

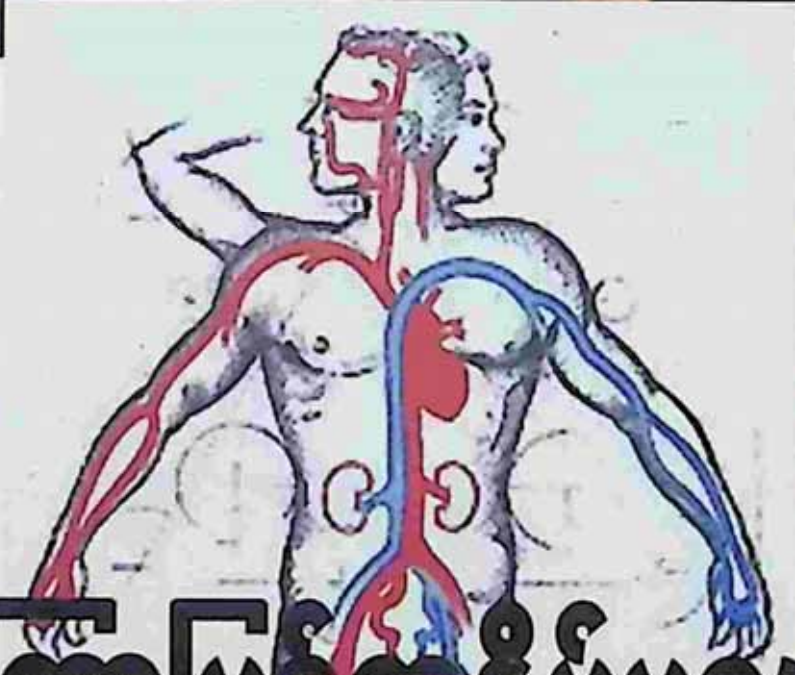
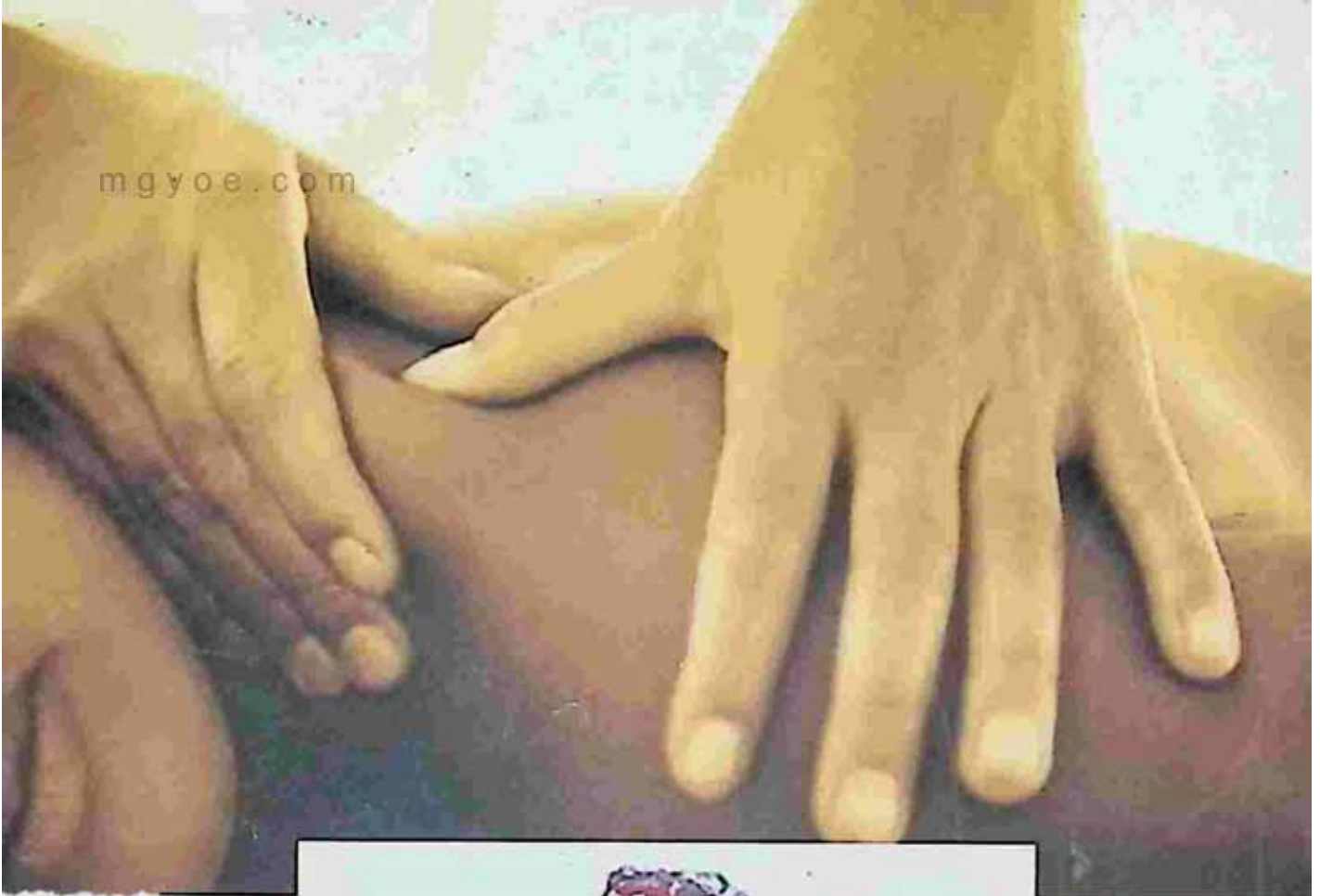
စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

အကြောပြင်အနိပ်ပညာ

စေတနာလှိုင်(ဂျေမကြီ)

mgyc.com

mgyc.com



အကြောပြင်အနိပ်ပညာ

စေတနာလှိုင်(ဂျေကြီ)



STN0001

2,200.00 KS

mgyc.com

အကြောင်းပြင်အနိပ်ပညာ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၇၃၁၀၇၁၀ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၈၅၀၀၈၁၀ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း m. s. ဝပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို
စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ -
ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမ
အကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်၊ နိုဝင်ဘာလတွင်
တန်ဖိုး ၂၂၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုခြင်၊ ညိုဝင် မြင့်

၆၁၃

စေတနာလှိုင် (ရေစကြို)

အကြောပြင်အနိပ်ပညာ / စေတနာလှိုင် (ရေစကြို) ။ - ရန်ကုန်၊

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ ၂၀၁၀။

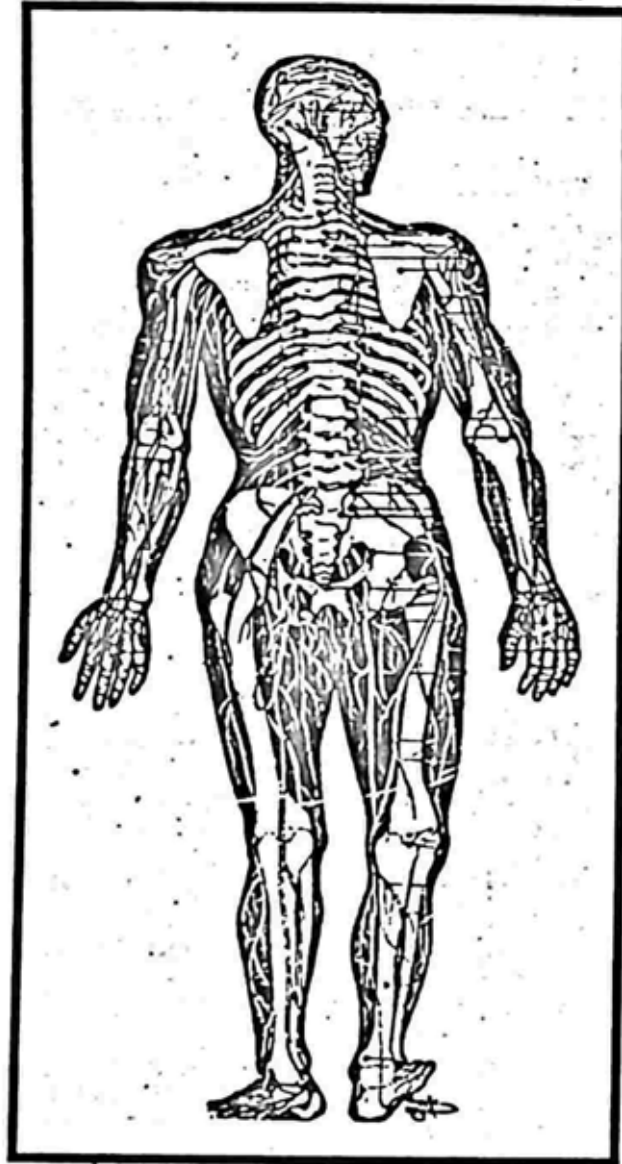
စာမျက်နှာ ၂၂၀ မျက်နှာ၊ ၁၃.၂ စင်တီ* ၂၀.၅ စင်တီ

(၁) အကြောပြင်အနိပ်ပညာ

ကျမ်းဦးပဏာ စာပန်းလွှာ

- ✽ တုရား တရား၊ သံဃာအား၊ ဦးဖျား ဝန္တနာ။
- ✽ ဆရာ မိသ ဂါရဝ၊ ထုပ်တွ ရိုကျိုးတာ။
- ✽ ငါးဝဂ္ဂထံအင်၊ ထိပ်ဝန်ဆင်၊ စီရင် ဤကျမ်းစာ။
- ✽ ကျမ်းငယ် ကျမ်းကြီး၊ ဇေယျမိုး၊ စုစည်း တောင်းဦးရာ။
- ✽ စေတနာလှိုင်၊ ဝှံ့မွေးကြိုင်၊ စွမ်းနိုင်သမျှ ဇေယျရာ။
- ✽ ရှေးရှေးအထတ်၊ မိန့်ဆိုချက်၊ နှိပ်တွတ် အဖြာဖြာ။
- ✽ ဆရာတစ်ဆူ၊ ဖြစ်လိုသူ၊ နည်းထူ မှတ်ထားပါ။
- ✽ လေ့လာသူတွတ်၊ အမြတ်တွတ်၊ အားတတ် လွန်ဝမ်းသာ။
- ✽ ဤကျမ်းရှေ့စာ နှိပ်ဝညာ ဝေတာဆင့်ကမ်း သုံးကြပါ။
- ✽ ဝညာပါရမီ၊ ဖြည့်ဆည်းသည်၊ မျှော်ရည် သံသရာ။
- ✽ အောင်-စည်-ထီး-ကြ၊ တန်ခူးလ၊ ပြီးရ ဤကျမ်းစာ။
- ✽ အားဝေးဝယ်ထူ၊ များပြည်ထူ၊ ကြည့်ဖြူ ပို့မေတ္တာ။

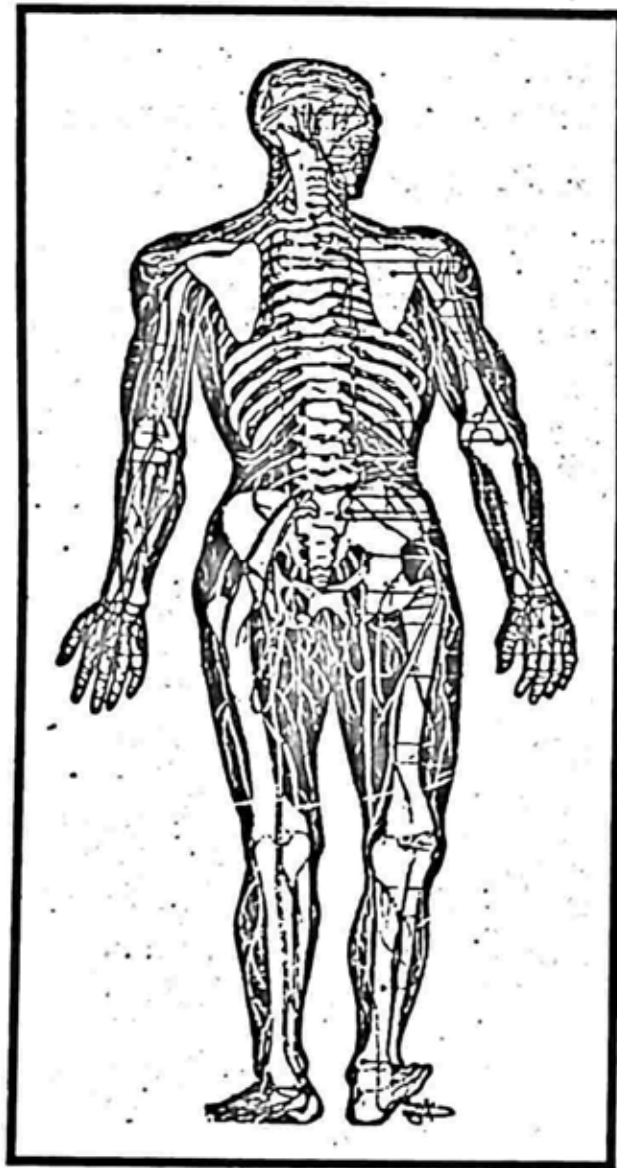
စေတနာလှိုင် ၊ ရေစကြို



ကျမ်းဦးပဏာ စာပန်းလွှာ

- ✽ တုရား တရား၊ သံဃာအား၊ ဦးဖျား ဝန္တနာ။
- ✽ ဆရာ မိသ ဝါရဝ၊ ထုပ်တွ ရိုကျိုးထား။
- ✽ ငါးဝဂ္ဂထံအပ်၊ ထိပ်ဝန်ဆင်၊ စီရင် ဤကျမ်းစာ။
- ✽ ကျမ်းဝယ် ကျမ်းကြီး၊ ဝေရာဇိုး၊ စုစည်း တောင်းနှိုးရာ။
- ✽ စေတနာလှိုင်၊ ဗျံ့မွေးထိုင်၊ စွမ်းနိုင်သမျှ ဝေ့၍ရာ။
- ✽ ရှေးရှေးအထတ်၊ မိန့်ဆိုချက်၊ နှိပ်တွတ် အဖြာဖြာ။
- ✽ ဆရာတစ်ဆူ၊ ဖြစ်လိုသူ၊ နည်းယူ မှတ်ထားပါ။
- ✽ လေ့လာသူတွတ်၊ အမြတ်တွတ်၊ အားထတ် လွန်ဝမ်းသာ။
- ✽ ဤကျမ်းရွှေစာ နှိပ်ပညာ ဝေတာဆင့်တမ်း သုံးကြပါ။
- ✽ ပညာဝါရမီ၊ ဖြည့်ဆည်းသည်၊ မျှော်ရည် သံသရာ။
- ✽ အောင်-စည်-တီး-ကြ၊ တန်ခူးလ၊ ပြီးရ ဤကျမ်းစာ။
- ✽ အားပေးဝယ်ယူ၊ များပြည်သူ၊ ကြည်ဖြူ ပို့မေတ္တာ။

စေတနာလှိုင် ၊ ရေစကြို၊



contents

မာဝါဟာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
-----	-------------	-----------

ရှေးဦး အမှာစကား
 ကျေးဇူး တင်ထိုက်သူများ
 ဒေါက်တာ ဆရာမြင့် (စကြာမင်း)၏အမှာစာ

အခန်း (၁)

၁။ အံ့မခန်း စွမ်းခဲ့သည့် မြန်မာ့အကြောပြင် ပညာ	၂
၂။ တရုတ် ဆရာဝန် ချူဟူလင်နှင့် သူ၏လက်နိပ်ပညာ	၄
၃။ အကြောပြင် နိပ်နယ်မှု ဘာကြောင့် ခံယူသင့်သလဲ	၇
၄။ အကြောပြင် ဆရာတို့ လိုက်နာ ကျင့်သုံးရမည့် အချက်များ	၁၀
၅။ အကြောပြင် ဆရာတို့ သိထားရမည့် အချက်များ	၁၀
၆။ အကြောပြင် ဆရာနှင့်အကြောပြင်လိုသူတို့ သတိပြုရမည့် အခြေအနေများ	၁၁
၇။ အကြောပြင် နိပ်နယ်မှု ခံယူခြင်းနှင့် နေရာ ရွေးချယ်ခြင်း	၁၄
၈။ အကြောပြင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	၁၆
၉။ ဒေါသသုံးပါးအလိုက် အကြောပြင်နည်း	၁၇
၁၀။ အကြောင်းမဲ့ အကြောပြင် နိပ်နယ်ခံခြင်း၏ဆိုးကျိုးများ	၁၇
၁၁။ အပူထုတ်သင့်သူနှင့် အပူ မထုတ်သင့်သူ	၁၈
၁၂။ အပူထုတ်ရမည့် နေရာများ	၁၉

၁၃။ အကြောပြင် နှိပ်နယ်ရာ၌ သတိပြုရမည့် မေ့ကြော	၂၀
၁၄။ မေ့ကြော နှိပ်ကွက် ကောင်းသည့် အချက်များ	၂၀
၁၅။ မေ့ကြော ဖြေနည်း	၂၂
၁၆။ ရန်ဆီဖြင့် အကြောပြင် နှိပ်နယ်နည်း	၂၃
၁၇။ ရန်ကုထုံးနှင့် ကျန်းမာရေး	၂၄
၁၈။ အကြောပြင် ဆရာနှင့် သွေးစမ်း ပညာ	၂၈
၁၉။ အကြောပြင် ဆရာတို့ သိထားသင့်သည့် အခြေခံ ဆေးပညာရပ်	၃၃
၂၀။ အကြောပြင် ဆရာတို့ သိထားသင့်သော ကုထုံးများ	၃၅

အခန်း (၂)

၂၁။ အကြောတို့၏ အမည်နှင့်ရေတွက်ပုံ	၄၄
၂၂။ အကြောကြီးတို့၏ အရေအတွက်	၄၆
၂၃။ အကြောများ၏ ပုံသဏ္ဍာန်	၄၇
၂၄။ အကြောများ၏ တာဝန်	၄၇
၂၅။ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများရှိ အကြောများ အနီးအဝေး ဆက်စပ်နေပုံ	၅၃
၂၆။ ရှေးဟောင်း ဗေဓာလာ အကြောပြင်နည်း လက်က	၅၉
၂၇။ အကြော အမည်များ	၇၀
၂၈။ ရှေးဟောင်း ပုဂံပိုက်လာ မြန်မာ့ရိုးရာ အကြောပြင်နည်း	၇၂
၂၉။ မြန်မာ့ရိုးရာ အကြောပြင်နည်း (ဗေပူ) ပုံ(၁)	၇၉
၃၀။ မြန်မာ့ရိုးရာ အကြောပြင်နည်း (ဗေပူ) ပုံ(၂)	၈၆
၃၁။ နှိပ်ကွင်း နှိပ်ကွက်ဆိုင်ရာ အကြောအမည်များ ပုံ(၁)	၉၇
၃၂။ နှိပ်ကွင်း နှိပ်ကွက်ဆိုင်ရာ အကြောအမည်များ ပုံ(၂)	၁၀၂
၃၃။ ဦးခေါင်းပိုင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့် အကြောပြင်နည်း	၁၀၄
၃၄။ ခန္ဓာကိုယ် အလယ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့်ပြုပြင်နည်း	၁၁၉
၃၅။ ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့်အကြောပြင်နည်း	၁၃၉
၃၆။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ကိုယ်လုံး ဆိုင်ရာ ရောဂါနှင့်ပြုပြင်နည်း	၁၄၃
၃၇။ ခေါင်းကိုက် ဇက်ကြောထိုး ရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၀
၃၈။ နားအူ နားမင်း ရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၀

၃၉။ ပီးယပ် ရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၁
၄၀။ ခါးကိုက် ခါးနာ ရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၂
၄၁။ လေပူထိုး ရင်ကျပ် ရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၃
၄၂။ နံဘေးအောင့် ရင်ဘတ်နာ ရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၃
၄၃။ အဖျားရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၄
၄၄။ ခြေလက် မသယ်ချင် ရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၅
၄၅။ ဆီးအောင့် ဆီးတက် ရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၅
၄၆။ ခြေလက် ထုံကျဉ်နာ ရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၆
၄၇။ အိပ်မပျော် အဆစ် အပျက်ကိုက် ရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၆
၄၈။ လေငန်းခေါ် လက်သေ လက်ကပ် ရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၇
၄၉။ ဓမ္မတာကြောင့် ဖြစ်တတ်သည့် ရင်ကျပ် ရင်ဆို့ရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၇
၅၀။ မေးခိုင်ရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၈
၅၁။ ပျက်စိ တိမ်သလာစုံး ရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၈
၅၂။ လေပူထ ရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၉
၅၃။ ကြို့ထိုးရောဂါ နှိပ်နည်း	၁၅၉
၅၄။ သွားနာ သွားကိုက် နှိပ်နည်း	၁၆၀
၅၅။ ပန်းနာရင်ကျပ် ရောဂါအတွက် ထိရောက်သော နှိပ်ကွက်	၁၆၀

အခန်း(၃)

