တရာ အနာကင်းအိပ်မွေ့သိ အားတိုးဆေး	၁၁၇
၅။	အသက်နှစ်ရာ မြင်းလားပျို ချီးသီးအားတိုးဆေး —	၁၁၇

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၆ ၆။	အစာအိမ်ဝမ်းမီးအားတိုးဆေး	.... ၁၁၈
၇။	အဖျားဖြတ်ကျောက်ဖရုံအားတိုးဆေး	.... ၁၂၀
၈။	အားကြီး ၄-မျိုးအားတိုးဆေး	.... ၁၂၁
၉။	ရောဂါကင်းဝေးအားတိုးဆေးထိပ်တင်	.... ၁၂၂
၁၇ ၀။	အောင့်ထိုးနာပျောက်အသက်ရှည်ဆေး	.... ၁၂၂
၁။	မြစ်ခြောက်နာနိုင်ဓာတ်အားတိုးဆေး	.... ၁၂၃
၂။	သဗျက်သီး ဆေးအရက်အားတိုးဆေး	.... ၁၂၄
၃။	ဓာတ်အားတိုးပိတ်ချင်းစိမ်ဆေး	.... ၁၂၅
၄။	ဓာတ်အားတိုးဆူးဖြူခေါက်ပြုပ်ရည်စိမ်ဆေး	.... ၁၂၆
၅။	သဗျက်သီးအားတိုးစိမ်ဆေး	.... ၁၂၇
၆။	ဓာတ်အားတိုးအမြစ် ၁၀-မျိုးစိမ်ဆေး	.... ၁၂၈
၇။	ကြက်သွန်ဖြူကလပ်အားတိုးဆေးကြီး	.... ၁၃၀
၈။	ချီးသီးသက်ရှည်အားတိုးပြုပ်ဆေးရည်	.... ၁၃၁
၉။	မယ်ဇယ်ပွင့်-ဆေးအရက်အားတိုးဆေး	.... ၁၃၂
၁၈ ၀။	အသက်ဆက်အားတိုးဆေးအရက်	.... ၁၃၂
၁။	တနည်းအသက်ဆက်အားတိုးဆေးအရက်	.... ၁၃၄
၂။	ဆံပင်နက်မှောင် ကြာရှိုးရည်အားတိုးဆေး	.... ၁၃၅
၃။	အပူငြိမ်း ပဒုမ္မာအားတိုးဆေး	.... ၁၃၆
၄။	၅-လုံးတိုးချီးသီးအသက်ရှည်အားတိုးဆေး	.... ၁၃၇
၅။	ကြာညိုသက်ပွားအားတိုးဆေး	.... ၁၃၈
၆။	ကန့်ချုပ်နီမြစ်အားတိုးဆေး	.... ၁၃၈
၇။	အချိန်မရွေးအားတိုးဆေး	.... ၁၃၉
၈။	လေနိုင်ဝှမ်းမီးအားတိုးဆေး	.... ၁၄၁
၉။	သရက်သီးရည်အားတိုးဆေး	.... ၁၄၂
၁၉ ၀။	ဇီဝက အကောင်းဆုံးအားတိုးဆေး	.... ၁၄၃
၁။	စွပ်ပြုပ်ရည်အားတိုးဆေး	.... ၁၄၄
၂။	ကာမသတ္တိသုက်အားတိုးဆေး	.... ၁၄၅
၃။	ခွေးလေးယားစေ့မြင်းလားပျို အားတိုးချက်ဆေး	.... ၁၄၆
၄။	ခွေးလေးယားစေ့နှင့် မာသ်ပဲအားတိုးဆေး	.... ၁၄၇

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၉၅။	ခိရကာကောလီအားတိုးဆေး	၁၄၇
၆။	မ တရာနှမ်းအားတိုးဆေး	၁၄၈
၇။	တနည်း မရာကျော် နှမ်းအားတိုးဆေး	၁၄၈
၈။	မ ရာကျော် ဆိတ်ကပ္ပဲဘယ်အိတ်အားတိုးဆေး	၁၄၈
၉။	ကာမအားပေး အားတိုးဆေး ၂-နည်း	၁၄၉
၂၀၀။	သက်ကြားအို အားတိုးချက်ဆေး	၁၄၉
၁။	သားမြတ်ကြီးထွား အားတိုးဆေး	၁၅၀
၂။	ဂျုံမှုန့်ကာမအားတိုးချက်ဆေး....	၁၅၂
၃။	မူသလီ(တောထန်း)ရာကျော်သက်ကြားအိုအားတိုးဆေး	၁၅၂
၄။	တနည်း (မူသလီ)အားတိုးချက်ဆေး	၁၅၂
၅။	ဒဟာသကိုင်း အားတိုးချက်ဆေး	၁၅၃
၆။	ပဲကြီး နို့ထမင်းအားတိုးဆေး	၁၅၄
၇။	ဝမ်းတလုံးကောင်း ရှိန်းခိုအားတိုးဆေး	၁၅၄
၈။	နှမ်းအားတိုးဆေး	၁၅၄
၉။	ဆေးကတီပါမြစ်အားတိုးဆေး	၁၅၅
၂၁၀။	ကျောက်ဖရုံသီး အားတိုးချက်ဆေး	၁၅၅
၁။	တနည်း ကျောက်ဖရုံအားတိုးချက်ဆေး	၁၅၆
၂။	ကျောက်ဖရုံယိုအားတိုးဆေးဘုရင်	၁၅၈
၃။	လိုတိုင်းရချက်ဆေးဆီအားတိုးဆေး	၁၅၉
၄။	ဆင်တုံးမနွယ်လေနိုင်အားတိုးဆေး	၁၆၁
၅။	ကာမအလိုပြည့်အားတိုးဆေး	၁၆၂
၆။	ရွှေဘုန်းရှင်အားတိုးဆေး	၁၆၃
၇။	စာကလေးငှက် မာသ်ပဲအားတိုးဆေး	၁၆၄
၈။	လေနိုင်ကြက်သွန်ဖြူအားတိုးဆေး	၁၆၄
၉။	အဂစ္စရသေ၏အမြတ်ဆုံးဖန်ခါးသီးအားတိုး အသက်ရှည်ဆေး	၁၆၆
၂၂၀။	အသံကောင်း အဆင်းလှ ဝမ်းမီးအားတိုးဆေး	၁၆၇
၁။	ဘုတ်ပယောဂနိုင် သန္ဓေရအားတိုးဆေး	၁၆၇
၂။	အသံကောင်း အားတိုးဆေး	၁၆၈
၃။	ကာမဒေဝ နတ်ဩဇာ အားတိုးဆေး	၁၆၉

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၂၄။	ပဲနံ့သာစေ့ အစာအိမ်အားတိုးဆေး	.... ၁၇၁
၅။	ပဲနို့ဂဏာအားတိုးဆေး	.... ၁၇၂
၆။	လိုင်ပျို ဥမ္မန်ဥအားတိုးတေဆေး	.... ၁၇၂
၇။	ကကြသချေ ကာမအားတိုးဆေး	.... ၁၇၂
၈။	သက်ရှည်အားတိုးမြစ်ခြင်းပြီး နည်း ၄-မျိုး	.... ၁၇၂
၉။	ကြက်သွန်နီသတ္တုရည်အားတိုးဆေး	.... ၁၇၃
၂၃၀။	ပေါက်ဆေးရည်ဖြင့် ထုံအပ်သော ပိတ်ချင်းမှုန့် အသက်ရှည်ဆေး	.... ၁၇၃
၁။	ပိတ်ချင်းဇော်ဂင့်ဝမ်းမီးအားတိုးဆေး	.... ၁၇၄
၂။	မာသိပဲလူဝအားတိုးဆေး	.... ၁၇၅
၃။	လူဝသက်ရှည်အားတိုးဆေး	.... ၁၇၇
၄။	ကာမအားတိုးဆီဆေး	.... ၁၇၈
၅။	ရုပ်မျိုဆင်းလှအားတိုးဆေး	.... ၁၇၉
၆။	ဗလဝစုန အားတိုးဆေး	.... ၁၈၁
၇။	သုက်ပွားအားတိုးဆေး	.... ၁၈၂
၈။	ရုပ်ပျိုဆင်းလှအားတိုးဆေး	.... ၁၈၃
၉။	အား ၄-မျိုးအားတိုးဆေး	.... ၁၈၄
၂၄၀။	အားအင်ပွားတိုး အားဆေး	.... ၁၈၆
၁။	အဆင်းလှ လူဝအားတိုးဆီဆေး	.... ၁၈၈
၂။	လူဝအားတိုးဆေး	.... ၁၈၉
၃။	ပန်းသေရောဂါပျောက် အားတိုးဆေး	.... ၁၉၂
၄။	ဒဟာသကိုင်းလူဝအားတိုးဆေး	.... ၁၉၃
၅။	သန္ဓေရအားတိုးဆေး	.... ၁၉၄
၆။	ဘုရင်မင်းမြတ်လက်သုံး အားတိုးဆေး	.... ၁၉၅
၇။	အားအင်ပွားတိုးလိမ်းဆေးချက်နည်း	.... ၄၉၆
၈။	ဝက်ချေးဖနဲထောပတ်အားတိုးဆေး	.... ၁၉၇
၉။	ကြောင်ပန်းပဥ္စင့်ါးပါးအားတိုးဆေး	.... ၁၉၈
၂၅၀။	နံ့သာဖြူအချစ်အားတိုးဆေး	.... ၁၉၉
၁။	ကာမသတ္တိ ဆီးဖြူမှုန့်အားတိုးဆေး	— ၂[illegible]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၅ ၂။	ဆင်ပြောင်ကြီး ရှပ်ပျို့အားတိုးဆေး	.... ၂၀၁
၃။	ဆံပင်နက် ဆီးဖြူသီး သက်ရှည်အားတိုးဆေး	.... ၂၀၂
၄။	ဆီးဖြူသီးမှုန့် သက်ကြားအို လူပျို့ဖြစ်အားတိုးဆေး	.... ၂၀၂
၅။	ပိတုန်းရောင် ဆံပင်နက်အားတိုးဆေး	.... ၂၀၂
၆။	ဆံပင်ကောင်းဆေး	.... ၂၀၃
၇။	ဆီးဖြူသီးအသားလှ ရေချိုးဆေး	.... ၂၀၃
၈။	ဆီးဖြူသီး သွေးအားတိုးဆေး	.... ၂၀၃
၉။	ဆီးဖြူသီး သံပြာ သက်ရှည်အားတိုးဆေး	.... ၂၀၄
၂၆ ၀။	ဆီးဖြူသီးသံပြာ သက်ရှည်အားတိုးဆေး	.... ၂၀၄
၁။	ဆီးဖြူသီး အကောင်းဆုံးသက်ရှည်ဆေး	.... ၂၀၅
၂။	ဆီးဖြူသီး သက်ရှည်ဆေး	.... ၂၀၅
၃။	ဆီးဖြူသီး ရုပ်လှ သက်ရှည်ဆေး	.... ၂၀၇
၄။	ဆီးဖြူသီးအရွယ်နု ရုပ်ပျို့သက်ရှည်ဆေး	.... ၂၀၈
၅။	ဆီးဖြူသီး ရုပ်ပျို့သက်ရှည်ဆေး	.... ၂၀၈
၆။	ဆီးဖြူသီး အသက်တရာ အနာကင်းဆေး	.... ၂၀၈
၇။	ဆီးဖြူသီး ဆံပင်ကောင်းဆေး	.... ၂၀၈
၈။	ဆီးဖြူသီးဆံပင်ကောင်းဆေး	.... ၂၀၉
၉။	ဆီးဖြူသီးဆံပင်ကောင်းဆေး	.... ၂၀၉
၂၇ ၀။	ဆီးဖြူသီးဆံပင်ကောင်းဆေး	.... ၂၀၉
၁။	ဆီးဖြူသီး သက်လွတ်ရောဂါပျောက်ဆေး	.... ၂၀၉
၂။	တြိဖိုလ်(အသီးသုံးပါး)ကာမအားတိုးဆေး	.... ၂၁၀
၃။	ဒူလာရောဂါ၌အသုံးပြုရန် တြိဖိုလ်အသက်ရှည်ဆေး	.... ၂၁၁
၄။	ဆီးဖြူသီးမှုန့် လူလှအားတိုးဆေး	.... ၂၁၂
၅။	ဆီးဖြူသီးမှုန့် သက်ကြားအို လူပျို့ဖြစ်အားတိုးဆေး	.... ၂၁၂
၆။	ဂေါဝိန္ဒာသဘာ ဆရာကြီး၏ အသီးသုံးပါးအသက်ရှည်ဆေး	— ၂၁၂
၇။	အသီးသုံးပါး(ရှုလပတ်ရေ)အသက်ရှည်ဆေး	.... ၂၁၃
၈။	အသီးသုံးပါး ရင်သားကြွ အားရှိသက်ရှည်ဆေး	.... ၂၁၃
၉။	ဥတုသုံးပါးနှင့် အသီးသုံးမျိုးသက်ရှည်ဆေး	.... ၂၁၃

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ		စာမျက်နှာ
၂၈ ၀။	ဆီးသီးသုံးပါး ဆံပင်ကောင်းဆေး	....	၂၁၄
၁။	ဆီးသီးသုံးပါး ဆံပင်ကောင်းဆေး	....	၂၁၅
၂။	အသီးသုံးပါး၏ အကျိုးသွားရက်	....	၂၁၅
၃။	ဖန်ခါးသီးမှုန့် ရုပ်ပျိုအားတိုးသက်ရှည်ဆေး	....	၂၂၀
၄။	ရောဂါကင်း၍ ကျန်းမာရန် ဖန်ခါးသီးအသုံးပြုပုံ	....	၂၂၀
၅။	ဖန်ခါးသီးမှုန့် သက်ရှည်ဆေး	....	၂၂၀
၆။	ဥတုအလိုက် ဖန်ခါးသီး သက်ရှည်ဆေး	....	၂၂၀
၇။	ဥတုအလိုက် ဖန်းခါးသီး သက်ရှည်ဆေး	....	၂၂၁
၈။	အဂစ္စ-ရသေ့၏ ဖန်ခါးသီးအားတိုးဆေး	....	၂၂၂
၉။	အဂ္ဂစ္စရသေ့၏ ဖန်ခါးသီး သက်ရှည်ဆင်းလှဆေး	....	၂၂၃
၂၉ ၀။	ဝါသိဋ္ဌရသေ့၏ ဖန်းခါးသီး အားတိုးကျက်ဆေး	....	၂၂၅
၁။	ဖန်ခါးသီး ကာမသတ္တိ သုက်ပွားအားတိုးဆေး	....	၂၂၆
၂။	အသက်သခင် မြင်းခွာပင်	....	၂၂၉
၃။	ဖြူ့းမွေး ရုပ်ပျိုဆင်းလှဆေး	—	၂၃၀
၄။	မြင်းခွာရွက် ရုပ်ပျိုသက်ရှည်ဆေး	....	၂၃၁
၅။	မြင်းခွာရွက် အသံကောင်းဆေး	....	၂၃၁
၆။	တနည်း မြင်းခွာရွက် ဦးနှောက်အားတိုးဆေး	....	၂၃၁
၇။	မြင်းခွာရွက် မှတ်ဉာဏ်အားတိုးဆေး	....	၂၃၂
၈။	မြင်းခွာရွက် အသက်(၃၀၀)ရှည်ဆေး	....	၂၃၃
၉။	မြင်းခွာရွက် အသက်ရာကျော်ရှည်ဆေး	....	၂၃၃
၃၀ ၀။	မြင်းခွာရွက် ထောပတ်ဆေး	....	၂၃၄
၁။	သိဒ္ဓိမြောက် မြင်းခွာရွက် စိမ်ဆေးရည်	—	၂၃၆
၂။	ဘုန်းကံကြီးမား မြင်းခွာရွက်သက်ရှည်အားတိုးဆေး	....	၂၃၈
၃။	မြင်းခွာရွက်ဦးနှောက်အားတိုးဆေး	....	၂၃၉
၄။	မြင်းခွာရွက်ဦးနှောက်အားတိုးဆေး	....	၂၄၀
၅။	မြင်းခွာရွက်အသံကောင်း ဦးနှောက်အားတိုးဆေး	....	၂၄၁
၆။	မြင်းခွါရွက် ပညာဗလ အားတိုးဆေး	....	၂၄၁
၇။	မြင်းခွါရွက် ဗုဒ္ဓိဗလ အားတိုးဆေး	....	၂၄၂
၈။	မြင်းခွါရွက် နှလုံးအားတိုးဆေး	....	၂၄၂

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၃၀၉။	သိဒ္ဓိမြောက် မြင်းခွါရွက်သက်ရှည်ဆေး	.... ၂၄၂
၃၁၀။	မြင်းခွါရွက်သက်ရှည်အားတိုးဆေး	.... ၂၄၃
၁။	ဓာတ်ဆေးအတွက် သတိပေးချက်	.... ၂၄၃
၂။	ကုံထုံး ကုချက် အံ့မျိုး	.... ၂၄၄
၃။	ဓာတ်နှင့် အဆိပ်	.... ၂၄၆
၄။	သီဟဗလ သက်ရှည်အားတိုးဆေး	.... ၂၄၇
၅။	မ တထောင် ကာမအားတိုးဆေး	.... ၂၄၈
၆။	ဆူးလေ ကာမအားတိုးဆေး	.... ၂၄၈
၇။	သက်ရှည်အားတိုးဆေး	.... ၂၄၉
၈။	ကာမအားတိုးဆေး	.... ၂၅၀
၉။	ကာမဘုရင် အားတိုးဆေး	.... ၂၅၀
၃၂၀။	သိုက်ထိန်းကာမအားတိုးဆေး	.... ၂၅၁
၁။	သုက်ထိန်း အားတိုးဆေးနည်း	.... ၂၅၁
၂။	ကာမဘုရင် မတရာအားတိုးဆေး	.... ၂၅၂
၃။	ဓာတ်ပြာသုက်အားတိုးဆေး	.... ၂၅၂
၄။	သံမဏိသက်ရှည်အားတိုးဆေး	.... ၂၅၂
၅။	သမားတော်များ အားထားဘွယ်ရာ	.... ၂၅၅
၆။	ပန်းသေအကြောင်း သိကောင်းစရာ	.... ၂၅၆

ဝါဒီကရဏသမုစ္စယ

အားတိုးဆေး ပေါင်းချုပ်ကျမ်း

မာတိကာပြီး၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နိဒါန်း

ရည်ရွယ်ချက်

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ တိုင်းပြည်ကြီးငယ်အသွယ်သွယ်တို့၏ တနေ့တခြား တိုးတက်ကြီးပွားလျက် ရှိကြခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို ကြည့်ရှုဆင်ခြင်လိုက်ပါက ဗလ ငါးတန်တို့၏ အဘက်ဘက်မှ တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိနေသော ကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကိုတွေ့ရှိရပေသည်၊ ထို့ကြောင့် တိုင်းပြည် ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းကို အလိုရှိသူတို့ဒ်းသည် ထိုဗလငါးတန်တို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို မမှိတ်မသုံသော မျက်စိဖြင့်ကြည့်ရှုလျက်လိုနေသောအရာတို့ကို ဖြည့်စွမ်းရပေမည်၊ ထိုစကားမှန်၏၊ ဗလ ငါးတန်နှင့် ပြည့်စုံသော တိုင်းပြည်တိုင်းတို့မှာ အကမ္ဘိယတ္တေန ဗလံ ဟူသောစကားအရ တခဲနက်သောကျောက်တောင်ကြီးကို ပြင်းထန်သောလေတို့သည် မည်မျှပင်တိုက်ခိုက်ငြားလည်း ရွေ့ရှား ယိမ်းယိုင်ခြင်းမရှိသကဲ့သို့ ထို့အတူ သူတပါးတို့သည် မည်မျှပင် နှောက်ယှက်တိုက်လှုပ်စေငြားလည်း ယိမ်းယိုင်ပြိုကွဲမှုမရှိဘဲ ကြန့်ခိုင်တည်တံ့နိုင်၏။

ထိုဗလငါးတန်တို့အနက် ကာယဗလခေါ် ကိုယ်လက် ကြန့်ခိုင် ဖွံ့ဖြိုးကျန်းမာမှုသည် အလွန်လျှင် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပေ၏၊ အကြောင်းမူ ကာယဗလနှင့် ပြည့်စုံပါမှ ဉာဏ ဗလသည်လည်း အစွမ်းထက်မြက်နိုင်၏၊ ဉာဏဗလ အစွမ်းထက်မြက်ပါက အလိုရှိသော အမှုကိစ္စတို့တည် အလိုလိုသိဒ္ဓိပေါက်ပြီးမြောက်နိုင်၏၊ ထို့ကြောင့် ကာယဗလသည် ကျန် ဗလ ၄-တန်တို့၏ အခြေခံ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်မှာ ကောင်းကောင်းကြီးထင်ရှားလှပေ၏၊ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာတခုလုံးတွင် ကာယဗလဖွံ့ဖြိုးကျန်းမာရေးအတွက် ကြိုးပန်း အားထုတ် နေကြသကဲ့သို့ ယခုအခါ မြန်မာပြည်တွင်လည်း ကာယဗလ ဖွံ့ဖြိုးကြန့်ခိုင် ကျန်းမာရေးအတွက် အမျိုးမျိုးသော အားကစားသင်တန်းများ၊ အားလေ့ကျင့်မှုများကို ဌာနသီးသန့်ဖွင့်ကာ လေ့လာလိုက်စားလျက် ရှိကြ၏၊ အပြည်ပြည်သို့ သွားရောက်ပြိုင်ပွဲဝင်နေကြ၏၊ သို့ပင်ပြုလုပ် နေကြစေကာမူ လူတို့၏ ကာယဗလဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းသည် ပြည့်စုံပြီဟုမဆိုနိုင်ချေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကြောင်းမူ လူတို့၏ ကိုယ်တွင်းရှိအားတို့မှာ အသားအား၊ အသွေးအား၊ အကြောအား၊ အရိုးအား၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီအား စသဖြင့် မြောက်မြားစွာရှိပေရကား အဆိုပါအားတို့ပြည့်စုံပါမှ ကာယဗလဖွံ့ဖြိုးကျန်းမာမှုလုပ်ငန်းသည် ပြည့်စုံပြီဟုဆိုနိုင်၏၊ သို့မှသာ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်း စသောအကျိုးတို့သည် ကွင်းဆက်အားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာရမြဲဖြစ်၏။

ယင်းသို့မြန်မာပြည်ရှိ လူအပေါင်းတို့၏ ကာယဗလ ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးရေးတွင် ချို့ယွင်းနေသော ဟာကွက်တို့ကို ဖြည့်စွက်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်သည် ဤ "ဝါဇီကရဏ" ခေါ် အားတိုးဆေးပေါင်းချုပ်ကျမ်းကို ရေးသားရန် စိတ်ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ် လာရခြင်းဖြစ်၏။

ရေးသားနိုင်စွမ်းဖြစ်လာရပုံ

ကျွန်ုပ်သည် မြန်မာစာပေ ကျယ်ပြန့်လာရေးနှင့် မြန်မာပြည်တွင်မြန်မာစာမူဖြင့် မရှိသေးသော စာသစ်ပေသစ်တို့ ပေါ်ထွက်ရေးကို အဓိကထားလျက် သက္ကတဘာသာနှင့် ဟိန္ဒီဘာသာတို့မှ ကောင်းနိုးရာရာ ဖြစ်သောကာလီဒါသ လျှောက်ထုံး၊ ဗိလဗယ လျှောက်ထုံး၊ ကာလီဒါသ ပုံပြင်။ ဟိတောပဒေသ ကျမ်း၊ မေဃဒူတ ကျမ်း၊ ရဃုဝံသ ကျမ်း၊ ကာလီဒါသ၏အနုစာပေတို့ကို မြန်မာဘာသာစာပေသို့ ပြန်ဆိုရင်မြန်မာပြည်တွင် လိုအပ်နေသည့် ဆေးကျမ်း၊ ဓာတ်ကျမ်းတို့ကို မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုရန် စိတ်ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ပေသည်။

သို့ရာတွင် အဆိုပါ ဆေးကျမ်း၊ ဓာတ်ကျမ်းတို့မှာ ရိုးရိုးသက္ကတဘာသာ၊ ဟိန္ဒီဘာသာတို့ကို တတ်ရုံမျှနှင့် ဘာသာပြန်ဆို၍ မဖြစ်ဘဲ ဆရာသမားများထံတွင်နည်းခံ၍ လက်တွေ့လေ့လာပါမှ ဖြစ်နိုင်သည့် အတတ်ပညာမျိုးဖြစ်ရကား ကျွန်ုပ်သည် သိမ်ဖြူတိုက် ဆေးပညာ မြင့်တင်ရေး တက္ကသိုလ်ကျောင်းဆရာတော် အရှင်နာဂသေန (ဓမ္မာစရိယ) ထံသို့ချဉ်းကပ်၍ ပညာဆည်းပူးရပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာတော် အရှင်နာဂသေနမှာ ဆေးကျမ်းပေါင်း မြောက်မြားစွာတို့ကို အိန္ဒိယပြည်တွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ စာတွေ့လက်တွေ့ အားဖြင့်သင်ကြားခဲ့သည့်ပြင် မြန်မာပြည်တွင် ဟာနေသော ဆေးပညာတို့ကို အစားထိုးလျက်နေ့မအား ညမအား ကြိုးစားနေသောဆရာတော်တပါးဖြစ်ပေသည်၊ ထို့မှတပါး လာရောက်သင်ကြားသူများကို ဆရာစားမချန်ဘဲ သင်ကြားပေးသော ကရုဏာရှင်၊ စေတနာရှင်၊ သိမ်မွေ့သော နှလုံးသားပိုင်ရှင်ဆရာတော်တပါး ဖြစ်သည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ်အား ဆေးကျမ်း ပေါင်းများစွာကို အာဂမယုတ္တိ၊ သဘာဝယုတ္တိ၊ ဒေသန္တရ ဂန္ထန္တရ အမျိုးမျိုးတို့နှင့် ညှိနှိုင်းလျက် စိတ်ရှည်စွာသင်ကြားပေးသဖြင့် ဆေးကျမ်းများကို မြန်မာပြန်ဆိုနိုင်သည့်အစွမ်းသတ္တိကို ရရှိခဲ့ပါသည်။

ဤသို့မြန်မာပြန်ဆိုနိုင်သည့် အစွမ်းသတ္တိကိုရရှိပြီးနောက်ဆရာတော်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်၍ ကျေးဇူးဆပ်ရန် ကျွန်ုပ်၌ အခြားသောစွမ်းအားမရှိရကား ဆရာတော်လိုလားသော ဆေးပညာမြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းကို တဘက်တလမ်းက ဖြည့်စွမ်းပါက ကျေးဇူးဆပ်ရာရောက်ပေမည်ဟု နှလုံးပိုက်လျက် ဆေးကျမ်းများကို မြန်မာပြန်ဆိုမည်ဖြစ်ရာ မြန်မာပြည်တွင် အမှန်လိုအပ်သော မာဓဝနိဒါန်းကျမ်း၊ အဋ္ဌနိဒါန်းကျမ်း၊ ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာကျမ်း၊ သိင်္ခရသံဟိတာကျမ်း၊ သာရကောမုဒီကျမ်း စသည်တို့ကို ဆရာတော်ကိုယ်တိုင်ရေးသား ရိုက်နှိပ်ပြီးဖြစ်သဖြင့် ကျွန်ုပ်ရေးသား ပြန်ဆိုဘို့ရန် မလိုတော့သည့်အတွက် ဤ "ဝါဇီကရဏသမုစ္စယ" ခေါ်အားတိုး ဆေးပေါင်းချုပ်ကျမ်းကို ဆရာတော်အား ကျေးဇူးဆပ် ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ရေးသားရခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဤကျမ်းကိုရေးသားပုံ

အာယုဗ္ဗေဒကျမ်း တိုင်းမှာ လိုလိုပင် လူတို့၏ အားအင် ပြည့်ဖြိုးရေး အသက်ရှည်ရေးကို ရည်ရွယ်၍ ဝါဇီကရဏပိုင်းဟူ၍ တခန်း တကဏ္ဍအားဖြင့် ဖေါ်ပြမြဲဖြစ်၏၊ ကျွန်ုပ်သည် အာယုဗ္ဗေဒ ကျမ်းပေါင်း များစွာမှ ထိုဝါဇီကရဏ ပိုင်းတို့ကို သီးသန့်ထုတ်၍ စုပေါင်း ဘာသာ ပြန်ဆိုခြင်းဖြစ်၏၊ ယင်းသို့ပြန်ဆိုရေးသားရာတွင် အလွယ်ဘကူ တိုက်ဆိုင်ကြည့်ရှုနိုင်ရန်အတွက် ကျမ်း၏အမည်၊ အပိုင်း ကဏ္ဍနှင့် စာမျက်နှာ နံပါတ်တို့ကိုပါ ဖေါ်ပြရေးသားထားပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တန်ဘိုးမဖြတ်နိုင်သည့်ကျမ်း

ဤကျမ်းမှာ မြန်မာစာပေ လောကတွင်းသို့ တကြိမ်တခါမျှ မရောက်ခဲ့ဘူးသည့်အပြင် လူတို့၏ အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ ကြောင်းနှင့် ကျန်းမာဝဖြိုး၊ ခွန်အားဗလများကို တိုးပွားစေကြောင်း ဆေးနည်း ကောင်းများ ပါရှိသောကြောင့် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ ဆေးနည်းများကို ဖေါ်စပ်လျက် အသုံးပြုနိုင်ခြင်း, ဖေါ်စပ် ရောင်းချနိုင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးရော ချမ်းသာရေးပါ ၂-မျိုးစလုံးသော အကျိုးထူး ခံစားနိုင်သောကြောင့် တန်ဘိုးမဖြတ်နိုင်သော ကျမ်းဟာကျမ်းပေတည်း၊ ဤသို့ မြန်မာပြည်ရှိ လူတို့၏ သက်ရှည် နာကင်း ကျန်းမာခြင်းနှင့် ကာယဗလ ဖွံ့ဖြိုး ကြံ့ခိုင်ရေးကို ရည်ရွယ်လျက် မြန်မာ့စာပေနယ်တွင်းသို့ မူရင်းသက္ကတဘာသာမှ မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုပြီးလျှင် လူထုရှေ့မှောက်သို့ တင်ဆက်ရပါသတည်း။

ဆရာကြီး-ဦးဘင်ဦး (သိရိပဝရ ဓမ္မာစရိယ)

၁၃၂၅-ခု၊ တန်ဆောင်မုန်း လဆန်း ၂-ရက်
၈-၁၀-၆၃

၄ မိုး ရိပ် -
၂-လမ်း၊ အိမ်နံပါတ်-၉၂၊
ရန်ကုန်။

www.burmeseclassic.com

ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)ကာမအားတိုးလျက်ဆေး
ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၆၂၂)(စ)

ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)နှင့်- ခုမ္ဘိဥ- ၎င်း(၂)မျိုးကို ၃ဝိ-ကျပ်သား စီယူ၍၊ လက်ပန်မြစ်အလယ်အနှစ်၏ သတ္တုရည် ၄ဂ-ကျပ်သား၊သကြား ၂၄-ကျပ်သားအားလုံးကို၊တပေါင်းတည်းပြုပြီးလျှင်ချက်ပါ၊ပြစ်ခဲ့လာ၍ ယောင်းမတွင်ကပ်လာသောအခါအောက်ပါဆေးဘက်များကို ထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား။

၁။ ကရဝေးရွက် ဝိ-သား ၃။ ဖာလာ ဝိ-သား
၂။ သစ်ကျပိုးခေါက် ဝိ- ။ ၄။ ဂန့်ဂေါဝဇ္ဇ ဝိ- ။

၎င်းဆေးဘက်အားလုံးကို အမှုန့်ထောင်းပြီးထည့်ပါ၊ အေးသော အခါ- ပျားရည် ဝိ-သားထည့်၍နယ်ပြီးသိမ်းထားပါ၊ ထိုဆေးကိုနံက် စောစောစားပါ၊ ၎င်းဆေးကိုစားခြင်းဖြင့်- ကာမသတ္တိ လွန်စွာတိုးပွား လာပါလိမ့်မည်။

စားရန်အလေးချိန်.... ၁၂-ပဲသားစားပါ။

ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)ကာမအားတိုးလျက်ဆေး
ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၆၂၃)(စ)

၁။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ) ဝိ-သား ၄။ သမန်းမြက်မြစ် ဝိ-သား
၂။ ဆူးလေသီး ဝိ- ။ ၅။ ဝက်ချေးဖန်* ဝိ- ။
၃။ အကျော်နက် ဝိ- ။ ၆။ ခွေးလေးယားစေ့ ဝိ- ။

၎င်းဆေးဘက်(၆) မျိုးတို့ကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ နွားနို့ ၄ဂ- သား၊ သကြားခဲ ၃၇ိ-ဂပဲသားတို့ကိုယူ၍၊ အားလုံးကိုတပေါင်းတည်း

*နာဂဗလာခေါ် ဝက်ချေးဖန်ပင်၊ တံမြက်စည်းပင်ဟုခေါ်၍ အသုံးပြု ကြသည်။ အရွက်ရှုန်ခွေးသွားစိပ် အနားရှိသည်။ အပွင့် အဖြူ, အဝါ, အနီ ရှိသည်။ ကျမ်းတွင်သာမည်ဆိုထား၏။သို့သော်- ၎င်းအပင်အမြစ်၏အခေါက် ကိုယူပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရောပြီးလျှင်မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ချက်ပါ၊ ဖြစ်ခဲ့လာသောအခါချ၍ အအေးခံပြီးလျှင် ပျားရည် ၃၀၊၁၂ ပဲသားထပ်ထည့်ပြီး သမအောင်မွှေ၍စားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ထိုဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော်... (၂) နာရီအတွင်း ကာမသတ္တိ ဖြစ်နိုင်၏၊ ထိုချက်ဆေးသည်— သုက်ကိုတိုးပွား ပြီးလျှင်၊ ဝမ်းမီးတောက်ပခြင်းနှင့်အားကိုတိုးပွားစေနိုင်၏။

စားရန်အလေးချိန်— ၁၂-ပဲသား။

ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)ထောပတ်လူဝအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာရကျမ်း(၇၀)ပဋ္ဌမီ–မှ

၁။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)သတ္တုရည်၊ သို့မဟုတ်၊ပြုတ်ရည်-၁၉၂သား
၂။ နွားနို့ -၁၉၂- သား ငင်းနှစ်မျိုးကိုယူပါ။

၁။ ရွှေတံတိုင်း*	၈။ နွယ်ချို
၂။ ဇီယာ	၉။ မေဒါ
၃။ ပဲစိမ့်နီ	၁၀။ မဟာမေဒါ
၄။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)	၁၁။ ရိဒ္ဓိ
၅။ နန္နင်း	၁၂။ ဝရိဒ္ဓိ
၆။ ကာကောလီ	၁၃။ နတ်ထင်းရှူး(ထင်းရှူးကြီး)
၇။ ခိရကာကောလီ	

ငင်းဆေးဘက်(၁၃)မျိုးတို့ကိုအလေးတူယူ၍၊အားလုံးပေါင်းဆေး အလေးချိန် ၃၀ -သား ကိုယူ၍ -တပေါင်းတည်း ပြုပြီး လျှင် ကြိတ်ပါ၊ ထောပတ် ၂၄ သားတွင်- အထက်ကပြခဲ့သော အရည်ဆေး ဘက် နှင့်-ကြိတ်ထားသောဆေးဘက်တို့ကို တပေါင်းတည်းပြုပြီးလျှင် မီးညှင်း ညှင်းဖြင့်ချက်ပါ၊ အရည်များ ခမ်းသွားသောအခါ ထောပတ်မျှကို စစ်ယူပါ။

ဆေးအကျိုးကား– မာတ်အားကို တိုးပွားစေ၏၊ လူကိုဝစေ၏၊နှုတ် ခမ်းရွဲ့စောင်းသောလေငန်းရောဂါ၊ နားကိုက်ရောဂါ၊ ကြောက်မက်ဘွယ်

---

* အရွက်ပိုင်း၊အပွင့်ဝါ ခွေးသွားစိပ်အနားရှိ၏။ ဘူမိဗလာ ခေါ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောင်းသောမျက်စိရောဂါ,အရူးရောဂါ, ဝက်ရူးရောဂါ, ဝါတရက်(ပါဒရက်)ရောဂါ လေချုပ်ရောဂါ, ဂျူရောဂါ, နှလုံးရောဂါ,မုတ္တကိစ် (ဆီးအောင့်) ရောဂါ, မုတ္တဃာတ် (ဆီးချုပ်) ရောဂါ, ကာလသားရောဂါ, ကြောက်မက်ဘွယ်ကောင်းသော ဝမ်းကိုက်ရောဂါ, မြင်းသရိုက်ရောဂါ, ဝမ်းမီးနုံ့သောရောဂါ, ပန်းနာရောဂါ,ဝိသမဖျား၊ ကိုယ်ရေစိမ်းသောရောဂါ,ကိုက်ခဲသောရောဂါ,သွေးအန် သွေးကျရောဂါ, အသံမထွက်သောရောဂါ,ချောင်းဆိုးရောဂါ,အသံပျက်သော ရောဂါ, ပျို့အန်သောရောဂါ,ရေငတ်သောရောဂါ,ဒူလာသရောရောဂါ,စသည်တို့ကိုပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ထိုမှတပါး၎င်းထောပတ်ဆေးသည်-မိန်းမများ၏ရောဂါအမျိုးမျိုး, ခယရုဂ်ရောဂါဖြစ်ချောက်နာ,နှင့် ကိုယ် ရေ ဝါ သော ရောဂါ တို့ကိုအထူးအကျိုးပြု၏၊၎င်းပြင် —ဒေါသတပါးတည်းကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ, နှစ်ပါးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ, ဒေါသသုံးပါးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ, သန္နိပါတ်ရောဂါ,ရောဂါပေါင်းများစွာတို့ကိုလည်း ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။

(မှတ်ချက်) ကာကောလီ, ခိရကာကောလီ- ၎င်းကိုမရလျှင်- ဒဟာသကိုင်းကိုယူပါ၊
မေဒါ,မဟာမေဒါ-၎င်းကိုမရလျှင်-နွယ်ချိုကိုယူပါ၊
ရိဒ္ဓိ,ဝရိဒ္ဓိ-၎င်းကိုမရလျှင် -မြောက်ခေါင်းကိုယူပါ၊
ဇီဝက,ရိသဘက -၎င်းကိုမရလျှင်း- ဥမ္မန်ဥကိုယူပါ၊
ကျန်ဆေးနည်းများတွင်လည်း -၎င်းအတိုင်းယူပါ။

ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)ထောပတ်အားတိုးချက်ဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း(၉၁၈)

ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) ကိုကြိတ်ချေပြီးလျှင်၊ ၎င်းကိုအလေးချိန်တဆယူ၍၊ အခိုးသတ်ထားသောနွားထောပတ်လေးဆ, နွားနို့အဆလေးဆယ်, ၎င်းတို့ကိုစံနစ်တကျထောပတ်ဆေးချက်နည်းအတိုင်းချက်ပြီးလျှင်၊ သကြား, ပိတ်ချင်းမှုန့်, ပျားရည် တို့နှင့်ရော၍ မှီဝဲပါ၊

ဆေးအကျိုးကား- လွန်စွာသုက်အားများ တိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှင့်မတက် (ကညွှတ်ဥ) ထောပတ်သကြီးရှည်ဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း(၆၇)ရတဝိတ်ရောဂါပိုင်းမှ

၁။	ရှင့်မတက်(ကညွှတ်ဥ)၏ သတ္တုရည်-	၉ဗိ-သား	၈။	ကာကောလီ*	၉ဗိ-သား
၂။	နို့	၉ဗိ ။	၉။	သမြက်သီး	၉ဗိ ။
၃။	ထောပတ်	၉ဗိ ။	၁၀။	နွယ်ချို	၉ဗိ ။
၄။	ဇီဝက *	၉ဗိ ။	၁၁။	မုန့်ပဲရိုင်း	၉ဗိ ။
၅။	ရိဘဘက *	၉ဗိ ။	၁၂။	မာသပဲရိုင်း	၉ဗိ ။
၆။	မေဒါ *	၉ဗိ ။	၁၃။	ဥမ္မနိုဥ	၉ဗိ ။
၇။	မဟာမေဒါ *	၉ဗိ ။	၁၄။	နံ့သာနီ	၉ဗိ ။

၎င်းဆေးအားလုံးတို့ကိုကြိတ်၍- ၎င်းကြိတ်ဆေး၏ သုံးဆထက် ထောပတ် ကို ယူ ပြီး လျှင်၊ ထောပတ်ဆေးချက်နည်းအတိုင်းချက်ပါ၊ ၎င်းနောက် ထောပတ်၏လေးဆထက်ပျားရည်နှင့်သကြားခဲကိုရောထည့်၍ မွှေပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ရတ္တပိတ် (သွေးအန် သွေးကျ)ရောဂါ၊ ဝါတရက်(ပါဒရက်)ရောဂါ၊ သက်ကုန်ခမ်းသောရောဂါများကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းနှင့် ဦးခေါင်းပူသောရောဂါ၊ သည်းခြေဖျားရောဂါ၊ ယောနိထိုးကျင်ကိုက်ခဲသောရောဂါ၊ ပူလောင်သောရောဂါ၊ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ မုတ္တကိစ်(ဆီးအောင့်)ရောဂါ၊ အမျိုးမျိုးသောရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ လေကြောင့်မိုးတိမ်များလွင့်ပျောက်သွားသကဲ့သို့ ၎င်းဆေးသည် ထိုရောဂါများကိုပျောက်ကင်းသွားနိုင်၏။

ဤ"သတာဝရီဃတ" (ကညွှတ်ဥထောပတ်ဆေးသည်)အားနှင့် အဆင်းကိုဖြစ်စေပြီးလျှင်၊ ဝမ်းမီးကိုလည်း တိုးပွားစေနိုင်၏။ ၎င်းပြင် ဤကညွှတ်ဥထောပတ်ဆေးသည် အကောင်းဆုံးအသက်ရှည်ဆေးဖြစ်၏။

စားရန်အလေးချိန်.... ၃-ပဲသားမှ- ၆-ပဲသားအထိ။

---

* ခရေပွင့်ပြထားသောဆေးများအစားထည့်ရန်ပြခဲ့ပြီ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) သက်ရှည်ဆေး

စက္ခုဒွက္ခကျမ်း (၂၇၄) ယောနိရောဂါပိုင်းမှ

၁။ ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) ၂၄ဝိ- သားကိုယူ၍ ကြိတ်ပြီးလျှင် သတ္တုံရည်ကိုထုတ်ယူပါ။

၂။ ၎င်းသတ္တုံရည်နှင့်အလေးတူနွားနို့ ။၅။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်)၁၂

၃။ ထောပတ် ၁၉၂ ိ·သား ၆။ သဖြက်သီး ၁၂

၄။ ဇ ိဝနီယဂိုဏ်းဝင် ၇။ သတ္တုတ်သီး ၁၂

ဆေးဘက်များ * ၁၂-ပဲစီ ၈။ လွှန်ဆံ ၁၂

၉။ နွယ်ချို ၆-၈

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို ကြိတ်ချေထည့်ပြီး ထောပတ်ဆေးချက်နည်းအတိုင်းချက်ပြီးလျှင်၊ ကျက်သောအခါချ၍- အေးအောင်လုပ်ပြီးလျှင် အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား။

၁။ ပျားရည် ၂၄-သား ၂။ ပိုတ်ချင်းမှုန့် ၂၄-သား

၃။ သကြား ၃ဝ-သား

၎င်းဆေးဘက်တို့ကိုရောထည့်ပြီးလျှင်၊ ရှေးဦးစွာ ရဟန်း,ပုဏ္ဏားတို့ကို ကပ်လှူလျက်စေပြီးလျှင်- ၁၂—သားခန့်မှီဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... မိန်းမများ ယောနိဓမ္မတာ သွေးနှင့်-သုက်များဖေါက်ပြန်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ အသက်ကို ရှည်စေနိုင်၏၊ သားသမီးကိုလည်းရစေနိုင်၏၊ ထိခိုက်ရှနခြင်းကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ မြစ်ခြောက်နာ၊ ရတ္တပိုတ်နာ၊ (သွေးအန်သွေးကျ) ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ ပါဒရက်ရောဂါ၊ဝိသပ္ပ (အနာမီးစက်) ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဦးခေါင်း၌ဖြစ်သောရောဂါ၊လေ၊ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါများနှင့် ဝက်ရူးရောဂါကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

* စာမျက်နှာ ၃-တွင်ပြခဲ့ပြီ။ ဖရုသက-ဖက်သက် (သတ္တုတ်သီး)။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှတ်ချက်ကား။ ။ဇီဝနီယဂိုဏ်း၏ဆေးဘက်များကား။

၁။ ဇီဝက ၆။ ခီရကာကောလီ
၂။ ရိသဘက ၇။ မုဂ္ဂပဏ္ဏိ (မုန်ပဲရိုင်း)
၃။ မေဒါ ၈။ မာသပဏ္ဏိ (မာသ်ပဲရိုင်း)
၅။ မဟာမေဒါ ၉။ ဇီဝန္တိ
၆။ ကာကောလီ ၁၀။ မူသလီ

မှတ်ချက်။ နှလုံးရောဂါဟူရာ၌- နှလုံးသွေးအားနည်း ကုန်ခန်းသောရောဂါကို နှလုံးသွေးအေးပြစ်ခဲ့၍ လေအားနည်း ရောဂါများနှင့်အထူးသင့်ပေသည်။ ဦးခေါင်းရောဂါ၌ သွေးတက်- သွေးမဆောင်- သွေးဆိုး-သွေးတိုးရောဂါများကို မှတ်ယူရမည်။

ရှင့်မတက်(ကညွှတ်ဥ)မိန်းမဖြူ-ယောက်ျားဖြူ သန္ဓေရနိုင်သော ထောပတ်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၄၃)(ပန္တိ)မှ

ရှင့်မတက်(ကညွှတ်ဥ)၇၅-သားကို၊ ရေ ၇၆၈-သားဖြင့်ပြုတ်ပါ၊ ရေ ၉၆-သားကျန်သောအခါစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် အောက်ပါဆေးဘက်များကိုကြိတ်ထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ကြိတ်ဆေးများကား

ဇီဝနီယဂိုဏ်းဆေးဘက်များအသီးသီး ၁၂-ပဲသားစီ

၁။ သစ်တက်လင်းနေ	၁၂-ပဲ	၁၀။ ဇော်ဂျီမှတ်ဆိတ်	၁၂-ပဲ
၂။ ဆူးလေ	။	၁၁။ ဒန့်ဒလူး	။
၃။ စမုံစပါး	။	၁၂။ နံ့သာနီ	။
၄။ လင်းနေ	။	၁၃။ ပင်စိမ်းစေ့	။
၅။ ပန်းနု	။	၁၄။ ချင်းခြောက်	။
၆။ ထင်းရှူးသား	။	၁၅။ ပိတ်ချင်း	။
၇။ ပရန္ဒဝါ	။	၁၆။ အိပ်မွှေးသီး	။
၈။ နံ့သာဖြူ	။	၁၇။ ချင်းခြောက်	။
၉။ တဂရ(သနပ်ခါး)	။	၁၈။ ကြာညို	။

တဂရသဒ္ဒါကို သနပ်ခါး၊ သို့မဟုတ်စမွာယူသင့်ကြောင်း ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်းဘွင့်ကြည့်လေ။ ချင်းခြောက် ၂ကြိမ်ပါသည့်အတိုင်းထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဧင်းဆေးဘက်အားလုံးတို့ကို တပေါင်းတည်းကြိတ်ပြီးလျှင်၊ထော ပတ် ၁၂-ပဲသားစိမ့်ထားပြီးသော အထက်ပါပြုတ်ရည်နှင့်အထက်ပါကြိတ် ဆေး- နွားနို့ ၉၆-သား၊ ဧင်းတို့ကိုအားလုံးရောပြီးလျှင် မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ချက်ပါ၊ ရေများခမ်းခြောက်သွားသောအခါ၊ ထောပတ်မျှကိုစစ်ယူပြီး မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... သုက်အားကိုတိုးပွားစေ၏၊ လေနာ၊ သည်းခြေနာ၊ ရင်ပတ်ဒါဏ်သင့်နာ၊ မြစ်ခြောက်နာ၊ အဖျားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။ ဧင်းပြင်-ဤထောပတ်ဆေးသည် ဆွံ့ခြင်း၊ မေးရွဲ့ ခြင်း၊ ပန်းသေခြင်း တို့ကိုလည်း ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ မြူသောမိန်းမများ နှင့်လည်းသင့်၏။ ဧင်းပြင်–အား၊ အဆင်း- တိုးပွားပြီးလျှင်–သားသမီးများ ကိုလည်း ထွန်းကား ပွားများစေနိုင်၏။

စားရန်အလေးချိန်.... ၁၂-ပဲသား။

ရေလဲကား– ဆေးစားပြီးနောက် နွားနို့ကိုသောက်ပါ။

ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)ထောပတ်အားတိုးဆေး

ယောဂရတနာမာလီကျမ်း-တတိယပိုင်းမှ

၁။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)ကြိတ်ထားပြီးသား ၇-ငါးသား။
၂။ ထောပတ် ၁၂-သား။ ၃။ နွားနို့ ၁၂၀-သား
ဧင်းဆေးဘက် အားလုံးတို့ကို တပေါင်းတည်း ကြိတ်ပြီးလျှင်၊ နို့များခမ်းသည်အထိချက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... သုက်မကောင်းသည့်အပြစ်များကို သန့် ရှင်းစင်ကြယ်စေပြီးလျှင်၊ မိန်းမများဥတုကြောင့်ဖြစ်သော ရာသီသွေး ပျက်များကိုလည်း ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။

စားရန်အလေးချိန်.... ၆-ငါး သား။

ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)ထောပတ်အားတိုးဆေး

ယောဂတရင်္ဂနီကျမ်း–တတိယပိုင်း

၁။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)သတ္တုရည် ၇-ငါး သား
၂။ ထောပတ် ၁၇-သား။ ၃။ နွားနို့ ၁၂၀-သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငင်းဆေးဘက်တို့ကိုရောပြီးချက်ပါ၊ နွားနို့များ ခမ်းသွားသော အခါ ထောပတ်ကိုစစ်ယူပါ။ ငင်းနေ့ခက် အေးသွားသောအခါ ထိုထော ပတ်ဆီတွင် အောက်ပါဆေးဘက်များတို့ထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးများကား။

၁။ သကြားခဲ၊ ၂။ ပိတ်ချင်းသီး ၃။ ပျားရည်

ငင်းဆေးဘက်တို့ကို ၅-၄-သားစီယူ၍၊ကောင်းမွန်စွာ ရော ထည့်ထားပြီးလျှင်၊ သေချာစွာထားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ထိုဆေးသည် လွန်စွာသုက်အားကိုတိုး ပွားစေသောဆေးဖြစ်၏။

ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)ထောပတ်အားတိုးဆေး

ဘာဗပ္ပကာသကျမ်း–ရဿပိတ်ရောဂါပိုင်းမှ

၁။ ကြိတ်ထားပြီးသော ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)၁၅-သား။
၂။ နွားနို့ ၂၄-သား။ ၃။ ထောပတ် ၂၄-သား။
၄။ သကြား ၁၅-သား။

ငင်းဆေးဘက်အားလုံးတို့ကို တပေါင်းတည်းပြု၍ ချက်ပါ၊ ရေအစုပျားခမ်းသွားသောအခါ ထောပတ်ကိုစစ်ယူပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... သွေးအန်၊ သွေးသွန်ရောဂါ၊ အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်သောရောဂါ၊ အဆုပ်စွဲချောင်းဆိုးနာ၊ ပန်းနာရောဂါတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။

စားရန်အလေးချိန်.... ၁–၃ သား

ရှင်မတက်(ကညွတ်ဥ)ထောပတ်လူလှအားတိုးဆေး

ဘော့သန္တရတနာဝလိကျမ်း-ဝါဒီကရဏပိုင်းမှ

၁။	ဇီဝက	ပဲ - ၂၀	၈။	ဘာဗျက်သီး	ပဲ - ၂၀
၂။	ရိသဘက	။	၉။	နွယ်ချို	။
၃။	မေဒါ	။	၁၀။	မုန့်ပဲရိုင်း	။
၄။	မဟာမေဒါ	။	၁၁။	မာသ်ပဲရိုင်း	။
၅။	ကာကောလီ	။	၁၂။	ဥမွန်ဥ	။
၆။	ခိရကာကောလီ	။	၁၃။	နံ့သာဖြူ	။
၇။	ပရန္တဝါ	။			

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၎င်းဆေးဘက်အားလုံးတို့ကို တပေါင်းတည်း ပြုပြီးလျှင်၊ ရေအနည်းငယ်ဖြင့်ကြိတ်ပါ၊ ၎င်းနောက် အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပြီး ချက်ပါ၊

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား။

၁။ ထောပတ် ၂၄-သား
၂။ အထက်ပါကြိတ်ဆေးများ
၃။ ကညွတ်ဥသတ္တုရည် ၄ဂ-သား
၄။ နွားနို့ ၄ဂ-သား

၎င်းတို့ကိုရောပြီးချက်ပါ၊ ရေအစုံများခမ်းခြောက် သွားသောအခါ ထောပတ်ကိုစစ်ယူပါ၊ ထိုထောပတ်တွင် -သကြားခဲ ၇-ဂ သား၊ ပျားရည်၇-ဂသား ရောပြီးလျှင်ကောင်းမွန်စွာသိမ်းထားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား ≡ သွေးရှုန်,သွေးသွန်နာ, ပါဒရက်ရောဂါ, သုက်ကုန်ခမ်းသောရောဂါ, တကိုယ်လုံးပူခြင်း, ခေါင်းပူခြင်း, သည်းခြေကြောင့်မူးခြင်း, ယောနိအတွင်းကိုက်ခဲခြင်း, ယောနိပူခြင်း, သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သောမုတ္တကိစ်(ကျင်အောင့်)နာကိုပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ထိုဆေးသည်-အားကိုအလွန်ဖြစ်စေ၏၊ ကိုယ်ရေအဆင်း လှပခြင်းနှင့် ဝမ်းမီးကိုလည်းတိုးပွါးစေ၏။

စားရန်အလေးချိန်—၁-ဂ သား။

ရှင့်မတက်{ကညွတ်ဥ}အားတိုးလျှက်ဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း

၁။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)
၂။ ဥမွန်ဥ
၃။ ဒဟာသကိုင်း*
၄။ ဖန်ခါးသီး
၅။ ပရန္နဝါမြစ်
၆။ ရွှေတံတိုင်းမြစ်
၇။ ဗေါက်မဲ့မြစ်
၈။ ဝက်ချေးဖနဲမြစ်
၉။ ဆူးလေ

---

* ဒဟာသကိုင်းအစစ်ကို (အဆိဂ°) ဟုမေးဖွယ်လျှင်ရနိုင်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ၛင်းဆေးဘက် (၉) မျိုးတို့ကိုလေးတူယူပြီးလျှင် အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ၊ ၛင်းအမှုန့်ကို ထောပတ်နှင့်စပ်၍ - လျက်စားလို့ဖြစ်အောင် ဖျော်စပ်ပြီး မှီဝဲပါ၊

ဆေး၏အကျိုးကား-အဆုတ်နာ ရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သည့် အပြင် -အားအင်ကိုလည်းတိုးပွားစေနိုင်၏။ ။

ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)ကာမအားတိုးဆီဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း

၁။ ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) ၆-၆
၂။ ရွှေတံတိုင်းမြစ် ။
၃။ ဝက်ခြေးဖန် ။
၄။ *သာလပဉ္စီ ။
၅။ *ပြိဿပဉ္စီ ။
၆။ ကြက်ဆူရိုးနီမြစ်
၇။ ဒဟာသာဂိုင်း ၆-၆
၈။ ဆူးလေ ။
၉။ ဥသျှစ်မြစ် ။
၁၀။ သမန်းမြက်မြစ် ။
၁၁။ လိပ်ဆူးရွှေ ။

ၛင်းဆေးဘက်(၁၁) မျိုးတို့ကိုယူပြီးလျှင် လေးဆတက်ဖြစ်သော ရေတွင်ထည့်၍ကျိုပါ၊ လေးပုံတပုံကျန်လျှင် ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၛင်းနောက် နွမ်းဆီ ၄ဂိ-သား၊ နွားနို့ ၄ဂိ-သား၊ ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) သတ္တုရည် ၄ဂိ-သား၊ ရေ ၄ဂိ-သား အားလုံးကိုရော၍ တပေါင်းတည်းပြုပါ၊ ၛင်းနောက်- အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား။

၁။ ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ) ၁၂
၂။ နတ်ထင်းရှူး ။
၃။ ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ် ။
၄။ တဂ္ဂရ(သနပ်ခါး) ။
၅။ နံ့သာဖြူ ။
၆။ စမုံစပါး ။
၇။ ရွှေတံတိုင်းမြစ် ။
၈။ ပန်းနုံ ။

---

*သာလပဉ္စီနှင့်ပြိဿပဉ္စီကို ကျေးမြီးဖိုနှင့်ကျေးမြီးမယူရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၉။ ဖါလာငယ်	၁၂	၁၃။ မေဒါ	။
၁၀။ ကျောက်ပွင့်	။	၁၄။ နွယ်ချို	။
၁၁။ ကြာ	။	၁၅။ ကာကောလီ	။
၁၂။ ရိဒ္ဓိ	၁၂	၁၆။ ဇီဝက	၁၂

၎င်းဆေးဘက် (၁၆) မျိုးတို့ကိုယူ၍ အားလုံးကြိတ်ပြီးလျှင် နွမ်းဆီတွင်ထည့်ပြီး-နွားချေးခြောက်ဖြင့် မီးညှင်းညှင်းဆီကိုကိုစွပြီးအောင် ချက်ပါ၊ ဆီသက်သက်ကျန်လျှင် ချပြီးစစ်ယူပါ။ ၎င်းကို (သတာဝရီတေလ-ရှင့်မတက်-ဆီဆေး)ဟုခေါ်ဆိုအပ်၏။ ၎င်းဆီဆေးကို (ကဏ္ဍာတြေယရှသေ) မိန့်ဆိုထားလေသည်။

ဆေး၏အကျိုးကား....၎င်းဆီဆေးကိုလိမ်းကျန်သော ယောကျ်ားသည် မိန်းမအား အမြဲနှစ်သိမ့်မှုကိုပေးလျက် ကာမဂုဏ်မှိုဝဲနိုင်၏။ ၎င်းပြင်- မိန်းမများ ကိုယ်တွင်လိမ်းကျန်သည်ရှိသော်.... သားသမီးကို ရစေနိုင်၏။ ၎င်းပြင်- ယောနိထိုးကျင်သောရောဂါ၊ ကိုယ်အင်္ဂါထိုးကျင်ကိုက်ခဲသောရောဂါ၊ အဆိပ်သင့်သောအနာ၊ ဒူးခေါင်းကြီးရောဂါ၊ အဖျဉ်းရောဂါ၊ သွေးသားခြောက်ခမ်းသောရောဂါ၊ ဒူလာသရောနာ၊ လေတက်ကျင်ရောဂါ၊ အပူဖျားရောဂါ၊ လေနှင့်သည်းခြေရောဖျား၍ ဖြစ်ပေါ်သော မိန်းမများ၏ မီးယပ်ရောဂါ၊ ဗိုက်တင်းရောင်သော ရောဂါ၊ ရတ္တပိတ် (သွေးအန်သွေးသွန်) ရောဂါ၊ ဤအမျိုးမျိုးသောရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

သတိပြုရန်။ ။ဤဆေးကို ဖေါ်စပ်သောအခါ၌၊ တောမှ- ရှင့်မတက်(ကညွတ်)ကိုယူသောအခါနည်းလမ်းကိုညွှန်ပြပါမည်။ (ဥုံ နာရာယဏာသွာဟ) ဤကဲ့သို့ရွတ်ဆိုပြီးလျှင်၊ ရှိခိုးပူဇော်လျက် မြောက်ဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍ ရွှားသားငုတ်နှင့်တူသော (မာသော)သစ်သားဒုတ်ချောင်းဖြင့်တူးပါ၊ ဤကဲ့သို့မန္တာန်ရွတ်လျက်တူးပြီးနောက်.... (ဥုံ သဗ္ဗဗျာဓိနာသိနိယာသွာဟ) ၎င်းမန္တာန်ကိုရွတ်ပြီး ရှိခိုးပူဇော်လျက် ထိုဆေးဥများကိုကောက်ယူပါ။ ၎င်းနောက် ထိုဆေးဥများကို ထ

ဤကျမ်းရှိရင်း အတိုင်းပြန်ဆိုထားသည်။လိုရာကိုပူဇော်နိုင်သည်။ မြန်မာပြည်၌ မပါသော ဗယဆေးများကို အစားထိုးရန်မှာခဲ့ပြီ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်သွားပြီးလျှင်၊ ထိုဆေးကိုမချက်မီ (ဥုံ ကို မာရဇိဝနိယာသွာဟ) ဂုဏ်းမန္တာန်ကို ရွတ်ဘာသ်ပူဇော်ပြီးလျှင် ထိုဆီဆေးကိုချက်ပါ။ ။

ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၅၇)(ပဌမ)

၁။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)သတ္တုရည် ၄ဂိ- ၂။ နွားနို့ ၄ဂိ=သား

၃။ အောက်ပါကြိတ်ဆေးများ ၄။ ဆီ ၂၄-သား

၎င်းတို့ကို တပေါင်းတည်းရော၍ချက်ပါ၊ရေအစုံများခမ်းခြောက်သွားသောအခါ ဆီကိုစစ်ယူပါ။

ထည့်ရန်ကြိတ်ဆေးများကား။

၁။ စမုံစပါး	၁၂-သား	၆။ နံ့သာဖြူ	၁၂-သား
၂။ နတ်ထင်းရှူး	။	၇။ တဂ္ဂရ(သနပ်ခါး)	။
၃။ ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်	။	၈။ ပန်းနု	။
၄။ လေသိုက်	။	၉။ ဖာလာ	။
၅။ ရွှေတံတိုင်းမြစ်	။	၁၀။ သာလပဥ္စိ	။

၎င်းဆေးဘက်(၁၀)မျိုးတို့ကို တပေါင်းတည်းပြု၍ ရေနှင့်ကြိတ်၊

ဆေး၏အကျိုးကား – နူနာရောဂါ, မျိုးအန်နာ, ဆွံ့အသောရောဂါ, နားပင်းရောဂါ, လေအားနည်းသောရောဂါ, များနှင့်–မေထုန်သတ္တိအားနည်းပါးခြင်းတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ဤဆီဆေးသည် -အိုမင်းသော သူ တို့ ကြောင့် –ကုန် ခမ်း သော အ သား များ ကို ဝပြောစေနိုင်၏၊ ၎င်း ပြင် –ပေါင်ချုန် ရောင်သော ရောဂါ, ခံတွင်းခြောက်သော ရောဂါ, အရေပြားတွင် လေဖောက်ပြန်သော ရောဂါ, ဦးခေါင်းနှင့် အကြောသို့ လျောက်သော လေရောဂါ, များကို၊ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းချမ်းသာပါလိမ့်မည်။ ။

ကညွတ်ဥကို ကြံသွတ်, ရှင့်မတက်, ဟူ၍ ရှေးကခေါ်ကြသည်၊ အကြိုးမျိုးဥကိုယူ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှင့်မတက်(ကည္ဆတ်ဥ)သက်ရှည်, ဆန့်ဖုသ, အားတိုးဆီဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရုကျမ်း(၅၈) (ပဋ္ဌမ)

၁။ နို့ ၁၂၉ိ-သား ၂။ ရှင့်မတက်(ကည္ဆတ်ဥ)သတ္တုရည် ၉၆-သား

၃။ ချင်းသတ္တုရည် ၄၈-သား၊

ထည့်ရန်ကြိတ်ဆေးများကား။

၁။	စမုံစပါး	၁၂-ပဲသား	၁၁။	သဂ္ဂရ(သနပ်ခါး)	၁၂-ပဲသား
၂။	နတ်ထွင်းရှူး	။	၁၂။	ကြက်ဆူရိုးနီမြစ်	။
၃။	လေသိုက်	။	၁၃။	သိန္ဓောဆား	။
၄။	ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်	။	၁၄။	ဒဟာဿကိုင်း	။
၅။	နံ့သာဖြူ	။	၁၅။	ပဲ့စိမ့်နီမြစ်	။
၆။	သဘော်မျက်မွေးအမဲ	။	၁၆။	လင်းနေ	။
၇။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။	၁၇။	ဆေးသူငယ်ချက်	။
၈။	ဖာလာ	။	၁၈။	ပြုပ်ကောင်း	။
၉။	သာလပဒ္ဒို	။	၁၉။	ချင်းခြောက်	။
၁၀	သစ်တက်လင်းနေ	။			

၎င်းဆေးဘက် (၁၉) မျိုးတို့ကိုယူပြီးလျှင်၊ အားလုံးကိုတပေါင်းတည်းပြု၍ကြိတ်ပါ၊ နှမ်းဆီ (၂၄) သား တွင်-အထက်ကဆေးရည်များနှင့်, ကြိတ်ဆေး များ ကို ရောပြီး ကြိုချက်ပါ၊ ရေအစုများခမ်းခြောက်သွားသောအခါ ဆီကိုစစ်ယူပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား – ဤဆီဆေးသည် – ကုန်းသောရောဂါ, ပျို့အန်သောရောဂါ, ဆွံ့အသောရောဂါ, လေပျက်စီးခြင်းကြောင့်ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အချို့ကွေးကောက်လာသောရောဂါ, တကိုယ်လုံးလေဖြတ်သော ရောဂါ, မေးခိုင် သော ရောဂါ, ဇက်ခိုင် သောရောဂါ,

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွေးအန် သွေးသွန်ရောဂါ, နှုနာ,ယားနာ,ပွေးနာ, အနာစက်နာ, အနာဆင့်ဂျလည်ပတ်နာ, ကျုပ်ပုတီးနာအမှည့်, ခံ တွင်း ကွဲ ရော ဂါ, ဝမ်း၌ဖြစ်သောရောဂါ, ဂရင်ဂျီရောဂါ, အနာပေါက်ရောဂါ, ဝိသမဖျားအစရှိသောအမျိုးမျိုးသောအဖျားရောဂါ, ဘန္ဒိပါတ်ဖျား,ထိုးကျင်ကိုက်ခဲသောရောဂါ, အဆိပ်ကြောင့် ဖေါက်ပြန်သောရောဂါ, လည်ဂုတ်ပိုး၌ဖြစ်သောရောဂါ, မူးယစ်သောရောဂါ,လေကြောင့်ဖြစ်သောအားလုံးရောဂါ, ဒူလာသရော ရောဂါ၊ လိင်ဥရောင်ရောဂါ, ကျောက်သဲကျသော ဆီးရောဂါ, ကိုယ်ရေဝါရောဂါ, ကိုယ်ရေ ဖျော့ရောဂါ၊ မျက်စိရောဂါ, ကိုယ်ဝန်လျှောသောရောဂါ,အရိုးကျိုးသောရောဂါ,မြုံသောရောဂါ, သုက်ပျက်ရောဂါ, မျက်စိမှုံရောဂါ, မေ့လျော့တတ်သော ရောဂါ, မျှားနှင့်သုက်အားကုန်ခမ်းခြင်း စသောရောဂါများ, သင့်လျော်သည့် အပြင်အသုံးကိုလည်း ရှုည်စေနိုင်၏၊ အား,အဆင်းနှင့် ကျန်းမာခြင်းကို တိုးပွားစေနိုင်၏။

ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ) လူဝသက်ရှည်အားတိုးဆီဆေး
စက္ကသင်္ဂကျမ်း (၁၀၇) ဝါတဗျာဓိရောဂါဒိုင်းမှ

၁။	ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)	၃ဝိ·သား	၆။	ကြက်ဆူရိုးနီအမြစ်၏အခေါက်·	၃ဝိ·သား
၂။	ဥပသကာ	။	၇။	မြေပုံခရမ်းငယ်မြစ်·	။
၃။	ပြိသပဒ္ဓိ	။	၈။	သင်းဝင်မြစ်	။
၄။	ပန်းဥ	။	၉။	ဝက်ချေးဖနဲမြစ်၏အခေါက်	။
၅။	ရွှေတံတိုင်းမြစ်	။	၁၀။	လိပ်ဆူးရွှေမြစ်	။

၎င်းဆေးဘက် (၁၀) မျိုးတို့ကိုယူ၍ ရေ (၇၆ဝိ) သားနှင့်ကြို့ချက်ပါ၊ လေးပုံတပုံကျန်လျှင် ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းပြုတ်ဆေးရည်တွင် အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား။

၁။	ပရန္နဝါ	၁၆-ဂဲ-သား	၉။	ပန်းနု	၁၆-ဂဲ
၂။	လင်းနေ	။	၁၀။	ဖာလာ	။
၃။	နတ်ထင်းရှူး	။	၁၁။	ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်	။
၄။	စမုံစပါး	။	၁၂။	သာလပဒ္ဓိ	။
၅။	နံ့သာနီ	။	၁၃။	ရွှေတံတိုင်း	။
၆။	[illegible]	။	၁၄။	ဒဟာသကိုင်း	။
၇။	လေသိုက်	။	၁၅။	သိန္ဓောဆား	။
၈။	တဂရ(သနပ်ခါး)	။	၁၆။	သစ်တက်သင်းနေ	။

ဇင်းဆေးဘက် (၁၆) မျိုးတို့ကိုယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် နွားနို့ ၉၆-သား၊ ဆိတ်နို့ ၉၆–သား၊ ကညွတ်ဥသတ္တုရည် ၄၈-သား ဇင်းတို့ကိုယူ၍ ဆီဆေးချက်နည်းအတိုင်းချက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား- ဆင့်မြင်း၊ လူတို့၌ဖြစ်သော အမျိုးမျိုးသောလေရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ဤဆီဆေးကိုသောက်သောသူသည် ကေန်အသက်ရှည်ပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုဝပြောစေနိုင်၏။ ဤဆေးကို လားများကိုကျွေးသည်ရှိသော် လားမများပင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်၏၊ အကာယ်၍မိန်းမများမှိုစဲသည်ရှိသော်- အဘာယ်ဆိုဘွယ်ရာ ရှိပါအံ့နည်း၊ ဇင်းပြင် နှလုံးထိုးကျင်သောရောဂါ၊ နံဘေးထိုးကျင်သောရောဂါ၊ ကျပ်ပုတီးနာအမှည့်၊ ဆင်ငှုလည်ပတ်နာ၊ ပါဒရက်ရောဂါ၊ မေးခိုင်သောရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဝါ၊ ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ၊ ကျောက်တည်ရောဂါ၊ များကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ လွန်စွာ-လေရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ဤဆီဆေးကို (ဗိဿကာ့ံနတ်မင်း) သည် မိန့်ဆိုထားလေသည်၊ ထိုကြောင့်- ဤဆေး၏အမည်ကို "မဟာနာရာယဏတေလ" ဗိဿကာ့ံနတ်ဆီဆေးဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

ဗိဿကာ-သဒ္ဒါနှင့်- မဟာနာရာယဏ ဘဒ္ဒါ-ဝန္နိသာ့ယ်တူ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးဆုပ်နည်း

လူလှအားတိုးပန်းညှိုးပယ်ထုတ်ဆေးဆုပ်နည်း

စန္ဒကူရီနှင့်ရောဂရတနာကရကျမ်း ဝါဇီကရုဏာပိုင်းမှ

အမြစ်၊အရွက်၊အကိုင်း၊ အခက်နှင့်တကွ ပဥ္စငါးပါးဖြစ်သော ဆေးခြောက်အလေးချိန် ၃၀ဝိ-သားကို ဆုံထဲတွင်ထုထောင်း၍ ၇၆ဝိ-သား ရှိသော ရေတွင်ထည့်ကြိုပါ၊ လေးပုံတပုံကျန်လျှင် ချပြီး စစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် ပြုတ်ဆေးရည်တွင် (၁) နို့ ၄ဝိ-သား, (၂) သကြား ၂၄ဝဝိ သား (၃) ကညွတ်ဥသတ္တုရည် ၂၄ိ-သား’(၄)ပိတ်ချင်းပြုတ်ရည် ၂၄ိ÷ သား၊ (၅) ထောပတ် ၄ဝိ-သားကိုရောပြီး ကပန်ကြိုပါ၊ ဖြစ်ခဲလာသော အခါ အောက်တွင်ဖော်ပြအပ်သော ဆေးဘက်အမှုန့်များကို ရောထည့် ပြီးလျှင် တိုလာဝက်စီမံ့ ဆုပ်လုပ်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။	ချင်းခြောက်	၁ိ-သား	၁၄။	နံနံစေ့	။
၂။	ငြုပ်ကောင်း	။	၁၅။	ဇီယာ	။
၃။	ပိတ်ချင်း	။	၁၆။	ပဲနံ့သာစေ့	။
၄။	ဖန်ခါးသီး	။	၁၇။	ပန်းနု	။
၅။	သစ်ဆိမ့်သီး	။	၁၈။	နွားမြီးရင်း	။
၆။	ဆီးဖြူသီး	။	၁၉။	ကြောင်ပန်းသီး	။
၇။	စယို	။	၂၀။	ချင်းခြောက်	။
၈။	ဖါလာ	။	၂၁။	ငြုပ်ကောင်း	။
၉။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။	၂၂။	ပိတ်ချင်းသီး	။
၁၀။	ကရဝေးရွက်	။	၂၃။	ငါးရံ့ပတူမြစ်	။
၁၁။	ဂန့်ဂေါ်ဝဏ္ဏ	။	၂၄။	တာလီသပတ္တ	။
၁၂။	ကန့်ချုပ်နီ	။	၂၅။	ဂန့်ဂေါ်ဝဏ္ဏ	။
၁၃။	ပိတ်ချင်းသီး	။	၂၆။	တာလဖျူလီမြစ်*	။

* တာလဖျူလီကို ရှေးကတောထန်းမြစ်ဟု ပြန်၏မသင့်၊ ဆေးလိပ်မေးလီ ဟူ၍ မေးမြန်းလျှင်ရှိ၏။

www.burmeseclassic.com

၂၇။ ကြာဟင်း ။
၂၈။ နှပ်ချို့မြစ် ။
၂၉။ ဆင်ပိတ်ချင်း ။
၃၀။ ရှိန်းခို ။
၃၁။ ပန်းရင်းမြစ် ။
၃၂။ ဇာဒိပ္ဖိုလ်ပွင့် ။
၃၃။ စမုံဖြူကြီး ။
၃၄။ ဇီယာညို ။
၃၅။ ဝါးစိန် ။
၃၆။ ဇာဒိပ္ဖိုလ်သီး ။
၃၇။ ပရပ် ။
၃၈။ ကတြွသခေါ် ။
၃၉။ ဥမ္မန်ဥ ။

အင္ဂစက္ကုဆေး (၈)မျိုး

၁။ မေဒါ
၂။ မဟာမေဒါ
၃။ ဇီဝက
၄။ ရိသဘက
၅။ ရိဒ္ဓိ
၆။ ဝရိဒ္ဓိ
၇။ ကာကောလီ
၈။ ခိရကာကောလီ

ဆေး၏အကျိုးကား။ ၎င်းဆေးတို့ကို မှီဝဲသည်ရှိသော် သုက်ပျက်ရောဂါနှင့် လွန်စွာပန်းသောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့်ပြင် ကိုယ်ခရေအဆင်းလှပခြင်း, ပေါ့ပါးလျှင်မြန်ခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်၏။ ထိုးတွင်းဥာဏ်, အသိဥာဏ်ပညာတိုးပွားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ တနေ့မုန့်တဆုပ်စားပါ၊ ရေသောက်ပါ၊ ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိဆေးကျမ်း၌ ဇီယာဖြူ ၁၅-သား၊ ဇီယာညိုနေရာ၌ ပန်းဥထည့်၍ ငြုပ်ကောင်း ၅-သား ထည့်ထားသည်ကို တွေ့ရ၏၊ ၎င်းတွင် ရှိန်းခိုနှင့်ဆားငါးမျိုး၏အလေးချိန်ကို လျှော့ထည့်ထားသည်ကိုတွေ့ရ၏၊ ၎င်းတို့၏ အလေးချိန်မှာ ၁၂-သားစီဖြစ်၏။

လူမျိုးတော်-ဆေးဆုပ်နည်း

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်း-မြင်းသရိုက်ရောဂါခိုင်း၌

၁။ အိပ်မွှေ့သီးဆံမှုန့် ၅-သား၊ ၂။ ဇီးဖြူသီး ၅-သား၊ ၃။ ကြာဟင်း ၅-သား၊ ၎င်းနောက် ကြာဟင်း ၉-ကျပ်သား...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးဘက်အားလုံးကို မှုန့်မှုန့်ညက်ညက် အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ၎င်းဆေးမှုန့် ၁၈-သားကို တင်လဲနှင့်ရော၍ အားလုံးကိုမုံ့ဆုပ် (၃၀)လုပ်ပါ၊ ၎င်းဆေးဆုပ်ကို နံ့ဇာစေ‌စေ‌ာတဆုပ်စီမှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား- ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ဓာတ်အားကုန်ခမ်းသောရောဂါ၊ နူနာရောဂါ၊ ဂရင်ဂျီရောဂါ၊ အဖျဉ်းရောဂါ၊ ရေဖျဉ်းရောဂါများနှင့် မြင်းသရိုက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ဤဆေးကို စားသောက်ရာ၌ အလိုရှိတိုင်း စားသောက်ဘွယ်ရာ အမျိုးမျိုးကို စားသောက်နိုင်၏၊ တစုံတခု ရှောင်ကြဉ်ဘွယ်ရာမလိုပါ။

ကာမမီးတောက် အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၄၈)(၈)

၁။ အခွံသင်ပြီးသား မာသိပဲခြမ်းမှုန့် ၁၆-သား
၂။ ဂျုံမှုန့် ။
၃။ ဖွဲကင်းသောမုယောမှုန့် ။
၄။ သလေးစပါးမှုန့် ၁၆- သား
၅။ ပိတ်ချင်းမှုန့် ။

၎င်းအားလုံးကိုပေါင်း၍ ၉-ကျပ်သားရှိသော ထောပတ်တွင်ကြိုပြီးလျှင် သကြား ၁၈-၁၂ သား၊ ရေ ၃၇-၈သားတို့ကို ရောပြီးချက်ပါ၊ ကျက်သွားသည်ရှိသော် ၁၆-၁၂-သားစီ မုံ့ဆုပ်ပြုလုပ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား ညနေအခါ ဆေးမုံ့ဆုပ်တလုံးကို စားပြီးလျှင် အလေးချိန် ၁၅-သား နွားနို့ကိုသောက်ပါ၊ ငံသောအစာအာဟာရ, ချဉ်သော အစာအာဟာရတို့ကို ရှောင်သင့်၏။ ဤဆေးကိုမှီဝဲပြီးနောက် မိန်းမတို့နှင့်ကာမဂုဏ်သွားလာသည်ရှိသော် “ကာမဂ္ဂနိ” ကာမမီး ကုန်ခမ်းနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

မှတ်ချက်။ သကြားကို သီးသန့်ကျက်အောင်ကြိုပြီးလျှင် ထိုဆေးမှုန့်တို့ဖြင့် ရောပြီး ဆေးမုံ့ဆုပ်ပြုလုပ်နိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝမ်းမီးတောက်မှုံ့ဆုပ်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၅၀)(စ)

၁။	ငြုပ်ကောင်း	၁၂-သား၊	၁၃။	ကွမ်းရွက်	၁၂သား
၂။	ပိတ်ချင်း	။	၁၄။	စမြိတ်	။
၃။	ဂျင်း	။	၁၅။	ကညွတ်ဥ	။
၄။	ဇီးဖြူသီး	။	၁၆။	နံ့နံ့စေ့	။
၅။	သစ်ဆိမ့်	။	၁၇။	သစ်ကျပိုးခေါက်	။
၆။	ဖန်းခါးသီး	။	၁၈။	ကရဝေး	။
၇။	ကန့်ချုပ်နီ	။	၁၉။	ဖာလာစေ့	။
၈။	လေးညှင်း	။	၂၀။	ဂန္ဓဂေါဝဏ္ဏ	။
၉။	ဇီယာဖြူ	။	၂၁။	ဝါးစိန်	။
၁၀။	ဇီယာညို	။	၂၂။	ပဲနံ့သာစေ့	။
၁၁။	စမွတ်	။	၂၃။	ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	။
၁၂။	စမုံစပါး	။	၂၄။	နွားမြီးရှင်းခေါင်း	၁၈-သား
			၂၅။	သကြားခဲ	၃၆-သား

ဤင်းဆေးဘက်တို့ကိုယူပြီးလျှင် ထုထောင်းသင့်သော ဆေးဘက်တို့ကို ထုထောင်း၍ ကြို သား သော သကြား ရည် နှင့် ရော ပြီးလျှင် မှုံ့ ဆုပ် လုပ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား။ ထိုဆေးသည်ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ဝမ်းသွန်ရောဂါ၊ ဝမ်းမီးနုံ့ရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါ၊အစာမကြေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါ၊ ပိန်ကြုံသောရောဂါများကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ကိုယ်ကိုဝဖြိုးစေနိုင်၏၊ အားနှင့်အဆင်း တိုးပွားစေ၏။

သားမြွတ်စုံအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်း–ဝမ်းကိုက်ရောဂါဒိုင်းမှ

၁။	ငြုပ်ကောင်း	၃။	ချင်း	၅။	သစ်ဆိမ့်သီး
၂။	ပိတ်ချင်း	၄။	ဇီးဖြူသီး	၆။	ဖန်ခါးသီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၇။ ဝက်မြေစာခု	၁၄။ စမုံဖြူကြီး	၂၁။ ဇာဒိပ္ဖိုလ်သီး
၈။ ဇီယာဖြူ	၁၅။ သိန္ဓော	၂၂။ ဇာဒိပ္ဖိုလ်ပွင့်
၉။ ဇီယာညို	၁၆။ ဆားပုပ်	၂၃။ လေးညှင်း
၁၀။ နံနံစေ့	၁၇။ တာလိသပတ္တ	၂၄။ ဇော်ဂျီ မုတ်ဆိတ်
၁၁။ ကမ္မိုလ်	၁၈။ ဂန့်ဂေါဝစ္ဆ	၂၅။ ပရုပ်
၁၂။ ပန်းနု	၁၉။ ကာရဝေး	၂၆။ နံ့သာဖြူ
၁၃။ ကတြာသခ်ျ	၂၀။ သစ်ကျပိုးခေါက်	၂၇။ နံ့သာနီ

ဌင်း အား လုံး သော ဆေး ဘက် အ လေး ချိန် ပဲနံ့ သာစေ့ အား လုံးကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ အားလုံးသော ဆေးဘက်အလေးချိန် သကြား ထည့်ပြီးလျှင်၊ အားလုံးသော ဆေးဘက် ၂-ဆထက် သကြားကိုကြို၍ ပရုပ်မှတပါး အားလုံးသော ဆေးဘက်တို့ကို ထည့်ပြီးရောမွှေပါ။ အေးသွားသောအခါ အထက်က ချန်ထားခဲ့သော ပရုပ်မှုန့်ကို ဖြူး၍ ထောပတ်-ပျားရည်တို့ဖြင့် တေပြီးလျှင် မုံ့ဆုပ်လုပ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ဝမ်းမီးအခြေအနေကိုထောက်ဆ၍မှီဝဲ သည်ရှိသော် ဝမ်းမီးတောက်ပခြင်းနှင့် အား အဆင်းတိုးပွားခြင်းကို ဖြစ် စေနိုင်၏။ ဤမုံ့ဆုပ်ဆေးသည် အဆီတိုးသောရောဂါများကို အကျိုးပြု ၏။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ, ဒူလာရောဂါ(၂၀) မုတ္တဃာတ် ဆီးချုပ်ရောဂါ၊ ကျောက်တည်ရောဂါ, ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ, ချောင်းဆိုးရောဂါ, မြစ် ခြောက်နာရောဂါ, အဆုပ်နာ, ကိုယ်ရေဝါရောဂါ, တို့ကိုပျောက်ကင်း စေနိုင်၏။ ဤဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော် မိန်းမများ၏ လျှော့ပြော့နေသော သားမြတ်များသည် ထန်းသီးလုံးပမာ မာတင်းလာပါလိမ့်မည်၊ သားသမီး များကိုလည်းရစေနိုင်၏။

အစာအိမ်နှင့်သုက်ပွားအားတိုးဆေး

(ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်း--ဝမ်းကိုက်ရောဂါပိုင်းမှ)

၁။ ဖန်ခါးသီး	၁၂-သား	၃။ ဇီးဖြူသီး	၁၂-သား
၂။ သစ်ဆိမ့်သီးဆံ	။	၄။ နံနံစေ့	။

www.burmeseclassic.com

၅။	ဝက်မြေစာဥ	၁၂-သား	၁၉။	အိပ်မွေ့သီး	၁၂-သား
၆။	ချင်းခြောက်	။	၂၀။	ဇာဒိပ္ပိုလ်သီး	။
၇။	ပြုပ်ကောင်း	။	၂၁။	သစ်ကျပိုးခေါက်	။
၈။	ပိတ်ချင်း	။	၂၂။	ဖါလာစေ့	။
၉။	ကပ်ဖိုလ်	။	၂၃။	ဇာဒိပ္ပိုလ်ပွင့်	။
၁၀။	သိန္ဓော	။	၂၄။	ပရှပ်	။
၁၁။	ကတြာသခဲ	။	၂၅။	လေးညှင်း	။
၁၂။	ဇီယာဖြူ	။	၂၆။	စမြိတ်	။
၁၃။	ဇီယာညို	။	၂၇။	နွယ်ချို	။
၁၄။	ပန်းနု	။	၂၈။	ပဒုမ္မာကြာဝတ်ဆံ	။
၁၅။	စမုံဖြူကြီး	။	၂၉။	စယို	။
၁၆။	ဂန့်ဂေါ်ဝတ်ဆံ	။	၃၀။	စမုံစပါး	။
၁၇။	ကရဝေးရွက်	။	၃၁။	နတ်ထင်းရှူး	။
၁၈။	တာလီသပတ္တ	။	၃၂။	ပဲနံ့သာစေ့	၂၄-သား

သကြား ၄၇-သားကိုယူပြီးလျှင် ကြိုရှိ၊ ပရှပ်မှတပါး အားလုံးသောဆေးမှုန့်ကိုထည့်ပါ၊ အေးသွားသောအခါ ပရှပ်ကိုအနည်းငယ် အနည်းငယ်ဖြူး၍ ထောပတ်, ပျားရည်တို့နှင့်ရောပြီး ဆေးဆုပ်လုပ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား။ ၎င်းဆေးကို သင့်လျော်ရာရေနွေးနှင့် တကွမှီဝဲသွားသည်ရှိသော်- ဝမ်းမီးနုံ့သောရောဂါ၊ အစာမကြေသောရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့်အပြင် ဝမ်းမီးကိုတိုးပွားစေနိုင်၏။ ဤဆေးဆုပ်သည် အစာမကြေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ, ဝမ်းကိုက်ရောဂါ, မြင်းသရိုက်ရောဂါ, အဖျဉ်းရောဂါ, ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ, ဒူလာသရောနာ၊ (၂၀) ကြောက်မက်ဘွယ်ကောင်းသောချောင်းဆိုးရောဂါ, ပန်းနာရောဂါ, ပျို့အန်သောရောဂါ, ဝမ်းသက်ရောဂါ, အမျိုးမျိုးသောနတ်မဖြိုန်ရောဂါများကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ သုက်အားကို တိုးပွားစေ၏။

စားရန်အလေးချိန်.... ၆-သားမှ ၁၂-သားထိ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခေါင်းမ(၆၀)အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၂၂၇) (ပဋ္ဌမ)

အလေးချိန် ၁၅-သားရှိသော ခွေးလေးယားမြစ်ကို ရေ(၁၉၅) အားတွင်ထည့်၍ကြိုပါ၊ လေးပုံတပုံကျန်လျှင်ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် ပြုတ်ဆေးရည်တွင်အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား။

၁။ ခွေးလေးယားမြစ်အမှုန့်-၁၅ ၅။ ပိတ်ချင်းသီး ၁၅
၂။ နတ်ကောက် (ဂျုံ) ။ ၆။ ခွေးလေးယားသီးသတ္တုရည် ။
၃။ မာသ်ပဲ ။ ၇။ ပျားရည် ။
၄။ ဆူးပဒေါင်း ။ ၈။ ထောပတ်(၉၁-၁၂)သား-

၎င်းဆေးဘက်များနှင့် သကြား ၉၁-၁၂ သားရောပြီး၊ တဖန် ပြန်ကြိုပါ၊ ပြစ်ချွဲလာလျှင်ချ၍၊ ၁၂-သားစီ မုံ့ဆုပ်လုပ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ဤဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော်-မိန်းမပေါင်း (၆၀)တို့နှင့် မွေ့လျော်ပျော်ပါးနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိရှိပါလိမ့်မည်။

ဆူးလေအားတိုးတေဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်း-ဝါဇီကရဏပိုင်းမှ

၁။ ဆူးလေမြစ် ၄။ ကညွတ်ဥ ၇။ နွယ်ချို
၂။ ဆူးပဒေါင်းစေ့ ၅။ မူသလီ(တောထန်း) ၈။ ဝက်ချေးဖနဲ
၃။ ဒဟာသကိုင်း ၆။ ခွေးလေးယားစေ့ ၉။ ရွှေဝါတိုင်း

၎င်းဆေးတို့ကို အလေးတူယူပြီးလျှင် အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ၊ ၎င်းနောက် ရှစ်ဆထက်အလေးချိန်ရှိသော နွားနို့ဖြင့်ချက်ပါ၊ ပြစ်သွားသောအခါ ထိုဆေးမှုန့် အလေးချိန်နှင့်အတူ နွားနို့ထောပတ်တွင်ကျော်ပြီးလျှင်၊ အားလုံးဆေးချိန်တို့၏ နှစ်ဆကြိုထားသော သကြားအလေးချိန်နှင့်ရော၍၊ ၁-၄-သားစီအလုံးလုပ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား။ ၎င်းဆေးမှုန့်လုံးကိုစားသည်ရှိသော်-လွန်စွာသုက်အားကိုတိုးပွားစေ၏၊ဝမ်းမီးအခြေအနေအရ ၁-၄-သားစားပေါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အားအင်တိုးပွားတန်ခိုးကြီးမားသောဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၃၅)(ပဋ္ဌမ)မှ

၁။ ဥမ္မန့်ဥအမှုန့် ၄၅-သား
၂။ အုန့်နှံစေ့ ၆ ။
၃။ ပေါက်ပေါက် ၁၅ ။
၄။ သကြားခဲ ၃၀၀-သား
၅။ နွားနို့ ။

အားလုံးကို တပေါင်းတည်း ရောရှုချက်ပါ၊ ဖြစ်ခဲလာလုနည်းရှိသောအခါ၊မီးဖိုပေါ်မှချပြီးလျှင် အောက်၌ဖော်ပြထား[illegible] များကိုထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။ ဇာဒိပ္ဖိုလ်သီး
၂။ သစ်ကျပိုးခေါက်
၃။ ဖာလာ
၄။ ကရဝေး
၅။ ဂမုန်းတိမ်ပြာ
၆။ ဥပသကာအမဲ
၇။ စမုံဖြူကြီး
၈။ ငြုပ်ကောင်း
၉။ ပိတ်ချင်း
၁၀။ ချင်းခြောက်

၎င်းဆေးဘက်အားလုံးတို့ကို - ၁၆ - သားစီယူပြီးလျှင်-အမှုန့်ပြုလုပ်၍ထည့်ပါ။

ဆေးအကျိုးကား။ ၎င်းဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော်-ကိုယ်အား,သက်အား,တိုးပွားသည့် အပြင်-တန်ခိုးများလည်း ထက်မြက် စူးရှလာပါလိမ့်မည်။ စားရန်အလေချိန်- ၁၂-သား။

သိဒ္ဓိရှစ်ပါးပေါက် အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်း-ရသာယတနပိုင်းမှ

၁။ ချင်းခြောက် ၁၂
၂။ ငြုတ်ကောင်း ။
၃။ ပိတ်ချင်းသီး ။
၄။ ဖန်းခါသီး ၁၂
၅။ ဇီးဖြူသီး ။
၆။ သစ်ဆိမ့်သီး ။

၁။ ဆင်တုံးမနွယ် ၆
၂။ အိပ်မွှေးသီး ။
၃။ ပိတ်ချင်းမြစ် ။
၄။ ဥပသကာအမဲ ၆
၅။ ကန့်ချုပ်နီအမြစ် ။

၎င်းနောက် ကာမရူပတိုင်း (အာသနီနယ်) ဖြစ်တင်လဲကိုယူပြီးလျှင်- အားလုံးကိုတပေါင်းတည်းရောရှု၍ကြိတ်နယ်ပြီး- မုံ့ဆုပ် (၃၆၀) ပြုလုပ်ပြီးကောင်းမွန်စွာသိမ်းထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား ထိုဆေးဆုပ်များတွင် -ဆေးတလုံးကိုနေ့စဉ် နံနက်စောစောအခါ- ရေအေးဖြင့်မှီဝဲပါ၊ ဤနည်းအတိုင်း ၎င်းဆေးဆုပ်ကို အမြဲမပြတ် တနှစ်တိုင်အောင်မှီဝဲခြင်း ၌ သင့်၏။ ဤဆေးကိုမှီဝဲသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ပထမ တလမှာ အသံကောင်းလာပါမည်၊ (၂) လ မြောက်တွင် အင်အားပြည့်ဖြိုးခြင်း, အဆင်း လှ ပခြင်း, ဖြစ်ပါလိမ့်မည်၊ (၃)လ မြောက်တွင် နှုနာရောဂါနှင့်, (၄)လမြောက်တွင် ပန်းနာရောဂါ, ချောင်းဆိုးရောဂါ, များ ပျောက် ကင်း ပါလိမ့် မည်။ ဤဆေးကို (၅) လ တိုင်အောင် မှီဝဲသည်ရှိသော် - ကာမအစွမ်းသတ္တိ ထက်မြက်လာပါလိမ့်မည်၊ (၆) လ တိုင်အောင်မှီဝဲသည် ရှိသော်-ဆံဖြူရောဂါ,(အရွယ်မရောက်ခင်ဆံဖြူရောဂါ) များပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်၊ အကယ်၍- (၇)လ တိုင်အောင် မှီဝဲသည်ရှိသော် - ခန္ဓာ ကိုယ် တင့် တယ် လှပခြင်းဖြစ်လာပါလိမ့်မည်၊ (၈)လ တိုင်အောင်မှီဝဲသည်ရှိသော်- ခွန်အား ဗလတိုးပွားလာပါလိမ့်မည်၊ (၉)လ တိုင်အောင် မှီဝဲသည်ရှိသော်-အသက်(၁၀၀) တိုင်အောင်ရှည်ပါလိမ့်မည်၊ ဤဆေးဆုပ်ကိုအမြဲ (၁၀)လတိုင်အောင် မှီဝဲသောပုဂ္ဂိုလ်သည် လူ့ပြည်တွင် အသံ အ ကောင်း ဆုံး ဖြစ် လာပါမည်၊ (၁၁)လ တိုင်အောင်မှီဝဲသောပုဂ္ဂိုလ်သည်-ခန္ဓာကိုယ်အလွန်ဝဖြိုးကြီးထွားလာပါလိမ့်မည်၊ တနှစ်တိတိမှီဝဲသည်ရှိသော် တဘက်ကင်းသောသူဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ တ နှစ် တိ တိ ဤဆေးဆုပ်ကို မှီဝဲစားသောက်ပြီးသည့်နောက်-အလိုရှိသော အစာအဟာရ များကို သုံး ဆောင် နိုင် ပါ သည်။ ဤဆေးကို မပြတ်ဆက်လက်၍ စားသွားသည်ရှိသော် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးမှကင်းပြီးလျှင်- တကမ္ဘာပတ်လုံးအသက်ရှည်စေနိုင်၏။ ၎င်းပြင် ဤဆေးကြောင့်မည်သည့် အခါမှ အိုမင်းနိုင်မည်မဟုတ်- ဤဆေးကို မှီဝဲသော သူသည်-သိဒ္ဓိမျိုး(၈)ပါးကိုလည်းရပါလိမ့်မည်။

