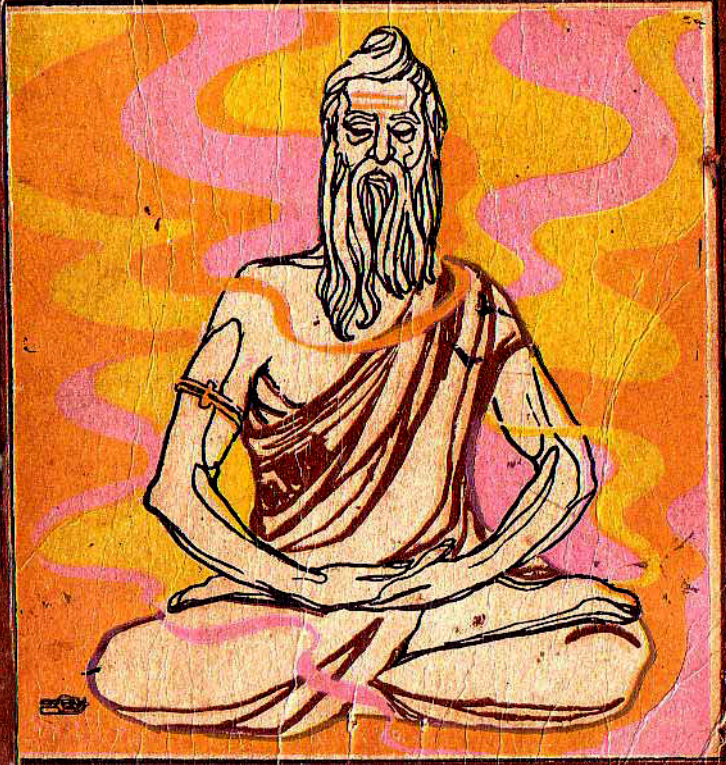


အိန္ဒိယ ယောဂီများ၏ ဤပုဂ္ဂိုလ်ကျင့်စဉ်

ရှုရှိုက်နည်းဖြင့်

စိတ်တံခိုးလေ့ကျင့်နည်း

ဆုတောင်း ပြန်ပေးပြန်သည်



# စိတ် တန်ခိုး

- ☆ မပင်မပန်း မခက်ခဲသော နည်းလမ်းများဖြင့် စိတ်တန်ခိုးကို ရနိုင်သည်။
- ☆ သိပ္ပံနည်းကျ သဘာဝ၏ဆန်းကျယ်မှုများ။
- ☆ ပြောမယုံ-ကြုံဘူးမှသိမည်။

## ၅၅ စာ အုပ် သည်

ထွက်သက်ဝင်သက် ဆိုင်ရာ နည်းဥပဒေများကို တသွေမတိမ်း လိုက်နာအားထုတ်သောကြောင့်၊ သမာဓိတည်လာသောအခါ တွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်၌ (စကားလုံးများဖြင့် သရုပ်ဖော်နိုင်စွမ်း မရှိသော) ပီတိအဟုန်ကို ခံစားရပေလိမ့်မည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တချိန်၌ တခုသော ကိစ္စအပေါ် စိတ်ကို စူးစိုက်ချုပ်တည်းကာ၊ အခြားသော ကိစ္စမှန်သမျှကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်သော အချိန်တွင် သူ၏ စိတ်တန်ခိုးသည် သူ၏စိတ်ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း စိုးမိုးနိုင်ပြီ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

# မာ တိ ကာ

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

၂။	ထုတ်ဝေသူအမှာ	၉
၁။	ဘာသာပြန်ဆိုသူ၏နိဒါန်း	၈
၃။	ကျမ်းပြုဆရာ၏နိဒါန်း	၈
၄။	ကျမ်းပြုဆရာ ဘီ-ပတ္တရားအထုပ်ထွီ	၁
၅။	ကျမ်းပြုစုရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်	၀
၆။	သဘာဝ၏ဆန်းကျယ်သောအချက်များ	၁
	ထွက်သက်ဝင်သက် ရှုရှိက်ခြင်းနှင့် သိပ္ပံပညာ	၃
	အတိုင်းအဆမရှိသောအာနိသင်	၄
	သာယာပျော်ရွှင်ရေး	။
	အသက်ရာကျော်ရှည်ရေး	၅
	ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး	။
	အသက်ရှုနှုန်း	၆
	အသက်တိုခြင်းအကြောင်း	။
	နေနှင့်လ သဘောတရား	၇
	လဆန်းရက်နှင့်လဆုတ်ရက်	၀
	ညို့ ဓါတ်များအကြောင်း	။
	ရှုရှိက်ခြင်းတိုင် ညို့ ဓါတ်များခွဲခြားခြင်း	၉

မာတိကာ

ရှုရှိုက်မှုပြောင်းလဲပုံ	။
စောစောကြိုတင်သိနိုင်သည်	၁၀
ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုသတိထားပါ	။
နာရီမရှိသော အရပ်တွင်	၁၁
လဆန်းလဆုတ်ပြောင်းလဲပုံ	။
ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး	။
ရှုရှိုက်မှု လမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲအောင် ပြုလုပ်နည်း	၁၂
ကောင်းမှုလုပ်ချိန်	၁၃
နေ၏အစွမ်း	။
လ၏အစွမ်း	၁၄
ကြိုတင်သိမြင်နိုင်သောအစွမ်း	။
ထွက် သက်ဝင်သက်ထိမ်းချုပ်ခြင်း	၁၅
၇။ လေ့ကျင့်စများအတွက်အကောင်းဆုံးနည်း	၁၇
ကျန်းမာရေးရှုဒေါင့်မှကြည့်လျှင်	၁၈
အနောက်ခြမ်းကမ္ဘာတွင်	၁၉
ရောဂါကုသနည်း	။
စိတ်၏တန်ခိုးရရှိလာလိမ့်မည်	၂၁
အဆုတ်နာရောဂါရှင်များအတွက်	။
စိတ်တိုတတ်သူများအတွက်	၂၂
စိတ်တန်ခိုးရှင်ဖြစ်လိုလျှင်	။

မာတိကာ

၈။	ညို့ ဓါတ်များကိုသန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောနည်း	၂၅
	ညို့ ဓါတ်များကိုသန့်ရှင်းအောင်ဆေးကြောပါ	၂၇
	လေ့ကျင့်နည်း	၂၈
	တနေ့လျှင် ၄ကြိမ်	။
၉။	အာရုံကိုထိမ်းချုပ်ရန် ထိုင်နည်း ၃မျိုး	၃၁
	အာရုံကိုထိမ်းချုပ်နည်း	၃၅
	အပန်းဖြေလေ့ကျင့်နည်း	။
	ထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ရသူများအတွက်	၃၀
၁၀။	ပရာနရာမ နည်းအရ မှန်မှန်ရှုရှိုက်နည်း	၃၉
	ဝင်သက်ရှုနည်း (ပုရကပိုင်း)	။
	ဝင်သက်ထိမ်းချုပ်နည်း (ခန္ဓကပိုင်း)	၄၀
	ထွက်သက်ထုတ်နည်း (ရိစကပိုင်း)	။
	အာရုံကို စေစားပါ	၄၁
	အထူးသတိပြုပါ	၄၂
၁၁။	ဝင်သက်ထွက်သက်	
	ပင်မ ပရာနရာမကျင့်စဉ်	၄၄
	ပရာနရာမ အားထုတ်နည်း	၄၅
	အဓိကအကြောကြီးများတည်နေရာ	၄၆
	အလွယ်သိနိုင်သည်	၄၇
	လေးလေးနက်နက် သိစေလိုသည်	၄၉

မာတိကာ

- ၁၂။ ဝင်သက် ထွက်သက် ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့်  
အကျိုးသက်ရောက်မှုများ  
အာရုံကြောတို့ လွှမ်းမိုးမှုများ ၅၂  
လက်ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှအသက်ရှူချိန်  
ပြုလုပ်သင့်သော အလုပ်ကိစ္စများ ၅၃  
လက်ျာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ အသက်ရှူချိန်  
ပြုလုပ်သင့်သော အလုပ်ကိစ္စများ ၅၆  
သုသမ္မဏနဒီရှူရှိုက်ချိန်၌ပြုလုပ်ရမည့်ကိစ္စများ ၅၉  
စိတ်တန်ခိုးရှင် ၆၀  
စွန့်လွှတ်နိုင်မှု ၆၂  
သုသမ္မဏနဒီ၏ တန်ခိုး ၆၃
- ၁၃။ နှာခေါင်းပေါက် တခုမှ တခုသို့ ပြောင်းလဲ၍  
ရှူရှိုက်နည်း ၆၄
- ၁၄။ လူသားတို့ရှူရှိုက်သော ထွက်သက်ဝင်သက်  
ဆိုင်ရာ ဥပဒေသ ၆၅  
ကျန်ရှိသော လဆန်းရက်များတွင်  
လဆုတ်ပိုင်း ရက်များ ၆၆  
ဝေဒနာ တခုခု စွဲကပ်လာချိန်တွင်မူ  
သင်၏စိတ်တန်ခိုးကို ဤသို့အသုံးချလော့  
လိုအပ်ဆန္ဒကို ပြည့်ဝအောင်လုပ်နည်း ၆၈
- ၁၆။ တနေ့တာအတွက် ဟောကိန်းထုတ်နည်း ၆၉
- ၁၇။ ၁၅-ရက်အတွက် ကြိုတင်ဟောကိန်းထုတ်နည်း ၇၀  
အကာအကွယ် လုပ်နည်း ၇၂

မာတိကာ

၁၈။	အရေးကြီးသော သဘာဝ၏ အခြားအချင်းအရာများ	၇၅
၁၉။	အကာအကွယ်လုပ်နည်းများ	၇၃
၂၀။	ရပ်ဝေးသို့ ခရီးထွက်လိုလျှင်	၇၆
၂၁။	ရှူရှိုက်နည်းဖြင့်အောင်မြင်မှု နည်းဥပဒေသ အလုပ်ကိစ္စဆောင်ရွက်ရာတွင် အောင်မြင်ကြောင်း နည်းဥပဒေများ	၇၈
	သေစေမည့်နိမိတ်	၇၉
၂၂။	အထူးလုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် အောင်မြင်ကြောင်းများ	၈၀
၂၃။	သားဖွားစေနိုင်သော နည်းဥပဒေသများ	၈၁
၂၄။	အမြဲများသားမွေးလာမည့် သဘာဝနည်းဥပဒေ	၈၂
၂၅။	သာယာသော အိမ်ထောင်ရေး မယားလက်ဝဲ၊ လင် လက်ျာ ရာသက်ပန်	၈၃ ၈၄ ၈၅
၂၆။	ဆန့်ကျင်ဘက်သူများ အပေါ်တွင် အောင်မြင်ကြောင်းနည်း	၈၆
၂၇။	သုန္ဒရုနဒီဖြင့် အောင်မြင်ကြောင်း	၈၇
၂၈။	အနာဂတ်ကို ကြိုတင်ဟောနိုင်ပြီ အခြေခံ ၄ ချက် ပေါ်တွင် ကြိုတင်ဟောပါ	၈၉ ၉၁
၂၉။	အနေအထားကို ကြည့်၍ ဟောခြင်း	၉၂

မာတိကာ

၃၀။	ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုမူတည်၍ တွက်ချက်နည်း	၉၃
၃၁။	စကားလုံး သို့မဟုတ် အမည်များကိုမူတည်၍ တွက်ချက်နည်း	၉၄
၃၂။	ရှေ့နောက် မှန်းဆတွက်ချက်နည်းကို အစားထိုး၍ တွက်ချက်နည်း	၉၅
၃၃။	ဗေဒင်လာမေးသူ၏ မျက်နှာမူရာ အရပ်ကို ကြည့်၍ဟောနည်း	၉၇
၃၄။	နေရာယူသောအနေအထားကိုကြည့်၍ဟောနည်း	၉၈
၃၅။	မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်အနာဂတ်နှင့် မေးခွန်းများကို ဖြေရှင်းနည်း	၁၀၀
၃၆။	ဗေဒင်ဟောသူနှင့် ဗေဒင်မေးသူတို့ လိုက်နာရမည့် နည်းဥပဒေသ	၁၀၂
၃၇။	သားလော-သမီးလော ဟောနည်း	၁၀၃
၃၈။	ရောဂါဝေဒနာနှင့်ပတ်သက်၍ဟောပြောနည်း	၁၀၄
၃၉။	သေဆုံးမည့် အတိတ်နိမိတ်ကို ကောက်သော နည်းဥပဒေသ	၁၀၆
၄၀။	ဆရာကြီးအဖြစ်ရောက်ရေး	၁၀၇
၄၁။	ကျန်းမာရေးကို သဘာဝတရားဖြင့် ကူညီနည်းများ	၁၀၉
	ပြင်းပြင်းရှူရှိုက်နည်းနှင့် ကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းနည်း	၁၁၀
	ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ	၁၁၁



မာတိကာ

	သဘာဝကို အလွဲသုံးစားမလုပ်နှင့်	၁၁၃
	အစားကိုမလွန်စေနှင့်	။
	ရေကိုဆန့်ကျင်ဘက်ပြုကြသည်	၁၁၄
	သဘာဝကို ကျောခိုင်းသည့် လူသားများ	။
	သဘာဝ၏ ဒဏ်ခတ်ခြင်း	၁၁၅
	ရှေးဟောင်းလူတို့နှင့် သဘာဝတရား	။
	ရောဂါစုံသည့် ယခုခေတ်	၁၁၆
	စူးစမ်းရှာဖွေကြပါစို့	။
	ဝမ်းတလုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ	၁၁၇
၄၂။	ရောဂါကင်းဝေး အသက်ရှည်ရေး နည်းလမ်းများ	၁၁၈
၄၃။	သဘာဝက ဒဏ်ခတ်လိမ့်မည် ကျန်းမာရေးပျက်လာလျှင်	၁၂၀
	အတုအယောင်သစ် သေရာသေကြောင်း	၁၂၃
၄၄။	ရှူရှိုက်နည်းဖြင့် ကျန်းမာအသက်ရှည်နည်းများ	၁၂၅
၄၅။	ရှိတာလိ ကျင့်စဉ်၊ ပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါများ	၁၂၆
	။	။
၄၆။	ရှိကာရိကျင့်စဉ် နုပျိုလာမည်	၁၂၇
	။	။
၄၇။	ဂရုတစိုက် လိုက်နာသင့်သော အချက်	၁၂၈

မာတိကာ

၄၈။	အစာအိမ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းရေး နည်းဥပဒေရာ	၁၂၉
၄၉။	အခြားသော ရောဂါများအတွက်	၁၃၀
၅၀။	ရွှေ့ရွှိုက်ချိန်နှင့် အကောင်း အဆိုး အနံ့ ခွဲခြားနိုင်ခြင်း	၁၃၁ ။
၅၁။	အသက်မရှုဘဲ ကြာကြာနေနိုင်နည်း ထွက်သက်၏ အဟုန်	၁၃၂ ။
၅၂။	သင့်ကျန်းမာရေးကို ဆန်းစစ်ကြည့်နည်း ထွက်သက်ရှည်လေ ယိုယွင်းလေ ဆေးဝါးစားရန် လိုချိန်	၁၃၃ ။ ။
၅၃။	အသက်ရှူခြင်းဖြင့် ဝေဒနာကုစားရဲ	၁၃၄
၅၄။	နိဂုံး	၁၃၅
၅၅။	ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ ထောက်ခံချက်များ	

# ထုတ်ဝေသူ၏အမှာ

( ၀ )

အိန္ဒိယယောဂီ၏ အသိ ခက်ခဲပြီးနက်နဲလှသောကျင့်စဉ်များအကြောင်းကို ကမ္ဘာတစ်လုံးကပင်သိကြပေသည်။

နက်နဲလှသလောက်လည်း ဆန်းကျယ်လှ ကြောင်းကို သိကြပေသည်။

သို့သော် ဤအသိခက်ခဲနက်နဲဆန်းကျယ်လှသောကျင့်စဉ်တို့သည် အများအားဖြင့်ဘာသာရေးခံယူချက်တွင်အဓိကထား၍ တည်ဆောက်ကြပေသည်။

ကမ္ဘာသားတို့သည် အိန္ဒိယ ယောဂီတို့၏ အသိ ခက်ခဲနက်နဲလှသော လျှို့ဝှက် ဆန်းကျယ်လှသည့် တန်ခိုး သတ္တိတို့၏ စွမ်းအင်ကိုလေ့လာစူးစမ်းမှတ်တမ်းတင်ကြသော်လည်း လိုက်နာကျင့်ကြံအားထုတ်မှုနည်းပါးကြပေသည်။

ဤစာအုပ်သည်ကား

ဘာသာရေးကိုအခြေခံသည်မဟုတ်။

သဘာဝတရားကိုအခြေခံသည်။

သဘာဝတ္တကို လေ့လာစူးစမ်းတင်ပြသည်။

သိပ္ပံနည်းကျ စီစဉ်ထားသည်။

ထုတ်ဝေသူ အမှာ၊

လူတိုင်း နေ့စဉ်ဝတ္တရားများကိုထမ်းဆောင်ရင်း အနည်းငယ်သောအချိန်ပိုင်းကလေးကို အသုံးပြု လေ့ကျင့်ရင်း ဖြစ်လာနိုင်သည်ကိုတွေ့ရသည်။

- လူသားတို့၏ ကျန်းမာရေး၊
- အသက်ရှည်ရေး၊
- ဝေဒနာပျောက်ကင်းရေး၊
- ရာထူးတိုးတက်ရေး၊
- စိတ်ချမ်းသာ ကျန်းမာ နုပျိုရေး၊
- အနာဂတ်ကို ကြိုတင် သိမြင်နိုင်ရေး၊

စသည်ဖြင့် အဖက်ဖက်မှ လူ့လောကအတွက် အသုံးဝင်သောနည်းလမ်းများကို တွေ့ရှိရသဖြင့် တကယ်တန်း လေ့ကျင့်အသုံးပြုသူအတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်လောက်အောင် ထူးခြားသော စာအုပ်တအုပ် ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်ကို ရှာရှာဖွေဖွေတွေ့ရှိ၍၊ ဘာသာပြန်ဆိုသော ဆရာအံ့ဘွယ်ကို အံ့ဩကျေးဇူးတင်မိပေသည်။

ဆရာအံ့ဘွယ်၏ လက်ရေးကော်ပီကို ဘတ်ကြည့်ရုံနှင့် တကယ်လေ့ကျင့်လျှင် တကယ်ဖြစ်မြောက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်မိပေသည်။

ဤစာအုပ် နိဂုံးချုပ်၏ နောက်ပိုင်း စာမျက်နှာများတွင် ဖေပြုထားသည့် မူရင်းကျမ်းကို ထောက်ခံထားချက်များအား ဘတ်ရှုကြည့်လျှင် စိတ်အားထက်သန် လာလိမ့်မည်ဖြစ်ပေသည်။

ဤ စာအုပ်ကို ရိုက်သင့်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပြီးသည်၏ နောက်ပိုင်း၌ ပို၍စိတ်အားထက်သန်စရာ အချက်တို့ကို ကြုံတွေ့၍ လာရပြန်သည်။

ပုံနှိတ်တိုက်မှ စာပြင်ဆရာသည် စာများကို ပြင်ပေးနေရင်း ဤစာအုပ်ပါ အစာအိမ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းနည်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းကိုယူရာ သိသိသာသာပင် အစာအိမ်ရောဂါ သက်သာလာကြောင်းပြောပြလာသည်။

ထိုနည်းတူစွာ ပန်းနာရောဂါရှင် တဦးကလည်း သူ၏ ပန်းနာရောဂါ သက်သာရာရကြောင်း ပြောပြလာပြန်သည်။

စာအုပ်ကို ပုံနှိပ်နေစဉ်တွင်ပင် ဤသို့သော သတင်းကောင်းများ ကြားသိနေရပေရာ ဤစာအုပ် ထွက်ရှိပြီးနောက်ပိုင်း တကယ်တန်း ယုံကြည်စွာ လိုက်နာလေ့ကျင့်သူများ ပေါ်ပေါက်လာလျှင်မူကား အဘယ်အဆင့်မျှအထိ ပေါက်မြောက်လှူးချွန်သူများပေါ်ပေါက်လာနိုင်လိမ့်မည်အရေးကို တွေးတောဝမ်းသာမိရပေတော့သည်။

တကယ်တန်း လေ့ကျင့်သူများ ပေါ်ပေါက်၍ ပေါက်မြောက်နိုင်ကြပါစေဟု ဆန္ဒပြုအပ်ပါသည်။

# ပြန်ဆိုသူ၏ စကားချီး

စာအုပ်ကို သူငယ်ချင်းတိုင်း၏ စာအုပ်စင်တွင် အမှတ်မထင်တွေ့မိသဖြင့် ကောက်၍ ဘတ်ကြည့်မိရာ ဝါသနာဘာဂီဆက်တိုင်းမှဆိုသောစကားကဲ့သို့ ရှုရှိုက်လုပ်ငန်းကို ဝါသနာထူနေသော ကျနော့်အဖို့ လက်ကမချနိုင်အောင် အကြိုက်နှင့်သွားတွေ့သဖြင့် ယင်းစာအုပ်ကို ငှားယူမိခဲ့တော့သည်။

အားလပ်နေ့တနေ့၌ စိတ်ပါလက်ပါအချိန်ယူ၍ ဘတ်ရှုလေ့လာရာတွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ ယောဂီများ၏ ယောဂီကျင့်စဉ်သည် မေတ္တာ၊ ဂရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ၊ အစရှိသော အချက်လေးခုကို ဦးတည်၍ စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ကြခြင်းများပင် ဖြစ်လေသည်။

ဘိပတ္တရာ၏ သဘာဝ ဆန်းကြယ်မှုများ ခေါ်သော ကျမ်းငယ်တွင် ဝင်သက်ထွက်သက် ရှုရှိုက်လေ့ကျင့် နည်းအားဖြင့် စိတ်တန်ခိုး တိုးတက် လာရုံတွင်သာ မဟုတ်ဘဲ လူသားတို့၏ ဘဝသာယာမှုကိုစွဲများနှင့် ကျန်းမာရေးကို ပါအောင် မြင်စွမ်းရှိကြောင်းကို နည်းနာနိဿယများနှင့်တကွ ပြည့်ပြည့် စုံစုံ ခိုင်ခိုင်လုံလုံ စုဆောင်းတင်ပြထားသည်ကို ယုံကြည်လက်ခံသည့်အပြင် ဤကျမ်းအား စိတ်တန်ခိုးလေ့ကျင့်နည်းဟု အမည်မှည့်ကာ မြန်မာပြန်ဆိုပြီး မိမိနှင့် နီးစပ်ရာ စာပေပညာရှင်ကြီးများ ထံချဉ်းကပ်၍ မသိသည်ကိုမေး သိသည်ကိုရေး၍ သွေးရင်း

ပြန်ဆိုသူ၏ စကားချီး

သားရင်း ပြည်ထောင်စုတွား တိုင်းရင်းသား လုပ်သားပြည်သူ  
စာပေလိုက်စားသူများ ရှေ့မှောက်သို့ ပြောမယ့် ကြံ့မှ့သိ၊ ဘတ်  
ကြံ့၊ လုပ်၊ အဟုတ်အောင်မြင်ရမည်ဟု သံဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ရေးသား  
မိတော့သည်။

ဤသို့ ရေးသားပြီးနောက် ပေါ်ပြူလာ စာပေတိုက်သို့  
ထုတ်ဝေရန် စာမူကြမ်းကို ဘတ်ကြည့်ရန်ပေးခဲ့ရာမှ ယခုကဲ့သို့  
ထုတ်ဝေနိုင်သော အခြေအထိ အောင်မြင်မှုကို ရယူခဲ့ရပါသည်။

မိမိကိုယ်တိုင် ဘိပတ္တရား၏ ကျမ်းမာရေး အတွက် ပြုစု  
ရေးသား တင်ပြထားချက်များ သို့မဟုတ် ဥပဒေသများအတိုင်း  
လိုက်နာကျင့်သုံးကြည့်ရာတွင် အမှန်ထိရောက် ကောင်းမွန်သည်  
ကို တွေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ ၎င်း၊ ဖော်ပြပါရှိသော အခြားလောကီ  
ကိစ္စများတွင်လည်း အကျိုးသက်ရောက် လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်  
သည်ကတကြောင်း၊ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှုရှိုက်လေ့ကျင့်နေ  
သော မိမိတို့ အမျိုးသား အမျိုးသမီးများ ဤပညာရပ်တွင် ဗဟု  
သုတ တရပ်အနေဖြင့် ခံယူနိုင်ပြီးစမ်းသပ်လေ့ကျင့် သုတေသန  
ပြုလုပ်နိုင်ကြရန်အတွက် ကောင်းမြတ်သော စေတနာကို ရှေ့  
ထားလျက် “စိတ်တန်ခိုး လေ့ကျင့်နည်း”ဟု မြန်မာပြန်ဆိုရေး  
သားတင်ပြလိုက်ပါသည်။

အံ့တူယံ

# မူရင်းကျမ်းပြုဆရာ၏ နိဒါန်း

ဤကျမ်းကိုပြုစုရာ၌ ဤကျမ်းပါ အကြောင်းအရာများသည် ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ပိုင်အယူအဆနှင့် အတွေးအခေါ်များ ဖြစ်သည်ဟူ၍ ကျွန်ုပ်မဆိုလိုချေ။

ကျွန်ုပ်၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ယောဂီကျင့်စဉ်များကို စတင်လိုက်စားကျင့်ကြံအားထုတ်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ ရှု၊ ရှိုက် ယောဂီကျင့်စဉ်များအနက် အထင်ရှား အကျော်စောဆုံးသော နည်းနာ နိဿူ အချို့ကို ကွင်းကွင်းကွက်ကွက်နှင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား သိရှိနိုင်ပြီးလျှင် လက်တွေ့အားဖြင့်လည်း ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်စွမ်းရှိအောင် တင်ပြရန် ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင်လည်း အားထုတ်စပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ ဈေးပေါပေါဖြင့် လူတိုင်းလက်လှမ်းမီသော စာအုပ်မျိုးလည်း ဖြစ်လာစေရန် ရည်ရွယ်သည်။

မယ်မီးမယိုင် တသမတ်ထည်း တည်နေသော သဘာဝတရား၏ ဥပဒေသများနှင့်အညီ စနစ်တကျဂရုစိုက်၍ လေ့ကျင့်အားထုတ်လျှင် ဤယောဂီကျင့်စဉ်များ အကြောင်းကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သဘောပေါက်နားလည်နိုင်ပေသည်။

စိတ်တန်ခိုးလေ့ကျင့်နည်းခေါ် “အိန္ဒိယယောဂီ လျှိုဂ္ဂက်ကျင့်စဉ်” စာအုပ်ငယ်ကို ပြုစု၍ ထုတ်ဝေခြင်း ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဤလောကကြီး တခုလုံးကို ဖုံးလွှမ်းနေသော လျှိုဂ္ဂက်ဆန်း



ကြယ်သော အကြောင်းအရာများကို လူတိုင်းသိမြင် သဘော ပေါက်လာအောင် ထုတ်ဖော်ပြသရန်ပင်ဖြစ်သည်။

ဤကမ္ဘာ လောကကြီးတွင် မနုဿိ လူသားတို့ စတင် ပေါက်ဖွားလာသည့်အချိန်မှ အစပြု၍ လူသားတို့သည် တကယ့် သာယာပျော်ရွှင်မှု၏ ပင်ရင်းအခြေခံဖြစ်သော ဘုရားတရားကို လုံးဝမေ့လျော့ပစ်ကြကာ ရုပ်ဝတ္ထုဆိုင်ရာ တိုးတက် ဖြစ်ပေါ် မှုများနှင့် ရုပ်ဝတ္ထုဆိုင်ရာ သာယာပျော်ရွှင်မှုများကိုသာ လိုက် စားလာကြသည်။

လူသားတို့သည် အိမ်ထောင်ပြုကြသည်။ သားမွေးကြ သည်။ အကျဉ်းချုံး၍ ပြောရလျှင် လူသားတို့သည် ၎င်းတို့အဖို့ ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေလိမ့်မည်ဟု ထင်သော ရုပ်ဝတ္ထုများကို ရှာဖွေ ၍ ရယူကြသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် လူသားတို့သည် လောကီ စည်းစိမ်ကို ရှာကြံရင်း ဘဝတသက်တာ အချိန်ကို အလဟဿ ဖြုန်းတိပစ်ကြလေသည်။

လူသားတို့သည် လောကီစည်းစိမ်နောက်သို့ လိုက်ရင်း နေ့မြင့်လေ အရှူးရင့်လေ ဖြစ်လာသည်။ တနည်းအားဖြင့် လူသား တို့က သာယာခန်းခိုးရယူထားသော လောကီစည်းစိမ်များကြောင့် သူတို့၏ လောဘမီးများချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းမရှိဘဲ ကြာလေပို၍ ပြင်းထန်စွာ တောက်လောင်လေ ဖြစ်လာသောအခါတွင် နောင် တ တရားရလာတတ်သည်။ မိမိကိုယ် မိမိလည်း အပြစ်ဆိုလာ တတ်သည်။

၎င်းနောက် ထာဝရပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကြည်နူး သာယာမှု တို့ကို တကယ်တန်း ပေးဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသော အဖေပါ သဟံ တဦးကို အာသာငမ်းငမ်းတက် ရှာဖွေ လာတတ်ကြသေးသည်။

ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး လူတိုင်းလူတိုင်း၏ စိတ်၌ ဘုရား  
တရားကို ဆည်းကပ်အားထုတ်လိုသော ဆန္ဒရှိကြစေမြဲဖြစ်သည်။  
သို့ရာတွင် လူပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အကျင့်သီလ  
ကို လိုက်၍ ဘုရားတရားကို ဆည်းကပ်အားထုတ်လိုသော ဆန္ဒ  
၏ ပြင်းပြမှုအဟုန်တွင် ခြားနားမှုရှိသည်။

တရားအားထုတ်မှုကို လူတိုင်းပြုလုပ်ကြသည်။ သို့သော်  
အချို့က အသက် အရွယ် ငယ် ငယ်ကစ၍ ပြုလုပ်ကြပြီးလျှင်  
အချို့က အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာမှ ကြီးစား အားထုတ်ကြ  
လေသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောရလျှင် လူ့လောက ကြီး၏  
သောကများ ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်မှုများနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ  
အပေါင်းတို့က လူတို့၏စိတ်ကို အဘယ်မျှ ဖိစီးနှိပ်စက်နေကာမူ  
တချိန်ချိန်၌ လူသားတို့၏ စိတ်တွင် ဘုရားတရားကို အားထုတ်  
လိုသော ဆန္ဒသည် တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

လူသားတို့၏ စိတ်၌ ဤသို့ ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်သည်  
အာကာသရောင်ခြည်ကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း  
ဖြစ်လေသည်။ ဤအာကာသရောင်ခြည်ကို မိမိတို့၏စိတ်၌ အမြဲ  
ထိန်လင်းနေအောင် ထွန်းညှိထားနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် တစတစ  
အားဖြင့် မသိမသာ ဘုရားတရားဘက်ဆီသို့ စိတ်တိမ်းညွတ်လာ  
လေသည်။

ဘုရားတရားဆိုသည်မှာ ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် ပျော်ရွှင်  
သာယာမှု၏ သို့လျှောင်ကန်ကြီးဖြစ်သည်။ ဘုရားတရား ဆိုသည်  
မှာ မေတ္တာနှင့်စင်ကြယ်မှုတည်းဟူသော မြေသည်တရား ဖြစ်၍  
ရင့်မြတ်၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော စိတ်၌ သာ တည်နိုင်ပေသည်။

ဘုရားတရားအားထုတ်ရာ၌ သမာဓိတည်ရန် အလို့ငှာ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် ဦးစွာပဋ္ဌမအားဖြင့် မိမိ၏စိတ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပစ်ရမည်။ သို့ဖြစ်၍စိတ်ကိုသန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောရန်အတွက် ထွက်သက်ဝင်သက် သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ နည်းဥပဒေသများကို စနစ်တကျ လိုက်နာ အားထုတ်ရပေမည်။

ထွက်သက်ဝင်သက်ဆိုင်ရာ နည်းဥပဒေသများကို တသွေမတိမ်း လိုက်နာအားထုတ်သောကြောင့် သမာဓိတည်လာသော အခါတွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်၌ စကားလုံးများဖြင့် သရုပ်ဖော်နိုင်စွမ်းမရှိသော ပီတိအဟုန်ကို ခံစားရပေလိမ့်မည်။

အာကာသအလင်းရောင်၏ အရှိန်အဝါကို အကြောင်းပြု၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ပညာမျက်စေ့သည် ပွင့်လင်းလာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အရာဝတ္ထုများ၏ တိုးတက် ဖြစ်ပေါ်ရေးကိစ္စများကို ခါးခါးသီးသီး ပစ်ပယ်၍ ထာဝရသုခတွင် မွေ့လျော်လာလိမ့်မည်။ လောကီစည်းစိမ် ယစ်မှုးလိုစိတ် လောကကြီးတွင် လူတွင်ကျယ်ဖြစ်လိုစိတ် အစရှိသော လောဘစိတ်မှန်သမျှသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် နောက်တကြိမ်ထပ်မံ၍ လွှမ်းမိုးချယ်လှယ်နိုင်စွမ်း ရှိတော့မည်မဟုတ်ချေ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တချိန်၌ တခုသောကိစ္စအပေါ် စိတ်ကို စူးစိုက်ချုပ်တိမ်းခါ အခြားကိစ္စမှန်သမျှကို ဥပေက္ခာပြုနိုင်သော အချိန်တွင် သူ၏စိတ်တန်ခိုးသည် သူ၏စိတ်ကို နိုင်နိုင် နင်း နင်း မိုးမိုးနိုင်ပြီး ဖြစ်နေပေလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသတည်း။

ဘိပတ္တရား

# မူရင်းကျမ်းပြုဆရာ ဘိပတ္တရာဇ်

## အထုပ္ပတ္တိအကျဉ်းချုပ်

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့တိုင်းတွေ့မြင်နေကျဖြစ်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ တယုတယ တရိုတသေစိုက်ပျိုးလေ့စိုက်ပျိုးထ ရှိသော ပန်းမာလီများသည် ကျွန်ုပ်တို့အဘို့ ကြည်နူးစရာ သတိသံဝေဂရစရာ အားကျစရာဖြစ်သည်။

ပန်းမာလီတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံကို ပေါ့ပါး ကြည်နူးစေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကိုလည်း နှစ်သိမ့် ဖြေဖျောက်ပေးသည်။ ၎င်းတို့အပေါ် သဘာဝက အပ်နှင်းထားသော ဤတာဝန်များကို ကြေပြန်စွာ ထမ်းဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ၎င်းတို့သည် ရင့်သန်ပွင့်လန်းကြသည်။ နောက်ဆုံး၌ ပန်းပွင့်များ ရင့်ရော်ငြိုးနှမ်းသွားကြသော်လည်း သေမသွားဘဲ ပို၍ ပြည့်စုံသော ထာဝရ ဘဝ၌လဲလျောင်းခြင်းသာ ဖြစ်ချေသည်။

ကြီးကျယ်၍ မြင့်မြတ်သော သူတော်စင်လူသားများ အဖို့ ရာ၌လည်း အလားတူပင် ဖြစ်လေသည်။ သူတော်စင်များသည် ငြိုးငွေ့ ဖွယ်ကောင်းသော လူ့လောက အနှောင် အဖွဲ့များ၏ ခန့်ခွဲကြီးများကို အတဲမခံကြဘဲ....

