

နေလနှစ်ဖြာ ဆေးပညာ မှ ပညာဒါအဖြစ် ဖြန့်ဝေပါသည်။

ဒိုတာဝန်အရေးသုံးပါး

- ◆ ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ။
- ◆ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ။
- ◆ အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- ◆ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- ◆ အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုခိုင်မာရေး။
- ◆ စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီစနစ် ရှင်သန်ခိုင်မာအောင်တည်ဆောက်ရေး။
- ◆ ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေနှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- ◆ စိုက်ပျိုးရေးကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်ဆောင်ရွက်ပြီး ခေတ်မီစက်မှုနိုင်ငံထူထောင်ရေးနှင့် အခြားစီးပွားရေး၊ ကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ◆ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ◆ ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ◆ နိုင်ငံတော်၏ စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- ◆ တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး။
- ◆ အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေး။
- ◆ စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- ◆ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

နေလနှစ်ဖြာ ဆေးပညာ မှ ပညာဒါနအဖြစ် ဖြန့်ဝေပါသည်။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ပုံနှိပ်ခြင်း - ပထမအကြိမ်
- အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
- တန်ဖိုး - ၁၅၀၀
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ကိုစည်သူ
- ကွန်ပျူတာစာစီ -
- အတွင်းပုံနှိပ် - အောင်အောင်မိုးအောင်ဆက်(မြ-၀၉၀၃၀)
၃၃လမ်း၊ ၈၁x၈၂ကြား၊
ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ်၊ မန္တလေးမြို့။
ဖုန်း ၀၉-၂၀၃၄၈၁၉၊ ၀၉-၉၁၀၄၅၀၆၃
- ထုတ်ဝေသူ -

ဦးနွယ်ဝင်း
ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာ ပုဂ္ဂလပညတ် - အခြေခံစိတ်စာ
(မိသားစုကျန်းမာရေး)

ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာ
ပုဂ္ဂလပညတ် - အခြေခံမိတ်စာ
(မိသားစုကျန်းမာရေး)

ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း

အမ်ဘီဘီအက်(စ်) ၊ ဒ.ဘ.န.ဝ (ဒေသနာဂုဏ်ထူး)
ကထိက ၊ ဌာနမှူး(ငြိမ်း) ၊ ခန္ဓာဗေဒဌာန
တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် (မန္တလေးမြို့)

www.drnwewin.blogspot.com



စဉ်	မာတိကာ	စာမျက်နှာ
၁။	မန္တလေးမြို့ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးမှ သမားတော်ကြီး ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူး ဒေါက်တာဦးအောင်ကြီး၏ အမှာစာ-	
၂။	သမီးငယ် ဒေါက်တာဝင်းသီတာထွေး၏ အမှာစာ-	
၃။	စာရေးသူ၏ အမှာစာ-	
၄။	နိဒါန်း	
၅။	ပုဂ္ဂလပညတ်အစ-ရှင်အရဟံက	
၆။	အခန်း(၁) ကမ္ဘာဦးကပင် ဂြိုဟ်ရှစ်ခွင်	
၇။	အခန်း(၂) ပိဋကတ်လာ အက္ခရာ၊ နေ့နံခါတ်နှင့်တွဲမှတ်ပါ	
၈။	အခန်း(၃) ပုဂ္ဂလပညတ်အစ ပါပ၊ သောမ	
၉။	အခန်း(၄) ရုပ်ဆေး၊ နာမ်ဆေးအရေးကြီးသည်	
၁၀။	အခန်း(၅) ဓါတ်တူနံတူဆေးကိုယူ၊ နံတူသတ်ကအသေရ	
၁၁။	အခန်း(၆) နဝင်းဆေးချက် အစွမ်းထက်	
၁၂။	အခန်း(၇) ဓါတ်စာ၏ အခြေခံအချက်များ	
၁၃။	အခန်း(၈) သင့်မိသားစု ကျန်းမာရေး သင့်ရာဓါတ်စာမှီဝဲပေး	
၁၄။	အခန်း(၉) ကျန်းမာရေးပြဿနာ-ဉာဏ်စမ်းလွှာ	
၁၅။	အခန်း(၁၀) စိတ်ဝင်စားစရာ-ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာ	
၁၆။	နိဂုံး	
၁၇။	နောက်ဆက်တွဲအမှာ	
၁၈။	ပြည်သူ့ကြားက-ပြည်သူ့ဆေးပညာစာတမ်း	
၁၉။	ကာကွယ်ရေးနှင့် လူမှုရေးဆေးပညာ (သို့မဟုတ်) ကျိုးကြောင်းဆက်ပုဂ္ဂလပညတ်(၂၆)	
၂၀။	ကျမ်းကိုး အညွှန်း	

မန္တလေးမြို့၊ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးမှ သမားတော်ကြီး ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူး
ဒေါက်တာအောင်ကြီး၏ မိတ်ဆက်အမှာ

အနောက်မှ အရှေ့သို့

“အနောက်သည်အနောက်
အရှေ့သည်အရှေ့

ဒီနှစ်ခုဘယ်တော့မှ မတွေ့” ဟု အဆိုရှိဘူးပါသည်။ ထိုအဆို
မှားကြောင်း သက်သေတွေ တစ်ပုံကြီး ရှိပါသည်။ ကျွန်တော်တွင်လည်း
ထုတ်ပြစရာ အားကောင်းသောသက်သေတစ်ခုရှိပါသည်။ ထိုသက်
သေက ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း။ ကျွန်တော်တို့အခေါ် ကိုနွယ်ဝင်း။

ကိုနွယ်ဝင်းက ကျွန်တော်တို့နှင့်အတူ မန္တလေးဆေးတက္ကသိုလ်
ကို ၁၉၇၀မှာဝင်သည်။ တွေ့စကတည်းက ခင်မင်စရာကောင်းသူမှန်း
သိလိုက်ရသည်။ စကားပြောလျှင် လေချိုအေးလေးနှင့်။ ဖြည်းဖြည်း
သက်သာ။ အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဘုန်းတော်ကြီး
တရားပြနေသလိုမျိုး။ သူက ကျွန်တော်တို့ထက် အသက်လည်းကြီး။
ဘဝ အတွေ့အကြုံကလည်းစုံ၊ သင်္ကန်းလည်း ကြာကြာစီးဖူးတာတွေ
ကြောင့် ဒီလိုပုံထွက်နေလေသလား။ အတန်းထဲ စာတော်ထူးချွန်သူ
အုပ်စုထဲမပါသော်လည်း တစ်နှစ်တစ်တန်း မှန်မှန်အောင်သည့်အထဲ
ပါသည်။ ၁၉၇၇ မှာ ကျွန်တော်တို့ အတူတူဆရာဝန်ဖြစ်ကြသည်။



အနောက်တိုင်းဆေးပညာ သင်ယူထားတော့ ဒီပညာနှင့် အသက်မွေးကြတာ ဓမ္မတာပေပေါ့။ ဒီပညာရပ်နယ်ပယ်ထဲ ဒီထက် ထဲထဲဝင်ဝင် တိုးဝင်ချဉ်းကပ်၍ ဆေးလက်တွေ့ဘွဲ့လွန် ဆက်တက်ကြ သူတွေရှိသည်။ တချို့က ဆေးကျောင်းမှာ ဆရာပြန်လုပ်ကြ။ ဆေး ပညာ အခြေခံဘာသာရပ်တွေမှာ ဘွဲ့လွန်ဆက်တက်ကြ။ အများစုက တော့ ပြည်သူ့ရင်ခွင်ထဲတိုးဝင်။ မိမိတို့တတ်ကျွမ်းသည့် ဆေးပညာဖြင့် လူထုကို တတ်သရွေ့မှတ်သရွေ့ပြုစုစောင့်ရှောက်ကြ ။ ဒီလိုနေရင်းက အတွေ့အကြုံ အကြားအမြင် ပိုလိုကြွယ်ဝရင့်ကျက် ဖွံ့ဖြိုးလာပြီး အရွယ်လွန်သော် အလုပ်ခွင်မှ အနားယူကြ။ ဒီအထဲမှာ တစ်ချို့တစ်ချို့ သော ရှားပါးပစ္စည်းခေါ်လောက်သည့် ဆရာဝန်ထူးတွေက မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြား ယခုထက်တိုင် လူထုကြီးတစ်ရပ်လုံး သုံးစွဲမှီခိုနေရသော တိုင်းရင်းဆေးပညာကို စိတ်ညွတ်သွားကြသည်။ မိမိတို့တတ်ကျွမ်းထား သည့် အနောက်တိုင်းဆေးပညာကို လက်မလွတ်ဘဲ တစ်ဖက်ကတွေ့ လာရသည့် တိုင်းရင်းဆေးကုထုံးတွေ၊ ယင်းနောက်ကွယ်က တိုင်းရင်း ဆေးပညာ အယူအဆ အတွေးအမြင်၊ အကောက်အယူတွေနှင့်ပါ ယဉ်ပါးလာအောင် စိတ်ဝင်တစား လေ့လာကြပြန်သည်။ အချို့က တိုင်းရင်းဆေးပညာ စာမေးပွဲတွေတောင် ဝင်ဖြေလိုက်သေးသည်။ ဂုဏ် ထူးတွေနှင့်တောင် အောင်မြင်ကြလို့။

အနောက်တိုင်းဆေးပညာရော တိုင်းရင်းဆေးပညာပါ တတ် မြောက်လာကြပြီး သူတို့ ဘာလုပ်ကြမည်နည်း။ သူတို့စဉ်းစားပြီပေါ့။ တွေးပြီပေါ့။ ဆေးပညာနှစ်ရပ်ကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာ သုံးသပ်ကြပြီပေါ့။ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်။ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် ဖြည့်စရာ နှုတ်စရာ။ ဒီနေရာ ဒီအချက်က အလွန်အရေးကြီးသည့်နေရာ ။ (The Critical Point) ။ ဒီမှာလွဲချော်သွားခဲ့ရင် တစ်လျှောက်လုံးသွားပြီ။ အရေးအကြီးဆုံးအချက်က မနှိုင်းယှဉ်ကောင်း မနှိုင်းယှဉ်အပ်သည့်



နေရာကဏ္ဍတွေမှာ မနှိုင်းယှဉ်မိဖို့ပါဘဲ။ သို့မဟုတ်ပါက ပညာရှင်တို့ ပြုံးရယ်ဖွယ် ဖြစ်လိမ့်မည်။ ဘယ်နေရာမှာ ဘာကိုစံယူမလဲ။ (Which is standard?) ဒီလိုစဉ်းစား တွေးခေါ်ပြီးလျှင် စာအုပ်သို့မဟုတ် ကျမ်းတစ်စောင် ပေတစ်ဖွဲ့ ပြုကြတော့မည်။ ယခု ကိုနွယ်ဝင်းက သူနှစ်ဦးက ရာ ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာကို ကျမ်းတစ်စောင်တစ်ဖွဲ့ ပြုလိုက်ပါပြီ။

ဒီစာအုပ်ကို ကျွန်တော်ဝေဖန်သုံးသပ်ရမှာ ဝန်လေးပါသည်။ ကျွန်တော့်မှာ မြန်မာဆေးပညာနှင့် နှီးနွယ်တာဆိုလို့ ဂျာနယ်ကျော် မမလေး၏ မြန်မာဆေးပညာဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်၊ ဆရာကြီး ဦးသာတင့်၏ ပုဂ္ဂလပညတ်အခြေခံဓာတ်ကျမ်း၊ ဆရာကြီးမာဃနှင့် ဆရာကြီး ဦးတင်ဦး(အာယုဗေဒ)၏ ကျမ်းစာအုပ်အချို့ ၊ သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ ကျမ်းအချို့သည်မျှလောက်သာ ဖတ်ဖူးသည်။ ဖတ်တော့လည်း လုံးစေ့ပတ်စေ့ ထဲထဲဝင်ဝင် နားမလည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာ လေ့လာရာတွင် မပါမဖြစ်ပါရသည့် ဗေဒင်ယတြာ၊ နက္ခတ်၊ အဘိဓမ္မာအခြေခံတွေနှင့်လည်း ကျွန်တော့်မှာ အလှမ်းဝေးလွန်းလှလေရာ ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာကို ထိုးထိုးပေါက်ပေါက် မြင်နိုင်ဖို့က ကျွန်တော့်အတွက် မဖြစ်နိုင်။ ကိုနွယ်ဝင်းကတော့ ဒီအခြေခံတွေကို စီးစီးပိုင်ပိုင် ကိုင်ထားနိုင်တာကြောင့် ဒီပညာကိုလေ့လာရာမှာ သိပ်ခက်ခဲမှုရှိမည်မထင်။ သူ့စာတွေ ဖတ်ကြည့်တော့ သူ့ရှုပ်လုံးကို မြင်ရသည်။ သူ့စိတ်စေတနာကို သိရသည်။ သူ့စိတ်အားထက်သန်မှုကို ခံစားရသည်။ သေချာတာက နေရာတကာ စေတနာရနဲ့ သင်းပျံ့မွှေးကြိုင်နေတာ။

သူ့ကိုယ်တွေ့တွေ ရေးရာမှာ တင်ပြရာမှာ သူ့ကလောင်က ကြွလို့ လှလို့ ။ “ အယူသည်း၍တော့ မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ----- ” မှာ လူနာဖြစ်သွားသော ဆေးဆရာကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ လူနာဖြစ်သွားတော့ ဆေးဆရာရင့်မကြီးက လူနာလိုပဲ တွေးတော့တာ။ တုံ့ပြန်ပြုမူတော့တာ။ အရေးအသား သွက်သွက်ထဲမှာ သူ့ဟာသကို ဖြတ်ခနဲမြင်ရ



သည်။ သူ့ဖြစ်စဉ်ရေးရင်း ဟာသက အလိုလိုစိမ့်ထွက်လာတာ။ ရယ်စရာ တမင်ရေးထုတ်နေတာမဟုတ်။ မူလက စာအုပ်အဖြစ်ရေးတာ မဟုတ်ဘဲ အခန်းဆက်ရေးတာဖြစ်လေတော့ နေရာတော်တော်များ များမှာ အကြောင်းအရာတွေထပ်နေတာ တွေ့ရသည်။ ဒါတွေ သုတ်သင်လိုက်လျှင် သူ့စာတွေ ပိုစင်သွားမည်ထင်သည်။ ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာကို သူ့အလွန်အမင်း စိတ်ရောက်နေတာ စိတ်ကျနေတာ သူ့စာဖတ်သူတိုင်း ဂရုမပြုဘဲမနေနိုင်။ ဝါဒသစ် အယူသစ် ပညာရပ်နယ်ပယ်အသစ် လက်ခံစကားလမှာ ပေါ်လာတတ်သည့် ရောဂါလို့ပဲ နားလည်လိုက်ရလေမလား။ ဒီလိုကာလမှာ အယူသစ်၏ ကောင်းခြင်းအပြာပြာကို အလွယ်တကူ လက်ခံသိမ်းပိုက်တတ်ပြီး ယင်း၏ ချို့ယွင်းချက် အနာအဆာအချို့ကို မျက်စိလှုံတတ် ကျော်ကြည့်တတ်တာမျိုး ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ကိုနွယ်ဝင်းကတော့ ကျွန်တော်တို့ထက် သမ္ဘာကြီးသူ ဉာဏ်ကြီးသူဖြစ်လေတော့ ဒီထောင်ချောက်ကို ကျော်လွှားနိုင်မည်ဟု ကျွန်တော် ယုံပါသည်။

အနောက်မှအရှေ့သို့ ကူးလာသည့် ဆရာဦးနွယ်ဝင်း။ ကူးလာသည့်တံတားကို သူချိုးမပစ်ခဲ့။ ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာကို ဆက်လက်ဆည်းပူးရင်း မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးလောကကြီးကို မြှင့်တင်နိုင်ပါစေ။ အနောက်နှင့်အရှေ့ကို ညီညွတ်လျှောက်ပတ်စွာ ပေါင်းစည်းကူးလူးနိုင်ပါစေ။ ဒီအမှုတွေထမ်းဖို့ ကျွန်တော်တို့အကိုကြီး ကျန်းမာပကတိ ချမ်းသာစွာ ရှိစေကြောင်း မေတ္တာပို့သလိုက်ပါသည်။

ဒေါက်တာအောင်ကြီး
(၁၄.၄.၂၀၁၂)



သမီးငယ် ဒေါက်တာဝင်းသီတာထွေး၏
အမှာစာ

သို့./

ဖေဖေ

ဆရာ ဦးအောင်ကြီးဆီကို သူ့အမှာစာ စာစီပြီးသွားပို့ ဖြစ်တယ်။ အဆင်ပြေပါတယ်။ ဆရာကြီးက ပြောတယ်။ ဖေဖေက ဒီစာအုပ် / စာတမ်းကို ခုတုံးလုပ်ပြီး ကိုယ့်နာမည်ကျော်ကြားအောင်လုပ်မဲ့လူ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ သူယုံကြည်တယ်တဲ့။ ဒီစာတမ်း/စာအုပ်ထဲမှာ ဖေဖေရဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေကို တွေ့နေရတယ်တဲ့။ ဆရာဦးအောင်ကြီးနဲ့ စကား တော်တော်ကြာကြာလေး ပြောဖြစ်ပါတယ် ဖေဖေ။ ဆရာက တော့ စာအုပ်တွေရေးသား ထုတ်ဝေဖူးတာဆိုတော့ သူ့အကြံပေးတာ လေးတွေလည်း ပါတာပေါ့။

ဆရာဦးအောင်ကြီးက ဘာတွေအကြံပေးလိုက်လဲဆိုတော့-
“ပြည်သူကြားက-ပြည်သူ့ဆေးပညာ” ဆိုတော့ **Target Population** က **Public** ပြည်သူဖြစ်နေတယ်။ ဒီတော့ ဖေဖေ အိမ်တွေမှာဆောင်ထားပြီး အိမ်သူအိမ်သား ပြည်သူတွေဖတ်လို့ နားလည်လွယ်မဲ့ ပုံစံမျိုးပေါ့။ ဥပမာပေါ့ ဖေဖေရယ်

- မိတ်ဆက်
- အခြေခံ
- ဓါတ်စာ



- သာဓက

- ရှင်းလင်းချက်

ပညာရပ်မိတ်ဆက်မှာဆိုရင် ဒီဆေးပညာရဲ့ သမိုင်းကြောင်းလေးကို အရင်ဆုံး လူတွေသိအောင် ပြောပြလိုက်မယ်ပေါ့။

အခြေခံမှာဆိုရင် ဒီဆေးပညာကို လက်တွေ့ဘဝမှာ အသုံးချဖို့ ဘာလေးတွေ သိဖို့လိုမလဲပေါ့။

ခါတ်စာမှာဆိုရင် ဘယ်လိုလူတွေက ဘာတွေစားရမယ်၊ ရှောင်ရမယ်ပေါ့။

သာဓကမှာတော့ သမားဂုဏ်ပြုကုထုံးနဲ့ကုထားတဲ့ သာဓက တွေ မဟုတ်ဘဲ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းသာဓက ကုထုံးလေးတွေပေးလို့ပေါ့။

ဆရာဦးအောင်ကြီးက ဖေဖေရဲ့ ဒီပညာရပ်အပေါ် ထဲထဲဝင်ဝင် လေ့လာမှု၊ အားစိုက်မှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေကို သိတော့ စာအုပ် တစ်အုပ်ထုတ်ရင် တစ်အုပ်ဆိုသလို ပြည်သူ့ကြားကို ရောက်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိတယ်ဖေဖေ။

အထက်မှာပြောခဲ့သလို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနဲ့ ပြည်သူတွေကြားကို ဒီဆေးပညာပျံ့အောင်လုပ်မလားပေါ့။ ဒါမှမဟုတ်လို့ ဖေဖေက လေး လေးနက်နက် ၊ နက်နက်နဲနဲတွေရှိချက်တွေ၊ သမားဂုဏ်ပြု ကုထုံးတွေ ကို အသားပေးချင်တယ်ဆိုရင်တော့ စာအုပ်အနေနဲ့ မဟုတ်ဘဲ ကျမ်း တစ်စောင်/ပညာရပ်စာပေပုံစံမျိုးသွားတာ ပိုကောင်းမလားလို့ဖေဖေ။ အဲဒီပုံစံဆိုရင်တော့ **Target Population** က ဆေးပညာရှင်တွေ ဖြစ် သွားပြီပေါ့။ ကျမ်းပုံစံမျိုးဆိုရင်တော့ ကျမ်းရဲ့ **Format** နဲ့ သွားမှာပေါ့ နော် ဖေဖေ။

ဆရာဦးအောင်ကြီးက အခုစာအုပ်ကြီးကို ဒီပညာရပ် အကြောင်း ဘာမှမသိတဲ့လူ၊ နဲ့သိတဲ့လူ၊ ပညာရှင်အားလုံး ခြုံငုံမိ အောင် တလုံးထဲထုတ်မဲ့အစား အလွှာတစ်ရပ်စီကို ဦးတည်ပြီးထုတ်



တာ ပိုကောင်းလိမ့် မယ်ထင်တယ်လို့ သူ့စိတ်ကူးကို ပြောတယ်ဖေဖေ။

အခုပြောမှာကတော့ သမီးအတွေးပေါ့နော်၊ အခုဒီစာအုပ်ကြီးကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမယ်ဆိုရင် ဒီအတိုင်းဆိုရင် အရွက်ရေများတဲ့အတွက် ဈေးကွက်ထဲကိုဖြန့်တဲ့အခါ ဈေးကလည်း သူ့နဲ့တော်သင့်အောင်တော့ တင်ရမှာ ဖြစ်နေမှာပေါ့နော်။ သူလည်း အတူတူ ကိုယ်လည်းအတူတူပေါ့၊ ဈေးလည်းကြီးတယ်၊ စာအုပ်ကလည်း ကျမ်းကြီး ကျမ်းခန့်ပုံစံ အကြီးကြီးဆိုတော့ စာအုပ်ဆိုင်မှာ လှန်လှောကြည့်ပြီး ပြန်ချထားနဲ့ပဲ ပြီးသွားမှာပဲ။ ဖေဖေဖြစ်စေချင်တဲ့ ပြည်သူထဲကို ထိုးဖောက်ပျံ့နှံ့ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးဖြစ်သွားလိမ့်မယ်ထင်တယ်နော် ဖေဖေ။ ဆရာဦးအောင်ကြီးကတော့ ဖေဖေခေါင်းထဲမှာ idea တွေက ရှိပြီးသားဆိုတော့ အခု စာအုပ်အကြမ်းကို စာအုပ်အချောပုံစံပြန်ပြင်ရတာ ခက်ခဲမှာ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။

အခုလို စာမူစုစည်းမှု ပုံစံမဟုတ်ဘဲ တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်းလုံးချင်းစာအုပ် ပုံစံမျိုးနေမှာပေါ့နော်။ သမီးတို့ကိုလည်း ညည်းတို့အဖေကို ကူညီပေးလိုက်ကြတဲ့ ဆရာဦးအောင်ကြီးက မှာတယ်။ ဖေဖေမှာက စိတ်အား တအားထက်သန်နေလို့ ညည်းတို့ ပံ့ပိုးကူညီအားပေးကြရမယ်တဲ့။

နောက်ပိုင်းစာအုပ် အချောလုပ်တဲ့အခါမှာလည်း typing error တွေ၊ font တွေ စာလုံး size တွေ၊ စာရွက်ကျော်၊ စာရွက်လွတ်တွေကို ညည်းတို့တွေက သေချာစိစစ်ကြရမယ်တဲ့။ ဖေဖေရဲ့ရိုးဂုဏ်ကြောင့် ဘယ်သူနဲ့တွေ့ရတွေ့ရ သမီးတို့ မျက်နှာငယ်ရတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဖေဖေအတွက် ၊ ဖေဖေနဲ့မေမေ သမီးဖြစ်ရတာ ဂုဏ်ယူလျက်-

Night duty ဝင်ရတော့မှာမို့ ဒီလောက်ပဲနော် ဖေဖေ။

သမီး
ထွေးထွေး



စာရေးသူ၏ အမှာ

လွန်ခဲ့သောသုံးလခန့်က ထုတ်ဝေရန်ရည်ရွယ်ခဲ့သော စာအုပ်မှာ “ပြည်သူကြားကပြည်သူဆေးပညာ၊ ကျိုးကြောင်းဆက် ပုဂ္ဂလပညတ်” ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ကျွန်တော်ရေးခဲ့သမျှသော ပုဂ္ဂလပညတ်ဆောင်းပါး စာမူများကို တစ်စုတစ်ဝေးတည်းပြု၍ ထုတ်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး မန္တလေးမြို့ ပြည်သူဆေးရုံကြီးမှ သမားတော်ကြီး ပါမောက္ခ ဌာနမှူးဒေါက်တာဦးအောင်ကြီးထံ အမှာစာ မေတ္တာရပ်ခံခဲ့ပါသည်။

ထိုစဉ်က ထုတ်မည်စာအုပ်သည် ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ် အသွင်မျိုးဖြစ်၍ အဆင့်အမျိုးမျိုး၊ အယူအဆအမျိုးမျိုးတို့ကို စုပေါင်းရေးထားသဖြင့် စာဖတ်သူအားလုံး နားမရှင်း၊ နားမလည်နိုင်ပါ။ လွယ်သည်လည်း ပါ၏။ ခက်သည်လည်း ပါ၏။ သာမန်အဆင့်၊ ပညာရှင်အဆင့်များလည်းပါ၏။ ဒေါက်တာဦးအောင်ကြီးသည် စာရေးသူပီပီ ခေတ္တဖတ်ရှုကြည့်ရှုဖြင့် သဘောပေါက်ခဲ့၏။ ဤပုံနှင့်ဆိုလျှင် “ပြည်သူကြားက - ပြည်သူဆေးပညာ” ပြည်သူထံမရောက်မှာ သေချာနေပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ပြည်သူအတွင်းသို့ ထဲထဲဝင်ဝင် ရောက်ရှိပျံ့နှံ့အောင် ပြန်၍ စီစဉ်ရေးသားရန် စေတနာဖြင့် အကြံပေးသည်ကို အလုပ်သင်ဆရာဝန် သင်တန်းဆင်းနေသူ သမီးငယ် မဝင်းသီတာထွေးမှ စာပြန်ရေးလာပါသည်။ ထိုပြန်စာအရ ဤမည်သော “ပြည်သူကြားက-ပြည်



သူ့ဆေးပညာ” ပုဂ္ဂလပညတ်အခြေခံခါတ်စာ (မိသားစုကျန်းမာရေး) ဟူသော စာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာရပါသည်။

မူလထုတ်ဝေမည့် ဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်တွင် “ပြည်သူ့ကြားက-ပြည်သူ့ဆေးပညာ” ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် စာတမ်းတစ်စောင် ပါပါသည်။ ထိုစာတမ်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ပြည်သူ့အတွင်းမှာ ယနေ့တိုင် ရှိနေသော ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာ (ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာ)ကို ပြန်လည် ဖော်ထုတ်၍ ပြည်သူ့အတွင်း ပြန်လည်ပို့ဆောင်ရန်-ထိုပညာရပ်၏ ခါတ်စာစွမ်းဆောင်မှုဖြင့် မိသားစုအားလုံး ပြည်သူတစ်ရပ်လုံး ကျန်းမာရေးမြင့်မားလာစေရန် ဦးတည်၍ အိမ်ရှင်မတိုင်း နားလည်တတ်သိ လိုက်နာနိုင်အောင် စာတစ်အုပ်ရေးသားဖို့လိုမည်ဟု မူလကပင် ရည်ရွယ်ချက်ရှိသော်လည်း မရေးဖြစ်ခဲ့ပါ။ ယခုဖော်ပြပါ ဒေါက်တာဦးအောင်ကြီးနှင့် သမီးငယ် ဆရာဝန်လောင်း မဝင်းသီတာ ထွေးတို့၏ အမှာစာအရ ဤမည်သော “ပြည်သူ့ကြားက-ပြည်သူ့ဆေးပညာ” ပုဂ္ဂလပညတ် အခြေခံခါတ်စာ(မိသားစုကျန်းမာရေး) ဟူသော စာအုပ် ရှေးဦးစွာပေါ်ထွက်လာရပါကြောင်း၊ ဆက်လက်၍ “ပုဂ္ဂလပညတ်သင်ရိုး” အဆင့်နှင့် “ကျိုးကြောင်းဆက် ပုဂ္ဂလပညတ်” အဆင့်များကိုလည်း ဆက်လက်ထုတ်ဝေသွားရန် ရည်ရွယ်ထားပါကြောင်း ပုဂ္ဂလပညတ်ခါတ်ပညာချစ်သူ အပေါင်းတို့အား အသိပေးအပ်ပါသည်။

ပုဂ္ဂလပညတ်ခါတ်အတတ်
လွမ်းပတ် ကမ္ဘာတည်စေသော်

ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း

ကထိက၊ ဌာနမှူး(ငြိမ်း)
၁၂၊ ၈၂၀၁၂
၁၃၇၄ခု၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့်ကျော်(၁၀)ရက်

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ



**ပြည်သူ့ကြားက-ပြည်သူ့ဆေးပညာ
ပုဂ္ဂလပညတ်- အခြေခံဓါတ်စာ
(မိသားစုကျန်းမာရေး)**

နိဒါန်း

ဤမည်သော “ပြည်သူ့ကြားက-ပြည်သူ့ဆေးပညာ၊ ပုဂ္ဂလပညတ်အခြေခံဓါတ်စာ၊ (မိသားစုကျန်းမာရေး)” စာအုပ်ကို ရေးသင့်မရေးသင့်၊ ချီတံ့ချတံ့စဉ်းစားခဲ့ရပါသည်။ ပုဂ္ဂလပညတ်ဓါတ်ပညာသည် “ပါပသမား ပါပအစာစား၊ သောမသမား သောမအစာစား” ဆိုခြင်းသည် ပုံသေပြုသည်သဘော အချို့သော ဆေးဝါးဆရာကြီးများမှ တချိန်သောကာလက မှတ်ချက်ပြု ပြစ်တင်ခဲ့ကြဖူးပါသည်။ ယခုလည်း ခက်ခဲသော ပုဂ္ဂလပညတ်ဓါတ်ပညာကို အိမ်ရှင်မများလက် အရောက် ပို့ရန် ရည်ရွယ်သည်ဆိုပြန်တော့ အပေါ်စားပညာဟု ထင်မှတ်စရာ၊ ပြစ်တင်ဝေဖန်စရာများ ဖြစ်နေမည်လား? အကြိမ်ကြိမ် ချင့်ချိန်ပြီးမှ ရေးရန်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။

(၁) ဆေးကုသစရိတ်ကြီးမြင့်နေသော ဤခေတ် ဤအခါ “အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ” ဟူသော ဤဓါတ်စာအသိပညာ ဖြန့်ဖြူးရေးသည် မရှိနှမ်းပါးသူများအတွက် အထူးပင် လိုအပ်နေသော အချိန်ဟု ယူဆပါသည်။ ရောဂါဖြစ်လာမှကုသော် ငွေကုန်လူပန်း၊ လုပ်အားလည်း ဆုံးရှုံးရ၏။ မိသားစုများလည်း စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ကြရ၏။

ရောဂါမဖြစ်သော် ပို၍ကောင်း၏။ “ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ကောင်းသည်” ဟု အဆိုရှိသည်။ ဥတုကလည်းဖောက်ပြန်၊ အစား အစာတွေကလည်း ဆန်းပြား၊ ရောဂါတွေကလည်း တစ်နေ့တခြား တိုး ပွား၊ မရှိနှွမ်းပါးဆင်းရဲသားတို့မှာ ဖြစ်လာမှဖြင့် မချီအောင်ခံကြရ၊ ဆေး ကုသစရိတ် ငွေပိုလည်းမရှိကြ၊ စားစရာမှ အနိုင်နိုင်၊ ငွေကြေးတတ် နိုင်သူတို့အဖို့ မထောင့်တာ ကြိုက်ရာမှာသွား၍ကုနိုင်သည်။ ခက်သည် က ဆင်းရဲသားအများစု၊ ၎င်းတို့၏ကျန်းမာမှုကို အထောက်အကူပြု မည့် အခြေခံဓါတ်စာပညာ၊ ပြည်သူအတွင်းမှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိရှိကြဖို့ အချိန်တန်-ဖော်ထုတ်ရန် သင့်ပြီဟု စဉ်းစားမိပါသည်။

- (၂) ဤဓါတ်စာပညာ၏ အားသာချက်များကို ပြန်၍ သုံးသပ်သော်

 - (က) အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ၊ ဓါတ်စာဖြင့် သာမန် ဝေဒနာများကို အလွယ်တကူ ကာကွယ်ကုသပေးနိုင်ခြင်း၊
 - (ခ) ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာအားလုံး၊ မီးဖိုချောင်အတွင်းမှာ၊ ဧည့် ခန်းအတွင်းမှာ၊ ကွမ်းအစ်နှင့်သနပ်ခါးတောင်းအတွင်းမှာ၊ နေရာတိုင်းမှာ ဆေးရှိနေခြင်း၊
 - (ဂ) “ဆေးဖက်မဝင်သော အပင်ဟူ၍မရှိ” ဟူသော ဆရာ ဇီဝက အဆိုနှင့်ကိုက်ညီခြင်း၊
 - (ဃ) အရံသင့်ဖော်စပ်ပြီးဆေးများ မရှိငြားသော်လည်း ပတ်ဝန်း ကျင်ရှိ လက်လှမ်းမီ တွေ့ကြုံရာပစ္စည်း၊ သစ်ပင် သစ်ဥ၊ ထုံး၊ နန္ဒင်း၊ ကွမ်း၊ ဆေး၊ ကြက်သွန်၊ ငြုပ်စသည်တို့ဖြင့် အရေးပေါ် ကုသမှု အချိန်မရွေးပေးနိုင်ခြင်း၊
 - (င) မရှိနှွမ်းပါးသူများအတွက် အဖိုးနည်းဝန်ပါ ငွေကုန် သက်သာစွာ ကုသပေးနိုင်ခြင်း၊
 - (စ) မြန်မာ့ဓါတ်စာပညာဖြင့် ပြည်သူအများအား ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ခြင်း၊

- (ဆ) အိမ်ရှင်မတိုင်း အလွယ်တကူ သိရှိနားလည်နိုင်ပြီး မိမိ မိသားစုကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်၍ သာမန် ဖျားနာမှုများကို ကုသမှုပေးနိုင်ခြင်း၊
- (ဇ) ဤဓါတ်ပညာဖြင့် လူကိုလည်းကုသည်၊ တိရစ္ဆာန်ကိုလည်း ကုသည်၊ သစ်ပင်ကိုလည်း ကုနိုင်ခြင်း၊
- (ဈ) နောက်ဆက်တွဲပြဿနာနှင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ မရှိသလောက် နည်းပါးခြင်း။

ဤမျှ အားသာချက် ကောင်းကွက်များနှင့် ပြည့်စုံနေသော ဓါတ်ပညာ၊ ပျောက်ကွယ်သွားမှာ၊ နှမြောစရာ၊ နိုင်ငံတော်မှလည်း တိုင်းရင်းဆေးပညာ အရည်အသွေးတိုးတက်ရေး အဖက်ဖက်မှ အားပေးနေချိန် ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ဖို့ အချိန်တန်ပြီဟုလည်း တွေးမိပါသည်။

(၃) ပုဂ္ဂလပညတ် ဓါတ်ပညာသည် မရှိနှိမ်ပါးဆင်းရဲသားများ အကြားမှာ စတင်ပေါက်ဖွားခဲ့ပြီး ယနေ့တိုင် ကျေးလက်နေပြည်သူများ အကြားမှာ ရှိနေဆဲ၊ ကျေးလက်ပြည်သူများ အသုံးပြုနေကြဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ ဤဓါတ်ပညာမှ ဆေးနည်းများဖြစ်ကြောင်းကိုမူ မသိကြပါ။ သတိထားမိသူ အလွန်နည်းပါသည်။ ယနေ့တိုင် ပြည်သူ့ကြားမှာရှိနေ၊ အသုံးပြုနေဆဲ ကုထုံးသာဓကနမူနာများကို အခန်း(၁၀) စိတ်ဝင်စားစရာ ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာဟူသောကဏ္ဍတွင် အကျဉ်းချုံး၍ အမြွက်မျှ ဖော်ပြထားပါသည်။ ယနေ့တိုင် ပြည်သူ့ကြားမှာရှိနေသော ဓါတ်ပညာ ယနေ့ဆေးပညာလောကမှ ပျောက်ကွယ်မတတ် ဖြစ်နေပါသည်။ သို့ပါ၍ နိုင်ငံတော်မှ ဆေးပညာတိုးတက်ရေး အဖက်ဖက်မှ အားပေးနေခိုက် ပြည်သူ့ကြားမှ ဆေးပညာတရပ်၊ အိမ်ရှင်မများလက်အရောက်အပ်ဖို့ အချိန်တန်ပြီဟုလည်း အတွေးပေါ်လာပြန်ပါသည်။