၅၆။ ဖြစ်စဉ်ပြ ရောဂါနှင့် နှိပ်ကွက်အဖြာဖြာ	၁၆၄
၅၇။ လောကျမ်းလာ နှိပ်နည်း ရှစ်မျိုး	၁၈၅
၅၈။ ခြေထောက် နှိပ်ကွက်နှင့် ကျန်းမာရေး	၁၈၆
၅၉။ ရှေးဟောင်း ပေစာလာ နှိပ်ကွက်အဖြာဖြာ	၁၉၄
၆၀။ နယ လက္ခဏာကျမ်းလာ နှိပ်ကွက်အဖြာဖြာ	၁၉၉
၆၁။ စိုက်အောင့် စိုက်နာ ပျောက်စေရန် နှိပ်နည်း	၂၀၉
၆၂။ ဇက်ခိုင်ကုထုံး	၂၁၃
၆၃။ ရောဂါမျိုးစုံ နှိပ်နယ်ပုံ	၂၁၆
မိုငြမ်းပြု စာအုပ်စာစောင်များ	

ရှေးဦး အဗ္ဗာစကား



လူတို့သည် မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကျန်းမာသက်ရှည်ရေးအတွက် အစာအာဟာရနှင့် ဆေးဝါးများအပြင် အနင်း, အနှိပ်, အချိုး, အကြော ပြင်ခြင်းတို့ဖြင့်လည်း ပြုပြင်ကြသည်။ “အနှိပ်တစ်ချက် ဆေး ၁၀ ခွက်” ဆိုသည့်အတိုင်း အနှိပ်တစ်ချက်၏ထိရောက်မှုကလည်း အားကိုး လောက်သည်။

တရားသူသည်ပင် မိမိ၏ ကျန်းမာရေးကို ပြုပြင်ရာ၌ ဆေးဝါးကို အဓိက မထားဘဲ အစာအာဟာရကို သင့်တင့်မျှတစွာ စားသောက်၍ ညောင်းညာ ထိုင်းမှိုင်းလာသည့်အခါတိုင်း အကြောပြင်နှိပ်နယ်မှု မကြာခဏ ခံရာ များနာခြင်းကင်းပြီး ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံနေပါသည်။

အကြောပြင် နှိပ်နယ်ရာ၌ တတ်သိ နားလည်သော ဆရာထံ၌ပြသ ၍ နှိပ်နယ်မှု ခံယူပါက နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုး မရှိသလောက် နည်းပါး ပြီး နားမလည်ဘဲ ဝမ်းတဝါးဝါးဖြင့် ဆရာလုပ်နေသူနှင့် တွေ့ပါမူ အကျိုးထက် အပြစ်ဖြစ်ပို့က များပေမည်။

တစ်ခါက အသိမိတ်ဆွေ တစ်ယောက် ဘေးကြော ထိုးသဖြင့် မတောက်တခေါက် တတ်သော အနှိပ်ဆရာအား ခေါ်၍ အနှိပ်ခံသည်။ ထိုဆရာ က သူ၏ခြေထောက်ဖြင့် လူနာ၏ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်သို့တက်၍ တအားဖိ အပူထုတ်ရာ လူနာမှာ အစာအိမ် သွေးကြော ပေါက်သွားသဖြင့် ရန်ကုန် ဆေးရုံကြီးသို့ အချိန်မီသွားရောက် ကုသမှုခံယူ၍သာ ကံကောင်းထောက်မ ပြီး အသက်မသေ ဖြစ်ခဲ့ရ၏။

သို့ဖြစ်၍ အကြောပြင် နှိပ်နယ်မှု ခံမည့်သူသည် “အစားမတော်”

တစ်လုတ်၊ အသွားမတော် တစ်လှမ်း” ဟူသကဲ့သို့ မကျွမ်းကျင်သော ဆရာ၏ အနင်း အနှိပ်တစ်ချက်ကြောင့်လည်း အသက် သေဆုံးနိုင်သည်ကို သတိပြုသင့်သည်။

စာရေးသူသည် အကြောပြင် နှိပ်နယ်ခြင်းပညာကို စိတ်ဝင်စား သဖြင့် လေ့လာကြည့်မိပါသည်။ ထိုအခါ ယင်းပညာရပ်သည် ရောဂါတစ်ခုကို ကုသရာ၌ အန္တရာယ်ကင်း၍ လူတစ်ကိုယ်လုံးရှိ ရောဂါ လက္ခဏာမျိုးစုံကို ကုသနိုင်စွမ်းသော ကုထုံးဖြစ်သည်ဆိုသော အချက်ကို တွေ့ရသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အကြောပြင် နှိပ်နယ်ခြင်းသည် ဆေးဝါး မပါဘဲ သက်သာ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သော အံ့ဖွယ် ပညာရပ်ဖြစ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် တစ်နှစ်ကျော်ကျော် ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာ ခံစားနေရ သူကို ထိုသူ၏ခြေမ၌ ရေလောင်း၍ နှိပ်နယ်ပေးလိုက်ရုံမျှဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင် သလို မျက်စိ နာနေသူကိုလည်း ထိုသူ၏ခြေမ၌ နှိပ်ပေးလိုက်ရုံမျှဖြင့် ရုတ်ခြည်း သက်သာ ပျောက်ကင်းနိုင်သော ပညာရပ် ဖြစ်သည်။

ယင်းပညာရပ်သည် လူတစ်ယောက်၏ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ၊ ဉာဏ်ပိုင်း ဆိုင်ရာများကိုသာမက စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုလည်း ပေးစွမ်း နိုင်သည်။ အမှန်တော့ ထိတို့နှိပ်နယ် အကြောပြင်ခြင်းသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ အရေးပါသည့် အစိတ်အပိုင်းများကို ကုစားသော နည်းဖြစ်သည်။ ယင်းကုစား နည်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာသန်စွမ်း ပျက်စီးလျှင် စိတ်နှလုံးကိုလည်း ကြည်လင်စေသည်။

အကြောပြင် နှိပ်နယ်ခြင်းပညာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်မှာ ကြာပြီဖြစ်၏။ အထောက်အထားအားဖြင့် အီဂျစ် လူမျိုးတို့၏ ရှေးဟောင်း ဂူနံရံများ၌ ယင်းတို့ ရေးဆွဲသော အနုလက်ရာ ပန်းချီများကို တွေ့ရ၏။ ယင်းပန်းချီများ တွင် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ပညာကို သန့်စင်ခြင်း၊ ကုစားခြင်း၊ ကောင်းချီးပေး ခြင်းတို့၌ ဆီဖြင့်ပွတ်သပ် ထိတို့သည့် ပုံရိပ်များ ပါဝင်၏။

ရောမခေတ် မှတ်တမ်းများအရလည်း လူနှင့်တိရစ္ဆာန် သတ်ပုတ်၍ ပရိသတ်အား ဖျော်ဖြေရသူများသည် ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် ပွဲမစီ၌

အကြောပြင်နှိပ်နယ်မှု ခံယူကြ၏။ ထို့အတူ စစ်သည်များသည်လည်း တိုက်ရေး ခိုက်ရေးတွင် အားမာန် တက်ကြွစေရန်အတွက် စစ်မြေပြင် မထွက်မိ၌ အကြောပြင် နှိပ်နယ်မှု ခံလေ့ရှိကြ၏။ ရောမခေတ် ကလီယို ပါထရာ၏ မှတ်တမ်းများကလည်း ထိုခေတ်က လူများ အကြောပြင် နှိပ်နယ်မှု ခံယူကြောင်း ဖော်ပြထား၏။ ထို့ပြင် ရောမခေတ်က ဘုရင်များသည် အကြောပြင် ပညာရှင်များအား သူ့ကောင်းပြု ချီးမြှောက်သည့်ပြင် ၎င်းတို့စံရာ နန်းတော်များတွင်လည်း တရားရေးကိစ္စနှင့် စဉ်းစားခန်း ဝင်ချိန်များ၌ အကြောပြင် ပညာရှင်များအား ခေါ်ယူ နှိပ်နယ်စေလျက် စည်းစိမ်ယူကြ၏။ ဂရိမှတ်တမ်းတွင်မူ အကြောပြင် နှိပ်နယ်မှု အတတ်သည် ဘီစီ ၄၅ ထက်ပင် စောသည်ဟု ဆိုထား၏။

အကြောပြင် ပညာသည် တဖြည်းဖြည်း ကျယ်ပြန့်လာရာ ပထမ ကမ္ဘာစစ် အတွင်းက အချို့ဒဏ်ရာ ရသူများကို အကြောပြင် ပညာဖြင့် ကုသခဲ့ ကြသလို ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ် အတွင်းကလည်း လက်နှိပ် အကြောပြင် ပညာရှင် ဧါက်တာ ကာစတန်သည် စစ်အာဏာရှင် ဟစ်တလာနှင့် သူ၏ လက်ရုံး ဟင်းမလားတို့အား လက်နှိပ် ပညာဖြင့် အသက်ကယ်ခဲ့၏။

အကြောပြင် ပညာသည် ရှေးကပင် ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် ရှိခဲ့သည့်နည်းတူ မြန်မာနိုင်ငံ၌လည်း ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်မှာ ကြာပြီ ဖြစ်၏။ ကုန်းဘောင်ခေတ် ဘိုးတော်ဘုရား လက်ထက်၌ အကြောပြင် ပညာနှင့် ပတ်သက်သော မှတ်စုများကို တွေ့ရ၏။ မင်းတုန်းမင်းတရားကြီး လက်ထက်၌ တွေ့ရသော ရှေးဟောင်း ပေစာများအရ အကြောပြင် ပညာ သည် ထိုင်းနိုင်ငံမှတစ်ဆင့် ရောက်လာခြင်း ဖြစ်၏။

မင်းတုန်းမင်း လက်ထက်၌ ဆရာလူ၊ ဆရာပန်း စသော မြန်မာ့ လက်နှိပ်တော် အမျိုးသား ၁၀ ယောက်နှင့် အမျိုးသမီး ၇ ယောက်တို့ ထားရှိ၏။ ယင်းတို့တွင် မညာဆိုသူ အမျိုးသမီးက ဦးဆောင်၏။ ထိုအနှိပ်တော် ၁၇ ဦးတို့သည် နံနက်လင်းသောအခါ ဘုရင်မင်းမြတ်ထံပါးသို့ သွား၍ စက်ရာ သလွန်အောက်၌ ဒူးတုပ်လျက် အနှိပ်တော် ဆက်ကြရ၏။

ထို့ပြင် ထိုစဉ်က ကသည်း လူမျိုးတို့သည်လည်း မြန်မာ ဘုရင်များထံပါး အနှိပ်တော်ဆက်ရာ၌ ပါဝင်ခဲ့ကြ၏။

သို့သော် နောက်ပိုင်း၌ အကြောပြင် နှိပ်နယ်သူကို အနှိပ်သည်ဟု ခေါ်ခဲ့ကြရာ အခေါ်ခံရသူများကလည်း အောက်တန်းကျသည်ဟု ထင်မှတ် လာကြ၏။ အကြောင်းမှာ ထိုစဉ်က တိုင်းတစ်ပါး လက်အောက်သို့ ကျရောက် သော မြန်မာအချို့သည် အနှိပ်ပညာကို ခြေခြေမြစ်မြစ် မတတ်ဘဲ ထမင်းစား ရေသောက်အပြစ် လုပ်ကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ထိုစဉ်က အချို့ဘိန်းစား ကုလားများသည်လည်း လိုက်လံ နှိပ်ရာ၌ ဘိန်းရှုဖို့အတွက် ဘိန်းဖိုးရပြီး ရော ဟူသော သဘောဖြင့် မြစ်သလို လုပ်ကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုအခါ အကြောပြင် ပညာပါ မှေးမှိန်၍ အောက်တန်းကျသလို ဖြစ်လာတော့သည်။

သို့ဖြစ်၍ အနှိပ်ဆရာ (အနှိပ်သည်)နှင့် အကြောပြင်ဆရာ မတူပုံကို လည်း သိထားဖို့ လို၏။ အနှိပ်ဆရာနှင့်အကြောပြင်ဆရာ မတူပုံကို သိထားမှ လည်း အကြောပြင်ဆရာ အကြောပြင် ပညာ၏ နက်နဲသော တန်ဖိုးကို နားလည်ပေမည်။ အလေးထားပေမည်။ အနှိပ်ဆရာ (အနှိပ်သည်) ဟူသည်မှာ များသောအားဖြင့် တတ်ကျွမ်းမှု မရှိဘဲ အညောင်းပြေ၊ အပျင်းပြေလုပ်သော အဖြည့်ခံ လူတန်းစားများသာ ဖြစ်၏။ အချို့မှာ မိမိ စားဝတ်နေရေးအရ လိုက်လံ နှိပ်နယ်နေကြ၏။ အကြောပြင်ဆရာကား အကြောနှင့်ဆိုင်ရာ နှိပ်ကွင်းနှိပ်ကွက်၊ ရောဂါပြုပြင်ပုံ၊ ကာကွယ်ပုံ ကာကွယ်နည်းများကို တတ်ကျွမ်းသူ ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် အကြောနှင့်ဆိုင်ရာ ခန္ဓာဗေဒပိုင်းကိုလည်း နားလည်သူ ဖြစ်၏။

ယခုအခါ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်၌ တတ်ကျွမ်းသော အကြောပြင် ပညာရှင်များလည်း ရှားပါးသွားပြီ ဖြစ်သည့်အပြင် အကြောပြင် ပညာ စာအုပ်များလည်း အသစ်ထွက်ရှိမှု နည်းလှ၏။ ယခင်ထွက်ပြီး စာအုပ်အချို့ လည်း စာအုပ်အဟောင်းဆိုင်များ၌ပင် ရှာမတွေ့ ဖြစ်လာ၏။ ထို့ကြောင့် အကြောပြင်ပညာရပ်များ မတိမ်ကော မပပျောက်စေရန်နှင့် ယင်းပညာရပ် ကို လူတိုင်း တတ်သိ နားလည်ကြစေရန် ရည်ရွယ်၍ ဤ“အကြောပြင်”

အနှိပ်ပညာ” စာအုပ်ကို မကျယ်မကျဉ်း ပြုစု စီစဉ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် အဓိကအားဖြင့် သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ “မြန်မာ့ အကြောပြင် အတတ်ပညာကျမ်း”ကို အခြေခံ၍ ပြုစုခြင်းဖြစ်ပြီး နိုင်ငံတကာ အကြောပြင်ပညာရပ်များကိုပါ ပေါင်းစပ်ဖော်ပြထားပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသည် မြန်မာ အပါအဝင် နိုင်ငံတကာ အကြော ပြင် အနှိပ်ပညာရပ်များ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ပြုစုရာ၌ ဒေါက်တာ ချမ်းမြေ့သူ (မန္တလေး ဆေးတက္ကသိုလ်)၏ “နိုင်ငံတကာ နှိပ်နယ်ကုသနည်း အတတ်ပညာ” စာအုပ် ကလည်း များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကြောပြင် အနှိပ်ပညာ အကြောင်း ရေးသား ပြုစုကြသည့် ရဟန်းပညာရှင်၊ လူပညာရှိ တို့၏ ကျေးဇူးကား ကြီးမားလှပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် အကြောပြင်ပညာ ဖွေရှာလိုက်စားသူများနှင့် အကြောပြင် အနှိပ်ပညာရှင် ဖြစ်လိုသူတို့အတွက် ဗဟုသုတ တိုးပွား၍ အကျိုးများပါက အပတ်တကုတ် အားထုတ်ရေးသား ကြိုးစားရကျိုး နပ်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။

စေတနာလှိုင် ၊ ရေစကြို ၊

ဒေါက်တာဆရာမြင့်(ခကြာမင်း)၏

အမှာစာ



“လက်တစ်ချက် ဆေးဆယ်ခွက်” ဟူ၍ ပညာရှင်တို့၏ ဆိုရိုးစကား ရှိသည်။ ဆေးဆယ်ခွက် တိုက်ကျွေးရမည့် ရောဂါအား အကြောပြင် အတတ်ပညာဖြင့် တစ်ချက်မျှ ထောက်နှိပ်ပေးလိုက်ရုံနှင့် အမြန်ဆုံး သက်သာ ပျောက်ကင်းစေသည်ဟု ဆိုထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ထိုစကားမှန်၏။ တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ အထူး အလေးထား ရသော အတတ် ပညာများထဲတွင် အကြောပြင် ပညာရပ်လည်း ပါဝင်၏။ တွန့်တော်၏ ဆေးကုခန်းသို့ လာရောက် ကုသကြသော ဝေဒနာရှင်များကို အကြောပြင် ပညာရပ်ဖြင့် ရှေးဦးစွာ ပြုစု ကုသပေးရာတွင် ဆေးခန်းမှ မပြန်ခင်မှာပင် ရောဂါတစ်ဝက်လောက် သက်သာကြသည်ကို တွေ့ရသည်။

အကြောပြင် အတတ်ပညာသည် ဆေးပညာ မတတ်သော သာမန်သူများသည်ပင် အသုံးပြုနိုင်သော ပညာရပ်ဖြစ်၍ လူတိုင်း၊ တတ်သိနားလည် ထားသင့်သော ပညာရပ်ဖြစ်သည်။ “အရေးကြုံလျှင် သက်လုံကောင်း” သကဲ့သို့ အသက်ကယ်နိုင်သော ပညာရပ်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ရင်သွေးငယ် တက်လျှင် မိမိအနေဖြင့် အကြောပြင် အတတ်ပညာ တတ်သိထားပါက အချိန်တို အတွင်းမှာပင် ရင်သွေးငယ်၏အသက်ကို မိမိကိုယ်တိုင် ကုသ ကယ်မ နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးမပါ လက်ကိုသာ ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြု၍ ရောဂါများအား ကိုယ်တိုင် ကုသနိုင်သော အကြောပြင် အတတ် ပညာရပ်များကို ဆရာစေတနာရှိသူ (ရေစကြို)က အခန်းကဏ္ဍ (၃)ပိုင်း ခွဲခြား၍ “အကြောပြင် အနှိပ်

mgyoe.com

ပညာ” အမည်ဖြင့် ရေးသားတင်ပြထားသည်ကို တွေ့ရသောကြောင့် ဝမ်းသာ
ဝိထိ ဖြစ်မိသည်။ တွန့်တော်သည်ပင် “ဆယ်တွေ့မြန်မာ့ အကြောပညာ”
ထူထောင် စာမူတို့ ပြုစုရေးသားနေဆဲမှာပင် ဆရာစေတနာရှိ (ရေစကြို)၏
“အကြောပြင် အနှိပ်ပညာ” စာအုပ်ထွက်ပေါ် လာသည့်အတွက်ကြောင့်
ကြိုဆိုမိသည်။ ကျေးဇူးလည်းတင်မိသည်။ အကြောင်းသော်တား တိုင်းရင်းဆေး
လောကအတွက် လိုအပ်လျော်ရှိသော ထောင့်တစ်ထောင့်အား ပြည့်စွတ်ပေး
ခြင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

တွန့်တော်တို့ တိုင်းရင်းဆေး ပညာရှင်အများစုသည် ဆေးပညာရပ်များ၊
အကြောပြင် ပညာရပ်များကို ကျွမ်းကျွမ်းကျွမ်းကျွမ်း တတ်သိကြသော်လည်း စာအုပ်
စာပေ၊ မှတ်တမ်းမှတ်ရာများ ပြုစုရာတွင် လွန်စွာအားနည်းနေသည်ကို
တွေ့ရပေသည်။ ထိုထဲမှာ အကြောပြင် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ စာအုပ်စာပေများသည်
ပို၍ နည်းနည်းနေသည်ကို တွေ့ရ၏။

ထင်းတဲသို့ ပညာရှင်များသည်ပင် ရေးသားပြုစုမှု အလွန်နည်းသည့်
ပညာရပ်ဖြစ်သော အကြောပြင်အနှိပ် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ စာတစ်အုပ် ထွက်ရှိအောင်
ရေးသားပြုစုနိုင်သော ဆရာ စေတနာရှိ (ရေစကြို)၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုသည်
တိုင်းရင်းဆေးလောကအတွက် များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည့်အပြင်
မိသားစုတိုင်း ဖတ်မှတ်လေ့လာ၍ မိမိနှင့် မိမိ မိသားစု ကျန်းမာရေးအား တိုက်ထိတ်
တာတွယ်စောင့်ရှောက်မှုများ ပေးစွမ်းနိုင်သော စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်ဖြစ်ပေါ်
ကြောင်း စေတနာတောင်းဖြင့် အမှာစကား ပါးလိတ်ပါသည်။

ဒေါက်တာ ဆရာမြင့် (စကြာမင်း)
တိုင်းရင်းဆေးပညာ ထေးဘာသာ
Ph.D (Ayurvedic medicine)
(India)

အား(၁)

အံ့မခန်း စွမ်းခဲ့သည့် မြန်မာ့အကြောပြင် ပညာ

အကြောပြင် အနှိပ်ပညာသည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာ ကပင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော်လည်း ယနေ့အထိ လက်ခံအသုံးပြုနေကြဆဲ ဖြစ်၏။

ကမ္ဘာတွင် အာဖရိကနိုင်ငံများ၊ တရုတ်၊ ဂျပန်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ မလေးရှား၊ အိန္ဒိယ စသည့်နိုင်ငံများသည် အကြောပြင် အနှိပ်ပညာကို တန်ဖိုးထား၍ သုံးကြ၏။ တရုတ်၊ ဂျပန်၊ ကိုရီးယား၊ ထိုင်း၊ အင်္ဂလန်၊ ပြင်သစ်၊ အမေရိကန် စသောနိုင်ငံများ၌မူ ရေခဲခွေးဖြင့် ချွေးအောင်းခြင်း၊ ခေတ်မီ နှိပ်နယ်နည်းများဖြင့် အနှိပ်ခန်းဖွင့်ခြင်းတို့အထိ အဆင့်မြင့်မြင့် ပြုလုပ်ကြ၏။ ယင်းနိုင်ငံများသည် အကြောပြင် ပညာဖြင့် ရောဂါကုသမှုကို သွေဖီ၍ ယင်းကို ဖိမ်ခံ အဆင့်သို့ပင် ပြောင်းလဲလာ၏။