ထွေထွေပြားပြား ရည်ရွယ်ချက်များကို ဦးထိပ်ပန်၍  
ပြေးပြေးလွှားလွှား အလုပ် လုပ်ကိုင်နေခါ အသက်မွေး ဝမ်း  
ကျောင်းနေရသောကြာခေတ်ကမ္ဘာကြီးသည် အပြင်ပန်းသဏ္ဍာန်  
အားဖြင့်ကြီးလည်း မကြီးကျယ် ဆွဲဆောင်လို့ ဆော်အားလည်း  
နည်းပါးဟန်တူသော ဘဝမျိုးကို စိတ်ပါဝင်စားလေ့ မရှိချေ။

ဤသို့ဆိုသော် ဤခေတ်သစ် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ  
အပေါ် ဘုရားသခင်၏မေတ္တာသည် လျော့နည်းသွားမည်လော။

တနည်းအားဖြင့် သန်းကြွယ်သူဌေးကြီးတဦး၏ဥယျာဉ်၌  
ပေါက်ရောက် ပွင့်လန်းခြင်းမပြုဘဲ တဲအိမ်ကလေးတခုတွင် ရှင်  
သန်ပွင့်လန်းခြင်းကြောင့် ထိုပန်း၏အလှကြက်သရေသည် ပျက်  
ပြယ်သွားသလော။

မဟုတ်ပါ။ ဘယ်နည်းနှင့်မျှ မဖြစ်နိုင်ပါ။

ပြည်သူလူထုအပေါင်း သိသာရန် အတွက် လာလတ်  
သော စာမျက်နှာများတွင် ကျွန်ုပ်ရေးသား ဖော်ပြအံ့သော  
ကျွန်ုပ် မိတ်ဆွေကြီး၏ ဘဝသည် ဤနည်းနှင့်တည်း။ သူ၏  
အထုပ္ပတ္တိသည် စာတတ်သူများအဖို့ ရင်ဖိုစရာ၊ ခြောက်ခြားစရာ  
လည်းမဟုတ်၊ မျက်စေ့ပြာသွားလောက်အောင် တောက်ပြောင်  
ခြင်းလည်းမရှိ။ အပြင်ပမ်းအောင်မြင်မှုဟူ၍လည်း လုံးဝမရှိပါ။

တဏှာကိုတိုက်ပဲ့ဝင်သူ စစ်သူကြီးကောင်းတဦး

သူ၏အထုပ္ပတ္တိသည် ရိုးရိုး ကလေးဖြစ်သည်။ သန်ရှင်း  
စင်ကြယ်သည်။ အဆန်းတကြယ်ဟူ၍ကား ဘာမျှမရှိချေ။ အပြင်  
ပမ်းသဏ္ဍာန်အားဖြင့် မှတ်သားလောက်သော အဖြစ်အပျက် မရှိ  
သောကြောင့် သူ၏အပြင်ပမ်းသဏ္ဍာန်အကြောင်းကို စာတတ်  
နာထည်းဖြင့် ပြည့်စုံအောင်ရေးနိုင်ပေသည်။

သို့သော် ခေတ်သစ်၏ ငြီးငွေ့ စရာကောင်းသောလူ့ ဘဝ ဆိုင်ရာ လောကီကိစ္စများတွင် အောင်မြင်မှု ဘာတခုမှ မရရှိ သော်လည်း သူသည်လူ့ သဘာဝ၏ ညစ်ညမ်းသော တဏှာကို တိုက်ပဲ့ဝင်လျက်ရှိသော စစ်သူကြီးကောင်း တဦးဖြစ်သည်။

သူသည် ထိုတဏှာ တည် ဟူသော အစွဲအလမ်းများကို လူ့ ဝိညာဉ်၏ထာဝရစစ်မြေပြင်တွင် တိုက်ထုတ်နှိမ်နှင်းပြီး အနိုင် ယူနေသော စစ်သူကြီးလည်းဖြစ်သည်။ သူ၏ရန်သူများမှာ သွေး သားဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသော လူသားများမဟုတ်။ သူ၏ရန်သူများကား သူ့ဘဝ၏ နောက်ဆုံးပိတ် ပန်းဘိုင်သို့ ချီတက်ရာလမ်းကြောင်းတွင် တားဆီး နှောက်ယှက်နေကြသော သူ၏ ကိုယ်တွင်း၌ ကိန်းအောင်းနေသည့် တဏှာပင် ဖြစ်ပေ တော့သည်။

**ဒုက္ခဘုံသား တဦး**

ဘာရိုဒါ ပရိုဘတ် ပတ္တရာသည် ၁၈၈၄-ခုနှစ် တွင် ဖွားမြင်သည်။ နှစ်နှစ်သားအရွယ်တွင် သူ၏ မိခင်ကွယ်လွန်အနိစ္စ ရောက်သဖြင့် သူ၏ဦးလေး (အမေမောင်)၏ နေအိမ်တွင်ကြီး ပြင်းလာရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပတ္တရာသည် ဒုက္ခနှင့်အမှု ညီနောင် သဖွယ် မွေးဖွားလာဟန်တူသည်။

သူ့ဘဝ၏ နောက်ပိုင်း ကာလတွင်လည်း အောက်၌ ကျွန်ုပ်ဖော်ပြထားသည့် အတိုင်း ဆင်းရဲဒုက္ခ ဝဲဩဇာ အတွင်း၌ အဆက်မပြတ် တလည်လည် မြောပါခဲ့ရရှာသည်။ သူသည် အသက် ဆယ်နှစ်ရှိလာသည်အထိ ကျောင်းလုံး ဝ မနေဘူး သေးချေ။

### ဘဝမုန်တိုင်းကြားဝယ်

သူ၏ဘဝင်မှာ ဒုရ်ဂျီဒန် ပတ္တရာဖြစ်သည်။ သူ၏ဘဝင်သည် မီးရထား ဌာနအမှုထမ်းဖြစ်သဖြင့် တနေရာထည်း၌အတည်တကျ နေရသည်မရှိဘဲ သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များ၏ အမိန့်များအရ နေရာအနှံ့ ပြောင်းရွှေ့ကာ အမှုထမ်းခဲ့ရသဖြင့်ချစ်လှစွာသော သူ၏ သားကို အုပ်ထိမ်းရန် မဖြစ်နိုင်သဖြင့် သူ၏ဦးလေးနေအိမ်တွင် အပ်နှံထားခြင်းဖြစ်သည်။ သူ၏ဘဝင်သည် မျက်မမြင် ဣဗျာဆရာကြီးအဖြစ် ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ရသည်။

ကျောင်းပေါင်း အတော်များများတွင် စာသင်ခဲ့ရပြီး နောက်ဆုံး မော်တင်ကျောင်း၌ ပညာသင်ကြားရသည်။ ၎င်းမော်တင်ကျောင်းမှပင် သူသည် ၁၉၀၁ခုနှစ်က တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းစာမေးပွဲကို ဖြေဆို၍ အောင်သွားသည်။

ထိုအချိန် အတောအတွင်းက သူ့အဘို့ တပူပေါ် နှစ်ပူဆင့်လာပြန်သည်။ ၁၈၉၈-ခုနှစ်က သူ့အဖေတွင်စကျအလင်းကွယ်သွားသဖြင့် မီးရထား ဌာနမှ အလုပ် ထွက်လိုက် ရသည်။ ထို့ကြောင့် သူ၏တဦးတည်းသော သားလူမမယ်သည် မုန်တိုင်းထန်လှသော ခရီးကြမ်းကြီးကို လျော်ခတ်နေသည်ကို သူ့အဖေက ဘာမျှမတတ်နိုင်ဘဲ လက်ပိုက်၍ ကြည့်နေရလေသည်။

### သတင်းစာဆရာ

တက္ကသိုလ်ဝင် စာမေးပွဲ အောင်မြင်သော် သူသည် ရိပုံကောလိပ်တွင် စာဆက်လက် သင် ခွင့် ရ သည်။ သို့သော် သူ၏ စာပေသင်ကြားရေးတွင် မကျော်နင်းနိုင်သော အတား အဆီး

အနှောက်အယှက်များနှင့် ရင်ဆိုင်လာရပြန်သဖြင့် ပညာရေးကို မလွဲမရှောင်သာ လက်လွှတ်အရှုံးပေးလိုက်ရလေသည်။

တက္ကသိုလ်မှ ထွက်၍ သတင်းစာတိုက် အချို့တွင် ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင်ပြီးနောက် ၁၉၀၉-ခုနှစ်တွင် စာတိုက်ဌာနသို့ ဝင်ရောက်အမှုထမ်းသည်။ သူ့စာတိုက်ဌာနတွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်စဉ်က ကျွန်ုပ်နှင့် သိကျွမ်းခဲ့ပြီး များမကြာမီတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွန်ရင်းနှီးချစ်ခင်သော မိတ်ရင်း ဆွေရင်း များ ဖြစ်လာကြသည်။

ထာဝရမိခင်၏ ရုပ်ခွင်သို့

ဆင်းရဲဒုက္ခဖိစီးခြင်းခံရသောအခါ စိတ်အားငယ်တတ်သူများသည် ဘုရားတရားကို လိုက်စားလာတတ်သည်။ ဘရိဒါ ပရိဆတ်အနေနှင့် သူ၏ လူသားမိခင် ကွယ်လွန် အနိစ္စရောက်သွားခြင်းသည် သူ့အတိုက်ကြံ့စကြာဝဠာကြီး၏ ထာဝရမိခင်၏ ရင်ခွင်တွင်းသို့ စုံပစ်၍ ခိုလှုံရန်အတွက် စေ့ဆော်အားပေးခြင်းမည်ပေသည်။ သူ၏ဘခင် စက္ခုနှစ်ကွင်း အလင်းကွယ်သွားသောအခါ အလွန်ချစ်မြတ်နိုးသော သားကို မေတ္တာ ဆမ်းထားသော အကြည့်မျိုးဖြင့် မကြည့်နိုင်တော့သော်လည်း သူ၏သားသည်ဘုရားသခင်၏ စောင့်ရှောက်မှုအောက်၌ အမြဲရှိနေသည်ဟု ယုံကြည်နေလေသည်။

အမြင့်ဆုံး ဆုပန်သူ

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သူ့၌တွေ့ကြုံရသော ဒုက္ခအပေါင်းက ယဉ်ကျေးခြင်းမရှိသော အကျင့်စာရိတ္တကို နူးညံ့သိမ်မွေ့သွားစေရန်သာမက ပကတိရင့်ကြက်တည်ငြိမ်အောင်လည်း ပြောင်း



လဲပေးလိုက်လေသည်။ သနားကြင်နာစိတ်နှင့် ပေးကမ်းစွန့်ကြဲ  
လိုစိတ်သည် သူ၏နှစ်လုံးသားတွင် ပြည့်လှုံနေသည်။ အတိဒုက္ခ  
ရောက်နေသူများနှင့် ဆင်းရဲသူဆင်းရဲသားများအဖို့ဆိုလျှင် သူ၏  
စေတနာနှင့် မေတ္တာမိုးသည် အဆက်မပြတ် ရွာသွန်းတတ်သည်။

ဆာလောင် မှတ်သိတ်နေသူ တဦးကို ပေးကမ်းစွန့်ကြဲရ  
သော အစားအစာ အပိုင်းအပဲ ကလေး မှန်သမျှသည် ဘုရား  
သခင်အား ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခြင်းမည်ကြောင်း အတိ ဒုက္ခ  
ရောက်နေသူ တဦးအား နှစ်သိမ့် အားပေးသည့် ကြင်နာတတ်  
သော စကားလုံးတိုင်းသည်လည်း ဘုရားကျောင်းကန်များတွင်  
တောင်းသော အမြင့်ဆုံးဆုပန်သည့် ဆုတောင်းလဲသို့ စီမံဝင်  
ကိန်းအောင်းသွားကြောင်းဖြင့် သူနားလည်ထားသည်။

အကူအညီပေးရန် လိုအပ်သူနှင့် သူ၏ အကူအညီ သည်  
အထောက်အပံ့ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု သူထင်မြင်ယူဆသော လူ အား  
လုံးကို သူက ပေးကမ်းစွန့်ကြဲလျက် ရှိသည်မှာ ဤအခြေခံမူ  
ကြောင့်သာဖြစ်လေသည်။

### သူ၏စေတနာ

ကျွန်ုပ်တို့ ယနေ့တိုင်အောင် မေ့ပျောက်၍ မရနိုင်သော  
သော မြောက်ပိုင်းဘင်္ဂလားနယ်နှင့် တောင်ပိုင်း အိန္ဒိယဒေသ  
များတွင်ဖြစ်ပွားခဲ့သော ကျောချမ်းစရာကောင်းသည့် ရေလွှမ်း  
မှုများသည် ဘုရားသခင်၏အလိုတော်အတိုင်း ဖြစ်ဟန်တူသည်။  
ဘာရီဒါ ပရိဆတ် ပတ္တရာသည် လူမွဲများနှင့် ရေဘေးဒုက္ခသည်  
များကို တတ်နိုင်သလောက် ငွေကြေး အမြောက်အမြား ကူညီ  
ထောက်ပံ့ခြင်းအားဖြင့် ၎င်းတို့၏ဒုက္ခမှသက်သာရာရစေခဲ့သည်။

တဖန် ၂၄ ပါဂနများခရိုင် ဘရွှေပူ စာတိုက် အနီးရှိ အဋ္ဌဂါရရွာသူရွာသားများတွင် မိုးခေါင်ရေရှားသော ဘေးနှိုး ရင်ဆိုင်ရစဉ်ကလည်း သူသည်အတော်အတန် ငွေကုန်ကြေးကျ ဝံ့၍ အဝီစိတွင်း တတွင်းတူးကာ လှူဒါန်းလိုက် သောကြောင့် ထိုရွာသူရွာသားများကြုံတွေ့နေရသော ရေရှားမှုဘေးမှသက်သာ ရာရစေခဲ့လေသည်။

မြင့်မြတ်လှသူ

ပတ္တရာက ကျွန်တော့အပေါ် ထားရှိသော မေတ္တာနှင့် စေတနာမှာ အကန့်အသတ်မရှိဖြစ်လေရာကျွန်တော့အဖို့များစွာ အဘိုးထိုက်တန်ပေသည်။ ဤဖြစ်ရပ်များကို အများပြည်သူလူထု သိအောင် ထုတ်ဖော်၍ မပြောသင့်ကြောင်း ကျွန်ုပ်သိပါသည်။ သူ၏ ချစ်လှစွာသော စားတတ်ပရိသတ်က ဤစာအုပ်ပြုစုသူ၏ အထူပတ္တိကို ရေးသားဖော်ပြပေးရန် အကြိမ်ကြိမ် တိုက်တွန်း ပြောဆို လာသောကြောင့် သာလျှင် ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့်ကား ပတ္တရာ၏ အမူအကျင့် များသည် ဤကဲ့သို့သော စာအုပ်မျိုးတွင် အကွရာမတင်ထိုက် လောက်အောင် မြင့်မြတ်လှပေသည်။

သူ့လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် အလွန်မြင့်မြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည် လူ့ဘဝကို နေစချင့် ဘွယ် ဖြစ်အောင် နေထိုင်တတ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝကို ရစ်ပတ်လှမ်းမိုးနေသော ပိန်းပိတ် အမှောင်စုကို ကျွန်ုပ်တို့သည် မသိချင်-မမြင်ချင်ဘဲ နေ၍ မဖြစ်နိုင်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝ၌ အညစ် အကြေးများ ဂပ်ညိ နေသည်။ ညစ်ညမ်းမှု များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝအတွင်းသို့ တသွင်သွင်စိမ့်ဝင်လျက် ရှိနေသည်။

အမှောင်နှင့် အလင်း

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ ပိန်းပိတ်အောင်  
ဖိုလှမ်းလျက်ရှိသော အမှောင်ထုသည် ဤလိပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ၏  
အမှုအကျင့်တည်းဟူသော မှန်မြတ်သည့် အလင်းရောင်အားဖြင့်  
လွင့်စစ်ပျောက်ပျက်ကုန်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့တရားကျင့်ကြံအားထုတ်  
ရန်အတွက် ဤအချက်သည် အားဆေးတခက်ပင်ဖြစ်ပေသည်။  
ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်း၏ ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရည် ရှိလာ  
အောင် ကျွန်ုပ်တို့အားထားစရာ မြော်လင့်ချက်ကြီးလည်း ဖြစ်  
ပေသေးသည်။ ဤလိပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ၏ သန့်ရှင်း မှန်မြတ်မှုသည်  
လူ့လောကကြီး၌ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော မကောင်းမှု ဒုစရိုက်  
များ မပျံ့ပွားလေရအောင် ထိန်းသိမ်း ပေးနေပေသည်။

သူတို့၏ဘဝများကို လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့်  
ဤလောကကြီးတွင် အဆိုးကြီးချည်း မဟုတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့  
နားလည် လာရသည်။ ဤအလင်းနှင့်အမှောင်၊ အကောင်းနှင့်  
အဆိုးတို့မှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျေးဇူးရှင်ကြီးများက ကျွန်ုပ်တို့  
အတွက် ခင်းပေးထားသော လမ်းစဉ်အတိုင်းတာဝန်ပျော်ရွှင်မှု  
ဘုံသို့ ကျွန်ုပ်တို့ကို ပို့ဆောင် နေကြောင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့  
သဘောပေါ်လာရပေသတည်း။

အတ်ကရွိုင်ကုမာရဘတ္တိ  
ဆဗာနာခိုလာ  
ဖရစ်ပူမြို့  
၁၁-၆-၁၉၂၀

# ဤကျမ်း ပြုစုခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ဤကမ္ဘာလောကကြီးတွင် ကံအကြောင်းမလှ၍ ခံစားရသော ဝဋ်ဒုက္ခနှင့် ကပ်ဆိုးများသည် ပြည့်လျှံနေသည်။ ၎င်းဝဋ်ဒုက္ခနှင့်ကပ်ဆိုးများကို ကျွန်ုပ်တို့သည် အောင်မြင်စွာကျော်နင်းလွန်မြောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမည်။ ဘုရားသခင်က သူ၏ သားသမီးများအနက် ဘယ်သူက သူတော်ကောင်းဖြစ်၍၊ ဘယ်သူက သူယုတ်မာဖြစ်သည်ကို စမ်းသပ်စိစစ်နိုင်ရန် အတွက် ဤရုပ်ကမ္ဘာကြီးကို ဖန်ဆင်းလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ဝဋ်ဒုက္ခများ၊ ကပ်ဆိုးများနှင့် ပရိဒေဝမီးတောက်လောင်မှုများကို ကျော်လွှား နိုင်သော လူပုဂ္ဂိုလ်များသည်သာလျှင် ဘုရားသခင်၏ သားသမီးပီသသူများ ဖြစ်ကြသည်။

ဤကမ္ဘာကြီးတွင် မကောင်းမှု မစွက်သော ခြောက်ပစ်ကင်း သလံစင်အကောင်းဆိုသည်မှာ ရှာမှရှားသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆိုးကိုပယ်၍ အကောင်းကို ရွေးချယ်တတ်ဘို့ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကူးတွင် ကောင်းမြတ်သော အရည်ချင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသော အရာများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဟိယံတွင်း၌ အမြစ် တွယ်နေ ပေသည်။ သို့ရာတွင် ၎င်းအရည်

အချင်းများက အထူးဝါသနာအရ ကျွန်ုပ်တို့စိတ်၌ မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ရိုင်းစိုင်းသည့် အကျင့်အကြံများကို လုံးဝ ထိမ်းချုပ်လွှမ်းမိုးနိုင်သောအဆင့်အတန်းအထိ အစွမ်းထက်မြက် လာအောင် ထိုအရည်အချင်းများကို တိုက်ချွတ် မှမ်းမံ ပေးရန် နှင့် ကြယ်ဝလာအောင်ပြုလုပ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ ဤသို့မပြုလုပ် နိုင်လျှင် လူတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များသည် အကုပ် မရှိသော တောင်းကဲ့သို့ ဗရမ်းပတာနွဲ့ကမောက်ကမဖြစ်ပေချိမ့်မည်။

ဤကမ္ဘာကြီးတွင်စာအုပ်အမျိုးပေါင်းစုံ ရေးသားပြုစု၍ ထုတ်ဝေကြသည်မှာ မရေမတွက် နိုင်လောက်အောင် များပြား လှပေသည်။ (သို့သော် ၎င်းစာအုပ်များတွင်ပါရှိသောအကြံပေး ချက်များ၊ သတိပေးဆိုဆုံးမချက်များသည် လက်တွေ့မပါသော စိတ်ကူးသက်သက်များသာ ဖြစ်သဖြင့် စာဘတ်သူများ အတွက် လူ့ကျင့်ဝတ်နှင့်ဆိုင်သော သင်္ခမ်းစာများကိုထိထိရောက်ရောက် မပေးနိုင်ကြပေ။

သို့ဖြစ်ရကား ၎င်းစာအုပ်များကိုဘတ်ရှုခြင်း၏ အကျိုး အပြစ်သည် ဝမ်းနည်း ကြေကွဲခြင်း၊ ဆင်းရဲ ဒုက္ခ ချောက်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ လူ့ကျင့်ဝတ်ပျက်ပြားခြင်းတည်းဟူသော အတိုင်း မရှိသော အသူရကယ်ချောက်ကမ္ဘားအတွင်းသို့ကယ်သူကင်းဝေး လျက်သက်ဆင်းခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။

ဤကဲ့သို့သော မဟုတ်မမှန်သောအရာကို အဟုတ်အမှင့် ဖြစ်သည်ဟုကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားတို့က လမ်းလွဲလိုက်နေကြသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ္ဘာကြီးသည် အလွန် အရေးကြီးသော လမ်းဆုံ လမ်းခွဲသို့ဆိုက်ရောက်နေပေသည်။ ဤလိုအချိန်မျိုးတွင်ကမ္ဘာသူ

ကမ္ဘာသားများက လမ်းမှန်ကိုလိုက်နိုင်ရန်အတွက် အလင်းရောင်  
တည်းဟူသော အသိဉာဏ်ပေးရန် လိုသည်။ ယခုမျက်မှောက်  
ဘဝနှင့်နောင်တမလွန်ဘဝများတွင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၍ ထာဝရ  
တည်မြဲသော ချမ်းသာသုခကို ခံစားနိုင်ရန်အလို့ငှာ ကမ္ဘာသူ  
ကမ္ဘာသားတို့၏ စိတ်၌စစ်မှန်၍ တည်မြဲသော တရားကို သွတ်သွင်း  
ပေးရန်လိုပေသည်။

ဤရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင် ထမြောက်ရေးကို ရှေးရှု၍  
ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားတိုင်းက အလုံးစုံသော လူ့အစုအဝေးများ  
နှင့်လိုက်လျောညီထွေကျင့်ကြံနေထိုင်တတ်ရန်အတွက် “အာရိယံ”  
လူမျိုးတို့၏ တွေးခေါ်မြော်မြင်မှု၏ ကျင်လည်သော သစ္စာတရား  
ကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုလျှင် လူတို့၌  
မည်မျှနက်ရှိုင်းသော ဒုက္ခများ ကျရောက်နေစေကာမူ ၎င်းဒုက္ခ  
အပေါင်းကိုကျော်နင်းနိုင်စွမ်းရှိပြီး မိမိ၏လွတ်မြောက်ရာ လွတ်  
မြောက်ကြောင်းကို ရှာကြံနိုင်သော တရားနှင့်သာ ယာဠာငြိမ်းချမ်း၍  
အလုံးစုံသော သုခချမ်းသာကို ပေးနိုင်စွမ်းရှိသော လမ်းမှန်ကို  
ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများက အလိုရှိသလို မှီဝဲသုံးဆောင်နိုင်ရန်  
အတွက် အသင့်ခူးပြီးခပ်ပြီး တင်ပြလိုက်ပါသည်။

(လက်ဖွားခြင်းသည် လူ့ဘောင်တွင် အလွန်ခေတ်စားနေ  
သော ဒုစရိုက်ပြစ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။) ယခုခေတ်တွင် အသေးအဖွဲ့ဆုံး  
အဆုတ်ထွက်တစ်ခုကို လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရရှိရန်အတွက်  
ရေလိုဖြုန်းတီးပစ်နေကြသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

ဤသို့ဆိုသော်တန်ဘိုးမဖြတ်နိုင်လောက်အောင် ထူးခြား  
သော ဤစာအုပ်ဘိုး အတွက် ငွေစ အနည်းငယ်ကို ကမ္ဘာသူ  
ကမ္ဘာသားများက မတူနဲ့မဆုတ်ထုတ်သုံးလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်  
ခြမ်းအတွက် ကျွန်ုပ်အတွေးလွန်နေမည်လော။

ဤစာအုပ်ကို ဝယ်ယူ ဘတ်ရှုရန်အတွက် ကုန်ကျသော  
စာအုပ်ဘိုးငွေသည် ဤစာအုပ်အတွင်း၌ ကိန်းအောင်းနေသော  
သာယာပျော်ရွှင်မှုနှင့်အသိဉာဏ်တည်းဟူသောရတနာသိုက်ကြီး  
နှင့်မနှိုင်းယှဉ်သာကြောင်း အထေအချာသဘောပေါက်ယုံကြည်  
လာမည်ဖြစ်ပေသတည်း။

ဘီ-ပတ္တရား

- ၉၂၂။ ကာဂ္ဂိမိတား ဆိပ်ကမ်းလမ်း  
ကာလကတ္တားမြို့။
- ၁၉၂၄-၃၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၃-ရက်နေ့

# သဘာဝ၏

ဆန်းကြယ်သော အချက်များ



ထွက်သက် ဝင်သက် ဆိုင်ရာ

သိပ္ပံပညာသည်

ကျန်းမာရေး၏

အခြေခံမူ ဖြစ်သည်။

ဒါ့အပြင် အကျိုးရှိသည်။

## ထွက်သက်ဝင်သက် ရှုရှု ကြခြင်းနှင့် သိပ္ပံပညာ

“ရိရှိ” ခေါ် ဟိန္ဒူ သူမြတ်များသည် ရှေးပဝေသဏီ ကတည်းက စက္ကန်နှင့် အမျှ လူတို့ ရှုရှု က်သော ထွက်သက် ဝင် သက်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာအကြောင်းကို နှစ်ပေါင်းများစွာ အချိန် ယူ၍ စေ့စေ့စပ်စပ် တွေးတော ကြံဆခြင်း စူးစမ်းရှာဖွေခြင်း များ ပြုလုပ်ခဲ့ကြလေသည်။

“ရိရှိ” တို့က ထွက်သက် ဝင်သက် ကို သိပ္ပံပညာ၏ သီးခြားသော ဘာသာရပ်တခုဖြစ်သည်ဟု ယူဆလာခဲ့ကြသည် နှင့်အညီ ထွက်သက်ဝင်သက်နှင့် ဆက်စပ်နေသော အကြောင်း အရာများကို အလွန် အလွန် ကျယ်ကျယ် ပျံ့ပျံ့ နှင့် ထောင့် စေ့အောင် ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ တိကျမှန်ကန်စွာ လေ့လာ ဖော်ထုတ်နိုင်သည်မှာ အံ့ဘွယ်လိလိပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

သို့ရာတွင် အချိန်အဝါအနေဖြင့် ထယ်ဝါတောက်ပ သော်လည်း မူမမှန်သော နိုင်ငံရေး အတွေးအခေါ် များ၏ လှည့်စားခြင်း ခံနေကြရသဖြင့် နားယောင် နေကြသော မျက် မှောက်ခေတ် လူငယ် လူရွယ်များသည် ထို“ရိရှိ” သူမြတ်များ၏ အဆိုအမိန့်များကို ပြက်ရယ်ပြုကြသည်။

အတိုင်းအဆမရှိသောအာနိသင်

သို့ဖြစ်၍ တိမ်မြုပ်နေသော ထွက်သက်ဝင်သက်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာ၏ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်အချို့ကို ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား အပေါင်းတို့ သိသာရန်နှင့် စမ်းသပ် လေ့ကျင့် အားထုတ် ရန်အတွက် ဤစာအုပ်အားဖြင့် ထုတ်ဖော် တင်ပြလိုက်ရ ပေသည်။

ဤလက်တွေ့ ကျင့်စဉ်များကို စံနစ်တကျ လေ့ကျင့် အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် အတိုင်းအဆ မရှိသော ကောင်းကျိုး အာနိသင်ကို ခံစားခွင့် ရရှိကြလိမ့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကမ္ဘာက သိရှိလာစေရန်အတွက်လည်း ဤစာအုပ်တွင် လက်တွေ့လေ့ကျင့် နေထိုင်မှုများကို ထုတ်ဖော်တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

သာယာပျော်ရွှင်ရေး

ထွက်သက် ဝင်သက်သိပ္ပံပညာသည်ယခုအခါ ‘ယောဂီ’ ကျင့်စဉ် (စိတ်ကိုထိန်းချုပ်၍ တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အား ထုတ်ခြင်း)၏ အစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်လာလေပြီ။ အတိုချုံး၍ ပြောရလျှင် ထွက်သက်ဝင်သက် သိပ္ပံပညာသည်ပို၍အဆင့်မြင့် သော တရားကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုအတွက် အခြေခံ ခြေကုတ် စခန်းဖြစ်လာသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သာယာ ပျော်ရွှင်မှုကို အစွမ်းကုန် ရယူခံစားလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် ဤသိပ္ပံပညာရပ်ကို လပေါင်း အတန်ကြာကြာ တပည့်ခံ၍ လိုက်စားရပေလိမ့်မည်။

အသက်ရာကျော်

ထွက်သက် ဝင်သက်ဆိုင်ရာ ရှုရှိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများကို စံနစ်တကျ အားထုတ်သောကြောင့် ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝနှင့် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိလာသော လူပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းအဖို့ တကယ်စစ်မှန်သော လောကီသုခကို ခံစားနိုင်မည့်အပြင် အသက်ရာကျော်ရှည်အောင် နေနိုင်မည်ဟု ကျမ်းဂန်များက ဆိုသည်။

ကျန်းမာသန်စွမ်းရေး

ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ချွေတာခြင်းသည် အလုံးစုံသော ချွေတာရေးများအနက် အဆင့် အမြင့်ဆုံးသော ချွေတာရေး ဖြစ်ပေသည်။ ထွက်သက်ဝင်သက်၏ ရှုရှိုက်နှုန်းကို လျော့ပစ်ခြင်း ထွက်သက် ဝင်သက်၏ တာကို တိုတောင်းသွားစေခြင်း ထွက်သက် ဝင်သက်၏ ရှုရှိုက်ရာလမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲပစ်ခြင်းတို့သည် အသက်ရှည်ရေး ထောင့် ၀၅၃၇ အပေါင်း မဖိစီးနိုင်အောင် ဓာတုဗေဒနှင့် အိုမင်းရင့်ရော်လာသည့်တိုင် အောင် ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးတို့အတွက် ပထမန နည်းလမ်းများ ဖြစ်လေသည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်းဆိုသော် လူတို့၏ အစာကို ဟူသည်မှာ ထွက်သက် ဝင်သက်ပင်ဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ရကား ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ထိက်ဆင့် ဆလို့ စံနစ်တကျနှင့် မှန်မှန် ထိန်းချုပ် ပေးခြင်းအားဖြင့် အသက်ကို ရှည်စေသည်။ တနည်းအားဖြင့် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ဖြူးတီးပစ်ခြင်းသည် လူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို အဆောတလျှင် ယိုယွင်းပျက်ပြိုနီးစေသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားရသော လေ့ကျင့်ခန်းမှန်သမျှသည် ထွက်သက် ဝင်သက်၏ ရှုရှိုက်မှုနှုန်းကို တိုးတက် မြန်ဆန်စေရုံသာမက ရှုရှိုက်သော တာကိုလည်း ရှည်စေသည်။ လူတို့သည် မကျန်း မမာဖြစ်သောအခါ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ တစ်ခုတရာသော ရောဂါ ဝေဒနာ ငြိ တွယ် စွဲကပ်လာသော အခါတွင် ထွက်သက်ဝင်သက်ရှုရှိုက်မှုကို ထိခိုက်စေသည်။ ကျန်းမာပကတိ ရှိနေစဉ် ကာလမျိုးတွင် ရှုရှိုက်သော ထွက်သက်ဝင်သက်၏ ချိန်ခွင်လျာညီ အခြေအနေမျိုး မရှိနိုင်တော့ချေ။

အသက်ရှုနှုန်း

လူသားတို့သည် ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်ကို နေ့စဉ်နေ့ကိုင်း အကြိမ်ပေါင်းမည်မျှ ရှုရှိုက်ကြသည်ကို 'ရိရှို' တို့က တွက်ချက်ထားသော တွက်ကိန်းသည် အလွန်တရာ တိကျ မှန်ကန်သည်ဟု လူအများက လက်ခံထားကြသည်။

တမိနစ်လျှင် (၁၆) ကြိမ်မှ (၁၇) ကြိမ်အထိ ၎င်း တနာရီလျှင် အကြိမ်ပေါင်း (၁၀၀၀) ခန့် ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကို ရှုရှိုက်ထိုက်သော အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ပြည့်စုံ၍ သန်စွမ်းပြီးလျှင် အသက် ခြောက်ဆယ်ကျော် အထိ အသက်ရှင်နေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အသက်တိုခြင်း

ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကို ရှုရှိုက်သင့် ရှုရှိုက်ထိုက်သော အကြိမ်ပေါင်းထက်ပို၍ ရှုရှိုက်လျှင် အကြောင်းတစ်ခုတရာကြောင့် ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်ကို စနစ်တကျနှင့် မှန်မှန် ရှုရှိုက်ခြင်းမပြုလျှင် ထွက်သက်ဝင်သက်၏ ချိန်ခွင်လျာညီ အခြေ

အနေကို ထိန်းသိမ်းမထားနိုင်လျှင်ထိုယိုယွင်းလာသောအတိုင်း အတာနှင့်အညီ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ သက်တမ်းသည် တိုသွား ပေလိမ့် မည်ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ရကား ထွက်သက်ဝင်သက်ကို စိနစ်တကျ နှင့် မှန်မှန် ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်သည့် အတိုင်းအတာနှင့် အညီ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ သက်တမ်းသည် ရှည်လာမည် ဖြစ် သည်။

နေနှင့်လ-သဘောတရား

ထွက်သက် ဝင်သက် ဟူသည်မှာ နှာခေါင်းနှစ်ပေါက် စလုံးမှ တပြေးညီစွာသော အဟုန်ဖြင့် ရှူရှိုက်ခြင်း မပြုပေ။ သတိကြီးစွာထား၍ မိနစ် အနည်းငယ်မျှ စစ်ဆေးကြည့်ရှုလျှင် ဤဖွင့်ဆိုချက်သည် သွေးထွက်အောင် ဟုတ်မှန်ကြောင်း ဒိဋ္ဌဓမ္မ တွေ့ရှိရပေလိမ့်မည်။

ပင်လယ် သမုဒ္ဒရာ များ တွင် ဒီရေသည် နေ့လ နှင့် အခြားကောင်းကင်ရှိ အဆောက်အအုံများ၏ သွားလာ လှုပ် ရှားမှုကြောင့် တက်လိုက် ကျလိုက် ဖြစ်ပေါ်ရသည့် နည်းတူ လူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ရှူသွင်းပြီးနောက် ရှိုက် ထုတ် လိုက်သော ထွက်သက်ဝင်သက်သည်လည်း နေ့လနှင့် အခြား ကောင်းကင်ရှိ အဆောက်အအုံများ၏ သွားလာလှုပ်ရှားမှုနှင့် လိုက်လျောညီစွာ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဒီ ရေ အတက် အကျ ဖြစ် ပေါ်မှုကို အငွမ်း သတ္တိ ထူးကဲသော နေ၏ တန်ခိုးက လွှမ်းမိုး သည့် နည်းတူ လူတို့၏ ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်အပေါ်၌လည်း နေသည် ထူးထူးခြားခြား လွှမ်းမိုးလေသည်။

လဆန်းချက်နှင့်လဆုတ်ချက်

လူတို့၏ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို နေ့အခါများတွင် ၎င်း ညအခါများတွင်၎င်း ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ဖြစ်စေ ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှဖြစ်စေ၊ ရှူရှိုက်လေသည်။ လဆန်းခြင်းနှင့် လဆုတ်ခြင်းတို့ကလည်း လူတို့၏ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက်မှုကို ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲသေးသည်။ နှာခေါင်းပေါက် နှစ်ပေါက်စလုံးမှ တပြေးတည်း ညီသော အဟုန်ဖြင့် ရှူရှိုက်သည် ဆိုသောအချိန်မှာ ရှားရှားပါးပါးသာ ရှိလေသည်။

ညှို့ဇာတ်များအကြောင်း

လူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအဆောက်အအုံ အတွင်း၌ အဓိက “နဒီများ” သို့မဟုတ် ညှို့ဇာတ်များသည် သုံးမျိုး ရှိနေသည် ဟုအနိဗ္ဗိယပြည်ရှိ ရှေးခေတ်သူမြတ်များက ယူဆထားကြသည်။ ‘မိရဒန္န’ ဟုခေါ်သော ကျောရိုး၏ အပြင်ဘက် ဝဲဘက်တွင် ‘ဒေါနဒီ’ ယာဘက်တွင် ‘ပင်္ဂလဒီ’ နှင့် ၎င်းနှစ်ခုတို့ အကြားတွင် ‘သုသမ္မဏဒီ’ တို့ တည်ရှိသည်။

ဤတွင် ပိုမိုရှင်းလင်းရန်ဖော်ပြရမည်ဆိုသော်

နဒီခေါ် ညှို့ဇာတ်များတွင်

- (၁) ကျောရိုးကို “မိရဒန္န” ဟု ခေါ်ဝေါ်၍ မြင့်မိုရ်တောင်ဝှမ်း၊ သို့မဟုတ်တောင်ချိုင့်ဝှမ်းဟုအဓိပ္ပာယ်ရလေသည်။
- (၂) ၎င်းကျောရိုး၏ အပြင်ဘက်တွင် “ဒေါနဒီ” ခေါ် ဒေါလှိုဇာတ်များ ရှိသည်။ “ဒေါ”၏အဓိပ္ပာယ်မှာ သာယာသော “မြေသော” ဟုအဓိပ္ပာယ်ရလေသည်။

(၃) ၎င်းကျောရိုး၏အပြင်လက်ျာဘက်တွင် “ပင်လနဒီ” ခေါ် ပင်လညှို့ ဓာတ် ရှိလေသည်။ “ပင်လ” ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ “ပူပြင်းသော” ဟု အဓိပ္ပာယ်ရလေသည်။

(၄) ၎င်း ၂-ခု အကြားတွင် “သုသမ္မဏနဒီ” ခေါ် သုသမ္မဏ ညှို့ ဓာတ် ရှိလေသည်။ “သုသမ္မဏ” ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာကား “ကောင်းသော ညှို့မျှခြင်း” ဖြစ်လေသည်။

“ဒေါနဒီ” ဆိုသည်မှာ ‘လ’ ဖြစ်သည်။

“ပင်လနဒီ” မှာ ‘နေ’ ဖြစ်သည်။

သုသမ္မဏ ဟူသည်မှာ ဝါယု ခေါ် ‘လေ’ ဖြစ်လေသည်။

ရှူရှိုက်ခြင်းတွင် ညှို့ဓာတ်များခွဲခြားခြင်း

‘ဒေါနဒီ’ သည် ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

“ပင်လနဒီ” သည် ယာဘက် နှာခေါင်း ပေါက်မှ ရှူရှိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

နှာခေါင်းပေါက် နှစ်ဘက်စလုံးမှ တပြေးညီစွာရှူရှိုက်သောအခါ ‘သုသမ္မဏနဒီ’ ရှူရှိုက်သည်ဟုဆိုသည်။

ရှူရှိုက်မှုပြောင်းလဲပုံ

ထွက်သက်ဝင်သက်၏ ရှူရှိုက်ရာလမ်းကြောင်းသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အပြောင်းအလဲ ရှိသည်။ ၁၅ ရက်တပတ်တိုင်းလည်း ပြောင်းလဲတတ်သေးသည်။



နာခေါင်းတဘက်မှ ရှူရှိုက်သော ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ယေဘုယျအားဖြင့် တနာရီသာလျှင် ကြာတတ်သည်။ တနည်းဆိုသော် လှုပ်ရှားမှု စက်ဝိုင်းတပတ်ဖြစ်သော စက်နာရီ (၂၄) နာရီအတွင်း၌ ထွက်သက် ဝင်သက်သည် ၎င်း၏ ရှူရှိုက်ရာ လမ်းကြောင်းကို (၂၄) ကြိမ်တိတိ ပြောင်းလဲလေ့ရှိသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