(၄) အများပြည်သူ စာရေးတတ်ဖတ်တတ် အိမ်ရှင်မများပင် ဤဓါတ်ပညာ၏ အခြေခံအဆင့်ကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ကြပါသည်။



ဤမျှအစွမ်းထက်သော ဤပညာက ဤမျှလွယ်လွန်းလှ သည်ဟု ထင်မှားဖွယ်ရာရှိပါသည်။ ဤပညာသည် လွယ်လည်းလွယ် ၏။ ခက်လည်းခက်၏။ အခြေခံအဆင့်၊ သဘောသက်ဝင်ရုံအဆင့် အတွက်မူ လွယ်ပါသည်။ ဆရာဖြစ်အဆင့်အတွက်မူ ခက်ပါသည်။ သို့ပါ၍ အိမ်ရှင်မများ လွယ်ကူမြင်သာအောင် အရိုးရှင်းဆုံးနည်းများဖြင့် အကျဉ်းချုပ်ရေးသားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှလည်း စာရေးတတ် ဖတ် တတ်ရှိပြီး ကျန်းမာရေးဝါသနာပါသူ အိမ်ရှင်မတိုင်းမှ အလွယ်တကူ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး မိမိသားစုကို ကာကွယ်ပြုစု ပညာပေးနိုင် ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့နားလည်အောင် လိုတိုရှင်း ဦးစားပေး၍ ရေးသားရပါမည်။ ကျမ်းကိုးကျမ်းဂန် အထောက်အထားများ ထည့် သွင်းမရေးသားဘဲ ရိုးရှင်းစွာရေးသားသဖြင့် ပေါ့တန်သည့်သဘော မယူဆစေလိုပါ။ လိုရင်းအချက် ပညာပေးကိုသာ တိုက်ရိုက်ရေးပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤအဆင့်မျှဖြင့်ပင် မိသားစုကျန်းမာရေးကို အထောက် အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ဤအခြေခံအဆင့် ဓါတ်စာကို အိမ်ရှင်မ များလက်သို့ အရောက်ပို့သင့်သည်။ ပို့ဖို့လိုသည်ဟု အခိုင်အမာဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(၅) တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်မှ တတိယနှစ်ကျောင်းသူ ကျောင်းသား များသို့လည်း ဤဓါတ်စာပညာကို နက္ခတ္တနယဘာသာမှ ဓါတ်စာ အဖြစ် ၂၀၁၁ ခုနှစ်မှစ၍ အချိန်ပိုင်းပိုချရာ မျိုးဆက်သစ်လူငယ် များသည် ဤအခြေခံအဆင့်မျှပင် အားနည်းသေးကြောင်း ဆန်းစစ် တွေ့ရှိရသဖြင့် ၎င်းမျိုးဆက်သစ် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ ဤအခြေခံ အဆင့်မျှ ကြိုတင်သိရှိလေ့လာထားပါက ဆရာဖြစ်အဆင့်ပိုချရာတွင် အဆင်ပြေလွယ်ကူနိုင်မည်ဟု ယူဆသဖြင့် ကြိုတင်လေ့လာနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ရင်းတရပ်လည်း ပါဝင်ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရပ်ရပ်တို့ကြောင့် ဤမည်



သော “ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာ - ပုဂ္ဂလပညတ်အခြေခံ ဓါတ်စာ၊ (မိသားစုကျန်းမာရေး) ” စာအုပ်ကို ရေးသားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤအခြေခံအဆင့် နားလည်ကျွမ်းဝင်ပြီးပါက “ပုဂ္ဂလပညတ် သင်ရိုး” အဆင့်နှင့် “ ကျိုးကြောင်းဆက် ပုဂ္ဂလပညတ်” အဆင့်တို့ကို လွယ်ကူစွာ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပုဂ္ဂလပညတ် ဓါတ်ပညာကို စိတ်ပါဝင်စားသူများအတွက် ကျွန်ုပ်တတ်သိသမျှ အယူအဆများကို မျှဝေသွားရန် ရည်ရွယ်ထားပါကြောင်း သတင်းစကား ပါးအပ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် တွန်းအားပေး ကူညီကြပါသော -

- (၁) မြန်မာနိုင်ငံ တိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်းမှ ဒု/ဥက္ကဋ္ဌ ဦးဝထွန်း (ဒု/ချုပ်၊ စီမံ(ငြိမ်း) တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်)
- (၂) ဦးသန်းထွန်း (တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင်)၊ ကထိကဌာနမှူး (ငြိမ်း) ဆေးဝါးဗေဒဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်
- (၃) မြောက်ဥက္ကလာပမှ နေလဝိဇ္ဇာ၊ ဓါတ်ဆရာ ဦးကျော်လင်း
- (၄) မန္တလေးမြို့ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးမှ သမားတော်ကြီး ပါမောက္ခ ဌာနမှူး ဒေါက်တာအောင်ကြီးနှင့်
- (၅) ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေး ကူညီပေးကြသော ကျွန်ုပ်၏ဇနီးနှင့် သမီးများအား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများသို့
တာဝန်ရဦးညွတ်လေးစားလျက်

ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း
ကထိက၊ ဌာနမှူး (ငြိမ်း)
ခန္ဓာဗေဒဌာန
တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ မန္တလေးမြို့



၂၀

ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း



ပုဂ္ဂလပညတ်အစ ရှင်အရဟံက

ဤမည်သော ပုဂ္ဂလပညတ် ဓါတ်ပညာသည် အမည်ကိုမေး၍ ဆေးပေးသဖြင့် ပေါ့တန်သောပညာမဟုတ်ပါ။ ကျမ်းတစ်စောင်ပေတစ်ဖွဲ့အခိုင်အခန့်ရှိခဲ့ပါသည်။ ရတနာပုံခေတ်နှောင်းပိုင်း ဆရာသန့်ဆိုသူမှ ပုဂ္ဂလပညတ်ကျမ်းကို ရေးသားခဲ့ပါသည်။ ဤပညာရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ အိုင်ကလောင်ဆရာလှိုင်ကြီးနှင့် ငှင်း၏တပည့် နေလ ဝိဇ္ဇာဆရာခိုင်၊ ဂျာနယ်ကျော်မမလေးတို့သည် ပုဂ္ဂလပညတ်ဓါတ်ဆရာများအဖြစ် လူသိများ ထင်ရှားခဲ့ပါသည်။ လွတ်လပ်ရေးကြိုးပမ်းခေတ်ကာလနှင့် လွတ်လပ်ရေးရပြီးခေတ်တို့မှာ အထူးသဖြင့် ဂျာနယ်ကျော်မမလေး၏ (မြန်မာ့ဆေးပညာ)ဆောင်းပါးများကြောင့် လူသိများကျော်ကြားခဲ့ပါသည်။ ပုဂ္ဂလပညတ် မူရင်းကျမ်းအပြင် ဆရာကြီးဦးသာတင့်မှ ပုဂ္ဂလပညတ်အခြေခံကျမ်း၊ ပထမကျော်ဆရာသိန်းမှ ပုဂ္ဂလပညတ် အလင်းပြကျမ်း၊ သခင်ဗသွင်ရေးသော ဆရာကြီးဦးအေးမောင်၏ နေလကမ္ဘာ ပုဂ္ဂလပညတ်ကျမ်း၊ လောကဓါတ်ဆရာကြည်၏ သမုတိဓါတ်ကျမ်းတို့ကိုလည်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ကျမ်းရင်းအထောက်အထားအရ “ ပုဂ္ဂလပညတ်အစ ရှင်အရဟံက” ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ပုဂ္ဂလပညတ် ဓါတ်ဆေးပညာသည် နေနှင့်လဟူသော အပူဓါတ် အအေးဓါတ်နှစ်ပါးကို အခြေခံသော နေ



လ ဆေးပညာဖြစ်ပါသည်။ ကမ္ဘာဦးအစက နေနှင့်လတို့အပြင် နေထွက်ပေါ်ပြီးမကြာမြင့်မီ (၂)နာရီစီခြား၍ အင်္ဂါဂြိုဟ်၊ စနေဂြိုဟ်နှင့် ရာဟုဂြိုဟ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ အလားတူ လထွက်ပေါ်ပြီးမကြာမီ (၂)နာရီ စီခြား၍ ဗုဒ္ဓဟူးဂြိုဟ်၊ ကြာသပတေးဂြိုဟ်နှင့် သောကြာဂြိုဟ်တို့ပေါ်လာခဲ့ကြသဖြင့် ထိုနေ့လအပါအဝင် ဂြိုဟ်ကြီးရှစ်လုံးတို့သည် ကမ္ဘာဦး အစကပင် ပေါ်ထွန်းလာခဲ့ရာ ထိုပုဂ္ဂလပညတ် ဆေးပညာသည် ကမ္ဘာဦးခါတ်များကိုမူတည်၍ ကျမ်းဖွဲ့ထားသဖြင့် “ပုဂ္ဂလပညတ်အစကမ္ဘာဦးက” ဟူ၍ပင် မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

ပုဂ္ဂလပညတ်၏ အခြေခံဖြစ်သော ဂြိုဟ်ရှစ်ခွင်၏ အမည်၊ တည်နေရာအရပ်၊ ဂြိုဟ်ပိုင်နံပါတ်နှင့် ဂြိုဟ်ပိုင်သင်္ကေတ ကိုယ်စားပြုအရပ်၊ ဂြိုဟ်တို့သက်တမ်း၊ ဂြိုဟ်ခွင်အလိုက် အက္ခရာများကို နေရာတကျ စီစဉ်ချထားခြင်း၊ အမည်တို့ကို နေနှံ့ခွဲ၍ ခါတ်ခွဲခြင်း၊ ဆေးချက်ချပေးကုခြင်းတို့ကို အောက်ပါအတိုင်း အဆင့်ခွဲသင်ကြားမည် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း (၁)

ကမ္ဘာ့ဦးကပင် ဂြိုဟ်ဂုဏ်ခွင်

ရှစ်မျက်နှာဘုရားနှင့် ဖောမိညောင်ပင်တို့ကို သွားရောက် ပူဇော်လျှင် ဂြိုဟ်ဂုဏ်ခွင်ကိုရှောင်လွှဲ၍မရ၊ ဂြိုဟ်နံဘုရားနှင့် ဂြိုဟ်မင်းကြီးများကို ပူဇော်နေကြ။ စနေ နှင့် ရာဟု ပိုလို့ပင်လူသိများ၊ ဗေဒင်အရာမှာ ခိုက်သလားမမေးနဲ့၊ စနေနံနှင့် ရာဟုနံဘုရားမှာ လူအစည်ဆုံး၊ အများသိပြီးဖြစ်တဲ့ ဂြိုဟ်ဂုဏ်ခွင်ပုံကို ဒီလိုလဲ မှတ်နိုင်ပါသည်။

တည်နေရာနှင့် ဂဏန်းစဉ် - ဂြိုဟ်ဂုဏ်ခွင် ဤသို့မှတ်

	အရှေ့မြောက်	အရှေ့	အရှေ့တောင်	
	တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	
	၁	၂	၃	
မြောက်	သောကြာ ၆		၄	ဗုဒ္ဓဟူး
	၈	၅	၇	
	ရာဟု	ကြာသပတေး	စနေ	
	အနောက်မြောက်	အနောက်	အနောက်တောင်	

ပြိုလဲတို့၏သင်္ကေတနှင့် သက်တမ်းကာလ

	တနင်္ဂနွေ	တနင်္လာ	အင်္ဂါ
	ဂဠုန် (၆)နှစ်	ကျား (၁၅)နှစ်	ခြင်္သေ့ (၈)နှစ်
သောကြာ	ပူး (၂၁)နှစ်		စွယ်စုံဆင် (၁၇)နှစ်
	ဟိုင်းဆင် (၁၂)နှစ်	ကြွက် (၁၉)နှစ်	နဂါး (၁၀)နှစ်
	ရာဟု	ကြာသပတေး	စနေ

အောက်ပါလင်္ကာ အရဆောင်ပါ။

- ၁။ တနင်္ဂနွေ ဂဠုန် ၊ ရှေ့မြောက်ကြုံ ၊ နေတုံ (၆) နှစ်မျှ
 - ၂။ တနင်္လာ ကျား ၊ တဆယ့်ငါး ၊ နေငြားရှေ့ရပ်က
 - ၃။ အင်္ဂါခြင်္သေ့ ၊ ရှေ့တောင်ကွေ့ ၊ မရွေ့ (၈) နှစ်မျှ
 - ၄။ ဗုဒ္ဓဟူးဆင် ၊ တောင်ရပ်ခွင် ၊ နေချင် (၁၇) နှစ်
 - ၅။ နောက်တောင်စနေ ၊ နဂါးမြွေ ၊ မှတ်လေ (၁၀) နှစ်
 - ၆။ ကြာသပတေးကြွက် ၊ (၁၉)သက် ၊ နေလျက် အနောက်က
 - ၇။ ရာဟုဟိုင်းဆိုင် ၊ နောက်မြောက်ကို ၊ နေလို (၁၂) (တစ်ဆယ့်နှစ်)
 - ၈။ သောကြာမှာပူး ၊ မြောက်စူးစူး ၊ သက်ကြူး (၂၁) (နှစ်ဆယ့်တစ်)
- အထက်ပါလင်္ကာဖြင့် ပြည့်စုံစွာ ညွှန်းပြထားပါသည်။ အလွတ်ရနေဖို့လိုသည်။ ပြိုလဲသက်တို့ကို အလွတ်မကျက်မှတ်နိုင်ပါက တနင်္ဂနွေပြိုလဲသက် (၆)နှစ်နှင့် တနင်္လာပြိုလဲသက် (၁၅)နှစ်တို့ နှစ်ခုကိုမူ



အမြဲအစွဲသိထားပါစေ။ ပြီးလျှင် ခေါင့်အရပ်နေပြိုလ်နှင့် အတည့်အရပ် နေပြိုလ်တို့ကို ခွဲ၍မှတ်လိုက်ပါ။ အရှေ့မြောက်ခေါင့်အရပ် တနင်္ဂနွေ ပြိုလ်သက်(၆)နှစ်ဟုသိသော် အရှေ့တောင်ခေါင့် အင်္ဂါပြိုလ်(၈)နှစ်၊ အနောက်တောင်ခေါင့် စနေပြိုလ်သက်သည် (၁၀)နှစ်၊ အနောက် မြောက်ခေါင့် ရာဟုပြိုလ်သက်သည် (၁၂)နှစ်ဖြစ်သည်။ (၂) နှစ်စီတိုး၍ မှတ်သွားရမည်။

အလားတူ အတည့်အရပ်ဖြစ်သော အရှေ့အရပ်နေ တနင်္လာ ပြိုလ်သက် (၁၅)နှစ်ဖြစ်၍ တောင်အရပ် ဗုဒ္ဓဟူးပြိုလ်သက်သည် (၁၇) နှစ်၊ အနောက်အရပ် ကြာသပတေးပြိုလ်သက် (၁၉)နှစ်၊ မြောက်အရပ် သောကြာပြိုလ်သက်သည် (၂၁)နှစ်ဖြစ်သည်။ (၂)နှစ်စီတိုး၍ သွားရ သည်။ အလွယ်ဖြင့် သိနိုင်ပါသည်။

ပြိုလ်သက်ကိုသိသဖြင့် မည်သည့်အကျိုးရမည်နည်း။

- (၁) နောင်ဖော်ပြမည့် “နဝင်းဆေးချက်” တို့ကို သိရခြင်းအကျိုးရှိ၏။ နဝင်းဆေးချက်များသည်ရိုးရိုး ဆေးချက်များထက် ပို၍ ဆေးစွမ်းထက်၏။
- (၂) ဗေဒင်ဝါသနာပါသူတို့အဖို့ ပြိုလ်စား၊ သက်ရောက်သိနိုင်၏။
- (၃) အခြားသောဗေဒင်၊ ယတြာ၊ ဓါတ်ရိုက်ဓါတ်ဆင် စသည်တို့မှာ အသုံးဝင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

- (၁) ပြိုလ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဂဏန်းနှင့် ပြိုလ်ရှစ်ခွင်မှာ ပြိုလ်အိမ်အလိုက် တည်နေရာတို့ကို အလွတ်သိနေအောင် လေ့ကျင့်ပါ။
- (၂) တနင်္ဂနွေပြိုလ်သည် မည်သည့်အရပ်မှာရှိသနည်း၊ ပြိုလ်ပိုင် အရပ်က မည်သည့်သတ္တဝါဖြစ်သနည်း၊ ပြိုလ်သက်မည်မျှရှိ



သနည်း။

- (၃) တနင်္လာနံဂြိုဟ်သည် မည်သည့်အရပ်မှာ ရှိသနည်း၊ ဂြိုဟ်ပိုင်အရပ်က မည်သည့်သတ္တဝါဖြစ်သနည်း၊ ဂြိုဟ်သက်မည်မျှရှိသနည်း။
- (၄) ရာဟုဂြိုဟ်သည် မည်သည့်အရပ်မှာရှိသနည်း၊ ဂြိုဟ်ပိုင်အရပ်က မည်သည့်သတ္တဝါဖြစ်သနည်း၊ ဂြိုဟ်သက်မည်မျှရှိသနည်း။ စသည်ဖြင့် ဂြိုဟ်ရှစ်ခွင်စလုံး အလွတ်သိအောင်လေ့ကျင့်ပါ။

အခန်း (၂)

ပိဋကတ်လာ အက္ခရာ ၊ နေ့နံခါတ်နှင့်တွဲမှတ်ပါ

- ၁။ ကခဂဃင - တနင်္လာနံ ကျောက်မြေခါတ်
- ၂။ စဆဇဈည - အင်္ဂါနံ လေပြေခါတ်
- ၃။ လဝ - ဗုဒ္ဓဟူးနံ ရှေ့ကြည်ခါတ်
- ၄။ တထဒဓန၊ ဋဋ္ဌဉပဏ - စနေနံ မီးတောက်ခါတ်
- ၅။ ပဖဗဘမ - ကြာသပတေးနံ မြေပျော့၊ မြေမှုန့်ခါတ်
- ၆။ ယရ - ရာဟုနံ လေမုန်တိုင်းခါတ်
- ၇။ သဟဋ - သောကြာနံ ရှေ့နောက်ခါတ်
- ၈။ အအာတ္တဤဥဦဋြေ - တနင်္ဂနွေနံ မီးခဲခါတ်

ပုဂ္ဂလပညတ် ခါတ်စာပညာတတ်သိရန် အထက်ပါ သင်ခန်းစာသည် အရေးကြီးပါသည်။ မှည့်ခေါ်လေသမျှ လူ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ဆေးပင်၊ ဆေးမြစ်၊ အစားအစာ၊ အသားငါး ခါတ်စာအားလုံးကို နေ့နံခွဲ၍ ခါတ်ကောက်ယူရာ၌လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ပန်းမာလ်အမျိုးမျိုး၊ ငြုပ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ဂျင်း၊ ဇာဒိပျိုလ်၊ လေးညှင်းမှအစ ဘယဆေး အမျိုးမျိုး၊ လှည်း၊ လှေ၊ ယာဉ်ရထား၊ ကား စသည့် အမျိုးမျိုးသော အမည်ဟူသမျှတို့ကိုလည်းကောင်း၊ မိတ်ခါတ်ရန်ခါတ်၊ ခါတ်ဖိုခါတ်မ စသည် ခွဲခြားသတ်မှတ်ရာ၌လည်းကောင်း၊ ဤသင်ခန်းစာမှ အက္ခရာအညွှန်းအရ နေ့နံခွဲခြား၍ ရှေ့ဆက်ကြရပါသည်။ ဤအဆင့်ကို အလွတ်မသိလျှင် ရှေ့ဆက်နိုင်ပါ။ အရေးကြီးသဖြင့် မည်သည့် အက္ခရာသည် မည်သည့်ဂြိုဟ်အိမ်မှာရှိနေ၍ မည်သည့်နံဖြစ်သည်၊ မည်သည့်ခါတ်မျိုး ဖြစ်သည်ကို သိနေပါစေ။ သို့မှသာ အမည်ကြားလိုက်ရုံဖြင့် ၎င်းအမည်

သည် မည်သည့်နံ့ဖြစ်၍ မည်သည့်ခါတ်တွင် ပါဝင်သည်ကို အလွယ်နှင့် သိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ခါတ်သိတော့ ဆေးချက်ကအလွယ်လေးပါ။

ပုဂ္ဂလပညတ်ခါတ်ပညာမှာ ဆိုရိုးရှိသည်။ ခါတ်မသိတော့ ခရီးဝေး၊ ခါတ်သိတော့ အနီးလေး၊ ခါတ်မသိတော့ခက်တယ်၊ ခါတ်သိတော့ လွယ်တယ်။ ခါတ်သိတော့ အလွယ်လေး စသည်ဖြင့်ပေါ့။ မည်သို့ခါတ်ကို သိနိုင်မည်နည်း။ ခါတ်ကိုသိအောင် မည်သို့လုပ်ရမည်နည်း။ အလွယ်လေးပါ။ ခါတ်သိချင်ရင် အထက်ပါစာသား အတွဲလေးကို အလွတ်သိနေပါစေ၊ အမည်သာသိပါစေ၊ အမည်သာရှိပါစေ၊ ခါတ်သိနိုင်ပါသည်။ ခါတ်သိတော့ ဆေးရှိသည်။ အများပြောကြသည့် “အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ” ခါတ်သိတော့ အလွယ်လေးပါ။

အမည်သိက ခါတ်ကိုသိနိုင်သည်။ ဦးစွာ အမည်ကို လေ့လာကြည့်ပါ။ အမည်ကလည်း အများအပြား၊ လူအမည်၊ တိရစ္ဆာန်အမည်၊ သက်ရှိသက်မဲ့ သြကာသလောက ရှိရှိသမျှအမည်များ၊ အောက်ပါအတိုင်း အမျိုးအစားခွဲခြားမှတ်ရမည်။

(က) သက်ရှိအမည်များ

သက်ရှိဟုဆိုလျှင် အသက်ရှိသော လူနှင့် ကုန်းနေ၊ ရေနေ၊ လေနေ သတ္တဝါ တိရစ္ဆာန် အားလုံးပါဝင်ပါသည်။

(ကက) လူအမည်-

- လူနာအမည် ဘယ်လိုခေါ်သလဲ။
- သင့်မိသားစုဝင်တွေ၏ နာမည် ဘယ်လိုခေါ်သလဲ။
- ဥပမာ- မချောကလျာ၊ မောင်ဇာနည်ကျော်၊ ဒေါ်လှမြင့်ကြည်၊ ဦးကျော်နိုင်ဝင်း၊ အရှင်သံဝရ၊ ဒေါ်ကုမာရီ စသည် စသည်ပေါ့-

(ကခ) တိရစ္ဆာန် အမည်များ-

ကုန်းနေ - နွား၊ ကျွဲ၊ ဝက်၊ သမင်၊ ဒရယ်၊ ဆင်၊ မြင်း၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ချိုး၊ ခါ၊ ခို၊ စာကလေး၊ ဗျိုင်း၊ ငှက် စသည်

ရှေ့နေ - ပုဇွန်၊ လိပ်၊ ငါးသလောက်၊ ငါးရုံ၊ ငါးခုံးမ၊ ငါးခွ၊ ငါး
သိုင်း၊ ငါးကြင်း စသည်

(ခ) သက်မဲ့ အမည်များ

လူနှင့် တိရစ္ဆာန်မှတစ်ပါး အခြားသော အမည်နာမ ဟူသ၍
သက်မဲ့ဟုသတ်မှတ်ပါသည်။

ခါတ်စာအဖြစ်ပေးသည့် အစားအစာအမျိုးမျိုး - ဟင်းသီး
ဟင်းရွက်၊ အဖျော်ယမကာ၊ သစ်သီးမျိုးစုံ၊ သစ်ပင်၊ ပန်းမာလ်၊ ဘယ
ဆေးအမျိုးမျိုး၊ လှည်း၊ လှေ၊ ရထား၊ ကား စသည့် ယာဉ်များ အပါအဝင်
အမည်နာမ မှည့်ခေါ်လေသမျှ သက်မဲ့အရာအားလုံး ပါဝင်ပါသည်။

အထက်ပါ အမျိုးမျိုးသော အမည်တွေကို မည်သို့ နေ့နံ
ကောက်ယူမည်နည်း? မည်သည့်ခါတ်ဟု ယူမည်နည်း? ရှေ့စကားလုံး
ယူမည်လော။ နောက်စကားလုံးယူ မည်လော။ ဒီနေရာမှာ ခွဲခွဲခြားခြား
သိဖို့လိုအပ်ပြီး၊ မည်သည့် စကားလုံး(စာလုံး)မှာ ခါတ်သက် ရှိသနည်း?
ဤသို့ခွဲခြားသိနိုင်ရန် အောက်ပါစည်းကမ်းချက်များ သိထားဖို့လိုအပ်သည်။

“သက်ရှိအရင်း၊ သက်မဲ့အဖျား”

သက်ရှိအရင်းဟု ဆိုသဖြင့် လူ၊ တိရစ္ဆာန်တို့သည် အသက်ရှိ
ဖြစ်ကြ၍ အရင်းမှစကားလုံးကို ယူရန်ရှိပါသည်။ ယူရပါမည်။ သို့သော်
ရေသတ္တဝါတို့ကိုမူ နောက်ဆုံးစကားလုံးကိုသာ ယူရပါမည်။ အဘယ်
ကြောင့်ဆိုသော် ရေသတ္တဝါများ၏ ရှေ့စကားလုံးများသည် အများနှင့်
သက်ဆိုင်သော စကားလုံးဖြစ်နေ၍ ရှေ့စာလုံးမယူဘဲ နောက်ဆုံး
စကားလုံးကိုသာ ယူရမည်ဟု မှတ်သားထားစေလိုပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ လူနှင့် ကုန်းနေသတ္တဝါတို့၏နေ့နံကို ကောက်ယူရာ
တွင် အစဦး အရင်းလုံးကိုကောက်ယူရမည်။ အစဦးစာလုံးသည်
အမည်ခေါ်ယူရာတွင် ရှေးဦးခေါ်ယူတွေ့ရသဖြင့် ပညတ်ခါတ် အသက်



ရောက်မှု အားအရှိဆုံးဖြစ်သည်။ ပညတ်ခိုက်ရာ ဓါတ်သက်ပါကြောင်း ဟုဆိုသဖြင့် လူနှင့် ကုန်းနေသက်ရှိတို့မှာ ရှေ့ဆုံးစကားလုံးကို နံကောက်၍ ဓါတ်ခွဲယူရမည်။ ရှေ့ဆုံးစကားလုံးမှာ ဓါတ်သက်ရှိသည်။

လူတို့အမည်ကို နေ့နံကောက်ယူရာ၌ ရှေ့ဆုံးမှ လေးစားသမှု ပြု၍ခေါ်သော ဦး၊ ဒေါ်၊ ကို၊ မ၊ မောင်၊ မိ စသည်တို့ကို မယူရ။ သက်ရှိအရင်းဟုဆိုသဖြင့် မူလနာမည်၏ ရှေ့စကားလုံးတစ်ခုကိုသာ နံကောက်ယူရမည်ဆိုသဖြင့် နမူနာပြုခဲ့သော အမည်များမှာ-

- မချောကလျာမှ မ ကိုပယ် ၊ ချော= တနင်္လာနံကိုယူ၊
- မောင်ဇာနည်ကျော်မှ မောင် ကိုပယ်၊ ဇာ= အင်္ဂါနံကိုယူ၊
- ဒေါ်လှမြင့်ကြည်မှ ဒေါ် ကိုပယ်၊ လှ= ဗုဒ္ဓဟူးနံကိုယူ၊
- ဦးကျော်နိုင်ဝင်းမှ ဦး ကိုပယ်၊ ကျော်= တနင်္လာနံကိုယူ၊
- အရှင်သံဝရမှ အရှင် ကိုပယ်၊ သံ= သောကြာနံကိုယူ၊
- ဒေါ်ကုမာရီမှ ဒေါ် ကိုပယ်၊ ကု= တနင်္လာနံကိုယူ၊

အမည်တလုံးတည်းရှိလျှင် ထိုစကားလုံးကိုပင် ယူရမည်။

- ဦးပုမှ ဦး ကိုပယ်၊ ပု= ကြာသပတေးနံကိုယူ၊
- ဒေါ်မြမှ ဒေါ် ကိုပယ်၊ မြ= ကြာသပတေးနံကိုယူ၊
- မောင်ချိုမှ မောင် ကိုပယ်၊ ချို= တနင်္လာနံကိုယူ စသည်

မှတ်ချက်။ ။ မွေးနေ့နှင့် မှည့်ခေါ်သော နာမည်၊ မည်သည်ကို ယူမည်နည်း?

အင်္ဂါဝိဇ္ဇာ၊ ဗေဒင်စသည်တို့တွင် မွေးသောနေ့နံကိုယူ၍ တွက်ကြ၊ ဓါတ်ဆင်ကြသည်။ ယခု ပုဂ္ဂလပညတ် ဓါတ်ပညာကမူ၊ ပညတ်ဆိုသည့်အတိုင်း မှည့်ခေါ်ပညတ်ထားသော နာမည်ကိုသာယူ၍ ဓါတ်စာပေးရသည်။ ဥပမာ- တနင်္ဂနွေသား မောင်ကျော်ဟု အမည်ရှိပါက တနင်္ဂနွေဖြင့် ဆေးချက်မချရာ ၎င်းအား အများကခေါ်နေကြသော ကျော်= တနင်္လာနံကိုယူ၍ ဓါတ်ဆင် ဆေးကုရမည်။



ကုန်းမြေ၌ ကျက်စားသော သတ္တဝါတို့ကိုလည်း လူနာမည် ကဲ့သို့ ရှေ့စကားလုံး၏နံကို ကောက်ယူရမည်။

- နွားသားမှ နွား = စနေနံကိုယူ။ ဆိတ်သားမှ ဆိတ် = အင်္ဂါနံကိုယူ။
- သမင်မှ သ = သောကြာနံကိုယူ။ ဒရယ်မှ ဒ = စနေနံကိုယူ။
- ပတပ်မှ ပ = ကြာသပတေးနံကိုယူ။ ကုလားအုတ်မှ ကု = တနင်္လာနံကိုယူ။

ရေသတ္တဝါ ဖြစ်ခဲ့သော် နောက်ဆုံးနံကိုယူရကြောင်း ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

- ငါးဇင်ရိုင်းမှ ရိုင်း = ရာဟုနံယူ။ ငါးသလောက်မှ လောက် = ဗုဒ္ဓဟူးနံကိုယူ။ ငါးခုံးမမှ မ = ကြာသပတေးနံယူ။ ပုစွန်မှစွန် = အင်္ဂါနံယူ။
- ငါးလိပ်ကျောက်မှ ကျောက် = တနင်္လာနံကိုယူ။

သက်မဲ့အဖျား

“သက်ရှိအရင်း” ကိုပြုပြီးသော် “သက်မဲ့အဖျား” ကို ပြရန်ရှိပါသည်။ လူ၊ တိရစ္ဆာန် သက်ရှိတို့မှအပ ကျန်အမည်နာမ အားလုံးသည် သက်မဲ့ချည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဓါတ်စာ၊ ဆေးဝါး အဖြစ် အသုံးပြုသော ပစ္စည်းတို့၏ နေနံကောက်ယူရာတွင် “သက်မဲ့အဖျား” အဆိုအရ အဖျားရှိနံကို ကောက်ယူရပါမည်။

ဥပမာ -

- ငှက်ပျောမှ ပျော = ကြာသပတေးနံကိုယူ။ အုန်း = တနင်္ဂနွေနံယူ။
- စွန်ပလွန်မှ လွန် = ဗုဒ္ဓဟူးနံကိုယူ။ သံပရာမှ ရာ = ရာဟုနံကိုယူ။
- ကြာဇံမှ ဇံ = အင်္ဂါနံကိုယူ။ ခေါက်ဆွဲမှ ဆွဲ = အင်္ဂါနံကိုယူ။
- သခွားမှခွား = တနင်္လာနံကိုယူ။ လိမ္မော်မှ မော် = ကြာသပတေးနံကိုယူ။
- လေးညှင်းမှ ညှင်း = အင်္ဂါနံကိုယူ။ ဇာဒိပျိုလ်မှ ဖိုလ် = ကြာသပတေးနံကိုယူ။

ချွင်းချက် - ဓါကိုတော့ ဒီလိုမှတ်ပါ

သံပုရာကို သက်မဲ့ဖြစ်၍ နောက်ဆုံးစကားလုံး “ရာ” ကိုယူ၍ ရာဟုနံဟု သတ်မှတ်သော်လည်း- ရှောက်သီး၊ ရှောက်ရွက်၊ ရှောက်ကိုမူ ရကောက်သံ မယူဘဲ စမ၏ဦးခေါင်းချရာ ကသတ်မှ(က်) ကိုယူ၍ ရှောက်ကို တနင်္လာနံဟုယူရမည်။

အလားတူ မကျည်း၊ ငါးကျည်း၊ ရေသကျည်းတို့ကိုလည်း စမဦးခေါင်းချရာ (ည်)ညသတ်မှ အင်္ဂါနံကို ကောက်ယူရမည်။ မှတ်ချက်။ ။ တွေ့တွေ့သမျှ အသတ်တိုင်းကို ဤသို့ မယူရပါ။ ပုဂ္ဂလပညတ် ဓါတ်ပညာတွင် ဤအသတ်ပညတ် (၂)မျိုးသာ တမူထူး၍ ယူကြောင်း တွေ့ရပါသည်။

လက်တွေ့ သင်ခန်းစာအဖြစ်-

- (၁) မိမိနာမည်၏ နေ့နံကို ဖော်ပြပါ။
- (၂) မိမိ မိသားစုဝင် နာမည်များ၏ နေ့နံတို့ကို ဖော်ပြပါ။
- (၃) အခြားသော လူကြီး၊ လူငယ်၊ ကျား၊ မ (၁၀) ဦး၏ နေ့နံ
- (၄) ကုန်းနေသတ္တဝါ (၁၀) မျိုး၏ အမည် နှင့် နေ့နံ
- (၅) ရေနေသတ္တဝါ (၁၀) မျိုး၏ အမည် နှင့် နေ့နံ
- (၆) ဓါတ်စာ သီးနှံ အမည် (၅) မျိုး၏ နေ့နံ
- (၇) ဓါတ်စာ သရေစာ အမည် (၅) မျိုး၏ နေ့နံ
- (၈) ဟင်းချက် သီးနှံ (၁၀) မျိုး၏ နေ့နံ
- (၉) ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုသော ဘယဆေး (၅) မျိုး၏ နေ့နံ
- (၁၀) ကွမ်းအစ် အတွင်းမှ ပစ္စည်း (၃) မျိုး၏ နေ့နံ
- (၁၁) သနပ်ခါးတောင်း အတွင်းမှ ပစ္စည်း (၃) မျိုး၏ နေ့နံ
- (၁၂) မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သစ်ပင်(၁၀)မျိုးတို့၏ နေ့နံများကို အမည် နှင့်နေ့နံ ခွဲခြား၍လေ့ကျင့်ပါ။

အခန်း (၃)

ပုဂ္ဂလပညတ်အစ ၊ ပါပသောမ

‘ပါပ’ဟူသည် နေမင်းကို ရည်ညွှန်းသော အပူကိုပြသည် ဂြိုဟ်အုပ်စု ဖြစ်သည်။ နေမင်းသည် အရှေ့မြောက် အရပ်မှာနေသော တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်မင်းဖြစ်၍ ကမ္ဘာဦးစွာ ပေါ်ထွက်လာသော ဂြိုဟ်ဖြစ် သည်။ ၎င်းနေမင်း တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်ပေါ်လာပြီး (၂)နာရီကြာသော် အရှေ့ တောင်အရပ်မှာ အင်္ဂါဂြိုဟ်ပေါ်လာသည်။ ၎င်းနောက် (၂)နာရီ အကြာမှာ အနောက်တောင်အရပ်မှ စနေဂြိုဟ်မင်း၊ ၎င်းနောက် (၂)နာရီ အကြာမှာ အနောက်မြောက်အရပ်မှ ရာဟုဂြိုဟ်မင်းတို့ အသီးသီး ပေါ်လာသည်။ ထို့ကြောင့် နေမင်းဦးစီးသော အပူဂြိုဟ် (ပါပအုပ်စုဂြိုဟ်) များမှာ- တနင်္ဂနွေ၊ အင်္ဂါ၊ စနေ၊ ရာဟုခေါ် ဒေါင့်အရပ် နေ ဂြိုဟ်များဖြစ်ကြပါသည်။ ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာတွင် “ပါပ” ဟုဆို လျှင် ၎င်းဂြိုဟ်လေးလုံးပင်ဖြစ်ကြောင်း စွဲမြဲစွာမှတ်ထားပါလေ။