သုက်အားကိုတိုးပွားစေရန်-မာသာဒိမောဒက ဆေးကိုပြုခြင်း

သိင်္ဂဓရသံဟိတာကျမ်းမှ

၁။ ဖွဲ့မပါသောမာသ်ပဲမှုံ့ ၆ သား ၄။ ပိတ်ချင်းမှုံ့ ၆ သား
၂။ ဂျုံမှုံ့ ။ ၅။ သလေးဆံမှုန့် ။
၃။ ဖွဲ့မရှိသောမုယောမှုန့် ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အားလုံးသောဆေးတို့ကို တပေါင်းတည်းပြုပြီးလျှင် ၎င်းဆေး၏ တဝက်ဖြစ်သော-နွားဒေထာပတ်ကိုထည့်ပါ။ ဒယ်အိုးထည်းတွင် တည့်ပြီး-မီးညှင်းညှင်းဖြင့်လှော်ပါ၊ ၎င်းနောက်အားလုံးသော ဆေးနှင့်အညီ အမျှ ကြို့ထားသော သကြားရည်-၂ ဆထည့်ပြီးလျှင်၊ နောက်က ဆိုထားပြီး သောဆေးမှုန့်များကိုရော၍၊ ၆-သားစီ ဆေးလုံးလုပ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား- ၎င်းဆေးကိုညည့်အခါတွင်စားပြီးလျှင်-နွားနို့ ၁၅-သား ကိုသောက်ပါ၊ ချဉ်သောအစာ၊ ငံသောအစာ၊ များကို ရှောင်ကြဉ်သည်ရှိသော်- များစွာသော မိန်းမတို့နှင့်၊ ကာမဂုဏ်မှီဝဲသော် လည်း-အားကုန်ခမ်းခြင်းမရှိပါ။ ။

အာရုံကြောအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇတနာကရကျမ်း-၄၀ (စ)

၁။	နွယ်ချို	၁၂-သား	၇။	ပိတ်ချင်းသီး	၁၂-သား
၂။	မယ်ဇယ်ပွင့်	။	၈။	သစ်ကျပိုး	။
၃။	သမြက်သီး	။	၉။	ကရဝေး	။
၄။	ဝါးစိန်	။	၁၀။	ဖါလာ	။
၅။	သဖြက်သီး	၃၆-သား	၁၁။	စွန်ပလွန်သီး-၃၆-သား	
၆။	နွယ်ချို	။	၁၂။	သကြား	၆-သား

၎င်းဆေးဘက်များကို ထောင်းသင့်သော-ပစ္စည်းများကိုထောင်း၍ စစ်ယူပြီးလျှင်၊ ကြိတ်သင့်သောပစ္စည်းများကို ကျောက်ပြင်တွင် -ကြိတ်၍ ကြေညက်အောင်လုပ်ပါ၊ အားလုံးကို ပျားရည်နှင့်ရောပြီးလျှင်-မုံ့ဆုပ်လုပ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား။ ၎င်းကိုမှီဝဲသည်ရှိသော်-ရတ္တပိတ်၊ (သွေးအန်၊ သွေးကျ) ရောဂါ၊ မေ့မျောသော ရောဂါ၊ ကြို့ထိုးသော ရောဂါ၊ ရစ်သောရောဂါ၊ မူးသောရောဂါ၊ ရင်ဘတ်ဒါဏ်သင့်နာ၊ သွေးအန်ရောဂါ၊ အသံပျက်ရောဂါ၊ လေနာရောဂါဟောင်း၊ တံတွေးတွင်သွေးပါခြင်း၊ နှစ်လုံးနှင့် နံဘေးထိုးခြင်း၊ ရေငပ်ခြင်း၊ အဖျားရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ကို-ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မယားကြီးရွက်-လျက်ဆေးကိုပြုခြင်း

ရှုဗ္ဗဝိဇ္ဇာကျမ်းမှ

မယားကြီးရွက် သတ္တုရည် ၁၅-သားနှင့် သကြား ၃-၀-သားကို ထည့်ပြီးလျှင် မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ချက်ပါ၊ ပြစ်ခွဲလာသောအခါ ပျားရည် ၁၂-သားနှင့် ပိတ်ချင်းငယ် ၁၂-သားကို ထည့်၍ ကောင်းမွန်စွာ သိမ်းထားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... အဖျားအို့,အဖျားဟောင်းများ, ချောင်းဆိုးဟောင်းများ၊ အဆုပ်ရောဂါများအတွက် အထူးသင့်လျော်သောဆေးဖြစ်သည်။

(မှတ်ချက်) အဖျားဟောင်းများသည် ဝမ်းမီးနှင့် အသားအရေတို့တွင် ဖျားခြင်းမဟုတ်တော့ဘဲ၊ ဓာတ်(၇)ပါးတွင် အကုန်လုံး ငုတ်လောင်စွဲ၍၊ ကြာရှည်စွာဖျားသော အဖျားများဖြစ်သည်၊ ဒူလာရောဂါ၊ မီးယပ်ရောဂါ၊ နာတာရှည်ရောဂါတို့၌၊တချုပ်ချုပ်တခြစ်ခြစ်ဖြင့် မပြတ်နိုင်ဘဲ၊ ကြက်ကိုယ်ကြောင်ကိုယ်များကို စမ်းသကဲ့သို့ တန္ဒေးန္ဒေးဖြင့် ဖျားသောအဖျားမျိုးဖြစ်သည်၊ ချောင်းဆိုး ရောဂါများသည်လည်း နာတာရှည်ရောဂါအနေအားဖြင့် ဆီးမှသော်၎င်း၊ ကျင်ကြီးမှသော်၎င်း၊ အစာအိမ်ချဉ်၍သော်၎င်း၊ သွေးများမှန်မှန်မသက်ဆင်းဘဲ အပုပ်အနေဖြင့် ကြွင်း၍သော်၎င်း၊ ထိုအပုပ်များသည်၊အခိုးအသွင်၊ လေအသွင်ဖြင့်ဖြစ်ပြီးလျှင် အပြင်အပသို့လည်း ထွက်ရန် လမ်းပေါက်မရှိသဖြင့်အခေါင်းကျယ်ရာ အထက်သို့သာလျှင် တက်ပြီးလျှင်-ချောင်းရောဂါဖြစ်ကုန်၏၊ ထိုနာတာရှည် ချောင်းမျိုးကို ဆိုလိုသည်။ ။

မုံ့ကျွဲသဲပင်သုက်ပျက်ရောဂါပျောက်ဆေး

ရှုဗ္ဗဝိဇ္ဇာကျမ်းမှ

မုံ့ကျွဲသဲပင်အရွက်အခြောက် ၃-၀-သား၊ ကြံဇုသီးကိုထောပတ်နှင့် ကျော်ပြီးသား ၃-၁၂ သား၊ ၎င်း(၂)မျိုးတို့ကို အသီးသီးအမှုန့်ကြိတ်ပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လျှင်၊ တပေါင်းတည်းပြုလုပ်ထားပါ၊ ၎င်းနောက်- သကြား ၇-၁၂ သား ကိုရောပြီးလျှင် သိမ်းထားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... နံက်စောစောအခါနှင့် ညနေချမ်းအခါ တွင် နွားနို့နှင့်သောက်ပါ၊ အိပ်မက်တွင်သုက်လွှတ်သောရောဂါများလွန် စွာကောင်းပါသည်။

(မှတ်ချက်) မုံ့ကျွဲသဲပင်ပင်ဟူသည်-နွယ်ပင်ငယ်တမျိုးဖြစ်သည်၊ကလေး များပင်အချို့သိကြသည်၊ သိပုံမှာ- ၎င်းအရွက်များကို ရေဖြင့်နယ်၍ချေလိုက်သည်ရှိသော်-ထိုရေများသည်အား လုံးပြစ်ချွဲလာပြီးလျှင်၊ မုန့်ကျွဲသဲကဲ့သို့ပြုလုပ်၍ ကစားကြ သောကြောင့် ကလေးများပင်-၎င်းအပင်ကို မုံ့ကျွဲသဲ အပင်ဟုခေါ်ကြသည်၊ ၎င်းအရည်သည် ရေကိုခဲသွားစေ ၍-ဇလဇမနီ-ဟု ခေါ်သည်၊ ပါတာလပရုဋ္ဌိသည်-ပရိ ယာယ်တူဖြစ်၏၊ ဘာ-၃၆၄။ ။

စားရန်အလေးချိန်.... ၁၂-သားမှ ၁၆-သားအထိ။

ဖာလာစေ့သုက်အားတိုးဆေး

ရုက္ခဝိညာဏကျမ်းမှ

၁။ ဖာလာစေ့ ၃။ ဗာဒါန်စေ့
၂။ ဇာဒိပ္ဖိုလ်ပွင့် ၄။

၎င်းလေးမျိုးသော ဆေးဘက်တို့ကို သကြားခဲနှင့်ရော၍၊ နံက် စောစောအခါ မှီဝဲသည်ရှိသော်၊ သုက်အားတိုးပွားပါလိမ့်မည်။ ။

ဗာဒါန်စေ့မိုးရှင်လန်းအားတိုးဆေး

အာယုဗ္ဗေဒတိကိစ္ဆာသာဂရကျမ်းမှ

၁။ ဗာဒါန်စေ့ ၁၀-သား ၂။ ဂေါ်ရာဇင်း ၂-ရတီ

၎င်း(၂)မျိုးတို့ကိုရော၍၊ နေ့စဉ်စားသွားသည်ရှိသော်၊ ခန္ဓာ ကိုယ်သန်မာထွားကြိုင်းလာခြင်း၊ အားအင်များအလွန်တိုးပွားလာခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်ရွှင်လမ်းလာခြင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂုံခါးမှုန့်-သက်ရှည်ဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း(၂၉၃)ရသာယနပိုင်းမှ

ဂုံခါးမြစ်ကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ)ရည်သတ္တရည်ဖြင့်(၇)ကြိမ်ထုပါ၊ ထိုဆေးမှုန့် ၁၂-သား ကို ထောပတ်နှင့် အတူ နေ့စဉ် စားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား-အသိဉာဏ်တိုးပွား၏, မှတ်ဉာဏ်ကောင်း၏, ကျက်ဉာဏ်ကောင်း၏, ဆံဖြူခြင်းနှင့် အရည်တွန့်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။

ဂုံခါးမှုန့်သက်ရှည်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၂၀၁) (ပဋ္ဌမီ)

၁။ ဂုံခါး
၂။ ဆင်တုံးမနွယ်
၃။ ပရန္ဓဝါဖြူမြစ်
၄။ လက်ထုတ်စေ့
၅။ ကြိတ်မှန်ရွက်
၆။ သကြားနီခဲ

၎င်းဆေးဘက် (၆)မျိုးတို့ကိုလေးတူယူပြီးအမှုန့်ပြုပါ၊ ၎င်းနောက်-ဆေးတပုံကို ပျားရည်နှင့်ရော၍၊ ၎င်းတွင်ထောပတ်ရောပြီးမှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား -အစာမကြေလေထိုးသောရောဂါ, ဝမ်းမီးပေါက်ပြန်သောရောဂါ, ချောင်းဆိုးရောဂါ, ခြေပြစ် လက်ပြစ် မသယ်ချင်သောအားလျော့နာ, အဖျားရောဂါ, အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်သောရောဂါ, ဖေါရောင်သောရောဂါ, ကိုယ်ရေဖျော့သောရောဂါ, နှုပ်မမြိန်ရောဂါ, ပြင်းထန်သောဒူလာသရောရောဂါ, အစာကြေပြီးနောက်လေထိုးသောရောဂါ, သလိပ်ရောဂါ, သည်းခြေရောဂါ, များကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ၎င်းပြင်-အသက်ရှည်ခြင်း, ဝမ်းမီးတောက်ပခြင်း, အားကိုဖြစ်စေခြင်းနှင့်, မြင်းသရိုက်ရောဂါများကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

ရေလဲ့မှာ—နို့ကိုသောက်ပြီး - ကြေကျက်လွယ်သောအစာများကိုစားပါ၊

စားရန်အလေးချိန်- ၂-သားမှ ၃-သားအထိ

---

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂုံခါးမှုန့်-သက်ရှည်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၆၉၆) (စ)

ဂုံခါးမြစ်ကို ဝသန္တရတုဦးနှုတ်ပြီးလျှင်၊ နေ တွင် ခြောက် အောင် လှမ်းပြီးအမှုန့်ထောင်းပါ၊ ၎င်း အ မှုန့် ကို ထော ပတ် ဖြင့် နယ် ပြီး လျှင်၊ ထောပတ်အိုးတွင်ထည့်ပြီး-မျက်နှာဝကိုလုံခြုံအောင်ပိတ်၍ စပါးတွင်မြှုပ်ပါ၊ (၂၅) ရက်ပြည့်လျှင်-ဖေါ်ထုတ်ပြီး အသုံးပြုနိုင်သည်၊ ၎င်းဆေးကို စားပြီးနောက် နွားနို့ကိုသောက်ပါ၊ ဆေးကြေကျက်သွားပြီး အတန်ကြာ မြင့်သောအခါ-ထောပတ်နှင့် ရောစပ်ထားသော နွား နို့ အာ ဟာ ရ ကို စားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား -အထက်ပါအတိုင်း စားသွားသည့်ရှိသော်-ရင့်ရော် အိုမင်းခြင်းကင်းပြီးလျှင်-လုလင်ပျို ပမာ ဖြစ်လာနိုင်၏။၎င်းပြင်-ကလေးသူငယ်များအဆင်းပျက်ခြင်းမှကင်းပြီးလျှင်၊ ထို က လေး များ၏ အသံသြဇာလည်း လွန်စွာကောင်းမွန်လာပါမည်။ ကျိုးသွားသော အရိုး များလည်း ဆက်လာပါမည်, သွေးကြောင့်ဖြစ်သောအနာရောဂါ, လက်သဲ ကွဲအက်ခြင်း -စသောရောဂါ, ဝက်ရူး -ရောဂါ, ဂြိုလ်နတ်ဖမ်းစားသော ရောဂါ, ရူးသောရောဂါ, ကိုယ်ရေအဆင်းညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့ခြင်းစ သောရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည့်အပြင်-ဝမ်းမီးအားကို တိုးပွား စေ၏, အသံကိုကောင်းစေ၏, အသက်တရားတိုင်အောင်နေနိုင်၏။

ဂုံခါးရှစ်ပျိုသက်ရှည်အားတိုးဆေး

ဒဟသကိုင်းအလေးချိန် ၉ဝိ-သား နှင့် –ဂုံခါးမြစ် -အလေးချိန်-၉ဝိ-သား တို့ကိုအမှုန့်ပြုပြီးလျှင်ရောစပ်ထားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား ၎င်းဆေးမှုန့်ကိုသင့်လျော်သလောက်ကြည့်၍-နွားနို့, ထောပတ်, တို့နှင့်မှီဝဲလျှင်၊ ထောပတ်, နွားနို့, အာဟာရများကို စားသောက်သွားသည်ရှိသော် -လွန်စွာအားအင်ကြီးမား၏, လှပခြင်းနှင့် အရောင်အဆင်းတိုးတက်လှပခြင်းဖြစ်ပြီးလျှင်၊ အနှစ်ဘရာတိုင်အောင် အသက်ရှည်ပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုဂုံခါးမြစ်ကို ထောပတ်နှင့်(၇)ရက်တပါတ်ခန့်စားပြီးနောက် မာသ်ပဲကိုပြုတ်၍ထမင်းနှင့်စားသည်ရှိသော်....ကိန္နရာကဲ့သို့ သာယာသော အသံဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဂုံခါးသက်ရှက်အားတိုးဆေး

ဂုံခါးမြစ်၏အမှုန့်ကိုဇီးဖြူသီးသတ္တုရည်ဖြင့်-အကြိမ်ပေါင်းများ စွာထုံပြီးထားပါ၊ (အရည်ဆွတ်နယ်-အခြောက်လှမ်း- အကြိမ်ကြိမ်လုပ် ပါ) ၎င်းကို ပျားရည်, ထောပတ်, သို့မဟုတ်-နွားနို့ဖြင့်တလခန့်မှီဝဲသည် ရှိသော်....အသက်တရာတိုင်အောင်အနာရောဂါကင်းပြီးလျှင်-အသက်ရှည် နိုင်၏။

ဂုံခါးသက်ရှည်အားတိုးဆေး

ဂုံခါးမြစ်ကိုကြိတ်ပြီးလျှင်ထောပတ်ဖြင့်တေ၍မှီဝဲသည်ရှိသော်.... အသက်တရာတိုင်အောင် ရောဂါကင်းပြီးလျှင် အသက်ရှည်နိုင်၏။

(မှတ်ချက်) အိုမင်းသောသူ၏ လက္ခဏာဖြစ်သော အသံတုံခြင်း, ရုပ်ကျခြင်း,အသားအရေတွန့်ခြင်း,အထိုင်အထအသွားအ လာလေးခြင်း,ကျရှုံးဖြစ်သောသူ၏ လက္ခဏာဖြစ်သော အသားများ တင်းမာ ကျစ်လစ်မှု မရှိခြင်း, လျော့ခြင်း, ပျော့ခြင်း, စကားပြောလေးခြင်း, ခွဲသလိပ်များခြံရံ၍ မပြီခြင်း, အမေ့အလျော့များခြင်း, စသည်တို့ ကင်းကွာ ခြင်း, လူအိုရုပ်လက္ခဏာ လျော့သွားခြင်းသည် ပင်လျှင်- လုင်ပျိုပမာ ဖြစ်လာနိုင်၏ဟုဆိုသည်၊ တတိယအရွယ်ရှိ သောသူသည် ဒုတိယအရွယ်သဏ္ဍာန်ပမာ ရုပ်ခတ်များ ပွားစီးလာနိုင်ခြင်း, ဒုတိယအရွယ်ရှိသောသူသည် ပထမ အရွယ်သဏ္ဍာန်ပမာ ရုပ်ခတ်များ ပွားစီးလာနိုင်ခြင်း တို့ကိုရည်ရွယ်၍ ကျမ်းဆရာဆိုသည်။

ကလေးသူငယ်များသည်- မိခင်၏ သားဦးမိ,သွေး သား, ကျမ်းမာ၏ ချွတ်ယွင်းခြင်းမှ၎င်း၊ မိခင်၏သုက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သွေး မသန့်မှု ဆီးရောဂါ, ကာလသားရောဂါ စသော ကူးစက်တတ်သော ရောဂါရှိသူဖခင်မှရင်း၊ ပေါက်ဖွားလာရသောကလေးများသည် လွန်စွာကံဆိုး၏၊ ရောဂါ တမျိုးတည်းပင်မဟုတ်တော့– အမျိုးမျိုးပင် ယောယှက် ဖွဲ့လိမ်နေ၏၊ မည်သည့်ရောဂါဟု အမည် တပ်ရန်မှာ ခဲယဉ်းလာသည်၊ ထိုကလေးများသည်များသောအားဖြင့် သွေးပျက်ခဲ့ခြင်းကြောင့်၊ သွေး၏အရောင်ကိုဖြစ်စေသော "ရဥ္စက" သည်းခြေအားလည်း ပျက်ခဲ့သည်၊ ထိုကလေး များသည် များသောအားဖြင့် အသားဖြူရာမှ မဲလာ သည် မှိုင်းလာသည်။ လက်သည်း, ခြေသည်းတို့သည်– အရိုးဓာတ်၏ အညစ်အကြေး အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်ကြ သည်၊ လူကြီးများတွင် ထိုနှစ်ကျော်၊လကျော် အခိုးငုတ် အခိုးမှုပ်လေများသည် ရိုးတွင်းသို့ဝင်ရောက် စွဲလာသော အခါ ရိုးတွင်းကိုက်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ အရိုးအက်ကွဲခြင်း၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း များလည်း ကွဲအက်လာခြင်း စသည် ဖြစ်လာရသည်။ ဤဆေးသည် ထိုအခိုးငုတ်၊အခိုး အောင်းလေများကို ပယ်ထုတ်နိုင်စေတတ်သောကြောင့်၊ အထက်ပါအတိုင်း အကျိုးပြထားသည်။

ကလေးများ၏မာတြာစွဲ ရောဂါ၊ဂြိုဟ်စွဲရောဂါ၊တို့ကို ရှေးက နတ်စွဲပယောဂတမျိုးအနေဖြင့် အများဆုံးကုထုံး ကုနည်းပြုလုပ်ထားခြင်းကြောင့် ဂြိုဟ်စွဲ၊(မာတြာ) မာဒ ယာစွဲ၊ဟု ယနေ့တိုင်ပင် အများဆုံး ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ စင်စစ်မှာ ထိုသို့စွဲထင်သလောက် အစွဲနာရောဂါအကုန် လုံးမဟုတ်ပေ၊ရောဂါများရောယှက်ထွေးလိမ်နေခြင်းဖြစ် ၍ အစရှာလို့မရအောင် အမျိုးမျိုးဖေါက်ပြန်နေသော ရောဂါများဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဆရာတော်ရေးသားထား သော "အဥ္စန" နိဒါန်းဘာသာဋီကာကျမ်းတွင် အကျယ် တဝင့်ပါသည်၊သနားဘွယ်ကောင်းသော မပြောတတ်ရှာ သည့် ကလေးသူငယ်များအတွက် သက်ဆိုင်သူတို့ ကြည့်ရှု လေ့လာသင့်ပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဇာနီးမောင်နှံ အပြုံး အားတိုးဆေး

သိင်္ဂစ်ရည်ဟ်တာ ဘာသာ၌ ကာကျမ်း-ဒုတိယကဏ္ဍ ဆဋ္ဌပိုင်း(၂၄၃)မှ

၁။ ကတြာသခေ်ျ
၅။ ပိတ်ချင်းသီး
၂။ သဘော်ချင်းခြောက်
၆။ ဇာဒိပ္ပိုလ်သီး
၃။ ရာတန်စေ့
၇။ လေးညှင်း
၄။ ဂုံဂမံ
၈။ နံ့သာဖြူ

၎င်းဆေးဘက်(၈)မျိုးတို့ကို ၁၂-သားစီယူပါ၊ ဘိန်း၆-သားကို ယူပါ။၎င်းဆေးဘက်အားလုံးတို့ကို တပေါင်းတည်းပြု၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ဆေးမှုန့် ၁-သားကို ပျားရည်နှင့် ညည့်အခါမှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား- သုက်ထိမ်းပြီးလျှင် ယောကျ်ားများ နှစ်သက်ရွှင်လန်းစွာ ကာမဂုဏ်မှီဝဲနိုင်၏၊ မိန်းမများအဘို့လည်း များစွာနှစ်သိမ့်ရောင့်ရဲစေနိုင်သော ဆေးဖြစ်သည်။

သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး

ဘေ့သဇ္ဇရုံတနာကရကျမ်း(၂၈)(ပဋ္ဌမ)

၁။ ဘိန်းစေ့ ၆-၁၂- သား
၂။ ချင်းခြောက် ၁၂- ။
၃။ သကြား ၆-၁၂- ။

၎င်းဆေးဘက်(၃)မျိုးတို့ကို အမှုန့်ပြုပြီး နွားနို့နှင့်မှီဝဲပါ

ဆေး၏အကျိုးကား- သုက်များ ထိမ်းပြီး လျှင် ကာမအားသတ္တိပွားများလာပါလိမ့်မည်။

သုက်ထိမ်း-ပန်းနုအားတိုးဆေး

ယောဂတရိဆင်္ဂဇနီကျမ်း(၃၁၆)ဝါဇီကရဏပိုင်းမှ

၁။ ပန်းနှ ၆- သား
၂။ နှမ်း ၆- ။
၃။ ချင်းခြောက် ၁၂-သား

၎င်းဆေးဘက်(၃)မျိုးတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ညည့်အခါ နွားနို့နှင့်မှီဝဲသည်ရှိသော်.... သုက်ထိမ်းပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေးကိုပြခြင်း

ယောဂရတနာကြီးကျမ်း(၃၁၇)ဝါဇိကရုဏာပိုင်းမှ

နွားနို့ထည်းတွင် စင်ကြယ်ပြီးသားဘိန်းကို သုံးရတီခန့်ထည့်ပြီးလျှင်၊ သကြားနှင့်စပ်၍ မှီဝဲသည်ရှိသော်....သုက်ကိုထိမ်းပါလိမ့်မည်။

သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး

ယောဂတရက်ဂနိကျမ်း(၃၁၇)ဝါဇိကရုဏာပိုင်းမှ

၁။ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး ၃-သား
၂။ ဘိန်း ။
၃။ စမွတ် ။
၄။ တာလပင် (ထင်းရှူးဆီတမျိုး) ၃-သား
၅။ သကြားခဲ ။
၆။ တင်လဲ ၁၅- ။

၎င်းဆေးဘက် (၆) မျိုးတို့ကို တပေါင်းတည်းပြု၍အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ အလုံး(၁၂)လုံးလုပ်ပါ၊ ဆေးတလုံးကို ညည့်အခါတွင်စားပြီး နွားနို့ကိုသောက်ပါ၊ သုက်ထိမ်း၍ အားတိုးပါလိမ့်မည်။

သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး

ယောဂတရကြီးကျမ်း(၃၁၈)ဝါဇိကရုဏာပိုင်းမှ

ဆဲ့နှစ်ရာသီမြစ်ကို ရေနှင့်သွေးပြီးလျှင် လိင်တွင်လိမ်းကျံပါ၊ ထိုသူသည် မိန်းမများနှင့်ကာမဂုဏ် ပျော်ပါးသော်ငြားလည်း သုက်ရွေ့လျားခြင်းမရှိဘဲ သုက်ထိမ်းပါလိမ့်မည်။

သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး

ယောဂတရကြီးကျမ်း(၃၁၈)ဝါဇိကရုဏာပိုင်းမှ

၁။ နံ့သာနီ ၃-သား
၂။ ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့် ။
၃။ ဘိန်း ၃-သား
၄။ ဟင်းရိုင်း ၆-သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၎င်းဆေးအားလုံး၏ တဝက်ကိုဖြစ်စေ, ဆေးအားလုံးကိုဖြစ်စေ, မှိဝဲပြီးလျှင်၊ သားငယ်မရှိသောနွားနို့ကို ရေလဲအနေဖြင့်သောက်ပါ၊ သုက်ထိမ်းပါလိမ့်မည်။ ဤနည်းသည် 'မဟာယောဂ'နည်းဟု ဆိုအပ်၏၊ သုက်ထိမ်းခြင်းကို လွန်စွာပြုတတ်၏။

မှတ်ချက်။ ဤဌ်အားလုံးကိုဖြစ်စေ, တဝက်ကိုဖြစ်စေ, စားရမည်ဟု ဂါထာ၌ပါ၏၊ စင်စစ်မှာ အလေးချိန် (၁) သားထက်ပို၍မစားသင့်။ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟူမူ=ဆေးနည်းတွင် အဆိပ်ဖြစ်သော ဘိန်း(၃)သားအထိပါနေသည်၊ သုက်ထိမ်းမည်သာမက သွေးများကို ရပ်ဆိုင်းသွားအောင် ပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့် (၁)သားထက်ပို၍ မစားသင့်။

သုက်ထိမ်းရန်အတွက်-ခွေးလေးယားမြစ်-မြစ်ခြင်းပြီးဆေး

ရုက္ခဝိညာဏကျမ်းမှ

ခွေးလေးယားမြစ်ကို လက်တဆစ်ခန့် ဖြတ်၍ မေထုန်မှီဝဲသောအခါတွင် ပါးစပ်တွင်ငုံ၍ ၎င်းအရည်ကိုမျိုချသည်ရှိသော်....သုက်ထိမ်းခြင်းအတွက် အလွန်အကျိုးရှိပါသည်၊၎င်းအမြစ်ကိုခံတွင်းမှ မထုတ်သမျှကာလပတ်လုံး သုက်မလွတ်ပါ၊ ထိမ်းထားပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ များသောအားဖြင့်ယခုကာလသည် အလွယ်တကူကြိုက်ကြ၏၊ လောလောဆယ်အကျိုးကိုသာကြည့်၏၊ နောင်ဖြစ်မည့်ဆိုးကျိုးကို မမျှော်တွေးကြ၊ ဤမျှတိုတောင်းမှုကို ကြိုက်နှစ်သက်လာသောကာလကြီး၌ စီးပွားရေးသမားများသည် မည်သည့်မျက်နှာကိုမှ မကြည့်ဘဲ၊ မိမိဆေးတွင်ကျယ်မှုကိုသာရှေးရှုပြီးလျှင်ကြော်ငြာကောင်းကောင်းဖြင့် လူအပေါင်းကို သဘောကျရန် ရောင်းချကြကုန်၏၊ မိမိကိုယ်တိုင် လည်း ဆင်ခြင်တုံဗဟုသုတမရှိ၊ ကလျာဏမိတ္တလည်း မိမိ၌မရှိ ထိုသူများသည် လွန်စွာကြောက်မက်ဘွယ်ကောင်းသော အဆိပ်များ သားလျှင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်သည့်ဆေးများကို မှီဝဲကြ၏၊ မူးယစ်စေတတ်သော ဘိန်း, ဆေးခြောက်, ပဒိုင်း စသည်ပါသော သုက်ထိမ်းဆေးများကို အများဆုံးမှီဝဲကြ၏၊ ထိုသူများသည်အလူး သတိပြုသင့်သည်၊ ရွှေ့လျောသွားသော သုက်များကို ထိမ်းထားသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်မှအပြင်သို့မရောက် ဟု သိ ရ သော် လည်း အတွင်းတည်ခနေရာများမှရွှေ့လျား နေပြီးသားဖြစ်၏၊ လေခေါက်ကိုချုပ်ထား၏၊သွေးခေါက်ကို ထိမ်းထား၏, အဆီကိုခွဲစေ၏၊ ထိုသူသည် မကြာမြင့်မှီအခါ- သို့မဟုတ် ကြီးရင့်စပြုလာသော အခါ၌၊ ထူးဆန်းသော ဆီးရောဂါ, ဆီးအားနည်းသောရောဂါ, နှလုံးရောဂါ, အိပ်မပျော်သောရောဂါ,စသည်ဖြင့် အလွန်ကုစားရခက်သည့်ရောဂါများ ဖြစ် ပေါ် လာ မည် ကား မလွဲပေ၊ ထိုမချုပ်တည်းအပ်သည်ကို ချုပ်တည်းထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့မှ ရိုက်ထုတ်ဝေအပ်သော "အဥ္စန" နိဒါန်းကျမ်းတွင်ကြည့်ရှုပါလေ။

ကျီးအာကြီးစေ့သုက်ထိမ်းရန်အတွက်ကိုပြခြင်း

ရုက္ခဝိဇ္ဇာကျမ်းမှ

ကျီးအာကြီးစေ့ကို မေထုန်မမှီဝဲမီရှေးဦးစွာ (၁၅) မိနစ်ခန့် ခံတွင်းတွင်ထား၍ အသုံးပြုပါ၊ ၎င်းအစေ့ကိုကိုက်၍ ပါးစပ်တွင်ခါးသော အရသာ ထွက်လာသည့်တိုင်အောင် ပြုလုပ်၍မေထုန်မှီဝဲသည်ရှိသော်-မည်သည့်အခါမှသုက်ကျလိမ့်မည်မဟုတ်၊ခြေထောက်ကိုမြေမှာနင်းလိုက်သော အခါမှသာလျှင် ဆေးပြေသွား၍ လျောကျသက်ဆင်းလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ ကုန္ဒရဝ ါရုဏီ- သည်အကြီးအငယ်နှစ်မျိုးရှိသည်၊ အကြီးမျိုးသည် သစ်ပင်နွယ်၍တက်သည်၊ အငယ်မျိုးသည် မြေတွင်ပျံ့နှံ့၍သွား၏၊အကြီးမျိုး၏အသီးသည်ဥသျှစ်သီးနှင့်ရှိ၍ မှည့်သောအခါ နီရဲနေသည်၊ဗိမ္ဗာ-ကိုအချို့ကျီးအာဟု ပြန်သည်မသင့်-ကင်းပုံဟုသာ မှတ်ယူပါ။

www.burmeseclassic.com

(မ)တရာ-သုတ်ထိမ်းအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၂၄၂) (ဝဒ္ဓိ)မှ

၁။ ဘိန်း ၃- ရတီ ၄။ တောင်မရိုး(စရည်း)ပွင့်-၅-ရတီ
၂။ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး၃- ။ ၅။ ဘင်း- ၅-သား
၃။ ပရွပ် ၂- ။-

ရှင်းဆေးဘက်(၅)မျိုးတို့ကို တပေါင်းတည်းပြု၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ပျားရည်နှင့်ရောပါ၊ ဤဆေးကိုစားသည်ရှိသော်.... သုက်ထိမ်းခြင်းကိုပြုသည့်အပြင်- တရာသောမိန်းမတို့နှင့် မွေ့လျော် ပျော်ပါးသော်လည်း သုက်ကုန်ခမ်းခြင်းမဖြစ်နိုင်ပါ။

သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း(၉၂၅)မှ

၁။ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး
၂။ ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်
၃။ လေးညှင်း
၄။ ဂုဂ္ဂုလ်
၅။ ဂန်ဂေါ်ဝစ္ဆ
၆။ ဖာလာငယ်
၇။ ဘိန်း
၈။ ကွက္ကရာ

ရှင်းဆေးဘက်(၈)မျိုးတို့ကို ၁-၇-သားစီယူ၍ စင်ကြယ်ပြီးသောပရုပ် (၄) သားကိုယူပြီးလျှင်၊ စနစ်တကျအမှုန့်လုပ်၍ ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်ဖြင့်ကြိတ်ပြီးလျှင်၊ ကုလားပဲခန့်လုံး၍မှီဝဲသည်ရှိသော်.... သုက်ထိမ်းပြီးလျှင် အားတိုးခြင်း, အဆင်းလှခြင်း, ဝမ်းမီးတောက်ပခြင်း, ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၆၁၂)(စ)

၁။ လေးညှင်း
၂။ စင်ကြယ်ပြီးသားပရုပ်
၃။ ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်
၄။ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး
၅။ ဂုဂ္ဂုလ်
၆။ ပဒိုင်းစေ့
၇။ ပဒိုင်းရွက်
၈။ ပဒိုင်းပွင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖင်းဆေးဘက်(၈)မျိုးတို့ကို တဆစီယူပြီး- အမှုန့်အညက်ပြု လုပ်ပါ၊ ၎င်းနောက်....ထိုဆေးကို နွားနို့နှင့်မွှေပြီးလျှင် ခြောက်အောင် လုပ်ပါ၊ ၎င်းနောက်-ဆေးမှုန့်တဆ, ဘင်းရွက်တဆ, ငွေနီမှုန့်တဆ, ဏိုကိုယူ၍- အာလုံးးကိုတပေါင်းတည်းရောပြီးလျှင်၊ ဘိန်းသတ္တုရည်ဖြင့် (၂၁)ကြိမ်ထုပြီး(၁)သားခန့်အလုံးလုပ်ပါ။

အကျိုးကား။ ဤဆေးကို မှီဝဲသည်ရှိသော်.... သုက်ကိုထိမ်းပါ လိမ့်မည်။

သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၆၁၃) (စ)

၁။ ဘိန်း ၂။ ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့် ၃။ ကွမ်းရွက်မှုန့်

၎င်းဆေးဘက်(၃)မျိုးတို့ကို အမျှစီယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ အားလုံးကို(၈)နာရီတိုင်အောင် တပေါင်းတည်းပြု၍မွှေပြီးလျှင်အလုံးလုပ်ပါ၊ ဆေးတလုံးကို ကတိုးနှင့်ဖြစ်စေ, သို့မဟုတ်-ပရုပ်နှင့်ဖြစ်စေ, အနံ့မွှေးအောင်လုပ်ပြီးလျှင်။ နွားနို့နှင့်အတူစားသည်ရှိသော်.... (၁၀) ယောက်သောမိန်းမတို့၏ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်းကို ပြုခြင်းငှါစွမ်းနိုင်၏။

သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၆၁၃)(စ)

၁။ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	၁၂-သား	၅။ ဖာလာငယ်	၁၂-သား
၂။ လေးညှင်း	။	၆။ ဘိန်း	။
၃။ ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်	။	၇။ ကွက္ကိုရာ	။
၄။ ဂ္ဂံဂမိ	။	၈။ ဖရုပ်	၃၆-

၎င်းဆေးဘက်(၈)မျိုးတို့ကိုအမှုန့်ပြု၍ ကွမ်းရွက်သတ္တုရည်နှင့်မွှေပြီးလျှင် စာလေးဥခန့်အလုံးလုပ်ပါ

ဆေး၏အကျိုးကား။ ဤဆေးလုံးသည်- သုက်ထိမ်းခြင်းနှင့်- အား,အဆင်း,တိုးပွားသည့်အပြင်- ဝမ်းမီးကိုလည်း တောက်ပစေနိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သုက်ထိမ်းအားတိုးဆေး
ခန္ဓာကုရိကျမ်း-ဝါဒီကရဏနိုင်းမှ

၁။ ကတိုး တဆ
၂။ ဂန္ဓဂေါဝဇ္ဇ နှစ်ဆ
၃။ ဇာတိပ္ပိုလ်သီး နှစ်ဆ
၄။ လေးညှင်း နှစ်ဆ
၅။ ဘိန်း လေးဆ
၆။ ဆေးခြောက် နှစ်ဆ

ရင်းဆေးဘက်(၆)မျိုးတို့ကိုယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်။ ရေနှင့်အတူတကွရောမွှေပြီး စာလေးဥခန့်အလုံးလုပ်ပါ။

ဆေးအကျိုးကား.... ဆေးတလုံးကို ပျားရည်နှင့်ရော၍ ညည့်အခါ- ပဌမဗဟိုရ်တွင်စားပြီးနောက်၊ သကြားနှင့်ထောပတ် သင့်လျှော်သလိုကြည့်၍ နို့ကိုသောက်ပါ၊ သုက်ကိုထိမ်းပါလိမ့်မည်။ ။

သန္ဓေရ-သွေးအားတိုးဆေး
စိတ္တဒတ္တကျမ်း(၄၅)အရိသ-ရောဂါနိုင်းမှ

၁။ တြိကဋုက်သုံးပါး- (ချင်းခြောက်, ပိတ်ချင်း, ငြုပ်ကောင်း)
၆။ တြိဖိုလ်-အသီးသုံးမျိုး- (ဆီးဖြူသီး, ဖန်ခါးသီး,သစ်ဆိမ့်သီး,)
၉။ တြိဇာတ-အမွှေးသုံးပါး-(သစ်ကျပိုး,ဖာလာဝယ်,ကရဝေးရွက်,)

၁၄။ ဆားငါးမျိုး- (သိန္ဓောဆား, တွင်းထွက်ဆား, ချက်ဆား, ဆားပုပ်, သမုဒ္ဒဆား,)

၁၅။ လင်းနေ
၁၆။ လျှော်ပြီးသားရှိန်းခို
၁၇။ တောဆောင်းမေခါး
၁၈။ ဂျုံဆား
၁၉။ နနွင်း
၂၀။ နနွင်းနွယ်
၂၁။ စယို
၂၂။ ကုလားဆောင်းမေခါး
၂၃။ လက်ထုပ်ခေါက်
၂၄။ ကန့်ချုပ်နီမြစ်
၂၅။ စမုံစပါး
၂၆။ ပိတ်ချင်းသီး
၂၇။ ဥသျှစ်သီးနှစ်
၂၈။ စမွတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၎င်း(၂၈)မျိုးသောဆေးဘက်တို့ကိုအမှုန့်ထောင်းပြီး လျှင်၊ ၁၂-သား ပမာဏကို ရေနွေးပူပူဖြင့်မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား။ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ဖောရောင်သေးရောဂါ၊ အမျိုးမျိုးသောမြင်းသရိုက်ရောဂါ၊နှလုံးထိုးအောင့်သောရောဂါ၊ နံဘေးထိုးသောရောဂါ၊ လေကြောင့်ဖြစ်သောဂျုံရောဂါ၊ ဘဂန္ဒိုရ် (ဂရင်ဂျီ) ရောဂါများနှင့်- ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ကြို့ထိုးရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ ဒူလာသရောရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ၊ အစာမကြေခြင်းနှင့်တကွ ဖြစ်သော လေချုပ်သော ရောဂါ၊ အူရောင်ရောဂါ၊ ကျင်ကြီးလမ်းကြောင်းတွင်ဖြစ်သောပိုးရောဂါများနှင့်-အခြားသောဝမ်းကိုက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ၎င်းပြင်-ဤဆေးသည်-ပြင်းထန်သော အဖျားနှင့်ယှဉ်၍ ဖြစ်သောသူအားငင်း၊ ပဒယာဂနှင့်ယှဉ်၍ဖြစ်သောသူအားငင်း၊ အကျိုးရှိ၏။ သားသမီးမရသော မိန်းမများအတွက် သားသမီးကို ရစေနိုင်၏။ - ဤ ဝိဇယ-အမည်ရှိသော ဆေးမှုန့်ကို "ကဏှာတြေယပုနဗ္ဗသု"ရသေ့သည် မိန့်ဆိုထားလေသည်။ ။

မှတ်ချက်။ ကျမ်းရင်း၌ ၁၂-သားစားသင့်သည်ဟုဆိုထားလေသည်။ နောက်ကာဆရာများကား-ယခု ကာလလူများ-၆-သား-၂-သား လောက်သာစားသင့်သည်ဟု ဖွင့်ပြထားလေသည်။ ။

လှော်ပြီးသားရှိန်းခို....ဟုဆေးဘက်တွင်ပါသည်၊မြန်မာများဆေးပေါ်ရာ၌ကား- များသောအားဖြင့် ရှိန်းခိုရိုးရိုးထည့်ကြ၏၊ အထည့်များကြ၏။ ရှိန်းခိုကိုသန့်ရှင်းသောဒယ်အိုးတွင်လှော်ခြင်းဖြစ်သည်၊ ၎င်းကို ရှိန်းခိုမီးဖေါက်ဟုခေါ်ကြသည်။

တောဆောင်းမေခါး.... ကိုဗယဆေးဆိုင်တွင် "တိလက်သာ" ဟုပြောပြီးဝယ်လျှင်ရသည်၊စယို.... ကိုထည့်ရာ၌ စယိုစစ်စစ်ဖြစ်အောင်ရှာဖွေ၍ထည့်သင့်သည်၊ တောကွမ်းရိုင်းများကို များသောအားဖြင့်တွေ့ရသည်။

ကန့်ချုပ်နီမြစ်....ဟုဆိုထားသည်၊ များသောအားဖြင့် ကန့်ချုပ်ဖြူများရောနှောထားကြသည်၊ ဆေးကျမ်းဟောင်းများတွင်ကား- ကန့်ချုပ်နီမြစ်၏ အခေါက်ကိုထည့်ရန်အထူးမှာထားသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သက်ရှည်အားတိုးဆေး

စ်ကြာဘကြကျမ်း(၄၅)အရိသ-ရောဂါပိုင်းမှ

၁။	ကြာဟင်း	၁၀-သား	၈။	နွားမြက်ရင်း	၁၀-သား
၂။	ငယို	။	၉။	သဘော်ချဉ်းခြောက်	။
၃။	နှပ်ချို့မြစ်	။	၁၀။	အိပ်မွှေ့သီး	။
၄။	ဆူးလေ	။	၁၁။	ဖန်ခါးသီး	။
၅။	ကန့်ချုပ်နီမြစ်	။	၁၂။	စင်ကြွယ်ပြီးသားချိုးသီး	၂၀-
၆။	ဂမုန်းတိမ်ပြာဥ	။	၁၃။	ဂုံခါး	၂၀-သား
၇။	လက်ထုပ်မြစ်	။	၁၄။	ဝဥ	၄၀- ။

၎င်းဆေးဘက် (၁၄) မျိုးတို့ကိုထုံထောင်းပြီးလျှင် ရေ-၁၅၇၆-သားဖြင့်ထည့်ပြီးကြိုပါ၊ လေးပုံတပုံကျန်လျှင်ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် ပြုတ်ဆေးရည်၏သုံးဆထက် ကြံသကာခဲကိုရောပြီးလျှင်၊ လျက်စားလို့ရသော ချက်ဆေးကဲ့သို့ဖြစ်အောင်ကြိုချက်ပါ၊ ၎င်းနောက် ယောင်းမတွင် ကပ်သကဲ့သို့ ခပ်ပြစ်ပြစ် (မုံ့ကျွဲသဲကဲ့သို့) အခြေသို့ ရောက်သောအခါ အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား။

၁။	ကြာဟင်း	၆-သား	၅။	ဖာလာစေ့	၁၀-သား
၂။	စယို	။	၆။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။
၃။	ဝဥ	။	၇။	ငြုပ်ကောင်း	။
၄။	ကန့်ချုပ်နီမြစ်	။	၈။	ဆင်ပိတ်ချဉ်းသီး	။

၎င်း(၈)မျိုးသောဆေးဘက်တို့ကို အမှုန့်ပြုပြီးထည့်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ငါးမျိုးအပြားရှိသော ဝူရောဂါ, အမျိုးမျိုးသောဒူလာသရော ရောဂါ,ကိုယ်ရေဖျော့သောရောဂါ,ကိုယ်ရေစိမ်းပုပ်သောရောဂါ,အမျိုးမျိုးသောမြင်းသရိုက်ရောဂါ, များကိုပျောက်ကင်းစေသည့်အပြင်၊အမျိုးမျိုးသော ဝမ်းဗိုက်၌ဖြစ်သောရောဂါတို့ကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ၎င်းပြင်-ဝမ်းကိုက်ရောဂါ, မြစ်ခြောက်နာရောဂါ, ထိပ်ကပ်နာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရောဂါ, နှာစေးရောဂါ, ပေါင်တောင့်တင်းသောရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ဤဆေးသည် အမျိုးမျိုးသော အနာရောဂါများအတွက် အကျိုးပြု၏၊ အထူးအားဖြင့် မြင်းသရိုက်ရောဂါကို ဖျက်ဆီးနိုင်ရာ၌၊ အကြိမ်ပေါင်းထောင်သောင်းများစွာ စမ်းသပ်အောင်မြင်ပြီးဖြစ်၏၊ ၎င်းဆေးကိုအမြဲမှီဝဲသောသူသည်ရောဂါကင်းပြီးလျှင် အသက်တရာတိုင်အောင် ရှည်နိုင်၏၊ အရည်တွန့်ခြင်း, ဆံပြုခြင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ။

ဤ "ဗာဟုသာလာဂုဠ" ဆေးသည် "ရသာယန" (အသက်ရှည်ဆေး)များတွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည့်အပြင်- အဆီကိုလည်းတိုးပွားစေနိုင်၏။၎င်းပြင်- မြင်းသရိုက်ရောဂါကို ပယ်ဖျောက်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ ။

(မှတ်ချက်) ဤဆေးကိုစားသုံးပြီးနောက်- နွားနို့-သို့မဟုတ်- သားပြုတ်ရည်နှင့်-ထမင်းကိုရေလဲအနေဖြင့်သောက်သင့်၏။

စားရန်အလေးချိန်.... ဝိ-၂-သားမှ ဝိ-၈-သားအထိ။

စင်ကြယ်ပြီးသားချိုးသိး.... ဟုအထက်ပါဆေးနည်းတွင်ပါရှိသည်၊များသောအားဖြင့် မြန်မာများသည် ချိုးသီးကို ၎င်းအတိုင်းပင်ထည့်ကြသည်ကိုတွေ့ရသည်၊၎င်းချိုးသီးစသည်တို့သည် အဆိပ်မျိုးတွင်ပါသောကြောင့်၊ အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းတွင်ကား- သုတ်သင်ရှင်းလင်းစေပြီးမှ ချိုးသီးကိုအသုံးပြုကြသည်။ ထို့ကြောင့်-ဆေးနည်းတွင်စင်ကြယ်ပြီးသားချိုးသီးဟု ထူးခြားစွာဆိုထားသည်၊ ၎င်းကိုစင်ကြယ်အောင်လုပ်နည်းမှာ- ကျွန်ုပ်တို့ပြန်ဆိုထားသော "ရသတရင်္ဂနီ" (ဓာတ်သမုဒ္ဒါကျမ်းကြီး) တွင်အကျယ်ပါ၏။ ဤ၌အကျဉ်းမှတ်ရန်မှာ- ချိုးသီးထိပ်ပိုင်းကို ဓါးဖြင့်ခွဲ၍ အိပ်ခိုင်ခိုင်တခုတွင်ထည့်ပါ၊ ၎င်းနောက်- အုပ်မှုန့်များကိုထည့်ပြီး လက်ဖြင့်ပွတ်တိုက်ပါ၊ အုပ်မှုန့်တွင် ဆီကဲ့သို့ဖြစ်လာပြီး ၎င်းအခွံများထွက်သွားသည်ရှိသော်– ထိုချိုးသီးကိုရေနွေးပူပူဖြင့်ဆေးကျော၍ သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပြီးယူပါ၊ ထိုချိုးသီးကိုလိမ်းဆေးဘက်တွင်အသုံးပြုနိုင်သည်၊ အတွင်းစားဆေးအနေဖြင့် အသုံးပြုလိုသော်- ချိုးသီးကိုအိပ်တွင်ထည့်၍ နွားချေးအိုးတွင် မှန်ထုတ်ဆဲ့ (ဒုတ်တန်းပြစ်၍ ၎င်းတွင်ချိတ်ဆွဲပြီးအပေါ်းပိတ်၍) ပြုတ်ပါ၊ ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ပြီးမှအထက်ပါဆေးနည်းတွင်ထည့်ပါ။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပိတ်ချင်းသီးဟူသည်မှာ.... ပိတ်ချင်းငယ်,ပိတ်ချင်းကြီး, ရေပိတ်ချင်း,စသည်ဖြင့်- ဘာဝပ္ပကာသစသည်တို့တွင် ဖွင့်ပြထားသည်ကို တွေ့ရသည်၊ ဆင်ပိတ်ချင်းယူရာ၌-ဝါဒကဲ့သည်၊ သစ်ပင်များတွင် တွယ်ကပ်ပြီးတက်သွားသော ဆင်ကျုန်(ဆင်ကွမ်း)ခေါ်-နွယ်ပင်ကြီးမှသီးသောအသီးသည်၊ ပိတ်ချင်းသီးကြီးကဲ့သို့ ဖြစ်နေ၍၊ ၎င်းကိုဆိုသည်ဟု အချို့ဆရာများဆိုကြသည်။ အများသုံးဗယဆေးဆိုင်များတွင် "ယနပိပ္ပလိ"ဟုမေးဝယ်လျှင် ယခုသုံးနေကျ ပိပ်ချင်းထက်ကြီးသော ပိတ်ချင်းကိုထုတ်ပေးလိမ့်မည်၊ ၎င်းကိုပင်ထည့်ကြသည်၊ ဆင်ပိတ်ချင်းကို "ဂဇပိပ္ပလိ"ဟုခေါ်သည်၊ ဂဇ-သဒ္ဒါသည်- ဆင်ဟောသည်၊ ယန-သဒ္ဒါသည်၊ "တာမီလ်" လိုဆင်ဟောသည်။

လေးညှင်းမှုန့် စားမြိန် သက်ပွားအားတိုးဆေး

စက္ကာဒတ္တကျမ်း(၇၂)ရာဇယက္ခမာရောဂါပိုင်းမှ

၁။ လေးညှင်း
၂။ ရုတန်စေ့
၃။ ပန်းရင်း
၄။ နံ့သာဖြူ
၅။ တဂရ(သနပ်ခါး)
၆။ ကြာညိုဝတ်ဆံ
၇။ ဇီယာဖြူ
၈။ ဖာလာငယ်
၉။ အကျော်နက်
၁၀။ ကြိတ်မှန်ရွက်
၁၁။ ပိတ်ချင်းငယ်
၁၂။ သဘော် ချင်းခြောက်
၁၃။ ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်
၁၄။ နွားမြက်ရင်း
၁၅။ ဥပသကာ
၁၆။ ဂန့်ဂေါဝတ်ဆံ
၁၇။ ဇာတိပ္ပိုလ်သီး
၁၈။ ဝါးစိန်

၎င်းဆေးဘက်(၁၈)မျိုးတို့ကိုတဆစီယူ၍၊ သကြား(၈)ဆကိုယူပြီးလျှင် တပေါင်းတည်းပြု၍ အမှုန့်ပြုပြီးမှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... နှုတ်မြိန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်၏,ရောင့်ရဲ၏, ဝမ်းမီးကိုတောက်ပစေ၏, အားကိုတိုးပွားစေ၏, သုက်အတွက် အလွန်အကျိုးပြု၏, ဒေါသသုံးပါးကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏, ရင်ကိုင်ခြင်းကို ပယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖျောက်နိုင်၏, မျက်စိမှုန်ခြင်း, လည်ကိုင်ခြင်းကိုပယ်ဖျောက်၏၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ, ကြို့ထိုးရောဂါ, နှုတ်မမြိန်သောရောဂါ, များကိုပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ၎င်းပြင်-မြစ်ခြောက်နာရောဂါ, ထိပ်ကပ်နာရောဂါ, ဝမ်းကိုက်ရောဂါ, ဝမ်းသက်ရောဂါ, ဘဂန္ဒရ(ဂရင်ဂျီ)နာ, မြင်းဖုအစိုနာ, ဒူလာသရောရောဂါ, ဂူရောဂါများနှင့် အဖျားရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ။

မှတ်ချက်။ ဝါးစိန်ဟူသည်- မြန်မာများဆေးဖေါ်သုံးစွဲရာ၌ အလွန်အသုံးနည်းသော ဗယဆေးတခုဖြစ်သည်၊ အချို့ဝါးပုလဲဟုခေါ်သည်၊ဗယဆေးဆိုင်တွင်'ဗ'ဆလိုကျုန်'ဟုမေးဝယ်လျှင်– ၁-သား ပြား-၅၀-၆၀ လောက်ပေးရမည်၊ ဝါးခေါင်းအတွင်းမှရသော ဆေးဘက်ဖြစ်သည်။

မြောက်ခေါင်းဥမှုန့်–အားတိုးဆေး

ဇာသဗ္ဗရတနာကရကျမ်း(၅၉၂)(၈)

မျောက်ခေါင်းဥနှင့် ကြိတ်မှုန်ရွက်အမှုန့်ကို တဆစီယူပြီးလျှင်-၎င်း ၂-မျိုးကို တပေါင်းတည်းပြု၍ ထောပတ်အနည်းငယ်ဖြင့်ကြော်ပါ၊ ထိုဆေးမှုန့်ကြော်နှင့် သကြား ကို လေး တူ ရော ပြီး လျှင် သိမ်း ဆည်း ထားပါ။

ဆေး၏အားကျိုးကား- သုက်ဓာတ်များကို တိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။
စားရန်အလေးချိန်၊ ၁၂-သား
ရေလဲကား။ နွားနို့ကိုသောက်ပါ။

မြောက်ခေါင်းဥမှုန့်-သုက်ကြွားအို ရုပ်ပျိုအားတိုးဆေး

ဇာသဗ္ဗရတနာကရကျမ်း(၅၉၂) (၈)

မြောက်ခေါင်းဥ- ၃၀၀-သားကို အမှုန့်ပြု၍၊ သင့်လျော်သော အလေးချိန်များရည်ကိုယူ၍ရောပြီးလျှင် နွားနို့နှင့်မှိုဝဲပါ။ ၎င်းနောက်နို့ထမင်း,ထောပတ်နှင့်ပြုလုပ်ထားသော အစာအာဟာရတို့ကို မှီဝဲသည်ရှိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သော်.... အိုမင်းသောယောကျ်ားပင် ဖြစ်သော်လည်း လုင်ပျိုပမာ အားအင်တိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။

ဥမ္မန်ဥ–အားတိုးဆေး

ဟာရိတသံဟိတာကျမ်း၊ အပိုင်း(၅၀)မှ

၁။ ဥမ္မန်ဥ	၄။ ဇီးဖြူသီး
၂။ ဆူးလေ	၅။ သိန္ဓောဆား
၃။ မူသလီ	၆။ ပိတ်ချင်းသီး

၎င်းဆေးဘက်(၆)မျိုးတို့ကို လေးတူယူပြီးလျှင်၊ အားလုံးဆေး၏ အလေးချိန် သကြားနှင့်ရော၍ အမှုန့်ပြုပြီးမှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား။ ၎င်းဆေးကိုနွားနို့နှင့်မှီဝဲသည်ရှိသော်....သုက်များတိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။

စားရန်အလေးချိန်။ ၉-ပဲ သား။

မှတ်ချက်။ ဝိဒါရိကန္ဒကို.... ဘင်္ဂါနယ်ရှိဆရာများသည် အချို့ကြွေးဥကိုအသုံးပြုကြ၏၊ အချို့တောင်ကဇွန်းဥကိုအသုံးပြုကြ၏၊အချို့ဥမ္မန်ဥကိုအသုံးပြုကြ၏၊သို့ဖြစ်၍ ပြည်နယ်အလိုက်ဖြင့် အိန္ဒိယပြည်တွင်ဝါဒကွဲမှုကြောင့်၊ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းကြီးများနှင့်, ပုံပြအဘိဓာန်ကျမ်းတို့တွင်လည်းအမျိုးမျိုးပြကြသည်၊ အထူးခွဲခြား၍မှတ်ရန်မှာ အားတိုးဆေးအရာတွင် ဥမ္မန်ဥသည်သာလွန်၍ အကျိုးရှိ၏၊အဆိပ်ဖြေဆေးတွင် ကြွေးဥသည်သာလွန်၍ အကျိုးရှိ၏၊အနာပေါက်ဆေးတွင် တောင်ကဇွန်းဥသည် သာလွန်၍အကျိုးရှိ၏ဟု ခွဲခြား၍ မှတ်ယူသင့်၏။

ဥမ္မန်ဥမှုန့်(မ)တရာအားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း (၃၀၅) ဝုဿာဓိကာရပိုင်းမှ

ဥမ္မန်ဥသတ္တုရည်ကိုထုတ်ယူပြီးလျှင်၊ ၎င်းသတ္တုရည်၌ပင် ဥမ္မန်ဥအမှုန့်ကို ထုံပါ(စိမ်ပါ)။ ၎င်းနောက် ခြောက်အောင် လုပ်ပြီးလျှင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးမှုန့်ကို ထောပတ်,ပျားရည်,တို့နှင့်ရောရှဲစားသည်ရှိသော်-…. မိန်းမပေါင်းတရာတို့နှင့် ကာမဂုဏ်သွားလာနိုင်၏။

ဥမ္မန်ဥမှုန့်-သက်ကြားအို လူပျိုဖြစ်အားတိုးဆေး

ယောဂတရင်္ဂိဏီကျမ်း(၃၁၀)ဝါဇီကရဏဒိုင်းမှ

ဥမ္မန်ဥကို သေချာစွာအမှုန့်အညက်ပြုလုပ်ပြီးလျှင်၊(၂၁)ကြိမ်တိုင်အောင် ၎င်းဥမ္မန်ဥ သတ္တုရည်ဖြင့်သာထုံပါ (စိမ်ပါ)။ ၎င်းနောက် သကြား, ပျားရည်,ထောပတ်, တို့နှင့်ရောရှဲစားပါ၊ ၎င်းနောက်- နွားနို့သောက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား။ ။ အသက်(၈၀)ရှစ်ဆယ်အရွယ်ပင်ဖြစ်သော်ငြားလည်း လုင်ပျိုပမာ ကာမဂုဏ်သွားလာရာ၌ ရွှင်လန်းနိုင်၏။

ဥမ္မန်ဥမှုန့်(မ) တရာအားတိုးဆေး

အဋ္ဌင်္ဂဟာဒယကျမ်း(၉၇၃)ဝါဇီကရဏဒိုင်းမှ

၁။ ဥမ္မန်ဥ ၃။ သလေးစပါး ၅။ ဆူးပဒေါင်း
၂။ ပိတ်ချင်း ၄။ လွန်ဆံ ၆။ ခွေးလေးယားစေ့

၎င်းဆေးဘက်(၆)မျိုးတို့ကို ၁၅-သားစီယူပါ၊ ပျားရည်-၁၅-သား၊ သကြား ၃၇-ဂဲ-သား၊ ထောပတ် ၂၄-သား အားလုံးသောဆေးဘက်များကိုရောပြီးလျှင် နေ့စဉ် ဒိ-ဂဲ-သားမှီစဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား။ မိန်းမပေါင်းတရာတို့နှင့် ပေါင်းဖော်မှီဝဲနိုင်သော စွမ်းရည်သတ္တိရှိပါမည်။

ဥမ္မန်ဥမှုန့်-သက်ကြားအို လူပျိုဖြစ်အားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း(၉၁၄)ဝါဇီကရဏဒိုင်းမှ

ဥမ္မန်ဥကို ထောပတ်နှင့်ရောပြီးလျှင် နွားနို့ဖြင့် သဖန်းသီးပမာဏ စားသောသူသည် အိုမင်းရင့်ရော်သောသူပင်ဖြစ်သော်လည်း လုင်ပျိုပမာ စွမ်းနိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဥမ္မနိဥမ္မန်- သက်ကြားအို လူ့မျိုဖြစ်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၁၉၇)(စ)

၁။ ပိတ်ချင်းသီး ၃။ သဗျက်သီး

၂။ ဆီးဖြူသီး ၅။ နွယ်ချို

၎င်းဆေးဘက်(၄)မျိုးတို့ကိုလေးတူယူပြီးအမှုန့်ပြုပါ၊ထိုဆေးမှုန့်များကို ဥမ္မနိဥ၏သတ္တုရည်ဖြင့် အကြိမ်များစွာထုံပြီးလျှင်၊ နေရိပ်တွင်ခြောက်သွေ့အောင်လုပ်ပါ၊ ၎င်းနောက် ထိုဆေးမှုန့်နှင့်အတူ သကြားခဲ့ရောရှုထားပါ၊ ထောပတ်,ပျားရည်,တို့နှင့် ဆေးကိုရောပြီး လျက်စားပြီးသည့်နောက် နွားနို့ကိုသောက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား။ အသက် (၈၀) အရွယ်ရှိသော အိုမင်းသောယောက်ျားပင်ဖြစ်သော်လည်း၊ လုင်ပျိုကဲ့သို့ မိန်းမများနှင့်ပေါင်းဖော်နိုင်၏။

မှတ်ချက်။ လျက်စားခြင်း၌ မြန်မာများတွင် လျက်စားသောဆေးကို ဆေးမှုန့်အနေနှင့် အသုံးပြုကြ၏၊ အာယုဗ္ဗေဒတွင်ကား- လျက်ဆေးကိုပြစ်ပြစ်ခဲခဲ လက်ထဲတွင်ထည့်၍လျက်စားလို့ရအောင်လုပ်ပြီး အသုံးပြုကြ၏။ ထိုထိုးထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ နောင်.... "လျက်ဆေး" ဟုပါသောနေရာ၌၊ မြန်မာများလျက်ဆေးမျိုးကို မမှတ်ယူဘဲ ယိုဆေးမျိုးဟုမှတ်ပါ။ "အဝလေဟ" - သဒ္ဒါသည်လျက်ခြင်းကိုဟော၍ သဒ္ဒါအနက်အတိုင်း လျက်ဆေးဟုပင် ရှေးကပြန်ကြသည်။

ရှင့်မတက်—လူ့လှအားတိုးဆေး

စက္ခဒတ္တကျမ်း- (၁၂၁) ဝါတဗ္ဗရောဂါပိုင်းမှ

၁။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ) ၆။ ဆင်တုံးမနွယ်

၂။ ဝက်ချေးဖနဲခေါက် ၇။ ပိုတ်ချင်းငယ်

၃။ ဂုံခါး ၈။ ဒဟာဿကိုင်း

၄။ မြေဇီးဖြူ ၉။ ဆူးလေ

၅။ ပရန္ဒဝါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဎင်းဆေးဘက် (၉) မျိုးတို့ကို အသီးသီး -၃ဝိ သား စီယူပြီးလျှင် အမှုန့်ပြုပါ၊ အားလုံးသော ဆေးမှုန့်၏ထက်ဝက်အလေးချိန် - (ဒိနာခံည် သောမြင်းခွာရွက်)၊ ပျားရည်-၆-သား၊ ထောပတ်-၄ဂိ-သား၊ ဎင်းဆေး ဘက်အားလုံးတို့ကို သမအောင်ရောစပ်၍ ဝမ်းမီးအခြေအနေကို ချင့်ချိန် ပြီးမှီဝဲပါ၊ ဤဆေးကိုမှီဝဲသော အခါ-အစာ အာဟာရများကိုစားသုံးနိုင် ပါသည်။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ဝါတရက်(ပါဒရက်)ရောဂါ,မြစ်ခြောက် နာရောဂါ,နှုနာရောဂါ, ပိန်ကြုံသောရောဂါ,ရတ္တပိတ် (သွေးအန်သွေး ကျ)ရောဂါ များနှင့်-လေ, သည်းခြေ, သလိပ် ကြောင့်ဖြစ်သော အမျိုး မျိုးသောရောဂါများကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

"ဤယောဂသာရာမတ"ဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော် .... ဖြူသောဆံ ပင်များကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ပြီးလျှင်အရောင်အဆင်းကိုလည်း တိုးပွားစေ နိုင်၏။ ဤဆေးကို မှီဝဲသောအချိန်၌ နေ့အခါအိပ်ခြင်း, မီးလှုံခြင်း, ပင်ပမ်းခံခြင်း, မေထုန်မှီဝဲခြင်း, စပ်သောအစာ, ပူသောအစာ, လေးသော အစာ, ထိုင်းမှိုင်းသောအစာ, ငံသောအစာ, ချဉ်သော အစာ တို့ ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ။

(**မှတ်ချက်**) ရှင့်မတက်........ရှင့်မတက်ကြီး, ရှင့်မတက်ငယ်, ဟူ၍နှစ် မျိုးရှိသည်၊ ရှင့်မတက်ကြီးကို ဆေးဘက်တွင် အသုံးများ သည်၊ ရှင့်မတက်သည်-ရှေးအခေါ်ဖြစ်သည်၊ အရပ်ခေါ် မှာ- ကညွတ်ဟုခေါ်သည်။ ။

စိနာမည်သော မြင်းခွါဟူသည်....မြင်းခွာတမျိုးမဟုတ်ပါ၊ တရုပ် ပြည်မှ ဖြစ်သော မြင်းခွာဟု - အဓိပ္ပါယ်ရသည်၊ တရုပ်လူမျိုးများသည်- မြင်းခွာကိုအသုံးပြုခဲ့ကြ၏၊ ယခုလည်းအသုံးပြုဆဲပင်ဖြစ်သည်၊ မြင်းခွာ ကိုသတ္တုရည်ထုတ်၍သကြားနှင့်သောက်ကြ၏, ပြုတ်-၍ သောက် ကြ ၏, အမှုန့်ပြု၍စားကြ၏၊ ထိုသို့အသုံးပြုခြင်းသည် တရုပ်ပြည်၌အထင်ရှားဆုံး ဖြစ်၍ ဤကဲ့သို့ဆိုထားသည်၊ ကျွန်ုပ်တို့အသုံးပြုနေသော မြင်းခွာရိုးရိုး ကိုပင်ယူနိုင်ပါသည်။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှင့်မတက်မှုန့်ကာမအားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း(၁၂၁)ဝါတရုတ္တဆေးဝါဒိုင်းမှ

၁။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ) ၄။ ဝက်ချေးဖနဲခေါက်
၂။ ဆူးလေ ၅။ ဘောက်မွဲ(ဘီးပင်)မြစ်
၃။ မွေးလေးယားစေ့ ၆။ ဆူးပဒေါင်း

ဧင်းဆေးဘက် (၆) မျိုးတို့ကိုလေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးနွားနို့နှင့် မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....အကြိမ်ပေါင်းများစွာ မိန်းမနှင့် မေထုန်မှီဝဲသော်လည်း မရောင့်ရဲနိုင်ပါ၊ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းသည်ဤဆေးမှုန့်၏စွမ်းရည်သတ္တိသာဖြစ်ရ၏။ ။

ရှင့်မတက်မှုန့်- မောင်းမတထောင်အားတိုးဆေး

ယောဂတရင်္ဂနီကျမ်း(၃၁၀)ဝါဒီကရုဏာဝိုင်းမှ

၁။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ) ၄။ ဆူးလေး
၂။ ဝက်ချေးဖနဲမြစ် ၅။ ဆီးဖြူသီး
၃။ ဥမှန်ဥ

ဧင်းဆေးဘက်(၅)မျိုးတို့ကို-အသီးသီး-၁၅-သား စီယူ၍အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ ထောပတ်, ပျားရည်, သကြား, တို့နှင့်ရောစပ်ပြီးမှီဝဲပါ၊ထိုဆေးဘက်(၆)ပါးတို့ကိုဆရာမြတ်တို့သည်-အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သော-သုတ်ဓာတ်ကို တိုးပွားစေရန်နှင့်-မိန်းမပေါင်းများစွာတို့ကို ကာမဂုဏ်သွားလာရန် အတွက်မိန့်ဆိုထားကြကုန်၏။ ။

မှတ်ချက်။ ဤဆေးဘက်(၆)မျိုးဟုဆိုထားသည်၊စင်စစ်မှာ-(၈)မျိုးရှိ၏၊အမှုန့်ဆေးငါးပါးနှင့်-ထည့်၍စားရန်ဆေးလုံးမျိုးကို တပေါင်းတည်းပြု၍ (၆) မျိုးဟုအမည်တတ်ထားသည်။

ဆင်ပြောင်ကြီး-ရှင်မတက်မှုန့်-အားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း-(၉၁၃)ဝါဒီကဏာဝိုင်းမှ

၁။ ရှင့်မတက်-(ကညွတ်ဥ) ၄။ ပရန္ဒဝါ
၂။ ဆူးလေ့ ၅။ ဝက်ချေးဖနဲ
၃။ ဗဟာသကိုင်း ၆။ မူသလီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ၚင်းဆေးဘက် (၆) မျိုးတို့ကိုလေးတူယူ၍အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ နွားထောပတ်၊ သကြား၊ နှင့် မိုဝဲသည်ရှိသော်.... အားအင်ကုန်ခမ်းသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဆင်ပြောင်းကြီးကဲ့သို့အားအင်ရှိကုန်၏။ ။

ရှင့်မတက်မှုန့်-ပန်းသေအားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း(၉၂၄)ဝါဇီကရဏပိုင်းမှ

၁။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)
၂။ ဒဟဿကိုင်းမြစ်
၃။ ခွေးလေးယားစေ့
၄။ မူသလီမြစ်
၅။ ဆူးလေမြစ်

ၚင်းဆေးဘက်(၅)မျိုးတို့ကို လေးတူယူပြီးလျှင်၊ အမှုန့်ပြုလုပ်၍ သကြားနှင့်ရောပြီး နွားနို့နှင့်သောက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား။ ဣန္ဒြေညှိုးနွမ်းအားအင်ကုန်ခမ်းသောသူများ ကောင်းပါလိမ့်မည်၊ ပန်းသေသောသူလည်း ကောင်းပါလိမ့်မည်။

ရှင့်မတက်မှုန့်-ရှစ်မျိုအားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း(၉၂၈)ရသာယနပိုင်းမှ

၁။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)
၂။ မယားကန်
၃။ ဆင်တုံးမနွယ်
၄။ မူသလီမြစ်
၅။ ဆင်ပေါက်ဥ

ၚင်းဆေးဘက် (၅) မျိုး တို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ ထောပတ်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ပျားရည်နှင့်ဖြစ်စေမှိုဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား။ အိုမင်းသောရောဂါ၊ သေဝနီးပါးရောဂါတို့နှင့် နှိပ်စက်ခံနေရသောသူသည်သုက်နှင့်အား စသည်တိုးပွားပြီးလျှင်၊ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်သွေးလှပ၏၊ နုတ်တမျှ ကိုယ်ရောင်တောက်ပ၏၊ ကျယ်သောပညာဉာဏ်များ တိုးပွား၏။

မှတ်ချက်။ (ပေါက်ဖြူနွယ်)"ပေါက်ဖြူနွယ်ဥကိုမှတ်ယူပါ။

---

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှင့်မတက်မှုန့်-မောင်းမတထောင်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၂၄) (ပဋ္ဌမီ)

၁။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)
၂။ ဝက်ချေးဖနဲမြစ်
၃။ ခွေးလေးယားစေ့
၄။ ဆူးပဒေါင်း
၅။ ဆူးလေ
၆။ နှမ်း
၇။ မည်ပဲ

၎င်းဆေးဘက်(၇)မျိုးတို့ကို လေးတူယူပြီးအမှုန့်ပြုပါ၊၎င်းဆေးမှုန့်ကို သကြားခပ်ထားသောနို့ဖြင့် ညည့်အခါတွင်မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား။ ထောင်ပေါင်းများစွာသောမိန်းမတို့နှင့်ကာမဂုဏ်သွားလာမှီဝဲနိုင်လောက်အောင် စွမ်းရည်သတ္တိအားရှိလာပါလိမ့်မည်။

ရေထိကရုံးမှုန့်—အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း(၁၂၄)အာမဝါတရောဂါပိုင်းမှ

၁။ ရေထိကရုံး
၂။ ဆူးလေ
၃။ ဆင်တုံးမနွယ်
၄။ ဂုံခါး
၅။ ပိတ်ချင်းသီး
၆။ ကြာပဟင်း
၇။ နွားမြက်ရင်း
၈။ ရေခတက်ခေါက်
၉။ ပရန္နဝါ
၁၂။ တြိဖိုလ် (ဆီးဖြူ, ဖန်းခါး, သဂ်ဆိမ့်)
၁၃။ ချင်းခြောက်

၎င်းဆေးဘက် (၁၃)မျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ ဒိန်ချဉ်,ပုန်းရည်ရေနှင့်မွှေထားသောဒိန်ချဉ်, နို့, သားပြုတ်ရည်, များနှင့်အတူတကွစားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား။ အစာမကြေ လေထိုးသောရောဂါ, အဆစ်အမြစ်ရောင်သောရောဂါ, အဖျဉ်းရောဂါ,ဂူရောဂါ, ရင်၌ဖြစ်သော ရောဂါ, အဆုပ်ရောဂါ, မြင်းသရိုက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့်အပြင် ဝမ်းမီးကိုလည်းတောက်ပစေနိုင်၏၊ ထက်မြက်ခြင်းနှင့်· အားအင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၎င်းဆေးဘက် (၁၄) မျိုးတို့ကို တပေါင်းတည်းပြုပြီးလျှင်ပြေပြစ်ချောမောသောအိုးခွက်ပုလင်းတွင်ထည့်၍ နေ့စဉ်မှီဝဲပါ၊ ၎င်းနောက် အလိုရှိရာအစာကို စားသောက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ၎င်းဆေးကိုတလခန့်မှီဝဲစားသောက်သည်ရှိသော်= အားအင်ပွားတိုး ဝဖြိုးလာပြီးလျှင် ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်၊ အသားအရည်တွန့်ခြင်း, ဆံဖြူခြင်း, ထိပ်ပြောင်မွေးကျွတ်ခြင်း, ဒူလာသရော ရောဂါ, ကိုယ်ရေဝါဖျော့ရောဂါ, ထိပ်ကပ်နာ, နူနာမျိုးရောဂါ (၁၈) ပါး, ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ (၈) မျိုး, ဂရင်ဂျီနာ, မုတ္တကိစ်(ဆီးအောင့်)ရောဂါ, ဒူးခေါင်းကြီးသော ရောဂါ, ကိုယ်ရေစိမ်းညစ်သောရောဂါ, ခယရုဂ်ရောဂါ, အဆုပ်နာ, ပန်းနာကြီးရောဂါ, ကုစားခက်သောပြင်းထန်သည့်ချောင်းဆိုးရောဂါမျိုး, လေရောဂါမျိုး(၈၀)ရှစ်ဆယ်, သည်းခြေရောဂါ(၄၀) လေးဆယ်, သလိပ်ရောဂါမျိုး(၂၀)နှစ်ဆယ်, ဒွေးဝမ်းရောဂါ, သန္နိပါတ်ရောဂါ, မြင်းသရိုက်ရောဂါ, လိပ်ခေါင်းနာအမျိုးမျိုးတို့ကို၊ သိကြားမင်း၏ ဝရဇိန်လက်နက်မိုးကြိုးစက်သည် သစ်ပင်အပေါင်းတို့ကိုထောင်းထောင်းကြေညက်ဖျက်ဆီးစေသကဲ့သို့၊ ဤဆေးသည်လည်း ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ဖျက်ဆီးနိုင်၏။

ကာမနတ်–အားတိုးဆေး

ယောဂတရင်္ဂီနီကျမ်း(၃၁၂)ဝါဇီကရဏပိုင်းမှ

၁။ ဆူးလေစေ့	၃ိ- သား	၉။	မူသလီ	၁၂
၂။ ခွေးလေးယားစေ့	၆ိ- ။	၁၀။	ဆင်တုံးမနွယ်	၁၂
၃။ ဝက်ချေးဖနဲစေ့	၃ိ- ။	၁၁။	နံ့သာနီ	၁၂
၄။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)	၃ိ- ။	၁၄။	အမွေးသုံးမျိုး(သစ်ကျပိုး ဖာသာ,ကရဝေး)	၁၂-စီ
၅။ ဥမ္မန်ဥ				
၆။ သခွါးစေ့	၆ိ- ။	၁၅။	ပိတ်ချင်းသီး	၁၂
၇။ ဒဟာသကိုင်း	၆ိ- ။	၁၆။	ဆီးဖြူသီး	၁၂
၈။ မယားကြီးရွက်	၉-ကျပ်	၁၇။	လေးညှင်း	၁၂
	၁၂	၁၈။	ဂန့်ဂေါ်ဝစ္ဆ	၁၂

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငင်းဆေးဘက်တို့ကိုအမှုန့်ပြုပြီးလျှင်လက်ပံပင်ဖြူမြစ်၏သတ္တုရည်ဖြင့် (၂၁)ကြိမ်ထုံပါ၊ ၎င်းနောက်–သမန်းမြက်မြစ်ဖွား, သက်ကယ်ကြီးမြစ်ဖွား, ၎င်းတို့၏သတ္တုရည်ဖြင့် (၇) ကြိမ်စီထုံပါ၊ အားလုံးသောဆေး၏အလေးချိန်သကြားကိုထည့်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား... ပျက်စီးဖေါက်ပြန်သောသုက်နှင့်, သုက်အားကုန်ခမ်းသောရောဂါ, မုတ္တကိစ် (ဆီးအောင့်)ရောဂါ, မုတ္တဃာတ် (ဆီးချုပ်)ရောဂါ, ဆီးနှင့်ဆိုင်သောရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ မိန်းမပေါင်း (၁၀၀) တရာတို့နှင့်မွေ့လျော်ပျော်ပါးနိုင်သောစွမ်းရည်သတ္တိရှိ၏၊ မြင်းနှင့်တူသော အားအစွမ်းတမန်ရှိ၏။ ဤဆေးကိုအမြဲမပြတ်စားသွားသည်ရှိသော်... မြုံသောမိန်းမသည်လည်း သားသမီးကိုရနိုင်၏။ဤဆေးကို "မန္ဒန္တရိ"ဆရာကြီးမိန့်ဆိုခဲ့၏။ ။

မထုရာပြည် ဘုရင်မင်းမြတ်သုံး
ရသာလာမည်သော အားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရ်ကျမ်း (၉၂၁) ဝါဇီကံရဏပိုင်းမှ

၁။ ဒိန်-စဉ်းငယ်အချိုအချဉ်ရှိပါစေ ၉၆-သား
၂။ သကြားဖြူဖြူဖွေးဖွေး ၄၈-သား
၃။ ပျားရည် ၃၆-သား
၄။ ထောပတ် ၃၆-
၅။ သဘော်ချင်းခြောက် ၃၄-သား
၆။ လေးညှင်း ၁၂-သား

၎င်းဆေးဘက်တို့၏ အမှုန့်ကို အဝတ်ဖြူဖြူ တခုတွင် ထည့်၍ပွတ်တိုက်ပါ၊ ၎င်းနောက်-မြေအိုးခွက်တခုတွင်-ကတိုး,နံ့သာဖြူ, တို့၏ အရည်ကိုယူပြီးလျှင် ၎င်းအိုးတွင်လိမ်းကျံပါ၊ ၎င်း အိုး ကို အ ကျော် နက်ဖြင့် မီး မြိုက် ပြီး လျှ င် ၊ ဒိန်-နှင့်ပရုပ်ထည့်၍ အနံ့ပေါ်အောင်မွှေပြီးလျှင် ထိုအိုးတွင်ဆေးကိုထည့်ထားပါ၊ "ထိုဆေးကို" ရသာလာ"ဆေးဟုခေါ်ဆိုအပ်၏။ ထို"ရသာလာ"မည်သောဆေးကို "မထုရာ" ပြည်ရှင် ဘုရင်မင်းမြတ်သည်၊ မိမိကျမ်းမာရေးအတွက်–ကိုယ်တိုင်စီမံပြုလုပ်ထားသောဆေးဖြစ်၏။ ထို "ရသာလာ" မည်သောဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော်–ကာမ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂုဏ်အရောင်အလင်း တောက်ပြောင်လာခြင်းရှိ၏၊ ချမ်းသာခြင်းကိုပြုနိုင်၏၊ အလိုလိုက်၍ နှစ်ချိုက်မှုကိုပေးတတ်သော မယားလိမ္မာကဲ့သို့ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်နိုင်၏။ ။

(မှတ်ချက်) မြေအိုးတွင် - အကျော်-နံ့သာမျိုးဖြင့် မှောက်ပြီးမီးမြှိုက်သည်ကိုနံ့သာဖြင့် (အိုးသင်း)သည်ဟုဆိုသည်။ "မထုရာ" နှင့်"မဓုရာ"ကို ကွဲအောင်မှတ်ယူပါ၊ "မထုရာ" ကား-နယူးဒေလီမြို့နှင့်-မိုင်(၁၀၀)တရာကျော်ကျော်တွင်တည်ရှိသောမြို့ကြီးတမြို့ဖြစ်သည်။ "မဓုရာ"ကား-ဣန္ဒိယတောင်ပိုင်း မဒရပ်မှ- မီးရထားကညည့်အိပ်သာသာ စီးရသောနေရာတွင်တည်ရှိသောမြို့ကြီးတမြို့ဖြစ်၏။

ချဉ်လွန်းသောဒိန်မဖြစ်စေရ၊ အနည်းငယ်ချဉ်အောင်ပြုလုပ်ပြီးလျှင်၊ ချို ဆိမ့် သော အ ရ သာ ရှိ သော ဒိန်ကိုယူရမည်။ ။

အသက်တထောင်ဂျုံမှုန့်အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း(၁၀၆)ဝုသျှာဓိကာရပိုင်းမှ

ဂျုံ-၃၀၀ိ သား ကို ယူ၍ ရေ ၁၉၂ိ သား နှင့် ပြုတ် ပြီး လျှ င်၊ အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား။

၁။ ဂျုံ
၂။ မုဥ္စါတဖလ
၃။ မသ်ပဲ
၄။ သဗျက်သီး
၅။ ဖက်သက်
၆။ ကာကောလီ
၇။ ခီရကာကောလီ
၈။ စမုံနီ
၉။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)
၁၀။ ဒဟာသကိုင်း
၁၁။ စွန်ပလွန်သီး
၁၂။ နွယ်ချို
၁၃။ တြိကဋုတ်သုံးပါး (ငြုပ်, ပိတ်ချင်း, ချင်း)
၁၄။ သကြားခဲ
၁၅။ ချီးသီး*
၁၆။ ခွေးလေးယားစေ့

---

* ချီးသီးကို စင်ကြယ်အောင် လုပ်ပြီးမှထည့်ပါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငှင်းဆေးဘက် (၁၆) မျိုးတို့ကို ၁၂-သား စီ ယူ၍ အားလုံးကို တပေါင်းတည်းကြိတ်ပြီးလျှင်၊ ထောပတ် ၄ဂ-သား နို့ ၄ဂ-သား တို့နှင့်-အထက်ကဆိုခဲ့ပြီးသော ပြုတ်ဆေးရည်တို့နှင့် အတူ - ထောပတ်, နို့, တို့ကို ပါထည့်၍ရောချက်ပါ၊ ထောပတ်မျှ ကျန်သောအခါချ၍အေးသောအခါအောက်ပါဆေးဘက်များကို ထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား။

၁။ သစ်ကျပိုးခေါက်	၄။ နံနံစေ့
၂။ ဖာလာ	၅။ ပရုပ်
၃။ ပိတ်ချင်းသီး	၆။ ဂန့်ဂေါ်ဝစ္စ

ငှင်းဆေးဘက်(၆)မျိုးတို့ကို အမှုန့်ပြု၍၊ အနည်းငယ် သင့်ရုံခန့် ထည့်ပါ၊ ငှင်းပြင်-သကြားခဲ ၂၄-သား-ပျားရည်၂၄-သား-တို့ကိုထည့်၍ ငှင်းဆေးဘက် အားလုံးတို့ကိုကြပိုင်းဖြင့်မွှေပါ၊သလေးဆံဖြူဖြူဖွေးဖွေး ထမင်းကိုစားသင့်၏, သားပြုတ်ရည်ကိုသောက်သင့်၏, အကယ်၍ထောပတ် သက်သက်ဖြင့်မှီဝဲလိုသော်-ထောပတ် ၆-သားကိုထည့်ပါ။ ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ဤဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော်....ထိုသူ၏ လိင်ချောင်းသည် ပြော့ခွေနေမည်မဟုတ်ပါ၊ငှင်းပြင်-သုက်ကုန်ခမ်းခြင်းလည်း မရှိပါ၊ အားများတိုးတက်ပွါးများလာမည်၊ လေရောဂါကို လွန်စွာပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ သုက်ဓာတ်များကိုပွားများလာအောင်ပြုပေးနိုင်၏၊ မုတ္တကိစ် (ဆီးအောင့်)ရောဂါကိုပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ အိုမင်းသောပုဂ္ဂိုလ်တို့ အားသင့်လျော်၏။ ငှင်းဆေးကို ၆-သား စားပြီးလျှင်- (၁၀) ရက်တိုင်အောင်နို့ ကိုရေလဲအနေဖြင့်သောက်သည်ရှိသော်.... မိန်းမပေါင်းတရာကို မေထုန်မှီဝဲခြင်းငှါစွမ်းနိုင်၏။ ထိုဂျုံ "ရသာယန" သက်ရှည်အားတိုးဆေးကို "အသနိကုမာရ" တို့ မိန့်ဆိုတော်မူခဲ့သောနည်းဖြစ်သည်။

ဤဆေးကို ဖေါ်စပ်ပြုလုပ်ရာ၌၊ ရေ ၇၆ဂ-သား အလေးချိန်တွင် ထည့်၍ပြုတ်ပါ၊ ရေ ၁၉၂-သား ကျန်သောအခါချပါ။ သစ်ကျပိုးခေါက်, ဖာလာ, စသည်တို့၌-အလေးချိန်မည်မျှ ထည့်ရမည်ကို မဆိုထားသော်လည်း၊ ဖေါ်စပ်ပြုလုပ်ရေးထုံစံအတိုင်း "၁၂-သား" စီထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှတ်ချက် မုဋ္ဌဝဓဖလ-၎င်းကိုမရလျှင်-ထန်းဦးဆောက်ကိုထည့်ပါ၊ ကာကောလီ, ခီရကာကောလီ, ၎င်းတို့ကိုမရလျှင်-ဒဟာသဲကိုင်းကိုထည့်ပါ။ ။

ဆင်ပြောင်းကြီး-ဒဟာသကိုင်း-လူအားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း(၂၉၃)ရသာယနဒိုင်းမှ

၁။ ဒဟာသကိုင်းမှုန့် ၃။ ထောပတ်
၂။ နွားနို့ ၄။ ဆီ

၎င်းဆေးဘက် (၄) မျိုးတို့ကို သင့်လျော်အောင်ထည့်၍၊ ရေနွေးခပ်ပူပူနှင့်မှီဝဲသည်ရှိသော် ဆင်ပေါက်ကြီးကဲ့သို့ဝဖြိုးလာပါလိမ့်မည်။

ဒဟာသကိုင်းမှုန့်-ရှုပ်ပျို အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း(၂၉)ရသာယနဒိုင်းမှ

၁။ ဒဟာသကိုင်း ၃ဝိ-သား ၂။ ဂုံခါး ၃ဝိ-သား

၎င်းဆေးဘက်(၂)မျိုးတို့ကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ ထောပတ်အိုးတွင်ထည့်၍ညည့်တွင်စိမ်ထားပါ၊ ၎င်းနောက်-စိမ်ထားသော ဆေးမှုန့် ၆-၇ သား ကို နွားနို့နှင့်မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... အကြိမ်များစွာမိန်းမတို့ကိုမေထုန်မှီဝဲသော်လည်းမရောင့်ရဲနိုင်ပါ။ အကယ်၍ ကာမဂုဏ်မမှီဝဲဘဲ ၎င်းဆေးကိုဆက်စားသွားသည်ရှိသော်....ကိုယ်အင်္ဂါဝဖြိုးလာခြင်း, ဆံဖြူများမဲခြင်း, အရည်တွန့်ခြင်းမှကင်းပြီးလျှင် အိုရာမှ ပျိုလာပါလိမ့်မည်။ ။

ဒဟာသကိုင်း အားမရ ကာမအားတိုးဆေး

အာယုဗ္ဗေဒ တိကိစ္ဆာသာဂရကျမ်း

၁။ ဒဟာသကိုင်း ၃ဝိ-သား ၂။ ဂုံခါ ၃ဝိ-သား

၎င်းဆေးဘက် (၂) မျိုးတို့ကိုကြိတ်ပြီးလျှင် - ထောပတ်အိုးတွင်ထည့်ပြီးထားပါ၊ ၎င်းနောက်-ဆေး(၁၀)သားကို နို့ ၁၅-သား နှင့်အတူစားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးအကျိုးကား.... သုက်အားများတိုးပွားပြီးလျှင် မည်သည့်အခါမှ ကာမဂုဏ်မွေ့လျော်ရာ၌ အားရတင်းတိမ်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ ။

ဒဟာသကိုင်းမှုန့်—လူဝအားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း(၉၂၈)ရသာယနပိုင်းမှ

ဒဟာသကိုင်းမှုန့်ကို (၁၅)ရက်တိုင်အောင်- နွားနို့, ထောပတ်, ဆီ,ရေနွေးပူပူ,ရေအေးနှင့်သောက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ပိန်ကြုံအားနည်းသော ခန္ဓာကိုယ်ရှိသောသူသည် ဝပြောလာပါလိမ့်မည်၊ မိုးရွာသောအခါ ကောက်ပင်များတိုးပွားစီပင်ပြန့်ပွားလာသကဲ့သို့ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဒဟာသကိုင်းမှုန့်- သက်ကြားအိုလူပျိုဖြစ် အားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်-(၉၂၈)ရသာယနပိုင်းမှ

သိသိရ ရတု၌ ဒဟာသကိုင်းမြစ်ကို နွားနို့နှင့်ချက်၍၊ ပျားရည်, ထောပတ်, ထပ်ထည့်ပြီးလျှင်၊ တလခန့်မှီဝဲသည်ရှိသော်.... အိုမင်းသောသူဖြစ်သော်လည်း လုင်ပျိုပမာ အားအင်ဖြစ်လာနိုင်သည်။

မှတ်ချက်။ သိသိရရတုဟူသည်မှာ— ပြာသို, တပို့တွဲ, ၎င်းနှစ်လကို သိသိရ ရတုဟူ၍မှတ်ပါ။

ခွေးလေးယားစေ့မှုန့် သုက်အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း(၃၀၅) ဝဇ္ဇာဗိကာရပိုင်းမှ

၁။ ခွေးလေးယားစေ့ ၂။ ဆူးပဒေါင်းစေ့

၎င်းဆေးဘက် ၂- မျိုးတို့ကိုအမှုန့်ပြုလုပ်ပြီးလျှင် သကြားရောစပ်၍ နွားနို့ပူပူဖြင့် သောက်သည်ရှိသော်၊ လျှင်မြန်စွာသုက်ကုန်ခမ်းခြင်းသို့ မရောက်နိုင်ပါ၊ မြည်း ကဲ့ သို့ ကာမဂုဏ်မှုန်ယစ်ခြင်း ပြင်းထန်လာပါလိမ့်မည်။

စားရန်အလေးချိန်— ၃-သားမှ ၂-သားအထိ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခွေးလေးယားစေ့မှုန့်(မ)တရာအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၂၁၇) မဋ္ဌမီ

၁။ ခွေးလေးယားစေ့ ၃။ ဥမ္မန်ဥ ၅။ ဇီယာညို
၂။ ခိုရကာကောလီ ၄။ ဇီယာဖြူ ၆။ အခွံကင်းသော လှော်ပြီးသားနှမ်း။

၎င်းဆေးဘက်(၆)မျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ ၎င်းဆေးမှုန့်နှင့်လေးတူ သကြားခဲရောပါ၊ ၎င်းဆေးတွင် ထောပတ် နှင့် ပျားရည်ရောထည့်၍ မှီဝဲသည်ရှိသော်၊တရာသောမိန်းမတို့ကို မွေ့လျော် ပျော်ပါးနိုင်ခြင်း အစွမ်းသတ္တိရှိပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ ခိုရကာကောလီကိုမရလျှင်၊ ဒဟာသကိုင်းကိုထည့်ပါ။

ခွေးလေးယားစေ့–ခက်အားတိုးဆေး

အာယုဗ္ဗေဒ တိကိစ္ဆာ သာဂရကျမ်းမှ

ခွေးလေးယားအမြစ်, ခွေးလေးသားစေ့, ၎င်း(၂) မျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ ၎င်းတို့နှင့်လေးတူ သကြား ကို ရော ပြီး ၎င်းဆေးမှုန့် ၁၂-သားကို နွားနို့ ၁၅-သားနှင့်မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား။ (၂၁)ရက်အတွင်းမှာပင် အားအင်တိုးခြင်း, သုက်အားတိုးခြင်း, သွေးအားတိုးခြင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်၊အကယ်၍ (၄၉) ရက်တိုင်အောင်စားသည်ရှိသော်.... ၎င်းဆေး၏စွမ်းရည်သတ္တိကို ရေးပြ နိုင်ဘွယ်ရာမရှိသည့်အပြင် ခန္ဓာကိုယ်လည်း အားအင်ကြီးမား၍ ဝဖြိုး လာပါလိမ့်မည်။

အရှိန်မပျက်-နွယ်ချိုမှုန့်အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း(၃၀၅)ဝုဿာဓိကာရပိုင်းမှ