မြန်မာ့အကြောပြင် အနှိပ်ပညာသည်လည်း နိုင်ငံတကာ အကြောပြင် အနှိပ်ပညာထက် မပိုစေကာမူ နိမ့်ကျခြင်း မရှိပေ။ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန် ကိုယ့်ဉာဏ်အလျောက် ဖန်တီးကြံဆ နှိပ်နယ် ကုသနိုင်ကြ၏။

အဲထူးသဖြင့် မြန်မာ့အကြောပြင် အနှိပ်ပညာသည် အင်းဝ ခေတ်၌ ပို၍ထင်ရှားခဲ့၏။ လက်ဝှေ့ ယှဉ်ပြိုင်ရာ၌ပင် အကြောပြင် အနှိပ်ပညာဖြင့် အနိုင်ယူခဲ့ဖူး၏။

အင်းဝ မင်းခေါင် လက်ထက်က ဖြစ်၏။ တစ်နေ့သ၌ ကုန်း

ဘောင် စော်ဘွားသည် အင်းဝ နေပြည်တော်၌ လက်ဝှေ့ တံခွန်စိုက် ပြိုင်ပွဲ ကျင်းပစေ၍ ရှမ်းအမျိုးသား လက်ဝှေ့ကျော် တစ်ယောက်ကို ဖိတ်ခေါ်လေ၏။ ထိုအခါ အင်းဝနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လက်ဝှေ့ ဝါသနာ အိုးများသည် ရှမ်းအမျိုးသားကြီး၏ လက်ဝှေ့ ပညာစွမ်းကို သိထား သဖြင့် မည်သူမျှ ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်မည့်သူမရှိ ဖြစ်နေကြ၏။

ထို့ကြောင့် အင်းဝ မင်းခေါင်သည် အကြော့ ပညာနှင့် လက်ဝှေ့အတတ် တစ်ဖက်ကမ်းခတ် တတ်မြောက်သည်ဟု ကျော် ကြားသော အောင်စည်းခုံ ပါမောက္ခဆိုသူအား ဆင့်ခေါ်၍ ရှမ်း အမျိုးသားကြီးနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ထိုးသတ်စေ၏။

အောင်စည်းခုံ ပါမောက္ခသည်လည်း ယင်းပွဲစဉ်ကို အေးဆေး စွာလက်ခံ၍ “ငါကား အထက်မင်းများ လက်ထက်က၊ မူ ကျော်စောရုံမျှ သာ အစွမ်းပြသည်။ ယခုမူ ငါ၏အသက်အားဖြင့်လည်း ၆၉ နှစ်ရှိပြီ။ တစ်ဖက်သားကို သတ္တိအစွမ်းကုန် ပြမှ ဖြစ်တော့မည်” ဟု ကြုံးဝါးလေ ၏။ ယင်းကို အင်းဝ မင်းခေါင် ကြားသဖြင့် အောင်စည်းခုံ ပါမောက္ခ အားခေါ်၍ “သတ္တိကို အစွမ်းကုန် မပြပါနှင့်။ ကြည့်ကောင်းရုံမျှသာ ထိုးသတ်ပါ” ဟု မိန့်လေ၏။

ဤသို့ဖြင့် အင်းဝ နေပြည်တော်၌ လက်ဝှေ့ ပြိုင်ပွဲကြီး စတင် ရာ အောင်စည်းခုံ ပါမောက္ခက ဦးစွာ ခြေဖြင့် ခတ်ယောင်ပြု၍ ခြောက် လှန်ပြီး ရှမ်းအမျိုးသားကြီးအား ထိုးလိုက်၏။ ထိုအခါ ရှမ်းအမျိုးသား ကြီး၏ မျက်နှာမှာ ကျောဘက်သို့ လည်၍ ပြောင်းပြန် ဖြစ်သွား၏။

ယင်းအဖြစ်ကို မြင်ရသော ကုန်းဘောင် စော်ဘွားက “သေ သွားတာကပင် ကြည့်လို့ကောင်းသေးသည်။ ယခုကား မသေ မရှင်နှင့် မျက်နှာ နောက်ပြန်ဖြစ်နေပြီ” ဟု ဆို၏။ အောင်စည်းခုံ ပါမောက္ခသည် ကုန်းဘောင် စော်ဘွား၏စကားကို ကြားကြားချင်း ပြင်းထန်သော သူ၏ လက်ဝဲလက်ဖြင့် ရှမ်းအမျိုးသားကြီးအား ထပ်မံထိုးလိုက်ရာ ရှမ်းအမျိုးသားကြီး၏ မျက်နှာမှာ မူလ ပင်ကိုအတိုင်း ပြန်တည့် သွားလေ၏။ ဤပွဲ၌ အောင်စည်းခုံ ပါမောက္ခသည် လက်ဝှေ့ကျော် ရှမ်းအမျိုးသားကြီးကို အပြတ်အသတ် အနိုင်ရလေ၏။

လက်ငှေ့ပွဲ ပြီးသောအခါ အင်းဝ မင်းခေါင်နှင့် ကုန်းဘောင် စော်ဘွားတို့က “အောင်စည်းခုံ ပါမောက္ခသည် မည်သည့်အကြောကို ထိုးနှိပ်လျှင် မျက်နှာပြောင်းပြန် ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ မည်သည့် အကြောကို နှိပ်လျှင် ပင်ကိုအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားနိုင်သည် စသည်ဖြင့် အကြောနှင့်ပတ်သက်၍ သိမြင်တတ်မြောက် အံ့လောက်ပါပေသည်” ဟု အကြိမ်ကြိမ် ချီးကျူးလေ၏။ ထို့ပြင် မြင်းနှစ်ကောင်၊ ဖျင်သုံးလိပ်၊ ငွေတစ်ပိဿာတို့ကိုလည်း ဆုအဖြစ် ပေးလေ၏။ မြန်မာ့ အကြောပြင် ပညာကား ထိုစဉ်ကပင် အံ့မခန်း ရှိခဲ့လေ၏။

ထို့ပြင် တစ်ချိန်က မြစ်ဝကျွန်းပေါ် ဖျာပုံမြို့၌လည်း အကြော ပြင်ဆရာကြီး ဆရာထူးဟူ၍ ပေါ်ပေါက်ခဲ့၏။ အကြောပြင်ပညာနှင့် ပတ်သက်၍ အလွန်နာမည်ကြီး၏။ တစ်ခါသော် ဆရာထူးသည် ဧရာဝတီ သင်္ဘောဖြင့် ရန်ကုန်သို့ ထွက်လာရာ လမ်းခရီး၌ သင်္ဘော လက်မှတ်စစ်က အိပ်နေသော ဆရာကြီးအား ခြေဖြင့် ကန်ကျောက်၍ နှိုးပြီး လက်မှတ်အပြစ်ခင်း၏။ ထိုအခါ ဆရာကြီးက အိပ်ရာမှ လန်နိုးပြီး လက်မှတ်စစ်၏ ခြေထောက်ကို ရုတ်တရက် ဆွဲကိုင်နှိပ်လိုက်၏။ လက်မှတ်စစ်သူသည် မကြာမီ သူ့စာရေးခန်းသို့ ရောက်သောအခါ ခြေထောက်တစ်ဖက် မလှမ်းနိုင်တော့ဘဲ အော်ဟစ်နေရလေ၏။ ထို့နောက် ဆရာထူးအားပင့်၍ အကြောပြင်ခိုင်းလိုက်မှ ချက်ချင်း ပျောက်ကင်းသွားလေ၏။ လက်မှတ်စစ်လည်း မိမိ၏အမှားကို သိမြင် ပြီး ဆရာကြီးအား တောင်းပန်လေ၏။ ထိုစဉ်က ဆရာထူး၏အကြော ပြင်ပညာအစွမ်းသည်လည်း အံ့ဩလောက်ပါပေ၏။



တရုတ် ဆရာဝန် ချူလူဟင်နှင့် သူ၏လက်နှိပ်ပညာ

လက်နှိပ်ပညာသည် မဆန်းသော်လည်း မရိုးနိုင်သော ပညာ ရပ်ဖြစ်၏။ ထို မရိုးနိုင်သော ပညာရပ်များတွင် အံ့ဖွယ်ဖြစ်ရပ်များ လည်း ပါရှိ၏။

လွန်ခဲ့သော အနှစ် ၂၀ ကျော်က ဖြစ်၏။

တရုတ်ပြည် ရှန်ဟဲမြို့ ရှုကွမ်ဆေးရုံမှ တရုတ် ဆရာဝန် ချူဟူလင်သည် ကလေးများ၏ ရောဂါဘယကို ကုသရာ၌ ဆေးဝါး ဓာတ်စာ အကူ မပါဘဲ သူ၏ လက်နှိပ် ပညာဖြင့် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သူ ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် ချူဟူလင်သည် ကလေးများ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ လေပြွန် ရောင်ရမ်းခြင်း မျက်စိစွေခြင်း၊ ကြက်ရင်အုပ်နာ ဖြစ်ခြင်း၊ အူကျခြင်း၊ ညဉ့်ဘက်၌ ငိုခြင်း စသည်တို့ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ပျောက်ကင်းအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သူ ဖြစ်၏။ သူ ကုသပေးသည့် ကလေး ၁၀၀၀၀ ကျော်အနက် ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းကျော် ပျောက်ကင်း၏။ သို့ဖြစ်၍ မိဘများသည် မိမိတို့ ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ချူဟူလင်ကို အားထားကြ၏။ ချူဟူလင်သည် ကလေးများကို ကုသပေးရာ၌ စိတ် ရှည်၏။ စာနာစိတ်ထား၏။ လုံ့လ ဝီရိယလည်း ရှိ၏။

သူသည် ကလေးများကို ကုသသည့်အခါ တစ်ခါတစ်ရံ၌ အလွန်ရှုပ်ထွေးသော ဖြစ်စဉ်များကို ကြုံရသဖြင့် စိတ်ပျက်သည်အထိ ဖြစ်ရ၏။ သို့သော် ချူဟူလင်သည် စိတ်အား မလျှော့ဘဲ ရှေးထုံးနည်း များကို မိမိ အတွေးအခေါ်နှင့် ပေါင်းစပ်၍ အကောင်းဆုံးသော နည်းဖြစ်အောင် ကြံဆ၏။ ထို့ကြောင့် သူ၏လက်နှိပ်ပညာမှာ ပိုမို ထိရောက် အောင်မြင်၏။

ချူဟူလင်သည် ကလေးများ မျက်နှာရွဲ့စောင်းခြင်း၊ အရုပ် ဆိုးခြင်းတို့ကိုလည်း ကုသ ပြုပြင်နိုင်သူဖြစ်၏။ တစ်ခါက ဖြစ်၏။ မွေးကင်းစ ကလေးငယ် တစ်ယောက်၏မျက်နှာမှာ သာမန် ကလေး တစ်ယောက်၏ မျက်နှာနှင့် မတူဘဲ ကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းနေ၏။ ကလေး၏ မိဘများကပင် ထိုကလေးကို မိမိတို့ အိမ်၌ မထားလိုသည် အထိ ညည်းညူကြ၏။

ထို့နောက် ကလေး၏ မိဘများသည် ချူဟူလင်၏ ပညာ ချူဟူလင်၏ သတင်းစကားကို ကြားသိရသဖြင့် ကလေးကို ချူဟူလင် ထံသို့ ခေါ်သွားပြီး ပြသ၏။ ချူဟူလင်က “ဒါအတွက် စိတ်မပူပါနဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးမှာပါ”ဟု လွယ်လွယ်ပြော၏။

ထို့နောက် ချူဟူလင်သည် ကလေးငယ်ကို စေတနာထား၍ ကြိုးစားကုသရာ တစ်လခန့် ကြာသောအခါ ကလေး၏မျက်နှာမှာ အသွင်ပြောင်း၍ ကြည့်ကောင်းလာ၏။ ထို့နောက် ခြောက်လခန့် ကြာသောအခါ အရပ်ဆိုး အကျည်းတန် အပယ်ခံ ဖြစ်ခဲ့ရသည့် ကလေးငယ်သည် အလွန် လှပ ချစ်စရာ ကောင်းသော ကလေးတစ် ယောက်အဖြစ် မယုံနိုင်အောင် ပြောင်းလဲသွား၏။ ကလေး၏ မိဘ များ အလွန်အမင်း ဝမ်းသာသွား၏။ ချူဟူလင်ကိုလည်း ကျေးဇူးတင် မဆုံး ဖြစ်ကြ၏။

ချူဟူလင်၏ ပညာစွမ်းကား ထိုမျှမက။

သူသည် အိပ်ရာထဲ၌ ဆီးသွားသော ကလေးများ၊ သွားရည် ယိုသော ကလေးများ၊ သွက်ချာပါဒ ဖြစ်နေသော ကလေးများကို လည်း အရှင်းပျောက်အောင် ကုသနိုင်၏။ ထိုစဉ်က ချူဟူလင်၏ အသက်မှာ ၄၀ မျှသာ ရှိသေး၏။ လူအများက ချူဟူလင်၏ ပညာရပ် ကို အသိအမှတ်ပြု လက်ခံ၍ အားပေးခဲ့ကြ၏။ ဂုဏ်ယူ ဝမ်းမြောက်ခဲ့ ကြ၏။

ချူဟူလင်သည် လက်နှိပ်ပညာကို စိတ်ဝင်စားသဖြင့် တရုတ် တိုင်းရင်း ဆေးသမားတော်ကြီး လျူကေယွန်ထံ အနှစ် ၂၀ ကြာမျှ လေ့လာပြီးနောက် ဤသို့ စာတွေ့လက်တွေ့ သုတေသနပြု၍ ကုသ ပေးခြင်း ဖြစ်၏။



အကြောပြင် နှိပ်နယ်မှု ဘာကြောင့် ခံယူသင့်သလဲ

ကျွန်ုပ်တို့သည် အလုပ်တစ်ခုအပေါ်တွင် အာရုံစိုက်၍ နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်နေကြရသည်ဖြစ်ရာ တစ်ခါတစ်ရံ၌ ထိုင်းမှိုင်းပြီးငွေ ပြီး ကိုယ်လက်တွေ ညောင်းညာလာ၏။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ခံစားလာရ တတ်၏။

ထိုအခါ ယင်းတို့ကို ကုစားသော နည်းအဖြစ် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ခေတ္တအနားပေးဖို့ လိုပြီဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ဖို့လိုသည်။ သင်၏ တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်း၌ ဖိအားကြီးကြီး အပေးခံရလေလေ အနားယူဖို့ သို့မဟုတ် အာရုံပြောင်းဖို့ လိုလေလေ ဖြစ်လာသည်ကို နားလည်ဖို့လိုသည်။

သင် မည်သည့်နည်းကို အသုံးပြုမည်နည်း။

မိမိနှင့် သင့်လျော် အဆင်ပြေ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်စေ မည့် ရေကူးခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အားကစား လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ပျော်ပွဲစား ထွက်ခြင်း၊ မိတ်ဆွေများထံသို့ အလည်အပတ် သွားရောက် ခြင်း၊ ရုပ်ရှင် ကြည့်ခြင်း စသည်ဖြင့် နည်းအမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။

သို့သော် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ အကြောပြင် နှိပ်နယ်မှုခံယူ ခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု အကြံပြုလိုပါသည်။ အကြောပြင် နှိပ်နယ်မှုကို ခံယူခြင်းဖြင့် သင့်တစ်ကိုယ်လုံးရှိ တောင့်တင်းနေသော ကြွက်သားများ ပြေလျော့၍ စိတ်တင်းကြပ်မှု ထွက်ပေါက် ဖြစ်သွားမည်မှာ သေချာပါ သည်။

သင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ် ညောင်းညာနေသည့် အခါမျိုး၌ အကြောပြင် နှိပ်နယ်မှု ခံယူဖူးပေလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်၌ တောင့်တင်း နေသော အကြောများ တဖြည်းဖြည်း ပြေလျော့လာပြီး မှေးစက်ချင် သလို ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ထိတွေ့ဆုပ်နယ်မှု၏အရသာ ခံစားလာရပေလိမ့်မည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အကြောပြင် နှိပ်နယ်မှု

ခံယူနေသော အချိန်ကလေးသည် သင့်ကိုယ်သင် ကိုယ်ပိုင် နိဗ္ဗာန်ဘုံ
လေးထဲသို့ ရောက်နေသည့်အလား ထင်မှား နေပေလိမ့်မည်။
ထို့ကြောင့် ယင်းထိတွေ့နှိပ်နယ်မှု၏ အရသာကို လူ့ဘဝ၏ စည်းစိမ်
တစ်မျိုးဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။

အကြောပြင် ဆရာက စေတနာ မေတ္တာ ဝေဝေဆာဆာဖြင့်
ပြုပြင်နှိပ်နယ်ပေးလေလေ သင်၏ ဝေဒနာများက သိသိသာသာ
လျော့ပါး လာလေလေ ဖြစ်၏။ အကြောပြင်နှိပ်နယ်မှု ခံယူခြင်းသည်
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ ပြန်လည်၍ ပိုမိုနိုးကြားလာစေ
သည့်အပြင် ရောဂါ ဝေဒနာများလည်း ကင်းပျောက်၍ လန်းဆန်းလာ
နိုင်ပါသည်။ အကြောပြင် နှိပ်နယ်ခြင်းသည် လူကြီးများကိုသာမက
ကလေးငယ်များ၏ ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ကြွက်သားဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှု
များကိုပါ ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းပေးသော နည်းစနစ်လည်း ဖြစ်
သည်။

အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် အလုပ်ဖိစီးမှုကြောင့်
ညောင်းညာ ပင်ပန်းနေသူများသည် အကြောပြင် နှိပ်နယ်မှု မကြာ
မက ခံယူသင့်သည်။ ထိုသို့ အကြောပြင် နှိပ်နယ်မှုခံယူရန် အခြေအနေ
မပေးသူများသည် ရုံး သို့မဟုတ် အလုပ်မှအပြန် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပါ
က မိမိတို့၏ ခြေသလုံး ကြွက်သား၊ ပေါင်၊ ခါး၊ တင်ပါး၊ ကုပ်ဆက်
စသည့် မိမိခန္ဓာကိုယ်အနှံ့ကို လက်ချောင်းလေးများဖြင့် ဖွဖွရွရွနှိပ်နယ်
၍ အနားယူလိုက်ပါ။ မကြာမီ ပြန်လည် အားသစ်၍ လန်းလာပါလိမ့်
မည်။

အကြောပြင် နှိပ်နယ်မှုခံယူရာ၌ အချို့မှာ နှိပ်နယ်မှုခံယူပြီး
နောက် ချမ်းစိမ့်စိမ့် ဖြစ်လာတတ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ နှိပ်နယ်
နေသည့် အချိန်အတွင်း နှလုံးမှ သွေးထုတ်လုပ်သည့် ပမာဏ ကျဆင်း
သွားသဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၏ အကြောင်းပြချက် တစ်ခုအဖြစ် ပေါ်
ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် ထိုရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းပြ

ချက်ကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းပြချက် တစ်ရပ်အနေဖြင့် လည်း ခိုက်ခိုက်တုန်သည့် ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ စိုးရိမ် စရာ မလိုပါ။ ယင်းသို့ဖြစ်လာပါက ရေခွေးပူပူလေး တစ်ခွက် သောက် လိုက်ရုံဖြင့် သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်သည်။

နောက်တစ်ခု သတိပြုရန်မှာ အကြောပြင် နှိပ်နယ်မှု ပြီးပြီး ချင်း ခြေထောက် ရေဆေးခြင်း၊ ရေချိုးခြင်းတို့ မပြုမိဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အကြောပြင် နှိပ်နယ်မှု ခံထားရသော ခန္ဓာ ကိုယ်သည် အပူများ ပြန်နေသဖြင့် ထိုအပူကို ရေအေးနှင့်ထိတွေ့လိုက် ပါက အပူငုပ် အပူလျှပ်ပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့ ဖောက်ပြန်၍ အသက် အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အကြောပြင် အနှိပ်ခံ သူသည် အကြောပြင် နှိပ်နယ်ခြင်း မပြုမီ နာရီဝက် တစ်နာရီခန့်ကပင် ကြိုတင်၍ ရေချိုးထားသင့်ပါသည်။ အကြောပြင် နှိပ်နယ်ပြီး နောက်တစ်နေ့၌ကား ခါတိုင်းနည်းတူ ပုံမှန် ရေချိုးသွားနိုင်ပါသည်။

တစ်ခါက အညာက ပွဲစားတစ်ယောက် အကြောပြင်နှိပ်နယ်မှု ခံပြီးပြီးချင်း ရေချိုးသဖြင့် သေဆုံးသွားခဲ့ဖူးသည်။ နောက်တစ်ခု သာဓကမှာ ခြစ်ခြစ်တောက်ပူလောင်နေသော သဲသောင်ပြင်ကို ဖြတ် ကျော်လာသည့် အမျိုးသမီးတစ်ယောက် သဲသောင်စပ်က ချောင်းလေး ကို ဖြတ်ကူးသဖြင့် မျက်စိတွေ ချက်ချင်းနီပြီး မျက်စိမူန်လာရာ ယနေ့ အထိ ကြည့်မကောင်း ဖြစ်နေသည်။ ဤသည်မှာ အပူနှင့်အအေး၏ ဆန့်ကျင်သဘောကြောင့် ရုတ်တရက် ဖြစ်လာသော ဆိုးကျိုးများဖြစ် သည်။