နေဂိုဏ်းသား (သို့မဟုတ်) ပါပဂိုဏ်းသား(၄)ဦး

၁		၃
	ပါပ	
၅		၇

တနင်္ဂနွေသား သမီးများ၊ အင်္ဂါသား သမီးများ၊ စနေသားသမီး များနှင့် ရာဟုသားသမီးများသည် ဤနေဂိုဏ်း၊ ပါပဂိုဏ်းဝင်များဖြစ် ကြသည်။ လူသာလျှင်မဟုတ် တနင်္ဂနွေ၊ အင်္ဂါ၊ စနေ၊ ရာဟု နေ့နံဖြင့်

မှည့်ခေါ်လေသမျှ အစားအစာ ဆေးဝါး၊ သစ်မြစ်၊ သစ်ညှ၊ သစ်ပင်၊ ပန်းမာလ်၊ သားငါး၊ ဓါတ်ဆေးပါမကျန် ၎င်းတို့ နေ့နံတို့နှင့် စပ်ဆိုင်မှည့်ခေါ်လေသမျှ နေ့နံအားလုံးပါဝင်ပါသည်။ ပါပအုပ်စုဝင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆေးဝါးဓါတ်စာအစီအမံတို့တွင် ပါပဓါတ်စာအဖြစ် ဆေးချက်ချ၍ ပါးစပ်မှ ပေးသွင်းနိုင်ပါသည်။ “ဒေါင့်အရပ်ကို ပါပဆို” ဟူ၍ အတိုကောက် မှတ်သားထားပါလေ။

လဂိုဏ်းသား (သို့မဟုတ်) သောမဂိုဏ်းသား(၄)ဦး

	၂	
၆	ပါပ	၄
	၅	

တနင်္လာသားသမီးများ၊ ဗုဒ္ဓဟူးသားသမီးများ၊ ကြာသပတေးသားသမီးများ၊ သောကြာသားသမီးများသည် “သောမ” ဟူသော အအေးဂိုဏ်းဝင်နာမည်များ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုနံ(၄)မျိုးကို လမင်းခေါ် တနင်္လာဂြိုဟ်မှ ဦးဆောင်သဖြင့် အအေးအုပ်စု “သောမ” အုပ်စုဟု မှတ်ယူရမည်။ တနင်္လာဂြိုဟ် လမင်းပေါ်လာပြီး မကြာမီ (၂)နာရီအကြာ ဗုဒ္ဓဟူးဂြိုဟ်သည် တောင်အရပ်မှ၎င်း၊ နောက်(၂)နာရီအကြာ ကြာသပတေးဂြိုဟ်သည် အနောက် အရပ်မှ၎င်း၊ နောက်(၂)နာရီအကြာ သောကြာဂြိုဟ်သည် မြောက်အရပ်မှ၎င်း အသီးသီးပေါ်လာကြသည်။ ၎င်းဂြိုဟ်နေ့နံတို့သည် အတည့်အရပ်တို့မှာ တည်ရှိကြသည်။

ပုဂ္ဂလပညတ် ဆေးပညာတွင် “သောမ” ဟုပြောလျှင်၎င်း အတည့်အရပ်နေ တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေးနှင့် သောကြာနံတို့ကို ပြောခြင်းဖြစ်ကြောင်း အတတ်သိပါလေ။ လူကိုသာလျှင်မဟုတ် တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေး၊ သောကြာနံဖြင့် မှည့်ခေါ်သမုတ်အပ်

သော အစားအစာ၊ ဆေးဝါးခါတ်စာ၊ သရေစာမုန့်မျိုးစုံ၊ သစ်ပင်၊ သစ်ညှာ၊ ပန်းမာလ်၊ အသား ငါးမျိုးစုံ၊ ယာဉ်ရထား စသည့် အမည်ဟူသမျှ အား လုံးသည် ဤ သောမ အုပ်စုတွင် ပါဝင်ကြပါသည်။ သောမ အုပ်စုဝင် များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆေးဝါးခါတ်စာအစီအမံတို့တွင် သောမခါတ်စာ အဖြစ် ဆေးချက်ချ၍ ပါးစပ်မှ ပေးသွင်းနိုင်ပါသည်။ “သောမ ကိုမူ အတည်ယူ” ဟူ၍ မှတ်ပါ။ ဤသို့ အရပ် ရှစ်မျက်နှာမှ ဂြိုဟ်ရှစ်ခွင်တို့ကို ပါပါ။ သောမ ခွဲခြားသတ်မှတ်ရေးသည် ပုဂ္ဂလပညတ်၏ ပထမ အရေးကြီးသော ဥပဒေသဖြစ်သည်။ လင်္ကာအားဖြင့် “ဒေါင့်အရပ်ကို ပါပဆို၊ သောမကိုမူ အတည်ယူ” ဟူ၍ မှတ်ထားပါ။

လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရန်သင်ခန်းစာ

- (၁) မိမိ နာမည်သည် ပါပါ။ သောမ မည်သည့် အုပ်စုတွင်ပါသနည်း။
- (၂) မိမိ မိသားစု များမှ မည်သူသည် မည်သည့် အုပ်စုမှာပါသနည်း။
- (၃) အခြားလူ (၁၀)ဦး၏ အမည်ကို ပါပါ။ သောမ ခွဲပေးပါ။
- (၄) ကုန်းနေသတ္တဝါ (၁၀)မျိုး တို့ကို ပါပါ။ သောမ ခွဲပေးပါ။
- (၅) ရေနေသတ္တဝါ (၁၀)မျိုး တို့ကို ပါပါ။ သောမ ခွဲပေးပါ။
- (၆) ခါတ်စာသီးနှံ (၅)မျိုး
- (၇) ခါတ်စာ မုန့်သရေစာ (၅)မျိုး
- (၈) ခါတ်စာ ဟင်းသီး၊ ဟင်းရွက်(၁၀)မျိုး
- (၉) ဘယဆေး (၅)မျိုး
- (၁၀) မီးဖိုချောင်အတွင်းမှ ပစ္စည်း(၅)မျိုး
- (၁၁) ကွမ်းအစ် အတွင်းမှ ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုသော ပစ္စည်း (၃) မျိုးနှင့် သနပ်ခါးတောင်းအတွင်းမှ ပစ္စည်း (၃) မျိုးစီ တို့ကို ပါပါ။ သောမ ခွဲပေးပါ။
- (၁၂) မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သစ်ပင်(၁၀)မျိုးကို ပါပါ။ သောမ ခွဲပေးပါ။



၃၆

ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း

အခန်း (၄)

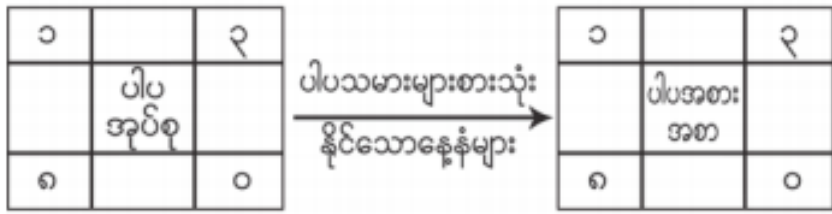
ရုပ်ဆေး ၊ နာမ်ဆေး အရေးကြီးသည်

ပုဂ္ဂလပညတ် ဓါတ်ပညာ လေ့လာရာတွင် ရုပ်ဆေး၊ နာမ်ဆေး ခွဲခြားသိဖို့ အသုံးမမှားဖို့အရေးသည် ဒုတိယအရေးကြီးသော ဥပဒေသ ဖြစ်သည်။

နာမ်ဆေး တူသည်

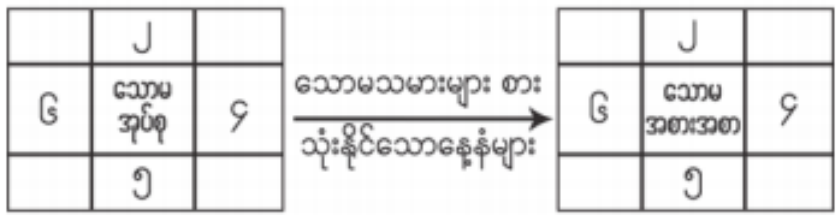
မိမိနှင့်ဂိုဏ်းတူသော၊ နေ့နံတူသော အစားအစာ ဆေးဝါးဓါတ် စာတို့ကို ပါးစပ်မှစားခြင်း၊ ပါးစပ်မှသွင်းခြင်းကို “နာမ်ဆေး” ဟု ခေါ်သည်။

ထိုအဆိုအရ နေ့ဂိုဏ်း (ဝါ) ပါပဂိုဏ်းဖြစ်သော တနင်္ဂနွေ၊ အင်္ဂါ၊ စနေ၊ ရာဟု နေ့နံသားသမီးများသည် မိမိတို့နှင့် ဂိုဏ်းတူသော တနင်္ဂနွေနံ၊ အင်္ဂါနံ၊ စနေနံ၊ ရာဟုနံ အမည်ပါသော အစားအစာ ဓါတ် စာ ဆေးဝါး၊ သီးနှံ၊ မုန့်သရေစာများ စားသုံးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဆေးချက်အဖြစ်ဆိုသော် “နာမ်ဆေး” ဟု ခေါ်ပါသည်။ နာမ်ဆေးဟု ပြောလျှင် ပါးစပ်မှပေးသွင်းရသည်ဟု ပုံသေမှတ်ထားရပါမည်။



တနင်္ဂနွေသား/သမီး တစ်ဦးဦးသည် မကျန်းမမာဖြစ်ပါက၊ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လိုပါက မိမိနှင့်ဂိုဏ်းတူ အုပ်စုတူသော

တနင်္ဂနွေနံ - အုန်းရေ၊ အုန်းသီး/အင်္ဂါနံ - ဆိတ်သား၊ ဆိတ်စွပ်ပြုတ်၊
 ကြာဇံ၊ ခေါက်ဆွဲ/စနေနံ - နွားနို့၊ ထန်းလျက်၊ နွားသား၊ နန္ဒင်း၊
 ဆင်တုံးမနွယ်/ရာဟုနံ ဖြစ်သော သံပုရာဖျော်ရေ၊ သံပုရာသီး၊ ငြုပ်သီး၊
 ရဲယိုရွက်၊ ရဲယိုသီး၊ ငါးဇင်ရိုင်း၊ ငါးရံ့ခြောက် စသော ဒေါင့်အရပ်ရှိ ဂိုဏ်း
 တူနံ အစားအားလုံးကို စားသုံးနိုင်သည်။ ထိုသို့ နွေအုပ်စု (ပါပဂိုဏ်း)
 တူ အစားအစားသုံးခြင်းကို “နာမ်ဆေးချက်=နာမ်ဆေး” ဟုခေါ်
 သည်။ အလားတူ ကျန်သော အင်္ဂါသားသမီးများ၊ စနေနှင့်ရာဟု သား
 သမီးများလည်း မိမိနှင့်ဂိုဏ်းတူသော ပါပနံအမည်ရှိသော အစားအစား
 ဆေးဝါးအားလုံးကို မှီဝဲစားသုံးနိုင်ကြပါသည်။



တနင်္လာသား/သမီး တစ်ဦးဦးသည် မကျန်းမမာဖြစ်ပါက၊
 ကျန်းမာရေးကောင်းလိုပါက (သောမဂိုဏ်း)တူ နွေအုပ်စုများဖြစ်သော
 တနင်္လာနံ ဆေးဝါး၊ အစားအစား၊ ဗုဒ္ဓဟူးနံ၊ ကြာသပတေးနံ၊ သောကြာ
 နံ အမည်ရှိ အစားအစား၊ မုန့်သရေစာ၊ ဆေးဝါးအားလုံးကို ဆေးအဖြစ်
 မှီဝဲစားသုံးနိုင်သည်။ ဥပမာ-ကွမ်းရွက်ကျို၍ သကြားခပ်သောက်ခြင်း၊
 ကြက်စွပ်ပြုတ်ရည်သောက်ခြင်း၊ ရှောက်သီးကို ငပိဖုတ်ဖြင့် သုတ်၍စား
 ခြင်း/ဗုဒ္ဓဟူးနံ-ဝါရွက်ဟင်းချိုကို ငြုပ်ကောင်းခတ်၍သောက်ခြင်း/
 ကြာသပတေးနံဖြစ်သော လွှက်ရည်၊ လိမ္မော်ရည်၊ ပန်းသီး၊ စပျစ်သီး
 စားခြင်း၊ ကြောင်ပန်းဟင်းခါး ချက်၍သောက်ခြင်း/သောကြာနံ-သီးသီး
 သုပ်၍စားခြင်း၊ သီးသီးနှင့်သကြားဖျော်၍စားခြင်း၊ ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်
 တိုမြှုပ်စားခြင်း စသော သောမဂိုဏ်းဝင်ဖြစ်သော နွေအုပ်စုရှိ အစား



အစာ၊ သားဝါး၊ အသီးအရွက်၊ သစ်သီး၊ သရေစာ၊ ဆေးဝါးတို့ကို ဓါတ်စာအဖြစ် သုံးဆောင်နိုင်ပါသည်။

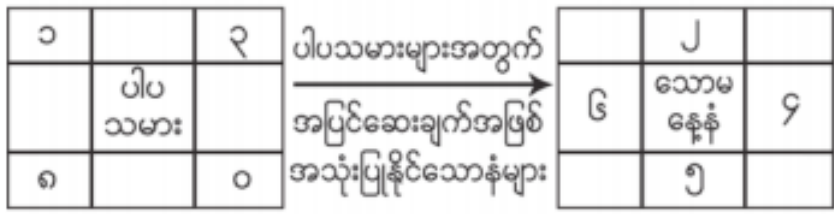
အလားတူ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့နံ့သားသမီးများ၊ ကြာသပတေးသားသမီးများ၊ သောကြာသားသမီးများသည်လည်း အထက်ပါကဲ့သို့ သောမဂ္ဂိုဏ်းတူ အစားအစာများကို ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ကြပါသည်။

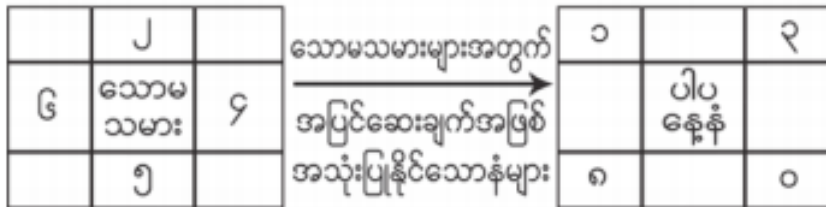
အနှစ်ချုပ်မှာ ပါပသမားများ ပါပအစာစား၍ သောမသမားများ သောမအစာစားရန်သည် ပုဂ္ဂလပညတ်၏ အရေးကြီးသော ဥပဒေသဖြစ်သည်။ ၎င်းကိုပင် “နာမ်ဆေး” ဟုခေါ်သည်။

ရုပ်ဆေး ဟုသည်

မိမိအမည် နေ့နံ့နှင့် ဂိုဏ်းမတူသော နေ့နံ့အမည်တို့ကို ရူပါရုံအဖြစ် မျက်စေ့နှင့်ကြည့်ရှုခြင်း၊ မျက်စဉ်းခတ်ခြင်း/သဒ္ဓါရုံအဖြစ် နားမှ အသံ နားထောင်ခြင်း/ဂန္ဓာရုံအဖြစ် နှာခေါင်းမှအနံ့ရှုခြင်း၊ မိုင်းခံခြင်း/ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံအဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပမှ ထိတွေ့စေခြင်း၊ ပန်ကာလေ၊ ယပ်လေ၊ အဲယားကွန်းဖြင့်နေခြင်း၊ နေရောင်လရောင် ခံခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ မြေဖို့ သဲဖို့ ဖွဲ့ဖို့ခြင်း စသည်ဖြင့် အာရုံလေးပါးကို ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်းသည် “ရုပ်ဆေး” ပင်ဖြစ်ပါသည်။ “ရုပ်ဆေး” ဟု ခေါ်ပါသည်။ တနည်း ပါးစပ်မှမစားရဘဲ ပြင်ပမှ အာရုံလေးပါးဆေးအဖြစ် အသုံးပြုခြင်းကို “ရုပ်ဆေး” ဟုခေါ်ပါသည်။

ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာဖြင့် ဆေးကုကြသောဆရာများသည်





လူနာများကို ပါးစပ်မှဆေးဝါး ခါတ်စာပေးကျွေးကုခြင်း(နာမ်ဆေး) တစ်မျိုးတည်းကိုသာ သုံးသည်မဟုတ်၊ အလျင်းသင့်သလို အဆင်းကိုလည်း ကြည့်စေသည်။ လိုအပ်လျှင် မျက်စဉ်းလည်း ခတ်ပေးသည်။ အသံနှင့်လည်းကုသည်။ အနံ့ပေး၍ မိုင်းနံ့ ညော်နံ့ပေး၍လည်း ကုသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွေ့အထိအဖြစ် လှည်းပေါ်တင်၍မောင်းစေခြင်း၊ ရထားကိုစီးစေခြင်း၊ ဒန်းစီးစေခြင်း၊ ရေစိမ်ခြင်း၊ ဆေးလူး ဆေးလိမ်းခြင်း၊ ကြပ်ထုပ်ထိုး၊ မိုင်းချွေးခံ၊ နှိပ်နယ်ခြင်း စသည့် အတွေ့အထိတို့ဖြင့်လည်း ကုပေးပါသည်။

ဂျာနယ်ကျော်မမလေးမှ စိတ်မနှံ့သူ ကလေးမတစ်ဦးကို ဇာတ်ပွဲ၊ နတ်ပွဲများကို မကြာခဏကြည့်စေသဖြင့် ပျောက်ကင်းစေခဲ့သည်။ အပျိုဖော်ဝင်စ သွေးပေါ်သည်မှ ငါးနှစ်ကြာသည်အထိ နေ့စဉ် သွေးမပြတ်ဆင်းနေသူ ကလေးမတစ်ဦးကို ဂျာနယ်ကျော်မမလေးမှ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် မြို့ပတ်ရထားစီးစေ၍ ပျောက်ကင်းခဲ့ပုံ၊ ဆရာကျန်မှ ကိုယ်ယောင်လူနာတစ်ဦးကို ရွံ့ရေအိုင်မှာ တစ်ခါစိမ်လျှင်(၁)နာရီကြာ၊ တနေ့(၃)ကြိမ်၊ (၂)ရက်စိမ်၍ကုပေးခဲ့ပုံ၊ သေငယ်ဇောမော့၍နေသော တီဘီလူနာ ဦးလှမောင်ကို အုန်းဖံ့မိုင်းတိုက်၍ ဂျာနယ်ကျော်မမလေးမှ အသက်ကယ်ခဲ့ပုံ၊ ရုတ်တရက် သတိလစ် လေဖြတ်သွားသူ ဦးကုလားကို ငြုပ်ရေမျက်စဉ်းခတ်ခြင်း၊ ရေနံမိုင်းတိုက်ခြင်းတို့ဖြင့် ပြန်ကောင်းစေခဲ့ပုံ၊ ကိုယ်တွေ့ ခြစ်ခြစ်တောက်ပူ၍ ဆက်တိုက်တက်နေသော မောင်အောင်ကို ကရမက်နှင့်သနပ်ခါးသွေး၍ ရှောက်ရေဖြင့် လိမ်းစေပြီး ယပ်လေ၊ ပန်ကာလေဖွင့်၍ လေတိုက်ခံကုသဖြင့် အတက်



ကျ၍ အဖျားပျောက်ခဲ့ပုံ စသည့် သာဓကများစွာတို့သည် ပုဂ္ဂလပညတ် ဆေးပညာ၏အားကျစရာ သမားဂုဏ်ပြကုကွက်များ ဖြစ်ခဲ့ကြပါသည်။ အဆိုပါ အံ့ဖွယ် သမားဂုဏ်ပြကုချက်အားလုံးသည် ပါးစပ်မှဆေးပေး ကုသခြင်း နာမ်ဆေးဖြင့် ကုခြင်းမဟုတ်ပါ။ ရုပ်ဆေးခေါ် ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပမှ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အတွေ့အထိတို့ကို ဆေးအဖြစ်ဖန်တီး၍ ပေးကုခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ပါပ အုပ်စုခေါ် တနင်္ဂနွေ၊ အင်္ဂါ၊ စနေ၊ ရာဟုသမားများသည် သောမ အုပ်စုခေါ် တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေးနှင့် သောကြာ နံများကိုသာ ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပမှ ရုပ်ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရပါသည်။ မိမိ တို့ဂိုဏ်းဝင် ပါပ အုပ်စုတူ နံများကိုမူ နာမ်ဆေးအဖြစ် ပါးစပ်မှ ဆေးဝါး၊ ဓါတ်စာတို့အဖြစ် ပေးသွင်းနိုင်ပါသည်။

အလားတူ သောမ ဂိုဏ်းဝင်သမားများဖြစ်သော တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေးနှင့် သောကြာသမားများအတွက် ပါပ နံများဖြစ် သော တနင်္ဂနွေ၊ အင်္ဂါ၊ စနေနှင့် ရာဟုနံများကို ရုပ်ဆေးချက်အဖြစ် ပေးရမည်။ မိမိနှင့်နေ့နံ အုပ်စုတူနံများကိုမူ နာမ်ဆေးအဖြစ် ပါးစပ်မှ ပေးသွင်းကုရပါသည်။

အထူးမှတ်သားရန်

(၁) မျက်စဉ်းခတ်ခြင်းနှင့် နှာရှူစေခြင်း၊ မှိုင်းခံခြင်းတို့သည် အကြောဆေးထိုးသကဲ့သို့ တကိုယ်လုံးသို့ ချက်ချင်း ဆေးပြန့်စေသော အာနိသင်ရှိသည်။ အမြန်သက်သာစေလိုသော ကုသချက်၊ အရေးပေါ် ကုသချက်တို့မှာ သုံးလေ့ရှိသည်။

(၂) (က) ကျန်းမာစေ၊ ကောင်းစေလိုသော် နာမ်ဆေးကို နာမ်ဆေးအဖြစ်သုံး၍ ရုပ်ဆေးကိုလည်း ရုပ်ဆေးအဖြစ် မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုရမည်။

(ခ) မကျန်းမာစေ၊ ပျက်စေလိုသော် နာမ်ဆေးကို ရုပ်ဆေး အဖြစ်၎င်း၊ ရုပ်ဆေးကို နာမ်ဆေးအဖြစ်၎င်း လွဲမှားအသုံးပြုပါက ထိခိုက် ပျက်စီးစေသည်။ ပျက်စီးစေခြင်းကို မပြုအပ်၊ သစ္စာရှိပါလေ။

လေ့ကျင့်ခန်း

- (၁) နာမ်ဆေးဆိုတာ ဘာလဲ?
- (၂) ရုပ်ဆေးဆိုတာ ဘာလဲ?
- (၃) ဖျားပြီး ခံတွင်းပျက်၊ အားပြတ်နေသူ မောင်အုံးကို မည်သည့် အစားအစာများ၊ ဖျော်ရည်များ ကျွေးနိုင်မည်နည်း?
- (၄) အအေးပတ် နှာစေး၊ ချမ်းစိမ့်စိမ့်ဖြစ်နေသူ တနင်္လာသားသမီးကို ဂျင်းသုတ်ကျွေးနိုင်ပါသလား? အနိုးပွင့်စေဘို့ ကွမ်းရွက်နှင့်ဂျင်း ကျို၍ သကြားခတ်တိုက်မည်လား? ထန်းလျက်နဲ့ ကျိုတိုက် မည်လား? ကြာဇံ ဟင်းခါး တိုက်မည်လား?
- (၅) ခရီးပန်းပြီး နှမ်းနယ်လာသည့် မစိုးသန္တာကို အမောပြေစေရန် နှင်းဆီပန်း ဂျုံစေမည်လား? ငွေပန်း၊ စံပယ်ပန်းရနံ့ ဂျုံစေမည် လား? ဇီးဖျော်ရည် တိုက်မည်လား? လိမ္မော်ရည် တိုက်မည် လား?
- (၆) ရင်ကြပ်သူ မမေကို သက်သာစေရန်-
 - သံပုရာသီး ဂျုံမည်လား၊ ရှောက်သီး ဂျုံမည်လား?
 - ထွန်းရွှေဝါ လိမ်းမည်လား၊ လင်ဇီး လိမ်းမည်လား?
 - ကြက်သားဆန်ပြုတ် ငြုပ်ကောင်းခတ်၍ တိုက်မည်လား၊ ဆိတ်စွပ်ပြုတ် တိုက်မည်လား?
- (၇) ခေါင်းကိုက်နေသူ ဦးဝင်းမောင်ကို-
 - နားထင် ကွမ်းရွက်ကပ်မည်လား? ပရုပ်ဆီ လိမ်းမည်လား?
 - နနွင်းမှိုင်း ဂျုံစေမည်လား၊ နံ့သာဖြူ ကရမက်မှိုင်းနဲ့ ဂျုံမည်လား?

- သံပုရာဖျော်ရည် တိုက်မည်လား၊ ရှောက်သီးဖျော်ရည် တိုက်မည်လား?

- (၈) လေထိုးလေအောင် ဗိုက်နာနေသူ သင့်ကလေးငယ် မစိုးစိုးကို-
 - ချက်ပေါ်ဆားပုံမည်လား၊ ကွမ်းရွက်မီးကင် ဗိုက်ကပ်မည်လား?
 - ဗိုက်ကို ပုံညှင်းဆီ လိမ်းမည်လား၊ နေကြာဆီ လိမ်းမည်လား?
 - ကြက်သွန်ဖြူမီးဖုတ် ကျွေးမည်လား၊ စပုံနက်မီးသင်းလှော်ကျွေးမည်လား?

- (၉) အရေးပေါ် သတိလစ်၍ တက်သွားသူ ဦးကုလားကို-
 - ကွမ်းရွက်မျက်စဉ်း ခတ်မည်လား၊ သံပုရာရေမျက်စဉ်းခတ်မည်လား?
 - နန္ဒင်းမှိုင်း သင့်မည်လား၊ ကရမက်အနံ့ သင့်မည်လား?
 - ခြေဖဝါးကို ရှောက်သီးနှင့်ပွတ်မည်လား၊ သံပုရာသီးနှင့် ပွတ်မည်လား?
 - သတိရလာသော် သံပုရာရည်တိုက်မည်လား၊ ရှောက်ရေတိုက်မည်လား?

- (၁၀) ဇက်ကြောတက် ခေါင်းနောက်နေသူ ဒေါ်သန်း-
 - စံပယ်ပန်းရနံ့ ရှူမည်လား၊ နှင်းပန်းရနံ့ ရှူမည်လား?
 - နေမင်းဂမုံးနံ့ ရှူမည်လား၊ ဇဝက်သာအနံ့ ရှူမည်လား?
 - ထွန်းရွှေဝါ လိမ်းမည်လား၊ လင်ဖီးပရုပ်ဆီ လိမ်းမည်လား?
 - လိမ္မော်ရည် တိုက်မည်လား၊ စပရိုက် တိုက်မည်လား?

(၁၁) စိတ်မနှံ့၍ ထင်ရာသွား တွေ့ကရာအော်နေသူကို- သာယာပြိမ့်ညောင်းသော သီချင်းသံ၊ စောင်းသံ၊ တရားသံများ နားထောင်စေခြင်းသည် ရုပ်ဆေးလော? နာမ်ဆေးလော? အကယ်၍ စိတ်ဖောက်သူသည် (ကြာသပတေး)သားသမီးတစ်ဦးဖြစ်ပါက -

- (က) စောင်းသံ၊ မောင်းသံ၊ ဒိုးပတ်သံ၊ ပတ္တလား၊ ပုလွေသံ တို့မှ မည်သည့်အသံ ရွေးမည်နည်း?
- (ခ) သည်းခြေငြိမ်အောင် ဇီးယိုကျွေးမည်လော၊ ဖရုံယိုကျွေးမည်လော၊ ပျားရည်နှင့်ငှက်ပျောသီးဖျော်ရည် ကျွေးမည်လော?
- (ဂ) လူနာအားရှိအောင် နွားနို့တိုက်မည်လော၊ ဆိတ်စွပ် ပြုတ်တိုက်မည်လော၊ ကြက်ပေါင်းရည် တိုက်မည်လော?
- (၁၂) ချာချာလည်အောင် ခေါင်းမူးနေသူတစ်ဦးကို နန္ဒင်းမှိုင်းဂျူစေခြင်း၊ ပရုပ်ဆီလိမ်းခြင်း၊ ခေါင်းကို နှိပ်နယ်ပေးခြင်းတို့သည် ရုပ်ဆေးလော၊ နာမ်ဆေးလော?
 - အမူးပြေအောင် သွေးဆေးနှင့်သကြား ရောတိုက်ခြင်းသည် ရုပ်ဆေးလော?၊ နာမ်ဆေးလော?
 - အမူးပြေအောင် ဝိုင်း၍ ယပ်ခပ်ပေးခြင်းသည် ရုပ်ဆေးလော?၊ နာမ်ဆေးလော?
 - ခေါင်းမူးသူသည် တနင်္ဂနွေသား၊ သမီး တစ်ဦးဦးဖြစ်ပါက-
- (က) ကေရာဇ်မြစ် သွေးတိုက်မည်လော၊ ဒန်းဒလွန်ရွက် သတ္တုရည် တိုက်မည်လော? တခုခုရွေးပါ။
အဘယ်ကြောင့်ရွေးသည် ၊ မရွေးသည်ကို ရှင်းပြပါ။
- (ခ) စမုံနက် ရှူမည်လော၊ သပြေရွက် ရှူမည်လော?
- (ဂ) ဦးခေါင်းကို (အုန်းဆီ၊ နှမ်းဆီ၊ မုံညှင်းဆီ၊ မြေပဲဆီ) မည်သည့် အဆီရွေး၍ လိမ်းမည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့် ရွေးသည်၊ မရွေးသည် များကို အကြောင်းပြရှင်းလင်းပါ။

အခန်း (၅)

ဓါတ်တူနံတူ ဆေးကိုယူ - နံတူသတ်က အသေရ

ပုဂ္ဂလပညတ် ဆေးချက်များကို လေ့လာသော် “ဓါတ်တူနံတူ ဆေးကိုယူ၊ နံတူသတ်က အသေရ” ဟူသော ဥပဒေသကို မကြာခဏ ကြားရမည်ဖြစ်ရာ၊ ၎င်း၏ အဆိုတွင် ဓါတ်တူ၊ နံတူဟူ၍ပါရှိရာ ဓါတ်တူ ဟူသည် မည်သည်နည်း၊ နံတူဟူသည် မည်သည့်နံကို ယူရမည်နည်း ဟု ခွဲခွဲခြားခြားသိရန်လိုသည်။ သို့မှသာ ဆေးချက်မှန်ကို ရွေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဦးစွာပထမ နံတူ ဆေးကို ပြပါမည်။

“နံတူ” ဟူသည် မိမိနံနှင့်ထပ်တူဖြစ်သောနံကို ခေါ်သည်။ ဥပမာ- တနင်္ဂနွေသားသမီးတစ်ဦးဦး ကျန်းမာရေးအတွက် အုန်းရေ သောက်ခြင်း၊ အုန်းသီးဆံစားခြင်း စသည်တို့သည် နံတူဆေးကို စားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ တနင်္လာသားသမီးတစ်ဦးဦး အမောပြေ ကြံရည် သောက်ခြင်း၊ ရာဟုသားသမီးတစ်ဦးဦး သံပုရာရည်သောက်ခြင်းတို့ သည် နံတူဆေး ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အလားတူ တနင်္ဂနွေနှင့် တနင်္ဂနွေ အချင်းချင်း၊ တနင်္လာနှင့်တနင်္လာအချင်းချင်း၊ ရာဟုနံ နှင့်ရာဟုနံ အချင်းချင်း စသည်တို့ကို “နံတူ” ဟုခေါ်ပါသည်။

အန်	၁		၃	စ
		↙ ↘		
ရေ	၈		၀	တော

(ပါပုဂ္ဂိုလ်အတွက်)

		ဂဗ်	
		၂	
သေ	၆	↔ ↓	၄
		၅	
		ဘေ	

(သောမဂ္ဂိုလ်အတွက်)

“ခါတ်တူ” ဟူသည် ခါတ်ဘက်ခြင်းတူသောနံကို ခေါ်ပါသည်။
ပါပုဂ္ဂိုလ်အတွက်

အန်နှင့်တော = အန္တော = ၁ + ၀ = မီးခါတ်

စနှင့်ရေ = စရေ = ၃ + ၈ = လေခါတ်

တနင်္ဂနွေ (နေ) ဦးစီးသော ပါပုဂ္ဂိုလ်မှ (အန္တော)နှင့် (စရေ) = မီးနှင့်
လေတို့သည် အပုဂ္ဂိုလ်ဝင်များဖြစ်ကြ၍ “မိတ်ဖက်ခါတ်” များ ဖြစ်ကြ
သည်။ (အန်)သည် မီးခဲခါတ်၊ (တော)သည် မီးတောက်ခါတ်၊ မီးခါတ်
ချင်း တူကြသည့် ခါတ်တူ ဖြစ်သည်။ အလားတူ (တော)သည် (အန်)
နှင့် ခါတ်တူပင်ဖြစ်သည်။

(စ)သည် လေပြေလေညှင်း၊ (ရေ)သည် လေပြင်းလေမုန်
တိုင်း၊ လေခါတ်ချင်း ခါတ်တူ ဖြစ်သည်။ အလားတူ (ရေ)သည်လည်း
(စ)နှင့် ခါတ်တူဖြစ်သည်။

အလားတူ သောမ ခေါ် အအေးအုပ်စုဂိုဏ်းမှ နံများကိုလည်း
မြှားပြထားသည့်အတိုင်း တွဲစပ်သော်-

ဂဗ်နှင့်ဘေ = ဂဗ္ဘေ = ၂+၅ = မြေခါတ်

ဝံနှင့်သေ = ဝံသေ = ၄+၆ = ရေခါတ်

တနင်္လာ(လ)ဦးစီးသော သောမဂ္ဂိုလ်မှ (ဂဗ္ဘေ)နှင့်(ဝံသေ)=
မြေနှင့်ရေတို့သည် အအေးဂိုဏ်းဝင်များဖြစ်ကြ၍ “မိတ်ဖက်ခါတ်” များ

ဖြစ်ကြသည်။ (ဂစ်)သည် ကျောက်မြေ၊ (ဘေ)သည် မြေပျော့ မြေမှုဲ ခါတ်၊ မြေခါတ်ချင်း (ခါတ်တူ)ဖြစ်သည်။ အလားတူ (ဝံ)သည် ရေကြည် ရေသန့်၊ (သေ)သည် ရေနောက် ရေပုပ်ဖြစ်၍ ရေခါတ်ချင်း ခါတ်တူ ဖြစ်ကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ -

- မီးနှင့်လေ = အန္တောနှင့်စရေ (ခါတ်မိတ်ဆွေ)
- မြေနှင့်ရေ = ဂတ္တေနှင့်ဝံသေ (ခါတ်မိတ်ဆွေ)
- မီးနှင့်ရေ = အန္တောနှင့်ဝံသေ (ရန်ခါတ်)
- မြေနှင့်လေ = ဂတ္တေနှင့်စရေ (ရန်ခါတ်)

အထက်ပါမှ မိတ်ဆွေခါတ်များကိုကြည့်သော် ပါပ အချင်း ချင်း မီးနှင့်လေ (အပူအုပ်စု) ဂိုဏ်းတူဖြစ်၍ သောမ အချင်းချင်း မြေ နှင့်ရေ (အအေးအုပ်စု) ဂိုဏ်းတူမိတ်ဆွေများ ဖြစ်ကြသည်။ ပါပ/ သောမ မတူသော မီးနှင့်ရေ၊ မြေနှင့်လေတို့သည် အပူ၊ အအေးဂိုဏ်း မတူကြ၍ မတည့်ကြ၊ ရန်ခါတ်များ၊ မတည့်သောခါတ်များ ဖြစ်လာကြ သည်။ ကောင်းစေ၊ ဆိုးစေရန် ဆေးချက်ခါတ်ချက်ချ စီရင်ရာတို့တွင် ဤမိတ်ရန် ဆင်ခြင်မှုသည် အထူးအရေးကြီးသည်။ “ကောင်းစေလို မိတ်ဖက်၊ ဆိုးစေလို ရန်စွက်” ဟူ၍ မှတ်သားထားဖို့လိုသည်။

အထက်ပါ ခါတ်တူနံတူ သင်ခန်းစာအရ-

မောင်အုံးမောလာသော်(သို့မဟုတ်) နလံထ အားပြတ်နေ သော် အုန်းရေတိုက်နိုင်သည်။ မောင်အုံးနှင့်အုန်းရေသည် တနင်္ဂနွေ နံတူချင်း “နံတူဆေး” အဖြစ် သုံးခြင်းဖြစ်သည်။ ထန်းလျက်ကိုလည်း ကျွေးနိုင်သည်။ နွားနို့နှင့်ထန်းလျက် ကြို၍တိုက်နိုင်သည်။ မောင်အုံး သည် တနင်္ဂနွေ=မီးခဲခါတ်/နွားနို့၊ ထန်းလျက်သည် စနေနံ = မီး တောက်ခါတ်၊ မီးခါတ်ချင်းတူ၍ “ခါတ်တူဆေး” ဖြစ်သည်။