နွယ်ချိုမှုန့် ၁၂-သားကို ထောပတ်, ပျားရည်နှင့်ရောစပ်ပြီးလျှင် နွားနို့နှင့်သောက်ပါ၊ ထိုကဲ့သို့အမြဲမပြတ် သောက်သွားသည်ရှိသော်.... အမြဲအဟုန်ရှိပါလိမ့်မည်။ (ထကြွနေပါလိမ့်မည်) ။

စားရန်အလေးချိန်.... ၁၂-သား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပရန္တဝါမှုန့် သက်ကြွားအို-လူမျိုဖြစ်အားတိုးဆေး

ဧယာဂရတနာကရကျမ်း (၉၂၈) ဝါဠီကရဏပိုင်းမှ

လစ်လပ်ဆပ်ဆပ်ဖြစ်သော ပရန္တဝါ ၁-ဂဲ-သားကို ကြိတ်ပြီးလျှင်၊ နွားနို့နှင့် လဝက်ဖြစ်စေ, နှစ်လဖြစ်စေ, ခြောက်လဖြစ်စေ, တနှစ်ဖြစ်စေ, သောက်သည်ရှိသော်.... ဟောင်းနွမ်းယိုယွင်း အိုမင်းသောသူဖြစ်သော်လည်း၊ တဖန်ခန္ဓာကိုယ်သစ် ဖြစ်လာနိုင်၏၊ အိုမင်းသောသူသည်လည်း လုင်ပျိုကဲ့သို့ဖြစ်လာနိုင်၏။ ။

သုက်ပွားအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၆၀၀) (၈)

၁။ ရိသဘက
၂။ မြေပုံခရမ်းငယ်
၃။ မြေပုံခရမ်းကြီး
၄။ ပိုတ်ချင်းသီး
၅။ ဆူးလေ
၆။ ခွေးလေးယားစေ့
၇။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)

၎င်းဆေးဘက်(၇)မျိုးတို့ကို ကဆစ်ယူပြီးလျှင်၊ အားလုံးဆေး၏ အလေးချိန် သကြားကိုရော၍ အမှုန့်ပြုပါ၊ ၎င်းဆေးမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့် ရော၍ နွားနို့နှင့်သောက်သည်ရှိသော်.... သုက်အား တိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။

စားရန်အလေးချိန် ... ၆-သား။

(မှတ်ချက်) ရိသဘကဟူ.... ဆေးနည်းတွင်ပါသည်၊ ၎င်းကိုမရလျှင် ဥမ္မန်ဥကိုယူပါ။

ဆေးခြောက်မှုန့်-ရှပ်မျိုသက်ရှည်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း-(၆၂၇) (၈)

၁။	ဆေးခြောက်ပဥ္စငါးပါးအမှုန့်	၁၀- သား
၂။	သကြား	၂၆- ၄-သား
၃။	ပျားရည်	၁၃-၁၂ ။
၄။	ထောပတ်	၆- ၆ ။

www.burmeseclassic.com

၎င်းဆေးဘက်(၄)မျိုးတို့ကို တပေါင်းတည်းပြု၍ထားပါ၊ ၎င်းဆေးကို(၃)သားတိုင်အောင် နွားနို့နှင့်သောက်ပြီးနောက် နွားနို့ထမင်းအစာအာဟာရတို့ကို မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ရောဂါအမျိုးမျိုးကင်းပြီးလျှင်၊ အရွယ်နုပျိုလျက် အသက်ရှည်ပါလိမ့်မည်။

ဆူးလေမှုန့်(မ)တရားအားတိုးဆေး

စက္ခုဒွာရကျမ်း([illegible])-[illegible]-မိကာရပိုင်းမှ

၁။ ဆူးလေ
၂။ ဆူးပဒေါင်း
၃။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)
၄။ ခွေးလေးယားစေ့
၄။ ဝက်ချေးဖနဲမြစ်
၅။ ဘောက်မွဲ(ဘီးပင်)မြစ်

၎င်းဆေးဘက် (၆)မျိုးတို့ကို အမျှစီယူ၍အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် နွားနို့ဖြင့် ညည့်အခါသောက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ထိုသူသည်မိန်းမဇပေါင်းတရာရှိသည်မည်ရာ၏။ ထိုဆေးကိုသောက်လျှင်- ထိုအိမ်၌မိန်းမပေါင်း(၁၀၀)ရှိမှ သင့်လျော်ပါလိမ့်မည်။

စားရန်အလေးချိန်.... ၁-သားမှ-၂-သားအထိ။

ဆူးလေမှုန့်(မ)တရားအားတိုးဆေး

အဌဂ်ဟဒယကျမ်း(၉၇၄)ဝါဇီကရဏပိုင်းမှ

၁။ ဆူးလေ
၂။ ဆူးပဒေါင်း
၃။ မဿပဲ
၄။ ခွေးလေးယားစေ့
၅။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)

၎င်းဆေးဘက်(၅)မျိုးတို့ကိုလေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ ပျားရည်, နို့, နှင့် သောက်သည့်ရှိသော်.... အိုမင်းသောသူ ဖြစ်သော်လည်း၊ မိန်းမပေါင်းတရာတို့ကို ကာမဂုဏ်မှီဝဲနိုင်ပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆူးလေမှုန့် – အားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရ်ကျမ်း (၃၁၅) ဝါဒိကရဏပိုင်းမှ

၁။ ဆူးလေစေ့
၂။ ဆူးပဒေါင်းစေ့
၃။ ဒဟာသကိုင်း
၄။ ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဉ)
၅။ မူသလီ
၆။ ခွေးလေးယားစေ့
၇။ နွယ်ချို
၈။ ဝက်ချေးဖနဲ
၉။ ရွှေတံတိုင်း

ရင်းဆေးဘက် (၉) မျိုးတို့ကိုလေးတူယူပြီးလျှင် ကောင်းမွန်စွာ အမှုန့်ပြုပါ၊ ရင်းနောက်-အားလုံးဆေးချိန်၏ အလေး(၈)ဆတက် နွားနို့ကိုထည့်ပါ၊ ရင်းအားလုံးဆေးချိန်၏အလေးနှင့်လေးတူ-ထောပတ်နှင့် သကြားတို့ကို ရောပြီး ပြစ်ခဲအောင်ချက်၍၊ ဝမ်းမီးအခြေအနေကိုကြည့် ပြီးစားပါ။ များစွာကုန်သော အားကိုဖြစ်စေနိုင်သည့် ဆေးဘက်တို့ကို ပေါင်းစပ်ပြီးလျှင် ဤနည်းကိုစီမံတားခြင်းကြောင့်၊ ဤနည်းသည် များစွာသောနည်းတို့တွင် အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်သည်။ ။

ပန်းသေရောဂါပျောက်-ဆူးလေးမှုန့် အားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရ်ကျမ်း (၉၁၃) ဝါဒိကရဏပိုင်းမှ

ဆူးလေးမှုန့်ကို နွားနို့နှင့်ချက်၍ ပျားရည်နှင့် ရောပြီးလျှင် မှီဝဲသည်ရှိသော်- "ကုပ္ပယောဂ" မကောင်းသောမေထုန်မှီဝဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်သောပန်းသေရောဂါကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ။

(မှတ်ချက်) ကုပ္ပယောဂဟူသည်– မကောင်းသောနည်းဖြင့် မေထုန်မှီဝဲခြင်း ဖြစ်သည်၊ ရင်းမှာ မကောင်းသောနည်းမျိုး, အမြူမှုမျိုး,မိန်းမမျိုး, ယောကျ်ားမျိုး,ဆေးမျိုးတို့ဖြင့် မေထုန်မှီဝဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်သောပန်းသေရောဂါဖြစ်သည်

(ဥပမာ) ကာလသားရောဂါ, လိင်ရောဂါ, သားအိမ်ရောဂါ, အင်္ဂါဇာတ်ရောဂါရှိသူများနှင့် သော်၎င်း မေထုန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မမှီခဲသင့်သောလိုင်တူသည့်ယောက်ျားခြင်းသော်၎င်း, တိရိစ္ဆာန်များနှင့်သော်၎င်း, လက်ဖြင့်စိတ်ပြေပျောက်အောင် မေထုန်မှုကို ပြုခြင်းကြောင့်သော်၎င်း, မသင့်လျော်သော လိမ်းဆေး, စားဆေး, သွင်းဆေး, အမျိုးမျိုးတို့ကို အသုံးများခြင်းကြောင့်သော်၎င်း, စသည် ဖြင့် မှန် ကန် တိ ကျသော သဘာဝမေထုန်မှုမျိုးမဟုတ်ဘဲ -အထက်ပါအတိုင်း ပြုမူခြင်းကြောင့် အကြောအားသေးခြင်း, အကြောကပ်ခြင်း, လိင်ကြော၌ အဖုအကြိတ်အထုံးဖြစ်ခြင်း, အပူငုတ်၍ ညှိုး လာ ခြင်း စသောပန်းသေရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်ဟုဆိုလေသည်၊ ဤကျမ်းသည်ဆေးနည်းများကိုသာ ထုတ်ပြသောကျမ်းဖြစ်၍၊ ထိုထက်ကျယ်ဝန်းစွာရေးသားခြင်းငှါ မထိုက်ပေ။ ထိုပန်းသေ ပန်းညှိုးအမျိုးမျိုး ကိုတိတိကျကျ သိနိုင်ရန်အဖို့ နိဒါန်းကျမ်း -ခဲဇပင် ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါပိုင်း၌ကြည့်ရှုပါလေ-ထင်ရှားစွာ ပါပြီး သားဖြစ်သည်။ ။

ဖိုးရှင်လမ်း ဆူးလေမှုန့် လိမ်းဆေး

ယောဂရတနာကရိကျမ်း(၉၂၄) ဝါဇီကရဏပိုင်းမှ

၁။ စင်ကြယ်ပြီးသောဆူးလေမှုန့်
၂။ စင်ကြယ်ပြီးသောပဒိုင်းစေ့
၃။ ဆေးခြောက်
၄။ ဆူးလေစေ့
၅။ ဇာဒိပ္ဖိုလ်သီး
၆။ ဒန့်ဒလွန်ခါး
၇။ စင်ကြယ်ပြီးသောဘိန်း
၈။ ဆေးကတီပါ
၉။ လေးညှင်း

၎င်းဆေးဘက် (၉) မျိုးတို့ကို အမျှစီယူပြီးလျှင် ကောင်းမွန်စွာ အမှုန့်ပြုပါ၊ ၎င်းနောက် စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ထားသော ဘိန်းသတ္တုရည်ဖြင့် တပဟိုရ်တိတိ(၃ နာရီ) ကြိတ်ပြီးလျှင်-ဆီးသီးလုံးခန့် ပမာဏပြုလုပ်ပြီး- ဆေးခြောက်သတ္တုရည်ဖြင့်နယ်၍ လိင်တွင်နှိပ်နယ်သည်ရှိသော် ထိုသူသည် နှစ်သက်ရွှင်လန်း ဝမ်းမြောက်စွာဖြင့် တရာသောမိန်းမတို့ကို မွေ့လျော်ပျော်ပါးနိုင်စွမ်း သတ္တိရှိပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(မှတ်ချက်) စင်ကြယ်ပြီးသော ဆူးလေမှုန့်ဟူသည်မှာ = သန့်ရှင်းလပ် ဆပ်သောဆူးလေမှုန့်ကိုပြုပြင်စီမံပြီး ယူသည်ဖြစ်၍ မထူး ဆန်းပါ၊ သို့သော် ဘိန်းနှင့်ပဒိုင်းစေ့တို့ကား ထူးခြား၏၊ ပဒိုင်းစေ့အတိုင်း, ဘိန်းအတိုင်း, မထည့်ရ၊ အဆိပ်ပင် မျိုးတွင်ပါသည်၊ ထို့ကြောင့် - သုဒ္ဓ (စင်ကြယ်အောင်) ပြုပြီးမှ အသုံးပြုရမည်။

စင် ကြယ် အောင် ပြု လုပ် နည်း မှာ ပဒိုင်းစေ့ကို အဝတ်ခိုင်ခိုင်ဖြင့်ထုတ်၍- နွားနို့ထည့်ထားသော အိုးတွင် ပြုတ်ပါ၊ အိုးနခမ်းတွင်ဒုတ် ကန့်လန့်တင်၍ အ ထုတ် ကို ချိတ်ဆွဲထားပါ၊အထုတ်ကိုနွားနို့တွင်မြုတ်နေပါစေ၊ငင်း ကိုမှန်ထုတ်ဆွဲသည်ဟု ခေါ်သည်၊ ဆေးကျမ်းများတွင်မူ "ဒေါလာ ယန္တယာ" ဖြင့်ပြုတ်သည်ဟုဆိုသည်၊ နို့ခမ် သွားလျှင် အထုပ်ကို လျှော့ချပါ၊ သုံးနာရီခန့် ကြာပြီး လျှင် ပဒိုင်းစေ့များကိုထုတ်ယူပြီး ရေနွေးဖြင့်ဆေးကျော ယူပါ။

တနည်း- ပဒိုင်းစေ့များကို နွားကျင်ငယ်အိုးတွင် မှန်ထုတ်ဆွဲနည်းဖြင့် ပြုတ်၍ အခြောက်လှမ်းပါ၊ ထိုပဒိုင်း စေ့သည် အဆိပ် ကင်းပြီး လျှင် လို အပ် သော အ ကျိုး အ တွက် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်၊ ၎င်း၏အကျိုးအာနိသင်သည် ကျမ်းမာရေးနှင့်တကွ မည်မျှ အသုံး ကျယ်ဝန်းကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့- အ ဖွဲ့ မှ မြန် ဆို ထား သော " ရသတရင်္ဂနီ" (ဓာတ်သမုဒြာ) ကျမ်းကြီးတွင်ကြည့်ရှုပါလေ။

အထက်ပါဆေးနည်းတွင်ဘိန်းပါသည် - ဘိန်းသည် အဆိပ်ပင်မျိုး ဖြစ်သည်၊ ထို့ကြောင့် -၎င်းဘိန်းကို သုဒ္ဓ (စင်ကြယ်အောင်)ပြုရန်မှာ-ဘိန်းကိုရေဖြင့်ဆေးပြီးစစ်ယူ ပါ၊ ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ပြီးသောဘိန်းကိုရေနှင့် နွားနို့အနည်း ငယ်ထည့်၍ မီးညှင်း ညှင်းဖြင့်ပြုတ်ပါ၊ ကောင်း မွန် စွာ ကျက် သည် ရှိသော် ....၎င်းကိုချ၍ ဆေး အ မှုန့် အသုံးပြု နိုင်သည်။

တနည်း— ဘိန်း စိမ်း ကို ယူ ၍ -ပြ ခဲ့ပြီးသောနည်းဖြင့် သော်၎င်း, ချင်းသတ္တုရည်ဖြင့် ထုံ၍သော်၎င်း (ရေဖြန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နယ်-အခြောက်လှမ်း)ပြုလုပ်ပြီးနောက် ဆေးအမှုန့်အသုံးပြုနိုင်သည်။ အထူးမှတ်ရန်မှာ-ဆေးဘက်တွင် အသုံးပြုရာ၌ - မှန်ကန်သော ဆေးဘက်, သန့်ရှင်းသော ဆေးဘက် လပ်ဆပ်သောဆေးဘက်, ထိုအင်္ဂါ သုံးချက်နှင့် ညီညွတ်သော ဆေးဘက်ဖြစ်ဘို့ရန် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်၏။ မည်သည့်ဆေးနည်းမဆို၊ ထိုအထက်ပါ သုံးချက်ကို အစိကထား၍ စီစစ်ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ဘိန်းကိုစီစစ်ကြည့်သော်....အစစ်အမှန်ရဘို့ရန် မလွယ်ကူလှပေ၊တရားဥပဒေအတွင်း ထိန်းသိမ်းထားသော ပစ္စည်း ဖြစ်သောကြောင့် သာ၍ပင် ခိုးကြောင်ခိုးဝှက် ကိစ္စမျိုးတွေများ၏။ မည်သည့်နည်းနှင့်မှကြည့်လျှင် မသိနိုင်သောကဇွန်းဥ စသည်ဖြင့် ဘိန်းအတုလုပ်နည်း, ပဒိုင်းစေ့များဖြင့်ရော၍ ဘိန်းအတုလုပ်နည်း,ဘိန်းပင်၏ အရွက် အမြစ် အခေါက်တို့ကို ထည့်စွက်၍ အတုလုပ်နည်းစသည်ဖြင့် များလှပေသည်၊ စင်စစ်မှာ ဘိန်းသည် အဆီတမျိုးဖြစ်၏။ အစေ့မှထုတ်ယူသောအဆီကို တဖြေးဖြေးခဲစေပြီးနောက် ရသောဘိန်းအစစ်အမှန်ကိုယူရမည်။ သို့မဟုတ် ဓာတုဗေဒ-နည်းအရဖြင့် စစ်မှန်စွာခွဲယူပြီးသော ဘိန်းကိုသာလျှင် ဆေးဘက်တွင်အသုံးပြုသင့်သည်။

ကာမအားပေး-သက်ရှည်အားတိုးဆေး

နပုံသကာမတာကျမ်း-တတိယကဏ္ဍ (.)

၁။ ဆူးပဒေါင်း	၆။ ခွေးလေးယားစေ့	၁၁။ ဆူးလေ
၂။ ချင်းခြောက်	၇။ လက်ပန်ပွင့်	၁၂။ ဇာဒိပ္ပိုလ်သီး
၃။ မူသလီ (-)	၈။ ရွှေတတိုင်း	၁၃။ မာသ်ပဲခြမ်း
၄။ ဥမှုန်ဥ	၉။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)	၁၄။ ဆေးခြောက်
၅။ ဒဟာဿကိုင်း	၇။ ငှက်ပျောဆီ	၁၅။ ဝါးစိန်

၎င်းဆေးဘက် (၁၅) မျိုးတို့ကို လေးတူယူပြီးလျှင် ထိုဆေ ဘက်အားလုံးတို့၏ အလေးသကြားကိုယည့်၍ အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ၊ ၎င်းဆေးကိုနေ့စဉ်ညည့်အခါတွင် ဒိ-ဝါးသားကိုယူ၍ နွားနို့နှင့်မှိုစ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား.... အားအင်တိုးခြင်း, သုက်အားတိုးပွားခြင်းနှင့် ဒုလ္လဘသရေအမျိုးမျိုးကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ဤဆေးကိုမှီဝဲသောသူသည် (လွန်စွာကာမဂုဏ်ကြီးသော) မိန်းမတို့ကိုသော်လည်း လွန်စွာကာမဖြင့် အနိုင်ယူနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ။မသ်ပဲခြမ်းကို ထောပတ်နှင့် ကျော်ပြီးထည့်ပါ။ ဤ၌ ဒ-၇-သား စားရမည်ဟုဆိုထား၏။ အများ သုံးစွဲသည့် အတိုင်း အရှည်မှာမူ(၆-သားမှ ၉-ပဲ-သား)သာလျှင် စား သင့်သည်ဟုမှတ်ယူရမည်။ ။

မသ်ပဲ – အားတိုးဆေးမှုန့်

နပုံသကဲ၁မတာကျမ်း-တတိယကဏ္ဍ(၃)မှ

ထောပတ်နှင့်ကျော်ထားပြီးသော အခွံကင်းသည့် မသ်ပဲခြမ်းကို အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီးသား ၉-ကျပ်သား၊ သကြားဖြူ ၉-ကျပ်သား၊ ၎င်းတို့ကို သမအောင်ရောပြီးလျှင်၊ ဒ-၁၄-သားကိုယူ၍ ပျားရည်, ထောပတ်, တို့နှင့် တေပြီးလျှင်မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား- အားနှင့်-သုက်ဓာတ်များကို တိုးပွားစေနိုင်၏၊ အရေတွန့်ခြင်း,ဆံဖြူခြင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။

မသ်ပဲ-အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၃၄)(၀)

မသ်ပဲမှုန့် ၁၃-သား အလေးချိန်ကို ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည်ဖြင့် အကြိမ်များစွာထုံပြီးလျှင် ခြောက်အောင်လုပ်ပါ၊ ၎င်းကို ထောပတ်, ပျားရည်တို့နှင့်တေပြီးလျှင် မှီဝဲသည်ရှိသော်....(၁၀)ဆယ်ယောက်သော မိန်းမတို့ကို ကာမဂုဏ်ပျော်ပါး သွားလာနိုင်၏။ (လွန်စွာကာမအားကို တိုးပွားစေနိုင်၏။)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာသူငယ် တောမသ်ပဲမှုန့်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၃၄) (စ)

၁။ တောမသ်ပဲခြမ်း
၂။ တောမာသ့်ပဲအမြစ်
၃။ သကြားခဲ
၄။ ကျွဲခေါင်းသီး
၅။ မုယောဆံ
၆။ နွယ်ချို
၇။ ဥမှုန်ဥ
၈။ ဆူးပဒေါင်း
၉။ လိပ်ဆူးရွှေ
၁၀။ မန္တလေးယားမြစ်

၎င်းဆေးဘက် (၁၀) မျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ၎င်းဆေးအားလုံး၏အလေးချိန် (၆) ဆတက်-ထောပတ်, ထောပတ်နှင့် လေး တူ ပျား ရည်, ၎င်း တို့ ကို ရော စပ် ပြီး လျှင် ညည့် အိပ် ခါ နီး တွင် စားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား- စာသူငယ်ကဲ့သို့ မိန်းမများကို သွားလာနိုင်၏၊ အားအင်တိုးပွား၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှု လုံ့လဝီရိယကို ဖြစ်စေ၏၊ ဤဆေးကိုစားပြီးလျှင် မြေမနင်းရပါ။

စားရန်အလေးချိန်- ၁) -သား။

မှတ်ချက်။ ဆေးနည်းတွင်-မုယောဆံပါသည်၊ ၎င်းမုယောဆံကိုမရလျှင်ဂျုံကိုထည့်ပါ။

မသ်ပဲ့မှုန့်ကာမအားတိုးဆေး(၂)နည်း

ဗြဟ္မရောဂတရင်္ဂနီကျမ်း(၁၄၇)တတိယကဏ္ဍမှ

၁။ မာသ့်ပဲ ၂။ ပိတ်ချင်းသီး ၃။ သလေးစပါး

၎င်းဆေးဘက်(၃)မျိုးတို့ကို လေးတူယူပြီး အမှုန့်ပြုပါ၊

တနည်း

၁။ မုယောဆံ
၂။ ဂျုံ
၃။ သကြား
၄။ ပိတ်ချင်းသီး

၎င်းဆေးဘက်(၄)မျိုးတို့ကိုလေးတူယူပြီးအမှုန့်ပြုပါ။ အထက်ပါဆေး(၂)နည်းလုံးတို့သည်ပင်လျှင်- ကာမစွမ်းအားကို တိုးပွားစေနိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှတ်ချက်။ အလေးချိန်မှာ- ၁၂·သားမှ၊ ၆-၇-သားအထိ၊ထောပတ်နှင့် ပျားရည်ကို ရေလဲဖြင့်အသုံးပြုနိုင်၏။

ဤဆေးနည်းတွင်- သလေးစပါးဟုပါသည်၊ကောက်ကြီးစပါးကိုပင် ရှေးက သလေးဟုခေါ်သည်၊ထို့ကြောင့် သလေးစပါး ဆေးဘက်တွင် ကောက်ကြီး စပါးကို ယူပါ။

ပဲနံ့သာမှုန့်- မိန်းမမြူသန္ဓေရ- အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၃၉) (စံ)

၁။ ပဲနံ့သာစေ့
၂။ စမုံစပါး
၃။ စမုံဖြူကြီး
၄။ နွယ်ချို
၅။ ချင်းခြောက်
၆။ ပြုပ်ကောင်း
၇။ ပိတ်ချင်း
၈။ ဆီးဖြူသီး
၉။ ဖန်ခါးသီး
၁၀။ သစ်ဆိမ့်သီး
၁၁။ နွားမြက်ရင်း
၁၂။ ကရဝေးရွက်
၁၃။ သစ်ကြပိုးခေါက်
၁၄။ ဖာလာစေ့
၁၅။ ပရန္နဝါ
၁၆။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်)
၁၇။ ထိကရုံး
၁၈။ နံ့သာဖြူ
၁၉။ နံ့သာနီ
၂၀။ သဗျက်သီး
၂၁။ ပန်းနု
၂၂။ ပဲဆိမ့်နီမြစ်

၎င်းဆေးဘက်(၂၂)မျိုးတို့ကို လေးဖူယူပြီး အမှုန့်ပြုပါ၊ ၎င်းဆေးမှုန့်တွင် ထောပတ်နှင့်သကြားရောပြီးလျှင် ခပ်နွေးနွေးကြို၍မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား- မြူသောမိန်းမသည် ကိုယ်ဝန်ကို တည်စေနိုင်၏၊ ၎င်းပြင်- မါဒရက်ရောဂါ, သည်းခြေဖေါက်ပြန်သောရောဂါ, တြိဒေါသကြောင့်ဖြစ်သော ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းကိုလည်း ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ၎င်းဆေးကို မှီဝဲသည်ရှိသော်.... မိန်းမများ အားအင်တိုးပွား၏။

လိုတိုင်းရအားတိုးဆေး(၃)နည်း

ယောဂတရင်္ဂနီကျမ်း(၁၀)ဝါဠိကရဏပိုင်းမှ

ဗလာသုံးမျိုး(ရွှေတတိုင်း, ဝက်ချေးဖနဲ, ဘောက်မွဲပင်(ဘီးပင်) ၎င်းသုံးမျိုးတို့၏အခေါက်ကို ထောပတ်, ပျားရည်တို့နှင့် ‌တေ၍စားပါ။

တနည်း- မာသ်ပဲ, မုဿပဲ, ၎င်း(၂) မျိုးတို့၏အမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့် စားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တနည်း—ဆင်တုံးမနွယ်, ဆီးဖြူသီး, ဆူးလေ, ၎င်းသုံးမျိုးတို့၏ အမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့်စားပါ။

ဤပြခဲ့ပြီးသောအတိုင်း ဖေါ်စပ်မှီဝဲသည်ရှိသော်… အလိုရှိတိုင်း ကာမဂုဏ်ကိုမှီဝဲနိုင်၏။

ဆင်ပြောင်ကြီး-ရွှေတတိုင်း-အားတိုးဆေး

ယောဂတရင်္ဂနီကျမ်း(၃၁၀)ဝါဇီကရဏပိုင်းမှ

အန်ခြင်း, ဝမ်းနုတ်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကိုသုတ်သင် ရှင်းလင်းပြီးသောသူသည်=

၁။ ဆူးလေသီး
၂။ နွယ်ချို
၃။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)
၄။ ဘောကက်မွဲ(ဘီးပင်)
၅။ ဝက်ချေးဖန်
၆။ ရွှေတတိုင်း

၎င်းဆေးဘက်(၆)မျိုးတို့ကိုအမျှစီယူ၍အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်နွားနို့နှင့်မှီဝဲသည်ရှိသော်….ထိုယောကျ်ားသည် ဆင်ပြောင်ပမာအားမာန်ကြီးလာ၏။

နှလုံးရောဂါ၌အသုံးပြုရန် လေးညှင်းစသည်လူဝ အားတိုးဆေးအမှုန့်ကိုပြခြင်း

သိဂ်ဓရသံဟိတာ ဘာသာကာကျမ်း ဒုတိယယဏ္ဍာဆဋ္ဌမပိုင်း(၂၃၁)မှ

၁။ လေးညှင်း
၂။ ဖုံးမသိမ်
၃။ ဖါလာငယ်
၄။ သစ်ကြပိုးခေါက်
၅။ ဂန္ဓဂေါ်ဝန္တ
၆။ ဇာဒိပ္ဖိုလ်သီး
၇။ ပန်းနုံ
၈။ ချင်းခြောက်
၉။ ဇီယာညို
၁၀။ အကျော်နက်
၁၁။ ဝါးစိန်
၁၂။ ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်
၁၃။ ကြာညို
၁၄။ ပိတ်ချင်းသီး
၁၅။ နံ့သာဖြူ
၁၆။ တောင်ဇလပ်
၁၇။ သဘော်မျက်မွှေးအမဲ
၁၈။ ရာတန်စေ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂုဏ်းဆေးဘက်(၁၈) မျိုးတို့ကိုအမျှစီယူပြီးအမှုန့်ပြုပါ၊ ဂုဏ်းဆေးအလေးချိန်တဝက်ကို သကြား နှင့် ရောပါ၊ ဂုဏ်းဆေးမှုန့်ကို 'လဝင်္ဂါဒိစုဏ္ဏ"(လေးညှင်းစသောဆေးမှုန့်)ဟုခေါ်ဆိုအပ်၏။ဂုဏ်းဆေးသည် ဘုရင်များသာသုံးဆောင်သင့်သည်၊ ဂုဏ်းဆေးမှုန့်သည် ဝမ်းမီးကိုတောက်ပစေနိုင်အည့် အပြင်-အစာကိုလည်းနှစ်သက်စေနိုင်၏၊ ကိုယ်ကိုဝစေတတ်၏၊ ကာမအားကိုတိုးပွားစေတတ်၏၊ သွေး,သည်းခြေ, သလိပ်, ဒေါသသုံးပါးတို့၏ ပျက်စီးမှုကိုကင်းစေ၏၊ နှလုံးရောဂါ, လည်ချောင်းရောဂါ, ချောင်းဆိုးရောဂါ, ကြို့ထိုးရောဂါ, ထိပ်ကပ်နာရောဂါ, အာကနှန်ခမ်းသောရောဂါ, ပန်းနာရောဂါ အမျိုးမျိုး, ဝမ်းသက်ရောဂါ, နှုတ်မမြိန်ရောဂါ, ဒူလာသရောဂါ,ဂူလုံးရောဂါများနှင့်-ဝမ်းကိုက်ရောဂါများကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ။

တောထန်းမြစ်မှုန့် ကာမအားတိုးဆေး

နပုံသကာမတာကျမ်း-တတိယကဏ္ဍ(၃)မှ

၁။ မူသလီ(-) ၅။ ဆူးလေ

၂။ ဥမှန်ဥ ၆။ လက်ပန်မြစ်

၃။ ဆင်တုံးမနွယ် သတ္တုရည် ၇။ သကြားခဲ

၄။ ခွေးလေးယားစေ့ ၈။ ဆီးဖြူသီး

ဂုဏ်းဆေးဘက်(၈)မျိုးတို့ကို လေးတူယူပြီးအမှုန့်ပြုပါ၊ ဂုဏ်းဆေးမှုန့်ကို ထောပတ်နှင့်ရောပြီးလျှင် နွားနို့နှင့်မှိုဝဲသည်ရှိသော် ... ကာမအားကိုတိုးပွားစေနိုင်၏။

စားရန်အလေးချိန် – ၁-သား

တောထန်းမြစ်အနက် သက်ရှည်အားတိုးဆေးကိုပြခြင်း

နပုံသကာမတာကျမ်း(တတိယကဏ္ဍ (၃)မှ

၁။ မူသလီမြစ်အနက် တဆ

၂။ ဆူးပဒေါင်း ၂-ဆ

၃။ ဆူးလေ ၃-ဆ

ဂုဏ်းသုံးမျိုးသောဆေးဘက်တို့ကို အမှုန့်ထောင်း၍ စစ်ယူပြီးလျှင် နွားနို့နှင့်ချက်ပါ၊ ဂုဏ်းနောက်-နို့ထည်းတွင်သကြား ဒ-ဂဲ-သားရောထည့်ပြီးရေနွေးပူပူနှင့် နံက်စောစောသောက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား ဤဆေးကို (၂၁) ရက်တိုင်အောင်မှီဝဲသည်ရှိသော်....အသက် (၁၀၀) တရာရှည်ပြီးလျှင်၊ အိုမင်းသောယောက်ျားပင်ဖြစ်သော်လည်း မိန်းမများနှင့် ပေါင်းဖော်ခြင်းငှါ အစွမ်းသတ္တိရှိပါလိမ့်မည်။ ။

စားရန်အလေးချိန်—၆-သား။

မူသလီအဖြူဥမှုန့်-သုက်ပွါးအားတိုးဆေး

သိင်္ဂဲရသုံဟိတဘာသာဋီကာကျမ်း-ဒုတိယကဏ္ဍဆဌမိုင်း(၂၄၃)မှ

၁။ မူသလီအဖြူ
၂။ ဆင်တုံးမန္တယ်သတ္တုရည်
၃။ ခွေးလေးယားစေ့
၄။ ဆူးလေ
၅။ လက်ပန်ပွင့်
၆။ သကြား
၇။ ဇီးဖြူသီး

၎င်းဆေးဘက်(၇)မျိုးတို့ကို အမျှစီယူ၍ အမှုန့်မှုပြီးလျှင်၊ နွားထောပတ်နှင့်ရောပြီး ၎င်းဆေးမှုန့်ကို မှီဝဲသည်ရှိသော်၊ သုက်ခာတ်များပွါးများပြီးလျှင် ကာမအားကိုတိုးပွါးစေနိုင်၏။ ။

သခ်ော်ပွန်းလျက်-အားတိုးဆေး

ရောဂနိဒ္ဒါနကျမ်း(အပိုင်း(၇)မှ

၁။ ပိတ်ချင်းသီး
၂။ ပိတ်ချင်းမြစ်
၃။ စယို
၄။ ကန့်ချုပ်နီ
၅။ သဘော် ချင်းခြောက်
၆။ တောဆောင်းမေခါး
၇။ အိပ်မွှေ့သီး
၈။ လက်ထုပ်စေ့
၉။ ရှိန်းခို
၁၀။ ငါးရံ့ပဒူ
၁၁။ လင်းနေ
၁၂။ မုံညှင်း
၁၃။ တဂ္ဂရ-(သနပ်ခါး)
၁၄။ ဇီယာဖြူ
၁၅။ ဇီယာညို
၁၆။ ကြောင်း ပန်း
၁၇။ ဆင်ပိတ်ချင်းသီး
၁၈။ စမွတ်
၁၉။ ချင်းခြောက်
၂၀။ ဩပြုပ်ကောင်း
၂၁။ ပိတ်ချင်းသီး
၂၂။ ဆေးသူငယ်ချက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငှင်းဆေးဘက် (၂၂)မျိုးတို့ကိုအလေးချိန်တဆစီ၊ တြိဖိုလ်-အသီးသုံးမျိုး(ဇီးဖြူသီး,ဖန်းခါးသီး,သစ်ဆိမ့်သီး)-ငှင်းအသီးသုံးမျိုးလေးတူ၊ အထက်ပါဆေးပေါင်း (၂၂) မျိုးကို (၂) ဆတိုး- (၄၄) ဆ၏ အလေးချိန် အစင် အကြယ် ဖြစ် သော သဘော်ာ ပွန်း လျက်ကိုယူ၍၊ သဘော်ာ မွန်းလျက်တွင် ပျားရည် သင့်လျော်အောင်ထည့်ပြီး၊ အထက်တွင်ဖြဲပြီးသော ဆေးဘက်တို့ကို အနည်းငယ် အနည်းငယ်ထည့်ထောင်းပါ၊ အားလုံးသောဆေးမှုန့်များ ကောင်းမွန်စွာသမသွားသည်ရှိသော် .... ကောင်းမွန်စွာသိမ်းထားပြီး-နံက်စောစောမှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား -မြင်းသရိုက်ရောဂါ, လေကြောင်ဖြစ်သော အလုံးရောဂါ, (လေတက္က)ကိုယ်ရေဖျောရောဂါ, နှုတ်မမြိန်ရောဂါ, ချက်တွင်ထိုးအောင့်သောရောဂါ, ဆီးချုပ်, လေချုပ်၍ ထိုးအောင့်သောရောဂါ, ဒူလာသုရေရောဂါ, ဝါတရက်- (ပါဒရက်)ရောဂါ, နူနာရောဂါ, ခွတ်အားကုန်ခမ်းသောရောဂါ, ဝက်ရူးရောဂါ,နှလုံးရောဂါ, ဝမ်းကိုက်ရောဂါ, ဝမ်းမီးနုံ့သောရောဂါ, ပန်းနာရောဂါ, ချောင်းဆိုးရောဂါ, ဘဂန္ဒိုရ်-(ဂရင်ဂျီ) ရောဂါ,သုတ်ပျက်ခြင်းနှင့်-ယောနိတွင် အပစ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ, အမျိုးမျိုးတို့ကိုပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ဤဆေးကိုမှီဝဲနေခြင်းကြောင့် - တစုံတရာ အစားအသောက်, မေထုန် မှီဝဲခြင်းတို့ကို ရှောင် ကြဉ် ရန် မ လိုပါ၊ ဤဆေးကိုကြာရှည်စွာစားသောက်သွားသည်ရှိသော်.... အားနှင့် ခွန်အားတိုးပွါးပြီးလျှင်ဆံဖြူများကိုလည်းပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည်။

မှတ်ချက် ဆေးသူငယ်ချက်ဟူ—ဆေး နည်း တွင် ပါ သည် ငှင်း ကို "မုဗ္ဗာ" ဟူသောဖုဒ်မှ ပြန်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်၊ ငှင်းသည်-အဘိဓာန်ကျမ်းကြီးများတွင်ဖွင့်ဆိုပုံမတူကြ -ဝါဒကွဲပြားကြသည်၊ ထိုအဘိဓာန်ကျမ်းကြီးများ၌ နဂါးစက်အပင်ကို ပုံပြအနေဖြင့်ထုတ်ဖေါ်ထားသည်၊ အချို့ ဆေး သူငယ်ချက်ကို ထုတ်ပြထားသည်, အချို့(၂)မျိုးလုံးထုတ်ပြထားသည်, ကျွန်ုပ်တို့၏ ယူဆချက်ကား မည်သူမှားသည် မည်သည့်အပင်ကို ယူရမည်ဟုမဆိုလိုပေ၊ မြန် မာ ပြည် တွင် ဆေးသူငယ်ချက်ကို အသုံးများသောကြောင့် ငှင်းအပင်ကိုသာ ဘာသာပြန်ဆိုလိုက်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂဠုလုကို - သဘော်ပွဲလျက် ဟု ခေါ်ကြသော သစ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ရှေးက ဘာသာ ပြန်သည့် အတိုင်း ဟည့်လိုက်သည်၊ ပွဲလျက်ဟူသည် အင်စေး, ဟညင်စေး, တို့မှပြုလုပ်ယူသောပစ္စည်းဖြစ်သည်၊ ပွဲလျက်ပြုလုပ်ထား သည်နှင့်တူသောကြောင့် "သဘော်ပွဲလျက်" ဟု အမည် ပေးကြသည်။ ၎င်းကို ကုလားဗေဒဆေးဆိုင်တွင်.... "ဂုဂ္ဂု လု"ဟူ၍၎င်း, "ဂူဂလ်"ဟူ၍၎င်း, မေး မြန်း ဝယ်ယူ၍ ရနိုင် ပါသည်၊ ဣန္ဒိယသား ဗေဒဆေးဆိုင်ပိုင်ရှင်တို့သည် နိုင်ငံ ခြားမှ မှာယူပြီး တင်သွင်းရောင်းချသဖြင့် သဘော်ကုန် ဖြစ်သောကြောင့် "သဘော်ပွဲလျက်" ဟုခေါ်ဆိုကြသည် အရောင်အမျိုးမျိုးရှိသည်၊ မီးရှို့လျှင် အနံ့ထွက်၍ ထို အနံ့ကို ကုလားများလွန်စွာသဘောကျလေသည်။ ။ သစ်စေး များ ဖြစ်သည် သစ်ကန်းပင်မှအစေး နှင့် အများ ဆုံးတူသည်၊ တိကျစွာထိုအပင်၏ အစေးကို မဖေါ်ပြနိုင် သော်လည်း ရှေးက ပြန် ဆို သည့် အတိုင်း ထည့်လိုက်သည် မြန်မာပြည်တွင်လည်းများစွာရနိုင်သည်။

ဥာဏဇလ-အားတိုးဆေး

အာယုဗ္ဗေဒ-တိကိစ္ဆာသာရကျမ်းမှ

၁။ နနွင်း
၂။ ပန်းနု
၃။ ပိတ်ချင်း
၄။ ချင်းခြောက်
၅။ ဇီယာဖြူ
၆။ စမုတ်
၇။ နွယ်ချို
၈။ မယ်ဇယ်
၉။ သိန္ဓောဆား

၎င်းဆေးဘက် (၉) မျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ ၎င်းဆေး (၁ဝဲ)သားကိုနွားဒိန်ချဉ်ရေဖြင့်စားပါ။ ဆေး၏အကျိုးကား- (၂၂)းရက်အတွင်းမှာပင်-ရောဂါအမျိုးမျိုးပျောက်ကင်းပြီးလျှင် အသိ ဉာဏ်အလွန်တိုးပွါးလာပါလိမ့်မည်၊ ထိုသူသည် ကျမ်းဂန်များကိုလည်း အာဂုံဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်၊နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ဂါထာပေါင်းတထောင်ကို အရကျက်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဥာဏမလ–အားတိုးဆေး

အာယုဗ္ဗေဒ-တိက္ကိစ္ဆာသာရကျမ်းမှ

၁။ ပန်းနု
၂။ စမွှတ်
၃။ ဒဟာသကိုင်း
၄။ ဇီယာဖြူ
၅။ ဇီယာညို
၆။ ချင်းခြောက်
၇။ ပိတ်ချင်း
၈။ ပြုပ်ကောင်း
၉။ နနွင်း

ၚင်းဆေးဘက် (၉) မျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ နံက်စောစောအခါ ပျားရည်နှင့် စားသည်ရှိသော်.... အသိဥာဏ်များတိုးပွါးပြီးလျှင် • မှတ်ဥာဏ်များလည်းကောင်းလာပါလိမ့်မည်။ ။

ဥာဏဗလ အားတိုးဆေး

အာယုဗ္ဗေဒ-တိက္ကိစ္ဆာ သာရကျမ်းမှ

၁။ နနွင်း
၂။ ပန်းနုံ
၃။ ပိတ်ချင်း
၄။ ချင်းခြောက်
၅။ ဇီယာဖြူ
၆။ စမွှတ်
၇။ နွယ်ချို
၈။ မယ်ဇယ်
၉။ သိန္ဓောဆား

ၚင်းဆေးဘက် (၉) မျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ ၚင်းဆေး(၁၀)သားကို နွားဒိန်ချဉ်ရေဖြင့်စားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား-(၂၁)ရက်အတွင်းမှာပင် ရောဂါအမျိုးမျိုး ပျောက်ကင်းပြီးလျှင် အသိဥာဏ်အလွန်တိုးပွားလာလိမ့်မည်၊ ထိုသူသည် ကျမ်းဂန်များကိုလည်း အာဂုံဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်၊ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ဂါထာပေါင်းတထောင်ကို အရကျက်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တနည်း- ဉာဏဗလ အားတိုးဆေး

အာယုဗ္ဗေဒ- တိကိစ္ဆာ သာဂရကျမ်းမှ

၁။ ပန်းနု
၂။ စမွတ်
၃။ ဒဟာဿကိုင်း
၄။ ဇီယာဖြူ
၅။ ဇီယာညို
၆။ ချင်းခြောက်
၇။ ပိတ်ချင်း၊
၈။ ပြုပ်ကောင်း
၉။ နနွင်း

၎င်းဆေးဘက် (၉) မျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ နံက်စောစော အခါ ပျားရည်နှင့် စားသည်ရှိသော်.... အသိဉာဏ်များ တိုးပွားပြီးလျှင် မှတ်ဉာဏ်များလည်း ကောင်းလာပါလိမ့်မည်။

ဆင်တုံးမနွယ်- သုက်အားတိုးဆေး

အာယုဗ္ဗေဒ-တိကိစ္ဆာ သာဂရကျမ်းမှ

၁။ ဆင်တုံးမနွယ် ၂။ ဆီးဖြူသီး ၃။ ဆူးလေ

၎င်းဆေးဘက် (၃) မျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ ထောပတ်၊ သကြားတို့နှင့် အတူ မှီဝဲသည်ရှိသော်.... သုက်အားနည်းသောသူသည်လည်း- သုက်အားများတိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။

ကွက္ကရာ-သုက်အားတိုးဆေး

အာယုဗ္ဗေဒ-တိကိစ္ဆာသာဂရကျမ်းမှ

၁။ ကုက္ကုရာ	ဒိ-ဂဲ	၅။ ဒဟာဿကိုင်း	ဒိ-ဂဲ
၂။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဉ)	ဒိ-ဂဲ	၆။ ဂုံခါး	ဒိ-
၃။ ဆူးလေ	ဒိ-ဂဲ	၇။ ဆူးဖြူမြစ်	။
၄။ မူသလီမြစ်	ဒိ-ဂဲ	၈။ သကြားခဲ	။

၎င်းဆေးဘက်(၈)မျိုးတို့ကို ထုထောင်း၍ စစ်ယူပြီးလျှင် သိမ်းထားပါ၊ ၎င်းဆေးဒိ-ဂဲ—သားကို နံက်၊ ညနေ ချမ်းအခါ နွားနို့နှင့် သောက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား- အမျိုးမျိုးသော ဒုလာသရော ရောဂါများနှင့် သုက်ဖေါက်ပြန်သောရောဂါ၊ အိမ်မက်ကြောင့် သုက်ပျက်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆင်တုံးမနွယ်-အားတိုးဆေး

အနုဗ္ဗုတ္တကကျမ်း(၃၉)(ပ)မှ

၁။ ဆင်တုံးမနွယ်သတ္တုရည်, သို့မဟုတ် စိမ်ဆေးရည် ၁၀-
၂။ သကြားခဲ ၉-ပဲ

ဎင်းဆေးဘက်တို့ကို ကောင်းမွန်စွာရောမွှေပြီးထားပါ။
စားရန်အလေးချိန်-၃သားမှ ၆-သားအထိ၊
ရေလဲကား-ဒိန်ချဉ်နှင့် သကြား,
တနည်း-သကြားနှင့်-မလိုင်ဖတ်၊

ဆေး၏အကျိုးကား- ၎င်းဆေးကို မှီဝဲသည့်ရှိသော်.... ယာဇယက္ခမာရောဂါ, ချောင်းခြောက် ရောဂါနှင့်- ပူလောင်သော်ရောဂါစသော အမျိုးမျိုးသော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ အားကိုလည်း တိုးပွားစေနိုင်၏။

ငမြ-သက်ရှည် အားတိုးဆေး

အာယုဗ္ဗေဒတိကိစ္ဆာ-သာဂရကျမ်းမှ

၁။	တမာခေါက်	၄-သား	၇။	ပိတ်ချင်းသီး	၂-သား
၂။	တမာမြစ်	၅- ॥	၈။	ဥသျှစ်မြစ်	၁ ॥
၃။	တမာပွင့်	၅ ॥	၉။	ကန့်ချုပ်ဖြူမြစ်	၁ ॥
၄။	နန္ဒင်း	၇ ॥	၁၀။	စမုံဖြူကြီး	၁၂ ॥
၅။	ချင်းခြောက်	၂ ॥	၁၁။	သိန္ဓောဆား	၄-သား
၆။	ငြုပ်ကောင်း	၂ ॥			

၎င်းဆေးဘက်(၁၁)မျိုးတို့ကို ကြိတ်ပြီးလျှင်၊(၃)သားခန့်အလုံး လုပ်၍ အရိပ်တွင်ခြောက်သွေ့စေပြီးလျှင်၊ ဆေးတလုံးတလုံးကို နေ့စဉ် မပြတ် ရက်ပေါင်း(၃၆၀)တနှစ်တိုင်အောင်စားသွားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား-အနာရောဂါကင်းလျက် အသက် (၁၂၉)တိုင် အောင် နေနိုင်ပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခွေးလေးယားစေ့-ခတ်အားတိုးဆေး

အာယုဗ္ဗေဒ တိကိစ္ဆာ သာဂရ်ကျမ်းမှ

ခွေးလေးယားအမြစ်, ခွေးလေးယားစေ့, ၎င်း (၂) မျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ ၎င်းတို့နှင့်လေးတူ သကြားကိုရောပြီး ၎င်းဆေးမှုန့် ၁၂-သားကို နွားနို့(၁၅)သားနှင့်မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား= (၂၁) ရတ်အတွင်းမှာပင် အားအင်တိုးခြင်း, သုက်အားတိုးခြင်း, သွေးအားတိုးခြင်းဖြစ်ပါလိမ့်မည်၊ အကယ်၍(၄၉) ရက်တိုင်အောင် စားသည်ရှိသော်.... ၎င်းဆေး၏စွမ်းရည်သတ္တိကို ရေးပြနိုင်ဘွယ်ရာမရှိသည့်အပြင်၊ ခန္ဓာကိုယ်လည်း အားအင်ကြီးမား၍ ဝဖြိုးလာပါလိမ့်မည်။

သစ်တကိလင်းနေ-သားလှရွှေစင်ထောပတ်အားတိုးဆေး

ဘာဝပ္ပကာသကျမ်း-တတိယကဏ္ဍ-ဗာလရောဂါဒိုင်းမှ

၁-၂။ ရာသ်နာ(၂)မျိုး(၁-သစ်ခွပန်း- ၂-သစ်တကိလင်းနေ)၁၅-သားစီ

၃။ သာလပဏ္ဏိ	၁၅-သား	၇။ သခွပ်ခေါက်	၁၅-သား
၄။ ဥသျှစ်ခေါက်	။	၈။ ရင်းပြား	။
၅။ ကြောင်လျှာခေါက်	။	၉။ လင်းနေ	။
၆။ ရေမနေ	။	၁၀။ နွားမြက်ရင်း	။

၎င်းဆေးဘက်(၁၀)မျိုး တို့ ကို ယူ ပြီး လျှင် အားလုံးကိုထုထောင်း၍ ရေ၇၆၈-သားဖြင့်ချက်ပါ၊လေးပုံတပုံရေခမ်းသွားသည်ရှိသော်-ထိုပုံတ်ရည်ကိုချ်ပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက်အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား။

၁။ ဆေးဥပသကာ	၈။ နွယ်ချို
၂။ ချင်းခြောက်	၉။ ခိရကာကောလီ
၃။ ငြုပ်ကောင်း	၁၀။ ရှိန်းခို
၄။ ပိတ်ချင်းသီး	၁၁။ နတ်ထင်းရှူး
၅။ ကန့်ချုပ်နီ	၁၂။ ပိတ်ချင်းမြစ်
၆။ တောဆောင်းမေခါး	၁၃။ လက်ထုတ်စေ့ဆံ
၇။ အိမ့်မွှေ့သီး	

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဧင်းဆေးဘက်(၁၃)မျိုးတို့ကို လေးတူယူပြီးလျှင်၊ ဧင်းဆေးဘက်အားလုံးမှ ၁၂-သား, ဆေးဘက်အသီးသီး (၉-ပဲ)သားစီကိုယူ၍ တပေါင်းတည်းကြိတ်ပါ။ ဧင်းနောက် ထောပတ် ၄ဂ-သား, ပွတ်ထားပြီးသားဆေးရည်, ကြိတ်ထားပြီးသားဆေးဘက်တို့ကို ရောစပ်ပြီးလျှင် မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ချက်ပါ၊ ရေအစုများခမ်းသွား၍ ထောပတ်မျှ ကျန်သောအခါ ထောပဘ်ကိုစစ်ယူပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ကလေးများ ဂြိုဟ်နတ် ဘမ်းစားခြင်းစသော မာတြာစွဲသူငယ်နာရောဂါအမျိုးမျိုးကိုပျောက်ကင်းစေသည့်အပြင် ဝမ်းမီးကိုတောက်ပစေ၏၊ အားကိုရှိစေ၏၊ အဆင်းကိုတိုးပွားစေ၏။

ဂုံခါး ထောပတ်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၆၄၆)(စံမှ)

၁။	ဂုံခါးမြစ်	၇ိ-၈ဲ	၆။	သစ်ဆိမ့်သီး	၃ိ-၈ဲ
၂။	ချင်းခြောက်	၃ိ-၁၂	၇။	နနွင်းရွှေ	။
၃။	ပိတ်ချင်းသီး	၁ိ-၈ဲ	၈။	ကန့်ချုပ်နီ	။
၄။	ဖန်ခါးသီး	။	၉။	ပရန္နဝါမြစ်	။
၅။	ဇီးဖြူသီး	။			

ဧင်းဆေးဘက်တို့ကိုယူ၍ အားလုံးကို တခပေါင်းတည်းပြုပြီး ကြိတ်ပါ၊ ဧင်းနောက်- ထောပတ် ၄ဂ-သားနှင့် ထိုကြိတ်ဆေးကို ရေ ၁၉၂-သားနှင့်ရော၍ မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ချက်ပါ၊ ရေများ ခမ်းသွားသောအခါ ထောပတ်ကိုစစ်ယူပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား။.... ဆင်ခြေထောက်ရောဂါ, ဒူးခေါင်းကြီးရောဂါ, ဖေါ်ရောင်သောရောဂါ, ကိုက်ခဲသောရောဂါ, ကိုယ်ရေဖျောရောဂါ, အစာမကြေ အဆစ်အမြစ်ရောင်သောရောဂါ များကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ အားကိုဖြစ်စေ၏, အဆင်းကိုလှစေ၏, ဝမ်းမီးကိုတောက်ပစေ၏။ ။

စားရန်အလေးချိန်-၁၂-သား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပဲရာဇာ အဆင်းလှအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၆၅၀) (စ)မှ

ပဲရာဇာ ၄ဒွိ-ဝဲ-သားကို ထောင်းပြီးလျှင်၊ ရေ ၄-ပိဿာ-၂စိ-သားတွင်ထည့်၍ပြုတ်ပါ၊ ရေ ၇ဒွိ-သားကျန်သောအခါစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက်အောက်ပါကြိတ်ဆေးများကိုထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ကြိတ်ဆေးများကား။

၁။ ပိတ်ချင်းမြစ်	ဒွိ	၃။ ကန့်ချုပ်နီ	ဒွိ
၂။ စယို	။	၄။ ချင်းခြောက်	။

၎င်းဆေးဘက်တို့ကိုယူပြီးလျှင် တပေါင်းတည်းကြိတ်ပါ၊ ထောပတ်အလေးချိန်(၂)ဆတွင် ဆိုခဲ့ပြီးသောပြုတ်ဆေးရည်, ကြိတ်ဆေးနှင့် နွားနို့ လေးဆကိုရောထည့်၍ မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ချက်ပါ၊ ရေများခမ်းသွားသောအခါ ထောပတ်ကိုစစ်ယူပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... သန္နိပါတ်ကြောင့်ဖြစ်သောဝမ်းကိုက်ရောဂါ, မြင်းသရိုက်ရောဂါ, ခေါတ်ချုပ်သောရောဂါ, လေရောဂါ, ပိတ်ဝမ်းကိုက်ရောဂါတို့ကိုပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ အားကိုတိုးပွားစေ၏, အဆင်းကိုလှပစေ၏, ဝမ်းမီးကိုတောက်ပစေ၏, ဤဆေးသည်၊ နှလုံးအတွက် အကျိုးပြု၏။ ။

စားရန်အလေးချိန်— ၁၂-သား။

မ,ယားကြီးရွက် - သက်ရှည်ဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၆၄၀) (စ)မှ

၁။ မ,ယားကြီးရွက်	၄ဂိ	၃။ တမာခေါက်	၄ဂိ
၂။ ဆင်တုံးမနွယ်	။	၄။ သဘော်ဘမှုံ့လုံ	။

၅။ တြိဖိုလ်သုံးပါး(ဇီးဖြူသီး သင်ဆိမ့်သီး ဖန်ခါးသီး) ၄ဂိ-သားစီ

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို တပေါင်းတည်းပြု၍ ထုထောင်းပြီးလျှင်၊ ရေ ၆၇ဒွိ-သားနှင့်ပြုတ်ပါ၊ ၁၆ဂိ-သားကျန်သောအခါ ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက်- ထောပတ် ၃၆-သားနှင့်၊ ၎င်းပြုတ်ဆေးရည်, သကြားပွဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လျှက် ၂၆-ငှ်-သား, ၎င်းတို့ကိုရော၍ မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ချက်ပါ၊ ရေများခမ်းသွားသောအခါ ထောပတ်ဆီကိုစစ်ယူပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... မျက်စိမှုမျက်ရည်ယိုခြင်း, မျက်စိရောင်ခြင်း, တိမ်စွဲခြင်း, မျက်စိအတွင်းနှင့်သက်ဆိုင်သမျှ ရောဂါမျိုးနှင့်အစာမကြေ အဆစ်အမြစ် ရောင်သောရောဂါ, နူနာရောဂါ, ပါဒရက်ရောဂါ,တို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ဤဆေးသည်အကောင်းဆုံး"ရသာယန"အသက် ရှည်ဆေးဖြစ်၏။ ။

ဆေးခြောက်သက်ရှည်,သုက်ပွားထောပတ်ဆေး

စန္ဒြကျမ်း-ဝါဒီကရဲကာဒိုင်းမှ

၁။ ကျောက်ပြင်တွင်ကြိတ်ထားသော ဆေးခြောက်အရှက် ၁၅-သား
၂။ ထောပတ်လပ်လပ်ဆပ်ဆပ် ၉၆-သား။
၃။ နွားနို့ ၁၉၂-သား

၎င်းဆေးဘက်တို့ကိုစုံပေါင်းပြီးလျှင် မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ချက်ပါ၊ နွားနို့များခမ်းသွားသောအခါ ထောပတ်မျှကိုစစ်ယူပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ထိုဆေးသည် လွန်စွာ အသက်ကို ရှည်စေ၏, သုက်ဓာတ်ကိုပွားစေ၏, သုက်ကိုထိမ်းထား၏, ဤဆေးကို အခြားသော "ကမ္ဘုဏ္ဍာရွာဒိ" ကျောက်ဖရုံအားတိုးချက်ဆေး အမျိုးမျိုးတို့တွင် ရော စပ်၍သုံးနိုင်၏။

သန္ဓေရ ဂုံခါးထောပတ်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၆၄၇)(စ)မှ

ထောပတ် ၁၅-သားနှင့်၊ ဂုံခါးမြစ် ၇-ဂဲ-သားကို ကြိတ်၍၊ နွားနို့ ၉၆-သားတွင်ထည့်ပြီး မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ချက်ပါ၊ နွားနို့ခမ်းသွားသောအခါ ထောပတ်ကိုစစ်ယူပါ၊ ဤဆေးသည် လွန်စွာအားကို ဖြစ်စေ၏၊ သားသမီးကိုအလိုရှိသော ယောကျ်ား-မိန်းမများ မှီဝဲသင့်သောဆေးဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပန်းသေရောဂါပျောက်-ထောပတ်အားတိုးဆေး

ဓာတုဗေဒဗိသုကာဂျာနယ်(၆၈) (၈)မှ

၁။	အိပ်မွှေ့သီး	၁၂-သား	၁၄။	ဖာလာ	၁၂-သား
၂။	ဖန်ခါးသီး	။	၁၅။	နံ့သာဖြူ	။
၃။	သစ်ဆိမ့်သီး	။	၁၆။	နတ်ထင်းရှူး	။
၄။	ဆီးဖြူသီး	။	၁၇။	မျက်မွှေးအမဲ	။
၅။	နွားမြက်ရင်း	။	၁၈။	ပန်းနု	။
၆။	ပိစိမြစ်	။	၁၉။	နနွင်း	။
၇။	သလဲစေ့	။	၂၀။	ပြိသာပဥ္စိ	။
၈။	ကြာညိုဝတ်ဆံ	။	၂၁။	သာလပဥ္စိ	။
၉။	ဥပ္ပလကာပွင့်	။	၂၂။	ဥပလကာ	။
၁၀။	ကြောင်ပန်းစေ့	။	၂၃။	လင်းနေ	။
၁၁။	ကြာဟင်း	။	၂၄။	တာလီသပတ္တ	။
၁၂။	နွယ်ချို	။	၂၅။	ဂန့်ဂေါဝတ်ဆံ	။
၁၃။	မုတ်ခါး	။	၂၆။	မြတ်လေးပွင့်	။

ဤဆေးဘက်(၂၆) မျိုး တို့ ကို ယူ၍ တ ပေါင်း တည်း ကြိတ် ပြီးလျှင်၊ နွားထောပတ်, ၁၅၀ိ-သား နွားနို့ ၃၀၀ိ-သား ဆိတ်နို့ ၃၀၀ိ-သား ၎င်းတို့ကိုရောပြီးချက်ပါ၊ နွားနို့မျှားခမ်းသွား၍ ထောပတ်မျှကျန်သောအခါ ထောပတ်ကိုစစ်ယူပြီး ကောင်းမွန်စွာသိမ်းထားပါ၊ ၎င်းဆေးကို "ကလျာဏဃတ" ဆေးဟုခေါ်ဆိုအပ်၏၊ အကယ်၍ အထက်ဆေးစုတွင် - "ဇီဝနီယဂိုဏ်းဝင်" ဆေးဘက်များကို ထည့်ချက်သည်ရှိသော် ..ထိုဆေးကို "မဟာကလျာဏဃတ" ဟုခေါ်ဆိုအပ်၏။

ဆေး၏အကျိုးကား– ဂူရောဂါ, ချောင်းဆိုးရောဂါ, အဖျားရောဂါ, ပန်းနာ ရောဂါ, ခယရှုက်ရောဂါ, မြစ် ခြောက် နာ, အ ရူး ရော ဂါ, ဝက်ရူးရောဂါ, ဂြိုဟ်စွဲသူငယ်နာ, ပန်းသေရောဂါ, ပိုန်ကြုံသောရောဂါ, သုက်အားနည်းသောရောဂါ, တို့ကိုလျှင်မြန်စွာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ။

မှတ်ချက် ဇီဝနီယ ဂိုဏ်းဝင်ဆေးဘက်များ ကို နောက် က ပြခဲ့ ပြီးဖြစ်သည်။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သန္ဓေထိမ်း ပဲ့စိမ့်နီမြစ်-ဓေထာပတ်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာ့ကျမ်း (၆၂) (စ) မှ

၁။	ပဲဆိမ့်နီမြစ်	၆-၂	၁၁။	နနွင်း	၂-၆
၂။	တဂ္ဂရ(သနပ်ခါး)	။	၁၂။	နနွင်းရွှေ	။
၃။	ပန်းနု	။	၁၃။	စမုံဖြူကြီး	။
၄။	ဖန်ခါးသီး	။	၁၄။	ကုလားဆောင်းမေခါး	။
၅။	သစ်ဆိမ့်သီး	။	၁၅။	ခိရကာကောလိ(-)	။
၆။	ဆီးဖြူသီး	။	၁၆။	ရှိန်းခို	။
၇။	သကြား	။	၁၇။	ကာကောလီ(-)	။
၈။	လင်းနေ	။	၁၈။	ဒဟာသကိုင်း	။
၉။	မေဒါ( )	။	၁၉။	ကညွတ်ဥ	။
၁၀။	နွယ်ချို	။			

၎င်းဆေးဘက် (၁၉) မျိုးတို့ကိုယူ၍ အမှုန့် ထောင်း ပြီး လျှင်၊ ထောပတ် ၉၆-သား နှင့်-ထိုထောပတ်၏ လေးဆထက် နွားနို့ ၃၈၄-သား ရောပြီးချက်ပါ၊ ထောပတ်မျှကျန်သောအခါချပြီးစစ်ယူပါ။

ဆေး ၏ အ ကျိုး ကား - ယောနိကိုက်ခဲ ထိုး ကျင် သောဝေဒနာ၊ သုက်ကြောင့် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသော ရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက် ကင်းစေနိုင်၏၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမများအတွက် အထူး အကျိုးပြုသော ဆေးဖြစ်၏။

မှတ်ချက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမတို့တွင်- ပကတိအမိတေဇောအား၊ ကလေး၏တေဇောအားဖြင့်၊ တေဇောနှစ်အားရှိ၏၊ ၎င်း တေ ဇော တို့ ၏ နုန့် ခြင်း၊ ထက်ခြင်းကြောင့်၊ ၎င်းကိုယ် ဝန်ဆောင်မိန်းမတွင်အ မျိုး မျိုး သော ရော ဂါ ဖြစ် ရ၏၊ တေဇောနုန့်သော် ... အမောများလာ၍နှာစေး၊ ချောင်း ဆိုး၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲနာကျင်လေသည်၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ တွေဝေခြင်း၊ မူး ခြင်း ဖြစ် ရ ၏၊အ သား အ ရေ ပွရောင် ဖောသွတ်ခြင်း၊ ချိနဲ့ခြင်းဖြစ်ရ၏။ တေ ဇော အ ပူလွန်ခဲ့ သော် ...သားအိမ်တွင်ရှိ သားငယ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အနန္တလုံးတုံခြင်း, တက်ခြင်း, ကာလသားပျက်ခြင်း, လေဆိုး, ဝမ်းအောင့်, သန္ဓေရှိလျက် ဓမ္မတာသွေးဆင်း ပျက်ခြင်းနှင့်-သာသိမ့်ပျက်သည်အထိဖြစ်နိုင်သည်၊ ၎င်းဆေးသည် ဥသ္မာတေဇောကိုဖြစ်ထွန်းစေ၍၊ တေဇောဓာတ်နုန့်ခြင်း, ထက်ခြင်းတို့မဖြစ်နိုင်ခြင်းကြောင့်၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမများနှင့် အထူးသင့်သည်ဟုဆိုသည်။ ။

သုတ်ကုန်ပန်းညှိုး ထောပတ်အားတိုးဆေး

စရက်သံဟိတာကျမ်း (၃၆) မှ

၁။ လပ်လပ်ဆပ်ဆပ်, မာသ်ပဲ ၁၉၂-သား
၂။ လပ်လပ်ဆပ်ဆပ်, ခွေးလေးယားစေ့ ၁၉၂-သား

၁။ ဇီဝက	၁၂-	၅။ ရိဒ္ဓိ	၁၂-
၂။ ရိသဘက	။	၆။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)	။
၃။ ကာကောလ္လိ	။	၇။ နွယ်ချို	။
၄။ မေဒါ	။	၈။ ဒဟာသကိုင်း	။

၎င်းဆေးဘက် (၈) မျိုးတို့ကိုယူ၍-၎င်းတို့၏ (၈) ဆထက် ရေကိုထည့်ပြီး လေးပုံတပုံ ကြွင်းအောင်ပြုတ်ပါ၊ ၎င်းနောက်-နွားထောပတ် ၉၆-သား, ဥမ္မန်ဥသတ္တုရည် ၉၆-သား, ၎င်းတို့ကိုထည့်၍ စနစ်တကျ မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ချက်ပါ၊ ၎င်းနောက် ထောပတ်ကိုစစ်ယူပါ၊ ထိုထောပတ်တွင်-အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ၊

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား။

၁။ သကြား	၁၂-	၃။ ပျားရည်	၁၂-
၂။ ဝါးစိန်	၁၂-	၄။ ပိတ်ချင်းသီးမှုန့်	။

၎င်းဆေးဘက်များတွင် ပျားရည်ကိုချန်ထား၍ ကြွင်းသောဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ၊ ပျားရည်ကိုအေးမှထည့်ပါ၊

ဆေး၏အကျိုးကား—ကုန်ခမ်းသွားပြီးသော သုတ်အားကို ဖြည့်စွက်ရန်အတွက် လိုလားသောသူသည်၎င်း၊ ယောကျ်ားကိုယ် ညှိုးနွမ်းပျော့ခွေအားသေးနေ၍ အားကို တိုးလိုစေသော သူသည်၎င်း၊ တနေ့လျှင် တကြိမ် ထမင်းမစားမီ ထိုဆေးကို ၃-သား စားပြီးနောက် ထမင်းကိုစားပါ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှတ်ချက် ဆေးစားပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် ထမင်းကိုစားသင့်၏၊ ယခုကာလ - ထိုဆေးကို ၁၂ သား ခန့်စားသင့်သည်၊ "အဋ္ဌင်္ဂသင်္ဂဟာဥတ္တရခဏ္ဍ" ၌လည်းဤနည်းရှိ၏၊ အနည်းငယ်ကွဲပြားကြ၏။ ။

အသီးသုံးပါး-သက်ရှည်,ဆင်းလှ,အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၂၃၁) ပဋ္ဌမီ

၁။ ဖန်ခါးသီး	၃-၁)	၁၀။ ချင်းခြောက်	၃-၁)
၂။ သစ်ဆိမ့်သီး	။	၁၁။ သစ်တက်လင်းနေ	။
၃။ ဆီးဖြူသီး	။	၁၂။ ဆင်တုံးမနွယ်	။
၄။ ပန်းရင်း	။	၁၃။ ရှင့်မဘက်(ကညွတ်ဥ)	။
၅။ အိမ့်မွှေသီး	။	၁၄။ နတ်ထင်းရှူး	။
၆။ နှပ်ချိုမြစ်	။	၁၅။ နန္ဒင်းနွယ်	။
၇။ ပရန္နဝါ	။	၁၆။ ပိတ်ချင်းမြစ်	။
၈။ နွားမြက်ရင်း	။	၁၇။ ဖာလာ	။
၉။ ကန့်ချုပ်နီမြစ်	။	၁၈။ ဆင်ပိတ်ချင်း	။

၎င်းဆေးဘက်(၁၈)မျိုးတို့ကို ယူပြီးလျှင် အားလုံးကို တပေါင်းတည်းပြု၍ထုထောင်းပါ၊ ၎င်းနောက်-ရေ ၃၈၄-ထားတွင်ထည့်၍ကျိုပါ၊ ရေထက်ဝက်ခမ်းသောအခါချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းဆေးရည်တွင် စင်ကြယ်ပြီးသား သဘောပွဲလျက် ၆၄-ဂဲ-သားကိုရောပြီး တဖန်ကျိုပါ၊ ဖြစ်ခဲ့လာသောအခါ အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား။

၁။ ချင်းခြောက်	၁)	၇။ ဖန်ခါးသီး	၁)
၂။ ပြုပ်ကောင်း	။	၈။ သစ်ကျပိုးခေါက်	။
၃။ ပိတ်ချင်း	။	၉။ ဖာလာ	။
၄။ အိမ့်မွှေသီး	။	၁၀။ ကရဝေးရွက်	။
၅။ ဆင်တုံးမနွယ်	။	၁၁။ ကြာဟင်း	။
၆။ နန္ဒင်းနွယ်	။		

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဎင်းဆေးဘက် (၁၁)မျိုးတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ရောပြီးလျှင်၊ မြေအိုးတွင်တွင်ထည့်ပြီး အိုးအ၀ကို လုံခြုံစွာပိတ်၍ ဖွဲစပါးများတွင်မြှုပ်ပါ၊ တလပြည့်လျှင်ဆေးကိုထုတ်ယူပြီးမှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ဖေါ်ရောင်သောရောဂါ, ဝမ်းဗိုက်၌ဖြစ်သောရောဂါအမျိုးမျိုး, အဖျဥ်း၌ဖြစ်သောရောဂါ, အကြောလိုက်သက်တန့်နာ, မြင်းသရိုက်ရောဂါ, ဝမ်းကိုက်ရောဂါ, ပါဒရက်ရောဂါ, နူနာရောဂါများနှင့် ကိုယ်ရေဖျော့သောရောဂါများ ပျောက်ကင်း စေသည့်အပြင်၊ အားနှင့်အဆင်းတိုးပွားပြီးလျှင် အသက်ကိုလည်းရှည်စေနိုင်၏။

စားရန်အလေးချိန်.... ၂-သားအထိ။

အသက်(၃၀၀)ရှည် ထောပတ်အားတိုးဆေး

သုဿုတ သံဟိတာကျမ်းဥတ္တရ ခဏ္ဍ (၃၉) အဖျားရောဂါဒိုင်းမှ

အထက်တွင်ပြခဲ့သော မဟာကလျာဏ ဆေးချက်နည်း ပြုတ်နည်းအတိုင်းပြုလုပ်ပါ။ ထိုမဟာကလျာဏ ဃတဆေး၌ ဇီဝနီယဂိုဏ်း ဆေးဘက်တို့ကိုပယ်နှုတ်၍ သဗ္ဗဂန္ဓဂိုဏ်းဝင် ဆေးဘက်တို့ကိုထည့်ပါ၊ ဎင်းနောက်အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ၊

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။ မြွတ်လေးပွင့်	၁၂	၅။ ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်	၁၂
၂။ စကားဝါပွင့်	။	၆။ ကြာပွင့်	။
၃။ သဘော်တယ်ပွင့်	။	၇။ ဂုံဂမံ	။
၄။ ကုက္ကိုလ်ပွင့်	။	၈။ သလဲပွင့်	။

ဎင်းဆေးဘက်(၈)မျိုးတို့ကိုယူ၍ ကြိတ်ပြီးထည့်ပါ၊ ဎင်းအတိုင်းပင်လျှင် ဆိတ်နို့ကိုနှုတ်၍ ကြောင်သော အသွေး အရောင်ရှိသော နွားမ၏နို့, ၄ဂ် သား, ထောပတ် ၁၂၀-သား ကိုလည်း ထိုကြောင် သောအသွေးအရောင် ရှိသော နွားမ၏ ထောပတ်ကိုသာ ယူပြီးလျှင် ချက်ပါ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထောပတ်မျှကျန်သောအခါ စွမ်းနိုင်သလောက် ရွှေ, ပုလဲ, ပတ္တမြားမှုန့်များကိုရောပြီးလျှင် ကောင်းစွာသိမ်းထားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ဤ "မဟာကလျာဏ" ထောပတ်ဆေးအမျိုးမျိုးသော အဖျားရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ဤဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော်... ဆံဖြူခြင်း,အရည်တွန့်ခြင်း, ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းသည့်အပြင်၊ အနာရောဂါကင်းလျက် အသက်(၃၀၀)ထိရှည်နိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ။ သဗ္ဗဂန္ဓဂိုဏ်းဝင်ဆေးဘက်များကား.... (၁) သစ်ကျပိုးခေါက် (၂)ကရဝေးရွက်(၃)ဖာလာ (၄)ဂန့်ဂေါဝစ္ဆ* (၅)ပရှမ် (၆) *ရာတန်စေ့ (၇)အကျော်နက် (၈)ဂုံဂမံ (၉)လေးညှင်း (ပေါင်း ၉-မျိုး)

"ကပိလာဂါယ" ဟု နွားနို့နှင့် ထောပတ် ယူရမည့် နွားမ၏ အမျိုးအစားကိုပြ၏၊ "ကပိလ" အရကြောင်သောအဆင်းဟူသည်မှာ- အညိုအဝါရောသော အဆင်းကိုဆိုလိုသည်။ ။

ကျား,မ ကာမအားတိုးထောပတ်ဆေး

ရောဂနိဒ္ဒါနကျမ်း အပိုင်း(၅)မှ

၃-တြိကဋုတ်သုံးပါး(ပြေပ်ကောင်း ပိတ်ချင်းသီး, ချင်းခြောက်)
၆- တြိဖိုလ်- သုံးပါး(ဇီးဖြူသီး, သစ်ဆိမ့်သီး, ဖန်ခါးသီး)
၈- နနွင်းနှစ်ပါး (နနွင်း, နနွင်းရွှေ)
၁၀- ဥပသကာနှစ်မျိုး (ဥပသကာအဖို, ဥပသကာအမ)
၁၄- ပဥ္စလေးပါး(သာလပဥ္စ, ပြိဿပဥ္စ, မုံ့ပဲရိုင်း, မငယ်ပဲရိုင်း)
၁၆- မြေပုံခရမ်းနှစ်ပါး(မြေပုံခရမ်းကြီး, မြေပုံခရမ်းငယ်)
၂၀ စတုဇာတ်လေးပါး (သစ်ကျပိုးခေါက်, ကရဝေးရွက် ဖာလာ, ဂန့်ဂေါဝစ္ဆ*)

---

* ရာတန်ခစေ့ (ကခက်ာလ) ၂၄၉-ဘာနိဂဏ္ဍု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၁။	နွားမြက်ရင်း	ဒ-၂	၄၈။	ပန်းငွေ	ဒ-၂
၂၂။	အိပ်မွေ့သီး	။	၄၉။	တောဆောင်းမေခါး	။
၂၃။	ဖာလာစေ့	။	၅၀။	ကြောင်ပန်းစေ့	။
၂၄။	ကြာဟင်း	။	၅၁။	ဇီယာဖြူ	။
၂၅။	နှပ်ချို့မြစ်	။	၅၂။	ဇီယာညို	။
၂၆။	ကျုံ့ဆား	။	၅၃။	ဒဟာသကိုင်း	။
၂၇။	ဒန့်သကူး	။	၅၄။	စမွတ်	။
၂၈။	ရွှေးလေးယားစေ့	။	၅၅။	ကုလားဆောင်းမေခါး	။
၂၉။	ပဲဆိမ့်နို့	။	၅၆။	သလဲစေ့	။
၃၀။	နွယ်ချို	။	၅၇။	လက်ထုတ်မြစ်	။
၃၁။	မြင်းခွါရွက်	။	၅၈။	ခရုသင်းပန်း	။
၃၂။	တာလီသပတ္တ ( )	။	၅၉။	ဝါးစိန်	။
၃၃။	ဥသျှစ်နှစ်	။	၆၀။	ပန်းနု	။
၃၄။	ဇီဝက ( )	။	၆၁။	ကုက္ကိုခေါက်	။
၃၅။	ရိသဘက ( )	။	၆၂။	မြက်မွှေးအမဲ	။
၃၆။	မေဒါ ( )	။	၆၃။	ဥပသကာပွင့်	။
၃၇။	မဟာမေဒါ ( )	။	၆၄။	မြတ်လေးပွင့်	။
၃၈။	ကာကောလိ ( )	။	၆၅။	ဇာတိပ္ပိုလ်ပွင့်	။
၃၉။	ခိရကာကောလိ ( )	။	၆၆။	ပန်းဥ	။
၄၀။	ရိဒ္ဓိ ( )	။	၆၇။	ဥမ္မန့်ဥ	။
၄၁။	ဝရိဒ္ဓိ ( )	။	၆၈။	ငှက်ပျောခေါင်း	။
၄၂။	နံ့သာဖြူ	။	၆၉။	တာလမူလိ ( )	။
၄၃။	နံ့သာနီ	။	၇၀။	ပေါက်နွယ်	။
၄၄။	သဗျက်သီး	။	၇၁။	အတိသ ( )	။
၄၅။	မယ်ဇယ်	။	၇၂။	ရေသွန်းသခွါးစေ့	။
၄၆။	ရွှေတံတိုင်း	။	၇၃။	ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်	။
၄၇။	နတ်ထင်းရှူး	။	၇၄။	မုတ်ခါး	။

၎င်းဆေးဘက်တို့ကိုယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပြီး ချက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထည့်ရန် ဆေးဘက်များကား

၁။ ထောပတ် ၉၆-သား၊ ၂။ နွားနို့ ၃၈၄-သား

၃။ ရေ ၁၉၂-သား

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို ရောထည့်ပြီးလျှင် နွားချေးခြောက်မီးဖြင့် ချက်ပါ။ နွားနို့နှင့်ရေများကုန်ခမ်း၍ ထောပတ်မျှကျန်သောအခါ ချပါ၊

ဆေး၏အကျိုးကား - ယောကျ်ား၊ မိန်းမတို့၏ သုက်အား ကုန်ခမ်းခြင်းနှင့် ကာမသတ္တိ နည်းပါးခြင်းကို လွန်စွာတိုးပွားနိုင်၏။ သား သမီး မရသော သို့မဟုတ် မိန်းမချည်းဘဲ အဆက်ဆက် မွေးလာသော အချိန်ကာလမွေးချိန်ကျပါလျက် မမွေးဘဲ ရက်ပေါင်းများစွာကျော်လွန်သော ကိုယ်ဝန်ဖြစ်ခဲ့သော်၊ သို့မဟုတ် အသက်တိုစွာရှိခြင်း၊ နာကျင် ထိုးအောင့်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်၍ အတွင်း၌ သေနေခြင်းဖြစ်ခဲ့သော်၊ ဤဆေးကို မှီဝဲခြင်းဖြင့် ဆိုခဲ့ပြီးသောကိုယ်ဝန်ပျက်ရောဂါများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ။ဇီဝက၊ ရိသဘက၊ မေဒါ၊ မဟာမေဒါ၊ ကာကောလိ၊ ခိရကာကောလိ၊ ရိဒ္ဓိ၊ ဝုဒ္ဓိ၊ ၎င်းဆေးဘက်များကို အမှန် ဘာသာမပြန်နိုင်ကြပေ၊ ဣန္ဒိယပြည်ရှိ ဆရာကြီးများပင် မထုတ်ဖော်နိုင်ကြပေ၊ ဃခုပင် မဟုတ် ရှေးနိဃဏ္ဍုကျမ်းတွင် ဖွင့်ဆိုခဲ့ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များပင် မထုတ်ဖော်နိုင်ကြ၊ ရှေးက ရသေ့များ ထည့်သွင်းသောထိုဆေးဘက်များကို တိကျအောင်မသိကြတော့ပေ၊ သို့သော် မြန်မာများကား- ၊ မျောက်ငိုနွှစ်ပါး၊ မေဒါ၊ မဟာမေဒါကို (သရက်ကင်း) ဟု ဘာသာပြန်ခဲ့ကြသည်။ လုံးဝမဟုတ်၍ မထည့်သွင်းပါ၊ သို့သော် ၎င်းဆေးဘက်များရလျှင် အစားယူနည်းဆေးဘက်ကို ကျမ်းများတွင်ပြထားသည်။ ထိုယူနည်းကို နောက်က ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိန်းမမြို့သန္ဓေရ ထောပတ်လူအောအားတိုးဆေး

ဆေးဘာသာဋ္ဌရတနာကရကျမ်း (၇၃) (စ)

၁။	ပင်ညောင်ပင်ရွက်နုံ	၉ိ	၆။	ဆောက်ချဉ်	၉ိ
၂။	သဖန်းရွက်နု	။	၇။	စမုံစပါး	၂၄ိ
၃။	ညောင်ဗုဒ္ဓဟောရွက်နုံ	။	၈။	နနွင်းရှေ	၆ိ
၄။	ဆီးရွက်နု	။	၉။	သာလာပဉ္စိ ( )	၆ိ
၅။	ညောင်ချဉ်ရွက်နု	။	၁၀။	ချဉ်ပေါင်	၆ိ

ငင်းဆေးဘက်အားလုံးတို့ကို ရေ ၁၅၇ဗိ- သားနှင့် ဖြိုပ်ပါ၊ ၈-ပုံ ၁-ပုံကျန်သောအခါ စစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် ထောပတ် ၉ဗိ-သားကို ၎င်းပြုပ်ရေတွင်ထည့်ပြီးလျှင် မှိုနတိုချဉ်ရွက်, မကျည်းရွက်, ၎င်းတို့၏ သတ္တုရေများကိုပါထည့်ပြီး အောက်ပါကြိတ်ဆေးများကိုထည့်၍ မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ချက်ပါ၊ ရေအစိတ်အပိုင်းများ ခမ်းခြောက်သွား၍ ထောပတ်မျှကျန်သောအခါ စစ်ယူပါ။

ထည့်ရန်ကြိတ်ဆေးများကား

၁။	နတ်ထင်းရှူး	ဒိ-၂	၁၀။	ပိတ်ချင်းသီး	ဒိ-၂
၂။	နွားမြက်ရင်း	။	၁၁။	ကုလားဆောင်းမေခါး	။
၃။	ကန့်ချုပ်နီ	။	၁၂။	ဥပသကာပွင့်	။
၄။	ဥသျှစ်နှက်	။	၁၃။	လက်ပန်ပွင့်	။
၅။	ကပ်ဖိုလိ	။	၁၄။	ဇီဝက ( )	။
၆။	ချင်းခြောက်	။	၁၅။	လက်ထုတ်စေ	။
၇။	ပိတ်ချင်းသီး	။	၁၆။	အတိသ ( )	။
၈။	နံ့သာဖြူ	။	၁၇။	ဖန်ခါးသီး	။
၉။	မျက်စဉ်းကျောက်	။			

၎င်းဆေးဘက် (၁၇)မျိုးတို့ကိုယူပြီးလျှင် တပေါင်းတည်းထုထောင်းကြိတ်ချေ၍ အထက်ပါဆေးတွင် ထည့်၍ချက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား - လေကြောင့်ဖြစ်သော ဂူရောဂါ, (လေတဂူ) ဝမ်းသွန်သော ရောဂါ, ကိုက်ခဲ ထိုးအောင့်သောရောဂါ, အဖျားရောဂါ, နှုတ်မမြိန်ရောဂါ, မိန်းမများ သွေးသွန်သော မီးယပ်ရောဂါ, သွေးအန်, သွေးလျှံ, သွေးဝမ်းရောဂါ, ကိုယ်ရေဖျော့ခရောဂါ, ပိတ်ဝမ်းကိုက်ရောဂါ, ချောင်းဆိုးရောဂါ, ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော် မြုံနေသော မိန်းမများ သန္ဓေရနိုင်၏။ ဤဆေးကို ပျားရည်နှင့် မှီဝဲသည်ရှိသော် ပျို့အန်သော ရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ဝမ်းမီးကို တောက်မစေနိုင်၏။

ဤ"စင်္ဂေရိဃတ"မည်သော ထောပတ်ဆေးသည်၊ သွေးတဂူရောဂါနှင့် သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော မြင်းသရိုက်ရောဂါ, သွေးမြင်း သရိုက်ရောဂါ, သန္နိပါတ် မြင်းသရိုက်ရောဂါတို့ကို အထူးကျေးဇူးပြု၏၊ တခန္ဓာ တခြားအားအင်တိုးပွားလာပြီးလျှင် ဝဖြိုးလာစေနိုင်၏။

ဥမ္မန်ဥ လူဝအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇ ရဟနာဝလိကျမ်းမှ

၁။	ဥမ္မန်ဥ	၃ိ-၆	၁၆။	ဝက်မြေစာဥ	၃ိ-၆
၂။	မုယားကြီးရွက်	။	၁၇။	ကြာစွယ်မြစ်	။
၃။	ဇွန်မြစ်	။	၁၈။	ကျွဲခေါင်းသီး	။
၄။	ရှောက်ကြီးမြစ်	။	၁၉။	မြေဆီးဖြူ	။
၅။	မြက်နံ့သာ	။	၂၀။	သာလပဏ္ဍိ	။
၆။	ရွက်ကျပင်ပေါက်	။	၂၁။	ပဥ္စမူ ငါးပါး	။
၇။	ကတိုး	။	၂၂။	ပြိဿပဏ္ဍိ	။
၈။	မရိုးမြစ်	။	၂၃။	မြေပုံခရမ်းငယ်	။
၉။	ဆင်ပိတ်ချင်း	။	၂၄။	မြေပုံခရမ်းကြီး	။
၁၀။	စရို	။	၂၅။	မြွားမြက်မြစ်	။
၁၁။	ပရန္နဝါ	။	၂၆။	ကြံမြစ်	။
၁၂။	လင်းနေ	။	၂၇။	သမန်းမြက်မြစ်	။
၁၃။	သစ်တက်လင်းနေ	။	၂၈။	သက်ကယ်မြစ်	။
၁၄။	ရွှေတံတိုင်း	။	၂၉။	ကိုင်းမြစ်	။
၁၅။	ဗောက်မဲ့	။			

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၎င်းဆေးဘက် ၂၉-မျိုးတို့ကို ယူပြီးလျှင် ရေ ၄၈၀-သားဖြင့် ပြုပ်ပါ၊ လေးပုံ တပုံ ကျန်လျှင်ချ၍ စစ်ယူပြီ လျှင် ၎င်းဆေးဘက်တို့ကို ထည့်ပါ၊ (၁) ကညွတ်ဥ သတ္တုရည် ၄၀-သား၊ (၂) ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည် ၄၀-သား၊ (၃) နွားနို့ ၉၆-သား၊ ၎င်းတို့ကိုထည့်ပြီးလျှင် အောက်ပါကြိတ်ဆေးများကိုထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ကြိတ်ဆေးများကား-

၁။	သကြားခဲ	၁)	၁၁။	ကန့်ကော်ဝတ္ထ	၁)
၂။	နွယ်ချို	။	၁၂။	ဇီဝက	( ) ။
၃။	ပိတ်ချင်းသီး	။	၁၃။	ရိသဘက	( ) ။
၄။	သဇျက်သီး	။	၁၄။	ရိဒ္ဓိ	( ) ။
၅။	ရေမနေ	။	၁၅။	ဝရိဒ္ဓိ	( ) ။
၆။	ဖက်သက်	။	၁၆။	မေဒါ	( ) ။
၇။	ဖာလာစေ့	။	၁၇။	မဟာမေဒါ	( ) ။
၈။	ယင်းရွှေ	။	၁၈။	ကာကောလီ	( ) ။
၉။	ကြောင်ပန်းစေ့	။	၁၉။	ခိရကာကောလီ	( ) ။
၁၀။	ကုဋ္ဌမုံ	။			

၎င်းဆေးဘက် (၁၉) မျိုးတို့ကိုယူပြီးလျှင် တပေါင်းတည်းကြိတ်ပါ၊ ထောပတ် ၉၆- သားတွင် အထက်က ဆိုခဲ့ပြီးသော ပြုပ်ဆေးရည်များ၊ အားလုံးသောဆေးဘက်များ၊ ကြိတ်ထားသောဆေးများ၊ အားလုံးရောပြီးလျှင် မီးညွှင်းညွှင်းဖြင့်ချက်ပါ၊ရေများခမ်းသွားသောအခါ ထောပတ်ဆီကိုစစ်ယူပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား- ဆီးချုပ်(ဆီးအောင့်)သော ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အထူးသဖြင့် သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ဆီးချုပ် (ဆီးအောင့်) သော ရောဂါ၊ ကျောက်တည်ရောဂါ၊ ထိုးကျင်သောရောဂါ၊ သွေးကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ဂုမ္ဗရောဂါ၊ ပါဒရက်ရောဂါ၊ သည်းခြေဖောက်ပြန်သောရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ရေငတ်နာ၊ပျို့အန်နာ၊သွေးအန်နာ၊ ဓာတ်အားကုန်ခမ်းသောရောဂါ ဝက်ရူးရောဂါ၊ အရူးရောဂါ၊ ဦးခေါင်းကိုက်သောရောဂါ၊ ယောနိ (အင်္ဂါဇာတ်) တွင်ဖြစ်သောအနာ၊ ရာသီသွေး ဖောက်ပြန်သော အနာ၊ သုက်သွေးပျက်သောအနာ၊ အသံပျက်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုထောပတ်ဆေးသည် မှတ်ဥာဏ်ကိုတိုးပွားစေ၏၊ သုက်ကို တိုးပွားစေ၏၊ အားကိုဖြစ်စေ၏၊သားသမီးကိုရစေနိုင်၏၊အားနှင့်အဆင်းကိုတိုးပွားစေနိုင်၏၊ လေရောဂါကိုပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ အလွန်ပင်ပန်းခြင်းနှင့် အလွန်ကာမဂုဏ်မှီဝဲခြင်းကြောင့် ပိန်ကြုံသွားသောသူများသည် ထိုဆေးကို မှီဝဲသင့်၏၊ထိုဆေးသည် အကောင်းဆုံး"ရသာယန"အသက်ရှည်ဆေးဖြစ်၏။ ထိုဆေးကို သောက်သော်လည်း သောက်နိုင်၏၊ စားလည်း စားနိုင်၏၊ နှာခေါင်းမှလည်း သွင်းနိုင်၏။ ။

နွားမြက်ရင်းသက်ရှည်ဆင်းလှထောပတ်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၆၄၇)(စ)မှ

၁။	နွားမြက်ရင်း	၁၂-သား	၁၈။	ဆေးဥပသကာမြစ်	၁၂-သား
၂။	ပန်းနု	။	၁၉။	သာလပဏ္ဏိ ( )	။
၃။	နနွင်း	။	၂၀။	ပြိဿပဏ္ဏိ ( )	။
၄။	နနွင်းရွှေ	။	၂၁။	စမုံစပါး	။
၅။	ပိုတ်ချင်းသီး	။	၂၂။	နွယ်ချို	။
၆။	ဆောင်းမေခါး	။	၂၃။	နှပ်ချို	။
၇။	ကာကောလီ ( )	။	၂၄။	ကြာညို	။
၈။	ခိရကာကောလီ ( )	။	၂၅။	စမွတ်	။
၉။	အိပ်မွှေးသီး	။	၂၆။	မဟာမေဒ ( )	။
၁၀။	ဖန်ခါးသီး	။	၂၇။	နံ့သာဖြူ	။
၁၁။	သစ်ဆိမ့်သီး	။	၂၈။	နံ့သာစနီ	။
၁၂။	ဆီးဖြူသီး	။	၂၉။	မြတ်လေးပွင့်	။
၁၃။	လင်းနေ	။	၃၀။	ဝါးစိန်	။
၁၄။	မေဒါ ( )	။	၃၁။	ရှိန်းခို	။
၁၅။	သစ်တက်လင်းနေ	။	၃၂။	သကြားခဲ	။
၁၆။	ဒဟာသကိုင်း	။	၃၃။	ကပ်ဖိုလ်	။
၁၇။	ကျီးအာမြစ်	။			

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငှင်းဆေးဘက်(၃၃)မျိုးတို့ကိုယူ၍ ကြိတ်ပြီးလျှင်၊ ထိုဆေးဘက်တို့၏ လေးဆထက် ၉၉ိ-သား နွားနို့ကိုရောပြီးလျှင် နွားချေးခြောက်များဖြင့် မီးညှင်းညှင်းချက်ပါ၊ကြေးအိုးဖြင့်ချက်သင့်၏၊ နို့များလောင်ကျွမ်းသွားသောအခါ ထောပတ်ကိုစစ်ယူပါ။

ဆေးအကျိုးကား.... ဤထောပတ်ဆေးသည် လွန်စွာသုက်အားကိုတိုးပွားစေ၏၊ သားသမီးမရသော မိန်းမမြုံများ, သမီးမိန်းမချည်းမွေးသောမိန်းမများ, ကိုယ်ဝန်လျှောကျ၊ ပျက်ကျတတ်သော မိန်းမများ, အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ဖြင့် သေဆုံးတတ်သူများ, မွေးပြီး၍ သားသမီးအဖတ်မတင်သူများ, ထိုဆေးကိုမှီဝဲသင့်၏၊ ထိုဆေးသည် ပညာနှင့်ပြည့်စုံစေ၏၊ အဆင်းရုပ်ရည်နှင့်ပြည့်စုံစေ၏၊ အသက်ကိုရှည်စေ၏၊ သားသမီးများကိုရစေနိုင်၏၊ ဤဆေးကိုဖေါ်ရာ၌ အချို့သော ဆရာများသည် "လက္ခဏာမူလ" ( )ကိုလည်းထည့်ကြ၏။

စားရန်အလေးချိန်.... ၁၂-သားမှ ဒ-၀-သား။

မြစ်ခြောက်ပန်းသေပျောက် ထောပတ်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်း ပမေဟရောဂါဒိုင်းမှ

၁။ ဒဟာသကိုင်း	ဒိုး၁၂-သား	၅။ ချင်းခြောက်	ဒိ-၁၂
၂။ ရှင့်မတက်(ကညွှတ်ဥ)	။	၆။ ဥပသကာ	။
၃။ သစ်တက်လင်းနေ	။	၇။ နွယ်ချို	။
၄။ တာလမူလိ ( )	။	၈။ သဖျက်သီး	။