အကြောပြင် ဆရာတို့ လိုက်နာ ကျင့်သုံးရမည့် အချက်များ

- အကြောပြင် ဆရာသည် ...
- ၁။ အကျင့် သီလနှင့် ပြည့်စုံရမည်။
- ၂။ သမာဓိ ရှိရမည်။
- ၃။ သည်းခံစိတ် ရှိရမည်။
- ၄။ အကြော သွေးစမ်းပညာ တတ်ရမည်။
- ၅။ ရောဂါဖြစ်ပုံ အကြောင်းစုံ သိရမည်။
- ၆။ ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်း၍ ဖြူစင်သော အဝတ် ဝတ်ရမည်။
- ၇။ နှိပ်ကွင်း နှိပ်ကွက်ကို ကျွမ်းကျင်စွာ တတ်သိရမည်။



အကြောပြင် ဆရာတို့ သိထားရမည့် အချက်များ

- ၁။ အကြောကို တိုက်ရိုက် ပြုပြင်၍ ပေးသင့် မပေးသင့် စဉ်းစားရမည်။ ယင်းအချက်ကို သွေးစမ်း အသိဉာဏ်ဖြင့် တိုက်ရိုက် ပြုပြင်ရမည် သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက်သော နည်းဖြင့် ပြုပြင်ရမည်ကို နားလည်ရမည်။ လေ ဒေါသ အဓိက ဖြစ်မှု ဖွ၍ ပေးရမည်။ သလိပ် ဒေါသ အဓိက ဖြစ်မှု ဖိဆွဲ၊ ဖိနှိပ် စသည့် နှိပ်နည်း နှိပ်ကွက်များကို သုံးရမည်။
- ၂။ မိမိပြုပြင်ရမည့် နှိပ်ကွင်း နှိပ်ကွက် အကြောကို တိတိကျကျ သိရမည်။
- ၃။ အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သော နှိပ်ကွင်း နှိပ်ကွက်နှင့် အန္တရာယ် မဖြစ်စေသော နှိပ်ကွင်း နှိပ်ကွက်ကို ခွဲခြားသိရမည်။



အကြောပြင်ဆရာနှင့် အကြောပြင်လိုသူတို့
သတိပြုရမည့် အခြေအနေများ

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းမှ သဘာဝ တုံ့ပြန်မှု လှုံ့ဆော်ရန် ညင်ညင်သာသာ ပွတ်သပ် နှိပ်နယ်ပါ။
- ၂။ နာကျင်မှု မဖြစ်စေရန် ခပ်ကြမ်းကြမ်း ခပ်ထန်ထန် နှိပ်နယ်ခြင်းမျိုး မပြုပါနှင့်။
- ၃။ ကိုယ်ခန္ဓာ တစ်သျှူးများ၊ အမျှင်များ၊ သွေးစီးဆင်းမှုများ မပျက်စေရန် အလေးချိန်ဖြင့် ဖိ၍ မနှိပ်ပါနှင့်။
- ၄။ နှိပ်ရာ၌ မိမိဖိအား ပုံမှန် ဖြစ်မဖြစ် ချိန်ဆရန်နှင့် မည်သည့်အနေအထားက ပို၍ အဆင်ပြေမည်ကို စဉ်းစားပါ။
- ၅။ တစ်ဦးတစ်ယောက်အား မည်သည့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် နှိပ်နယ် ပေးသည်ဖြစ်စေ ယင်းဖြစ်ပေါ်နေသည့် အမြင်များကို အားအင်အဖြစ် အသွင်ပြောင်းလိုက်ပါ။
- ၆။ နှိပ်နယ် ပေးသူသည် မိမိ၏ စိတ်တင်းကြပ်မှု၊ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုများကို ဖယ်ထုတ်၍ အသက်မှန်မှန်ရှူပြီး ပြုံးရွှင်သော အမူအရာဖြင့် နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ယင်းမှာ အနှိပ်ခံရသူက သင့်ကိုကြည့်ပြီး ပိုမိုပြေလျော့ သက်သာ လာစေနိုင်ပါသည်။
- ၇။ နှိပ်မည့်နေရာ တစ်ဝိုက်၌ဖြစ်စေ၊ အခြားကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ၌ဖြစ်စေ သွေးထွက်သံယို ဖြစ်နေသော် မနှိပ်သင့်။
- ၈။ နှိပ်မည့်နေရာတစ်ဝိုက်၌ ပြည်တည်နာ ရှိနေသော် မနှိပ်သင့်။
- ၉။ အရေပြားပေါ်၌ အနာဖြစ်စေ၊ အညိုအမည်း စွဲနေခြင်းမျိုး ဖြစ်စေ ရှိနေသော် မနှိပ်သင့်။
- ၁၀။ အနှိပ်ခံမည့်သူ အလွန်အမင်း စိတ်လှုပ်ရှားနေသည့်အခါ သို့မဟုတ် တဆတ်ဆတ် တုန်နေသည့်အခါမျိုး၌ မနှိပ်သင့်။
- ၁၁။ အနှိပ်ခံမည့်သူသည် တစ်စုံတစ်ရာအပေါ်၌ အာရုံစိုက်မှု

များလွန်းပြီး သာမန် အခြေအနေမျိုး မဟုတ်သော် မနှိပ်
သင့်။

၁၂။ သွေးပြန်ကြော ရောင်ရမ်းနေသူကို မနှိပ်သင့်။

၁၃။ သွေးပြန်ကြောများ ဖောင်းကြွ တွန့်ခေါက်နေသူကို မနှိပ်
သင့်။

၁၄။ သွေးကြောထဲ၌ သွေးခဲနေသူကို မနှိပ်သင့်။

၁၅။ အကြောပြင် နှိပ်နယ်ခြင်းသည် သွေးလည်ပတ်မှု အားကို
ပြင်းစေသဖြင့် အမျိုးသမီးများ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စ ပထမ
သုံးလအတွင်း၌ အနှိပ် မခံသင့်။

သို့သော် စိတ်ပူပန် သောကနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများ လျော့ပါးစေ
ရန် ဦးခေါင်း၊ မျက်နှာ၊ နဖူးတို့ကို ဖော့ဖော့ရွရွ နှစ်လိုဖွယ် ဖိနှိပ်ပေး
ခြင်းမျိုးကိုမူ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် မွေးဖွားမည့်ဆဲဆဲ၌ နာကျင်မှု
လျော့ပါးစေရန် ညင်သာသော ပြုပြင်နည်းမျိုး လုပ်နိုင်သည်။

၁၆။ အမျိုးသမီးများသည် ဓမ္မတာပေါ်နေစဉ် ရက်များအတွင်း၌
သွေးပိုမို စီးဆင်းစေသဖြင့် ထိုရက်အတွင်း အကြောပြင် နှိပ်
နယ်ခြင်း မခံယူသင့်။

၁၇။ အကြောပြင်ခြင်းသည် သွေးပြန်ကြော စီးဆင်းမှုကို မြင့်မား
စေသဖြင့် နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းသူကို ပြုပြင် မပေးသင့်။
အကယ်၍ ပြုပြင်ပေးလျှင် သွေးခုန်နှုန်း မြင့်မား၍ သွေး
ပေါင်ချိန် အတက်အကျဖြစ်ပြီး ရုတ်တရက် သွေးလန့်သွားနိုင်
သည်။

၁၈။ သွေးကြောပိတ်၊ သွေးခဲဆို့ သွေးကြော ထုံးခြင်းတို့ ဖြစ်နေ
သူများကို အကြောပြင် မပေးသင့်။ အကြောင်းမှာ ထိုသူများ
ခံစားနေရသော နေရာတွင် သွေးထောက်ပံ့မှု မလုံမလောက်
ဖြစ်နေသဖြင့် နှိပ်လိုက်လျှင် သွေးစီးဆင်းမှု မြန်လာပြီး
သွေးကြောမျှင် ကလေးများ၌ ဖြစ်စေ၊ သွေးပြန်ကြောများ၌

ဖြစ်စေ၊ သွေးခဲမှု ဖြစ်ပြီး နှလုံးသို့ သွေးစီးဆင်းမှု ထိခိုက်စေ နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

၁၉။ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် မြင့်တက်နေချိန်၌ အကြောပြင်လျှင် ရောဂါကူးစက်မှု ပိုမို ပျံ့နှံ့သွားနိုင်သည်။

၂၀။ အကြောပြင်ခြင်းသည် အပူကိုလည်း ပြန်စေသဖြင့် အဆစ် ရောင်နာရှိသူကို ပြုပြင် မပေးသင့်။ သို့သော် ညင်ညင် သာသာ ပြုပြင်ပေးခြင်းမျိုး လုပ်နိုင်သည်။

၂၁။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာ၌ ဖူးရောင်နေခြင်းမျိုး ခံစားနေရသူကို အကြောပြင် မပေးသင့်။ ဖူးရောင်နေရာ အောက်၌ ပျက်စီး နေသော တစ်သျှူးများ ရှိသည်။ ၎င်းမှထွက်လာသော အဆီများစု၍ အိတ်ကလေး ဖြစ်နေရာ ယင်းကို အကြောပြင် ခြင်းဖြင့် ထိတွေ့လိုက်ပါက ရောဂါကူးစက် ပျံ့နှံ့သွားနိုင် သည်။

၂၂။ အကြောပြင် နှိပ်နယ်ခြင်းသည် အရေပြားကို ပိုမိုယားယံစေ နိုင်သဖြင့် နှင်းခုနာနှင့် ပြည်တည်နာရှိသူကိုပြုပြင်မပေးသင့်။

၂၃။ အကြောပြင်ရာတွင် အချို့သော လိမ်းဆေးအဆီများမှာ ယားယံမှု ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် နှိပ်နယ်ရာ၌ ယင်းအဆီများကို သတိပြု၍သုံးသင့်သည်။

၂၄။ အချို့မှာ အကြောပြင်ခြင်းကြောင့် ဓာတ်မတည့်ဖြစ်ပြီး ယားယံခြင်း၊ ဖူးရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

၂၅။ မတော်တဆ သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ထားခြင်းကြောင့် အမာရွတ် ရှိနေသူများသည် အထူးခွဲစိတ် ခံယူထားခြင်းမျိုးဖြစ်ပါက ခွဲစိတ်ပြီး ၂-နှစ်အတွင်း ၎င်းနေရာကို နှိပ်နယ်မှု မခံသင့်။

၂၆။ ကြွက်သားနှင့်အဆစ်များ၌ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိထားသူကို အကြောပြင် မပေးသင့်။ ထိုသူများက အကြောပြင်လိုပါ သည်ဟု ပြောလာလျှင် အထူးကု ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြ

သခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းပါဟူ၍ လမ်းညွှန် တိုက်တွန်းပါ။

၂၇။ နှိပ်နယ် ပြုပြင်ပေးသည့် အကြောပြင် ဆရာသည် လက်တစ် ဖက်က နှိပ်နယ်ပေးနေစဉ် ကျန်လက်တစ်ဖက်က နှိပ်နယ် ခံနေရသူအပေါ်သို့ သွား၍ တင်ခြင်း၊ မှီထားခြင်း မပြုပါနှင့်။ မဖြစ်မနေ လိုအပ်မှသာ လက်တင်ခြင်း မှီခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

၂၈။ သွေးအားနည်းသူကို နှိပ်နယ် မပေးသင့်။

၂၉။ ရေချိုးပြီးစ ဖြစ်သူကို နှိပ်နယ် မပေးသင့်။

၃၀။ ခရီးရောက်ခါစ ဖြစ်သူကို နှိပ်နယ် မပေးသင့်။

၃၁။ မွေးဖွားပြီးစ သွေးနု သားနု အမျိုးသမီးကို နှိပ်နယ် မပေး သင့်။

၃၂။ အရက်လွန်စွာ မူးနေသူကို နှိပ်နယ် မပေးသင့်။

၃၃။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု လုပ်ပြီးစ ဖြစ်သူကို နှိပ်နယ် မပေးသင့်။

၃၄။ အလုပ် ပင်ပန်းနေချိန်၌ နှိပ်နယ် မပေးသင့်။



အကြောပြင်နှိပ်နယ်မှု ခံယူမည့်နေရာ ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်သည် အကြောပြင် အနှိပ်ဆရာအား ခေါ်၍ နှိပ်နယ်မှု ခံယူမည် ဆိုပါစို့။ သင် အနှိပ်ခံမည့်နေရာကို ဦးစွာ ပြင်ဆင်ဖို့ လိုပါ သည်။

ယင်းနေရာသည် လေစိမ်း တိုက်ရိုက် ထိတွေ့မည့် နေရာမျိုး မဖြစ်စေဘဲ ပုံမှန် လေဝင် လေထွက် ကောင်းသော နေရာဖြစ်ရပေ မည်။ သင့်အခန်း၌ ပြတင်းလိုက်ကာများနှင့် ကူရှင်များရှိပါက ခေတ္တ ဖယ်ထုတ် ရုပ်သိမ်းထားပါ။

အသုံးချခြင်း တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အကြောပြင် နှိပ်နယ်ပြီးသောအခါ သင့်ကိုယ်သင် ပြန်လည် သုံးသပ်ပါ။ သင့်ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး သွက်လက် ပြေလျော့၍ အကျေ နပ်ကြီး ကျေနပ်နေပေလိမ့်မည်။ နောက်တစ်နေ့ကား ထို့ထက်ပို၍ ကျန်းမာရွှင်လန်း နေပေလိမ့်မည်။



အကြောပြင်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- ၁။ ညောင်းညာ ပင်ပန်းမှုကို သင်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေနိုင် သည်။
- ၂။ သောကကို လျော့ပါး ပျက်ပြယ်စေသည်။
- ၃။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချပေးသည်။
- ၄။ ခန္ဓာကိုယ်ကို နိုးကြားအောင် ဖန်တီးနိုင်သည်။
- ၅။ သွေးစီးဆင်းမှု မြင့်မားစေ၍ ပျက်စီးသွားသော နေရာများ သို့ သွေးပို့သဖြင့် ပြန်လည် အသားတက်ရန် အထောက်အကူ ပြုသည်။
- ၆။ အစာချေခြင်းကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေ၍ အညစ်အကြေး စွန့်ထုတ်ခြင်းကို ကူညီသည်။
- ၇။ ကြွက်သား တောင့်တင်းမှုကို ပြေစေ၍ ကြွက်သားမျှင်များမှ အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှားပစ်သည်။
- ၈။ ထိခိုက်မိသည့်နေရာသို့ သွေးသန့်များ သယ်ဆောင်လာ သဖြင့် အာဟာရနှင့် အောက်စီဂျင်ကို ရရှိစေနိုင်သည်။
- ၉။ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်စေသည်။
- ၁၀။ ကိုယ်ခန္ဓာခုခံ စနစ်ကို အားဖြည့်ပေးသည်။



ဒေါသ သုံးပါးအလိုက် အကြောပြင်နည်း

- ၁။ သည်းခြေ ဒေါသ ဦးဆောင်သူဖြစ်က ဖွင့်ပေးပါ။ ဖော်ပေးပါ။ ဖွဖရွရွ ပြုပြင်နှိပ်နယ်ပါ။
- ၂။ လေဒေါသ ဦးဆောင်သူဖြစ်က လက်ဖနောင့်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ခြေဖနောင့်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ တံတောင်ဖြင့် ဖြစ်စေ လှိမ့်လှိမ့်ပေးပါ။
- ၃။ သလိပ်ဒေါသ ဦးဆောင်သူဖြစ်က ဖျက်ပေးပါ။ အကြောကို ခြေ၍ပြုပြင်ပေးပါ။
- ၄။ သန္နိပါတ်(သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်၊ တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်သော လက္ခဏာ)ဖြစ်သော် သန္နိပါတ်အလိုက် ဦးဆောင်သော အခိုက်အတန့်ကိုစွဲ၍ နှိပ်ချက် အမျိုးမျိုးပြောင်း၍နှိပ်ပါ။
ဥပမာ - လေ ဦးဆောင်ပါက လေနှိပ်နည်းအတိုင်း နှိပ်ပါ။ ထို့အတူ သလိပ် ဦးဆောင်သူဖြစ်ပါက သလိပ်နှိပ်နည်းအတိုင်း နှိပ်ပါ။ သည်းခြေ ဦးဆောင်သူ ဖြစ်ပါက သည်းခြေနှိပ်နည်းအတိုင်း နှိပ်ပါ။



အကြောင်းမဲ့ အကြောပြင် နှိပ်နယ်ခံခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

“အနာမမြင် ဆေးမတင်နှင့်” ဟူသော ဆိုရိုးစကားနှင့်အညီ ရောဂါဝေဒနာ မရှိဘဲ အကြောပြင် နှိပ်နယ်မှု မခံသင့်ပေ။ မလိုအပ်ဘဲ အကြောပြင် နှိပ်နယ်မှု ခံခြင်းသည် မဖြစ်သေးသော ရောဂါကို လာရောက်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်သည်နှင့်တူ၏။ မလိုအပ်ဘဲ အကြောပြင် အနှိပ်ခံခြင်းအားဖြင့် သွေးကြော၊ လေကြော ဖောက်ပြန် ပျက်စီးလာတတ်

၏။ သွေးကြော ပိတ်ဆို့မှုများ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဆီး၊ ဝမ်းချုပ်လာတတ်
၏။ နောက်ပိုင်း၌ အနှိပ်မခံရ မနေနိုင်အောင် အနှိပ်စွဲပြီး ဇိမ်ခံအဆင့်
ရောက်လာတတ်၏။

သို့ဖြစ်၍ “အနာရောက်လာ ဆေးရောက်ရာ” ဆိုသည့်
အတိုင်း ရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်လာမှသာ အကြောပြင်နှိပ်နယ်မှု
ခံသင့်ပေသည်။



အပူထုတ်သင့်သူနှင့် အပူ မထုတ်သင့်သူ

သာမန် အညောင်း ရောဂါရှိသူ၊ ဆီးပူငုပ်သူ၊ သာမန် သွေး
လေ မလျှောက်သူ၊ ကိုယ်လက် မအီမသာ ဖြစ်သူ၊ လေးလံ ထိုင်းမှိုင်း
သူ၊ အနည်းငယ် ဖျားနာသူ၊ သာမန် ကိုယ်လက် ကိုက်ခဲသူတို့ အပူ
ထုတ်သင့်သည်။

သို့သော် မကြာခဏ အပူထုတ်သော် သွေးလေ မှန်ကန်စွာ
မလျှောက်ရသဖြင့် သွေးကြော ပိတ်ဆို့ပြီး သွေးကြော အနေအထား
ပျက်စီးနိုင်သည်။ အကြောပိတ်ဆို့၊ အကြောကပ်၊ အကြောသေ၊
အကြောကျဉ်း၊ အကြောကျဉ်၊ ဖောရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

အထူးသဖြင့် လေအားနည်းသူ ဥသွာကိုယ်ငွေ့အားနည်းသူ၊
နှလုံးရောဂါ ရှိသူများ လုံးဝ အပူ မထုတ်သင့်။ နှလုံးအားနည်း နေချိန်၌
အပူထုတ်လျှင် သွေးသားလာမှု အရှိန်အဟုန်ကို ရပ်တန့်စေသဖြင့်
သွေးပို့ဆောင်ရာ အချက်အချာ ဖြစ်သည့် နှလုံးအိမ်ရှိ သွေးများကိုပါ
အသွားအလာ မမှန် နှေးကွေးစေ နိုင်သည်။

မူးဝေခြင်း၊ ဇက်ထိုးခြင်း စသည့် နှလုံးနှင့်ပတ်သက်သော
ရောဂါများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။



အပူထုတ်ရမည့် နေရာများ

- ၁။ ဆီးကြော။
- ၂။ တကျဉ်းကြော။
- ၃။ ပေါင်ရင်းထိပ်ကြော။
- ၄။ ပေါက်ရင်းထိပ်မှ ပေါင်တွင်းကြော တစ်လျှောက်။
- ၅။ တံကောက်သွေးအိမ်ကြော။
- ၆။ ခြေမျက်စိ သွေးအိမ်ကြောတို့ ဖြစ်သည်။
- ၁။ ဆီးကြော ။ ။ ချက်အောက် လက်လေးသစ်ခန့်၌ရှိသည်။ ၎င်းနေရာမှ အပူထုတ်လျှင် ကျဉ်ချောင်း အတွင်းသို့ အပူများ ဖြာဆင်း ကျဉ်သွားသည်။ ဆီးပူ၊ ဆီးပုပ်၊ ဆီးနီ၊ ဆီးနည်းခြင်းတို့ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။
- ၂။ တကျဉ်းကြော ။ ။ ဗဟိုချက်တိုင်၏ လက်ဝဲဘက် လက်တစ်လုံးခန့်၌ ရှိသည်။ စမ်းကြည့်လျှင် သွေးတဒိတ်ဒိတ် တိုးနေမည်။ ၎င်းနေရာမှ အပူထုတ်လျှင် အောက်ဘက်သို့ အပူများ ဖြာဆင်းသွားသည်။ အိပ်မပျော်သူများ အိပ်ပျော်စေနိုင်သည်။ လေဦးဆောင်သော နှလုံးဖြစ်ပါက နှလုံးမှန်ကန်စေနိုင်သည်။
- ၃။ ပေါင်ရင်းထိပ်ကြော။ ။ ပေါင်ရင်း နှစ်ဖက်ထိပ်၌ စမ်းကြည့်လျှင် သွေးတဒိတ်ဒိတ် တိုးနေသည်ကို သိနိုင်သည်။ များသောအားဖြင့် ထိုနေရာ၌ အပူထုတ်ကြ၏။
- ၄။ ပေါင်ရင်းထိပ်မှ ပေါင်တွင်းကြော တစ်လျှောက်။ ။ ပေါင်တွင်း သွေးကြောအိမ်၌ စုဝေးနေသည့်နေရာသည် သွေးအား လေအား လွန်စွာ အားရှိသော နေရာဖြစ်၏။ ၎င်းနှင့်ဆက်စပ်ရာ ပေါင်တွင်းကြော တစ်လျှောက် ဒူးအထက်ထိ အပူထုတ်လျှင် အပူထွက်နိုင်သည်။