အလားတူ မောင်စိန်မြင့် နလံထ အားပြတ်လျှင် ဆိတ်သား စွပ်ပြုတ်သောက်ခြင်း၊ မြူစွမ် သောက်ခြင်းသည် “နံတူဆေး” မှီဝဲခြင်း

ဖြစ်သည်။ မောင်စိန်မြင့် အလုပ်ပန်း၍ မောလာသော် သံပုရာ၊ သံပုယို စသည် ဖျော်၍ သောက်ခြင်းသည် ဓါတ်တူဆေး သောက်သည်မည် ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သံပုရာ၊ သံပုယိုသည် ရာဟု =လေမုန် တိုင်းဓါတ်၊ စိန်မြင့်သည် လေပြေလေညှင်းဓါတ်၊ လေဓါတ်ချင်းတူကြ၍ ဓါတ်တူဆေးဟု ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

မှတ်ချက်- “ဓါတ်တူနံတူ ဆေးကိုယူ” ဟူသော အဆိုအရ လည်းကောင်း၊ မီးနှင့်လေ ဓါတ်မိတ်ဆွေ၊ တစ်ဦးအားနည်း ရောဂါရက တစ်ဦးကူစမြဲ- အားပေးမြဲ၊ “မီးဓါတ်ညံ့မှု လေဓါတ်ကူ၊ လေဓါတ်ညံ့က မီးဓါတ်ပြ” ဟူသော အဆိုအရလည်းကောင်း၊ မီးဓါတ်သမားများ မီး အစာစားနိုင်သည်။ လေအစာလည်း ကူပေးနိုင်သည်။ ထို့အတူ လေ သမားများ လေစာစားနိုင်သည်။ မီးစာလည်း ကူပေးနိုင်သည်။ ထို့ ကြောင့် ပါပသမားများ ပါပအစာစားပါက ဆေးဖက်ဝင်သည်ချည်းပင် ဖြစ်ကြောင်း မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

အလားတူ သောမသမားများမှာလည်း “ဓါတ်တူနံတူ ဆေး ဘက်ယူ” အရလည်းကောင်း၊ “မြေဓါတ်ညံ့လျှင် ရေဓါတ်ပင်၊ ရေလျှင်ညံ့ က မြေကူရ” ဟူသော မိတ်ဖက်ဓါတ်၊ ဓါတ်မိတ်အရ သောမသမား ဟူသမျှ သောမနံ အမည်ရှိသော အစားအစာ ဆေးဝါးဓါတ်စာတို့ကို မှီဝဲခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဖက်ဝင်သည်ချည်းပင် ဖြစ် ကြောင်း မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

သင်ခန်းစာ

- (၁) နံတူ အစာဆိုတာ ဘာလဲ?
- (၂) ဓါတ်တူ အစာဆိုတာ ဘာလဲ?
- (၃) မီးဓါတ်မိတ်ဆွေသည် () ဖြစ်သည်။
- (၄) ရေဓါတ်မိတ်ဆွေသည် () ဖြစ်သည်။

- (၅) မီး၏ ရန်ဘက်ခါတ်သည် () ဖြစ်သည်။
- (၆) မြေ၏ ရန်ဘက်ခါတ်သည် () ဖြစ်သည်။
- (၇) ပါပသမား အားလုံးအတွက် ပါပနေနံပါသော အစားအစာ၊ ဆေးဝါး၊ သစ်မြစ်၊ သစ်ဥ အားလုံး စားသုံးခြင်းသည် (ဆေးဖြစ်သည်၊ ဘေးဖြစ်သည်) ရွေးချယ်ပါ။
- (၈) သောမသမား အားလုံးအတွက် ပါပနေနံပါသော အစားအစာ၊ ဆေးဝါး၊ သစ်ဥ၊ သစ်မြစ်၊ သစ်ပင်အားလုံး စားသုံးခြင်းသည် (ဆေးဖြစ်သည်၊ ဘေးဖြစ်သည်) ရွေးပါ။
- (၉) လေအားယုတ်၍ မသန်စွမ်း လေဖြတ်သူကို လေခါတ်စာလည်း ပေးနိုင်သည်၊ မီးခါတ်စာလည်း ပေးနိုင်သည်။ (မှားသည်၊ မှန်သည်) ရွေးပါ။
- (၁၀) “ခါတ်တူနံတူ ဆေးကိုယူ” အဆိုအရ၊ နံတူအစာနှင့် ခါတ်တူအစာတို့ကို တွဲ၍(ပေးနိုင်သည်၊ မပေးနိုင်ပါ) နံတူခါတ်တူ အစာနှစ်မျိုး တွဲစပ်ပေးပါက ဆေးအာနိသင် (လျော့နည်းသည်၊ ပို၍ကောင်းသည်) ရွေးပါ။
- (၁၁) ကျွန်တော်သည် စနေနံအမည်ရှိသူ ဖြစ်ပါသည်။အစာကြေ၍ ခံတွင်းရှင်းရန် ထမင်းစားပြီးတိုင်း-
 - လက်ဖက်ဝါးရမလား၊ ထန်းလျက်တစ်ခဲစားရမလား
 - သင်ရွေးချယ်သော ဆေးဘက်သည် ခါတ်တူလော၊ နံတူလော
- (၁၂) အသက်ရှည်လိုသူ ဖွားဖွားမြင့် အသက်ရှည်ရောဂါကင်းစေဖို့ နေ့စဉ် ပျားရေနှင့် ရှောက်ရေသောက်ခြင်းသည်-
 - ကျန်းမာရေးကိုကောင်းစေနိုင်မည်လား
 - နံတူဆေးလော၊ ခါတ်တူဆေးလော၊ ခါတ်တူနံတူ နှစ်ပါးစပ်ဆေးလော (စိစစ်ရွေးပါ)
 - အုန်းရေသောက်လိုသည်ဆိုပါက သောက်စေမည်လား။

အဘယ်ကြောင့်နည်း။

- (၁၃) “အသက်ကြီး ဆင်စီးရမည်” ဆိုသည်။ အသက် ၆၅ နှစ် အရွယ်ရှိ အဘဦးခင်အတွက်
 - ဆင်တုံးမနွယ်ဆေးကိုမှီဝဲမည်လော၊ ဆင်ကဘိုဆေးကို မှီဝဲမည်လော။
 - သင်ရွေးချယ်သောဆေးသည် ဓါတ်တူဆေးလော၊ နံတူဆေးလော။
- (၁၄) - သင်၏နံတူအစာနှင့် ဓါတ်တူအစာတို့ကို ဖော်ပြပါ။
 - သင့်အမည်သည် ပါပ အုပ်စုဝင်လော၊ သောမအုပ်စုဝင်လော။
 - သင့်အုပ်စုမှ အခြားဓါတ်မိတ်နံတို့ကို ဖော်ပြပါ။ ၎င်းနံအမည်ပါ ဓါတ်စာတို့ကို သင်စားသုံးနိုင်ပါသလား - အကြောင်းပြပေးပါ။
 - သင်စားသုံးနိုင်သော နေ့နံ အားလုံးကို ဖော်ပြပါ။
 - သင်ဖော်ပြသော စားသုံးနိုင်သည့်နေ့နံများအရ မည်သို့ ဥပဒေသ ထုတ်ယူမှတ်နိုင်မည်နည်း။
- (၁၅) သင်သည် ပုဂ္ဂလပညတ် ဓါတ်စာပညာ လေ့လာထားသူ၊ စိတ်ဝင်စားသူ ဖြစ်ပါသည်။ စားသောက်ဝိုင်းတစ်ခုတွင် သင် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ အစာများကို စားပါမည်။ သို့သော် အစာ ဖြေဆေးအဖြစ် မည်သို့ စီမံ မည်နည်း။ (ကြိုက်သလိုစားမည်၊ တည့်သောဓါတ်စာ ပို၍စားမည်၊ ထမင်းစားပြီး မိမိနှင့်သင့်တင့်သော ဓါတ်စာတစ်ခုခုကို အစာဖြေဆေးအဖြစ် စားမည်) သင့် ရာရွေးပါ။
- (၁၆) လူတိုင်းလူတိုင်း မိမိနေ့နံနှင့် ဂိုဏ်းတူသော အစာများကို နေ့စဉ် စားနိုင်ပါသလား။ ဂိုဏ်းမတူသော အစာများကို နေ့စဉ် အစဉ်အမြဲ မှီဝဲသင့်ပါသလား။
- (၁၇) “မီးအားနည်းမှု- လေဓါတ်ကူး” ဟူသောအဆိုကို မည်သို့ နား

လည်ပါသနည်း။ လောက ဥပမာပြပါ။ မီးခါတ်ဖြစ်သော တနင်္ဂနွေနှင့် စနေသားသမီးတဦးဦး အားပြတ်၊ မကျန်းမာသော် လေခါတ်ဖြစ်သော အင်္ဂါနံအစာ၊ ရာဟုနံဖြစ်သော အစာများ ကျွေးနိုင်ပါသလား။ ကျွေးပါက ကျန်းမာရေး အကျိုးရှိမည်လား။ ရောဂါပိုဆိုး၍ အကျိုးမဲ့ ဖြစ်နိုင်သလား။

(၁၈) ရောဂါဝေဒနာအခြေအနေ ဆိုးဝါးနေသော နာတာရှည် လူနာ တဦးကို ရောဂါဝေဒနာ၏ ပူအေး၊ တက်သက်၊ ပွင့်ပိတ် အခြေ အနေအရ ၎င်း၏နံတူအစာတစ်ခုခုကို အရေးပေါ်ဆေးတစ်ခုအဖြစ် ပေးနိုင်ပါသလား။

- (၁၉) ဓါတ်တူနှင့်ဓါတ်ဖက် (ဓါတ်မိတ်ဆွေ)တူပါသလား။
 - တနင်္ဂနွေသမားတစ်ဦး နလံထ နွားနို့သောက်ခြင်းသည် (နံတူဆေး လော၊ ဓါတ်တူဆေးလော၊ ဓါတ်ဖက်ဆေးလော)
 - တနင်္ဂနွေသမားတဦး အမောပြေ သံပုရာဖျော်ရေသောက် ခြင်းသည် (နံတူဆေးလော၊ ဓါတ်တူဆေးလော၊ ဓါတ်ဖက် ဆေးလော) တစ်ခုခုရွေးပါ။
 - တနင်္ဂနွေသမားအတွက် သောက်သော သံပုရာရည်သည် ရိုးရိုးနာမ် ဆေးလော၊ နာမ် နဝင်း ဆေးလော။
- (၂၀) ပါပသမားများ ပါပအစာစား၍ သောမသမားများ သောမ အစာစားခြင်းသည် ဆေးဖြစ်သလော၊ ဘေးဖြစ်သလော။



၅၂

ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း

အခန်း (၆)

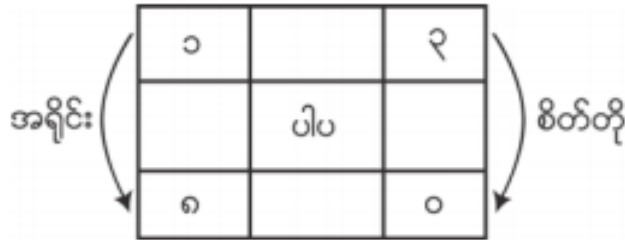
နဝင်းဆေးချက် အစွမ်းထက်

အခန်း(၄)မှာ ဖော်ပြခဲ့သော ပါပသမားများအတွက် ပါပနာမ်ဆေး၊ သောမသမားအတွက် သောမနာမ်ဆေးများသည် ဂိုဏ်းတူသူ အားလုံး အသုံးပြုနိုင်သည့် သာမန်အားဖြင့် ပုံမှန်ပေးသော ဆေးချက်များဖြစ်ကြသည်။ သာမန်ဆေးချက်ထက် အစွမ်းထက်သော ဆေးချက် (တနည်း) သမားဂုဏ်ပြဆေးချက်အဖြစ် အသုံးပြုလိုပါက ပါပ၊ သောမဂိုဏ်းတူသောနံ့များမှ မိမိတို့ဂိုဏ်းဝင်အလိုက် နံတို့၏ ဂြိုဟ်သက်တို့ကို တွဲစပ်ပါက နဝင်းကြေလျှင် (ကိုးနှင့်စားပြတ်လျှင်) ၎င်းဆေးအတွဲသည် နဝင်းဆေးဖြစ်သည်။ နာမ်ဆေးမှ အတွဲဖြစ်ပါက “နာမ်နဝင်းဆေး” ဟုခေါ်၍ ရုပ်ဆေးမှ အတွဲဖြစ်ပါက “ရုပ်နဝင်းဆေး” ဟုခေါ်သည်။

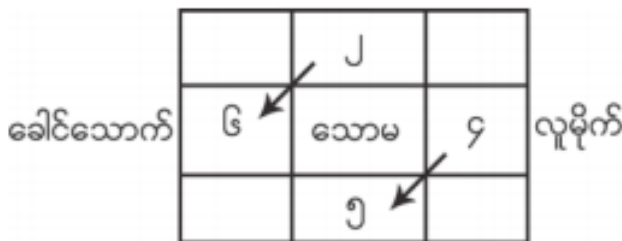
နဝင်းဆေးအဖြစ် တွဲစပ်လိုသော် အခန်း(၁)တွင် ဖော်ပြထားသော ဂြိုဟ်သက်များကို သိထားဖို့လိုသည်။ မိမိတွဲစပ်သောနံတို့၏ ဂြိုဟ်သက်တို့ကို ပေါင်းပါက ၉၊ ၁၈၊ ၂၇၊ ၃၆ စသည်ဖြင့် (၉)နှင့်စား၍ ပြတ်ပါက ၎င်းဆေးအတွဲသည် “နဝင်းဆေး” တွဲဖြစ်သည်။ ဆေးပို၍စွမ်းသည်။ အရေးကြီးသော ဝေဒနာများဖြစ်က နဝင်းဆေးချက်ကို ပေးသင့်သည်။

နာမ် နဝင်းဆေးချက် များ

အခန်း(၃)မှ ပါပ၊ သောမခွဲပုံကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ဦးစွာ ပါပ၊



သောမ ကွဲဖို့လိုသည်။ ပါပဂိုဏ်းဝင်နံများမှ နဝင်းဆေးချက်ရှာသော် အထက်ပါပုံအရ တနင်္ဂနွေနှင့်ရာဟုနံ နှစ်ပါးတို့၏ ပြုလုပ်သက်တို့ကို ပေါင်းကြည့်သော် (၆+၁၂=၁၈) (အရိုင်း)ဟူသော ပါပနာမ်နဝင်းတစ်စုံ။ အင်္ဂါနံနှင့်စနေနံ နှစ်ပါးတို့၏ ပြုလုပ်သက်တို့ကို ပေါင်းကြည့်သော် (၈+၁၀=၁၈) (စိတ်တို)ဟူသော ပါပနာမ်နဝင်းတစ်စုံ ဟူ၍ ပါပဂိုဏ်းအတွက် (အရိုင်း) (စိတ်တို)ဟူသော နာမ်နဝင်း နှစ်စုံရပါသည်။ ၎င်းနဝင်း နှစ်စုံသည် ဂိုဏ်းတူနံများ ဖြစ်ကြသည်။ အတွင်းသို့ ပါးစပ်မှ ပေးသွင်းရမည်ဖြစ်၍ “နာမ်နဝင်း” ဟုခေါ်ကြသည်။



အလားတူ သောမဂိုဏ်းအတွက် နဝင်းဆေးချက်ရှာသော် အထက်ပါပုံအရ တနင်္ဂနွေနှင့်ရာဟုနံ ပြုလုပ်သက်နှင့် သောကြာနံ ပြုလုပ်သက်တို့ကိုပေါင်းသော် (၁၅ + ၂၁=၃၆) (ခေါင်သောက်) ဟူသော သောမနဝင်းတစ်စုံ။ ဗုဒ္ဓဟူးပြုလုပ်သက်နှင့် ကြာသပတေး ပြုလုပ်သက်တို့ကို ပေါင်းသော် (၁၇+၁၉=၃၆) (လူမိုက်) ဟူသော သောမနဝင်းတစ်စုံဟူ၍ သောမဂိုဏ်းအတွက် (လူမိုက်)(ခေါင်သောက်) ဟူသော နာမ်နဝင်း (၂)စုံရပါသည်။ ၎င်းနဝင်း(၂)စုံသည် ဂိုဏ်းတူနံများဖြစ်ကြသည်။

ဂိုဏ်းတူနဲ့ဖြစ်လျှင် ပါးစပ်မှအတွင်းသို့ပေးသွင်းရသော နာမ်ဆေးများ ဖြစ်၍ “နာမ်နဝင်း” ဟု ခေါ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ ပါပဂိုဏ်းအတွက်လည်း (အရိုင်း) (စိတ်တို)ဟူသော နာမ်နဝင်းနှစ်စုံ၊ သောမဂိုဏ်းအတွက်လည်း (လူမိုက်) (ခေါင်သောက်) ဟူသော နာမ်နဝင်းနှစ်စုံ အသီးသီးရှိကြပါသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ နဝင်းဆေးအတွဲများသည် သာမန်ဆေးခါတ်စာတို့ထက် ဆေးချက် ထက်ကြောင်း ညွှန်ပြသဖြင့် ဝေဒနာကြီးသော လူနာများအတွက် သာမန် နာမ်ဆေး မသုံးဘဲ၊ ၎င်းနဝင်းဆေးတွဲများကို သုံးသင့်ပါသည်။

(လူမိုက်-ခေါင်သောက်) (အရိုင်း-စိတ်တို) ဟူ၍ အတွဲလိုက် အလွတ်မှတ်မိနေဖို့ လိုပါသည်။

ဥပမာ- တနင်္ဂနွေသမားတစ်ဦး ဝမ်းလျှောသော် အုန်းရေ တစ်မျိုးတည်း ခါတ်စာပေးခြင်းထက် အုန်းရေတွင် သံပုရာရည်ထည့်၍ ပေးပါက (အရိုင်း) နဝင်းဆေးတွဲဖြစ်၍ ပိုစွမ်းပါမည်။ ဆေးတခွက် နှစ် ခွက်တိုက်ရုံဖြင့် ဝမ်းရပ်နိုင်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏သမီးငယ် ဒေါက်တာဝင်းအိအိသော် အရည်ဝမ်းများ သွားနေသည်မှာ (၄)ရက်ရှိပြီ။ ပုလင်း(၇)လုံးလည်းချိတ်၊ Doxycycline ဆေးများလည်း သောက်ပါသည်။ ဝမ်းမရပ်သေးသဖြင့် အုန်းခြောက် ရေ (၁)ပန်းကန်တွင် သံပုရာသီးတစ်စိတ် အရည်ညှစ်ထည့်၊ ဆား အနည်းငယ်ခတ်၍ သောက်စေပြီး၊ မိဿလင်၊ ဂျင်း၊ ထမင်းကြိတ်၍ ခြေဖဝါးအုံ၊ မီးတစ်ကြိမ်ကင်ရုံဖြင့် လေးရက်ကြာအထိ မရပ်သေးတဲ့ အရည်ဝမ်း ပုဂ္ဂလပညတ်ခါတ်ပညာနှင့်မှ တာ့တာပြတော့သည်။

အုန်းရေနှင့်သံပုရာရည် ရောစပ်တိုက်ခြင်းက (အရိုင်း) နဝင်း ဆေးတွဲဖြစ်စေရန် ခါတ်စပ်၍တိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အုန်းရေကို သံပုရာ နှင့်ဆား (စရေ)ကူ၍ပေးခြင်းက “မီးအားနည်းမှု၊ လေခါတ်ကူ” အဆို အရ မီးခဲခါတ်ပိုင်ရှင် တနင်္ဂနွေသမီး မီးခါတ်အားနည်း အားပြတ်နေ

သူကို နံတူဆေးအုန်းရေ (ထင်း)ထပ်ဖြည့်ပြီး မီးတောက်စေရန် (စရေ) လေကူ၍ မှုတ်ပေးသဖြင့် မီးတောက်ရသည့် လောကဥပမာနှင့် အတူ ဖြစ်ပါသည်။

ခြေဖဝါးသို့ မိဿလင်နှင့် ထမင်းကြိတ်၍အုံခြင်းမှာ “လူမိုက် နဝင်း” ကို ရုပ်ဆေးအဖြစ် သုံးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရိုးရိုးရုပ်ဆေးထက် နဝင်းရုပ်ဆေး က ပို၍အစွမ်းထက်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ အရေးကြီးသော ဝေဒနာများဖြစ်ပါက တိုက်ဆေး ကလည်း “နာမ်နဝင်းဆေး”၊ ရုပ်ဆေးကလည်း “နဝင်းရုပ်ဆေး”၊ နဝင်း ဆေးများဖြစ်ပါက သာမန်ရိုးရိုးနာမ်ဆေး၊ ရုပ်ဆေးတို့ထက် ဆေးချက် ထက်ပါကြောင်း လက်တွေ့ သာဓကကောင်းတစ်ခု နမူနာပြု၍ တင်ပြ အပ်ပါသည်။

ဗိုက်နာလေနာထနေသူ စနေသားသမီးတစ်ဦးအတွက် နွားနို့ ကို ဆားခတ်သောက်စေခြင်း၊ ဆိုဒါမျိုခြင်းသည် (စိတ်တို) နဝင်းဆေး ဖြစ်၍ ချက်ချင်းသက်သာနိုင်ပါသည်။ အချို့က ဗိုက်နာလျှင် ထန်းလျက် နှင့် ဆားနယ်၍စားသော အလေ့အကျင့်လည်း ယနေ့တိုင်ရှိပါသည်။ ဤသည်မှာ တချိန်က ပြည်သူများအကြားမှာ ဓါတ်ပညာ ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့်သုံးခဲ့ကြကြောင်း သာဓကတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

ဆီးအောင့်နေသော သောကြာ သား/သမီးတဦးဦးကို ကြက် သွန်နီဥလှီး၍ သကြားနှင့်နယ်၊ ရေစိမ်သောက်စေခြင်းသည်(ခေါင် သောက်)နဝင်းဆေးချက်ဖြစ်၍ အမြန်ဆုံး ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ခရီးပန်း၍ နွမ်းနယ်မောလာသူ ဗုဒ္ဓဟူးသားကို ပန်းသီး/ စပျစ်သီးစားစေခြင်းထက်၊ လိမ္မော်ရည်သောက်စေခြင်းက (လူမိုက်) နဝင်းဆေးချက်ဖြစ်၍ အမောပြေကျန်းမာစေပါမည်။

လေ့ကျင့်ခန်းသင်ခန်းစာ

- (၁) မောင်အောင် အစာမကြေ၍ အစာကြေစေရန် ထမင်းစားပြီး ထန်းလျက်တစ်လုံးစားခြင်းသည် ရိုးရိုးနာမ်ဆေးလော၊ နာမ်နဝင်းဆေးလော၊ ဓါတ်တူဆေးလော ၊ နံတူဆေးလော။ တစ်ခုခုရွေးပါ။
- (၂) နွေရာသီပူအိုက်ချိန် မောင်အောင်မှ အမောပြေ မကျည်းဖျော်ရေ၊ ဇီးဖျော်ရေသောက်ခြင်းသည် ရိုးရိုးနာမ်ဆေးလော၊ နာမ်နဝင်းဆေးလော၊ ဓါတ်တူဆေးလော ၊ နံတူဆေးလော။ တစ်ခုခုရွေးပါ။
- (၃) မောင်အောင် နလံထ အားရှိစေရန်ငါးရုံကို အုန်းနို့နှင့်ပေါင်း၍ ငါးပေါင်းကျွေးခြင်းသည် ရိုးရိုးနာမ်ဆေးလော၊ နာမ်နဝင်းဆေးလော၊ ဓါတ်တူဆေးလော ၊ နံတူဆေးလော။ တစ်ခုခုရွေးပါ။
- (၄) မောင်အောင် ဝမ်းလျှောရေငတ်၍ အုန်းစိမ်းရည်တိုက်ပေးခြင်းသည် ဓါတ်တူဆေးလော၊ နံတူဆေးလော၊ နာမ်နဝင်းဆေးလော၊ သာမန်နာမ်ဆေးလော။ တစ်ခုခုရွေးပါ။
- (၅) မခင် ရေချိုးမှားအခိုးငုတ်၍ အအေးပတ်ဖျားသဖြင့် ကွမ်းရွက်နှင့် ဂျင်းကျို၍သောက်ခြင်းသည် ရိုးရိုးနာမ်ဆေးလော၊ နံတူဆေးလော၊ ဓါတ်တူဆေးလော၊ နာမ်နဝင်းဆေးလော။ တစ်ခုခုရွေးပါ။
- (၆) နွေရာသီ မော၍ မခင် ပျားရည်ဖျော်သောက်ခြင်း၊ ငှက်ပျော်ဖျော်ရည်သောက်ခြင်းသည် နံတူဆေးလော၊ ဓါတ်တူဆေးလော၊ နာမ်နဝင်းဆေးလော၊ ရိုးရိုးနာမ်ဆေးလော။ တစ်ခုခုရွေးပါ။
- (၇) အလှူပွဲတစ်ခုမှာ ဆိတ်နှင့် ဝက်သားကျွေးရာ မခင်သည် မည်သည့်ဟင်းကို ရွေးချယ်စားမည်နည်း။ အကယ်၍ ဝက်သား ရွေးချယ်စားပါက ၎င်းဝက်သားသည် မခင်အတွက် ရိုးရိုးနာမ်ဆေးလော၊ နာမ်နဝင်းဆေးလော၊ ဓါတ်တူဆေးလော၊ နံတူဆေး

လော။ တစ်ခုခုရွေးပါ။

- (၈) မခင်သည် ၎င်းအတွက် ပဲဟင်းတစ်ခွက်ချက်ရာ ၎င်းပဲဟင်းမှ ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြုစေရန် နံနံပင်ခတ်မည်လော၊ ပျဉ်းတော်သိမ် ခတ်မည်လော။ အကယ်၍ ပျဉ်းတော်သိမ် ရွေးခဲ့ပါက၎င်း ပျဉ်းတော်သိမ်သည် ရိုးရိုးနာမ်ဆေးလော၊ နာမ်နဝင်းဆေးလော၊ ဓါတ် တူဆေးလော ၊ နံတူဆေးလော။ တစ်ခုခုရွေးပါ။ အဘယ့်ကြောင့်နံနံပင်ကို မရွေးသနည်း။ နံနံပင်ကို ရေရှည်ကြာကြာစားနေပါက ကျန်းမာရေးကောင်းစေမည်လား။ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေနိုင်မည်လား။
- (၉) မခင်သည် ၎င်းအတွက် ဝက်သားဟင်းကို ဂေါ်ဖီထုပ်/ဂေါ်ဖီပွင့်နှင့် ရောချက်ရာ ၎င်းဓါတ်စာသည် ရိုးရိုးနာမ်ဆေးလော၊ နာမ်နဝင်းဆေးလော၊ ဓါတ်တူဆေးလော ၊ နံတူဆေးလော။ တစ်ခုခုရွေးပါ။
- (၁၀) သင်၏ အိမ်ထောင်ဦးစီးသည် အင်္ဂါသားဖြစ်၍ နလံထအား ရှိစေရန် -
 - (က) ၎င်းအတွက် ဆိတ်သားဟင်းကို ကျန်းမာရေးဓါတ်စာအဖြစ် စီမံချက်ပြုတ်ရာ ပို၍အစွမ်းထက်သော “နာမ်နဝင်းဓါတ်စာ” ဖြစ်စေရန် မည်သည့်နံပစ္စည်းထည့်ခတ်၍ ချက်မည်နည်း။
 - (ခ) ဓါတ်ဖက်ဆေးချက်ဖြစ်စေရန် မည်သည့်နံပစ္စည်း ဖြည့်စွက်ထည့်ချက်မည်နည်း။
 - (ဂ) ဆိတ်သားခြောက်သက်သက် ကင်စားသော် မည်သည့်ဆေးချက်ဖြစ်မည်နည်း။ ဓါတ်တူဆေးလော၊ နံတူဆေးလော။ တစ်ခုခုရွေးပါ။
 - (ဃ) ဆိတ်သားခြောက်ကင်၍ နှမ်းဆီနှင့် မြေပဲဆီ မည်သည်ကို ဆမ်း၍စားမည်နည်း။



- နှမ်းဆီဆမ်း၍စားပါက မည်သည့်ဆေးချက်ဖြစ်မည်နည်း (ရိုးရိုး၊ နာမ်နဝင်း၊ နံတူ၊ ဓါတ်တူ) ရွေးပါ။
 - ပဲဆီဆမ်း၍စားပါက ဆေးအကျိုးဖြစ်မည်လား၊ ဘေးဖြစ်စေနိုင်ပါသလား။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- (၁၁) ထမင်းဝိုင်းတစ်ခုတွင် နွားသား၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သား၊ ငါးသလောက်ဟင်းများ ပါဝင်နေရာ -
- သောမအမည်ရှိသူ သင့်အိမ်သားများအတွက် မည်သည့်ဟင်းကို ရွေးချယ်စားစေမည်နည်း။
 - ပါပအမည်ရှိသူများအတွက် မည်သည့်ဟင်းကို ရွေးချယ် စားစေမည်နည်း။ အကယ်၍ သောမနံအမည်ရှိသူသည် သောကြာသားသမီးဖြစ်ပါက (နာမ်နဝင်းဆေးချက်ဖြစ်စေရန်) မည်သည့်ဟင်းကို ရွေး၍ ကျွေးမည်နည်း။

ရုပ်နဝင်းဆေးချက်

ဦးစွာ အခန်း(၄)မှာ ဖော်ပြခဲ့သော ရုပ်ဆေးကို သဘောပေါက်ရပါမည်။ ပါပသမားအတွက် သောမနာမ်ကို အသုံးပြုခြင်း၊ သောမသမားအတွက် ပါပနံကိုအသုံးပြုခြင်းသည် ရုပ်ဆေးဖြစ်သည်ဟူ၍ ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထိုရုပ်ဆေးတို့ကို ပါးစပ်မှစားမျိုးပေးသွင်း၍မရ၊ ခန္ဓာကိုယ် ပြင်ပမှသာ အဆင်းအဖြစ်၊ အသံအဖြစ်၊ အနံ့အဖြစ်၊ အတွေ့အထိခါတ်အဖြစ်သာ အသုံးပြုရပါမည်။

ရုပ်နဝင်းဆေးဖြစ်စေရန် တွဲစပ်သော ပါပနံနှင့်သောမနံ တို့၏ ဂြိုဟ်သက်ပေါင်းသည် (၉)နှင့်စား၍ပြတ်သော ကိန်းဖြစ်ပါက ထိုခါတ်အတွဲသည် “ရုပ်နဝင်းဆေး” ဖြစ်ပါသည်။ ထိုခါတ်အတွဲမှာ တနင်္ဂနွေနှင့်သောကြာနံအတွဲ (ဦးသာ)၊ အင်္ဂါနံနှင့် ကြာသပတေးနံအတွဲ(စိန်ပန်း)၊ စနေနံနှင့် ဗုဒ္ဓဟူးနံအတွဲ (ဒန်းလှ)၊ တနင်္လာနံနှင့်ရာဟု

နံအတွဲ (ကိုရှာ)အတွဲတို့သည် နဝင်းကြေသော “ရုပ်နဝင်းဆေးချက်”
ဖြစ်ကြောင်းပုံသေ မှတ်သားဖို့လိုသည်။ ဂြိုဟ်သက်တို့ကိုပေါင်းသော်-

$$\text{ဦးသာ} = ၆+၂၁ = ၂၇+၉ = \text{သုညကြွင်း}$$

$$\text{စိန်ပန်း} = ၈+၁၉ = ၂၇+၉ = \text{သုညကြွင်း}$$

$$\text{ဒန်းလှ} = ၁၀+၁၇ = ၂၇+၉ = \text{သုညကြွင်း}$$

$$\text{ကိုရှာ} = ၁၅+၁၂ = ၂၇+၉ = \text{သုညကြွင်း}$$

ဖော်ပြပါဓါတ် အတွဲများသည် ဂြိုဟ်သက်တို့ကိုပေါင်းသော် နဝင်း
ကြေသဖြင့် ရုပ်နဝင်းဆေးအတွဲ ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ - တနင်္ဂနွေသားတဦးသည် ခေါင်းမူးပါက ကွမ်းရွက်
လည်း ပွတ်ခြေ၍ရှူနိုင်သည်။ မိဿလင်ဥထုခြေ၍ အနံ့ရှူနိုင်သည်။
ထွန်းရွှေဝါကိုလည်း ပွတ်၍ ရှူနိုင်သည်။

ဇာဒိပျိုလ်သီးအနံ့ ကြောင်ပန်းရွက်အနံ့နှင့် နံ့သာဖြူ၊ ကရမက်
အနံ့တို့ကိုလည်း ရှူနိုင်သည်။ ၎င်းဆေးချက်တို့သည် သာမန်ရုပ်ဆေး
ချက်များဖြစ်၍ အရေးပေါ်ရောကြံ့ရာကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ရုပ်ဆေး
ချက်မလွဲပါ။ ရုပ်ဆေးချက်မှန်၍ဆေးဖြစ်ပါသည်။ ဆေးဖက်ဝင်ပါသည်။
သို့သော်-ပျဉ်းတော်သိမ်ရွက်ရှူခြင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူထုခြေ၍ အနံ့ရှူခြင်း၊
မင်သော်အနံ့ရှူခြင်းတို့သည်(ဦးနှင့်သာ) ရုပ်နဝင်းဆေးချက်ဖြစ်၍
အခြားသော ရုပ်ဆေးချက်တို့ထက် အာနိသင်ထူးခြား ချက်ချင်း သက်
သာစေမည် ဖြစ်ပါသည်။

အလားတူသောကြာသား/သမီးတဦးဦးခေါင်းမူး၊ ခေါင်းကိုက်
သော် ဩဇာရွက်ပွတ်ခြေရှူနိုင်သည်။ နှင်းဆီပန်းရနံ့လည်း ရှူနိုင်သည်။
နန္ဒင်းမှိုင်းလည်း ရှူနိုင်သည်။ ဒန်းပန်း၊ ဒေါနပန်း၊ နှင်းပန်းရနံ့များလည်း
ရှူနိုင်သည်။ သံပုရာရနံ့၊ ရေနံမှိုင်း၊ ပရုပ်ဆီအနံ့၊ ထင်းရှူးဆီအနံ့များ
လည်း ရှူနိုင်ပါသည်။ သို့သော် တနင်္ဂနွေနံ အုန်းဆီပွတ်လိမ်းရှူခြင်း၊
အုန်းဖံမှိုင်းတိုက်ခြင်းတို့သည် (ဦးနှင့်သာ) ရုပ်နဝင်း ဆေးချက်မှန်၍

အခြားသာမန် ရုပ်ဆေးများထက် အာနိသင်ပိုထက်စေမည်။

အလားတူ ကြာသပတေးသမီးတဦး ရုတ်တရက်တက်ပါက အင်္ဂါနံဆား၊ ဆေးရွက် မျက်စဉ်း၊ သြဇာရွက်မျက်စဉ်းခတ်ပါက (စိန်နှင့်ပန်း) ရုပ်နဝင်းဆေး ချက်ဖြစ်၍ အခြားသောရုပ်ဆေးချက်တို့ထက် ချက်ချင်းသတိရစေနိုင်သည်။

တနင်္လာသားသမီး ဇက်လေးခေါင်းမူးသော် သံပုရာသီးရှုခြင်း၊ ပရုပ်ဆီရှုစေခြင်း၊ ထင်းရှူးရနံရှုခြင်း၊ ဧကရာဇ်ပွင့် ရှုစေခြင်းတို့သည် (ကိုနှင့်ရှာ)ရုပ်နဝင်းဆေးဖြစ်၍ အမြန်ဆုံးသက်သာစေမည်။

ဗုဒ္ဓဟူးသားသမီးတဦးဦး အဆစ်ယောင်ကိုက်ခဲ၊ ဖောယောင်ပါက နှမ်းဆီနှင့်နုနှင့် ပွတ်လိမ်းဆုတ်နယ်၍ ပလတ်စတစ်ဖြင့် ပတ်ပြီး ခြေထောက်ချွေးထုတ်ပေးပါက သို့မဟုတ် အုန္နွဲရွက်ပြုတ်ရေဖြင့် ပေါင်းချွေးခံချွေးထုတ်ပါက(ဒန်းနှင့်လှ) ရုပ်နဝင်းဆေးချက်ဖြစ်၍ အကိုက်အခဲနှင့်ဖောယောင်ခြင်း အမြန်ဆုံးပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