ငှင်းဆေးဘက် (၈) မျိုးတို့ကို ယူပြီးလျှင် ရေအနည်းငယ်နှင့် ညက်အောင်ကြိတ်ပါ၊ ငှင်းနောက် ၁-နွားနို့ ၄ဂ-သား, ၂-လက်ပန်ခေါက်သတ္တုရည် ၉၆-သား, ၃- ဆိတ်နို့ ၉၆-သား,ငှင်းတို့ကိုအထက်ပါကြိတ်ဆေးများနှင့်ရော၍ မြေအိုးတွင် မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ချက်ပါ၊ ရေများခမ်းခြောက်သွားသောအခါ ထောပတ်ကိုစစ်ယူပါ။

ဆေးအကျိုးကား.... ထိုဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော် ဒုလာသရောရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် အထူးအားဖြင့် သုက်ကြောင့်ဖြစ်သော ဒုလာသရောရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ပန်းသေရောဂါ, ခါတ်အားကုန်ခမ်းသောရောဂါ, မြစ်ခြောက်နာရောဂါ, ချောင်းဆိုးရောဂါတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပန်းနာရင်ကျပ်ချောင်းဆိုးပျောက်ထောပတ်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၅၁) (ပဥ္စမီ)

၁။ ချင်းချောက် ၅-ဂ-သား ၂။ နံနံစေ့ ၇-ဂ-သား

၎င်းနှစ်မျိုးတို့ကိုရေဖြင့်ကြိတ်ပြီးလျှင် ထောပတ် ၂၄-သားတွင် ထည့်ပြီးကြို့ချက်ပါ၊ ရေအစုများခမ်းသွားသောအခါ ထောပတ်ကိုစစ်ယူပါ။

ဆေးအကျိုးကား.... ဤဆေးသည် လေ, သလိပ်,ကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ၎င်းပြင် ဤထောပတ်ဆေးသည် ဝမ်းမီးကိုတောက်ပစေခြင်းနှင့် မြင်းသရိုက်ရောဂါ,ပန်းနာရောဂါ,ချောင်းဆိုးရောဂါ, တို့ကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ အားနှင့်အဆင်းကိုလည်း တိုးပွားစေနိုင်၏။

စားရန်အလေးချိန်.... ၁၂-သား။

လူဝထောပတ်အားတိုးဆေး

ရောဂါတရဂ်ဇနီကျမ်း တတိယပိုင်း(၇၇)မှ

၁။	ဆူးလေမြစ်	၁၃-၂-သား	၇။	သမန်းမျက်မြစ်	၁၃-၁၂-သား
၂။	ပန်းရင်း	။	၈။	ပြိသာပဏ္ဍိ	။
၃။	ပဲဆိမ့်နီမြစ်	။	၉။	ဇီဝက	( ) ။
၄။	ရွှေတံတိုင်းမြစ်	။	၁၀။	ရိသဘက	( ) ။
၅။	ယမနေခေါက်	။	၁၁။	သာလပဏ္ဍိ	။
၆။	မြက်မွှေး	။			

၎င်းဆေးဘက်(၁၁)မျိုးတို့ကိုယူပြီးလျှင် ရေ ၃၃၀-သားဖြင့် ပြုပ်ပါ လေးပုံတပုံကျန်လျှင် စစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် ၁- ထောပတ် ၂၄-သား, ၂- နွားနို့ ၉၆-သားနှင့် အထက်ပါ ပြုပ်ဆေးရည်တို့ကို ရောပြီးလျှင် အောက်ပါဆေးဘက်တို့ကိုကြိတ်၍ ထည့်ပြီးချက်ပါ၊ ရေများခမ်းသွားသောအခါ ထောပတ်ကိုစစ်ယူပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။	ခွေးလေးယားစေ့		၁၂-	၇။	ရှိန္ဓိ	( )	၁၂-
၂။	စမုံနီ		။	၈။	သဗျက်သီး		။
၃။	မေဒါ	( )	။	၉။	သကြားခဲ		။
၄။	ရိသာဘက	( )	။	၁၀။	မယားစာန်		။
၅။	ဇီဝက	( )	။	၁၁။	ကြာစွယ်		။
၆။	ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)		။	၁၂။	ကြံသကာခဲ		။

ငှင်းဆေးဘက်တို့ကိုယူ၍ အားလုံးကိုတပေါင်းတည်းပြုပြီး ကြိတ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား .... ထိုထောပတ်ဆေးသည် လေ, သည်းခြေ, ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါကိုပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ခါတ်ချုပ်ရောဂါ,ထိုးကျင် ကိုက်ခဲသောရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ငှင်းအပြင်- မုတ္တကိုစ် (ဆီး အောင့်) ရောဂါ,ဒူလာသရေ ရောဂါ, မြင်းသရိုက်ရောဂါ, ချောင်းဆိုး ရောဂါ, မြစ်ခြောက်နာရောဂါ,များနှင့် ခါတ်အားကုန်ခမ်းသောရောဂါ တို့ကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ လေး လက်နက် စသည်တို့ကို ပစ်ခတ်သော အခါ, မိန်းမနှင့်ပေါင်းဖေါ်သောအခါ, မူးယစ်စားသောက်သောအခါ, ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ထမ်းပိုးသောအခါ, ခရီးသွားသောအခါတို့၌ နွမ်းနယ် ပင်ပမ်းတတ်သောသူများသည် ထိုဆေးကိုမှီဝဲသင့်၏၊ ထိုဆေးသည် အား ကိုလည်းကြီးမားစေ၏၊ အသားကိုလည်း ဖွံ့ဖြိုးစေ၏။

မှတ်ချက်။ မြက်မွှေးသည် မြန်မာပြည်တွင်ခေါ်သော မြက်မွှေးကို ရှေးက မြက်နံ့သာဟု ပြန်ကြသည်၊ အပင် သဏ္ဌာန်မှာ ကိုင်းပင်ဖုတ်ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်၊ အနည်းငယ် အပင်ပြား သည်၊ အမြစ်မှာကြော၍ ဝါးမြစ်ကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်၊ ငှင်း ကို မြက်နံ့သာဟုမြန်မာများခေါ်ကြသည်၊သဘောာမြက် မွှေးဟုလည်းခေါ်သည်၊ "ဥသီရ"ခေါ်, "ဂန္ဓာရ"ခေါ် သောအပင်၏ အမြစ်ကို ဟိန္ဒီလို "ခသ်" ဟူ၍ ခေါ် သည်၊ မြန်မာများသည် မြက်မွှေးဟု ခေါ်ကြသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိင်-ယောနီအကိုက်ပျောက် အသက်ရှည် အားတိုး ထောပတ်ဆေး

ဘာဝပွက်ဘသကျမ်း မုတ္တကိစ္စာဝိုင်း မှ

ပြုပ်ဆေး ။ ပရန္ဒဝါမြစ် အလေးချိန် (၇၅-သား) ကို ထု ထောင်းပြီးလျှင် ရေ ၃၈၄-သား နှင့် ပြုပ်ပါ၊ ရေ ၉၆-သား ကျန်လျှင် ချပြီး စစ်ယူပါ။

၁။ သမန်းမြက်မြစ်	၁၇-၀ဲ	၆။ ဆူးလေ	၁၇-၀ဲ-သား
၂။ ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ)	။	၇။ ဥမ္မန်ဥ	။
၃။ ရွှေတံတိုင်း	။	၈။ ကန့်ကော်ဝစ္ဆ	။
၄။ ဒဟာသကိုင်းမြစ်	။	၉။ ဆင်တုံးမနွယ်	။
၅။ သဘော်ခါမြက်မွှေးမဲ	။	၁၀။ ဘောက်မွဲမြစ်	။

၎င်းဆေးဘက် (၈) မျိုးတို့ကိုယူ၍ အားလုံးကို တပေါင်းတည်းပြု ၍ထုထောင်းပြီးလျှင် ရေ- ၃၈၄-သား နှင့် ပြုပ်ပါ။

ထောပတ်- ၃၆ - သားတွင် အထက်ပါ ပြုပ်ဆေးရည် နှစ်မျိုး၊ ကြက်ဆူဆီ- ၂၄-သားနှင့် အောက်ပါကြိတ်ဆေးများကို ရော၍ကြိုပါ၊ ရေများ ခမ်းသွား သောအခါ ထောပတ်ကိုစစ်ယူပါ။

ကြိတ်ဆေးများကား

၁။ နွယ်ချို	၄-၀ဲ	၅။ ပိတ်ချင်းသီး	၄-၀ဲ
၂။ ချင်းခြောက်	။	၆။ စမုံဖြူကြီး	၁၄
၃။ သဖျက်သီး	။	၇။ တင်လဲ	၁၁၅-၀ဲ
၄။ သိန္ဓောဆား	။		

ဆေးအကျိုးကား-ဤဆေးသည် ဘုန်းကံကြီးမားသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် သင့်လျော်၏၊ ထမင်းမစားမီ ဤဆေးကို စားပါ၊ ဤဆေးကိုမှီဝဲသည် ရှိ သော် ဆီးအောင့်သောရောဂါ, ခါးအောင့်သောရောဂါ,ခတ်ချုပ်သော ရောဂါ, ကျင်ကြီး မာသောရောဂါ,လိင်,(အင်္ဂါဇာတ်) နာကျင်သောရော ဂါ, ပေါင်ချန်ကိုက်ခဲသောရောဂါ, ယောနိ (အင်္ဂါဇာတ်) ကိုက်ခဲသော ရောဂါ, အလုံးရောဂါ အမျိုးမျိုးနှင့်, ပါဒရက် ရောဂါများကို ပျောက် ကင်းစေနိုင်၏ အားကိုဖြစ်စေ၏၊ အသက်ကိုရှည်စေ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သုက်ခမ်းနာပျောက် ကာမနုတ် သက်ရှည် အားတိုးဆေး

သိင်္ဂဟေရသံဟိတာကျမ်း ဒုတိယကဏ္ဍ နဝမပိုင်း

၁။	ဒဟာသကိုင်း	၃၀ဝိ-သား	၈။	ပရန္ဒဝါ	၃ဝိ
၂။	ဆူးလေအသီး	၁၅ဝိ	၉။	ညောင်ဗုဒ္ဓဟောမြစ်	။
၃။	ကန့်ချုပ်နီမြစ်ခေါက်	၃ဝိ	၁၀။	ချင်းခြောက်	။
၄။	ဆင်တုံးမနွယ်	။	၁၁။	ယမနေ	။
၅။	သလပဥ္ဓိ	။	၁၂။	ကြာစေ့	။
၆။	ဥမ္မန်ဥ	။	၁၃။	မသိပဲစေ့	။
၇။	ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ)။				

ၕင်းဆေးဘက် (၁၃) မျိုးတို့ကို ယူ၍ တပေါင်းတည်း ပြုပြီးလျှင် ထု ထောင်းပါ၊ ၎င်းကို ရေ ၃၇၂ဝိ- ၄သား နှင့် ရောပြီးပြုပ်ပါ၊ လေးပုံ တပုံ ကျန်လျှင် ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် အောက်ပါဆေးဘက်များကို ထည့် ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။	ပန်းနု	၁)	၈။	ကြာညို	၁)
၂။	ဒန့်သကူ	။	၉။	ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ	။
၃။	နံ့သာနီ	။	၁၀။	ဥပသကာညို	။
၄။	ကရဝေးရွက်	။	၁၁။	ဥပသကာဖြူ	။
၅။	ပိတ်ချင်းသီး	။	၁၂။	ရွှေတံတိုင်း	။
၆။	သဗျက်သီး	။	၁၃။	ဝက်ချေးဖနဲ	။
၇။	ခွေးလေးယားသီး	။			

၎င်းဆေးဘက် (၁၃) မျိုး။ ဇီဝနိယဂိုဏ်းဝင် ဆေးဘက်များ ၁)-စီ တို့ကိုယူ၍ ကြိတ်ပြီးလျှင် ရှေးကပြုလုပ်ခဲ့ပြီးသောဆေးရည်တွင် ရောထည့် ပါ၊ ၎င်းနောက်- (၁) သကြား ၆-သား- (၂) ကြံဖြူရည်- ၁၉၂ိ-သား, (၃) ထောပတ်- ၁၉၂ိ-သား, ၎င်းတို့ကို ပြုပ်ဆေးရည်တွင် ထည့်ပြီးလျှင် မီးဖိုပေါ်တွင်တင်၍ မီးညွှင်းညွှင်းဖြင့်ချက်ပါ ထောပတ်သက်သက် ကျန် လျှင် ချပြီးစစ်ယူပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးအကျိုးကား ရတ္တပိတ်ရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ- အသံပျက်ရောဂါ၊ ပါဒရက်ရောဂါ၊ မုတ္တကိစ် (ဆီးအောင့်) ရောဂါ၊ ကျောက်ကုန်း အောင့်သောရောဂါ၊ မျက်စေ့ဝါသော ရောဂါ၊ သုက်ကုန်ခမ်းသော ရောဂါ၊ ရင်ပူသောရောဂါ၊ ကြုံလှီသော ရောဂါ၊ ဓတ်အားကုန်ခမ်းသောရောဂါ၊အမျိုးမျိုးတို့ကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ဤင်း ထောပတ်ဆေးသည် သားသမီး မရသော မိန်းမများအား သားသမီး ကိုရစေနိုင်၏၊ ယောကျ်ားများအတွက် သုက်အားကိုပေးနိုင်၏၊ နှလုံးကိုအကျိုးပြုသည့်အပြင် အားကိုလည်းဖြစ်စေနိုင်၏၊ ဤဆေးသည် "ရသာယန" အသက်ကိုရှည်စေနိုင်၏၊ ဤဆေးကို "ကာမဒေဝဃတ" (ကာမနတ် ဆေး ထောပတ်) ဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

မိန်းမမြုံသားသမီးရ ထောပတ်အားတိုးဆေး

ညိဂ်ဓရသံဟိတာကျမ်း ဒုတိယကဏ္ဍ နဝမပိုင်း

၁။	ဖန်ခါးသီး	၁၂-ပဲ	၁၅။	ကျီးအာငယ်မြစ်	၁၂-ပဲ
၂။	သစ်ဆိမ့်သီး	။	၁၆။	သလဲခေါက်	။
၃။	ဆီးဖြူသီး	။	၁၇။	နှပ်ချို	။
၄။	နနွင်း	။	၁၈။	ကံ့ဇော်ဝတ္တ	။
၅။	နနွင်းနွယ်	။	၁၉။	ကြာညို	။
၆။	ကြောင်ပန်းစေ့	။	၂၀။	ဖာလာငယ်	။
၇။	ဥပသကာညို	။	၂၁။	ပဲဆိမ့်နီမြစ်	။
၈။	ဥပသကာဖြူ	။	၂၂။	အိပ်မွှေ့သီး	။
၉။	ဆေးဥပသကာပွင့်	။	၂၃။	ပန်းနု	။
၁၀။	သာလပဥ္စ	။	၂၄။	ဒန့်သကူ	။
၁၁။	ပြိဿပဥ္စ	။	၂၅။	မြတ်လေးပွင့်	။
၁၂။	နတ်ထင်းရှူး	။	၂၆။	နံ့သာပွင့်	။
၁၃။	မုတ်ခါး	။	၂၇။	တာလီသပတ္တ ( )	။
၁၄။	တဂရ-(သနပ်ခါး)	။	၂၈။	မြေပုံခရမ်း	။

ဤင်းဆေးဘက် (၂၈)မျိုးတို့ကို ယူ၍ကြိတ်ပြီးလျှင် ကြိတ်ဆေး လေးဆထက် ဖြစ်သောရေ- ဂဝိ-သား တွင် ရောထည့်ပါ၊ ဤင်းနောက် ဧော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပတ်- ၄ဂိ- သား ရောပြီးလျှင် မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ချက်ပါ၊ ထောပတ်သက်သက်ကျန်လျှင် ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် ကောင်းသော ခွက်တခုတွင် ထည့်၍ထားပါ၊

ဆေးအကျိုးကား- ဝက်ရူးပြန်သော ရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ ၊ခေါင်းတော်အားကုန်ခမ်းသော ရောဂါ၊ ဝမ်းမီးနုံ့သောရောဂါ၊ ထိပ်ခတ်နာ ရောဂါ၊ ခါးကိုက်သောရောဂါ၊ သုံးရက်ချန်ဖျား- လေးရက်ချန်ဖျား၊ မုတ္တကိစ် (ဆီးအောင့်)ရောဂါ၊ ရေယုန်နာရောဂါ၊ ယားနာရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ၊ မြွေအစရှိသော သတ္တဝါတို့၏ အဆိပ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ ဝစ္ဆနာဘ ( )စသော ထာဝရအဆိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများနှင့် ဒုလာသရော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ၎င်း ထောပတ်ဆေးသည် မြုံသော မိန်းမကို သားသွီးရစေနိုင်၏၊ ၎င်းထောပတ်ဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော် ဘုတ်ဘမ်းစားသော(ပယောဂနာ)များကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ။

ဇဝနုမလ, ရောဂါပယ်ချိုး, အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း-အာမဝါတရောဂါပိုင်းမှ

၁။	တန့်ချုပ်နီမြစ်	၁]-သား	၁၅။	နံနံ	၁]-သား
၂။	ပိတ်ချင်းမြစ်	။	၁၆။	ဆီးဖြူသီး	။
၃။	စမုံဖြူကြီး	။	၁၇။	ဖန်ခါးသီး	။
၄။	ဇီယာညို	။	၁၈။	သစ်ဆိမ့်သီး	။
၅။	အိပ်မွှေ့သီး	။	၁၉။	နွားမြက်ရင်း	။
၆။	စမွတ်	။	၂၀။	ငြုပ်ကောင်း	။
၇။	ဇီယာဖြူ	။	၂၁။	ပိတ်ချင်း	။
၈။	နတ်ထင်းရှူး	။	၂၂။	ချင်းခြောက်	။
၉။	စရိ	။	၂၃။	သစ်ကြံပိုးခေါက်	။
၁၀။	ဖာလာငယ်	။	၂၄။	ပန်းရင်း	။
၁၁။	သိန္ဓောဆား	။	၂၅။	မုယောဆား	။
၁၂။	ပန်းနု	။	၂၆။	တာလီသပတ္တ ( )	။
၁၃။	သစ်တက်သင်းနေ	။	၂၇။	ကရဝေးရွက်	။
၁၄။	ဆူးလေ	။			

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငှင်းဆေးဘက် (၂၇) မျိုးတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ငှင်းဆေးမှုန့်နှင့် လေးတူ "သတော်ပွဲလျက်" (ဂုဠ္ဍလု)ကိုရောပြီး ထောပတ်နှင့်အတူ ကောင်းမွန်စွာ ထုထောင်း၍ရောပြီ လျှင် အလုံးလုပ်ပါ၊ ဤဆေးကို ဝမ်းမီးကိုချင့်ချိန်၍ မှီဝဲပြီးလျှင် အလိုရှိသော အစာအာဟာရများကို သုံးဆောင်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား-ဤ "ယောဂရာဇဂုဠ္ဍလို" ဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော် ဆင်တုံးမနွယ်ကဲ့သို့အကျိုးဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ငှင်းပြင်-အစာမကြေ လေထိုး ရောဂါ၊ ပေါင်တောင့်တင်းသော ရောဂါ၊ ပိုးရောဂါ၊ အနာသွေး အနာ ပျက်ရောဂါ၊ အဖျဉ်းရောဂါ၊ ဂူရောဂါ၊ ရင်ဒွဲဖြစ်သောရောဂါ၊ အဆုပ် ရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ထက်မြက် ခြင်းနှင့်- အားအင်တိုးပွားခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်၏၊ အဆစ် အမြစ် နှင့် ချဉ်ဆီအတွင်းသို့ဝင်ရောက်သောလေရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။

စားရန်အလေးချိန်.... ၄-ရတီမှ-၁၂-ရတီအထိ။

သီဟရာဇာ အသက်ရှည်အားတိုးဆေးလုံး

သင်္ဂဟရသံဟိတာကျမ်း-သတ္တမပိုင်းမှ

၁။	ကြိုးအာမြစ်	၁-ဝဲ	၈။	ပန်းနှု	၁-ဝဲ
၂။	နွားမြက်ရင်း	။	၉။	အိပ်မွှေ့သီး	။
၃။	ချင်းခြောက်	။	၁၀။	ဆူးလေ	။
၄။	နှပ်ချို့မြစ်	။	၁၁။	ကန့်ချုပ်နီခေါက်	။
၅။	ကြဇု	။	၁၂။	သီဟရာဇာ	။
၆။	ကြာဟင်း	။	၁၃။	ဝဥ	၂၄
၇။	ဂုခါး	၁၅	၁၄။	ချီးသီး	။

ငှင်းဆေးဘက် (၁၄) မျိုးတို့ကို တပေါင်းတည်းပြု၍ ထုထောင်းပြီး ရေ ၁၅၇၆-သားတွင်ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တွင်မီးညှင်းညှင်းဖြင့် လေးပုံတပုံ ကျန်အောင်ကျိုပါ၊ ၎င်းအားလုံးသော ဆေးဘက်တို့ထက်တင်းလဲ သုံးဆ ကိုထည့်ပြီး တဖန်ပြန်ကျိုပါ၊ ကျိုထားပြီးသော ဆေးတွင် အောက်ပါ ဆေးမှုန့်များကိုထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထည့်ရန် ဆေးဘက်များကား

၁။	ကန့်ချုပ်နီမြစ်ခေါက်	ဒိ-သား	၆။	ပြုပ်ကောင်း	၉ိ-သား
၂။	ကြာဟင်း	။	၇။	ပိတ်ချင်းသီး	။
၃။	နှပ်ချို့	။	၈။	ဆီးဖြူသီး	။
၄။	သီဟရာဇာ	။	၉။	သစ်ကြံပိုးခေါက်	။
၅။	ချင်းခြောက်	၉ိ-သား			

ငင်းဆေးဘက် (၉) မျိုးတို့ကိုအမှုန့်ပြုပြီးလျှင်၊ ကျိုချက်ထားသော ဆေးရည်နှင့်ရောပါ။ ငင်းကို "ဗာဟုသာလဂုဠ" (သီဟရာဇာသက်ရှည် ဆေး)ဟုခေါ်ဆိုအပ်၏။

ဆေး၏ အကျိုးကား .... ငင်းဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော်.... အမျိုးမျိုး သော မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ဂုရောဂါ၊ဝမ်းအောင့်ရောဂါ၊ တကိုယ်လုံးကိုက် ခဲနာကျင်သောရောဂါ၊ အအေးပတ်သောရောဂါ၊ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ဓာတ် အားကုန်ခမ်းသောရောဂါ၊ ထိပ်ခတ်နာရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ, များနှင့် ဒူလာသရော ရောဂါ,ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ဤ"ဗာဟုသာ လဂုဠ"ဆေးသည် "ရသာယန" (အသက်ရှည်ဆေး)မည်၏။

ချောင်းဆိုး ပန်းနာ, အားတိုးဆေးလုံး

သက်စရသံဟိတာကျမ်းမှ

၁။	ဝဉ	၁၅-သား	၉။	ချင်းခြောက်	ဒိ-သား
၂။	ဂုံခါး	။	၁၀။	ပိတ်ချင်းသီး	။
၃။	ပဲနီလေး (ပဲရာဇာ)	ဖြ-	၁၁။	ချီးသီး	။
၄။	ကန့်ချုပ်နီမြစ်အခေါက်	။	၁၂။	ပိတ်ချင်းမြစ်	။
၅။	ဖန်ခါးသီး	ဒိ-	၁၃။	တာလီသပတ္တ ( )	။
၆။	သစ်ဆိမ့်သီး	။	၁၄။	သစ်ကြံပိုးခေါက်	။
၇။	ဆီးဖြူသီး	။	၁၅။	ဖာလာ	ဒိ-ဂဲ
၈။	အိပ်မွှေ့သီး	။	၁၆။	ပြုပ်ကောင်း	။

ငင်းဆေးဘက် (၁၆) မျိုးတို့ကို ထုထောင်းပြီးအမှုန့်ပြုပါ၊ ငင်းအား လုံးသောဆေးမှုန့်ထက် တင်းလဲ(၂)ဆကိုရောပြီးအလုံးလုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား.... ၎င်းဆေးကို မှိဝဲသည်ရှိသော်.... ဝမ်းမီးကို တောက်ပစေနိုင်၏။ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ လေ, သလိပ်,ကြောင့်ဖြစ်သော ပမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ခါတ်အားကုန်ခမ်းသောချဲ့ရောဂါ၊ နှလုံးရောင်သောရောဂါ၊ ခြေသလုံးကြီးရောဂါ၊ ဖောရောင်သောရောဂါ၊ကြို့ထိုးသောရောဂါ၊ဒူလာသရောနာ၊ ဘဂန္ဒြိုရ် (ဂရင်ဂျီ) ရောဂါများနှင့် အရွယ်မရောက်ခင် ဆံပင်ဖြူသောရောဂါ,များကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ဤဆေးလုံးသည် မိန်းမ၏ အလိုကိုဖြည့်စွမ်းနိုင်သည့်အမြင်အသိဥာဏ်ကိုတိုးပွားစေနိုင်၏၊ အားကိုဖြစ်စေနိုင်၏၊ အသက်ကိုလည်းရှည်စေနိုင်၏။

ကာမဗလ,အားတိုးဆေးလုံး

စရကသံဟိတာကျမ်း(၃၅)မှ

၁။ ဗြူဆံမြက်မြစ်	၉ိ-သား	၁၁။ မေဒါ ( )	၉ိ-သား
၂။ ကြံမြစ် (စားကြံ)	။	၁၂။ ကာကောလီ( )	။
၃။ ကိုင်းကြံမြစ်	။	၁၃။ ရိသဘက ( )	။
၄။ သကြားကြိတ်ကြံမြစ်	။	၁၄။ ရွှေတံတိုင်း	။
၅။ ကညွတ်ဥ	။	၁၅။ ရိဒ္ဓိ ( )	။
၆။ ခီရကာကောလီ( )	။	၁၆။ ဆူးလေ	။
၇။ ဥမှန်ဥ	။	၁၇။ သစ်တက်လင်းနေ့	။
၈။ ဆူးပဒေါင်း	။	၁၈။ ခွေးလေးယားစေ့	။
၉။ ဇီဝန္တိ ( )	။	၁၉။ ပရန္နဝါ	။
၁၀။ ဇီဝက ( )	။	၂၀။လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်မာသ်ပဲ ၁၉၂ိ	

၎င်းဆေးဘက်(၂၀)တို့ကို တပေါင်းတည်းပြုပြီးလျှင် ရေ ၁၀၂၄ိ-သားဖြင့်ချက်ပါ၊ လေးပုံတပုံကျန်လျှင် ချပြီး အဝတ်ဖြင့် စစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထည့်ရန်ကြိတ်ဆေးများကား–

၁။	နွယ်ချို	၉ဗိ-သား	၈။	ကညွတ်ဥ	၉ဗိ-သား
၂။	သဗျက်သီး	။	၉။	ဥပ္ပန်ဥသတ္တုရည်	၁၅ဂုဗိ-သား
၃။	သဖန်းသီး	။	၁၀။	ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည်	။
၄။	ပိတ်ချင်းသီး	။	၁၁။	ကြံရည်	။
၅။	ခွေးလေးယားစေ့	။	၁၂။	ထောပတ်	။
၆။	မယ်ဇယ်	။	၁၃။	နွားနို့	။
၇။	စွန်ပလွန်သီး	။			

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို ထောပတ်ဆေးချက်နည်းအတိုင်းချက်ပါ၊ ထောပတ်ကို အဝတ်ဖြင့် စစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် အောက်ပါဆေးဘက်များကို ထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။	သကြား	၄ဂိ-သား	၅။	သစ်ကြပိုးခေါက်	၆-ဝဲ
၂။	ဝါးစိန်	။	၆။	ဖာလာငယ်စေ့	၆
၃။	ပိတ်ချင်းသီး	။	၇။	ကံ့ကော်ဝတ္ထု	၆
၄။	ပြုပ်ကောင်း	။	၈။	ပျားရည်	၄ဂိ

၎င်းတို့ကို တပေါင်းတည်းပြုပြီးလျှင် ၆-သားစီ အလုံးလုပ်ပါ၊ ၎င်းဆေးလုံးကို ဝမ်းမီးအားကိုကြည့်ပြီး အသုံးပြုပါ။

ဆေး၏ အကျိုးကား– ဤဆေးသည်လွန်စွာ သုက်အား တိုးပွားပြီးလျှင် ယောကျ်ားတို့၏ အစားကို စွမ်းဆောင်နိုင်၏၊ အားကို တိုးပွားစေ၏။ လွန်စွာမေထုန်အမှုကို ပြုစွမ်းနိုင်၏၊ ယခုခေတ်ကာလယောကျ်ားများအတွက်–၁၂-သားမှ ၆-ဝဲ သားအထိစားသင့်၏ ဆေးကို ဆေးဆုပ်လုပ်ရန် ခဲယဉ်းသည်ရှိသော်- "လျက်ဆေး" လုပ်၍ ညွှန်ခဲ့ပြီးသောအလေးချိန်အတိုင်း စားသောက် သုံးဆောင်ရန်သင့်၏။ (မေဒါ မဟာမေဒါ စသည်တို့ကို အစားထည့်ရန် ဆေးဘက်ပြပါမည်)။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပန်းရှင်အားတိုးဆေးလုံး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၆၀၉) (စ)

၁။ မြေဆီးဖြူ
၂။ လက်ပန်စေး
၃။ ဝါးစိန်
၄။ ခွေးလေးယားစေ့
၅။ ဆူးပဒေါင်း
၆။ မှော်ကြီးအစေ့
၇။ ဆူးလေ
၈။ မူသလီအဖြူ
၉။ မူသလီအညို
၁၀။ ကုက္ကုလ
၁၁။ ဝါးစိန်
၁၂။ ဆင်တုံးမနွယ်သတ္တုရည်
၁၃။ ခေါင်ရမ်းပွင့်
၁၄။ သနပ်
၁၅။ မတ္တကီ ( )
၁၆။ ဇာတိပ္ပိုလ်ပွင့်
၁၇။ လေးညှင်း

ဎင်း ဆေးဘက်တို့ကို လေးတူယူပြီးလျှင် အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ၊ ထိုဆေး အလေးချိန် အလုံး၏ ၂-ဆထက် သကြားကိုကျိုပြီးလျှင် ထိုဆေးမှုန့်ကို ထည့်ပါ၊ ၇- နှင့်- ၂-ရွေးခန့်- အလုံးများလုပ်ပါ၊ ထိုဆေးလုံးကို ညနေ တလုံး စားပြီး နွားနို့ကိုသောက်ပါ၊ ထိုဆေးလုံးသည် ပန်းသေရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေပြီးလျှင် အလွန်အသက် ရှည်ပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ မူသလီကို "တောထန်း" ဟုရှေးက ပြန်သည်၊ မသင့်ပါ၊ မည်သည့် အပင်ဖြစ်သည်ဟု မြန်မာလိုလည်း မပြန်နိုင်သေးပါ၊ စုံစမ်းရှာဖွေ လျက်ပင်၊ ဗယ ဆေးဆိုင်ကြီး များတွင် ဟိန္ဒီလို (မူဆလီ) ဟုမေးဝယ်လျှင် ရသည်၊ သို့သော် "ကညွတ်ဥ" များကိုအတုပြု ပေးတတ်၏၊ ဗဟုဗလီ "မြေဆီးဖြူ" ၃၇၁-ဘာ၁ဝပွကာသ။

၆ ရသီ ,ထောက်ကြန့်စေ့အားတိုးဆေးလုံး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၆၁၀) (စ)

၁။ ထောက်ကြန့်စေ့ ၁)
၂။ မြေပုံခရမ်းသီး ။
၃။ ဂုံခါး ။
၄။ ခွေးလေးယားစေ့ ၁)
၅။ ခွေးလေးယားမြစ် ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငင်းဆေးဘက် (၅) မျိုးတို့ကို ယူပြီးလျှင် အမှုန့်အညက် ပြုလုပ်ပါ၊ ငင်းနောက်- ကွမ်းရွက် သတ္တုရည် နှင့်ကြိတ်၍ ၆- ရတီ အလေးချိန်ခန့် အလုံးများ ပြုလုပ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား,...ပန်းသေရောဂါပျောက်ကင်းသည့်အပြင် အားနှင့် သုက်ဓာတ်ကို တိုးပွားစေနိုင်၏၊ ဝပြောစေနိုင်၏၊ အသက်ကိုလည်း ရှည်စေနိုင်၏။

သတ္တိဗလ အားတိုးဆေးလုံး

စံရှိလုံးဟိတကျမ်း-ဝါဇီကရုဏာပိုင်းမှ

ထောပတ်-ငှက်-သားကိုယူ၍၊ ငင်း၏အဆတရာပိုသော ဥမှန်ဥ၏သတ္တုရည်ဖြင့်ချက်ပါ၊ ထောပတ်မျှ ကျန်သောအခါ စစ်ယူပါ၊ ငင်းနောက် ထိုထောပတ်ဆီ၏ အဆတရာ နွားနို့ဖြင့်ချက်ပါ။ ငင်းနောက်- ၁-သကြား၊ ၂-ဝါးစိန်၊ ၃-မျှားရည်၊ ၄-ဆူးပဒေါင်း၊ ၅-ပိတ်ချင်း၊ ၆-ခွေးလေးယားစေ့-ငင်းတို့ကို ထောပတ်၏ လေးပုံ တပုံ ရောပြီးလျှင် သဖန်းသီး အကြီးခန့် အလုံးလုပ်ပါ၊ ထိုဆေးကို မှီဝဲသည် ရှိသော်.... ကာမသတ္တိ လွန်စွာရှိလာမည့်အပြင်-လွန်စွာ အားအင် တိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။

ညစ်လုံးပေါက် သုက်ထိန်း အားတိုးဆေးလုံး

ဘေဒသင်္ဂြိုဟ်တနာကရကျမ်း (၃၆) (ပဋ္ဌမိ)

၁။	သီရိစ္စါသ	( ) ၁၂	၁၀။	ဆေးကတိုးပါ	၁၂
၂။	မတ္တကီ	( ) ။	၁၁။	ဆင်ပိတ်ချင်း	။
၃။	ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ	။	၁၂။	စမုံနက်	။
၄။	လေးညှင်း	။	၁၃။	အကျော်နက်	။
၅။	ရာတန်စေ့	။	၁၄။	ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ	။
၆။	ပင်စိမ်းစေ့	။	၁၅။	ရာတန်စေ့	။
၇။	စမုံဖြူ	။	၁၆။	ဝါးစိန်	။
၈။	ဘိန်း	။	၁၇။	ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	။
၉။	ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	။			

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၎င်းဆေးဘက် ၁၇ - မျိုးတို့ကို ယူပြီးလျှင် အမှုန့် ပြုလုပ်ပါ၊ အုံး သီးတလုံး၏ အတွင်းသို့ ထည့်သွင်းပါ၊ ၎င်းနောက် အုံးသီးကို ကောင်း မွန်စွာပိတ်၍ ငါးရက်တိုင်တိုင် နွားနို့ဖြင့်ချက်ပါ။ ၎င်းနောက် အုံးသီးမှ ဆေးများကိုထုတ်၍ ပျားရည်အနည်းငယ်ထည့်ပြီး ကြိတ်ပါ၊ ၎င်းနောက် ၅- သားခန့် အလုံးပြုလုပ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား- ညဥ့်အခါတွင်ဆေးတလုံးစား၍ ကာမဂုဏ် မှီဝဲ သည်ရှိသော်....၁၂- နာရီတိုင် သုက်ကိုထိန်းထား နိုင်ပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ ဗာဗဟိုရ်တွင် ၃ - နာရီရှိ၏၊ လေးဗဟိုရ်တွင် ၁၂- နာရီ ရှိသောကြောင့် မိုးချုပ်စမှ မိုးလင်းအထိ ညဥ့်လုံးပေါက် စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ သီရိဝါသနှင့် မတ္တကီ သစ်ပင် ပြန်ဆိုရာ၌ သဘောမကျ၍ မထည့်သွင်းထားပါ။

အဆီအားတိုး၊ အသက်ရှည်ဆေး

ဝေသသင္ဂြဟနာက်ရကျမ်း (၂၂၄) ပဋ္ဌမီ

ကောင်းမွန်စွာ ခြောက်သွေ့ပြီးသော ဝဥနှင့် ဂုံခါးမြစ် ၃၆- ဆစီ၊ မှုသလိ(   )နှင့် ကန့်ချုပ်နီမြစ် ၈- ဆစီ၊ ၁- ဖန်ခါးသီး ၂- သစ်ဆိမ့် သီး ၃-ဆီးဖြူသီး ၄- အိပ်မွေ့သီး ၅- ချင်းခြောက် ၆- ပိတ်ချင်း ၇- စင်ကြယ်ပြီးသား ချီးသီး ၈ ပိတ်ချင်းမြစ် ၉- တာလီသပတ္တ (   ) ၎င်းဆေးဘက်များ ၄- ဆစီ၊ ၎င်းနောက်= ၁- သစ်ကြပိုးခေါက် ၂- ဖာ လာ ၃-ငြုပ်ကောင်း ၎င်းဆေးဘက်များ ၂- ဆစီ၊ ယူပြီးလျှင် အမှုန့်ပြု လုပ်ပါ၊၎င်းနောက်- ဆေးမှုံ့များတွင် အားလုံးသော ဆေးဘက်များ၏ ၂- ဆထက် တင်လဲနှင့်ရောပြီးလျှင် ၁၂-သားခန့်အလုံးလုပ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဤဆေးလုံးသည် လွန်စွာဝမ်းမီးကိုတောက်ပစေ ခြင်းနှင့် မြင်းသရိုက်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် အကောင်းဆုံး ဆေးဖြစ်သည်၊ ဤဆေးလုံးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော်- လေကြောင့်ဖြစ်သောရော ဂါ၊သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ဓာတ်အားကုန်ခမ်းသော ရောဂါများနှင့်၊ ဆံပင်ဖြူ သောရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ သုက်အားနှင့် အဆီတိုးပွား ပြီးလျှင် အသက်ကိုလည်းရှည်စေနိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စံမတူကာမအားတိုးဆေးလုံး

စန္ဒနိတြိကျမ်း-ဝါဇီကရဏဗိုင်းမှ

၁-ဆေးကတိုပါစေ့နှင့် ၂-ပဒိုင်းစေ့တဆစီ ၃-ဇာတိပ္ပိုလ်ပွင့်သုံးဆ ၄-ဇာတိပ္ပိုလ်သီးတဆ၊ ၅-စမုံဖြူကြီးသုံးဆ၊ ၆-ကျွဲနို့ဖြင့် စင်ကြယ်အောင်လုပ်ထားပြီးဘိန်း တဆ၏ထက်ဝက်၊ ၎င်းတို့ကိုယူပြီးလျှင် အားလုံးကိုတပေါင်းတည်းပြု၍ အမှုန့်အညက်ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ဘင်း့နှင့် ဘိန်း့ပြုပ်ရည်တွင် ၁၀-ကြိမ်စီထုံပါ၊ ၎င်းနောက်-ပဒိုင်းစေ့ကိုနှမ်းဆီနှင့်ကြိတ်ပြီး ဆီးစေ့ခန့် အလုံးလုပ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ဤဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော်- သုက်ထိန်းခြင်းကိုပြုပါလိမ့်မည်၊ "မဒါနန္ဒဇနနီ" (အပျိုပေါက်စ, မဒါန်းမတို့ကိုပင်နှစ်သိမ့်အားရစေနိုင်၏) "ဥတ္တမ "ဥမ္မတ္တဂဗ္ဗဟရ"ကာမဂုဏ်ရူး မာန်ဟုံကျူးကုန်သော အပျိုကြီးများနှင့် "နစ္စကိဂဗ္ဗဟရ" ကခြေသည်မတို့၏တကြိုကြွနေသော ကာမဂုဏ် မာန်ကို မှုန့်မှုန့် ညက်ညက် ချေဖျက်နိုင်၏။ ဤဆေးကိုညဉ့်အခါ ပထမပဟိုရ်တွင် ဆေးတလုံးကို သကြားနှင့်ရောစပ်ထားသော နို့နှင့်အတူတကွစားရန်သင့်၏။

ဝဥ-အားတိုးဆေးလုံး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၂၂၃) (ပဥ္စမီ) မှ

၁။ ချင်းခြောက်
၂။ ငြုပ်ကောင်း
၃။ ပိတ်ချင်း
၄။ ကန့်ချုပ်နီမြစ်
၅။ ဖန်ခါးသီး
၆။ သစ်ဆိမ့်သီး
၇။ ဆီးဖြူသီး
၈။ ဇီယာ
၉။ ရှိန်းခို
၁၀။ စမုံဖြူကြီး
၁၁။ စမွတ်

၎င်းဆေးဘက်(၁၁)မျိုးကို တဆစီယူပြီးလျှင် ခြောက်သွေ့ပြီးသော ဝဥကိုအားလုံးသောဆေးဘက်များ၏ ထက်ဝက်အလေးချိန်ကိုယူ၍ အမှုန့်ပြုပါ၊ ၎င်းနောက်-၎င်းဆေးမှုန့်၏လေးပုံတပုံ သိန္ဓောဆား အမှုန့်ကိုရော၍ အားလုံးသော ဆေးဘက်များကို ရှောက်ရည်တွင်နယ်ပြီး သုံးပဲသားခန့် အလုံးလုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား....ထိုးကျင်ကိုက်ခဲသောရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ အကုခက်သည့် ပိတ်ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ဂူရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါများနှင့် လွန်စွာအားကြီးသော လေရောဂါများကို ပျောက်က ် စေသည့်အပြင် ဝမ်းမီး တောက်ပခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်၏။ အားအင်တိုးပွားစေပြီးလျှင် ကလေးသူငယ်များ အတွက်ကိုလည်းအကျိုးပြု၏၊ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမများနှင့် ရတ္တပိတ် (သွေးအန်-သွေးကျ) နာရှိသောသူကို ပေးရန်မသင့်ပါ။

မှတ်ချက်။ "စမွတ်"ဟူ၍ မေးဝယ်လျှင် အချို့ဗယဆေးဆိုင်များတွင်"စမြိတ်" စေ့များကိုပေးလေ့ရှိ၏၊ ၎င်း ၂-ပါး တခြားစီသာဖြစ်၏၊ အချို့ဆိုင်များတွင်"စမုံညို"ဟုပြောဝယ်လျှင် ၎င်း"စမွတ်"ကို ရနိုင်ပါသည်၊ "ဟိန္ဒူ" ဗယဆေးဆိုင်တွင်"အဂျမိုဒါ"ဟုပြော၍ ဝယ်"ကျူလီယာ" ဗယဆေးဆိုင်တွင် "ဆာရာဂွန်ပဲလီ" ဟုပြောလျှင် အစစ်အမှန်ရပါလိမ့်မည်။

ရှင်မပဗ္ဗတီ နတ်ဒေဝီ အားတိုးဆေးလုံး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလီကျမ်း ဗာလရောဂါပိုင်းမှ

၁။	ဖန်ခါးသီး	၁၂-သား	၁၄။	ဇော်ဂျီမှတ်ဆိတ်	၁၂-သား
၂။	မြေအီးဖြူ	။	၁၅။	ဥမ္မန်ဥ	။
၃။	ဆေးသူငယ်ချက်အမြစ်	။	၁၆။	ချင်းခြောက်	။
၄။	စမြိတ်	။	၁၇။	ဆေးဥပသဏာ	။
၅။	နနွင်း	။	၁၈။	ဆီးဖြူသီး	။
၆။	နနွင်းနွယ်	။	၁၉။	သာမလတာ ( )	။
၇။	ခွေးလေးယားစေ့	။	၂၀။	ငါးရုံ့ပတာ	။
၈။	ရွှေတံတိုင်းမြစ်	။	၂၁။	ဆင်ပိတ်ချင်း	။
၉။	ဥသျှစ်ကင်း	။	၂၂။	ပိတ်ချင်း	။
၁၀။	လေးညှင်း	။	၂၃။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။
၁၁။	ကညွတ်ဥ	။	၂၄။	ဖာလာဝယ်	။
၁၂။	ဆေးဥတလုံး	။	၂၅။	ကရဝေးရွက်	။
၁၃။	စမုံစပါး	။	၂၆။	ကန့်ကော်ဝတ္တ	။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၇။ ပိန္နဲသာစေ့	။	၃၂။ နံ့သာနီ	။
၂၈။ စမွတ်စေ့	။	၃၃။ သေတမူသလိ( )အဖြူ	။
၂၉။ ဇီယာညို	။	၃၄။ ဒဟာသကိုင်း	။
၃၀။ စမုံဖြူကြီး	။	၃၅။ ဆူးလေစေ့	။
၃၁။ နံ့သာဖြူ	။		

၎င်းဆေးဘက် ၃၅- မျိုးတို့ကိုယူ၍ ၎င်းဆေးဘက်အားလုံး၏ အလေးချိန် သဗျက်သီး,သဗျက်သီးအလေးချိန် သကြား နှင့် ပျားရည်, ၎င်းအားလုံးတို့ကိုရောပြီးကြိတ်ပါ၊၎င်းနောက်-တပဲသားခန့် အလုံးလုပ်ပါ။အသက်အရွယ်ကို ထောက်ချင့်၍ ဆေးတလုံးကို နံနက်စောစောတွင် နွားနို့ နှင့် မှီဝဲပါလေ။

ဆေး၏အကျိုးကား- သူငယ်နာရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ဝဖြိုးခြင်းကို ဖြစ်စေ၏၊ အားအင်ကို ဖြစ်စေ၏၊ ဝမ်းမီးကို တောက်ပစေနိုင်၏၊ အသိဉာဏ်ကို ထက်မြက်စေနိုင်၏၊ အသက်ကိုရှည်စေနိုင်၏။ ဂြိုဟ်နတ် ဖမ်းစားသော "မာတြာ" ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် ဖြစ်သော မကျန်းမာမှုကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ "သိဝ" နတ်မင်းသည်- "သတယုဂ်" အချိန်အခါလောက်တွင် "ပဗ္ဗတီ"နတ်သမီးကို ထိုဆေးနည်း ညွှန်ကြားပြသခဲ့လေသည်။

မှတ်ချက်။ သတယုဂ်, တေတြာယုဂ်, ဒွါပရယုဂ်, ကလိယုဂ်မှာ၍ ၄- မျိုးရှိရာတွင် ယခုအခါ ကလိယုဂ် ဖြစ်နေသော အချိန်တည်း၊ကမ္ဘာဦး အစမှ ရေတွက်ကြကုန်၏၊ ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးရှိချိန်, သုံးပါးရှိချိန်, နှစ်ပါးရှိချိန်, တပါးမျှမရှိချိန် ဟူ၍၊ ကမ္ဘာကြီးကို အချိန် ပိုင်းခြားထားခြင်း ဖြစ်သည်။

နာရဒ-ရှင်ရသေ့၏ လိုရာရ အားတိုးဆေးလုံး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်း မှ

၁။ ထောပတ်တွင်ကြော်ထားပြီးသောအစေးနှင့်တကွ
ဆေးခြောက်ရွက် ၁၅-သား

၂။ ချင်းခြောက်	၁၂-သား	၄။ ပိတ်ချင်းသီး	၁၂-သား
၃။ မြုပ်ကောင်း	။	၅။ ဖန်ခါးသီး	။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၆။	သစ်ဆိမ့်သီး	၁၂-သား	၁၄။	ကပ်ဖိုလ်	၁၂-သား
၇။	ဆီးဖြူသီး	။	၁၅။	ကန့်ကော်ဝတ္ထ	။
၈။	ကတြွသခ်ေျ	။	၁၆။	စမွတ်	။
၉။	ပန်းနု	။	၁၇။	စမုံဖြူကြီး	။
၁၀။	နံနံစေ့	။	၁၈။	နွယ်ချို	။
၁၁။	သိန္ဓောဆား	။	၁၉။	ပိန်းသာစေ့	။
၁၂။	ပန်းဥ	။	၂၀။	ဆီးဖြူသီး	။
၁၃။	တာလီသပတ္တဲ ( )	။	၂၁။	ဇီယာညို	။

ငှင်း ဆေးဘက် ၂၁- မျိုးတို့ကို ယူပြီးလျှင် တပေါင်းကည်း ပြု၍ အမှုန့်ပြုပါ၊ အားလုံးဆေးဘက်၏ အလေးချိန်-သကြားခဲကိုကျို၍၊ ၎င်းတွင်ဆေးမှုန့်ကို ထည့်ပါ၊ အေးသောအခါ- ၁- ထောပတ် ၇-၈ သား ၂- ပျားရည် ၇-၈ သား ၃- ကရဝေးရွက် ၁၂- သား ၄- သစ်ကြပိုးခေါက် ၁၅- သား ၅- ဖာလှာ ၁၂- သား ၆- ပရုပ် ၁၂- သား ၎င်းတို့ကို အမှုန့်ပြုပြီး ရောထည့်ပါ၊ ၎င်းနောက် ဆေးလုံး ငယ်များ ပြုလုပ်ပြီးလျှင် သန့်ရှင်း ခိုင်မာသော ပုလင်း၌ ထည့်ထားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ၎င်းဆေးကို နံနက် စောစော အခါတွင် မှီဝဲသည်ရှိသော် လေကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ထိုးအောင့် နာကျင်သော ရောဂါ အမျိုးမျိုး၊ အရေတွန့်ခြင်း၊ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ အစာ မကြေ လေထိုးရောဂါ ဝမ်းကိုက်နာ တို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ဝမ်းမီးကို တိုးပွားနိုင်၏။ "နာရဒရသေ့သည်" ဤ "မဒနမောဒက" မည်သော ဆေးတော်မြတ်ကို မိန့်ကြား ခဲ့လေသည်။ ဤဆေးသည်များစွာအားအင် ပွားတိုး- အကျိုးများ ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်၏။

စားရန်အလေးချိန်.... ၃ သားမှ ၄ သားအထိ။

ရေလဲကား....နွားနို့ပူပူကို သောက်ပါ။

မဟာ°ဘဒြ နတ်ဘီလူး သက်ရှည်အားတိုးဆေးလုံး

စက္ကဒတ္တကျမ်း(၄၃) အသရောဂါပိုင်းမှ

၁။	အိပ်မွှေ့သီး	၃-သား	၄။	ဖန်ခါးသီး	၃-သား
၂။	ဖန်ခါးသီး	။	၅။	ကြာဟင်း	၉ ။
၃။	သစ်ဆိမ့်သီး	။	၆။	တင်းလဲ	၁၇ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို အလုံး သုံးဆယ် ပြုလုပ်ပါ၊ဤ "မဏိဘဒြ" ဟုခေါ်သော ဆေးလုံးကို၊ အချို့ "မဏိဘဒြ မည်သောဘီလူးသည် သဏ္ဍာဘိဂ္ဂု" အတွက် ပြုလုပ်ထားသည်။ ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ဓာတ်အား ကုန်ခမ်းသောရောဂါ၊ နူနာရောဂါ၊ ဘဂန္ဒြရ် (ဂရင်ဂျိ)ရောဂါ၊ဖျဉ်းရောဂါ၊ ရေဖျဉ်းရောဂါနှင့်- မြင်းသရိုက် ရောဂါ များကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်၏။ ဤဆေးကို မှီဝဲသောသူသည် အလိုရှိသောအစာအဟာရများကို စားသောက်နိုင်၏၊၎င်းမြင်- ဤဆေးကို မှီဝဲသည်ရှိသော်.... အိုမင်းသောသူ ဖြစ်သော်လည်း လုပ်ပျိုကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်၏။

ကာမသတ္တိ အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း၊ (၄၃) အသဲရောဂါပိုင်းမှ

၁- ဝဥ ၁၆-ဆ၊ ၂- ကန့်ချုပ်နီမြစ် ဂ- ဆ၊ ၃- ချင်းခြောက် ၄-ဆ၊ ၄- ငြုပ်ကောင်း ၂-ဆ၊ ၁- ဆီးဖြူသီး၊ ၂- သစ်ဆိမ့်သီး၊ ၃- ဖန်ခါးသီး၊ ၄- ပိတ်ချင်း၊ ၅- ပိတ်ချင်းမြစ်၊ ၆- တာလီသပတ္တ ( )၊ ၇- စင်ကြယ်ပြီးသား ချိုးသီး၊ ဂ- အိမ်မွှေးသီး၊ ၉- ဖန်ခါးသီး- ၎င်းဆေးဘက် ၉- မျိုးအသီးသီး- ၄-ဆစီ၊ ၁- မူသလီ ( ) ဂ- ဆ၊ ၂- ဇုံခါး ၁၆-ဆ၊ ၃- သစ်ကြပိုးခေါက်၊ ၄- ဖလာငယ်- ၂- ဆစီ၊ ၎င်း အားလုံးသောဆေးဘက် တို့ကို အမှုန့်ပြု၍ တပေါင်းတည်း ပြုလုပ်ပါ၊ ၎င်းဆေးအားလုံးထက် (၂) ဆ တင်လဲရောပြီးလျှင် စနစ်တကျ- (၆-သားမှ- ၁၂- သား) အထိအလုံး ပြုလုပ်ပါ။

အထူးအားဖြင့် ၎င်းဆေးကို ပစ္စည်းရှင်များကိုသာလျှင် ပေးသင့်၏။ အဘယ်ကြောင့်နည်း ဟူမူ- ဆင်းရဲနွမ်းပါး သောသူများအား- ဆရာ နှင့် အားတိုးဆေးဘက်များကို မှီဝဲရာ၌ မစွမ်းနိုင်ဘဲ မှီဝဲသည်ရှိသော်....ဆုတ်ယုတ် ဘွယ်သာ ရှိသောကြောင့်တည်း။ "အဂဿ ရသေ , ဘိမ သူရဲကောင်း,ဟနုမာန်, (ရာမ၏ ငယ်ကျွန်တော် သူရဲကောင်း မျောက်) ၎င်းတို့သည်တချိန်တုံးက လွန်စွာ "ဘသ္မဝမ်းမီး" ရောဂါဖြစ်ခဲ့လေပြီး ၎င်းတို့သည်ထိုဆေးကို မှီဝဲခြင်း ကြောင့်ပျောက်ကင်း ချမ်းသာခဲ့ ဘူးသေးဆို ရှိခဲ့လေသည်။ ဤဆေးသည်-ဝမ်းမီးအား၊ ကိုယ်အား၊ ဉာဏ်အားကိုတိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပွားစေ၏၊မခွဲမဖြတ်ရဘဲ လိပ်ခေါင်း ရောဂါပျောက်ကင်းနိုင်၏၊ ၎င်းပြင် အဖော ရောဂါ၊ ခြေသလုံးကြီးသော ရောဂါ၊ သလိပ်၊ လေ ကြောင့် ခေါင်းကိုက် ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်၏၊ ကိုယ်ရေတွန့်ခြင်းနှင့် ဆံပင် ဖြူခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်၏၊ ထိုးထွင်း ဉာဏ်အား နှင့် ယောကျ်ားတို့၏ ကာမ သတ္တိကို ဖြည့်စွမ်းနိုင်၏၊ ကြို့ထိုးသော ရောဂါ၊ ပန်နာရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး ရောဂါ၊မြစ်ခြောက်နာရောဂါ၊ ဒူလာသရေ ရောဂါ၊လွန်စွာကြီးရောင်နေသောအဖျဉ်း ရောဂါ၊များကိုလည်း ပျောက် ကင်းစေနိုင်၏၊ယောကျ်ားများအတွက် အထူးသဖြင့် "ရသာယန" အသက် ရှည်ဆေးဖြစ်၏။ ။

မှတ်ချက်။ ဘသ္မ (ပြာ) ဝမ်းမီး ရှိသောသူသည် လွန်စွာစား၏၊ ငှက် ပျောသီး သုံးဖီးလောက်ပင် တနာရီ၊ နှစ်နာရီ အတွင်းမှာ ကုန်အောင် စားနိုင်၏၊ စားသမျှမဖေ၊ စားသမျှ အသား မဖြစ်၊ ခြောက်သွေ့ ရှုံသာ တဖြည်းဖြည်းလာ၏၊ ထိုဝမ်း မီးရှိသော သူကို ကောင်း စေနိုင်၏၊ ဝမ်းမီးတို့၏ အခြေ အနေအမျိုးမျိုးနှင့်မိမိတွင် မည်သည့်ဝမ်းမီးဖြစ်နေသည်ဟု တိကျစွာသိရန် လွန်စွာအရေးကြီး၏၊ အသက် ရှည်ရေး မှာသော်၎င်း၊ ရောဂါ ကင်းဝေးရေးမှာ သော်၎င်း၊ ရော ဂါကုသရေးမှာ သော်၎င်း၊ အရေးကြီးစွာ သိထားရန်လို အပ်သော ဝမ်းမီး၏သဘောကို သိလိုက ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့မှ ဖြန့်ချိ ထုတ်ဝေထားသော "အဋ္ဌန နိဒါန်းဘာသာဋီကာ ကျမ်း" တွင် ကြည့်ရှုကြပါကုန်။ ။

မုယောဆံ အားတိုးဆေးလုံး

ဟာရိတသံဟိတာကျမ်းခဏ္ဍ (၃) အပိုင်း (၅)

အခွံထုတ်ပြီးသော မုယောဆံနှင့် မာသ်ပဲ တို့ကို လေးတူချိန်ယူပြီး လျှင် အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ၊ ထိုဆေးမှုန့်တို့၏ အလေးချိန် လေးဆထက်စီ နွား နို့ နှင့် ကြံရည်တို့ကို အသီးသီး ယူ၍ချက် ပြီးလျှင် ခဲပြစ်လာအောင်ကျို ချက်ပါ၊ ၎င်းနောက် ထောပတ် လောင်းထည့်ပြီး ကြော်ပါ၊ ၎င်းနောက် ဆေးဆုပ်လုပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား....ဇင်းဆေးကို နံက်စောစောအခါ ကာလဋ္ဌ-စား သောက်ပြီးလျှင် သကြား နှင့် ပိတ်ချင်းမှုန့် ဆော၍ နွားနို့ တပ် သောက် ပါ၊ ဤသို့ မှီဝဲသည်ရှိသော်.... သုက်အား တိုးပြီးလျှင် ကာမ ဂုဏ်သတ္တိ လည်း လွန်စွာ တိုးပွား ပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ ကျမ်းရင်းစာကိုယ်၌ထောပတ်ဖြင့်ကြော်ပြီးလျှင် ဆေးခုပ် လုပ်ရန်သာဆိုထားသည်၊ အဖွင့် ဋီကာများ၌ကား အရ သာရှိအောင် သင့်သလောက် သကြားဖြင့် ဆေးမုံ့ဆုပ် လုပ်ရန်ထည့်၍ ဖွင့်ဆို ထားလေသည်။

ငါးအသား အားတိုးဆေး စီမံပုံ

စက္ကဒတ္တ ကျမ်း (၃၀၆၊)

ငါးကြီးအသား အစိမ်း လတ်လတ် ဆတ်ဆတ်ကို ထောပတ်ဖြင့် ကြော် ပြီး ပူပူနွေးနွေး စားပါ၊ သို့မဟုတ်- ငါးခုံးမမြီးနီ ငါးငယ်ကို ထောပတ် ဖြင့် ကြော်ပြီး ပူပူနွေးနွေး စားပါလျှင် မိန်းမတို့ နှင့် ကာမဂုဏ် သွားလာ ငြားလည်း အားအင် ကုန်းခြင်းသို့ မရောက်နိုင်ပါ။

မှတ်ချက်။ သဖရီ-ကို အနူဝါဒ ဆရာကား (ငါးငယ်မျိုး)ဟု သာမည ငါး အမျိုးအမည် မခွဲဘဲ ဖွင့်ထား၍ ကိုယ်တွေ့ ငါးဈေး သွားပြီး မေးတဲ့အခါ ငါးခုံးမမြီးနီ ငါးမျိုးကို ပြသော ကြောင့် ဤ၌ "ငါးခုံးမ မြီးနီ" ဟုအနက် ပြန်ဆို လိုက် သည်။ ။

စာလေးငှက် အားတိုးဆေး

ဆေးသင်္ဂြိုဟ်ရတနာကရကျမ်း ၆၂၃ (၈)

၁။ ကျွဲခေါင်းသီး ၂။ ဥမှန်ဒိုဥ

ဇင်းဆေးဘက် ၂ မျိုးတို့ကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ဝိုးသား စီယူ၍ ထော ပတ်နှင့် ကြော်ပြီး၊ ဇင်-တွင် နွားနို့ ငှက်- သား နှင့် သကြားခဲ ငှက်- သား ရောပြီးလျှင် မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ချက်ပါ၊ ပြစ်ချွဲလာသောအခါ အထက် ပါဆေးများကို ထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။ လေးညှင်း	၁၂	၃။ အကျော်နက်	၁၂
၂။ ပိတ်ချင်းသီး	။	၄။ ကန့်ကော်ဝတ္တ	။

ငင်းဆေးဘက်တို့ကို အမှုန့် ပြုပြီး ထည့်၍ ချက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား... ထိုဆေးကို နံနက် စောစော အခါတွင် ၁၂-သား စားသည် ရှိသော် လျင်မြန်စွာ ဝင်လျှင် ကာမသတ္တိ ဖြစ်လျက် စာလေး ငှက်ကဲ့သို့ မိန်းမများကို အကြိမ်ပေါင်း များစွာ မှိဝဲနိုင် ပါလိမ့်မည်။ ။

အကြောကြီးထွားအားတိုးဆေးလုံး
ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း(၆၂၃)(စ)

၁။ မည်ပဲသစ်	၁၉၂-သား	၇။ မဟာမေဒါ ( )	၃-ဂဲ သား
၂။ ခွေးလေးယားစေ့	။	၈။ ဝရိဒ္ဓိ ( )	။
၃။ ဇီဝက ( ) ၃-ဂဲ သား		၉။ ကညွှက်ဥ	။
၄။ ရိသဘက ( )	။	၁၀။ နွယ်ချို	။
၅။ ဇီဝန္တီ ( )	။	၁၁။ ဒဟာသကိုင်း	။
၆။ မေဒါ ( )	။		

ငင်းဆေးဘက်တို့ကို တပေါင်းတည်း ထောင်းပြီးလျှင် ရှစ်ဆထက်ဖြစ်သော ရေဖြင့်ချက်ပါ။ ထက်ဝက် ကျန်သောအခါ ချပြီး စစ်ယူပါ၊ ငင်းနောက် ထောပတ် ၄ဂ-သား၊ အလေးချိန် ဆယ်ဆထက်-နွားနို့ကို ထည့်ပြီးလျှင် ဥမှန်ဥ ၉၆-သား၊ကြံရည် ၉၆-သား ရော၍ မီးညှင်းညှင်း ဖြင့်ချက်ပါ။ ထောပတ်မျှ ကျန်သောအခါ စစ်ယူပါ၊ ငင်းနောက် သကြားခဲ ၁၅-သား၊ ဝါးစိန် ၁၅-သား တို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ထည့်ပြီးလျှင် ပျားရည် ၃၀ သား၊ ပိတ်ချင်းမှုန့် ၃-၁၂ သားတို့ကိုထည့်၍ ကောင်းစွာ သိမ်းထားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ငင်းဆေးကို အလေးချိန်၃-၁၂ သား စားပြီးလျှင် ထမင်း အစာ အာဟာရကို စားပါ၊ ထိုဆေးကို မှီဝဲသည် ရှိသော် မာင် ကြီးထွားပါလိမ့်မည်။ သုက်အား ကုန်ခမ်းခြင်းသို့ မရောက်နိုင်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသက်တရာ အနာကင်း အိုင်မွှေ့သီး အားတိုးဆေး

စက္ကာဒတ္တကျမ်း ဇိကိစ္ဆာပိုင်း မှ

၁။ အိုင်မွှေ့သီးဆံမှုန့် ၁၉ ၅-သား ၄။ ထောပတ် ၁၉ ၅-သား
၂။ ပိတ်ချင်းမှုန့် ။ ၅။ ဆီ ။
၃။ သကြား ။ ၆။ ပျားရည် ။

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို တပေါင်းတည်းပြု၍ ထောပတ်အိုးတွင် ထည့်ပြီးလျှင် နခမ်းကိုပိတ်၍ မြေတွင် မြှုပ်ထားပါ။ ထိုဆေးကို ဝဿရတုသို့စီမံသင့်၏။ ဆေးအိုးထားသည်မှ တနှစ်ကြာသည့်တိုင်အောင် ထားသင့်၏ ထိုအခါသည် ဝဿရတု ရောက်သောအခါ ထုတ်၍မှီဝဲသင့်၏။

ဆေး၏အကျိုးကား....ထိုဆေးကို မှီဝဲသည် ရှိသော် အနှစ် တရာတိုင်တိုင် အဖျားရောဂါကင်းပြီး အသက်ရှည်စွာနေနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ထိုဆေးအိုးကို ကုန်းနှင့် ခြောက်သွေ့သော အရပ်၌ မြှုပ်ထားသင့်၏။ အကြောင်းကား မိုးတွင်းအခါ ရေမဝင်နိုင်ရန် ဖြစ်သည်၊ "ဝဿ" ရတုသည် ဝါဆိုလပြည့်ကျော် တရက်နေ့မှ တော်သလင်း လပြည့်နေ့အထိ နှစ်လသည် "ဝဿ" ရတုမည်၏။ ။

အသက်နှစ်ရာ မြင်း၊ လားပျို ချီးသီး၊ အားတိုးဆေး

ယောဂတရင်္ဂိနီကျမ်းမှ

ကောင်းမွန်စွာ မှည့်ရင့်နေသော သုဒ္ဓလုပ်ထားပြီးသည့် ချီးသီး ၁၉ ၅-သားကို ယူပြီးလျှင် ၎င်းကို ၂ ပိုင်း၊ ၂ ပိုင်းဖြတ်၍ ရေ ၇၆၈-သား ဖြင့် ပြုပ်ပါ၊ ဆေး လေးပုံ တပုံ ကြွင်းသည်ရှိသော် စစ်ယူပါ၊ ၎င်းတွင် လေးဆထက် နွားနို့၊ ထောပတ် ၂၄-သားရောပြီး တဖန် ပြန်ချက်ပါ၊ ဖြစ်ခဲ့လာသောအခါ သကြားခဲ ၁၅-သား ထည့်၍ အားလုံးကို မွှေပြီးလျှင် ခိုင်မာသော မြေအိုးတွင်ထည့်၍ (၇) ရက်ကြာ ပြီးသည့်နောက် အသုံးပြုနိုင်၏။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား.... ဝစ္စမဂ်၌ ဖြစ်သောရောဂါ အမျိုးမျိုးကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ဆံပင်များနက်မှောင် ရှည်လျားလာပါလိမ့်မည်။ မျက်စိအမြင်သန် လာပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်ရောင် အဆင်း လမင်းပမာဖြစ်၍ သွားခြင်း၌ မြင်းကဲ့သို့ မြန်ပြီးလျှင် အသံသည် ဥဒေါင်းကဲ့သို့ သာယာလျက် တန်ခိုး ထက်မြက် လာပါလိမ့်မည်။ အနာရောဂါ ကင်းပြီးလျှင် အသက် (၂၀၀-၃၀၀) ရှည်ပါလိမ့်မည်၊ ထိုဆေးကို မှီဝဲသော ကာလ အတွင်း၌ အစား အသောက် မေထုန်မှီဝဲခြင်း စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရန်မလိုပါ။

---

(၁) အစာအိမ်စမ်းဒီးအားတိုးဆေး

သိဂံကျော်သံဟိတာဘာဂသာဋ္ဌဗကာကျမ်း ဒုတိယကဏ္ဍ- အင္ဂမဒိုင်းမှ

၁။ ကုက္ကိုလ်
၂။ တပဆေး
၃။ ရေမနေ
၄။ ဥသျှစ်မြစ်
၅။ ကြောင်လျှာ
၆။ ဆူးလေ
၇။ သာလပဉ္စီ
၈။ ပြိသပဉ္စီ
၉။ မြေပုံခရမ်းကြီး
၁၀။ မြေပုံခရမ်းလေး
၁၁။ ပိတ်ချင်းကြီး
၁၂။ ပိတ်ချင်းလေး
၁၃။ ဆင်ပိတ်ချင်း
၁၄။ ကတြိုသဗျော်
၁၅။ သမျက်
၁၆။ ဆင်တုံးမနွယ်
၁၇။ ဖန်ခါး
၁၈။ ရွှေတံတိုင်း
၁၉။ မြေဆီးဖြူ
၂၀။ မုယားကြီး
၂၁။ ရိဒ္ဓိ ( )
၂၂။ ဇီဝက္ကိ ( )
၂၃။ ပန်းဥ
၂၄။ ဇီဝက
၂၅။ ရိသဘက ( )
၂၆။ နွားမြက်ရင်း
၂၇။ ပန်းနု
၂၈။ ကြိုးနွတ်သီးပင်
၂၉။ မုတ်ပဲရိုင်း
၃၀။ မာသ်ပဲရိုင်း
၃၁။ ဥမ္မန်ဥ
၃၂။ ပရန္နဝါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃၃။ ခဒိရကာကောလိ ( )		၃၆။ မဟာမေဒါ ( )	
၃၄။ ကြာ		၃၇။ ဖာလာငယ်	
၃၅။ မေဒါ ( )		၃၈။ အကျော်နက်	
၃၉။ နံ့သာဖြူ			

ငင်းအားလုံးသော ဆေးဘက်တို့ကို ၃ိ-သားစီယူပြီး အနည်းငယ်ထု ထောင်း၍ အပိုင်းကလေးပြုလုပ်ပါ၊ ငင်းနောက် ဆီးဖြူသီးအလုံးကြီး (၅၀၀)ကို ယူပြီးလျှင် အိုးကြီးတလုံးတွင်ထည့်ပါ၊ ထိုအိုးထည်းတွင် ရေ ၇၆ဂိ-သားထည့်၍ ရှစ်ပုံတပုံကျန်အောင် ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ဆေးဘက်များမှ ဆီးဖြူသီးအလုံး(၅၀၀)တို့ကိုထုတ်ယူပါ။ ငင်းနောက်-ဆီးဖြူသီးများကို နယ်ပြီးလျှင် ခိုင်မာသောက်ခွက်တခုတွင် အဝတ်ကို ကြပ်ကြပ်ပိတ်ထားပြီး အပေါ်တွင် ကြပ်ကြပ်လက်ဖြင့်ချေနယ်ပေးပါ။ ငင်းနောက် အောက်တွင် ကျဆင်းလာသော ဆီးဖြူသီးနှစ်တွင် ၂၃ိ-သား ထောပတ်ကိုထည့်၍ မီး ညွှဲညွှင်းဖြင့် အတန်ငယ်ကြော်လိုက်ပါ။ ငင်းနောက် ရှေ့ကလုပ်ထား သော ပြုပ်ဆေးရည်နှင့် သကြားခဲ ၁၅ဝိ-သားထည့်ပါ၊ မခဲမချင်းကျိုပါ၊ လျက်ဆေး-ယိုဆေးကျိုနည်းစနစ်အတိုင်းပြီးစီးအောင်လုပ်ပါ၊ငင်းနောက် အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

ထည့်ရန် ဆေးဘက်များကား

၁။ ပိတ်ချင်းသီး	၆ိ-သား	၃။ သစ်ကြပိုးခေါက်	၉ိ-သား
၂။ ဝါးစိန်	၁၂ိ	၄။ ဖာလာ	။
		၅။ ကရဝေး ရွက်	။

အားလုံးလျက်ဆေးများကို စုရုံးပြီးလျှင် ပျားရည် ၁ဂိ-သားနှင့်ရော ပါ၊ဤဆေးကို"စယဝနရသေ့"မိန့်ကြားခဲ့ခြင်းကြောင့် "စယဝနပ္ပါသ" လျက်ဆေးဟုဆိုအပ်၏။

ဆေး၏အကျိုးကား....အားကုန်ခမ်းသော ယောကျ်ားများ အတွက် "ရသာယန"ဆေးသဘွယ်ဖြစ်၏၊ ဝမ်းမီးအခြေအနေကိုကြည့်၍စားသင့် ၏၊ ငင်းလျက်ဆေးသည် ကလေးသူငယ်များ, အိုမင်းမစွမ်းရှိသူ, ဓာတ် အားကုန်ခမ်းသူ, ပန်းသေရောဂါရှိသူ, မြစ်ခြောက်နာ ရောဂါရှိသူ, နှလုံး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရောဂါရှိသူ, အသံဝင်သူ, များနှင့်သင့်၏၊ ၎င်းပြင် ချောင်းဆိုးနာ, ပန်းနာ, ရေငတ်နာ, ဝါတရက်(ဝါဒရက်)ရောဂါ၊ ဝမ်းရင်ကိုင်သောရောဂါ၊ လေရောဂါ, သည်းခြေရောဂါ, သုက်ပျက်ရောဂါ၊ ကျင်ငယ်ပျက်ရောဂါတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ဤလျက်ဆေးကို မှီဝဲသည်ရှိသော်- အသိဉာဏ်တိုး၏၊ မိန်းမများနှင့် ကာမဂုဏ်မှီဝဲနိုင်၏၊ ကိုယ်အရောင်အဆင်း ကြည်လင်သန့်ရှင်းခြင်းကိုဖြစ်စေ၏၊ အစာမကြေရောဂါမှလွတ်အောင်လုပ်ပေးနိုင်၏။

အမျှားဖြတ်ကျောက်ဖရုံအားတိုးဆေး

သိင်္ဂဓရသံဟိတာကျမ်း-ဒုတိယကဏ္ဍ၊ ပဉ္စမပိုင်းမှ

ကောင်းမွန်စွာရင့်သောကျောက်ဖရုံသီးကို အခွံခွါပြီးလျှင် အတွင်း၌ အူ-အစေ့တို့ကို ထုတ်ယူပြီး အတုံးငယ်ငယ်လေးပြုလုပ်၍ ၃ဝဝိ-သားကို ယူပြီးလျှင် ရေ ၆ဝဝိ-သားတွင်ထည့်၍ကျိုပါ၊ ရေတဝက်ကျန်လျှင်ချထားပါ၊ ၎င်းနောက် ကျောက်ဖရုံသီးကိုစစ်ယူပြီး တနေရာတွင်ထားပါ။ ၎င်းနောက်- ကျောက်ဖရုံသီးအတုံးကလေးများကို ခိုင်သောအဝတ်တွင်ထည့်ပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် ကျောက်ဖရုံအဖတ်များကို အနည်းငယ်ပူအောင် ကြော်ပြီးသံယောက်မဖြင့်ကြိတ်ချေပါ၊ ကြေးအိုးတွင် ထောပတ် ၂၈-သား ထည့်၍ ထိုကျောက်ဖရုံသီးအတုံးများကို မီးစိုပေါ်တွင်ကြော်ပါ၊ ၎င်းနောက် ရှေ့ကစစ်ယူထားသော ကျောက်ဖရုံရေတွင် ဤလှော်ထားသော ကျောက်ဖရုံများကိုထည့်ပြီးလျှင် သကြား ၃ဝဝိ-သားနှင့်ရော၍ ကျိုချက်ပြီးသောအခါ အောက်ပါဆေးဘက်များကို ထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။ ပိတ်ချင်း ၆ိ   ၂။ ချင်းချောက် ၆ိ   ၃။ ဇီယာ ၆ိ

၁။ နံ့နံ့	ဒိ-ဂဲ	၄။ ငြုပ်ကောင်း	ဒိ-ဂဲ
၂။ ကရဝေးရွက်	။	၅။ သစ်ကြပိုးခေါက်	။
၃။ ဖာလာငယ်စေ့	။		

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၎င်းအားလုံးသောဆေးတို့ကိုအမှုန့်ပြုပြီး ကျိုချက်ထားသောဆေးနှင့် ရောဂါ၊၎င်းနောက်ပျားရည် ၁၅-သားကိုရောသည့်ပါ၊၎င်းကို"ကုမ္ဘဏ္ဍာဝလေဟ"ဟုခေါ်ဆိုအပ်၏၊ ၎င်းလျှက်ဆေးသည် ရောဂါသည်၏ အားရှိ့, အားမဲ့, (ခွန်အားဗလ)ကိုကြည့်၍ မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ၎င်းဆေးသည် ရက္တပိတ်ရောဂါ၊ ခေတ်အာကုန်ခမ်းသောရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ သွေးသား ခြောက်ခမ်းသောရောဂါ၊ ရေငတ်သောရောဂါ၊ မျက်စေ့မှုံရောဂါ၊ ပျို့အန် သောရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာ ရောဂါများနှင့်- ရင်ဘတ် ဒါဏ်သင့် သောရောဂါများကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်၏။

ဤ "အဝလေဟ" လျှက်ဆေးသည် ခလေးသူငယ်မှ စ၍ ကြီးသောသူများ ထိအောင် တိုက်ကျွေး ရန် သင့် သည်၊ အစာချဉ် ပြန် သောရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ မိန်းမများ၏ လိုအင်ဆန္ဒကို ဖြည့်စွမ်းနိုင်၏။ သုက်အားကို တိုးပွားစေသည့်အပြင် ခွန်အားကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်၏။

အားကြီး ၄-မျိုးအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၂၉၈)

၁။	သကြား	၃၆=၇	၄။	ပိုတ်ချင်းမှုန့်	၁၅
၂။	နွားထောပတ်	။	၅။	ဝါးစိန်မှုန့်	၂၄
၃။	ဥမှုန့်ဥ	၁၅	၆။	ပျားရည်အသစ်	၄၈

၎င်းတို့ကိုယူ၍ အားလုံးကို တပေါင်းတည်း ရောပြီးလျှင် မြေအိုးခွက်တွင်ထည့်ထားပါ၊ ဤဆေးကို နံက်စောစော အခါတွင် သင့်တော်သောအလေးချိန်ကို- ချင့်ချိန်ပြီးစားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....လွန်စွာသုက်အားကို တိုးပွားစေ၏၊ကိုယ်အား, အသားအား, ကာမအားတို့ကိုလည်း ပွားစေ၏။ ဝဖြိုးစေနိုင်၏၊ လည်ချောင်းကိုလည်း သုတ်သင် ရှင်းလင်းစေ၏။

စားရန်အလေးချိန်—၁၂-သားမှ ၆-၇ သားအထိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရောဂါကင်းဝေး–အားတိုးဆေး ထိစ်တင်

စက္ကဒတ္တကျမ်း–သူလစရောဂါပိုင်းမှ

ငှက်ပျောသီးနှစ် ၂၄- သား ကိုယူပြီးလျှင် ရှေးဦးစွာ နွားထောပတ်-၁၅– သားဖြင့် ကြော်ပါ၊ ၎င်းတွင် သကြား ၄ဝ- သား, ငှက်ပျောသီးအရည် ၂၄–သား, ချင်း ၁၅- သား, နွားနို့ ၄ဝ-သားထည့်၍ တပေါင်းတည်း မီးညှင်းညှင်းဖြင့် တဖြည်းဖြည်းချက်ပါ၊ ကျက်လာသောအခါချ၍ ၎င်းတွင် အောက်ပါဆေးဘက်များကို ထည့်ပါ။

၁။	ဝါးစိန်	၁-ကျပ်	၄။	ပိတ်ချင်း	၁-ကျပ်
၂။	ချင်းခြောက်	။	၅။	ဆင်ပိတ်ချင်း	။
၃။	ပြုပ်ကောင်း	။	၆။	ဇီယာ	။

၎င်းတို့ကိုအသီးသီးအမှုန့်ပြု၍ ထည့်ပြီးရောပါ။ ၎င်းနောက် ဤဆေးကိုမြေခွက်တွင် ထည့်၍ ထားသင့်သည်။ ဤဆေးကို (၃) ပဲသား မှီဝဲရန်သင့်သည်။ ၎င်းနောက် ဆေးကို မှီဝဲ သောအခါ အလို ရှိသော အစာအာဟာရ အနေအထိုင်များ အလိုရှိသလို အသုံးပြုနိုင်၏။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဒေါသ သုံးမျိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာသော-ထိုးကျင်သော ရောဂါ၊ အစာမကြေ လေထိုးသော ရောဂါ၊ အစာကြေပြီးနောက် ထိုးအောင့်သောရောဂါ အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်သော ရောဂါများကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ၎င်းပြင်အားကိုတိုးပွားစေပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဝပြောစေနိုင်၏။ ဤဆေးသည် အကောင်ဆုံး ဝါဇီကရဏ (အားတိုးဆေးဖြစ်၏) ၎င်းပြင် ရက္တပိတ်ရောဂါ၊ ပျို့အန်သောရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်ပ ပြီးလျှင် အမျိုးမျိုးသော ရောဂါတို့ကိုလည်း ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ။

အောင့်ထိုးနာပျောက်အသက်ရှည်ဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း ပရိဏာမသူလ ရောဂါပိုင်းမှ

မီးဖိုပေါ်တွင်ပြုပ်၍အဝတ်ဖြင့်ကောင်းမွန်စွာစစ်ယူထားသောကျောက်ဖရုံ ၃၆-သားကို ထောပတ်နှင့်ကြော်ပါ၊ ၎င်းတွင် ၃၆-သား သကြား၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည် ၄ဂ်-သား၊ ၎င်းပြင် ပြုပ်ထားသော ကျောက်ဖရုံရည် ၄ဂ်-သားတို့ကို ယူပြီး အားလုံးကို တပေါင်းတည်းချက်ပါ ကျက်သောအခါ-

၁။	ပိတ်ချင်း	၆	၁။	ပြုပ်ကောင်း	၃
၂။	ဇီယာ	။	၂။	တာလီသပတ္တ	၁၂
၃။	ချင်း	။	၃။	ဖါလာ	။
			၄။	ကန့်ကော်ဝစ္ဆ	။
			၅။	နွားမြက်ရင်း	။

၎င်းကိုယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ထည့်၍ ချက်ပါ။ အေးလာသောအခါ ပျားရည် ၄ဂ်-သားကို ရော၍ ခိုင်ခန့်သော အိုး ပုလင်း ခွက် တခုခုတွင် ထည့်ထားပါ၊ ဤဆေးကို မှီဝဲသည် ရှိသော် - ကြိဒေါသကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ (အစာ ကြေပြီးနောက် ထိုးအောင့်သောရောဂါ) ပျို့အန်သောရောဂါ၊ အစာအိမ် အချဉ် ပေါက်သော ရောဂါ၊ မူးမေ့သော ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုး ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်သောရောဂါ၊ နှလုံးထိုးကျင်သောရောဂါ၊ သွေးအန် သွေးကျရောဂါ၊ ကျောက်ကန်း အောင့်သောရောဂါများကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ဤ "ခဏ္ဍမာလက"မည်သော ဆေးသည် အလွန်အသက်ကိုရှည်စေ၏။ ။

မြစ်ခြောက်နာနိုင် ဓာတ်အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း-ရာဇယက္ခမာရောဂါပိုင်း

၁။	ဖါလာ	၈။	အင်ကြင်းစေး
၂။	စမွတ်	၉။	အိပ်မွှေ့သီး
၃။	ဆီးဖြူသီး	၁၀။	ချိုးသီး
၄။	ဖန်ခါးသီး	၁၁။	ကန့်ချုပ်နီမြစ်
၅။	သစ်ဆိမ့်သီး	၁၂။	တြိကဋုက်သုံးပါး (ပြုပ်, ပိတ်ချင်း, ချင်း)
၆။	တမာစေး		
၇။	ပဒေါက်စေး	၁၃။	နွားမြက်ရင်း

www.burmeseclassic.com

သုရဋ္ဌတိုင်းမြေကို မရလျှင် လှော်ပြီး ထားသော ကျောက်ချဉ်ရေ နှင့် ပြုပ်ပြီးလျှင် ၎င်းပြုပ်ရေဖြင့် ထောပတ်ကို သိဒ္ဓိ ပြီးအောင် လုပ်ပါ၊ ထောပတ် ၄ဝ-သားကို ယူပြီးလျှင် သကြား ၉ဝ-သား၊ ဝါးစိန် ၁ဝ-သား ထောပတ် ၂-ဆထက် ပျားရည်ရော၍ ကောင်းမွန်စွာ မွှေနှောက်ပါ၊ ၅-သား အလေးချိန် နံနက် စောစောအခါ မှီဝဲ ပြီးလျှင် နွားနို့ကို သောက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....အဆီတိုး၏၊ မျက်စိ ကြည်လင်၏၊ အသက်ကို ရှည်စေ၏၊ မြစ်ခြောက်နာရောဂါ၊ ထုံကျင်သောရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဖျော့ ရောဂါ၊ ဘဂန္ဒရ (ဂရင်ဂျီ) ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ဤဆေးစားခြင်းကြောင့် တစုံတရာ ရှောင်ကြဉ်လိုက်နာဘွယ်မရှိပါ။

စားရန်အလေးချိန် - ၆-သားမှ ၁၂-သားအထိ

သဗျက်သီး ဆေးအရက်အားတိုးရည

ရောဂစိန္တာမဏိကျမ်း-အဋ္ဌမပိုင်းမှ

၁။ သဗျက်သီး	၃ဝဝ-သား	၁၁။ ဖာလာ	၃ဝ-သား
၂။ သကြား	၁၂ဝဝ-	၁၂။ ကန့်ကော်ဝတ္ထံ	။
၃။ ဥသျှစ်မြစ်	၆ဝဝ-	၁၃။ ချင်းခြောက်	။
၄။ ပန်းလဲပွင့်	၃ဝဝ-	၁၄။ ပိတ်ချင်း	။
၅။ ကွမ်းသီး	၃ဝ-	၁၅။ ငြုပ်ကောင်း	။
၆။ လေးညှင်း	။	၁၆။ မတ္တကီ	။
၇။ ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်	။	၁၇။ ပဒိုင်း	။
၈။ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	။	၁၈။ ကက္ကုရာ	။
၉။ သစ်ကြပိုးခေါက်	။	၁၉။ ပန်းနု	။
၁ဝ။ ကရဝေးရွက်	။		

၎င်းဆေးဘက်တို့ကိုယူပြီးလျှင် အားလုံးကိုထုချေပြီးနောက် အားလုံး ဆေးအလေးချိန် လေးဆထက် ရေနှင့်ရောပြီးလျှင် လုံခြုံသောအိုးခွက်နှင့် ထည့်၍ မျက်နှာဝကို လုံအောင်ပိတ်ပြီးလျှင် မြေတွင် ၁၄-ရက် မြှုပ်ထားပါ၊ ၎င်းနောက်"ကစ္ဆပ"ယန္တယားဖြင့် အရက်ချက်ပါ၊ အရက်ကိုခံ့ထုတ်ယူ သော ယန္တယားဝဋ္ဋ ကုံကုမံနှင့်-ကတိုးတို့ကိုထုတ်ပြီးလျှင်ချိတ်ဆွဲထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏ အကျိုးကား.... ဤဆေးအရက်ကို ချက်လုပ်၍- သုံးရက်ကြာပြီးသည်နောက် မှီဝဲသုံးဆောင်ပါ၊ ၆-သားကို နေ့လည်အချိန်၊ ၁၅-သားကိုညနေအချိန်မှီဝဲသင့်၏။အချိုစခ သာ အစာအာဟာရ, အားအင်ဖြစ်စေသောအစာအာဟာရတို့ကို မှီဝဲသည်ရှိသော်-လွန်စွာသုက်အား တိုးပွားနိုင်၏။ ဤဆေးအရက်၏စွမ်းရည်သတ္တိကြောင့်- ထိုသူသည် မြောက်မြားစွာသောမိန်းမတို့နှင့် ကာမဂုဏ်မှီဝဲသွားလာနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ကျမ်းရင်းစာကိုယ်၌ "ကစ္ဆပ" (လိပ်) ယန္တယားဖြင့် အရက်ချက်လုပ်ရန် ပါရှိသည်၊ လိပ် ယန္တယား ဟူသည်- အိုးကြီးတလုံးတွင်ရေထည့်၍ ၎င်းအိုးပေါ်တွင် အိုးတလုံး အတွင်း၌ထည့်ပြီး ထိုဒုတိယအတွင်းအိုး၏အလယ်၌ ခွတ်ကိုထည့်၍ ၎င်းပေါ်တွင် မြေသရွတ်မီးခံအောင် ခွက်စာခုဖြင့်အုပ်ပြီးလျှင် ပိတ်ထားရာ၏၊ ထိုအလယ်အိုးခွတ်၏ အပေါ်မှာမီးသွေးကောင်းကောင်းထည့်ပြီးလျှင် အပေါ်မှမီးတိုက်ရာ၏၊ အောက်အိုး၏ အောက်၌ မီးမရှိ၊ ခွတ်များကိုချေမှုန့်ရာ၌ အသုံးပြုသော ယန္တယား ဖြစ်သည်ဟု ခွတ်ကျမ်းများတွင် ပုံနှင့်တကွအမှတ်အသားရှိသည်၊ ဤနေရာ၌ထိုယန္တယားမျိုးဖြင့် မည်ကဲ့သို့အရက်ချက်လုပ်မည်နည်း။ ထို့ကြောင့်-ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၁၂၈)၌ ကျမ်းရင်းတွင် လိပ်ယန္တယားဟုဆိုသော်လည်း အဖွင့်တွင် သာမညအားဖြင့် အရက်ချက်သောယန္တယားဖြင့် အရက်ချက်ယူပါဟုဖွင့်ဆိုထားသည်၊ သို့ဖြစ်၍- အရက်ချက်နည်း ရှေးစနစ် မြေအိုးပေါင်းအိုး စသည်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ယခုကာလ ဖာလ်အိုး ပေါင်းအိုးဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အရက်ချက်လို့ရသော ယန္တယား(ကရိယာ)ဖြင့်အရက်ချက်ယူပါ။

ခွတ်အားတိုး ပိတ်ချင်းစိမ်ဆေး

သိဂ်ဓရသံဟိတာကျမ်းမှ

၁။ ပိတ်ချင်းသီး	၆-ဝ	၄။ နနွင်း	၆-ဝ
၂။ ငြုပ်ကောင်း	။	၅။ ကန့်ချုပ်နီမြစ်ခေါက်	။
၃။ စရို	။	၆။ နွားမြက်ရင်း	။

www.burmeseclassic.com

၇။	အိပ်မွှေ့သီး	ဝိ-ဂ	၁၆။	လေးညှင်း	ဝိ-ဂ
၈။	ကွမ်းသီး	။	၁၇။	သနပ်ခါး	။
၉။	တောင်ကြက်ရပ်ခေါက်	။	၁၈။	ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်	။
၁၀။	တောဆောင်းမခေါ်း	။	၁၉။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။
၁၁။	သိီးဖြူသီး	။	၂၀။	ဖာလာငယ်စေ့	။
၁၂။	မုတ်ခါး	။	၂၁။	ကရဝေးရွက်	။
၁၃။	ပန်းရင်း	။	၂၂။	ဥပသကာပွင့်	။
၁၄။	နွံသာဖြူ	။	၂၃။	ကန့်ကော်ဝတ္တ	။
၁၅။	ပန်းနု	။			

၎င်းဆေးဘက် ၂၃-မျိုးတို့ကို ယူ၍ အားလုံးကို အမှုန့် ပြုပြီးလျှင် ၁၅၇၆-သား အလေးချိန်ရှိသော ရေတွင်ထည့်ပါ၊ ၎င်းနောက်- တင်းလဲ ၉၀၀-သားအလေးချိန်ကိုထည့်ပြီးလျှင် ပန်းလဲပွင့် ၃၀-သားနှင့်- သမျက်သီး ၁၈၀-သား, ၎င်းနှစ်မျိုးတို့ကို မှုန့်မှုန့်ညက်ညက်ပြုပြီးလျှင် ၎င်းကိုရေတွင်ထည့်ပါ၊ ၎င်းနောက် အိုး၏အဝကိုပိတ်ပြီး တလတိုင်အောင်ထားပါ၊ ၎င်းနောက်၊ လုံခြုံအောင်နေရာတကျပိတ်ထားသည်ကိုခွါပြီးဆေးရည်ကို ထုတ်ယူပါ။

၎င်းကို"ပိပ္ပလျာသဝ"(ပိတ်ချင်းစိမ်ဆေး)ဟုခေါ်ဆိုအပ်၏၊ ၎င်းကို ဝမ်းမီးနှင့် အားရှိအားမဲ့ကိုကြည့်ပြီးသောက်အပ်သည်ရှိသော်- ဓာတ်အား ကုန်ခမ်းသောရောဂါ၊ ဂူရောဂါ၊ ဝမ်း၌ဖြစ်သောရောဂါ၊ ပိန်ကြုံသော ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါများနှင့်- မြင်းသရိုက်ရောဂါများကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

ဓာတ်အားတို့ ဆူးဖြူခေါက်ဖြစ်ရည်နှင့် စိမ်ဆေး

သိင်္ဂဓရသံဟိတာကျမ်းမှ

ဆူးဖြူခေါက် ၆၀-သားကိုယူ၍ ထုထောင်းပြီးလျှင် ရေ ၃၇၂၅-သား နှင့် ထည့်ပြီးပြုပ်ပါ၊ ရေ ၇၆၈-သား ကျန်လျှင် ချပြီးစစ်ယူပါ၊ အေးလာ သော အခါ- တင်လဲ ၉၀၀-သား ရောထည့်ပါ၊ ပန်းလဲပွင့် ၄၈-သား ထည့်ပါ၊ ပိတ်ချင်း ၆-သား- ၁-ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး ၂-ရာတန်စေ့ ၃-ဖလာငယ်စေ့ ၄-သစ်ကြပိုးခေါက် ၅-ကရဝေး ၆-ကန့်ကော်ဝတ္တ

www.burmeseclassic.com

၇- လေးညှင်း ၈- ပြေပ်ကောင်း ၎င်းဆေးဘက်တို့ကို ၆- သားစီယူ၍အား လုံးကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ပြုပ်ဆေးရည်တွင် ထည့်ပါ၊ အားလုံးသော ဆေး ဘက်များကို ထေပတ် အိုးတွင်ထည့်၍ မျက်နှာဝ လုံခြုံအောင် နေရာ တကျပိတ်ပြီးလျှင် တံဆိပ်ခပ်ဇော်မ၍ ၎င်းကိုတလပြည့်အောင်ထားပါ၊ ၎င်းနောက်တံဆိပ်ခပ် ဇော်မံထားသည်ကိုခွါယူပြီး ဆေးရည်ကိုစစ်ယူပါ၊ ၎င်းကို "ဗဗ္ဗုလာရိဋ္ဌ" (ဆူးဖြူခေါက်ဆေးရည်) ဟုခေါ်ဆိုအပ်၏။

ဆေး၏ အကျိုးကား....၎င်း ဆေး ရည် ကို သောက်အပ်သည် ရှိသော်- ဓာတ်အား ကုန်ခမ်းသောရောဂါ၊ နူနာ ရောဂါ၊ ဝမ်းသက်ရောဂါ၊ ဒူလာ သရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာ ရောဂါများကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်၏။ ။

သဗျက်သီးအားတိုးစိမ်ဆေး

သိင်္ဂရသံဟိတာကျမ်းမှ

သဗျက်သီး ၁၂၀- သားကိုယူပြီးလျှင် ရေ ၁၅၇၆- သားတွင် ထည့်ပြီး ကျိုပါ၊လေးပုံတပုံကျန်လျှင် ချပြီးစစ်ယူပါ၊ အေးလာသောအခါတင်လဲ ၆-၈ သားထည့်ပါ၊ ၎င်းနောက် ၁-သစ်ကြပိုးခေါက် ၂-ဖာလာငယ်စေ့ ၃-ကရဝေး ၄-ကန့်ကော်ဝတ် ၅-ဆေးဥပကာပွင့် ၆-ပြေပ်ကောင်း ၇-ပိတ် ချင်း ၈-အိပ်မွှေ့သီး ၎င်း (၈)မျိုးသော ဆေးဘက်တို့ကို ၁-သားစီယူ၍ အားလုံး အမှုန့်ပြု ပြီးလျှင် ပြုပ်ဆေးရည်တွင် ရောထည့်ပါ၊ ၎င်းနောက် အားလုံးသောဆေးဘက်များကို ထေပတ် သုက်လိမ်းထားသောအိုးတွင် ထည့်၍ မျက်နှာဝကို လုံခြုံအောင် နေရာတကျ ပိတ်ပြီးလျှင် တံဆိပ်ခပ် ဇော်မံပါ၊ ၎င်းဆေးကို တလ သို့မဟုတ် (၁၅) ရက်ထားပါ၊ ကိစ္စပြီးပြီး နောက် တံဆိပ်ခပ်ဇော်မ ထားသည်ကိုခွါယူပြီး ဆေးရည် ကိုစစ်ယူပါ ၎င်းကို "ဒါခါရိဋ္ဌ" (သဗျက်သီး) စိမ်ဆေးဟုခေါ်ဆိုအပ်၏။