လေးသွားခြင်း၊ ယိုင်သွားခြင်း၊ ခြေလက် သေသွားခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

ထို့ထက်ပို၍ ဖိနှိပ်ထားလျှင် နှလုံးသွေးကြော ရပ်ခြင်း၊ ဦးနှောက် ပျက်စီးခြင်းတို့အထိ ဖြစ်လာပြီး အသက်ကိုပင် အန္တရာယ် ရှိနိုင်သည်။

အထူးသဖြင့် အကြောပြင် ဆရာသည် နှလုံးရောဂါ ရှိသူ၊ သွေးအားနည်းသူတို့ကို အကြောပြင် နှိပ်နယ်ရာ၌ ရှောင်ရှားရမည့် အရေးကြီးသော အကြောဖြစ်သည်။



မေ့ကြောနှိပ်ကွက် ကောင်းသည့် အချက်များ

မေ့ကြောကို နှိပ်နယ် ပြုပြင်ခြင်းအားဖြင့် -

- ၁။ တစ်ကိုယ်လုံး သွေးလေ မလျှောက်သူများ သွေးလမ်း လေလမ်း ပွင့်သွားနိုင်ခြင်း။
- ၂။ အာရုံကြော အားနည်းသူများ လန်းဆန်း အားရှိလာခြင်း။
- ၃။ ကိုယ်လက် ပေါ့ပါး သွက်လက်ခြင်း။
- ၄။ ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်၊ ခေါင်းလေး၊ ဇက်ကြောတက် အမြန် ပျောက်ကင်းခြင်း။
- ၅။ အကြောသေ၊ အကြောကပ်၊ အကြောကိုက် ရောဂါများ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းခြင်း။
- ၆။ အာကာသ ပိတ်၍ ချွေးမထွက်၊ ချွေးငုပ်သူများ အာကာသ ပွင့်၍ ချွေးထွက်လာခြင်း။
- ၇။ အခိုးပွင့်သဖြင့် မျက်စိ ကြည်လင်လာခြင်း။
- ၈။ တပိုင်ပိုင် တတွေတွေ အတွင်းဖျား၊ ငုပ်ဖျား၊ ဖျားနေသူများ လျင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းခြင်း။



- ၉။ အမှတ်သညာ ကောင်းလာခြင်း။
- ၁၀။ စိတ်ကြည်လင် လန်းဆန်းခြင်း ဟူသော ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။

ဤသို့ မေ့ကြောကို စက္ကန့်အနည်းငယ်မျှ ဖိနှိပ်ပြုပြင်ရုံဖြင့် ဖော်ပြပါ ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း အကျိုးနှင့်အပြစ် ဒွန်တွဲနေသည်ဖြစ်ရာ မလိုအပ်သော ဆိုးကျိုးများ မဖြစ်စေရန် အထူး သတိပြု၍ ပြုပြင် နှိပ်နယ်သင့်သည်။

သာမန် အကြောပြင် ပညာ တတ်ရုံဖြင့် ယင်းမေ့ကြောကို မပြင်သင့် မနှိပ်သင့်။ အကယ်၍ ယင်းမေ့ကြောကို ပြုပြင်မှ ပျောက် ကင်းမည်ဆိုသည့်တိုင် ချက်ချင်း ပြုပြင်မပေးဘဲ နီးစပ်ရာ အကြောများ ကိုသာ အကြိမ်ကြိမ် ပြုပြင်ပေးသင့်သည်။

ထိုသို့ အကြိမ်ကြိမ် ပြုပြင်၍ မထူးခြားမှသာ မေ့ကြော (မူလ သွေးလွှတ်ကြော)ကို ပြုပြင်သင့်သည်။



မေ့ကြော ဖြေနည်း

ကိုယ်ခံအင်အား နည်းခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာကြောင့်လည်းကောင်း၊ အကြောပြင် ဆရာ၏ ဖိနှိပ်ထား မှု အချိန်ကြန့်ကြာခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ မူးခြင်း၊ မေ့မြောခြင်း၊ သတိလစ်သွားခြင်း၊ စကား မပီမသ ထစ်ထစ်အအ ဖြစ်သွားခြင်းတို့ ဖြစ်လာပါကလည်း လည်တိုင်ရင်းတွင်းရှိ ဦးခေါင်းပိုင်း ဦးနှောက်သို့ သွားသည့် သွေးလွှတ်ကြောကို ပြုပြင်ထိန်းပေးသော ကုတ်ဟီးကြော ကို ဖိနှိပ်ပေးခြင်းဖြင့် မေ့ကြောနှိပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးဆက်များကို လျင်မြန်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။





ရနံ့ဆီဖြင့် အကြောပြင် နှိပ်နယ်ခြင်း

ရောဂါတစ်ခု ပျောက်ကင်းရန်အတွက် ရနံ့မွှေးဆီဖြင့် လိမ်းသပ် နှိပ်နယ် အကြောပြင်နည်းကို ဆွီဒင်လူမျိုး အကြောပြင် ပညာရှင်များက အစပြုခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

၁၈ ရာစု၌ စကင်ဒီနေဗီးယန်းပီတာ ဟင်းရစ်လင်း Peter Hentikling ဆိုသူက လူတစ်ယောက်အဖို့ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာ သန်စွမ်းစေရန်အတွက် သွေးလည်ပတ်မှု စနစ်ကို ပြုပြင်ရန်နှင့် ကိုယ်နေဟန်ထား တိုးတက် ကောင်းမွန်စေရန် အဓိကကျကြောင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားခဲ့သည်။

ထို့နောက် တစ်ဆက်တည်းမှာပင် ရနံ့မွှေးဆီကို အသုံးပြု၍ အကြောပြင် နှိပ်နယ်ခြင်းလည်း တွင်ကျယ်လာသည်။ နှိပ်နယ်ရာ၌ ရနံ့ဆီဖြင့် ပေါင်းစပ်၍ ပြုပြင်နှိပ်နယ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အား ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော ဖြေလျော့မှုကို ဖြစ်စေသည့်ပြင် ပို၍လည်း လန်းဆန်းလာသည်ကို တွေ့လာကြသည်။ Aromatherapy ဆီမွှေးဖြင့် လိမ်းသပ် နှိပ်နယ်ခြင်းတွင် ထိုအနံ့က အာရုံခံ နာဗ်ကြောများမှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေ၊ နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့်ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံးရှိ အကြောများသို့ ပျံ့နှံ့သွားပြီး ဦးနှောက်သို့ လျင်မြန်စွာ ရောက်သွားသည်။

ယင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်လှုပ်ရှား ခံစားမှုအပေါ် ကိုယ်ခန္ဓာက လျင်လျင်မြန်မြန် ပြန်လည်၍ တုံ့ပြန်ပေးသည်ဆိုသော အချက်ကို ပြသခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

Physiotherapists ဗဟို၌ ကုထုံး ဆရာများသည် မိမိတို့၏ လက်ဖြင့် အကြောအဆစ်များကို လှုပ်ရှားပေးသည်သာမက နှိပ်နယ်ခြင်း၊ အပူဓာတ် ရောင်ခြည်ဖြင့် ကုသခြင်း၊ လေစုပ်စက်ကို အသုံးပြု၍ ဖိသပ်ခြင်း၊ လက်လှည့်ကိရိယာဖြင့် နှိပ်နယ်ခြင်း၊ လျှပ်စစ်တုန်ခါကိရိယာ အသုံးပြု၍ နှိပ်နယ်ခြင်း နည်းတို့ကိုပါ အသုံးပြုလာကြသည်။



ယင်းစနစ် အားလုံးသည် သွေးလည်ပတ်မှုကို ကောင်းစေ သဖြင့် နာကျင်နေသော အဆစ်အမျက်များနှင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ပျောက်ကင်းစေရန် ထိရောက်သော နည်းများ ဖြစ်ကြသည်။

မြန်မာ့အကြောပြင် ပညာရှင် အချို့ကမူ အကြောပြင်နှိပ်နယ် ရာ၌ နှမ်းဆီ သို့မဟုတ် နှမ်းဆီ၊ ပရုတ်၊ လေးညှင်း၊ မင်သော်တို့ ပေါင်းစပ်ထားသော လိမ်းဆေးရည်ကို အသုံးပြု၍ နှိပ်နယ်ကြသည်။

မည်သည့်အဆီကို အသုံးပြု၍ နှိပ်နယ်သည်ဖြစ်စေ ခန္ဓာ ကိုယ် အကျိုးသက်ရောက်မှုကား သူ့နည်း သူ့ဟန်နှင့်သူ အထောက် အကူပြုကြသည်သာ ဖြစ်သည်။

ရနံ့မွှေးဆီကို သုံးရာ၌ ကာယကံရှင်က လက်မခံနိုင်သော အနေအထားမျိုးရှိပါက မသုံးသင့်ပေ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ ပထမ သုံးလအတွင်း၌ ရနံ့မွှေးဆီကို သုံး၍ နှိပ်နယ်မှု မခံသင့်ပေ။ မိခင်လောင်းထံမှ ပျံ့နှံ့ စိမ့်ဝင်လာသည့် ရနံ့မွှေးဆီများသည် မိခင်လောင်း၏ သွေးကြောများ မှ တစ်ဆင့် ပဋိသန္ဓေ ကလေးငယ်ထံသို့ ရောက်သွားပြီး ကလေး အတွက် အန္တရာယ် မကင်းသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အချို့ ရနံ့မွှေးဆီ များမှာ အခွံမာ သစ်သီးမှ ထုတ်လုပ်ထားသဖြင့် ကလေးများအဖို့ ဓာတ်မတည့်မှု ဖြစ်စေနိုင်သည်။



ရနံ့ကုထုံးနှင့်ကျန်းမာရေး

သင်းပျံ့ပျံ့ ပန်းရနံ့များကို အခြေခံ၍ ရေမွှေးအဖြစ် ထုတ် လုပ်ခဲ့သည်မှာ ရှေးနှစ်ပေါင်း ၅၀၀၀ ကျော်၊ အီဂျစ်၊ ဘေဘီလုံစသော ခေတ်များ ကတည်းက ဖြစ်၏။

ရှေးခေတ် တရုတ်နိုင်ငံနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့၌လည်း အမွှေးနံ့သာ လိမ်းကျံခြင်း၊ အမွှေးနံ့ဖြင့် နတ်ဘုရားအား ပူဇော်ခြင်းတို့ ပြုခဲ့ကြ၏။ ရှေးခေတ် အမွှေးနံ့သာ အသုံးနှင့်ပတ်သက်၍ အီဂျစ်နိုင်ငံ၌ ဟီတီဖာ ဘုရင်မ၏ ပီရမစ် ဂူသင်္ချိုင်း၊ တူတန်ခမန် ဘုရင်လေး၏ ဂူသင်္ချိုင်းများကို ရှာဖွေတူးဖော်ကြည့်ရာ၌လည်း အကောင်း ပကတိ အတိုင်း အနံ့အသက်ရှိနေသော နံ့သာခဲ၊ နံ့သာဆီများကို တွေ့ရသည်။

အီဂျစ်တို့သည် ရေမွှေးကို ခန္ဓာကိုယ် အလှပြုပြင်ရာ၌ သာမက ဘုရားဝတ်ပြု ပူဇော်ရာ၌လည်းကောင်း၊ ရုပ်အလောင်းများ မပုပ် မသိုးအောင် မိမိအဖြစ် စီမံရာ၌လည်းကောင်း သုံးကြ၏။ ထို့ပြင် မိမိတို့အိမ်သို့ ရောက်လာသော ဧည့်သည်ကိုလည်း ရေမွှေး လောင်း၍ ခရီးဦး ကြိုဆိုလေ့ရှိကြ၏။

ဂရိနှင့်ရောမ လူမျိုးတို့သည်လည်း ရေမွှေးကို အမြတ်တနိုး သုံးကြ၏။ သမ္မာကျမ်းစာ၌လည်း အရှေ့တိုင်းက ပုရောဟိတ် ဆရာကြီးများသည် ခရစ်တော် ဖွားမြင်တော်မူရာသို့ ရောက်လာပြီး လောပန်၊ မုရန် ဟုခေါ်သော နံ့သာအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ပူဇော်ကြောင်း ဖော်ပြထား၏။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ပုဂံခေတ်၌ စန္ဒကူး အမွှေးနံ့သာ အသုံး စတင်လာ၏။ ပုဂံခေတ် သက္ကရာဇ်(၅၈၅)ခုတွင် တည်သည့် လေးမျက်နှာ ဘုရား ကျောက်စာ၌ စန္ဒကူးဖြူ၊ စန္ဒကူးနီတို့ဖြင့် ပြုလုပ် ထားသော ကြုတ်၌ သရီရဓာတ်တော်တွေထည့်၍ ဌာပနာထား ကြောင်း ရေးထိုးထားသည်။ အင်းဝ ခေတ်သို့ ရောက်သောအခါ နံ့သာ မျိုးသာမက ကတိုးရည်များကိုပါ သုံးလာကြ၏။

ကတိုးရည်ဆိုသည်မှာ အနံ့မွှေးသည့် ဆေးဖက်ဝင် ပစ္စည်း ငါးမျိုးဖြစ်သော ကတိုးစစ်၊ ကြောင်ကတိုး၊ တွင်းနက်ကတိုး၊ သက်ရင်း ကတိုး၊ ကွမ်းကတိုး တို့၏ အရည်ဖြစ်၏။

ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အင်းဝခေတ် ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ ရေးစပ်

သော တောင်တွဲတွန့် ရတုတွင် “လက်ဖျား နဒီရောင်၊ လှတန်ဆောင်မှု၊ မျက်တောင် ကော့ညွတ်သေး၊ စုတ်ဖြင့်ရေးသို့၊ ကြိုင်အေး ကတိုးရည်၊ ထုံမျိုးကြည်၍၊ နတ်ပြည် မိုးသူဇာ၊ ပျံကျလာသို့... ” စသည်ဖြင့် ဝဏ္ဏပဘာ ကလျာ၏ ကိုယ်၌ ကတိုးရည် လိမ်းကျထားကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။

ကုန်းဘောင်ခေတ်သို့ ရောက်သောအခါ ပြည်တွင်းဖြစ် အမွှေးနံ့သာများသာမက နိုင်ငံခြားဖြစ် အမွှေးနံ့သာများပါ ဝင်ရောက်လာ၏။ ယင်းနှင့်ပတ်သက်၍လည်း ရွှေတောင်နန္ဒသူက မွေ့နန်းရကန်၌ “အကျော်၊ စံမွှာ၊ နံ့သာနှင်းရည်၊ ထည့်သည်ဖန်အိုး၊ ဘူးရိုင်းမျိုးနှင့်၊ အဖိုးမမျှ၊ ဂုဏ်က တခြား ... စသည်” ဖြင့် စပ်ဆိုထား၏။

နံ့သာကို အချို့က လေးမျိုး၊ အချို့က ငါးမျိုးဟု ဖော်ပြသည့် ပြင် အမျိုးအမည်များလည်း မတူကြပေ။ မာဂဓ အဘိဓာန်၌ ကံကုမံ၊ လေးညှင်း၊ ကမျဉ်း၊ တောင်ဇလပ်တို့ကို နံ့သာလေးမျိုးဟု ပြဆို၏။ အချို့ကမူ ကရမက်၊ အကျော်၊ နံ့သာဖြူ၊ နံ့သာနီ၊ စမွှာ (စကားနှစ်) တို့ကို နံ့သာငါးမျိုးဟု ဆို၏။

နံ့သာဆီမွှေးတို့၏ အကျိုးအာနိသင်နှင့်ပတ်သက်၍ ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း၌ “ပန်းတို့ဖြင့် ထုံအပ်သော ဆီမွှေး၊ နံ့သာဖြူဆီ၊ ကရမက် အစရှိသော ဆီမွှေးတို့ဖြင့် ကိုယ်လက် အင်္ဂါတို့ကို လိမ်းနယ်ခြင်းသည် လေနာ၊ သလိပ်နာ၊ နှလုံးနာ၊ ပင်ပန်းခြင်းတို့ကို ငြိမ်းစေနိုင်၏။ အားကြီး၏။ ချမ်းသာ၏။ အထူးအားဖြင့် ဦးခေါင်း၊ နား၊ ခြေထောက်တို့၌ အမြဲ လိမ်းနယ်အပ်၏။ ဦးခေါင်း၊ ဆံပင်တို့ကို ဆီမွှေးလိမ်းခြင်းသည် ဣန္ဒြေ အလုံးစုံကို၊ ပြည့်ဖြိုးစေတတ်၏။ မျက်စိကြည်လင်၏။ ဦးခေါင်း၌ ရောဂါ မဖြစ်နိုင်။ ဆံပင်များဖြင့် ရှည်ခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်း၊ နယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကုန်သည်” ဟု ပြဆိုထား၏။

ရနံ့ကုထုံးသည် ယခုမှ အသုံးတွင်လာသည် မဟုတ်။ ဘုရားရှင်သည်ပင် ရနံ့ကုထုံး သုံးတော်မူခဲ့၏။ အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရား

သည် သီတ ပထဝီဓာတ် လွန်ကဲပြီး ခန္ဓာကိုယ် တောင့်တင်း ခိုင်မာ၍
ဂရုရုပ်နာ ခံစားရလေ၏။ ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်က ညီတော်အာနန္ဒာ
အားခေါ်၍ ဥဏှဝါယော အာကာသ လွန်သည့် ဝမ်းလျှောဆေး
သုံးဆောင်လိုကြောင်း မိန့်သည်။ ထိုအခါ အရှင်အာနန္ဒာက ဆရာဇီဝ
ကအား ပြောကြားရာ ဆရာဇီဝကက ဆေးတို့ဖြင့် ထုံအပ်သော ကြာ
သုံးလက်တို့ကို ဘုရားရှင်အား ကပ်လှူ၍ နမ်းရှူစေခြင်းဖြင့် ဘုရားရှင်
၏ စမြင်းဒေါသ သက်လျှော့ခဲ့ရလေ၏။

သုတေသန တစ်ခုအရ နံ့သာဆီသည် ဘက်တီးရီးယားပိုး
အမျိုးမျိုးကို နှိမ်နင်းနိုင်သော သတ္တိနှင့် နံ့သာဆီကို အရေပြားပေါ်၌
သုတ်လိမ်းလျှင် အရေပြားထဲသို့ စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့မှုနှုန်းသည် အခြားဆီများ
လိုက်မမီအောင် အားကောင်းကြောင်းလည်း တွေ့ရသည်။ အထူး
သဖြင့် နံ့သာဆီသည် အရေပြား ကလာပ်စည်းများကို နုပျိုသန်စွမ်း
စေသဖြင့် နံ့သာဆီလိမ်းခြင်း၊ သောက်ခြင်းတို့သည် အရွယ်ကို တင်စေ
သည်။ အချို့ ရေမွှေးနံ့သာဆီများသည် အရေပြား ကလာပ်စည်း
သာမက ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော ကလာပ်စည်းများကိုပါ တိုးပွား
ထက်သန်စေနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် နံ့သာဆီ၊ ရေမွှေး သုံးခြင်းသည် စိတ်ရောကိုယ်ပါ
နုပျိုစေနိုင်သော ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ နံ့သာဆီသည် သွေးဖြူဥ၏
ရောဂါပိုးများကို တိုက်ခိုက်နိုင်သော စွမ်းရည် ရှိသလို သွေးဖြူဥ
တိုးပွားနှုန်းကိုလည်း မြင့်မားစေသည်။ ထို့ပြင် ကိုယ်ခံ စွမ်းအားကို
လည်း တိုးစေသည်။ အဆိပ်ဖြေနိုင်သော စွမ်းရည်လည်း ရှိသည်။
အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ သွေးကြော၊ ပြန်ရည်ကြော၊ အာရုံကြောများ
ကိုလည်း ထက်သန်စေသည်။

ယခုအခါ နံ့သာအမျိုးပေါင်း ၅၀ ခန့်ကို နံ့သာကုထုံး (ရနံ့
ကုထုံး)အဖြစ် သုံးစွဲနေကြသည်။ ရောဂါ အတော်များများကိုလည်း
နံ့သာဆီ တစ်မျိုးတည်းသုံး၍ ကုသနိုင်ကြောင်းလည်း တွေ့လာကြ

mgyoe.com

သည်။ နံ့သာဆီ၌ ဓာတုဗေဒ တည်ဆောက်ပုံ အလွန်ရှုပ်ထွေးသော ဓာတု ခြပ်ပေါင်းတွေ များစွာပါဝင်နေ၏။ အချို့မှာ ယနေ့အထိ အမျိုးအမည် သတ်မှတ်ခြင်း မပြုနိုင်သေးသော ခြပ်ပေါင်းတွေ ရှိနေသေး၏။