- (၁) မမြင့်မြင့်ခင်သည် ကျန်းမာ၍ ရောဂါကင်းရန် စံပယ်ပန်းပန် မည်လား။ နှင်းဆီပန်းပန်မည်လား။ သင်ရွေးချယ်သောပန်းသည်၊ ရိုးရိုး ရုပ်ဆေးလော။ ရုပ်နဝင်းဆေးလော။
- (၂) ရာသီဥတုပူအိုက် ခေါင်အို ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပါက- ကိုထွန်းထွန်း ဦးသည် ရေချိုးမည်လား၊ ပန်ကာလေ၊ ယပ်လေခတ်၍ မျှတအောင်နေမည်လား။ - သံပုရာဖျော်ရည် သောက်မည်လား၊ ဇီးဖျော်ရည် သောက်မည်လား၊ မည်သည်ကပို၍ ဆေးဖက်ဝင်မည်နည်း၊ လိမ္မော်ရည် သောက်သင့်ပါသလား။
- (၃) နွေရာသီပူအိုက်ချိန် မိတ်အိုင်းများထွက်၍ ယားနေသူ ကြာသပတေးနံအမည်ရှိ ကလေးငယ်ကို သနပ်ခါးလူးပေးမည်လား၊ မန်

- နန္ဒင်းမှိုင်းရှူမလား။ ယူကလစ်မှိုင်းရှူမလား။
- နားထင်ကို ပလာစတာကပ်မည်လား။ အာလူးဖတ်လွှာ၍ ကပ်မည်လား။
- (၉) သင်မကြာခဏမှူးတတ်၍ ခေါင်းမကြည်လျှင် မည်သည့်ရနံ့များ ရှူနိုင်မည်နည်း။ မည်သည့်ရနံ့ကို နှင်းရုပ်ဆေးအဖြစ် ရွေး၍ ရှူမည်နည်း။
 - မည်သည့်ဖျော်ရေများ သောက်နိုင်သနည်း။ ထက်သော ဆေးချက်ဖြစ်အောင် မည်သည့်ဖျော်ရေကို ရွေး၍ သောက်မည်နည်း။
- (၁၀) သောမအုပ်စုဝင် သင်၏ခင်ပွန်းအနားယူသော စာကြည့်ခန်းအတွင်း စံပယ်ပန်းရနံ့ သင်းစေမည်လား။ နှင်းပန်းရနံ့သင်းစေမည်လား။
 - လေတဟူးဟူး မဝင်စေရန် ခန်းဆီးများကာထားမည်လား။ ပြတင်းအားလုံး ဖွင့်ထားမည်လား။
 - ဆိုဖာပွေ့ယာခင်းထားမည်လား။ ရိုးရိုးဆက်တီဘဲခင်းထားမည်လား။
- (၁၁) မမြင့်မြတ်သည် ကျန်းမာ၍ရောဂါကင်းစေရန် စံပယ်ပန်း၊ နှင်းဆီပန်း၊ ငွေပန်း၊ ဒေါနပန်း၊ အုန်းပန်း၊ သစ်ခွပန်း၊ ငွန်ပန်း၊ စကားဝါပန်း
- (က) မည်သည့်ပန်းများကို ရွေးချယ်ပန်မည်နည်း။
 - (ခ) အခြားသော ပန်းတို့ကို အဘယ်ကြောင့် မရွေးသနည်း။
 - (ဂ) သင်ရွေးချယ်ထားသော ပန်းများမှ မည်သည့်ပန်းသည် မမြင့်မြတ်အတွက် အစွမ်းထက်သော ရနံ့ဖြစ်မည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- (ဃ) သင်ရွေးချယ်ထားသော ကျန်သောပန်းသည် ဆေးဖက်ဝင် ဖြစ်နိုင်ပါသလော။ သာမန် ရုပ်ဆေးလော။ ရုပ်နှင်းဆေးလော။
- (၁၂) ရာသီဥတု ပူအိုက်သဖြင့် ဦးထွန်းအောင်သည် ရေချိုးမည် လော။

ပန်ကာလေဖြင့် မျှတအောင်နေမည်လော။ သင့်ရာရွေးပါ။

- (က) ရေချိုးရန်သင့် မသင့်၊ အကြောင်းပြပါ။
- (ခ) ပန်ကာလေနှင့် သင့် မသင့်၊ အကြောင်းပြပါ။
- (၁၃) နွေရာသီ ပူအိုက်၍ မိတ်အိုင်းများ ထွက်နေသူ သမီးငယ် မမိုး မြင့်သူ့ဖာကို သနပ်ခါးလူးပေးမည်လား၊ မန်ကျည်းနီခေါက်သွေး ၍ ဆားနှင့်လူးပေးမည်လား၊ သင့်ရာရွေးပါ။
- (က) သနပ်ခါးကို ရွေးမရွေး၊ အကြောင်းပြပါ။
- (ခ) မန်ကျည်းခေါက်ကို ရွေးမရွေး၊ အကြောင်းပြပါ။
- (ဂ) မန်ကျည်းခေါက်ရွေးလိမ်းပါက မည်သည့်ဆေးချက်မျိုး ဖြစ်မည် နည်း။ (ရိုးရိုးရုပ်ဆေးလော၊ ရုပ်နဝင်းဆေးလော) ရွေးပါ။
- (၁၄) အပန်းဖြေဆော့ကစားနေသော မောင်စွမ်းရည်ကို- ဆင်ရုပ်စီး စေမည်လား၊ မြင်းရုပ်စီးစေမည်လား။
- (က) ဆင်ကိုရွေးမရွေး၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- (ခ) မြင်းကိုရွေးမရွေး၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- (ဂ) မြင်းကိုရွေးစီးပါက မည်သည့်ဆေးချက်မျိုး ဖြစ်မည်နည်း။ (ရုပ် ဆေးလော၊ နာမ်ဆေးလော) (ရုပ်နဝင်းဆေးလော၊ နာမ်နဝင်း ဆေးလော)။
- (၁၅) အလုပ်မှပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာသူ သင့်ဖခင် ဦးအောင်ကျော်ကျော် ကို အမောပြေစေရန်ပျားရည်နှင့်ရှောက်ရည် ဖျော်တိုက်မည် လား၊ စပါကလင် တိုက်မည်လား၊ သံပုရာဖျော်ရည် တိုက်မည် လား၊ တခုခုရွေးပါ။
- (က) အဘယ်ကြောင့် ဤဖျော်ရည်ကို ရွေးသနည်း၊ မည်သည့် ဆေး ချက် ဖြစ်မည်နည်း။
- (ခ) အဘယ်ကြောင့် အခြားဖျော်ရည်များ မရွေးသနည်း။
- (၁၆) တစ်နှစ်သမီးအရွယ် မရတနာမွန် ကိုယ်ပူဖျား၍တက်သော် ရေ

ပတ်တိုက်မည်လား၊ ရေချိုးပေးမည်လား၊ သနပ်ခါးလူး၍ ပန်ကာ
လေဖြင့် အအေးခံမည်လား၊ ရွေးပါ။

- (က) အဘယ်ကြောင့်ရွေးသည်၊ မရွေးသည်ကို ရှင်းပြပါ။
- (ခ) မရတနာမှန် သတိရလာသော် နွားနို့၊ ရေခဲရေ၊ ဇီးဖျော်ရည်၊
အုန်းရေတို့မှ မည်သည့် အရည်ကို ဦးစားပေးရွေးမည်နည်း။
ရွေးချယ်သော အဟာရရေသည် မည်သည့်ဆေးချက် ဖြစ်
သနည်း၊ ဆွေးနွေးပါ။
- (၁၇) မတင်တင်လှတစ်ယောက် ခေါင်းမူး ခေါင်းကိုက်ဖြစ်ခဲ့သော်
ထွန်းရွှေဝါလိမ်းမည်လား၊ လင်ဇီးလိမ်းမည်လား၊ ရွေးပါ။
- (က) ရွေးသောဆေးချက်သည် မည်သည့်ဆေးချက် ဖြစ်သနည်း။
- (ခ) မရွေးသောဆေးချက်သည် အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- (၁၈) သင့်မှာ အင်ပြင်ထ၍ယားယံနေသော် ဆားနှင့်ပွတ်မည်လား၊
နနွင်းနှင့်ဆီလိမ်းမည်လား၊ သံပုရာရည်နှင့်ပွတ်မည်လား၊ အင်
ရိုးသွေးလိမ်းမည်လား၊ သနပ်ခါး သွေးလိမ်းမည်လား၊ သီးခေါက်
သွေးလိမ်းမည်လား၊ မိဿလင်လိမ်းမည်လား၊ နံ့သာဖြူလိမ်း
မည်လား။
- (က) သင်နှင့်တည့်သော ဆေးအားလုံးကိုရွေးပါ။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- (ခ) သင်ရွေးထားသော ဆေးများထဲမှ မည်သည်ဆေးချက်သည်
အထက်ဆုံးဖြစ်မည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- (ဂ) သင်မရွေးသော ဆေးများသည် အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- (၁၉) စက်တန်နာပေါက်၍ ပေါင်ယောင်နေသော မောင်ရေအေးကို
- (က) ပခိုင်းရွက်၊ ကွမ်းရွက်၊ ဘူးရွက်၊ ဝံကမန်ရွက်၊ ဂျာမနီခေါ် ဘိစပ်
ရွက်၊ သက်ရင်းကြီး၊ ဆင်တုံးမနွယ်တို့မှ မည်သည်တို့ကို ရွေးချယ်
၍ အုံပေးမည်နည်း၊ မည်သည့်ဆေးသည် အကောင်းဆုံးဆေးဖြစ်
မည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

- (ခ) မုံညှင်းဆီ၊ ပဲဆီ၊ နေကြာဆီ၊ နှမ်းဆီ မည်သည်ဆီကို ဆေးဘက် အဖြစ်သုံးမည်နည်း၊ မည်သည်ဆီသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည် နည်း၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- (ဂ) မန်းဆေးအဖြစ်တိုက်လိုသော် သက်ရင်းကတိုး၊ ဆင်တုံးမနွယ်၊ ရှိန်းခို၊ မောရိယ၊ ဒေဝယက္ခ၊ သနပ်ခါး၊ ဘိစပ်၊ မိုးနှံ၊ ဧကရာဇ်၊ သန်လျက်မြစ်၊ ဥသျှစ်ခေါက်၊ မည်သည်တို့ကို ရွေးမည်နည်း။
 - အကောင်းဆုံးဆေးချက်အဖြစ် မည်သည့်ဆေးကို ရွေးမည်နည်း၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- (ဃ) အမြန်ဆုံး ပြည်ပေါက်စေရန်-
 ကြက်မောက်ဆူးပြန်ဆား၊ ဒဇောင်းကြီးအစေး ထုံးနှင့်ထန်း လျက်၊ ထုံးနွင်း၊ ဂျုံမှုန့်၊ ဆန်မှုန့်တို့မှ မည်သည်တို့ကို ရွေးမည် နည်း။

အခန်း (၇)

ဓါတ်စာ၏ အခြေခံအချက်များ

ပုဂ္ဂလပညတ် ဓါတ်ဆေးပညာနည်းသက်သက်ဖြင့် ဆေးဓါတ် စာ ပေးကျွေးကုလျှင် မိသားစုကျန်းမာရေး အဆင့်အတွက် ပြခဲ့ပြီး သော သင်ခန်းစာ(၆)ပုဒ်ဖြင့်ပင် ရနိုင်ပြီဟုဆိုနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ သင်ခန်းစာများဖြင့်ပင် ပါပသမား ပါပအစာစား၍၊ သောမသမား သောမအစာစားရသည်ဟု ယတိပြတ်ယူဆထားလျှင် “ ကျားကျား မီးယပ်ဘဲ” ဟု ပုံသေစွဲကိုင်ထားသဖြင့် ပညာရှိများရယ်ဖွယ် ဆေးပညာ သာ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ အများက ကဲ့ရဲ့ကြပါလိမ့်မည်။ စင်စစ် ပုဂ္ဂလ ပညတ်ဆေးပညာ၏ အရင်းအမြစ်မှာ (နေ)အပူ၊ (လ)အအေးဟူသော (ပါပ/သောမ) အပူအအေးကိုပင် အခြေခံခဲ့ကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။ အများယုံကြည်လက်ခံပြီးသော ဒေသနာနယဆေးပညာမှာလည်း အပူအအေးကိုပင်အခြေခံ၍ အပူနာလေးပါး၊ အအေးနာလေးပါး ခွဲခြား ထားသကဲ့သို့ ပုဂ္ဂလပညတ်ဓါတ်ပညာမှာလည်း အပူနာလေးပါး အအေးနာလေးပါးဟူ၍ လက်ခံထားပါသည်။

အပူနာလေးပါး

- ၁။ ပူ ချုပ် ပိတ် အပူအကြောင်းခံ၍ ဝမ်းချုပ်ပြီး ချွေးပိတ်ခြင်း (ကက္ခဋ္ဌနာ)
 - ၂။ ပူ ချုပ် ပွင့် အပူအကြောင်းခံ၍ ဝမ်းချုပ်ပြီး ချွေးထွက်ခြင်း (ပဝိတ္ထမ္ဘိတနာ)
 - ၃။ ပူ သက် ပိတ် အပူအကြောင်းခံ၍ ဝမ်းသက်ပြီး ချွေးပိတ်ခြင်း (ဒုဝိတ္ထမ္ဘိတနာ)
 - ၄။ ပူ သက် ပွင့် အပူအကြောင်းခံ၍ ဝမ်းသက်ပြီး ချွေးထွက်ခြင်း (ပရိဿဝနာ)
- ဟူ၍ အပူကိုအကြောင်းခံ၍ ရောဂါအုပ်စုလေးခု ခွဲထားပါသည်။

အထက်ပါ ဖော်ပြချက်များမှ အပူအကြောင်းခံဆိုသည်မှာ-
ပါပအုပ်စုခေါ် နေဂိုဏ်း အပူဂိုဏ်းဝင်အစာများထဲမှ အပူစာ
များကို လွန်ကဲအောင်စားသောက်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ဆီးပူ၊ ဆီးနည်း၊ ဆီးဝါ၊
ဆီးနီခြင်း၊ ဆီးထဲသွေးပါခြင်းတို့နှင့် ဝမ်းတွင်း အပူခါတ်လွန်ကဲစွာ ကိန်း
အောင်းမှုကို အပူခါတ်အကြောင်းခံသည်ဟု မှတ်ယူရမည်။

ထိုအပူအကြောင်းခံဆဲကာလ၊ ဝမ်းချုပ်စာ၊ ဝမ်းသက်စာများ
ကို စားသောက်ခြင်းကြောင့် ဝမ်းချုပ်မှု၊ ဝမ်းသက်မှုဖြစ်လာရသည်။

ထိုအပူအကြောင်းခံဆဲကာလ ရေစိမ်ချိုးခြင်း၊ မကြာခဏရေ
ချိုးခြင်း၊ အဲယားကွန်းနှင့်နေခြင်း၊ ပန်ကာလေ အမြဲအသုံးပြုခြင်းတို့
ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အရေပြား အအေးပတ်ကာ အခိုးပိတ်ရောဂါဖြစ်လာ
ရသည်။

ပွင့်ဆိုရာ၌ ဝမ်းတွင်းအပူကိန်းအောင်းနေဆဲကာလ၊ နေပူမိ
ခြင်း၊ မီးနှင့်အလုပ်လုပ်ကိုင်ရခြင်း၊ ဆီကြော်ဆီလှော်များ စားသောက်
ခြင်း၊ အခိုးပွင့်စေသော ဆေးမျိုး အစာမျိုးတို့ကို စားသောက်ခြင်းတို့
ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အရေပြား အပူစွဲကာ ချွေးထွက်လွန် အခိုးထွက်လွန်
၍ ပူပွင့်နာရောဂါဖြစ်လာရသည်။ (ချွေးထွက်ပေါက်တို့သည် ပူလျှင်ပွင့်
ကျယ်လာ၍ အေးလျှင် ကျဉ်းကျုံ့သောသဘောရှိပါသည်။)

အအေးနာလေးပါး

- | | | | | |
|----|-----|-------|-------|---|
| ၁။ | အေး | ချုပ် | ပိတ် | အအေးအကြောင်းခံ၍ ဝမ်းချုပ်ပြီး ချွေးပိတ်ခြင်း (သင်္ဂီဟိနာ) |
| ၂။ | အေး | ချုပ် | ပွင့် | အအေးအကြောင်းခံ၍ ဝမ်းချုပ်ပြီး ချွေးထွက်ခြင်း (ပ-ဗြူဟနနာ) |
| ၃။ | အေး | သက် | ပိတ် | အအေးအကြောင်းခံ၍ ဝမ်းသက်ပြီး ချွေးပိတ်ခြင်း (ဒု-ဗြူဟနနာ) |
| ၄။ | အေး | သက် | ပွင့် | အအေးအကြောင်းခံ၍ ဝမ်းသက်ပြီး ချွေးထွက်ခြင်း (ပတ္တရဏနာ) |
- ဟူ၍ အအေးကိုအကြောင်းခံ၍ ရောဂါအုပ်စု(၄)ခုခွဲထားပါသည်။



အထက်ပါ ဖော်ပြချက်များမှ အအေးအကြောင်းခံဆိုသည်မှာ လခါတ် သောမဂိုဏ်းဝင်နေနံ့ရှိ အစာများမှ အအေးစာများကို လွန်ကဲအောင် စားသောက်ကြသောကြောင့် ဆီးဖြူခြင်း၊ ဆီးများခြင်း၊ မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်းတို့နှင့် ဝမ်းတွင်း အအေးခါတ်လွန်ကဲစွာ ကိန်းအောင်းနေမှုကို အအေးအကြောင်းခံသည်ဟု ခေါ်၏။

ထိုအအေးအကြောင်းခံဆဲကာလ ဝမ်းချုပ်စာ၊ ဝမ်းသက်စာများကို စားခြင်းကြောင့် ဝမ်းချုပ်မှု၊ ဝမ်းသက်မှုဖြစ်လာရ၏။ အအေးအကြောင်းခံဆဲကာလ ရေစိမ်းချိုးခြင်း၊ ရေချိုးများခြင်း၊ မိုးမိခြင်း၊ ရေခဲနှင့် ကိုင်တွယ်လုပ်ကိုင်ရခြင်း၊ အေးသောဒေသ အေးသောနေအိမ်၊ အေးသောနေရာတို့၌ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ခြင်းကြောင့် ချွေးမထွက်နိုင်ဘဲ အခိုးပိတ်ရောဂါ ဖြစ်လာရလေသည်။ (ချွေးထွက်ပေါက်တို့သည် အေးလျှင် ကျဉ်းကျုံ့၍ ပိတ်သွားသည်)။

အခိုးပွင့်ဆိုရာ၌ ဝမ်းတွင်းအအေးခါတ် ကိန်းအောင်းနေဆဲကာလ၊ နေပူမိခြင်း၊ အညှော်ခံခြင်း၊ မီးနှင့်လုပ်ကိုင်ရခြင်း၊ အချဉ်ခါတ်လွန်ကဲအောင် စားသောက်ခြင်းတို့ကြောင့် ကိုယ်ရေပြားမှ အဖွဲ့အအေးခါတ် ပြိုပျက်ကာ အခိုးထွက်ပေါက်ကျယ်ပွင့်လာ၍ အေးပွင့်သောရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ နေဂိုဏ်းမှ အပူနာလေးပါး၊ လဂိုဏ်းမှ အအေးနာလေးပါးတို့ကို ခါတ်စာအခြေခံမှုအဖြစ် မှတ်ယူရပါမည်။

**ဆေးကုသရန် ကုထုံးအခြေခံ
နေရောဂါများအတွက်=နေဂိုဏ်းသား ရောဂါရှင်များအတွက်**

အပူအကြောင်းခံခြင်းကြောင့် မီးကိုရေနှင့်ငြိမ်းသတ်သကဲ့သို့ အအေးဆေး၊ အအေးစာများဖြင့် ဝမ်းတွင်းမှာလွန်ကဲနေသော အပူခါတ် ပျောက်ငြိမ်းရုံ တိုက်ကျွေးရမည်။ အပူအကြောင်းခံ၍ ဝမ်းချုပ်

သော် အေး၍ဝမ်းသွားစေတတ်သော ဆေးအစာနှင့် မလွန်ကဲအောင် ပေးကျွေးရသည်။

- ချွေးပိတ်နေမှုကို ပွင့်စေတတ်သော ဆေးမျိုးအစာမျိုးတို့ဖြင့် လိမ်းကျံ ဖွင့်ပေးရသည်။
- ပူချုပ်ပိတ်ရောဂါကို အေးသက်ပွင့် အစာမျိုး၊ ဆေးမျိုးတို့နှင့် တိုက်ကျွေးကုသရသည်။
- ပူ၍ဝမ်းသက်နေသောရောဂါကို အေး၍ဝမ်းပိတ်စေတတ်သော ဆေးအစာတို့ဖြင့် တိုက်ကျွေးကုသရသည်။
- ပူ၍ ချွေးထွက်လွန်နေသော် အေး၍ဖွဲ့စည်းတတ်သော ဆေးအစာတို့နှင့် တိုက်ကျွေးလိမ်းကျံ ကုသရသည်။

အကျဉ်းချုပ်မှာ- ပူလျှင် အေးအောင်လုပ်၊ ချုပ်လျှင် သက်အောင်လုပ်၊ သက်လျှင် ချုပ်အောင်လုပ်၊ ချွေးမထွက်လျှင် ချွေးထွက်အောင်လုပ်၊ ချွေးထွက်လွန်လျှင် ချွေးပိတ်အောင်လုပ်ရန်ဖြစ်သည်။

လရောဂါများအတွက်=လရိုက်သား ရောဂါရှင်များအတွက်

အေးချုပ်ပိတ်ဟူသော (လ)ရောဂါ၌ အအေးအကြောင်းခံခြင်းကြောင့် ရေခဲခဲကိုမီးခဲခဲနှင့် တိုက်ဖျက်သကဲ့သို့ ဝမ်းတွင်း၌လွန်ကဲနေသော အအေးခဲကို အပူဆေး၊ အပူစာများနှင့် မလွန်ကဲအောင် တိုက်ကျွေးကုသရသည်။

- ဝမ်းချုပ်မှု၌ ပူ၍ဝမ်းသွားစေတတ်သော ဆေးအစာတို့ဖြင့်၎င်း၊
- ချွေးပိတ်မှု၌ ပူကန်ပွင့်ဆေးတို့ဖြင့်၎င်း၊ တိုက်ကျွေးကုသရသည်။

ထိုအေးချုပ်ပိတ်ရောဂါကို ပူသက်ပွင့်ဆေး ခဲခဲစာတို့ဖြင့် တိုက်ကျွေးကုသရသည်။ ကျန်ရောဂါများကိုလည်း အလားတူသိလေ။ လိုရင်းမှာ - အအေးခဲကို ပူအောင်ကု၍ အပူခဲကို အေးအောင်ကုရသည်။ အပိတ်ခဲကိုပွင့်အောင်ကု၍ အပွင့်ခဲကို ပိတ်အောင်



ကုရသည်။

ထိုပူအေး၊ တက်သက်၊ ပွင့်ပိတ်ဟူသော လက္ခဏာ(၆)ပါးမှ ထွက်ပေါ်လာသော ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့သည် ထိုလက္ခဏာချက်များ ပျောက်ငြိမ်းသည်နှင့်အမျှ ရောဂါများလည်း သက်သာပျောက်ကင်း ရပါသည်။

ပူအေး ၊ တက်သက် ၊ ပွင့်ပိတ် ပွင့်ဆိုချက်အကျဉ်း

ပူဆိုသည်မှာ -

ဠုင်သီး၊ ဠုင်ကောင်း၊ ဂျင်း၊ အရက်၊ နွားသား၊ ဆိတ်သား၊ ကြက်သွန်ဖြူနီ/စိမ်း၊ ရှောက်ရွက်၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ရခိုင်မုံတီ စသော ပူစပ် လောင်တတ်သောအစားများ၊ ဖာဒိပျိုလ်၊ လေးညှင်း၊ ပိတ်ချင်းစသော ဆေးအပူများကို စားသောက်မိ၍၎င်း၊ နေပူမီးပူ အညော်ခံလွန်၍၎င်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ အပူခါတ် လွန်ကဲစွာကိန်းအောင်းနေမှုကို “ပူ” ဟု ခေါ်သည်။

အေးဆိုသည်မှာ -

ကျွဲသား၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ငါးအမျိုးမျိုး၊ ဘူးသီး၊ ဖရုံသီး၊ ရေမှာပေါက်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ လိမ္မော်သီး၊ ဖရုံသီး၊ ပန်းသီး၊ စပျစ်သီးစသော မီးလွတ်သီးနှံ စားသောက်ဖွယ်ရာများ၊ ရေခဲမုန့်၊ ဖွာလူ ဒါ၊ ရေစိမ်းချိုးခြင်း၊ ရေ၌ အချိန်ကြာကြာလုပ်ကိုင်ရခြင်း၊ အဲယားကွန်း၊ ပန်ကာလေစသော အအေးခန်းများ၌ အနေကြာခြင်း၊ တောင်ကြာဥ၊ နံ့သာနီ၊ ကံ့ကော်ဝတ်ဆံ စသော အအေးဆေးများဖြင့် ဖော်စပ်သော ဆေးများကို ရေရှည်အသုံးများခြင်းစသော အကြောင်းများကြောင့် ဝမ်းတွင်းအအေးပတ်မှု ဖြစ်ပွားသောအခြေအနေကို “အေး” ဟုခေါ်သည်။

တက်ဆိုသည်မှာ - (ချုပ်တုလည်းခေါ်သည်)

လွှက်၊ မြေပဲ၊ ရေခဲ၊ ငှက်ပျော၊ ပိန္နဲ၊ မာလကာ၊ ရုံးပတီသီး၊ သီးမွှေးငှက်ပျော၊ ရခိုင်ငှက်ပျော၊ ရေနှေးခါးခါး၊ ကြက်သားရင့်ရင့်၊ နန္ဒင်း၊ မျှစ်၊ လွှက်ရည်ကျကျ၊ အချိုရည်၊ ကော်ဖီမစ်စသော ဖန်ခွဲဖွဲ့ချုပ်စေသော အေးသောအစာ၊ ပူသောအစာများ ဆေးများကို စားသောက်မိ၍ ဝမ်းချုပ်မှုကို “ချုပ်/တက်သည်” ဟုဆိုသည်။

သက်ဆိုသည်မှာ -

ဝက်သား၊ ပဲငပိ၊ ငါးခြောက်၊ ဘူးသီး၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ သဘောသီးမှည့်၊ ဖရဲသီးမှည့်၊ မကျီးသီးမှည့်၊ နာနတ်သီးမှည့်၊ မရမ်းသီး၊ ကနစိုးသီး၊ မုံဟင်းခါး၊ ပွေးကိုင်း၊ ငှက်သီး၊ မင်းကိုးကာ၊ ဇဝက်သာ၊ သိန္ဓြာစသော အေးဝန်သက်၊ ပူဝန်သက် ဆေးမျိုး အစာမျိုးတို့ကို စားသောက်မိ၍ ဝမ်းသွားမှု၊ ဝမ်းသက်မှုကို “သက်” ဟုခေါ်သည်။

ပွင့်ဆိုသည်မှာ -

ပူကန်ပွင့်စေတတ်သော ဆေးမျိုး၊ အစာမျိုး၊ အနံ့မျိုး၊ ညှော်မျိုး၊ နေပူ၊ မီးပူခံခြင်းမျိုးတို့ကြောင့် ချွေးထွက်ပေါက်ကျယ်လာမှုကို “ပွင့်” ဟု ခေါ်သည်။

ပိတ်ဆိုသည်မှာ -

ရေစိမ်ချိုးခြင်း၊ ရေချိုးများခြင်း၊ မိုးမိခြင်း၊ ပန်ကာလေခံခြင်း၊ အဲယားကွန်းနှင့် နေထိုင်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ အေးသောဒေသ၊ အေးသောနေရာတို့၌ နေခြင်းတို့ကြောင့် ချွေးမရဘဲ အခိုးပိတ်မှုကို “ပိတ်” ဟု ခေါ်သည်။

အပူနာလေးပါး

- ၁။ ပူချုပ်ပိတ်ရောဂါ → အေးသက်ပွင့် ဆေးအစာပေးရန်
- ၂။ ပူချုပ်ပွင့်ရောဂါ → အေးသက်ပိတ် ဆေးအစာပေးရန်
- ၃။ ပူသက်ပိတ်ရောဂါ → အေးတက်ပွင့် ဆေးအစာပေးရန်
- ၄။ ပူသက်ပွင့်ရောဂါ → အေးတက်ပိတ် ဆေးအစာပေးရန်

အအေးနာလေးပါး

- ၁။ အေးချုပ်ပိတ်ရောဂါ → ပူသက်ပွင့် ဆေးအစာပေးရန်
 - ၂။ အေးချုပ်ပွင့်ရောဂါ → ပူသက်ပိတ် ဆေးအစာပေးရန်
 - ၃။ အေးသက်ပိတ်ရောဂါ → ပူတက်ပွင့် ဆေးအစာပေးရန်
 - ၄။ အေးသက်ပွင့်ရောဂါ → ပူတက်ပိတ် ဆေးအစာပေးရန်
- (ချွေးထွက်မှု=အခိုးထွက်မှု) (ဝမ်းချုပ်နာ=အတက်နာ) (ဝမ်းသွားနာ=အသက်နာ) ဤသုံးချက်သည် အဓိပ္ပါယ်အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

နွေနှင့် ဓါတ်စာ(၈)မျိုး

ဓါတ်စာအဖြစ် အသုံးပြုလိုသောအခါ အလွယ်တကူရရှိစေနိုင်ရန် နွေအလိုက် အစားအစာ သီးနှံများကို အောက်ပါအတိုင်း ခွဲခြားဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ရောဂါဝေဒနာ၏ ပူအေး၊ တက်သက်၊ ပွင့်ပိတ် လက္ခဏာအခြေအနေအရ ဖော်ပြပါ နွေနှင့်အစားအစာများထဲမှ ရွေးချယ်စားသောက်နိုင်ရန် ဖော်ပြထားပါသည်။ မိမိဒေသသုံး သီးနှံများမပါသေးပါက နွေအလိုက် ဖြည့်စွက်မှတ်သားပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် တနင်္လာနံ့ထဲမှ အအေးကိုလိုသော် သကြားကြံရည်ကိုယူ/အပူကိုလိုသော် ငြုပ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ ဂျင်းကိုယူ/ဝမ်း



ပိတ်စေလိုသော် မာလကာသီး၊ မင်းကွတ်သီးခွံကိုယူ/အေး၍ချုပ်သော
 ဝေဒနာအတွက် ပူ၍သက်စေလိုပါက ကနခိုကိုယူ/အေး၍ဝမ်းသက်
 နေပါက ပူ၍ချုပ်ရန် ပိတ်ချင်းကိုယူ/ညော်ငုပ်ညော်ဝင်ပါက ရှိန်းခိုယူ/
 ဝမ်းလေအတွက် ကြက်ဟင်းခါးယူ၊ မြင်းခွာယူ စသည်ဖြင့် မိမိအလို
 ရှိသော ပူအေး၊ တက်သက်၊ ပွင့်ပိတ်ခါတ်စာကို ထိုနေ့နံအစာများထဲမှ
 ရွေးချယ်၍ သင့်လျော်အောင်ရွေးချယ်ပေးပါလေ။ တနင်္လာနံဖြစ်လျှင်
 ပြီးရော၊ “ ကျားကျားမီးယပ်ဘဲ” ဟု မဖြစ်ပါစေနှင့်။ တချိန်က အချို့သော
 ဆေးဂိုဏ်းဆရာကြီးများ ပြစ်ပယ်ခဲ့ကြသည်မှာ ဤအချက်ပင် ဖြစ်ပါ
 သည်။ ပါပသမား၊ ပါပအစာစား၍ သောမသမား၊ သောမအစာစား
 ဖို့လိုသည်ဟု လိုရင်းအချုပ်ပြောသည်ကို ဝါးလုံးရှည်နှင့်ရမ်း၍ မှတ်ချက်
 ပြုခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျားကျားမီးယပ် မဖြစ်စေသင့်ပါ။

(၁) တနင်္ဂနွေနှင့် ခါတ်စာ -

ငါးအိုက်၊ အင်ဥ၊ ကျီးအာ၊ ဂန့်အိပ်၊ အုန်းသီး၊ အုန်းရေ၊
 အုန်းထမင်း၊ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ၊ အုန်းနို့၊ အုန်းမြစ်၊ အုန်းဆီ။

(၂) တနင်္လာနံနှင့် ခါတ်စာ -

ကျွဲသား၊ ကျွဲနို့၊ ငါးမြစ်ချင်း၊ ငါးကြင်း၊ ငါးသံချိပ်၊ ငါးလိပ်
 ကျောက်၊ ကြက်ဥ၊ ကြက်သား၊ ငုံးသား၊ ခါသား၊ ချိုးသား၊ ဂျီသား၊ မင်း
 ကွတ်သီး၊ သကြားသီး၊ မာလကာသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ ဖန်ခွဲ၊ ကုတ္တိရွက်၊
 မြင်းခွါ ရွက်၊ ဝုံခါး၊ ကြက်ဟင်းခါး၊ ဝွေးသီး၊ ငှက်၊ ငှက်သီး၊ သပွတ်ခါး၊
 မုံဟင်းခါး၊ သရက်ကင်းဥ၊ သခွား၊ ရခိုင်ငှက်ပျော၊ ပိတ်ချင်း၊ ဂျင်း၊
 ငြုပ်ကောင်း၊ ပဒဲကော၊ ရှောက်သီး၊ ရှောက်ရွက်၊ ကျွဲကောသီး၊
 ရှောက်ချိုသီး၊ ဆန္ဒင်း မကင်း၊ ကိတ်မုန့်၊ ကြံရည်၊ ကြံသကာ၊ သကြား၊
 ကောက်ညှင်းငါးချိတ်၊ ရင်ခွဲသရက်၊ အိကြာကွေး စသည်။



(၃) အင်္ဂါနံသင့် ဓါတ်စာ -

ဆိတ်သာ၊ ဆိတ်နွဲ့၊ ပုစွန်လုံး၊ ပုစွန်တုပ်ကွေး၊ ပုစွန်၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ကြာဖံ၊ မြူစွမ်း၊ ခရမ်းချဉ်၊ သြဇာသီး၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ကန်စွန်းဥ၊ မန်ကျည်းသီးမှည့်၊ မန်ကျည်းရွက်၊ ငါးကျည်း၊ ရေသကျည်း၊ မုံညှင်းရွက်၊ မုံညှင်းဆီ၊ ညောင်ရွက်၊ ပဲရာဇာ၊ ကောက်ညှင်း၊ ပဲစိမ်းစားဥ၊ အောင်မဲညိုရွက်၊ ဒညှင်းသီး၊ ပိုးဇာရွက်၊ ဖျောက်ဆိပ်၊ ပင်စိမ်း၊ ကဇော့၊ ဇီးသီး၊ ဇီးဖျော်ရည်၊ ကုလားမျက်စိ၊ မချစ်စုသရက်၊ ဝါဆိုသရက်၊ ကညွတ်၊ ပဲတီစိမ်း၊ စမူဆာ၊ သူငယ်စာငှက်ပျော၊ ငှက်စွေစာမို့၊ ပဲတီစိမ်း၊ ပဲလေးညှင်း၊ လေးညှင်းပွင့်-စသည်။

(၄) ဗုဒ္ဓဟူးနံသင့် ဓါတ်စာ -

ဝက်သာ၊ ငါးသလောက်၊ ယုန်သာ၊ ငါးဖျင်းစလက်၊ ရေစွလီ၊ လိပ်သာ၊ လိပ်ဥ၊ လင်းမြွေ၊ မုန်လာ၊ စောင်းလျား၊ ဇလပ်၊ ဒန့်သလွန်သီး၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ဟင်းဂလာ၊ ဂန့်ဂလာ၊ မယ်ဇလီ၊ ပဲလွန်း၊ ပဲဖြူလေး၊ ဖလံတောင်ငှေး၊ ဟလဝါ၊ ပရံနဝါ၊ ဘိလပ်ရည်၊ ဘင်္ဂီလားသရက်၊ ထန်းလျက်၊ မိုင်လို့၊ လင်းမြွေ၊ ကုလားပဲ၊ ပဲကုလားဟင်း စသည်။

(၅) ကြာသပတေးနံသင့် ဓါတ်စာ -

ဘဲသာ၊ ဗျိုင်းသာ၊ ငါးမြင်း၊ ငါးဘတ်၊ ဖားသာ၊ ငါးပျက်၊ ငါးသပေါင်း၊ ငါးခုံးမ၊ ငါးပြေမ၊ ငါးမုန့်၊ ငါးသပိုး၊ ငါးနက်ပြာ၊ ဘူးသီး၊ ဘူးရွက်၊ သဘောသီး၊ သဖန်းသီး၊ အာပြခြောက်၊ ဇီးဖြူသီး၊ ဂေါ်ဖီ၊ ပဲသီး၊ ပဲရွက်၊ ပဲကတ္တီပါ၊ မြေပဲ၊ ဆင်နှာမောင်း၊ ပေါက်ပန်းဖြူ၊ ငှက်ပျောဖူး၊ ကြိတ်မှန်၊ ကြောင်ပန်း၊ တမာ၊ ဆေးကုလားမ၊ လွှက်၊ ဂုံမင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ လိမ္မော်၊ စပျစ်သီး၊ ဆိတ်ဖူး၊ မာလာဖူး၊ မျှစ်၊ သပြေသီး၊ ပန်းသီး၊ ကနဖေ၊ ကင်းပုံသီး၊ ကင်းပုံရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ချဉ်ပေါင်သီး၊ ကင်ပွန်းရွက်၊