ဆေး၏အကျိုးကား....၎င်းစိမ်ဆေးရည်ကို သောက်အပ်သည် ရှိသော်- ရင်ဘတ်ဒဏ်သင့် သွေးအန်ရောဂါ၊ ဓာတ်အား ကုန်ခမ်းသော ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါများနှင့် လည်ချောင်းရောဂါ များကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ဤဆေးသည် အားကိုဖြစ်စေပြီးလျှင် ကျင်ကြီးကို သန့်ရှင်းစေနိုင်၏။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခေတ်အားတိုး အမြစ် ၁ဂ-မျိုးစိမ်ဆေး

သိင်္ဂမရုသံဟိတာကျမ်းမှ

၁။	ဒသမူမြစ်အသီးသီး	၁ဝှ-စီ	၂၂။	ဥပုသဘာ	၆-။
၂။	ကန့်ချုပ်နီခေါက်	၇ဝှ	၂၃။	ဇီယာညို	။
၃။	ပန်းနုမြစ်	။	၂၄။	ကြာဟင်း	။
၄။	တောက်ရပ်ခေါက်	၆ဝိ	၂၅။	ကြောင်ပန်းစေ့	။
၅။	ဆင်တုံးမနွယ်	။	၂၆။	သစ်တက်လင်းနေ	။
၆။	ဆီးဖြူသီး	၄ဂံ	၂၇။	ပိတ်ချင်း	
၇။	မောသာ	၃၆ိ	၂၈။	ကွမ်းသီး	။
၈။	ရှားခေါက်	၂၄ိ	၂၉။	ပန်းဥ	။
၉။	ပိတောက်နှစ်	၆ိ	၃၀။	နနွင်း	။
၁၀။	ဖန်ခါးသီး	။	၃၁။	ဒန့်သကူးနီ	။
၁၁။	ပန်းဥ	။	၃၂။	ကန့်ကော်ဝစ္စ	။
၁၂။	ပဲဆိမ့်နီမြစ်	။	၃၃။	နွားမြက်ရင်း	။
၁၃။	နတ်ထင်းရှူး	။	၃၄။	လက်ထုတ်စေ့	။
၁၄။	အိပ်မွှေ့သီး	။	၃၅။	ကတြဲသခေျ	။
၁၅။	နွယ်ချို	။	၃၆။	ဇီဝက ( )	။
၁၆။	ငါးရန့်ပတူ	။	၃၇။	ရိသဘက ( )	။
၁၇။	သစ်ဆိမ့်သီး	။	၃၈။	ကာကောလိ ( )	။
၁၈။	ပရန္နဝါ	။	၃၉။	ခီရကာကောလိ ( )	။
၁၉။	စရို	။	၄၀။	ရိဒ္ဓိ ( )	။
၂၀။	ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်	။	၄၁။	ဝရိဒ္ဓိ ( )	။
၂၁။	ဆေးဥပသကာ	။			

ဇ္ဇင်းဆေးဘက် ၄၁-မျိုးတို့ကို ယူ၍ အားလုံးထုထောင်းပါ၊ အားလုံးသော ဆေးဘက်တို့ထက် ရေ ဂ- ဆတိုးရောပြီး ပြုပ်ပါ၊ လေးပုံတပုံကျန်လျှင်ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် ထောပတ်ခွက်တွင်ထည့်ထားပါ၊ ၎င်းနောက်- သဖျက်သီး ၁၉၂-သားကိုယူ၍ လေးဆထက်ဖြစ်သော ရေတွင်ထည့်ပြီး ကျိုပါ၊ သုံးပုံတပုံကျန်လျှင် ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းပြုပ်ဆေးရည်ကိုလည်း ပထမပြုပ်ဆေးရည်တွင်ထည့်ပါ၊ ၎င်းနောက်- ထောပတ် ၉၆-

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သားနှင့်ပျားရည် ၁၂၀ဝ-သား၊ ပန်းလဲပွင့် ၉ဝ၊သားတို့ကိုထည့်ပါ၊ ၎င်းနောက် အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။	ရာတန်စေ့	၆-သား	၆။	သစ်ကြပိုးခေါက်	၆-သား
၂။	သဘော်မြက်မွှေးအမဲ	။	၇။	ဖာလာငယ်စေ့	။
၃။	နံ့သာဖြူ	။	၈။	ကရဝေး	။
၄။	ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	။	၉။	ကန့်ကော်ဝတ္ထ	။
၅။	လေးညှင်း	။	၁၀။	ပိတ်ချင်း	။

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို ယူ၍အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ရှေးက ပြုလုပ်ခဲ့သော ပြုပ်ဆေးရည်တွင်ထည့်ပါ၊ ၎င်းနောက်- အိုး၏မျက်နှာဝကို ပိတ်ပြီး နေရာတကျ ဟံဆိပ်ခပ် ဇော်မ ပါ၊ ၎င်းဆေးကို တလဖြစ်စေ၊ ၁၅- ရက်ဖြစ်စေ မြေကြီးတွင် တွင်းတူးပြီး ထားပါ၊ ဆေးဘက်များ ကောင်းမွန်စွာ အရည်ဖြစ်လျှင် ထိုအိုးကိုထုတ်ယူပြီး လုံခြုံစွာ နေရာတကျ ပိတ်ထားသည်ကို ခွါယူပြစ်ပါ၊ ၎င်းနောက် ဆေးရည်တွင် ဆူးဖြူသီး အမှုန့်ကို အနည်းငယ်ထည့်အပ်သည် ရှိသော်....အညစ်အကြေး ကင်းသွား ပါလိမ့်မည်။ ၎င်းကို "ဒသမူလာရိဋ္ဌ" (ဒသမူစိမ်ဆေး) ဟုခေါ်ဆိုအပ်၏။

ဆေး၏အကျိုးကား... ၎င်းဆေးရည်ကို သောက်အပ်သည် ရှိသော်- ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါ၊ ယန်းနာရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ဂူရောဂါ၊ ဂရင်ဂျီရောဂါ၊လေရောဂါ၊ ဓာတ်အား ကုန်ခမ်းသောရောဂါ၊ ပျို့အန်သော ရောဂါ၊ ကိုယ်ရေ ဖျော့ရောဂါ၊ မျက်စိ ဝါရောဂါ၊ နူနာရောဂါ၊ မြင်းသရိုက် ရောဂါ၊ ဒူလာ သရဲ့ရောဂါ၊ ဝမ်းမီးနုန့်သောရောဂါ၊ ဝမ်းရင်ဒွိဖြစ်သော ရောဂါ၊ ကျောက်သဲ ကျသောဆီးရောဂါ၊ မုတ္တကိစ် (ဆီးအောင့်) ရောဂါ၊များနှင့် ဓာတ်အား ကုန်ခမ်းသော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်၏။ ၎င်း စိမ်ဆေးသည် (အားနည်းသော) ပိန်ကြုံသောသူတို့အား ဝပြောစေနိုင်သည့်အပြင် မြုံသော မိန်းမကို သားသွီးရစေနိုင်၏၊ ထက်၍၊ သုက်နှင့်အားကို ပေးစွမ်းနိုင်၏။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြက်သွန်ဖြူ ကလပ်အားတိုးဆေးကြီး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်း-အာမဝါတရောဂါပိုင်းမှ

၁။	အခွံခွါပြီးသား ကြက်သွန်ဖြူ	၃၀ဝိ-သား	၁၃။	ပိတ်ချင်းမြစ်	၁ိ
			၁၄။	သကြား	၂၄ိ
၂။	အခွံကင်းသောနှမ်း	၁၅ဝိ	၁၅။	ဇီယာဖြူ	၁၈ိ
၃။	ချင်းခြောက်	၄ိ-၈ဲ	၁၆။	ဇီယာနက်	၁၄ိ
၄။	ခြူပ်ကောင်း	၁ိ	၁၇။	မုန်ညှင်း	။
၅။	ပိတ်ချင်း	။	၁၈။	ရှိန်းခို	။
၆။	နံနံစေ့	။	၂၃။	ဆားငါးမျိုး	၁ိ-၁၂-စိ
၇။	စရိ	။	၂၄။	ချင်းသတ္တုရည်	၁၄ိ
၈။	ကန့်ချုပ်နီမြစ်	။	၂၅။	ထောပတ်	၂၄ိ
၉။	ဆင်ပိတ်ချင်း	။	၂၆။	နှမ်းဆီ	။
၁၀။	စမွတ်	။	၂၇။	ပုန်းရည်	၆ဝိ
၁၁။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။	၂၈။	မုန်ညှင်း	၁၄ိ
၁၂။	ဖာလာစေ့	။	၂၉။	ပျားရည်	၂၄ိ

၎င်းဆေးဘက် ၂၉-မျိုးတို့ကိုယူ၍၊ ခိုင်မာသောအိုးတွင် ထည့်ပြီးလျှင် ၎င်းတွင် ပုန်းရည် ၃ဂ်-သား ကို ရောထည့်၍ အိုးကို လုံခြုံစွာပိတ်ပြီးလျှင် စပါးတွင် မြှုတ်ထားပါ၊ ၁၂-ရက် စေ့သောအခါ ဖေါ်ထုတ်ပြီး လျှင် ကံစီ(ကဇီ) ရည်နှင့်ဖြစ်စေ,ပျားရည်နှင့်ဖြစ်စေ, မှီဝဲပါ၊ ၎င်းနောက်-ဆေးကြေကျက်ပြီးသည် ရှိသော် ဒိန်ချဉ်နှင့် ပိဋ္ဌိက (ဂျုံမုန့်ဆုပ်) တို့ကို ရှောင်ကြဉ်၍- ကြွင်းကျန်သမျှ အလိုရှိရာ အစား အသောက်ကို စားပါ၊ တလတိုင်အောင်မှီဝဲသည် ရှိသော် .... လေမျိုး ၈၀ - သည်းခြေမျိုး ၄၀- သလိပ်မျိုး ၂၀-ရောဂါများနှင့် အင်္ဂါဇာတ် ကိုက်ခဲသော ရောဂါ, ဒူလာသရေရောဂါ, နူနာရောဂါ,ဝမ်းကိုက်ရောဂါ,ဂရင်ဂျီရောဂါ,မြင်းသရိုက်ရောဂါ, ဂူနာရောဂါ, ခယရုဂ်ရောဂါ, စသည်များကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ နှုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ အားအင်ကို တိုးပွါးစေနိုင်၏။ ။

စားရန်အလေးချိန်။ ၆-သားမှ-၁၂-သားအထိ။

www.burmeseclassic.com

မှတ်ချက်။ ဆေးနည်းတွင်ဆားငါးမျိုးပါသည်၊ ၎င်းဆားငါးမျိုးကား....၁-သိန္ဓောဆား၊ ၂-ဆားပုပ်၊ ၃-တွင်းထွက်ဆား ၄-ချက်ဆား၊ ၅-သမုဒ္ဒရာဆား၊
အားလုံးသော ဆေးဘက်တို့ကို ခွက်တခုတွင်ထည့်၍ နေပူတွင် လှမ်းထားသင့်သည်၊အရည်ခာတ် ကုန်ခမ်းခြောက်သွေ့သွားသောအခါ-ဖွဲ့တွင်မြှုပ်ထားသင့်သည်၊ပုန်းရည် ပျားရည် ထောပတ် စသော အရည် ဆေးဘက် တို့ကို ကျမ်းတွင် ပြထားသည့်အလေးချိန်ထက်-တဆပို၍ ထည့်သင့်သည်ဟု သမားတော်ကြီးများ ဆိုးဖြတ် ထားလေသည်။လေမျိုး(၈၀)၊သည်းခြေမျိုး ၄၀၊ သလိပ်မျိုး ၂၀ တို့ကို မာဓဝ နိဒါန်းကျမ်းတွင် အကျယ်ပါသည်။

ချီးသီးသက်ရှည်အားတိုးပြုပ်ဆေးရည်

ရောဂရတနာကရကျမ်း(၉၂၉)

ချီးသီးငါးလုံးကို ဖြတ်တောက်ပြီးလျှင် စင်ကြယ်အောင်ပြုလုပ်၍ ရေနှင့် စနစ်တကျပြုပ်ပြီးလျှင် အေးသောအခါ ထောပတ်နှင့် နှုတ်ခမ်း၊ အာခေါင်တို့တို့ သုတ်လိမ်းပြီးနောက် ထိုချီးသီး ပြုပ်ရည်ကိုသောက်ပါ၊ ၎င်းနောက် ချီးသီးငါးလုံး-ငါးလုံးတိုးသွား၍ပြုပ်ရည်ပြုပြီးလျှင် သောက်ပါ၊ ထိုသို့ ငါးလုံး-ငါးလုံးတိုးသွား၍ချီးသီးလုံးရေ ၇၀-ပြည့်သောအခါ၊ ရှေ့သို့မတိုးတော့ဘဲ ၎င်းမှ ချီးသီးငါးလုံးကို ပြန်လျှော့ပြီးလျှင် နောက်ဆုံး ငါးလုံးကျန်သောအခါ ရပ်ပါ၊ (ဆေးတပတ်လည်ပြီဟု မှတ်ပါ) ၎င်းပြင် နေ့တိုင်း ချီးသီးရေသောက်လို့ ကြေကျက်သွားပြီးနောက် ထမင်းကိုအေးအောင်ပြုပြီးလျှင် ထောပတ်နှင့် နွားနို့ရော၍ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း စားပါ။ ထိုသို့စနစ်တကျစားခြင်းကြောင့် ပညာကြီးခြင်း,ဆံပင်ဖြူခြင်း,အရေတွန့်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ပျက်သောသုက်ကိုလည်း ကောင်းစေနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ချီးသီးမျိုးသည် အဆိပ်မျိုးတွင်ပါသည်၊ အသားအရေကို လွန်စွာကောင်းမွန်စေတတ်၏၊သုဒ္ဓ(စင်ကြယ်အောင်) ပြုလုပ်၍ ၎င်းမှာသည့် အတိုင်း အတိအကျ စီမံပြီးမှအသုံးပြုသင့်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မယ်ဇယ်ပွင့်-ဆေးအရက် အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၁၂၅) (စ)

၁။	မယ်ဇယ်ပွင့်	၇၆ဝိ	၄။	ချိုးသီး	၁၉၂ဝိ
၂။	အိပ်မွှေ့သီး	၃၈၅-၈	၅။	ပွဲဆိမ့်နီ	၉ဝိ
၃။	ကန့်ချုပ်နီမြစ်	၁၉၂ဝိ(ဝါဗ္ဗင်္ဂသံဟိတာကျမ်းအလို) ၃ဝိ			

ငင်းတို့ကို အားလုံးထုထောင်းပြီးလျှင် ၂၃၀၄ သားအလေးချိန်ရှိသော ရေဖြင့်ပြုပ်ပါ၊ ရေ ၇၆၈-သားအလေးချိန် ကျန်သည်ရှိသော် စစ်ယူပါ၊ အေးသည်ရှိသော် ထိုပြုပ်ဆေးရည်၌ ၉၆ သားအလေးချိန်ရှိပျားရည်နှင့် ရောစပ်ပြီးလျှင် ဖျဉ်းအိုးတလုံးတွင် ဖါလာ, ပန်းရင်း, အကျော်နက်, နံ့သာဖြူ, လိမ်းကျန်ပြီးနောက် အထက်ပါပျားရည်နှင့် ဆေးရည်ကိုထည့်ပါ၊ မျက်နှာဝကို လုံအောင်ပိတ်ပြီးလျှင် တသခန့်ထားပြီးနောက် စစ်ယူပါ၊ ထိုဆေးအရက်သည် ဝမ်းမီးကို လွန်စွာ တောက်ပ စေ၏၊ သလိပ်, သည်းခြေကြောင့် ဖောရောင်ခြင်းတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ နူနာ, ညှင်း, ရောဝါတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ဒူလာသရောရောဂါကိုလည်းပယ်ဖျောက်နိုင်သည့်အပြင် ကာမအား, သုက်အားကိုလည်း လွန်စွာတိုးပွားစေ၏။

အသက်ဆက် အားတိုးဆေးအရက်

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်း အဖျားရောဂါဝိုင်းမှ

၁။	တင်လဲဟောင်း	၇၆၈-သား	၁၀။	အတိသ	၃ဝိ-သား
၂။	ဆူးဖြူခေါက်	၆ဝိ-သား	၁၁။	ဒဟာသကိုင်း	။
၃။	သလဲသီးအခွံ	၃ဝိ-သား	၁၂။	နတ်ထင်းရှူး	။
၄။	မုယားကြီးရွက်	။	၁၃။	ဥသျှစ်ခေါက်	။
၅။	လက်ပန်စေး	။	၁၄။	ကြောင်လျှာ	၃ဝိ-သား
၆။	ဆီးဖြူသီး	။	၁၅။	သခွတ်	။
၇။	သစ်ဆိမ့်သီး	။	၁၆။	သာလပဏ္ဏိ	။
၈။	ဖန်ခါးသီး	။	၁၇။	ပြိသပဏ္ဏိ	။
၉။	ဖါလာကြီး	။			

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၈။	မြေဖုံခရမ်းကြီး	၃ဝိ-သား	၂၂။	ကြီအားငယ်မြစ်	၃ဝိ-သား
၁၉။	မြေပုံခရမ်းလေး	။	၂၃။	ကန်ချုပ်နီ	။
၂၀။	ဆူးလေ	။	၂၄။	ခွေးလေးယားစေ့	။
၂၁။	ဆီးခေါက်	။	၂၅။	ပရန္ဓဝါ	။

ဋင်းဆေးဘက်တို့ကိုယူပြီးလျှင် တင်လဲမှုတပါး ကျန်သမျှ ဆေးဘက်တို့ကို ထုထောင်းပြီးလျှင်ထားပါ၊ ကြံသစာခဲကို အလေးချိန် ရှစ်ဆထက်ရှိသောရေဖြင့် ဖျော်ပြီးလျှင် ထိုအိုးထည်းတွင် အခြားသော ဆေးဘက်တို့ကို ရောထည့်၍ နက်စောက်ခိုင်ခန့်သော အိုးကြီးတလုံး၌ ထည့်ပြီးလျှင် အဖုံးအဝကို လုံစွာပိတ်ထားပြီး ရက်ပေါင်း ၂၀-တိတိထားရမည်၊ ရက်ပေါင်း ၂၀- မပြည့်မှီ ၁၆- ရက်ပြည့်သော အခါ ထိုအိုးကို ဖွင့်ပြီးလျှင် အောက်ပါဆေးဘက်တို့ကိုထည့်ပါ။ ၉ဗိ-သား အလေးချိန်ရှိသော ကွမ်းသီးလုံးများကို ထုထောင်းပြီးလျှင် အောက်ပါဆေးဘက်တို့ကို ထည့်ပါ။

၁။	ပဒိုင်းမြစ်	ဗိ-သား	၁၁။	ပန်းနု	ဗိ-သား
၂။	လေးညှင်း	။	၁၂။	ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်	။
၃။	ဒန့်သကူး	။	၁၃။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။
၄။	ပန်းရင်း	။	၁၄။	ဖါလာ	။
၅။	နံ့သာဖြူ	။	၁၅။	ဇာတိပ္ပိုလ်သီး	။
၆။	စမုံစပါး	။	၁၆။	နွားမြက်ရင်း	။
၇။	စမုံဖြူကြီး	။	၁၇။	ဥပသကာအမဲ	။
၈။	ပြုပ်ကောင်း	။	၁၈။	ချင်းခြောက်	။
၉။	ဇီယာဖြူ	။	၁၉။	ပဲနံ့သာ	။
၁၀။	ဇီယာညို	။	၂၀။	နံ့သာနီ	။

ဋင်းဆေးဘက်တို့ကို ထုထောင်း ပြီးထည့်ပါ၊ ဋင်းနောက် အဖုံးပြန်ပိတ်၍ ငါးရက် တနည်း- ၁၅-ရက် ဆက်ထားပါ၊ အရက်ချက်ကြိယာ-ဖြင့်စနစ်တကျ အရက်ထုတ်ယူပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဋင်းဆေးအရက်ကို နေ့စဉ်အမြဲ အတိုင်းအရှည်နှင့် လျော်စွာ သောက်သုံး မှီဝဲသည် ရှိသော် ခန္ဓာကိုယ် တောင့်တင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခြင်းကို ပြုနိုင်၏၊ ဝပ်ဖိုးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်၏၊ ဝမ်းမီးကို တောက်ပစေနိုင်၏၊ အဆင်းနှင့်ခွန်အားကို တိုးပွားစေနိုင်၏၊ သန္ဓ ပါတ် အဖျားနှင့် ဝမ်းရောဂါတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ခန္ဓာကိုယ်အေးလာသည်ရှိသော်....အတန်ငယ်ကြာသောအခါမှ- တကြိမ်စီ၊ တကြိမ်စီ၊ သောက်သင့်၏၊ ထို ဆေးအရက်သည် သေပြီဟု မျှော်လင့်ချက်မရှိလောက် ဖြစ်သော သူများကိုပင် အသက်ဆက်ပေးနိုင်သောကြောင့် "မတသသံဇီဝနီ သူရာ" ဟုခေါ်ဆိုအပ်၏။

မှတ်ချက်။ ဤကျမ်းရင်းစာသား၌ အရက် ၂၁-တွင် ၁၆- ရက်ဆေ စိမ်၍ ကျန်လေးရက် ဆေး ထည့်ပြီး စိမ်ရန် ရှိသည်၊ အဖွင့်များ ၌ကား.... ဤဆေး လေးရက် သည် ရက် တိုတောင်းနေသောကြောင့် ၁၆-ရက် ဆေးမှုန့်ထည့်ပြီး စိမ်ထားရန်ဖြည့်စွက်၍ ထည့်ထားသည့် အတိုင်း အထက်ပါ ပြန်ဆိုချက်တွင် တနည်း- ၁၆-ရက်စိမ်ထားရန်ဟု ဖြည့်စွက်၍ ပြန်ဆိုထားပါသည်။ ။

ဘနည်းသကာဆက် အားတိုး ဆေးအရက်

(နပုံသကာမတကျမ်းတတိယကဏ္ဍ ၉-ပိုင်းမှ)

၁။	တင်လဲအသစ်	၃၀ဝိ	၄။	ကွမ်းသီး	၄ဂိ
၂။	ဆူးဖြူပင်၏အခေါက်	၄ဂိ	၅။	တောက်ရပ်	၁ဒိ
၃။	ဆီးခေါက်	။	၆။	ချင်းခြောက်	၆

၎င်းအားလုံးတွင် ထုထောင်းသင့်သော ပစ္စည်းများကို ထုထောင်း၍ ချင်းတို့ကို ကျောက်ပျဉ်တွင် ကြိတ်ပြီးထည့်ပါ၊ အားလုံးသောဆေးအချိန် ဂ-ဆထက် -တနည်း- ၁၆ ဆထက် ရေဖြင့် ကြံသကာခဲကို ဖျော်ပြီးလျှင် ၎င်း၌ အစဉ်အတိုင်း ၁- ချင်းခြောက်၊ ၂-ဆူးဖြူခေါက်၊ ၃-ဆီးခေါက်နှင့် အခြားသော ဆေးဘက်တို့ကိုရောပါ။ အားလုံး တို့ကို ခိုင်မာသောမြေအိုးတွင် အဝပိတ်ပြီးလျှင် ရက်ပေါင်း ၂၀- ထား ပါ၊ ၎င်းနောက် အရက်ချက်ယန္တယားဖြင့်ဖြစ်စေ ထည့်ပြီးလျှင် မီးညှင်းညှင်းဖြင့် အရက်ထုတ်ယူပါ။ အရက်ထုတ်ယူနေသောအချိန်တွင် အောက် တွင် ဒယ်ဖြင့်ထားသောဆေးဘက်တို့ကို အမှုန့်ပြုပြီးထည့်ပါ။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁။	ကွမ်းသီး	ဝိ-၁၄	၁၃။	ပန်းဥ	ဝိ-၁၄
၂။	မုတ်ခါး	〃	၁၄။	ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်	〃
၃။	နတ်ထင်းရှူး	〃	၁၅။	သစ်ကြပိုးခေါက်	〃
၄။	လေးညှင်း	〃	၁၆။	ဖာလာ	〃
၅။	ဒန့်သကူး	〃	၁၇။	ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	〃
၆။	ပန်းရင်း	〃	၁၈။	နွားမြက်ရင်း	〃
၇။	နံ့သာဖြူ	〃	၁၉။	ဥပသကာအမဲ	〃
၈။	စမုံစပါး	〃	၂၀။	ချင်းခြောက်	〃
၉။	စမုံဖြူကြီး	〃	၂၁။	ပဲနံ့သာ	〃
၁၀။	ငြုပ်ကောင်း	〃	၂၂။	ဆိတ်ချိုလိင်ပင်	〃
၁၁။	ဇီယာဖြူ	〃	၂၃။	နံ့သာနီမှုန့်	〃
၁၂။	ဇီယာညို	〃			

ဤငင်းဆေးဘက်တို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ထည့်ပါ၊ ၎င်းဆေးကို စနစ်တကျဖြင့် ပမာဏထောက်ချင့်၍ အမြဲမပြတ် မှီဝဲအပ်သည်ရှိသော် ကျမ္မာရေးတိုးပွား ခြင်း, ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းစေခြင်း, အားအင်နှင့် ဓါတ်အား, ဝမ်းမီး, မှတ်ဉာဏ်,သုက်,ဓါတ်တို့ကို တိုးပွားစေနိုင်၏။ လေရောဂါကို ပယ်ဖျောက် နိုင်၏။ လွန်စွာ ကာမအားကို တိုးပွားစေ၏။

ဆံပင်နက်မှောင် ကြာရှိုးရည်အားတိုးဆေး

ရသစိန္တာမဏိကျမ်းမှ

၁။	ဆားပုပ်	၄။	ပျားရည်
၂။	နှမ်းမှုန့်	၅။	ကြံသကာခဲ
၃။	ထောပတ်	၆။	ကြာရှိုး(ကြာရှိုးကိုထုထောင်း၍ အရည်ကို ညှစ်ယူပါ)

၎င်းအားလုံးတို့ကို ကြာရှိုးအရည်နှင့် လေးတူ ရောစပ်ပြီးလျှင် အား လုံးသောဆေးဘက်ကို သံအိုးတွင်ထည့်၍ မျက်နှာဝလုံခြုံအောင် ပိတ်ပါ၊ ထိုဆေးသံအိုးကို ဖွဲ့ကျဉ်း၌ထည့်၍ မြှုပ်ပါ၊ ထိုဆေးအိုးကြီး၌ အမြဲမပြတ် မီးထည့်ပေးပါ ၊၂၁-ရက်လွန်မြောက်သောအခါ ထိုဆေးကို သောက်လို့ ရပြီဟုမှတ်ပါ-

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား....သင့်လျော်သော အလေးချိန်ကို ချင့်ချိန်၍စားသောက်ရာ၏၊ ၎င်းဆေးစားသောက်ပြီးနောက် ကြံသကာခဲနှင့်"ကောသကာလ" မည်သောကြံကို စားရာ။ ၎င်းဆေးကို မှီဝဲနေစဉ် အတွင်း အမြဲမပြတ် ချဉ်သောအစာ,ငန်သောအစာ,များကို ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။ အမျက်ထွက်ခြင်း, မေထုန်အမှုကိုပြုခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရာ၏၊အေးသောအနေရာဌာန၌ နေထိုင်သင့်၏၊ ဤဆေးကို အမြဲမပြတ် သုံးလခန့် မှီဝဲအပ်သည်ရှိသော် ဖြူဖွေးသောဆံပင်များသည် ပျော့ပြောင်း နူးညံ့ လာသည့် အပြင်မည်းနက်လာပါလိမ့်မည်။

ခန္ဓာကိုယ် ခေတ်တင်း ကြမ်းမာလာလျက် နှစ်လိုဘွယ်ရာ တရုပ် အနေနှင့် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ကိုယ်သွေးအရောင်ဖြူစင်လာပြီးလျှင် လုံးလဝိရိယသက်သန်လာခြင်း(ပျင်းရိနွဲ့နှောင်းမှိုင်တွေဝေငေးမောမှုကင်းခြင်း) ထိုသူ၏ ဆံပင်များသည် အသက်ထက်ဆုံး ဘယ်တော့မှ မဖြူခြင်း, ၎င်းဆေးကို မှီဝဲခြင်းကြောင့် အားအင်တိုးခြင်း, သုက်ဓါတ်ပွားများခြင်းဖြစ်နိုင်၏။ မည်သည့်အခါမျှ အနာရောဂါများ တစုံတခု ခန္ဓာကိုယ်တွင် မဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း, ထိုဆေးသည် မင်းများသာလျှင် ထိုက်တန်၍မွန်မြတ်သည့်အပြင် ထူးခြားစွာ ရှိသေလေးစား ပူဇော်အပ်သောဆေးဖြစ်၏။

အပူငြိမ်း ပဒုမ္မာ အားတိုးဆေး

စိတ္တခဏ္ဍကျမ်း–ဝါတပဒရရောဂါပိုင်းမှ

၁။	ပဒုမ္မာကြာဖြူ	ဒိ–ဝဲ	၁၁။	ကြာညိုပွင့်	ဒိ-ဝဲ
၂။	ဒန့်သကူး	॥	၁၂။	ထန်းဦးကျောက်	॥
၃။	မျက်မွှေးအဝါ(ဥသိရ)	॥	၁၃။	ဥမ္မန်ဥ	॥
၄။	နတ်ကောက်(နတ်စပါး)	॥	၁၄။	ကညွတ်ဥ	॥
၅။	မုည့်ပဲရိုင်း	॥	၁၅။	ဇီဝက	॥
၆။	ခိရကာကောလီ ( )	॥	၁၆။	ဆီးဖြူသီး	॥
၇။	ရေမနေ အမြစ်ခေါက်	॥	၁၇။	ဖန်ခါးသီး	॥
၈။	နွယ်ချို	॥	၁၈။	သစ်ဆိမ့်သီး	॥
၉။	ရွှေတံတိုင်းမြစ်	॥	၁၉။	သခွါးစေ့	॥
၁၀။	ဘောက်မွဲမြစ်	॥	၂၀။	ငှက်ပျောသီး	॥

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၎င်းဆေးဘက် ၂၀-တိုကိုယူ၍ ကြိတ်ပြီးလျှင် နွားနို့ ၇၅-သား၊ ရေ ၃၆-သား ထောပတ် ၁၂-သား ၎င်းတို့ကို ယူ၍ ထောပတ် ချက်နည်း အတိုင်းချက်ပြီးလျှင်စစ်ယူပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား-မီးယပ်ရောဂါ၊ရက္တပိတ်(သွေးအန်သွေးကျ)ရော ဂါ၊သွေးတဂူ (သွေးလုံး) ကိုယ်ရေစိမ်းသောရောဂါ မျှားနှင့် အမျိုးမျိုး သော သည်းခြေရောဂါ၊ ကိုယ်ရောဂါသောရောဂါ၊ ပါဒရက်ရောဂါ၊ နှုတ် မမြိန်ရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ အဖျားအိုရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ မူးရစ်သောရောဂါ၊မူးသောရောဂါ၊ မျှားကိုပျောက်ကင်း စေနိုင်၏၊ ရာ သီဥတုသွေးမရှိ (နည်းပါး၏) သား သွီးမရနိုင်၊ ထိုမိန်းမမျှားသည် ဤ ဆေးစားရန်သင့်၏၊ ဤဆေးကို စားသည်ရှိသော်.... နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မိန်း မမျှားနှစ်သက်ခြင်းကို တိုးပွားစေလိမ့်မည်။ ဤ "သီတတလျာဏ" မည် သောဆေးသည် အကောင်းဆုံး "အာယုဝေဒ" ဖြစ်၏။

မှတ်ချက်။ ဆီးဖြူ, ဖန်ခါး, သစ်ဆိမ့်သီးဟူ ဆေးနည်းကို ဖေါ်ပြရာ တွင် ကျမ်းတကာ၌ သာမည ဆိုထားသည်၊ သာမည ယူ သောအခါ အစေ့ထုတ်ယူရန်မမေ့သင့်ပါ။

၅-လုံးတိုး ချီးသီးအသက်ရှည်အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း-ကုဋ္ဌရောဂါဒိုင်းမှ

ချီးသီး ၅-လုံးကိုယူ၍ အတုံးခတ်ငယ်ငယ်ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ရှေးကပြုလုပ် ခဲ့သော အစီအစဉ်အတိုင်း ပြုပ်ဆေးရည်ပြုလုပ်ပါ၊ အိုးအတွင်း အိုးနခမ်း အတွင်း ကပ်နေသောချီးသီးဆီကို ထောပတ်ထည့်စပ်၍ သောက်ပါ၊ ဤ နည်းအတိုင်း နောက်တနေ့တွင် ချီးသီး ၅-လုံးကိုတိုး၍ ချီးသီး အလုံး ၇၀- တိုင်အောင် ပြုပ်ဆေး လုပ်ပြီး သောက်ပါ၊ ၎င်းနောက် အလုံး ၇၀- ပြည့်သော အခါ၅-လုံး ၅-လုံးစီ အစဉ်အတိုင်းလျှော့၍ ၅-လုံးအထိ သောက်ပါ၊ ဆေးသောက်ပြီး၍ ကြေကျက်သွားသော အချိန်၌ ထော ပတ်, နွားနို့ကိုတို ကြိုက်ရာယူ၍ ထမင်းအေးအေးနှင့် စားပါ၊ ဤချီး သီးဆေးသည် အသက်ရှည်ဆေးဖြစ်၏၊ ပညာကို တိုးပွား စေ၏၊ အရေ တွန့်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ နူနာရောဂါ၊ သွေးဝမ်း လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊ ပိုး ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ သုက်ခတ်ပျက်သောရောဂါကို ပျောက်ကင်း စင်ကြယ်စေ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြာညို၊သုက်ပွား အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း-ယောနိရောဂါပိုင်း

၁။ ကြာညို	၂၄	၈။ သရ (ကြွေးမြက်)	၂၄
၂။ မှုက်မွေး(ဥသီရ) *	။	၉။ ဒဗ္ဗ(သက်ကယ်ကလေး)	။
၃။ နွယ်ချို	။	၁၀။ ဇလကျွ (ကြံ)	။
၄။ သဗျက်သီး	။	၁၁။ ဇီဝနိယ ဂိုဏ်း၏ ဆေးဘက်များ	၂၄-စီ
၅။ ဥမ္မုန်ဥ	။		
၆။ ကုံသ(သမန်းမြက်)ဒယ်ပုတ်	။	၁၂။ နွားထောပတ်	၉၆
၇။ ကာသ(သက်ကယ်ကြီး)	။	၁၃။ ကညွတ်ဥ သတ္တုရည်	၃၈၅-၇

၎င်းဆေးဘက် ၁၃-မျိုးတို့ကိုယူ၍ ထောပတ်ဆေးချက်နည်း အတိုင်း ချက်ပြီးလျှင် သကြားလေးပုံတပုံနှင့် အတူစားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ရတ္တပဒရ (မီးယပ်သွေးပျက်)ရောဂါ၊ လေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ သွေး, သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ၊ မုတ္တကိစ် (ဆီးအောင့်)ရောဂါ၊ သည်းခြေရောဂါ၊ ဂူရောဂါ၊ သားဖွားသောရောဂါများကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ အားနည်းသူများနှင့် သုက်အား နည်းသူများ အတွက် ဤဆေးသည် လွန်စွာအကျိုးပြု၏။ ။

စားရန်အလေးချိန်—၁၂-သား

မှတ်ချက်။ ဇီဝနိယဂိုဏ်း ဆေးဘက်များကို စာမျက်နှာ (၃) တွင် ကြည့်ရှုပါလေ။

* ဗယဆေးဆိုင်တွင် (ဆခဆ်) ဟု မေးဝယ်လျှင်ရသည်။

ကန့်ချုပ်နီမြစ်အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း-ပလီဟ ရောဂါပိုင်းမှ

၁။ ကန့်ချုပ်နီမြစ်	၃၀၀	၅။ ပိတ်ချင်းသီး	၁၂
၂။ ထောပတ်	၄၈	၆။ ပိတ်ချင်းမြစ်	။
၃။ ပုန်းရည်	၉၆	၇။ စရိ	။
၄။ ဒိန်ချဉ်ရည်	၁၉၂	၈။ ကန့်ချုပ်နီ	။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၉။	ချင်းခြောက်	၁၁	၁၄။	ဇီယာဖြူ	၁၁
၁၀။	တာလီသပတ္တ( )	။	၁၅။	နနွင်း	။
၁၁။	ဂျုံဆား	။	၁၆။	နနွင်းနွယ်	။
၁၂။	သိန္ဓောဆား	။	၁၇။	ပြြပ်ဖောင်း	။
၁၃။	ဇီယာညို	။			

ဎင်းဆေးဘက်-၁၇-မျိုးတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ကြိတ်သင့်သည်ကို ကြိတ်၍ တပေါင်းစည်းပြုပြီးလျှင် ထောပတ်ဆေး ချက်နည်းအတိုင်းချက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဤဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော် အဖျဉ်းရောဂါ, ဂူ ရောဂါ, ဝမ်းချုပ်ဖြစ်သောရောဂါ, ဝမ်းဗိုက်တင်းရောင်ကယ်သောရောဂါ, ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ, နှုတ်မမြိန်ရောဂါ, အဖျားရောဂါ, ဆီးအိမ်တိုးကျင် သောရောဂါ,နှလုံးထိုးကျင်သောရောဂါ,နံဘေးထိုးကျင်သောရောဂါ,ခါး ကိုက်ရောဂါ,ဒူးခေါင်းကိုက်ရောဂါ, လေချုပ်ရောဂါ, ထိပ်ခတ်နာရောဂါ, မြင်းသရိုက်ရောဂါ, ဖောရောင်သောရောဂါ များကိုပယ်ဖျောက် နိုင်၏၊ အားနှင့်အဆင်းကိုတိုးပွားစေ၏၊ ဝမ်းမီးကိုလွန်စွာတောက်ပစေနိုင်၏၊ ဤ ဆေးသည် ပြာဝမ်းရောဂါ စွဲကပ်နေသော သူများကိုပင် အကျိုးပြုနိုင်၏။

စားရန်အလေးချိန်- ၃-သားမှ-၆-သားအထိ။

အချိန်မရွေးအားတိုးဆေး

စိက္ကာဒတ္တကျမ်း–ပမေဟာရောဂါပိုင်းမှ

၁- သလဲစေ့ ၄ဂိ-သား၊ ၂-မုယောဆန် ၉၆-သား၊ ၃- ကုလားပဲ ၁၅-သား၊ ၎င်းတို့ကိုယူ၍ ဂ-ဆထက် ဖြစ်သော ရေဖြင့် အတူ ပြုပ်ပါ၊ လေးပုံတပုံကျန်လျှင် ချပါ၊ ၎င်းပြုပ်ဆေးတွင် ၁- ထောပတ် ၁၅-သား ၂- နွားနို့ ၃၆-သား၊ ၃- ကညွတ်ဥသတ္တုရည် ၃၆-သား၊ ၎င်းနောက် အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁။	သဗျက်သီး	၁)	၁၂။	နတ်ထင်းရှူး	၁)
၂။	စွန်ပလွံသီး	။	၁၃။	ကြောင်ပန်းဇော့	။
၃။	ကာကောလီ ( )	။	၁၄။	ကျီးအာမြစ်	။
၄။	နှပ်ချို့ခေါက်	။	၁၅။	နနွင်း	။
၅။	သလဲသီး	။	၁၆။	နနွင်းနွယ်	။
၆။	ဇီယာ	။	၁၇။	ပဲဆိမ့်နီ	။
၇။	မေဒါ ( )	။	၁၈။	ပန်းနု	။
၈။	မဟာမေဒါ ( )	။	၁၉။	အိပ်မွှေ့သီး	။
၉။	ဆီးဖြူသီး	။	၂၀။	ဥမ္မန်ဥ	။
၁၀။	ဖန်းခါးသီး	။	၂၁။	ဆေးဥပသကာ	။
၁၁။	သစ်ဆိမ့်သီး	။	၂၂။	ဖာလာ	။

၎င်းဆေးဘက် ၂၂-မျိုးတို့ကိုယူ၍ ကြိတ်ပြီးလျှင် ရေထည့်၍ ထောပတ် ချက်နည်းအတိုင်းချက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... အလေးချိန်ကို ချင့်ချိန် ၍ ကွမ်းနှင့် ဖြစ် စေ ထမင်းစားသောအခါဖြစ်စေ အချိန်မရွေး ဥတုမရွေး မှီဝဲသည်ရှိသော်.... ဒုလာသရောရောဂါ ၂၀၊ မုတ္တဿာတ် (ဆီးချုပ်) ရောဂါ၊ ကျောက်တည် ရောဂါ များနှင့် ကြောက်မက်ဘွယ်ကောင်းသော မုတ္တကိစ် (ဆီးအောင့်) ရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ဤဆေးသည် အသက်ကိုရှည်စေ၏၊ဤဆေး ကို စားခြင်းကြောင့် ၈-ပါးအပြားရှိသော ထိုးကျင်သောရောဂါ,အဖျား ရောဂါ, ကိုယ်ရေဝါရောဂါ, ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ,ကိုယ်ရေစိမ်းပုပ်သော ရောဂါ, နှုတ်မမြိန်ရောဂါ, ခြေသလုံးကြီးရောဂါများကို ပယ်ဖျောက်နိုင် ၏၊ ဤ"မဟာဒါဠိမာဒိဃဲတ" ဆေးကို "အသိ္ဗနီကုမာရ" ရသေ့ တို့ သည် မိန့်ဆိုထားလေသည်၊ ဤဆေးသည် အသက်ကို ရှည်စေသည့်အပြင် အဆီသြဇာကိုလည်း တိုးပွားစေ၏၊ ရင်းပြင် အမျိုးမျိုးသော ရောဂါတို့ ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။

စားရန်အလေးချိန်-၆-သားအထိ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေနိုင်ဝမ်းမီးအားတိုးဆေး

စက္ကုဒ္ဓကျမ်း–အာမဝါတရောဂါပိုင်းမှ

အဆီထုတ်ထားပြီးသော မုန်ညှင်းဖြူစေ့ အဖတ် ၄၀-သားကို ယူ၍ ကောင်းမွန်စွာရေနှင့်ဆေးပြီးလျှင် ဖွဲသန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပါ၊ ရေနှင့်တကွ ဖြစ်သော မုန်ညှင်းဖြူစေ့အဖတ်၌ ၄၀-သားအလေးချိန် ရက်တက်ရည်ကို ရော၍ ၃-ရက်စပါးထည်း၌ မြှုပ်ပါ၊ ၃-ရက် ပြည့်ပြီးနောက် ထုတ်ယူ၍ အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား–

၁။	မုယားကန်	၃ိ	၅။	ဇီဘုတ်ပင်	၃ိ
၂။	ဆူးလေ	။	၆။	ရေခံတက်ခေါက်	။
၃။	စမုံစပါး	။	၇။	ချင်းခြောက်	။
၄။	ပရန္ဒဝါ	။	၈။	သဗျက်သီး	။

၎င်းဆေးဘက်တို့ကိုယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးရောထည့်ပါ၊ ထိုဆေးတွင်အချဉ် ပေါက်လာသောအခါ၎င်းနှင့်အတူ ဆန်ရော၍ထမင်းချက်ပါ၊၎င်းနောက် ဤဆေးတွင် လှော်ပြီးသားရှိန်းခို၊ မုန်ညှင်း၊ သိန္ဓော ဆား တို့ကို ရော၍ ကောင်းမွန်စွာကြော်ပါ၊ "သိဝဒါသ" ဆရာကြီး၏ အလိုအားဖြင့် ဤနေရာ ၌ အချဉ်ရည် ၁ိ-၈-သား၊ဆန် ၁ိ-သား၊ရေ ၂၄-သား ထည့်၍ချက်သင့်၏၊ ၎င်းပြင် အားလုံးကို ကြော်ရန်အတွက် မုန်ညှင်းဆီ ၁၂၊ ရှိန်းခို ၅-ရတီ၊ သိန္ဓောဆား ၂-ယူပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ဤသောက်ဆေးတွင် ဆား အနည်းငယ် ရော၍မှီဝဲသည် ရှိသော်.... ကြောက်ခက်ဘွယ်ကောင်းသော အစာ မကြေ လေထိုးရောဂါ၊ ဒေါသတပါးကြောင့်ဖြစ်စေ၊ နှစ်ပါး သုံးပါး ကြောင့် ဖြစ်စေ ဖြစ်တတ်သော ခါး ပေါင် ဒူးခေါင်း သုံးခွဆုံ၌ဖြစ်သော လေ ရောဂါတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ဤဆေးကို မှီဝဲခြင်း ကြောင့်- လေချုပ် သောရောဂါကိုလည်းပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ အားအင်တိုးပွားခြင်း၊ အဆင်း တိုးပွားခြင်း၊ ပါစက ဝမ်းမီး တိုးပွားခြင်းတို့ကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သရက်သီးရည်အားတိုးချက်ဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း (၉၀၇)

မှည့်ရင့်ပြီးသောသရက်သီးအရည်အလေးချိန် ၇၆၈-သား၊သကြားဖြူ အလေးချိန်-၁၉၂-သား၊ နွားထောပတ် အလေးချိန် -၄၈-သား၊ ချင်း ခြောက်မှုန့်-၂၄-သား၊ ငြုပ်ကောင်းမှုန့်-၁၂-သား၊ပိတ်ချင်းမှုန့်-၁၂သား၊ ရေ-၁၉၂-သား၊ အားလုံးကို စုပေါင်းပြီးလျှင် မြေအိုးခွက်တွင် ထည့် ၍ စနစ်တကျချက်ပါ၊ သစ်သားယောက်မဖြင့် မွှေပါ၊ ၎င်းနောက်-ကျက်ခါ နီးသောအခါ အောက်ပါဆေးဘက်များကို ထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။	နံနံစေ့	၆-သား	၇။	ကန့်ကော်ဝတ်	၆-သား
၂။	ဇီယာ	။	၈။	ဖာလာ	။
၃။	ကန့်ဈုပ်နီမြစ်	။	၉။	ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်	။
၄။	ကရဝေး	။	၁၀။	လေးညှင်း	။
၅။	နွားမြက်ရင်း	။	၁၁။	ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	။
၆။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။			

၎င်းဆေးဘက် ၁၁-မျိုး တို့ကို အမှုန့်ပြုပြီးထည့်ပါ၊ ၎င်းနောက် စနစ်တကျချက်ပြီးသောအခါ အောက်သို့ချ၍အေးသောအခါ ထိုဆေးထည်းတွင် ပျားရည် ၂၄-သားထည့်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ထိုဆေးကို ညစာမစားမီရှေးဦးစွာ ၆-သား အစိုင်းအရှည်မျှစားသည်ရှိသော်....ထိုသူသည် မေထုန် မှီဝဲရာ၌ မြင်း လား ပမာ စွမ်းနိုင်၏၊ ၎င်းပြင် အားအစွမ်းရှိခြင်း၊ နှလုံးရွှင်လန်းခြင်း၊ ဝဖြိုးခြင်း၊ အမြဲရောဂါကင်းခြင်း ဖြစ်နိုင်၏၊ ထိုဆေးသည် ဝမ်းကိုက် ရောဂါ အမျိုးမျိုးကိုပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ၎င်းပြင်ခယရုဂ်ရောဂါ၊ ပန်းနာ ရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါ၊ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်သောရောဂါ၊သည်းခြေရောဂါ နှုနာရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်း စေနိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဇီဝက အကောင်းဆုံးအားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း(၉၁၈)

၁။ ဇီဝက	( )	၁)	၇။ သဗျက်သီး		၁)
၂။ ရိသဘက	( )	။	၈။ နွယ်ချို		။
၃။ မေဒါ	( )	။	၉။ မုသ်ပဲရိုင်း		။
၄။ မဟာမေဒါ	( )	။	၁၀။ မာသ်ပဲ		။
၅။ ကာကောလီ	( )	။	၁၁။ ဥမ္မွန်ဥ		။
၆။ ခိရကာကောလီ	( )	။	၁၂။ နံ့သာနီ		။

ငင်းဆေးဘက် ၁၂- မျိုးတို့ကိုယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် သကြား, ပျားရည် ကိုရောထည့်ပါ၊ ထိုဆေးကို ရတ္တပိုတ် (သွေးအန် သွေးကျ) ဖြစ်ရာ၌ငင်း,ပါဒရက်ရောဂါ၌ငင်း, သုက်အားကုန်ခမ်းသော ရောဂါ၌ငင်း,ပေးရန်သင့်၏၊ အကောင်းဆုံး့အားတိုးဆေးဖြစ်၏၊ ကိုယ်အင်္ဂါပူလောင်ခြင်း, သည်းခြေပူလောင်ခြင်း, ရောဂါတို့ကိုလည်း ငင်းထောပတ်ချက်ဆေးသည် ကောင်းစွာဖျက်ဆီးနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ သည်းခြေပူရောဂါ ဖြစ်ပုံမှာ- သည်းခြေရည်သည် ပူနွေးသော အခိုးရည် ဖြစ်သည်၊ ငင်းသည် ရွေ့ရှားရ၏၊ အခိုးဓာတ်တလူလူအနေဖြင့် အပြင်သို့ထွက်သွားရ၏၊ သို့မဟုတ်လျှင် သွေးတွင်ငုတ်ပျက်နေလျှင် ထိုသွေးသည် တဖြေးဖြေး အနွေးဓာတ်မှ အပူသို့ရောက်သွားရ၏၊ အစာပူ,ဆေးပူ,ဥထုပူ,အညောင်းပူ,အားကြီးလျှင်ပို၍ပူလာရ၏ အချို့တကိုယ်လုံး ကြွက် ကြောင် ကိုယ်ပူသကဲ့သို့ ပူနွေးနေ၏၊ အချို့ လက်ဖဝါးများ ကလေးများမှာမူ ကြောခေါင်းပူဖြစ်လာရ၏၊မျက်လုံးထည်းရောက်သွားလျှင် ဝါလာ၏၊ တကိုယ်လုံး အကြောသို့ ပြန့်သွားလျှင် တကိုယ်လုံးဝါလာ၏၊ တဆင့်ပြာ၏၊ တဆင့်နက်လာ၏၊ အခြားသောအပူရောဂါများလည်း အခြေအနေအရ များစွာဖြစ်လာနိုင်ပေသည်၊ရောဂါနိဒါန်းကျမ်းကိုဘတ်ရှုပြီးလျှင် မိမိနှင့်သင့်မည်ထင်သော ဆေးနည်းကို ရွေးချယ်၍ ဖေါ်စပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စားသင့်၏၊ ၎င်းသည်းခြေပူနှင့် စပ်၍ သွေးအန်သွေးကျ ရောဂါ၊ ပဏ္ဍု(ဝါသင့်နာ) ရောဂါ၊ ကမလာ (ကိုယ်ရေဝါ)ရောဂါ၊ ကုမ္ဘကမလာ(ကိုယ်ရေဝါပုပ်) ရောဂါ၊ ခယရုဂ်ရောဂါ စသည်တို့၌ အထူးသဖြင့် လေ့လာဘတ်ရှုသင့်၏၊ မိမိရောဂါအခြေအနေ အဘယ်သို့ရောက်နေပြီဟု ပိုင်းခြားဆုံးဖြတ်သင့်၏၊ သို့မှသာလျှင် (အနာနှင့်ဆေး) သင့်မည်သာဖြစ်ပေသည်။ ။

စွပ်ပြုပ်ရည်-အားတိုးဆေး

စရက ကျမ်း (၃၇)မှ

၁။ သကြား ၁) ၄။ နွားနို့ ၁)
၂။ မာသုံပဲခြမ်း ။ ၅။ ထောပတ် ။
၃။ ဝါးစိန့် ။ ၆။ ဂျုံမှုန့် ။

၎င်းဆေးဘက် ၆-မျိုးတို့ကို အမှုန့်ပြုသင့်သည်ကို အမှုန့်ပြု၍ စနစ်တကျ ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ထောပတ်ဖြင့်ဟော်၍ အပြားလုပ်ပါ၊ သိပ်မထူစေရ ၎င်းနောက် ထိုအပြားကိုဖြတ်၍ အချို့ ဖလာ စသော မွှေးကြိုင်သော မဆလာတို့နှင့် ထုံထားသော ကြက်စွပ်ပြုပ်ရည်တွင်ထည့်ပါ၊ ထိုပြုပ်ရည်သည် ပြစ်ခဲသောအခါ ၎င်းကို "ပိဏ္ဍရသ" မုန့်ကျွဲသဲဟုခေါ်သည်။

ဆေး၏အကျိုးကား- ထိုဆေးသည်လူကိုဝစေတတ်၏၊ အားကိုဖြစ်စေတတ်၏၊ ထိုဆေးကိုမှီဝဲသောယောကျ်ားသည် မြင်းကဲ့သို့ ကာမဂုဏ်အားစွမ်းရည်ရှိ၏၊၎င်းနည်းအတိုင်း ဥဒေါင်း တစ်တီတူး ဝမ်းဘဲတို့၏ "ပိဏ္ဍရသ" ဆေးမုန့်ကျွဲသဲကိုလည်း လုပ်နိုင်၏၊ အကျိုးအာနိသင်လည်း အထက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

မှတ်ချက်။ အဋ္ဌင်္ဂသင်္ဂဟကျမ်း- ဥတ္တရ ခဏ္ဍတွင် ကြက်စသည်တို့၏ မုန့်ကျွဲသဲ စီမံပုံကို မဆိုထား၊ ၎င်းကျမ်း၌ "ဥတ္တာရိကာ" ကြွက်ကျစ်စာကဲ့သို့ စားသုံးရန် စီမံပုံကိုပြ၏၊ ၎င်းကိုစားပြီးသည်နောက် ကြက်စသည်တို့၏ သားပြုပ်ရည်ကို (စွပ်ပြုပ်ရည်ကို) ရေလဲအနေဖြင့်သောက်ရန် စီမံထား၏။

www.burmeseclassic.com

ကာမသတ္တိ သုက်အားတိုးဆေး

စံရကသံဟိတာကျမ်း=စိကိစ္ဆာပိုင်းမှ

၁။	သကြားခဲ	၃ဝဝိ	၄။	ပိတ်ချင်းမှုန့်	၄ဂ်
၂။	နွားဃောပတ်	။	၅။	ဝါးစိန်	၉ဗြ
၃။	ဥမ္မန်ဥမှုန့်	၄ဂ်	၆။	ပျားရည်သစ်	၉ဗြ

ဝင်းဆေးဘက်အားလုံးကိုတပေါင်းတည်းပြုပြီးလျှင် ယောက်မဖြင့်မွှေ၍ ထောပတ်လိမ်းကျန်ထားသော မြေအိုးတွင်ထည့်ထားပါ။ ဝမ်းမီးအခြေအနေ အင်အားကိုထောက်ဆ၍ နံက်စောစောအခါတွင် မှီဝဲသည်ရှိသော် သုက်အားတိုးပွားလာပြီးလျှင် ကာမသတ္တိ ထက်မြက်ခြင်းဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

စားရန်အလေးချိန်— ၅-သားမှ-၆-သားအထိ။

မှတ်ချက်။ မြန်မာများ ဆေးဖော်စပ်ရာ၌ "ပျားရည်" ဆေးဘက်တွင်ပါသောအခါ၊ "စစ်မှုမစစ်မှု" ကိုသာအမှတ်ထားပြီးစီစစ်ကြသည်၊ ပျားရည်စစ်လျှင်ထည့်ကြသည်၊ ဆေးကျမ်းဟောင်းကြီးများ၌ကား-ထိုကဲ့သို့သာမဟုတ်သေး ပျားရည်စစ်သော်လည်း "အဟောင်းနှင့်အသစ်" ခွဲခြား၍ အသုံးပြုကြ၏၊ တနှစ်ကျော်ကျော်ခန့် ထားသောပျားရည်သည် အဟောင်းဖြစ်သည်၊ ပျားရည်ဟောင်းသည် ဝမ်းချုပ်၏၊ အဆီသြဇာမရှိ၊ အဆီခဲနာကိုနိုင်၏၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏၊ လူကိုအလွန်ပိန်စေတတ်၏။ ပျားရည်သစ်မှာမူ-လူကိုဝစေတတ်၏၊ အသံကိုကောင်းစေတတ်၏၊ သလိပ်ကိုမနိုင်၊ ဤမျှခွဲပြလိုက်ခြင်းဖြင့် အထက်ပါဆေးနည်းတွင် "ပျားရည်သစ်" ဟု အထူးပြု၍ ဆိုထားသည်ကို သိနိုင် လောက်ပါပြီ။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခွေးလေးယားစေ့ မြင်းလားမျိုး အားတိုးချက်ဆေး

ရောဂါရှိတနာကဲရုံကျမ်း ((၉၁၃))

ခွေးလေးယားစေ့ ၁၅-သားကို နွားနို့ ၄၅-သားနှင့် ရောပြီးလျှင် နို့ခဲလာသည့်တိုင်အောင် မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ချက်ပါ၊ ၎င်းနောက် ချပြီးလျှင် အေးသောအခါ ထိုနို့ အိုးထည်းမှ ခွေးလေးယားစေ့များကို ထုတ်ယူပြီးလျှင် ထိုအစေ့များ၏ အခွံကို တခြားစီပွလုပ်၍ ကောင်းမွန်စွာ အမှုန့်ထောင်းပါ၊ ပြခဲ့သော ချက်ထားသည့် နို့ကိုလည်း ထိုဆေးမှုန့်နှင့် ရော၍ ကြိတ်ဆေးပြုလုပ်ပြီးလျှင် ထောပတ်နှင့်ချက်ပါ။ ၎င်းနောက် ကြိတ်ဆေးသား၏ အလေးချိန်နှစ်ဆ, သကြားကို ကြွက်မြီးတန်းအောင် ကျိုပြီးလျှင် ထိုကြိတ်ဆေး၏ အပေါ်တွင် သုတ်လိမ်းပါ၊ ၎င်းနောက်၌ ထို ကြိတ်ဆေးများ ကောင်းမွန်စွာ နစ်မြုတ်နေအောင် အလုံအလောက် ပျားရည်ထည့်၍ထားပါ၊ ဆေးအလေးချိန် (၁၅) သားကို နံက်တကြိမ် ညတကြိမ်စားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....သုက်လွှတ်မြန်သောရောဂါနှင့်, လိင်သေ (ပန်းသေ) ရောဂါရှိသောသူများသည် မြင်းများကဲ့သို့ ကာမဂုဏ်ကို မှီဝဲနိုင်၏။ ဤဆေးနှင့်တူသော အခြားအားတိုးဆေးမရှိပါ။

မှတ်ချက်။ ပန်းသေ, ပန်းညှိုး ရောဂါအမျိုးမျိုးရှိရာတွင် လေအားနည်း၍ လှုပ်ရှားစေတတ်သောလေမရှိ၊ ပြတ်, ရပ်, နှုန့်နေ၍ ပန်း မလှုပ်ရှားသော ရောဂါမျိုး၌ ဆိတ်ဥ စေ့ နည်းသည်သင့်ပေ၏၊ ထိုသူများသည် "ကဖ" (သလိပ်) ဂိုဏ်းဖြစ်သော ချို, ဆိမ့်, ဖန်, ခဲ, အေး, လေကိုအားပေးစေတတ်သောအစာမျိုးကိုအထူးရှောင်သင့်၏၊ အားရှိစေလို၍ အချို, အဆိမ့်စားလေလေ လေ သေလေလေ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပန်းမှာမူငြိမ်လေလေဖြစ်ရ၏၊ ဒုတိယနည်းမှာမူ-ဥစ္စာလိင် (လိင်ကြွပိုး) ငြိမ်ဝပ်နေခြင်းကြောင့် သေသော ပန်းသေ ရောဂါ၌ အထူးဘဲ သင့်၏၊ ငါးတန် (ဆူဖြိုးသောငါး) ဝမ်းပြင်းသားအဆီကို အမွှေး, အကြိုင်ထည့်၍ စလောင်းလုံစွာပိတ်ပြီး ကောက်ရိုးမီးနှင့် ပေါင်းနှပ်ပြီးချက်၍ ၎င်းကို ရှေးတုံးက မြန်မာဆရာများလည်းပေးကြ၏၊ အညှ

www.burmeseclassic.com

ခါတ်အနံ့ဖြင့် ထိုပိုးကိုကြွအောင် လှုပ်ပေးခြင်းတည်း၊ ဤကဲ့သို့ရေးပြရခြင်းမှာ-မိမိ၌ ဖြစ်နေသော ပန်းသေရောဂါသည်၊ ဘာကြောင့်- ဘယ်ပုံ ဖြစ်နေသော ပန်းသေရောဂါဟု ခွဲခြားစွာ မသိကြသူ, ရောဂါနိဒါန်း ကျမ်းကို မသိသူများအတွက်သာ ဖြစ်သည်၊ ထို့ကြောင့် အနာရောဂါကိုသိအောင် ကြိုးစားကြပါ၊ သိလျှင်ဆေးသိလာမည် အနာရောဂါသိအောင်-ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့မှ ဖြန့်ချိထုတ်ဝေထားသော "အဋ္ဌနနိဒါန်းဘာသာဋီကာကျမ်း" ကို ကြည့်ပါ၊ ဘတ်ရှု ရုံမျှနှင့် ဆရာ မဟုတ်သော်လည်း သင်သည် မည်သည့် ပန်းသေ ရောဂါ ဖြစ်နေသည်ကို အတိအလင်း ညွှန်ပြထားပါသည်။ ။

ခွေးလေးယားစေ့နှင့် မာသ်ပဲ အားတိုးဆေး

အင္ဂုတ်ဟာဒယကျမ်း (၉၇၃)

ခွေးလေးယားစေ့ကိုနွားနို့နှင့်ကြိုပြီးလျှင် အေးအောင်ပွတ်၍စားပါ။ တနည်း- မာသ်ပဲကို ထောပတ်, ပျားရည် ရောပြီးလျှင် စားပါ။ အထက်တွင် ကြိုထားသော ခွေးလေးယားစေ့ ပြုပ်ထားသော နို့ကို သောက်ပါ။ ။

ခိရကာကောလီ အားတိုးဆေး

အဋ္ဌဂ်ဟာဒယကျမ်း (၉၇၄)

နွားနို့နှင့် ခိရကာကောလီ-၎င်းကိုမရလျှင် နွယ်ချိုကိုထည့်၍ ချက်ပြီးလျှင် ထောပတ်, ပျားရည်နှင့်အတူသောက်ပါ၊ ၎င်းနောက်ရက်အတော်ကြာအောင် ကြိုချက်ထားသော နွားနို့ကိုသောက်ပါ၊ ထိုသူသည်-ကာမဂုဏ်သွားလာနိုင်၍ သုက်မကုန်ခမ်းနိုင်ပါ။

မှတ်ချက်။ ခိရကာကောလီကို ယခုအခါ မရနိုင်တော့သဖြင့် ရှေးကျမ်းပြု ဆရာကြီးများသည် ၎င်းအစား "နွယ်ချိုမှုန့်ထည့်ရမည်" ဟု မိန့်ဆိုထားသောကြောင့်၊ ခိရကာကောလီကို မရလျှင် "နွယ်ချိုမှုန့်" ကိုထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မ-တရာ့နှမ်းအားတိုးဆေး

ရောဂနိတနာကရှကျမ်း (၉၁၃)

ဆိတ်ငွေးစေ့ကို နွားနို့နှင့် ပြုပ်ပါ၊ ထိုပြုပ်ပြီးသော နွားနို့၌ နှမ်းတုတ်အကြိမ်ပေါင်း များစွာထည့်ပါ (ထုပါ)။ ပြီးလျှင် ၎င်းနှမ်းကိုစားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....မိန်းမပေါင်း (၁၀၀) တရာတို့ကို သွားလာနိုင်သော သတ္တိများ ဖြစ်ပေါ် လာပါလိမ့်မည်။ အသီးသီး မိုဝဲရာ၌ ရှေးအတိုင်းသာလျှင် (တယောက်ပြီး တယောက် မိုဝဲသွားသော်လည်း ။အား အင်ကုန်ခမ်း၍ ထူးခြားခြင်းမရှိဘဲ) ရှေ့အတိုင်းသာလျှင်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ ဆိတ်ငွေးစေ့ ထည့်ပြုပ်ထားသောနို့ အိုး၌နှမ်းကိုထည့်နှစ်ပြီးလျှင် သို့မဟုတ်၎င်းပြုပ်ရည်ဖြင့်နယ်ပြီးလျှင် အခြောက်လှမ်း၊၎င်းနောက် ပြန်စိမ်၊ ဤကဲ့သို့ အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ရမည်ဟုဆိုသည်။ ။

တနည်း- မ ရာကျော်နှမ်းအားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း (၃၀၅)

ဆိတ်ငွေးစေ့နှစ်လုံး၊ နွားနို့ ၆-သား၊ ရေ ၁၂-သား ထည့်၍ပြုပ်ပါ ရေခမ်း၍နွားနို့မျှသာကျန်သည်ရှိသော်....ထိုနွားနို့၌ နှမ်းစစ်စစ်ကို ထည့်စိမ်ပြီးလျှင် အခြောက်လှမ်း၍ ၎င်းနှမ်းကို စားသည်ရှိသော်....ရာပေါင်းများစွာသောမိန်းမတို့နှင့် ကာမဂုဏ်ပျော်ပါးသွားလာနိုင်၏။

မ-ရာကျော်ဆိတ်ကပ္ပါယ်အိတ်အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း (၃၀၅)

နို့မှုထုတ်ယူအပ်သော ထောပတ်ဖြင့် ဆိတ်ကပ္ပါယ်အိတ် (ငွေးစေ့)ကိုနုတ်နုတ်စင်း၍ သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကျောပြီးနောက် ၎င်းကိုပိုတ်ချင်းမှုန့် (အသင့်အတင့်) သိန္ဓောဆား (အသင့်အတင့်) ထည့်၍ ကြော်စားသည်ရှိသော်....ရာပေါင်း များစွာသော မိန်းမတို့နှင့် ကာမဂုဏ်ပျော်ပါးသွားလာနိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှတ်ချက်။ သင်္ဘောသီးမှ ထုတ်ယူအပ်သော ထောပတ်မျိုး၊ ဒိန်ချဉ်မှ ထုတ်ယူအပ်သော ထောပတ်မျိုး၊ နို့သက်သက်မှထုတ်ယူ အပ်သော ဒထောပတ်မျိုးတို့တွင် နို့မှထုတ်ယူ အပ်သော ထောပတ်မျိုးကို ယူစေလို၍(ခီရသပ္ပိ)ဟုဆိုသည်။

ကာမအားပေး-အားတိုးဆေး(၂)နည်း

ရောဂရတနာကရကျမ်း (၉၁၃)

လိပ်ဥကိုထောပတ်ဖြင့်ကြော်ပြီးလျှင် ပိတ်ချင်းမှုန့်၊သိန္ဓောဆားထည့်၍စားပါ။

တနည်း- လိပ်သားကို ထောပတ်နှင့်ကြော်ပြီးလျှင် ပိတ်ချင်းမှုန့်၊သိန္ဓောဆားထည့်၍စားပါ၊ လွန်စွာကာမအားပေးခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်၏။

သက်ကြားအို အားတိုးချက်ဆေး

ဗြဟရောဂတက်ဝိနိကျမ်း-တတိယ ၄၇-ပိုင်းမှ

၁။	ပိတ်ချင်းသီး	၁၂-သား	၁၄။	ဇီယာဖြူစေ့	၁၂-သား
၂။	ပိတ်ချင်းမြစ်	။	၁၅။	တွင်းထွက်ဆား	။
၃။	ကန့်ချုပ်နီ	။	၁၆။	သိန္ဓောဆား	။
၄။	ဆင်ပိတ်ချင်း	။	၁၇။	သမုဒ္ဒြာဆား	။
၅။	နံနံစေ့	။	၁၈။	ရွက်ခမူဆား	။
၆။	အိပ်မွေ့သီး	။	၁၉။	ဆားပုပ်	။
၇။	စမုံဖြူကြီး	။	၂၀။	ငုန္ဒစ်	။
၈။	ငြုပ်ကောင်း	။	၂၁။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။
၉။	ဖန်ခါးသီး	။	၂၂။	ကရဝေးရွက်	။
၁၀။	သစ်ဆိမ့်သီး	။	၂၃။	ဖာလာဝယ်	။
၁၁။	ဆီးဖြူသီး	။	၂၄။	စမုန်နက်	။
၁၂။	စမွတ်	။	၂၅။	ချင်းခြောက်	။
၁၃။	မုံ့ပင်မြစ်	။	၂၆။	လက်ထုတ်သီးဆံ	။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝ၎င်းဆေးဘက် ၂၆-မျိုးတို့ကိုယူ၍ ကျောက်ပျဉ်တွင်ကြိတ်ပြီးနောက် ၁-သဇျက်သီး ၁၅-သား ၂-ကြာဟင်းမှုန့် ၂၄-သား၊ ၃-တင်လဲ ၁၅ဝိ= သား၊ ၄-နှမ်းဆီ ၂၄-သား ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည် ၁၄၄-သား ၎င်းဆေး ဘက်အားလုံးတို့ကို မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ကဖြည်းဖြည်းချက်ပါ၊ လျက်ဆား အသွင်ကဲ့သို့ ဖြစ်၍လာသောအခါ ချ၍ အအေးခံပြီးလျှင် ခိုင်မာသော ပုလင်းတွင်ထည့်၍ အလုံပိတ်ပါ၊ ထိုဆေးကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဝမ်းမီးအခြေ အနေအရ သဖန်းသီး, သို့မဟုတ် ဆီးဖြူသီး သို့မဟုတ် ဆီးသီးခန့်ပမာဏ မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.. ဝမ်းကိုက်ရောဂါအမျိုးမျိုး၊ ဒူလာသရောရော ဂါ ၂၀-ရင်ဘတ်ဒါဏ်သင့်နာ၊ ပျို့အန်နာ၊ နှာစေးရောဂါ၊ အား အင်နည်းပါးသောရောဂါ၊ ဝမ်းမီးနုန့်ခြင်း၊ အဖျားရောဂါ အမျိုးမျိုး၊ ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ၊ သွေးအန် သွေးကျ သွေးသွန်ရောဂါ၊ ခါတ်ချုပ် ရောဂါများကို ပယ်ဖျောက် နိုင်၏။ ကိုယ်သွေးအရောင် တောက်ပခြင်း၊ ပညာဉာဏ်ထက်မြက်ခြင်း၊အားအင်တိုးပွားခြင်းဖြစ်လာနိုင်၏၊ ဓါတ်အား ကုန်ခမ်းသောသူ၊အရွယ်လွန်၍ အိုမင်းမစွမ်းရှိသောသူ၊ ကာမသတ္တိ နည်း ပါးသောသူတို့နှင့်ခယရှုဂ်ရောဂါ၊မြစ်ခြောက်နာစွဲသောသူ၊မြုံသောမိန်းမ များ အတွက်အထူးသင့်လျော်သောဆေးဖြစ်၏။

သားမြတ်ကြီးထွား ဓါတ်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလီကျမ်း–မိန်းမရောဂါပိုင်းမှ

ချင်းခြောက် ၂၄-သားကို အမှုန့်အညက် ပြုပြီးလျှင် ထောပတ် ၁၅-သားနှင့်ကြော်ပါ၊၎င်းနောက်ချင်းခြောက်များအရောင်နီလာလျှင် ၎င်းကို နွားနို့ ၄ဂိ-သားတွင် ရောထည့်ပြီးလျှင်၊၎င်းတွင် သကြား ၂၄-သားရော ထည့်၍ ခိုင်ခန့်သောမြေအိုးနှင့် မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ကြိုချက်ပါ။ လေးပုံတ ပုံကျန်လျှင် ၎င်းတွင် အောက်ပါ ဆေးဘက်များကို ရောထည့်ပါ၊ ၎င်း နောက် တောင်းမှုန့်စွာ ဖြစ်၍ လာသောအခါ မီးဖိုပေါ်မှ ချထားပြီး အအေးခံထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။	ချင်းခြောက်	၁၂-သား	၁၇။	စမုံစပါး	၁၂-သား
၂။	ငြုပ်ကောင်း	။	၁၈။	ကြံရိုး	။
၃။	ပိတ်ချင်းသီး	။	၁၉။	သဗျက်သီး	။
၄။	ဖန်ခါးသီး	။	၂၀။	စမုံဖြူကြီး	။
၅။	ဆီးဖြူသီး	။	၂၁။	စမွတ်	။
၆။	သစ်ဆိမ့်သီး	။	၂၂။	ပန်းလဲပွင့်	။
၇။	ဇီယာဖြူ	။	၂၃။	ကညွှက်ဥ	။
၈။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။	၂၄။	မူသလီ ( )	။
၉။	ဖာလာ	။	၂၅။	တောက်ရပ်ခေါက်	။
၁၀။	ကရဝေးရွက်	။	၂၆။	ဆင်ပိတ်ချင်းသီး	။
၁၁။	ကန့်ကော်ဝတ်ဆံ	။	၂၇။	လွန်သီးဆံ	။
၁၂။	နွားမြက်ရင်း	။	၂၈။	ဆင်တုံးမနွယ်	။
၁၃။	ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	။	၂၉။	ပရုပ်	။
၁၄။	ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်	။	၃၀။	နံ့သာဖြူ	။
၁၅။	နံနံစေ့	။	၃၁။	နံ့သာနီ	။
၁၆။	လေးညှင်း	။			

၎င်းဆေးဘက် ၃၁-မျိုးတို့ကိုယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးထည့်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဤချက်ဆေးသည် အစာမကြေလေထိုးရောဂါ ချောင်းဆိုးနာ,ပန်းနာ, ထိပ်ခတ်နာ, ဝမ်းကိုက်ရောဂါ, အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်သောရောဂါ, ရတ္တပိတ် (သွေးအန် သွေးကျ) နာ၊ ဒဏ်သင့်သော ချောင်းဆိုးသွေးပါရောဂါများနှင့် မီးယပ်ရောဂါများ လျင်စွာ ပျောက်ကင်းခြင်းကို ပြုနိုင်၏။ ဤဆေးကို မှီဝဲသည်ရှိသော်....မိန်းမများ သားမြတ် တောင့်တင်း ခိုင်မာလာမည်၊ ကြက်သရေရှိလာမည်၊ ဤချက်ဆေးသည်-ခန္ဓာကိုယ် ဝပြောစေ၏၊ ဓာတ်အားတိုးပွားခြင်းကို ဖြစ်နိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ပရုပ်ကို ထောပတ်အနည်းငယ်နှင့် ရောမွှေပြီး ထည့်ရန်သင့်သည်။

စားရန်အလေးချိန်.... ၁၂-သားမှ ၁၆-၈ သား။

ရေလဲကား....ဆိတ်နို့ကိုသောက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂျုံမှုန့်ကာမအားတိုးချက်ဆေး

ရောဂရတနာကရကျမ်း (၉၁၂)

သားငယ်ကြီးရင့်ပြီးသောနွားမတို့၏ (၎င်းတို့မှ ညှစ်ယူ၍ ရအပ်သော) နွားနို့ကို နို့ဂဏာချက်၍၊ ၎င်းချက်ထားပြီးသောနို့ဂဏာနှင့် သကြား၊ ပျားရည်၊ ထောပတ်တို့ဖြင့် ရောစပ်ထားအပ်သော ဂျုံမှုန့်ကိုစားသည်ရှိသော်....အိုမင်းရင့်ရော်သောသူပင် ဖြစ်သော်လည်း ကာမသတ္တိ ရှင်ပြုံးနိုင်၏။ မိန်းမပေါင်း ၁၀-ယောက်တို့ကိုလည်း ကာမဂုဏ်သွားလာနိုင်၏။

မူသလိ (တောထန်း) ရာကျော်သက်ကြားအိုအားတိုးဆေး

ရောဂရတနာကရကျမ်း (၉၁၂)

၁-မူသလီ (,) မြစ်တဆ၊ ၂-ဆီဦး ၂-ဆ၊၃- ဆူးလေ ၃-ဆ ၎င်းတို့ကိုအမှုန့်ပြုလုပ်ပါ။ ၎င်းနောက် ဂျုံကိုထောင်းပြီးလျှင် နွားနို့နှင့် ချက်ပါ။ ၀-၅)သား အလေးချိန် သကြားကိုလည်းရောထည့်ပါ။နံက်စောစောအခါ ၇-ရက်သုံးပတ်တိုင်တိုင်အနည်းငယ် ပူနွေးအောင်လုပ်၍မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... အသက်အရွယ် ၁၀၀- ကျော်သောယောကျ်ားပင်ဖြစ်သော်လည်း ကာမဂုဏ်ကိုလိုလားလာ၏၊ ပျိုရွယ်သောယောကျ်ားများ ဤဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော်....အိပ်ရာခန်းမှ ဖိုးလမင်းလို ဝင်းဝင်းပပ ကျက်သရေ ရှိသောမိန်းမကို မလွှတ်ဘဲ နေခြင်းသည် ဘာမျှ ဆန်းကြယ်သောအရာမဟုတ်တော့ပါ။

တနည်း-မူသလိ(တောထန်း)အားတိုးချက်ဆေး

ရောဂစိန္တာမဏိကျမ်း အပိုင်း (၁)

မူသလီ ( ) မြစ်အဖြူ ၂၄-သားကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် နွားနို့ ၃၀၀-သားဖြင့်ချက်ပါ၊ နို့ပြစ်ခဲလာသောအခါ ထောပတ် ၁၅-သားဖြင့် ကြော်ပါ၊ သကြား၉၃-၁)-သားကိုကြိုပြီးလျှင် ကြိုထားသောနို့ခဲနှင့် ထောပတ်တွင်လှော်ထားသော ၁၅-သား ဂုံဒ ( ) ၁-ဂေါလာ ( )၊ ၂-ဗါဒါန်အသီးဆံ၊ ၃-လွှန်ဆံ ၎င်းတို့ကို ၃-၁)-သားစီယူ၍ ၎င်းနောက် အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	၁၀-၁၂)သား	၉။ ကရဝေးရွက်	၁၀-၁၂)သား
၂။ လေးညှင်း	။	၁၀။ ကန့်ကော်ဝစ္ဆ	။
၃။ ကုံကုမံ	။	၁၁။ ချင်းခြောက်	။
၄။ မရနင်းစေ့(တမ္ဘူရှ)	။	၁၂။ ငြုပ်ကောင်း	။
၅။ ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်	။	၁၃။ မိတ်ချင်းသီး	။
၆။ ခွေးလေးယားစေ့	။	၁၄။ ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်	။
၇။ သစ်ကြပိုးခေါက်	။	၁၅။ ငှက်ပျောခေါင်း သို့မဟုတ်	
၈။ ဖာလာ	။	အသီး	။

၎င်းဆေးဘက် ၁၅-မျိုးတို့ကိုယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ရောပြီးကြိတ်ပြပါ၊ ၎င်းနောက် ၁၀-၈ သားစီဆေးမုန့်ဆုပ်လုပ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....၎င်းဆေးဆုပ်ကိုနေ့စဉ်နေ့တိုင်းမှီဝဲသည်ရှိသော် ဓာတ်အား ကုန်ခမ်းသောရောဂါ၊ အားနည်းသော ရောဂါ၊ ဝမ်းမီးနုံ့သောရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါ၊ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ၊ ဝိသမဖျား၊ဒူလာသရောရောဂါ၊လေရောဂါ၊ အရေတွန့်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်းကိုပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ အားနည်း ကြုံလှီသောသူတို့ကိုဝပြိုးစေနိုင်၏၊ အရောင်အဆင်းကို ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်၏၊ ပန်းသေ့ပန်းညှိုးခံသောယောကျ်ားတို့သည် များစွာသော မိန်းမတို့နှင့် ကာမဂုဏ်မှီဝဲသွားလာနိုင်၏၊ မြုံသောမိန်းမသည်လည်း သားသမီးကိုရနိုင်၏။

ဒဟာသကိုင်း- အားတိုးချက်ဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း (၉၁၈)

ဒဟာသကိုင်းမြစ်ကို ကြိတ်ဆေး ပြုလုပ်ပြီးလျှင် သတ်ထားပြီးသော ထောပတ်လေးဆ၊ ဆိတ်နို့ ၁၆-ဆ ထည့်ပြီးလျှင် ဆေးထောပတ်ချက်နည်းအတိုင်း ချက်ပြီးနောက် အေးသောအခါထိုဆေးနှင့်လေးတူ သကြားရောစပ်ပြီးမှီဝဲသည်ရှိသော်.... အားအင်ပြည့်တိုး ဖွံ့ဖြိုးလာပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပဲကြီးနို့ထမင်းအားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း (၃၀၆)

ထောပတ်ဖြင့် ပဲကြီးကို ကြော်ပါ၊ ၎င်းနောက် အမှုန့်ပြု၍ နွားနို့နှင့် ရောပြီး နို့ထမင်းကဲ့သို့ (မပြစ်မကျဲ) ပဲကြီးနို့ဂဏာကိုချက်ပါ၊ ၎င်းနို့ဂဏာသည် သုက်ဓာတ်ပွား၍ အားတိုးဆေး အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

ဝမ်းတလုံးကောင်း၊ ရှိန်းခိုအားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း-အာမဝါတရောဂါပိုင်းမှ

၁။ လျှော်ပြီးသားရှိန်းခို	၁ဝ-သား	၄။ ပိတ်ချင်းသီး	၁ဝ-သား
၂။ ချင်းခြောက်	။	၅။ စရို	။
၃။ ငြုပ်ဆောင်း	။	၆။ သိန္ဓောဆား	။

၎င်းဆေးဘက် (၆) မျိုးတို့ကိုယူ၍ ကြိတ်ဆေး လုပ်ပါ၊ ၎င်းနောက် ထောပတ် ၄ဂ-သား၊ ပုန်းရည် ၁၉၂-သား တို့ကို ရောပြီး ထောပတ်ချက် နည်းအတိုင်းချက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဤဆေးကိုမှီဝဲသည် ရှိသော်....ဝမ်း၌ ဖြစ်သော ရောဂါ၊ထိုးကျင်သောရောဂါ၊ဓာတ်ချုပ်ရောဂါ၊ ဝမ်းဗိုက်ရောင်ယမ်းခြင်း (ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်) ရောဂါ၊ အစာမကြေ လေထိုးရောဂါ၊ ခါးကိုက်သောရောဂါများနှင့် ဝမ်းကိုက်သော ရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ၎င်းပြင် ပါစကဝမ်းမီးကို တိုးပွား စေနိုင်၏။ ဤထောပတ်ဆေးကို အားအင်တိုးပွားစေလိုသော သူတို့အတွက် နို့နှင့်သောက်ပါ၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်ချုပ်ခြင်းဖြစ်သူများအတွက် ဒိန်ချဉ်နှင့်သောက်ပါ၊ ဝမ်းမီးတောက်ပစေလိုသူတို့အတွက် ဒိန်ချဉ်၏ ရေနှင့်သောက်ပါ။

စားရန်အလေးချိန်- ၂-သားမှ ၆-သားအထိ။

နှမ်းအားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း (၉၂၄)

၁- နှမ်း ၂-ဆူးလေသီး ၎င်း ၂-ပါးကိုလေးတူယူပြီးလျှင် အမှုန့်ပြု၍ ဆိတ်နို့နှင့်ချက်ပါ၊ ၎င်းတွင်သကြား၊ ပျားရည် ထည့်ပြီးသောက်သည်ရှိသော် ပန်းသေရောဂါ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးကထိပါမြစ်အားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း (၉၂၄)

၁- ဆေးကထိပါမြစ် ၂- မှုန်ညှင်းဖြူ ၎င်း ၂-ပါးကိုအသီးသီး ၁၂-ရတိစီယူပြီးလျှင် အမှုန့်ပြုပြီးနောက် ထက်ဝက် ခမ်းအောင် ကြိုထားသော နို့နှင့် (ပြစ်ခဲအောင်ကြိုထားသောနို့နှင့်) ညနေချမ်းအခါသောက်သည် ရှိသော် ထိုသူ၏သုက်ဓာတ်သည် တစက်မျှပင်ကျလိမ့်မည်မဟုတ်အကောင်းဆုံးအားတိုးဆေးဖြစ်၏။

ကျောက်ဖရုံသီး အားတိုးချက်ဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း (၃၀၆)

ရင့်ပြီးသော ကျောက်ဖရုံသီးကို အခွံလှီး၊ အစေ့ထုတ်ပြီးလျှင် အတုံးခပ်ငယ်ငယ်ပြု၍ ၎င်းကျောက်ဖရုံသီးကို ၃၀၀-သားယူပါ၊ ၎င်း ကျောက်ဖရုံသီးကို အရည်ညှစ်ပြီးလျှင် ၎င်းအရည်ကို သီးသန့်ခွက်ဖြင့် ထားပါ၊ ၎င်းနောက်-ကျောက်ဖရုံသီးကို ၄၈-သားအလေးချိန်ရှိသောထောပတ်နှင့် ၄၈-သားအလေးချိန်ရှိသော ဆီ၊ ၎င်း ၂-မျိုးတို့တွင်ကောင်းမွန်စွာထည့်ကြော်ပါ၊ ကျောက်ဖရုံသီး အရောင် နီလာလျှင် ရှေးဦးစွာ ညှစ်ယူထားသော ကျောက်ဖရုံအရည်နှင့် ၆၀-သား အလေးချိန်ရှိသော သကြားကို ယူပြီးလျှင် ထည့်ချက်ပါ၊ ခပ်ပြစ်ပြစ်ဖြစ်လာသောအခါ အောက်ပါဆေးမှုန့်များကိုထည့်ဂါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။	ကရဝေးရွက်	၃ ိ-သား	၁၀။	ဖာလာကြီး	၃ ိ-သား
၂။	နံနံစေ့	။	၁၁။	ကန့်ချုပ်နီမြစ်	။
၃။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။	၁၂။	ပိတ်ချင်းမြစ်	။
၄။	ချင်းခြောက်	။	၁၃။	စရို	။
၅။	ငြုပ်ကောင်း	။	၁၄။	ဆင်ပိတ်ချင်းသီး	။
၆။	ပိတ်ချင်းသီး	။	၁၅။	စမုံစပါး	။
၇။	ဇီယာဖြူ	။	၁၆။	ကွဲခေါင်းသီး	။
၈။	ဇီယာညို	။	၁၇။	ဝက်မြေစာဥ	။
၉။	ဖာလာငယ်	။	၁၈။	ထန်းညှောက် (ထန်းခေါင်း)။	

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ၑင်းဆေးဘက်များ ၁၈-မျိုးတို့ကို ယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးထည့်ပါ၊ အေးသောအခါ ပျားရည် ၂၄ ိ-သားရောချွဲထည့်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....သလိပ်, သည်းခြေ, လေတို့ကို ငြိမ်းအေးစေ၏၊ ဝမ်းမီးနှုန်ခြင်းတို ဖျက်ဆီးတတ်၏၊ ပြိန်းသောသူကို ဝစေတတ်၏၊ အားတိုးဆေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏၊ ကာမဂုဏ် မှီဝဲခြင်းကြောင့် သုက်ကုန်ခမ်းခြင်းနှင့် ခယရုဂ်ရောဂါကြောင့် အားကုန်ခမ်းသောသူတို့အတွက် လွန်စွာအကျိုးပြု၏၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ, ပန်းနာရောပါ, အဖျားရောဂါ, ကြို့ထိုးရောဂါ, နှုတ်မမြိန်ရောဂါ တို့ကိုလည်း ပယ်ဖျောက် နိုင်၏၊ ဤ "ရသာယန" အသက်ရှည်ဆေးကို "အဿိနီကုမာရ" တို့သည် မိန့်ဆိုထားခဲ့လေသည်။

မှတ်ချက်။ ၑင်းကျောက်ဖရုံကိုပြုပ်ပြီး အရည်ထည့်လိုက ထွက်သမျှ အရည်ကို သိမ်းထားပြီးလျှင် ကျန်သော ကျောက်ဖရုံဖတ်ကို ကြော်ပြီးသည်နောက် အားလုံးပြန်ထည့်ရမည်။

စားရန်အလေးချိန်—၆-သားမှ ၁၂-သားအထိ။

တနည်း။ ရကျောက်ဖရုံအားတိုးချက်ဆေး

ယောဂတရင်္ဂနီကျမ်း (၃၁၄)

ရင့်ကျက်ပြီးသောကျောက်ဖရုံသီးကို အခွံသင်ပြီးလျှင် အတုံးလုပ်၍ ၃၀၀-သား အလေးချိန်ကို ယူပြီးလျှင် စနစ်တကျ ရေဖြင့်ပြုပ်ပါ၊ နူးညံ့ပျော့အိလာသောအခါချပါ၊ ၑင်းနောက် သကြား (၅၀) ငါးဆယ်သားကို ကြွက်မြီးတန်းအောင် ကြိုပြီးလျှင် ထိုကျောက်ဖရုံ အိုးထည်းလောင်းထည့်ပါ၊ ၑင်းနောက်– အောက်ပါ ဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။	ပြုပ်ကောသား	၁၂-သား	၆။	ကန့်ချုပ်နီ	၁၂-သား
၂။	ပိတ်ချင်းသီး	။	၇။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။
၃။	ချင်းခြောက်	။	၈။	ဖာလာ	။
၄။	မကျည်းသီးမှည့်	။	၉။	ကရဝေးရွက်	။
၅။	ဇီယာဖြူ	။	၁၀။	ကန့်ကော်ဝတ်	။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၁။ ဖန်ခါးသီး ။
၁၂။ ဆီးဖြူသီး ။
၁၃။ သစ်ဆိမ့်သီး ။
၁၄။ ရွှေတံတိုင်းမြစ် ။
၁၅။ ဝက်ချေးဖန်မြစ် ။
၁၆။ ဘောက်မှဲ့(ဘီးပင်မြစ်)။
၁၇။ ကညွှက်ဥ ။
၁၈။ ဘာလီသပတ္တာ ( )။
၁၉။ ပဲနံ့သာစေ့ ။
၂၀။ ကြာဟင်း ။
၂၁။ နှပ်ချို့မြစ် ။
၂၂။ ဆင်ပိတ်ချစ်း ။
၂၃။ ဆူးပဒေါင်း ။
၂၄။ နှမ်း ။
၂၅။ သဗျက်သီး ။
၂၆။ ဆူးလေသီး ။
၂၇။ နွားမြက်ရင်း ။
၂၈။ စရိ ။
၂၉။ ဒဟာသကိုင်း ။
၃၀။ ကြဇု ။
၃၁။ ခွေးလေးယားစေ့ ။
၃၂။ ပန်းဥ ။
၃၃။ နွယ်ချို ။
၃၄။ ဝါးစိန် ။
၃၅။ ပိတ်ချင်းမြစ် ။
၃၆။ ကြာစေ့ ။
၃၇။ လေးညှင်း ။
၃၈။ လက်ပန်စေး ။
၃၉။ ဘိန်း ။
၄၀။ ရာတန်စေ့(ကကော်ာလ) ။
၄၁။ ဇာတိပ္ပိုလ်သီး ။
၄၂။ ဇာတိပ္ပိုလ်ပွင့် ။
၄၃။ ဥမှန်ဥ ။
၄၄။ သိန္ဓောဆား ။
၄၅။ မူသလိ ( ) ။
၄၆။ ကျွဲခေါင်းသီး ။

၎င်းဆေးဘက် (၄၆) မျိုးတို့ကိုယူ၍ အမှုန့်ပြုလုပ်ပြီးလျှင်၊ ထောပတ် ၄ဂိ-သားထည့်ပြီးချက်ပါ၊ ၎င်းနောက် အဖြိုက် ၆-သား ရောထည့်ပါ၊ ကောင်းမွန်စွာကြိုချက်ပြီးသည်နောက် လုံခြုံသော ဖာလိပုလင်းတွင်ထည့်ထား၍ ဝမ်းမီး အခြေအနေကို ကြည့်ပြီးမှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....သုက်အားကို တိုးပွားစေ၏၊ ခန္ဓာကိုယ်ဝပြောစေ၏၊ ဝမ်းမီးကို တောက်ပစေ၏၊ မြစ်ခြောက်ရောဂါ၊ ရတ္တပိတ် (သွေးအန်သွေးကျ) နာ၊ ကိုယ်ရေ ဖျော့ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ ဒူလာသရော ရောဂါ စသောရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ကိုပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ လွန်စွာအားကိုဖြစ်စေနိုင်၏၊ အိုမင်းခြင်းဖြစ်သောသူပင်ဖြစ်သော်လည်း လွန်စွာမိန်းမတို့နှင့် လိုင်ပျို့ပမာ ကာမဂုဏ်မှီဝဲနိုင်၏၊ လွန်စွာ ရုပ်ရေအဆင်း လှပပြေပြစ်ခြင် ကို ဖြစ်စေပြီးလျှင် လူအပေါင်းတို့ လေးစားရှိသေအပ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှတ်ချက်။ သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သော ရောဂါဟု ကျမ်းရင်းစာကိုယ်ထည်းတွင် ရှိသည့်အတိုင်း ပြန်ဆိုထည့်သွင်းလိုက်ပါသည်၊ ဤကဲ့သို့ သာမညဆိုထားသည်ကို နိဒါန်းကျမ်း မကြေသူတို့အဘို့ နားလည်ရန် ဤဆေးနည်းကို အသုံးချရန် လွယ်ကူမည်မထင်၊ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့မှ ပြန်ဆို ထုတ်ဝေထားသော "အဋ္ဌနနိဒါန်း" ဘာသာဋီကာကျမ်း၌ သည်းခြေပျက်ပုံကို စာဘတ်တတ်သူမျှပင် သိနိုင်အောင် ရေးသားထားပြီးဖြစ်ငြားလည်း သဲလွန်စလွယ်ကူစွာသိနိုင်ရန် အနည်းငယ်ရေးပြ လိုသည်မှာ-ခြာခြာလည်အောင်မူးခြင်း၊ တွေဝေခြင်း၊ ခါတ်ပျော့သွက်သွက်သွားတတ်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအက်ကွဲခြင်း၊ ဂယောင်ဂတမ်းပြောဆိုခြင်း၊မျက်နှာ၊ မျက်လုံး၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ အချို့တကိုယ်လုံးဝါခြင်း၊ ပြာခြင်း၊ ညစ်ပုပ်ခြင်း၊ မူးခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေပူခြင်း၊ ခံတွင်းအရသာခါးခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းစသည် ကွဲအက်ခြင်း စသည်ဖြင့် သည်းခြေ ဖေါက်ပြန်သောရောဂါကို သည်းခြေ ဖေါက်ပြန်သော ရောဂါဟုသိရန်လိုသည်၊ မည်မျှလွန်၍ မည်ကဲ့သို့ ဖေါက်ပြန်သည်ကို ခွဲခြားနိုင်လျှင် ပို၍သင့်ပါသည်။