ယခုအခါ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ အတော်များများ၌ ကျန်းမာရေးအတွက် ရနံ့ဆီ အခြေခံသော ရနံ့ကုထုံးကို အသုံးပြုလာကြပြီ ဖြစ်သည်။



အကြောပြင်ဆရာနှင့် သွေးစမ်းပညာ

အကြောပြင် ဆရာသည် ခန္ဓာဗေဒ ဆိုင်ရာ သွေးစမ်းအတတ်ပညာကိုလည်း နားလည် ထားသင့်ပေသည်။

- သွေးစမ်း သွေးကြည့်၊ နှစ်ပါးရှိ၊ တွေ့မည့်ဝေဒနာ။
- လက်မ၊ရင်းကို၊ သွေးစမ်းဆို၊ ကြည့်ကို လက်သည်းမှာ။
- အိမ်အတွင်းတွင်၊ ကြည့်လိုလျှင်၊ ထဲမြင် တံခါးမှာ။
- ပြည့်ဝကြည်လင်၊ သွက်လက်လျှင်၊ ယူငင် ခန့်ကျန်းမာ။
- ထိုသုံးပါးနက်၊ တစ်ချက်ချက်၊ ယွင်းပျက် မကျန်းမာ။

သွေးစမ်းပညာ၌ သွေးစမ်း၊ သွေးကြည့်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။ သွေးကြည့်ရာ၌ လက်သည်းနှင့် မျက်ခမ်းကို ကြည့်ရသည်။ လက်သည်းသည် ခန္ဓာအိမ်ထဲ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ရောဂါကိုကြည့်ရန် ပြတင်း တံခါးနှင့်တူ၏။ လက်သည်း၌ သွေးအပြည့်အဝ တည်ရှိမှု သဏ္ဍာန်၊ အသွေး အရောင်အဆင်း၊ လှုပ်ရှားဟန်တို့ကို ကြည့်၍ စစ်ဆေးရ၏။

လက်သည်း၌ သွေးအပြည့်အဝရှိခြင်း၊ ထိုသွေးသည် ကြည်လင်သန့်ရှင်းခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှု သွက်လက်ခြင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံသူ၏ လက်သည်းကို တွေ့ရပါက ထိုသူကို ကျန်းမာသူဟု မှတ်ယူနိုင်၏။

● ကြံ့ခိုင်လေဘိ၊ သမာဓိ၊ တည်ရှိ ကြီးစားပါ။

● စောင်းကြိုးအလား၊ စမ်းပါများ၊ ထင်ရှား ဝေဒနာ။

သွေးစမ်း ပညာသည် သမာဓိ ဉာဏ်ရှင်တို့ တီထွင်ထား သဖြင့် သွေးစမ်းသပ်ရာ၌ စိတ်ကို သမာဓိရှိရှိဖြင့် စမ်းရမည်။ ထိုအခါ ရောဂါ လက္ခဏာက မိမိအား မပြောသော်လည်း ပြောဘိအလား ဖြစ်လာမည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျွမ်းကျင်စွာ တီးခတ်တတ်သော စောင်းဆရာ၏လက်သံသည် စောင်းကြိုးက စကားပြော နောက်သကဲ့သို့ အသံကွဲပြားစွာ မည်လာမည်ဖြစ်၏။ သွေးစမ်းပါ များလေလေ အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက်လာလေလေဖြစ်ပြီး တဖြည်းဖြည်း နားလည် လာမည်ဖြစ်၏။

● အကြောလိပ်ကို၊ စွဲ၍ဆို၊ သွေးကို မှတ်ကြရန်။

● ကျား-ယာ၊ မ-ဝဲ၊ အစဉ်တွဲ၊ ယူမြဲ အပြန်အလှန်။

● သွေးနှင့်ကား၊ လေ၊ ထိုနှစ်ထွေ၊ ဆိုပေ အပြန်အလှန်။

● တြိဒေါသ၊ စဉ်တိုင်းကျ၊ လောက အစဖန်။

သွေးစမ်းရာ၌ အကြောအား သန်ရာကို စမ်းရမည်။ စမ်း သောလက်၏ လက်မ၊ရင်း လက်ယာဘက်သည် သွေးကြောမည်၏။ လက် သန်းရင်း လက်ဝဲဘက်သည် လေကြောမည်၏။ တစ်နည်း လက်ယာဘက် လက်၏ လက်မ၊ရင်းသည် လေကြောမည်၏။ အမျိုး သမီးဖြစ်မှု အပြန်အားဖြင့် မှတ်ယူရာ၏။

ဥပမာ လက်ဝဲဘက် လက်မ၊ရင်းသည် သွေးကြောမည်၏။ လက်ဝဲဘက် လက်သန်းရင်းသည် လေကြောမည်၏။ တစ်နည်း လက်ဝဲဘက် လက်မ၊ရင်းသည် သွေးကြောမည်၍ လက်ယာဘက် လက်မ၊ရင်းသည် လေကြောမည်၏။

● သွေးစမ်းလိုလျှင်၊ နံနက်တွင် ကြည်လင် ခွန်အားရှိ။

● အကြောသွေးအား၊ လန်းဆန်းများ၊ တက်ငြား အချိန်ရှိ။

● ဖွဖွကစား၊ ငြိမ်၍ထား၊ လေးပါး အစဉ်သိ။

⊗ အရေးကြိုက၊ နေ့နှင့်ည၊ ခွဲရ ချိန်မရှိ။

⊗ ဧကာဒသာ၊ ချိန်ကာလာ၊ ရှောင်ကြ ပညာရှိ။

သွေးစမ်းလိုသူသည် နံနက်ပိုင်းတွင် စမ်းသပ်ခံရာ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နံနက်ပိုင်းသည် သလိပ် ဥတုဖြစ်သော်လည်း တက်ဥတုသို့ ဦးတည်ချိန် ဖြစ်ခြင်း၊ ဓာတ်ရှစ်ပါးတို့ တက်ကြွလန်းဆန်း ချိန်ဖြစ်ခြင်း၊ မလ(အညစ်အကြေး)များ ပွင့်လန်းချိန်ဖြစ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာ လန်းဆန်း စိတ်ကြည်လင်နေချိန် ဖြစ်သဖြင့် အကြောနှင့်သွေးတို့၏ မှန်ကန်မှုကို ရယူနိုင်ဆုံး အချိန်ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

သွေးစမ်းလိုသူသည် ၎င်း၏လက်ကို ဆင်စွယ်ပမာ ခပ်ညွတ် ညွတ်ထားရမည်။ လျော့လွန်း ကြီးလွန်း မဖြစ်စေရ။ အလွန် တင်းတင်း ကြီးလည်း မထားရ။ ထို့နောက် သွေးစမ်းပေးမည့် ဆရာက မိမိ၏ လက်သုံးချောင်းဖြင့် လက်မ၊ရင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်ကို ဖိ၍ စမ်းရ မည်။ ဟိုရွှေ့ သည်ရွှေ့ ကစား၍ စမ်းပြီးနောက် ဆက်၍ ငြိမ်သက်စွာ သမာဓိရှိရှိဖြင့် ရောဂါ ပေါ်လာ မြင်လာသည်အထိ ကြိုးစား စမ်းရ မည်။

သွေးစမ်းချိန်သည် နံနက်ပိုင်းတွင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သော် လည်း အရေးကြိုလာပါက အချိန်မရွေး စမ်းသပ်ရမည်။ သို့သော် အကြော မစမ်းသပ်ရသော အချိန်ကာလများကိုလည်း သိထားဖို့ လို သည်။

ယင်းတို့မှာ -

- ၁။ ဆီ စသည် လိမ်းကျံထားချိန်။
- ၂။ အိပ်ပျော်နေချိန်။
- ၃။ အစာ စားနေချိန်။
- ၄။ အစာ စားပြီးချိန်။
- ၅။ ဆီသောက်ပြီးချိန်။
- ၆။ သွေးထုတ်ခြင်း စသည်တို့ ပြုပြီးစ အချိန်။

- ၇။ ရေချိုးပြီးစ အချိန်။
- ၈။ ဆာလောင် မွတ်သိပ်နေချိန်။
- ၉။ အလွန်ပူသော အာဟာရကို စားသုံးချိန်။
- ၁၀။ ဖို+မ ဆက်ဆံမှု ပြုပြီးစ အချိန်။
- ၁၁။ ကိုယ်လက် ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ချိန်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

သွေးစမ်းခြင်းသည် အကြောကို စမ်းသပ်သည့် ပညာဖြစ်၍ ထိုစမ်းသပ်သော အကြော၌ ဒဏ်ရာ ရှိမရှိကိုလည်း သိရမည်။ ထို့ပြင် ဓားဒဏ်ရာ၊ အရိုးကျိုးခြင်း၊ အနာပေါက်ခြင်း၊ အကြော အစားထိုးထားခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်ထားခြင်း ရှိမရှိတို့ကိုလည်း သိထားရမည်။

ထို့ပြင် ဝေဒနာရှင်ကို ရောက်လာလာခြင်း သွေးစမ်း မပေးရ။ ဝေဒနာ ရှင် အိမ်မှထွက်လာစဉ် ခိုက်ရန်ဒေါသ ဖြစ်မဖြစ်၊ အန္တရာယ် ကြိုမကြို စသည်တို့ကိုလည်း မေးမြန်းခြင်း၊ အကဲခတ်ခြင်းတို့ လုပ်ဖို့ လို၏။ အကြောင်းမှာ စိတ်ချောက်ချား မှု ခံစားရပါက သွေးလှုပ်ရှားမှု ဖြစ်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

အကြော စမ်းပေးမည့်သူသည် မိမိသန်သောလက်ဖြင့် (လက်ယာ-လက်ဝဲ)၊ ယောက်ျား ဖြစ်ပါက လက်ယာလက်၊ မိန်းမ ဖြစ်ပါက လက်ဝဲလက်ကို ဦးစွာ စမ်းသပ်ပြီးနောက် ကျန်လက်တစ်ဖက်ကို စမ်းသပ်ရမည်။ ထို့နောက် ဦးစွာ စမ်းသပ်သည့် လက်ကို တစ်ဖန် ပြန်၍ စမ်းသပ်ခြင်းဖြင့် မှန်ကန်သော အသိဉာဏ် ရနိုင်ပေသည်။

သွေးစမ်းရာ၌ ဝေဒနာရှင်၏ လက်ကို ခပ်ညွတ်ညွတ်ထား၍ လက်ကောက်ဝတ်ကို အနည်းငယ် ကော့နေစေရမည်။ ထို့နောက် သွေးစမ်းပေးမည့်သူက မိမိ၏လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဝေဒနာရှင်၏လက်ကို ကိုင်လျက် လက်တစ်ဖက်ဖြင့် သွေးကို စမ်းရမည်။ သွေးစမ်းပေးသူ ကိုင်သော လက်ဝါးသည် ဝေဒနာရှင်၏ လက်ဖဝါးနှင့် လက်ဖဝါးခြင်း ထိအောင် ကိုင်တွယ်ရမည်။

သွေးစမ်းသောအခါ ဦးစွာ ခပ်ဖွဖွ ဖွ၍ဖွ၍ စမ်းရ၏။

ထို့နောက် အနည်းငယ် တိုး၍ တိုး၍ ဖိပြီး စမ်းရ၏။ သွေးစမ်းပေးသော ဆရာက မိမိ၏လက်ကို ဝေဒနာရှင်၏ အကြောပေါ်၌ ရှေ့နောက် လက်ဝဲ လက်ယာ အနည်းငယ် ရွှေ့၍ စမ်းရမည်။ ပြတ်သားတိကျသော အကြော အနေအထား၊ သွေး အနေအထား တွေ့လာပါက လက်ကို ငြိမ်ငြိမ် ထားလိုက်ရမည်။

စမ်းသောလက်သည် ပထမ အကြောပေါ် တင်ခြင်း၊ ပွရွလှုပ်ရှား လေ၏ သဘောသွား တိုးဟန်ကို တွေ့ရ၏။ ပန်းနာရောဂါနှင့် လက်မောင်းကိုက်ခြင်းတို့၌ ပို၍ ထင်ရှား၏။

ဒုတိယ အနည်းငယ် စမ်းသောလက်ကို နှိမ့်ချ စမ်းရ၏။ သည်းခြေ လက္ခဏာ တွေ့မည်ဖြစ်၏။ သွေးတက်ခြင်း၊ မူးခြင်း၊ သွေးအန်၊ အဖျားရောဂါတို့၌ ပို၍ ထင်ရှား၏။

တတိယ ထို့ထက် စမ်းသော မိမိ၏ လက်ဖြင့် ဖိ၍ စမ်းရ၏။ သလိပ် လက္ခဏာတွေ့မည် ဖြစ်၏။ သွက်ချာပါဒ၊ ထုံနစို၊ အပူလျော့ သောအဖျား(မန္တဖျား) စသည်တို့၌ ပို၍ ထင်ရှား၏။

သွေးစမ်းပညာ လေ့လာသူသည် အစ၌ ရောဂါ ဝေဒနာ အရပ်ရပ်ကို သိမည် မဟုတ်သော်လည်း နောက်ပိုင်း၌ တိကွ သို့မဟုတ် မန္တဟူ၍ ကွဲပြား သိမြင်လာမည် ဖြစ်သည်။

ဤကား အရှင်နာဂသိန် ပြုစုသည့် “ဗိန္ဒော ဆေးပညာ အမြဲတေသင်တန်း ဥပဒေသကျမ်း” မှ လိုရင်းအချုပ် ကောက်နှုတ်၍ အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကျယ်သိလိုမှု ၎င်းကျမ်းနှင့် ဒေါက်တာ ဆရာမြင့်(စကြာမင်း) ပြုစုသည့် တိုင်းရင်းဆေးပညာ အခြေခံဓာတ်ပစ္စည်းများနှင့် သွေးစမ်းကျမ်းတို့ကို ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်ပါသည်။



အကြောင်းပြင် ဆရာတို့ သိထားသင့်သော အခြေခံ ဆေးပညာရပ်

အကြောင်းပြင် ဆရာသည် ဆေးကုသသော ဆရာ မဟုတ်စေကာမူ အပူနာ၊ အအေးနာလောက်ကိုတော့ တီးမိ ခေါက်မိ တတ်သိထားဖို့ လိုပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆေးပညာ၏ အခြေခံဖြစ်သော အပူနာ၊ အအေးနာတို့၏ လက္ခဏာများကို ဖော်ပြလိုပေသည်။

အပူနာ၏လက္ခဏာများ -

- ၁။ ခြေဖျားအေးခြင်း၊
- ၂။ ဆီးနီ၊ ဆီးဝါခြင်း၊
- ၃။ ဆီးနည်းခြင်း၊
- ၄။ ယောက်ျားတွင် လက်ဝဲဘက်၊ မိန်းမတွင် လက်ယာဘက်၌ ရောဂါတိုးခြင်း၊
- ၅။ စကား အလွန်များခြင်း၊
- ၆။ လျှာ အရသာ ခါးခြင်း၊
- ၇။ အိပ် မပျော်ခြင်း၊
- ၈။ ရေငတ်ခြင်း၊
- ၉။ မငြိမ်မသက် လှုပ်ရှားခြင်း၊
- ၁၀။ အသံကျယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

အအေးနာ၏ လက္ခဏာများ -

- ၁။ ခြေဖျား ပူခြင်း၊
- ၂။ ဆီးဖြူခြင်း၊
- ၃။ ဆီးများခြင်း၊
- ၄။ ယောက်ျားတွင် လက်ယာဘက်၊ မိန်းမတွင် လက်ဝဲဘက်၌ ရောဂါတိုးခြင်း၊

- ၅။ စကားနည်းခြင်း၊
- ၆။ လျှာအရသာချို၍ ပေါ့ပျက်ပျက်နေခြင်း၊
- ၇။ အိပ်ပျော်ခြင်း၊
- ၈။ ရေမငတ်ခြင်း၊
- ၉။ မလှုပ်မရှား ငြိမ်သက်စွာနေခြင်း၊
- ၁၀။ လေသံပျော့၍ တိုးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။
တိုင်းရင်း ဆေးပညာ၌ အတက်နာ၊ အသက်နာဟူ၍လည်း နှစ်မျိုးရှိ၏။

ဝမ်းချုပ်သော် - အတက်နာ၊
ဝမ်းသက်သော် - အသက်နာဟူ၍ သတ်မှတ်ရမည်။
သွေးတက်ခြင်း၊ သွေးသက်ခြင်းကိုပင် တက်နာ၊ သက်နာဟု

ခေါ်ကြခြင်းဖြစ်၏။

ထို့ပြင် အပွင့်နာနှင့် အပိတ်နာဟူ၍လည်း နှစ်မျိုးရှိသေး၏။
ချွေးထွက်၍ အခိုးပွင့်နေသော် - အပွင့်နာ၊
ချွေးမထွက်ဘဲ အခိုးပိတ်နေသော် - အပိတ်နာဟူ၍ မှတ်ရမည်။

ဤသို့ ရောဂါ သုံးမျိုးရှိသည့်နည်းတူ ဆေးဝါးနှင့် ဓာတ်စာလည်း သုံးမျိုးရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ -

- ၁။ အေးသော ဆေးအစာ
ပူသော ဆေးအစာ
- ၂။ တက်သော ဆေးအစာ
သက်သော ဆေးအစာ
- ၃။ ပွင့်သော ဆေးအစာ
ပိတ်သော ဆေးအစာ တို့ဖြစ်သည်။
ဆေးဝါး ဓာတ်စာ ပေးရာ ကျွေးရာ၌ ဆန့်ကျင်ဘက် ပြောင်းပြန်ထား၍ ပေးရ ကျွေးရသည်။

ပေးနည်းမှာ -

ပူသောအနာကို အေးသော ဆေးဝါး ဓာတ်စာ၊
အေးသောအနာကို ပူသော ဆေးဝါး ဓာတ်စာ၊
တက်သောအနာကို သက်သော ဆေးဝါး ဓာတ်စာ၊
သက်သောအနာကို တက်သော ဆေးဝါး ဓာတ်စာ၊
ပွင့်သောအနာကို ပိတ်သော ဆေးဝါး ဓာတ်စာ၊
ပိတ်သောအနာကို ပွင့်သော ဆေးဝါးဓာတ်စာတို့ကို ပေးရ

မည်။

ပူ, တက်, သက်, လက္ခဏာ သုံးချက်ပေါ်သော ဝေဒနာကိုမူ
အေး, သက်, ပွင့်သော ဆေးဝါးဓာတ်စာတို့ ပေးရမည်။ အကြောပြင်
ဆရာသည် ဤသို့သော အခြေခံ ဆေးပညာကို သိထားပါက အကြော
ပြင်နှိပ်နယ်ရာ၌ များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ထို့နောက် အပူစာ၊ အအေးစာ စသည်တို့ကို လေ့လာထား
ပြီး ဝေဒနာရှင်ကိုလည်း တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှနေ၍ ဓာတ်စာဖြင့် ဖြည့်
စွက် ကုသလျှင် ပို၍ ထိရောက်မှု ရှိသည်။

[အပူစာ၊ အအေးစားများကိုမူ ကျမ်းလေးမည် စိုးသဖြင့်
ဤနေရာ၌ ဖော်ပြခြင်း မပြုတော့ပါ။]



အကြောပြင်ဆရာတို့ သိထားသင့်သော ကုထုံးများ

ယခု ဖော်ပြမည့် ကုထုံးများမှာ မကာရ လောပ အကျော်
တောင်တွင်း ဆရာတော် ခင်ကြီးပျော်၏ ကုထုံးများ ဖြစ်ပါသည်။

တောင်တွင်း ဆရာတော် (မြန်မာ ၁၀၈၄-၁၁၂၄)သည်
တောင်တွင်းကြီး၊ မြို့သူကြီးရိုး ဝဗ္ဗန ရာဇာဘွဲ့ခံ ဦးကျံတော်၏ အဆက်

အနွယ်ဖြစ်၏။ ငယ်မည်ကို အစွဲပြု၍ တောင်တွင်း ဆရာတော် ခင်ကြီး ပျော်ဟု တွင်၏။ ဆရာတော်သည် လောကီ လောကုတ္တရာ မတတ်သော ပညာ၊ မသိသော အရာဟူ၍ မရှိသဖြင့် “မ” တစ်လုံးကျေသည် ဟု ဥဒါန်းစည်ရှည် ပြောစမှတ်တွင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။

ပဋ္ဌာန်း အရကောက်၊ ဉာဿကောက်၊ ယမိုက်ဂဏ္ဍိ စသော ကျမ်းပေါင်း ၃၇ ကျမ်း ပြုစုခဲ့သည်။ မင်းလက်ဝဲ အနော်ရထာ အမတ် အရပ်ရပ် လျှောက်ထား မေးမြန်းခြင်းများကိုလည်း ဖြေဆိုတော်မူသည်။ နောက်ပိုင်း၌ “မင်းလက်ဝဲ နော်ရထာ လျှောက်ထုံး”ဟူသော ကျမ်းနှင့် နောင်တော်ကြီးမင်းက တောင်းပန်သဖြင့် “ငွေဖြစ်လုပ်ရပ်” ကျမ်းတို့ကိုလည်း ပြုစုရာ စုစုပေါင်း ဆရာတော် ပြုစုသော ကျမ်းမှာ ၃၉ ကျမ်းရှိသည်။