**စောစောတင်ကြိုသိနိုင်သည်**

ရှေးသူမြတ်များသည် ထွက်သက် ဝင်သက်ဆိုင်ရာ၌ သိပ္ပံပညာရပ်ကို အသေးစိတ်၍ လေ့လာဆန်းစစ်သမှု ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။ မည်မျှအသေးစိတ်၍ ဆန်းစစ်ခဲ့ကြသနည်း ဆိုသော် လူတိုင်းတယောက် ကျန်းမာမာ ဖြစ်တော့မည် အရေးကို ထိုသူမကျန်းမာမာ ဖြစ်မီ စောစွာကထဲက ကြိုတင်၍ပြောဆို နိမိတ်သတ်နိုင်သည်အထိပင် ဖြစ်သည်။

တနည်းဆိုသော် ယခုခေတ်လူများသည် ပြဒါးတိုင်ဖြင့် အပူအအေးကို တိုင်းထွာကြသည့် နည်းတူ ရှေးခေတ် သူမြတ်များက ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူတို့၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ခန့်မှန်းကြသည်။ သို့ဖြစ်ရကား ရှေးသူမြတ်များက ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ကျန်းမာရေး ပြဒါးတိုင်တမျိုးအဖြစ် ပြဋ္ဌာန်း အသုံးပြုခဲ့လေသည်။

**ထွက်သက် ဝင်သက်ကိုသတိတားပါ**

လူတို့၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို အဘယ်ကြောင့် တိုင်းထွာခန့်မှန်း နိုင်သနည်းဆိုသော် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်သင့် ရှူရှိုက် ထိုက်သော နာခေါင်းပေါက် လမ်း

ကြောင်းအတိုင်း နည်းမှန်လမ်းမှန် မဟုတ်သော ရှူရှိုက်ခြင်း မရှူရှိုက်သင့်သော နှာခေါင်းပေါက်မှ အချိန်အခါ မဟုတ် ရှူရှိုက်ခြင်းတို့သည် ရောဂါဝေဒနာ တခုခု စွဲကပ် ဖိစီးတော့ မည့်အကြောင်း ရှေ့ပြေး အတိတ်နိမိတ် ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

**နာရီပရိသောအရပ်တွင်**

အိန္ဒိယပြည်တွင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဤကဲ့သို့ ကြိုတင် ဟောကိန်းထုတ်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ် ပေါင်း အမြောက် အမြားရှိသည်။ ထွက်သက်ဝင်သက်၏တာအရှည်အတိုကို ကြည့်၍ ဖြစ်စေ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်သော နှာခေါင်းပေါက်၏ ဘက်ကို ကြည့်၍ ဖြစ်စေ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များက အချိန် နာရီလာ ရောက်မေးမြန်းကြ သူကို “ဘယ်နှစ်နာရီရှိပြီ” ဟူ၍ တိတိကျကျ ဖြေကြားနိုင်သည်မှာလည်း အံ့ဩဘွယ်ရာ ဖြစ်လေသည်။

**လဆန်း၊ လဆုတ်ပြောင်းလဲပုံ**

(လဆန်း(၁)ရက်နေ့ နံနက်တွင် ‘ဒေါနဒီ’ သည် စတင်၍ ရှူရှိုက်သည်။ ၎င်း နောက် တနာရီကြာလျှင် တကြိမ် ကျ နှာခေါင်းပေါက်ခြင်း ပြောင်း၍ ရှူရှိုက် လေသည်။ တဖန် လဆုတ်(၁)ရက်နေ့တွင် ‘ပင်္ဂလဒီ’ သည် ထွက်သက်ကို စတင် ရှူရှိုက်သည်။)

**ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး**

ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အထက်ပါ နည်းအတိုင်းမှန်မှန် ရှူရှိုက်ခြင်းသည် ကံကောင်းခြင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံခြင်း တို့၏ အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အထက်  
ဖော်ပြပါ နည်းအတိုင်း မှန်မှန်မရှူရှိုက်ခြင်းသည် ကံကောင်း  
ခြင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံခြင်းတို့၏ အထိမ်းအမှတ်  
ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ထွက်သက် ဝင်သက် အထက်  
ဖော်ပြပါ နည်းအတိုင်း မှန်မှန် မရှူရှိုက်ခြင်းသည် အစက်  
ပါ အကျိုး သက်ဆောက်မှု အထိမ်းအမှတ်၏ ပြောင်းပြန်သာ  
ဖြစ်လေတော့သည်။

ရှူရှိုက်မှုလမ်းကြောင်း ပြောင်းလဲအောင် ပြုလုပ်နည်း

ထွက်သက်ဝင်သက်သည် နည်းလမ်းမှန်မှန် ရှူရှိုက်ရာ  
လမ်းကြောင်း အတိုင်း ရှူရှိုက်ခြင်း မပြုလျှင် ချိုင်းအောက်  
ဒူးသွင်း၍ ကိုယ်ကို ခပ်စောင်းစောင်း ကလေး ကိုယ်အနေအ  
ထား ပြုလုပ် ပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ချိုင်းကြားထဲသို့ မာကြော  
သော အရာဝတ္ထုတခုခုကို ထည့်သွင်း၍ ညှစ်ထားခြင်း အား  
ဖြင့် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို နည်းမှန်လမ်းမှန် ရှူရှိုက်ရာလမ်း  
ကြောင်းသို့ ပြောင်းလဲပေးနိုင်သည်။

ဤနည်းအတိုင်း ဝဲဘက် လက်မောင်း ချိုင်းတွင် ပြုလုပ်  
သည်ရှိသော် ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေ က်  
မှ ပြောင်းလဲရှူရှိုက်လာလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ထွက်သက် ဝင်သက်၏ ရှူရှိုက်ရာ လမ်းကြောင်း ကို  
နှာခေါင်းပေါက်မှ ပြောင်းလဲရှူရှိုက်လာလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ထွက်သက် ဝင်သက် ၏ ရှူရှိုက်ရာ လမ်းကြောင်း ကို  
နှာခေါင်းပေါက်ထဘက်မှ အခြားဘက်သို့ ကူးပြောင်းပေး  
ရာ၌ မရှူရှိုက်စေလိုသော နှာခေါင်းပေါက်အတွင်းသို့ သန့်ရှင်း  
စင်ကြယ်သော ဂွမ်းများ ထည့်သွင်းပိတ်ဆို့ ပေးခြင်းအားဖြင့်  
လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပေသေးသည်။

ကောင်းမှု လုပ်ချိန်

“ဒေါနဒီ” ရှုရှိုက်ချိန်၌ ကောင်းမြတ်သောကိစ္စ မှန်သမျှကို ပြုလုပ်ရမည်။ “ပင်္ဂလဒီ” ရှုရှိုက် ချိန် တွင်မူ မကောင်းသော အမှုကိစ္စများကို ဆောင်ရွက် သင့်သည်။ ဤဖော်ပြချက် ဟုတ်မှန်ကြောင်းကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စမ်းသပ် စစ်ဆေးနိုင်ရန် အတွက် တိကျခိုင်မာသော အကြောင်းအရာ အနည်းငယ်ကိုအောက်တွင်အရိပ်အမြွက်မျှဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

နေ၏အစွမ်း

ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှုရှိုက် သော ထွက်သက် ဝင်သက်သည် “ပင်္ဂလ” သို့မဟုတ် (နေ) ဖြစ်လေရာ အစားအစာများ စားသောက်လိုသော အာသာဆန္ဒကို တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ စားသောက်ပြီးသော အစားအစာများကိုလည်း ကြေညက်အောင်ချေညက်ပေးသည်။ ချောင်းဆိုးခြင်းကိုပျောက်ကင်းစေသည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာကို နွမ်းနယ် မောဟိုက်ခြင်း မရှိစေရန်နှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှု ယိုယွင်းပျက်ပြားခြင်းမရှိစေ ရန်တို့အတွက် ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းပေးလေသည်။

လ၏အစွမ်း

“ဒေါ်နဒီ” ဆိုသည်မှာ (လ) ဖြစ်၍ လူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွဲ့စည်းပုံ၌ ချောင်းဆိုး ရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ် သော်လည်း ကိစ္စအဝဝကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရန်အတွက် ကောင်းမြတ်သော အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။ ဒေါ်နဒီ ရှူရှိုက်ချိန်၌ အစာအိမ်သည် သဘာဝအလျောက် သန့်ရှင်းစင်ကြယ် သွားလေသည်။

ဘာသာရေး နှင့် သာသနာရေး ကိစ္စ အဖုံဖုံ ကို မူနှာခေါင်းနှစ်ဘက်စလုံးမှ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် တပြေးညီစွာ ရှူရှိုက်သော အခါ တနည်းအားဖြင့် သုသမ္မဏနဒီ ရှူရှိုက်သောအခါ တွင်သာ ပြုလုပ်ထိုက်ပေသည်။

သျှတ္တရ ကျမ်းများအလိုအရဆိုလျှင် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို စံနစ်တကျနှင့် နည်းမှန်လမ်းမှန် ထိန်းချုပ် ပေးခြင်းသည် ကျမ္မာရေးနှင့်အသက်ရှည်ရေးတို့ကို အားပေးထောက်ပံ့ပြုသည် ဆိုသော အချက်အပေါ် စိုးစဉ်းမျှ သံသယဖြစ်စရာမရှိချေ။

ကြိုတင်သိမြင်နိုင်သောအစွမ်း

“ယောဂီ” နှင့် “တံတြိ” သျှတ္တရ ကျမ်းများက ဤထွက်သက်ဝင်သက်သိပ္ပံဆိုင်ရာ ဗဟုသုတအတွက် မြောက်မြားလှစွာသော အသိပညာကို အကျိုးပြုသည်။ ဖြည့်စွက်ပေးသည်။ အရေးအခင်းတခုသည် အောင်မြင်မည်။ သို့မဟုတ် ရှုံးနိမ့်မည်ဆိုသည်ကို ၎င်း၊ ကလေး မွေးဖွားမည်၊ သို့မဟုတ် သေဆုံး မည် ကို ၎င်း၊ အကျိုးစီးပွား တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းမည်၊ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ် ဆိုက်ရောက်မည်ဆိုသည်ကို အစရှိသောလူသား တို့၏ကုသိုလ်နှင့်

အကုသိုလ်ကိစ္စ အမျိုးမျိုးကို သိမြင်နိုင်သော အသိပညာကို ထွက်  
သက်ဝင်သက် သိပ္ပံပညာသည် အဆိုပါ “ယောဂီ” နှင့် “တံတြီ”  
သျှတ္တရ ကျမ်းများမှ ရရှိထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ထွက်သက်ဝင်သက် ထိန်းချုပ်ခြင်း

“ပန်ထန်ဂျာလ” ယောဂီကျင့်စဉ်၏ ဆိုရိုးစကား အရ ဆို  
လျှင် “ပရာနရာမ” ဟူသည်မှာ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက်  
ခြင်းထိန်းချုပ်ရပ်တန့်ပစ်ခြင်းကို ခေါ်သည်ဟု သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်း  
ထားသည်။

“ဤနေရာတွင် ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက်ခြင်းကို  
ထိန်းချုပ်၍ ရပ်နားပစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်  
တခုနှင့် တခု အကြား ရပ်တန့်ခြားပေးခြင်းကို စစ်မှန်သော  
“ပရာနရာမ” ဖြစ်သည်ဟု လူအများက အသိအမှတ်ပြုကြသည်။  
ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်ခြင်းသည် မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာက  
မိမိ၏ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်၍  
သမာဓိတည်ရန်အတွက် တရားအားထုတ်ရာ၌မူ ထွက်သက်နှင့်  
ဝင်သက်ကို ထိန်းချုပ် ရပ်နားပေးခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံး  
သော ဆောင်ရွက်ချက်ဖြစ်လေသည်။

ထိုသို့ သမာဓိတည်၍ ငြိမ်သက်သွားခြင်းကို “ခမ္မက” ဟု  
ခေါ်သည်။ ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကို ပို၍ ကြာကြာ ထိန်းချုပ်  
ရပ်နားထားနိုင်သည်နှင့်အမျှ “ယောဂီ” သည် ပို၍ ကျွမ်းကျင်  
ပိုင်ဆိုင်လာလေသည်။

ဤနည်းအတိုင်း ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ထိန်းချုပ်ထားနိုင်သောအခါ ထိုယောဂီကိုမြေ၌ မြှုပ်နှံထားနိုင် သည့်တိုင်အောင် (လ)ပေါင်း များစွာ သာ မက နှစ်ပေါင်း များစွာအထိ အသက်ရှင်လျက် နေနိုင်သည်။ ဤသို့မြေအောင်း နေသောအခါတွင် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများသည် မည်သည့် လှုပ်ရှားမှုကိုမျှ မပြုလုပ်ဘဲနေလေသည်။”

ဤနည်းအတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း သည် တတ်ကျွမ်းသော ဂုရုတဦး၏ တိုက်ရိုက် သွန်သင် ညွှန် ကြားမှုကိုလိုက်နာ၍ တွက်သက်ဝင်သက်ထိန်းချုပ်နည်းကို လေ့ ကျင့် နာယူနိုင် ပါသည်။ ဤနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်၍ များ မကြာမီ အချိန်အပိုင်းအခြား အတွင်း၌ သင်သည် မုချမသွေ လိုရာသို့ ခရီးပေါက်ပေလိမ့်မည်။

# လေ့ကျင့်စဉ်များအတွက် အကောင်းဆုံးနည်း

အခြား လေ့ကျင့်အားထုတ်နည်းများကို အပထား၍  
လေ့ကျင့်စ ဝုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ယောဂီကျင့်စဉ်ကို အထောက်  
အပံ့ပြုသော လေ့ကျင့်နည်း နှစ်နည်းရှိသည်။

**ပဋ္ဌမနည်းမှာ။** ထိုင်ပုံထိုင်နည်း (အာသျှ) ဖြစ်သည်။  
ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍ ထိုင်  
ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။

**ဒုတိယနည်းမှာ။** ထွက်သက်ဝင်သက်ကို စံနစ်တကျနှင့်  
မှန်မှန်ရှုရှိုက်နည်း (ပရာနရာမ) ဖြစ်  
သည်။ ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်ကို စံနစ်  
တကျနှင့် မှန်မှန်ရှုရှိုက်ရန် အတွက်  
အခြေခံသည် ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်  
မတ်မတ်ထား၍ ထိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်စ ဝုဂ္ဂိုလ်များသည် ဤနည်းနှစ်နည်းစလုံးကို စတင်  
လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

ယောဂီကျင့်စဉ် (ဘာဝနာစီးဖြန်းခြင်း) သည် လမ်းညွှန်  
လစ်ခနဲ ပြေးနေသော အာရုံကို ထိန်းချုပ် နှိပ်ကွပ်ခြင်း ဖြစ်  
သည်နှင့်အညီ တရားနှင့်ယှဉ်သော ယောဂီဝုဂ္ဂိုလ်များက  
အာရုံကိုထိန်းချုပ်ရန်အတွက် အထက်ဖော်ပြပါကျင့်စဉ်များကို  
အားထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။



သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤနေရာ၌ ယောဂီကျင့်စဉ်၏ တရားဓမ္မအကြောင်းကို ဆွေးနွေးရန် မကုတ်သဖြင့် ယခုအချိန် မှစ၍ ယောဂီ တရားဓမ္မ အကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ထပ်မံ၍ ဖော်ပြခြင်းမပြုတော့ပါ။ ယောဂီတရားဓမ္မအကြောင်းကို သီးခြား ပေတစောင်၊ ကျမ်းတစောင်အဖြစ် ပြုစု ပါဠိမည်။

အနေအထား မှန်မှန် ထိုင်တတ်ပြီး စံနစ်တကျရှုရှိုက် လေ့ကျင့်ခင်းကို အားထုတ် နိုင်လာသောအခါတွင်မှ သျှတ္တရ ကျမ်းများက ညွှန်ပြသောနည်းနိဿယများအတိုင်း “ပရာနရာမ” ကျင့်စဉ်များကိုတဆင့်တက်၍ အားထုတ်ရမည်။ “ပရာနရာမ” ကျင့်စဉ်ကို တနေ့လျှင် နှစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ၊ သုံးကြိမ်ဖြစ်စေ မှန်မှန် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ သို့သော်ကျင့်စဉ်နှင့် လက်တွေ့နှစ်ရပ်စလုံးကို ပိုင်နိုင်သောဆရာ၏ တိုက်ရိုက် ညွှန်ကြားကွပ်ကဲမှုရှိစေရမည်။

**ကျန်းမာရေးရှုခေါင်းမှ ကြည့်လျှင်**

ဤသို့လေ့ကျင့်အားထုတ်ခြင်း၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ စိတ်၏သဘောကို လေ့လာခြင်းဖြစ်သည်။ ယောဂီနှင့် တံတြာ ကျင့်စဉ်များထဲမှ အလွယ်ကူဆုံးသော လေ့ကျင့်စဉ်များကိုလေ့ကျင့် အားထုတ်မည်ဟု သတ်မှတ် ပိုင်းခြားထားသော အချိန်များတွင် နေ့စဉ်မှန်မှန် အားထုတ်ပေးခြင်း အားဖြင့် ကျန်းမာ သန်ရှင်းရေးနှင့် ရောဂါ ပြုစုကုသရေးတို့၌ အကျိုးထူး ခံနိုင်ကြောင်းကို ယေဘုယျအားဖြင့်တွေ့ရှိရလေသည်။

ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်ကို စံနစ်တကျနှင့် မှန်မှန်ရှုရှိုက်ခြင်းကို လေ့ကျင့်အားထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှတွင်ဘေးဘယာဝေးကွာကြောင်းဖြင့် သျှတ္တရကျမ်းများကဆိုသည်။

အနောက်ခြမ်းကမ္ဘာတွင်

ဤထွက်သက်နှင့်ဝင်သက် သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ နည်းနိသျှ များနှင့်အညီ စံနစ်တကျ လေ့ကျင့်အားထုတ်ခြင်းကို ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်က ကြည့်လျှင် လူတို့အဖို့ များစွာ အကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေသည်ဟု ဆိုသော အချက်သည် အနောက်ခြမ်းကမ္ဘာ သို့တိုင်အောင် ပျံ့နှံ့သွားပေသည်။ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုရှိ နာမ်ဝါဒသမားများက ယောဂီကျင့်စဉ်၏ နည်းနိသျှများသည် လူတို့၏ကျန်းမာရေးအတွက် ဒိဋ္ဌဓမ္မအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေကြောင်း ဖြင့်စစ် သပ်စစ်ဆေး၍ လက်ခံထားကြပြီးဖြစ်သည်။ ထိုကျင့်စဉ် များကို ကျန်းမာရေး၏ အခြေခံမူအဖြစ်လည်း သတ်မှတ်ထား ကြပြီ ဖြစ်သည်။

စာပေ ကျန်းဂန်အရာ၌၎င်း၊ ယဉ်ကျေးမှု အရာ၌၎င်း၊ များစွာအဆင့်အတန်းမြင့်မားသော ဥပုသေနှင့်အမေရိကန်ပြည် သားအချို့သည် အိန္ဒိယသုတ္တရကျမ်းများတွင်ဖော်ပြပါရှိသော နည်းစံနစ်နှင့်အညီ ယောဂီ ကျင့်စဉ်များကို အားကိုးအားထား ပြု၍ လေ့ကျင့်အားထုတ်နေကြပေပြီ။ အချို့သော နာမ်ဝါဒ သမားများက ပရာနရာမ ကျင့်စဉ်ကို “ပြင်းပြင်းချူရှိုက်နည်း” ဟူသောအမည်ပေး၍ လေ့ကျင့်အားထုတ်နေကြပြီ ဖြစ်သည်။

ရောဂါကုသနည်း

နာမ်ဝါဒသမားတဦး ဖြစ်သူ ဒေါက်တာ ဒေးဗစ်စ်က ယောဂီ ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းအားဖြင့် လူတို့၌ စွဲကပ် လာသော ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသနိုင်သည့် ကျင့်စဉ်များကို အောက်ပါအတိုင်း ရေးသား ဖော်ပြထားလေသည်။

စိတ်၏တန်ခိုး ရရှိလာလိမ့်မည်

အဆုတ်နှင့်အစာအိမ်ကို သန်စွမ်း ကျန်းမာလာအောင် သင့်ဘာသာ ပြုစုသော အထက်ပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ရင်း သေထုအတွင်းမှ စိတ်တန်ခိုးကို သင်ရရှိလာလိမ့်မည်။

ဤနည်းအတိုင်းမှန်မှန်လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် သင်သည် ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုပြင်းပြင်းနှင့် ပြောင်မြောက်စွာ ရှုရှိုက်သော အလေ့အကျင့် ရလာမည်။

တချိန်တည်းမှာပင် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများ ပြန်လည် ကျန်းမာသန်စွမ်း လာစေရန်အတွက် သင်၏အာရုံကို လည်း တည်တတ်လာမည်။

ထူးထူး ခြားခြား အနာရောဂါ ဖိစီးနေသော သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းအပေါ် သင်၏ အာရုံ စူးစိုက်မှုသည် ပို၍ ပို၍ လွယ်ကူလာပေလိမ့်မည်။

ဤနည်းထက် ပို၍ သေချာသော ပြုစုကုသနည်းသည် မရှိချေ။

အဆုတ်နာရောဂါရှင်များ အတွက်

ချောင်းဆိုးသွေးပါ ရောဂါသည်များသည် ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကို လေးလေးနှင့်ပြင်းပြင်း ရှုရှိုက်ခြင်းကို စံနှစ်တကျနှင့် လိုလိုလားလား ပြုလုပ်လေ့ကျင့်ပေးရုံမျှဖြင့် ၎င်းတို့၏ ရင်ပတ်နှင့် အဆုတ်တို့သည် ချောင်းဆိုး သွေးပါ အဆုတ်နာရောဂါစွဲကပ်၍ မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွား လာပေလိမ့်မည်။

“ပဋ္ဌမအချက်အားဖြင့်သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများသည် အထွေထွေအားနည်းသောထောဂါဝင်နေပြီး သွေးလေးနေလျှင် သင်သည်ကျောချ၍ ပက်လက်လှန် အိပ်လိုက်ရမည်။ ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်ကို နှေးနှေးနှင့်လေးလေး ဂျှု့ရှိုက်ရမည်။ မှန်မှန်လည်း ဂျှု့ရှိုက်ရန်လိုသည်။

ဤသို့ဂျှု့ရှိုက်ခြင်းအားဖြင့် သင်၏ခြေလက်များသည်၎င်း၊ သင်၏ ခူးကောက်ကျေး များနှင့် တတောင်ဆစ်များသည်၎င်း၊ သင်၏ တင်ပါးဆုံနှင့် ပုခုံးများသည်၎င်း၊ သင်၏ အူမကြီးနှင့် အသည်းတို့သည်၎င်း၊ သင်၏အဆုတ်နှင့် ဦးနှောက်တို့သည်၎င်း ကျန်းမာသန်စွမ်းလာလိမ့်မည်။

ဤအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကျန်းမာသန်စွမ်းလာသည်နှင့်အညီ နှလုံးသည်မိမိအလိုအလျောက် ကျန်းမာသန်စွမ်း လာပေလိမ့်မည်။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအားလုံးသည်အင် ဘားချိနဲ့ နေသဖြင့်(ပက်လက်လှန်အား)၍ ဂျှု့ရှိုက်ခြင်း(ကျင့်စဉ်ကို) လေ့ကျင့်အားထုတ်ရန် သင့်အားလုံးကို အင်နေလျှင် သင်၏စိတ်နှင့်အာရုံတို့ကိုဦးစွာပဋ္ဌမအားဖြင့် ကြေဖြူး၊ လက်ဖျား၊ နှာဖျား အစရှိသော အဖျားများအပေါ် စူးစိုက်နေစေရမည်။

ထိုနောက် ထိုစိတ်နှင့် အာရုံကို အတွင်းပိုင်း သို့ ၎င်း၊ အလယ်ပိုင်းသို့၎င်း တဖြည်းဖြည်း ရှေ့ပြောင်း ပေးရမည်။

ထိုတချိန်တည်းမှာ ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်ကိုခွဲဖြေဖြေနှင့် မှန်မှန်ဂျှု့ရှိုက်နေရမည်။ ဆယ်မိနစ်ခန့် ဤအတိုင်းလေ့ကျင့်ပေးသောအခါ သင်၏အာရုံသည်ဦးနှောက်ထဲသို့ရောက်သွားလိမ့်မည်။

အထက်ဖော်ပြပါနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ချိန်ကို တိုး၍ ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

စိတ်တိုတတ်သူများအတွက်

စိတ်တိုသူများ၊ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ နေထိုင်တတ်သူများနှင့် မကောင်းမှုဒုစရိုက်ပြုလုပ်သူများသည်လည်း ဤကျင့်စဉ်များကို လေ့ကျင့်အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် မူလ အမူအကျင့်များ လုံးဝ ပျောက်ကွယ်၍ လူတော်လူကောင်းများဖြစ်လာကာ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ကျန်းမာသန်စွမ်းလာနိုင်သည်။

လေ့ကျင့် အားထုတ်နည်း

“မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အားထားတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ဤသို့လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် မိမိအမှန်ပင်ကျန်းမာသန်စွမ်း လာလိမ့် မည်ဟု စွဲစွဲမြဲမြဲ ယုံကြည်ပါ။ ရောဂါ ဝေဒနာ အပေါင်းကို ကိန်းသေ ကုစား ပေးနိုင်သော သဘာဝကို အားထားပါ။ သဘာဝကိုအားထားခြင်းအားဖြင့် သင်သည် “သေရာမှပြန်လည် ရှင်လာ” နိုင်ပေမည်ဖြစ်သည်။

စိတ်တန်ခိုးရှင် ဖြစ်လိုလျှင်

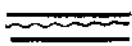
သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ၏ကံကြမ္မာကို စိရင်နိုင်စွမ်းရှိသော စိတ် တန်ခိုးရှင် ဖြစ်လာရန်နှင့် သင့်ကိုယ်သင် ကိုယ်ပိုင် ပြုစုကုသရေး အဆောက်အအုံ ဖြစ် လာ စေရန်အ တွက် (သင် ကျော ခင်း ၍ လဲလျောင်းနေစဉ်၌ဖြစ်စေ၊ မတ်တတ်ရပ်နေချိန်၌ဖြစ်စေ၊ လမ်း လျှောက်နေချိန်၌ ဖြစ်စေ၊ ကား-မီးရထား အစရှိသော ယာဉ် များတွင် စီးနင်းလိုက်ပါချိန်၌ဖြစ်စေ) နှစ်ဆယ့်လေးနာရီရှိသော အနေအတွက် ထွက် သက် ဝင် သက် ရှူရှိုက်သော လေ့ကျင့် ခဏ်းကို သုံးကြိမ်ထက်မနည်း လေ့ကျင့်အားထုတ်ရန် လိုသည်။

ထမင်းမစားမီကပ်၍၎င်း၊ ထမင်းစားပြီးစ အချိန်၌၎င်း  
မလေ့ကျင့်ရ။

(လေ့ကျင့်ခန်းယူရန်အတွက် အကောင်းဆုံးသောအချိန်  
မှာ စားထားယော အစာများ အဖာအိမ်၌ သိပ် သွားသော  
အစာစားပြီး မိနစ်(၉၀)၊ သို့မဟုတ်(၁၂၀)ခန့် ကြာသွားသော  
အချိန်ဖြစ်သည်။)

အဆုတ်နှင့် အစာအိမ်တို့ကို ပြန်လည် ကောင်းမွန်အောင်  
ပြုစုရေးနှင့် သင်သည် လျှို့ဝှက်စွာ အဆက်အသွယ်ရလာအောင်  
ပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် သင့်အား ဝိညာဉ်လောကက ကူညီလိမ့်  
မည်။

ဝေဒနာရှင်များ သံသယမရှိလေနှင့်။ ဒိဋ္ဌဓမ္မ အကျိုးခံ  
စားရမည်၊ ကျန်းမာပျော်ရွှင်လာရမည် သဘာဝ တရား၌၎င်း၊  
အရာဝတ္ထုများ၌၎င်း၊ ဝိညာဉ်၌၎င်း၊ သစ္စာတရား၌၎င်း၊ အကောင်း  
လွန်သည်ဟူ၍ မရှိချေတကား။



# ဤ ဓါတ် များ တို့

သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောနည်း

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကြောင့်  
သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၌  
ဖြစ်ပေါ်လာသော  
အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို  
သင်သည်  
အံ့ဩအွယ်ကောင်းအောင်  
မျက်ဝါးထင်ထင်  
တွေ့မြင်ရပေလိမ့်မည်။



# ညို့ ဓါတ် များ ကို

## သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ

ထွက်သက် ဝင်သက် သိပ္ပံ ပညာ ရပ်ကို လေ့ လာ လိုက်စားနည်းအကြောင်း စပ်စုလိုသူများသည် ဦးစွာပဋ္ဌမအား ဖြင့် လူ့ ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံ အတွင်းရှိ “နဒီ” များ တနည်းဆို သော် “ညို့ ဓါတ်” များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြော ပစ်ကြရမည်။

ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် တတ်ကျွမ်း၍ လက်တွေ့လည်း ညွှန်ကြား ပြသနိုင်သော ဆရာ၏ တင်းကြပ် ကွပ်ကဲမှုဖြင့်သာ အားထုတ် ရသော အဆင့်ဖြစ်သည်။ “ပရာနရာမ” ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့် အားထုတ်နိုင်သော အရည်အချင်းမျိုး ပြည့်စုံလာစေရန် အတွက် ဤ သန့် ရှင်း စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြော ခြင်း သည် ပဏာမ လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။

“ဒေါ” “ပင်္ဂလ” နှင့် “သုသမ္မဏ” တည်းဟူသော နဒီ များကို သန့်ရှင်းအောင် ဆေးကြောခြင်းသည် အလွန်လွယ်ကူ သော ကျင့်စဉ်များဖြစ်သဖြင့် အောက်၌ဖော်ပြပါ နည်းနိဿယ အတိုင်း လေ့ကျင့်အားထုတ်နိုင်ပေသည်။

လေ့ကျင့်နည်း

ရှေးဦးစွာ သင်သည် တည်ငြိမ်စွာ ထိုင်နိုင်သော အနေအထားအတိုင်း ထိုင်ရမည်။ ပါးစပ်ကိုစေ့ထားရမည်။ ပင်လနဒီဟုခေါ်သော ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို ယာဘက်လက်ဖြင့် ပိတ်ဆို့၍ ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ဝင်သက်ကိုဖြည်းဖြည်းစွာ ရှူသွင်းရမည်။ ဤသို့ ရှူသွင်းလိုက်သော လေကို အဆုတ်ထဲ၌ တစက္ကန့်မျှ ရပ်ဆိုင်းမထားဘဲ ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို လက်ဖြင့် တဖန်ပိတ်၍ ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ကို ချက်ချင်း ရှိုက်ထုတ်ပစ်ရမည်။

တဖန် ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်ကို ဝဲဘက် လက်ဖြင့် ပိတ်ဆို့၍ ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ဝင်သက်ကိုညင်သာစွာ ရှူသွင်း၍ ထိုရှူသွင်းထားသောလေကို တစက္ကန့်မျှအဆုတ်တွင်း၌ ရပ်တံ့ဆိုင်းငံ့ ထားခြင်း မပြုဘဲ အမြန်ဆုံး နည်းဖြင့် ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို ပိတ်ဆို့လျက် ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူသွင်းစဉ်က အဟုန်အတိုင်း ရှိုက်ထုတ် ခြင်းပြုရမည်။

တနေ့လျှင် ၄ ကြိမ်

ဤရှူရှိုက်နည်းကို လေ့ကျင့်စ ကာလတွင် တကြိမ်လျှင် သုံးခါမှလေးခါအထိသာ အားထုတ်ခါ နောက်ပိုင်းတွင် ခုနှစ်ခါ သို့မဟုတ် ရှစ်ခါခန့် လေ့ကျင့်ပေးရမည်။

(၁)နံက်အိပ်ရာထချိန်(၂)မုန်းတည့်ချိန်(၃) ညနေပိုင်းနှင့် (၄)ညဉ့်နက်သန်းခေါင် ဟူ၍ တနေ့လျှင် လေးကြိမ်မျှ အချိန်ပိုင်းခြား၍ လေ့ကျင့်ပေးသင့်သည်။

ဤလေ့ကျင့်စဉ်ကို မသွေမပျက်နေစဉ်ရက်ဆက် မှန်မှန် လေ့ကျင့်အားထုတ်သည်ရှိသော် နှစ်လခွဲခန့် ကြာသောအခါ၌ နှစ်ဖက်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရေး ကိစ္စသည် ပြည့်ပြည့်ဝဝပြီးမြောက်ပေလိမ့်မည်။

ဤနည်းနိဿိနှင့် အညီ နှစ်ဆယ် လေး နှာ ရီ အတွင်း လေးကြိမ်တိတိ လေ့ကျင့်ခြင်း မပြုနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် နံနက် တကြိမ်နှင့် ညနေတကြိမ် ပေါင်းနှစ်ကြိမ်လေ့ကျင့်အား ထုတ်နိုင်ပါသည်။

ဤကျင့်စဉ်ကို နှစ်လတန်သည် သုံးလတန်သည် အထိ ဆက်တိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းပြုပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကြောင့် သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးသက်ရောက်မှု များကို သင်သည် ထိုအချိန်၌ အံ့ဩတွယ်ကောင်းအောင် ပြောင်းလဲသွားကြောင်းကို သင်မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ရလိမ့်မည်။

သင်သည်ပေါ့ပါးသွက်လက်လာမည်။

သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာမှ အပျင်းခိုသော မှိုင်းတွေ့ ဝိုက်မြည်းသော လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းသော လက္ခဏာများအားလုံး ကြက်ပျောက် ငှက်ပျောက် လွင့်စင်သွားကြောင်း သင်မြင်ရမည်။

ထထကြွကြွ ရှိခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ပြည့်စုံ၍ သန့်စွမ်းခြင်း လျင်မြန် ဖြတ်လတ်ခြင်း စသော လက္ခဏာများ သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ဖြစ်ပေါ်နေကြောင်းကို သင်တွေ့ရမည်။

သင်သည်ပျော်ရွှင်မှုကို အပြည့်အဝ ခံစားလာရသည်ကိုလည်း တွေ့ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုအခါ သင်၏ ကိုယ်မှ နှစ်သက် ဘွယ်ရာသော အမွှေး ယန့် များ မကြာခဏထွက်ပေါ်လာမည်။

သင်သည် အမှတ်မထင် ဗေဒင် ဟော ကိန်းမှိုများ ကိုပင် ထုတ်နိုင်လာမည်။

ဤစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထူးခြားသော အခြေ အနေ များ သည် နဒီ “ဆိုဒန်” ခေါ် (ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း) သည် လုံးဝ ပြီးဆုံးချိန်ရောက်မှသာ ဖြစ်ပေတတ်သည်။ ဤအဆင့်သို့ သင် ရောက်သောအခါ သင်သည် ပရာနရာမကျင့်စဉ်ကို တဆင့်တိုး၍ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ပေပြီ။

အာရုံကို ထိမ်းချုပ်ရန်

ထိုင် နည်း ၃ မျိုး

ထိုင်နည်းများကို  
ပိုင်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည်

သာယာပျော်ရွှင်ခြင်း၊

နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊

ဆာလော့ မှတ်သိတ်ခြင်း၊

ရေဆာခြင်း၊

အေးခြင်း၊ ပူခြင်း၊

အစရှိသည်တို့ကို ကြံ့ကြံ့ ခံနိုင်လာမည်။

# အာရုံကို ထိမ်းချုပ်ရန် ထိုင်နည်း ၃ နည်း

ပန်တန်ဂျာလ ယောဂီတရားဓမ္မတွင် “ အာစာန ” သို့မဟုတ် ထိုင်နည်းပေါင်း မြောက်မြားစွာကို ဖော်ပြထားသည်။ ဤထိုင်နည်းများမှာ အာရုံကို ထိမ်းချုပ်ရန်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ကိန်းအောင်းနေသော ရောဂါပိုးများကို တိုက်ထုတ်ပစ်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်သော နည်းများဖြစ်သည်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာစလုံးကို တပြေးညီစွာ တည်ငြိမ်အောင် ဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် လူတို့သည် ဤထိုင်နည်းများကို အားထား၍ လေ့ကျင့်အားထုတ်ရမည်။ အသီးသီးသော ထိုင်နည်းများကို ပိုင်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သာယာပျော်ရွှင်ခြင်း နှာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဆာလောင် မှတ်သိတ်ခြင်း၊ ရေဆာခြင်း၊ အေးခြင်း၊ ပူခြင်း အစရှိသည်တို့ကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရည်ရှိလာသည်။

တနည်းအားဖြင့် ယောဂီကျင့်စဉ်၏ အမျိုးမျိုးသော ထိုင်နည်းများကို ပိုင်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အစာ ရေစာကို ပင်မိုဝဲ သုံးဆောင်ခြင်းမပြုဘဲ ကာလ အတန်ကြာသည်အထိ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေနိုင်ပေသည်။ ဤသဘောမျိုး ဖြစ်ပေါ် ခဲ့ဘူး ကြောင်း အထောက်အထား ပြု သာဓက ပေါင်း မြောက်မြားစွာ ရှိပေသည်။ ( အထင်ရှားဆုံးမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဖြစ်သည် ) ခေတ်သစ်ကမ္ဘာတွင် အိုင်ယာလန်ပြည်မှ အာဇာနည် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဒီဗလရားသည်လည်း ထိုင်နည်းအမျိုးမျိုးကို ပိုင်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဖြစ်သည်။