ကျောက်ဖရုံယို အားတိုးဆေးဘုရင်

ဝဏ္ဏာဒုတ္တကျမ်း၊ ရုက္ခဝိတ္တရောဂါဝိုင်းမှ

အခွံသင်ထားသော အစေ့ကင်းသည့် ကျောက်ဖရုံသီးကို ပြုပ်၍ စစ်ယူပြီးလျှင် ကျန်သောပြုပ်ရည်ကို သီးသန့်ထားပါ၊ကျောက်ဖရုံသီးအဖတ်ကို ကြေညက်အောင် လုပ်၍ ထောပတ်နှင့် ကြော်ပါ၊ ကျောက်ဖရုံသီး ၁၅ဝိ-သားတွင် ထောပတ် ၄ဂိ-သားကိုထည့်၍ ကြော်ပြီးနောက် သကြား ၃၀ဝိ-သား၊ စစ်ယူထားသော ကျောက်ဖရုံပြုပ်ရည် မုယားကြီးရှက် ၁၉ ဂိုသားရှေ့ပြီးချက်ပါ၊ ၎င်းနောက် အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထည့်ရန် ဆေးဘက်များကား

၁။	နွားမြက်ရင်း	၁၂-သား	၇။	ဖာလာ	၁၂-သား
၂။	ဆီးဖြူသီး	။	၈။	မုတ်ခါး	၃ိ
၃။	ဝါးစိန်(ဝါးပုလဲ)	။	၉။	ချင်းခြောက်	။
၄။	ငါးရံ့ပတူ	။	၁၀။	နံ့နံ့စေ့	။
၅။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။	၁၁။	ငြူပ်ကောင်း	။
၆။	ကရဝေးရွက်	။	၁၂။	ပိတ်ချင်းငယ်	၁၅

ဎင်းဆေးဘက်အားလုံးကို မှုန်မှုန့်ညက်ညက် ပြုပြီးလျှင် ဆေးအိုးတွင် ထည့်၍ ယောက်မဖြင့်မွှေပြီးချပါ၊ အေးသွားသောအခါ ပျားရည် ၂၄-သားရောထည့်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဤဆေးသည် သုက်အားတိုးပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကို နုပျိုခြင်းကို ပြုနိုင်၏၊ အားရှိ အားမဲ့ ကို ချင့်ချိန်၍ ဤလျက်ဆေးကို မှီဝဲသည်ရှိသော်....ချောင်းဆိုးရောဂါ, ပန်းနာရောဂါ, ဓာတ်အားကုန်ခမ်းသောရောဂါ, ကြို့ထိုးရောဂါ, ရတ္တပိတ် (သွေးအန် အေးကျ) ရောဂါ, ကိုယ်ရေစိမ်းသော ရောဂါ, နှလုံးရောဂါ, အစာအိမ် အချဉ်ဖောက်သောရောဂါများနှင့် ထိပ်ခတ်နာရောဂါများကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။

လိုတိုင်းရချက်ဆေးဆီအားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း ဝါတဗျာဓိရောဂါပိုင်းမှ

၁- သရဒရတု၌ အမြစ်, အရွက်ပါ ယူထားသော ဗိုလ်ပုပ် ၆ဝိ-သား၊ ၂-လိပ်ဆူးရွှေ၊ ၃-ကညွတ်ဥ၊ ၄-ရွှေတံတိုင်း ၅-ခွေးလေးယားစေ့၊ ၆-ဒဟာသကိုင်း၊ ၇-ဆပ်သွားပဥ္စငါးပါး၊ ဎင်းဆေးဘက်များ အသီးသီး ၆ဝိ-သားစီယူ၍ လေးဆထက်ရှိသောရေတွင် ထည့်ပြီးကြိုချက်ပါ၊ လေးပုံတပုံကျန်လျှင် ချပြီးစစ်ယူပါ။ ဎင်းနောက်- နွမ်းဆီ ၇၅-သား, နို့ဒါန်း ၁၉၅-သား အားလုံးကိုတပေါင်းတည်းပြု၍ မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ကြိုချက်ပါ၊ ဎင်းဆေးရည်တွင် အောက်ပါဆေးဘက်များကို အမှုန့်ပြုပြီးထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။	တဂရ (သနပ်ခါး)	ဒိ-ဂဲ	၁၃။	မေဒါ	( )	ဒိ-ဂဲ
၂။	သဗျက်သီး	။	၁၄။	မဟာမေဒါ	( )	။
၃။	ပန်းနု	။	၁၅။	ဇီဝက	( )	။
၄။	ကန့်ကော်ဝတ္တ	။	၁၆။	ရိသဘက	( )	။
၅။	နွားမြက်ရင်း	။	၁၇။	စမုံစပါး		။
၆။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။	၁၈။	နခ	( )	။
၇။	သစ်သက်လင်းလေပင်	။	၁၉။	ချင်းခြောက်		။
၈။	သိန္ဓောဆား	။	၂၀။	နတ်ထင်းရှူး(ထင်းရှူးကြီး)		။
၉။	ပိတ်ချင်းငယ်	။	၂၁။	ကာကောလီ	( )	။
၁၀	ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်	။	၂၂။	ခိရကာကောလီ	( )	။
၁၁။	ပဲဆိမ့်နီ	။	၂၃။	လင်းလေ		။
၁၂။	နွယ်ချို	။	၂၄။	ချီးသီး		။

ငင်းဆေးဘက် ၂၄-မျိုးတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ထည့်ပါ၊ ဤဆေးကို မီးပြင်းပြင်း,မီးနုနုနုနုဖြင့်မချက်ဘဲ မီးလတ်ဖြင့်ချက်၍ချပါ၊ဤဆေးကို အောက်တွင်ညွှန်ပြထားသော ရောဂါများအတွက် အသုံးပြုပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ကုန်းခြင်း, ဆွံ့ခြင်း, အခြင်း အတွက်ငင်း၊ တဘက်တခြမ်း,တပိုင်းသိမ်သွားသော်ငင်း၊အရိုးကျိုး,အဆစ်ပြုတ်သော်ငင်း၊ ပါဒရက်ရောဂါနှင့်လေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုး နှိပ်စက်သော်ငင်း ထိုသူများကိုပေးသင့်၏၊ မိန်းမ, ယောကျ်ားများ သုက်အား ကုန်ခမ်းသည်ရှိသော်....လွန်စွာအားကိုဖြစ်စေနိုင်၏။ ဤဆေးကို ဝမ်းချုခြင်းအနေဖြင့်သော်ငင်း၊ သောက်ခြင်းဖြင့်သော်ငင်း၊ လိမ်းခြင်းဖြင့်သော်ငင်း၊ နှာနှပ်ခြင်းဖြင့်သော်ငင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ သောက်သကဲ့သို့ပင် အကျိုးပေးနိုင်သည်။ ဤ"ပသရဏီတေလ"ခေါ်သော ဆီဆေးကို ခွက်ကြီးဖြင့် ချက်ပါ၊ ခွက်ကြီးကြီးမရနိုင်လျှင် ဆေးဘက်တမျိုးစီ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ချက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆင်တုံးမန္တယ်, လေနိုင်အားတိုးဆေး

စက္ကုဝတ္တုကျမ်း ဝါတရုက္ခရောဂါပိုင်းမှ

၁။	ဆင်တုံးမန္တယ်	၁၂-သား	၁၃။	ကညွှတ်ဥ	၁၂-သား
၂။	နွယ်ချို	။	၁၄။	ပိတ်ချင်းငယ်	။
၃။	သမျက်သီး	။	၁၅။	ရေမနေသီး	။
၄။	ဆီးဖြူသီး	။	၁၆။	သစ်တက်လင်းလေပင်	။
၅။	ဖန်ခါးသီး	။	၁၇။	ဆူးပဒေါင်း	။
၆။	သစ်ဆိမ့်သီး	။	၁၈။		
၇။	ချင်းခြောက်	။	၁၉။	ဂုံခါး	။
၈။	ရွှေတံတိုင်း	။	၂၀။	နွားမြက်ရင်း	။
၉။	မုယားကြီးပွင့်	။	၂၁။	ကြာညို	။
၁၀။	ငုနွှစ်	။	၂၂။	ဆူးလေသီး	။
၁၁။	ပရန္ဒဝါမြစ်	။	၂၃။	ကုလားဆောင်းမေခါး	။
၁၂။	နတ်ထင်းရှူး	။			

ဎင်းဆေးဘက် ၂၃- မျိုးတို့ကိုယူ၍ ကြိတ်ဆေး လုပ်ပါ၊ ၎င်းနောက် ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည် ၄၈-သား၊ ထောပတ် ၄၈-သား၊ ၎င်းအားလုံးသော ဆေးတို့ကို ရေ ၂၇၉ -သားတွင်ထည့်ပြီး မီးညွှင်းညွှင်းဖြင့်ချက်ပါ၊ ၎င်း နောက် ဤဆေးရည်ကို စစ်ယူပြီး သုံးဆောင်မှီဝဲရာ၏။

ဆေး၏အကျိုးကား....ထမင်းစားရာ၌ သော်၎င်း၊ ရေသောက် ရာ၌ သော်၎င်း၊ဤဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော်....လွန်စွာဒေါသသုံးပါးနှင့် ယှဉ်ပြီး လျှင် အပြင်အပ၌ဖြစ်သော ပါဒရက်ရောဂါနှင့် အတွင်း၌ ငုတ်နေသော ပါဒရက်ရောဂါ၊သုံးခွဆုံ၌ာန ဒူးခေါင်း၊ပေါင်၊ ခြေသလုံးအထိပြန့်နှံ့နေ သော ပါဒရက် ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ၎င်းပြင် ဝမ်းတွင်း၌ ကြောက်မက်ဘွယ် ကောင်းအောင် ထိုးကျင်သောရောဂါ၊ အစာ မကြေ လေထိုးသောရောဂါ၊ လေကြောင့် အလွန် ထိုးကျင် ကိုက်ခဲသော ရောဂါ၊ မုတ္တကိစ်(ဆီးအောင့်)ရောဂါ၊လေချုပ်သောရောဂါ၊ ဒုလာသရေရောဂါ၊ ဝိသမဖျားရောဂါများနှင့် လေ, သည်းခြေ, သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရော ဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ အမြဲမပြတ် ဤဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဆင်းလှခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အားအင်တိုးပွားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ ဤထောပတ်ဆေးနည်းကို သိဝသခင်သည် " အဿိနီ ကုမာရ " နတ်ညီနောင် ဆရာများအား ပြောကြားမိန့်မှာခဲ့သော ဆေးနည်းဖြစ်သည်။

စားရန်အလေးချိန်-၆-သားမှ ၁၅-သားအထိ။

ဣာမအင်္ဂလိုဗြည့်အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်းမုတ္တကိစ္ဆရောဂါပိုင်းမှ

၁၀။	ပရန်ဝါမြစ်	၆ဝိ-သား	၁၆။	ဆူးလေ	၃ဝိ-သား
၁၁။	ဒသမူမြစ်	၃ဝိ-စီ	၁၇။	သာလပဏ္ဏိ ( )	။
၁၂။	ဇာသွက်ဥ	။	၁၈။	ဝက်ချေးဖန်	။
၁၃။	ရွှေတံဇိုင်း	။	၁၉။	ဆင်တုံးမနွယ်	။
၁၄။	ဒဟာသကိုင်း ,	။	၂၀။	ပေါက်မွဲမြစ်	။
၁၅။	မြက်နီ့သာပဥ္စငါးပါး	။			

၎င်းဆေးဘက် ၂၀-မျိုးတို့ကိုယူ၍ ရေ၅၇၆-သားတွင်ထည့်ပြီးပြုတ်ပါ၊ လေးပုံတပုံကျန်လျှင် ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် အောက်ပါ ဆေးဘက်များကိုထည့်ပြီးချက်ပါ။

၁-နွယ်ချို၊ ၂-ချင်းခြောက်၊ ၃-သဗျက်သီး၊ ၄-သိန္ဓောဆား၊ ၅-ပိတ်ချင်းငယ် ၎င်းဆေးဘက်တို့ကို ၆-သားစီယူပါ။ ၎င်းနောက် ၁-စမုံဖြူကြီး ၁၅-သား၊ ၂-တင်းလဲ ၁၅-သား၊ ၃-ကြက်ဆူဆီ ၄၈-သား၊ ၎င်းဆေးဘက်အားလုံးတို့ကိုရောပြီး ထောပတ် ၉၆-သားဖြင့် ချက်ပါ။ ၎င်းဆေးသည် ကြွယ်ဝချမ်းသာသောသူများနှင့် မိန်းမများများ အပိုထားသူများ မှီဝဲသင့်သောဆေးဖြစ်သည်။ ကျင်အောင့်၊ ခါးအောင့်ခြင်း၊ ကုန့်ကွခြင်း၊ လိပ်ခေါင်းကိုက်ခဲခြင်း၊ ပါးစောင်း၊ ပါးရင်းကိုက်ခြင်း၊ ယောနိကိုက်ခြင်း၊ ပါဒရက်ရောဂါနှင့် အားလုံးရောဂါများပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ အားအင်တိုးပွားခြင်း၊ သုက်အားတိုးခြင်းကို ပြုနိုင်၏။ ချမ်းအေးစေသည့်အပြင် အသက်ကိုလည်း အလွန်ရှည်စေ၏။ ဤဆေးကို "သုကုမာရ ကုမာရကဃတ" ဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှတ်ချက်။ ၃၀၀ိ-သား အလေးချိန် ပရန္ဒ၀ါနှင့် အခြားသောဒသမူ ဆေးဘက် ၃၀၀ိ-သားအလေးချိန်တို့ကို ၇၆ဂိ-သားအလေး ချိန်ရှိသောရေကို ထည့်သင့်၏၊အားလုံးပေါင်း ရေ ၃၆၁၅-**သား အလေးချိန်နှင့်ချက်သင့်၏။**

ရွှေဘုန်းရှင် အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း မုတ္တကိစ္စရောဂါဒိုင်းမှ

၁။	ကန့်ချုပ်နီမြစ်	၁၂-သား	၆။	ကျီးအာငယ်မြစ်	၁၂-သား
၂။	ဥပသက်ာ	။	၇။	ပိတ်ချင်းသီး	။
၃။	ရွှေတံတိုင်း	။	၈။	ကျီးအာကြီးမြစ်	။
၄။	တုဂရမူလ(သနပ်ခါးမြစ်)	။	၉။	နွယ်ချို	။
၅။	သဗျက်သီး	။	၁၀။	ဆီးဖြူသီး	။

၎င်းဆေးဘက် ၁၀-မျိုးတို့ကို ယူ၍ ကြိတ်ပြီးလျှင် ထောပတ် ၁၉၂-သား, ရေ ၇၆ဂိ-သား, နို့ ၇၆ဂိ-သား ၎င်းတို့ကိုချက်ပါ၊ ကျက်သော အခါ ချပြီးစစ်ယူပါ၊ အေးသောအခါ သကြား ၄ဂိ-သား, ဝါးစိန် ၄ဂိ-သား ရောထည့်ပါ၊ အလေးချိန် သင့်လျော်သလိုကြည့်၍ ရေလဲနှင့် အတူ မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....လေ, သည်းခြေ,သလိပ် တို့ကြောင့် ဖောက်ပြန်သော သုက်ဓါရောဂါ၊ ကျင်ငယ်လမ်းကြောင်းမှ ဆင်းသက်လာသော သုက်ပျက်သောရောဂါ၊ အားလုံးသော သုက်ရောဂါတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ အသက်ကိုရှည်စေနိုင်၏၊ သုက်အားကို တိုးပွားစေနိုင်၏၊ သား သမီးကိုဖြစ်ပွားစေနိုင်၏၊ ဥစ္စာရခြင်း၏အကြောင်းဖြစ်၍ ဘုန်းကိုကြီးစေနိုင်၏၊ အားလုံးသောရောဂါတို့ကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ မိန်းမမြုံများလည်း မြန်စွာ သားသမီးကိုရနိုင်၏၊ ဓမ္မတာဥတုသွေး ဖောက်ပြန်ခြင်း, ယောနိဖောက်ပြန်ခြင်း,ကျင်ငယ်ဖောက်ပြန်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။

စားရန်အလေးချိန်— ၃-သားမှ ၆-သားအထိ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာကလေးငှက် မာသ်ပဲ အားတိုးဆေး

သုသုတသုံ့ဟိတာကျမ်း အပိုင်း(၂၆) ဝါဇီကရဏပိုင်းမှ

၁။ မာသ်ပဲ ၅-သား ၃။ ဥစ္စင်္ဂ(စောင္ဂလီ) ဈေးဖြူဆန် ၅-သား
၂။ ဥမွန်ဥ ။

၎င်းတို့ကို ကြိတ်ပြီးလျှင် နွားနို့ဖြင့်ချက်၍ နို့ဂဏာပြုလုပ်ပါ၊ ၎င်းကွင် ထောပတ်, ပျားရည်, (အရသာ ပေါ်လောက်အောင်) သကြားခဲ ထည့်၍သောက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဤဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော်-မည်မျှ ကာမအားတိုးတက်လာသည် ဟူမူ ထိုသူသည် တညဉ့်လုံး စာလေးကဲ့သို့ အကြိမ်ကြိမ်မိန်းမတို့နှင့် ကာမဂုဏ်မှီဝဲခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ဥစ္စင်္ဂ-စောင္ဂလီကိုအလေးချိန်မဲ့ အနေဖြင့်ဆိုထားသည်၊ အနည်းငယ်မျှသာ ပဲဝက်ခန့်ထည့်ပါ။

လေနိုင်ကြက်သွန်ဖြူ အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း- ၃၄၀ (စ)

အခွံသင်ပြီးသားကြက်သွန်ဖြူ အလေးချိန် ၄ဂိ-သားကို ၇၆ဂိ-သား အလေးချိန်ရှိသော နွားနို့ဖြင့်ရောပြီးလျှင် ၄ဂိ-သား အလေးချိန်ရှိသော ထောပတ်နှင့် ရောပြီးနောက် အားလုံးကို မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ကြိုချက်ပါ၊ ပျားရည်ကဲ့သို့ ပြစ်ချွဲလာသည်ရှိသော်- ၎င်းတွင် ၉၆-သား အလေးချိန်ရှိသော ကြံသကာခဲကို ထည့်ပါ၊ ၎င်းနောက် အောက်ပါဆေးဘက်များကို ထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။	ငြုပ်ကောင်း	၀-၂-သား	၇။	ကန့်ကော်ဝတ်ဆံ	၀-၂-သား
၂။	ပိတ်ချင်း	။	၈။	ပိတ်ချင်းမြစ်	။
၃။	ချင်းခြောက်	။	၉။	စရိ	။
၄။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။	၁၀။	ကန့်ချုပ်နီ	။
၅။	ဖာလာ	။	၁၁။	အိပ်မွေ့သီး	။
၆။	ကရဝေးရွက်	။	၁၂။	နနွင်း	။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၃။	နန္ဒင်းရွှေ	ဝိ-၂-သား	၂၁။	ဆူးလေ	ဝိ-၂-သား
၁၄။	ဟပုသာ ( )	။	၂၂။	တမာခေါက်	။
၁၅။	ဂုံခါး	။	၂၃။	သစ်ဘက်လင်းလေ	။
၁၆။	ပန်းနု	။	၂၄။	စမုံစပါး	။
၁၇။	စမုံဖြူကြီး	။	၂၅။	ကညွတ်ဥ	။
၁၈။	လေးညှင်း	။	၂၆။	ပန်းဥ	။
၁၉။	နတ်ထင်းရှူး	။	၂၇။	ဒဟာသကိုင်း	။
၂၀။	ပရန္ဒဝါ	။	၂၈။	ခွေးလေးယားစေ့	။

၎င်းအားလုံးသော ဆေးဘက်တို့ကို အမှုန်ပြု၍ထည့်ပါ၊ ၎င်းဆေးကို "ရသောဏ ပါက ရသာယန" ကြက်သွန်ဖြူ အာယုဝဍ္ဎန ချက်ဆေး ဟုခေါ်ဆိုအပ်၏၊ သင့်လျော်သော အလေးချိန်ပမာဏကိုထောက်ဆ၍ မှီဝဲသွားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဝလေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါအမျိုးမျိုး,ဝက်ရူးရောဂါ, ရင်ဘတ် ဒဏ်သင့်နာ, သွေးအန်နာ, ဂူရောဂါ, ဝမ်းဗိုက် ရောဂါ, ပျို့အန်သောရောဂါ, အဖျဉ်း(သရက်ရွက်)ရောဂါ, ဝမ်းဗိုက်ရောင်ယမ်းခြင်း(ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင်) ရောဂါ, ဖောရောင်သောရောဂါ, ဝမ်းမီးနုန့်သောရောဂါ, အားကုန်ခမ်းသောရောဂါ, ကြို့ထိုးရောဂါ, ပန်းနာရောဂါ, ချောင်းဆိုးရောဂါ,လေကော့လန်ရောဂါ,ဓနုဝါတ-ဒလလေးကိုင်းရောဂါ, အပြင်ကော့လန်လေရောဂါ, အတွင်းကော့လန်သောရောဂါ, ပေါင်ချုန်ရောင်ရောဂါ, လိင်ဥရောင်သောရောဂါ, ပိုးရောဂါ, ခါတ်ချုပ်သောရောဂါ, တခြမ်း တပိုင်းဖြစ်သောလေရောဂါ, လေးကဲ့သို့ကွေးလျက် မိန်းမောတွေဝေလဲကျစေသောလေရောဂါ, မေးရွဲ့စောင်းသောလေရောဂါ, လေဆင်ဦးစီး ရောဂါ, ကုန်းသော လေရောဂါ, မေးကိုင်သော လေရောဂါ, ဦးခေါင်းကိုင်သော လေရောဂါ, လက်ချောင်းမလှုပ်နိုင်သော လေရောဂါ, အောက်ပိုင်းတောင့်တင်းသော လေရောဂါ, ပေါင်ခွင်သော လေရောဂါ။ ကိုယ်ရေဝါသော ဒလရောဂါ, အဆက်အစပ်၌ဖြစ်သော လေရောဂါ, နားပင်းသော လေရောဂါ, အားလုံးသော ထိုး အောင့် ကိုက် ခဲခြင်း စသော လေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုး, သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့် အပြင် အားကို တိုးပွားစေ၏၊ လူကိုလည်း ဝဖြိုးစေ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဂစ္စရသေ့၏ အမြတ်ဆုံး ဖန်ခါးသီး အားတိုး အသက်ရှည်ဆေး

စက္ခုဒတ္တကျမ်း-ကာသရောဂါပိုင်းမှ

၁၀။	ဒသမူ(၁၀)ပါး	၆-သား	၁၆။	တောင်ကြက်မောက် ဆူးပြန်	၆-သား
၁၁။	ခွေးလေးယားစေ့	။			
၁၂။	ခရှသင်းပန်း	။	၁၇။	ပိတ်ချင်းမြစ်	။
၁၃။	ပန်းဥ	။	၁၈။	ကန့်ချုပ်နီမြစ်	။
၁၄။	ရွှေတံတိုင်း	။	၁၉။	ငါးရံ့ပတူ	။
၁၅။	ဆင်ပိုတ်ချင်း	။	၂၀။	မြက်မွှေး	။

မုယောဆန် ၁၉၂-သား၊ ဖန်ခါးသီးအလုံးကြီးကြီး ၁၀၀၊ရေ ဂ၂၃-၆ သားကိုယူ၍ ကြိုချက်ပါ၊ မုယောဆန်ကျက်၍ ဆန်ပြစ်ခွဲလာသောအခါ ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက်- ဖန်ခါးသီးကို အသီးသီးထုတ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက်- ပြုပ်ဆေးရည် လုပ်ရန်မှာ.... ဖန်ခါးသီး, တင်လဲ- ၆ဝ-သားစီ၊ ထောပတ်,ဆီ, ဖန်ခါးသီး ၂၄-သားစီ၊ ပိတ်ချင်း ၁၉°-ဂဲ- သား ရောပြီး ကြိုချက်ပါ။ ကျက်သောအခါ မီ ဖိုပေါ်မှ ချပြီးလျှင် အေးသောအခါ ပျားရည် ၂၄-သား ရောထည့်ပြီး ထားပါ၊ နံနက်စောစော ဤဆေးမှ ဖန်ခါးသီး ၁-ဂဲ-သားကိုစား၍ လျက်ဆေး ၁-ဂဲ-သားကိုမှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဆံပင်ဖြူကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ခန္ဓာကိုယ်အဆင်းကို လှပစေ၏၊ အသက်ကို ရှည်စေ၏၊ အားအင်ကို တိုးပွားစေ၏၊ ၅-မျိုးအပြားရှိသော ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ မြစ်ခြောက်နာရောဂါ၊ပန်းနာရောဂါ၊ ကြို့ထိုးသောရောဂါ၊ ဝိသမအဖျား၊ ဝမ်းကိုက်သော ရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ နှလုံး ရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါ၊ ထိတ်ခတ်နာရောဂါများကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ (ရသာယနဆေးတကာတို့တွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်သောဤဆေးနည်းကို "အဂစ္စ" ရသေ့မြတ်သည် မိန့်ဆိုထား၏)။

စားရန်အလေးချိန်-၆-သားမှ ၁၂-သား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသံကောင်းအဆင်းလှ ဝမ်းမီးအားတိုးဆေး

စံတ္တာဒတ္တကျမ်း-ဟိတ္တာနရောဂါပိုင်းမှ

၁။ ငါးရံ့ပတူ ၆ဝိ-သား ၁၂။ ဖန်ခါးသီး အလုံး (၁၀၀)
၁၁။ ဒသမူ ။

အားလုံးသော ဆေးဘက်တို့ကို လေးဆထက်ဖြစ်သော ရေနှင့်ရောပြီး ကြိုချက်ပါ၊ လေးပုံတပုံ ကျန်လျှင်ချ၍ စစ်ယူပြီး ဖန်ခါးသီးကို အသီးသီးထုတ်ယူပါ၊ ပြုပ်ဆေးတွင် ဖန်ခါးသီးကို ထည့်၍ တင်လဲ ၆ဝိ-သားနှင့် အတူတကွပြန်ကြိုပါ၊ လျက်လို့ရပြီးနောက် အေးလာသောအခါ ပျားရည် ၁ဂိ-သား တြိကဋုက်သုံးပါး(ပြုပ်ကောင်း,ပိတ်ချင်း,ချင်း)တြိသုဂန္ဓ အမွှေး ၃-ပါး(ဖါလာ,သစ်ကြံပိုး,ကရဝေး)အားလုံးသော ဆေးဘက်တို့ကို အမှုန့်ပြုပြီး အသီးသီး ၃-သားစီ၊ ဂျုံဆား ၆-ဂဲ သား ၄င်းတို့ကို ရောထည့်၍ သိမ်းဆည်းထားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....၎င်းဆေးမှ ဖန်ခါးသီး တလုံးကို စားပြီး လျက်ဆေး ၆-ဂဲသားကိုလျက်စားပါ၊ ကြောက်မက်ဘွယ်ကောင်းသောပန်းနာရောဂါနှင့် ချောင်းဆိုး ရောဂါ ၅-မျိုးကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်၏၊ အသံအဆင်းကိုတိုးပွားစေ၏၊ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ဤဆေးနည်း၌ ပိုလ်ကိုထုတ်ဖေါ်ပြီး အတိုင်းအရှည်ကို ပြုလုပ်ထားသည် ထို့ကြောင့်အရည်ဆေးဘက် ၂-ဆထက် ၄-ဆထက်၊ ဂ- ဆထက် ရေကိုမယူသင့် ရေ ၁၉၂-သား ကိုယူသင့်သည်။

ဘုတ်ပယောဂနိုင် သန္တွေရ-အားတိုးဆေး

စံတ္တာဒတ္တကျမ်း=ဒါဟရောဂါပိုင်းမှ

၁။ ကျီးအာစေ့ ၁) ၅။ ကြောင်ပန်းစေ့ ၁)
၄။ တြိဖိုလ်သုံးပါး(ဆီးဖြူ ဖန်ခါး သင်ဆိုမ့်) ။ ၆။ နတ်ထင်းရှူး ။
၇။ မုတ်ခါး ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၆။	ဥပသကာ	၁၂	၁၇။	သလဲသီး	၁၂
၇။	တဂရ (သနပ်ခါး)	။	၁၈။	ကန့်ကော်ဝတ္ထု	။
၈။	နနွင်း	။	၁၉။	မြေပုံခရမ်းကြီး	။
၉။	နနွင်းနွယ်	။	၂၀။	တာလီသပတ္တ ( )	။
၁၀။	ဥပသကာ	။	၂၁။	မြတ်လေးပန်းပွင့် လတ်လတ်ဆပ်ဆပ်	။
၁၁။	ဥပသကာညို	။			
၁၂။	ကြာညို	။	၂၂။	အိပ်မွေ့သီး	။
၁၃။	ဆေးဥပသကာ	။	၂၃။	ပြိဿပဥ္စ	။
၁၄။	ဖါလာငယ်	။	၂၄။	ပန်းနုံ	။
၁၅။	ပွဲဆိမ့်နီ	။	၂၅။	နံ့သာဖြူ	။
၁၆။	နှပ်ချို	။	၂၆။	ဒန့်သကူး	။

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို ယူပြီးကြိတ်ဆေးလုပ်ပါ၊ ထောပတ် ၄၈-သားနှင့် ရေ ၁၉၂ိ-သားရောပြီးကြိုချက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဝက်ရူးရောဂါ၊အဖျားရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ မြစ်ခြောက်နာရောဂါ၊ ဝမ်းမီးနှုန့်သော ရောဂါ၊ ခါတ်အားကုန်ခမ်းသောရောဂါ၊ ပါဒရက်ရောဂါ၊ နှာစေးသောရောဂါ၊ သုံးရက် ချန်ဖျား လေးရက်ချန်ဖျားရောဂါ၊ ဖျို့အန်သောရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ မုတ္တကိစ်(ဆီးအောင့်)ရောဂါ၊ အနာမီးစက်ရောဂါ၊ နှင်းခူရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဖျော့သောရောဂါ၊ ရူးသွတ်သောရောဂါ၊ အဆိပ်သင့်သော ရောဂါ၊ ဒုလာသရောရောဂါ၊ တောက်တဲ့စသောအဆိပ်သင့်သောရောဂါ၊ မြေဘုတ်ဘမ်းစားသောရောဂါ များနှင့် မြူသော မိန်းမများလည်း သားသမီးကိုရစေနိုင်၏၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ အားအင်တိုးပွားခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်၏။ ယက္ခ ိုက်ဘမ်းစားခြင်း စသည်ကြောင့်၎င်း ဂြိုဟ်စွဲမှာတြာ အမျိုးမျိုးကြောင့်သော်၎င်း ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သည့်အပြင် သားသမီးအစဉ်အဆက်ကိုလည်း ပွားများစေ၏၊ အားတိုးဆေးအကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

စားရန်အလေးချိန်....၃-သားမှ ၆-သားအထိ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသံကောင်း အားတိုးဆေး

ဝိဇ္ဇာဓတ္တုကျမ်း ရာဇာယက္ခမာ ရောဂါပိုင်းမှ

ဆိတ်သား ၃၀ဝိ-သား၊ ရေ ၃၀ဝိ-သားကိုယူပြီး ကြိုချက်ပါ၊ လေးပုံ တပုံကျန်လျှင်ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက်-ထောပတ် ၄ဂိ-သားကို အဋ္ဌဝဂ္ဂ ဆေးဘက်များနှင့်ချက်ပါ။

ထည့်ရန် ဆေးဘက်များကား

၁။	ဇီဝကာ	( )	၁ိ-သား	၅။	မေဒါ	( )	၁ိ-သား
၂။	ရိသဘက	( )	။	၆။	မဟာမေဒါ	( )	။
၃။	ရိဒ္ဓိ	( )	။	၇။	ကာကောလီ	( )	။
၄။	ဝရိဒ္ဓိ	( )	။	၈။	ခိရကာကောလီ	( )	။

၎င်းဆေးဘတ်တို့ကို ယူ၍ ကြိတ်ပြီးလျှင် ထောပတ်ဆေး ချက်နည်း အတိုင်းချက်ပြီးလျှင် မီးဖိုပေါ်မှချ၍စစ်ယူပါ၊ အေးသောအခါ သကြား ၂၇-သား, ပျားရည် ၁၂၀-သား ရောထည့်ပါ၊ နံနက်စောစောအခါ ၁ိ-သားခန့် မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... အကုခက်သော မြစ်ခြောက်နာရောဂါ၊ ဒအ်ကြောင့် ဓာတ်အားကုန်ခမ်းသော ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ နံဘေးထိုးအောင့်ရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါ၊ အသံပျက်သော ရောဂါ၊ ရင်၌ဖြစ်သော ရောဂါများနှင့် ကြောက်မက် ဘွယ် ရာ ပန်းနာ ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ အားအင် တိုးပွားခြင်း, အသား တိုးပွားခြင်းနှင့် သုက်အားတိုးပွားခြင်း, အလှန်ဝမ်းမီးတောက်ပခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ အလေးချိန်မှာ- ၄-သားမှ ၈-သားအထိ။

ကာမဓာတ နုတ်သြဇာ အားတိုးဆေး

ဝဏ္ဏဓတ္တုကျမ်း ရတ္တပိတ္တ ရောဂါပိုင်းမှ

၁။	ဒဟူသကိုင်း	၆၀ိ-သား	၇။	ပိုတ်ချင်းသီးအခွံ	၃၀ိ-သား
၂။	ဆူးလေ	၆ြ	၈။	ကြာစေ့	။
၃။	ကညွတ်ဥ(ရှင့်မတက်)	၃၀ိ	၉။	ပရန္နဝါ	။
၄။	ဥမ္မန်ဥ	။	၁၀။	ရေမနေသီး	။
၅။	သာလပဏ္ဏိ(အင်ကြင်းရွက်)	။	၁၁။	မာညပ်ပွဲ	။
၆။	ရှွေတံတိုင်း	။			

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဂုဏ်းဆေးဘက်တို့ကို ခုတ်စင်းပြီး ယူပါ၊ ဤပြုပ်ဆေးရည် ၄ဂိ-သား၊ ထောပတ် ၄ဂိ-သား။

၁။ သဗျက်သီး	၁၂-သား	၇။ ကန့်ကော်ဝစ္စ	၁၂-သား
၂။ ဒန့်သကူး	။	၈။ ခွေးလေးယားစေ့	။
၃။ ပန်းနု	။	၉။ ကြာညို	။
၄။ ပိတ်ချင်းငယ်	။	၁၀။ ဥပသကာအဖြူ	။
၅။ နံ့သာနီ	။	၁၁။ ဥပသကာအမဲ	။
၆။ သဘော်ခမျက်မွေးအမဲ	။		

ဇီဝနီယဂိုဏ်း၏ဆေးဘက်များ ၁၂-သားစီယူ၍ အားလုံးကို ကြိတ်ဆေးပြုလုပ်ပါ။ ဤဆေးတွင် သကြားခဲ ၆-သား၊ နို့ ၇၂-သား တို့ကို ရောစွ၍ချက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ရတ္တပိတ် (သွေးအန် သွေးကျ)ရောဂါ, ထိခိုက်ခြင်းကြောင့် ဓာတ်အားကုန်ခမ်းသောရောဂါ, ကိုယ်ရေဝါသောရောဂါ, ပါဒရက်ရောဂါ, ကိုယ်ရေစိမ်းပုပ်သော ရောဂါ, ဖောရောင်သောရောဂါ, အသံပျက်သောရောဂါ, အားအင် ကုန်ခမ်းသောရောဂါ, နှုတ်မမြိန်သောရောဂါ, မုတ္တကိစ် (ဆီးအောင့်) သော ရောဂါ, နံဘေး ထိုးအောင့်သောရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ဤဆေးသည် မိန်းမပေါင်းများစွာရှိသော ရှင်ဘုရင်များနှင့်သင့်၏၊ မြူးသောမိန်းမများနှင့်လည်းသင့်၏၊ အစားနည်းသောသူ, သုက်အားနည်းသောသူ, ပန်းသေသောသူတို့အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏၊ အိုမင်းသောသူ, အဆုပ်နာ ရှိသောသူတို့အတွက် အားအင် တိုးပွားပြီး နှလုံးကို အားပေးနိုင်သည့်အပြင် အသက်ကိုလည်း ရှည်စေ၏။ အဆီသြဇာတိုးတက် ထက်မြက်၏၊ သုက်အားကို တိုးပွားစေနိုင်၏၊ အားနည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ရေနှင့်တွေ့သော သစ်ပင်များ စိုပြည်ဖြိုးပွားသကဲ့သို့ အားအင် လျင်မြန်စွာ တိုးပွားနိုင်၏။

ဤကာမဒေဝ ထောပတ်ဆေးကို မှီဝဲသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဥတု သုံးပါးလုံး၌ အကျိုးကို ပြုနိုင်၏၊ ထောပတ် (နို့အေး သို့မဟုတ် နို့ပူပူနှင့်) အတူတကွသောက်သည်ရှိသော် အလွန်အသက်ကို ရှည်နိုင်၏။

စားရန်အလေးချိန်- ၃-သားမှ ၆-သားအထိ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပဲနံ့သာစေ့အစာအိမ် အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်း-အာမဝါတရောဂါပိုင်း

၁။ ပဲနံ့သာစေ့ ၂၄-သား ၂။ ချင်းခြောက် ၂၄-သား

၎င်းတို့ကိုအမှုန့်ထောင်း၍ အဝတ်ဖြင့်စစ်ပြီးလျှင် ထောပတ် ၂၄-သား နွားနို့ ၁၉၂-သားဖြင့်ရော၍ချက်ပါ၊ နွားနို့ခမ်းသွားသောအခါ အိုးကို ချပြီးလျှင် အောက်ပါဆေးဘက်များကို ထည့်ပါ။

၁။	ပြေပ်ကျောင်း	၃-၁၂	၉။	ဇီယာညို	၃-၁၂
၂။	ပိတ်ချင်း	။	၁၀။	စမုံစပါး	။
၃။	ချင်းခြောက်	။	၁၁။	ဇော်တိပ္ပလ်သီး	။
၄။	ပိတ်ချင်းမြစ်	။	၁၂။	ဂမုံးဥ	။
၅။	ကန့်ချုပ်နီ	။	၁၃။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။
၆။	စမုံဖြူကြီး	။	၁၄။	ကရဝေးရွက်	။
၇။	ဇီယာ	။	၁၅။	နွားမြက်ရင်း	။
၈။	နံနံ	။			

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ၊ ၎င်းနောက်-ချင်းခြောက်, ပြေပ်ကောင်းတို့ကို ၅-၃-သားစီရော၍ လုံခြုံသောပုလင်း၌ကောင်းစွာထားပါ၊ ထိုဆေးကို ၃-၁၂-သား, သို့မဟုတ် ဝမ်းမီးကိုကြည့်၍ အယုတ် အလွန် အတိုင်းအရှည်ကြည့်ပြီး မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....အစာမကြေသောရောဂါ၊ မြဲသောလေရောဂါ၊ ဝိသမအဖျား,ကိုယ်ရေဖျော့သောရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဝါသောရောဂါ၊ အရှူးရောဂါ၊ ဝက်ရူးရောဂါ၊ ဒုလာရောဂါ၊ ပါဒရက်ရောဂါ၊ အစာအိမ် အချဉ်ပေါက်သောရောဂါ၊ ဦးခေါင်းထိုးသောရောဂါ၊ နှာခေါင်းရောဂါ၊ မျက်စေ့ရောဂါ၊ မီးယပ်ရောဂါ၊သားဖွားရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ အားနှင့်သုက်အားကို တိုးပွားစေ၏၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဝဖြိုးစေ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပဲနို့ဂဏာ အားတိုးဆေး

တေသဗ္ဗရတနာကရကျမ်း (၂၇၇) (ဓါ)

မာသ်ပဲခြမ်းကို ထောပတ်နှင့် ကြော်ပြီးလျှင် နွားနို့ဖြင့် ချက်ပါ၊ နို့ဂဏာ ကျက်လာသောအခါ ၎င်းတွင် ထောပတ် ခပ်များများ ထည့်၍ သကြားခဲခပ်ချိုချိုထည့်ပြီးစားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား ... အားအင် တိုးပွားစေနိုင်သည့် အပြင် မြောက်မြားစွာသော မိန်းမတို့နှင့် မွေ့လျော် ပျော်ပါးနိုင်စွမ်း သတ္တိ ရှိလာပါလိမ့်မည်။

လုင်မျိုးဥမ္မန်ဥ၊ အားတိုးတေဆေး

စံက္ကာဒတ္တကျမ်း (၃၀၅) မှ

ဥမ္မန်ဥကိုကြိတ်ချေပြီးလျှင် ၎င်းကိုထောပတ်၊ နွားနို့နှင့် သဖန်းသီးခန့် စားသည်ရှိသော်....လူအိုကြီးပင် ဖြစ်သော်လည်း လုင်ပျိုကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်၏။

ကတြဲသခေါ်၊ ကာမအားတိုးဆေး

အဋ္ဌင်္ဂဟဒယကျမ်း (၉၇၄) မှ

ကတြဲသခေါ်ကို ကြိတ်ချေပြီးလျှင် နွားနို့နှင့်ရောသောက်ပါ၊သကြား ထောပတ်၊ နွားနို့နှင့် ရှေးဦးစွာ ထမင်းကိုစားပါ၊ ထိုသူသည် မိန်းမတို့ ၌ဓာမဂုဏ်သွားလာခြင်း၌ အားအင်တိုးလာပါလိမ့်မည်။

သက်ရှည်အားတိုး၊ မြစ်ခြင်းပြီး၊ နည်းလေးမျိုး

စံက္ကဒတ္တကျမ်း (၆၅) မှ

မြင်းခွာရွက် သတ္တုရည်ကိုဖြစ်စေ၊ နွယ်ချိုကိုဖြစ်စေ၊ ဆင်တုံးမနွယ် သတ္တုရည်ကိုဖြစ်စေ၊အပွင့်၊ အမြစ်နှင့်တကွ "သခ်ပုပ္ဖ" (ခရုသင်းပန်း) ကိုကြိတ်၍ ဖြစ်စေ နွားနို့နှင့် မှီဝဲသည်ရှိသော်.... ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ၎င်းပြင်အားရှိခြင်း၊ ဝမ်းမီးတောက်ခြင်း၊ အသံ သြဇာကောင်းခြင်းကို ပြုနိုင်ကုန်၏။ ပညာဉာဏ်ကို တိုးပွားစေနိုင်သော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ရသာယန" အသက်ရှည်ဆေးလည်းဖြစ်၏။ အထူးအားဖြင့်"သခ်ပုပ္ဖ" (ခရုသင်းပန်း)သည် ပညာဉာဏ်ကို တိုးပွားစေ၏။

မှတ်ချက်။ "မင်္ဂလကပုပ္ဖိ"ကို ဖြူးမွှေးပင်၊ အချို့မြင်းခွာပင် ဟုရှေးနိဿယကျမ်းကြီးများ၌ပင်ဝါဒကွဲကြသည့်အတိုင်း မြန်မာပြည်၌လည်း ရှေးတုံးက ဖြူးမွှေး၊ ဝါ မြင်းခွါ၊ ဟူ၍ ၂-မျိုးပင် ဘာသာပြန်သွားကြသည်ကို တွေ့ရသည် အတိအကျ မည်သည့်အပင်ကို ယူရမည်ကို နောက်ပိုင်း ဆေးဝါးကဏ္ဍ၌ ရှင်းပြထားပါသည်၊ ၎င်းပြင် "ခရုသင်း ပန်း"ကိုလည်း ပုံစံပြ၍ရှင်းထားပါသည်၊ ကြည့်ရှုဆုံးဖြတ် ၍ အမှန်ကိုယူနိုင်ကြပါစေ။

ကြက်သွန်နီသတ္တုရည်အားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း(၉၁၃)

၁။ သကြားအဖြူ
၂။ ပျားရည်
၃။ ထောပတ်
၄။ နို့

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို ကြက်သွန်နီသတ္တုရည်နှင့်ရောစပ်၍ သောက်သည် ရှိသော် ကာမဂုဏ်စိတ် ပွားများလာနိုင်၏၊ အိုမင်း ရင့်ရော်သော သူဖြစ် သော်လည်း လုပ်ပျိုပမာစွမ်းနိုင်၏။

ပေါက်ဆားရည်ဖြင့်ထုံအပ်သောပိတ်ချင်းမှုန့် အသက်ရှည်ဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း-ရသာယနပိုင်းမှ

ပေါက်ဆားရည်ဖြင့် ထုံအပ်သော ပိတ်ချင်းသီးတို့ကို ထောပတ်ဖြင့် ကြော်၍ ပိတ်ချင်းသုံးတောင့်ကို နံက်စောစော ထမင်း မစားမီတကြိမ် ထမင်းစားပြီးတကြိမ်မှီဝဲပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား.....ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ ဓာတ်အားကုန်ခမ်းသော ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ မြစ်ခြောက်နာရောဂါ၊ ကြို့ထိုးသောရောဂါ၊ လည်ပင်းရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်ရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဖျော့သောရောဂါ၊ ဝိသမအဖျား၊ အသံပျက်ခြင်း၊ ထိတ်ခတ်နာ၊ ဂူရောဂါ၊ ဖောရောင်သောရောဂါ၊ လေ၊ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။

ပိတ်ချင်းတောင့်ဝမ်းမီးအားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း-ပလီဟရောဂါနိဒါန်းမှ

ပေါက်ဆားရည်ဖြင့် ပိတ်ချင်းသီးကို ၇-ကြိမ်ထုံပြီးလျှင်၊ ရှေ့ကဆိုခဲ့ပြီးသော နည်းအတိုင်း မှိဝဲသည်ရှိသော် ဂူရောဂါနှင့် အဖျဉ်းရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ဝမ်းမီးကိုတောက်ပစေနိုင်၏၊ အသက်ကိုလည်းရှည်စေနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ပေါက်ပင်သည် "ဇိရဏတောဇော" ဖြစ်သောအခိုးငုံတ်အခိုးဆွေးများကို လွန်စွာ နိုင်နင်းသော အပင်ဖြစ်သည်၊ ကိန်းအောင်း တွယ်ကပ် ဝပ်ငုတ်နေသော မည်သည့်နည်းနှင့်မှ အခိုးသတ်လို့ မရသော ကြေးတွင် ရှိသည့်အခိုးကို သတ်ရာ၌ ပေါက်စေးသည် တန်ဘိုးရှိလှ၏၊ လွန်စွာပြင်းထန်သော မုန့်တိုင်းသဘွယ် ကိန်းအောင်းနေသော သွတ်တွင်ရှိသည့် အခိုးကိုသတ်ရာ၌၊ ပေါက်စေးသည် လွန်စွာနိုင်၏၊ အခိုးငုံတ်မှုတဆင့် လောင်ကျွမ်းသော လည်ပင်းတွင်နာသမျှနှင့် လျှာထပ်၍ ပေါက်ရူ (လျှာနှစ်ထပ်)၌ ပေါက်နွယ်ချေးဖြင့်တို့ပေးလျှင် များစွာ ပျောက်ကင်းနိုင်၏၊သွားကို ခိုင်စေရာ၌ပေါက်ပင်ပျို့နူပဥ္စငါးပါးပြာသည် လွန်စွာ အကျိုးရှိ စေနိုင်သောကြောင့် သာမည တမည်ကောင်း ဖြစ်သော်လည်း ဆေးပင်၏ အကျိုးပေးမှုသည် လွန်စွာအံ့သြဘွယ်ကောင်းပေသည်။

အထူးမှတ်ရန်မှာ- ပေါက်နွယ်ချေးဖြင့်လည်ချောင်းနာကို တို့ရာ၌သွားများကို မထိစေသင့်၊ လှုပ်နဲ့ သွားစေနိုင်အောင် ပြင်းထန်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာသ်ပွဲလူဝ အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကာရကျမ်း (၁၁၀) (စ) မှ

၁။	မာသည်ပဲ	၇၆၈-သား	၁၄။	ခွေးလေးယားစေ့	၃ဝိ-သား
၂။	ဒဟာသကိုင်း	၃ဝိ	၁၅။	ရွှေတံတိုင်း	။
၃။	ဗီပုပ်ပင်	။	၁၆။	ကြွက်ဆူမြစ်	။
၁၃။	ဒသမူ (၁၀) ပါး	။ စီ			

၎င်းဆေးဘက်(၁၆)မျိုးတို့ကို ယူပြီးလျှင် တပေါင်းတည်း ထုထောင်း ကြိတ်ချေ၍ ရေ ၃၇၂ဦ-၄-သားဖြင့်ပြုပ်ပါ၊ လေးပုံတပုံကျန်သောအခါ ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် အောက်ပါကြိတ်ဆေးများကို ထည့်ပါ။

ကြိတ်ဆေးများကား

၁။	နွယ်ချို	ဦ-သား	၁၅။	တည်သီး	ဦ-သား
၂။	နတ်ထင်းရှူး	။	၁၆။	ချင်းခြောက်	။
၃။	ပန်းနု	။	၁၇။	ပြုပ်ကောင်း	။
၄။	ဖာလာ	။	၁၈။	ပိတ်ချင်းသီး	။
၅။	သစ်တက်လှင်းလေ	။	၁၉။	အကျော်နက်	။
၆။	ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်	။	၂၀။	ပရန္နဝါ	။
၇။	ရွှေတံတိုင်း	။	၂၁။	သိန္ဓော	။
၈။	လင်းလေ	။	၂၂။	ဥမ္မန်ဥ	။
၉။	စမုံစပါး	။	၂၃။	ဗီပုပ်ပင်	။
၁၀။	ခွေးလေးယားစေ့	။	၂၄။	ရှင့်မတက်(ကညွတ်)	။
၁၁။	ဒဟာသကိုင်း	။	၂၅။	ဂုံခါးမြစ်	။
၁၂။	နံ့သာဖြူ	။	၂၆။	ဘောက်မွဲပင်မြစ်	။
၁၃။	ပန်းဥ	။	၂၇။	အိပ်မွှေ့သီး	။
၁၄။	ကြွံက်ဆူမြစ်	။	၂၈။	ထင်းရှူးကြီး	။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငင်းဆေးဘက် (၂၈) မျိုးတို့ကို ယူပြီးလျှင် တပေါင်းတည်းကြိတ်ပါ၊ ဆီ ၁၉၂-သားတွင် အထက်ဖော်ပြခဲ့ပြီးသောပြုပ်ဆေးရည်နှင့်ကြိတ်ဆေးတို့ကိုထည့်ပါ၊ ငင်းနောက်-နွားနို့ ၁၉၂-သားကို ထည့်၍ မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ချက်ပါ၊ ရေအစုများခမ်းသွား၍ ဆီမျှသာကျန်သောအခါစစ်ယူပါ၊ ငင်းချက်ဆေးဆီကို အခြေအနေကို ထောက်ဆ၍ တိုက်သင့်သောအခါ တိုက်ရာ၏၊ အစာစားပြီးသည်နောက် တိုက်ရာ၏၊ ဝမ်းချုသင့်လျှင် ချုရာ၏၊ နှာနှပ်သင့်လျှင် နှာနှပ်ရာ၏၊ လိမ်းနယ်သင့်လျှင်လိမ်းရာ၏၊ သောက်ဆေး, လိမ်းဆေး, ရှုဆေး, နှာနှပ်ဆေးအနေဖြင့် အမျိုးမျိုးအသုံးပြုလို့ရသောချက်ဆေးဆီမြတ် ဖြစ်သည်။

ဆေး၏အကျိုးကား....စောင်းရွဲ့သောလေငန်းရောဂါ၊ နားကိုက်ရောဂါ၊ ဦးခေါင်းကိုက်ရောဂါ၊ မေးခိုင်သောရောဂါ၊ ခံတွင်းရောဂါအမျိုးမျိုး၊ လည်၊ ဇက်၊ ဂုတ် ကိုက်သောရောဂါ၊ လက်မောင်းသိမ်သော ရောဂါ၊ နားလေးသောရောဂါ၊ နားပင်းသောရောဂါ၊ နားရောဂါအမျိုးမျိုး ထိပ်ခတ်နာရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဒူးခေါင်းကြီးရောဂါ၊ အစာမကြေလေ့ထိုးသောရောဂါ၊ ခါးကိုက်သောရောဂါ၊ ပေါင်ကိုက်သောရောဂါ၊ ဒူးခေါင်းကိုက်သောရောဂါ၊ ခြေကိုက်သောရောဂါ၊ ကျောက်ကုန်းထိုးအောင့်သောရောဂါ၊ နံဘေး ထိုးအောင့်သောရောဂါ၊ အူရောင်ရောဂါ၊ ဝှေးစေ့ ရောင်သော ရောဂါ၊ ပါဒရက်ရောဂါ၊ ခွင်သောလေရောဂါ၊ ဆွံ့အသောရောဂါစသော ရောဂါ၊ လေမျိုး(၈၀) ရောဂါ၊ အရေတွန့်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ ထိပ်ပြောင် ဆံပင်ကျွတ်ရောဂါ စသောရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့်အပြင် အားကိုတိုးပွားစေ၏၊ အသားနှင့်သုက်ကိုတိုးပွားစေ၏။

ဤဆေးသည်-ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမများအတွက် သင့်လျော်၏၊သားသမီးကိုဖြစ်စေနိုင်၏၊ ဆင်, မြင်း, ကုလားအုပ် စသည်တို့ဖြင့် လေကျင့်ခြင်းစီးနင်းခြင်းကြောင့် ပင်ပန်းခြင်း၊ အပင်ပန်းခံ၍ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ကိုယ်လက် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို မိုးကြိုးသည်သစ်ပင်ကို တခဏခြင်း ဖျက်ဆီးနိုင်သကဲ့သို့ ဤဆေးသည်အထက်ပါကိုယ်လက် နွမ်းနယ်မှုတို့ကို တခဏခြင်း ဖျက်ဆီးစေ၏၊ "ဤမဟာမာသတေလ" ခေါ်သော ဆေးမြတ်ကို "ကဏှာတြေယ" ရသေ့မြတ်သည် မိန့်ကြားခဲ့သောနည်းဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

လူစသက်ရှည်အားတိုးဆေးဆီ

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၁၂၃) (စ)

၁။	သာလပဥ္စိ(ကျေးမြီးဖို)	၃ဝဝိ	၁ဝ။	ဆူးလေ	၃ဝဝိ
၂။	ပြိသာပဥ္စိ(ကျေးမြီးမ)	။	၁၁။	ဆင်တုံးမနွယ်	။
၃။	ပဥ္စမူလီ အမြစ် ၅-ပါး	။	၁၂။	ဆီးဖြူသီး	။
၈။	မြေပုံခရမ်းငယ်	။	၁၃။	သလဲခေါက်	။
၉။	မြေပုံခရမ်းကြီး	။			

၎င်း ၁၃-မျိုးသောဆေးဘက်တို့ကိုယူပြီးလျှင် ထုထောင်း၍ ရေ ၇၆၈-သားထည့်ပြီးပြုပ်ပါ၊ ၁၉၂-သားကျန်လျှင် ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် ဆီ ၉၆-သား, နွားနို့ ၉၆-သားတို့ကိုရောထည့်ပြီးလျှင် အောက်တွင်ဖေါ်ပြသော ကြိတ်ဆေးများကို ထည့်ပြီး မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ချက်ပါ၊ ရေများကုန်ခမ်းသွား၍ ဆီမျှကျန်သောအခါ စစ်ယူပါ။

ထည့်ရန်ကြိတ်ဆေးများကား

၁။	တမာခေါက်	၁ဝ။	ဖန်ခါးသီး
၂။	ရှမ်းဆေးခါး	၁၁။	သစ်ဆိမ့်သီး
၃။	ဆူးလေ	၁၂။	ဆီးဖြူသီး
၄။	သလဲခေါက်	၁၃။	တဂရ (သနပ်ခါး)
၅။	ကြောင်ပန်းစေ့	၁၄။	သဗျက်သီး
၆။	ဆီးခေါက်	၁၅။	သပြေခေါက်
၇။	နတ်ထင်းရှူး	၁၆။	သရက်ခေါက်
၈။	နနွင်းရွှေ	၁၇။	ကြဇ္ဇသီး
၉။	နွားမြက်ရင်း		

၎င်းဆေးဘက် ၁၇-မျိုးတို့ကို ၁၅-သားစီ ယူပြီးလျှင် တပေါင်းတည်း ကြိတ်၍ အထက်ပါ ပြုပ်ဆေးရည်တွင်ထည့်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ဆီးရောဂါအမျိုးမျိုး၊ လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါး၊ ဦးခေါင်းပူသောရောဂါ၊ အားနည်းသော ရောဂါနှင့် ပိန်ကြုံခြင်းကိုပပျောက်နိုင်၏၊ မျက်စိရောဂါ၊ ဣန္ဒြေများအားနည်းသောရောဂါ၊(ပုလုပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချင်၊ မကိုင်ချင်၊ ကြည့်ရှု၍အားမရခြင်း စသောဣန္ဒြေအမူကို ဆိုလိုသည်) သုက်ပျက်သောရောဂါ၊ လွန်စွာ ကာမဂုဏ် မှီဝဲခြင်းကြောင့် အားကုန်း ခမ်းသော ယောကျ်ားများအတွက် အလွန်သင့်၏၊ ဤဆေးသည် အားကို ဖြစ်စေ၏၊ သုက်အားကိုဖြစ်စေ၏၊ အသက်ကိုရှည်စေ၏။

ကာမအာအားတိုး-ဆီဆေး

မြဟာစရာဂတရက်ဝိန်ကျမ်း တတိယတက္လာ (၁ ၄)

၁။	နံ့သာဖြူ	၆-၁ဝ	၁၈။	လေးညှင်း	၆-၁ဝ
၂။	အကျော်နက်	။	၁၉။	ပရုပ်	။
၃။	ကုံကုမံ	။	၂ဝ။	ပန်းရင်း	။
၄။	နတ်ထင်းရှူး	။	၂၁။	တောင်လှန်ဇာတိုး	။
၅။	သိလ္တက ( )	။	၂၂။	ပဲဆိမ့်ခိုး	။
၆။	ဆေးဥပသကာ	။	၂၃။	ကရဝေးသီး	။
၇။	ဇာတိုး	။	၂၄။	ကန့်ကော်ဝတ္ထု	။
၈။	နံ့သာနီ	။	၂၅။	ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	။
၉။	သဘော်မြက်မွှေးအမဲ	။	၂၆။	ဆေးဥတလုံး	။
၁ဝ။	နွှမ်းမြက်ရင်း	။	၂၇။	ပန်းဥ	။
၁၁။	ကုန္ဒူရု (သက်န်းစေး)	။	၂၈။	ဖာလာ	။
၁၂။	နံနံစေ့	။	၂၉။	ကွမ်းသီး	။
၁၃။	တဂရ (သနပ်ခါး)	။	၃ဝ။	ဇော်ဂျီမုတ်ဆိပ်	။
၁၄။	မုတ်ခါး	။	၃၁။	လင်းလေ	။
၁၅။	ကုလားနက်သွေး	။	၃၂။	ကန့်ကော်ဝတ္ထု	။
၁၆။	ပန်းနု	။	၃၃။	မြက်မွှေးအဝါ	။
၁၇။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။	၃၄။	ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်	။

ဎင်းဆေးဘက် ၃၄-မျိုးတို့ကို ယူပြီးလျှင် အားလုံးကို တပေါင်းတည်း ကြိတ်၍ ဆေးပြားငယ် လုပ်ထားပါ၊ ဆီ ၁၉၂-သားတွင် ထိုကြိတ်ထား ပြီးသော ဆေးများ ၁၈၀-သား ဒိန်ချဉ် ၁၅၇၆-သား, နွားမြက်ရင်းပြုပ် ရည် ၁၉၂-သား, ချိပ်ရည် ၁၉၂ ၀-သား, ၎င်းတို့ကို ရောပြီးချက်ပါ၊ ရေ များခမ်းသွားသောအခါ ဆီကိုစစ်ယူပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား.... ဤ "ရတိဝလ္လဘ" မည်သော လိမ်းဆေးကို လိမ်ခြင်းကြောင့် ကြာမြင့်စွာစွဲကပ်နေသော ပန်းနာရောဂါ၊ အားအင်နည်းသော ရောဂါတို့သည် လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းပြီးလျှင် အားအင်တိုးပွား များပြား လာပါလိမ့်မည်၊ လွန်စွာ ကာမဖြင့် မူးရစ်နေသော အရွယ်ရှိသော မိန်းမအပေါင်းတို့ကိုလည်းရင်းတို့၏စိတ်ကြိုက် မွေ့လျော်ပျော်ပါးခြင်းဖြင့် စွမ်းနိုင်၏၊ လွန်စွာ ကာမအားကို တိုးပွားစေ၏၊ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ် တို့ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

မှတ်ချက်— သက်န်းပင်သည် အမျိုးတူများ၏၊ သက်န်းနက် (သစ်ကနက်) သက်န်းဝါ၊ ကျောက်သက်န်း၊သက်န်းတူ(သက်တူ)စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိရာတွင် သက်န်းပင်မှ အလိုလိုထွက်သောအစေးမျိုးကို "သက်န်းစေး"ဟု ဆိုလိုသည်။

လာမဇ္ဇက၊ ပိဋ္ဌိခသ ဟု ဖွင့်သည်၊ မြက်မွှေးအဝါဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၏၊ ငယ်၏၊ မွှေးသောမြက်မျိုး၏ အမြစ်ဖြစ်သည်၊ (မြက်မွှေးအဝါအငယ်မျိုး)။

ရုပ်ပျိုဆင်းလှ အားတိုးဆေး

ဓန္ဝန္တရိကျမ်း ဝါတရက် ရောဂါပိုင်းမှ

၇၅-သား အလေးချိန်ရှိသော ဆင်တုံးမနွယ်ကို ထုထောင်း ပြီးလျှင် ရေ ၃ဂ၄-သားဖြင့်ပြုပ်ပါ၊ ၁၉၂-သားကျန်ရှိသော် စစ်ယူပါ။

၎င်းနောက်- ထည့်ရန် ကြိတ်ဆေးများကား

၁။	ဒဟာသာကိုင်း	၁၅-သား	၆။	ကညွတ်ဥ	၁၂°-သား
၂။	ဥမ္မန်ဥ	။	၇။	ဘောက်မွဲ	။
၃။	ကာကောလီ ( )	။	၈။	ဆူးလေ	။
၄။	ခိရကာကောလီ( )	။	၉။	မြေပုံခရမ်းငယ်	။
၅။	နံ့သာဖြူ	။	၁၀။	မြေပုံခရမ်းကြီး	။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၁။	အိပ်မွေ့သီး	၁၅-သား	၂၂။	ပိတ်ချင်းသီး	၁၂ိ-သား
၁၂။	ဆီးဖြူသီး	။	၂၃။	နေလှည့်စေ့	။
၁၃။	ဖန်ခါးသီး	။	၂၄။	မြင်းခွါရွက်	။
၁၄။	သစ်ဆိမ့်သီး	။	၂၅။	လက်ထုတ်မြစ်	။
၁၅။	သစ်တက်လင်းလေ	။	၂၆။	ဥပသကာအမဲ	။
၁၆။	နတ်ပန်းညို	။	၂၇။	ပွဲဆိမ့်ခိ	။
၁၇။	ဆေးဥပသကာ	။	၂၈။	နံ့သာခိ	။
၁၈။	ဇ ိဝန္တ ( )	။	၂၉။	နန္ဒင်း	။
၁၉။	ပိတ်ချင်းမြစ်	။	၃၀။	စမုံစပါး	။
၂၀။	ခံ့ျင်းခြောက်	။	၃၁။	ပေါက်ပေါက်	။
၂၁။	ပြုပ်ကောင်း	။			

၎င်းဆေးဘက် (၃၁) မျိုးတို့ကို တပေါင်းတည်းကြိတ်ပါ။

ဆိချက်ရန်....အလေးချိန် ၂၄-သားရှိသော ဆီတွင် ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော ပြုပ်ဆေးရည့်ကြိတ်ဆေးနှင့် နွားနို့ ၁၉၂ိ-သားကိုရောပြီးလျှင် မီးညွှင်းညွှင်းဖြင့် ချက်ပါ၊ ရေအစုများ ခမ်းခြောက်သွားသည် ရှိသော်- ဆီကို စစ်ယူပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဤဆေးကို သောက်နိုင်, လိမ်းနိုင်၏၊ နှာလည်း ရှူနိုင်၏၊ ပါဒရက်ရောဂါ၊ ဆီးချုပ်-လေချုပ်ရောဂါ၊ နူနာ (၁၀) မျိုး၊ မေးခိုင်သောရောဂါ၊ ဒူလာသရောရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ၊အနာမီးလျှံနာ၊ အနာစက်နာ၊ အကြောလိုက်သက်တန့်နာ၊ ဂရင်ဂျိနာ၊ ပွေးနာ၊ ယားနာ၊ ခြေပူခြင်းနှင့် အသားအရည် တွန့်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်းတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ အားနှင့်အဆင်းကိုလည်း တိုးပွားစေနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ နေလှည့်စေ့သည် နေကြာပန်း၏အစေ့မဟုတ်၊ နေကြာပန်းသည် အပွင့်ဝိုင်းဝိုင်း နေဘက်သို့လှည့်သည်၊ "သူရိယမုခီ" လို့ခေါ်သည်။ သန်မာလျှင် ၅-၆-တောင်အထိ မြင့်သည်၊ ဒနေလှည့်ပင်သည် ၄-၅ ပေသာမြင့်သည်၊အပွင့်လည်း လုံးစုစုပွင့်သည်၊ အရွက်ဝိုင်းသည်၊ အပွင့်ရောင်ဝါသည်၊ မတ်စေ့ခန့်, ငါးမူးစေ့ခန့် ရှိသည်၊ ၎င်းအသီး၏

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အစေ့သည် ချဉ်ပေါင်စေ့နှင့်သဏ္ဍာန်တူသည်၊ အစေ့ကို ကိုက်ကြည့်လျှင် အုန်း၊သီးပုပ်နံ့ ထွက်သည်၊ "ဗာကုစီ" ဟု ခေါ်သည်၊ ၎င်းလည်း နေဘက်သို့ လှည့်တတ်သည်၊ ရှေးပုဂ္ဂိုလ်အချို့တို့သည် "ဂန္ဓဂလာ" ဟု အဖြန့်ပွား ကြသည်။

မလဝတုန အားတိုးဆေး

စန္ဒန်တြိကျမ်းမှ

၁။	ပဒိုင်း	၂၂°·၀	၁၃။	ဇယန္တီ ( )	၂၂°·၀
၁၁။	ဒသမူ (၁၀) ပါး	။	၁၄။	ပရန္ဒဝါ	။
၁၂။	ကြောင်ပန်းရွက်	။	၁၅။	သင်းဝင်	။

၎င်းဆေးဘက်တို့ကိုယူပြီးလျှင် အားလုံးကို ၃၈၄-သားရှိသောရေတွင် ပြုပ်ပါ၊ ၁၉၂°-သားကျန်သောအခါ ဖိုပေါ်မှချပြီးစစ်ယူပါ။

၎င်းနောက် ထည့်ရန် ကြိတ်ဆေးများကား

၁။	သစ်တက်လင်းလေ	၄။	မုန်လာခြောက်
၂။	ပရန္ဒဝါ	၅။	ချင်းခြောက်
၃။	နတ်ထင်းရှူး	၆။	ပိတ်ချင်း

၎င်းဆေးဘက်များကို အလေးတူယူ၍ သကြားခဲ ၁၅-သားကိုယူပြီး ကြိတ်ဆေးလုပ်ပါ၊ မုန်ညင်းဆီ ၂၄°-သားတွင် ၎င်းကြိတ်ဆေးနှင့် ပြုပ်ဆေးရည်ကိုရောပြီး ကျိုပါ။ ရေများ ခမ်းခြောက်သွားသည်ရှိသော် စစ်ယူပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား–လေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ သည်းခြေကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ၊ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ၊ သန္နိပါတ်ကြောင့်ဖြစ် သောရောဂါ၊ တကိုယ်လုံး ကြောက်မက်ဘွယ်ကောင်းသော ဖောရောင် သောရောဂါ များကိုသည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ၎င်းပြင် ခြေထိုင်း သောရောဂါ၊အဖျားရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဖျော့သောရောဂါ၊ ပိုးကြောင့်ဖြစ် သောရောဂါ၊ကိန္နရာအနာ၊အကြောလိုက်သက်တန့်နာနှင့်လည်း သင့်တော် သော ဆေးဖြစ်၏။ ၎င်းပြင် အားနှင့် အဆင်းကိုလည်း တိုးပွားစေနိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သုက်ပွားအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်း– အမွိဳလမိတ္တပိုင်းမှ

ဥသျှစ်သီးအစိမ်းအနှစ် ၇၅-သားကို ရေ ၃၈၄-သားနှင့် ကျိုပါ၊ ၁၉၅-သားကျန်လျှင် ချပြီးစစ်ယူပါ။

၎င်းနောက်- ထည့်ရန်ဆေးဘက်များမှာ-

ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည် ၂၄-သားနှင့် ဆိတ်နို့ ၄၈-သား။

ကြိတ်ဆေးများကား

၁။ ဆီးဖြူသီး
၂။ ချိတ်
၃။ ဖန်ခါးသီး
၄။ နွားမြှက်ရင်း
၅။ နံ့သာဖြူ
၆။ သဘော်မြက်မွှေးမဲ
၇။ ကန့်ချုပ်နီ
၈။ နတ်ထင်းရှူး
၉။ ပဲဆိမ့်နီ
၁၀။ နံ့သာနီ
၁၁။ ပန္နူ
၁၂။ ဖာလစာ
၁၃။ တဂရ(သနပ်ခါး)
၁၄။ ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်
၁၅။ လေသိုက်
၁၆။ ကရဝေး
၁၇။ ဆေးဥပသကာပွင့်
၁၈။ ဥပသကာ
၁၉။ လင်းနေ
၂၀။ ရှင့်မတက်(ကညွတ်ဥ)
၂၁။ ဒဟုသာကိုင်း
၂၂။ စမုံစပါး
၂၃။ ပရန္နဝါ

၎င်းဆေးဘက်များကို လေးတူယူ၍ သကြား ၁၅-သား ယူပြီး ကြိတ်ဆေးပြုလုပ်ပါ၊ နှမ်းဆီ ၂၄-သားတွင် အထက်ကပြုလုပ်ခဲ့သောပြုပ်ဆေးရည်နှင့် ကြိတ်ဆေးကိုရောပြီး မီးညင်းညင်းပေါ်တွင်ကျိုချက်ပါ၊ ရေအစုများခမ်းခြောက်သွားသည်ရှိသော် ဆီများကိုစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက်ထိုဆီဆေးကို ခွက်တခုတွင်ထည့်၍ ထိုအိုးအဝကို လုံခြုံစွာပိတ်ပြီးထားပါ ကာလကြာပြီးနောက် အသုံးပြုပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား.... အစာအိမ်ချဉ်ပေါက်သောရောဂါ၊ (၈)ပါးသော ထိုးကျင်ကိုက်ခဲသောရောဂါ၊ သွားဖွားသောရောဂါ၊ လက်ခြေထောက်များနှင့် ဦးခေါင်းပူသောရောဂါ၊ အားနဲသောရောဂါ၊ ကြုံလှီသောရောဂါ၊ ဝမ်းကိုက်သောရောဂါ၊ ဂူရောဂါ၊ ကြိုးသိုးမယားရောဂါ၊ ရတ္တပိတ် (သွေးအန်-သွေးကျ) ရောဂါများနှင့် အဖျားရောဂါ များကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့်ပြင် ကိုယ်ဝန်ကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်၏၊ သုက်အားကိုလည်းတိုးပွားစေနိုင်၏။

ရှစ်ပျိုဆုင်းလှအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်းဝါတ ဗျာဓိရောဂါနိုင်းမှ

၁။ စမုံစပါး
၂။ နတ်ထင်းရှူး
၃။ ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်
၄။ လေသိုက်
၅။ ရွှေတံတိုင်း
၆။ နံ့သာဖြူ
၇။ တဂရ (သနပ်ခါး)
၈။ ပန္နာ
၉။ ဖာလာငယ်
၁၀။ သာလပဥ္စ
၁၁။ သစ်တက်လင်းနေ
၁၂။ ဒဟာသကိုင်း
၁၃။ ပဲဆိမ့်နီ
၁၄။ ဥပသကာ
၁၅။ ဆေးဥပသကာ
၁၆။ ပြိယ်ပဥ္စ
၁၇။ လင်းနေ
၁၈။ ကြက်ဆူရိုးနီမြစ်
၁၉။ သိန္ဓောဆား
၂၀။ ချင်းခြောက်

ဇှင်းဆေးဘက် ၂၀- သားတို့ကို လေးတူ ယူပြီးလျှင် အားလုံးဆေးအလေးချိန် ၁၅-သားကို နှမ်းဆီ ၂၄-သားတွင် အထက်ကပြုလုပ်ခဲ့သော ကြိတ်ဆေးနှင့် ကည္ဟက်ဥသတ္တုရည် ၃၆-သား, နို့ ၁၉၂-သား, ချင်းသတ္တုရည် ၂၄-သားတို့ကိုရောပြီးလျှင် မီးညှင်းညှင်းပေါ်တွင်ကျိုချက်ပါ ရေအစုများ ခမ်းခြောက်သွားသည်ရှိသော် စစ်ယူပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... ခါးကုန်းသော ရောဂါ၊ ကိုင်းသောသူ၊ ဆွံ့အ သောသူများနှင့် လျော်၏၊ လေရောဂါ နှိပ်စက်ခံရ သောသူ၊ ကွေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောက်သောသူနှင့် သင့်လျော်သော ဆီဖြစ်၏။ ဤဆီဆေးကို လိမ်းနယ်သောအားဖြင့် အဆစ်အမြစ်တွင် ဖြစ်သောလေရောဂါ၊ အစိတ်အပိုင်းတခုတွင် ရောင်ရမ်းသောရောဂါ၊ သွားရောဂါ၊ ခြေထောက်တုန်သော(ဆန့်တငင်ငင်) စကျွံစသော ဣန္ဒြေများကုန်ခမ်းသောသူ၊ သုက်ဓာတ်အားကုန်သောသူ၊ အရွယ်ကျသောသူ၊ မှတ်ဉာဏ်များ နည်းပါးသောသူတို့အတွက် ဤဆေးသည်အလွန်ကောင်း၏၊ နားပင်ရောဂါကိုလည်းပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ကျား, မ, မရွေးသင့်လျော်၏။ အိုမင်းသောသူဖြစ်သော်လည်း လူပျိုပမာ သန်မာလာပါလိမ့်မည်။

စားရန်အလေးချိန်-၁-ပဲသားစားပါ။

အား ၄-မျိုးအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၂၆၅) ပဋ္ဌမိ

၁။ နွယ်ချို	၇၂ိ-သား	၅။ စွန်ပလွန်သီး	၄၈ိ-သား
၂။ ရေမနေခေါက်	။	၆။ လိပ်ဆူးဆွေး	။
၃။ သတွတ်သီး	။	၇။ မယ်ဇယ်ပွင့်	။
၄။ သဗျက်သီး	။	၈။ ဖြူဆံမြက်အသီး	။

၎င်းဆေးဘက် (၈)မျိုးတို့ကို ယူပြီးလျှင် အားလုံးကို တပေါင်းတည်းပြု၍ ထုထောင်းပြီးလျှင် ရေ ၇၆၈ိ-သားနှင့် ကျိုပါ၊ ၎င်းနောက် ရေ ၁၉၂ိ-သား ကျန်သည်ရှိသော်-စစ်ယူပါ။

၎င်းနောက်ပြုပ်ဆေးရည်တွင်

၁။ ချင်းသတ္တုရည်	၄။ ဥမွန်ဥ
၂။ ဆီးဖြူသီး	၅။ ကြံ
၃။ ရေမနေသီး	

၎င်းဆေးဘက်များ၏ သတ္တုရည် ၁၉၂ိ-သား၊ နှမ်းဆီ ၁၉၂ိ-သားနို့ ၃၈၄ိ-သား၊ ၎င်းနောက် အောက်ပါဆေးဘက်များကို ကြိတ်၍ရောထည့်ပြီးလျှင် မီးညှင်းညှင်းဖြင့်ကျိုချက်ပါ၊ ရေအစုများခမ်းခြောက်သွားသည်ရှိသော် နှမ်းဆီကိုစစ်ယူပါ၊အေးသောအခါ ၎င်းဆေးတွင် ပျားရည် ၂၄ိ-သားရောထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြိတ်ဆေးများကား

၁။	ပိတ်ချင်း	၄-၀-သား	၁၂။	ဇီဝန္တိ ( )	၄-၀-သား
၂။	ချင်း	။	၁၃။	ကာကောလီ ( )	။
၃။	ကညွတ်ဥ	။	၁၄။	ခိရကာကောလီ( )	။
၄။	ငှက်ပျောခေါင်း	။	၁၅။	မေဒါ ( )	။
၅။	ရွှေတံတိုင်း	။	၁၆။	မဟာမေဒါ ( )	။
၆။	ထန်းမြစ်	။	၁၇။	မုဂ်ပဲရိုင်း	။
၇။	မအူမြစ်	။	၁၈။	မာသ်ပဲရိုင်း	။
၈။	ဖာလာငယ်	။	၁၉။	ဇီဝက ( )	။
၉။	ကြာစေ့	။	၂၀။	ရိသဘက ( )	။
၁၀။	ကျွဲခေါင်းသီး	။	၂၁။	နွယ်ချို	။
၁၁။	ဝက်မြေစာဥ	။			

ဇင်းဆေးဘက်များကို ကြိတ်ပြီးထည့်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဇင်းဆေးကို နှာနှပ်ခြင်း, လိမ်းနယ်ခြင်း, သောက်ခြင်း, ဆီးဝမ်းချုပ်ခြင်းပြုလုပ်နိုင်၏၊ လေရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ဓာတ်အား ကုန်ခမ်းသော ရောဂါ, ဦးခေါင်း ကိုင်သောရောဂါ, နံဘေးထိုးသောရောဂါ, ဒူလာသရေရောဂါ, ဂူရောဂါ, မြင်းသရိုက်ရောဂါ, ဂရင်ဂျီနာ, လေပျက်သောရောဂါ, ကိုယ်အင်္ဂါယုတ်လျော့သောရောဂါ, ချောင်းဆိုးရောဂါ, ပန်းနာ, နှလုံးကိုင်သောရောဂါ, အဖျားကြောင့်ဝမ်းသက်သောရောဂါ, နှုတ်မမြိန်ရောဂါ, နားပင်းရောဂါ စသောရောဂါများ ပျောက်ကင်း ချမ်းသာ ပါလိမ့်မည်။ ။ ဤဆီဆေးသည် ခလေး-လူကြီးတို့အား ချမ်းသာစေနိုင်၏၊ သုက်အား, ကိုယ်အား, သွေးအား, အသားအားများကို တိုးပွားစေနိုင်၏၊ အသံနှင့်အဆင်းကို သန့်ရှင်းစေနိုင်၏၊ အဆုတ်နာ, မြစ်ခြောက်ရောဂါများအတွက် အမြိုက်နှင့်တူ၏၊ မီးကိုရေဖြင့်ငြိမ်းသလို ဤဆေးဖြင့်အဆုတ်နာရောဂါတို့ကိုငြိမ်းစေနိုင်၏၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အားအင်ပွားတိုးအားဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်း-ရတ္တပိတ်ရောဂါနိုင်းမှ

၁။	သဘော်မြက်မွှေးအမဲ	၁)	၁၁။	နံ့သာဖြူ	၁)
၂။	မြက်မွှေးအဝါ	။	၁၂။	လက်ထုတ်ခေါက်	။
၃။	တောက်ရပ်ခေါက်	။	၁၃။	လက်ထုတ်သီး	။
၄။	ကြာဝစ္ဆ	။	၁၄။	ကြံဖိုလ် (ဆီးဖြူ, သစ်ဆိမ့်, ဖန်ခါး)	။
၅။	ကရဝေးရွက်	။			
၆။	ကန့်ကော်ဝစ္ဆ	။	၁၅။	ချင်းခြောက်	။
၇။	ဥသျှစ်သီးအကင်း	။	၁၆။	သစ်ဆိမ့်သီးဆံ	။
၈။	နွားမြက်ရင်း	။	၁၇။	သရက်သီးစေ့အဆံ	။
၉။	ပန်းနု	။	၁၈။	သပြေစေ့ဆံ	။
၁၀။	တောဆောင်းမဲ့ခါး (တိလက်သာ)	။	၁၉။	ကြာနီမြစ်	။

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို ကြိတ်ဆေးလုပ်ပါ။ နှမ်းဆီ ၁)-သားတွင် ၎င်းကြိတ်ဆေးနှင့် ချိတ်သတ္တုရည် ၁၉၂-သား၊ နို့ ၂၄၀-သား ရောထည့်ပြီး ဆိုခဲ့ပြီးသောနည်းအတိုင်း ကျိုချက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ရတ္တပိတ် (သွေးအန်သွေးကျ) ရောဂါသုံးမျိုး အမှန်တကယ်ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ၎င်းပြင် ချောင်းဆိုးရောဂါ ၅-မျိုး ရင်ဘတ် ဒါဏ်သင့်နာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ ပန်းနာ ရောဂါများကို လည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ အားနှင့်အဆင်းကိုလည်း ဖြစ်စေပြီးလျှင် ဝမ်းမီးကိုတောက်ပစေနိုင်၏။

ဓလရောဂါစသည်တို့၌ အသုံးပြုရန် ရွှေတံတိုင်းဆီဆေး

သိဂ်ရေသံဟိတာကျမ်းမှ

ရွှေတံတိုင်းမြစ် ၃၈၄-သားကိုယူ၍ ၁၅၇၆-သားရှိသောရေတွင် ထည့်ပြီးလျှင် မီးဖိုပေါ်တင်၍ လေးပုံတပုံကျန်အောင်ပြုပ်ပြီး စစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် ဒသမူမြစ် (၁၀)မျိုးကို ၃၈၄၀-သားစီယူပြီး ၁၅၇၆-သားရှိသော ရေတွင်ထည့်၍ပြုပ်ပါ၊ လေးပုံတပုံကျန်လျှင်စစ်ယူပါ။ ၎င်းနောက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁။ ကုလားပဲ ၃၈၄ိ-သား ၂။ မုယောဆံ ၁၈၄ိ-သား
၃။ ဥသျှစ်စေ့ ။

၎င်းဆေးဘက်တို့ကိုယူပြီးလျှင် ၁၅၇၆- သားရှိသော ရေတွင် ထည့်၍ လေးပုံတပုံကျန်အောင်ကျိုပြီးလျှင် အသီးသီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် ဤ ၅-မျိုးသော ပြုပ်ဆေးရည်တို့ကိုရောပြီး ၎င်းတွင်နွားနို့ ၃၈၄ိ-သားထည့် ပြီးလျှင်နမ်းဆီ ၄၈-သားနှင့်ရောပါ၊ ၎င်းနောက်....