ကန်ချုပ်ဖြူ၊ စုလာနဖာ၊ ဆူးပန်း၊ ဆူးပုတ်၊ အောင်မဲဖြူ၊ ပဲပြား၊ ပဲပင်
ပေါက်၊ သပွတ်သီး၊ မြောက်ဥ၊ ပိန်းဥ၊ ပြောင်းဖူး၊ နံ့သာဖုတ်ပျော၊
ပဲထောပတ်၊ လွက်၊ ကော်ဖီ၊ ကော်ဖီမစ်၊ ပြောင်းဖူးမစ်၊ ကင်းပုံ စသည်။

(၆) သောကြာနံ့သင့် ဓါတ်စာ -

ငါးသိုင်း၊ ငါးပုတ်သင်၊ ပျဉ်းတော်သိမ်၊ သီဟိုဠ်သရက်၊ သီးသီး၊
ဖက်သန်း၊ မရသိမ်၊ လက်ထုပ်သိမ်၊ ကသစ်၊ ဒဟပ်၊ ကြက်သွန် စသည်။

(၇) စနေနံ့သင့် ဓါတ်စာ -

ခွားသာ၊ ငါးထွေ၊ ငါးတန်၊ ငါးပုဏ္ဏား၊ ကကတစ်၊ ငါးရံခေါင်းတို၊
ငါးမြွေတိုး၊ ငါးသလဲတိုး၊ ငါးမျက်ဆံနီ၊ ငါးနပ်၊ ငါးပူတင်း၊ ငါးသေတ္တာ၊
ချဉ်ပေါင်နီ၊ မှိုနတို၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ပဲနောက်၊ ကတက်သီး၊ ကတက်ရွက်၊
နံနံ၊ ပူစိနံ၊ မိုးနံ၊ ဒုန္နံ၊ ကြက်ဆူရိုးနီ၊ ဝှေးတောက်၊ နနွင်း၊ ကြက်သွန်နီ၊
တောက်တာ၊ ပိန္နဲသီး၊ သနပ်ရွက်၊ ထန်းသီး၊ ထန်းမြစ်၊ နှင်းသီး၊
နာနတ်သီး၊ ပီလောပိနံဥ၊ ပီလောပိနံရွက်၊ သစ်တော်သီး၊ စားတော်ပဲ၊
ဖွာလူဒါ၊ နို့မူနံ၊ နို့အေး၊ ထန်းရည်ချို၊ ထန်းရည်ခါး၊ ခနီရည်၊ ကျောက်ဒိုး
သရက်၊ အောင်ဒင်သရက်၊ ဆင်နှင်းသရက်၊ သုံးထပ်သရက်၊ နှမ်းမနဲ၊
ပလာတာ၊ ပူတင်း၊ ခွားနို့ စသည်။

(၈) ရာဟုနံ့သင့် ဓါတ်စာ -

ရေကြက်၊ ငါးဇင်ရိုင်း၊ ငါးရစ်၊ ငါးဖေါင်ရိုး၊ ငါးရှဉ့်၊ ငါးရံ၊ ငါး
ကွင်းရှပ်၊ ရေမြွေ၊ ငါးရွှေ၊ ကကုရန်၊ ငါးရွေး၊ ခရု၊ မရမ်းသီး၊ ခရမ်းသီး၊
ရွှေဖရုံသီး၊ ရွှေဖရုံရွက်၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ကျောက်ဖရုံရွက်၊ ဇရစ်၊ ထိက
ရုန်း၊ ကြောင်လျှာသီး၊ ကြောင်လျှာရွက်၊ သံပုရာသီး၊ ဖရဲသီး၊ ပုရစ်၊ ဇရစ်
ရွက်-စသည်။

နေ့ခါတ်စာအေးစာများ

ဆီးနှည်း၊ ဆီးပူ၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးနီသူ ပါပသမားများစားသောက်ရန်

ပုစွန်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ငါးရုံ၊ ငါးရုံခြောက်၊ ငါးမြစ်ရင်း၊ ငါးတန်၊ ငါးပုဏ္ဏား၊ ငါးမြွေထိုး၊ ငါးဇင်ရိုင်း၊ ငါးရှဉ့်၊ ငါးကွင်းရှပ်၊ ငါးမျက်ဆံနီ၊ ကကတစ်၊ ကကူရုံ၊ ငါးကျည်း၊ ငါးပနော်၊ ငါးရွှေ၊ ငါးသလဲထိုး၊ ငါးဖေါင်ရိုး၊ ဂဏန်း၊ ခရု၊ ကန်စွန်း၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မန်ကျည်းသီး၊ မန်ကျည်းရွက်၊ မှိုနတို၊ လယ်ပဇူ၊ ပဲပုစွန်၊ ငါးရုံပတူရွက်၊ ရွှေဖရုံသီး၊ မရမ်းသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဟင်းနုနွယ်၊ မုံညှင်းဥ၊ မုံညှင်းရွက်၊ မြူစွမ်း၊ ကြာဖံ၊ သံပုရာသီး၊ မရမ်းသီး၊ ဖရဲသီး၊ နာနတ်သီး၊ ထန်းသီး၊ ကနစိုသီး၊ စိမ်းစားဥ၊ ဇီးသီးမှည့်၊ ပိန္နဲသီးမှည့်၊ ပူတင်း၊ ပလာတာ၊ နွားနို့၊ အုန်းနုရည်၊ မုန့်လက်ဆောင်း၊ ရွှေရင်အေး၊ ဒိုဗာတင်း၊ နို့ဆီ တို့ကို စားသောက်ရမည်။

သနပ်ခါး (သို့မဟုတ်) ကရမက် (သို့မဟုတ်) နှစ်မျိုးပေါင်း၍ တကိုယ်လုံး တနေ့နှစ်ကြိမ်လိမ်းပေးပြီး ဆီးအိမ်ပေါ်သို့ မကြာခဏ မအေးမချင်း လိမ်းပေးရမည်။ ခါတ်စာထဲမှ အရသာ ချိုချဉ်အေးကိုစားပါ။ ဆီးမကောင်း၍ ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

နေ့ခါတ်စာပူစာများ

ဆီးဖြူ၊ ဆီးများ၍ မကြာခဏဆီးသွားတတ်သူ

ပါပ သမားများစားသောက်ရန်

နွားသား၊ ဆိတ်သား၊ စာကလေးသား၊ ငါးရုံခြောက်၊ ပုစွန်ခြောက်၊ ကြာဖံကြော်၊ ခေါက်ဆွဲကြော်၊ ခရမ်းသီး၊ ရွှေဖရုံသီး၊ ကြောင်လျှာသီး၊ ဒညှင်းသီး၊ ရုံးပတီသီး၊ ဒူးရင်းသီး၊ သြဇာသီး၊ ဥသျှစ်သီး၊ ပိန္နဲသီး၊ ပင်စိမ်းရွက်၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ငရဲပတူ၊ ပတပ်စာ၊ ပဲရာဇာ၊ ပဲနောက်၊ ခွေးတောက်ရွက်၊ ရဲယိုရွက်၊ ရဲယိုသီး၊ ငါးမြင်းရင်း၊ ငါးတန်၊ ငါးနပ်၊ ငါး



ပုဏ္ဏား၊ ငါးမြေ့ထိုး၊ ငါးသလဲထိုး၊ ငါးမျက်ဆံနီ၊ ကကတစ်၊ ငါးဇင်ရိုင်း၊
ငါးကွင်းရှပ်၊ ငါးရှဉ့်၊ ကကူရုံ၊ ငါးကျည်း၊ ငါးပနော်၊ ငါးရွှေ၊ ငါးဖောင်ရိုး၊
အုန်းခြောက်ရေ၊ ဆိတ်နို့၊ ထန်းလျက်၊ စမူဆာ၊ ပလာတာ တို့ကို စား
သောက်ပေးရမည်။

နံ့သာဖြူကို တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းပြီး ကွမ်းရွက်ရည်နှင့် နံ့သာဖြူ
ရည်ကိုစပ်၍ ဆီးအိမ်ပေါ်သို့ မကြာခဏလိမ်းရမည်။ အထက်ပါ ဓါတ်
စာ ဟင်းလျာများကို ငြုပ်သီးဖြင့် ပူရှိန်းရှိန်းဖြစ်အောင် ချက်ပြုတ်၍
စားသောက်ပေးရမည်။ ၎င်းဓါတ်စာထဲမှ အရသာ ပူစပ်ခါးကိုစားပါ။
ဆီးများနှင့်အတူ ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်း
လိမ့်မည်။

လ ဓါတ်စာ အဖောစာများ

ဆီးနည်း၊ ဆီးပူ၊ ဆီးဝါ၊ ဆီးနီသူ သောမ သမားများစားသောက်ရန်

ကျွဲသား၊ အဆီလွတ်ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ကြက်သား၊ ငါးခူး၊
ငါးသလောက်၊ ငါးကြင်း၊ ငါးဖယ်၊ ငါးမုန့်၊ ငါးဘတ်၊ ငါးပုပ်ပြား၊ ငါးပြေမ၊
ငါးသိုင်း၊ ငါးသံချိုတ်၊ ကသပေါင်း၊ ငါးခုံးမ၊ ငါးဘဲဖြူ၊ ငါးပုပ်သင်၊ ကသပိုး၊
ချဉ်ရေဟင်းချက်သော် ရှောက်ရေဖြင့်ချက်ပါ။ မက်လင်ချဉ်ဖြင့်လည်း
ချက်နိုင်သည်။ မုန့်လာ၊ ဘူးသီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မျှစ်၊ မျှစ်ချဉ်၊
မြင်းခွာရွက်၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ခဲသီး၊ သခွါးသီး၊ အာလူး၊ ပြောင်းဖူး၊
ဖလံ တောင်ငှေး၊ ကင်းပုံ၊ ပဲကြီး၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ ကင်ပွန်းရွက်၊ ဆူးပန်း၊
ဟင်း ဂလာ၊ ပဲသီး၊ ပေါက်ပန်းဖြူ၊ ပဲလွန်း၊ ကြာရိုး၊ သကြားသီး၊ ပန်းသီး၊
စပျစ် သီး၊ မင်းဂွတ်သီး၊ ရှောက်သီး၊ ရှောက်ချိုသီး၊ ကြက်မောက်သီး၊
ကျွဲကော သီး၊ သဘောသီး၊ ငှက်ပျောသီး၊ မာလကာသီး၊ ထောပတ်သီး၊
ကြံသကာ၊ သကြား၊ ကော်ဖီ၊ ကျွဲနို့၊ ကြံရည်၊ ပေါင်မုန့်၊ မိုင်လို့၊ ဟောလစ်၊
ကိတ်မုန့်တို့ဖြစ်သည်။

လေတိုက်မခံရ၊ ရေဝအောင်ချိုးပါ။ ရေချိုးပြီးတိုင်း တကိုယ်လုံး မန်ကျည်းခေါက်သွေးလူးပါ။ ဆီးအိမ်ပေါ်သို့ မကြာခဏလိမ်းပေးရမည်။ ၎င်းခါတ်စာထဲမှ အရသာချိုချဉ်အေးကိုစားပါ။ ဆီးမကောင်း၍ ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါများ သက်သာပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

လ ခါတ်စာ အပူစာများ

ဆီးဖြူ၊ ဆီးများ၍ မကြာခဏဆီးသွားတတ်သူ
သောမ သမားများစားသောက်ရန်

ကြက်သား၊ ကြက်ဥ၊ ငုံးသား၊ ငုံးဥ၊ ဂျီသား၊ ခိုသား၊ သိုးသား၊ ငါးခူ၊ ငါးသလောက်၊ ငါးကြင်း၊ ငါးဖယ်၊ ငါးဘတ်၊ ငါးသိုင်း၊ ငါးသံချိုတ်၊ ငါးခုံးမ၊ ငါးမုန့်၊ ကသပေါင်း၊ ဖားသား၊ ၎င်းဟင်းလျာများကို ဂျင်း၊ မဆလာ၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့နှင့် စပ်ရှိန်းရှိန်း အရသာပေါ်အောင်ချက်ပါ။ ဒန့်သလွန်သီး၊ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ငုံမင်း၊ မယ်ဇေ၊ ဆူးပုတ်ရွက်၊ ကုလားပဲ၊ ပဲစဉ်းငုံ၊ ကြိတ်မှန်ရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ ဆိတ်ဖူး၊ စပါးလင်၊ သရက်ကင်းဥ၊ ကြိမ်ခါးဖူး၊ ဂျင်း၊ ငြုပ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်းသီး၊ ကွမ်းရွက်၊ ဘင်္ဂလားသရက်၊ ပဲကြီးလှော်၊ ပဲကြားလှော်၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ပေါင်မုန့်၊ ကိတ်မုန့်၊ ရေခွေးကြမ်းခါးခါး၊ ကော်ဖီ၊ နံပြားတို့ ဖြစ်သည်။

တောင်နံကတိုးကို တကိုယ်လုံး တနေ့တကြိမ်မှသုံးကြိမ်အထိ ရောဂါကိုချိန်ဆ၍လိမ်းပေးပါ။ လိုအပ်သော်နေပူစာ လှုံပေးရမည်။ ဖော်ပြပါခါတ်စာများထဲမှ ပူစပ်ခါးကိုစားပါ။ ဆီးမကောင်း၍ ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါများ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

အခန်း (၈)

သင့်မိသားစုကျန်းမာရေး သင့်ရာဇာဓိကတို့ပေး

သင်နှင့်သင့်မိသားစု ကျန်းမာပျော်ရွှင်စေနိုင်ရန် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်းတရားများက ထောက်ပံ့ပေးထားပါသည်။ စိတ်ချမ်းသာဖို့လိုသည်။ နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင် အပူအအေး ဥတုသပ္ပာယ်မျှဖို့လိုသည်။ မျှတသောအာဟာရ စားသုံးနိုင်မှု၊ မိမိနှင့်သင့်လျော်သော အစားအစာ ရွေးချယ်စားသုံးတတ်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတို့ အသက်ရှင်ရပ်တည်ရေးအတွက် အာဟာရ အရေးတကြီးလိုအပ်ကြောင်း၊ “သဗ္ဗေသတ္တာ၊ အာဟာရဋီတိကာ” ဟု ဆိုပါသည်။ ဆေးပညာရှုထောင့်အရ အစားအစာမှာလည်း ဆေးဖြစ်စေသောအစာ ရှိသကဲ့သို့၊ ဘေးဖြစ်စေသောအစားအစာလည်း ရှိပါသည်။ ဆေးဖြစ်မည့် အစာကိုဆောင်၍ ဘေးဖြစ်မည့်အစာကို ရှောင်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါသည်။

ဤစာအုပ် ရေးသားခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ စာရေးတတ် ဖတ်တတ်ပြီး ကျန်းမာရေးစိတ်ဝင်စားသူတိုင်း ပုဂ္ဂလပညတ် ဓါတ်ပညာကို အလွယ်ဖြင့် သိမြင်နားလည်စေနိုင်ကြပြီး အထူးသဖြင့် အိမ်ရှင်မတိုင်းမှ မိမိ၏မိသားစုကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်တတ်ရေးနှင့် မိသားစုဝင်တိုင်းမှလည်း လိုက်နာကြခြင်းဖြင့်-

- (၁) မိသားစုအားလုံးကျန်းမာကြမည်၊ ရောဂါမှကင်းဝေးကြမည်။ တစ်မိသားစုမှ တစ်ရပ်ကွက်၊ တစ်ရပ်ကွက်မှသည် တစ်မြို့နယ်လုံး၊ တစ်ပြည်လုံး ကျန်းမာကြစေရန်-
- (၂) မြန်မာ့ဓါတ်စာပညာဖြင့် မိသားစုကျန်းမာရေးကို ကာ



ကွယ် စောင့်ရှောက်မှုပေးရန်-

(၃) မိမိနှင့်တည့်သောအစာကို မိသားစုဝင်တိုင်း သိရှိလိုက်နာကြပြီး ထိုအလေ့အကျင့်ကောင်းများမှသည် အဆင့်မြင့်ကျန်းမာရေးအသိများ၊ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တိုးမြှင့်လေ့လာလိုသော ကျန်းမာရေး အသိပညာမျိုးစေ့များ မိသားစုဝင်တိုင်း ရရှိသွားကြစေရန်-အဓိကရည်ရွယ်ရင်း ဖြစ်ပါသည်။

**မိသားစုကျန်းမာရေးအစ
ထမင်းဝိုင်းက**

မိသားစုထမင်းဝိုင်းတစ်ခုတွင် အရည်သောက်ဟင်းတစ်ခွက်၊ အသားငါးဟင်းတစ်မျိုးမျိုး၊ အသီးအရွက်ကြော်၊ ငပိရည်နှင့် အတို့အမြှုပ်တို့ ပါစမြဲဖြစ်ပါသည်။ ထိုချက်ပြုတ်ထားသော အစားအစာ၊ သားငါး၊ အသီးအရွက်တို့သည်ပင် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးများဖြစ်ကြပါသည်။ မိမိနှင့် သင့်သောအစာကိုသာ ရွေးချယ်စားသောက်တတ်ဖို့ လိုပါသည်။

အိမ်ရှင်မသည် မိမိအပါအဝင် အိမ်သားအားလုံး၏အမည်ကို သိသည်။ ထမင်းဝိုင်းမှာပါသော ဟင်းအားလုံး၏အမည်ကိုလည်း သိသည်။ ပုဂ္ဂလပညတ်ဥပဒေသအရ အမည်ကိုသိက ဆေးရှိသည်။ ဤအစာသည် အိမ်သားအတွက်(သို့မဟုတ်)သားအတွက်၊ သမီးအတွက် ဆေးဖြစ်သည်၊ တည့်သည်၊ ခွဲခြားသိနိုင်သည်။ တည့်သောအစာ ရွေးချယ်စားပါက အစာသည်ပင်ဆေးဖြစ်၍ ကျန်းမာစေပါတော့သည်။ “အစာလည်းဆေး-ဆေးလည်းအစာ-တည့်သောဓါတ်စာ-အားပြုမိဝဲပါ” သာမန် ရောဂါများကိုလည်း ကာကွယ်ပြီး၊ ကုသပြီး ဖြစ်စေပါသည်။

ဆေးပညာဥပဒေသမှာ (နေဂိုဏ်းဝင်အမည်ရှိသူ) ပါပသမားအားလုံး၊ ပါပအစာကိုသာ အဓိကဦးစားပေး ရွေးချယ်စားရမည်။



အလားတူ (လဂိုဏ်းဝင်အမည်ရှိသူ) သောမသမားအားလုံး သောမ အစာကိုသာ အဓိကဦးစားပေး ရွေးချယ်စားစေရပါမည်။ မိသားစုဝင် တိုင်း မိမိနှင့် သင့်လျော်ရာခါတ်စာကို ရွေးချယ်စားတတ်ဖို့ ဆေးပညာ သင်တန်း လေ့လာထားသူ အိမ်ရှင်မမှ လမ်းညွှန်ပေးသွားပါမည်။ ချက် ပြုတ်စီမံ ကျွေးမွေးရပါမည်။

ဤသို့လျှင် မိမိနှင့်သင့်သောအစာကိုသာ ဦးစားပေးရွေးချယ် စားကြသဖြင့် မိသားစုအားလုံး ကျန်းမာခြင်းဟူသောရလဒ်အပြင် ဘဝ တစ်သက်တာ ကျန်းမာရေးအသိပညာမျိုးစေ့လည်း ရရှိသွားပြီး (လိုက် နာကျင့်သုံးကြခြင်းဖြင့်) လူတိုင်းကျန်းမာကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပါပ၊ သောမနေ့သားအလိုက် တည့်သောအစားအစာ ခါတ်စာ စာရင်းကို အောက်ပါအတိုင်းပြုစု၍ စားသောက်ခန်းတွင် အမည်များနှင့် တွဲဖက် ကြေငြာထားပါက အိမ်ထောင်စုဝင် မိသားစုတိုင်း နေ့စဉ်တွေ့မြင်ကြ ရသဖြင့် အလွတ်ရနေပြီး ရာသက်ပန် လိုက်နာဆင်ခြင်သွားနိုင်သော အလေ့အထကောင်းတခု ဖြစ်လာပါမည်။ အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်း ဆောင် ထားသင့်သော ခါတ်စာ စာရွက်ဖြစ်ပါသည်။

**အစာလည်းဆေး - ဆေးလည်းအစာ
တည့်သောခါတ်စာ - အားပြုဖို့ဝဲပါ**

**နေ ဂိုဏ်းအုပ်စုဝင် ပါပ သမားများနှင့် သင့်သောခါတ်စာ
ပါပ အမည်ဝင် အိမ်သားများစာရင်း**

- (၁)
- (၂)
- (၃)
- (၄)

**ပါပစ္စည်းမည်ဝင် အိမ်သားများအားလုံး
အောက်ပါအစားအစာကို ရွေးချယ်အားပြုစားပါ။**

မုန့်သရေစာများ။ ထပ်တရာ၊ ပလာတာ၊ ပေါက်စိ၊ မုန့်တီ၊ ဂျပါတီ၊ ထိုးမုန့်၊ အိုက်စကရင်၊ ပူတင်း၊ ကရေကရာ၊ စမူစာ၊ ဖွာလူဒါ၊ နွားနို့၊ ဆိတ်စွပ်ပြုပ်၊ ထန်းလျက်၊ ထန်းရည်၊ ခနိရည်၊ အရက်၊ ဘီယာ၊ ထမနဲ၊ ကြာဖံ၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ကောက်ညှင်းပေါင်း၊ ဆီထမင်း၊ အုန်းထမင်း၊ နှမ်းပျစ်၊ မုန့်နှပ်၊ မုန့်ဆီကြော်၊ မုန့်ဩဇာ

သစ်သီးဝလံများ။ သံပုရာ၊ သံပယို၊ ဩဇာ၊ ပိန္နဲ၊ နာနတ်၊ ဖရဲ၊ ကနစိုး၊ စောင်းလျား၊ ဒူးရင်း၊ သရက်၊ အုန်းသီး၊ အုန်းရေ၊ ဇီးသီး၊ ဇီးယို၊ မန်ကျည်းဖျော်ရည်၊ ဇီးဖျော်ရည်၊ ပဲစိမ်းစားဥ၊ သူငယ်စာငှက်ပျော၊ သစ်တော်သီး

အသားငါးများ။ ဆိတ်သား၊ နွားသား၊ စိုင်းသား၊ ဆတ်သား၊ ယုန်၊ ပုတက်၊ စာကလေး၊ ပုရစ်၊ ခရု၊ ရှဉ့်၊ ငါးရှဉ့်၊ ဇရစ်၊ ပုစွန်၊ ငါးသေတ္တာ၊ ငါးရုံ၊ ငါးမြေထိုး၊ ငါးသလဲထိုး၊ ငါးဇင်ရိုင်း၊ ငါးပုဏ္ဏား၊ ငါးထွေ၊ ငါးဖေါင်ရိုး၊ ငါးမြစ်ရင်း၊ ငါးကွင်းရှပ်၊ ကကူရုံ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။ ကန်စွန်းရွက်၊ ကန်စွန်းဥ၊ မုန့်ညှင်းရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ဇရစ်ဖူး၊ ပင်စိမ်းရွက်၊ နံနံပင်၊ ပူစီနံ၊ ဇီယာ၊ ကညွတ်၊ ပြိုနတို၊ ဥသျှစ်၊ ရဲယို၊ ကြက်သွန်နီ၊ ငရုပ်သီး၊ ချဉ်ပေါင်ရိုးနီ၊ ခရမ်းကဇော့၊ ခရမ်း၊ ခရမ်းချဉ်၊ ရုံးပတီ၊ ဖရုံ၊ သနပ်၊ အောင်မဲညို၊ ခတက်၊ အင်ဥ၊ ဒညှင်းသီး၊ ခွေးတောက်၊ လယ်ပတူ၊ ပီလောပီနံ၊ ပဲဇောင်းလျား၊ ပဲလေးညှင်း၊ နတ္ထော်ပဲ၊ ပဲရာဇာ၊ သံပုရာ၊ မိုးနံ၊ သက်ရင်း၊ ကြောင်လျှာ၊ ပဲပိစပ်၊ စားတော်ပဲ၊ ပဲနောက်၊ ပဲတီစိမ်း

**အစာလည်းဆေး - ဆေးလည်းအစာ
တည့်သောခါတ်စာ - အားပြုဖို့ဝဲပါ**

**လ ဂိုဏ်းအုပ်စုဝင် သောမ သမားများနှင့် သင့်သောခါတ်စာ
သောမအမည်ဝင် အိမ်သားများစာရင်း**

- (၁)
- (၂)
- (၃)
- (၄)

သောမအမည်ဝင် အိမ်သားများအားလုံး

အောက်ပါအစားအစာကိုရွေးချယ်အားပြုစားပါ။

မုန့်သရေစာများ။ ကိတ်မုန့်၊ အိကြာကွေး၊ နံပြား၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ငချိပ်
ပေါင်း၊ ပဲပေါင်း၊ ကြက်ဆီထမင်း၊ လမုန့်၊ ဒံပေါက်ထမင်း၊ လွှက်၊ ပဲခြမ်း၊
ဂျင်း၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ မြေပဲ၊ ကြံသကာ၊ သကြား၊ ကြံရည်၊ ပေရည်၊
ပြောင်းဖူး၊ မုန့်သိုင်းခြုံ၊ ဘီစကွတ်၊ ချောကလက်၊ ဝေဖာ၊ ဗွီဗွီလိမွှော်ရည်။

သစ်သီးဝလံများ။ ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ စပျစ်သီး၊ ရှောက်သီး၊ မာလ
ကာ၊ ကျွဲကောသီး၊ သကြားသီး၊ လိုင်ချီး၊ မင်းဝွတ်၊ သလဲ၊ စွန်ပလွန်၊
သဘော၊ သီးသီး၊ နဂါးမောက်၊ ရခိုင်ငှက်ပျော၊ သီးမွှေးငှက်ပျော၊
ဖီးကြမ်းငှက်ပျော

အသားငါးများ။ ဝက်၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက်၊ ခါ၊ ဂျိုး၊ ကျွဲ၊ မြင်း၊ ကြောင်၊ ဖွတ်၊
သမင်၊ ဂျို၊ ဖါး၊ မြွေ၊ ငါးမြွေ၊ ငါးခုံးမ၊ ငါးသလောက်၊ ငါးဘတ်၊ ငါးပုတ်သင်၊
ငါးဖယ်၊ ငါးဖျင်းသလက်၊ ငါးမုတ်၊ ငါးသိုင်း၊ ငါးလူး၊ ငါးလိပ်ကျောက်၊
လိပ်၊ ရေကြက်၊ ရေဘဲ



ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ။ ဘူး၊ သခွား၊ မုန်လာ၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ဆလပ်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲပြား၊ ပဲကြီး၊ ကိုက်လန်၊ မှို၊ မျှစ်၊ ခဲ၊ သပွတ်၊ ဗုံလုံ၊ မြင်းခွာ၊ ကြက်ဟင်းခါး၊ တမာ၊ ဇီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ ဝှေးသီး၊ ငြုပ်ကောင်း၊ မာဆလာ၊ ဂျင်း၊ ချဉ်ပေါင်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ခံသီး၊ သီးသီး၊ အာလူး၊ ကင် ပွန်းချဉ်၊ ပိန်းဥ၊ ဖျံဥ၊ မြောက်ဥ၊ ပီလော၊ ဟင်းဂလာ၊ ဗုံလုံခါး၊ ကင်းပုံ၊ ဒန့်သလွန်၊ မယ်ဇလီ၊ ကြိမ်ဖူး၊ ဂန့်ဂလာ၊ ကြက်သားဟင်း၊ ပေါက်ပန်းဖြူ၊ ဂုံမင်း၊ ဆိတ်ဖူး၊ သရက်ကင်း၊ သခွတ်၊ ဆူးပုပ်၊ ဂျူးမြစ်၊ ကြောင်ပန်း၊ ပုန်းရည်ကြီး၊ ကြိတ်မှန်၊ ငရံပလူ၊ ဆူးပန်း၊ သပြေသီး၊ နို့ကိုဥ၊ ခါဂျစ်ဥ၊ ဂေါ်ရခါး၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ပဲကြီး၊ ပဲလွန်း၊ ပဲစဉ်းငုံ ထောပတ်ပဲ၊ ကသည်းပဲ၊ ပဲကြား၊ ပဲဖြူလေး၊ ကုလားပဲ၊ မတ်ပဲ၊ မတ်ချွဲ၊ မြေပဲ

ခါတ်စာအသုံးပြုရန် လမ်းညွှန်

အထက်ပါ နေခါတ်စာ၊ လခါတ်စာများကို စာရွက်နှစ်ရွက်ဖြင့် ရေးကူး၍ ထမင်းစားခန်းတွင် ကပ်ထားနိုင်ပါသည်။ နေခါတ်စာ စာရွက်တွင် မိမိသားစုမှ နေဂိုဏ်းအုပ်စုဝင် နာမည်များကို၎င်း၊ လခါတ်စာ စာရွက်တွင် လဂိုဏ်းအုပ်စုဝင် နာမည်များကို၎င်း၊ တပါတည်း ပူးတွဲရေးထားသဖြင့် စာရေးတတ် ဖတ်တတ်သူအားလုံး မိမိသည်မည်သည့်အုပ်စုဝင်ဖြစ်သည်၊ မည်သည့်အစာ စားရမည်ကို နေ့စဉ်တွေ့မြင်နေရပြီး မိမိနှင့်သင့်သောအစာကိုသာ အဓိက ဦးစားပေးရွေးချယ်စားတတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းတခု ရရှိသွားပါမည်။

ဤသို့ဖြင့် ၎င်း၏ဘဝတစ်သက်တာ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ မိမိနှင့်သင့်သောအစာကို မျှတစွာ ရွေးချယ်စားသောက်သဖြင့် -

(၁)ရောဂါများကင်းဝေးစေနိုင်ပြီး ရောဂါများကို ကာကွယ်ပြီး ဖြစ်ပါမည်။

(၂) သာမန် ဖျားနာမှုများဖြစ်ပါကလည်း မိသားစုခါတ်စာ သင်တန်းတက်ထားသူ၊ လေ့လာထားသူမှ မိမိခံစားနေရသော ရောဂါ လက္ခဏာ၏ ပူမှု အေးမှု၊ တက်မှု သက်မှု၊ ပွင့်မှု ပိတ်မှု၊ အနု အရင့်၊ လွန်ယုတ်ကိုခန့်မှန်း၍ ထိုခါတ်စာလမ်းညွှန်ပါ အစားအစာများထဲမှ မိမိနှင့်အထူးသင့်လျော်သော ခါတ်တူနံ့တူ အစာကို၎င်း၊ နာမ်နဝင်း အစာကို၎င်း၊ သင့်လျော်သော ရုပ်ဆေးချက်၊ ရုပ်နဝင်းတို့ဖြင့်တွဲဖက်၍ ပူလျှင်အေးအောင်၊ အေးလျှင်ပူအောင်၊ အတက်အသက်၊ အပွင့် အပိတ် အခြေအနေအရ ခန့်မှန်းစားသောက် နေထိုင်စေခြင်းဖြင့် သာမန်ခံစားရမှုရောဂါများကို ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

(၃) အကယ်၍ နာတာရှည်ဝေဒနာ၊ ပြင်းထန်ဝေဒနာဖြစ်ပါက သက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်သူ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း၊ ဆေးဆရာကြီးများထံ အချိန်မီကုသခံယူခြင်းဖြင့် ရောဂါမှ အမြန်ဆုံးသက်သာ ကျန်းမာစေ နိုင်ပါမည်။

ဤသို့လျှင် မိသားစုဝင်အားလုံး ကျန်းမာကြပြီး တစ်မိသားစုမှ တစ်ရပ်ကွက်၊ တစ်ရပ်ကွက်မှ တစ်မြို့နယ်၊ တစ်မြို့နယ်မှသည် တစ်ပြည် လုံး ကျန်းမာစေနိုင်မည်။ ခါတ်စာပညာဖြင့် ရောဂါများကိုကာကွယ်ပြီး လည်း ဖြစ်ပါမည်။ ပြည်သူလူထုကို မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ ခါတ်စာ ဖြင့် ကာကွယ်ကုသ စောင့်ရှောက်သည်လည်း မည်ပါတော့သည်။

အခန်း (၉)

ကျန်းမာရေးပြဿနာ + ဉာဏ်စမ်းလွှာ

အထက်မှာဖော်ပြခဲ့ပြီးသော သင်ခန်းစာ(၇)နှင့် ရှေ့မှသင်ခန်းစာများအရ မိမိသားစုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တွေ့ကြုံလာနိုင်သော ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို လတ်တလောဖြေရှင်းနိုင်ရန်နှင့် ရေရှည် ကျန်းမာရေးအတွက် သင့်လျော်မည့် ဓါတ်စာများကို ရွေးချယ်စားသောက်တတ်စေရန် လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ်ရည်ရွယ်၍ စုစည်းတင်ပြထားပါသည်။ ဤနည်းများမှီ၍ အခြားတွေ့လာနိုင်သော ပြဿနာများကိုလည်း စဉ်းစား၍ အဖြေရှာနိုင်ရန် ကြိုးစားကြည့်ကြစေလိုပါကြောင်း၊ ပုဂ္ဂလပညတ် ဓါတ်ပညာအပေါ် စိတ်ဝင်စားပါက တစ်ဆင့်တက်၍ ပုဂ္ဂလပညတ်သင်ရိုးအဆင့်၊ ကျိုးကြောင်းဆက် ပုဂ္ဂလပညတ်အဆင့်များသို့ ၎င်းနှင့်သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂလပညတ်စာအုပ်များ ဖတ်ရှုလေ့လာ၍ ဆက်လက်သုတေသနပြုစေလိုကြောင်း ထပ်လောင်းတိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ဉာဏ်စမ်းလွှာ

(၁) ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်းမရှိဘဲ တက်သောလူနာတစ်ဦးဦးတွေ့ပါက သတိလစ်နေသူဖြစ်၍ ပါးစပ်မှ နာမ်ဆေးအဖြစ် ဆေးဝါးဓါတ်စာပေး၍မရနိုင်၊ ထိုကဲ့သို့သော လူနာများအတွက် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ အကြံအစားထိုးသကဲ့သို့ ထက်သောဆေးချက်မှာ-

(၁) မျက်စဉ်းခတ်ခြင်း၊ နှာ/မိုင်းဆေးပေးခြင်းတို့သည် အထူးသင့်လျော်ပါသည်။ အလျဉ်းသင့်ရာတစ်ခု(သို့မဟုတ်) တစ်ခုထက် ပိုသောနည်းများဖြင့် အရေးပေါ်ကုသမှုပေးနိုင်ပါသည်။

(၂) ကျန်းမာရေးဌာန နီးပါက အနီးဆုံးကျန်းမာရေးဌာန ဆရာဝန်ထံ ဆက်လက်ပြသရန်လိုပါသည်။

သတိလစ်တက်နေသူသည် ပါပဂိုဏ်းဝင်အမည်ရှိသူ တစ်ဦးဦးဖြစ်ပါက ကွမ်းရွက်မျက်စဉ်း၊ ငြုပ်ကောင်းသွေးရည်မျက်စဉ်း၊ ဟင်းဂလာသတ္တုရည်၊ ရှောက်ရည်၊ ဒန့်သလွန်ရွက် သတ္တုရည်တို့ကို အရေးပေါ်မျက်စဉ်းအဖြစ် ခတ်ပေးနိုင်သည်။ (သတ္တုရည်ဆိုသည်မှာ အရွက်ကိုထုခြေ၍ ညှစ်ယူရရှိသော အရည်ကိုခေါ်သည်) မျက်စဉ်းနှင့် အတူ နံ့သာဖြူကရမက်မိုင်း၊ ကြောင်ပန်းရွက်ရနံ့များပေးခြင်း၊ ရှောက်သီးခြမ်းဖြင့် ဖြေဖဝါးနှစ်ဖက် ပွတ်တိုက်ခြင်းစသည့် အလျဉ်းသင့်ရာတို့ပါ တွဲဖက် ကုသပေးနိုင်ပါသည်။