ဤတရားထိုင်နည်းချားသည် စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းများ ဖြစ်၍ ကျန်းမာရေးအတွက် များစွာ အကျိုးထူးသည် ဟု အနောက်တိုင်းမှ ယထာဘူတ ပညာကျော်ကြီးများက အထိ အမှတ် ပြုကြသည်။

မြောက်မြားစွာသော ထိုင်နည်းများအနက်ဤနေရာတွင် နည်းသုံးနည်းကိုပေ၍ ပြုလိုပါသည်။ နည်းတနည်းမှာ ကြွက်သား လေ့ကျင့်နည်းဖြစ်၍ ဒုတိယနည်းမှာ လေ့ကျင့်စ ပုဂ္ဂိုလ်များ အာရုံကို ထိန်းချုပ်နည်းဖြစ်သည်။ တတိယနည်းမှာ အလုပ် လုပ်ချသဖြင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာသောအခါ အသက်သာဆုံး နည်းဖြင့် အပန်းဖြေနည်းဖြစ်သည်။

**ကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်း**

ခြေနှစ်ဘက်ကိုစုကာ ကိုယ်ကိုတောင့်တောင့်ထား၍ မတ် တတ်ရပ်ရမည်။ လက်နှစ်ဘက်ကို ခါးပေါ် ထောက်ထားပါ။ ထို့နောက် ခြေနှစ်ဘက်ကို နေရာမရွေ့စေဘဲဒူးနှစ်ဘက်ကို ကွေး ညွတ်၍ ထိုင်ရမည်။ တဖန် မူလ မတ်တတ်အနေအထားသို့ ကွေး ထားသောဒူးကို ပြန်ဆန့်၍ မတ်တတ်ရပ်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း ထိုင်ထ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်ခါဆက်ခါ ပြုလုပ်ရမည်။

ဤထိုင်ထ လေ့ကျင့်ခန်းကို စိတ်မပါဘဲ စက်ရုပ်ကဲ့သို့ မပြုလုပ်ချ။ အလုံးစုံသော ကြွက်သားများ သန်စွမ်းလာ စေရန် အတွက် ၎င်းနှင့်ထိုက်တန်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ ယူနေသည် ဟူသော သိစိတ်တွင် အာရုံကိုထိန်းချုပ်၍ ထိုင်ထ ပြုလုပ်ရမည်။ လေ့ကျင့်စကာလ၌ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို တနေ့လျှင်ဆယ်မိနစ် ကြာမျှသာ လေ့ကျင့်ပေးပြီးလျှင် တစတစအားဖြင့် သင် မော ပန်းလာသည်အထိ အချိန်ကို တိုး၍တိုး၍ လေ့ကျင့်သွားရမည်။



အာရုံကို ထိန်းချုပ်နည်း

(မတ်မတ် တင်ပလွှင့်ခွေထိုင်နည်း)

ရင်ပတ်ကို ရှေ့တုတ်၍ ဖြောင့်မတ်စွာ ထိုင်ရမည်။ ခြေများကိုချိတ်၍ ဝဲဘက်ခြေဖျားများကို ယာဘက်ပေါင်ပေါ်တင်ခါ ယာဘက်ခြေကို ဝဲဘက်ပေါင်ပေါ် တင်ထားရမည်။ တဖန် ယာဘက်လက်ကို ယာဘက်ပေါင်ပေါ်၌ တင်၍ ဝဲဘက်လက်ကို ဝဲဘက်ပေါင်ပေါ်၌ တင်ထားရမည်။ ကျောပြင်ကြီးကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍ ဦးခေါင်းကိုလည်း မတ်မတ်ထားရမည်။ လျှာကိုသွားအခြေ သွားဖုန်းအောက်တွင် အာခေါင်နှင့် ထိထားရမည်။ သွားအစုံနှစ်ခုကိုမူ စေ့မထားဘဲ အနည်းငယ်ဟနေစေရမည်။

ထိုနောက် လောကီဒုက္ခသုက္ခတို့ကို ဥပေက္ခာပြု၍ အာရုံကို တည်စေပြီးလျှင် နှာခေါင်း ထိပ်ဖျားကို ရှုရမည်။ ယောဂီအခေါ် အဝေင်္ဂါအရ ဤထိုင်နည်းကို ပါဒမာဆံနည်းဟု လူသိများလေသည်။

ဤကျင့်စဉ်ကို မပျက်မကွက် နေ့စဉ်ရက်ဆက် လပေါင်း အတန်ကြာအခါ လေ့ကျင့် အားထုတ်သောအခါ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကိန်း အောင်း နေသော ခရာဂါပိုးအမျိုးမျိုးကို မောင်းနှင် တိုက်ထုတ်ပေးသည်။

လေ့ကျင့်စကားလည်း ဤ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆယ်မိနစ်သာလေ့ကျင့်၍ တဖြည်းဖြည်းလေ့ကျင့်ချိန်ကို တိုးပေးသင့်သည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို အစာအိမ်၌ အစာမရှိသောအချိန်၌ ဖြစ်စေ၊ ထမင်းစားပြီး၍ နှစ်နာရီခန့် ကြာသွားသော အချိန်၌ ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်အားထုတ်ရမည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရန်အတွက်၊ အကောင်းဆုံးသော အချိန်မှာ လူများယောက်ယက်ခတ် သွားလာ လှုပ်ရှားမှု ဆိတ်ငြိမ်သွားပြီး သဘာဝလောကဓာတ်တခုလုံးသည် ငြိမ်သက်တည်ကြည်သော ညဉ့်နက်သန်းခေါင်ချိန် ဖြစ်ပေသည်။

### အပမ်းဖြေ လေ့ကျင့်နည်း

မြေကြီးပေါ်၌ဖြစ်စေ၊ အိပ်ယာထဲ၌ဖြစ်စေ လဲလျောင်း၍ လူသေကောင်ကဲ့သို့ ခပ်စန့်စန့်ကလေး နေရမည်။ သို့သော် ကြက်သားနှင့် အကြော အချဉ်များ လျော့ထားရမည်။ သင်၏ ခြေလက်အစုံကိုလည်း အသက်သာဆုံးအနေအထားတွင် ရှေ့ရံရံထားရမည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာစလုံး၏ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့်ဒုက္ခအပေါင်းကို မောင်းနှင်ထုတ်နေသည် ဟူ၍လည်း အာရုံ သွင်းရမည်။

ဤလေ့ကျင့်နည်းအရ သင်၏ ကိုယ်နှင့် စိတ်တို့သည် တပြေးတည်းညီညာစွာ တည်ကြည်ငြိမ်သက်မှု အခြေအနေတွင် ရှိနေမည်။ ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာစလုံးကို အနားပေးခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ သင်သည် လူရောစိတ်ပါ အလွန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာသော အချိန်၌ တနေ့လျှင် (၁၅) မိနစ်ခန့် ဤလေ့ကျင့်နည်းကို လေ့ကျင့်အားထုတ်ပါ။

ဤသို့ အားထုတ်ခြင်း အားဖြင့် သင်၏ ကိုယ် ခန္ဓာ တွင်  
 ခြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုး တရားအတွက် သင်သည်  
 ဘဝင်ခိုက်အောင် နှစ်ခြိုက်ခြင်းဖြစ်မည်။ သင်၏ နေ့စဉ်အသက်  
 မွေး ဝမ်းကျောင်းမှု ဘဝကြောင့် လင်၏လေ့ကျင့်ခန်းများကို  
 အားထုတ်ချိန် မရနိုင် လောက်အောင် အလုပ် ရှုပ်နေစေကာမူ  
 သင်သည် ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို နေ့စဉ် မယူဘဲ မနေနိုင်  
 အောင် ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

လူ့ဘဝအတွက် မရှိမဖြစ် အဓိကအကျဆုံးသော အရာမှာ  
 လေကောင်းလေသန့် ဖြစ်သည်။ လေကောင်း လေသန့်ကို ရှု  
 ရှိုက်ခြင်း အမိုးအကာမဲ့သော နေရာ၌ လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်း  
 သည် လူတို့အား ကျန်းမာ၍ သန်စွမ်းစေသည်။ အသက်လည်း  
 ရှည်စေသည်။ စိတ်လက်ပေါ့ပါးကာ ရှင်မြူးခြင်းကိုလည်း ဖြစ်  
 ပေါ်စေသည်။

### ထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ရသူများအတွက်

ထိုင်၍ အလုပ်လုပ်ရသူများနှင့် အကြာကြီးထိုင်နေတတ်သူများသည် လေကောင်းလေသန့် တိုက်ခတ်ရာ အမိုးအကာမရှိသော ကွင်းပြင်များတွင် နာရီပေါင်း အတန်ကြာ အောင်လမ်းလျှောက်ကြရမည်။ ဤသို့ လမ်းလျှောက်ခြင်း အားဖြင့် သွေးလေလှုပ်ရှားမှု မျှတအောင် မပြုလုပ်ပေးလျှင် သက်တမ်းတိုပေလိမ့်မည်။

စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပေါင်းစည်း ယှဉ်တွဲ၍ ပြုလုပ်ရသော လေ ကျင့်ခန်းများကို အမိုးအကာမဲ့သော နေရာများတွင် အချိန်အခါ မရွေး၊ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်သင့်သည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်သော လေ ကျင့်ခန်းများ၏ အာနိသင်ကြောင့် သင်၏ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာကူသည် တပြေးညီစွာ တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးလာမည်။ တချိန်တည်းမှာပင် သင်၏ အာရုံတည်မှုနှင့် စိတ်တန်ခိုးတို့သည်လည်း တိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။

ဤလေ ကျင့်ခန်းများကို စိတ်မပါဘဲ စက်ရုပ်ကဲ့သို့မပြုလုပ်ထိုက်ချေ။ အာရုံသွင်း၍သာ လေ ကျင့် အား ထုတ် သင့်သည်။ ဤလေ ကျင့်ခန်းများသည် စိတ်ထောင်းကိုယ်ကျေဖြင့် နေသူများအဖို့ များစွာအကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်ပေသည်။



# ပရာနရာမ နည်းအရ မှန်မှန်ရှုရှုကြံနည်း

ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုမှန်မှန်ရှုရှုကြံခြင်းသည် ထွက်သက်  
ဝင်သက် သိပ္ပံပညာနှင့် အများဆုံး သက်ဆိုင်နေသဖြင့် ဤ  
အကြောင်းကို အနည်းငယ်မျှ ဖော်ပြရန် လိုအပ်ပေသည်။

ပုရက ဟု ခေါ်သော ဝင်သက်ကိုရှုသွင်းနည်း။ ခန္ဓက  
ဟုခေါ်သော ထိန်းချုပ်ရပ်ဆိုင်းနည်းနှင့် ရိစက ဟု ခေါ်သော  
ထွက်သက်ကို ရှုရှုထုတ်နည်းဟူ၍ အပိုင်းသုံးပိုင်းရှိသည်။

## ဝင်သက်ရှုနည်း(ပုရကပိုင်း)

ပုရကနည်းအရ ဝင်သက်ကို အောက်ပါ နည်းအတိုင်း  
ရှုသွင်းရမည်။

မတ်မတ်ထိုင်နည်းအတိုင်း ထိုင်၍ နှာခေါင်းပေါက်များ  
အတွင်းသို့ လေကို မပြတ်မတောက်စေဘဲ တဆက်တည်းဖြေးဖြေး  
နှင့် လေးလေး ရှုသွင်းရမည်။ ဝင်သက်ကို ရှုသွင်းချိန်၌ သင်  
သည် လေထုအတွင်းရှိ ဇီဝဩဇာများကို ရှုရှုရှုရှုနေကြောင်းဖြင့်  
သင်၏ စိတ်၌မှတ်၍ လေကို အဆုတ်အတွင်း၌ တဖြေးဖြေး ပြည့်  
လာစေရမည်။

ဝင်သက်ကိုတိန်းချုပ်နည်း(ခန္ဓကပိုင်း)

(သမာဓိတည်ခြင်း)

ဝင်သက်ကို ရှုသွင်းပြီး ဖြစ်၍ ဇီဝဩဇာ ပါရှိသော လေကောင်းလေသန့်ကို သို့လှောင်ထားရန်အတွက် အဆုတ်သည် အစွမ်းကုန် ဖောင်းကြွပာသောအခါတွင် ဝင်သက်ရှုရှိုက်စဉ်က ကြာသောအချိန်၏ နှစ်ဆကြာကြာထိန်းချုပ်ထားရမည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ရန်အတွက် နှာခေါင်းပေါက်များကို လက်ဖြင့် ပိတ်ထားနိုင်သည်။

ထွက်သက်ထုတ်နည်း(ရီစကပိုင်း)

ဤအပိုင်းမှာဝင်သက်ရှုသွင်းစဉ်ကနည်းအတိုင်း အပြတ်အတောက်မရှိ၊ တဆက်တည်း ဖြည်းဖြည်း ရှိုက်ထုတ်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဤနည်းအတိုင်း ရှိုက်ထုတ်သောအခါ ရှုသွင်းလိုက်သော လေ၌ပါရှိသော ဇီဝဩဇာများကို စုတ်ယူ၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ မသန့်ရှင်း မစင်ကြယ်သော အရာများ၊ မကောင်းမှုဒုစရိုက်များ၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ ရောဂါ ဝေဒနာ များ နှင့် အားနည်းမှုများကို မောင်းနှင်ထုတ်နေသည်ဟု စိတ်က မှတ်နေရမည်။ ထွက်သက်ကို ရှိုက် ထုတ် ရာ၌ ကြာသော အချိန်သည် ဝင်သက်ကို ရှုသွင်းစဉ်က ကြာသောအချိန်နှင့် ညီမျှရမည်။

### အာရုံကို စေစားပါ။

ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အချိန်နှင့်ကိုက်၍ မှန်မှန်ရှု၍ ရှိကြခြင်းအားဖြင့် စိတ်သည် မလှုပ်မရှား ငြိမ်သက် သွားသည်။ ထိုအချိန်သည် မိမိ၏ အာရုံကို စေစားရန် အကောင်းဆုံး သော အချိန်ဖြစ်သည်။

အာရုံကို စေစားသည် ဆိုသည်မှာ ကိုယ်၌ ဖြစ်စေ စိတ်၌ ဖြစ်စေ မိမိအလိုရှိသော အခြေအနေသို့ ပြောင်းလဲ သွားစေရန် အတွက် မိမိ၏ အဇ္ဈတ္တသဏ္ဍာန်နှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းကို ယေဘုယျ အားဖြင့် ခေါ်သည်။

ဂြိုဟ်နည်းအားဖြင့် သင်သည် ခန္ဓကပိုင်း (ဝင်သက်ကို ထိမ်းချုပ်ခြင်း) ကို အားထုတ်နေချိန်၌ လေထဲမှ ရရှိသော အလွန် လိုအပ်သည့် အင်အားကို ဖြည့်တင်းပေးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွဲ့စည်းပုံတခုလုံးကို ကျန်းမာ၍ သန်စွမ်းလာအောင် တည်ဆောက် ရန် အတွက် လေထု ထဲမှ ဇီဝဩဇာ ကို ရှု ရှိ က် နေ ခြင်း ဖြစ်ကြောင်းဖြင့် သင်၏ အဇ္ဈတ္တသဏ္ဍာန်၌ မှတ်ယူနေရမည်။

ဝင်သက်ရှုခြင်းကို သင် အားထုတ်နေချိန်တွင် လေထု ထဲ၌ မကုန်နိုင် မခမ်းနိုင်အောင် ခေါ်ယူကြွယ်ဝသော ဇီဝဩဇာကို ဝင်သက်တခါရှုသွင်းတိုင်း သင်သည် နတ်ဩဇာကို အလှူပယ် ရှုသွင်းနေသည်ဟု စိတ်၌မှတ်ရမည်။

ပရာနရာမ ကျင့်စဉ်ကို အားထုတ်နေစဉ်အတွင်း၌ သင်သည် (ထွက်သက်ဝင်သက် ထိန်းချုပ်သော) ခန္ဓကပိုင်းကို အားထုတ်သောအခါတွင် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ညီ ခေါ်တံကို ၎င်း စိတ်တန်ခိုးကို ၎င်း၊ သမာဓိတည်ရာ၌ ၎င်း၊ တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။

အထူးသတိပြုပါ

ဤအခမ်း၌ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အချိန်ကိုက်၍ မှန်မှန် ရှုရှိုက်ခြင်းအကြောင်းကို အကျဉ်းချုံး၍ ဖော်ပြခြင်းမှာ စာဖတ်သူများအား ပုရက၊ ခန္တက၊ နှင့် ရီစက၊ အပိုင်းများ အကြောင်းကို သိရှိသဘောပေါက်ထားရန်အတွက်သာ ဖြစ်ပေသည်။

သင်သည် ရှေးဦးစွာ ညှို့ ဓါတ်များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာစေရန် ဆေးကြောရေးအတွက် ပဏာမ နည်းနိသျှများကို လိုက်နာအားထုတ်ခြင်း မပြုသေးဘဲလျက် ဤပရာနရာမကျင့်စဉ် သို့ ခုန်တက်၍ အားထုတ်ခြင်း မပြုသင့် ကြောင်းကို သင်၏ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း အဖြစ်၎င်း သင်၏အကျိုးကို လိုလားသူအဖြစ်၎င်း ကျွန်ုပ် အကြံပေးလိုပါသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အစိတ်အပိုင်းများကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြော ပြီးသည် နှင့် တပြိုင်နက် သင် သည် ပရာနရာမ ကျင့်စဉ်များကို လက်တွေ့သဘောအရ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်သည်။

သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများသည် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လာပြီး ဖြစ်ကြောင်းကို သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထွက်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သော အမွှေးယန့် များအရ သိရှိနိုင်ပေသည်။





ဝင် သက်၊ တွက် သက်

ပ ရာ န ရာ မ ကျင့် စဉ်

၀၀၀  
၀၀၀  
၀၀၀  
၀၀၀

## ပင်မ ပရာနရာမ ကျင့်စဉ်

ထွက်သက်ဝင်သက်ကို မှန်မှန်ရှုရှိုက်ရာ၌ ထွက် သက်  
ဝင်သက်ကို လေ့ကျင့်ခင်းများတွင် အချိန်ကိုက်၍ ရှုရှိုက်ရ  
ခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးသည်ဆိုသော အချက်ကို မမေ့  
လျော့ထိုက်ချေ။

ဥပမာအားဖြင့် သင်သည် ဝင်သက်ကို ဆယ်စက္ကန့်ကြာ  
ကြာရှုသွင်းလျှင် အဆုတ်အတွင်းသို့ ရောလ်ရှိနေသော လေကို  
စက္ကန့်နှစ်ဆယ်ကြာကြာ ထိန်းချုပ်ရပ်ဆိုင်းထားရန် လိုအပ်ပေ  
သည်။ တဖန်ထွက်သက်ကိုမူ ဆယ်စက္ကန့် အတိုင်း ရှိုက်ထုတ်ရ  
မည်ဖြစ်သည်။

(လေရှုခြင်းနှင့် လေ့ထုတ်ခြင်း)တို့ အတွက် လေ့ကျင့်  
အားထုတ်ရမည့် အချိန်အပိုင်းအခြားကို တသတ်မှတ်တည်းထား  
ခါ (ထိန်းချုပ်မှု) အချိန်အပိုင်းအခြားကိုမူ ၎င်း ၂ ချိန်အကြား  
တွင် ကြာသော အချိန်အပိုင်းအခြား၏ (၂ဆ-၃ဆ-၄ဆ)အစ  
ရှိသဖြင့် ကျင့်သားရလာသည်နှင့်အညီ တိုး၍ တိုး၍ ထိန်း ချုပ်  
သွားရမည်။

ပန်တန်ဂျာလ ယောဂီကျင့်စဉ်တွင် တရားအားထုတ်  
နည်းပေါင်း မြောက်မြားစွာရှိသည်။ လေ့ကျင့်စ ပုဂ္ဂိုလ်များသည်  
ဤနည်းပေါင်းများစွာကို တချိန်တည်း၌ လေ့ကျင့် အားထုတ်  
ခြင်းမပြုသင့်ပါ။

ပရာနရာမ အားထုတ်နည်း။

မတ်မတ်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်နည်းအတိုင်းထိုင်၍ ယာဘက်နှာ  
ခေါင်းပေါက်ကို လက်ချောင်းများဖြင့် ပိတ်ဆို့၍ ဝဲဘက်နှာ  
ခေါင်းပေါက်မှ လေကောင်းလေသန့်များကို ရှူနိုင်စွမ်း ရှိသ  
လောက်ရှူသွင်းရမည်။

ဤသို့ရှူသွင်းချိန်၌ သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို သန့်ရှင်းသန့်  
မာလာအောင် တည်ဆောက်ရန်အတွက် လေထုထဲမှဇီဝဩဇာ  
ကို ရှူသွင်းနေကြောင်း စိတ်ကမှတ်နေရမည်။

ဤသို့ ရှူသွင်းနိုင်သမျှသော ဝင်သက်ကို ရှူသွင်းပြီး  
သောအခါတွင် သင်၏ လက်ချောင်းများဖြင့် နှာခေါင်းပေါက်  
နှစ်ပေါက်စလုံးကို ညှစ်ပိတ်၍ သင်ရှူသွင်းစဉ်က ကြာ သော  
အချိန်၏ နှစ်ဆအချိန်ကြာကြာ ထိန်းချုပ်ထားရမည်။

ထိုနောက် သင်၏ ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို ပိတ်ဆို့  
ပြီး ပိတ်ဆို့ထားခါ ရှူသွင်းချိန်က ကြာခဲ့သော အချိန်အပိုင်း  
ခြားအတိုင်း ဖြည်းဖြည်းစွာ ရှိုက်ထုတ်ပစ်ရမည်။

တဖန် ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို လက်ချောင်းများဖြင့်  
ပိတ်ဆို့၍ ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထပ်မံ၍ ဝင်သက်ကို ရှူ  
သွင်းရမည်။ ၎င်းဝင်သက်ကို ရှူသွင်းစဉ်က ကြာသော အချိန်၏  
နှစ်ဆကြာကြာ ထိန်းချုပ်၍ ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်  
သက်ကို ရှိုက်ထုတ်ရမည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်ပါ။  
ဤသို့ အချိန်ကိုက်အောင် မှန်မှန် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှု  
ရှိုက်ရန်အတွက် သင်သည် အချိန်ကိုမှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

ရှုသွင်းချိန်ကို ဂရုတစိုက် ပိုင်းခြားသတ်မှတ် သင့်သည်။  
သို့မဟုတ်ပါက ပရာနရာမ ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့် အားထုတ်နေ  
ရင်း သင်သည် အမောဆိုက်နေပေလိမ့်မည်။

ဤ ပရာနရာမ ကျင့်စဉ်ကို လူသူ ကင်းရှင်းရာအရပ် အမိုး  
အကာမဲ့သော အရပ်တို့တွင် အာရုံတက်အချိန်၌ဖြစ်စေ၊ ညဉ့်နက်  
သန်းခေါင် အချိန်၌ဖြစ်စေ၊ တကိုယ်တည်း ကျင့်ကြံ အားထုတ်  
သင့်ပေသည်။

အဓိက အကြောကြီးများ၏ တည်ရာနေရာ

လူတို့ ရှုရှိုက်သော ထွက်သက်ဝင်သက် မည်သည်မှာ  
နှာခေါင်း နှစ်ပေါက်စလုံးမှ တူညီသော အဟုန်ဖြင့် ရှုရှိုက်  
ခြင်း မပြုကြောင်းကို မြောက်မြားစွာသော မျက်မှောက်ခေတ်  
လူများသည် လုံးဝကြားဘူးနားဝမရှိချေ။

နှာခေါင်းပေါက် တပေါက်မှ ရှုရှိုက်သောထွက်သက်  
ဝင်သက်၏ အဟုန်သည် အခြား နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှုရှိုက်  
သော အဟုန်ထက် ယေဘုယျအားဖြင့်ပိုသည်။

တနည်းအားဖြင့် ဆိုလျှင် နှာခေါင်း ပေါက် တခုသည်  
အခြားနှာခေါင်းပေါက်ထက် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ပို၍ ပြင်း  
ပြင်း ရှုရှိုက်သည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အလွယ် သိနိုင်သည်။

ဤထုတ်ဖော် ပြောဆိုချက်သည် ဟုတ်မှန်ကြောင်းကို ရက်အနည်းငယ်မျှ စူးစမ်းစစ်ဆေး ကြည့်သူတိုင်းက တွေ့ရှိဝန်ခံ ကြမည့်အပြင် နှာဝတွင် လက်ဘေ၍ စိစစ်စရာမလိုဘဲ တစ်တစ်ခု သော အချိန်၌ မည်သည့် နှာခေါင်းပေါက်က ပို၍ ပြင်း ပြင်း ချွဲမြိုက်နေသည်ကိုပင် အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်ပေသည်။

လူ့ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွဲ့စည်းပုံအတွင်း၌ အကြော (နဒီ)ပေါင်း ၇၂,၀၀၀ ရှိသည်။ ဤမျှ များပြားလှသော အကြော များ အနက် ဒေါ (လက်ဝဲကြောရိုး၏ အပြင်ဘက် ညှို့ ဓာတ်ကြော) ပင်လ လက်ျာကြောရိုးရှိ ညှို့ ဓာတ်၏ အပြင်ဘက် ကြော နှင့် သုသမ္မဏ ၎င်း ၂ခု ကြားမှ ညှို့ ဓာတ် ကြော တည်းဟူ သော အကြော သုံးခုသည် အဓိက ကျ သော အကြော ကြီး များ ဖြစ်သည်။

‘ဒေါနဒီ’ဆိုသည်မှာ—(လ)ဖြစ်သည်။ ဝဲဘက်နှာခေါင်း ပေါက်တွင် တည်ရှိသည်။

‘ပင်လနဒီ’ဆိုသည်မှာ—(နေ)ဖြစ်၍ ယာဘက်နှစ်ခေါင်း ပေါက်၌ တည်ရှိသည်။

‘သုသမ္မဏနဒီ’ သည် ဝါယုခေင်—(လေ)ဖြစ်၍ ဒေါနဒီ နှင့် ပင်လနဒီ နှစ်ခုစလုံးအတွင်း၌ တည်ရှိသည်။

ထွက်သက် ဝင်သက်ကို နှာခေါင်းပေါက် တခုတည်းက  
 ရှူရှိုက်နေသောအခါ သို့မဟုတ် တဘက်သော နှာ ခေါင်း  
 ပေါက်သည် အခြားနှာခေါင်းပေါက်ထက် ပို၍ ပြင်းသော  
 အဟုန်ဖြင့် ရှူရှိုက်သောအခါ ထိုနှာခေါင်းပေါက်သည် ရှူ  
 ရှိုက်မနသည်ဟု ဆိုသည်။

ထွက်သက် ဝင်သက်ကို တဘက်သော နှာခေါင်းပေါက်  
 မှ အခြားတဘက်သို့ ပြောင်းလဲ၍ ရှူရှိုက်သော အခါ တွင်  
 ထိုသို့ပြောင်းလဲ၍ ရှူရှိုက်သော နှာခေါင်းပေါက်သည် မှန်မှန်  
 ရှူရှိုက်ခြင်းမပြုမီ တိုတောင်းသော အချိန်အပိုင်းအခြားကလေး  
 အတွင်း၌ နှာခေါင်းပေါက် နှစ်ဘက်စလုံးမှ အညီအမျှ ရှူရှိုက်  
 သည်။ ဤသို့ရှူရှိုက်ခြင်းကို သုသမ္မဏနဒီ ရှူရှိုက်သည် ဟု  
 ခေါ်သည်။

သို့ရာတွင် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို နှာခေါင်းပေါက်ချင်း  
 ပြောင်းလဲ၍ ရှူရှိုက်ရာ၌ သုသမ္မဏနဒီ ရှူရှိုက်ခြင်းသည် ရံဖန်  
 ရံခါသာ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ များသောအားဖြင့်ကား တဘက်  
 သော နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်သက်သည် အကြိမ်  
 အနည်းငယ်မျှ ရှူရှိုက်၍ အခြားနှာခေါင်းသို့ ပြောင်းသွား၍  
 အကြိမ်အနည်းငယ် ရှူရှိုက်ပြန်သည်။ နှာခေါင်းပေါက်ချင်း  
 ပြောင်းလဲ၍ မှန်မှန် ရှူရှိုက်ခြင်းမပြုမီ အချိန်ပိုင်း ကလေး  
 အတွင်း၌ ဤသို့ တဘက်မှ အခြားတဘက်သို့ ခဏ ခေတ္တပြောင်း  
 လဲ၍ ရှူရှိုက်တတ်သည်။ ဤဖြစ်စဉ်သည် (၅) မိနစ်မှ (၁၅) မိ  
 နစ်အထိ ကြာတတ်သည်။ တကြိမ်နှင့် တကြိမ် တူညီခြင်းမရှိဘဲ  
 ပြောင်းလဲ၍ ရှူရှိုက်လေသည်။

လေးလေးနက်နက်သိစေလိုသည်

ဤအကြောင်းကို ရှေ့အခမ်းတွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်ကို မှတ်မိကြပါလိမ့်မည်။ ယခုတဖန် ထပ်မံဖော်ပြခြင်းမှာ ပို၍ မှတ်မိအောင်၊ ပို၍သဘောပေါက်အောင်၊ လေးလေးနက်နက်သဘောထားနိုင်အောင် ဖော်ပြခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါ်နဒီ

ပင်လနဒီ

သုသမ္မဏနဒီ

မြန်မာလို မှတ်ရန်မှာ

နဒီ=ညို၊ ဓါတ်။

ဒေါ်=လ, (အေးမြခြင်း၊ သာယာခြင်း)ဝဲဘက်။

ပင်လ=နေ, (ပူပြင်းခြင်း) ယာဘက်။

သုသမ္မဏ= (ကောင်းသောညီမျှခြင်း) နှစ်ခုစလုံး ၏

အတွင်း၌ တည်ရှိသည်

ဟူ၍ မှတ်သားရန် ဖြစ်ပါသည်။ (ပြန်ဆိုသူ)

ဝင်သက်ထွက်သက် ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့်  
အကျိုး သက်ရောက်မှုများ

ဝင်သက်ထွက်သက်သည် သဘာဝအလျောက်  
လက်ဝဲဘက်မှ ရှူချိန်၊ လက်ျာဘက်မှ ရှူချိန် ကွဲ  
ပြားခြားနားကြောင်းကို လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်း  
အားဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင် ရရှိခံစားနိုင်လောက်ပြီ  
ဟု ကျွန်ုပ် ယုံကြည်ပါသည်။

သင်၏သက်တွေဖြင့် ခံစားရရှိလာသော အကျိုး  
တရားများကို သင်သည် ကြည်နူးနှစ်သိမ့်နေလေ  
ပြီဟု ကျွန်ုပ် ယုံကြည်ပါသည်။

သဘာဝအလျောက် လက်ဝဲဘက်မှ အသက်ရှူ  
သွင်းချိန်၊ လက်ျာဘက်မှ အသက်ရှူသွင်းချိန်  
တွင် သဘာဝက မေးအပ်သော အကျိုးအပြစ်  
များ ရှိကြသည်ကို နှေးမလေ့ သူမြတ်များတွေရှိ  
ထားသည့် လျှို့ဝှက်ချက်များကို ယခု သင့်အား  
အသိပေး၍ ဖော်ပြပါအံ့။

သင်သည် ကောင်းစွာ လေ့ကျက်၍ အကျိုးကို  
ဆောင်-အပြစ်ကို ရှောင်နိုင်သောသူတစ်ဦး ဖြစ်ပါ-  
စေလော့။



ဝင်သက်ထွက်သက် ရှုရှိုက်ခြင်းနှင့်

အကျိုးသက်ရောက်မှုများ

# အာရုံကြောတို့၏ လွှမ်းမိုးမှုများ

ဒေါ်နဒီသည် ကျောရိုး၏ ဝဲဘက်တွင် တည်ရှိပြီးလျှင် ပင်လနဒီသည် ကျောရိုး၏ ယာဘက်တွင် တည်ရှိသည်။

ဒေါ်နဒီသည် ကောင်းမြတ်သော လုပ်ငန်း ကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ခြင်းကို အကျိုးပြုသည်။

ပင်လနဒီသည် အလုံးစုံသော ဒုစရိတ် အလုပ် များကို အကျိုးပြုသည်။

ဒေါ်နဒီသည် ဝဲဘက်ကိုယ်ခန္ဓာကို အုပ်ထိန်းသူဖြစ်သည်။ ပင်လနဒီ သည် ယာဘက်ကိုယ်ခန္ဓာကို အုပ်ထိန်းသည်။

ဒေါ်နဒီသည် မြောက်ဘက်နှင့် အရှေ့ဘက် အရပ်များကို စောင့်ရှောက် ကာကွယ်သည်။ ပင်လနဒီသည် တောင်ဘက်နှင့် အနောက်ဘက် အရပ်များကို စောင့်ရှောက်သည်။

သုသမ္မဏနဒီသည် ကျောရိုးအတွင်း၌ တည်ရှိ၍ မီးနှင့် သေခြင်းတရားတို့နှင့်တူသည်။

ဤ နဒီသည် အလုံးစုံသောမကောင်းမှု ဒုစရိတ်များ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုများ၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ သုသမ္မဏ နဒီသည် အရာရာကို မျက်ဆီးခြင်းလည်းပြုသည်။

# လက်ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ အသက် ရှူချိန် ဖြိုလုပ်သင့်သော အလုပ်ကိစ္စများ

(ဒေါ်နဒီ)

ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်  
သောအခါတွင် အောက်၌ ဖော်ပြပါရှိသောလုပ်ငန်းကို စတင်  
၍ လုပ်ကိုင်သင့်သည်။ ဤသို့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်လျှင် ကေနမလွဲ  
အောင်မြင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဒေါ်နဒီ၊ ရှူရှိုက်သောအခါ ချစ်ချမ်းလက်ဝင်းအောင်  
မြှင့်မှု ရရှိရန်အတွက် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော သင်္ဘော  
ပါရှိသည့် အလုပ်များကို စတင်လုပ်ဆောင်ပါလေ။

- ☉ နန်းတော် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦများ ဆောက်  
လုပ်ရန်အတွက် အုတ်မြစ်ချခြင်း။
- ☉ အထွေထွေ ဗဟုသုတ လေ့လာဆည်းပူးခြင်း။
- ☉ မိမိသင်ကြားနေသော သင်္ခန်းစာများကို ပိုင်နိုင်  
ကြေညက်အောင် ဖြန့်လည်လေ့လာခြင်း။
- ☉ ခက်ခဲနက်နဲသော အာသာချပ်များကို စဉ်းစားခြင်း။
- ☉ ကလေးကျောင်းအပ်နှံခြင်း။
- ☉ နိုင်ငံခြားသို့ ခရီးထွက်ခြင်း။
- ☉ ကောင်းသော လုပ်ငန်း အတွက် ပစ္စည်းများ  
စုဆောင်းခြင်း။
- ☉ လက်ဆောင်များ ပေးကမ်းခြင်း။

- ☉ လက်ထပ် ထိမ်းမြားခြင်း။
- ☉ အထက်လူကြီးများထံ သွားရောက် တွေ့ဆုံခြင်း။
- ☉ မိတ်သက်ဟ ဖွဲ့ခြင်း။
- ☉ စီပွားရေး လုပ်ငန်းသစ်များ စတင်လုပ်ကိုင်ခြင်း။
- ☉ ရရန်ရှိသော ကြွေးမြီများ ကောက်ခံခြင်း။
- ☉ အိမ်သစ်တက်ခြင်း။
- ☉ ပျိုးကြဲခြင်းနှင့် သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်း။
- ☉ ရန်ပြေအေးစေခြင်း။
- ☉ လယ်ယာမြေများ ထွန်ယက်ခြင်း။
- ☉ ကလေးမွေးခြင်း။
- ☉ မိတ်သက်ဟများထံ အလည်အပတ်သွားရောက်ခြင်း။
- ☉ ရောဂါဝေဒနာကို ကုသခြင်း။
- ☉ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း။
- ☉ ကောက်ပဲသီးနှံများ ရိပ်သိမ်းခြင်း။
- ☉ လုပ်ငန်းသစ်များ ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခြင်း။
- ☉ တန်ခိုးကြီးဘုရားများသို့ ဘုရားဖူးထွက်ခြင်း။
- ☉ ကိုယ်တိုင်းရှိ အဆိပ်အတောက်များဖြေခြင်း။
- ☉ မြင်းစီခြင်း။
- ☉ မရောက်ဘူးသော အရပ်ဒေသနှင့်နေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်း။

ဤကိစ္စရပ် အခးလုံးကို လက်ဝဲနှာခေါင်းဖြင့် ရှုရှုကြံ ချိန်တွင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်လျှင် မုချပြီးမြောက် အောင်မြင်မည် ပျော်ရွှင်သာယာမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဘုရား-တရား အားထုတ်ခြင်းကိုမူ နှာခေါင်းနှစ်ပေါက် စလုံးမှ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှုရှိုက်သောအခါတွင် ပြုလုပ်ရမည်။ သို့မှသာ လိုရာဆုနှင့် မလွဲမသွေ ပြည့်စုံပေလိမ့်မည်။

သတိလစ်ခြင်း အဖျားရောဂါနှင့် သွေးလေခြောက်ခြင်းအစရှိသည့် အမျိုးမျိုးသော ရောဂါဝေဒနာရှင်များသည် ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်သက်ရှုရှိုက်ချိန်တွင် သက်ဆိုင်ရာ ဆေးဝါးများကို မှီဝဲ သုံးဆောင်သော အားဖြင့် ၎င်းတို့၏ ရောဂါဝေဒနာသည် ပျောက်ကင် သွားပေမည်။

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သော အခါ၌၎င်း၊ ကြေကွဲ ဝမ်းနည်းနွမ်းနယ်ရာကိစ္စနှင့် ကြုံကြိုက်သောအခါ၌၎င်း၊ အနာရောဂါ ဖြစ်လာသောအခါ၌၎င်း၊ သွေးလေခြောက်ခြား၍တက်သောအခါ၌၎င်း ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှုရှိုက်အောင် ပြုလုပ်ပါလေ။

ဤအချက်များသည်၊ ရှေးရှေးသော 'ရိရှိ' ခေတ်ဟိန္ဒူ သူမြတ်များ၊ နှစ်ပေါင်းများစွာက တွေ့ရှိထားခဲ့သည့် လက်တွေ့နည်းများပင်ဖြစ်၍ ယုံကြည်စိတ်ချထိုက်သော နည်းလမ်းများဖြစ်ကြောင်း လေးလေးနက်နက် သဘောထားပြီး၊ ယုံယုံကြည်ကြည်ပြုလုပ်ပါက သင်ကိုယ်တိုင် အမှန်တရားကို တွေ့ရှိလာပါလိမ့်မည်။

# လက်ျာဘက် နှာခေါင်းမှ အသက် ရှူချိန် ပြုလုပ်သင့်သော အလုပ်ကိစ္စများ

(ပင်လနဒီ)

ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်ကို ပင်လနဒီဟု ခေါ်သည် ၎င်းသည် နေ၏တည်ရာဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်နေချိန်တွင် အောက်ပါသဘောပါသည့် လုပ်ငန်းကိစ္စများကို ပြုလုပ်သင့်သည်။ ဤလုပ်ငန်း ကိစ္စများကို ဤလိုအချိန်၌ ပြုလုပ်လျှင် ထမြောက်ခဲ့ကြောင်း မုချမှသေ့ အောင်မြင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်းဖြင့် လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့သော အတွေ့အကြုံပေါင်း မြောက်မြားစွာက အခိုင်အမာ သက်သေထူလျက် ရှိပေသည်။

ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက်ချိန်၌ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော လုပ်ငန်းကိစ္စမျိုးကို တသွေမတိမ်း လိုက်နာဆောင်ရွက်သည်ရှိသော် အထက်ဖော်ပြခဲ့သည့် သက်သေ သာဓက အတိုင်း ဟုတ်မှန်ကြောင်းကို လူတိုင်းသည် လွယ်လင့်တကူ တွေ့ကြုံရမည် ဖြစ်သည်။ ၎င်းအလုပ်ကိစ္စများမှာ.....