အမှုန့်ပြုပြီး ထည့်ရန် ဆေးဘက်များမှာ-

၁။ ဇီဝနီယဂိုဏ်းဝင် ဆေးဘက်များ
၂။ ကညွတ်ဥ (ရှင့်မတက်)
၃။ နတ်ထင်းရှူး
၄။ ပဲဆိမ့်နီ
၅။ ပန်းနှမ်း
၆။ လေသိုက်
၇။ တဂရ (သနပ်ခါး)
၈။ အကျော်နက်
၉။ သိန္ဓောဆား
၁၀။ လင်းလေ့
၁၁။ ပရန္နဝါ
၁၂။ ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်
၁၃။ ဥပသကာဖြူ
၁၄။ ဥပသကာညို
၁၅။ ကရဝေး
၁၆။ စမုံစပါး
၁၇။ ဒဟာသကိုင်း
၁၈။ ဖာလာငယ်

၎င်းဆေး ၁၈-မျိုးတို့ကို လေးတူ ယူပြီးလျှင် ကြိတ်ပါ၊ ၎င်းကို ဆီတွင်ထည့်၍ မီးဖိုပေါ်တင်ပြီး ဆီသက်သက် ကျန်အောင် ကျိုချက်ပါ၊ ၎င်းနောက်ဆီကိုစစ်ယူပါ၊ ၎င်းဆီကို "ဗလာတေလ" ရွှေတံဆိပ်ဆိုင်းဆီဆေး ဟုခေါ်ဆိုအပ်၏။

ဆေး၏အကျိုးကား ...၎င်းဆီဆေးကို မိန်းမများ ကိုယ်ဝန် တည်ခြင်း အလိုရှိသည်ရှိသော် ဆီကို ကိုယ်တွင် လိမ်းကျန်ပါ၊ သုက်ကုန်ခမ်းသော ယောကျ်ားများနှင့် ခရီးအလွန် အဝေးသွား၍ ပင်ပန်းသောဂိုလ်များ၊ ကလေးမွေးပြီးသော မိန်းမများ၊ ၎င်းဆီကို လိမ်းကျန်နိုင်၏၊ ဤဆေးသည် မင်း နှင့် သူဌေး၊ ဘုန်းရှင်၊ ကံရှင် များသာ ထိုက်တန်သော ဆေးဖြစ်သည်၊ ဤဆေးသည် အမျိုးမျိုးသော လေရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဆင်းလှ လှုံဝ အားတိုး ဆီဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိ ကာသရောဂါပိုင်းမှ

၁။	နံ့သာဖြူ	၃ိ-၁၂	၁၃။	ချင်းခြောက်	၃ိ-၁၂
၂။	ကြောင်ပန်းစေ့	။	၁၄။	ငြုပ်ကောင်း	။
၃။	ခဋ္ဌာသီ	။	၁၅။	ပိတ်ချင်း	။
၄။	ဒဟာသကိုင်း	။	၁၆။	သစ်တက်လင်းလေ	။
၅။	ဗီပုပ်	။	၁၇။	နွယ်ချို	။
၆။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။	၁၈။	လေသို့က်	။
၇။	ဖာလာစေ့	။	၁၉။	ပန်းဥ	။
၈။	ကရဝေးရွက်	။	၂၀။	ပန်းနု	။
၉။	ပိတ်ချင်းမြစ်	။	၂၁။	နတ်ထင်းရှူး	။
၁၀။	ကန့်ကော်ဝတ်	။	၂၂။	ဆေးဥပသကာပွင့်	။
၁၁။	မေဒါ ( )	။	၂၃။	သစ်ဆိမ့်သီး	။
၁၂။	မဟာမေဒါ ( )	။			

ဤဆေးဘက် ၂၃-မျိုးတို့ကိုယူပြီးလျှင် တပေါင်းတည်းကြိတ်ပါ။

၎င်းနောက်-ထည့်ရန် ပြုပ်ဆေးရည်များမှာ

မုယားကြီးရွက် ၇၂ိ-သားကို ထုခြေပြီးလျှင် ရေ ၃၈၄ိ-သားဖြင့် ပြုပ်ပါ၊ ၃၆-သားကျန်သည်ရှိသော် စစ်ယူပါ။ ၎င်းနောက် အောက်ပါ ဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

၁။	နံ့သာနီ	၆ဝိ-သား	၄။	ဒသမူဆေးဘက်များ	၆ဝိ-သားစီ
၂။	ဆင်တုံးမနွယ်	။	၁၄။	မြေပုံခရမ်း	။
၃။	ငါးရံ့ပတူ	။			

ဤဆေးဘက်အားလုံးကို တပေါင်းတည်းထုခြေပြီးလျှင် ရေ ၃၈၄ိ-သားဖြင့်ပြုပ်ပါ၊ ၃၆-သားကျန်သည်ရှိသော် စစ်ယူပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိချက်နည်းကား....နှမ်းဆီ ၃၆-သားတွင်ပြခဲ့ပြီးသောကြိတ်ဆေးနှင့် ပြုပ်ဆေးရည် ၂-မျိုးထည့်ပြီးလျှင် ချိတ်ရည် ၃၆-သား၊ ဒိန်ရည် ၃၆-သား၊ (ဒိန်၏ ၂-ဆထက် ရေရောပြီးလျှင် ပြုလုပ်ထားသောပုန်းရည်ချဉ်) အားလုံးစုရုံး၍ မီးညွှင်းညွှင်းဖြင့် ချက်ပါ၊ ရေအစိတ်အပိုင်းများ ခမ်းခြောက်သွားသည်ရှိသော် ဆီကိုစစ်ယူပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ချောင်းဆိုးရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ သွေးအန်သွေးကျနာ၊ ဝါသင့်နာ၊ ကိုယ်ရေဖျော့ရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဝါရောဂါ၊ ဒဏ်ကြောင့်သွေးအန်ချောင်းဆိုးသောအနာ၊ အဆုပ်နာ၊ ချောင်းဆိုးနာရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါတို့ကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ဤဆေးရည်ကိုလိမ်းနယ်ပေးခြင်းဖြင့်အားရှိ၏၊အဆင်းလှ၏၊ဝမ်းမီးတောက်ပခြင်းလည်းဖြစ်နိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ခဋ္ဋာသီ- ဆေးဘက်ကို မှန်ကန်အောင် မပြနိုင်ပါ၊ ၎င်းဆေးဘက်ကို မရလျှင် လတာကတ္တုရိ (နွယ်ကတိုး) ကို ထည့်ပါဟု ကျမ်းဆရာများမှာထားခဲ့သည်။

လှူဝအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၃၅၈) (စံ၊)

၁။	သစ်တက်လင်းနေမြစ်	၂၄ဝိ	၇။	ဒန့်ဒလွန်မြစ်	၁၅ိ
၂။	မှော်သံတိုင်းမြစ်	၇၂ိ	၈။	ကြက်ဆူမြစ်	။
၃။	ကညွှက်ဥ	။	၉။	ကုက္ကိုခြေါက်	။
၄။	ဆင်တုံးမနွယ်	။	၁၀။	ငုနှစ်	။
၅။	ရေခံတက်ခေါက်	။	၁၁။	ဆူးလေသီး	။
၆။	ကြောင်ပန်းခေါက်	၁၅ိ	၁၂။	စမုံဖြူကြီး	။

၎င်းဆေးဘက်အားလုံးကို တပေါင်းတည်းပြု၍ သေးသေးမွှားမွှားဖြစ်အောင် ထုချေပြီးလျှင် ၃၆ဂဝဝိ-သားအလေးချိန်ရှိသောရေဖြင့် ချက်ပါ၊ ရေ၇၆ဂိ-သား အလေးချိန် ကျန်သည်ရှိသော် ဆေးရည်ကိုစစ်ယူပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရင်းနောက် ထည့်ရမည့် ဆေးများမှာ

၁။ နွယ်ချို
၂။ မြဘ်လေးပွင့်
၃။ ပဲသိမ့်ခို
၄။ ကြက်ရိုး
၅။ ရေမနေသီး
၆။ စမွတ်
၇။ လဝလီဖလ (   )
၈။ ထန်းညှောင့်
၉။ ခွေးသေးယားစေ့
၁၀။ ဆေးသူငယ်ချက်
၁၁။ ခရမ်းသီး
၁၂။ ရေနွယ်ချို (ဇလမူလဋ္ဌိ)
၁၃။ ဝက်ချေးဖနဲမြစ်
၁၄။ ကြက်ဆူမြစ်
၁၅။ စပါးလင်
၁၆။ ကြက်ရိုး
၁၇။ ကာကောလီ (   )
၁၈။ ခိရကာကောလီ (   )
၁၉။ ဆင်တုံးမနွယ်
၂၀။ ကန့်ချုပ်နီမြစ်
၂၁။ ကညွှက်ကြီးဥ
၂၂။ ရွှေတံတိုင်း
၂၃။ နတ်ထင်းရှူး
၂၄။ ငှက်ပျောသီး
၂၅။ အကျော်နက်
၂၆။ နံ့သာဖြူ
၂၇။ ပဲနံ့သာစေ့
၂၈။ ကြာညိုပွင့်
၂၉။ မြက်မွှေးအဝ
၃၀။ သဗျက်သီး
၃၁။ ဆောက်ချဉ်

အားလုံးသော ဆေးဘက် ၃၁- မျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ ရောနှောပြီး နောက် သကြား ၇၂ ိ-သား အလေးချိန်ယူပြီး ကြိတ်ပါ။

စီမံပုံနည်းမှာ

စင်ကြယ်သော နှမ်းဆီ ၇၆ိ - သား ယူပြီးလျှင် အထက်ကဖော်ပြ ခဲ့ပြီးသော ဆေးတို့နှင့် ပြုပ်ဆေးရည် ကြိတ်ဆေးရည်တို့နှင့် ၃၆၀၀ိ-သား အလေးချိန် ရှိသောနွားနို့၊ ၁၉၂ ိ-သား အလေးချိန်ရှိသော ထောပတ် ရောပြီးချက်ပါ၊ ရေအစိတ်အပိုင်းများ ခမ်းသွားသည်ရှိသော် စစ်ယူပါ၊ ၎င်းဆီဆေးကိုစားနိုင်၏၊ သောက်နိုင်၏၊ နှာရှူနိုင်၏၊ ၎င်းပြင် ဝမ်းချု နိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား... လေရောဂါအမျိုးမျိုး၊သွေးအားကုန်ခမ်းသောရောဂါ၊ ဦးခေါင်းကိုင်သော ရောဂါ၊ ဝက်ရူးရောဂါ၊ သွေးလုံး ရောဂါ၊ သုက်ကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို အကျိုးပြု၏။ ဆက်လက်၍မှီဝဲအပ်သည်ရှိသော်....အားရှိခြင်း, ဝဖြိုးခြင်းဖြစ်လာနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ (ဇလမူလင်္ဂီ) ရေနွယ်ချို၊ ၎င်းသည် နွယ် နွယ်ချို, ပင်ထောင်နွယ်ချို နှစ်မျိုးရှိ၏၊ ၎င်း ရေနွယ်ချိုသည် နိမ့်ရာရေဝပ်ရာ ဒေသဗိုင်၌ပေါက်ရောက်၏၊ ၎င်းနွယ်ချိုပင်သည်အနီးငယ် ချို၏၊ အရွက်သဏ္ဍာန်သည် ကြာဟင်းနွယ်နှင့်တူ၏၊ အသီးမှာ နွယ်ချို ကဲ့သို့ နှစ်ခွသီး၏၊ အညွန့်ကိုဆိတ်ဖြတ်လျှင်အစေးထွက်၏၊ နွယ်ချိုသည် ဖြစ်ရာဒေသအလိုက် အချိုချင်း ကွာခြား၏၊ မြန်မာပြည်ရှိ နွယ်ချိုထက် အိန္ဒိယနွယ်ချိုသည် ပို၍ချို၏၊(အမ္ဗိလဝေတသ)ကို ကြိန်ချဉ် သဒ္ဒါ ရှိရင်းစွဲအတိုင်း ရှေးကပြန်ကြသည်။ နိဃဏ္ဍုမူရင်းကျမ်းများကိုကြည့်ရှုမိခဲ့ဟန်မတူ၊ ၎င်းသည်ယခုတိုင် ဆရာအဆက်ဆက် ဝါဒကွဲပြီး မဝေခွဲနိုင်သောအပင်တမျိုး ဖြစ်သည်၊ ၎င်းကို ရှေးက အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် "မဲ့လင်ချဉ်" ဟု ပြန်ဆိုကြသည်၊ နှိုင်းချိန်နိုင်ရန်အနည်းငယ် ၎င်းအပင်၏ သဘာဝကို ရေးပြလိုသည်မှာ-ထိုအပင်၏အသီးသည် လွန်စွာချဉ်၏၊ ကြက်သီးမွှေးညှင်းထအောင်ပင်ချဉ်၏၊ ဆိတ်သားစသည်ကိုချက်လျှင် လွန်စွာကြေကျက် နူးလွယ်နိုင်၏၊ရေစသည်အနီးတလျှောက်၌ပေါက်ရောက်တတ်သော လွန်စွာချဉ်သည့် အသီးရှိသည်၊အပင်ငယ်ဖြစ်၍ အချဉ်တကာတွင်နာယကဖြစ်၍အမ္ဗိလနာယက၊ အချဉ်တကာတွင် မင်းဖြစ်၍ အမ္ဗိလရာဇက၊အသားများကိုကြေစေနိုင်၍'မံသဓဝ'ဟုပရိယာယ်အများကြီးရှိ၏၊ ပင်ထောင်ငယ်မျိုးဖြစ်၏၊ အသီးမှာ စွန်ပလွန်သီးကဲ့သို့ဖြစ်၏၊ ထိုသို့ သဘာဝနှင့် ပုံပြအဘိဓာန်အတိုင်းရှာကြံသော်-(ဆောက်ချဉ်သီး)ပင်ကိုသာ ကောန်မှတ်ယူရမည်ဖြစ်၍ ရှေးက ပြန်ရိုးစဉ်လာ ကြိန်ချဉ်မှ "မက်လင်ချဉ်သီး" ၎င်းမှ "ဆောက်ချဉ်သီး" ဟူ၍သာ မှတ်စေလိုသည်။

www.burmeseclassic.com

ပန်းသောရောဂါပျောက်အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း-ဝါတဗျာဓိရောဂါပိုင်းမှ

ဒဿမူ ၁၀-ပါး ၆၀-သားစီ၊ ရေ ၇၆၈-သား၊ အမြစ် အရွက် အကိုင်း အခက် အနှစ်နှင့် တကွသော ဗီပုပ် ၆၀-သား၊ ရေ ၇၆၈-သား၊ ဒဟသာ ကိုင်း ၆၀-သား နှင့် ၎င်းအားလုံးသော ဆေးဘက်တို့ကို အသီးသီးကျို ချက်ပါ။ လေးပုံ တပုံကျန်သောအခါချပါ။

၎င်းပြုပ်ဆေးရည်နှင့်အတူ နှမ်းဆီ ၇၅-သား

၁။	ပိတ်ချင်းမြစ်	၆-သား	၇။	ဆားပုပ်	၆-သား
၂။	ကန့်ချုပ်နီမြစ်	။	၈။	ပဲဆိမ့်နီ	။
၃။	ဂျုံဆား	။	၉။	ဇီဝနီယဂိုဏ်းဝင် ဆေး	
၄။	နွယ်ချို	။		ဘက်များအသီးသီး	၁-သားစီ
၅။	ဗီပုပ်	။	၁၀။	ချင်းခြောက်	၁၅-သား
၆။	သိန္ဓောဆား	။	၁၁။	ချီးသီး	။

၎င်းဆေးဘက်တို့ကိုယူ၍ မီးညွှင်းညွှင်းဖြင့်ချက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ကိုယ်လိမ်းဆီ၊ ဝမ်းချုဆီ၊ ဆီးအတွင်းသို့သွင်း ၍ချုဆီ (ဆီးချုဆီ)၊ သောက်ခြင်း၊ နှာနှပ်ခြင်း စသည်တို့ဖြင့် အလိုရှိ သလို အမျိုးမျိုး လုပ်သည် ရှိသော် လေမျိုး ၈၀၊ သည်းခြေမျိုး ၄၀၊ သလိပ်မျိုး ၂၀ တို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။

ဤဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော် ဒူးခေါင်းကြီးရောဂါ၊အရိုးကျိုးသောရော ဂါ၊ ဝမ်းမီး နုန့်သော ရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်သော ရောဂါ၊ ဝက်ရူးရောဂါ၊ မူးသောရောဂါ၊ မျက်စိစသည် ဣန္ဒြေ အားနည်းသော ရောဂါ၊ အရေ၊ အကြော အဆစ် အမြစ်၌ ဖြစ်သော ရောဂါ၊ အထူးသဖြင့် ဒူးခေါင်း၌ဖြစ် သောလေရောဂါကို ပယ်ပျောက်နိုင်၏၊ ခြေထောက်နှင့် ကျောက်ကုန်းတို့ ၌ဖြစ်သော လေရောဂါ တို့ကိုလည်း ပယ်ပျောက်နိုင်၏၊ မြင်း ဆင် တို့၏ လေ ရောဂါကိုလည်း အကျိုးပြုနိုင်၏၊ လေကြောင့် ကောက်ကွေးသော သူငယ်နာ အစိတ် အပိုင်း များကို ပျံ့နှံ့ စေ၏၊ ထို့ကြောင့် ဤဆေးကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ပသာဒဏီတေလ"(အကြောပြန့်ဆီ) ဟုဆိုအပ်၏၊ဤဆေးကြောင့်စက္ခု စသော ဣန္ဒြေများကိုသစ်လွင် တောက်ပြောင်အောင် လုပ်နိုင်၏၊ လူအိုများအတွက်မှာမူကား "ရသာယန" ဆေးတည်း၊ ဤဆေးသည် ကဏ်းသော သူတို့အတွက်နှင့် နပုံး ပန်းသေ တို့ကို ကိုယ်ဝန် အခိုက်အတန့်၌ ယောကျ်ားများကဲ့သို့ အားအင်ပြန့်ပွားစေနိုင်၏၊ အား, အဆင်း, ဝမ်းမီး ကို တိုးပွားစေ၏၊ ဆံပင်ဖြူခြင်း, အရေတွန့်ခြင်း စသော အိုမင်းခြင်း၏ အမှတ်အသားကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ လေဖြတ်သော ရောဂါ, ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ် အပိုင်း ခြောက်သွားခြင်း, လေကြောင့်ဖြစ်သော အလုံး စသော ရောဂါကိုပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ခံတွင်းတင့်တယ်ခြင်းနှင့်ယှဉ်ပြီးလျှင် ဣန္ဒြေ တို့ကို အညစ်အကြေးကင်းစင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်၏။

ဒဟာသကိုင်းလှူဝအားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း-ဝါတဗျာဓိရောဂါပိုင်းမှ

ဒဟာသကိုင်း၆ဝိ-သားကို ရေ ၇၆ဂိ-သားတွင် ထည့်ပြီး ကျိုချက်ပါ၊ လေးပုံ တပုံကျန်လျှင် စစ်ယူပါ။

၁။	နှမ်းဆီ	၄ဂိ-သား	၁၄။	ပရန္ဒဝါ	၁၉၂ိ-သား
၂။	နွားနို့	၁၉၂ိ-သား	၁၅။	သဗျက်သီး	။
၃။	ကြာရိုး	။	၁၆။	ပဲဆိမ့်နီ	။
၄။	ကြာမြစ်	။	၁၇။	မြေပုံခရမ်းငယ်	။
၅။	ကြာသီး	။	၁၈။	မြေပုံခရမ်းကြီး	။
၆။	ကြာဝတ္ထု	။	၁၉။	ဖာလာငယ်	။
၇။	မြွတ်လေးပွင့်	။	၂၀။	မုတ်ခါး	။
၈။	သဘော်မြက်မွှေးအမဲ	။	၂၁။	တြိဖလ (ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့်)	။
၉။	နွယ်ချို	။			
၁၀။	ဥပသကာ	။	၂၂။	နွားမြက်ရင်း	။
၁၁။	ကြာပွင့်	။	၂၃။	နံ့သာနီ	။
၁၂။	ကန့်ကော်ဝတ္ထု	။	၂၄။	ဒန့်သကူး	။
၁၃။	မေဒါ ( )	။			

၎င်းဆေးဘက်အားလုံးတို့ကို ရော၍ကြိတ်ပြီးလျှင် နှမ်းဆီကို လေးပုံ တပုံယူ၍ ဆီဆေးချက်နည်းအတိုင်း ချက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား....ညဉ့်အခါ ထိုးအောင့်သော လေရောဂါ၊ ရတ္တပိုတ်(သွေးအန် သွေးကျ)ရောဂါ၊သွေးရိုစီးသောရောဂါတို့ကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ခန္ဓာကိုယ်ဝပြောခြင်း၊ အားအင် တိုးပွားခြင်းကို ဖြစ်စေသည့်အပြင် ပိန်ကြုံသောသူများအတွက် အသားကို တိုးပွားစေ၏၊ သုက်ပျက်သောရောဂါ၊ ယောနိဒ္ဒ ဖြစ်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ပန်းသေရောဂါရှိသောသူသောက်လျှင် လိမ်းလျှင် ဝမ်းချူ့ရာ၌ သုံးလျှင် မွေ့လျော်ဘွယ် ဏာမသတ္တိရှိလာပါလိမ့်မည်။

သန္ဓေရအားတိုးဆေး

စံက္ကာဓတ္တကျမ်း–ဝါတဗျာဓိရောဂါပိုင်းမှ

၁။	ဥပသ်ကာ	၃ိ-သား	၆။	မြို့ပျက်ခရမ်းငယ်	၃ိ-သား
၂။	ပြိသာပဥ္စိ	( ) ။	၇။	မြို့ပျက်ခရမ်းကြီးအမြစ်	။
၃။	ရွှေတံတိုင်း	။	၈။	သင်းဝင်ပုပ်	။
၄။	ကညွတ်ဥ (ရှင့်မတက်)	။	၉။	ဝက်ချေးဖနဲ	။
၅။	ရေဒုက်သောရ ( )	။	၁၀။	လိပ်ဆူးရွှေမြစ်	။

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို အသီးသီးယူ၍ ကြိတ်ပြီးလျှင် နွမ်းဆီ ၄၈-သားနွားနို့ သို့မဟုတ် ဆိတ်နို့ ၁၉၂-သားကိုယူ၍ ဆီချက်နည်းအတိုင်း ချက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....မြင်း၊ ဆင်၊ လူတို့၏ အမျိုးမျိုးသော လေရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ အသက်ကို တိုးပွားစေနိုင်၏၊ လားမများသည်မင် ကိုယ်ဝန်ကို ဆောင်နိုင်၏။ မိန်းမများမူကား အဘယ် ဆိုဘွယ်ရာရှိပါအံ့နည်း။ ဤဆေးသည် နှလုံး၏ မူလအရင်းထိုးသော ရောဂါ၊ နံဘေး ထိုးသော ရောဂါများနှင့် တခြမ်း လေဖြတ်သော ရောဂါ များကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ကိုယ်ရေ ဝါသောရောဂါ၊ ကိုယ်ရေ ဖျော့သောရောဂါ၊ ဆီးကျောက်သဲ ကျသောရောဂါများနှင့် ကျောက်တည် ရောဂါများကိုပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ မြစ်ခြောက်နာရောဂါ၊ လိင်ဥရောင်သော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရောဂါ၊ ပါး၌ရှိသော ဒလရောဂါ၊ ကျပ်ပုတီးနာရောဂါများနှင့် ပါဒရက်ရောဂါများ နှိပ်စက်ကုန်သော သူများနှင့် သားသွီးမရသော မိန်းမများ ဤဆေးကိုသုံးသင့်၏၊ ဘုန်းသမ္ဘာ တန်ခိုး သိဒ္ဓိ ရှိသော ဤဆေးနည်းကို "ဗိသာဏုိး" နတ်မင်းမိန့်ကြားခဲ့လေသည်။

ဘုရင်မင်းမြတ်လက်သုံး အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း—ဝါတများဓိကရောဂါဒိုင်းမှ

၁။ ရွှေတံတိုင်းပြုပ်ရည်	၄။ ဆီသီး
၂။ ဒသမူမြစ် ၁၀-ပါး	၅။ ကုလားပဲပြုပ်ရည်
၃။ မုယောဆန်	၆။ နွားနို့

၎င်းအားလုံးသောဆေးဘက်တို့ကို အသီးသီး ၈-ဆစီ နှမ်းဆီတဆ တို့ကိုယူပြီးလျှင်အောက်ပါဆေးဘက်များကို ထည့်ပြီးချက်ပါ။

မခုရဂိုဏ်းဝင် ဆေးဘက်များ

၇။ သိန္ဓော	၁၇။ တဂရကင်္ဂ(သနပ်ခါးအသား)
၈။ အကျော်နက်	၁၈။ ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်
၉။ သစ်စေးတမျိုး (ရာလ)	၁၉။ ကရဝေး
၁၀။ ထင်းရှူးကြီးအစေး	၂၀။ တဂရ (သနပ်ခါးမြစ်)
၁၁။ နတ်ထင်းရှူး	၂၁။ လေသိုက်
၁၂။ ပဲဆိမ့်နီ	၂၂။ ဥပသကာ
၁၃။ နံ့သာဖြူ	၂၃။ လင်းလေ
၁၄။ မန်းနု	၂၄။ ဇာညွှက်ဥ (ရှင့်မတက်)
၁၅။ ဖါလာ	၂၅။ ဒဟာသကိုင်း
၁၆။ စမုံစပါး	၂၆။ ပရန္နဝါမြစ်

၎င်းအားလုံးသော ဆေးဘက်တို့ကို ကြိတ်ပြီးမှ ဆီချက်နည်း အတိုင်းချက်၍ ရွှေခွက်နှင့်ဖြစ်စေ, ငွေခွက်နှင့်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် မြေအိုးနှင့်ဖြစ်စေ ထည့်ပြီးလုံခြုံစွာပိတ်၍ ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား....ဤ "ဗလာ" ရွှေတံတိုင်း ဆီဆေးသည် အမျိုးမျိုးသော လေဖေါက်ပြန်သောရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ အားအခြေအနေကို ထောက်ဆ၍ သားမွှားသော မိန်းမကို ဤဆေး တိုက်ကျွေးသင့်၏၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သောမိန်းမများကား၊ အားကုန်ခမ်းသော ယောကျ်ားများအတွက် သင့်၏၊ လေအား ကုန်ခမ်းခြင်း၊ သေကွင်းနေရာများ၌ထိခိုက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မည်သည့်နေရာမဆို ထိခိုက်ခြင်း၊ ပွတ်တိုက်မိခြင်း၊ ကျိုးခြင်း၊ ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ခြင်း၊ ထိုအခါမျိုး၌ ဤဆေးသည် လွန်စွာ အသုံးကျ၏။ ၎င်းပြင် "အက္ခေပက" (လေဆင်ဦးစီး) စသော လေရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ကြို့ထိုးသော ရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးသော ရောဂါ၊ ဘဝင်မြင့်သော လေရောဂါ၊ ဂူရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ၆-လတိုင်အောင် မှီဝဲ အသုံးပြုသော သူသည် လိင်ဥရောင်သော ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ဤဆေးသည် မင်း၊ ဥစ္စာကြွယ်ဝသောသူ၊ ချမ်းသာသောသူ၊ အထက်တန်းစားပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

အားအင်ပွားတိုး လိမ်းဆေးဆီ ချက်နည်း

ရောဂရတနာကရကျမ်း (၄၁၉)

၁။	နံ့သာဖြူ	၄-သား	၁၂။	နွယ်ကတိုး	၄-သား
၂။	နံ့သာနီ	။	၁၃။	ကျောက်သွေး	။
၃။	တောင်လှန်ကတိုး	။	၁၄။	ကံကုမံ *	။
၄။	အကျော်	။	၁၅။	ဂေါ်ရဇင်း	။
၅။	အကျော်နက်	။	၁၆။	ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	။
၆။	နတ်ထင်းရှူး	။	၁၇။	ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်	။
၇။	ထင်းရှူးဆီ	။	၁၈။	လေးညှင်း	။
၈။	ဒန့်သကူး	။	၁၉။	ဖာလာငယ်	။
၉။	ကွမ်းသီး	။	၂၀။	ဖာလာကြီး	။
၁၀။	ပရုပ်	။	၂၁။	ရာတန်စေ့	။
၁၁။	သားကတိုး	။	၂၂။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၃။ ဒန့်သကူးနီ ၄ဲ-သား
၂၄။ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ ။
၂၅။ သဘော်မျက်မွှေးအမဲ ။
၂၆။ မျက်မွှေးအဝါ ။
၂၇။ ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ် ။
၂၈။ သစ်ကြပိုးခေါက် ။
၂၉။ ဆေးဥတလုံး ။
၃၀။ ပန်းဥ ။
၃၁။ ကျောက်သွေး ။
၃၂။ နွားမြက်ရင်း ။
၃၃။ ကြောင်ပန်းစေ့ ။
၃၄။ ဆေးဥပသုကာပွင့် ။
၃၅။ သီရိဝါသ ( ) ၄ဲ-သား
၃၆။ သဘော်ပွဲလျက်(ဂုဂ္ဂုလု)။
၃၇။ ချိတ် ။
၃၈။ မြက်မွှေး ။
၃၉။ အင်တွဲ ။
၄၀။ ပတ္တကျည်းပွင့် ။
၄၁။ ကုံကုမံ ။
၄၂။ လင်းလေ ။
၄၃။ ပဲဆိမ့်နီ ။
၄၄။ တဂရ (သနပ်ခါး) ။
၄၅။ ဖရောင်း ။

၎င်းဆေးဘက်အားလုံးတို့ကို ကြိတ်ချေ၍ သတ်ထားပြီးသောဆီ ၄ဂိ-သားတွင်ထည့်ပါ၊ ဆီ၏လေးဆထက် ရေရောပြီးလျှင် မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ချက်ပါ၊ ဆီမျှသာကျန်သည်ရှိသော် ချပြီးစစ်ယူပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....၎င် ဆီဆေးကိုကိုယ်တွင်လိမ်းကျန်သည်ရှိသော် အသက် (၈၀) အိုမင်းသောသူ ဖြစ်သော်လည်း ချမ်းသာပြီးလျှင် သုက်အားတိုးပွားလာ၍ မိန်းမများ လွန်စွာ နှစ်သက်စေ၏၊ မြုံသော မိန်းမလည်း ဤဆေးကိုမှီဝဲလျှင် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်၏၊ ပန်းသေသောသူ ဖြစ်သော်လည်း ကာမဂုဏ်မှီဝဲနိုင်၏၊ သားသွီးနည်းပါးသော မိန်းမ သည်လည်း သားသွီးကိုရနိုင်၏၊ အသက်တရာတိုင်အောင်အသက်ရှည်၏၊ ဤနံ့သာဆီဆေးသည် ရတ္တပိတ်(သွေးအန်သွေးကျ) ရောဂါ,ခယ်ရှုဂ်ရောဂါ,ယားနာရောဂါတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

ဝက်ချေးဖနဲ့ ထောပတ် အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း ရာဇယက္ခမာရောဂါပိုင်းမှ

ဝက်ချေးဖနဲ့ ပဥ္စင်္ဂါးပါး ၁၀၀ိ-သားကို ရေ ၇၆ဂိ-သားတွင် ထည့်ပြီး ကျိုပါ၊ လေးပုံ တပုံကျန်လျှင်ချပြီး ပြုပ်ဆေးရည်နှင့် လေးတူ ထောပတ်၊ ၎င်းထောပတ်နှင့် လေးတူ နွားနို့၊ ထောပတ်၏ ၂-ဆထက် ရေကိုယူ၍ ကျိုချက်ပါ၊ဆေးချက်ပြီးနောက် အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

[illegible]

၁။	ဘောက်မဲ့	၁၂-သား	၁၀။	မြေဇာဖြူ	၁၂-သား
၂။	ရွှေတံတိုင်း	။	၁၁။	ကညွတ်ဥ(ရှင့်မတက်)	။
၃။	နွယ်ချို	။	၁၂။	မေဒါ ( )	။
၄။	ပရန္နဝါ	။	၁၃။	မဟာမေဒါ ( )	။
၅။	ကြာဖြူ	။	၁၄။	ကြာရိုး	။
၆။	ရေမနေသီး	။	၁၅။	ကြာစွယ်	။
၇။	လွန်ပင်	။	၁၆။	ကျွဲခေါင်းသီး	။
၈။	ခွေးလေးယားစေ့	။	၁၇။	ဝက်မြေဇာဥ	။
၉။	ဒဟုသဲကိုင်း	။			

၎င်းဆေးဘက်အားလုံးကိုကြိတ်ပြီးလျှင် ထောပတ်နှင့်ကြော်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဤ "နာဂဗလာဃတ" (ဝက်ချေးဖနဲ ထောပတ်ဆေး)ကို မှီဝဲအပ်သည်ရှိသော်-ရတ္တပိတ်(သွေးအန်သွေးကျ)ရောဂါ၊ ရင်ဘတ်ဒဏ်သင့်နာ၊ ပူလောင်သောရောဂါ၊ မူးသောရောဂါ၊ ရေငတ်သောရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည့်အပြင် အားအင်တိုးပွားခြင်း၊ အဆီဩဇာ တိုးပွားခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ အရေတွန့်ခြင်း၊ အရွယ်မရောက်ခင် ဆံပင်ဖြူသော ရောဂါကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ (၆)**-သားအထိ** မှီဝဲအပ်သည်ရှိသော်.... အိုမင်းသောသူ ဖြစ်သော်လည်း လုင်မျိုကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်၏။

စားရန်အလေးချိန်—၃-သားမှ ၆-သားအထိ။

ကြောင်ပန်းပဥ္စငါးပါး အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း ရာဇယက္ခမာ ရောဂါဝိုင်းမှ

ကြောင်ပန်းပဥ္စငါးပါးကိုယူ၍ ထောပတ်ချက်နည်းအတိုင်း ချက်ပြီး စားအပ်သည်ရှိသော် အဆုတ်နာပျောက်ကင်းသည့်အပြင် နတ်ကဲ့သို့ကိုယ်ရောင်အဆင်း တင့်တယ်စေနိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နံ့သာဖြူအချစ် အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း ရာဇယက္ခမာ ရောဂါပိုင်းမှ

၁။ နံ့သာနီ
၂။ သဘော်ခမြက်မွှေးအမဲ
၃။ မြက်မွှေးအဝါ
၄။ ပန်းနု
၅။ နွယ်ချို
၆။ ဆေးကုလားမ
၇။ ဒန့်သကူး
၈။ ပဲဆိမ့်နီ
၉။ ထင်းရှူးကြီးအစေ့
၁၀။ နတ်ထင်းရှူး
၁၁။ ပန်းဥ
၁၂။ သစ်ကြပိုးခေါက်
၁၃။ ခန္ဓာသီ ( )
၁၄။ ဓာန့်ကော်ဝဏ္ဏ
၁၅။ ကရဝေး
၁၆။ လေသိုက်
၁၇။ ဆေးသူငယ်ချက်
၁၈။ ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်
၁၉။ ရတန်စေ့
၂၀။ ဆေးဥပသကာ
၂၁။ နွားမြက်ရင်း
၂၂။ နှပ်ချို့
၂၃။ နနွင်းနွယ်
၂၄။ ဥပသကာဖြူ
၂၅။ ဥပသကာညို
၂၆။ ကုလားဆောင်းမေခါး
၂၇။ လေးညှင်း
၂၈။ အကျော်နက်
၂၉။ ကုံကုမံ
၃၀။ သစ်ကြပိုးခေါက်
၃၁။ ရှောက်ကြီးစေ့
၃၂။ * နလိကာ ( )

နံပါတ် ၁၃-ခန္ဓာသီ ၎င်းကိုမရလျှင်လတာကတ္တူရီ(နွယ်ကတိုး)ကိုယူပါ၊

၎င်းအားလုံးသော ဆေးဘက်တို့ကို ကြိတ်ဆေးပြုလုပ်ပြီးလျှင် လေးဆထက်ဖြစ်သော နှမ်းဆီနှင့်, နှမ်းဆီ၏ လေးဆထက် ဒိန်ချဉ်၏ရေ့, ၎င်းနောက် နှမ်းဆီနှင့်လေးတူ ချိတ်ရည်ကိုယူ၍ရောထည့်ပြီး ဆီကိုချက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....၎င်း"စန္ဒနာဒိတေလ"(နံ့သာဖြူဆီဆေး)သည် ဂြိုဟ်စွဲသူငယ်နာအမျိုးမျိုးကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ အားနှင့်အဆင်းကိုလည်း တိုးပွားစေနိုင်၏၊ ဝက်ရူးရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ အရူးရောဂါ၊ ကြက်သရေမဲ့ခြင်းများနှင့် ကိုယ်အရေအဆင်း မတင့်တယ်ခြင်းများကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ အသက်ကိုရှည်စေနိုင်၏၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဝပြောစေနိုင်သည့်အပြင် သူတကာ ချစ်ခင်စေနိုင်၏။

---

* **နလိကာ**ကို တိကျစွာမပြန်နိုင်သေးပါ၊ ၎င်းသည် အစေ့ဖြစ်၏၊မွှေး၏၊ တောရာသိပဲရိုင်းစေခန့် သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ "ပဝါရီ"ဟု ဟိန္ဒူများခေါ်ကြသည်။ တေလင်္ဂဘာသာဖြင့် (ပတ္တမှ) သုဂန္ဓိဒဗျ-လို့ခေါ်ကြသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီးဖြူသီး၏ အမည်များ

အသီးသုံးမျိုးတွင် အပါအဝင် ဖြစ်သော ဆီးဖြူသီး အကြောင်းကို ကျမ်းတကာတွင် ဆက်လက်၍ ရှာဖွေပြန်သော်....အံ့သြလောက်အောင်ပင် အသုံးပြုထားသည်ကို တွေ့ရပြန်သည်၊ မြန်မာများကား- ဆီးဖြူသီးဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်ရုံမှတပါး ထူးထူးခြားခြား ပြောပလောက်အောင် မရှိပေ၊ နိဃဏ္ဍု ကျမ်းများတွင်ကား....၎င်း၏အကျိုးပြုနိုင်သော သတ္တိကိုကြည့်၍ အမည်အမျိုးမျိုး မှည့်ခေါ်ကြကုန်၏။

၎င်းတို့ကား-ဝဿဋ္ဌာ၊ ဝသျာ၊ ခါကရီ၊ ဒိဗ္ဗာခါရ စသည်တို့ပင်ဖြစ်သည်၊ အမည်များကား များစွာပင်ကျန်သေး၏။ အဓိပ္ပါယ်မှာ-အရွယ်ကို တင်စေသောအသီး၊ သုက်ခါတ်ကို ပွားစေသော အသီး၊ အသက်ကို ဆောင်တတ်သောအသီး၊ နတ်ပြည်၌တည်ရာ ဖြစ်သောအသီး၊ (၎င်းကို စားလျှင် နတ်သြဇာကဲ့သို့ အကျိုးရှိ၏)။

ဆီးဖြူသီးနှင့် ဖန်ခါးသီး

ဆီးဖြူသီးသည် ဖန်ခါးသီးနှင့် အကျိုးပေးသတ္တိအားဖြင့် တူကြသည်သာဖြစ်၏။ အနည်းငယ်ထူးခြားချက်မှာ-ဆီးဖြူသီးတွင် ချဉ်သောအရသာပို၍ ဖန်ခါးသီးတွင် ဖန်သောအရသာပို၏၊ ၎င်းသည်ပင်လျှင် ပခါန အားဖြင့် ကူးခြားချက် ဖြစ်သည့်အတိုင်း ဆီးဖြူသီးသည် သည်းခြေ,သလိပ်ကိုထူးခြားစွာပယ်ဖျောက်နိုင်သည်၊ ဖန်ခါးသီးသည် လေ,သလိပ်ကို ထူးခြားစွာ ပယ်ဖျောက်နိုင်သည်၊ ဆီးဖြူသီးတွင်လည်း အငန်အရသာမှတပါး အရသာ ၅-ပါးလုံးပင် ရှာဖွေ၍ ယူနိုင်သည်ဟု ကျမ်းတကာတွင် ဖွင့်ပြထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

ဆီးဖြူသီး အကျဉ်းချုပ်ဂုဏ်သတ္တိ

သီးဖြူသီးသည်- အစာစားချင်စိတ်ကို ဖြစ်စေနိုင်၏၊ ပျို့အန်ခြင်းကို တားမြစ်၏၊ ဝမ်းတကျုတ်ကျုတ်မည်ခြင်းကို သက်သာစေ၏၊ ခါတ်ချုပ်မှုကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ရေငတ်ခြင်း၊ တကိုယ်လုံးပူခြင်းကို ငြိမ်းအေးစေနိုင်၏၊ဆာလောင်ခြင်းကိုပယ်ဖျောက်၏၊ သည်းခြေနှင့်ဆိုင်ရာရောဂါများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အထူးတောင်း၏၊သွေးအန်၊သွေးကျ၊သွေးလွန်၊သွေးသွန်ရောဂါတို့အတွက် အသင့်ဆုံးဖြစ်၏၊ မျက်စိနှင့်ဆံပင်များကို အထူးအကျိုးပြု၏။ ကျိုးသော အရိုးများကို ဆက်စေ၏၊ အမြိုက်ကဲ့သို့ ပင်ပန်းမှုကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ကျင်ချောင်း၊ သားအိမ်၊ နေရာတလျှောက်တို့၌ အနာ၁ရောဂါတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ အားကိုဖြစ်စေ၏၊ အကောင်းဆုံး "ရသာယန" အသက်ရှည်ဆေးတမျိုးဖြစ်၏။

ကာမသတ္တိဆီးဖြူမှုန့် အားတိုးဆေး

အဋ္ဌင်္ဂဟဒယကျမ်း (၉၇၄) ဝါဇီကရဏပိုင်းမှ

၁။ ဆီးဖြူသီး ၂။ ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ)

ဤဆေးဘက် ၂-မျိုးတို့ကို အမျှစီယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် သကြားနှင့် ရော၍ နွားနို့ ပူပူနှင့် သောက်သည်ရှိသော် ကာမသတ္တိ စွမ်းအားကြီးမား လာပါလိမ့်မည်။

ဆုင်ပြောင်ကြီးရုပ်ပျိုအားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း (၉၂၉) ရသာယနပိုင်းမှ

၁။ ထောပတ်
၂။ ဆီးဖြူသီးမှုန့်
၃။ သကြား
၄။ နှမ်းမှုန့်
၅။ ပေါက်စေ့

ဤဆေးဘက် ၅-မျိုးတို့ကို လေးတူယူပြီးလျှင် ပျားရည်ရော၍ညှိ၍ အခါစားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....အရေတွန့်ခြင်း, ဆံဖြူခြင်း ရောဂါများ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။ လုင်ပျိုပမာဖြစ် လာပါလိမ့်မည်၊ ဆင်ပြောင်ကဲ့သို့ အားမာန် ကြီးပါလိမ့်မည်၊ ကြာသပတေးဂြိုဟ်ပမာ အသိဉာဏ် ပွားမည်ကေန်ဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆံပင်နက်ဆီးဖြူသီးသက်ရှည်အားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း(၉၂၉)ရသာယနပိုင်းမှ

၁။ ဆီးဖြူသီး ၂။ ကြိတ်မှုန်ရွက်

ငင်းဆေးဘက် ၂-မျိုးတို့ကို လေးတူယူပြီး အမှုန့်ပြုပါ၊ ငင်းဆေးမှုန့်ကို အမြဲမှီဝဲသောသူသည် ဆံပင်များ ညိုမှောင်ခြင်း, ဣန္ဒြေများ အညစ်အကြေးကင်းခြင်း, မျက်စေ့သန့်ရှင်းစွာ မြင်လာခြင်း စသည်ကိုအကျိုးပြုစေသည့်အပြင်၊ သေလုနီးပါးလောက် ပေါ်ပေါက်နေသော ရောဂါများမှပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

ဆီးဖြူသီးမှုန့်သက်ကြားအိုလူပျိုဖြစ်အားတိုးဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း(၉၂၉)ရသာယနပိုင်းမှ

အမြဲမပြတ် ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည်ကို မှီဝဲသွားသည့်ရှိသော်, အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်သောရောဂါ,ပျို့အန်သောရောဂါ, ပူလောင်သောရောဂါ, ခတ္တဝေမိုက်မူးသောရောဂါ, အရေတွန့်သောရောဂါ, ဒူလာရောဂါ, မျက်စီမှုံ ရောဂါ,မျက်ထောင့်,မျက်လုံးအတွင်းဖြူခြင်း,နီခြင်းဖြစ်သောရောဂါ သုက်ပျက်သောရောဂါ များပျောက်ကင်းသည့်အပြင် အိုမင်းသောသူဖြစ်သော်လည်း မိန်းမများကိုမှီဝဲရာ၌ လူပျိုကဲ့သို့ သွားလာနိုင်၏။

ပိုတုံးရောင်ဆံပင်နက်အားတိုးဆေး

ဂရုလ ပုရာဏကျမ်းမှ

၁။ သစ်ဆိမ့်သီးအဆီ
၂။ ဒုတ္ထာ
၃။ နွားမြက်ရင်းခေါင်း
၄။ မြိုင်စိန်
၅။ လိပ်သည်းခြေ
၆။ သံမှုန့်
၇။ နှပ်ချို့မြစ်
၈။ ဝက်ချေးဖနဲမြစ်
၉။ ကြိတ်မှုန်ရွက်

ငင်းဆေးဘက် ၉-မျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ ဆီချက်ပါ၊ ငင်းဆီကို ခေါင်းတွင် လိမ်းကျန်သည့်ရှိသော် ထိုသူ၏ဆံပင်သည် မည်သည့်အခါမှ ဖြူလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆံပင်ကောင်းဆေး

ဂရုလ ပုရာဏကျမ်းမှ

ဆီးဖြူသီး အခြောက်ကို ရေနှင့် ကြိတ်ပြီးလျှင် ဦးခေါင်းတွင် လိမ်းကျန်၍ အတန်ငယ်ကြာပြီးနောက် ရေချိုးပါ၊ ၎င်းနည်းအတိုင်း အသုံးပြုသွားသည်ရှိသော် ခေါင်းတွင်ဖြစ်ပေါ်သော ချေး, ညှော်, ဒက်,အနာစသည် ကင်းပြီးလျှင် ဆံပင်များလည်း မည်သည့်အခါမှ ဖြူလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

ဆီးဖြူသီးအသားလှရေချိုးဆေး

ဂရုလ ပုရာဏကျမ်းမှ

ဆီးဖြူသီးအခြောက်ကို နှမ်းဖြူဖြင့်ကြိတ်ပြီးလျှင် ကိုယ်တွင်အမြဲမပြတ်ပွတ်နယ်ပြီးနောက် အတန်ကြာသောအခါ ရေနွေးဖြင့် ရေချိုးသည် ရှိသော်....အညစ်အကြေး ပျောက်ကင်းပြီးလျှင် အရောင်အဆင်း လှပလာပြီးလျှင် အသားအရေတွန့်ခြင်းမှ ကင်းပါလိမ့်မည်။

ဆီးဖြူသီး သွေး အားတိုးဆေး

ဂရုလ ပုရာဏကျမ်းမှ

၁။ ဆီးဖြူသီးဆတ္တုရည် ၂။ ကြံသကာခဲ

၎င်း ၂-မျိုးတို့ကိုရော၍ မီးညွှင်းညွှင်းဖြင့် ချက်ပါ၊ အညစ် အကြေး အမြှုပ်ထွက်လာသမျှကိုစွန့်ပစ်ပါ၊ ပြစ်ခဲလာသောအခါ မီးဖိုပေါ်မှချ၍ အောက်ပါဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

ထည့်ရန် ဆေးဘက်များကား

၁။	ပိတ်ချင်းသီး	၁ ကျပ်	၄။	ချင်းခြောက်	၁ ကျပ်
၂။	နွယ်ချို	။	၅။	ဝါးစိန်	။
၃။	သဗျက်သီး	။	၆။	ပျားရည်	။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား....သွေးအားနည်းသောရောဂါ၊ကိုယ်ရေဝါသော ရောဂါ၊ သည်းခြေနှင့်ဆိုင်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏၊ သုက် ရည်ကျခြင်း၊ အိပ်မက်တွင် သုက်လွှတ်ခြင်း ရောဂါတို့ကို အထူးဖျောင်း စေ၏။

စားရန်အလေးချိန်....၆-သားမှ ၁၂-သားအထိ။

မှတ်ချက်။ ပျားရည်ကို အေးသောအခါမှထည့်ပါ။

ဆီးဖြူသီးသံပြာသက်ရှည်အားတိုးဆေး

ဂရုလပုရာဏကျမ်းမှ

၁။ ဆီးဖြူသီး	၁၂	၃။ သကြားခဲ	၁၂
၂။ ပိတ်ချင်းသီး	။	၄။ သံပြာ	၂၄

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို အမှုန့်ပြုပြီးမှီစဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား... သွေးအားနည်းသောရောဂါ၊ သွေးအန်, သွေး ကျ, သွေးလွန်, သွေးသွန်နာ၊ အစာအိမ်အချဉ်ပေါက်သောရောဂါ၊ ဝမ်း မီးနန့်ခြင်း,ဝမ်းပျက်,ဝမ်းရောင်ရောဂါ စသည်များကို ကောင်းစေ၏။

စားရန်အလေးချိန်.... ၂-ရတီ။

ဆီးဖြူသီး သံပြာ သက်ရှည်အားတိုးဆေး

ဂရုလပုရာဏကျမ်းမှ

၁။ ဆီးဖြူသီး	၄၈	၃။ နွယ်ချို	၁၃
၂။ သံပြာမှုန့်	၂၄		

၎င်းတို့ကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည်နှင့်ပင် (၇) ကြိမ် ထုံ့ပြီး နေလှမ်းပါ၊ ခြောက်သွေ့သောအခါ ပုလင်းတလုံးတွင် ထည့်၍ သိမ်းထားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဝမ်းတကျုတ်ကျုတ်မည်ခြင်း၊ အသဲရောင်ခြင်း၊ သည်းခြေနှင့် ဆိုင်သော ရောဂါနှင့် အခြားသော ရောဂါများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

ရေလဲကား.... ထောပတ်နှင့် ပျားရည်ကိုသောက်ပါ။

စားရန်အလေးချိန်....၃-ရတီမှ ၆-ရတီအထိ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီးဖြူသီးအကောင်းဆုံးသက်ရှက်ဆေး

ဂရုလပုရာဏကျမ်းမှ

ဆီးဖြူသီးမှုန့်အလေးချိန် ၃၅-၄၄-သားကို ဆီးဖြူသီးအလုံးတထောင် သတ္တုရည်ဖြင့် (၂၁) ကြိမ်နယ်ပြီး နေလှမ်းပါ၊ ၎င်းနောက် ပျားရည် ၃၅-၄၄- သား၊ ထောပတ် ၃၅-၄၄- သား၊ ပိတ်ချင်းမှုန် ၃၅-၄၄- သား၊ သကြားခဲ ၁၈-သား တို့ကို ထောပတ်သုတ်ထားသော အိုးတွင် ထည့်ပါ၊ တော်သလင်းလအခါ ကျင်းတူး၍မြုပ်ပြီးလျှင် မိုးကုန်သောအခါ ဖော်ထုတ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....မျှတစွာနေထိုင်စားသောက်သွားသောသူသည် အိုခြင်းနှင့်ဆိုင်ရာ ကိုယ်အနေ ဖောက်ပြန်မှု ဖြစ်လာမည်မဟုတ်၊ အသက် (၁၀၀) တရာ ကြံ့ခိုင်စွာတည်နိုင်သော အကောင်းဆုံး " ရသာယန " ဆေးတော်ကြီးဖြစ်၏။

စားရန်အလေးချိန်.... ၁၂-သားမှ ၁၆-၁၇-သားအထိ။

ဆီဖြူသီး သက်ရှည်ဆေး

ဂရုလပုရာဏကျမ်းမှ

ဆီးဖြူသီးမှုန့် ၃၅-၄၄-သားကို ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည်နှင့်ပင် နယ်ပြီး အခြောက်လှမ်းပါ၊ ထိုဆီးဖြူသီးမှုန့်၏ လေးပုံ တပုံ သံမဏိကို ပြာချ၍ ထည့်ပြီးလျှင် အောက်ပါဆေးဘက်များကို ထည့်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။ ဖန်ခါးသီး
၂။ သစ်ဆိမ့်သီး
၃။ ဆီးဖြူသီး
၄။ နနွင်း
၅။ သာလှပဦပင်
၆။ လင်းလေ
၇။ အိပ်မွှေ့သီး
၈။ ဆင်တုံးမနွယ်
၉။ ချင်းခြောက်
၁၀။ နွယ်ချို
၁၁။ ပိတ်ချင်းသီး

၎င်းဆေးဘက်များကို အမှုန့်ပြု၍ထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား....သုံးနှစ်တိုင်တိုင် မပြတ်စားသွားသည်ရှိသော်.... အိုမင်းရင့်ရော်သောအဖြစ်ကိုစွန့်၍ (တဖြေးဖြေး လူပျိုဖြစ်လာပြီးလျှင်) အနှစ် (၁၀၀) တရာတိုင်အောင် အသက်ရှည်စေ၏၊ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို လည်း ပျောက်ကင်းစေ၏၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဆိပ်နှင့်စပ်သမျှမဖြစ်နိုင်ပါ၊ ကျောက်တုံးကဲ့သို့ ကိုယ်အသား တင်းမာလာပါလိမ့်မည်၊ ကိုယ်တွင်း၌ ရှိသောပိုး, ကူးစက်တတ်သော ပိုးတို့၏ ဒုက္ခပေးမှုကို မည်သည့် အခါမျှ မတွေ့နိုင်ပါ၊ ဆေး ကြေကျက် သွားသောအခါ ညနေချမ်း အချိန်တွင် မုယ်ပဲခြမ်း၏ အရည် နွားနို့နှင့် အတူ ထောပတ် ခပ်များများ ထည့်၍ သလေးဆန်ဖြင့် ထမင်းကိုစားသင့်သည်။

စားနည်းမှာ...ရှားဖြူပြုပ်ရည်ထု ထားသည့် နွားနို့မှ ထုတ်ယူသော ထောပတ်နှင့် ပျားရည်, သကြား ရောပြီးလျှင် နံနက်စောစောအခါတွင် စားပါ။

စားရန်အလေးချိန်— ၃-ရတီမှ ၁၀-ရတီအထိ။

မှတ်ချက်။ နွားနို့တွင် ရှားဖြူခေါက်များကို ထုထောင်း ထည့်ပြီးနောက် ထုတ်ပစ်၍၊ ၎င်းဒိန်ချဉ်မှ ထုတ်ယူသော ထောပတ်မျိုးကိုဆိုသည်၊ အထက်ပါဆေး၏ အကျိုး၌ အဆိပ်နှင့်ပိုးတို့ကို နိုင်ကြောင်း များစွာဆိုထားလေသည်၊ လူတို့ ခန္ဓာကိုယ်၌ လေ, သလိပ်, သည်းခြေ, တြိဒေါသအဆိပ်, အညစ်အကြေးအဆိပ်စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် များစွာ တည်ရှိကုန်၏။ **ဥပမာ**.... သက်ရမည့်သွေးသည် မသက်ခဲ့သော်.... ထိုသွေးသည် အဆိပ်ဖြစ်၍ တကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့သလောက် ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်၏။ သွေး, ကျင်ကြီး, ကျင်ငယ် စသည်တို့သည်လည်း ၎င်းအတိုင်းပင်တည်း။ ထိုသို့ အဆိပ်အမျိုးမျိုးနှင့် အပြင်အပမှ အဆိပ်ဖြစ်သောအစာ စားပြီးသည်နောက် မိမိနှင့်မသင့်၍အဆိပ်ဖြစ်သောအစာ, မြွေဆိပ်, ဇာင်းဆိပ်စသော အဆိပ်အမျိုးမျိုး စသည်ဖြင့် များစွာပင် ရှိသေး၏။ ပိုးနှင့်စပ်သမျှ ရောဂါတို့ကား.... ရေး၍ပင်ကုန်နိုင်မည်မဟုတ်တော့ပေ၊ ရှေးတုန်းက ဥဒဏ် အမြင်ဖြင့် ပိုးရောဂါအမျိုးမျိုးကိုပင် များစွာ ထုတ်ပြခဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သေး၏၊ ယခုကာလ မှန်ဘီလူး အမြင်ဖြင့် ကျယ်ပြန့်လာသောအချိန်မှာမူကား-နေရာတကာတွင် များစွာပင် ပိုးများရှိသည်ကို သိနိုင်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ကျမ်းများတွင် လာသည့်အတိုင်း အဆိပ်အမျိုးမျိုးကို နိုင်သည်ဟု သိရသည်မှတပါး ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် ဆီးဖြူသီးအကြောင်းကို ကိုယ်တိုင်သိရသည်မှာ-"ဆီးဖြူပင်အောက် မြွေမရောက်၊ ဆီးဖြူသီးကျင်း-မြွေမဆင်း၊ ဆီးဖြူလယ်ပြင်- မြွေမရှင်" ဟု ဆိုသည့်အတိုင်း ဆီးဖြူသီးဖြင့် မြွေနိုင်ရန် များစွာ အသုံးပြုထားသည်၊ မြွေပေါ်သောအရပ်၌ ဆီးဖြူသီးကို ဖြဲဖြန့်ပြီး လယ်စသည်ကို ရိတ်ဖြတ်ကြသည်၊ ဒါးပီး ဒုတ်ပီးစသော ကာယသိဒ္ဓိဆေး ထိုးထားသောသူသည် ဆီးဖြူသီးကိုမစားရ၊ ထိုးထားသော အဆိပ်များကို ပြေစေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ မီးသွေးဖုတ်သောအခါ ဆီးဖြူသား အနည်းငယ်ပါသွားလျှင် မီးသွေးတဖိုလုံး သုံးမရ ဖြစ်၏။ လူသေအလောင်း မီးရှို့သောအခါ ဆီးဖြူသားပါလျှင် မလောင်၊ ကောက်ညှဉ်း ချက်ထားသော အိုးတွင် ဆီးဖြူကို[illegible]နှင့် မွေလိုက်သော်-ထိုကောက်ညှင်း မကျက်တော့ပေ စသည်ဖြင့် များစွာပင် ဖျက်ရာ၌ငှင်း၊ အကျိုးပြုရာ၌ငှင်း၊ ထင်ထင်ရှားရှား သတ္တိရှိသော အပင်ဖြစ်သည်၊ ဆီးဖြူသားကိုဖေါက်၍ ပြဒါးသင့်ရုံ ထည့်ပြီးလျှင် ၎င်းအသားနှင့်ပင် ပြန်ပိတ်၍ မီးညှင်း, မီးလတ်, မီးပြင်း သုံးမျိုးဖြင့် ဖုတ်ယူသော်.... ပြဒါးအမာခံကို ရစေနိုင်သည်အထိ ဖြစ်၏။

ဆီးဖြူသီး ရုပ်လှ သက်ရှည်ဆေး

ဂရုဠ ပုရာဏကျမ်းမှ

ဆီးဖြူသီးမှုန့်ကို ထောပတ်, ပျားရည်, ဆီတို့ဖြင့် ရောနှော၍ တလကိုင်အောင် စားသည်ရှိသော်- အသံ ကောင်းခြင်း, ခန္ဓာကိုယ် အရောင်အသွေး လှပတင့်တယ်ခြင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ (ဆရာကြီးဘောဇအဆို)။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီးဖြူသီး အရွယ်နု ရုပ်ပျို သက်ရှည်ဆေး

ဂရုလ ပုရာဏကျမ်းမှ

ဆီးဖြူသီးမှုန့်ကို ရေ့ထောပတ်ပျားရည် ရေလှဲများဖြင့် ညဥ့်အခါ စားသည်ရှိသော် ဝမ်းမီးတောက်ပ လာပါလိမ့်မည်၊ နှာခေါင်းနာ မျက်စိနာ အထူးအားဖြင့် ကျန်းမာ သန်စွမ်းလာပါလိမ့်မည်၊ အရွယ်ဗျိုမြစ် နုနယ်လာပါလိမ့်မည်။

ဆီးဖြူသီးရုပ်ပျိုသက်ရှည်ဆေး

ဂရုလ ပုရာဏကျမ်းမှ

ဆီးဖြူသီးအမှုန့်ကို ပျားရည်၊ သကြားခဲ၊ ထောပတ် တို့နှင့် ရော၍ အမြဲစားသွားသည်ရှိသော် အရွယ်မအိုဘဲ အိုစေသောဇရာကို ပယ်နှိမ်ပြီးလျှင် ကျန်းမာဝဖြိုးလျက် အသက်တိုး၍ ရှည်ပါလိမ့်မည်။

ဆီးဖြူသီး အသက်တရာ အနာကင်းဆေး

ဂရုလပုရာဏကျမ်းမှ

ဆီးဖြူသီးသတ္တုရည်ဖြင့် စပ်၍ ရေအမြဲချိုးသောသူသည် အမြဲကျန်းမာသျက် ကြက်သရေမင်္ဂလာ အရောင်အဆင်းနှင့် ပြည့်စုံပြီး အသက် ရာကျော်ရှည်ပါလိမ့်မည်၊ ထိုသူသည် ဖြူဖွေးသော ဆံပင်များလည်း မဲလာပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ ပုရာဏကျမ်းပြုဆရာကြီးများသည် ဆီးဖြူသီးတွင် အမြဲကြက်သရေရှိသည်ဟု ယူဆကြသည်။

ဆီးဖြူသီး ဆံပင်ကောင်းဆေး

ဂရုလပုရာဏကျမ်းမှ

ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည်ဖြင့် ဆံပင်များကို ဆေးကျော လျှော်သည်ရှိသော်-ဆံပင်အတွက် များစွာအကျိုးရှိပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီးဖြူသီး ဆံပင်ကောင်းဆေး

ဂရုလပုရာဏကျမ်းမှ

ဆီးဖြူသီးကိုဆီနှင့်ချက်၍ နေ့စဉ် ဆံပင်များကို လိမ်းသည်ရှိသော်.... ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ ဆီးဖြူသီးရည် လေးဆ, ဆီတဆ ချက်ပါ အရည်ခမ်း၍ ဆီအလေးချိန်သာကျန်သောအခါချ၍ ၎င်းဆီကိုခေါင်း လိမ်းဆီအဖြစ်ဖြင့်လိမ်းပါ၊ တခေါင်းလုံးနှံ့အောင် ပွတ်နယ်လိမ်းထည့်ပြီးနောက် ထိုဆေး၏အငွေ့များ အတွင်းသို့ စွဲဝင်အောင် အဝတ်ပုဝါတခုခုဖြင့် ခေတ္တပေါင်းစည်းထားပါ။

ဆီးဖြူသီး ဆံပင်ကောင်းဆေး

ဂရုလ ပုရာဏကျမ်းမှ

နှမ်းမှုန့်, ဆီးဖြူသီးမှုန့်, ပဒုမ္မာကြာဝတ်ဆံ, နွယ်ချိုမှုန့် ၎င်းတို့ကို ပျားရည်နှင့်စပ်ပြီးလျှင် ခေါင်းတွင် လိမ်းကျံသည်ရှိသော်....ဆံပင်များ သန်ထွားလာမည်၊ အမြစ်အရင်း ထွားလာမည်၊ မဲမှောင်လာမည်။

ဆီးဖြူသီး ဆံပင်ကောင်းဆေး

ဂရုလပုရာဏကျမ်းမှ

ဆီးဖြူသီးကို သရက်စေ့အဆံဖြင့်ကြိတ်၍ ခေါင်းတွင်လိမ်းကျံပေးသည်ရှိသော်....ဆံပင်များ နက်မှောင်လာပါလိမ့်မည်။

ဆီးဖြူသီးသုက်လွှတ်ရောဂါပျောက်ဆေး

ရက္ခဝိညာဏကျမ်းမှ

တပို့တွဲလတွင် ဆီးဖြူသီးကို ခူးပြီးနေလှမ်းပါ၊ ခြောက်သောအခါ အစေ့များကိုထုတ်ပြီးအမှုန့်ပြုပါ၊ ထိုဆီးဖြူသီးမှုန့် ၁၂-သား၊ သကြားခဲ ၆-၇-သား၊ ၎င်းတို့ကို ရောစပ်၍မှီဝဲပါ၊ ရေအေးအေး ဝအောင်သောက်ပါ၊ ၎င်းအတိုင်း ၁၅-ရက်ခန့်မှီဝဲသွားသည်ရှိသော် အိပ်မက်တွင် သုက်လွှတ်သောရောဂါပျောက်ကင်းပြီးလျှင်အားအင်ပြည့်ဖြိုးလာပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တြိဖိုလ် (အသီးသုံးပါး) ကာမအားတိုးဆေး

သိဂ်ံဝရသံဟိတာကျမ်း-ဒုတိယကဏ္ဍ နဝမပိုင်းမှ

၁။ ဖန်ခါးသီး
၂။ သစ်ဆိမ့်သီး
၃။ ဆီးဖြူသီး
၄။ နွယ်ချို
၅။ ပန်းနု
၆။ နနွင်း
၇။ နနွင်းနွယ်
၈။ ကုလားဆောင်းမဲခါး
၉။ အိုင်မွှေ့သီး
၁၀။ ပိတ်ချင်းသီး
၁၁။ နွားမြက်ရင်း
၁၂။ ကြီးအားငယ်မြစ်
၁၃။ ကပ်ဖို
၁၄။ လင်းလေ
၁၅။ မေဒါ ( )
၁၆။ မဟာမေဒါ ( )
၁၇။ ကာကောလီ ( )
၁၈။ ခီရကာခကောလီ ( )
၁၉။ ဥပသကာညို
၂၀။ ဥပသကာဖြူ
၂၁။ ဆေးဥပသကာပွင့်
၂၂။ စမုံစပါး
၂၃။ ရှိန်းခိုမီးဖောက်
၂၄။ သစ်တက်လင်းနေ
၂၅။ နံ့သာဖြူ
၂၆။ နံ့သာနီ
၂၇။ ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်
၂၈။ ဝါးစိန်
၂၉။ ကြာ
၃၀။ သကြား
၃၁။ စမွတ်
၃၂။ နှပ်ချို့

ထိုင်းဆေးဘက် ၃၂-မျိုးတို့ကို ၁၂-သားစီယူပြီးလျှင် အားလုံးကြိတ်ပြီး အဆင်းအမျိုးတည်းရှိသော နွားမ၏နို့ကို ထောပတ် ချက်ပြီးလျှင် ၄၈-သားကိုယူ၍ ကြိတ်ဆေးတွင်ရောထည့်ပြီးလျှင် ကြိတ်ဆေး၏ ကောင်းမွန်စွာကျက်စေရန်အတွက် ထောပတ်ထက်လေးဆ နွားနို့ကို ထည့်ပါ၊ထိုင်းနောက် အားလုံးသောဆေးတို့ကို ကြေးအိုးတခုတွင် ထည့်ပြီး သို့မဟုတ် မြေအိုးတခုတွင်ထည့်ပြီးလျှင် ဖုသျှနက္ခတ်နှင့် စန်းယှဉ်သော နေ့ဖြစ်စေ, သို့မဟုတ် ကောင်းသောနေ့တနေ့တွင်ဖြစ်စေ, နွားချေးခြောက်တို့ဖြင့် မီးညင်းညင်းနှင့် ချက်ပါ၊ ထောပတ် သက်သက်ကျန်လျှင် ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ထိုင်းဆေးကို "တြိဖလဃဲတ" ထောပတ်ဆေးဟုခေါ်ဆိုအပ်၏၊ထိုင်းထောပတ်ဆေးကို "ဘာရဒွါဇ" ရသေ့သည်မိန့်ဆို ထားလေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငင်းဆေးကို ကောင်းမြတ်သောနေ့တွင် ယောကျ်ားကို ဖြစ်စေ မိန်းမကိုဖြစ်စေပေးပါ၊ ယောကျ်ားကို ပေးသည်ရှိသော် ကာမအားကိုဖြစ်စေပြီးလျှင် မိန်းမနှင့် အတူတကွ အမြဲမွေ့လျော် ပျော်ပါးနိုင်၏၊ ငင်း၏သားများလည်း အသိဉာဏ် လျှင်မြန်ခြင်းဖြစ်နိုင်၏၊ မြုံသောမိန်းမများသည် ဤထောပတ်ဆေးကို မှီဝဲသည်ရှိသော် သားသမီးကို ဖြစ်စေနိုင်၏၊ သားသမီးမွေးပါလျက် ပျက်စီးသေဆုံးသဖြင့် သားသမီး အဖတ်မတင်သောမိန်းမများ ထိုဆေးကို မှီဝဲသည်ရှိသော် သားသမီး ရပြီးလျှင် အသက်ရှည်ရှည် ထိုကလေးသည် တည်နေနိုင်၏၊ ငင်းပြင် အသိဉာဏ်ပညာများတိုးပွားနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ဆေးနည်းတွင် မေဒါ, မဟာမေဒါ, ဟုပါသည်၊ ငင်း ၂-မျိုးကိုမရလျှင် နွယ်ချိုကိုယူပါ၊ ကာကောလီ, ခိရကာကောလီ,ဟုပါသည်၊ ငင်း ၂-မျိုးမရလျှင် ဒဟာသကိုင်းကိုယူပါ။

ဒူလာရောဂါ၌အသုံးပြုရန် တြိဖိုလ်အသက်ရှည်ဆေး

သိဂ်ဓရသံဟိတာကျမ်း–ဒုတိယကဏ္ဍ ဆဋ္ဌမပိုင်းမှ

၁။ ဖန်ခါးသီး တဆ ၂။ သစ်ဆိမ့်သီး နှစ်ဆ

၃။ ဆီးဖြူသီး သုံးဆ

ငင်း ၃-မျိုးသောဆေးတို့ကို အမှုန့်ပြုပါ၊

ဆေး၏အကျိုးကား....ငင်းတြိဖိုလ်ဆေးကို မှီဝဲသည်ရှိသော် ဒူလာရောဂါ၊ ဖောရောင်သောရောဂါ၊ ဝိသမဖျားရောဂါ၊ သလိပ်ရောဂါ၊ သည်းခြေရောဂါများနှင့် နူနာရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့် အပြင် ဝမ်းမီးကိုလည်းတောက်ပစေ၏၊ ငင်းတြိဖိုလ်ကို "ရသာယန" ဆေးဟုဆိုအပ်၏။ ထောပတ်နှင့် ပျားရည်၊ ငင်းနှစ်ပါးကို အလေးချိန် မတူစေဘဲယူပြီးလျှင် တပေါင်းတည်းပြု၍ ငင်းတွင်တြိဖိုလ်ဆေးမှုန့်ကို ရောပြီးမှီဝဲသည်ရှိသော် မျက်စိရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆီးဖြူသီးမှုန့် လူလှ အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း(၂၉၃)ရသာယနပိုင်းမှ

ဆီးဖြူသီးမှုန့် ၁၉၂-သားကိုယူ၍ ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည်ဖြင့် ၇-ကြိမ် ထုံပါ၊ ၎င်းနောက် ပျားရည်, ထောပတ်, ပိတ်ချင်းသီး, ၂၄-သားစီနှင့် သကြား ၄၈-သားတို့ကို ရောစ၍ တနှစ်ပြည့်အောင် ထားပါ၊ တနှစ်ပြည့်သောအခါ ထုတ်ယူ၍အတိုင်းအရှည်ကို ကြည့်ပြီးစားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဆံပင်ဖြူရောဂါ ပျောက်ကင်းသည့်အပြင် ရုပ်အဆင်း၊ စွမ်းရည်သတ္တိတိုးပွားနိုင်၏၊ ခွန်အားနှင့် အသံသြဇာ တည်ကြည်ခိုင်ခန့်၏၊ ပညာဉာဏ် မှတ်ဉာဏ် သဘောဉာဏ်များနှင့် ပြည့်စုံနိုင်၏။

ရေလဲကား- နွားနို့ပူပူကိုသောက်ပါ။

စားရန်အလေးချိန်—၁၂-သား

ဆီးဖြူသီးမှုန့်သက်ကြားအိုလူပျိုဖြစ်အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း(၃၀၅)ဝုဿာဓိကာရပိုင်းမှ

ဆီးဖြူသီး သတ္တုရည်တွင် ဆီးဖြူသီးမှုန့်ကို စိမ်ပါ၊ (ထုံပါ) ၎င်းနောက် ခြောက်အောင်ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ၎င်းအမှုန့်ကိုသကြား၊ ပျားရည်၊ ထောပတ်တို့နှင့် ရောစပ်၍စားပါ၊ ၎င်းနောက်နွားနို့ကို သောက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....အသက် ၈၀-ပြည့်ကြွယ်ဝိုယွင်း၍ အိုမင်းသောသူဖြစ်စေကာမူ လုင်ပျိုကဲ့သို့ ပြုံးရွှင်မပျက် (အမော မဖက်ဘဲ) ကာမဂုဏ်သွားလာခံစားနိုင်၏။

စားရန်အလေးချိန်- ၆-သား

ဂေါဝိန္ဒာသဘာဆရာကြီး၏အသီးသုံးပါးအသက်ရှည်ဆေး

ဂရုဠပုရာဏကျမ်းမှ

အစာမစားမီ ဆီးဖြူသီး ၂-လုံး၊ အစာစားပြီး ဆီးဖြူသီး ၃-လုံး အစာကြေပြီးသည့်နောက် ဆီးဖြူသီး၁-လုံးတို့ကို ထောပတ်,ပျားရည်နှင့် စားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား.... ၎င်းနည်းအတိုင်း တနှစ်တိုင်အောင် မပြတ်မှီဝဲသွားသည်ရှိသော်- အနာရောဂါကင်းပြီးလျှင် အိုခြင်းကင်းပျောက်လျက် အသက်ရှည်ပါလိမ့်မည်။

အသီးသုံးပါး(ရှလပတ်ရေ) အသက်ရှည်ဆေး

စရကကျမ်းမှ

အသီးသုံးပါး ပြုပ်ရည်ကို သံအိုးအသစ်တွင် လိမ်းသုတ်၍ ၂၄- နာရီကြာအောင် ထားပြီးလျှင် ပျားရည်တွင် ထည့်၍ (ရှလပတ်ရည်) ကဲ့သို့ လုပ်ပြီးသောက်ပါ၊ ၎င်းဆေးကြေကျက်သွားသောအခါ ထောပတ် ခတ်များများထည့်ချက်ထားသော ထမင်းကိုစားပါ၊ ၎င်းအတိုင်း တနှစ်အထိ စားသွားသည်ရှိသော်.... အိုမှု နာမှု ကင်းလျက် အသက်ရှည်ပါလိမ့်မည်။

အသီးသုံးပါး ရင်သားကြွ အားရှိသက်ရှည်ဆေး

စရကကျမ်းမှ

၁။	အသီးသုံးပါး (ဆီးဖြူ, ဖန်ခါး, ဘင်္ကိုဇ်)	၇-၈-စိ	၃။	ဝါးစိန်	၆
			၄။	ပိတ်ချင်းသီး	၇
၂။	နွယ်ချို	၆-၈	၅။	သကြားခဲ	၉ိ

၎င်းဆေးဘက် (၅) မျိုးတို့ကိုအမှုန့်အညက်ပြုပြီးလျှင် နံနက်စောစောအခါတွင် ၃-သားကို ပျားရည်,ထောပတ်နှင့် တေ၍စားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဝမ်းမီးကို လွန်စွာ တောက်ပစေ၏၊ အဆုတ်, အသဲ,ရင်ပတ်တွင်ရှိ အသားများကို အားရှိထွားကြိုင်းစေ၏၊ အားအစွမ်းတိုးလာနိုင်၏၊ အမောအပန်းကို ခံနိုင်၏၊ အမြဲ စားသွားသည်ရှိသော်.... အကောင်းဆုံး "ရသာယန" ဆေးလည်းဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဥတုသုံးပါးနှင့် အသီးသုံးမျိုး သက်ရှည်ဆေး

ဂရုလပုရာဏကျမ်းမှ

၁။ ဆောင်းဥတု၌....အသီးသုံးပါး ၃-သား၊ သကြားခဲ ၆-သား၊ ချင်းခြောက်မှုန့်အနည်းငယ်ထည့်၍၊ နွားနို့ဖြင့် သောက်ပါ။

၂။ နွေဥတု၌....အသီးသုံးပါး ၃-သားကို သကြားခဲနှင့်ရော၍နွားနို့ဖြင့် သောက်ပါ။

၃။ မိုးဥတု၌.... အသီးသုံးပါး ၃-သားကို ချင်းခြောက် ၁၂-သားနှင့် ရောပြီးလျှင် နွားနို့ဖြင့်သောက်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... လေးလတဥတုစီဖြစ်၍ ဥတုသုံးပါး ၁၂-လ စေ့အောင် အလှည့်ကျ သောက်သွားသည်ရှိသော်- "ရသာယန" ဆေးဖြစ်ပြီးလျှင် နာမှု အိုမှုကင်းစေလျက် အသက်ရှည်ပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်ကျော်တရက်နေ့မှစ၍ တပေါင်းလပြည့်နေ့တိုင်အောင် "**ဆောင်းဥတု**" ဟူ၍ မှတ်ပါ၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော် တရက်နေ့မှ စ၍ ဝါဆိုလပြည့်နေ့တိုင်အောင်- "**နွေဥတု**"ဟူ၍မှတ်ပါ၊ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် တရက်နေ့မှ စ၍ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ တိုင်အောင်- "**မိုးဥတု**" ဟူ၍ မှတ်ပါ။

အသီးသုံးပါး ဆံပင်ကောင်းဆေး

ဂရုလပုရာဏကျမ်းမှ

၁။ ဖန်ခါးသီး	၃။ ဆီးဖြူသီး
၂။ သစ်ဆိမ့်သီး	၄။ သံမှုန့်

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို အမျှစီယူ၍ ချင်းရည်တမျိုးမျိုးဖြင့်ကြိတ်ပြီးလျှင် ဆံပင်ကို ပွတ်နယ်၍ လိမ်းသည်ရှိသော်...ဆံပင်အရောင် တောက်ပြောင်လာပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသီးသုံးပါး ဆံပင်ကောင်းဆေး

ဂရုလပုရာဏကျမ်းမှ

ဖန်ခါးသီးနှင့် ဆီးဖြူသီးအရည်ဖြင့် ရှေးဦးစွာဆံပင်ကို ဆေးကြော လျှော်ပါ၊ ၎င်းနောက်- ရေထိကရုံးနှင့် မဲပင်၊ ၎င်း ၂-မျိုးကို ထောင်းပြီး တည်းကြိတ်ပြီးလျှင် ခတ်ဖူးသံပင်ကိုယိမ်းပါ၊ ဤကဲ့သို့ပြုလုပ်သွားသော ဆံပင်သည် မည်သည့်အခါမှ ဖြူမည်မဟုတ်ပါ။

တြိဖလ-(အသီးသုံးပါး)

ဖန်ခါးသီး,ဆီးဖြူသီး,သစ်ဆိမ့်သီး, ၎င်းအသီးသုံးမျိုးကို ဆေးကျမ်း များတွင် "တြိဖလ" ဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်ကြသည်၊ ငြုပ်,ပိတ်ချင်း,ချင်း,၎င်း အစပ်သုံးမျိုးကို"တြိကဋုက်" ဟူ၍ခေါ်ဝေါ်သကဲ့သို့တည်း၊နေရာတကာ တွင် ၎င်းအသီးသုံးမျိုးကို အသုံးချကြသဖြင့် ထင်ရှားလှပေသည်။

သို့သော် မြန်မာများကား အသုံးနည်းကြပေသည်၊ "တြိကဋုက်" ဟူ၍ ဆေးစာထည်းတွင် ပါသောအခါ မြန်မာများ သိလွယ်ကြသလို "တြိဖလ" လူ၍ သာမည-(မဖေါ်ပြဘဲ) ဆိုလျှင် အသိနည်းပါးကြပေ သည်၊ ဆေးကျမ်းများတွင်ကား- လွန်စွာမှ အမွန်းတင်၍ အသက်ရှည်မှု တွင် လွန်စွာအကျိုးပြုသည့် အသီးဖြစ်ကြောင်းကို အောက်ပါ သာဓက စကားအချို့ကို ထောက်ဆခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပေသည်။

တြိဖလာ သဗ္ဗရောဂဟာ၊ မေဓာ, ယုသတိ ဗုဒ္ဓိဒါ။

အသီးသုံးမျိုးသည် ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ပယ်နိုင်၏၊ ထိုးထွင်းဉာဏ်ကို ပေး၏၊အသက်ကိုရှည်စေ၏၊သတိအမှတ်အသားကိုပေး၏၊ ပညာဉာဏ်ကို ပေး၏ဟု "ဝါဂ္ဘဋ" ဆရာကြီးသည် "အဋ္ဌင်္ဂဟဒယ" ဆေးကျမ်းတွင် မိန့်ဆို ထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

အသီးသုံးပါး၏ အကျိုးသွားဂုဏ်

ကျမ်းပေါင်းများစွာမှာပင် ထိုအသီးသုံးပါး၏ဂုဏ်သတ္တိအကျိုးသွား နှုရှးသားထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်၊ ၎င်းတို့မှ အကျဉ်းချုံး ထုတ်၍

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေါ်ပြလိုသည်မှာ....အသီးသုံးပါးသည် ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏၊ အစားအသောက်မြိန်စေ၏၊ အော့အန်သောရောဂါကို တားမြစ်နိုင်၏၊ လေလုံးရောဂါကို ကောင်းစေ၏၊ အဆီတိုးရောဂါ, သလိပ်ပွားသော ရောဂါ, သုက်ပျက်ရောဂါကိုချမ်းသာစေ၏၊ သလိပ်ဖောက်ပြန်မှု,သည်းခြေဖောက်ပြန်မှုကို တားမြစ်နိုင်၏၊ ဓာတ်ကိုမချုပ်စေ၊ သွေးမြင်းသရိုက် ရောဂါကိုနိုင်၏၊ သွေးအန် သွေးကျနာကို နိုင်၏၊ ဝိသမဖျား, ငှက်ဖျား, နှာစေးရောဂါတို့ကို လျင်မြန်စွာ ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ယားနာ, ဝဲနာအတွက်အလွန်ကောင်း၏၊ အရေပြားရောဂါ, အရေအဆင်းဖောက်ပြန်သောရောဂါ, နူနာကြီး (ကြွေကျသော နူနာ) များကို ဒါးကဲ့သို့ ပယ်သတ်နိုင်၏၊ အရေပေါ်တွင် ကွက်မဲသောရောဂါကို သန့်ရှင်းစေ၏၊ မျက်စိ အားနည်းခြင်းနှင့်မျက်စိရောဂါတို့ကိုပယ်ဖျက်နိုင်၏၊ နှလုံးကြည်လင်သန့်ရှင်းစေ၏၊ မှတ်ဉာဏ်ပွားစေ၏၊ ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သည့်အပြင် "ရသာယန" အသက်ရှည်ဆေးအတွက်အသုံးပြုရန် လွန်စွာသင့်ပေသည်။

ဖန်ခါးသီး

အသီးသုံးပါးတွင် ဖန်ခါးသီး၏ အကြောင်းရာ အကျိုးသွားကို ခွဲခြား၍ ရှေးဦးစွာပြလိုသည်မှာ ဖန်ခါးသီးကို "ဓန္ဝန္တရိ နိဃဏ္ဍု, ဘာဝပ္ပကာသ,ကာယဒေဝ" စသော ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းကြီးများတွင် အောက်ပါအတိုင်း ခေါ်ဝေါ်ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။

၁။	အဘယာ	ဘေးကင်းစေတတ်သောအသီး
၂။	အဗျထာ	ရောဂါဖျက်ဆီးမှုကို ကင်းစေတတ်သောအသီး
၃။	ပထျာ	ဓာတ်၇-ပါးနှင့်သင့်လျော်သောအသီး
၄။	အမတာ	အမြိုက်သုဓာဘုတ်နှင့်တူသောအသီး
၅။	ပါဏဒါ	အသက်ကိုပေးတတ် ရှည်စေတတ်သောအသီး
၆။	ကာယဋ္ဌာ	ကိုယ်ကိုပွားစီးစေတတ်သောသီး
၇။	ဒိဗ္ဗာ	နတ်ဆေးဝါးနှင့်တူသောအသီး
၈။	ဝိဇယာ	ရောဂါတို့ကိုအောင်နိုင်သောအသီး
၉။	အ မောဃာ	အကျိုးမဲ့ ကိုလုံးဝ မပြုသောသီး
၁၀။	ပမထာ	ရောဂါတို့ကိုမွှေနှောက် ထုတ်ပစ်သောအသီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြန်မာများသည်ဖန်ခါးသီးကို ဖန်ခါးသီးဟူ၍ပင်အမည်တမျိုးတည်း ခေါ်ထားသော်လည်း ဆေးကျမ်းများတွင်မူ ထိုအသီး၏ ဂုဏ်သတ္တိကို ထောက်၍ အထက်ပါအတိုင်း အမည်အမျိုးမျိုးတပ်ပြီး ခေါ်ထားသည်မှ အချို့အမည်ကို ထုတ်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

အချို့ကျမ်းတွင်

ဂေဟေ ယဿ မာတာ နတ္ထိ၊ တဿ ဂေဟေ ဟရီတကီ။

အကြင်သူ၏အိမ်၌ မိခင်မရှိခဲ့ ထိုသူ၏အိမ်၌ မိခင်အလားကဲ့သို့ ကျေးဇူးများသော ဖန်ခါးသီးကို မှီဝဲသိမ်းထားပါ၊ မိခင်သည် မည်သည့်ရောဂါပင် ဖြစ်ပေါ်လာစေကာမူ သားသမီးများအား ကျေးဇူးပြုသကဲ့သို့ ထိုအတူ ထိုအသီးသည်လည်း မည်သည့်ရောဂါဖြစ်လာစေကာမူ ကာကွယ်နိုင်၏။

အချို့ကျမ်းတွင်

ဟရီတကီ မနုဿာနံ၊ မာတာရိဝ ဟိတကာရိနီ။
ကဒါစိ ကုပျတေ မာတာ၊ နကုပျတေ ဟရီတကီ။

ဖန်ခါးသီးသည် လူသတ္တဝါတို့ကို မိခင်ကဲ့သို့ အကျိုးကိုပြု၏၊ မိခင်သည်တရံတခါ စိတ်ဆိုးသည့်အခါ ဖြစ်မူလည်းဖြစ်နိုင်၏၊ ဖန်ခါးသီးမှာမူကား သတ္တဝါတို့အတွက် ဘယ်တော့မှ စိတ်မဆိုး အမျက်မထွက် ဆိုးကျိုးကိုမပြုပေ၊ စသည်ဖြင့် ကျယ်ဖန်းစွာ အကျိုးပြုစကားများကိုကျမ်းတကာများမှာပင် တွေ့ရပေသည်။

ဖန်ခါးသီး၌ အရသာ ၅-မျိုး

အကျိုးများစွာပေးနိုင်သော ထိုဖန်ခါးသီးသည် အလုံး,အပွင့်,အပင် အနေ အကျိုးပြုကြပုံခြားနားချက်ကိုစွဲထုတ်၍ ဖန်ခါသီး ၇-မျိုးရှိသည်ဟု ကျမ်းတကာတွင် တွေ့ရပေသည်၊ ထိုအပြားသရုပ် အကျယ် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အသက်သခင် အသီးသုံးပင်ကျမ်းတွင် ကြည့်နိုင်ပါသည်၊ ထိုဖန်ခါးသီးတလုံးထည်း၌ အရသာ ၅-မျိုးရှိ၏၊ စားကြည့် အရသာခံကြည့်ပါ၊ ၎င်းတို့ကား....အဖန်,အချဉ်,စပ်ရှား,ခါး,ချို ပေါင်း ၅-မျိုးရှိ၏၊ အငန် အရသာမရှိ၊ အဖန်အရသာကား- ၎င်းရသာ ၅-မျိုးတွင် အလွန်ကဲဆုံးဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရသာ ၅-ပါး အသီးသီး ခွဲခြားချက်

နဂ္ဂဟာရီ အဘိဓာန်။	ဘာဝပ္ပကာသ အဘိဓာန်။	ကာယဒေဝ အဘိဓာန်။
၁။ အစေ့၌-အခါး	၁။ အစေ့၌-အဖန်	၁။ အစေ့၌-အခါး
၂။ အဆံ၌- အချို	၂။ အဆံ၌- အချို	၂။ အဆံ၌- အချို
၃။ အခွံ၌- အစပ်	၃။ အခွံ၌- အစပ်	၃။ အခွံ၌- အဖန်
၄။ အသား၌-အချဉ်	၄။ အမျှင်၌-အချဉ်	၄။ အသား၌-အချဉ်
၅။ အမျှင်၌-အဖန်	၅။ အညှာ၌-အခါး	၅။ အမျှင်၌- အစပ်

ဤကဲ့သို့မည်သည့်အစိပ်အပိုင်း၌ မည်သည့်အရသာရှိ၍ ပေါင်းသော် အရသာ ၅-မျိုးရှိ၏၊ သို့သော် အထက်ပါအတိုင်း တကယ်တန်း အလေးမူထိုက်သော ကျမ်းကြီး သုံးကျမ်းတွင် ခွဲခြားပုံ ဝါဒ ကွဲပြား နေသည်၊ နှစ်သက်ရာယူနိုင်ပါသည်။

ခွဲခြား၍သုံးသဖြင့် အကျိုးပေး ထူးခြားပုံ

(က) ဖန်ခါးသီးကို ဝါးပြီး မျိုချစားသောက်သော်....ပါစကာ ဝမ်းမီးကို ပွားစီးတောက်ပစေ၏ (ဝမ်းမီးအား နည်းပါးသူများ အတွက်)။

(ခ) ကျောက်ချဉ်တွင်ရေနှင့်သွေး၍ လျက်သည်ရှိသော်....ကျင်ကြီး မလများကို သန့်ရှင်းစေ၏၊ဓာတ်သက်စေ၏ (သက်လေအား နည်းသူများအတွက်)။

(ဂ) ရေနွေးငွေ့ပူပူဖြင့်ပြုပ်ပြီးနောက် စားသည်ရှိသော်....ဓာတ်ကို ချုပ်စေတတ်၏ (ပထဝီအမာခံ အားပျက်သူများအတွက်)။

(ဃ) လှော်ပြီးစားသည်ရှိသော်....လေ, သည်းခြေ, သလိပ် သုံးထွေ သောဒေါသတို့ကို ဖျက်ဆီးနိုင်၏၊ မျှတစေ၏။

(င) ထမင်းနှင့်အတူစားသည်ရှိသော်....အသိဉာဏ်ပညာ, အင်အား စကျွ စသော ဂုဏ်ရွှေ တောက်ပစေခြင်းနှင့် ဒေါသသုံးပါးကို ပယ်၏၊ ကျင်ကြီး,ကျင်ငယ် အညစ်အကြေးများကို သန့်ရှင်း စေ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(စ) အစာစားပြီးနောက် စားသည်ရှိသော်....အစားအသောက်နှင့် စပ်သမျှ ဒေါသသုံးပါးဖောက်ပြန်ခြင်းကို လျင်မြန်စွာ တားမြစ်နိုင်၏။

(ဆ) သိန္ဓောဆားနှင့်စားသည်ရှိသော်....သလိပ်ရောဂါကိုကာကွယ်နိုင်၏။

(ဇ) သကြားနှင့် စပ်၍ စားသည်ရှိသော်.... သည်းခြေ ရောဂါကို နိုင်၏။

(ဈ) ထောပတ်နှင့်စပ်၍စားသည်ရှိသော်....အနာရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏ စသည်ဖြင့် များစွာပင်အသုံးဝင်၏၊ ကျယ်ဝန်းများပြား၏။

ဤကျမ်း၌ အားတိုး သက်ရှည် နှစ်ထွေအကျိုးကိုသာ အဓိကထား၍ ရေးသားခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့ကိုသာလျှင် သီးသန့် ထုတ်နှုတ်ရေးပါမည်။

ရတုအလိုက် ဖန်ခါးသီး အသုံးပြုရန်

(၁) ဝဿာရတု၌- သိန္ဓော, ပျားရည်, သကြား,
(၂) ဟေမန္တရတု၌- ချင်း
(၃) သိသိရတု၌- ပိတ်ချင်း
(၄) ဝသန္တရတု၌- များရည်
(၅) ဂိမ္ဟရတု၌- ကြံသကာခဲ
(၆) သာရဒရတု၌- ကြံသကာခဲ

နေ့စဉ်ဖန်ခါးသီးတလုံးကို နံက်စောစောအခါ အထက်ရေလဲ့များနှင့် ရတုအလိုက် စားသောက်သွားသည် ရှိသော်.... ရောဂါကင်း၏၊ အသက်ရှည်နိုင်၏ဟု ဆရာကြီး “ဂေါဝိန္ဒနာထ” ရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကြံသကာခဲကို ဖန်ခါးသီးနှင့်လေးတူစပ်ပါ၊ သကြားကို ဖန်ခါးသီးနှင့် ထက်ဝက်စပ်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖန်ခါးသီးမှုန့် ရုပ်ပျို အားတိုးသက်ရှည်ဆေး

စဏ္ဍာဝတ္တကျမ်း(၂၉၂) ရသာယနပိုင်းမှ

ဖန်ခါးသီးကို ကြိတ်၍ သံအိုးသစ်တွင် လိမ်းကျန်ပြီးနောက် နေ့ ည တရက်တိတိထားပါ၊ ၎င်းနောက် ထိုလိမ်းကျန်ထားပြီးသော ဖန်ခါးသီးများကို ပျားရည်,ထောပတ်နှင့်ရော၍ တနှစ်တိုင်အောင်မှီဝဲပါ၊ ဆေးစားပြီး၍ကြေကျက်သွားပြီးသည့်နောက် နွားနို့စသော အဆိမ့်အစာများကို စားသောက်သွားသည်ရှိသော် ထိုသူသည် နုနယ် ပျိုမြစ်လျက် ရောဂါကင်းပြီး အသက်တရာတိုင်အောင် ရှည်နိုင်၏။

ရောဂါကင်း၍ကျန်းမာရန် ဖန်ခါးသီးအသုံးပြုပုံ

ရက္ခဝိညာဏကျမ်းမှ

ညဥ့်အခါတွင် မအိပ်မီ ဖန်ခါးသီး ၂-လုံးအမှုန့်ကို စားပြီးလျှင် နို့ ဒိ-ဂဲ့-သားကိုသောက်ပါ၊ အမြဲတန်းမမှီဝဲနိုင်သော်လည်း၊ ၇ ရက်တကြိမ် မှီဝဲသော်....အနာရောဂါကင်းပြီး အသက်ရှည်ပါလိမ့်မည်၊ အမြဲမှီဝဲသော် ဆိုဘွယ်မရှိပါ။

ဖန်ခါးသီးမှုန့်သက်ရှည်ဆေး

စဏ္ဍာဝတ္တကျမ်း (၂၉၂) ရသာယနပိုင်းမှ

၁။ တင်လဲဟောင်း
၂။ ပျားရည်
၃။ ချင်းခြောက်
၄။ ပိတ်ချင်းသီး
၅။ သိန္ဓောဆား

၎င်းတို့ကို ရရာ တမျိုးမျိုးဖြင့် နေ့တိုင်း ဖန်ခါးသီး ၂-လုံးစားသည်ရှိသော်....ကျန်းမာလျက် အသက်တရာရှည်နိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဥတုအလိုက်ဖန်ခါးသီးသက်ရှည်ဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်း (၂၉၂) ရသာယနပိုင်းမှ

၁။ သာရဒရတု၌- ဖန်ခါးသီးမှုန့်ကို သကြား, သကာနှင့်စားပါ။
၂။ ဆောင်းဥတု၌- ။ ချင်းခြောက်နှင့်စားပါ။
၃။ သိသိရတု၌- ။ ပိတ်ချင်းသီးနှင့်စားပါ။
၄။ ဝသန္တရတု၌- ။ ပျားရည်နှင့်စားပါ။
၅။ ဂိမ္ဘရတု၌- ။ ကြံသကာခဲနှင့်စားပါ။
၆။ ဝဿရတု၌- ။ သိန္ဓောဆားနှင့်စားပါ။

မှတ်ချက်။ သိန္ဓောဆား ၁-သားဖြစ်၏။ သကာမှာ (၃-သားမှ ၆-သား) အထိ ဖြစ်၏။ ပိတ်ချင်းမှုန့်မှာ ၁-ပဲသားဖြစ်၏။ ပျားရည်မှာ ၃-သားဖြင်၏။ ကြံသကာခဲမှာ ၆-ပဲသား ဖြစ်၏။

စားရန်အလေးချိန်.... ဆေးမှုန့် ၃-ပဲ့သားမှ ၆-ပဲသားအထိ။

ဥတုအလိုက်မှဖန်ခါးသီးသက်ရှည်ဆေး

ဧရာဂရှနာကရံကျမ်း (၉၂၈) ဝါဇီကရဏပိုင်းမှ

၁။ ဂိမ္ဘရတု၌ ဖန်ခါးသီးမှုန့်ကို ဟင်လဲနှင့်လေးတစ်ပ်၍စားပါ။
၂။ ဝဿရတု၌ ။ သိန္ဓောဆားနှင့်စားပါ။
၃။ သာရဒရတု၌ ။ သကြားနှင့်စားပါ။
၄။ ဟေမန္တရတု၌ ။ ချင်းနှင့်စားပါ။
၅။ သိသိရရတု၌ ။ ပိတ်ချင်းနှင့်စားပါ။
၆။ ဝသန္တရတု၌ ။ ပျားရည်နှင့်စားပါ။

ၡင်းအတိုင်း စားသွားသည်ရှိသော်....ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ဆင်းစေပြီးလျှင် အသက်ရှည်ပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှတ်ချက်။ ကြဇ္ဇူ ဟူ၍ငှင်း၊ ဖန်ခါးဟူ၍ငှင်း၊ ဆေးကျမ်းများတွင် တွေ့ရသည်၊ ကြဇ္ဇူနှင့် ဖန်ခါးသည် အတူတူပင်ဖြစ်သည်၊ ကြဇ္ဇူသည် ရှေးအခေါ်ဖြစ်သည်၊ ကြဇ္ဇူသည် အမျိုးအား ဖြင့်၇မျိုးရှိ၏၊ ဆေးကျမ်းလာ အမှတ်အသားဖြစ်သည်၊ မြန်မာများကား ယခုထင်နေကြဖြစ်သော မြန်မာပြည်ရှိ ဖန်ခါသီးကို ဖန်ခါးသီးဟူ၍ ခေါ်ကြပြီးလျှင် သင်္ဘော ဖြင့် တင်လာသော ဖန်ခါးသီးတမျိုးကို ကြဇ္ဇူဟူ၍ ခေါ် ကြသည်၊ စင်စစ်မှာ တောဖန်ခါး ဖြစ်သည်၊ “ဝနဟရီ တကီ” ဟူ၍ အဘိဓာန်ကျမ်းတွင် များစွာ ဖွင့်ဆိုကြသည်၊ မြန်မာပြန်သော်- “တောဖန်ခါး” ဟူ၍ပင် သဒ္ဒါအနက် အာတိုင်းပြန်ယူရသည်၊ ထိုသို့ဖြစ်သော် နိုင်ငံခြားမှ ယူလာ သော နု- ပိန်- အသားမရှိ- ရောနှော- မသန့်ရှင်းသော “သင်္ဘော ကြဇ္ဇူ”ကို သုံးမည့် အစား မေမြို့ စသည်တို့၌ များစွာ ပေါ၍ ထင်းသုံးနေကျ တောဖန်ခါးကို ထည့်ခဲ့ သော်-ကျမ်းနှင့်လည်းကိုက် ဆေးဘက်လည်း ဩဇာဓာတ် အပြည့် အစုံရှိမည် ဖြစ်သဖြင့် ဤဆေးဘက်ကို နားလည် အောင် ကြိုးစားသင့်ပေသည်။

“အဂ္ဂိဿ”ရသော ၏ ဖန်ခါးသီးအားတိုးလျက်ဆေး

သိဂ်ဂရေသံဟိတာကျမ်းမှ

ရှူး ၁၉ ၅-သားကိုယူ၍ ငှင်းကိုထောင်းပြီးလျှင် ရေလေးဆနှင့်ရော ပြီးကျိုမြ၊ လေးပုံတပုံကျန်သောအခါချပါ၊ ကျိုထားပြီးသောရှူးဖတ် များကို လှင့်ပစ်ပြီးနောက် ဒသမူဆေးဘက်ကို ၆-သားစီထည့်ပါ။

နောက်ထပ်ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။ ကန့်ချုပ်နီမြစ်
၂။ ပိတ်ချင်းမြစ်
၃။ တောကြက်မောက်ဆူးပြန်
၄။ ပန်းဥ
၅။ ခွေးလေးယားစေ့
၆။ ခရုသင်းပန်း
၇။ ငါးရံပတူ
၈။ ဆင်ပိတ်ချင်း
၉။ ရွှေတံတိုင်းမြစ်
၁၀။ ပန်းနွယ်မြစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၎င်းဆေးဘက် ၁၀-မျိုးတို့ကို ၆-သားစီယူပါ၊ ပေါင်းဆေးဘက် ၂၀-ကို တပေါင်းတည်းပြု၍ ထုထောင်းပါ၊ ၎င်းဆေးဘက်တို့ကို ရေ ၈၂၅-ဖြဲသားနှင့်ရောကျိုပါ၊ လေးပုံ တပုံကျန်လျှင် ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းကိုရှေ့ကပြုလုပ်ခဲ့ပြီးသော ဂျုံလေးပုံတပုံ ပြုပ်ရည်တွင် ရောပြီးနောက် ဖန်ခါးသီးအလုံးကြီးကြီး(၁၀၀)တရာ ကိုထည့်ပါ၊ ထောပတ်နှင့်နှမ်းဆီကို ၂၅-သားစီယူပါ၊ တင်လဲကို ၃၀၀-သား ယူပါ၊ ၎င်းတို့ကို ပြုပ်ဆေးရည်နှင့် ရောပြီး ပြစ်ချွဲလာအောင်ကျိုပါ၊ ၎င်းနောက် အေးလာလျှင် ပိတ်ချင်းမှုန့်နှင့် ပျားရည် ၂-မျိုးကို ၁၅-သားစီ ယူပြီးလျှင် ကျိုထားသော ဆေးရည်နှင့်ရောပါ။

အဂဿရသေ့သည် မိန့်ဆိုထားသော နည်းဖြစ်သောကြောင့် "အဂဿ အဝလေဟ" ဟု ဆိုအပ်၏။

ဆေး၏အကျိုးကား....ထိုဖန်ခါးသီးကို လျက်ဆေးနှင့်အတူ စားအပ်သည်ရှိသော် ဓာတ်အားကုန်ခမ်းသော ရောဂါ၊ အဖျားရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ၊ ကြို့ထိုးသောရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်သောရောဂါ၊ ထိပ်ခတ်နာရောဂါများကို ပျောကင်းစေနိုင်၏၊ ၎င်းပြင် အရေတွန့်ခြင်းကိုပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ဖြူသောဆံပင်ကို မည်းနက်စေပြီးလျှင် အားနှင့်အရောင်အဆင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်၏။ ဤ"အဝလေဟ"လျက်ဆေးသည် "ရသာယန" (အသက်ကိုရှည်စေနိုင်၏) ၎င်းဆေးသည် အမျိုးမျိုးသော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ ဒသမူဆေးဘက်များကား-၁· သာလပဏ္ဏိ ၂· ဥပသကာ ၃·မြေပုံခရမ်းငယ် ၄·မြေပုံခရမ်းကြီး ၅·ဆူးလေ ၆·ဥသျှစ် ၇· တပဆေး ၈· ကြောင်လျှာ ၉· ရမနေ ၁၀· သခွပ် ၎င်း ၁၀-မျိုးတို့ဖြစ်သည်။

အဂဿရသေ့စီရင်ထားသောဖန်ခါးသီးသက်ရှည်ဆင်းလှ အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း

၁။ ဖန်ခါးသီးအစေ့ထုတ်ပြီးသား အလုံးကြီးကြီး (၁၀၀)
၂။ နုတ်ထင်းရှူး ၄-၈-သား ၃။ ခရုံသင်းပန်း ၄-၈-သား

www.burmeseclassic.com

၄။	နွယ်ချို	၄ိ-ဝဲ	၁၂။	စရို	၄ိ-ဝဲ
၅။	ခွေးလေးယားစေ့	။	၁၃။	ကန့်ချုပ်နီမြစ်	။
၆။	ဒသမူ ၁၀-ပါး	။	၁၄။	ချင်းခြောက်	။
၇။	ပန်းဥ	။	၁၅။	ရွှေတံတိုင်း	။
၈။	ပန်းနု	။	၁၆။	ဆင်ပိတ်ချင်း	။
၉။	ပိတ်ချင်း	။	၁၇။	ရှက်ကျပင်ပေါက်	။
၁၀။	ပရန္တဝါ	။	၁၈။	ငါးရံပတူ	။
၁၁။	ပိုယ်ချင်းမြစ်	။	၁၉။	မုယောဆန်	၁၉၅-သား

ဖန်ခါးသီးမှတပါး ၎င်းဆေးဘက် အားလုံးတို့ကို ထုထောင်း၍ ဖန်ခါးသီးကို အဝတ်ဖြင့် ထုတ်ပြီးလျှင် ရေ ၁၉၅-သားဖြင့် ပြုပ်ပါ၊ လေးပုံ တပုံ ကျန်သည်ရှိသော် စစ်ယူပြီးလျှင် ထိုစစ်ပြီးထားသောရေ၌၊ အောက်ပါဆေးဘက်များကို ထည့်ပြီးချက်ပါ။

ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။	ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးသောဖန်ခါးသီး	၇၅-သား			
၂။	နှမ်းဆီ	၃၀-သား	၄။	ထောပတ်	၃၀
၃။	ပိတ်ချင်းမှုန့်	၁၅-သား	၅။	ပျားရည်	။

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို ရောထည့်ပြီး ချက်ပါ၊ ပြစ်ခဲ့ လာသောအခါ ထောပတ်ဖြင့် သုတ်လိမ်းသော မြေအိုးခိုင်ခိုင်တလုံးတွင် ထည့်၍ထားပါ၊ ထိုဆေးကို နေ့စဉ်အမြဲ ဖန်ခါးသီး (၂) လုံးကိုမှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....စနစ်တကျရှောင်ကြဉ်သင့်သော အစာအဟာရကိုရှောင်ကြဉ် စားသောက်သော် ဝမ်းကိုက် ရောဂါ၊ ဂူရောဂါ၊ ကိုယ်ရေဖျော့သောရောဂါ၊ ဝိသမအဖျား၊ တီဘီရောဂါ၊ ဓာတ်အားကုန်ခမ်းနာ၊ အဆုပ်စွဲချောင်းဆိုးနာ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ အဖျဉ်းရောဂါ၊ အသံပျက်နာ၊ ပန်းနာ၊ ချေစင်းဆိုးနာ၊ နှုတ်မမြိန်ခြင်းတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ အရေတွန့်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ အားနှင့်အဆင်းကိုတိုးပွားစေနိုင်၏၊ ဝမ်းမီးကိုတောက်ပစေနိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝါသိဋ္ဌရသေ့ စီမံခဲ့သော ဖန်ခါးသီး အားတိုးလျှက်ဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း (၆၂၁) မှ

၁။ မုယောဆန်	၁၉၅-သား	၂။ ဒသမူမြစ်	၁၉၅-သား

၃။ ဖန်ခါးသီး အလုံး ၁၀၀ (အသားပြည့်ပြည့်အလုံးကြီးကြီး)

၁။ နှပ်ချို့မြစ်	၆-၁၂	၈။ ဆင်ပိတ်ချင်း	၆-၁၂
၂။ ဒဟာသကိုင်း	။	၉။ ကန့်ချုပ်နီမြစ်	။
၃။ သင်းဝင်မြစ်	။	၁၀။ ကန့်ချုပ်နီအရွက်	။
၄။ ချိုးသီး	။	၁၁။ ပိတ်ချင်းသီး	။
၅။ ဥသျှစ်သီးနှစ်	။	၁၂။ တောကြက်မောက်ဆူးပြန်	။
၆။ နနွင်း	။	၁၃။ ခွေးလေးယားစေ့	။
၇။ နနွင်းရွှေ	။		