ကုထုံး -

- ပထဝီဓာတ်၊ ဆောင်၊ ပျက်၊ ခိုက်၊ ငှပ်၊ ဓာတ်စာ
- ၁။ ပထဝီဓာတ်၊ ဆောင်တို့ လတ်သော်၊ တင်းကျပ် ကိုယ်ပြင်၊ မလှုပ်ချင်တည့်၊ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ၊ မျက်စိထဲက၊ သွေးခဲအတိ၊ နာသည်ရှိသော်၊ ချိုဘိ ထန်းလျက်၊ အုန်းသီး ဖက်လော့။
- ၂။ ပျက်မှာ ချိနဲ့၊ လိမ်ကွေးခဲ့၍၊ ကျိုးပဲ့မတတ်၊ ခြောက်ကပ်မွေး ရေ၊ သို့ဖြစ်ပေမူ ပေးလေ-ဂဏှာ၊ နှမ်းဩဇာတည့်။
- ၃။ ခိုက်မှာတစ်ဝ၊ သွေးဝမ်းကျသော်၊ နှမ်းလှသည်ဖြစ်၊ ဆန်မုန့် နှစ်ကို၊ ပျစ်ပျစ်ကျိုကာ၊ စားစေရာ၏။
- ၄။ ငှပ်မှာသွေးသား၊ ငှပ်သည်များကို၊ ပေးငြားထောပတ်၊ ဤသို့ မှတ်လော့။
- အာပေါဓာတ်၊ ဆောင်-ပျက်၊ ဓာတ်စာ
- ၁။ အာပေါဆောင်ရာ၊ လက္ခဏာမှာ၊ ထန်စွာစေးခွဲ၊ ရိရိစွဲသည်။

မစဲကိုယ်ပူ၊ မျက်လုံးဖြူသော်၊ ချိုမှု ထန်းလျက်၊ ငှက်ပျော
ဖက်လော့။

၂။ ပျက်သော အခါ၊ ဝမ်းလားရာဝယ်၊ သေမှ အတိ၊ ဤသို့ရှိမှု၊
ပေးဘိ ငှက်ပျော၊ ထန်းလျက်နှောလော့။

☉ တေဇောဓာတ်၊ ဆောင်၊ ပျက်၊ ခိုက်၊ ငှက်၊ ဓာတ်စာ
၁။ တေဇောဆောင်မှု၊ အော့အန်သူတို့၊ မုန့်ဖြူဆီကြော်၊ ပေးမှ
တော်ရှင့်။

၂။ ပျက်သော် ကိုယ်လက်၊ အေးမြချက်ကို၊ ဆက်လေး ရှောက်
သုပ်၊ ငရုတ်အတော်။

၃။ ခိုက်လတ်သော်မှု၊ ဟိုက်အော်ပင်ပန်း၊ မရွှင်လန်းတည်း၊
ထန်းနှင့်ရှောက်သာ၊ သုံးဆောင်ရာဟု။

၄။ ငှက်မှာ မူလည်း၊ ပူရှိန်သည်း၍၊ မန်ကျည်းဖျော်ရည်၊ ပေး
တိုက်လေလော။

☉ ဝါယောဓာတ်၊ ဆောင်၊ ပျက်၊ ခိုက်၊ ငှက်၊ ဓာတ်စာ
၁။ ဝါတ လက္ခဏာ၊ ဆောင်သောခါ၊ ရင်မှာ ဆို့မျိုး၊ နှလုံးပျို၍၊
ကြို့တက် တတ်စွာ၊ ကန့်ကလာနှင့်၊ တမာ၊ သက်ရင်း၊ ရသာ
သွင်းလော။

၂။ ပျင်လျင်းသောခါ၊ လက်ယာ လက်ဝဲ၊ အူထဲ အူပြင်၊ နာကျင်
ထိုးကျပ်၊ မငြိမ်ဝပ်တည်း၊ လေဓာတ်ပျက်ငြား၊ ကြက်ဟင်းခါး
လျှင်၊ စားစေချင်၏။

၃။ ခိုက်လျှင် ဝမ်းလား၊ ကြက်ဟင်းခါး သံပရာ။

၄။ ငှက်သောခါ၊ ညောင်းညာ ခြေလက်၊ မလှုပ်ရှက်တည့်၊ ကိုယ်
လက် လေးလံ၊ ပေးရန်ကင်ပွန်း၊ ချဉ်ပေါင်သွင်းလော့။

☉ သည်းခြေဓာတ်၊ ဆောင်၊ ပျက်၊ ခိုက်၊ ငှက်၊ ဓာတ်စာ
၁။ ပြန်မွန်းသည်းခြေ၊ ဆောင်လတ်ပေမှု၊ တွေဝေ စကား၊ မပြော
ကြားတည်း၊ အခါး ချဉ်သက်၊ ကင်ပွန်းဆက်လော့။

- ၂။ ပျက်သည် တစ်ဝ၊ ပယောဂသို့၊ ငိုတ ရယ်ရွှင်၊ ရှောက်ချိုပင် တည်း။
- ၃။ ခိုက်လျှင်သောခါ၊ လက္ခဏာမူ၊ ကိုယ်သာကိုယ်ရှင်၊ စိုးရိမ်ချင် သည့်၊ မရွှင်စိတ်နောက်၊ ဆီးယို ထောက်လော့။
- ၄။ ၎င်းရောက်လေငြား၊ ဝက်ရူးလားသို့၊ ပေးငြားဖျော်ရည်။
- ⊙ အာဟာရဓာတ်၊ ဆောင်၊ ပျက်၊ ခိုက်၊ ၎င်း၊ ဓာတ်စာ
- ၁။ အာဟာရလျှင် ဆောင်ထချင်မူ၊ အာလျှင်ခံတွင်း၊ ထွက်နံ့ပြင်း သော်၊ ပေးသွင်းအံ့ငှာ၊ အရသာမူ၊ မှည့်စွာ သရက်၊ ချိုချဉ် ဖက်၍၊ ထန်းလျက် မန်ကျည်း၊ လျော်စွာ ထည့်လော။
- ၂။ ပျက်သည့် ခံတွင်း၊ ချိုခါးချဉ်း၍၊ ပေးသွင်းငှက်ပျော၊ ထန်း လျက် နှောလော့။
- ၃။ ခိုက်သောအခါ၊ ဝမ်းလားရာဝယ်၊ ချိုစွာ ပျားရည်၊ ထန်းလျက် ကြည်နှင့်၊ ဖျော်ရည် ပေးသွင်း။
- ၄။ ၎င်းလပ်လျင်း၍၊ ကိုယ်တွင်းနွေးနွေး၊ ကုပ်ဆက်လေးသော်၊ ချိုအေး ငှက်ပျော၊ ထန်းလျက်နှောရာ။
- ⊙ အာကာသဓာတ်၊ ဆောင်၊ ပျက်၊ ခိုက်၊ ၎င်း၊ ဓာတ်စာ
- ၁။ အာကာ ဆောင်ရာ၊ လက္ခဏာမူ၊ ခေါင်းသာ ကိုက်ခြင်း၊ ကုပ် ကြောတင်းသော်၊ ပျံသင်း ဖုတ်ကင်၊ နွားသားပင်တည်း။
- ၂။ ပျက်လျှင် ကိုယ်တွင်း၊ လွန်ပူပြင်းသည်၊ မွေးညင်းစိမ့်မျှ၊ ချွေး မရဟု၊ ပေးကြ မမှား၊ ဖုတ် ကင်များနှင့်၊ နွားသား နှမ်း လှော်။
- ၃။ ခိုက်လေသော်မူ၊ ထိုနည်းတူပင်။
- ၄။ ၎င်းလျှင်မျက်မာန်၊ ဒေါသ ထန်၍၊ ချွေးသံ မရ၊ ခေါင်းကိုက်က မူ၊ ချိုလှ ထန်းလျက်၊ အုန်းသီး ဆက်လော့။



တောင်တွင်း ဆရာတော် ခင်ကြီးပျော်၏အလို
အပ ယတြာဆင်၍ ဓာတ်ပေး ကုနည်းများ -

- ⊙ ပထဝီဓာတ် - အပ ယတြာ
- ၁။ ပထဝီ ဆောင်ကာ နေရင့်လှအောင်၊ အေးမြ ရေကြည်၊ စိမ်ရ မည်တည်း။
- ၂။ ပျက်သည် တစ်ဝ၊ ပင်ပန်းလှအောင်၊ ချွေးကျတီးတီး၊ ပြေစေ ပြီးမှ၊ နာကြည်းလှ၍၊ ထကြွမမှား။
- ၃။ ခိုက်သူအားကို၊ ရထား၊ မြင်း၊ ဆင်း၊ လှည်းနှင့်တင်၍၊ စိုင်းနှင့် ရမည်။
- ၄။ ၎င်းပြန်သည်မူ၊ ဆီကြည် နွားသား၊ လူအများကို၊ ခေါ်ငြားပြီး ခါ၊ နူးညံ့စွာလျှင်၊ သာယာချိုမြ ပြောဆိုကြ၍၊ မခွမယွင်း၊ စိတ်ကို ညည်းလျက်၊ သင်းပျံ့ ထုံကြူ၊ ပန်းရနံ့ ရှူလော။
- ⊙ အာပေါဓာတ်၊ အပ ယတြာ
- ၁။ ပျက်မှု တခြား၊ အာပေါအားဖြင့်၊ ဖဝါး ဆီလူး၊ သဲမြေကူး ဟု။
- ၂။ တစ်ထူးခိုက်ရာ၊ သင်းချိုစွာလျှင်၊ သီတာ အေးကြည်၊ လောင်းရ မည်တည်း။
- ⊙ တေဇောဓာတ်၊ အပ ယတြာ
- ၁။ တစ်လီဆောင်လတ်၊ တေဇောဓာတ်မူ၊ ပတ်သာခုံမင်း၊ ခရ သင်းနှင့်၊ စောင်းငြင်း တံမြွာ၊ စည်ခရာဟု။
- ၂။ မျက်နှာ ချိုချဉ်၊ ရသာယာ၍၊ ဝမ်းရွှင်ဝမ်းသာ၊ ရယ်မောကာ လျှင်၊ သာယာစကား၊ ပြောငြားစေမှ၊ ခြေဖျားကလျှင်၊ အေး မြရစက်၊ ချပြီးလျက်သာ။
- ၃။ တစ်ချက်ခိုက်ရာ၊ ခြံလှစ်ခွာ၍၊ ဗလာကျင်းပ၊ လေညင်းခ သည်၊ အေးမြ ယပ်လေ ဆော်သွင်းတည်း။
- ⊙ ဝါယောဓာတ်။ အပ ယတြာ

၁။ ဝါတာမည်ရ၊ ဆောင်ပေက၊မူ၊ ငြိမ့်မြအေးရင်၊ စိမ့်စိမ့်ရွှင်
အောင်၊ ထမ်းစင် လှလည်း၊ နေဆည်းဆည်းကို၊ ချုပ်တည်း
သာစွာ၊ စီးနင်းရာသည်။

၂။ ခိုက်လာ တစ်မူ၊ နာသည့်သူကား၊ ပျက်မူ အင်္ဂါ၊ ယွင်းတိမ်း
ရာဟု။

၃။ ၎င်းမှာ တစ်ဝါ၊ နာသည်းလှသော်၊ ပြောင်းကြွယာယီ၊ သင့်ရာ
မှိ၍၊ ပင့်ချီ ဘုရား၊ ကိုးကွယ်ထားမှ၊ ထိပ်ဖျား ဦးစွန်၊ ဆီဖြင့်
သွန်၍၊ ကောင်းမွန်စီရင်၊ တန်ဆာဆင်လော။

● သည်းခြေဓာတ်၊ အပ ယတြာ

၁။ ထိုပြင် သည်းခြေ၊ ဆောင်လတ်ပေမူ၊ ပုလွေစောင်းငြင်း၊ အဲ
သီချင်းနှင့်။

၂။ ပျက်လျင်းသောခါ၊ စည်တံမြွာဟု၊ ဝမ်းသာ ကြည်နူး၊ စောင်း
ငြင်းကျူးလော။

၃။ တစ်ထူးခိုက်ရာ၊ ကောင်းမွန်စွာလျှင်၊ သာယာကျွေးမွေး၊
ကိုယ်သန့်ဆေး၍၊ ခေါင်းဆေး မင်္ဂလာ၊ ပြုသင့်ရာ၏။

၄။ ၎င်းမှာ တစ်ထွေ၊ နာတုံလေမူ၊ စာရေ ချိုအေး၊ ချီတိုက်ကျွေး
လော၊ ငြိမ်းလေးသာယာ၊ မြတ်သံဃာနှင့်၊ ကောင်းစွာစီမံ၊
သီလခံ၍၊ မီးလျှံနှစ်စုံ၊ ကိုယ်ငွေ့ခြုံလျက်၊ ချွေးကုန်မှသာ၊
ရွှေဂီဝါ ဟု၊ လည်မှာရစ်ဆင်၊ ကုထုံးတွင်သည်၊ နတ်သွင်
ရုပ်ရည်-ရောင်ဆင်းတည်း။

● အာဟာရဓာတ်၊ အပ ယတြာ

၁။ အာဟာရဓာတ်၊ ဆောင်တုံလတ်က၊ တံလျှပ် အလျှံ၊ အပူရှိန်
ခံ၍၊ ထိပ်ဆံ ခြေဆုံး၊ နံ့သာတုံးကို၊ ကိုယ်လုံး ထုံစွာ၊ လိမ်းစေ
ရာဟု။

၂။ ပျက်မှာ တခြား၊ နာသူအားကို၊ လူများအသံ၊ ဆိတ်ညံသာစွာ
အိမ်ရာဆောင်မှတ်။

၃။ ၎င်းတို့ လတ်သော်၊ သင့်မြတ်နေရာ၊ ခင်းပြီးခါလျှင်၊ ဆရာ
သမား၊ မိဘအားကို၊ ဝပ်တွားပူဇော်၊ ကောင်းချီးခေါ်၍၊
ကိုယ်ပေါ် ကိုယ်တွင်း၊ ပယ်သန်ရှင်းမှ၊ ကြိုင်သင်းဩဇာ၊
ကျွေးပြီးခါလျှင်၊ သာယာအသံ၊ နာခံစောင်းငြင်း၊ အဲ သီချင်း
နှင့်၊ ဖြည့်တင်းသာယာ၊ ကုအပ်စွာဟူ။

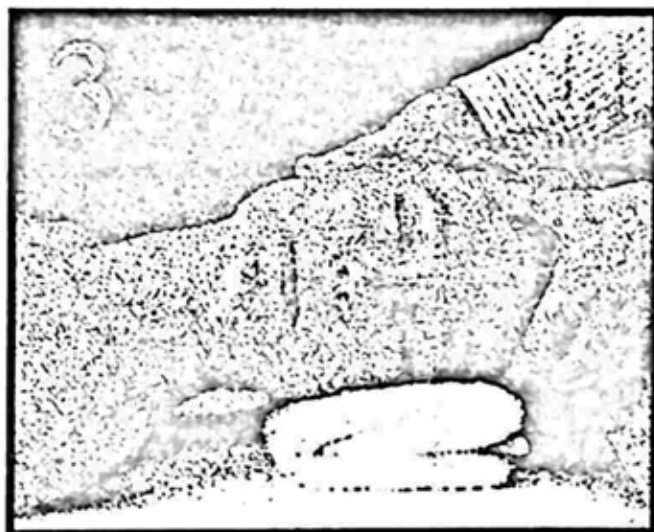
⊙ အာကာသဓာတ်၊ အပ ယတြာ

၁။ အာကာသဓာတ်၊ ဆောင်တုံလတ်သော်၊ သင့်မြတ်ရေအေး၊
ဆွတ်ဖျန်းပေးလော။

၂။ တစ်ရေ ပျက်မှု၊ ညောင်ပင့်ကူ၍။

၃။ ခိုက်သူတို့မှာ၊ နူးညံ့စွာလျှင်၊ သာယာဖြည်းညင်း၊ ယပ်လေ
သွင်းလျက်၊ ထင်းမီးစုပုံ၊ ကိုယ်ငွေ့လှုံလော။

၄။ ၎င်းတို့ တစ်ထပ်၊ ခြေစုံရပ်၍၊ ကောင်းမြတ်နဲ့သာ၊ လိမ်းပြီးခါ
လျှင်၊ ကိုယ်ပါ ပတ်ရုံ၊ ထပ်ထပ်ခြံ၍၊ ချွေးကုန်မှသာ၊ ဖွင့်လှစ်
ရာဟူ၊ ရွှေစာကျမ်းပ၊ ဒုတိယတွင်၊ နရ တန်ဆောင်၊ ငြမ်းကြီး၊
ထောင်သည် မြန်ဘောင်လူတို့ လက်ရင်းတည်း။ ။





အင်း(၂)

အကြောတို့၏ အမည်နှင့် ရေတွက်ပုံ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖွဲ့စည်းထားသော အကြောတို့သည် သုဿုတဆေးကျမ်း အလိုအရ -

- ၁။ အရိုးအသားတို့ကို ဖွဲ့စည်းထားသည့် နှာရူအမည်ရှိသော အကြော။
- ၂။ သွေးကို လှုပ်ရှား သွားလာအောင် မှုတ်လွတ်တတ်သည့် “မေန်” မည်သော အကြော။
- ၃။ စားသောက်အပ်သည့် အရသာကို ဆောင်တတ်သော “ရသာဟရဏီ” အမည်ရှိ အကြောဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည်။
ယင်းတို့၌ “နှာရူ” မည်သော အကြောသည် ၉၀၀ ရှိ၏။
ရေတွက်ပုံ -

- ၁။ ခြေချောင်းငယ် တစ်ခုစီ၌ ခြောက်ခုစီ တစ်ဖက် ၃၀
- ၂။ ခြေဖမိုးက ခြေမျက်စိတိုင်အောင် ၃၀
- ၃။ သလုံးမြင်းခေါင်း၌ ၃၀
- ၄။ ခူးဆစ်၌ ၁၀
- ၅။ ပေါင်၌ ၄၀
- ၆။ တင်ပါး၌ ၁၀
- ဤသို့အားဖြင့် ခြေတစ်ဖက်၌ အကြောပေါင်း ၁၅၀

ကျန်တစ်ဖက်၌ အကြောင်းပေါင်း:	၁၅၀
နှစ်ဖက်ပေါင်း အကြောင်းပေါင်း:	၃၀၀

ရှိ၏။

ရှေ့နှင့်နောက်ပေါင်း အကြောင်းပေါင်း:	=	၆၀၀
--------------------------------------	---	-----

ဖြစ်၏။

ထို့ပြင် -

- | | | |
|----|----------------|----|
| ၁။ | ခါး၌ အကြော | ၆၀ |
| ၂။ | ကျောက်ကုန်း၌ | ၈၀ |
| ၃။ | နံပါး နှစ်ဖက်၌ | ၆၀ |
| ၄။ | ရင်ဘတ်၌ | ၃၀ |
| ၅။ | လည်ပင်း၌ | ၃၆ |
| ၆။ | ဦးခေါင်း၌ | ၃၄ |

ဤသို့အားဖြင့် အကြောင်းပေါင်း:	=	၃၀၀
-------------------------------	---	-----

အထက်ပါ ၆၀၀ နှင့်ပေါင်းသော် နှာရ အကြောင်းပေါင်း ၉၀၀

ဖြစ်၏။

ယင်းအကြောင်းပေါင်း ၉၀၀ တို့တွင် -

- | | |
|----|---|
| ၁။ | ခြေ၊ လက်၊ အရိုးအဆစ်တို့၌ သွားသော အကြောတို့သည် “ပဘာနဝတီ” မည်၏။ |
| ၂။ | ကိုယ်ကို ဆောင်တတ်သည့် ၁၆ ချောင်းသော၊ ကဏ္ဍရာ အမည်ရှိ အကြောတို့သည် “ဝဋ်ဋ” မည်၏။ |
| ၃။ | အစာသစ်၊ အစာဟောင်းအိမ်တို့၏ အဆုံး၌လည်းကောင်း၊ ဆီးအိမ်၊ ဆီးပေါင်းအိမ်တို့၌လည်းကောင်းရှိသော အကြောတို့သည် “သုသိရ” မည်၏။ |
| ၄။ | နံပါး၊ လက်ဝဲ လက်ယာ ရင်ဘတ်၊ ကျောက်ကုန်း၊ ဦးခေါင်းတို့၌ရှိသော အကြောတို့သည် “ပုထုလ” မည်၏။ |



အကြွေးကြီးတို့၏ အရေးအတွက်

- ၁။ ရင်ဘတ်သို့ သွားသော အကြွေးကြီး ၅ ချောင်း
- ၂။ ကျောက်ကုန်းသို့ သွားသော အကြွေးကြီး ၅ ချောင်း
- ၃။ လက်ဝဲဘက် နံပါးသို့ သွားသော အကြွေးကြီး ၅ ချောင်း
- ၄။ လက်ယာဘက် နံပါးသို့ သွားသော အကြွေးကြီး ၅ ချောင်း
- ၅။ လက်ဝဲဘက် လက်သို့ သွားသော အကြွေးကြီး(ရှေ့) ၅ ချောင်း
- ၆။ လက်ဝဲဘက် လက်သို့ သွားသော အကြွေးကြီး(နောက်) ၅ ချောင်း
- ၇။ လက်ယာဘက် လက်သို့ သွားသော အကြွေးကြီး(ရှေ့) ၅ ချောင်း
- ၈။ လက်ယာဘက်သို့ သွားသော အကြွေးကြီး(နောက်) ၅ ချောင်း
- ၉။ လက်ဝဲဘက် ခြေထောက်သို့ သွားသော အကြွေးကြီး(ရှေ့) ၅ ချောင်း
- ၁၀။ လက်ဝဲဘက် ခြေထောက်သို့ သွားသော အကြွေးကြီး(နောက်) ၅ ချောင်း
- ၁၁။ လက်ယာဘက် ခြေထောက်သို့ သွားသော အကြွေးကြီး(ရှေ့) ၅ ချောင်း
- ၁၂။ လက်ယာဘက် ခြေထောက်သို့ သွားသော အကြွေးကြီး (နောက်) ၅ ချောင်း