- × ရန်သူများကို စစ်ကြေငြာ၍ စစ်မက် ခင်းကျင်းတိုက်ခိုက်ခြင်း၊
- × အပျော်ခရီးထွက်၍ အမဲလိုက်ခြင်း၊
- × အမျိုးမျိုးသော သိပ္ပံပညာ ဘာသာရပ်များကို လေ့လာလိုက်စားခြင်း၊
- × သိပ္ပံပညာရပ်များကို ဓာတ်ရှုသင်ကြားခြင်း၊

- ☉ မူးရစ်စေတတ်သော သေရည် သေရက် သောက် စားခြင်း၊
- ☉ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်လုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ခြင်း၊
- ☉ ကျွဲ-နွား တရစ္ဆာန်နှင့် အခြား ကုန်ပစ္စည်းများ ကို ရောင်းချခြင်း၊
- ☉ ဘောင်တက်ခြင်း၊
- ☉ အထွေထွေ ရောဂါများပျောက်ကင်းအောင် ဆေးဝါး မှီဝဲ စားသုံးခြင်း၊
- ☉ အစားအစ များ စားသောက်ခြင်း၊
- ☉ ပေစာများ ရေးသားခြင်း၊
- ☉ ခိုးယူ လုယက်ခြင်း၊
- ☉ မြင်း စက်ဘီး အစီးသင်ခြင်း၊
- ☉ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်း၊
- ☉ ကုန်ပစ္စည်းများ အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်ခြင်း၊
- ☉ ရေချိုးခြင်း၊
- ☉ ယောကျိားဖြစ်စေ မိန်းမဖြစ်စေ မိမိအလိုသို့ သွေးဆောင်ခြင်း၊
- ☉ အချစ်နှင့် ပတ်သက်သော ကိစ္စအမျိုးမျိုးကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
- ☉ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ၏ သဘာဝလှုပ်ရှားမှုများ ဆွဲဆောင်မှုများနှင့် သူ့ဘဝကို ထိခိုက်နစ်နာစေမှုများကို နှိမ်နင်းပစ်ရမည်။
- ☉ ကာမဆက်ဆံခြင်း.....အစရှိသည်တို့ ဖြစ်ပေသည်။

ယာဘက် နှာခေါင်း ပေါက် မှ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက်ချိန်၌ အထက်ပါ လုပ်ငန်းကိစ္စများကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း ပြုသူသည် မုချ ကေန အောင်မြင် ထမြောက်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ယာဘက် နှာ ခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်ချိန်တွင် အစာအာဟာရ မှီဝဲ စားသုံးသူသည် တသက် တာကာလ ပတ်လုံး ဘယ်သော အခါမျှ အစ.မကြေလေနာ ရောဂါမဖြစ်နိုင်ချေ အစာမကြေ ရောဂါနှင့် အစာအိမ်နှင့်ပတ်သက်သော အခြားရောဂါများ စွဲကပ်နေသော လူနာအားလုံးသည် ၎င်းတို့၏ ရောဂါဝေဒနာကို အခြေအမြစ်မှစ၍ ကုသပစ်ရန်အတွက် ဤနည်းဥပဒေသကို စွဲစွဲမြဲမြဲနှင့် တိတိ ကျကျ လိုက်နာကျင့်သုံးရမည်။

အစာ ကြူး၍ အိလယ်လယ်ဖြစ်ခါ အစာမကြေသော အရိပ်အရောင်များ ပေါ်ပေါက်လာလျှင် ဝဲဘက်နံကိုတစောင်း ဖိ၍ နှာရိပ်ခန်း လဲလျောင်း၍ ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်လာအောင် ပြုလုပ်ရမည်။

မိမိ၏ ဇနီးနှင့် သံဝါသပြုလျှင်၎င်း ဤကိစ္စ၌ ထူးခြားသော သာယာမှုကို ခံစားနိုင်ရန်အတွက် ၎င်း ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်သောအချိန်တွင် ပြုလုပ်ရမည်။

ထိုထိုးခြင်းလောင်းကစားခြင်း ကြွေအံ့ပစ်ခြင်း သီချင်းဆိုခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်၍ သတ်ပုတ်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ရေး ချမ်းသာသုစသည်တို့ကို ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်ချိန်တွင် ပြုလုပ်လျှင် ကေနမုချ လိုရာခရီးပေါက်ပေလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသတည်း။



# သုသမ္မဏနဒီ ရှုရှိုက်ချိန်၌ ပြုလုပ်ရမည့် အမှုကိစ္စများ

ထွက်သက် ဝင်သက်သည် နှာခေါင်းပေါက် နှစ်ဘက် စလုံးမှ တူညီသော အရှိန်ဖြင့် တပြိုင်တည်း ရှုရှိုက်နေချိန်တွင် စိတ်သည် လုံးဝငြိမ်သက် တည်ကြည်နေသည်။ မိမိ၏ကောင်းကျိုးကို လိုလားသူတိုင်းသည် ဤလိုအချိုးမျိုး၌ ဘုရားတရား အားထုတ်ခြင်း၊ ရှိခိုးပူဇော်ခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ စီးဖြန်းခြင်း အမှုကိစ္စများကို ပြုလုပ်ရမည်။

နှာခေါင်းနှစ်ပေါက်စလုံးမှ ထွက်သက် ဝင်သက်အညီ အမျှ ရှုရှိုက်နေချိန်၌ အထက်ဖော်ပြပါ ကိစ္စများကိုဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်သူသည် လိုရာခရီး ပေါက်ပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လူ့ဘဝ အဖြစ်ဖြင့် မည်သည့် အဆင့်အတန်းနှင့် အခြေအနေတွင် ဆိုက်ရောက် နေစေကာမူ ဘုရားရှင်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ အားထားရာ ကိုးကွယ်ရာ အဖြစ်၎င်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းကို လမ်းပြသော ဂရုဏာရှင်အဖြစ်၎င်း၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားတရားကို အခါခပ်သိမ်း သတိရှိနေရမည်။

အယုတ် အလုပ် အမြတ်မရွေး ဤကမ္ဘာလောကအတွင်း ရှိနေကြသော လူသား အပေါင်းတို့သင်တို့၏ နှာခေါင်း နှစ်ပေါက်စလုံးမှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှုရှိုက်သော အခါများ၌ ဘုရားတရားကို ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ကြကုန်လော့။

စိတ်တန်ခိုး

ထိုနည်းအတိုင်း ကျင့်ကြံ အားထုတ်၍ ကျင့်သာ ရလာ  
 သောအခါ၌ သင်၏ ကိုယ်တွင်း၌ရှိသော မနော ဝိညာဉ်သည်  
 အထက်ဝိညာဉ်နှင့် တိုက်ရိုက် အဆက်အသွယ်များ ပြုနိုင်ခြင်း  
 သည်ကျွန်ုပ်တို့ မနောဝိညာဉ်၏ တကယ်အချက်အချာ ကျသော  
 ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤတိုက်ရိုက်  
 ဆက်သွယ်မှု လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းရှိသော တန်ခိုးနှင့် တီထွင်  
 ဖန်တီးတတ်သော စိတ်တန်ခိုး ဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့်  
 ဖြစ်လေသည်။

ဘဝဟူသည်မှာ အထက် ဝိညာဉ်လောကကို ယုံကြည်  
 ခြင်း၏ အခြေခံဖြစ်သည်။ ဤယုံကြည်ချက်၏ ရည်မှန်းချက်မှာ  
 မြင့်မြတ်သော ဘဝကို တက်လှမ်းရရှိရေးဖြစ်သည်။ ဘုရားတရား  
 ကို အာရုံပြုခြင်းနှင့် ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ခြင်းတို့သည် ဝိညာဉ်  
 လောကကို ယုံကြည်ခြင်း၏ ကနဦးအစ လုပ်ငန်းမျှသာဖြစ်သည်။  
 လူများက ဘဝမှာနေထိုင်သွားရမည့် နည်းလမ်းသည် အတ္တကို  
 ပယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အနတ္တတရားကို လက်ကိုင်ပြုရန် ဖြစ်သည်။  
 ဤနည်းလမ်းပေါ်သို့ ဆင်ခြေချမိသည်နှင့် တပြိုင်နက် သင်၏  
 ပန်းတိုင်ဆီအရောက် ချီတက်အားထုတ်ရာ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော  
 တိုးတက်မှုများကို ကမ္မာပေါ်ရှိမည်သည့် တန်ခိုးအင်အားကမ္မ  
 တားဆီးနှောက်ယှက်ခြင်း ပြုနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။

ဤနည်းအားဖြင့် သင်သည် ဤလမ်းမကြီးအတိုင်းသင့်  
ကိုသင် စွန့်လွှတ်၍ မလျှော့သေးမီ သင့်ကိုသင် ဘာလဲဆိုသော  
အချက်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သဘောပေါက်ထားရန် လိုသည်။

သင်သည်စဉ်းစားကြံစည်မှု သက်သက်မဟုတ်၊ စိတ်တန်ခိုး  
သက်သက်လည်း မဟုတ်၊ စေတသိက် သက်သက်လည်း မဟုတ်၊  
အာရုံတွေ လျှော်မှု သက်သက်လည်းမဟုတ်၊ ရမက်သက်သက်  
လည်းမဟုတ်။ ထို့အပြင်လည်း သင်သည် သွေးသက်သက်လည်း  
မဟုတ်။ အသားသက်သက်လည်းမဟုတ်။ အကြောအချဉ်သက်  
သက်လည်း မဟုတ်တုံသေး။ သင်သည် ဤအရာများ အားလုံး  
၌ရှိသည်။ သင်သည် ဤအရာများ အားလုံးတွင် ရှိသည်ဟု ဆို  
သော်လည်း ဤအရာများ တခုစီတခုစီ၌ တသီးတခြားစီ တည်  
ရှိခြင်း ဘဲ မဟုတ်၊ ဤအရာများ၏ အတွင်း၌ရင်း၊ အပြင်၌ရင်း  
တခုတည်းအဖြစ် ပေါင်းစည်းထားသော အသိတရား အဖြစ်သာ  
လျှင် တည်ရှိခြင်းဖြစ်ပေသည်။ တနည်းဆိုသော် သင်သည် အ  
လုံးစုံသော လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ အလိုရမက်များ၊ စေတသိက်  
များ၊ စိတ်ကူးများ၏ ပေါင်းစည်းမှုတရပ်ဖြစ်ပေသည်။

သင်၌အသည်းနှလုံးရှိသည်၊ စိတ်ရှိသည်။

သင်၌ အသိဉာဏ်ရှိသည်။

သင်သည် ဝိညာဉ် သက်သက်သာ မဟုတ်မူ၍ သင်သည်  
ဤအရာများ အားလုံး၌ ရှိကာ....။

ဤအရာများ အားလုံးသည် သင်၌ တည်ရှိပေသည်။

### စွန့်လွှတ်နိုင်မှု

မိမိ၏ ဝိညာဉ်ကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောခြင်းဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ စိတ်၊ အသည် နှလုံး၊ ဉာဏ်ပညာတို့ အပါအဝင်ဖြစ်သော ဝိညာဉ်တခုလုံးကို ဆေးကြောခြင်း ဖြစ်သည်။ မြင့်မြတ်၍ အတူလ အတူမရှိသော မြတ်စွာ ဘုရားကို ကြည်ညိုသဒ္ဓါပွားသောစိတ်၊ ယုံကြည် အားထားသော စိတ်တို့ဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် စွန့်လွှတ်ပါ။ သင်၏ ပိုင်ဆိုင်မှု အားလုံးကိုလည်း စွန့်လွှတ်ပါလေ။ သင်ပိုင်ဆိုင်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆသော အရာ အားလုံးကိုလည်း စွန့်လွှတ်ပါလေ။

သင့်ကိုယ်တခုလုံးကို ချွင်းချက်မရှိ စွန့်လွှတ်လော့

ဤသို့ စွန့်လွှတ်ခြင်းအားဖြင့် သင်သည် အဝိဇ္ဇာအမှောင်ကိုယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်၌ အနည်းငယ်သော မာန်မာနကိုလည်း ပယ်ခြင်းမည်ပေသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်အတိုင်း သင်ဖြစ်အောင်ကျင့်ကြံပါ။ သင်၏ လက်ရှိဘဝ ပြောင်းလဲပြစ်ပြီးလျှင် ဘုရား၏အလိုတော်ကျဖြစ်သော ဘဝသစ်ကို ထူထောင်ပါလေ။

အို...အသင်လူသားတို့ သင်တို့ကား သေမျိုးများဖြစ်ကြကုန်သည်။ အတူလ အတူလ မြယ်စွာဘုရားနှင့် ပရမတ္ထ သစ္စာတရားကို မွေ့လျော်သော အသိတရားကို ခံယူကြကုန်လော့။ ဤနည်းလမ်းသည်သာလျှင် လူ့ဘဝ၏ အမြင့်မားဆုံးနှင့်အမြင့်မြတ်ဆုံးသော၊ တာဝန် ကြေမြှန်သော နည်းလမ်း ဖြစ်သည်တကား...။

ဤသည် တို့ကား သုသမ္မဏနဒီ ၅။၅။ က်ချိန်တူမ် သင်ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည့် ကိစ္စဖြစ်သည်။

သုသမ္မဏနဒီ၏တန်ခိုး

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သော ကောင်းသော လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် မကောင်းသော လုပ်ဆောင်ချက်များ သဘောပ ရှိသော လုပ်ငန်းကိစ္စမှန်သမျှကို သုသမ္မဏနဒီရှုရှိုက် ချိန်၍ မလုပ်ကိုင် မဆောင်ရွက်သင့်ချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆို သော် ဤလို အချိန်အခါမျိုးတွင် ဘုရားတရားကို ဆည်းကပ်အားထုတ် ခြင်းမှ တပါး အခြား လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မှု မှန်သမျှသည် ပျက်စီးရမည်ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

သုသမ္မဏနဒီ ရှုရှိုက် ချိန်တွင် သင်သည် ရပ်ဝေးသို့ ခရီးစတင်ထွက်ခြင်းကိုလည်း မပြုသင့်ချေ။ သုသမ္မဏနဒီ ရှုရှိုက် ချိန်တွင် အခြားလူ ငန်းများကို ရပ်ဆိုင်းထားရန် သဘာဝ တရားက တားဆီးပိတ်ပင်သည်ဖြစ်၍ သဘာဝတရား၏ အလိုကို မကျင့်သော် အရပ်တပါးသို့ ငှက်ခရီးထွက်ခဲ့သော် သင့် ခရီး၏ ရှုရှိုက်ချက်မအောင်မြင်ဘဲ ရှိဘတ်ရုံသာမက လမ်းခရီးအတိုင်း ခွဲပင် ဘေးအန္တရာယ်များ၊ အခက်အခဲများ၊ အနှောက်အယှက် များနှင့်ရင်ဆိုင်ရတတ်ပေသေးသည်။ ဤကဲ့သို့ မဆင်မခြင်ပြုလုပ် မိသည့်အတွက် အသက်ပင် ဆုံးရှုံးတတ်ပေသေးသည်။

နာခေါင်း နှစ်ပေါက် စလုံးမှ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို တပြေးညီစွာရှုရှိုက်နေချိန်တွင် ဘင်၌ ဘေးအပေါင်း ကျရောက် နိုင်သည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သေရေးရှင်ရေးတမျှ အရေးကြီးသော ကိစ္စများကိုဖြစ်စေ၊ ရောင်းဝယ်ရေး အရုံးအမြတ် ကိစ္စများကို ဖြစ်စေ သင်၏ ဆောင်ရွက်ခဲ့ ဆောင်ရွက်ဆဲနှင့် ဆောင်ရွက်ရန် ကိစ္စများကိုဖြစ်စေ စဉ်းစားခြင်း၊ တိုင်ပင်ခြင်း လုပ်ဆောင်ခြင်းကို မပြုထိုက်ချေ။

# နာခေါင်းပေါက် တခုမှတခုသို့ ပြောင်းလဲ၍ရှုရှိုက်နည်း

လိုအပ်သော အချိန်တွင် နာခေါင်းပေါက် တခုမှတခုသို့ ပြောင်းလဲ၍ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုရှိုက်ရန် အတွက် သင်သည် ရှုရှိုက်ခြင်း မပြုသော နာခေါင်းပေါက်ကို လက်ချောင်းများဖြင့်ပိတ်၍ ရှုရှိုက်နေသော နာခေါင်းပေါက်မှ လေကောင်းလေသန့်များကို ရှုရှိုက်သွင်းရမည်။ ထို့နောက် ပိတ်ထားသော နာခေါင်းပေါက်မှ လက်ချောင်းများကို ရုပ်သိမ်း၍ သင်ရှုရှိုက်နေသော နာခေါင်းပေါက်ကိုပိတ်၍ စောစောက ရှုရှိုက်ခြင်း မပြုသော နာခေါင်းပေါက်မှ ရှိုက်ထုတ်ရမည်။

ဤပုံစံအတိုင်း သင်သည် အတန်ကြာအောင် ဆက်လက်၍ ပြုလုပ်သောအခါ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှုရှိုက်မှုသည် အခြား နာခေါင်းပေါက်သို့ ပြောင်းလဲသွားပေလိမ့်မည်။

ထွက်သက်ဝင်သက် ရှုရှိုက်နေသောဘက်သို့ စောင်း၍ လဲလျောင်းနေလျှင်လည်း များမကြာမီတွင် အခြားနာခေါင်းပေါက်သည် ရှုရှိုက်လာမည်ဖြစ်သည်။

ထောပတ် စားသုံးခြင်းအားဖြင့် ဒေါ်နဒီ ရှုရှိုက်လာနိုင်ကြောင်း၊ ပျားရည် စားသုံးလျှင် ပင်လနဒီ ရှုရှိုက်လာနိုင်ကြောင်း၊ ချိုဆိမ့်သော အလုံးကြီးကြီး သလဲသီးကို စားသော် သုသမ္မဏနဒီ ရှုရှိုက်လာနိုင်ကြောင်းဖြင့် အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များက ယူဆကြသည်။

# လူသားတို့ရှုရှိုက်သော ထွက်သက်ဝင်သက်ဆိုင်ရာဥပဒေသ

လူသားတို့ ရက်များဖြစ်သည့် လဆန်း (၁)ရက်၊ (၂)ရက်၊ (၃)ရက်၊ (၇)ရက်၊ (၈)ရက်၊ (၉)ရက်၊ (၁၃)ရက်၊ (၁၄)ရက်နှင့် လပြည့်နေ့များတွင် ထွက်သက် ဝင်သက်သည် နေထွက်ချိန်၌ ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက် သို့မဟုတ် ဒေဂါနဒီမှ စတင်၍ ရှုရှိုက်သည်။

ထိုနောက် တနာရီလျှင် တကြိမ်ကျ ရှုရှိုက်ရာ လမ်းကြောင်းကို နှာခေါင်းဘပေါက်မှအခြားတပေါက်သို့ ပြောင်းလဲသွားလေသည်။

## ကျန်ရှိသော လဆန်းရက်များတွင်

လဆန်းပိုင်းကျန်ရက်များဖြစ်သော (၄)ရက်၊ (၅)ရက်၊ (၆)ရက်၊ (၁၀)ရက်၊ (၁၁)ရက် နှင့် (၁၂)ရက် နေ့များတွင် ထွက်သက် ဝင်သက်သည် နံနက် နေထွက်ချိန်၌ ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ စတင်၍ ရှုရှိုက်လေသည်။

ဤသို့ စတင် ရှုရှိုက်၍ တနာရီကြာတိုင်း နှာခေါင်းပေါက်ခြင်း ပြောင်းလဲခါ ရှုရှိုက်လေသည်။

ဤနည်းအားဖြင့် ထွက်သက်ဝင်သက်သည် တနာရီလျှင် တကြိမ်ကျ နှာခေါင်းပေါက် တခုမှ တခုသို့ ပြောင်း၍ ရှုရှိုက်ကြောင်းကို တွေ့ရပေသည်။

### လဆုတ်ပိုင်းရက်များ

လမိုက်သောလဆုတ်ပိုင်း ရက်များတွင်အထက်ကဖေပြေ  
ခဲ့သော ဥပဒေသနှင့် ပြောင်းပြန် ဂျူဂျိုက်သည်။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း လဆုတ်ပိုင်း ကျန်ရက်များတွင်  
နံနက်နေထွက်ချိန်၌ ဝဲဘက်နာခေါင်းပေါက်မှ စတင် ဂျူဂျိုက်ခါ  
စာနာရီကြာတိုင်း နာခေါင်းပေါက်ချင်း ပြောင်းလဲ၍ ဂျူဂျိုက်  
သွားလေသည်။

### ဝေဒနာတခုခုစွဲကပ်လာချိန်တွင်မူ

အမေ့၍ နှာစေးချောင်းဆိုးနေသည့် ထွက်သက် ဝင်သက်  
ဂျူဂျိုက်မူသည် အထက်ဖေပြေပါဥပဒေသ၏ ပြောင်းပြန်ဖြစ်လေ  
သည်။

အထက်က ပြဆိုခဲ့သော ထွက်သက် ဝင်သက် ဆိုင်ရာ  
ဥပဒေသနှင့်ဆန့်ကျင်၍ ဂျူဂျိုက်ခြင်းသည် ရောဂါဝေဒနာ တစုံ  
တရာ ဖိစီးခြင်း၏ အထိန်းအမှတ် ဖြစ်သည်။ လူကိုယ်ခန္ဓာတွင်  
မကောင်းဆိုးဝါး ဖမ်းစားခြင်း၏ အမှတ်သညာလမ်း ဖြစ်ပေ  
သည်။

ဤအချက်တို့ကို သင်၏ စိတ်တန်ခိုး လေ့ကျင့် နေချိန်  
တွင် ကိုယ်တွေ့သိရှိလာပေလိမ့်မည်။

သင်သည် ဖေပြေခဲ့သော နည်းလမ်းများ အတိုင်း  
တသေ့မတိမ်း လေ့ကျင့်လာသူဖြစ်ပါမူ သင် ဘယ်အဆင့်သို့  
ရောက်နေပြီကို သင်ကိုယ်တိုင် သိရှိလာပေလိမ့်မည်။

ရှေ့သို့တဆင့်တက်ကြပါဦးစို့။



ဆင်၏ စိတ်တန်ခိုးကို

ဤသို့ အသုံးပြုလော့

# လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝအောင် လုပ်နည်း

ဤရုပ်တမ္မာကြီးတွင် မှီတင်း နေထိုင် ကြကုန်  
သော ပုဂ္ဂလိက လူအပေါင်းတို့၏ လိုအင်ဆန္ဒများ  
တယောက်တမျိုးစီ ရှိတတ်သည်မှာ ဓမ္မတာ  
ဖြစ်သည်။

ပြင်းပြသော အာသာဆန္ဒတခုကို ပြည့်ဝစေ  
ရန်အတွက် ကျား-မ မရွေး လူတိုင်းသည် နံနက်  
အိပ်ရာမှ ထလျှင်ထချင်း ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူ  
ရှိုက်သော ဘက်က လက်ဖြင့် မိမိ၏ ပါးစပ်ကို  
ပွတ်သပ်ပေးရမည်။

အလွန်တရာ လွယ်ကူ၍ ဘာမျှ မဆန်းကြယ်  
သော ဤအပြုအမူတွင် လူပုဂ္ဂိုလ် တဦးတယောက်၌  
ဖြစ်ပေါ်နေသော အာသာဆန္ဒကို တမဟုတ်ချင်း  
ပြည့်ဝစေနိုင်သည့် တန်ခိုး ရှိပေသည်။

# တနေ့တာအတွက် ဟောကိန်းထုတ်နည်း

နံနက် နေထွက်ချိန်၌ သင်၏ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် မည်သည့် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေကြောင်းကို ဂရုတစိုက် စစ်ဆေး ကြည့်ပါ။ သင်၏ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် အထက် ဖော်ပြပါဥပဒေသနှင့်အညီ ရှူရှိုက်သည်ရှိသော် သင်သည် ထို တနေ့တာအတွက် အစစအရာရာ၌ အဆင်ပြေလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင်၏ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် အထက်ပါ ဥပဒေသကို ဆန့်ကျင်လျက် မရှူရှိုက်သင့်သော နှာခေါင်းပေါက် မှ ရှူရှိုက်နေလျှင် ထိုသို့ရှူရှိုက်ခြင်းသည် စိတ်ဒုက္ခ ယောက်ခြင်း ရွှေ့ငွေ အကိုးတန် ပစ္စည်း ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ အကြံအစည်နှင့် လိုအင် ဆန္ဒများ ပြက်ပြားခြင်း အစရှိသော ဆုံးရှုံးမှုများ၏ အနိဋ္ဌာရုံ အထိမ်းအမှတ် ဖြစ်လေသည်။

ထွက်သက်ဝင်သက်သည် တနင်းလာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပ တေးနှင့် သောကြာနေ့များတွင် ဝဲဘက် နှာခေါင်း ပေါက်မှ စတင်ရှူရှိုက်၍ အင်္ဂါ စနေနှင့် တနင်္ဂနွေနေ့များတွင် ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ စတင်ရှူရှိုက်သော် သင်သည် လုပ်ငန်းကိစ္စ အဝဝတွင်အောင်မြင်မည်။ သင်သည် ချမ်းသာသုခ အပေါင်း နှင့်ပြည့်စုံမည်။ သာယာ၍ ငြိမ်းချမ်းသော အရုဏာကို အပြည့် အဝခံစားရမည်ဖြစ်ကြောင်းဖြင့် လက်တွေ့ အတွေ့အကြုံ များက အခိုင်အမာ အထောက်အထား ပြုချက်များ ရှိသည်။

သို့ရာတွင် အထက်က ဖော်ပြခဲ့သော နေ့များ တွင် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို စတင်၍ ရှူရှိုက်သင့်သောနှာခေါင်းပေါက် က ရှူရှိုက်ခြင်းမပြုလျှင် ထို ရှူရှိုက်မှုသည် မကောင်းသော အတိတ်နိမိတ်ဖြစ်လေသည်။

# ၁၅ ရက်အတွက် အဆိုးအကောင်းကို ကြိုတင်ဟောကိန်းလုတ်နည်း

လဆန်း (၁) ရက်နေ့နံနက် မိုးသောက်၍ အိပ်ရာမှထချိန်  
၌ သင်၏ ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှူ  
ရှိုက်လျှင် သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ၁၅ ရက်အတွင်း အနာရောဂါ  
များ မစွဲကပ်နိုင်ကြောင်း သင်သိရမည်။

ထိုအချိန်၌ အကယ်၍ သင်၌ သူရိယနဒီ၊ ခေါ် ပင်လနဒီ  
ခေါ် (နေ) ယာဘက်နှာခေါင်းဖြင့် စတင်ရှူရှိုက်နေလျှင် သင်  
၏ ကျန်းမာရေးကို မည်မျှပင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက် စေကာမူ  
သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ အပူခါတ် (တေဇောခါတ်) လွန်ကဲ  
နေမည် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရောဂါဝေဒနာတမျိုးမျိုး စွဲကပ်ရန်  
အလားအလာအပြည့်အဝရှိနေကြောင်းကိုဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

သင်သည် လဆုတ် (၁) ရက်နေ့နံနက် အိပ်ရာထချိန်တွင်  
သင်၏ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် မည်သည့် နှာခေါင်းပေါက်မှ  
ရှူရှိုက်နေသည်ကို စူးစမ်းရမည်။ အကယ်၍ ထိုအချိန်တွင် သင်  
၏ ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေလျှင် သင်သည် ထို  
လမိုက် ၁၅ ရက်အတွက် ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာစလုံး သုခချမ်းသာ  
ပြည့်ဝပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် ထိုအချိန်၌ အကယ်၍ သင်၏ဝဲဘက်နှာခေါင်း  
ပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်နေလျှင် သင်၏ကိုယ်  
ခန္ဓာ၌ လွန်ကဲနေသော အခေါက်ကြောင့် သင်၌ ရောဂါအမျိုးမျိုး  
စွဲကပ်နိုင်သည်။

### အကာအကွယ်လုပ်နည်း

သို့ဖြစ်၍ သင်၌ ကျရောက်အံ့သော ရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်ရန်အတွက် လဆန်း (၁) ရက်နေ့ တွင် ဝဲဘက်နှာခေါင်း ပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက်လာအောင် ပြုပြင်စီမံပေးရမည်။

သင်သည် ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်အတွင်းသို့ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော ဂွမ်းများဖြင့် ပိတ်ဆို့ ပေးခြင်းဖြင့် ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်လာလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ဤနည်းအတိုင်း လဆုတ် (၁) ရက်နေ့တွင် ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်လာစေရန်အတွက် ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက် အတွင်းသို့ ဂွမ်းများဖြင့် ပိတ်ဆို့ပေးရမည်။ ဤသို့လဆန်း (၁) ရက်နှင့် လဆုတ် (၁) ရက်နေ့များတွင် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို နည်းမှန်လမ်းမှန်အတိုင်း ဖြစ်အောင် ပြုပြင်စီမံပေးခြင်းအားဖြင့် ကျန် ၁၅ ရက်အတွက် ရောဂါဝေဒနာကင်းဝေးသွားပေမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤဥပဒေကို သာမန်မျှ လိုက်နာကျင့်သုံးရုံမျှဖြင့် လူတို့၌ ဒိဋ္ဌဓမ္မတွေ့ကြုံရမည် ဖြစ်သော အံ့ဩစရာ ကောင်းသည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများက သက်သေခံပေလိမ့်မည် ဖြစ်သတည်း။

# အရေးကြီးသော သဘာဝ၏ အခြား အခြင်းအရာများ

အကယ်၍ လဆန်း(၂)ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက် သင် အိပ်ယာထချိန်၌ ထွက်သက် ဝင်သက်သည် ဝဲဘက်နားခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေလျှင် သင် ၌ အဘိုးများစွာ ထိုက်တန်သော ဥစ္စာပစ္စည်းများ ဝင်လိမ့်မည်။

နောက်တနေ့ တနင်းလာနေ့တွင်လည်း အလားတူပင် ဝဲဘက် နားခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေလျှင် သင်သည် လူသားသော ထို(၁၅)ရက်ဘာ ကာလပတ်သုံး သင်သည် ငြိမ်းချမ်း၍ သာယာပျော်ရွှင်မည်။

လက်ဆောင်ကမ်းခြင်း မရှိဆင်းရဲသူများကို စွန့်ကြဲခြင်း ကိစ္စများကို ဝင်သက်ကို ရှူသွင်းနေစဉ်၌ စဉ်းစားခြင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ပြုသင့်သည်။

ဝင်သက်ကို ရှူသွင်းနေစဉ် အချိန်၌ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်းသည် ရိုးရိုးပေးကမ်းခြင်းထက် အဆပေါင်းရာထောင်မက အကျိုးကျေးဇူး ရှိသည်။

အကျိုး သက်ရောက်မှုမှာလည်း ကောင်း သော အကျိုး သက်ရောက်မှု ဖြစ်တတ်သည်။ အိန္ဒိယ ယောဂီများက တညီတညွတ်တည်း ယူဆကြလေသည်။

မိမိ၏ ထိုက်သင့်သော လိုအပ် ဆန္ဒများ ပြည့်ဝ စေရန် အတွက် နံနက်စောစော အိပ်ယာထချိန်၌ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်နေသောဘက်ကလက်ဝါးဖြင့်မိမိပါးစပ်ကို ပွတ်သပ်ပေးသော အလေ့ကျင့်ဖြစ်လာအောင် ဂရုတစိုက် ပြုလုပ်ပါလေ။

အကၢအတွယ်

လုပ်နည်းများ

# အလုပ်ကိစ္စ စတင်လုပ်ကိုင်နည်း

ဆေးအန္တရာယ်များ နစ်နာဆုံးရှုံးမှုနှင့်  
အခြားကံဆိုးမိုးမှောင်ကျမှုများ မဖြစ်ပေါ်စေရန်  
ကာကွယ်နည်း။

ကောင်းသော အလုပ် ကိစ္စများကို ဖြစ်စေ မကောင်း  
သောအမှုကိစ္စများကို ဖြစ်စေ စတင်၍ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်  
ရာ၌ ၎င်းအချိန်တွင် ထက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက် နေသော  
ဘက်က ကိုယ်ခန္ဓာခြမ်းကို ရှူရှိုက်ခြင်းမပြုသောဘက်က လက်  
ဖြင့် ကိုင်တွယ်၍ ရှူရှိုက်နေသောဘက် ခြေကို ရှေ့သို့တလှမ်း  
ထုတ်ခါ ထိုအချိန်တွင် အကယ်၍ ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ  
ရှူရှိုက်နေလျှင် မြေကြီးကို ထိုဆန့်ထုတ်ထားသော ခြေဖြင့်  
လေးကြိမ်တိတိ ပေါက်ရမည်။

သို့ရာတွင် ထိုအချိန်၌ အကယ်၍ ယာဘက်နှာခေါင်း  
ပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေသော် မြေကြီးကို ငါးကြိမ်တိတိပေါက်  
ရမည်။

အလုပ်ကိစ္စအားလုံးတွင် ထူးထူးခြားခြား အောင်မြင်လို  
သူတိုင်းသည် အထက်ပါ နည်းအတိုင်း ရိုးသားစွာ လိုက်နာ  
ဆောင်ရွက်၍ အလုပ်ကိစ္စများကို စတင်လုပ်ကိုင်ရမည်။ ဤနည်း  
အတိုင်း လိုက်နာသူသည် ငြိမ်းချမ်းရေး၏ အရသာကို အပြည့်  
အဝင်စားရပေမည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်၌ ကံဆိုးမိုးမှောင်မကျရောက်နိုင်  
ချေ။ ထိုကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိတို့လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်  
သောကိစ္စမှန်သမျှတွင် အောင်မြင်ထမြောက်ရမည်သာတည်း။



### ရပ်ဝေးသို့ ခရီးထွက်လိုလျှင်

ရပ်ဝေးဒေသများသို့ ခရီးထွက်ရာ၌ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ဝဲဘက်နာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်သော အချိန်နှင့်ကိုက်၍ သာ ခရီးကို စတင်၍ ထွက်သင့်သည်။

သို့သော် ရပ်နီးချုပ်စပ် အရပ်များသို့ ခရီးထွက်ရာ၌မူ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ယာဘက်နာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေချိန်၌ ခရီးထွက်ခြင်းသည် ကောင်းသော ခရီးထွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

မြင်းကုန်းပေါ်တက်သော အခါ၌ဖြစ်စေ ယာဉ်အမျိုးမျိုးပေါ်သို့ တက်သောအခါ၌ဖြစ်စေ သင်သည် ရှေးဦးစွာ ဝင်သက်ကို ရှုသွင်း၍ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်နေသော ဘက်က ခြေဖြင့် လှမ်းတက်ရမည်။ ဤအတိုင်း ပြုလုပ်သူတိုင်း အဖို့ အံ့ဩတယ်ကောင်းသော အောင်မြင်မှုများ ရရှိတတ်သည်။

စန္ဒာနဒီ သို့မဟုတ် ဝဲဘက်နာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်နေချိန်တွင် အရှေ့နှင့် မြောက်အရပ်များသို့ မီးရထားစီး၍ ခရီးမထွက်သင့်။ ထိုနည်းတူစွာ သူရိယနဒီ သို့မဟုတ် ယာဘက်နာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်နေချိန်တွင် အနောက်နှင့် တောင်အရပ်များသို့ မီးရထားစီး၍ ခရီးမထွက်ရ။

သုသမ္မဏနဒီ ရှူရှိုက်နေချိန် သို့မဟုတ် နာခေါင်းနှစ်ပေါက်စလုံးမှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်နေချိန်တွင် မည်သည့် အရပ်တပါးမှ ခရီးထွက်ခြင်း မပြုရ။