သတိလစ်တက်နေသူသည် သောမဂိုဏ်းဝင် နာမည်ရှိသူ ဖြစ်ပါက ဆားရည်၊ ဩဇာရွက်သတ္တုရည်၊ သံပုရာရည်၊ ဆေးရွက်ရည်၊ ဆေးလိပ်တိုမျက်စဉ်းစသော မျက်စိကို မထိခိုက်နိုင်သော၊ အန္တရာယ်ကင်းသော အရည်တစ်မျိုးမျိုးကို အရေးပေါ် ပေးခတ်နိုင်ပါသည်။ မျက်စဉ်းနှင့်အတူ တွဲဖက်လျက် ရေနံမိုင်း၊ အုန်းဖံမိုင်း၊ ငြုပ်သီးညှော်၊ နန္ဒင်းမိုင်းစသော အနံ့စူးရှသောမိုင်း၊ ဩဇာရွက်၊ သံပုရာ၊ သားလှကျေးဇူး၊ ကြောင်ပန်း၊ လင်းနေ စသော အနံ့စူးရှသော ရနံ့များကိုလည်း တပြိုင်တည်းပေးနိုင်ပါသည်။

- (၂) ကိုယ်ပူ၍ဖျားပြီး တက်သော လူနာတစ်ဦးဦးတွေ့ပါက
 ကိုယ်အပူချိန်အမြန်ဆုံးကျစေရန်
- (က) ပါပဂိုဏ်းဝင်အမည်ရှိ ကလေးငယ်၊ လူနာတစ်ဦးဖြစ်ပါက



သီးခေါက်၊ သနပ်ခါးခေါက်၊ နံ့သာဖြူ၊ ကရမက် ရရာတစ်ခုခုကို ကျဲကျဲ သွေး၍ တကိုယ်လုံးအနှံ့လူးပြီး ယပ်လေ၊ ပန်ကာလေ ခတ်ပေးရမည်။ ခြောက်တိုင်းသွေး၍လိမ်းပေး၊ ယပ်ခတ်ပေးရမည်။ ပုံမှန်ကိုယ်အပူချိန် မျှရောက်၍ အတက်ကျမှရပ်ရမည်။ ကိုယ်မပူတော့ဘဲ ဆက်၍တက် ပါက အထက်ပါအပိုဒ်(၁)(က)အတိုင်း မျက်စဉ်း၊ မှိုင်း၊ နှာအနှံ့တို့ကိုပါ တွဲဖက်အသုံးပြုနိုင်သည်။

(ခ) ကိုယ်အလွန်ပူနေသူသည် သောမဂ္ဂိုဏ်းဝင် အမည်ရှိသူ တဦးဦးဖြစ်ပါက ရေပတ်တိုက်၊ ရေလောင်းပေးပါ။ ပန်ကာလေ၊ ယပ် လေ မသင့်သဖြင့် လေကွယ်ရာအရပ်မှာ နေသင့်သည်။ ဆန်ဆေးရည် နှင့် မန်ကျည်းနီခေါက်သွေး၍ မကြာခဏလိမ်းပေးပါ။ လေတိုက်မခံရ။ ကိုယ်မပူတော့ဘဲ ဆက်၍တက်၊ သတိမရဖြစ်နေပါက အထက်ပါအပိုဒ် (၁)(ခ) အတိုင်းမျက်စဉ်း၊ မှိုင်း၊ နှာရနှံ့တို့ကိုပါ တွဲဖက်အသုံးပြုနိုင်ပါ သည်။

(၃) ခါတ်စာ (နာမ်ဆေး)ဖြင့်ဆက်လက်ပေးကုခြင်း

လိုအပ်သောလူနာဖြစ်ပါက ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ဆက်လက် ပေးပို့ပါ။ သာမန်စိုးရိမ်ဖွယ်မရှိသူဖြစ်ပါက ၎င်း၏အမည်အလိုက် ပါပ၊ သောမဂ္ဂိုဏ်းနှင့်ကိုက်ညီအောင် သင်ခန်းစာ(၇)မှာ ဖော်ပြသကဲ့သို့ ပူချုပ်ပိတ်လက္ခဏာများတွေ့ရှိက အေးသက်ပွင့် အစာခါတ်စာဆေးဝါး တို့ဖြင့်၎င်း၊ အေးချုပ်ပိတ်လက္ခဏာများတွေ့ရှိပါက ပူသက်ပွင့်ဆေး အစာတို့ဖြင့်၎င်း၊ ပူလျှင် အေးအောင်၊ အေးလျှင် ပူအောင်၊ ဝမ်းချုပ်လျှင် ဝမ်းသွားအောင်၊ ဝမ်းသက်လျှင် ဝမ်းချုပ်အောင်၊ အခိုးပွင့်၍ ချွေးလွန် နေပါက ချွေးတိတ်အောင်၊ ချွေးမထွက်ပါက ချွေးထွက်စေရန် သင်ခန်း စာ(၇)အရ ဆက်၍ပေးကုသဖြင့် ကျန်းမားရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေ နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက် -

(၁) အေးစေသောအစားအစာ၊ သက်စေနိုင်သောအစားအစာ၊ အေးပွင့်စေနိုင်သော အစားအစာများကို၎င်း၊ ပူစေသော အစားအစာ၊ သက်စေနိုင်သောအစားအစာ၊ ပူ၍ပွင့်စေနိုင်သော အစားအစာများကို သင်ခန်းစာ(၇)တွင် ဆေးအခြေခံရရန် ရည်ရွယ်၍ အကျယ်ပြန့်ပြီး ဖြစ်၍ အမြဲတမ်းသဘော သက်ဝင်နေစေရန် မကြာခဏ ဖတ်ရှုမှတ်သား ထားကြပါလေ။

(၂) ကုထုံးအကျယ်ကို လေ့လာလိုပါက နေလဝိဇ္ဇာခါတ်ဆရာ ဦးကျော်လင်းရေးသားသော ပုဂ္ဂလပညတ် အဖွင့်ကျမ်းဖြစ်သော “နေလဝိဇ္ဇာ ဆေးပညာခါတ်ကျမ်း” တွင် ဆေးပညာရှင်များ ဆက်လက်လေ့လာနိုင်ကြပါသည်။ ဤအခြေခံအဆင့်သည် အိမ်ရှင်မများအဆင့်သာ ရည်ရွယ်သဖြင့် အကျယ်မပြတော့ပါ။ မိသားစုအတွင်း သာမန်တွေ့ကြုံရတတ်သော ရောဂါလက္ခဏာမျှသာ တွေးခေါ်မှုအတွက် နမူနာရစေရန် အကျဉ်းမျှ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။ စိတ်ဝင်စားသူများ ဆက်လက်လေ့လာနိုင်ကြစေရန် ကျွန်ုပ်၏ တတ်သိသမျှ အယူအဆများကို “ပုဂ္ဂလပညတ်သင်ရိုးအဖွင့်” နှင့် “ကျိုးကြောင်းဆက်ပုဂ္ဂလပညတ်” တို့တွင် လေ့လာနိုင်ပါကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်။

အခန်း (၁၀)

စိတ်ဝင်စားစရာ ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာ

ဤပုဂ္ဂလပညတ် ဓါတ်ဆေးပညာသည် အဖွင့်နိဒါန်း အားသာချက်မှာတင်ပြသကဲ့သို့ “အစာလည်းဆေး-ဆေးလည်းအစာ” ဆေးအတွက် ပြဿနာလည်းမရှိ၊ အဖိုးနည်းဝန်ပါ၊ မရှိနှွမ်းပါးသူများ အတွက် လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်း၊ ကောင်းကျိုးကျေးဇူး များ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ သစ်ပင်၊ သစ်မြစ်၊ သစ်ဥတိုင်း အမည်ရှိသော အရာအားလုံးသည် လက်တစ်ကမ်းအတွင်း နေရာတိုင်းမှာ ဆေးရှိနေ သည်။ လူကိုသာမက တိရစ္ဆာန်ကိုလည်းကုသည်။ သစ်ပင်ကိုလည်း ကုနိုင်သည်။ အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာ၊ ဆရာဇီဝက၏ ဆေးပညာ၊ တိမ်မြုပ်ပျောက်ကွယ်သွားမှာ နှမြောစရာ။ ၎င်းပညာ၏အငွေ့အသက်၊ ကုထုံးကုကွက်များ၊ ကျေးလက်နေ ပြည်သူများကြားမှာ ယနေ့တိုင် တွေ့မြင်နေရဆဲ၊ သုံးနေကြဆဲဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ဥပမာ- နွားများ ဒေါင့်သန်းနာဖြစ်လျှင် နေပူပူသဲသောင်ပြင်မှာ ကြောင်ပန်းခက် နှင့်ရိုက်၍ “နင်ကဒေါင့်သန်း၊ ငါကကြောင်ပန်း” ဟု အော်ဟစ်မောင်းကြ ခြင်းသည် ဒေါင့်သန်းနာကို ဓါတ်ပညာဖြင့်ကုခြင်းတစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပါ သည်။ ခွေးလိုက်သော် ဖိနပ်ဖြင့်ချွတ်၍ရွယ်၊ ခွေးကိုက်နာ ဆီနှင့်နနွင်း လိမ်း၍နှိပ်၊ ဗိုက်နာလျှင် ချက်ပေါ်ဆားပုံ/ဆားမျိုခြင်း၊ နှင်းခူရောဂါ- ထန်းနို့ပြာချ ရေနံနှင့်လိမ်း၊ ကျေးလက်ဒေသ အန္တရာယ်ကင်း ပရိတ် ရွတ်ရာ ပရိတ်သံတောင်းတွင် သြဇာခက်၊ ဇီးခက်ပါထည့်ခြင်း၊ နေဝင်ဖြိုး ဖျအချိန် ကလေးပါခေါ်ယူသွားပါက ပါးစပ်မှ “ဖွီဖွမ်” ဆို၍ ဖနောင့်မှ မြေမှုန့် နဖူးတို့ခြင်း၊ သြဇာခက် ခေါင်းမှာထိုးစိုက်သွားခြင်း၊ လူမမာ ဖုတ်

ဝင်နေသည် အယူရှိလျှင် ခေါင်းအုံးအောက် သြဇာရွက်ထိုးထည့်ထားခြင်း၊ ရွာအတွင်း မကောင်းဆိုးဝါးဝင်သည် အယူရှိပါက ရွာလုံးကျွတ်သံပုံးတီး၍ နှင်ထုတ်ခြင်း၊ စသည်တို့သည် ဓါတ်ပညာဖြင့်ကုသသော ကုထုံးများဖြစ်ပါသည်။

ကျေးလက်ပြည်သူများမှ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ အသုံးပြုနေကြသော်လည်း ဓါတ်ပညာဟူ၍ မသိကြပါ။ ယခင်ရှေးသူမများ သုံးခဲ့ကြ၍ ယနေ့ထိ လက်ဆင့်ကမ်း အသုံးပြုနေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသာဓကများမှာ တစ်ချိန်က ပြည်သူများအကြား ဤဓါတ်ပညာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုခဲ့ကြကြောင်း အထောက်အထားများပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာ့ဆရာကြီးများ နမူနာပြုခဲ့ကြသော သာဓကများစွာကလည်း စိတ်ဝင်စားစရာပါ။

- (၁) အုန်းပင်ကို ထုံးသုတ်တော့ အပင်သေသည်။ ရေနံသုတ်က မြန်မြန်သေသည်။ (နာမ်ဆေးကို ရှပ်ဆေးပြုသဖြင့် ပျက်စီးရခြင်းဖြစ်ပါသည်။)
- (၂) ပိန္နဲပင် အင်သားထောက်တော့ အသီးကြွေသည်။ (နာမ်ဆေးကို ရှပ်ဆေးပြုသဖြင့် ပျက်စီးရသည်။) အင်သားကိုချွန်၍ သပ်အဖြစ် အပင်ကိုရိုက်သွင်းပေးသော် ပိန္နဲသီး ပို၍သီးသည်။ (နာမ်ဆေးကို နာမ်ဆေးအဖြစ် အသုံးမှန်၍ အကျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။)
- (၃) စံပယ်ပင် ဝါးကပ်၊ ဝါးညှပ်တော့အပွင့်ကြွေ၍ အပင်သေသည်။ (နာမ်ဆေးကို ရှပ်ဆေးပြုလုပ်၍ပျက်စီးသည်။) နှင်းဆီပင် ဝါးကပ်၊ ဝါးညှပ်ထောက်ပေးတော့ ဖူးပွင့်ဝေဆာသည်။ (ရှပ်ဆေးကို ရှပ်ဆေးအဖြစ် သုံးသဖြင့် ဆေးချက်မှန်၍ အကျိုးဖြစ်ထွန်းသည်။)
- (၄) ဘူးပင်မသန်သော် နွားရိုးများ ဆွဲပေးပါကအပင်သန်၊

အသီးသီးသည်။ (ရှပ်ဆေးချက်မှန်၍)

- (၅) ဖရုံပင် အသန်လွန်၍ အပွင့်ကြော၊ အသီးမတင်သော် လေးညှင်းပွင့်ဖြင့် အပင်ရင်း ထိုးပေးရသည်။
(နာမ်ဆေးချက်မှန်၍ အသီးတင်စေမည်။)
- (၆) ငှက်ပျောခိုင်လူခိုးသော် အပင်မှအခိုင်ညှာ ချေးသုတ်၍ထား၊ ခိုးသွားသောငှက်ပျောခိုင် အုတ်၍မမှည့်။
(နာမ်ဆေးကို ရှပ်ဆေးအဖြစ် အသုံးမှားခြင်း “ခေမာ” ရန်ခါတ် ဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့် အကျိုးမဲ့ဖြစ်ရသည်။)
- (၇) ဆီးပင်ကို စိုင်းရိုးနှင့်ရိုက် အသီးကြွေ၏။ (နာမ်ဆေးကို ရှပ်ဆေး ပြုသဖြင့် ပျက်စီးသည်။)
- (၈) လက်ပံပင် မြင်းလားစွယ်ဖြင့်ရိုက်သော် အသီးကြွေ၏။
(နာမ်ဆေးကို ရှပ်ဆေးပြုခြင်း၊ ကက်ကင်းခါတ်ပြန်ဖြင့် ခါတ်ပြု၍ ထိခိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။)
- (၉) ကင်ပွန်းပင်အောက်မှ ဖွဲကြမ်းပုံ၍ မီးရှို့ပေးထားသော် ကင်ပွန်း သီးများ ကြွေကျ၏။
(ကက်ကင်းခါတ်ပြန်ဖြင့် နာမ်ဆေးကို ရှပ်ဆေးပြုသဖြင့် ကြွေကျခြင်းဖြစ်သည်။)
- (၁၀) မောင်းနှင့်ဖယောင်း အသံကောင်းသည်။ (နာမ်ဆေးချက် မှန်သည်။)
မောင်းခွက်အတွင်း ဆန်ထည့်က မောင်းအသံ အ, သည်။
(ရှပ်ကိုနာမ်အဖြစ် ပြုမိ၍ အသံပျက်ရသည်။)
- (၁၁) မာလကာပင်လူတက်က အသီးမသီးတော့။
(နာမ်ဆေးကို ရှပ်ဆေးပြု၍ မှားသဖြင့်ဖြစ်သည်။)
သံပြားဆွဲထားပါက တဖြေးဖြေး အပင်သေသည်။
(နာမ်နဝင်းဆေးကို ရှပ်ဆေးပြုမိမှား၍ ပျက်စီးသည်။)

- (၁၂) ကြွေပန်းကန်များ မြေဖို့ထားက အက်ကွဲ၏။
(နာမ်ဆေးကို ရုပ်ဆေးပြုမိခြင်း “ခေမာ” ရန်ခါတ်ဖြစ်နေခြင်း တို့ကြောင့် ပျက်စီးသည်။)
- (၁၃) မိကျောင်းအသားဟင်းချက်ရာတွင် နန္ဒင်းထည့်ခတ်ချက်ပါက မိကျောင်းသားအားလုံး အရည်ပျော် ပျက်စီးရသည်။
(ရုပ်ဆေးမှ နာမ်ဆေးအဖြစ်ပြောင်းခြင်း၊ “ဓမ္မာ” ရန်ခါတ်ဖြစ်ခြင်းတို့ကြောင့် ပျက်စီးရသည်။)
- (၁၄) ခရမ်းပင်ရှင်သန်အောင် ခဲပုံပေးရသည်။
(ရှင်နင်းဆေးချက်မှန်၍ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသည်။)
- (၁၅) “ဇီးဖြူတစ်ချောင်း-အုတ်တစ်သောင်း” ဟုအဆိုရှိသည်။
(အုတ်ဖုတ်ရာတွင် ဇီးဖြူသားတစ်ချောင်း ထင်းအဖြစ်ပါသွားပါက ရုပ်ဆေးကို နာမ်ဆေးပြုမှားသဖြင့် အုတ်အများ ပျက်စီးရပါသည်။)
- (၁၆) ဆင်ကိုနိုင်လို ချွန်းနှင့်ထိန်း၊ မြင်းကိုနိုင်လို ဇက်ကိုကိုင်၊ နွားကိုနိုင်လို နဖားကိုင်
စသည့် သာဓကများစွာသည် ယနေ့တိုင် ထင်ရှားရှိနေသော “သူ့ကိုနိုင်လို-ဆနှင့်ခို” ဟူသော ဓါတ်ပညာ၏ အထောက်အထားများ ဖြစ်ကြပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ပြကွက်များသည် ဤဓါတ်ပညာဖြင့် လူကို လည်းကုသည်၊ တိရစ္ဆာန်ကိုလည်းကုသည်၊ သစ်ပင်ကိုလည်းကုသည် ဟူသော အဆို၏ စိတ်ဝင်စားစရာ ကုကွက် သာဓကများပင် ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ဤသာဓကများကိုထောက်၍ ဤပုဂ္ဂလပညတ် ဓါတ်ပညာအရ မိမိနှင့် နေ့နံသင့်ခါတ်စာကို ရွေးချယ်စားသောက်သဖြင့် အကျိုးရှိနိုင်မည်လား၊ ကျန်းမာရေးကို ကောင်းစေနိုင်မည်လား ဟူသော အမေးများ ယုံမှားမရှိနိုင်ပါ။ ရှေးရှေးသော စျာန်အဘိညာဉ်ရ ကဝိအမော်



ရသေ့ကျော်တို့မှ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိဉာဉ်တန်ခိုးဖြင့် စကြာဝဠာခပန်းမှာ ကဗျည်းတမ်းခဲ့ကြသော ဓါတ်ပညာ၊ မယုံစရာမရှိပါ။ လိုက်နာကျင့်သုံး သဖြင့် မမှားနိုင်ပါ။ အကျိုးသာရှိမည်ဟု ယုံကြည်သင့်ပါကြောင်း၊ ဓါတ်ပညာဝသီပါသူ မျိုးဆက်သစ်အပေါင်းတို့အား ကြေငြာမောင်းခတ် အပ်ပါသည်။

နိဂုံး

ဓါတ်ပညာ၏ နိဒါန်းအစ အားသာချက်မှာ ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဤဓါတ်ပညာသည် လူကိုလည်းကုသည်၊ တိရစ္ဆာန်ကိုလည်း ကုသည်၊ သစ်ပင်ကိုလည်း ကုသည်၊ ရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်ပါသည်။ ယနေ့ တိုင် ထင်ရှားရှိနေသော ကျေးလက်မှ သာဓကများ၊ ပြည်သူအများ ယုံကြည်ကိုးစားစွာ အသုံးပြုခဲ့ကြသည့် အထောက်အထားများ၊ နမူနာ ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ယနေ့အခါ သိကျွမ်းနားလည်သူ၊ ၎င်းဓါတ်ပညာ လေ့လာ လိုက်စားသူ အလွန်နည်းပါးလာပါသည်။ အကြောင်းမှာ အချို့သော ဆေးပညာဂိုဏ်းမှ သြဇာပါဝါရှိဆရာကြီးများက ပေါ့တန်သည်ဟု အလေးမထား၊ ကဲ့ရဲ့စကားဆိုခဲ့ကြသည်။ မှတ်ချက်ပြုခဲ့ကြပါသည်။ နောက်နောင်သော ဆရာကြီးများကလည်း ရှေးရှေးသော သြဇာပါဝါရှိ ဆရာကြီးများ၏မှတ်ချက်အရ အလေးထား မလိုက်စားကြတော့ပါ။ သင်လည်းမသင်ကြတော့ပါ။ ယနေ့အချိန်မှာ ထိုဓါတ်ပညာ တိမ်မြုပ် လုမတတ်ရှိနေရာ တတ်စွမ်းသူဆရာအချို့က ကြိုးစားဖော်ထုတ်လျက် ရှိပါသည်။ ယခင်ဆရာကြီးများ၏ ကုထုံးသာဓကဟောင်းများလည်း အများအပြားရှိခဲ့ပါသည်။ အခြေအနေအရ တော်ဝင်နန်းသုံး မဖြစ်ခဲ့ သော်လည်း ပြည်သူ့ကြားမှာ အောင်မြင်ကျော်ကြား လူသိများခဲ့ပါ ကြောင်း၊ ယနေ့တိုင် သာဓကများရှိနေဆဲ ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ဤပုဂ္ဂလပညတ် အခြေခံဓါတ်စာအညွှန်းအရ ပါပသမား- ပါပအစာစား၍၊ သောမသမား-သောမအစာစားရမည်ဟု ယတိပြတ်

ဆိုခဲ့သော် မိမိနှစ်သက်ရာအစာကို ယနေ့ လူတိုင်းစားနေကြပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ရောဂါမရသနည်း၊ မေးရန်ရှိပါသည်။ မိမိနှင့်ခါတ် မတည့်သောအစာကို ကြာကြာမှီဝဲ စားသုံးနေရသော်၊ မိမိနှင့်ခါတ် မတည့်သော ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြာကြာနေရသော်၊ အန္တရာယ်ကြားမှာ နေရသော်- တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ အန္တရာယ်ကျရောက် လာနိုင် သည်ကို အများပင် လက်ခံနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

မိမိနှင့်မသင့်သော အစာအာဟာရတို့ကို နေ့စဉ် မှီဝဲဖန်များ လတ်သော် ခါတ်သဘောအရ ရောဂါရနိုင်မည်ဟု တွက်ဆ၍ရပါသည်။ ခွေးသားစားလေ့ရှိသူတို့ သွားလေရာအရပ် ခွေးများဟောင်ကြသည်။ ခွေးသားစား၍ ခွေးသားခါတ်မိုးခါတ်ငွေ့ရနံ့များ သူ့ခန္ဓာမှာပျံ့နေ၍ ခွေး များက အနံ့သိကြသည်။ အလားတူ မိမိစားသုံးသောခါတ်များသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် ပျံ့နှံ့နေမည်မှာ သေချာပါသည်။ သံသယရှိစရာ မလိုပါ။ မိမိနှင့်သင့်သောခါတ်ကိုသာ အစဉ်အမြဲ မှီဝဲနေပါက မိမိ၏ ခါတ်ခံသည် အားကောင်းနေ၍ ကျန်းမာနေမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပုဂ္ဂလပညတ်ဆရာကြီးများဖြစ်ကြသော- ဂျာနယ်ကျော် မမ လေး၊ ၎င်း၏ဆရာ အိုင်ကလောင်ဆရာလှိုင်ကြီး၊ ဆရာလှိုင်၏ ဆရာ ဆရာကြီးများသည် တသက်လုံး ၎င်းတို့နှင့်သင့်သော ခါတ်စာကိုသာ ရွေးချယ်စားသောက်သွားကြကြောင်း၊ မြန်မာ့ဆေးပညာဆောင်းပါး များမှ လေ့လာသိရှိရပါသည်။ ‘မိမိနှင့်တည့်သောအစာကိုသာ ရွေး ချယ်စားသဖြင့် အကျိုးရှိနိုင်သလား’ဟု မေးဖွယ်ရှိပါသည်။ “ပညတ် ခိုက်ရာ၊ ခါတ်သက်ပါကြောင်း၊ ဉာဏ်လက်ဖြင့်လောင်း၍ -”ဟု ၎င်း၊ အတ္တနောသဘာဝံခါရေတီတိ-ခါတု၊ ခါတ်သည် သူ့သဘောသူဆောင် သည်ဟုလည်းကောင်း ပြဆိုချက်များအရ မိမိအမည်ပညတ်နှင့် သင့် သောအစာ စားခြင်းသည် လွဲမှားရန်အကြောင်းမရှိပါ။ အကျိုးဖြစ်ထွန်း ရန်သာ ရှိပါကြောင်း ယုံမှားသံသယမရှိရာ။

ပုဂ္ဂလပညတ်ဓါတ်ပညာသည် ကမ္ဘာဦးရှေးကာလမှ နေ၊ လ
အပူအအေး ကိုအခြေခံ၍ ဂြိုဟ်ကြီးရှစ်လုံးတို့ဖြင့် စနစ်တကျတည်
ဆောက်ခဲ့သော လောကီဓါတ်ပညာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ **ဓါတ်ကြီး**
လေးပါး လည်း မလွတ်ပါ။ လောကသဘာဝ **ဖိုမ** ဓါတ်များလည်းပါ
သည်။ **ရုပ်နှင့်နာမ်** တို့အပြင် လောကီပညာရပ်အားလုံး၏ အချုပ်
နဝင်း ဆိုသည့် ဓါတ်များလည်းပါဝင်ပါသည်။ မိတ်လိုလျှင် မိတ်ကိုသုံး
၍ ရန်လိုလျှင် ရန်ကိုသုံးသည်။ ဤသို့လျှင် ပါ၊ သောမ(အပူအအေး)၊
ဖိုမ၊ မိတ်ရန်၊ ရုပ်နာမ်၊ နဝင်းတို့ဖြင့် ဓါတ်ညှိ၍ ပေးကုသောဓါတ်စာ
ဖြစ်၍လည်း ထိုပညာရပ်၏ ဥပဒေသ လမ်းညွှန်ချက်အရ မိမိနှင့်သင့်
သော ပါ၊ သောမအစာကို ရွေးချယ်စားခြင်းဖြင့် ဆိုးကျိုးမထင်၊
ကောင်းကျိုးကိုသာ တွေ့မြင်ရမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

သို့ပါ၍ ပုဂ္ဂလပညတ် အခြေခံဓါတ်စာဖြင့် မိသားစုများ၏
ကျန်းမာရေးကို အမှန်ပင် တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ မြှင့်တင်ပေးသွားနိုင်
လိမ့်မည်။ တစ်မိသားစုမှ တစ်ရပ်ကွက်၊ တစ်ရပ်ကွက်မှ တစ်မြို့နယ်၊
တစ်မြို့နယ်မှသည် တစ်ပြည်လုံး၊ ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးကို မြန်မာ့
ဓါတ်စာပညာဖြင့် ကာကွယ်မြှင့်တင်ပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု အလေးအနက်
မျှော်လင့်ယုံကြည်ပါကြောင်း

ပုဂ္ဂပညတ်ဓါတ်အတတ်
လွမ်းပတ်ကမ္ဘာတည်စေသော်
သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများသို့
ထာဝရဦးညွတ်လျက် . . .

ဝေါက်တာနွယ်ဝင်း

ကထိက၊ ဌာနမှူး(ငြိမ်း)၊ ခန္ဓာဗေဒဌာန၊
တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ မန္တလေးမြို့
၂၀၊ ၇၊ ၂၀၀၂ (စနေနေ့)
၁၃၇၄-ခု၊ ဒုတိယဝါဆိုလဆန်း(၃)ရက်

နောက်ဆက်တွဲအမှာ

ဆက်လက်ဖော်ပြမည့် ဤမည်သော “ပြည်သူ့ကြားက-ပြည်သူ့ဆေးပညာ” ဟူသော စာတမ်းနှင့် “ကာကွယ်ရေးနှင့်လူမှုရေးဆေးပညာ” ဆောင်းပါးတို့မှ “ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာ” ဟူသော စကားလုံးကို သဘောကျနှစ်ခြိုက်သဖြင့် ဤစာအုပ်၏ ခေါင်းစဉ်ကို “ပြည်သူ့ကြားက-ပြည်သူ့ဆေးပညာ” ဟူသော ဂုဏ်ပုဒ်ဖြင့် အထူးပြုဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

‘ကာကွယ်ရေးနှင့် လူမှုရေးပညာ’ ဟူသော ဆောင်းပါးကို ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလထုတ်ဖြစ်သော တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ် ပြန်တမ်းစာစောင် Bulletin မှာ ဖော်ပြခဲ့ပြီး ‘ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာ’ ဟူသော စာတမ်းကို ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ (၂၇၊ ၂၈) နေပြည်တော်မှာကျင်းပသော (၁၃) ကြိမ်မြောက် မြန်မာသမားတော်များ ညီလာခံတွင် ဖတ်ကြားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

အဆိုပါစာတမ်းနှင့် ဆောင်းပါးကို အခြေခံ၍ ဤပုဂ္ဂလပညတ် အခြေခံဓါတ်စာ (မိသားစုကျန်းမာရေး) ဟူသော စာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် စာတမ်းပါ ဝိသေသရည်မှန်းချက် (ခ-၃) အရ ဓာတ်စာဖြင့် ပြည်သူ့လူထုအား အခြေခံအဆင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ ဤစာအုပ်ရေးသားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် ပိုမိုလေးနက် ပြည့်စုံစေရန် ဖော်ပြပါစာတမ်းနှင့် ဆောင်းပါးကို နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ပူးတွဲဖော်ပြလိုက်ရပါကြောင်း။

စာရေးသူ

၂၈-၈-၂၀၁၂
၁၃၇၄ခု၊ ဝါခေါင်လဆန်း (၁၁)ရက်

၁။ စာတမ်းအမည် ။ ။ ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာ

၂။ ရာထူး ။ ။ ဒေါက်တာဦးနွယ်ဝင်း၊ ကထိက၊
ဌာနမှူး(ငြိမ်း) ခန္ဓာဗေဒဌာန၊
တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ မန္တလေးမြို့။

၃။ နိဒါန်း

(၁၂)ကြိမ်မြောက် မြန်မာ့သမားတော်များညီလာခံကို (၂၀၁၁) ခု၊ ဒီဇင်ဘာလ(၇)ရက်မှ (၈)ရက်နေ့အထိ နေပြည်တော်တွင် ကျင်းပခဲ့ပါသည်။ ထိုညီလာခံကြီးမှ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ်(၅)ရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန်ချမှတ်ခဲ့ပါသည်။ ၎င်းလုပ်ငန်းစဉ်(၅)ရပ်မှ - အမှတ်(၁)လုပ်ငန်းစဉ်မှာ - နိုင်ငံတော်သစ်တည်ဆောက်ရာတွင် ပြည်သူ့လူထုအား တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းကို ပိုမိုအားထုတ် ဆောင်ရွက်သွားရန်။ အမှတ်(၄)လုပ်ငန်းစဉ်မှာ - ကျေးလက်အခြေပြု တိုင်းရင်းဆေး သုတေသနလုပ်ငန်းများ ပိုမိုတိုးမြှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားရန် - ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်(၂)ရပ် ပါရှိပါသည်။

ထိုဆုံးဖြတ်ချက်များကို ညီလာခံတက်ရောက်လာကြသော သမားတော်ကြီးများနှင့်တကွ တစ်တိုင်းပြည်လုံးရှိ မြန်မာသမားတော်များမှ တစ်နှစ်တာ ရှေ့လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်အဖြစ် အကောင်အထည်ဖော် လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြရပါမည်။

သို့ပါ၍ အဆိုပါဆုံးဖြတ်ချက်(၂)ရပ်ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရန် အထက်ပါ 'ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာ' စာတမ်းကို တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

တစ်ချိန်သောကာလက ပြည်သူများ အားကိုးအားထားပြုခဲ့ကြသော ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာတစ်ရပ် ရှိခဲ့ဖူးပါသည်။

လွတ်လပ်ရေးအကြံနှင့် လွတ်လပ်ရေးရပြီးခေတ်ကာလက မြန်မာပြည်တွင် အနောက်တိုင်းဆေးပညာ၊ ဆေးရုံ၊ ဆရာဝန်များလည်း များများစားစားမရှိသေး။ တောရောမြို့ပါ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးကိုသာ မှီခိုအားထားပြုနေရသော ခေတ်ကာလ။ ဝန်ကြီးချုပ်ဦးနုမှအစ တစ်ပြည်လုံး မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးကို အားကိုးအားထားပြုခဲ့ကြရပါသည်။ လွတ်လပ်ရေးရပြီး ပါလီမန်ခေတ်မှစ၍ အနောက်တိုင်းဆေးပညာ၊ ဆရာဝန်များ၊ ဆေးရုံများ တဖြေးဖြေးတိုးချဲ့လာခဲ့ရာ ပြည်သူအများမှလည်း ခေတ်မီ အနောက်တိုင်းဆေးကိုသာ အထင်တကြီး အားကိုးလာကြသည် တစ်ချက်။ အခြားသော တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များမှလည်း နာမည်ကို အစွဲပြု၍ကုသသော ဆေးပညာဖြစ်၍ ပညာရှိများ - မလေးစားစရာ၊ ရယ်ဖွယ်ဆေးပညာဟူ၍ မှတ်ချက်ပြုကြသည်လည်းတစ်ချက် တို့ကြောင့် တစ်ချိန်က ပြည်သူအများ အားကိုးအားထားပြုခဲ့ကြသော ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာတစ်ရပ်သည် တဖြေးဖြေးမှေးမှိန်၍ ယနေ့အချိန်တွင် ပျောက်ကွယ်လုမတတ် ဖြစ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ထိုဆေးပညာသည် -

- အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ၊ ဓာတ်စာဖြင့် ဝေဒနာကို ကာကွယ် ကုသပေးနိုင်ခြင်း။
- ပတ်ဝန်းကျင်ရှိအရာအားလုံး၊ မီးဖိုချောင်အတွင်းမှာ၊ ဧည့်ခန်းအတွင်းမှာ၊ ကွမ်းအစ်နှင့် သနပ်ခါးတောင်းအတွင်းမှာ နေရာတိုင်းမှာ ဆေးရှိနေခြင်း။
- ဆေးဖက်မဝင်သော အပင်ဟူ၍ မရှိဟူသော ဆရာဇီဝကအဆိုနှင့် ကိုက်ညီခြင်း။
- အရံသင့်ဖော်စပ်ပြီးဆေးများ မရှိငြားသော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ပစ္စည်းများဖြင့် အရေးပေါ်ကုသမှု အချိန်မရွေးပေးနိုင်ခြင်း။



- မရှိနှိမ်ပါးသူများအတွက် အဖိုးနည်းဝန်ပါ၊ ငွေကုန်သက်သာစွာ ကုသမှုပေးနိုင်ခြင်း။
- မြန်မာ့ဓာတ်စာပညာဖြင့် ပြည်သူ့အများအား ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ခြင်း။
- အိမ်ရှင်မတိုင်း အလွယ်တကူ သိရှိနားလည်နိုင်ပြီး မိမိ မိသားစုကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်၍ သာမန်ဖျားနာမှုများကို ကုသမှုပေးနိုင်ခြင်း။
- နောက်ဆက်တွဲပြဿနာနှင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ မရှိသလောက် နည်းပါးခြင်း စသော အားသာချက်များကြောင့် “ဆရာဝိဝက တန်ခိုးဖြင့် အမျိုးကိုကယ်မည်” ဟူ၍ပင် ကြွေးကြော်သင့်သော တစ်ချိန်က ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာတစ်ရပ် ရှိခဲ့ပါသည်။

၄။ ရည်မှန်းချက်

(က) ယေဘုယျရည်မှန်းချက်

ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာတစ်ရပ်ဖြစ်သော ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ဆေးပညာကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်နိုင်ရေးတင်ပြရန်

(ခ) ဝိသေသရည်မှန်းချက်

(ခ-၁) ယနေ့တိုင် ပြည်သူ့ကြားကတွင် ထင်ရှားရှိနေသော ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာ၏ အခြေခံဥပဒေသ အထောက်အထားများ ရှာဖွေတင်ပြရန်။

(ခ-၂) ယနေ့တိုင်ပြည်သူ့ကြားကတွင် ထင်ရှားရှိနေသော ဓာတ်ပညာဖြင့် ကုသ၊ ကာကွယ် ဆေးချက်များ ရှာဖွေဖော်ထုတ် တင်ပြရန်။

(ခ-၃) ဓာတ်စာဖြင့် ပြည်သူ့လူထုအား ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရေး အခြေခံအဆင့် (မိသားစုကျန်းမာရေး) ဖော်ထုတ်ရန်။

၅။ အသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းများနှင့် ဆောင်ရွက်ပုံနည်းလမ်း

ကျမ်းကိုးအညွှန်းပါ ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာကျမ်းများနှင့် ပြည်သူ့ကြားမှ မျက်မြင်အထောက်အထားများ ကုကွက်ဆေးချက် ကုထုံးများ ရှာဖွေတင်ပြခြင်း

၆။ တွေ့ရှိချက်နှင့် ဆွေးနွေးသုံးသပ်ချက်

(က) ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာ၏ အခြေခံဥပဒေသ အထောက်အထားများရှာဖွေခြင်း -