ဤသို့အားဖြင့် အကြွေးကြီးပေါင်း ၆၀ ရှိ၏။

ယင်းအကြွေးတို့သည် လူတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ကို သယ်ဆောင်နိုင်သော အကြွေးများ ဖြစ်ကြ၏။



အကြောင်းများ၏ ပုံသဏ္ဍာန်

အကြောင်းများ၏ ပုံသဏ္ဍာန်သည် ဝါငုံဖူးနှင့် အလားတူ၏။ ထိုမှတစ်ပါးသော အကြောင်းတို့သည် ထိုထိုအရပ်သို့သွား၍ ဖွဲ့ယှက် သက်ဆင်းကြကုန်၏။

ယင်း အကြောင်းကြီး ၆၀ တို့မှ ဖြာထွက်သည့် အကြောင်းငယ် ပေါင်းများစွာတို့သည် ဝက်ကို ထောင်သော ပိုက်ကြီးသဏ္ဍာန် ရှိကြ၏။ ထို့အောက်ငယ်သည့် အကြောင်းတို့သည် ကြီးသော ချည်မျှင် သဏ္ဍာန် ရှိကြ၏။ ခြေဖမိုး၊ လက်ဖမိုးတို့၌ရှိသည့် အကြောင်းတို့သည် သူငယ်တို့ ၏ ဦးခေါင်း၌ အုပ်ထားသော ဇာကွန်ချာကို လုပ်သော သံပရာသီးခွံ ဦးထုပ် ပုံသဏ္ဍာန် ရှိကြ၏။

ကျောက်ကုန်းရှိ အကြောင်းတို့သည် နေပူ၌ ဖြန့်လှန်းထားသည့် စိုနေသော ပိုက်ကွန် ပုံသဏ္ဍာန် ရှိကြ၏။ ကျန်အကြောင်းတို့သည် အင်္ဂါကြီးငယ်တို့၌ ပျံ့နှံ့လျက် ဇာကွန်ချာ လုပ်ထားသော သင်တိုင်း သဏ္ဍာန် ရှိကြ၏။ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ရှိသော အရိုးတို့၌ ယှက်၍ တည်ကြ လေကုန်၏။ အောက်၌ အရိုး၊ အထက်၌ အသားအရေ၊ ဖိလာ၌ အချင်းချင်းတို့ဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်ကုန်၏။



အကြောင်းများ၏တာဝန်

အထက်သို့ တက်သည့် အကြောင်းကြီး ၁၀ ခု တို့သည် ရင်ဘတ် သို့ ရောက်သောအခါ ၁၀ ခုစီ သုံးဖြာကွဲ၍ အကြောင်းပေါင်း ၃၀ ဖြစ်လာ သည်။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ သွေး၊ ရသဓာတ်၊ ဤငါးခုတို့ကို နှစ်ခုစီသော အကြောင်းတို့သည် ဆောင်ခြင်းကြောင့် အကြောင်း ၁၀ ခု ဖြစ်သည်။ ရူပ၊ သဒ္ဒ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဤလေးခုတို့ကို အကြောင်းနှစ်ခုစီ

ဆောင်သောကြောင့် ရှစ်ခုရှိသည်။

နှစ်ခုသောအကြောဖြင့် စကားပြောသည်။ နှစ်ခုသော အကြောဖြင့် ဟစ်အော်သည်။ နှစ်ခုသော အကြောတို့ဖြင့် အိပ်ကုန်ကြသည်။ နှစ်ခုသော အကြောတို့ဖြင့် နိုးကြားကြကုန်သည်။ နှစ်ခုသော အကြောတို့ဖြင့် မျက်ရည်ကို ဆောင်ကုန်ကြသည်။ နှစ်ခုသော အကြောတို့ဖြင့် သားမြတ်ကို မှီ၍ နို့ရည်နှင့် သုက်ကို ဆောင်ကုန်၏။ ထိုသို့ သုံးပုံ ကွဲ၍ ၃၀ ဖြစ်ကုန်သည်။

ချက်၏ အထက်ပိုင်း၌ရှိသော အကြောတို့သည် ဝမ်းဗိုက်၊ နံပါး၊ ကျောက်ကုန်း၊ ရင်ဘတ်၊ ပခုံး၊ လည်ပင်း၊ လက်မောင်းတို့ကို ဆောင်ကုန်ကြသည်။ ကွေးခြင်း၊ ဆန်ခြင်း အမှုတို့ကို လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း အစရှိသော မျှတခြင်းကို ဖြစ်စေကုန်သည်။ ရူပ၊ သဒ္ဒ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဖောဋ္ဌပူတို့နှင့် အသက်ရှူခြင်း၊ သမ်းခြင်း၊ ချေဆတ်ခြင်း၊ ပြုံးရယ်ခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်း အစရှိသော အမှုတို့ကို ဆောင်ရွက်ကြကုန်၏။

အောက်သို့ သွားသော အကြော ၁၀ ခု တို့သည် အစာဟောင်း အိမ်သို့ ရောက်၍ သုံးပုံ ကွဲလျက် ၃၀ ဖြစ်ကုန်သည်။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ သွေး၊ ရသဓာတ်တို့ကို နှစ်ခုစီသော အကြောတို့သည် ဆောင်သောကြောင့် ၁၀ ခု ဖြစ်သည်။ အကြောနှစ်ခုတို့သည် အူ၌တည်၍ အစာကို ဆောင်ကုန်သည်။ အကြော နှစ်ခုတို့သည် ရေကို ဆောင် သည်။ အကြောနှစ်ခုတို့သည် ကျင်ငယ် စီပေါင်းအိမ်၌ တည်၍ ကျင်ငယ်ကို ဆောင်ကုန်သည်။ အကြောနှစ်ခုတို့သည် သုက်ကို ဆောင် ကြသည်။ အကြောနှစ်ခုတို့သည် သုက်၊ ဥတုသွေးတို့ကို ထွက်စေကုန် သည်။ အကြောနှစ်ခုတို့သည် အူကြီး၌ ဖွဲ့၍ ကျင်ကြီးကို ထုတ်ဆောင် ကုန်သည်။

ဖီလာ သွားသော အကြောတို့သည် ချွေးကို ဖြစ်စေကုန် သည်။ ချက်၏အောက်၌ အစာဟောင်းအိမ်၊ ခါး၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ လိပ်ခေါင်း၊ ဆီးအိမ် စီပေါင်းခြေတို့ကို ဆောင်ကုန်သည်။ သွားလာ

လှုပ်ရှားခြင်း အမှုတို့ကို ပြုနိုင်သဖြင့် မျှတခြင်းကို ဖြစ်စေကုန်သည်။ လက်ဝဲ လက်ယာ နံပါးသို့သွားသော အကြောတို့သည်ကား အရာ အထောင် မက မရေတွက်နိုင်အောင် ပွားများကုန်သည်။ ထိုအကြော တို့၏ အဆုံးသည် မွေးတွင်းသို့ ရောက်ကုန်၍ ချွေးကို ဆောင်ကုန် သည်။ ရသဓာတ်ကိုလည်း ဆောင်ကုန်သည်။ အတွင်းအပြင်တို့၌ ပျံ့နှံ့စေပြီးလျှင် လူတို့ကို ဝ စေသည်။ ကိုယ်တွင်း၌ စွတ်စိုခြင်း၊ လိမ်းကျံခြင်း၊ ရစ်ပတ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေကုန်သည်။ အရေကို ရင့်စေ ကုန်သည်။ တွေ့ထိခြင်း၌ ဆင်းရဲချမ်းသာကို ယူကုန်၏။ “မမနီ” မည်သည့် အကြောကြီး ၂၄ ခု တို့သည် သစ်ပင်၏ အမြစ်သည် ရေကိုယူ၍ သစ်ပင် အတွင်းသို့ သွင်းလျက် သစ်ပင်တစ်ပင်လုံးကို ပျံ့နှံ့စေသကဲ့သို့ ရသမည်သော ဓာတ်ကိုယူ၍ တစ်ကိုယ်လုံးကို ပျံ့နှံ့ စေသည်။

ထိုသို့ နာဠိ ပရိက္ခရာကျမ်း၌ သိရာမည်သည့် အကြော ၇၀၀ တို့တွင် မမနီ မည်သော အကြော ၂၄ ခုတို့သည် ဝင်ကုန်သည်ဟု ဆိုထား၏။

အနာတမိ ကျမ်း၌ကား ရူပါ သဒ္ဒါ ဂန္ဓ၊ ရသာ၊ ဖောဋ္ဌပူ ဟူသည့် အာရုံငါးပါးကို သိတတ်သော ရသ ကြောမကြီးတို့သည် ၇၉ ချောင်းခန့်မျှ ရှိကုန်၏။ ထို ၇၉ ချောင်းတို့တွင် ဦးခေါင်းရိုး၌ ရှိသော အပေါက်ငယ်တို့မှ ပထမ အကြော တစ်စုံသည် မျက်မှောင်ကြားမှ ထွက်၍ နှာခေါင်း၏ အတွင်းသားထုနှင့် အမြွှေးပေါ်မှာပြန်၍ အနံ့ကို သိစေ၏။ ဒုတိယ အကြော တစ်စုံသည် ပထမ အကြော တစ်စုံ ထွက် သော နေရာအထက်မှ ထွက်၍ မျက်လုံးအတွင်းပေါ်မှာ ပျံ့နှံ့လျက် မျက်စိကို မြင်စေသည်။ တတိယ အကြော တစ်စုံသည် ပထမ၊ ဒုတိယ အကြော တစ်စုံတို့လောက် မကြီး။ နဖူးရိုးမှထွက်၍ မျက်လုံး၌ပင် ပြန်လျက် တည်ရှိသည်။ စတုတ္ထ အကြောတစ်စုံသည် အလွန်သေး၏။ နဖူးရိုးမှ ထွက်၍ မျက်လုံးမှာပင် ပြန်လျက် တည်ရှိသည်။

ပထမ အကြော တစ်စုံသည် အကြောကြီးဖြစ်၍ အခက်တစ်
သွယ် ဖြစ်၏။ ပထမ အခက်သည်- နဖူး၊ မျက်တောင်၊ နှာခေါင်း
အပေါ်မှာ ပြန့်လျက် ရှိသည်။ ဒုတိယ အခက်သည် ပါးစောင်ရိုး၊
အာခေါင်တို့၌ ပြန့်လျက် တည်ရှိသည်။ တတိယ အခက်သည် ပါးချိတ်ရိုး
အဆက် တံတွေးအိမ်၌ တည်သည်။ ဆဋ္ဌမ တစ်စုံသည် တတိယနှင့်
စတုတ္ထကဲ့သို့ မျက်လုံး၌ ပြန့်လျက်ရှိသည်။ ဆဋ္ဌမ တစ်စုံ နောက်ဘက်
သတ္တမ တစ်စုံကွက်၍ အခက်မကြီး နှစ်သွယ်စီ ဖြစ်၏။

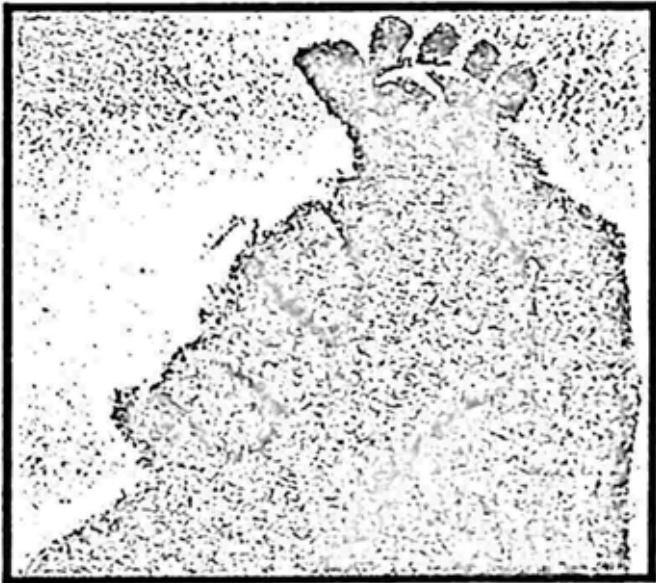
ပထမ အသွယ်သည် နားနှစ်ဖက်သို့သွား၍ အလွန်သေး
သည့် အခက်အလက်များဖြင့် ကွဲပြားလျက် နားအတွင်း မုန့်ကျဲသည်း
နှင့် တူသော အသားနုဖြစ်၍ တည်ရှိသည်။

ဒုတိယ အသွယ်သည် နား၏အကြော နား၌ရှိသော အဆီတို့
၏ တည်ရာ မျက်နှာတို့၌ ပြန့်လျက် တည်ရှိသည်။ ဆဋ္ဌမ တစ်စုံသည်
ဦးခေါင်းခွဲ နောက်ဘက်မှထွက်၍ လည်ပင်း နောက်ဘက် လျှာရင်းသို့
ရောက်ပြီးမှ သွေးကြောကြီး တစ်ကြောင်းနှင့် အပြိုင်သွား၍ နှလုံး၌
ပြန့်လျက် တည်ရှိသည်။ နဝမ တစ်စုံသည် လျှာ၌ ပျံ့နှံ့လျက် တည်ရှိ
၏။ ဤအကြော ကိုးစုံတို့သည် ဦးနှောက်မှထွက်သော အကြောကြီး
တို့ပင် ဖြစ်လေသည်။

ပထမ၊ ဆဋ္ဌမ၊ အဋ္ဌမ အစုံတို့မှ ဖြာထွက်သော အခက်အချို့
တို့သည် ပေါင်းစုကြ၍ ကျောရိုးကို ကပ်ဆင်းပြီး ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းခေါင်း
အတွင်းသို့ဝင်၍ ထိုအခေါင်းတို့၌ ပျံ့နှံ့လျက်တည်သည်။ ကျောရိုး
ကုပ်ရိုး နှစ်ခုတို့၏ အစပ်တွင် လက်ဝဲ လက်ယာ အပေါက်၊ ၎င်းအရိုး
တို့၏ နောက်ဘက်၌ အပေါက်ငယ်တို့ တည်ရှိကြသည်။ ကျောရိုးဆစ်
အဆင့်ဆင့်နှင့် ကုပ်ရိုးဆစ် အဆင့်ဆင့် တစ်လျှောက်လုံး အပေါက်
ချင်း အတည့်အတန်းဖြစ်၍ ထိုအပေါက် ကျောရိုး ကုပ်ရိုး အလုံးစုံ
တို့ကို လျှိုပြီးလျှင် ဦးနှောက်သို့ ဝင်သည့်တိုင်အောင် ခြင်ဆီ တောင့်
တောင့် တန်းလျက် ရှိသည်။ ထိုခြင်ဆီတောင့်မှ လက်ဝဲ လက်ယာခွဲ၍

ကျောရိုးဆစ် လက်ဝဲ လက်ယာ အပေါက်ကို ထွက်ပြီးလျှင် ဖြူသည့် အဆင်းရှိသော ရသကြော အစုံ ၃၀ တို့သည် ထွက်၍ မရေတွက်နိုင် လောက်အောင် အခက်အလက် အငယ်တို့သည် ပွားများသဖြင့် ကိုယ်အင်္ဂါ အလုံးစုံ၌ ပျံ့နှံ့လျက် တည်သည်။ ရသကြောတို့သည် ဖြူသော အဆင်းရှိသည်။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသည်။ အခေါင်း မရှိ။ ဤကိုယ်အလုံး၌ အလွန်ငယ်သော အပ်ဖျားခန့်လောက်မျှ ရသ ကြော လွတ်သော နေရာမရှိ။ လက်ဖမိုး၊ ခြေသလုံး၊ ပေါင်၊ ဝမ်းဗိုက် တို့၌ သန်းသန်းပေါ်လျက် ပျော့ပျောင်းသော အကြောတို့သည် ဤ ရသကြောင်းတို့ချည်း ဖြစ်သည်။

ဤကား အနာတမိကျမ်း စသည်တို့၌ ဖော်ပြထားသော အကြောတို့၏ သဘော ဖြစ်သည်။



ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများရှိ အကြောများ
အနီးအဝေး ဆက်စပ်နေပုံ

- ၁။ နဖူးကြော ။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် နဖူးပြင်သို့ တက်သွားသော အကြောကို တွေ့ရမည်။
- ၂။ မျက်မောက်ကြော။ ။ ပါးရိုး အခြေရှိ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် အထက်နှုတ်ခမ်းသို့ သွားသည်။
- ၃။ ပါးအာကြော ။ ။ မေးရိုးနှင့် သွားရင်းရှိ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် မေးရိုးနှစ်ခုနှင့် သွားရင်း တစ်လျှောက်သို့ သွားသည်။
- ၄။ နားတွင်းကြော ။ ။ နားရင်းရှိ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် နားအတွင်းသို့ သွားသည်။
- ၅။ ဦးနှောက်ကြော ။ ။ မေးရိုးနောက်ရှိ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် ဦးနှောက်အတွင်းသို့ တက်သွားသည်။
- ၆။ လျှာကြော ။ ။ မေးရိုးအောက်ရှိ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် လျှာရင်းနှင့် မေးဖျားသို့ သွားသည်။
- ၇။ မေ့ကြော ။ ။ ညှပ်ရိုးခြေမှ နားရင်းသို့ တက်သွားသည့် ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး လှည့်ပတ် သွားလာနေသော သွေးများ ရပ်စေသဖြင့် လတ်တလော မေ့တတ်သည်။ (သွေးအားနည်းသူ ဖြစ်မှု နှိပ်မပေးရ။)
- ၈။ မောင်းတွင်းကြော။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် လက်မောင်းအုံ အတွင်းမှ ဖြတ်သန်း၍ လက်ဖျားသို့ တိုင်အောင် ဆင်းသွားသည်။

၉။ မောင်းပြင်ကြော ။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် လက်မောင်း အံ့ အပေါ်ပိုင်းမှနေ၍ အောက်သို့ သက်ဆင်း သွားသည်။

၁၀။ မောင်းတွင်း နောက်ပြင်ကြော ။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် ရင်ဘတ်နှင့် နောက်ကျောသို့ သက်ဆင်း သွား သည်။

၁၁။ ရင်တွင်း လက်ပြင်ကြော ။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် လက်မောင်း ရိုး အဆစ်အတွင်းသို့ လှည့်ပတ် ဝင် သွားသည်။

၁၂။ မောင်းဆစ်ကြော ။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် လက်မောင်း ရိုး အဆစ် အတွင်းသို့ လှည့်ပတ်ဝင် သွားသည်။

၁၃။ ရင်ဆင်း နှလုံးကြော။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် ရင်ဘတ် တစ်ပြင်လုံး၌ ယှက်သန်းနေသော အကြောငယ်များနှင့် နှလုံးသို့ ရောက် သည်။

၁၄။ ချိုင်းတွင်း လက်ကြော ။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် ချိုင်းတွင်းမှ နေ၍ အောက်သို့ သက်ဆင်းပြီး လက် ငါးချောင်း အဖျားသို့ သွားသည်။

၁၅။ လက်သန်း အပြင်ကြော ။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် လက်သူ ကြွယ် အပေါ်ပိုင်းမှနေ၍ သွားသည်။

၁၆။ လက်သူကြွယ် အပြင်ကြော ။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် လက်သူ ကြွယ် အပေါ်ပိုင်းမှနေ၍ သွားသည်။

၁၇။ လက်ခလယ်
အပြင်ကြော ။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် လက်ခလယ်
အပေါ်ပိုင်းမှနေ၍ သွားသည်။

၁၈။ လက်သူကြွယ်
အပြင်ကြော ။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် လက်သူ
ကြွယ် အပေါ်ပိုင်းမှနေ၍ သွားသည်။

၁၉။ လက်မ အပြင်ကြော။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် လက်မ
အပေါ်ပိုင်းမှနေ၍ သွားသည်။

၂၀။ လက်မ အတွင်းကြော။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် လက်မ
အတွင်းကြောမှနေ၍ သွားသည်။

၂၁။ လက်ညှိုး
အတွင်းကြော ။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် လက်ညှိုး
အတွင်းမှနေ၍ သွားသည်။

၂၂။ လက်ခလယ်
အတွင်းကြော ။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် လက်ခလယ်
အတွင်းမှနေ၍ သွားသည်။

၂၃။ လက်သူကြွယ်
အတွင်းကြော ။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် လက်သူ
ကြွယ် အတွင်းမှနေ၍ သွားသည်။

၂၄။ လက်သန်း
အတွင်းကြော ။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် လက်သန်း
အတွင်းမှနေ၍ သွားသည်။

၂၅။ တကျည်းကြော ။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် အထက်ပိုင်း
ဝမ်းတစ်ခုလုံးနှင့်အောက်ပိုင်း တစ်ပိုင်း
လုံးသို့ သွားသည်။

၂၆။ ရင်တွင်းကြော ။ ။ ၎င်းအကြောကို နှိပ်လျှင် ဝမ်း၏
အတွင်းမှနေ၍ ရင်တွင်းသို့ သွား
သည်။

mgyoe.com