ရွှေရိုက်နည်းဖြင့်

အောင်မြင်မှုနည်းစုံပဒေ

### အလုပ်ကိစ္စဆောင်ရွက်ရာတွင် အောင်မြင်ကြောင်းဥပဒေများ

ဒေါ်နဒီလက်ဝဲဘက်မှ ရှူရှိုက်ချိန်၌ လုပ်ဆောင်သင့်  
လုပ်ဆောင်ထိုက်သော အလုပ်ကိစ္စများကို တနင်းလာ ဗုဒ္ဓဟူး  
ကြာသပတေး နှင့် သောကြာနေ့များတွင် ဝဲဘက် နှာခေါင်း  
ပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်သက်ရှူရှိုက်နေချိန်၌ ပြုလုပ်သင့်သည်။

လပြည့်နေ့၌ ကုန်ဆုံးသောလဆန်းပိုင်း၁၅-ရက်အတွင်း  
လက်ဝဲဘက်မှ ရှူရှိုက်ခြင်းသည် အဓိကအားဖြင့် အောင်မြင်မှု  
ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ပင်လနဒီ လကျောဘက်မှ ရှူရှိုက်ချိန်  
တွင် ပြုလုပ် ထိုက်သော ကိစ္စမှန်သမျှကို တနင်္ဂနွေ အင်္ဂါနှင့်  
စနေနေ့များတွင် ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်  
သက် ရှူရှိုက်နေချိန်၌ ပြုလုပ်သင့်သည်။

လ၊ ကွယ်နေ့၌ ကုန်ဆုံးသော လဆုတ်ပိုင်း ၁၅-ရက်  
အတွင်း လုပ်ကိုင်သော အလုပ်ကိစ္စများအောင်မြင်ရာ အောင်မြင်  
ကြောင်းအတွက် သူရိယနဒီ လကျောဘက်ဖြင့် ရှူရှိုက်ခြင်းသည်  
များစွာ အကျိုးပြုသည်။

နံနက် အိပ်ယာထချိန်နှင့် မွန်းတည့်ချိန်တို့တွင် လက်ဝဲ  
ဘက်ဖြင့် ရှူရှိုက်နေခါ ညနေပိုင်းတွင် ပင်လနဒီ လကျောဘက်  
မှ ရှူရှိုက်လျှင် လုပ်ငန်းကိစ္စအားလုံးအောင်မြင်ကြောင်းကျိုး  
ဖြစ်ထွန်းမည်ဟု သဘာဝတရား၏ နည်း ဥပဒေသကဆိုသည်။

ထွက်သက်ဝင်သက်သည် အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေ  
များ၏ ပြောင်းပြန် ရှူရှိုက်နေလျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှု  
သည်လည်း ပြောင်းပြန်ပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

တနည်းအားဖြင့် ဆိုလျှင် နံနက်နှင့် မှန်းတည့်ခါနီးများ၌ ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်၍ ညနေပိုင်းတွင် ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်သည်ရှိသော် သင်၏ လုပ်ဆောင် ချက်တိုင်းတွင် အရေးနိမ့်ပြီး လျှင် ကံဆိုး မိုးမှောင်ကျရောက် လိမ့်မည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ထွက်သက် ဝင်သက်ကို နံနက်နေထွက်ချိန်၌ ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်ခါ နေဝင်ချိန်၌ ဝဲဘက်နှာခေါင်း ပေါက်မှ ရှူရှိုက်ခြင်းသည် ၁၅ ရက်တိတိ အပြောင်းအလဲ မရှိ တသမတ်တည်းဆက်လက်၍ ဖြစ်ပေါ်လျှင် ထိုသူသည်မုချ မသွေ ရောဂါဝေဒနာ ဖိစီးခြင်းခံရမည်ဖြစ်သည်။

ဤပုံစံအတိုင်း ၁၅ ရက်နှစ်ပါတ်တိတိ ဤနည်းအတိုင်း တသမတ်တည်း ရှူရှိုက်နေလျှင် သင်၏ လိုအင် ဆန္ဒအားလုံး အောင်မြင် ထမြောက်မည်မဟုတ်ဟု ဆိုသည်။

**သေစေမည့်နိမိတ်**

အကယ်၍ ဤပုံစံအတိုင်း ၁၅ ရက်သုံးပတ်တိတိ ကြာ အောင် တသမတ်တည်း ရှူရှိုက်သည်ရှိသော် သေစေနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်တခုခု ကျရောက်တော့မည့် အကြောင်းကြိုတင် နိမိတ်ဖတ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

# အထူးလုပ်ဆောင်ချက်များအတွက်

## ဆောင်မြင်ကြောင်းများ

လူတို့ကို နုပေးသည့် လူ့ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ကိန်း  
အောင်းနေသော အဆိပ်အတောက် များကို ဖြေရာ၌ ဒေါ်နဒီကို  
အသုံးပြုရမည်။ သို့ဖြစ်၍ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ဝဲဘက်နှာခေါင်း  
ပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေချိန်၌ အဆိပ်အတောက် ဖြေရေးကိစ္စကို စတင်  
ဆောင်ရွက်သင့်သည်။ ဤနဒီ ရှူရှိုက်နေချိန်တွင် ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊  
ဘုရား-တရားအားထုတ်ခြင်း ကိစ္စများကိုလည်း ဖြုတ်လုပ်နိုင်သည်။

အလားတူပင် ပင်လနဒီ ( လက်ျာဘက်ဖြင့် ရှူခြင်း )  
ကို အစား အစာစားခြင်း၊ ဝေရည် သေရက် သောက်ခြင်း၊  
ဆေးလိပ်ဆောက်ခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်း၊ ချစ်ပွဲဝင်ခြင်း အစရှိသော  
လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် အသုံးပြုရမည်။

သုသမ္မဏနဒီမူ သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်  
ကြောင်းအတွက် ဘုရား-တရား အားထုတ်ခြင်း ကိစ္စများအတွက်  
သာ အသုံးပြုရမည်။

လေ့ကျင့်ခန်းဟုရာ၌ ထားရသော ကိုယ်အနေအထား  
အမျိုးမျိုးကို အကြောင်းပြု၍ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်  
ရာ၌ ကွာခြားမှု ရှိကြောင်းကို ဤစာအုပ်တွင် ပြဆိုခဲ့ပြီး ဖြစ်  
သည်။ ဤသို့ပြဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်သော နည်းနိဿယများအတိုင်း သာ  
မာန်အားဖြင့် လေ့ကျင့်သူသည် အံ့ဩစရာကောင်းသော ထူး  
ခြားသည့် အကျိုးများ ခံစားရမည်ဖြစ်၍ ဤနည်းနိဿယများကို  
တသမတ်တည်း ရေရှည် ကျင့်ကြံအားထုတ်သွားလျှင် အတိုင်း  
အဆမရှိသော သာယာပျော်ရွှင်မှုကို မုချခံစားရပါမည်။

# မိမိ၏အလိုဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာသော အချိန်၌

## သားဖွားစေနိုင်သောနည်းဥပဒေသများ

သားယောက်ျားကလေး ဖွားမြင်လာစေရန် အတွက် မိမိ  
၌ ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ပင်လနဒီနှင့် ဒေါနဒီ နှစ်ရပ်စလုံးကို  
တပြိုင်တည်းပေါင်းစပ်၍ အသုံးပြုရမည်။

မယားဖြစ်သူက ရာသီပန်းပွင့်ပြီး၍ ငါးရက်မြောက်သော  
နေ့တွင် ယာဘက်နာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှူ  
ရှိုက်နေချိန် လင်ယောက်ျား၏ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ယာ  
ဘက် နာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေချိန်၌ လင်မယား နှစ်ဦး  
စလုံးက သားယောက်ျားလေး မွေးဖွားလာစေလိုသည့် ပြင်းပြ  
သော အာသာဆန္ဒဖြင့် သံဝါသပြုရမည်။

ဤသဘောအရ လင်နှင့်မယား နှစ်ဦးစလုံး၏ စိတ်၌ခိုင်  
မာသော အဓိဋ္ဌာန်ရှိရမည် ဆိုသောအချက်သည် မရှိမဖြစ်သော  
အချက်ဖြစ်သည်။ သံဝါသ စတင် ပြုလုပ်ချိန်တွင် ယာဘက်  
နာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်နေသော်လည်း  
ပြင်းစူးချိန်၌ ဝဲဘက် နာခေါင်းပေါက်မှ ပြောင်းလဲ ရှူရှိုက်  
လျှင် ပဋိသန္ဓေ တည်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

လင်နှင့် မယား သံဝါသ ပြုနေချိန်တွင် သုသမ္မဏနဒီ၊  
(နှစ်ဖက်ပြိုင်ရှူခြင်း) သည် စက္ကန့် အနည်းငယ်မျှ ရှူရှိုက်ခြင်း  
ပြုလျှင် မယားဖြစ်သူ၌ ပဋိသန္ဓေတည်မည်ဖြစ်သော်လည်း ၎င်း  
သန္ဓေမှပေါက်ဖွားလာသော ကလေးသည်။ ကြုံလှမည်။ သေး  
သေးသွယ်သွယ်ရှိမည်။ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများပင် ချို့  
ယွင်းနေပေလိမ့်မည်။

# အမြို့များ သားမွေးလာမည့်

## သဘာဝ နည်းဥပဒေ

အမျိုးသမီး၌ ရာသီပန်း ပွင့်ပြီးနောက် (၁၅) ရက် အတွင်း လင်ယောက်ျား ဖြစ်သူက သူ၌ သွက်သက်ဝင်သက် သည့် ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ အရှိန်ပြင်းစွာ ရှူရှိုက်နေ ချိန်နှင့် မယားဖြစ်သူကသည်း ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ (ပြင် ထန်သော အဟုန်ဖြင့်) ရှူရှိုက်နေချိန်မျိုး၌ သံဝါသပြုသည် ရှိသော် မြို့နေသော မယားပင် ဖြစ်လင့်ကစား ပဋိသန္ဓေမုချ တည်ပေလိမ့်မည်။

ဤနည်းအတိုင်း သံဝါသပြုရာ၌ လိုအပ်သောနှာခေါင်း ပေါက် အသီးသီးမှ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက် နေစေရန် အတွက် စောစောပိုင်းက ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သော နှာခေါင်း ပေါက်ချင်း ပြောင်းလဲရှူရှိုက်နည်းကို သုံးပါလေ။

# သာယာသော အိမ်ထောင်ရေး

နယ်မြေဒေသအမျိုးမျိုးမှ အသက်အရွယ်အားဖြင့်လည်း အစားစား ရှိသော ထွက်သက်ဝင်သက် သိပ္ပံ ပညာရှင်များက လင်နှင့်မယားတို့သည် အိပ်ရာထဲ၌ အတူလဲလျောင်း၍ ချစ်တင်း နှောခြင်း သာယာနာပျော်တယ်သော စကားများ ပြောဆိုကြ လျက် လင်ဖြစ်သူက လက်ျာဘက်ဖြင့်ရှူရှိုက်၍ မယားဖြစ်သူက လက်ဝဲဘက်လက်ဖြင့် ရှူရှိုက်ချိန်တွင် သံဝါသပြုလျှင် တဦး အပေါ်တဦး၊ ပို၍ စုံမက်လာမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ တဦးအပေါ် တဦးလည်း အကြင်နာတရားပိုလာမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤနည်းနာ နိဿိကို တသွေမတိမ်း လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် စုံမက်မှုနှင့် ကြင် နာမှုများသည် တနေ့ထက် တနေ့ ပို၍ ခိုင်မာလာမည် ဖြစ်၍ အလွန်စိတ်ထန်သော မယားများသည်ပင်လျှင် လင့် အလိုကျ အောက်ကြို လာလိမ့်မည် ဟူ၍ တညီတညွတ်တည်း ထင်မြင် ယူဆကြသည်။

အရှေ့တိုင်း ကဝိကြီးများနှင့်သုခမိန်ကြီးများသည် ရှေး အထက် ကာရီကတည်းက ဤသဘာဝတရား၏ အခြင်းအရာ များသည် မှန်ကန်သည်ဆိုသည့်အချက်ကို ထောက်ခံခဲ့ရုံသာမက အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်းက ၎င်းတို့၏ အကျိုးစီးပွား အလိုငှာ ဤဥပဒေသများကို တိတိကျကျ လိုက်နာသင့်ကြောင်းဖြင့် အားပေးခဲ့ကြပေသည်။



မယားလင်္ကာ၊ လင်လင်္ကာ

အာရိယန် လူမျိုးများသည် အိပ်ရာ ဝင်သော အခါ မယားကို လင်၏ လက်ဝဲဘက်ကထား၍ အိပ်လေ့အိပ်ထရှိသည်။ ထို့ကြောင့် အာရိယန်လူမျိုး လင်နှင့်မယားတို့သည် အိပ်ရာထဲ၌ မျက်နှာချင်းဆိုင် လဲလျောင်းသောအခါ၌ လင်သည် ဝဲဘက် နံစောင်းပေါ်တွင် လဲလျောင်းရသည် ဖြစ်၍ ထွက်သက် ဝင်သက်သည်အလိုအလျောက် ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေလိမ့်မည်။ မယားဖြစ်သူကလည်း လင်ဖြစ်သူဘက် မျက်နှာ လှည့်၍ ယာဘက်နံစောင်းပေါ် လဲလျောင်းရမည်ဖြစ်၍ ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှူရှိုက်စေလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ဤနည်းအားဖြင့် လင်နှင့် မယားတို့တွင် လိုအပ်သော နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်သက် ဝင်သက်ရှူရှိုက်နေသည့် အခြေအနေသည် သူတို့၏ လဲလျောင်းပုံအနေအထားကြောင့် အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။

အလိုရှိသော ရှူရှိုက်မှုသည် အလိုအလျောက်ဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့် တဦးအပေါ်တဦးက ထားရှိသော ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် တနေ့ထက် တနေ့ ဒီရေအလား တိုးတက်လာပြီး ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးထူးလာလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

အိမ်ထောင်ရေး၏ သာယာချမ်းမြေ့မှုကို မပျက်ပြယ်စေလိုသော အိမ်ထောင်ရှင်တိုင်းသည် အထက် ဖော်ပြပါနည်းဥပဒေများကို လိုက်နာကြရမည်။

ရာသက်ပန်

ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်သည် လင်နှင့်မယားတို့၌ အထက်က  
ပေးပြသည့် ရှု့ရှိုက်ခြင်းမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် တဦးအပေါ်  
တဦးက ချစ်ခင် စုံမက်လာသည်မှာ သဘာဝ၏ အလို့ကြောင့်  
ဖြစ်သည်။

လင်နှင့်မယားတို့၌ အထက်က နည်းအတိုင်း ထွက်သက်  
ဝင်သက် ရှု့ရှိုက်လာသော အခါတွင် ထိုရှု့ရှိုက်မှုသည် စိတ်  
နှင့် သက်ဆိုင်ရာသည် ဖြစ်သောကြောင့် ဤလိုအချိန်မျိုးတွင်  
သံဝါသပြုသည်ရှိသော် သံမှိုနှုတ်ဘိသကဲ့သို့ စိတ်၌ အစွဲကြီး စွဲ  
လမ်း စသည်။

# ဆန့်ကျင်ဘက်သူများအပေါ်တွင်

## အောင်မြင်ကြောင်းနည်း

ဒေါသဖြစ်နေသူ တဦးနှင့် သင် တွေ ဆုံ ရန် အကြောင်း ပေါ်ပေါက်လာသော် သင်သည် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုရှိုက်ခြင်းမပြုသောဘက်က သင်၏ ခြေကို စတင်လှမ်း၍ ဒေါသဖြစ်နေသူထံသို့ သွားရမည်။

ထိုဒေါသဖြစ်နေသူထံ သင်ရောက်လျှင် သင်၏ ရှုရှိုက်ခြင်းမပြုသော ဘက်၌ ဒေါသဖြစ်နေသူကို ထား၍ စကားစတင်ပြောရမည်။

ဤနည်းအားဖြင့် ဒေါသဖြစ်နေသူသည် အမှန်ဒေါသများ ပြေပျောက်သွားပြီးလျှင် သင်အလိုရှိသမျှကို ထိုသူက လိုက်လျောလာလိမ့်မည်။

### သန္တရနဒီဖြင့် အောင်မြင်ကြောင်း

သန္တရနဒီ တနည်းဆိုသော် ရှုရှိုက်ခြင်း မပြုသော နှာခေါင်းပေါက် ဟူသည်မှာ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုရှိုက်ခြင်း မပြုသော နှာခေါင်းပေါက် သို့မဟုတ် အရှိန်ပြော့ပြော့သာ ရှုရှိုက်ခြင်းပြုသော နှာခေါင်းပေါက် ဖြစ်သည်။

ရန်သူဖြစ်စေ၊ မီးပြဖြစ်စေ၊ သူခိုးသူဝှက်ဖြစ်စေ၊ လက်နက်ကိုင်ဆောင်ထားသူဖြစ်စေ၊ အမျက်ဒေါသထွက်နေသူဖြစ်စေ၊ အစရှိသောပုဂ္ဂိုလ်များကို သန္တရနဒီဘက် တနည်းဆိုသော် သင်၏ ရှုရှိုက်ခြင်းမပြုသောဘက်တွင် ရှိနေစေရမည်။ ဤအတိုင်းဆိုလျှင် ၎င်းတို့က သင့်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

သင်၏ ရန်သူအပေါ် အနိုင်ယူရန်အတွက် ဖြစ်စေ၊ သူယုတ်မာ မစ္ဆေရစိတ်ရှိသူ ဥပါဒ်ပေးတတ်သူ သူခိုးသူဝှက် အစရှိသူများနှင့် ရင်ဆိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်စေ၊ အမျက်ဒေါသထွက်နေသော သင်၏အထက်အရာရှိ အရာခံများနှင့် ဆက်ဆံရာ၌ ဖြစ်စေ၊ သင်သည် အထက်က ဖော်ပြထားသော အနေအထားအတိုင်း ၎င်းတို့ကိုနေစေ၍ သင်၏လက်စားချေခြင်း သို့မဟုတ်၊ ရန်ငြိုးပြေစေခြင်း ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ပါလေ၊ မုချအောင်မြင်ရမည်။

ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားသော သင်၏ ရန်သူ အပေါ် ဖြစ်စေ၊ အငြင်းအခုံဖြစ်သော အခြားလူများအပေါ်ဖြစ်စေ၊ သင်အနိုင်ရရန်အတွက် သင်သည် သင်၏ ရှုရှိုက်ခြင်း မပြုသော ဘက်ခပ်ကျကျသင်၏ ရှေ့မှောက်၌ ၎င်းတို့ရှိနေစေမည့်အနေအထားအတိုင်းနေရာယူရမည်။ ထိုအခါသင်၏ ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်မည် ဖြစ်၍ သင်ပင်အနိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။

တရားရုံးများတွင် သင်၏ရန်သူများနှင့် တရားဆိုင်စရာ ကိစ္စပေါ်ပေါက်လာသော် သင်သည် တရားရုံးသို့ အသွားတွင် သင်၏ ရှုရှိုက်ခြင်း မပြုသောဘက်က ခြေကို စတင်လှမ်း၍ သွားရမည်။ တရားရုံးတွင်လည်း ဖြစ်နိုင်လျှင် အထက်ဖော်ပြပါ အနေအထားအတိုင်း နေရာယူရမည်။

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် သဘောမျိုး သက်ဝင်သော ကိစ္စတိုင်းတွင် သင်၏ရန်သူကို သင်၏ ရှုရှိုက်ခြင်း ပြုနေသော နှာခေါင်းပေါက်ဘက်က နေရာတွင် မရှိစေရ။ အကယ်၍ သင်၏ ရန်သူများကို သင်၏ ရှုရှိုက်နေသောဘက်က နေရာတွင်ရှိနေစေ ပါက သင့်အပေါ် က်ဆိုးမိုးမှောင် ကျရောက်လိမ့်မည်။ သင့် ဘက်က ဘယ်နည်းနှင့်မျှ အောင်မြင်မှု ရရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

ကျမ်းဂန်နည်းဖြင့်

အနာဂတ်ကို

ကြိုတင်ဖော်ပြနိုင်ပြီ

# အနာဂတ်ကို ကြိုတင်ဟောနိုင်စွမ်း

အရေးလည်း အလွန်ကြီး၍ စိတ်လည်း  
အလွန်ဝင်စားစရာ ကောင်းသော အကြောင်း  
အရာသို့ ယခု ကျွန်ုပ်တို့ ရောက်ရှိလာပေပြီ။ ဤ  
အကြောင်းအရာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် တတ်ကျွမ်း  
လာလျှင် သင်သည် သင်၏ အနာဂတ်ကို၎င်း  
အခြားသူများ၏အနာဂတ်ကို၎င်း မြင်နိုင်စွမ်း  
ရှိလာမည် ဖြစ်သည်။ လူတိုင်း လူတိုင်းသည် ဤ  
နည်းအတိုင်း သိမြင်နိုင်စွမ်း ရှိလာနိုင်ပေသည်။

ဤလျှို့ဝှက်သော အတတ်ပညာအကြောင်း  
အရာကို စေ့စေ့စပ်စပ်နှင့် ဂရုစိုက်၍ ဘတ်ရှ  
ခြင်း အပြုံးပြန်အလှန်လှန် စူးစမ်း စစ်ဆေး၍  
လေ့ကျင့်ပေးခြင်းတို့သည် ဤအတတ်ပညာကို  
ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် တတ်ကျွမ်းရန်အတွက် အခြေခံ  
အညံ့ဖြစ်ဖြစ်သည်။

# အခြေခံ ၄ ချက်ပေါ်တွင် ကြိုတင်ဟောပါ

အနာဂတ်ကို ထွက်ကိန်းချရာ၌ အဓိကအားဖြင့် အတိတ်  
နိမိတ်နှင့် အခြေခံအကြောင်း အချက်ပေါင်း (၄) ချက်ပေါ်  
တွင် မူတည်သည် ၎င်းတို့မှာ....

- (၀) ပုစ္ဆာထုတ်လာသူ၏ အနေအထား
- (၂) ရှုရှိုက်နေသော ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်
- (၃) အမည်, သို့မဟုတ်မေးခွန်းပါ စကားလုံးများနှင့်
- (၄) တတ္တဝါ...တို့ ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ အကြောင်း အချက် (၄) ချက် အနက်  
အကြောင်း အချက်အများစုက မေးခွန်းထုတ်လာသူ အတွက်  
အကောင်းဘက်က ညွှန်ပြလျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှုသည်  
အကောင်း ဘက်က ဖြစ်လိမ့်မည်။

အကယ်၍ အကြောင်းအချက် အများစုက မေးလာသော  
မေးခွန်းများနှင့် ဖီလာဖြစ်နေလျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှုသည်  
အဆိုးဘက်က ဖြစ်လိမ့်မည်။

စိတ်ပါဝင်စား၍ တတ်ကျွမ်းလို့ သာ စာဘတ်သူများ  
သည် ဤအကြောင်းအရာများကို နိုင်နိုင် နင်းနင်း သဘော  
ပေါက်နိုင်ရန်အတွက် အောက်တွင် ပေါ်ပြပါရှိသော နည်း  
ဥပဒေများကို ဂရုပြု၍ ဘတ်ရှုပါရန်။

(မှတ်ချက်)။ ။ အပိုဒ် ၄-ပါ တတ္တဝါဆိုသည်မှာ ရွှေ့နောက်  
နိုင်ချိန်၍ ဟောပြောခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



# နည်းဥပဒေသ၊ ၁

## အနေအထားကို ကြည့်၍ ဟောခြင်း

မေးခွန်းအမေးခံရသူက ထွက် က်ဝင်သက်ကို ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှုရှိုက်နေချိန်၌ မေးခွန်း မေး လာ သူ က မြင့်သော နေရာကဖြစ်စေ ရှေ့တည့်တည့်ကဖြစ်စေ အမေးခံရ သူ၏ ဝဲဘက်ကဖြစ်စေ မေးလာလျှင်....

သို့မဟုတ်၊

အမေးခံရသူ၌ ထွက်သက် ဝင်သက်သည် ယာဘက်နှာ ခေါင်းပေါက်မှ ရှုရှိုက်နေချိန်တွင် မေးခွန်း ထုတ်လာသူက နိမ့်သောနေရာကဖြစ်စေ နောက်ကျောဘက်ကဖြစ်စေ အမေး ခံရသူ၏ ယာဘက်ကဖြစ်စေ မေးခွန်းထုတ်လျှင်....

ထိုသို့မေးသော မေးခွန်းများသည် ကောင်းသောအကျိုး သက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေလိမ့်မည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မေးခွန်းထုတ် လာသူအဖို့ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမည် ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

အမေးခံရသူတွင် ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ဝဲဘက် နှာ ခေါင်းပေါက်မှ ရှုရှိုက်နေချိန်၌ အမေးခံရသူ၏ ယာဘက်မှ မေးခွန်းထုတ်ခြင်းအထက်က ပေါ်ပြထားသော အနေအထား၏ ပြောင်းပြန် အနေအထားကနေ၍ မေးမြန်းခြင်း ပြုလာလျှင် မကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မည်ဖြစ်၍ မေးလာသူ အဘို့ အကျိုးဆုတ်ယုတ် ပျက်စီးမည့်ကိန်း ဖြစ်သည်။

# နည်းဥပဒေသ- ၂၊

## ၅။ ရှိ၏သော ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်များကို မူတည်၍ ထွက်ချက်နည်း

(ဤအခန်းမှစ၍ စကားလုံးတလုံးကို ပြောင်းလဲ၍ ရေးသားသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ “မေးခွန်းမေးသူ” “ပုစ္ဆာထုတ်သူ” ဟူသော စကားလုံးများအစား၊ မြန်မာတိုင်း လွယ်လွယ်နှင့် သိနိုင်သော “ဗေဒင်မေးသူ”၊ “ဗေဒင်ဆရာ” ဟူသောစကားလုံးကို ပြောင်းလဲ သုံးစွဲသွားပါမည်။ မြန်မာများအဘို့ မည်သည့် နည်းလမ်းဖြင့် ဟောပြောသည်ဖြစ်စေ၊ အတတ်ဟောပြောနိုင်သူကို “ဗေဒင်ဆရာ” ဟူသော စကားလုံးထည်းဖြင့် အသိအမှတ်ပြုထားကြသည်ဖြစ်၍ “ဗေဒင်” ဟူသော စကားလုံး နားလည် လွယ်ဆုံးသော စကားလုံးအဖြစ် ပြောင်းလဲ သုံးစွဲသွားပါမည်။ ဗေဒင်ဆရာ၏ ဝင်သက်ကို ရှုသွင်းချိန်၌ မေးလာသူက စတင် မေးမြန်းခြင် ပြုလျှင် မေးမြန်းလာသူ၏ အလိုဆန္ဒပြည့်ဝမည်ဟူသော အထိန်းအမှတ်ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် ဗေဒင် ဆရာက ထွက်သက်ကို ရှုထုတ်ချိန်၌ ပေးမြန်းသူက မေးမြန်းလာသည်ရှိသော် မေးလာသူ၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် အောင်မြင်ထမြောက်မည်မဟုတ်ဟူသောအတိတ်နိမိတ်ဖြစ်သည်။ အရှုံးနှင့်အမြတ် သို့မဟုတ် အောင်မအောင်ဟူသော ကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ ဗေဒင်ဆရာက ဝင်သက်ကို ရှုသွင်းချိန်၌ မေးမြန်းလာလျှင် မြတ်မည် သို့မဟုတ် အောင်မည် ဟူသော အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သော်လည်း ဗေဒင်ဆရာက ထွက်သက်ကို ရှုရှိုက်ထုတ်ချိန်၌ မေးမြန်းသည်ရှိသော် ရှုံးမည် သို့မဟုတ် အရေးနိမ့်မည်ဟူသော အမှတ်အသားဖြစ်ပေသည်။

# နည်းဥပဒေသ ၃၊

စကားလုံး သို့မဟုတ် အမည်များကို မူတည်၍  
တွက်ချက်နည်း။

ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အယူအဆ နှစ်မျိုးကွဲကြသည်  
အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များက မေးလာသောပုစ္ဆာပါ စကားလုံး  
များကို ရေတွက်၍ ဟောကိန်းထုတ်သည်။ အချို့ကမူ မေး  
မြန်းလာသူ၏ အမည်၌ပါသော စာလုံးများကိုသာ ရေတွက်၍  
ဟောကိန်းထုတ်လေ့ရှိသည်။

“စာလုံး” သို့မဟုတ် “စကားလုံး” များ၏ အရေအတွက်  
သည် စုံဂဏန်းဖြစ်၍ ဗေဒင်ဆရာက ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုဝဲဘက်  
နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှုရှိုက်ချိန် ဖြစ်နေလျှင် ထိုမေးခွန်းသည်  
အောင်မြင်မည်၊ ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းမည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကို  
ဆောင်သည်။

“စာလုံးများ၏” အရေအတွက်သည် မှ ဂဏန်း ဖြစ်ခါ  
မေးမြန်းချိန်တွင် ဗေဒင်ဆရာက ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ယာ  
ဘက်နှာခေါင်းပေါက်က ရှုရှိုက် နေလျှင် ထိုမေးခွန်းသည်  
အောင်မြင်မည် ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းမည်ဟူသော အဓိပ္ပာယ်  
ကို ဆောင်သည်။

အကယ်၍ အထက်ပါ အခြေအနေများတွင် ဖီလာဖြစ်  
နေလျှင် ဗေဒင်ဆရာက မေးလာသူကိုဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်  
နိုင်ကြောင်း အောင်မြင်မှု မရနိုင်ကြောင်းဖြင့် ဟောကိန်းထုတ်  
ရပေမည်။

# နည်းဥပဒေသ၊ ၄

## ရှေ့နောက်မှန်းဆတွက်ချက်နည်းကို |အစားထိုး၍တွက်ချက်နည်း။

တတ္တဝါနည်းအရ ရှေ့နောက်မှန်းဆ (တတ္တဝါနည်း) တွက်ချက်မှုကို လေ့ကျင့်စပုဂ္ဂိုလ်များ လိုက်နာနိုင်ရန် အလွန် မလွယ်ကူသော ကိစ္စတခုဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤနေရာတွင် တတ္တဝါနည်းကို အစားထိုးထားသော လေ့ကျင့်စ ပုဂ္ဂိုလ်များ နှင့် သင့်တော်သော နည်းတနည်းကိုဖော်ပြပါမည်။

### ပန်းပွင့်နှင့်စမ်းပါ

သင်၏ ဝင်သက်ကို အချိန်အတန်ကြာအောင် ရှုသွင်း၍ ထိန်းချုပ်ထားပါ။ ထိုနောက် ပန်းပွင့်တပွင့်ကိုယူ၍ လေထဲ သို့မြောက်လိုက်ပါ။ သင်သည် သင်၏ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို (ဝဲဘက်) နှာခေါင်းမှ ရှု၍ ရှိန်နေချိန်၌ ၎င်းပန်းပွင့်သည် သင်၏ (ဝဲဘက်) သို့ ပြန်၍ ကျလာလျှင် အကျိုးများမည် ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင် ထမြောက်မည် ဟူသော အထိန်းအမှတ် ဖြစ်သည်။

သို့သော် သင်ရှု၍ ရှိန်ခြင်း မပြုသောဘက်သို့ ထိုပန်း ကျလျှင် အရေးနိမ့်မည် ဘေးဥပါတ်ရှိသည် ဟူသော အတိတ် နှိမိတ်ဖြစ်သည်။

အထက်၌ ညွှန်းထားသော အပြုအမူကို မေးခွန်းထုတ် လာသူက မေးမြန်း၍ ပြီးသောအခါမှသာ ပြုလုပ်ရမည်။

သို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အထက်ဖော်ပြပါ တွက်ချက်နည်း  
၄ နည်းအရ သင်သည် အလုံးစုံသောမေးခွန်းများ၏ အကောင်း  
နှင့် အဆိုးကို သတ်မှတ်ပိုင်းခြား၍ သိမြင်နိုင်နေပေပြီ။

၎င်းအချက်ကြီး ၄ ချက်နှင့် သက်ဆိုင်သော အကျိုး၊  
သက်ရောက်မှုများနှင့် တွက်ချက်နည်းများကို တကယ်တမ်း နိုင်  
နင်းသူသည် မေးခွန်းများ အားလုံး၏ အဆိုးနှင့် အကောင်း  
အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို လွယ်လင့်တကူပင် တိတိကျကျ  
ဟောကိန်း ထုတ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

### အကောင်းနှင့် အဆိုး

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်ကြီး ၄ ချက်အနက် အများ  
စုသည် မေးခွန်းများ၏ အကောင်းဘက်က ဖြစ်နေလျှင် မေး  
မြန်းလာ သူ အဖို့ ကောင်းသော အကျိုးဖြစ်ထွန်း၍ အချက်  
အများစုက အကယ်၍ မေးခွန်းများ၏ အဆိုးဘက်က ဖြစ်နေ  
လျှင် မေးလာသူအဖို့ ဆိုးဝါးသော အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်  
ပေလိမ့်မည်။

သို့သော် အကယ်၍ အချက်ကြီး (၄) ချက် အနက်  
အကောင်းဘက်က (၂) ချက်နှင့် အဆိုးဘက်က (၂) ချက်ဖြစ်  
နေသဖြင့် အကောင်းနှင့်အဆိုး အချက်အရေအတွက်ချင်းညီမျှ  
နေလျှင် နောက်မှ သုံးသော နည်းဥပဒေသထက် ရှေးဦးစွာ  
သုံးသော နည်းဥပဒေသကိုပို၍ အလေးတင်းခါဆုံးဖြတ်ရမည်။

# နည်းဥပဒေ။ ၅

ပေဒင်လာမေးသူ၏ မျက်နှာမူရာ အရပ်ကိုကြည့်၍  
ဟောနည်း။

ပေဒင်လာမေးသူသည် မေ့မြန်းချိန်၌ အရှေ့သို့မဟုတ်  
မြောက်ဘက်သို့ မျက်နှာမူလျက် ပေဒင်ဆရာ၏ ထွက်သက်ဝင်  
သက်သည် ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေလျှင်...