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို ယူပြီးလျှင် မုယောဆန်မှတပါး အားလုံးသော ဆေးဘက်ပစ္စည်းတို့ကို အပိုင်းပိုင်း အတစ်တစ် ထုချေ၍၊ ရေ ၆၇၅-သား နှင့် သံဒယ်အိုးတွင်ထည့်ပြီး မီးညှင်းညှင်းဖြင့် ချက်ပါ၊ မုယောဆန်များ နူးနပ်ပျော့ပျောင်းလာသောအခါ အားလုံးသော ဆေးဘက်ပြုပ်ရည်ကို စစ်ယူပါ။

၁။ တင်လဲ့ဟောင်း ၇၅-သား		၃။ ထောပတ်ဟောင်း	၂၄-သား
၂။ ဖန်ခါးသီးအလုံးကြီး ၁၀၀၀		၄။ နှမ်းဆီသစ်သစ်	။

၎င်းဆေးဘက်တို့ကိုရောပြီးလျှင် တဖန်ပြန်ချက်ပါ၊ ပြစ်ခဲလာသော အခါ ထိုဆေးတွင် ပိတ်ချင်းမှုန့် ၃၀-သား ရောထည့်ပါ၊အေးသောအခါ ပျားရည် ၄၈-သား ရောပြီး သိမ်းထားပါ၊ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း ဖန်ခါးသီး နှစ်လုံးနှင့် ၎င်းလျှက်ဆား ၁-၇ သားကိုစားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....တလ ကြာအောင် စားလျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင် အနာရောဂါကင်းပါလိမ့်မည်၊ နှစ်လစားလျှင် မျက်စိရောဂါ အမျိုးမျိုး ပျောက်ကင်းပြီးလျှင် လင်းဒငှက်ကဲ့သို့ အမြင်သန်လာပါလိမ့်မည်၊ သုံးလ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စားလျှင် လက်ချောင်း, နှာခေါင်း, ကြွေကျသော နူနာပင်ဖြစ်သော်လည်း ပျောက်ကင်း ပါလိမ့်မည်၊ လေးလစားလျှင် ဂရင်ဂျီ ရောဂါ, ခြေသလုံး ကြီးရောဂါ, လေလုံး, မြင်းသရိုက် ရောဂါများ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်၊ ငါးလစားလျှင် ဆံပင်များ နက်မှောင်ပိတ်ခဲ ရှည်လျားစွာ ဖြစ်လာပါ လိမ့်မည်၊ ဖန်ခါးသီးအလုံး တခထောင်ကို မှီဝဲမိသည်ရှိသော် ဆင်ပြောင် ကဲ့သို့သောအား, ဥဒေါင်းကဲ့သို့အသံ, မြင်းကဲ့သို့လျင်မြန်ခြင်း, . သာရဒ ရတုဥ္ဇ လမင်းကဲ့သို့ တင့်တယ်ပါလိမ့်မည်၊ ထိုဆေးကို ဆက်၍ မှီဝဲသည်ရှိ သော် တင့်တယ်လှပခြင်း, ကျက်ဉာဏ်, မှတ်ဉာဏ်, သဘောဉာဏ်,ထက် မြက်ခြင်း, ကြက်သရေမင်္ဂလာ တိုးပွားခြင်း, ခန္ဓာကိုယ်မှ ပဒုမ္မာကြာပန်း ကဲ့သို့ အနံ့သင်းပြီးလျှင် အသက် ရှည်ပါလိမ့်မည်၊ ထိုဆေးကို မှီဝဲခြင်း ကြောင့် အစား အသောက်, အသွားအလာ, မေထုံ မှီဝဲခြင်းမှ စ၍ တစုံ တရာ ရှောင်ကြဉ်ဘွယ်ရာမရှိပါ။

ဖန်ခါးသီး ကာမသတ္တိ သိုက်ပွားအားတိုးဆေး

ဓာတုသင်္ဂဟရတနာကရကျမ်း(၄၇၀) ပဋ္ဌမီမှ

၁။	ဖန်ခါးသီးအစေ့လွတ်ဗိသား		၁၅။	နတ်ထင်းရှူး	၁၀-၁၂-သား
၂။	ဆီးဖြူသီး	၁၂၄-သား	၁၆။	အိပ်မွှေ့သီး	။
၃။	ဒသမူမြစ်	၃၆-သား	၁၇။	စရို	။
၄။	မြက်မွှေးအဝါ	၇-၈-သား	၁၈။	ဘောတ်ရပ်ခေါက်	။
၅။	ကန့်ချုပ်နီမြစ်	၁၅-၁၂-သား	၁၉။	ငါးရံ့ပတူ	။
၆။	ဓမာသာ	၁၀-၂-သား	၂၀။	မုတ်ခါး	။
၇။	ဆင်းတုံးမနွယ်	၄၆-၈	။	၂၁။	နွားမြက်ရင်း	။
၈။	ကျီးအာမြစ်	၁၈-၁၂	။	၂၂။	ပိတ်ချင်းသီး	။
၉။	ရှားနှစ်	၃၀	။	၂၃။	ကွမ်းသီး	။
၁၀။	ရှေကော်ကြီးခေါက်	၁၅	။	၂၄။	ပန်းဥ	။
၁၁။	ပဲဆိမ့်နီ	၁၀-၁၂-သား	၂၅။	ဒန့်သကူး	။
၁၂။	နွယ်ချို	။	၂၆။	ဆေးဥပသကာပွင့်	။
၁၃။	ပန်းနု	။	၂၇။	ဥပသကာ	။
၁၄။	သီးခေါက်	။	၂၈။	ဇော်ဂျီမုတ်ဆိတ်	။

www.burmeseclassic.com

၂၉။	ကန့်ကော်ဝတ်ဆံ	၁-၁)	၃၄။	ဆိတ်ချိုလိင်ပင်	၁-၁)
၃၀။	ကြောင်ပန်းစေ့	။	၃၅။	ပရန္ဒဝါ	။
၃၁။	ကြာဟင်း	။	၃၆။	စမုံစပါး	။
၃၂။	နနွင်း	။	၃၇။	ကုလားဆောင်းမေခါး	။
၃၃။	သစ်တက်လင်းလေ	။	၃၈။	နှပ်ချို့မြစ်	။

၎င်းဆေးဘက် ၃၈-မျိုးတို့ကို ယူပြီးလျှင် အားလုံးကို ထုထောင်း၍ ၈-ဆထက် ရှိသောရေနှင့်ကျိုပါ၊ လေးပုံ တပုံကျန်လျှင် ချပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းနောက် ၎င်းဆေးရည်တွင် သဗျက်သီး ၃၆-သားကို ထုထောင်းပြီး ထည့်ပါ၊၎င်းနောက်ပန်း လဲပွင့်အမှုန့် ၅၂-ဂဲ သား စင်ကြယ်ပြီး တင်လဲ-၃၀၀-သား ပျားရည် ၂၄-သားတို့ကို ရောထည့်ပြီးလျှင် ဆေးအားလုံးကို ဇော်ဂျီ မုတ်ဆိတ်နှင့် ငြုပ်ကောင်းတို့ဖြင့် သင်းထားသော (ထည့်လှော်ထားသော)ထောပတ်လိမ်းထားသည့် မြေအိုးတွင်ထည့်ပါ၊ ၎င်းနောက် ၎င်းဆေးတွင်ထည့်ရန်မှာ

၁။	ပိတ်ချင်းမှုန့်	၄-ဂဲ-သား	၅။	ဖာလာ	၁-၂-သား
၂။	ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး	၁-၂-သား	၆။	ကရဝေးရွက်	။
၃။	လေးညှင်း	။	၇။	ကန့်ကော်ဝတ်ဆံ	။
၄။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။	၈။	ကတိုး	။

၎င်းဆေးဘက်တို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ရောထည့်ပြီးလျှင် မျက်နှာဝကို လုံခြုံအောင်ပိတ်ထားပါ၊ ၂၅-ရက်ပြည့်လျှင် ၎င်းတွင် ခပေါင်းရေကြည်စေ့ အမှုန့်ကို ထည့်လိုက်သည်ရှိသော် အရည်များသည် အညစ်အကြေးကင်း လာပါလိမ့်မည်၊ ၎င်းဆေးကို ၂၅-ရက် ပြည့်ပြီးနောက် စစ်ယူပြီးလျှင် ပုလင်းထဲထည့်ထားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဤဆေးကို မိမိ၏ အားရှိအားမဲ့ကို ချင့်ချိန်ပြီး မှီဝဲသွားသည်ရှိသော် ဓာတ်အား ကုန်ခမ်းသောရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ ၅-မျိုး၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ ခြောက်မျိုး၊ ဝမ်းဗိုက်၌ ဖြစ်သောရောဂါ ရှစ်မျိုး၊ ဒုလာသရော ရောဂါ၊ နှုတ်မမြိန်ရောဂါ၊ ကိုယ်ရေငုပ်ဖျော့ရောဂါ၊ လေရောဂါအမျိုးမျိုး၊ အစာမကြေရောဂါ၊ ပန်းနာ၊ ပျို့အန်နာ၊ နူနာ ရောဂါ ၈-မျိုး၊ ခယရုဂ်နာ၊ ထိုးကျင်သော ရောဂါ၊ ဂရင်ဂျ ရောဂါ၊ ကျောက်သဲဆီးကျသောရောဂါ၊ မုတ္တကိုစ်(ဆီးအောင့်)ရောဂါ၊ ကျောက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တည်သော ရောဂါများ ပျောက်ကင်း စေနိုင်၏၊ ဤဆေးသည် လွန်စွာ သုက်တိုးပွားခြင်းနှင့် ကာမသတ္တိကို တိုးပွားနိုင်သည့် အပြင် ပိန်ကြုံသော သူကိုဝပြောစေနိုင်၏၊ မြူသော မိန်းမများသည်လည်း သားသမီးကိုရစေနိုင်၏။

ဖန်ခါးသီးသက်ရှည်ဆင်းလှဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်း (၅၅) (၈) မှ

ဖန်ခါးသီး အလုံးတရာကို ပုဆိုးကြမ်းနှင့် ထုတ်၍ ဒေါလယန္တယား (မှန်ထုပ်ဆွဲ) ပြုပ်နည်းစနစ်ဖြင့် နွားချေးခြောက်ရေနှင့် တဖြေးဖြေးပြုပ်ပါ၊ ထိုဖန်ခါးသီးများအားလုံး နူးနပ်သောအခါ၊ ၎င်းတို့ကို သံယောက်မဖြင့် ကော်ထုတ်ပြီးလျှင် အတန်ငယ်ခြောက်အောင်လုပ်ပါ၊ ချောမွေ့ ခိုင်ခန့်သည့် ပုလင်းတွင် အဝတ်ဖြင့်စစ်ထားသော ပျားရည် ၃၀၀-သားကို ထည့်ပါ၊ ပျားရည်သည် ရေသွင်ပမာ ကျဲသွက် လာသောအခါ ထိုပျား ရည်ကိုထုတ်၍ ပျားရည် အသစ်ကို ထည့်ပါ၊ ထိုသို့ထည့်သွားသမျှ ပျား ရည်ဖောက်ပြန်ခြင်း ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ပြောင်းလဲပြီးထည့်သွား ပါ။

၎င်းနောက်ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။ ပိတ်ချင်းသီး
၂။ ငြုပ်ကောင်း
၃။ ဝါးစိန်
၄။ လေးညှင်း
၅။ ချင်းခြောက်

၎င်းဆေးဘက် ၅-မျိုးတို့ကို ၁၀-၂-သားစီယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးထည့်ပါ၊ ဤနည်းစနစ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ဖန်ခါးသီးသည် ဖန်သောအရသာမှ ကင်းသောအခါ ၎င်းကိုမှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား ... အားအင်တိုးပွား၏၊ အဆင်းလှပ၏၊ ဝမ်းမီး တောက်ပ၏၊ လေဆိုးလေပျက်များ၊ အစာ မကြေခြင်း၊ သွေးဖောက် ပြန်ခြင်း၊ အဖျားအိုများ၊ နှာစေးရောဂါ၊ အနာပေါက်ရောဂါ၊ လေ ကြောင့်ဖြစ်သော ထိုးအောင့်ခြင်း၊ ရစ်ပြီးသွားသော ဝမ်းကိုက် ရောဂါ စသည် အမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

စာ ရန်အလေးချိန် ... ဖန်ခါးသီးတလုံးခန့်ဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"အသက်သခင် မြင်းခွါပင်"

လူတိုင်း,လူမျိုးတိုင်း,ဘာသာတိုင်း,တိုင်းပြည်တိုင်းကသိ၍၊ မည်သူမျှ မရှေးဘဲ စားသောက်ကြသော အပင်ကား-မြင်းခွါပင်ဖြစ်သည်၊ မြန်မာများသည် ၎င်းအရွက်၏အနေအထားသဏ္ဍာန်မြင်းခွါနှင့်တူသောကြောင့် ထိုအပင်ကို "မြင်းခွါ"ဟုခေါ်ကြသည်၊ ၎င်း၏စွမ်းရည်သတ္တိကို ရှာဖွေ၍ ခေါ်ဝေါ်ထားသောအမည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ထိုမြင်းခွါ သဏ္ဍာန်နှင့်တူသမျှအခြားသောသစ်ပင်များကိုလည်း မြင်းခွါပဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်ကြကုန်၏။

မြင်းခွါအမျိုးမျိုး

၁။ မြင်းခွါပင် (အငယ်) အရွက်ကြီး ပင်ထောင်။
၂။ နွယ်မြင်းခွါ (ကုန်း) ။
၃။ နွယ်မြင်းခွါ (ရေ) အရွက်သေး
၄။ နွယ်မြင်းခွါကြီး-အတောင်ပေါင်းများစွာရှိ၏။
၅။ ဆေးမြင်းခွါ— ၎င်းသည် အဖြူ, အနီ, အဝါ, အနက် ဟူ၍ လေးမျိုးရှိ၏၊ ၎င်းကို ဥမြင်းခွါ ဟုခေါ်သည်၊ အရွက်မြင်းခွါနှင့် မတူ ၎င်း၏အရွက်သည်တို့စားကြသော ဒုရင်ကောက်ခေါ်သောအပင်နှင့်တူ၏၊ ၎င်း၏ဥသည် မြင်းခွါနှင့်တူ၏၊ထိုဆေးမြင်းခွါပင်တပင်၌ ဥပေါင်းများစွာ တခွါပြီးတခွါ ကပ်နေသကဲ့သို့ ဥများပွားများသွား၏၊ အပင် တပင်လျှင် လူတယောက် မထမ်းနိုင်အောင်ပင်များ၏၊ ထို့ကြောင့်....(မြင်းခွါတပင် လှည်းတတင်)ဟု ခေါ်သည်။

အသက်ရှည်ဆေးအတွက် အသုံးပြုရန်

မြန်မာများသည် မြင်းခွါ၏သဏ္ဍာန်နှင့် တူသမျှကို မြင်းခွါ ဟူသော အပင်စာရင်း၌ ပါနေခြင်းကြောင့်၊ မည်သည့် မြင်းခွါကို "ရသာယန" ဆေးအတွက် အသုံးပြုရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်၍ သိထားရန်လို၏။ စင်စစ်မှာ- နွယ်မြင်းခွါကိုသာယူပါ၊ ထို့ကြောင့် ထိုမြင်းခွါ၏ အမည်ကို ရှေးရသေ့ သူမြတ်တို့သည်-"ရသာယနီ"ဟူ၍လည်း ခေါ်ဝေါ်ကြကုန်၏၊ ၎င်းအပင် ကို စွဲစားလျှင် အရွယ်တင်စေသောကြောင့် "ဝယဋ္ဌာ" ပင် ဟူ၍လည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခေါ်ဝေါ်ကြကုန်၏၊ အသက်ကိုပွားစေနိုင်သောကြောင့် "အာယုဝဍ္ဎန" ပင်ဟူ၍လည်း ခေါ်ဝေါ်ကြကုန်၏၊ ဖြဟ္မာမင်း၏သတ္တိကဲ့သို့ပင် သတ္တဝါများကို ကယ်တင်နိုင်သောကြောင့် "ဖြဟ္မီ"ပင် ဟူ၍လည်း ခေါ်ဝေါ်ကြကုန်၏၊ နေရာတကာတွင် ပေါပေါများများ ရှာဖွေ ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်သောအပင်သည် သတ္တဝါတို့အတွက် မည်မျှအကျိုးကို သက်ရောက်စေနိုင်သည်ကို ရှေးရေးပြလတံ့သောအခန်းတွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ဗြုံးမွှေး နှင့် မြင်းခွါ

ရှေးတုန်းက "ဖြဟ္မီ"ဟူသောပုဒ်ကို ဗြုံးမွှေးဟူ၍ ဘာသာပြန်ကြကုန်၏၊ အချို့-ဗြုံးမွှေး (ဝါ) မြင်းခွါဟူ၍ နှစ်မျိုးလုံး ဘာသာပြန်ကြကုန်၏၊ ထိုအယူအဆ ရှုပ်ထွေးနေသည့် အတိုင်း ရှေးဟောင်း အဘိဓာန်ကျမ်းကြီးများကို ကြည့်သော အခါလည်း ရောယှက်၍ ဖွင့်ထားသည်ကို တွေ့ရ၏၊ အထူးသဖြင့် ဝဂ်တိုင်း (ဗင်္ဂါနယ်) ပညာရှိများသည် နှစ်မျိုးလုံးကိုယူကြကုန်၏၊ သို့သော်....အိန္ဒိယပြည်လုံးရှိ "အာယုဗ္ဗေဒ သမ္မေလ" (ဆရာများညီလာခံ) တွင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားသည်မှာ....

(၁) ဖြဟ္မီ.... မြင်းခွါကြီး- ကုန်းတွင်ပေါက်သောနွယ်။
(၂) မဏ္ဍူပဏ္ဏီ.... မြင်းခွါငယ်- ရေစပ်တွင်ပေါက်သောနွယ်။
(၃) ဇလနိမ္ဗီ.... ဗြုံးမွှေးဟူ၍ မြင်းခွါအကြီး,အငယ် နှစ်မျိုးကို "ဖြဟ္မီ" ဟူ၍မှတ်၊ "ဇလနိမ္ဗ"ကို ဗြုံးမွှေးဟူ၍ ခွဲမှတ်ကြပါလေ။

ဗြုံးမွှေး ရုပ်ပျိုဆင်းလှဆေး

ဝါဂ္ဘဋ္ဋ ကျမ်းမှ

ဗြုံးမွှေးကို ထောပတ်နှင့်ကြော်ပြီး နွားနို့နှင့်အတူ တလတိုင်အောင် မှီဝဲပါ၊ ၎င်းနောက်-ထမင်းကို အချင်းခပ်သိမ်းစွန့်လွှတ်ပါ၊ အသက်ရှည်စွာတည်နေနိုင်၏၊ ကျမ်းဂန်များကို လေ့လာ မှတ်သားနိုင်၏၊ အရွယ်ကို လည်း ပျိုမြစ်စေနိုင်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြင်းခွါရွက် ရှပ်ပျိုသက်ရှည်ဆေး

စရကကျမ်းမှ

၂ မြင်းခွါရွက်,သို့မဟုတ် ပြုံးမွေး,-၎င်းတို့၏သတ္တုရည်တွင် နွယ်ချိုမှုန့် လေးပုံတပုံကိုရောထည့်၍ ဝမ်းမီးအားကိုကြည့်ပြီး နွားနို့နှင့်အတူမှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ အသက်ကိုလည်း ရှည်စေနိုင်၏၊ အားအင်ကိုလည်း တိုးပွားစေနိုင်၏၊ အသိဉာဏ်ကိုလည်း ထက်မြက်စေနိုင်၏၊ အဆင်းကိုလည်း လှပ တင့်တယ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်၏၊ အသံကိုလည်း ကောင်းစေနိုင်၏၊ စရကကျမ်းပြုဆရာကြီးသည် ဤမြင်းခွါရွက်ဆေး၏ အကျိုးတို့ကို ချီးမွမ်း ရေးသားခဲ့လေသည်။

မြင်းခွါရွက် အသံကောင်းဆေး

နိဃဏ္ဍု-ရတနာကရကျမ်းမှ

၁။ မြင်းခွါရွက်
၂။ မုယားကန်
၃။ လင်းလေ
၄။ သဘော်ချင်းခြောက်
၅။ ပိတ်ချင်းသီး

၎င်းဆေးဘက် ၅-မျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ပျားရည်နှင့်အတူ မှီဝဲသည် ရှိသော်.... ၇-ရက် အတွင်းမှာပင်လျှင် အသံသာယာကောင်းမွန်လာပါလိမ့်မည်။

တနည်း-မြင်းခွါရွက်ဦးဏှောက်အားတိုးဆေး

နိဃဏ္ဍုရတနာကရကျမ်းမှ

၁။ မြင်းခွါရွက်မှုန့် ၇-၀
၂။ ဗာဒန်စေ့အဆံ၇-၀

၎င်း ၂-မျိုးတို့ကို ရောပြီးထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်ထပ်ထည့်ရန်ဆေးများကား

၁။ ရေသွန်းသခွါးစေ့အဆံ	ဒိ-ဂဲ	၄။ သခွါးစေ့အဆံ	ဒိ-ဂဲ
၂။ သခွါးမစေ့	။	၅။ ဖာလာငယ်စေ့အဆံ	ဒိ-၁၂
၃။ ဖရဲစေ့အဆံ	။	၆။ ငြုပ်ကောင်း	၁၂

ငင်းဆေးဘက် ၆-မျိုးတို့ကိုအမှုန့်ပြု၍ ရောထည့်ပြီးလျှင် ကောင်းမွန်စွာသိမ်းထားပါ၊ ၎င်းဆေး ၄-သားကို အမြဲ နွားနို့နှင့် အတူမှီဝဲသည်ရှိသော်- အနည်းငယ်သော ရက်အတွင်းမှာပင် နှလုံးကောင်းပြီးလျှင် ဦးနှောက် ဥာဏ်များကို တိုးပွားလာပါလိမ့်မည်၊ မှတ်ဥာဏ် များလည်း တိုးပွားပါလိမ့်မည်၊၎င်းပြင်- အသံလည်း ချိုမြိန်နူးညံ့ပါလိမ့်မည်။

မြင်းခွာရွက်မှတ်ဥာဏ်အားတိုးဆေး

နိဃဏ္ဍုရတနာကရကျမ်းမှ

၁။ မြင်းခွာရွက်အစိမ်း	၄-သား	၅။ သခွားမစေ့အဆံ	၁-သား
၂။ ဗာဒါန်စေ့အဆံ	၁ဝ-သား	၆။ ဖရဲစေ့အဆံ	။
၃။ ဖာလာငယ်	၁-သား	၇။ သခွားစေ့အဆံ	။
၄။ ရေသွန်းသခွားစေ့	။	၈။ ငြုပ်ကောင်း	၇-ခစ

၎င်းဆေးဘက် ၈-မျိုးတို့ကို ဖရောင်းသားကဲ့သို့ကျအောင် ကြိတ်ပြီးလျှင် သကြားနှင့် ရောပြီးမှီဝဲပါ၊ ၎င်းနောက် ဗြဟ္မစာရီ သိက္ခာပုဒ်ကိုစောင့်ထိန်းသည်ရှိသော်....နှလုံးကောင်းပြီးလျှင် ဦးနှောက်ဥာဏ်တိုးပွားခြင်း, အသံ ကောင်းမွန် လာခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပြီးလျှင် မှတ်ဥာဏ်လည်း အလွန်ကောင်းမွန် လာပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြင်းခွါရွက်အသက်(၃၀၀)ရှည်ဆေး

သုဿုတကျမ်းမှ

၁။ မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်	၁၅	၅။ ကြောင်ပန်းမှုန့်	၆
၂။ ထောပတ်	၆	၆။ တြိဖိုလ်မှုန့် (ဆီးဖြူ၊	
၃။ အိပ်မွှေ့သီး	၆-၇	ဖန်ခါး၊ သစ်ဆိမ့်)	၆-သားစီ
၄။ လင်းလေမှုန့်	၆		

ဎင်းဆေးဘက် ၈-မျိုးတို့ကို တပေါင်းတည်း ရော၍ ကောင်းမွန်စွာ သိမ်းဆီးထားပါ၊ ၎င်းနောက် အားအခြေအနေကို ကြည့်၍ သင့်လျော်သောအလေးချိန်ကို ပြုပြီးမှီဝဲပါ၊ ဆေးစားပြီး၍ ကြေကျက်သွားသောအခါ နို့၊ ထောပတ်တို့နှင့် ပြုလုပ်ထားသော အစာအဟာရ များကို စားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ပျို့အန်သော ရောဂါ၊ ဓာတ်ချုပ်သောရောဂါများကို ပျောက်ကင်း စေပြီးလျှင် ချွေးပေါက်များမှ ပိုးကောင်များ ထွက်လာပြီး မကောင်းသောအပြစ်ဒေါသများ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်၊ ၎င်းပြင်ကြာပန်းကဲ့သို့ ရုပ်အဆင်းလှပတင့်တယ်ပါလိမ့်မည်၊ အရွယ်မကျဘဲ မျိုးမြစ်လျက် လုံ့ပျိုကဲ့သို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်၊ ဗေဒင်ကျမ်းဂန်များကိုလည်းရွတ်ဘာသိသရဇ္ဈာယ်နိုင်ပြီးလျှင် အသက်(၃၀၀)တိုင်အောင် ရှည်ပါလိမ့်မည်၊ ဤဆေး၏အစွမ်းသတ္တိကြောင့် နူနာရောဂါ၊ ဝိသမဖျား၊ ဝက်ရူးရောဂါ၊ အဆိပ်သင့်သောရောဂါ၊ မြေဘုတ်ဖမ်းစားခြင်း စသည်တို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

မြင်းခွါရွက်အသက်ရာကျော်ရှည်ဆေး

သုဿုတကျမ်းမှ

အန်ဆေးစားခြင်း, ဝမ်းနှုတ်ဆေးစားခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်ရှင်းစေပြီးလျှင် လေငြိမ်သောနေရာတွင်ဝင်၍ မြင်းခွာရွက်သတ္တုရည်ကို ထုတ်ပြီးလျှင် ဂုဏ်တော်များကို ပွားများရွတ်ဘာသိပြီးနောက် မိမိအင်အားကို ကြည့်ပြီးသောက်ပါ၊ ဆေးကြေကျက်ပြီး၍ သုံးဗဟိုရ် (အာရုံတက်) သို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောက်သောအခါ ဆားမရှိသော ယာဂုကို သောက်ပြီးလျှင် လောလော ပူသောနို့ကို သောက်ပါ၊ ၎င်းနည်းအတိုင်း မြင်းခွါရွက်သတ္တုရည်ကိုမှီဝဲ၍ (၇) ရက်တပါတ်မြောက်သည်ရှိသော်.... ဗြဟ္မာမင်းကဲ့သို့ တန်ခိုးကြီးမားပြီးလျှင် အသိဉာဏ်များတိုးတက်လာပါလိမ့်မည်၊ (၇)ရက်နှစ်ပါတ်မြောက်သည်ရှိသော်.....ကျမ်းဂန်ကိုရေးသားနိုင်သော စိတ်ကူးဉာဏ်များပေါ်လာပြီးလျှင် လျှို့ဝှက်သော ကျမ်းဂန်များကိုလည်း သိလာပါလိမ့်မည်၊ (၇) ရက် သုံးပါတ်မြောက်သည်ရှိသော်....နှစ်ခေါက်လောက် ရွက်ဘာသံရုံနှင့် ဂါထာပေါင်း (၁၀၀) တရာကို အာဂုဏ်ဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မည်၊ ၎င်းနည်းအတိုင်းစားသွားသည်ရှိသော်.... ခန္ဓာကိုယ်ကြက်သရေမဲ့ခြင်းမှပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်၊ ၎င်းနောက် သရဿတီနတ်သမီးသည် ဤသူ၏ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အမြဲစောင့်ရှောက်နေပါလိမ့်မည်၊အသိဉာဏ်များအလွန်တိုးပွားပြီးလျှင် အသက် (၁၀၀) တရာကျော်အောင် ရှည်ပါလိမ့်မည်။

မြင်းခွါရွက်ထောပတ်ဆေး

အာယုဗ္ဗေဒသင်္ဂဟကျမ်းမှ

၁။ ရေစင်ကြယ်သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောပြီးသော မြင်းခွါပဥ္စင်္ဂါးပါး၏သတ္တုရည် ၂၄-သား ၂။ နွားထောပတ် ၆-သား ၎င်းဆေးဘက် ၂-မျိုးကိုယူပြီးထားပါ။

နောက်ထပ် ထည့်ရန်ဆေးဘက်များကား

၁။ မြတ်လေးပွင့်
၂။ နနွင်း
၃။ ပန်းနု
၄။ ကြောင်ပန်း
၅။ ဖန်ခါးသီး

၎င်းဆေးဘက် ၅-မျိုး ၆-သားစီ။

၁။ ပိတ်ချင်းသီး
၂။ အိပ်မွှေ့သီး
၃။ သိန္ဓောဆား
၄။ သကြားခဲ
၅။ လင်းလေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငှင်းဆေးဘက် ၅-မျိုး အသီးသီး ၁၂-သားစီ ယူ၍၊ ငှင်းဆေးဘက် အားလုံးတို့ကို ထုချေပြီးလျှင် ရေ ၉၆-သားတွင် ထည့်ပြီး မီးညှင်းညှင်း ပေါ်တွင် လေးပုံတပုံကျန်အောင်ပြုပ်ပါ၊ ငှင်းပြုပ်ရည်တွင် အထက်ကပြု လုပ်ထားသော မြင်းခွါပဥ္စငါးပါး သတ္တုရည်နှင့် နွားထောပတ်တို့ကိုရော ပြီး မီးညှင်းညှင်းပေါ်တွင် ထောပတ် ချက်နည်း အတိုင်း ချက်ပြီးလျှင် ကောင်းမွန်စွာ သိမ်းဆည်းထားပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....အားအခြေအနေကို ကြည့်ပြီး သကြားနှင့်ဖြစ်စေ၊ နို့နှင့်ဖြစ်စေ မှီဝဲသည်ရှိသော်....အသံများ သန့်ရှင်းကြည်လင်ပြီးလျှင် ကိန္နရာများကဲ့သို့ သာယာစွာ သီဆိုနိုင်ဂါလိမ့်မည်၊ ၁၅-ရက်တိုင်အောင် မှီဝဲသည်ရှိသော်.... လပြည့်ဝန်းကဲ့သို့ ရုပ်အဆင်း လှပပါလိမ့်မည်၊ တလ တိုင်အောင် မှီဝဲသည်ရှိသော်....ရှက်ဘာဘာသံများကို ကြားရုံမျှနှင့် ကျမ်း ဂန်များကို မှတ်မိပါလိမ့်မည်၊ ငှင်းပြင်-နူနာရောဂါ ၁၈-မျိုး၊ မြင်းသရိုက် ရောဂါ ၆-မျိုး၊ အလုံးရောဂါ ၅-မျိုး၊ ဒူလာသရော ရောဂါ ၂၀၊ ချောင်းဆိုးရောဂါ ၅-မျိုးတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါလိမ့်မည်၊ မြုံသော မိန်းမများလည်း သားသမီးများကို ရနိုင်ပါလိမ့်မည်၊ သုက်အား လျော့ သောသူသည်လည်း သုက်အားများတိုးပွားလာပါလိမ့်မည်၊ အာယုဗ္ဗေဒ သင်္ဂဟကျမ်းတွင် ဤကဲ့သို့ ချီးမွမ်းရေးသားခဲ့လေသည်။

စားရန်အလေးချိန်....၆-သားမှ ၁၀-၇-သားအထိ။

မှတ်ချက်။ အထက်ပါ ဆေးနည်းတွင် ရုပ်အဆင်း လှပခြင်း, ကျက် သရေရှိခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်၊ သည်းခြေ ၅-မျိုးရှိသည့်အနက် ရဉ္စက သည်းခြေသည် သွေးအရောင်ပြောင်လင်းအောင် ပြုတတ် သော သည်းခြေမျိုးဖြစ်၍၊ သွေးနှင့်ရောစပ်၍ တကိုယ် လုံးတည်နေ၏၊ အပူ,အစပ်,အချဉ်,အမွန်စသော တိက္ခ ဂုဏ်, ရုက္ခဂုဏ်, လဟုဂုဏ်ရှိသော အစာ ဆေးဝါးတို့ကို အစားများခြင်းကြောင့် တိက္ခဝမ်းမီး ဖြစ်ပြီးလျှင် ဓာတ် ချုပ်ခြင်း, အထက်သို့တက်ခြင်း, ရုပ်နွမ်းခြင်း, သွေးနီညစ် ခြင်း (မေဒင်းသော အရောင်) ဖြစ်၏၊ ထိုအခါ မျက်နှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည် ကျက်သရေမရှိဖြစ်သည်၊ ညှိုးသည်၊ ခြောက်သည်၊ နွမ်းသည်၊မွဲသည်၊သို့မဟုတ် ချို၊ဆိမ့်၊ဖန်၊ချဉ်၊အေးစသော ဂုဏ်ရှိသော၊ သိနိဒ္ဓဂုဏ်ရှိသော အာပေါပထဝီ အစာများကို အစားများသည်ရှိသော်-မန္ဒဝမ်းမီးဖြစ်၍ သည်းခြေသည် ငုတ်ခြင်း၊ ပြစ်ခြင်း၊ချဲခြင်း၊လေးခြင်း ဖြစ်ရာ၏၊ သွေးနှင့် သည်းခြေမကျွဲဘဲ ဖြစ်ရာ၏၊ ထိုအခါ ရုပ် ညစ်နွမ်းခြင်း၊ ညစ်ပုပ်ခြင်း၊ မှိုင်းခြင်းစသည် ကျက်သရေများ ကင်းမဲ့သော မျက်နှာများ၊ အသွေး အရောင်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်၊ အထက်ပါဆေးကို စားခြင်းဖြင့် လွန်သော သည်းခြေကိုလည်း နုတ်ပယ်နိုင်၏၊ ယုတ်သော နည်းသော သည်းခြေကိုလည်း ပြည့်စေနိုင်၏၊ထိုဆေးစားသူ၏အဆင်းသည် ကျက်သရေမင်္ဂလာလုပခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသည်သာဖြစ်သည်၊ ထိုအဖြစ်မျိုးကို အထူး သဖြင့် ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်သည်၊ အခြားသော နည်းနာ အကြောင်း၊ မြင်းသရိုက် ရောဂါ အကြောင်းစသည်တို့ကို "အဥ္ဆန" နိဒါန်း ဘာသာဋီကာ ကျမ်းတွင် ကြည့်ရှုပါလေ။

သိဒ္ဓ၀ ခြောက်မြင်းခွါရွက် စိမ်ဆေးရည်

ဘေသဇ္ဇရတနာ - လိဆေးကျမ်းမှ

မြင်းခွါရွက်ပဥ္စင်ါးပါး ၆၀-သားကို ယူပြီးလျှင် ဖုသျှနက္ခတ်နှင့် စန်းယှဉ်သောအချိန်၌....

၁။ ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ)	၄။ ပန်းရင်း
၂။ ဥမွှန်ဥ	၅။ ချင်းခြောက်
၃။ ဖန်ခါးခေါက်	၆။ စမုံနီပါး

၎င်းဆေးဘက် အားလုံးတို့ကို ၁၅-သားစီ ယူ၍၊ ရေ ၇၅-သားတွင် ထည့်ပြီး လေးပုံတပုံကျန်အောင်ပြုပ်ပါ၊ ၎င်းနောက်- အောက်ပါ ဆေးဘက်များကိုထည့်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထည့်ရန် ဆေးဘက်များကား

၁။	အကောင်းဆုံးပျားရည်	၃ဝ	၈။	ပန်းနု	၁၂
၂။	ပန်းလဲပွင့်	၁၅	၉။	ဒဟာသကိုင်း	။
၃။	သကြားခဲ	၇၅	၁၀။	သစ်ဆိမ့်သီး	။
၄။	ကြာဟင်း	၁၂	၁၁။	ဆင်တုံးမနွယ်	။
၅။	ပိတ်ချင်းသီး	။	၁၂။	ဖာလာ	။
၆။	လေးညှင်း	။	၁၃။	အိပ်မွှေ့သီး	။
၇။	လင်းလေ	။	၁၄။	သစ်ကြပိုးခေါက်	။

ဝှင်းဆေးဘက်အားလုံးတို့ကို ထုထောင်း ချေပြီးလျှင် ထိုပြုပ်ရည်တွင် ထည့်ပါ၊ ထိုဆေးရည်ကို ရွှေခွက်ဖြင့် ပြုလုပ်ရန် ဆိုထား၏၊ သို့သော်-ရွှေခွက်ကို ရနိုင်ခဲသဖြင့် မြေခွက်တွင် ရွှေမှုန့်ရွှေဆိုင်း ၁၂-ခန့်ထည့်၍စိမ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား.... အသက်ရှည်၏၊ သုက်ပွား၏၊ ကာယဗလနှင့် ပြည့်စုံ၏၊ ကိုယ်ရေအဆင်း တင့်တယ်၏၊ အသံ ချိုမြိန် သာယာ နူးညံ့၏၊ ဤဆေးအရက်သည် နှလုံးနှင့် ဦးခေါင်း အလွန်သင့်၏၊ "ရသာယန" အသက်ရှည်ဆေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏၊ ကလေး, လူကြီး, လူအို, လူပျို, ယောကျ်ား, မိန်းမအားလုံးသင့်၏၊ အားကိုဖြစ်စေ၏၊ အသံလေးခြင်း, အသံပျက်ခြင်း, အသံပေါ့ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ဥသြငှက်ပမာ အသံချိုမြိန်၏၊ မိန်းမများ သုက်သွေးဖေါက်ပြန်ခြင်း၊ ယောကျ်ားများ သုက်ဖေါက်ပြန်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေပြီးလျှင် သားသမီးများကိုဖြစ်စေ၏၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ရွတ်ဘတ်ခြင်း၊ သီဆိုခြင်းကို ပြုလိုက်သော်- အသံ၏ သတ္တိအား နည်းသွားသော သူ၏အဘို့ လွန်စွာကျေးဇူးပြု၏၊ ဤဆေးကို မှီဝဲသည်ရှိသော်.... လွန်စွာ စိတ်ကြည်လင်၏၊ ကြောက်စိတ်များ ကင်း၍ ရဲစွမ်းသတ္တိ ရှိလာ၏၊ မှတ်ဉာဏ်များလည်း ပွားလာ၏၊ နှစ်လတိုင်တိုင် မပြတ်မှီဝဲသွားသည်ရှိသော်....သိဒ္ဓိအမျိုးမျိုးတို့ကို ရနိုင်ပါလိမ့်မည်။

သိဒ္ဓိဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်း၌ ရေးသားထားသည်မှာတပည့်များ အတွက်အကျိုးဖြစ်စေကြရန် "မန္ဒ်တြိ" ဆရာကြီးသည် ဤနည်းကို စီမံထားခဲ့လေသည်၊ ဤဆေးကို ၃-သား၊ နွားနို့ ၁-ဂဲ-သားနှင့်မှီဝဲပါလေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘုန်းကံကြီးမား-မြင်းခွါရွက် သက်ရှည်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်းမှ

၁။ ပန်းနု
၂။ ဒဟသကိုင်း
၃။ ဆင်းပုပ်
၄။ စမွတ်
၅။ ဇီယာညို
၆။ ဇီယာဖြူ
၇။ ချင်းခြောက်
၈။ ငြုပ်ကောင်း
၉။ ပိတ်ချင်းသီး
၁၀။ တောဆောင်းမေဒါး
၁၁။ ခရုသင်းပန်း

ဂင်းဆေ ဘက် ၁၁ မျိုး တို့ကိုလေးတူယူ၍ တောပဲနေခြောက်နှင့် လင်းနေမှုန့်တို့ကို ရောပြီးလျှင် မြင်းခွါရွက် သတ္တုရည်ဖြင့် ၇-ရက်တိတိ ကြိတ်ပြီးလျှင် နွားနို့နှင့်မှိုဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဘုန်းကံကြီးမား၏၊ တန်ခိုးကြီးမား၏၊အသက်ရှည်နိုင်၏၊ မှတ်ဉာဏ်လည်း တိုးပွားနိုင်၏။

စားရန်အလေးချိန်.... ၃-သားမှ ၆-သားအထိ။

မြင်းခွါရွက်မှုန့်- သုက်ပျက်ရောဂါပျောက်ဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်း

မြင်းခွါရွက်မှုန့်ကို သကြားခဲနှင့် ရောစပ်ပြီးလျှင် အမြဲမပြတ် နွားနို့နှင့်မှိုဝဲသည်ရှိသော်....ဒုလာသရောရောဂါ၊ အိပ်မက်တွင် သုက်လွတ်သောရောဂါစသည်ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

မှတ်ချက်။ အိပ်မက်တွင် သုက်လွတ်သောရောဂါကို "သုပိနဒေါသ" ဟုခေါ်သည်: တစုံတယောက်သော သူနှင့် မေထုန်မှီဝဲရသည်ဟုမြင်မက်ခြင်းကိုအကြောင်းပြု၍ဖြစ်သည်၊ခဏခဏ အကြိမ်များလာသည်၊ကြာသောအခါ မေထုန်မှီဝဲရသည် မမြင်မက်ဘဲလျက်ဖြစ်လာသည်၊ရောဂါပြင်းထန်လာပြီဟု မှတ်ပါ၊ တနေ့တခြား သွေးသားယုတ်လျော့ခြင်း၊ မျက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှာညှိုးခြင်း၊ အားမရှိခြင်း၊ မျက်ကွင်းမပွား ညိုခြင်း၊ မှတ်လို့ မရခြင်း၊ နှလုံးတုံခြင်း၊ ခေါင်း မကောင်းခြင်း၊ အနည်းငယ်ပင်ပန်း မှုဖြင့် ဇာမောများခြင်း၊ လန့်နိုးခြင်း အိပ်မပျော်ခြင်း၊ လက်သွေးကို စမ်းကြည့်သော်.... သုံးချက် တချက်, ငါးချက်-တချက်, ရပ်၍ ရပ်၍ တိုးခြင်း၊ နှလုံးရောဂါဆန်ဆန် ဖြစ်ခြင်း စသည်များကို ထိုသုက်လွတ်သောရောဂါတွင်တွေ့ရသည်၊ ထိုသူများသည် ကာမဂုဏ်စိတ် လွန်စွာပြင်းနေ၏၊ တွေ့ရုံကိုင်ရုံမျှနှင့် သုက်လွတ်နိုင်၏၊ သုက်အား များနေ၍ မဟုတ် သည်းခြေကြောင့် သုက်များဆူဝေနေခြင်း၊ သုက်ရည်ကျဲခြင်း၊ သွက်ခြင်းဖြစ်သည်၊ အကျယ်ကို "အဥ္စန"နိဒါန်းဘာသာဋီကာကျမ်းတွင်ကြည့်ရှုပါလေ။

မြင်းခွါရွက် ဦးဏှောက်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်းမှ

၁။	မြင်းခွါရွက်သတ္တုရည်	၆-သား	၄။	စမုံစပါး	၁၂
၂။	ဗာဒါန်စေ့အဆံ	၁-ဂုံ	၅။	ကြံသကာခဲ	၂၄
၃။	ပြုပ်ကောင်း	၁၂			

၎င်းဆေးဘက် ၅-မျိုးတို့ကို (ရှုလပတ်) ရည်ဖျော်နည်းကဲ့သို့ ဖျော်၍ ပုလင်းတွင်သိမ်းထားပါ၊ ၎င်း (ရှုလပတ်) ရည် ၂-၃-သားကို ရေ ၆-၈-သားဖြင့် ရော၍မှီဝဲသည်ရှိသော်.... ဦးဏှောက်အား ကောင်းလာပြီးလျှင် အသိဉာဏ်များ တိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ မှတ်ဉာဏ် ကောင်းခြင်း, မကောင်းခြင်းသည် ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သောစိတ်တရား,နာမ့်တရား၏အရာဖြစ်သည်၊ ကြည်လင် သန့်ရှင်းပြီးလျှင် အာရုံမပွား မများဘဲ သမာဓိနှင့်ယှဉ်လေလေ- မှတ်ဉာဏ်ပိုမို၍ကောင်းလေလေဖြစ်သည်၊ ထိုနာမ်တရားစုတို့ကား.... နှလုံးအိမ် ဟဒယဝတ္ထု၌ တည်ကြကုန်၏၊ နှလုံးသွေးမသန့်ရှင်းဘဲ သည်းခြေ အပူ အခိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည့် သွေးနှင့်ယှဉ်၍ အထက်သို့ တိုးဝှေ့ ယူဆောင်လာ သောအခါ ဦးကျောက်တွင် အမျိုးမျိုး သွေးဒေါသ, သည်းခြေဒေါသ, သလိပ်ဒေါသများ ပျက်စီးတည်အောင် နေကြကုန်၏၊ ပညတ် အမြင်အား ဖြင့် ဥက္ကောင်း, ဦး ကျောက် မကောင်း ဖြစ်ရ၏၊ မှတ်ဉာဏ် ကောင်းဘို့ရန် ဝေးစွ၊ရှူးသည့်အထိဖြစ်ရသည်၊ ထိုကဲ့သို့အကျိုးဖြစ်သော ဦးကျောက်မကောင်းသည်ကို ရည်ရွယ်၍ ဆိုသည့် အဘိ ဓမ္မာသဘောနှင့်ဆေးသဘောမဆန့်ကျင်အောင် ဆက်စပ် ၍ပြခြင်းဖြစ်သည်။

မြင်းခွါရွက် ဦးကျောက် အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်းမှ

၁။ မြင်းခွါရွက်	ဒိ-ဂဲ	၃။ လင်းနေ	ဒိ-ဂဲ
၂။ ခရသင်းပန်း	။	၄။ ငါးရံ့ပတူ	။

၎င်းဆေးဘက် ၄-မျိုးတို့ကိုယူ၍ ရေ ၄၀-သားဖြင့် ၂၄-နာရီစိမ်ပြီး လျှင် အရည်ကိုစစ်ယူပါ၊ ၎င်းဆေးရည် ၁၂-သားကို နွားနို့ဖြင့်မှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ကျက်မှတ်သောဉာဏ်အားထက်ခြင်း၊ နှလုံးနှင့် ဦးကျောက်စွမ်းရည်သတ္တိဖြစ်လာခြင်း၊ ဉာဏ်အားကောင်းခြင်း၊ အဖျား ရောဂါကို ပယ်ပျောက်နိုင်ခြင်း အကျိုးရှိ၏။

မြင်းခွါရွက် အသံကောင်း ဦးကျောက်အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်းမှ

၅။ တြိကဋုက်သုံးပါး (ငြုပ်ကောင်း,ပိတ်ချင်း,ချင်းခြောက်)
၆။ တြိဖလ-အသီးသုံးမျိုး (ဆီးဖြူသီး,ဖန်ခါးသီး,သစ်ဆိမ့်သီး)

၇။ နံနံစေ့	၁၀။ လင်းလေ
၈။ စမုံဖြူကြီး	၁၁။ ငါးရံ့ပတူ
၉။ ရှင့်မတက် (ကညွတ်ဥ)	၁၂။ မြင်းခွါရွက်

၎င်းဆေးဘက် ၁၂-မျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် သမ အောင်မွှေပြီး ပုလင်းထဲတွင်ထည့်ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား ၊ ဤဆေးကို မှီဝဲသည်ရှိသော်.... သုံးငယ်ပင် ဖြစ်သော်လည်း လိမ္မာစွာဖြင့် ပြောဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်၊ အသံ ချိုမြိန်သာယာ ကောင်းမွန်ပါလိမ့်မည်၊ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းရည်လွန်စွာထက်သာပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ ဤဆေးကို စားသောအခါ၌ လေကို ပွားစေတတ်သော အစာတို့ကိုရှောင်ကြဉ်ရမည်၊လေဒေါသအကြောင်းအရာ အစုံအလင်ကို ကျွန်ုပ်တို့အဖွဲ့မှ ထုတ်ထားသော "အဋ္ဌနိဒါန်းဘာသာဋီကာကျမ်းမှာကြည့်လေ။

မြင်းခွါရွက်ပညာမ်လအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်းမှ

၁။ မြင်းခွါရွက်
၂။ မုယားကန်
၃။ ပိတ်ချင်းသီး
၄။ ကန့်ကော်ဝတ္ထ
၅။ ပန်းနု
၆။ လင်းလေအဖြူ

၎င်းဆေးဘက် ၆-မျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန့် ပြုပြီးလျှင် ၎င်းဆေးမှုန့် ၁၂-သားကို ဆီဦးဖြင့်ရော၍ ကျွဲနို့ဖြင့်မှီဝဲသည်ရှိသော်....ကျမ်းဂန်စာပေပြုစွမ်းနိုင်သော ပညာအားများ တိုးပွားပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ လင်းလေသည် လင်းလေကြီး လင်းလေဖြူ သစ်တက်လင်းလေ လင်းလေစုံးဟူ၍ အမျိုးမျိုးရှိရာ လင်းလေကြီး မှာယာခုအများသုံးဖြစ်သော လင်းလေပင်ဖြစ်သည်၊ လင်းလေဖြူသည်နနွင်းပင်နှင့် သဏ္ဍာန်တူ၏၊ အမြစ်ကားကိုင်းမြစ်နှင့်သဏ္ဍာန်တူ၏၊ မွှေး၏၊ တောအရပ်ဒေသ၌ အချို့ကွမ်းဘွင် ထည့်စားကြ၏၊ သစ်တက်လင်းလေမှာ အရွက်သည် လင်းလေ သာမည်နှင့် တူ၍ အပွင့်မှာ သစ်ခွပန်း ဖရောင်းပန်းနှင့်တူ၏၊ ညိုကြာကြောင်ရှိ၏၊ ပွင့်တန်ရှည်၏၊ လင်းလေစုံးသည် နနွင်းပင်နှင့်တူ၏၊၎င်းထက် ထွားကြိုင်း၏၊ ၎င်း၏ဥသည် ညဉ့်အခါအရောင်ထွက်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြင်းခွါရွက်-ဗုဒ္ဓိမလ-အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်းမှ

အမြဲမပြတ် နံက်စောစောအခါ၌ မြင်းခွါရွက်သတ္တုရည်ကို မှီဝဲသည်ရှိသော်....အသိဉာဏ်တိမ်းပါး ချွတ်ယွင်းမှုမှ ကင်းပြီးလျှင် ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံပါလိမ့်မည်။

မြင်းခွါရွက်-နှလုံးအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်းမှ

မြင်းခွါရွက် လပ်လပ်ဆပ်ဆပ် သတ္တုရည် ၁၀-၀-သားတွင် ပျားရည်ရော၍ သောက်သည်ရှိသော်....နှလုံးစွမ်းရည်အား တိုးပွါးပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ သွေးအားနည်းသောသူ၊ လေပူရောဂါရှိသောသူ၊ အိပ်မက် သုက်လွှတ်သော ရောဂါရှိသူ၊ ပန်းသေရောဂါရှိသူ၊ လေဖြတ်ခံထားရသောသူ၊ ထိုသူများသည်နှလုံးတွင်လည်း (ဒိတ်)ခနဲရုံခါရုံခါဖြစ်ရ၏၊ နှလုံးသွေးအား များစွာနည်းကုန်၏၊ အချို့သုက်လွှတ်သော ရောဂါရှိသော သူတို့သည် များစွာ အားနည်းသည်ကို တွေ့ရ၏၊ လက်သွေးကိုစမ်းကြည့်လျှင် သုံးချက်တချက် ငါးချက်တချက် ရပ်နေ၏၊ ထိုသူများသည်စိတ်ဆိုးလွယ်၏၊ ဝမ်းသာလွယ်၏၊ ငိုလွယ်ရယ်လွယ်၏၊ စသည်ဖြင့် လောကဓံ၏တွေ့ကြုံသမျှကို ထိုသူ၏နှလုံးသွေးသည် မခံနိုင်ဘဲရှိလာ၏။

သိဒ္ဓိမြောက် မြင်းခွါရွက် သက်ရှည်ဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာဝလိကျမ်းမှ

၁။ နွားနို့စစ်စစ်	၁၀-၀-သား	၂။ ရေ	၆၀-သား
၃။ မြင်းခွါရွက်သတ္တုရည်	”		

၎င်းတို့ကို ရော၍ချက်ပါ၊ ရေများ ခမ်းသွား၍ နွားနို့မျှ ကျန်သောအခါစစ်ယူပါ၊ ၎င်းတွင်သကြားခဲ သောက်ကောင်းအောင်ရော၍သောက်သည်ရှိသော်....အကောင်းဆုံး သိဒ္ဓိမြောက်သော "ရသာယန" ဆေးဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြင်းခွါရွက် သက်ရှည် အားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရိတနာဝလိကျမ်းမှ

၁။ မြင်းခွါရွက်မှုန့် ၁-သား ၂။ ငြုပ်ကောင်း ၁၅-သား

၎င်းဆေးဘက် ၂-မျိုးတို့ကိုရောစပ်၍ ရေအနည်းငယ်ဖြန်းပြီးလျှင် ကြိတ်ပြီးစစ်ယူပါ၊ ၎င်းသတ္တုရည်သည် အဖျားလျော့ပါးခြင်းကို ပြုနိုင်၏၊ ရက်အတန်ငယ်ကြာအောင် စားသည်ရှိသော် "ရသာယန" ဆေးအသွင်ကဲ့သို့ ဂုဏ်အင်ကြီးမားတိုးပွားခြင်းကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်၊ သွေး,အသားစသော ဓာတ် (၇)ပါးများ စင်ကြယ်လာမည့်အပြင် အားအင်လည်း တိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်။ ၎င်းဆေးသည် စောဇော်ဝါယော ဓာတ်တို့ကို အားရှိစေသောကြောင့် သလိပ်ဖျား, သန္နိပါတ်ဖျား, လေနာ ရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ဆေးအရသာသည် ဥဏှပထဝီကို လွန်စွာ ဖြစ်စေခြင်းကြောင့်အာကာသဓာတ်ကို အထူးသဖြင့်ဖြစ်စေ၏၊ ဓာတ်ငုတ်နာ, အာပေါပထဝီလွန်နာ သီတနာများ ငှက်ဖျား ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

ဓာတ်ဆေးအတွက် သတိပေးချက်

BURMESE CLASSIC

ဆေးပညာလောကတွင် စီစစ်ရှာဖွေ ဝေဖန်လိုက်သော်"အာယုဗ္ဗေဒ" ဆေးပညာသည်၊ အနာဒိ (အစမထင်) ကာလကပင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကမ္ဘာဦးဆေးပညာဖြစ်၍ ရှေးအကျဆုံး ဖြစ်သည်ဟု ဆေးပညာ သမိုင်းများတွင် တွေ့ရှိရသည်၊ ၎င်းမှ တဆင့် အီဂျစ်, ဥရောပ အလယ်ပိုင်းသို့ပျံ့နှံ့သွားလေသည်ဟု အီဂျစ်ဘာသာဖြင့် ဝေဘန်မှတ်တမ်း တင်ထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်၊ ယခုအခါ "ယူနာနီ" ဆေးပညာဟူသော အမည်ဖြင့် မူဆလင် တိုင်းပြည်များတွင် အများဆုံး အသုံးပြုနေကြသည်၊ ထို "အာယုဗ္ဗေဒ"ဆေးပညာနှင့်"ယူနာနီ" ဆေးပညာတို့သည် ကာလကိုတွက်စစ်သော် ရှေးအကျဆုံးသော ဆေးပညာများဖြစ်၍ ဆေးပညာ မိခင်ဟုဆိုရပေမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဥရောပ အနောက်တိုင်းသားတို့ ကြိုးပန်းမှုကြောင့် ထိုတိုင်းပြည်နိုင်ငံ အသီးသီးတို့ကို သိမ်းပိုက်ပြီးနောက် ပညာ အမွေအနှစ် အရပ်ရပ်တို့ကိုလည်း ကျွမ်းကျင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတို့ကို ရွေ့ဆောင်စေလျက် ခေတ်သစ်ဆေးပညာ တခုကို အဟောင်းမှ အသစ်ပြု လုပ်ကြသည်၊ ယခုလည်း ငွေအား, လူအား, အကြံဉာဏ်အားတို့ဖြင့် ရင်ဆိုင်၍ နင်လားငါလား ကြိုးစားနေခြင်းကြောင့်၊ ယခုအခါ တမ္ဘာလုံးကပင် အစိုးရသုံး, နိုင်ငံသုံး, ဖြစ်နေပေသည်၊ ထိုဆေးပညာကို "လောပသစ်" ဆေးပညာဟု ခေါ်ဆိုကြ၏ စသည်ဖြင့် အကြံဉာဏ် ကြိုးစားမှု အားလျော်စွာ အမျိုးမျိုးဖြာခွဲပြီး ကုထုံး,ကုနည်း ဆေးပညာအဖုံဖုံဖြစ်လာရသည်၊ စင်စစ်သတ္တုချချုံးလိုက်သည်ရှိသော် ရှေးဟောင်း ဆေးပညာနှင့် ခေတ်သစ်ဆေးပညာ နှစ်မျိုးတို့သည်သာလျှင် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်နေသော ဆေးပညာများဖြစ်ကုန်၏၊ရောဂါအကြောင်း ဆေးအကြောင်း ကုထုံးအကြောင်း ဓာတ်အကြောင်းစသည်ဖြင့် မြောက်မြား ကျယ်ဝန်းစွာ အထောက် အထားအားကိုးရာကျမ်းများတည်ရှိကုန်၏၊ မည်မျှပင် ဆေးပညာအမျိုးမျိုးကွဲပြား ခြားနားစေကာမူ အရင်း စစ်လိုက်သော် ကုထုံး, ကုချက်အနေဖြင့် သုံးမျိုးသာရှိသည်ဟု ကျမ်းဆရာကြီးများသတ်မှတ်ထုတ်ပြတော်မူကုန်၏။

BURMESE CLASSIC

ကုထုံး ကုချက် သုံးမျိုး

၁။ အာသုရိစိကိစ္ဆာ.... အမြန်ကုထုံး (ခွဲစိပ်ကုသသော ဆေးပညာ)

၂။ မာနုသိစိကိစ္ဆာ.......လူကုထုံး (ဗယဆေးဖြင့်ဖော်စပ်၍ကုသသော ဆေးပညာ)

၃။ ဒေဝိကိစိစ္ဆာ..............နတ်ကုထုံး (ဓာတ်ဆေး တို့ဖြင့် ကုသသော ဆေးပညာ)

ဆိုလိုရင်းမှာ ခွဲစိတ်ကုသသော ဆေးပညာ၊ ဗိန္ဒောဆေးပညာ၊ ဓာတ်ဆေးပညာ၊ယူ၍သုံးမျိုးသာလျှင်ရှိ၏၊ ထိုသုံးမျိုးတို့တွင် ခွဲစိတ်ကုသသော ဆေ ပညာထက် ဗိန္ဒောဆေးပညာသည် မွန်မြတ်၏၊ အထက်တန်းကျ၏၊ ၎င်းဗိန္ဒော ဆေးပညာထက် ဓာတ်ဆေးပညာသည် အလွန်အမြတ်ဆုံးဖြစ်ပေ၏၊ ဓာတ်ဆေးပညာသည် အဘယ်ကြောင့်မွန်မြတ်သနည်းဟု ရှာဖွေစိစစ်ပြန်သော် အောက်ပါအတိုင်း အကြောင်းပြချက် ဂါထာများကို တွေ့ရပေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

န ဒေါသာနံ န ရောဂါနံ၊ န ပုမာနံ ပရိက္ခနံ။
န ဒေသဿ န ကာလဿ၊ ကာတဗ္ဗံ ရသစိကိစ္ဆေ။ ။
သာဓေန္တိ သု ဘေသဇ္ဇံ သဗ္ဗံ၊ ဤရိတံ သတ္တ ဝေဒိနံ။
အသာဓေန္တိ သု ပိ ဒါတဗ္ဗော ရသော တသ္မာ သောဓိတော, စ္စတေ။ ။

ဓာတ်ဆေးဖြင့် ကုသရာ၌ ဒေါသသုံးပါး (လေ, သည်းခြေ, သလိပ်) ရွေးချယ်စရာမလို ရောဂါအမျိုးမျိုးကို စိစစ်ဘွယ်မရှိ၊ ယောကျ်ား, မိန်းမ, ဝေဘန်စရာမလို ဒေသကို စိစစ်ရန်မလို အချိန်ကာလကို ရွေးချယ်ရန်မလို ၎င်းပြင်-လက္ခဏာအမှန်ကို သိသော ဆေးပညာရှင် တယောက်သည် ကုစားလို့ ရသေးသော ရောဂါသည်တို့၌လည်း အာလုံးသော ဓာတ်ဆေးကို အသုံးပြုနိုင်သည်၊ ကုစားလို့မရ လက်လွှတ်ထားရသော ရောဂါသည်တို့၌လည်း ပေးသင့်၏၊ ထို့ကြောင့် ဓာတ်ဆေးပညာသည် အလွန် အမြတ်ဆုံး ဆေးပညာဟုဆိုအပ်၏။

BURMESE CLASSIC

အချို့သောကျမ်းများ၌ဆိုထားသည်မှာ- ဓာတ်ဆေးသည် နတ်ဆေးနှင့်တူပေ၏၊ ဓာတ်ကုထုံးသည် အကျဉ်းဆုံး သုံးနိုင်၏၊ အနည်းငယ်ဆုံး သုံးနိုင်၏၊ "ဆေးကောင်းလျှင် - သန်းခေါင်း" ဟူသော ဆေးဖြစ်၏၊ အပျောက်လည်းမြန်၏၊ ဆောင်ရာ၌လည်း လွယ်ကူ၏၊ တိုက်ရာ၌လည်း အလွန်လွယ်သည်၊ တကယ်ပြင်းထန်သော ရောဂါကို ဓာတ်ဆေးသာလျှာ နှိမ်နင်းနိုင်၏၊ တကယ်အဆိပ်ကို နိုင်သည်ကား ဓာတ်ဆေးပင် ဖြစ်သည်၊ ထိုဓာတ်ပညာသည် ကျန်းမာရေးကိုလည်း အားပေးသည်၊ အသက် ရှည်ရေးကိုလည်း အားပေးသည်၊ သိဒ္ဓိအမျိုးမျိုး ကိုလည်း ပြီးစေနိုင်သည်၊ မအိုအောင်လည်း လုပ်နိုင်သည်၊ မနာအောင်လည်း လုပ်နိုင်သည်၊ မသေအောင် (အသက်ရှည်အောင်) လည်း လုပ်နိုင်သည်၊ ရွှေ-ငွေ စသည်ဖြင့် စီးပွားရေးကိုလည်း လုပ်နိုင်သည် စသည်ဖြင့် ဓာတ်ဆေး, ဓာတ်ပညာ ကုထုံးကို ကျမ်းတကာတွင် များစွာ ချီးကျူး ဖွဲ့ဆိုထားသည်ကို တွေ့ရသည်မှာ....ရသာယနသမုစ္စယ, ရသာယနသံဟိတာ, ပါရဒသံဟိတာ, ရသဇလနိဓိ, ရသမ္ဗုဓိ, ရသိန္ဒြသာရ, ရသစိန္တာမဏိ, စသည်ဖြင့် ကျမ်းပေါင်းများစွာကို လိုလေသေးမရှိအောင် အကျယ်တဝင့် ဖွင့်ဆို ရေးသား ထားသည်ကိုလည်း တွေ့ရသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုကျမ်း တကာမှ ကောင်းနိုးရာရာနည်းများကိုရှာဖွေပြန်ဆိုပြီးလျှင် ဤစာအုပ်၌ ထည့်သွင်း ရိုက်နှိပ်ရန် များစွာပင်စီစဉ်ခဲ့လေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဓာတ်နှင့် အဆိပ်

သို့သော် အထက်ပါ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဓာတ်ဆေးပညာသည် များစွာအားကျဘွယ်ရာ ကောင်းလောက်အောင် ဖြစ်သော်လည်း၊ ထို ဓာတ်များသည် သက်ရှိအဆိပ်, သက်မဲ့အဆိပ်ခွဲရာ၌ သက်မဲ့အဆိပ်များ ဖြစ်သည်ကို သတိမူသင့်သည်၊ အဆိပ်သည် လျင်မြန်စွာပင်လျှင် အသက် အန္တရာယ်ကို ပြုတတ်သည်ကိုလည်း အထူးရေးပြဘို့မလိုပါ၊ ယခု လက်ရှိ အခြေအနေမှာ ထိုဓာတ်ပညာနှင့် ပတ်သက်၍ ကြည့်ရှုဘို့ရန် များစွာပင် စာပေဗဟုသုတ နည်းပါးလှ၏၊ မိမိကိုယ်တိုင်အနေဖြင့် လက်တွေ့ ကျွမ်း ကျင်မှု မရှိခြင်း, နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆရာသမားကြီးများထံမှ လက်တွေ့ ဆည်းပူးထား သော ပညာမရှိဘဲ ထိုဓာတ်ဆေးပညာကို ဖော်စပ် ထား သောနည်း တွေ့ရုံမျှဖြင့် အသုံးပြုကြပါက ဓာတ်ဆေးသည် အမြိုက်ဆေး မဖြစ်ဘဲ အဆိပ်ဆေးနည်းဖြစ်မည်ကား ဧကန်ပင်ဖြစ်တော့သည်၊ ၎င်းပြင် ဓာတ်ကျမ်း များသည် လွန်စွာ ကျယ်ဝန်းလှ၏၊ ရှေးရသေ့ များသည် သမုဒ္ဒရာနှင့်ဥဇ္ဇမ်ာကပ်၍ ဓာတ်ကျမ်းများကို ရေးသား စီရင်သွားတော်မူ သည်၊ ထိုကျယ်ဝန်း မျာပြားလှသော ဓာတ်ဆေး အကြောင်း, ဓာတ် ဆေးကို မဖော်မီ အမျိုး, အစား, အပြား, သရုပ်-စစ်,မစစ်၊ ဓာတ်ဆေး ဖော်ရာ၌ စင်ကြယ်မှု, မစင်ကြယ်မှု စသည်ဖြင့် များစွာ ကျယ်ဝန်းနေပေ သေး၏၊ ဥပမာ—ကျမ်းဆရာထို့သည် ပြဒါး၌ မလ, ဒေါသများ ရှစ်မျိုး ရှစ်ထပ် ဝန်းရံတွယ်ကပ်၍ နေကုန်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားသည်၊ ၎င်းတို့ ကား- နာဂဒေါသ(ခဲ-အညစ်အကြေး)၊ဝင်္ဂဒေါသ(ဘင်-အညစ်အကြေး) မလဒေါသ(ချေး-အညစ်အကြေး)၊ ဝဟာနိဒေါသ(မီး-အညစ်အကြေး)၊ စင်စလ ဒေါသ (ဂျွတ်-အညစ်အကြေး)၊ ဝိသ ဒေါသ (အဆိပ်- အညစ် အကြေး)၊ဂိရိဒေါသ(စိန်စသော ဓါတ်များပါနေသောအညစ်အကြေး)၊ အသဟာယဂ္ဂိဒေါသ (အောက်ဇီဇင်း စသောဒေါသများ) ဟူ၍ ရှစ်မျိုး သော အညစ်အကြေးဒေါသတို့သည်ရှိ ကုန်၏၊ဘယ်ပုံဘယ်နည်း စင်ကြယ် အောင်လုပ်လျှင် မည်သည့်ဒေါသ အညစ်အကြေးကင်းသည်ဟု ဆုံးဖြတ် ထားသည်ကိုလည်း တွေ့ရသည်၊ ထိုသို့ပြဒါးအတွက် ဒေါသထုတ်၍ စင် ကြယ်အောင်လုပ်ရာ၌ပင် အလွန်ကျယ်ဝန်း များပြားသောကြောင့် ပြဒါး ပြာဖုတ်၍ အသေသတ်သည့် အထိကား ဆိုဘွယ်ရာပင် မရှိတော့ပေ၊ ထို့ ကြောင့် ကျယ်ဝန်း များပြား လှစွာသော ဓာတ်ပညာကို မသိထားဘဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖေါ်နည်းကား ဆေးတို့ကိုသာလျှင် ထုတ်ပြလိုက်သော်· များစွာ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ဘွယ်ရှိ၍ ဓာတ်ပညာကိုလိုက်စားဘူးသောပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် သဲလွန်စယူနိုင်ရန် အနည်းငယ်မျှသာ ဓာတ်ဆေးများကို ထုတ်ဖေါ်ပြသလိုက်ရပါသည်၊ တိကျစွာအစအဆုံး မှတ်ယူလိုကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဓာတ်ကျမ်းတကာတို့တွင် ယခုအခါ အသုံးအများဆုံး ဖြစ်သော ရသာမတကျမ်း,"ရသာတရင်္ဂနီကျမ်း"တို့ကို ကျွန်ုပ်၏ဆရာဖြစ်သောအရှင်နာဂသေန ဆရာတော်ကိုယ်တိုင် ပြန်ဆို ရိုက်နှိပ်နေပြီဖြစ်၍ ဆက်လက်ကြည့်ရှုတော်မူကြပါကုန်။

"သီဟဗလ,သက်ရှည်အားတိုးဆေး

ဓာသင္ဂရတနာဝလိကျမ်းမှ

ပေါက်စေ့များကိုယူပြီးလျှင် အညက်ထောင်း သုံးဗဟိုရ်တိုင်တိုင် (၉-နာရီတိုင်တိုင်) နွားနို့ဖြင့်စိမ်ပါ၊ ၎င်းနောက်ထုတ်ယူပြီးလျှင်ခြောက်သွေ့စေ၍ ထိုပေါက်စေ့ထက် ၁၅-ဆ ကန့်နှင့် ရောပြီးလျှင် ဖာလ်ပုလင်းတွင်ထည့်ပြီး စနစ်တကျ ဖေ့ာ်မံ့ခြင်း စသည်ကို ပြုပြီးလျှင် မီးဖိုပေါ်တင်၍ ထိုဆေး၏ အဆီ သို့မဟုတ် သတ္တုရည်ကို ထုတ်ယူပြီးလျှင် ဖာလ်ပုလင်းထွင်ထည့်ပါ၊ ထိုသတ္တုရည် သဘောရှိသော ဆီကို ၆-ရတီပမာဏ (၁) နှင့်တရွေးသား ယူပြီးလျှင် ကွမ်းရွက်တွင်ဘည့်၍ ၎င်းတွင် လေးရွေးနှင့်တခြမ်းသား ပြဒါးအစင်အကြယ်ရောပြီးလျှင် လက်ဖြင့်ပွတ်ချေ၍ပြဒါးမှိုင်းဖြစ်သွားသောအခါ ထိုအားလုံးကို ကွမ်းရွက်နှင့် တကွစား၍ ၎င်းနောက်ကွမ်းစားပါ၊ထိုသို့မှီဝဲသောအခါ ဟင်းရွက်မျိုး, ချဉ်သောအဟာရ, ပဲဖြင့်ပြုလုပ်ထားသောအဟာရ, စသည်တို့ကိုစွန့်လွှတ်ပါ၊ သင့်သောအစာအာဟာရကိုမှီဝဲပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဤ "သီဟဗလ" မည်သော ဆေးကို မှီဝဲသောသူသည်၊ နပုံးပင်ဖြစ်သော်လည်း ယောကျ်ား စင်မှီလာ၏၊ ကာမရစ်မြူးသောမိန်းမတို့နှင့် ပေါင်းသင်းသော်လည်း သတ္တိကုန်ခမ်းခြင်းမရှိနိုင်၊ ဆံဖြူခြင်း၊ အရေတွန့်ခြင်း၊ ရောဂါများ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်၊ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်တို့နှင့် စပ်သော ရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်၏၊ ခြင်္သေ့မင်းသည် ဆင်ပြောင်ကြီးအား အပြီးတိုင် နှိုင်သကဲ့သို့တည်း၊ ဤဓဆေးနှင့်တူသော "ရသာယန" အသက်ရှည်ဆေးသည် လောကတွင်မရှိ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှတထောင် ကာမအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရဆေးကျမ်းမှ

ပြဒါးအစင်အကြွယ်ကို လက်ပန်ခေါက် သတ္တုရည်ဖြင့် ၁၅-ရက်တိုင်တိုင်ကြိတ်၍ ၎င်းကိုအဝတ်ဖြင့်ထုပ်ပြီးလျှင် လက်ပန်ခေါက်သတ္တုရည်တွင် နှစ်ဗဟိုရ်တိုင်တိုင်၊ (၆) နာရီတိုင်တိုင် မီးဖြင့် ကျိုချက်ပါ၊ ၎င်းနောက် ထုတ်ယူပြီးလျှင် ကြိတ်ချေ၍ လက်ပန်ခေါက်သတ္တုရည်၌ တနေ့လုံးကြိတ်ပြီးလျှင် အလုံးလုပ်ပါ၊ ထိုဆေးလုံးကို ကွမ်းရွက်နှင့် ထုပ်၍ ဖာလ်ပုလင်းတွင်ထားပါ၊ တဖန် ထိုပုလင်းကို လက်ပန်ခေါက် သတ္တုရည်ဖြင့် အပြည့်ထည့်၍ "ဝါဋ္ဋကယန္တယား" ဟွင်ထားပြီး နှစ်ဗဟိုရ်တိုင်တိုင် မီးဖြင့်ချက်ပါ၊ ၎င်းနောက်- ထိုပုလင်းထဲမှ ဆေးဘက်အရည်များ ခမ်းခြောက်သွားသောအခါ ချ၍ ဆေးဘက်များကို ထုတ်ယူပြီးလျှင် ကြိတ်ပြီး ထားပါ ထိုဆေးကို သုံးရွေးခန့် ကွမ်းရွက်တွင်ထား၍ နံနက်စောစော၌ စားပါ၊ ၎င်းပြင်- မူသလီ( ) မြစ်အမှုန့်နှင့် သကြားကို နွားနို့ ၃-သားနှင့် ရောစပ်၍ ရေလဲ့အနေဖြင့် သောက်ပါ၊ "ပုဏ္ဏ ိန္ဒြ" မည်သော ဤခေတ်ပြာဆေးသည် သုက်အားကို ကောင်းမွန်စွာ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်၏၊ ထိုဆေးကို မှီဝဲသောယောကျ်ားသည် တထောင်မျှသောမိန်းမတို့နှင့်ပင် ကေန်ကာမဂုဏ် ပျော်ပါးသွားလာနိုင်၏။

ဆူးလေကာမအားတိုးဆေး

ယောဂတရင်္ဂိနီကျမ်း(၃၁၅)

ဆူးလေသီးကို အမှုန့်အညက် ထောင်းပြီးလျှင် အလေးချိန် ၁၅-သားရှိသော နွားနို့နှင့်ချက်ပါ၊ ၎င်းနောက် အောက်ပါ ဆေးဘက် များကို ထည့်ပါ။

၁။ ရှားနှစ်
၂။ လေးညှင်း
၃။ သံပြာ
၄။ မြုပ်ကောင်း
၅။ ပရုပ်
၆။ စွယ်တော်
၇။ ဆေးကတိုပါ
၈။ ဇီယာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၉။ နနွင်း
၁၀။ နနွင်းမွှေ
၁၁။ ဆီးဖြူသီး
၁၂။ ပိတ်ချင်း
၁၃။ ကန့်ကော်ဝတ္တံ
၁၄။ ဇာတိပ္ပိုလ်သီး
၁၅။ ဇာတိပ္ပိုလ်ပွင့်
၁၆။ စမွှတ်
၁၇။ ကြံ့မြစ်
၁၈။ ချင်းခြောက်

ရင်းဆေးဘက် ၁၈-မျိုးတို့ကို လေးတူယူ၍ အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် အားလုံးဆေး၏အလေးချိန် သကြား, ဆေးမှုန့်အားလုံးတို့၏ အလေးချိန်ထက်ဝက်ဆေးခြောက်, နွားထောပတ် ဗီ-သား, ၎င်းတို့ကိုစနစ်တကျ ပြုလုပ်ပြီးလျှင် မှိုင်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား... ဤဆေးသည်မိန်းမပျိုတို့၏ ကာမဂုဏ် မာန်ရှိန်ကို ပယ်နှိမ်နိုင်၏၊ သုက်ကိုထိမ်းနိုင်၏၊ ကာမဂုဏ် လိုလားသော လူသားတို့အား ကာမအား တိုးပွားခြင်းကိုပြုနိုင်၏၊(မယာကျားများနှင့် နှစ်သိမ့်ကျေနပ်လောက်အောင် ကာမဂုဏ် ခံစားရ၍ ကြည်လင်သော မျက်လုံးရွှင်ပြုံးလာသည်ကိုဆိုလိုသည်)။

သက်ရှည်အားတိုးဆေး

စက္ကဒတ္တကျမ်းမှ

၁။ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းပြီးသားဝစ္ဆနာဘအဆိပ်
၂။ ချင်းခြောက်
၃။ ပိတ်ချင်းသီး
၄။ ကြံ့ဇ
၅။ ဆီးဖြူသီး
၆။ သစ်ဆိမ့်သီး
၇။ လင်းလေ
၈။ ဆင်တုံးမနွယ်
၉။ ချီးသီး
၁၀။ အိပ်မွှေ့သီး

ရင်းဆေးဘက် ၁၀-မျိုးတို့ကို အမျှစီယူ၍ နွားကျင်ငယ်နှင့် ကြိတ်ပြီးလျှင် သုံးရွေးခန့် အလုံးပြုလုပ်ပါ၊ ၎င်းနောက် ဆေးလုံးကို ချင်းသတ္တုရည်ဖြင့် အစာမကြေ လေရောဂါနှင့် ဂူရောဂါတို့ကို ဆေးတလုံး မှိုင်ပါ၊ ကာလဝမ်းရောဂါကို ဆေးနှစ်လုံးမှိုင်ပါ၊ မြွေကိုက်သော အခါတွင် ဆေးသုံးလုံးကိုမှိုင်ပါ၊ သန္နိပါတ် ရောဂါတွင် ဆေးလေးလုံးမှိုင်ပါ၊ ၎င်းဆေးလုံးသည် လူများကို အသက်ရှည်စေတတ်သောကြောင့် "သံဇီဝနီ" အသက်ရှည်ဆေးလုံးဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာမအားတိုးဆေး
ယောဂတရင်္ဂနီကျမ်း (၃၁၃)

အဖြိုက်၄-ဆ၊ ဘင်၂-ဆ၊ သေပြီးသောပြဒါးတဆ၊ ထိုသုံးမျိုးတို့၏ အလေးဆေးခြောက်ကိုယူပါ၊ ၎င်းနောက် အောက်ပါဆေးဘက်များကို ထည့်ပါ။

၁။ သစ်ကြပိုးခေါက်
၂။ ဖာလာ
၃။ ကရဝေး
၄။ ကန့်ကော်ဝတ်
၅။ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး
၆။ ပြုပ်ကောစင်း
၇။ ပိတ်ချင်းသီး
၈။ ချင်းခြောက်
၉။ လေးညှင်း
၁၀။ ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်

၎င်း ၁၀-မျိုးသောဆေးဘက် နှစ်ဆစီယူပါ၊ ၎င်းနောက် အားလုံးကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ဆေးဘက် အလေးချိန်နှစ်ဆထုက် သကြားကို ရောပါ၊ ၎င်းပြင် ထောပတ်,ပျားရည်,ကိုထည့်ပါ၊ ၎င်းတို့ကိုကျိုချက်ပြီးလျှင်ဆေး ဆုပ်လုံးလုပ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ဝမ်းမီးနှင့်အားရှိ,အားမဲ့ကိုကြည့်၍ စားသည် ရှိသော်....နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်း တိုးပါလိမ့်မည်၊ ရောဂါ အမျိုးမျိုးကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ မိန်းမများ၏ ကာမဂုဏ် ရစ်မူး သောမာန်မျိုးကို ပယ်ချိုးနိုင်၏၊ "ဘေရဝါနန္ဒ" ယောဂီဆရာကြီး၏ အားတိုးဆေးနည်းဖြစ်၏။

ကာမဘုရင်အားတိုးဆေး
ယောဂတရင်္ဂနီကျမ်း (၃၁၆)

ပြဒါး ၁၂-သားအလေးချိန်ကို စင်ကြယ်ပြီးသားဖြစ်သော ဘိန်းရည် ဖြင့်ကြိတ်ပြီးလျှင် ပဒိုင်းစေ့ဖြင့်ကြိတ်ပါ၊ ၎င်းနောက် ပြဒါးအလေးချိန် သကြားရောပါ၊ ၎င်းကို မှီဝဲသည်ရှိသော်.... ထိုယောကျ်ားသည် နေ့ညဉ့် ပတ်လုံးကာမဂုဏ်စိတ်သာ ယိုဖိတ်နေသူဖြစ်ရာ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သုက်ထိန်းကာမအားတိုးဆေး

ယောဂတရက်ဝိနီကျမ်း (၃၁၆)

၁။ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး
၂။ မရိုးမြစ်
၃။ ကွတ္တရာ
၄။ လေးညှင်း
၅။ ချင်းခြောက်
၆။ ရာတန်စေ့
၇။ ကန့်ကော်ဝတ္တု
၈။ ပိတ်ချင်း
၉။ တောင်လှန်အတိုး

၎င်းဆေးဘက် ၉-မျိုးတို့၏ အားလုံးအလေးချိန် ဘိန်း၊ အားလုံးဆေးနှင့် ဘိန်း အလေးချိန် အဖြိုက်ပြာ၊ အားလုံးဆေး, ဘိန်း, အဖြိုက်ပြာ, အလေးချိန်တို့၏ သကြားကိုရောပြီးလျှင် ၎င်းကို ထောပတ်,ပျားရည်,တို့နှင့် ၄-သားခန့် အလုံးလုပ်ပါ။

ဆေး၏အကျိုးကား....ထိုဆေးကို မှီဝဲသည်ရှိသော်.... သုက်ထိန်းခြင်းနှင့် အားအင်တိုးပွားခြင်း အကျိုးများ ရရှိပါလိမ့်မည်။

သုက်ထိန်းအားတိုးဆေးနည်း

ယောဂစာရက်ဝိကျမ်း (၃၁၇)

၁။ ပြဒါး
၂။ ကန့်
၃။ စကဝါပွင့်
၄။ လေးညှင်း
၅။ ကွတ္တရာ
၆။ စမှတ်
၇။ ဆေးကတိပါ
၈။ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး
၉။ ဇာတိပ္ဖိုလ်ပွင့်

၎င်းဆေးဘက် ၉-မျိုးတို့ကို လေးတူယူပါ၊ စင်ကြယ်ပြီးသော ဘိန်းကို ဆေးတမျိုး၏နှစ်ဆထည့်ပါ၊ ၎င်းဆေးဘက်အားလုံးကို ပျားရည်နှင့်ကြိတ်ပြီးလျှင် ဆီသီးငယ်စန့်အလုံးလုပ်ပါ၊ ၎င်းဆေးတလုံးကို ညဥ့်အခါမှီဝဲပါ၊ ၃-နာရီ ကွာခြားပြီးနောက် စမုံဖြူကြီး ၁၂-သားကို ဆီဖြင့်ကြော်စားပါ၊ ၎င်းသည်ထိုဆေး၏ ရေဆုံဖြစ်၏။

ဆေး၏အကျိုးကား....ထိုဆေးကိုမှီဝဲသည်ရှိသော်....လိင်သည်ခက်ထန်မာကြောပြီးလျှင် သုက်ထိန်းထားပါလိမ့်မည်၊ ၃-နာရီခန့် ကြာအောင်တည်ရှိပါလိမ့်မည်၊ ဤဆေးသည် တကယ်မှန်ကန်သော သုက်ထိန်းအားတိုးဆေးဖြစ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာမဘုရင် မတရာအားတိုးဆေး

ဘေသဇ္ဇရတနာကရကျမ်းမှ

၁။ ဇာလိပ္ပိုလ်သီး
၂။ ကျောက်ချဉ်
၃။ တောင်လုန်ကတိုး
၄။ ပဒိုင်းအနက်၏ စင်ကြယ်အောင် လုပ်ပြီးသောအစေ့
၅။ ဇာတိပ္ပိုလ်ပွင့်
၆။ ဘိန်း
၇။ ခဲပြာ
၈။ စင်ကြယ်ပြီး ဟင်းရိုင်း

၎င်းဆေးဘက် ၈-မျိုးတို့ကို လေးတူယူပြီးလျှင် စနစ်တကျ အမှုန့် ပြုလုပ်၍ ပန်းရင်း၏ပြုပ်ရည်နှင့်ကြိတ်ပြီးလျှင် တရွေးသားခန့် အလုံးပြုလုပ်ပြီး သကြားရေလဲနှင့်စားသည်ရှိသော်....တရာသောမိန်းမတို့ကို ကာမဂုဏ်သွားလာနိုင်သောသတ္တိရှိပါလိမ့်မည်။

ဓာတ်ပြာ သုက်အားတိုးပွားဆေး

ယောဂရတနာကရကျမ်း(၉၂၄)

(၁) စင်ကြယ်ပြီးသား ပြဒါးတဆ
(၂) စင်ကြယ်ပြီးသား ကန့်နှစ်ဆ

၎င်းတို့ကို ယူပြီးလျှင် သံအိုးခွက်တွင်ထည့်ပြီးလျှင် မီးဖိုပေါ်တွင်တင်၍ စိမ်းသောပင်ညောင်ပင်သားဖြင့် ပြာဖြစ်လာသည်အထိ မွှေပါ၊ ၎င်းပြာကို ၃-ရွေးခန့် စားသည်ရှိသော်.... လွန်စွာသုက်အား တိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။

သံမဏိ သုက်ရှည်အားတိုးဆေး

သိဂ်ဓရသံဟိတာကျမ်းမှ

(၁) စင်ကြယ်ပြီးသား ပြဒါး တဆ
(၂) စင်ကြယ်ပြီးသား ကန့် နှစ်ဆ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ၒင်းနှစ်မျိုးတို့ကို ဆုံတွင်ထည့်ပြီးကြိတ်၍ ကြက်ချေးစုဖြစ်အောင်လုပ်ပါ၊ ၎င်းနောက် ဤကြက်ချေးစုနှင့် လေးတူ သံမဏိကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် ၎င်းကြက်ချေးစုနှင့်ရောစ၍ လေးနာရီတိုင်အောင် ကြိတ်ပြီးလျှင်၊ တဖန်-ရှားဇောင်းလက်ပတ် သတ္တုရည်တွင် သုံးရက်တိုင်အောင်ကြိတ်ပါ၊ ဘယ်မျှအထိ ကြိတ်ရမည်ဟူမူ ဆေးမှ အခိုးများ ထွက်လာသည်အထိ ကြိတ်ရမည်၊ ၎င်းနောက်-အလုံးလုပ်ပြီးလျှင် ကြေးခွက်တွင်ထည့်၍ ၎င်းကို စပါးတွင် သုံးရက်တိုင်အောင် မြှုပ်ပြီးနောက် လေးရက်မြောက်သော နေ့တွင် ထုတ်ယူ၍ ၎င်းဆေးလုံးကို အမှုန့်ပြုပြီးလျှင် တောပင်စိမ်း သတ္တုရည်ဖြင့် နေပူတွင် သုံးကြိမ်ထုပါ၊ ၎င်းနောက်-(၁) ချင်းခြောက်။ (၂) ငြုပ်ကောင်း။(၃) ပိတ်ချင်း။ ၎င်းတို့ကို အသီးသီး ပြုပ်ရည်ပြုလုပ်ပြီးလျှင် တခုစီ တခုစီတွင် သုံးကြိမ်စီ ထုပါ၊ ၎င်းနောက်- (၁) မုယားကြီး၊ (၂) ဆင်းတုံးမနွယ်၊ (၃) ကန့်ချုပ်နီ - ၎င်းသုံးမျိုးသော ဆေးတို့ကို အသီးသီး သတ္တုရည်ထုတ်ပြီးလျှင် အစဉ်အတိုင်း သုံးကြိမ်စီထုပါ၊ ၎င်းနောက်- ဤရသာယန (အသက်ရှည်ဆေး) တို့ကို ကြေးခွက်တွင်ထည့်၍ အောက်ပါဆေးဘက်များနှင့် ထုပါ။

ထည့်ရန် ဆေးဘက်များကား

၁။ ဖန့်ခါးသီး	၈။ လိပ်ဆူးရွှေ
၂။ သစ်ဆိမ့်သီး	၉။ ပေါက်
၃။ ဆီးဖြူသီး	၁၀။ ငှက်ပျောခေါင်း
၄။ ကြောင်ပန်း	၁၁။ ပဒေါက်နှစ်
၅။ သလဲခေါက်	၁၂။ မဲရိုင်းပင်
၆။ ကြာဥ	၁၃။ မုယားကန်
၇။ ကြိတ်မှန်ရွက်	၁၄။ ဆူးဖြူခေါက်

၎င်းဆေးဘက် ၁၄- မျိုးတို့ကို အသီးသီး သတ္တုရည် ထုတ်ယူပြီးလျှင် အစဉ်အတိုင်း သတ္တုရည်တမျိုးစီတွင် သုံးကြိမ်စီထုပါ၊ ၎င်းနောက် ဤရသာယန (အသက်ရှည်ဆေး)ကို ဆီးသီးခန့် အလုံးလုပ်၍ ပျားရည်နှင့် ထောပတ်ကို တပေါင်းတည်း ရောပြီးလျှင် ၎င်းဆေးတွင် ရောပြီး မှီဝဲပါ၊ ၎င်းနောက်- တြိဖိုလ်ပြုပ်ရည် ၃-သားကို သောက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေး၏အကျိုးကား....၎င်းနည်းအတိုင်း ဤရသာယန (အသက်ရှည်ဆေး) ကို သုံးလတိုင်အောင် မှီဝဲသည်ရှိသော်....အသားအရေတွန့်ခြင်းနှင့် ဆံပင်ဖြူခြင်းများကို ပယ်ဖျောက်စေနိုင်၏၊ ပျားရည်, ပိတ်ချင်းနှင့်အတူ မှီဝဲသည် ရှိသော်.,.. ဝမ်းမီးနုန့်သော ရောဂါ, ပန်းနာရောဂါ, ချောင်းဆိုးရောဂါ,ကိုယ်ရေဖျော့ခရောဂါ, သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော လေရောဂါတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏၊ ဆင်တုံးမနွယ် သတ္တုရည်ဖြင့်ရော၍ မှီဝဲသည်ရှိသော်- ပါဒရက်ရောဂါ, ကျင်ငယ်ပျက်သောရောဂါ, ရေနှင့်တကွ ခတ်သွက်သွက် သွားသော ဝမ်းကိုက်ရောဂါ, လိင်ဥရောင်သော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏၊ ၎င်းရသာယန (အသက်ရှည်ဆေး)သည် အားနှင့်အဆင်း တိုးပွားခြင်းကို ဖြစ်ခစေနိုင်၏၊ ကာမအားကိုတိုးပွားစေနိုင်၏၊ အသက်ကို ရှည်စေနိုင်၏၊ အခါခါပ်သိမ်း အနာ ရောဂါကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်၏၊ ဤရသာယန (အသက်ရှည်ဆေး) ကို မှီဝဲသည်ရှိသောသူသည် ကျောက်ဖရုံသီး,နှမ်းဆီ,မာသ်ပဲ,မုန်ညှင်း,ပျားရည်နှင့် ချဉ်သော အစာ အာဟာရများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ဤတွင်

ဝါဠိကရဏ သမုစ္စယ

အားတိုးဆေးပေါင်းချုပ်ကျမ်း

ပြီး၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သမားတော်များ အားထားဘွယ်ရာ

မည်သို့ပင်ဆေးပညာအရာ လိမ္မာကျွမ်းကြင်သောသူပင်ဖြစ်လင့်ကစား မီး ကျိုး မောင်း ပျက် လက်နက်ပမာကဲ့သို့သော ဗယ ဆေးပစ္စည်းတို့ဖြင့် ဖေါ်စပ်ထုတ်လုပ်အသုံးပြုပါက အကျိုးမရောက် ဘေးမပျောက်မည်သာ ဖြစ်၏၊ ထို့ကြောင့် သမားတော်များအဘို့နှင့် ဆေးဝါး ဖေါ်စပ် စားသောက်လိုသူများအဘို့........

(၁) မှန်ကန်သော ဗယဆေးပစ္စည်းများဖြစ်ရန်

(၂) လတ်ဆတ်သော ဗယဆေးပစ္စည်းများဖြစ်ရန်

(၃) သန့်ပြန့်သော ဗယဆေးပစ္စည်းများဖြစ်ရန်

အထက်ပါ သုံးချက်နှင့်ပြည့်စုံသော ဗယဆေးပစ္စည်းကို လိုအပ်သည့်ပြင် ရှားပါးသော ပြည်တွင်းဖြစ် ဗယဆေးပစ္စည်းများ အထူးအားဖြင့် ဤကျမ်းတွင် အသုံးဝင်သော ရှားပါးသည့် ဗယဆေးများကို သိလိုပါက မေးမြန်းနိုင်၏၊ အလိုရှိပါက မှာယူနိုင်သည်၊ ဖေါ်စပ်စေလိုက စနစ်ကျနစွာဖြင့် ဖေါ်စပ်ပေးပါမည်။

အထွေထွေ စီမံအုပ်ချုပ်မှုတာဝန်ခံ—

ဆရာကြီး–ဦးထွန်းငွေ

အမျိုးသား ဆေးဝါးမြင့်တင်ရေးဆေးတိုက်ကြီး

အမှတ်–၄၂၅၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊

ဆန်တော်လေးစာတိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပန်းသေအကြောင်း-သိကောင်းစရာ

ပန်းသေရောဂါသည် ပြောရန်လည်း ခက်၊ ကုရန်လည်း မလွယ်သော ရောဂါတမျိုးဖြစ်သည်၊ သူသေလျှင် လူသေသည်၊ သူပန်းလျှင်လူနွမ်းသည်၊ သူရှင်လျှင် လူရှင်သည်၊ ဟု ရှေးဟောင်းစကား ရှိခဲ့သည့် အစိုင်း လူတို့တွင် အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်သော ထိုပန်းကိစ္စအတွက် အကြောင်း အရာတို့ကို သက္ကတကျမ်းပေါင်း တကာမှ ထုတ်နုတ်၍ ဖွင့်ဆို ရေးသား ထားသော အဉ္စနိဒါန်းဘာသာ ဋီကာကျမ်းတွင် ကြည့်ရှုပါလေ။

★ မည်သည့်ပန်းသေမျိုးနည်းဟု သင်သိပါသလား ?

★ ပန်းသေ နှင့် ပန်းညှိုး ၂-မျိုးတို့၏ ထူးခြားပုံ

★ မိန်းမများ ပန်းသေရောဂါ ရှိ မရှိ

★ ပန်းသေရောဂါမဖြစ်ရန် မည်ကဲ့သို့ ကာကွယ်မည်နည်း

အထက်ပါပြဿနာတို့ကို စာဘတ်တတ်သူတိုင်း သိရှိရန် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာဖွင့်ဆိုထားသော ကျမ်းဖြစ်၍ တအုပ် ၁၀-ဖြင့် မည်သူမဆိုဝယ်ယူဘတ်ရှုနိုင်၏။

ထထထ

www.burmeseclassic.com