ဘုရားသခင်ဟောကြားတော်မူသော ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးသည် နက္ခတ္တနယပါ အက္ခော၊ ဂဗ္ဘေ၊ စရေ၊ ဝံသေ ဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့်လည်းကောင်း၊ ဗေဒတ္တနယပါ ဂြိုဟ်ရှစ်ခွင်တို့နှင့်လည်းကောင်း၊ ကျိုးကြောင်းဆက်နွယ်နေကြောင်းကို ယနေ့တိုင် ပြည်သူ့ကြားမှာ တွေ့မြင်နေရပါသည်။ သာဓကများမှာ -

- (၁) ရှစ်မျက်နှာစေတီတော် (ဗုဒ္ဓနှင့် ဂြိုဟ်ရှစ်ခွင်)
 - (၂) ဗောဓိညောင်ပင်နှင့် ဂြိုဟ်ရှစ်ခွင်
 - (၃) ဘုရားစောင်းတန်းများမှာ တွေ့မြင်ရသော ဗေဒဝိဇ္ဇာဟောခန်းများ
 - (၄) အိမ်တိုင်းမှာတွေ့မြင်နေရသော ပြက္ခဒိန်များပင်ဖြစ်ပါသည်။
- (ခ) ဗေဒတ္တနယပညာ၏အခြေခံ၊ စာခြောက်တန်
- “မိတ်သုံးပါး”

အက္ခော၊ ဂဗ္ဘေ၊ စရေ၊ ဝံသေ ဓာတ်ဖက်ပေ
ဦးသာ၊ စိန်ပန်း၊ ဒန်းလှ၊ ကိုရှာ(အိမ်ထောင်မိတ်)
အောင်၊ ကုလား၊ ဆွေသာ၊ နောင်ရင်း - မိတ်ဖက်ခြင်း(အပြင်မိတ်)

“ရန်သုံးပါး”

ဦးဝေ၊ စံကူး၊ ရေဘူး၊ တောသူ ဓာတ်ရန်ဟူ၍
ဓမ္မာ၊ သောကာ၊ အင်းဝ၊ ရာဇာ အိမ်ထောင်ဖက် အသက်မရှည်ရာ
ဦးညို၊ ခေမာ၊ သုတာ၊ ဝေရီ ရန်စီစီ (အပြင်ရန်)

အထက်ပါ ဗေဒပညာ၏ အခြေခံမိတ်သုံးပါး၊ ရန်သုံးပါးတို့ကို
အခြေခံ၍ ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာကို ဘုရားဟောဒေသနာနှင့်အညီ
ရုပ်၊ နာမ်ခွဲ၍ ဓာတ်အဖြစ် တည်ဆောက်ခဲ့ပါသည်။ ပုဂ္ဂလပညတ်
ဆေးပညာ၏ အနှစ်ချုပ်မှာ - “ပါပသောမ၊ ဖိုမ၊ မိတ်ရန်၊ ရုပ်နာမ်၊ နဝင်း
ဓာတ်ညှိခြင်း” ဖြစ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ပညာ၏ အခြေခံဥပဒေသများ ဖြစ်
သော ဂြိုဟ်ရှစ်ခွင်နှင့် ဗေဒင်အယူအဆ အထောက်အထားများ ယနေ့
တိုင် ပြည်သူ့ကြားတွင် တွေ့မြင်နေရကြောင်း၊ ပြည်သူများမှလည်း ယုံ
ကြည်လက်ခံ အသုံးပြုလျက်ရှိနေကြောင်း သာဓကအဖြစ် တင်ပြအပ်
ပါသည်။

(ဂ) အထက်ဖော်ပြပါ ဝိသေသရည်မှန်းချက် (ခ-၂)အရ ယနေ့တိုင်
ပြည်သူ့ကြားတွင် တွေ့မြင်နေရသေးသော ဓာတ်ပညာ၏
ကာကွယ်ရေး၊ ကုသရေး၊ ဆေးချက်ကုထုံးများကို ရှာဖွေတင်ပြရန် ဖြစ်
ပါသည်။

- (၁) လောကဟိတရာသီကျမ်းလာ လောကျမ်းတွင် -
 - (က) ဗိုက်နာသော် မခက်လော -
ချက်ပေါ်ဆားပုံသော် မပျောက်လော။
ချက် . ဆား (စံကူးရန်ဓာတ်)
ဗိုက် . ဆား (ဆ . ခိုနည်း)
 - (ခ) ခေါင်းကိုက်သော် မခက်လော -
တူနှင့် (စတိမျှ)ထုသော် မပျောက်လော။

ခေါင်းကိုက် . တူ (ဆ . ခိုနည်း)

- (၈) မြွေကိုက်သော် မခက်လော -
ဒဏ်ရာကို မီးစနှင့်ထိုးသော် မပျောက်လော။
တနည်း- ဆားပြုတ်ရေသောက်၍အန်စေသော်
မသက်သာလော။ (ဆ . ခိုနည်း)

- (၂) ခြေကျည်သော် နားကို တံတွေးဆွတ်၊ ခြေကို တံတွေးဆွတ်၊
ခြေမကြား တုတ်ချောင်းညှပ် ပြေ၏။ (ဆ . ခိုနည်း)

- (၃) အနာ၊ သက်တန်နာပေါက်သော်
အနာကို ထုံးနန္ဒင်းသုတ်လိမ်းရ၏။
(နံတူကက်ကင်း၊ နံတူသတ်က အသေရ)

- (၄) ရေယုန်နာ - ယုန်ရိုးသွေးလိမ်း (ကက်ကင်းပြန်)
ရေယုန်နာ - နဂျီအုံသွေးလိမ်း (ဆ . ခိုနည်း)

- (၅) မီးပူကိုင်မိသော် တံတွေးဆွတ်၍ နားကိုကိုင်
အပူသက်သာ၏။ (ဓမ္မာရန်) ဆီဆွတ်လိမ်း (ဆ.ခိုနည်း)

- (၆) ကြွက်တက်သော် ကြွက်နှာမောင်းနွယ်စည်း၍ထား၊
တနည်း - ကြောင်ပန်းရွက် သတ္တုရည်နှင့်ပွတ်လိမ်း

ကြွက်	-	တက်
နံတူ ↓ ဓာတ်ခံ	-	ဆ ↓ ပွတ်
ကြွက်နှာ	-	မောင်း
ကြောင်	-	ပန်း

(ကက်ကင်းအရှင်) (ဆပွတ်ဓာတ်ကြီး)

(၇) နှင်းခူပေါက်သော် ထန်းနို့ပြာချ၊ ရေနံချေးနှင့်လိမ်း

နှင်း	-	ခူ
နံတူ ↓ ဓာတ်ခံ	-	ဆ ↓ ပွတ်
ထန်း	-	နို့
(ကက်ကင်းအရှင်)		(ဆပွတ်ဓာတ်ကြီး)

(၈) ပွေးကြီးပေါက်သော် မြွေပွေးပြာချလျက်။
(ဓာတ်တူနံတူဆေးကိုယူ)

(၉) ရင်ကြပ်သော်၊ ကျွဲနို့ပင်ပြာချလျက်။

ရင်	-	ကြပ်
ဆ ↓ ခို	-	ဆ ↓ ခို
ကျွဲ	-	နို့

(၁၀) ခွေးကိုက်သော် နနှင်းသိပ်။ (ဆခိုနည်း)

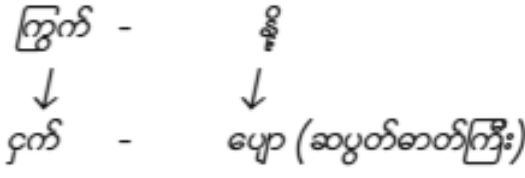
(၁၁) ကင်းကိုက်သော် ကြေးသံနာခံပစေ။ (နံတူကက်ကင်း)
 တနည်း - ကြက်သွန်နီဥ ပွတ်ချေလိမ်း (ဆခိုနည်း)
 တနည်း - မန်ကျည်းစေ့ သွေးလိမ်းကပ် (စံကူးရှပ်ဆေး)

(၁၂) ကြွက်နို့ရောဂါ လက်ဖက်မန်း။
 ဆီမထိ၊ ဆားမထိသေးသော လက်ဖက်သန့်သန့်ဖြင့်
 နေထွက်စအချိန် နေမင်းသို့မျက်နှာမူ၍ “အရှင်သော တာပန်
 နေမင်းကြီး ခင်ဗျား၊ ကြွက်နို့ပေါက်နေသူ - - - - - နေ့သား
 မောင်/မ - - - - - ထံမှာ ရှိသော ကြွက်နို့များကို အနောက်

နိုင်ငံသို့ ယူဆောင်သွားပေးပါ အရှင် နေမင်းကြီး” ဟူ၍ တိုင်
တည်ပြီး ၎င်းလက်ဖက်ကို နေပူပူမှာ လှမ်းထားလိုက်ပါက
သုံးရက်၊ သုံးကြိမ်မျှပြုလုပ်လျှင် ကြွက်နို့အားလုံး ကွာကျ
သွားကြောင်း၊ ကြွက်နို့ (စနေ)၊ နေမင်း(စနေ)(ဓာတ်တူနံတူ)
လက်ဖက် = ကြာသပတေး (ဆန့်နည်း)

တနည်း - သင်္ဘောပင်အစေးနှင့် ကြွက်နို့ပွတ်

တနည်း - ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီးအခွံမှ အစေးဖြင့်ပွတ်။
(ကက်ကင်းပြန် ဆပွတ်ဓာတ်ဖြင့်သတ်ခြင်း)



(၁၃) စုန်း၊ တစ္ဆေ မှင်စာ၊ အစိမ်း၊ စက်ကွင်း၊ စက်ကြိုး၊ ဇော်ဂနီ၊
ဇော်ဂနက်တို့မှ ကာကွယ်ရန် သြဇာခက် ခေါင်းမှာထိုးစိုက်သွားကြ
သည်။ (နံတူကက်ကင်း၊ နံတူသတ်က အသေရ)

(၁၄) လူမမာ ဖုတ်ထွက်အောင် သြဇာခက် ခေါင်းအုံးအောက်
မှာ ထားရသည်။ (ဆန့်နည်း)

(၁၅) အမှောင့်ပယောဂများ ကာကွယ်ရန်၊ ကုသရန်၊ အန္တရာယ်
ကင်း ပရိတ်ရွတ်ပူဇော်ကြသည်။ ပရိတ်ရေ + ပရိတ်သဲကို တောင်းသစ်
တစ်ခုမှာ ထည့်၍ ၎င်းသဲတောင်းအထက်မှ ဆီးခက်၊ မြေစာ၊ သြဇာခက်
တစ်ခုခုကိုစိုက်ထူ၍ ပရိတ်ပန်းအဖြစ်ထည့်ကြသည်။

သဲ - တောင်း (တောသူ)
ပရိတ်ရွတ် (ရေဘူး) / ကြေးစည်တီး (စံကူး)

အမျှဝေ (ဦးဝေ) /သာဓုခေါ်(တောသူ)
 ဇီးဆူး၊ မြေစာ၊ သြဇာ = စုန်း၊ တစ္ဆေ၊ မှင်စာ၊
 အစိမ်း (နံတူကက်ကင်း/နံတူဆေး)
 သံပုံးကို တုတ်တိုနှင့်တီး၍ ပယောဂထုတ်သည်။(တောသူ)

(၁၆) နေဝင်ဖြိုးဖျအချိန်၊ ဖုတ်ပြိတ္တာများ အိမ်ကြိုအိမ်ကြား
 အစာရှာချိန် မတွေ့/မပြုစားနိုင်အောင် ကာကွယ်ရန် ‘ဥံဖွ၊ ဖြိဖွမ်’ ဟု
 တံတွေးထွေး၍ ဖနောင့်မှ မြေမှုန့်နှင့် နဖူးတို့၍ သွားလာကြသည်။
 အချို့က နဖူးတည့်တည့်မှာ အိုးမဲသုတ်၍ သွားလာကြသည်။
 ပြိတ္တာ = ဖနောင့်၊ နဖူး (ကက်ကင်းပြန်)
 ပြိတ္တာ၊ နဖူး၊ မြေမှုန့်၊ ဖြိဖွမ်၊ အိုးမဲ (နံတူကက်ကင်း)

(၁၇) နွားများဒေါင့်တန်းရောဂါ စွဲကပ်သော် နေပူပူ သဲသောင်
 ပြင်မှာ ကြောင်ပန်းခက်နှင့်ရိုက်၍ ပါးစပ်မှလည်း ‘နင်က ဒေါင့်တန်း၊
 ဝါကကြောင်ပန်း’ ဟူ၍ အော်ဟစ်မောင်းနှင်ကုသကြောင်း။
 ဒေါင့်တန်း၊ ကြောင်ပန်း (ဆဗိုနည်း)
 ဒေါင့်တန်း၊ သဲသောင် (တောသူရန်ဓာတ်)

(၁၈) နှင်းဆီပင်ကို ဝါးကပ်၊ ဝါးညှပ်၊ ဝါးထောက်တော့
 ဖူးပွင့်ဝေဆာ၏။ (ရှပ်ဆေးချက်မှန်) စံပယ်ပင်ကို ဝါးကပ်၊ ဝါးညှပ်၊
 ဝါးထောက်တော့ အပွင့်ကြွေ၍ အပင် သေ၏။ (ရှပ်နာမ်လွဲ)

(၁၉) ပိန္နဲပင်ကို အင်သားထောက်တော့ အသီးကြွေ၏။ အင်
 သား သပ်ရိုက်၍သွင်းသော် အသီးပိုသီး၏။
 အပြင်မှထောက် - ရှပ်နာမ်လွဲ၍ အသီးကြွေ

သပ်ရိုက်သွင်း - နာမ်ဆေးချက်မှန်၍ အသီးတင်၊ ပို၍သီး။

(၂၀) ငှက်ပျောခိုင် လူခိုးသော် အခိုင်ညှာ ချေးသုတ်ထား၊
ငှက်ပျောခိုင်အုပ်၍ မမှည့်တော့။
(ခေမာရန် ဓါတ်ခိုက်) (နာမ်ဆေး လွဲမှား)

အထက်ပါနမူနာများမှာ -

- ရောဂါကိုလည်း ကုသည်။
- ကာကွယ်ဆေးအဖြစ်လည်း သုံးသည်။
- တိရစ္ဆာန်လည်းကု။ သစ်ပင်လည်း ကုသည်။

ဤမျှ ဘက်စုံအစွမ်းထက်လှသော ဆရာဇီဝက၏ ဆေးပညာ မပျောက်ပျက်အောင် ဝိုင်းဝန်း၊ ကာကွယ်၊ ဖော်ထုတ်၊ ထိန်းသိမ်းသင့်ပါ ကြောင်း တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

၇။ ကောက်ချက်ဆွဲခြင်း၊ အကြံပြုတင်ပြခြင်း

အထက်ဖော်ပြပါ တွေ့ရှိချက်များအရ ယနေ့တိုင် ပြည်သူ့ကြားတွင် ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာ၏ အခြေခံဥပဒေများ၊ ကုထုံးဆေးချက်များ တွေ့နေရဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ တွေ့မြင်ကြားသိ နေကြသော်လည်း ပြည်သူလူထုမှ ထိုပညာ၏ အရင်းအမြစ်ကို မသိရှိကြပါ။

သို့ပါ၍ နိဒါန်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သော အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ စသည့် အားသာချက်များနှင့် ပြည့်စုံနေသည့် ‘ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာ’ ဖြစ်သော ပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ် ဆေးပညာကို ပြည်သူ့အများ(အထူးသဖြင့်) အိမ်ရှင်မများ သိရှိနားလည် သဘောပေါက်စေရန် ရက်တိုသင်တန်းများပေး၍ ၎င်း၏ မိသားစုဝင်များနှင့် တည့်သောအစာ၊ မတည့်သောအစာ၊ ဆေးဖြစ်စေမည့်အစာ၊



ဘေးဖြစ်စေမည့်အစာများ၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလျက် ကျွေးမွေးတတ်ခြင်းဖြင့် ၎င်း၏မိသားစုဝင်တိုင်း ကျန်းမာစေရန်၊ တစ်မိသားစုမှသည် တစ်ရပ်ကွက်၊ တစ်ရပ်ကွက်မှသည် တစ်မြို့နယ်လုံး - တပြည်လုံး ကျန်းမာကြစေရန် ဓာတ်စာဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများကို တိုးမြှင့်လွှမ်းခြုံ ပညာပေးဆောင်ရွက်သင့်ပါကြောင်း အကြံပြုတင်ပြအပ်ပါသည်။

၈။ ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာတမ်းကို ဖတ်ကြားခွင့်ပြုပါသော တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်နှင့်အဖွဲ့ဝင်များ၊ ကျမ်းကိုးအညွှန်းပါ ပုဂ္ဂလပညတ်ကျမ်းပြုဆရာများ၊ အင်္ဂါဝိဇ္ဇာဆရာများ၊ ကွယ်လွန်သူ မိဘနှစ်ပါးနှင့် သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာ အားလုံးသို့ ထာဝရဦးခိုက် ကျေးဇူးတင်လျက်ရှိပါကြောင်း တင်ပြရင်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါသည်။ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင် ဂါရဝဖြင့်ထာဝရ လေးစားလျက် . . .

ဖောက်တာနွယ်ဝင်း

ကထိက၊ ဌာနမှူး(ငြိမ်း)၊ ခန္ဓာဗေဒဌာန၊
တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ မန္တလေးမြို့။
၁၂၊ ၁၂၊ ၂၀၁၂ (စနေနေ့)

**ကျိုးကြောင်းဆက် ပုဂ္ဂလပညတ် (၂၆)
ကာကွယ်ရေး နှင့် လူမှုရေး ဆေးပညာ
(သို့မဟုတ်)
ပုဂ္ဂလပညတ် ဓါတ်ဆေးပညာ**

လူမှုရေး ဆေးပညာဆို၍ အနောက်တိုင်းမှ ဖွင့်ဆိုသော လူမှုရေးနှင့် တူချင်မှတူပါမည်။ ယခုလူမှုရေးဆိုသည်မှာ ကျေးလက်နေ ပြည်သူအများစုနှင့် မြို့ကြီးပြကြီးတို့မှ နှမ်းပါးသူတို့၏ စားဝတ်နေရေး၊ ငွေကြေးနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာ မပြည့်စုံ၊ မလုံလောက်သော ဘဝ အခြေအနေ လူမှုရေးကိုဆိုလိုပါသည်။ ပြည်သူအများသည် ကျေး လက်နေ ပြည်သူများဖြစ်ကြပြီး မြို့ပြကြီးများမှာကဲ့သို့ အချိန်မီ သွားလာ ရန်လည်း လမ်းအခက်အခဲ၊ ယာဉ်အခက်အခဲ၊ ငွေကြေး အခက်အခဲ အမျိုးမျိုးရှိကြပါသည်။ ဖြစ်လာသောရောဂါကို စောစီးစွာ ကုသရန်မှာ လည်း အဓိက ငွေကြေးအခက်အခဲကြောင့် လက်လှမ်းမီတွေ့ကြုံရာ ဆရာကိုသာ အားကိုးနေကြရပါသည်။ မရှိ၍ မကု၊ မကု၍မပျောက်၊ မပျောက်၍ စိတ်မောလူပန်း၊ ဘဝလမ်းမသာယာခဲ့ကြသော မရှိနှမ်းပါး ဆင်းရဲသားတို့၏ လူမှုဘဝကို ရည်ရွယ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ထိုလူတန်းစား ကို အကျိုးပြုနိုင်သော ဆေးပညာကိုရည်ရွယ်၍ ပုဂ္ဂလပညတ် ဆေး ပညာကို လူမှုရေးဆေးပညာဟု တင်စားရေးသားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၂၀၁၁-ခု၊ ဒီဇင်ဘာ (၇)ရက်မှ (၈)ရက်အထိ ကျင်းပသော တိုင်းရင်းသမားတော်များညီလာခံမှ ရှေ့လုပ်ငန်းစဉ် (၅)ရပ်တွင်လည်း နိုင်ငံတော်သစ်တည်ဆောက်ရာတွင် ပြည်သူလူထုအား တိုင်းရင်းဆေး ဖြင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းကို ပိုမိုအားထုတ် ဆောင်ရွက် သွားရန်နှင့် ကျေးလက်အခြေပြု တိုင်းရင်းဆေးသုတေသနပြုလုပ်ငန်း များ ပိုမိုတိုးမြှင့်ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သွားရန်ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက် (၂)



ရပ်ပါရှိရာ ထိုအများပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်ရေး၊ အသိပညာပေးရေးတို့အတွက်ရည်ရွယ်၍ ဤကာကွယ်ရေးနှင့် လူမှုရေးဆေးပညာ (သို့မဟုတ်) ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာကို ရေးသားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဆေးပညာရှုထောင့်မှကြည့်သော် ကုသရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး (Curative and Preventive) ဟူ၍ (၂)ပိုင်းရှိရာ ရောဂါဖြစ်ပွားလာပါက ကုသပေးရန်မှာ ဆေးပညာတတ်ကျွမ်းပြီးသူ ဆရာ၏အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ရောဂါများမဖြစ်ပွားစေရန်၊ ကာကွယ်ရန်မှာမူ အများပြည်သူများအပိုင်းဖြစ်၍ သိသင့်၊ သိထိုက်၊ လိုက်နာသင့်၊ လိုက်နာထိုက်၊ ရှောင်ကျဉ်သင့်၊ ရှောင်ကျဉ်ထိုက်သော အချက်များကို ကောင်းစွာ သိရှိပြီး လိုက်နာပြုမူခြင်းအားဖြင့် ရောဂါအများစုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ဖြစ်ပွားလာပါက ကျွမ်းကျင်သူ ဆရာများထံ အချိန်မီ ပြသရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဝေဒနာဖြစ်မှ ကုသပါက အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်၊ လုပ်အားကုန်၍ လူလည်းခံစားရပါသည်။ ကုသမှုနောက်ကျလျှင် အသက်ပါဆုံးရှုံးရပါသည်။ သို့ပါ၍ ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက်ကောင်း၏ (Prevention is better than cure) ဟု ခေတ်သိပ္ပံဆရာများကဆိုသည်။ သာမန်ဝေဒနာဖြစ်ပွားခြင်းများကို ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ပညာဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်ပညာ၏ အခြေခံအဆင့်ကိုမူ စာရေးတတ်၊ ဖတ်တတ်သူတိုင်း အလွယ်သိနိုင်၊ နားလည်နိုင်ကြပါသည်။

ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာ အယူအဆဖြစ်သော တည့်သော အစာ၊ တည့်သော ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်သည် ဆေးဖြစ်၍ မတည့်သော အစာ၊ မတည့်သော ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်သည် ဘေးဖြစ်သည် ဟူသော ဥပဒေသအရ - မိမိနှင့် တည့်သောအစားအစာ၊ မိမိနှင့်တည့်သော ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်၊ အမြင်၊ အကြား၊ အနံ့၊ အထိအတွေ့တို့ဖြင့် နေထိုင်



စားသောက်တတ်ပါက အသက်ရှည်ရာ အနာမဲ့ကြောင်းဖြစ်၍ ရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်းမည်ပါလိမ့်မည်။

ပုဂ္ဂလပညတ်ဆရာမှလည်း လင်္ကာ(၂၆)တွင် “အစွယ်ထွ ထုံ၊ မှတ်ပါကုန်လော့၊ မြူတမှုန်မျှ၊ မကျန်ရအောင်၊ ဓာတ်မှန်သောခါ၊ ကြေမွပါလိမ့်၊ ဖောက်ပြန်သွေးလေ၊ အခြေတပါး၊ ယွင်းပြန်ငြားက၊ စားသည့်အစာ၊ ကိုယ်မှာဥပါဒ်၊ ကြုံလတ်သောလျှင်၊ ဉာဏ်ဆင်ခြင်၍-” ဟု ပြဆိုထားရာ ဓာတ်မှန်ကိုစားသောက်ပါက စားသမျှ အစာကြေညက်၍ ကျန်းမာစေပြီး မတည့်သောဓာတ်စားပါက သွေးလေဖောက်ပြန်၍ ရောဂါရမည့်အကြောင်း ပြဆိုထားပါသည်။ လင်္ကာ(၂၇)တွင်လည်း “ဘဝနှင့်ပင်၊ ဉာဏ်မယှဉ်ကာ၊ ရမ်းဆအစာ၊ စားသောက်ပါလျှင်၊ ရှင်သူမရဏ၊ စုတိကြလိမ့်” ဟုလည်း တိုက်ရိုက်ပြဆိုထားပါသည်။ သို့ပါ၍ မိမိနှင့်တည့်သောအစာကို လူတိုင်း ရွေးချယ်စားသောက်သင့်ကြောင်း၊ လင်္ကာ(၄)တွင် “ဆုံးပါးတိုင်အောင် မြဲနိုင်အောင်သာ၊ လျော်ရာဓာတ်သင့်၊ ပေးကောင်းချင့်သည်၊ ဉာဏ်ရင့်သူတို့၊ ကြံစွမ်းတည်း” ဟုထပ်ဆင့်လမ်းညွှန်ထားပါသည်။

ဂျာနယ်ကျော်မမလေး၏ မြန်မာ့ဆေးပညာ ဆောင်းပါး- စာမျက်နှာ(၄၃-၄၄)တို့တွင် -

ဆရာကြီးထံ၌ သင်ယူဆည်းပူးခဲ့သော အမျိုးသားဆေးပညာများမှာ ပညာ၏ လမ်းစဉ်အတိုင်း မကွေ့မကောက်၊ မဖောက်မပြန်၊ မမှားမယွင်းအောင် တဖြောင့်တည်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်မည်ဆိုလျှင် ဝေဒနာဆို၍ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာလောက်ပင် ခံစားရမည် မဟုတ်ချေ။ “ဆရာရဲ့ကျေးဇူးရှင် ဆရာ့ဆရာကြီးဟာ ဘယ်လောက်များ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်သလဲဆိုရင်ကွယ် သူတို့မှာ အင်္ကျီမဝတ်ရရင် နေပစေ၊ မပူဘူး၊ မကျန်းမာမှာတော့ အလွန်ပူတယ်၊ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာလေးတောင် အဖြစ်မခံကြဘူး” “မတည့်တာ စားရမှာ၊ မတည့်တာ ဖြစ်ရမှာ၊



မှားရမှာ အလွန်ကြောက်တယ်။ သူများအိမ် ဧည့်သည်လုပ်ရင် မတည့်တာနဲ့တွေ့မှာ စိုးလို့ သူတို့နဲ့တည့်တဲ့အစာကို သွားလေရာ ပုခုံးနဲ့ လွယ်ယူသွားကြတယ်” သည်စကားကို ဆရာကြီးနှုတ်ဖျားတွင် မကြာခဏ ပြောဆိုသည်။ ဆရာကြီးကိုယ်၌ကား ကျန်းမာရေးနှင့် အဖက်ဖက်မှ ပြည့်စုံလှလျက် တခြားဘယ်အရေးမှမစဉ်းစားဘဲ ကျန်းမာရေးသာ စဉ်းစားလေသည်။ “လူတွေဟာ မျက်စိလည်လိုက်ကြတာကွယ်၊ မမာမှတည့်တာစားရတာ မဟုတ်ဘူးကွယ်၊ မာတုန်းကလည်း တည့်တာစားရတယ်” ဤ စကားရပ်တို့မှာ ပုဂ္ဂလပညတ် ဆရာလှိုင်ကြီး၏ တည့်သော အစာကိုသာ ရွေးချယ်စားသောက်သင့်ကြောင်း လမ်းညွှန်ဆုံးမ ဩဝါဒများဖြစ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ အများပြည်သူများ၊ အိမ်ရှင်မများသည် မိမိတို့နှင့် တည့်သော အစာ၊ မတည့်သောအစာ၊ ပါပသောမ၊ ရုပ်ဆေး၊ နာမ်ဆေး၊ အခြေခံအဆင့်မျှလောက် သိထားဖို့လိုသည်။ ဤသို့ ပါပ သောမ ခွဲခြားစားသောက်တတ်ပြီး ရုပ်ဆေး၊ နာမ်ဆေးခွဲခြားအသုံးပြုတတ်ပါက အခြေခံအဆင့် ကာကွယ်ရေးအပိုင်း လုံလောက်ပြီဟု မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ပို၍စွမ်းနိုင်ပါက အပူစာ၊ အအေးစာ၊ အတက်စာ၊ အသက်စာ၊ အပွင့်စာ၊ အပိတ်စာ ဟူ၍ အကြမ်းဖျင်း သိရှိရွေးချယ် စားသောက်တတ်ပါက ပို၍ အဆင့်မြင့်မြင့် ကာကွယ်နိုင်မည်။ သာမန် ရောဂါများကိုပင် ကုနိုင်ပါမည်။ အိမ်ရှင်မတိုင်းသည် မိမိ မိသားစုမှ ပါပ နေ့သား၊ သောမနေ့သားများကို အလွယ်နှင့် ခွဲမှတ်နိုင်သည်။ ပါပသောမ ကွဲပါက ရုပ်ဆေးနာမ်ဆေး အလွယ်နှင့်ခွဲနိုင်ပြီး တည့်သောအစာနှင့် မတည့်သောအစာကို ခွဲနိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။ တည့်သောပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း သိနိုင်ပေပြီ။ ဤသို့လျှင် အိမ်ရှင်မတိုင်း မိမိ မိသားစုကို ကျန်းမာရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်ပြီဆိုလျှင် တစ်မိသားစုမှ တစ်ရပ်ကွက်၊ တစ်ရပ်ကွက်မှသည် တစ်မြို့နယ်လုံး၊ တစ်ပြည်လုံး



ကျန်းမာကြမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ပုဂ္ဂလပညတ် ဆေးပညာ ဖြင့် မိသားစု ပဏာမ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုမှသည် တစ်ပြည်လုံး ကျန်းမာရေး၊ ရောဂါကာကွယ်ရေးအပိုင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပြည်သူအများ သိရှိစေရန် ရက်တိုသင်တန်းပေးခြင်း၊ စာအုပ်စာတမ်း ပညာပေးစာစောင်များဖြန့်ဝေခြင်း၊ နည်းလမ်းများဆောင်ရွက်နိုင်ပြီး ပြည်သူအများမှလည်း ပါပသောမ ခွဲခြားလိုက်နာစားသောက်ခြင်း၊ မိမိနှင့်သင့်သော ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖန်တီးနေတတ်သွားကြပြီဆိုပါက တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုတိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သည်လည်း မည်ပါ၏။ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ပြည်သူများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သည်လည်း မည်ပါ၏။ သို့ပါ၍ ပုဂ္ဂလပညတ် ဓာတ်စာပညာသည် ဆေးကုသစရိတ် ကြီးမြင့်နေသော ခေတ်ကာလ မရှိနှစ်ပါးသူများ အတွက် အားကိုး အားထားပြုစရာ၊ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ၊ ဤဓာတ်စာ ပညာဖြင့် ပြည်သူအများ၏ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု ပေးနိုင်ပါကြောင်း ကျိုးကြောင်းဆက် တင်ပြအပ်ပါသည်။

သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာများသို့
ထာဝရ ဦးခိုက်လျက် . . .

ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း

ကထိက၊ ဌာနမှူး(ငြိမ်း)၊ ခန္ဓာဗေဒဌာန၊
တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ မန္တလေးမြို့
၁၄၊ ၃၊ ၂၀၁၂
၁၃၇၃-ခု၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော်(၇)ရက်

“ပုဂ္ဂလပညတ်ဓါတ်ပညာ-လေ့လာလိုသူများသို့”

- ဤ “ပုဂ္ဂလပညတ်အခြေခံဓါတ်စာ” စာအုပ်ကို ပုဂ္ဂလပညတ်ဓါတ်ပညာ၏ အခြေခံအဆင့်များ ပါဝင်စီစဉ်၍ လက်တွေ့သဘောပေါက်စေရန် လေ့ကျင့်ခန်းများပါ ထည့်သွင်းထားပါသည်။ ဤအခြေခံအဆင့် ကျေညက်ပြီးပါက-

- ဆရာဖြစ်အဆင့်အထိ ရည်ရွယ်ရေးထားသော **“ပုဂ္ဂလပညတ် သင်ရိုးနှင့်အမြင်သစ်”** ဟူသော စာအုပ် မကြာမီ ထွက်မည်။ ပုဂ္ဂလပညတ် ဆရာသန်၏ အဆိုအမိန့်များ၊ အကိုးအကားများ၊ ပါပသောမ ပြဿနာများကို အမြင်သစ်ဖြင့် ရှင်းပြထားသည်။ သမားရုဏ်ပြ ဆေးချက် ကိုယ်တိုင်ချုတ်တတ်စေရမည်။ မကြာမီ လာမည်။

- ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာသည် ဒေသနာမူကို အခြေခံသည်။ တရားဟောဒေသနာနှင့်အညီ ဆေးချက်ချ၍ကုသည်။ **“ကျိုးကြောင်းဆက်ပုဂ္ဂလပညတ်”** မကြာမီ ဆက်လက်ထွက်ပေါ်လာမည်။

မျှော်ပါ

ကျမ်းကိုးအညွှန်း

- ၁။ ပုဂ္ဂလပညတ်သုံးစောင်တွဲကျမ်း၊ ဂျာနယ်ကျော်မမလေး။
- ၂။ ပုဂ္ဂလပညတ်အခြေခံဓာတ်ကျမ်း၊ ဆရာကြီး ဦးသာတင့်။
- ၃။ နေလကမ္ဘာပုဂ္ဂလပညတ်ဓာတ်ကျမ်း၊ သခင်ဗသွင်၊ ၁၉၆၉။
- ၄။ မြန်မာ့ဆေးပညာပေါင်းချုပ်၊ ဂျာနယ်ကျော်မမလေး၊ ၁၉၆၂။
- ၅။ ပုဂ္ဂလပညတ်အလင်းပြဓာတ်ကျမ်း၊ ပထမကျော်ဆရာသိန်း၊ ၁၉၈၂။
- ၆။ သီတဥက္ကပါစကတေဇာဓာတ်ကျမ်း၊ အခြေခံပထမတွဲ၊
နေလဝိဇ္ဇာဓာတ်ဆရာဦးကျော်လင်း၊ ၂၀၀၄။
- ၇။ နေလပညာနှင့် ပါစက တေဇာဓာတ်ကျမ်း၊
နေလဝိဇ္ဇာဓာတ်ဆရာဦးကျော်လင်း၊ ၂၀၀၄။
- ၈။ ပုဂ္ဂလပညတ်ဆေးပညာအဖွင့်ကျမ်းဖြစ်သော
နေလဝိဇ္ဇာဆေးပညာဓာတ်ကျမ်း၊ နေလဝိဇ္ဇာ
ဓာတ်ဆရာဦးကျော်လင်း၊ ၂၀၀၉။
- ၉။ အရှင်ကုဏ္ဍဝံသမထေရ် ရေးသားသော အင်္ဂါဝိဇ္ဇာ
အလင်းပြယတြာဓာတ်ရိုက်ကျမ်း။
- ၁၀။ ၂၁-ရာစု အင်္ဂါဝိဇ္ဇာဆောင်းပါးပေါင်းချုပ်၊
ဦးမောင်မောင်သန်း (ရင်ကိုအေးမြစေသား)။
- ၁၁။ “ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာ” စာတမ်း၊
ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း၊ ကထိက၊ ဌာနမှူး(ငြိမ်း)၊ ခန္ဓာဗေဒဌာန၊
တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ မန္တလေးမြို့၊ ၁၂၊ ၁၂၊ ၂၀၁၁
- ၁၂။ ကျိုးကြောင်းဆက် ပုဂ္ဂလပညတ်ဆောင်းပါးများ၊
ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း၊ ကထိက၊ ဌာနမှူး(ငြိမ်း)၊ ခန္ဓာဗေဒဌာန၊
တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ မန္တလေးမြို့
- ၁၃။ နေလဝိဇ္ဇာ၊ ဓာတ်ဆရာကြီးဦးဘခိုင်၏ လက်ရင်းတပည့်
လောကဓာတ်ဆရာကြည်ရေးသားသော သမုတိဓာတ်ကျမ်း
(ပထမအကြိမ်) ၂၅-၁၂-၁၉၇၀

“

ဖိတ်ခေါ်အပ်ပါသည်

“ မရှင်းလင်း၍ သိလိုသော၊ ဖြည့်စွက်လိုသော၊ အကြံပေးလိုသော အချက်များရှိပါက အောက်ပါ ဖုန်းနံပါတ်သို့ ဆက်သွယ်မေးမြန်း အကြံပြုနိုင်ပါကြောင်း”

လေးစားစွာဖြင့် -

ဒေါက်တာဦးနွယ်ဝင်း၊

ဝင်းသီတာဆေးခန်း

မုံရွာ-ကလေးဝ-ယာကြီးလမ်းခွဲ

အောင်ဇေယျ၊ ကွေ့ချောင်းရွာ။

ဖုန်း - ၀၉- ၄၇၀၅၂၃၉၃

”