သို့မဟုတ်

ပေဒင်လာမေးသူသည် စတင် မေ့မြန်းချိန်၌ အနောက်  
သို့မဟုတ် တောင်အရပ်ဆီသို့ မျက်နှာမူထား၍ ပေဒင်ဆရာသည်  
လည်း ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ  
ရှူရှိုက်နေလျှင် မေးလာသူ၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အလုပ်ကိစ္စ  
များ အောင်မြင်ထမြောက်မည်ဟု အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သည်။

## နည်းဥပဒေ၊ ၆

### နေရာယူသော အနေထထားကို ကြည့်၍ဟောနည်း။

ဗေဒင်ဆရာသည် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို (ဝဲဘက်) နှာ  
ခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေချိန်၌ ဗေဒင်မေးရန် လာသူသည်  
သူ၏ မေးခွန်းကို ဗေဒင်ဆရာ၏ (ဝဲဘက်) ကနေ၍ မေးသည်  
ရှိသော် ကောင်းသောအကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်လိမ့်မည်ဟူသော  
အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။

ဗေဒင်ဆရာ၏ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် (ယာဘက်) နှာ  
ခေါင်းပေါက်မှ ရှူရှိုက်နေချိန်တွင် မေးမြန်းလာသူက ဗေဒင်  
ဆရာ၏ (ယာဘက်) မှနေ၍ မေးမြန်းသော် အလားတူပင်ကောင်း  
သော အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု အဓိပ္ပာယ် သက်  
ရောက်သည်။

ဗေဒင်မေးရန်လာသူသည် (မေးမြန်းစဉ်၌) ဗေဒင်ဆရာ  
၏ ရှူရှိုက်ခြင်းမပြုသော ဘက်မှနေ၍ မေးမြန်းလျှင် အရေးနိမ့်  
လိမ့်မည်ဟူသော လက္ခဏာဖြစ်သည်။

ဗေဒင်လာမေးသူသည် ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှု၊ ရှိုက်ခြင်း မပြု  
 သောဘက်မှနေ၍ စတင်မေးမြန်း၍ ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှု၊ ရှိုက်ခြင်း  
 ပြုသောဘက်သို့ ကျောခိုင်းလိုက်ပါက မေးလာသူ၏ ရည်ရွယ်  
 ချက်နှင့် လိုအပ်ဆန္ဒများ အောင်မြင်လိမ့်မည် ဟူသော အစိမ်း  
 အမှတ်ဖြစ်သည်။

သို့သော် ဗေဒင်မေးသူက ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှု၊ ရှိုက်နေ  
 သောဘက်မှနေ၍ မေးခွန်းကို မေးမြန်းပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက်  
 ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှု၊ ရှိုက်ခြင်းမပြုသော ဘက်သို့ ကျောခိုင်းလိုက်  
 သည်ရှိသော် ဆိုးဝါးသော အကျိုးသက်ရောက်လိမ့်မည်။

ဒေါ်ပြုပါ ပဋ္ဌမအချက်ကြီး (၄)ချက် အရား ဖြစ်ပေါ်  
 လာမည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို တွက်ချက် ပြီးနောက်  
 ထိုဗေဒင်လာမေးသူကို အကျိုးပြုသည့် အချက်များသည် နည်း  
 ဥပဒေသ ၅ နှင့် ၆ တွင်ပါ မပါ စစ်ဆေးကြည့်ရမည်။ အကယ်၍  
 ဧည့်ရှိပါက ထိုအကျိုးပြုသော အချက်များကို ထည့်သွင်း၍  
 ဟောကိန်းထုတ်ရမည်။

သို့ရာတွင် မကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မည် ဟူ  
 သော အဆုံးအဖြတ်ကို ပေးနိုင်ရန်အတွက်မူ ဤအချက်များကို  
 မည်သည့် အကြောင်းကြောင့်မျှ ထည့်သွင်း၍ တွက်ချက်ခြင်း  
 မပြုရ။



# မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အနာဂါတ်နှင့် မေးခွန်းများကို ဖြေရှင်းနည်း

မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်မေးခွန်းများကို ကိုယ်တိုင် ဖြေဆိုနိုင်ရန် အတွက် သင်သည် တစုံတယောက်သောသူကိုခေါ်၍ မေးခွန်းများကို ပဋ္ဌမမေးမြန်းကြည့်ရမည်။ ထိုနောက်သူ၏ ထွက်သက် ဝင်သက်ရှုချက်ပုံ ရှုချက်နည်းအပေါ် မူတည်၍ မေးခွန်းကို တွက်ချက်ရမည်။ သင်သည် သင်မေးမြန်းလိုသောမေးခွန်းများ၏ တိကျသော အရေအတွက်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်၍ သတ်မှတ်ထားရန်လိုသည်။

သင်မေးခွန်း ထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို သင် မေးမြန်းသည် နှင့်တပြိုင်နက် သူသည် ဝင်သက်ကိုရှုသွင်းသလော။ သို့မဟုတ် ထွက်သက်ကို ရှုချက်ထုတ်သလော ဆိုသည်ကို မှတ်သားထားရန် နှင့် ထွက် သူ့ကိုကြိုတင်၍ သင်ကြားပြသထားရမည်။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်သည် သင်မေးခွန်းများ မေးမြန်းနေချိန်၌ သူ၏ထွက်သက်ဝင်သက်သည် မည်သည့် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှုချက်နေကြောင်း ကိုယ်တိုင် မှတ်သားထားရန်လိုသည်။

တဖန် သင်မေးခွန်းများကို မေးမြန်း၍ ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ဥပဒေသ ၄ အရ တွက်ချက်ရန်အတွက် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်အား ပန်းပွင့်တပွင့်ပေးပါ ၎င်းပန်းပွင့်သည် သူ၏ဘယ်ဘက်၌ ပြန်လည်ကျလာသည်ကို ဂရုစိုက်၍ သင်မှတ်ထားပါ။

၎င်းပုဂ္ဂိုလ်ထံမှ သင်မှတ်ထားခိုင်းသော အချက်များကို သင့်ကို ပြောပြသောအခါ သင်သည်သူ၏ ကိုယ်စား တွက်ချက်ချကြည့်ပါ။ သင်အလိုရှိသော သင်၏ ကိုယ်ပိုင် ဟောကိန်းမှ သင် ဤနည်းအားဖြင့် ရရှိနိုင်ပေသည်။

ဤလုပ်နည်းလုပ်ဟန်အရ အစပဋ္ဌမ၌ သင်သည် အခက်အခဲများနှင့်ရင်ဆိုင်ရစေကာမူ မလျော့သောဖွဲ့ဖြင့် ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို ထပ်တလဲလဲ အပတ်တကုတ် ကျိုးစား လေ့ကျင့် ပေးလျှင် များမကြာမီ ဤတွက်ချက်နည်းကို လွယ်လွယ်ကူကူတွက်ချက်နိုင်စွမ်းရှိလာမည်။

အထက်ဖော်ပြပါ လုပ်ငန်းစဉ်ကို အပတ်တကုတ် ဘတ်ရှုလေ့လာခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းအားဖြင့် လူတိုင်းသည် ဤကိစ္စတွင် ဆရာတဆူ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်ဖြစ်သတည်း။

# ဗေဒင်ဟောသျှနှင့် ဗေဒင်မေးသူတို့ လိုက်နာရမည့် နည်းဥပဒေသ

ဗေဒင်ဆရာထံ ဗေဒင်မေးရန်လာသူသည် ၎င်းနှင့် အတူ  
ပန်းတပွင့် စက္ကူနီတရွက်သို့မဟုတ် သိသာမြင်သာသော အမှတ်  
အသားပါရှိသော ပစ္စည်းတခုခုကို ယူဆောင်လာရမည်။ ဗေဒင်  
ဆရာကလည်း ဗေဒင်မေးရန်လာသူ ယူဆောင်လာသောပစ္စည်း  
ကို လက္ခဏာရန်အသင့် ဖြစ်နေရမည်။

ထိုနောက် ဗေဒင်မေးသူ၏ နှုတ်မှ ဦးစွာပထမ ထွက်လာ  
သော မေးခွန်းပါစကားလုံးကို ဗေဒင်ဆရာ၏ ဝင်သက်ရှုသွင်း  
ချိန်၌ မေးမြန်းသလော။ သို့မဟုတ် ထွက်သက်ရှိထုတ်ချိန်၌  
မေးသလော ဆိုသည်ကို ဗေဒင်ဆရာက ကောင်းစွာမှတ်ထား  
ရမည်။

ဗေဒင်ဆရာက ဗေဒင်မေးသူ၏ မေးမြန်းသော မေးခွန်း  
ကို ဖြစ်နိုင်လျှင် တိတိကျကျ စာဖြင့် ရေး၍ မှတ်ယူရမည်။  
ထိုနောက် နည်းဥပဒေ ၄ တွင် ပါသော နည်းညွှန်းအတိုင်း  
ချက်ချင်း တွက်ချက်သင့်သည်။

သားယော သမီးယော

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး၌ သားယောကျ်ားမွေးမည်  
လော၊ သမီးကလေးမွေးမည်လော ဆိုသည်ကိုကြိုတင်၍ သိရှိ  
နိုင်ရန်အတွက် အောက်၌ဖော်ပြမည့် နည်းဥပဒေသ များကို  
တသွေတမ်း လိုက်နာရန်လိုသည်။ သားယော-သမီးယော ဟူ၍  
မေးမြန်းလာသူသည် ဗေဒင်ဆရာ၏ ဝဲဘက်ကဖြစ်စေ၊ မြင့်သော  
နေရာကဖြစ်စေ၊ ရှေ့တည့်တည့်ကဖြစ်စေ နေ၍ မေးမြန်းလာခါ၊  
ထိုသို့မေးမြန်းချိန်၌ ဗေဒင်ဆရာ၏ ထက်သက်ဝင်သက်သည် စန္ဒာ  
နဒီ ရှူရှိုက်နေသည် ရှိသော်၊ ထိုကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး၌  
သမီးမွေးဖွားလိမ့်မည် ဟူသော လက္ခဏာဖြစ်သည်။

မေးမြန်းသူက နိမ့်သောနေရာမှဖြစ်စေ ဗေဒင်ဆရာ၏  
နောက်ကျောဘက်မှဖြစ်စေ၊ ယာဘက်မှဖြစ်စေ နေ၍ မေးမြန်း  
လာ၍ ထိုမေးမြန်းချိန်၌ ဗေဒင်ဆရာတွင် သူရိယနဒီ ရှူရှိုက်  
နေလျှင် မွေးဖွားမည့် ကလေးသည် သားယောကျ်ားကလေး  
ဖြစ်သည်ဟူသော အတိတ်နိမိတ်ဖြစ်သည်။

မေးမြန်းသူက ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှူရှိုက်ခြင်း မပြုသော  
ဘက်မှ နေ၍မေးမြန်းလျှင် ထိုအမျိုးသမီး၌ သန္ဓေသား ရှိလိမ့်  
မည် မဟုတ်ဟူသော အမှတ်လက္ခဏာဖြစ်သည်။

သူသမ္မဏ ရှူရှိုက်ချိန်တွင် မေးမြန်းသည်ရှိသော် ကိုယ်ဝန်  
ဆောင်၌ သားလျှောလိမ့်မည်ဟူသော အထိမ်း အမှတ်ဖြစ်သည်။  
ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှူရှိုက်နေသောဘက်ကနေ၍မေးမြန် လျှင် သား  
မွေးမည်။ ရှူရှိုက်ခြင်းမပြုသောဘက်မှနေ၍မေးမြန်းသော် သမီး  
မွေးဖွားမည်ဟူသော လက္ခဏာဖြစ်ကြောင်းဖြင့် ထက်သက် ဝင်  
သက် သိပ္ပံပညာရှင်အချို့က အခိုင်အမာ ပြောဆိုကြသည်။

# ရောဂါဝေဒနာနှင့် ပတ်သက်၍ဖော့ပြောနည်း

ဗေဒင်ခမ်းသူက ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှု့ရှိုက်နေသောဘက်မှ  
နေ၍ မေးမြန်းသည်ရှိသော် ထိုမေးမြန်းသူအပေါ်ဖိစီးနေသော  
ရောဂါဝေဒနာသည် မည်မျှပင် များပြား၍ ရှုပ်ထွေးနေစေ  
ကာမူ မုချပျောက်ကင်းရမည် ဟူသော အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်  
သည်။

မေးမြန်းသူက ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှု့ရှိုက်နေသောဘက်မှ  
နေ၍ ယုတ်ရင်း ကြမ်းတမ်းစွာ မေးမြန်းလျှင် ထိုဝေဒနာရှင်  
ကို ခဲရာခဲဆစ် ကုသယူရမည်ဟူသော လက္ခဏာဖြစ်သည်။

မေးမြန်းသူက ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှု့ရှိုက်သောဘက်မှနေ၍  
မေးမြန်းခါ ထိုသို့မေးမြန်းနေချိန်၌ သက်ရှိသတ္တဝါတကောင်  
ကောင်ကိုငေးစိုက်၍ကြည့်နေလျှင် အလွန်သည်းထန်သောရောဂါ  
ဝေဒနာပင် ဖြစ်သင့်ကစား မလွဲကေန် ပျောက်ကင်းရမည် ဟူ  
သော အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။

ဗေဒင်ဆရာက ဝင်သက်ကို ရှု့သွင်းချိန်၌ မေးခွန်းကို  
စတင်၍မေးမြန်းခြင်းဖြစ်လျှင် ထိုဝေဒနာရှင်၌ စွဲကပ်နေသော  
ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ကင်းမည်ဟူသော အမှတ်လက္ခဏာ  
ဖြစ်သည်။

သို့သော် ဗေဒင်ဆရာက ထွက်သက်ကို ရှု၍ ထုတ်ချိန်၌ စတင်၍ မေးမြန်းသည်ရှိသော် ထိုဝေဒနာရှင် အဖို့ မကောင်းသော အကျိုးသက်ရောက်မည် ဖြစ်ကြောင်း ကုသ၍ မရနိုင်လောက်အောင် မျှော်လင့်ချက် ကုန်ဆုံးနေပြီ ဖြစ်ကြောင်း၏ အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။

ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှု၍ ရှု၍ ကြမ်းမပြုသောဘက်မှ နေ၍ မေးလာလျှင် မျှော်လင့်ချက်မရှိတော့ကြောင်းကို ဖော်ပြသည်။

ဗေဒင်လာမေးသောဝေဒနာရှင်များတွင် ဖိစီးနေသော မကောင်းမှုများ၏ ထုတ်ဖော်နှင့် အင်အားကို သိလိုလျှင် နည်းဥပဒေ ၁၂-ပါ နည်းညွှန်းနှင့်အညီ ဆန်းစစ်ကြည့်နိုင်သည်။

ဗေဒင်မေးရန်လာသူက ဗေဒင်ဆရာ၏ ရှု၍ ရှု၍ ကြမ်းမပြုသောဘက်မှ နေ၍ မေးလာခါ အဆိုပါ မေးခွန်းပါ စကားလုံးများ၏ အရေအတွက်မှာလည်း မ, ဂ ကန်း ဖြစ်နေလျှင်....

သို့မဟုတ်

ဗေဒင်ဆရာ၌ သုသမ္မတနဒီ ရှု၍ ရှု၍ ချိန်၌ မေးမြန်းခြင်းဖြစ်လျှင်.... ထိုဝေဒနာရှင်သည် မုချ အနိစ္စ ရောက်တော့မည် ဟု အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်သည်။

### သေဆုံးမည့် အတိတ်နိမိတ်ကိုကောက်သော နည်းဥပဒေသ

နှစ်ဆန်းစ ရက်များလဆန်းစရက်များ၊ သို့မဟုတ် လဆုတ်စ  
ရက်များမှအစပြု၍ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ယာဘက်နှာခေါင်း  
ပေါက်မှ အပြတ်အတောက်မရှိ တာ မတ်တည်း(၁၅)ရက်တိုင်  
တိုင် ရှုရှိုက်နေလျှင် ထိုသို့ ရှုရှိုက်သူသည် နောက် တလတွင်  
အနိစ္စရောက်မည် ဟူသော အတိတ်နိမိတ် ဖြစ်သည်။

နှစ်ဆန်း(၁)ရက်နေ့ လဆန်း(၁)ရက်နေ့ သို့မဟုတ်  
လဆုတ်(၁)ရက်နေ့များတွင် ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ဝဲဘက်  
နှာခေါင်းပေါက်မှ စက္ကန့်အနည်းငယ်မျှပင် ရှုရှိုက်ခြင်းမပြုဘဲ  
ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်တပေါက်ထည်းမှ အဆက်မပြတ်  
တနေကုန် ရှုရှိုက်နေလျှင်....

#### သို့မဟုတ်

အထက်ပါ အခြေအနေနှင့် ဖိလာဖြစ်သော ယာဘက်  
နှာခေါင်းပေါက်မှစက္ကန့်အနည်းငယ်ကြာအောင်ပင် ရှုရှိုက်ခြင်း  
မပြုဘဲ ဝဲဘက်နှာခေါင်းတပေါက်ထည်းမှ တနေကုန်ဆက်တိုက်  
ရှုရှိုက်နေလျှင် ထိုသို့ရှုရှိုက်သူ၌မရှည်ဝေးသောကာလအတော  
အတွင်း ကြီးစွာသောကံဆိုးမိုးမှောင်ကြီး ကျရောက်တော့မည့်  
အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်သည်။ မိမိ လျှာ၏ထိပ်ဖျား၊ နှာခေါင်းဖျား  
မျက်ခုံးမွှေးကိုမျှ ကြည့်၍ မမြင်နိုင်တော့သူ မျက်လုံး ပတ်ပတ်  
လည်ကို လက်ညှိုးဖြင့် ထိုးကြည့်၍မျှ မျက်နှက်လုံးကို မမြင်ရလျှင်  
ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤရုပ်ကမ္မာကြီးကို ရက်သတ္တတပတ်ခန့်အတွင်း  
မုချ စွန့်ခွာသွားတော့မည်ဟူသော သရုပ်ဖြစ်သည်။

# ဆရာကြီးအဖြစ်ရောက်ရေး

ထာဝရ ကျန်းမာသန်းစွမ်းစွာ နေနိုင်ရေး  
နည်းဥပဒေသ

နေ့အချိန်များတွင် နေကို၎င်း၊ ညအချိန်များတွင် လကို  
၎င်း ကိုးကွယ်ခြင်းမပြုသူ၊ တနည်းအားဖြင့် သူရိယနဒီတည်းဟူ  
သော ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို တနေကုန်အောင် သန့်ရှင်း  
စင်ကြယ်သော ဂွမ်းဖြင့် ပိတ်ဆို့ ထား၍ စန္ဒာနဒီ တည်းဟူ  
သောဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်ကို တညတာလုံး ဂွမ်းဖြင့်ပိတ်ဆို့  
ထားသူသည် တကယ် ယောဂီစင်စစ် ဖြစ်ပေသည်။

နေ့အခါ၌ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ဝဲဘက် နှာခေါင်း  
ပေါက်မှ ရှုရှိုက်နေစေရန်နှင့် ညအခါတွင် ယာဘက်နှာခေါင်း  
ပေါက်မှ ရှုရှိုက် နေစေရန်အတွက် အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း  
ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဤနေရာ၌ ကျွန်ုပ်အကြံပေးလိုပါသည်။

ဤကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆွာ  
ယောဂီ၊ ယောဂီဆရာကြီး၊ ဆရာကြီးဟု ခေါ်သည်။



ဆွာယောဂီများသည် ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုနှာခေါင်းပေါက်တဘက်မှ အခြားတဘက်သို့ ပြောင်းလဲ၍ ရှုရှိုက်ခြင်းကို သဘာဝနည်းအားဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်း ရှိကြသည်။ ဤသို့ နှာခေါင်းပေါက်ခြင်း ပြောင်းလဲ၍ ရှုရှိုက်စေခြင်းသည် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကို တားဆီးခြင်း ဖြစ်လေရာ ဆွာယောဂီများသည် ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုကို အမြဲတစေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားနိုင်စွမ်းရှိကြသည်။ အချို့သောဆွာယောဂီများသည် သေမင်းကိုပင် အံ့တုကြလေသည်။

အထက်ပါနည်းညွှန်းကို လက်တွေ့ဂုရုဆရာ၏ကြပ်မတ်မှုဖြင့် အစဉ်တစိုက်လေ့ကျင့်အားထုတ်သင့်သည်။

ကျန်းမာ ရေး တို့

သဘာဝ တရား ဖြင့်

တူ သနည်း များ

# ပြင်းပြင်း ရှူရှိုက်နည်းနှင့် ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းနည်း

ဝင်သက်ကို ညှင်းညှင်းနှင့်ရှည်ရှည် အစွမ်းကုန်ရှုသွင်းရမည်။ ထိုအခါ အဆုတ်အတွင်း၌ လေကောင်းလေသန့်များသည် အပြည့်ရှိလှ မည်။ ထိုနောက် ဝင်သက် ရှူသွင်းစဉ်က အဟုန်အတိုင်း အဆုတ်အတွင်း၌ လေများလုံးဝမကျန်ရစ်စေဘဲ အတတ်နိုင်ဆုံး ရှိုက်ထုတ်ပစ်ရမည်။ ဤကျင့်စဉ်ကို ပြင်းပြင်း ရှူရှိုက်နည်းဟု ခေါ်သည်။ ဝင်သက် ရှူသွင်းခြင်းနှင့် ထွက်သက် ရှိုက်ထုတ်ခြင်းတို့အကြား၌ အပြတ်အတောက် မရှိစေဘဲ တဆက်တည်း ဖြစ်စေရမည်။ ဤပြင်းပြင်း ရှူရှိုက်နည်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံ တခုလုံးသို့ လေကောင်းလေသန့်များ ပျံ့နှံ့သွားစေပြီး သွေးသစ်များကို လည်ပတ်စေသည်ဖြစ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ကိန်းအောင်းနေသော ရောဂါပိုးများကို ချေမှုန်း သုတ်သင်ပေးသည်။

ပြင်းပြင်း ရှူ ရှိုက် နည်းကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်သူ သည် အောက်၌ ဖော်ပြပါရုံသော နည်းဥပဒေများကို တိတိကျကျ လိုက်နာရမည်။ မြစ်ကမ်းနားဖြစ်စေ၊ လေကောင်းလေသန့် တိုက်ခတ်သော လေဟာပြင်၌ဖြစ်စေ၊ လေတိုက်ခတ်ရာအရပ်ကိုမျက်နှာမူ၍ ဖြောင့်မတ်စွာမတ်တပ်ရပ်ပါ။ ရင်ပတ်ကို ရှေ့ထုတ်၍ရပ်ပါ။ အဆုတ်ကို အစွမ်းကုန် ပွတ်ကာလာအောင် နှာခေါင်းနှစ်ပေါက်စလုံးမှ ဝင်သက်ကိုဖြည်းညှင်းစွာ ရှူသွင်းနိုင်သလောက်အစွမ်းကုန် ရှူသွင်းရမည်။

လေကောင်းလေသန့်များကို ရှူသွင်းပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် ထွက်သက်ကို အထက်နည်းအတိုင်း မှန်မှန်ရှိုက်ထုတ်ရမည်။ အဆုတ်အတွင်း၌ လေအကြွင်းအကျန်လုံးဝမရှိစေရ။ ဤကျင့်စဉ်ကို သာမန်ရှူရှိုက် လေ့ကျင့်ခန်းဟု ခေါ်သည်။

# ရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများ

“ကျန်းမာရေးကို ဖြုန်းတည်းပစ်ခြင်းသည် ရွှေ၊ ငွေ ပစ္စည်း ဥစ္စာများကို ဖြုန်းတည်း ပစ်ခြင်း နှင့် တူသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုးသ် ရွှေ၊ ငွေ ဥစ္စာကို ဖြုန်းတည်းသူသည် အမှတ်မထင်ဖြုန်းတည်းနေတတ်ပြီး ပြုပြင်၍ မရနိုင်၊ လောက်အောင် ကျ လွန်ချိန် တွင်မှ နောင်တ တရား ရတတ်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။”

အထက် ဖော်ပြပါ စကားပုံသည် သွေး လွှက်အောင် မှန်ကန်လှပေသည်။ ကျန်းမာရေး ယိုယွင်း ပျက်ပြား သွား၍ ဘယ်လိုကုစား၍မျှ မဖြစ်နိုင်တော့သော အချိန်ဆိုက်ရောက်လာမှသာ လျှင် အခြားအရာဝတ္ထု မှန်သမျှသည် အလျဉ်းတန်ကိုးမရှိ ဖြစ်တတ်ကြောင်းကို လူတို့သည် မေ့မေ့ လျော့လျော့ နေတတ်ကြသည်။ ဤလိုအချိန်မျိုး ဆိုက်ရောက်ပြီဆိုလျှင် စားသောက်ရသော အာဟာရတွင် အရသာ မတွေ့၊ ဂီတတွင် နားဝင်ပီယံ မရှိ၊ အချစ်ကိစ္စများတွင် သာယာမှုကင်းမဲ့ ကြိုကြိုတက်ချမ်းသာ ကြွယ်ဝမှုကလည်း စိတ်၏ ပျော်ရွှင်မှုကိုမပေးနိုင် ဘဝ ဟူသည်မှာ ကိုယ်တွေ့အစစ်အမှန်မဟုတ်တော့ လုံးဝ အဓိပ္ပာယ် ကင်းမဲ့ သွားလေသည်။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ကျန်းမာရေး ဆိုသည်မှာ လူတို့၏အကြီးဆုံး လာဘ်လာဘဖြစ်သည်။ လူတို့၏ အကြီးကျယ်ဆုံးသော နေ ဥစ္စာလည်း ဖြစ်လေသည်။

သို့ရာတွင် အိုခြင်း၊ နာခြင်း အစရှိသော ကျန်းမာရေး ယိုယွင်းပျက်ပြားခြင်းသည် သဘာဝတရား၏ အလိုကျ လူတို့၌ ဖြစ်ပေါ်နေရသောအခြေအနေဖြစ်သည်ဟု လူသားအများစုက ဟုဆိုကြသည်။

လူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် “ရောဂါအပေါင်း ခိုအောင်းရာ ဗိမာန်ကြီး” လွှဲမသွေ ဖြစ်ရပေမည်။ ဆေးဆရာဝန်များ နှင့် သမားများ၏ ကျန်းမာရေးကို ပြုပြင်စီမံပေးသော လုပ်ငန်းကို အကြောင်းပြု၍သာလျှင် လူသားတို့၏ ကိုယ် ခန္ဓာသည် ဘဝ၏ မှန်တိုင်းဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိနေကြသည်။ လူသားသည် သေမျိုး ဖြစ်၍ မွေးလာ ကတည်းက တနေ့ သေရမည်ပင် ဖြစ်သည်။ ရောဂါဝေဒနာများကလူတို့၏ကျန်းမာရေးကို ယိုယွင်းပျက်ပြား စေသည်ဖြစ်၍ လူတို့၏အသက်ကို ရှည်စေနိုင်သော နည်းလမ်း သည်မရှိ လူတို့၏အသိဉာဏ်ခေါင်းပါးခြင်း ကံကြမ္မာ၏စီမံရာကို အလွန် အကြူး ယုံကြည်ခြင်းတို့ ကြောင့် လူတို့သည် လက်ရှိ အခြေအနေအတိုင်း အညံ့ ခံနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤအခြေ အနေများသည် တကယ်ပင် ရယ်ဘွယ်ရာ ဖြစ်သည်။ လူတို့၏ ကျိုး ကြောင်း ဆင်ခြင် တတ်သော အသိဉာဏ်က လူတို့အား တိရိစ္ဆာန်များ ငှက်များထက် အောက်တန်း ကျသော ဘဝကို ဆက်ရောက်စေလျှင် ထိုကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်တုံတရားသည် ဘာများအသုံးဝင်အုံးမည်နည်း။

သဘာဝကို အလွဲသုံးစား မလုပ်နှင့်

ရောဂါဝေဒနာဟူသမျှသည် သဘာဝတရား၏ဥပဒေသာ များကို ဖောက်ဖျက် ကျူးလွန်၍သာ လူတို့၌ စွဲကပ်လာသည် ဆိုသောအချက်ကို လူအပေါင်းက ကောင်းစွာ သဘောပေါက် နားလည်လာရန် လိုအပ် နေသေးသည်။ သဘာဝတရားသည် အလွန်လှပသော နေရောင်ခြည်ကို၎င်း၊ ချိုမြသောလေကို၎င်း၊ အင်အားပြည့်စေသောရေကို၎င်း၊ သစ်ပင်ဝါးပင်များ၊ စပါးသီးနှံ များ၊ သစ်သီးသစ်ဥများကို အဆုံးအစမရှိပေါက်ရောက်စေသော အလွန်ကျယ်ပျံ့သော မြေကြီးကို၎င်း၊ လူတို့ သုံးလိုရာ အသုံးပြု နိုင်ရန် အတွက် အပ်နှင်းထား လေသည်။ ဤသို့ သဘာဝက အပ်နှင်း ထားသော မှန်မြတ်သည့် ဆုလာဘ်များကို လူတို့က အလွဲသုံးစား လုပ်ပစ်ကြသည်မှာ ဝမ်းနည်းဘွယ်ရာ ဖြစ်သည်။

အစားကို မလွန်စေနှင့်

လူတို့ တနေ့တာ အလုပ် လုပ်ရသည့် အတွက် ကုန်ခမ်း သွားသောခွန်အားကို ဖြည့်တင်းပေးရန်အတွက် အစား အစာ များကိုစားကြသည်။ သို့သော် လူတို့သည် အစာ အာဟာရကို အလွန်အကျူးစားပစ်ကြသည်။ လူတို့သည် ကုန်ခမ်းသွားသော ခွန်အား ဖြည့်တင်းရုံမျှထက် ပို၍ စားကြသည်။ လူတို့ သည် လျှာ၏အရသာတည်းဟူသော မကောင်းမှုတဏှာကို မြေတောင် မြှောက်သည့်အနေဖြင့် ကောင်းနိုးရာရာ ဟင်းခွက်အမျိုးပေါင်း များစွာ တည်ခင်း၍ စားသုံးကြသည်။ လူတို့၏ အစာအိမ်က အစွမ်းကုန် လက်ခံနိုင်သည့် အဆင့်အထိ အစာအိမ်အတွင်း၌ တင်းကြပ်နေအောင်စားကြသည်။

ရေကို ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုကြသည်။

သန့်ရှင်း စင်ကြယ်၍ ခွန်အား ဖြစ်စေသော ရေကို သောက်ရမည့်အစား လူတို့သည် အပျော်ယမကာများကို မှီဝဲကြသည်။ သဘာဝကအပ်နှင်းထားသော ရေကိုချိုးရမည့်အစား အအေးပတ်သည် ဟူသော ဆင်ခြေကိုပေး၍ ရေနှေးဖြင့်ချိုးကြသည်။

သဘာဝကိုကျောခိုင်းသည့်လူသားများ

လူတို့သည် မိမိတို့၏ ကြွက်သားများ သန်စွမ်းမာကြော ဗာစေရန်အတွက် ပြင်းထန်သော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားရသော လှုပ်ရှားခတ်များယူကြသည်။

လူတို့သည် အာဟာရအလိုငှာ တိရစ္ဆာန်များကိုသတ် ချတ်၍စားသောက်ကြသည်။ လူတို့သည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို လေမဘိုးစေရန်အတွက် အဝတ် အထည်များကိုဝတ်ဆင်ကြသည်။ အအေးဒဏ်ကို ကာကွယ်ရန်ဟု အကြောင်းပြုကြသည်။

လူတို့သည်ခြေများကို ဘိနပ်များဖြင့်ထုပ်၍ စည်း၍ထား ကြရအားသည်။ ခြေများကို ဟာသာဟင်းလင်း ထားရမည့်အစား ခြေစွပ်များကို စွပ်ထားကြသေးသည်။ အအေးမမိစေရန်အတွက် ခြေစွပ်များကိုစွပ်ရသည်ဟု အကြောင်း ပြုကြသည်။ ဦးခေါင်း များတွင်လည်း ဦးထုပ်အမျိုးမျိုးဆောင်း၍၎င်း၊ ခေါင်းပေါင်း၍ ၎င်း သဘာဝတရား၏ ကျက်သရေအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံ သော နေရောင်ခြည်၊ မိုးနှင့်လေတို့မှ ကာကွယ်ထားကြသည်။

သဘာဝ၏ဒဏ်ခတ်ခြင်း

လူတို့သည် နေအတော်မြင့်မှ အိပ်ယာမှ နိုးလာတတ်သည်။ ပရိယေသနဝမ်းစာအတွက် မှောင်မှိုင်း၍ ညစ်ပတ်ပေရေနေသော အခန်းကျဉ်းများ၊ သို့မဟုတ် အလုပ်ရုံများ၊ သို့မဟုတ် ရုံးများတွင် တနေကုန် တနေခမ်း ပိတ်လှောင်ခြင်း ခံရသည်။ သို့ဖြစ်၍ လူတို့၏ ပခါးခွန်အားသည် တတိတိ တရိရိ ကုန်ခမ်းသွားရ လေသည်။ သို့ရာတွင် ဤနည်းအရ နေထိုင် လုပ်ကိုင်ရသောကြောင့် လူတို့၏ သွေးသားနှင့် ခွန်အား ခမ်းခြောက်နေရကြောင်းကို လူတို့ကိုယ်၌က မသိချေ။

ဤသည်ကား လူတို့က အသိဉာဏ်ကို အလွဲသုံးစားလုပ်မှုနှင့် လူသည် သဘာဝထက် အစွမ်းထက်သည် ဟူသော မှားယွင်းသည့် အယူအဆတို့၏ ဒဏ်ခတ်ခြင်းကို ခံနေရခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။

ရှေးဟောင်းလူတို့နှင့် သဘာဝတရား

ရှေးရှေးက လူတို့သည် အသက်ရာကျော်ရှည်ကြကြောင်း သေချိန်တိုင်၍သာ သေခဲ့ကြသော်လည်း အသက်ကြီးရင့်သည့် တိုင် ကျန်းမာ သန်စွမ်းစွာ နေထိုင်ခဲ့ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှေးဟောင်းစာပေများနှင့် သမိုင်းစာအုပ်များတွင် ဘတ်ရှုရသည်။ ထိုရှေးရှေးက လူများသည် မကျန်းမမာ ဖြစ်ခြင်း ဆိုသည်ကို နားမလည်ခဲ့ချေ။ ထိုအချိန်ကာလက အချိန်မတန်မီ သေဆုံးသည် ဆိုသည်မှာ မင်းပြစ် မင်းဒဏ် ခံသွားရသော အရပ်သူ အရပ်သားများသာ ဖြစ်လေသည်။ သို့သော် ဟို ရှေးရှေးက အဖြစ်များသည်ကား ယခုခေတ်တွင် အမေပြောသော ပုံပြင်များလို ဖြစ်နေပေတော့သည်။



ရှေးက အဖြစ်အပျက် များသည် ပုံပြင်များဖြစ်လာရခြင်းမှာလည်း ရှေးက အဖြစ်အပျက်မျိုးနှင့် ဆင်သော အဖြစ်မျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်မှာ တခုတလေမျှမတွေ့ရ၊ မမြင်ရ၊ မကြုံတွေ့ရသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

**ရောဂါဝုံသည့် ယခုခေတ်**

ယခုကျွန်ုပ်တို့ခေတ်ဆေးရုံကြီးများတွင် ခြေချစရာ နေရာ မရှိအောင် လူနာများဖြင့်ပြည့်နှက်နေသည်။ တတိုင်းတပြည်လုံး နေရာ အနံ့အပြား၌ ဖွင့်လှစ် ထားသော ဆေးပေးခန်း များ နေ့စဉ် သတင်းစာများ၌ ကြော်ငြာလျက် ရှိသော ဆေးဝါး အမျိုးမျိုး ယခုခေတ် အနောက်တိုင်းဆေးကုနည်း၊ နှုန်းတွင်း သမားတော်များ၏ကုနည်း၊ အိန္ဒိယ ဆေးကုနည်း အစရှိသည့် ဆေးကုနည်း အဖုံဖုံများ ဤအချက်များ အားလုံးက လူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရောဂါပိုးသည်ဆိုသောစကားမှာ ဒဏ္ဍာရီ တခုသာဖြစ်သည်ဟု ထုတ်ဖော်ပြသလျက် ရှိပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရှေးဟောင်း အာယုဗေဒနှင့် ယူနန်ဆေးကျမ်းများတွင် ရှေးပဝေသဏီ ခေတ်ကတည်းက လူတို့ အဖို့ ဆေးဝါးများကို စားသုံးရန် လိုအပ်လာခဲ့ကြောင်းဖြင့် ဖော်ပြပါရှိသည်။ ဤအတိုင်းလည်း ဟုတ်မှန်ပါ၏။

**စူးစမ်းရှာဖွေမှုကြပီစို့**

အဘယ်သော အကြောင်းကြောင့် လူတို့သည် ဖျားနာကြရသနည်း။ ဤသို့သော ဆေးဝါးများကို လူတို့သည် အဘယ်ကြောင့် စူးစမ်းရှာဖွေမှု ပြုခဲ့ရသနည်း။

ဤမေးခွန်းသည် ကား ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေး လိုသော အကြောင်းအရာနှင့် သက်ဆိုင်သော မေးခွန်းများ ဖြစ်သည်။ ဤမေးခွန်းများ၏ ယုတ္တိတန်သော အဖြေကို ကျွန်ုပ်တို့ စူးစမ်း ရှာဖွေကြပါစို့။

ဝမ်းတလုံးကောင်း ခေါင်းမခဲ

အစာအိမ်သည် အလုံးစုံသော ရောဂါ ဝေဒနာများ၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ “ဝမ်းတလုံးကောင်းလျှင်ခေါင်းတလုံး မခဲ” ဟူသော ဆိုရိုးစကားပင် ရှိခဲ့သည် မဟုတ်ပါလော။ အစာ အိမ်ရောဂါ အမျိုးမျိုးကို အကောင်းဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံး သော ကုသနည်းသည် အစားအစာကို စံနစ်တကျ ထိန်းသိမ်း ကြပ်မတ်ပေးရန်ပင်ဖြစ်သည်။

အစာအိမ်ရောဂါကို ကုသရာ၌ အစား အစာ များကို စံနစ်တကျထိန်းကွပ်၍စားသုံးရန်သည် အစာအိမ်ရောဂါအတွက် အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းပင်ဖြစ်သည်။

လူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌စွဲကပ်သောရောဂါမှန်သမျှ၏ ဖြစ်ပွားရခြင်းအကြောင်းရင်းသည်အစားကြူးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့် လူတို့သည် လိုသည်ထက်ပို၍ စားသောက်ကြ သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အစားအစာ စားသုံးနည်းကို မွေးစ ကလေးအရွယ်ကထည်းက စတင်၍ စံနစ်တကျ ထိန်းကွပ်ပေးရန် လိုသည်။



- ☉ ထမင်းစားပြီးနောက် နာရီဝက်ခန့် အချိန်အတွင်း လဲလျောင်းခြင်း မပြုရ။
- ☉ ညစာ စားပြီးနောက် အနည်းဆုံး ခရီး တမိုင် ခန့် လမ်းလျှောက်ပါ။
- ☉ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို များများစားပါ။
- ☉ နံနက်တိုင်း ရေနှေးတခွက် သောက်ပါ။
- ☉ ရေအေးဖြင့် နေ့စဉ်ရေချိုးပါ။
- ☉ မဇ္ဈိမ ပဋိပဋ္ဌာ အလယ်အလတ် ကျင့်ကြံ နေထိုင်သည့် အလေ့အထဖြစ်နေအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- ☉ လေကောင်းလေသန့် ရသော နေရာများတွင် နံနက်တိုင်း လမ်းလျှောက်ပါ။
- ☉ အနည်းငယ် မကျန်းမမာဖြစ်ရုံမျှဖြင့် ဆေးဝါးများ စားသုံးခြင်း ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- ☉ တကယ်တန်း ဝေဒနာခံ့ကပ်လာမှသာလျှင် ဆေးဝါးကို မှီဝဲ စားသုံးပါ။
- ☉ သစ်ဥ သစ်ဖု များ ဖြင့် ပေါင်း စပ် ထား သော ဆေးဝါးများသည် လူတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွဲ့စည်းပုံကို များစွာ အကျိုးပြုသည်။ ၎င်းဆေးဝါး များသည် ရောဂါများကိုအမြစ်ပြတ်အောင်လည်း ကုသပေးနိုင် စွမ်းရှိသည်။

အထက်ဖော်ပြပါနည်းညွှန်းအတိုင်း လိုက်နာနေထိုင်လျှင် သင်၏ အသက်အရွယ်အားဖြင့် အိုမင်း ရင့်ရော်လာသည့် တိုင်အောင် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ် နှစ်ဖြာစလုံးသည် ငြိမ်းချမ်းစွာ တည်ရှိနေပေလိမ့်မည်။

# ရောဂါကင်းဝေးအသက်ရှည်ရေး နည်းလမ်းများ

အောက်ဖော်ပြပါ သဘာဝ နည်းဥပဒေများကို တိတိကျကျ လိုက်နာသူတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ တဆက်တာ ကာလအတွင်း မည်သည့် အခါမှ ရောဂါ ဝေဒနာ စွဲကပ် နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

- ☉ အသက်(၄၀)ကျော်လျှင် အသားကို လျှော့စားပါ။
- ☉ အချိုစားသည့်အကျင့်ကို ဖျက်ပစ်ပါ။
- ☉ တလလျှင် နှစ်ကြိမ်ထက်မနည်း ဥပုသ်သီတင်းဆောက်တည်ခြင်းအားဖြင့် သင်၏အစာအိမ်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ အနားပေးပါ။
- ☉ ဥပုသ် သီတင်း ဆောက်တည်သော ရက်များတွင် အစားအစာ လုံးဝ မစားဘဲ သဘာဝ ရေ ကိုသာ သောက်ပါ။
- ☉ ထမင်းစားနေစဉ်၌ ဘယ်သောအခါမျှ ရေကို မသောက်ပါနှင့် ထမင်းစားပြီး၍ နာရီဝက်ခန့် ကြာသောအခါမှ ရေသောက်ပါ။
- ☉ ဗိုက်ပြည့်ကယ်သွားအောင် ဘယ်သောအခါမျှ မစားပါနှင့် ထမင်းနှင့် ရေ နှစ်ခုပေါင်းကို အစာအိမ်၏ လေးပုံ သုံးပုံခန့်သာ ပြည့်အောင်စားပါ။

ကျန်းမာရေးပျက်လာလျှင်

ရှင်သန် ကြီးထွားလျက်ရှိသော သစ်ပင်သည် ယိုယွင်းပျက်စီး၍ ဆွေးရိသွားခြင်း၊ စိုစိုပြေပြေမုန်လန်းနေသော ပန်းပွင့်သည် ချက်ချင်း ညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့ သွားခြင်း၊ ခုန်ပေါက် မြူးထူးတတ်သောကြောင်ကလေးသည် သူ့ဘဝ၏အစကာလ၌ ပင်ငိုက်မြည်းမှိုင်တွေဖြစ်လာခြင်း၊ ပြုံးရွှင်နေသောကလေးသည် အလားတူငိုကြွေးလာခြင်း၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းသောမိခင်ငယ်သည် အားပျော့ကြုံလှိုဗြီး ချိုးကျသွားခြင်း၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ဘခင်တဦးသည် ခေါင်းကိုက်၍၎င်း၊ ခြေထောက်၌ ဖြစ်သော အနာကြောင့်ရောင်ကိုင်းလာ၍၎င်း၊ အိပ်ယာထ၌ လှူလှိုမ့်နေခြင်း အစရှိသည်တို့သည် သဘာဝ၏ကျန်းမာရေးပစ္စည်းများကို ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်သဖြင့် သဘာဝ၏ ဒဏ်ခတ်ခြင်းများ ဖြစ်သည်။

သဘာဝတရားကို ဖောက်ဖျက်သူမှာ လူသားများ

သဘာဝ၏ ပျော်ရွှင်သာယာမှုကို ခံစားနိုင်ရန် အတွက် သဘာဝက ချမှတ်ပေးထားသော ဘဝဆိုင်ရာ ဥပဒေများကို တသွေမတိမ်းလိုက်နာကြရမည်။ သို့ရာတွင် ဤကိစ္စတွင် အဆိုးဝါးဆုံးဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်သူမှာ လူသားများသာ ဖြစ်နေသဖြင့် ဝမ်းနည်းတယ်ရာဖြစ်နေသည်။ လူသားသည် အဆိုးဝါးဆုံးသော ဖောက်ဖျက်ရေးသမား ဖြစ်သည်။

## သဘာဝက ဒဏ်ခတ်လိမ့်မည်

လူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံသည် တိရစ္ဆာန်များ၊ ငှက်များ အစရှိသောသတ္တဝါများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံနှင့် အခြေခံအနှစ်သာရအားဖြင့် ကွဲပြားခြားနားခြင်း မရှိချေ။ အသက်ရှင် နေထိုင်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သော သဘာဝ၏ အခြေခံမှုသည် သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်းအတွက် ထပ်တူထပ်မျှသာဖြစ်သည်။ ဥပဒေသဟူသည်မှာ အယုတ်၊ အလတ်၊ အမြတ်ဟူ၍ခွဲခြားခြင်းမရှိ၊ သက်ရှိ သတ္တဝါ မှန်သမျှနှင့် အကြုံးဝင် သက်ဆိုင်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

အပိုင်တစုံတရာကျူးလွန်မိသော ကလေးဖြစ်စေ၊ လူကြီးငယ်တို့၏ ဆိုးဆုံးမခြင်းကို မနာခံသော သားသမီးများကို လူသားမိသင်က ရိုက်နှက်၍ ဆုံးမသည့်နည်းတူ သဘာဝ၏နည်းဥပဒေသများကို ဖောက်ဖျက်ကျူးလွန်သူတိုင်းသည်လည်း သဘာဝမိခင်ကြီး၏ ဆုံးမခြင်း၊ အပြစ်ပေးခြင်းကို မရှောင်မလွှဲသာ ခံရမည်ဖြစ်သည်။ သဘာဝကဒဏ်ခတ်သော အပြစ်ပေးမှုသည် ကျန်းမာရေးကို ဖျက်ဆီးပျက်ပြားသော အသွင်သဏ္ဍာန်မှ လာသည်။

တိရစ္ဆာန်များသည် ၎င်းတို့၏ သဘာဝနှင့်အညီ တော  
တောင်များတွင် လွတ်လပ်စွာ သွားလာလှုပ်ရှားနေထိုင်သည်နှင့်  
အမျှ ၎င်းတို့အဖို့ ဆရာဝန်ကြီးများနှင့် သမားတော်ကြီးများ  
ဖြစ်စေ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် အခြားရောဂါကု ဆေးများ ဖြစ်စေ  
မလိုအပ်ချေ။

**အတုအယောင်သည် သေရာသေကြောင်း**

လူသားတို့သည်လည်း ဘဝဆိုင်ရာ ဥပဒေသများကို  
စူးစမ်းရှာဖွေရန်အတွက် အသိဉာဏ်ကို အသုံးပြုလျှင် သို့မဟုတ်  
သဘာဝတရား၏ တောင်းဆိုချက်နှင့်အညီ နေထိုင်လျှင် လူသား  
များအဖို့ရာ၌လည်း အလားတူပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ယခုမူ  
သဘာဝ မဟုတ်သော အယောင်ဆောင်မှုသည် လူ့ဘဝ၏  
သေရာသေကြောင်း ကိစ္စဖြစ် နေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤအတု  
အယောင်ဆောင် လောကကို ပစ်ပယ်ခြင်းသည် လူသားတို့၏  
လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းအတွက် နည်းလမ်းဖြစ်  
သည်။ လူတို့သည် အတုအယောင်ကို ပို၍ အားထားလေလေ  
အသက်တိုလေလေ ဖြစ်ပေသည်။

သဘာဝတရားကိုမဆန့်ကျင်လျှင်  
ဆရာဝန်နှင့် သမားတော်ကြီးများ  
ပေါ်ပေါက်ရာ မလို

သစ်ပင်များသည် နှစ်ပေါင်းရာနှင့်ချီ၍စိမ်းလန်းစိုပြေ၍ မားမားမတ်မတ်ရှင်သန်ကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ကြသည်။ တောတွင်းရှိ ရိုင်းစိုင်းသော တိရိစ္ဆာန်များသည် သက်တမ်း အတော်ရှည်ရှည် နေကြရပြီး သေဆုံးသည့်နေ့အထိ ၎င်းတို့၏ ဘဝတွင် ပျော်ရွှင်မှုအပြည့်အဝကို ခံစားကြရ၍ သေဆုံးရာ၌ လည်း သဘာဝ၏ ယုံယွင်း ပျက်စီးသော ဥပဒေသနှင့်အညီ တနည်းအားဖြင့် သဘာဝအကြောင်းတရားနှင့် အညီ သေဆုံး ကြခြင်းဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ရသည်။

တိရိစ္ဆာန်များတွင် ဆရာဝန်မရှိ

တိရိစ္ဆာန်နှင့် ငှက်များသည် ၎င်းတို့၏ အရှင်သခင်များ တည်းဟူသော လူသားနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမရှိလျှင် အချိန်မရောက်မီ သေဆုံးခြင်း ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ရုပ်ပျက် ဆင်းပျက် ချွတ်ယွင်းမှုများ ပေါက်ဖွားစေ ရွယ်၍ အသေအပျောက်များ ဖြစ်ခဲ့လှသည်။ တိရိစ္ဆာန်များနှင့် ငှက်များသည် ၎င်းတို့ နေထိုင် ရာတောထဲ၌ ၎င်းတို့၏ အရှင်သခင်သည် သဘာဝဖြစ်သည်။ သဘာဝ၏ ဥပဒေသများကို ၎င်းတို့၏ ပင်ကိုယ် သိစိတ် အရ လိုက်နာကြသည်ဖြစ်လေရာ ၎င်းတို့တွင် ရောဂါအပေါင်းသည် စွဲကပ်ခြင်း မရှိနိုင်ချေ။ သို့ရာတွင် လူသားများအဖို့ရာ၌ကား အလွယ်တကူပင် ရောဂါအမျိုးမျိုး သင့်တတ်ပေသည်။



ရှု ရှုတ်နည်းဖြင့်

ကျန်းမာ

အသက်ရှည်နည်းများ

# ရှုရှိုက်နည်းဖြင့် ကျန်းမာ အသက်ရှည်နည်း။

အိန္ဒိယ သူမြတ်များ ရှေးကထည်းက ညွှန်  
ကြားခဲ့သော လွယ်လွယ် ကူကူ ကျင့်ကြံအား  
ထုတ်နိုင်သည့် ရှုရှိုက်ကျင့်စဉ်နှစ်မျိုးကို ဤနေရာ  
တွင် ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။ ဤကျင့်စဉ်များ  
သည် ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် ကိုယ်  
ခန္ဓာအတွင်း ခိုအောင်းလာသော ရောဂါပိုး  
များကို နှိမ်နင်းပစ်ရန် တို့အတွက် ရည်ရွယ်  
သော ကျင့်စဉ်များ ဖြစ်ကြသည်။ ဤမျှသာ  
မကသေး ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွဲ့စည်းပုံအတွက် အခြား  
အကျိုး အမျိုးမျိုးကိုလည်း ဖြစ်ထွန်းပါစေ  
သေးသည်။

### ၂။ ရှိကာရိကျင့်စဉ်။

အထက်ပါ ကျင့်စဉ်၏ နည်းညွှန်းအတိုင်း လေ့ချွန်သံ ထုက်ပေါ်လာအောင် လေကောင်း လေသန့်များကို ဖြည်းဖြည်း နှင့်ညှင်းညှင်း ရှုသွင်းရမည်။ ဤကျင့်စဉ်၌ အထက်က နည်း အတိုင်း နှုတ်ခမ်းကို စုထားရန်မလို။ နှုတ်ခမ်းအစုံကို စေ့ထား၍ ရှုသွင်းသော ဝင်သက် ဝင်သာရုံမျှ အနည်းငယ် ဟ ဟ လေး အနေအထားရှိနေစေရမည်။

ရှုသွင်းပြီးသော ဝင်သက်ကို အထက်ဖော်ပြပါ နည်း ငါးနည်းအတိုင်း နှာခေါင်းပေါက်များမှ ရှုထုတ်နိုင်သလောက် အစွမ်းကုန် ရှုထုတ်ပစ်ရမည်။ ဤနည်းအတိုင်းကျင့်ကြံအားထုတ် သောအခါ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ဝမ်းပျဉ် များ ကို ကြုံ့ဝင်သွားစေ နိုင်သည်။

### နုပျို လာမည်

ဤကျင့်စဉ်ကို တနေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် သုံးကြိမ်ခန့် လေ့ကျင့်အားထုတ်လျှင် အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံသော ရောဂါပိုးများ ပျက်ပြိုနိုးသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်ကို မှန်မှန်အားထုတ်သူ သည် ခွန်အားဗလ ကြီးထွား လာ သည်။ ကိုယ် ခန္ဓာ အတွင်း ခိုအောင်းနေသော ပျင်းရိမှု ထိုင်းမှိုင်းတွေ့ဝေမှုနှင့် ငိုက်မြည်း မှုများကို ဤကျင့်စဉ်က တိုက်ထုတ်ပစ်မည်ဖြစ်လေရာ ရုပ်အဆင်း ပို၍ နုပျိုပြေပြစ် ချောမောသာမည် ဖြစ်ပေသည်။

၁။ ရှိတာလိကျင့်စဉ်။

လောကောင်း၊ လေသန့် တိုက်ခတ်ရာ ဘက်သို့ မျက်နှာ မူလျက် ဖြောင်မတ်စွာထိုင်ပါ။ (ဤနေရာတွင် ပါဒမာဆံထိုင် နည်းသည် ပို၍သင့်လျော်သည်) လေချွန်သည့်အခါ နှုတ်ခမ်းကို စုထားရသည့် အနေအထားမျိုး ထား၍ ထိုစုထားသော နှုတ် ခမ်းများမှ ဝင်သက်ကို ဖြည်းညှင်းစွာ ရှုသွင်း၍ ဗါးစပ်ကို ပိတ်ခါ နှာခေါင်းပေါက်များမှ ထွက်သက်ကို ရိုက် ထုတ် ရ မည်။ လောကောင်းလေသန့်များကို ရှုသွင်းချိန်၌ လေချွန်သံမျိုး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

ပျောက်ကင်းနိုင်သောရောဂါများ

ဤရိုးရိုး ကလေး ကျင့်စဉ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွဲ့စည်းပုံ အတွင်း လည်ပတ်လှုပ်ရှားနေသော သွေးကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ် စေရုံသာမက ဘေးကြီးရောဂါ၊ အဆုတ်နာ၊ နာတာရှည်ရောဂါ၊ အစာမခံကြ ရင်ခံ ရောဂါ၊ ရေ မကြာခဏ ဆာတတ်သော ရောဂါ၊ သွေးကြောအတွင်းသို့ အဆိပ်အတောက် ပိုးများ ဝင် သောရောဂါ အစရှိသော ရောဂါများကို အခြေအမြစ်မှစ၍ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးသေးသည်။ ထို့အပြင်လည်း ဝမ်း ဗိုက်နှင့် အစာအိမ်တို့တွင် မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်မှုကိုခံ သော ရောဂါကိုလည်း အံ့ဘွယ်လိလိ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော စွမ်းပကား ရှိသေးသည်။

(တနေ့ ၃-ကြိမ် တကြိမ်ကို ၁၀-မိနစ်ထက်ပို၍ မကြာစေရ)

### အစာအိမ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းရေး နည်း ဥပဒေသ

ဖြောင်မတ်စွာ မတ်တတ် ရပ်၍ သင်၏ လက်  
နှစ်ဘက်ကို ပုခုံးနှင့် တပြေးထည်း ဘေးသို့ ဆန့်  
တန်းထားရမည်။ ခြေကို မြဲမြံထား၍ ကိုယ်ကို  
ဝဲဘက်သို့ အတတ်နိုင်ဆုံး လှည့်ပါ။ ထိုနောက်  
ယာဘက်သို့ ဤနည်းအတိုင်း လှည့်ပါ။ ဤနည်း  
အားဖြင့်လက်နှင့်ကိုယ်ထည်တို့ကိုစက်ဝိုင်းတဝက်  
ခန့် လှည့်ရာ၌ ခြေထောက်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး  
မလှုပ်ရှား စေ ရန် ထိန်းထားရန်လိုသည်။

သင်၏ အစာအိမ်ကို ချက်ချင်း တိုးတက်သန်  
စွမ်းလာစေရန်အတွက် သင်သည် အစားအစာ  
များကို ချေ့ညက်ပေးသည့် ကိုယ်အင်္ဂါများကို  
လှုပ်ရှားပေး၍လေ့ကျင့်ခင်းယူနေသည်ဟုသင်၏  
စိတ်၌စာခုတည်းသောအာရုံကို တည်ထားရမည်။

### ဂရုတစိုက်လိုက်နာသင့်သောအချက်

သင်အလိုဆန္ဒရှိသော အကျိုးကျေးဇူးများကို အပြည့်အဝခံစားနိုင်ရန်အတွက် အသက်ကဖော်ပြခဲ့သောကျင့်စဉ်များကို အားထုတ် လေ့ကျင့်နေချိန်၌ ယခုအောက်တွင် ဖော်ပြလတ်သော ညွှန်ကြားချက်များကို ဂရုတစိုက်လိုက်နာရန်လိုအပ်ပေသည်။

သင်သည် လေထုထဲရှိ ဇီဝဩဇာတည်းဟူသော နတ်ဩဇာများကို ရှုရှိုက်နေကြောင်း သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ဝင်ရောက်နေသော ရောဂါဝေဒနာအပေါင်းကို မောင်နှင်ထုတ်ရန်အတွက်၎င်း။ တန်ခိုးဩဇာများကို စုတ်ယူနေကြောင်းဖြင့် ဝင်လေ့ကို သင် ရှုသွင်းနေချိန်၌ သင်၏ စိတ်ထဲ၌ မှတ်ယူနေရမည်။

သင်၏ ထွက်သက်ကို ရှိုက်ထုတ်ချိန်၌လည်း သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှ ရောဂါနှင့် မသန့်ရှင်းသော အရာမှန်သမျှကို အစုလိုက် အပြုံလိုက် မှုတ်ထုတ်နေသည်ဟု သင်၏ စိတ်၌ အာရုံတည်နေစေရမည်။

# သတိပြုရန်အချက်များ

## ရှုရှိုက်ချိန်နှင့်အကောင်းအဆိုး

သုသမ္မဏနဒီ သို့မဟုတ် ပင်္ဂလနဒီ ရှုရှိုက်ချိန်များတွင်  
 ဘေးဥပပါဒ်များ အခက်အခဲများ ဆိုးရှုံးမှုများ အစ ရှိသော  
 မကောင်းမှုမှန်အမျှသည် သင်၌ကျရောက်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင်  
 ဒေါနဒီရှုရှိုက်ချိန်၌မူကား သင့်အဘို့ကောင်းသော အကျိုးဖြစ်  
 ထွန်းခြင်း ဥစ္စာပစ္စည်းဝင်ခြင်း အမြတ်ရခြင်း အစရှိသည်တို့ဖြစ်  
 ပေါ်နိုင်သည်။

## အနံ့ ခွဲခြားနိုင်ခြင်း

သုရိယနဒီ သို့မဟုတ် ယာဘက်နာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်  
 သက်ဝင်သက် ရှုရှိုက်ချိန်တွင် သင်သည် မည်သည့် အနံ့ကိုမျှ  
 ခွဲခြားတတ်မည်မဟုတ်ချေ။ သုရိယနဒီသည် နေကဲ့သို့ပင် အနံ့  
 အသက်၏ ဓါတ်သဘာဝကို ဖျက်ဆီးပစ်သောကြောင့် ဖြစ်  
 သည်။ ဒေါနဒီသို့မဟုတ် ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ ရှုရှိုက်  
 နေချိန်တွင်ကား သင်သည် အနံ့များကို ခွဲခြားနိုင်စွမ်း ရှိလိမ့်  
 မည်ဖြစ်ပေသည်။

### အခြားသော ရောဂါများအတွက်

ဝမ်းပျက်နာ၊ ကာလဝမ်း ရောဂါ၊ ဓမ်း  
 ကိုက်သွေးပါရောဂါ၊ အစရှိသော အစာအိမ်  
 ရောဂါများသည် အစာမကြေခြင်းကိုအရင်းခံ၍  
 ဖြစ်ပွားတတ်ခြင်းဖြစ်လေရာ၊ ဝဲအက် နှာခေါင်း  
 ပေါက်မှ ထွက်သက်ဝင်သက်ရှုရှိက်ချိန်တွင်သာ  
 အများအားဖြင့် ရောဂါ စွဲကပ်သည်ကို ဆန်းစစ်  
 တွေ့ရှိရသည်။

သို့ဖြစ်၍ ၎င်းရောဂါများ ချက်ချင်း  
 ပျောက်ကင်းသွားစေရန် သင်ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။  
 ပြုလုပ်နည်းမှာ ယာဘက် နှာခေါင်း ပေါက်မှ  
 ထွက်သက်ပင်သက် ရှုရှိက်လာအောင်ပြုလုပ်ရန်  
 ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ပင်စနီသည် မီး (အပူ)  
 ဇာတ် အဖြစ်ဖြင့် အစာကြေအောင် ညှက်ညှက်  
 ကြေအောင် ချေပေးလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။



# သင့်ကျန်းမာရေးကိုဆန်းစစ်ကြည့်နည်း

သင်သည် ကုလားထိုင်တွင် နောက်မှို၍ ထိုင်လျက် သင်၏ နှာခေါင်းဝမှ လက်ဆယ်နှစ်သစ် အကွာ တွင် ဂွမ်းစကို လက်ဖြင့် ကိုင်၍ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှူ ရှိုက် သော အခါ ၎င်းဂွမ်းစသည် လှုပ်ရှားသွားလျှင် သင်၏ထွက်သက်ဝင်သက်၏ အဟုန်သည် လက်ဆယ်နှစ်သစ်ရှိသည်ဟု သင်သိနိုင်သည်။

## ထွက်သက်ရှည်စေ ယိုယွင်းစေ

ဤနည်းအတိုင်း သင်၏ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် လက်ဆယ်နှစ်သစ်ရှိသည်ဖြစ်အံ့။ သို့မဟုတ်ဆယ်ခြောက်သစ် သို့မဟုတ် လက်အသစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ်ရှိအံ့။ ဤသို့ဆိုသော် သင်၏ ဘဝသည် ပြင်းစွာသောအဟုန်ဖြင့် ယိုယွင်းပျက်ပြားနေကြောင်းကို သင်ကောင်းစွာ သဘောမေ့မိရမည် ဖြစ်သည်။

## ဆေးဝါးစားရန်ထိုချိန်

ဤမျှ အရေးကြီးလာသော သင်၏ ကျန်းမာရေးအပြေ အနေတွင် သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာပွဲစည်းပုံ၌ အဓိက ဓါတ်အားများ ဖြည့်တင်းပေးရန်အတွက် သစ်ဥဆစ်ပုံများဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော အဆင့် အတန်း မြင့် စသည့် ဆေးဝါးကို အချိန်အတော် ကြာကြာ မှီဝဲစားသုံးရန်လိုပေသည်။

# အသက်မရှူဘဲ ကြာကြာနေနိုင်နည်း

ပရာနရာမကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ထွက်သက်ဝင်အက်၏ ပုံမှန်အဟုန်သည် တဖြည်းဖြည်း တို၍တို၍ သွားလေသည်။ ပရာနရာမကျင့်စဉ် ကျင့်ကြံ အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် စတုရန်းသက် ဝင် သက် ကို စံနစ် တကျ နှင့် မှန်မှန် ရှူရှိုက်သော ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်း အားဖြင့် ထွက် သက်ဝင်သက်၏ အဟုန်ကို လက်ဆုံးသစ်ခန့် သို့မဟုတ် လက် လေးသစ်အထိ တိုသွားစေနိုင်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ် သည် ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကို မရှူရှိုက်တော့ဘဲလျက် နှစ် ပရိစ္ဆေဒများစွာ ကြာကြာအက်က်ရှစ်လျက် နေထိုင်နိုင်ပေသည်။

## ထွက် သက် ၏ အဟုန်

နှစ်ဆယ့် လေး နာရီ အတွင်း လူတိုင်းသည် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အကြိမ်ပေါင်း ၂၁,၆၀၀ ခန့် ရှူရှိုက် သည်။ ထွက်သက်၏ အဟုန်သည် နှစ်ခေါင်းဝမှ လက်ရှစ်သစ်မှ ဆယ့် နှစ်သစ်အထိရှိသည်။

သီချင်းဆိုသော အခါနှင့် အစာစားသော အခါ ၎င်း အဟုန်သည် လက်ဆယ့်ခြောက်သစ်ခန့်အထိ ရှည်သွားသည်။

ဇမ်းလျှောက်သောအခါ လက်အသစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်။

အိပ်ပျော်နေစဉ်တွင် လက်သစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ့်လေး။

သံဝါသပြုချိန်နှင့် အလုပ်ကြမ်းလုပ်ချိန်၌ လက်အသစ် ပေါင်း သုံးဆယ်ကျော်အထိ။

စတုရန်းသက်၏ အဟုန်သည် တိုးတက်သွားသည်။

# အသက်ရှူခြင်းဖြင့် ဝေဒနာကုစားမှု

နေ့နှင့်ည နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ အတွင်း နှာခေါင်းပေါက် တပေါက်ထည်းမှ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှူရှိုက်နေခြင်းမျိုးဖြစ် ပေတတ်သည်။ တနည်းဆိုသော် ထွက်သက် ဝင်သက် ဒေါနဒီ တည်းဟူသော ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ အနက် အများစု အချိန်ပိုင်းတွင် ရှူရှိုက်ပြီး ပင်လ တည်းဟူ သော ယာဘက် နှာခေါင်းပေါက်မှ အချိန် အနည်းငယ်သာ ရှူရှိုက်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။

ဤသို့ဖြစ်ပေသော လူနာသည် အများဆုံး ရှူရှိုက် သော ဘက်က နှာခေါင်းပေါက်ကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော ဝါဂွမ်းဖြင့် တတ်နိုင်သလောက်ကြာကြာ ပိတ်ဆို့ထားရမည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ရောဂါ ဝေဒနာများကို ကုစားရာ၌ များစွာ အထောက်အကူ ပြုသည်။ တဘက်မှ အခြားကုသမှု များကိုလည်း ဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။

# နိဂုံး

ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံဖြစ်သော ကျွန်ုပ်တို့မြန်မာနိုင်ငံအတွက် သမထ ဝိပဿနာ အလုပ်များ ကျင့်ကြံ အားထုတ် ဘူးသူ အားထုတ်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်အများအပြားရှိ၍ ရှုရှိုက်လုပ်ငန်းစဉ်များမှာ အဆန်းတကျယ်မဟုတ်တော့ချေ။ အချို့မှာ သမထ အရသာ၊ အချို့မှာ ဝိပဿနာ၏မွန်မြတ်မှုတို့ကို ကိုယ်တွေ့ခံစားခဲ့ဘူးကြသူ ပေါင်း များစွာရှိခဲ့ကြပေသည်။

သို့သော် ဤစာအုပ်တွင်ထူးခြားချက်များစွာရှိပေသည်။

## ဤထူးခြားချက်များကား-

ရှေးရှေးက အိန္ဒိယ ယောဂီကြီးများ၏ စူးစမ်းရှာဖွေမှု အရပ်ရပ်တွင် အသက်ရှုရှိုက်ခြင်းကို အဓိကအဖြစ် ဖော်ပြထား သည်။ ဤစာအုပ်တွင်လကျာဘက်မှရှုချိန်မည်မျှ၊ လက်ဝဲဘက်က ရှုချိန်မည်မျှ ဟု ရေတွက်ပြသထားသည်ကို တွေ့ရပေမည်။

ရှုရှိုက်မှုအတွက် ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးဖြစ်ပေါ်မှုတို့ကို လည်း စူးစမ်းရှာဖွေဖော်ပြထားပေသည်။

ဘီပတ်ထရာ၏ ဖော်ပြချက်တို့မှာ စမ်းသပ်ရှာဖွေတွေ့ရှိ ချက်တို့ပင်ဖြစ်၍ ယုံမှားသံသယ ရှိစရာ မလိုပေ။

လေ့ကျင့်နည်းတို့မှာလွယ်ကူ၍ ကျန်းမာရေးကိုအထောက် အကူ ဖြစ်စေသည်မှာလည်း အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ သိပ္ပံနည်းကျ တွက်လျှင်ပင် အသက် ရှုရှိုက်ခြင်းဖြင့် ဝေဒနာ ပျောက်ကင်း နိုင်မှုတို့ကိုတွေ့ရှိရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ခြန်မာပြည်တွင် အသက်ပြင်းပြင်း ရှုရှုက်သည့် နည်းဖြင့် ဝိပဿနာအလုပ်ကိုညွှန်ပြကြသည့် စွန်းလွန်းဝိပဿနာ စိုင်ဘူးကြသူအများအပြားရှိသည်။ ချောင်းဆိုးသွေးပါအဆုတ် နာကိုင်း၊ ကိုယ်ပျက်သော နှုတ်ဆရာဝန်များသည်၎င်း၊ အခြားသော ဆရာဝန် အမျိုးမျိုးသည်၎င်း ပျောက်ကင်း ကြ ကြောင်း ကြားသိရပေသည်။ သို့သော် ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းကို အဓိကထားခြင်းဖြစ်၍ ဝေဒနာများပျောက်ကင်းမှုကို အသား မပေးခဲ့ပေ။

ဘိပတ်ထရာ၏ စာအုပ်တွင်မူ မိမိအတွက် ကျန်းမာရေး အထောက်အကူများဖြစ်စေရုံမျှမက၊ ဝေဒနာများပျောက်ကင်း ရေးကိုညွှန်ကြားခြင်း၊ မိမိအတွက် အနာဂတ်ကို ကြိုတင်သိမြင် နိုင်စေရန်၊ အများ၏ အနာဂတ်ကို ကြိုတင်ဟောပြောနိုင်သော စိတ်တန်ခိုး ရရှိသည်အထိ လေ့ကျင့်မှု အဆင့်အတန်း မြင့်လျှင် မြင့်သလောက် အောင်မြင်ထမြောက်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထား လေသည်။

ရှုရှုက်ခြင်းဖြင့်စိတ်တန်ခိုးလေ့ကျင့်နည်းများမှာ များစွာ အရေးပါအရာရောက်သောနည်းပင် ဖြစ်ကြောင်း အနည်းငယ် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် သိနိုင်စွမ်းရှိပေလိမ့်မည်။

ဤအချက်ကို အိန္ဒိယပြည်၌ သက်ဆိုင်ရာစာစောင်များ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများက ထောက်ခံရေးသားထားကြပေရာ ဆက်လက် ဘတ်ရှုကြခြင်းဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ဘတ်ပြီးနောက် လေ့ကျင့်လို စိတ် ပိုမိုပွားများရန် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါကြောင်း။

ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ

ဝေဘန်ချက်များ

အနောက်ပိုင်း အာဖရိကတိုက် နိုင်ငံများရေးရာများပြည့်  
ကျင်ဝေရေမြို့မှ ပါမောက္ခ  
အေဂျီအက်(စ်)ဒေးဗီး(စ်)၏ ဝေဘန်ချက်။

“အိန္ဒိယ ယောဂီ လျှို့ဝှက်ကျင့်စဉ်”များ တည်းဟူသော  
“စိတ်တန်ခိုး လေ့ကျင့်နည်း”စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေခြင်း အတွက်  
ကျေးဇူးဥပကာရတင်ရှိပါသည်။ ဤစာအုပ်ကိုဝယ်ယူတတ်သူ  
ကျား၊ ဖြစ်စေ၊ မ၊ ဖြစ်စေ တို့ သည် သူတို့၏ တသက်တာတွင်  
ဤစာအုပ်ပါ နည်းနာနိဿယများအတိုင်း ကျင့်ကြံအားမထုတ်ဘဲ  
မနေနိုင်ချေ။ ဤစာအုပ်ကိုစာဘတ်သူခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များ  
နှင့် တတူး၊ ခရစ်ယာန် ဘာသာဝင် မဟုတ်သူများပါ ဝယ်ယူ  
ဘတ်ရှုပါရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့တိုက်တွန်းပါသည်။

သဘာဝ၏ အမှတ်အသား များနှင့် ဥပဒေသ များကို  
စံနစ်တကျ လေ့လာ၍ ပြုစုပေးသော စာအုပ်ကို ရေးသားသူ  
“မစ္စတာဘီပတ္တနား”ကို အမှန်ပင် ချီးကျူးဂုဏ်ပြုရပေမည်။  
ဤစာအုပ်သည် အိမ်တိုင်း-အိမ်တိုင်း၌ ရှိသင့်ရှိထိုက်သောစာအုပ်  
ဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်က ထုတ်ဖော်၍ လမ်းညွှန်ခြင်း ကြောင့်သာ  
လူတို့သည် အလင်းရောင်ကို တွေ့ထိရသည် ဖြစ်၍ ဤစာအုပ်  
အတွက် သတ်မှတ်ထားသောတန်ဖိုးထက် အဆပေါင်း များစွာ  
ထိုက်တန်လေသည်ဟု ထင်မြင်မိပေသည်။

လူတိုင်းသည် မိမိ၏ အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းရေးနှင့်  
အောင်မြင်မှု ရရှိရေး အတွက် ဤစာအုပ် တအုပ် လက်ဝယ်  
ပိုင်ဆိုင်ရန် အချိန်နှင့် ရှိသမျှ နည်းလမ်းများ ရှာကြံထိုက်သည်  
ဖြစ်ပါကြောင်း။

# မာရီ ဘုံ မြို့ မှ

## နာရီခိုရိုလားမားကမောက်ထံမှ

ဤစာအုပ် ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် များစွာကျေးဇူး  
ထင်ပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် ဆင်ခြင်တုံတရားပြည့်သော  
လူများအဘို့ရာ၌ ဤစာအုပ်သည် ရွှေနှင့်စက်၍ ဝယ်ယူ  
လောက်အောင် အဘိုးအနန္တထိုက်တန်သည်ကို ကျွန်ုပ်  
တွေ့ရှိရသည်။

ဤစာအုပ်ကို ဝယ်ယူ ဘတ်ရှု၍ လိုက်နာ ကျင့်သုံးသူ  
များသာ မက ၎င်းတို့မှ ပေါက်ဖွားလာသော သားသမီးများ  
အတွက်ပါ ရေရှည် အကျိုး ဖြစ်ထွန်း စေနိုင်သည် ဖြစ်သော  
ကြောင့် ဤစာအုပ်သည် ငွေဒင်္ဂါး ပေါင်း ထောင်နှင့် ချီ၍  
ထိုက်တန်သော အကြောင်းအရာများကို နားလည်သဘောပေါက်  
စေသည်။

ဤစာအုပ်သည် နားလည်လွယ်သော အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်  
ရေးသားထားသည့် ဗဟုသုတဟင်းလေးအိုးကြီးဖြစ်သည်။ လူတို့၏  
မျိုးဆက်ပြန့်ပွားရေးကို စွဲ အကြောင်း ဗဟုသုတ လူတိုင်း၌ ရှိသင့်  
သည်။ ဤစာအုပ်သည် လူတို့၏ သာယာပျော်ရွှင်ဘွယ်ရာသော  
လူတို့၏ အိမ်ထောင်ရေးကို စွဲ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကို ဖော်ထုတ်  
သည်။ ထို့ကြောင့် အယုတ်၊ အလတ်၊ အမြတ် မရွေး လူတိုင်းက  
ဤစာအုပ်ကို စာအုပ်စင်များတွင် ထားသင့်ပေသည်။



# လက်တွေ့ ဆေးဝါး

## ဒေလီမြို့က ရေးသည်မှာ

အိန္ဒိယ ယောဂီ လျှို့ဝှက်ကျင့်စဉ် တည်းဟူသော 'စိတ်  
တန်ခိုးလေ့ကျင့်နည်း' စာအုပ်သည် ဤအမျိုးအစားစာအုပ်တွင်  
အကောင်းဆုံးစာအုပ် ဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်သည် အသက်ကြီး  
သည် ငယ်သည် မရွေး လူ့အဆင့်အတန်း အားဖြင့် အယုတ်  
အလုပ်အမြတ်မရွေး သက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှ အလုပ်အကိုင်မရွေး  
လူတိုင်းအတွက် စံပြုထိုက်သော စာအုပ်ဖြစ်လေသည်။

ဤ စာအုပ်သည် ရှုတ်ထွေး၍ များမြောက် လှစွာသော  
သဘာဝ၏ လျှို့ဝှက်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ပြသရုံသာမက စာ  
အုပ်ပါ နည်းနိသျှများ အတိုင်း လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် ထိုသို့  
လိုက်နာသူများအား အဘက်ဘက်မှ ပျော်ရွှင်သဒ္ဓယာမှုအပြည့်  
အဝ ခံစားနိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုသည်။

ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်အကိုင်တွင် ရာထူးတိုးတက်ရေးကိစ္စ။

မိမိအထက်လူကြီးများ၏ အရေးပေးခံရခြင်းကိစ္စ။

ဆေးဝါး မှီခိုစားသုံးခြင်းမပြုဘဲ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်  
ပြုလုပ်နည်း။

အမျိုးသွီးများ၏ အချစ်ကိစ္စကို ဆွတ်ခူးနည်း။

ကလန်တဆန်ပြုလုပ်ထုတ်သော သားမယားကို မိမိအလိုကျ  
ဖြစ်လာအောင် ပြုလုပ်နည်းနှင့်။

မြောက်မြားစွာသော အခြား အဘိုးထိုက်တန်သော အကြံ  
ပေးချက်များ ဖြစ်လေသည်။

အနောက်ပိုင်း အာဖရိကတိုက်

အိုင်မရီကိုစ်ပြည်ဘင်ဂျာဒီးလ်နယ် ပန်းဂရိ. ၆၅၄

အေ-ကေ လူကန်းစီက

အောက်ပါအတိုင်း ထောက်ခံထားသည်။

ဦးစွာပဋ္ဌမအားဖြင့် ဘီ ပတ္တရာအား ဤထူးခြားသော စာအုပ်ကို ပြုစုမှုအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ချီးကြူးလှူဒါန်းပါသည်။ အထူးသဖြင့် သဘာဝ၏ ဥပဒေများကို ပေါ်ထုတ် ညွှန်ပြခြင်းနှင့် ဝိညာဏ်ကို တတ်သိ လိမ္မာရေးခြားရှိသော အဆင့်သို့ မြှင့်တင်ပေး၍ ထိုမှတစ်ဆင့် ရုပ်ခန္ဓာကို လွှမ်းမိုးစေသော အလွန်မြင့်မားသည့် ကျင့်စဉ်များကို သွင်သင်ညွှန်ပြခြင်းတို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြုချီးကြူးပါသည်။

လူတို့၏ လက်လှမ်းမီနိုင်သော အဘိုးအကို သတ်မှတ်ထားသည်ဖြစ်၍ ဈေးပေါပေါဖြင့် ဝယ်ယူဘတ်ရှုသူတိုင်း အဖို့ရာ၌ ကုန်ကျဘော ငွေကြေးထက် အဆပေါင်းများစွာ အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်သည်ဆိုသော အချက်ကို စိုးစဉ်းမျှ သံသယမဖြစ်သင့်ချေ။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ဗဟုသုတနှင့် အသိတရားရှာဖွေသိမီး လိုသူတို့အတွက် ဤစာအုပ်သည် စို့စို့ တက်တမျှ ရင်းနှီး၍ အကျိုးလိုလားသည့် အသံမထွက်သော မိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်သကဲ့သို့ပါ။

