

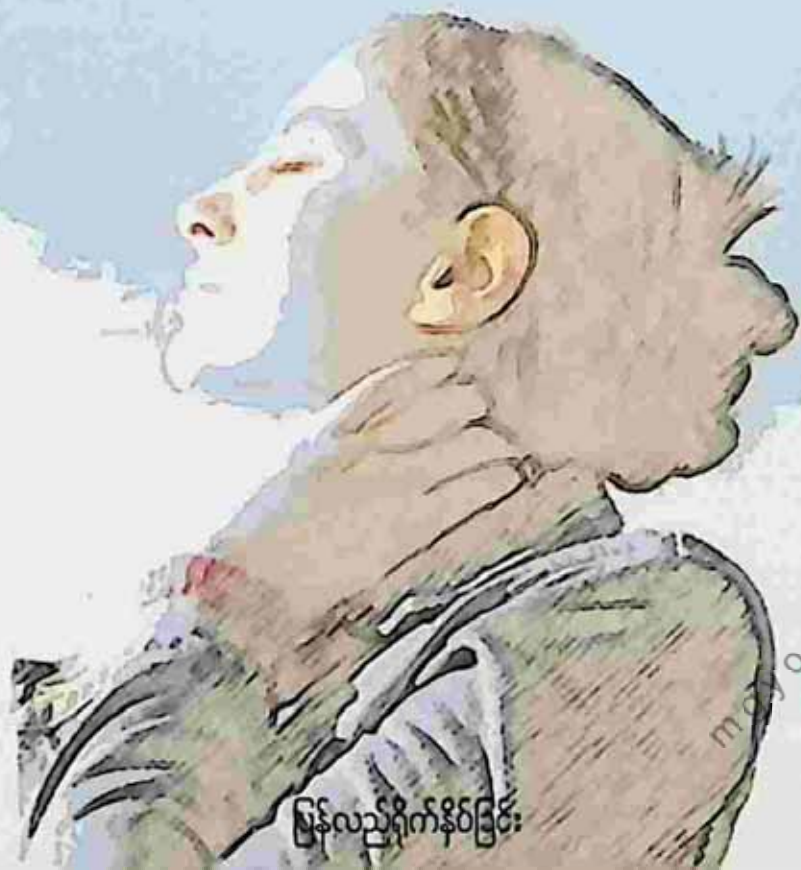
မိတ်ကူးချိချိအနုဝညာ



ပြောသမျှပြီးသည့် အာဏာတိ
ဟိန္ဒူယောဂီ ထွက်သက်ဝင်သက်

ကြီးပွားအောင်မြင်ရေးကျမ်း

မိ-မိုးနင်း



မြန်မာ့ဂိုက်နပ်မြင်း

maojoe.com



ကြီးပွားရန် လိုရင်းအချက်ကို မိနစ်ငယ်အတွင်း သိမြင်၍
အလိမ္မာဉာဏ် အမြော်အမြင်ကို ရကြပြီး
ဤစာအုပ်၌ ပါရှိသောနည်းများကို သေချာစွာမှတ်သားကာ
အညွှန်းအတိုင်းကျင့်က အဟုတ်တကယ် ဖြစ်မြောက်လျက်
ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

ပီ-မိုးနင်း



PMN0055

1,500.00 KS

ပြောသမျှပြီးသည့်အာဏတိဟိန္ဒူယောဂီထွက်သက်ဝင်သက်ကြီးပွားအောင်မြင်ရေးကျမ်း ပီ-မိုးနင်း
စာမျက်နှာ ၉၇ + မျက်နှာ၊ ၁၆ ခင်တီ x ၁၈.၅ ခင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာပွေ၊ ရန်ကင်း၊
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
၂၀၁၈၊ ဧပြီလ၊ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ အုပ်စု ၅၀၀၊
(၁၉၃၃ တွင် ရေးသားခဲ့ပြီး စိန်ပန်းမြိုင်စာပေထုတ်မှု)

ရောင်းစျေး ၁ ၅ ၀ ၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ပြောသမျှပြီးသည့်အာဏတီ
ဟိန္ဒူယောဂီထွက်သက်ဝင်သက်
ကြီးပွားအောင်မြင်ရေးကျမ်း
ပီ-မိုးနင်း

မြန်မာ့စာပေရွှေ့ပြောင်းရေးအဖွဲ့၊ ၂၀၁၈

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

- နိဒါန်း	က
၁။ ထွက်သက်ဝင်သက်	၁
၂။ အထင်လွဲခြင်း	၆၈
၃။ အို ဘယ့် ပုရွက်ဆိတ်	၇၁
၄။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်	၇၄
၅။ လူလုပ်နည်း	၇၇

□

mgyc.com

mgyc.com

နိဒါန်း

မြန်မာပြည်၌ ကြီးပွားတိုးတက်ရေးလမ်းများကို ညွှန်ပြသောကျမ်းများ လွန်စွာနည်းပါးရာ ထွက်ပေါ်သောကျမ်းအနည်းငယ်တို့မှာလည်း အဖိုးကြီးသဖြင့် သူသူငါငါ လွယ်ကူစွာ ဝယ်ယူဖတ်ရှုခြင်း မပြုနိုင်ကြသည်ကို ထောက်ထားကာ မည်သူမဆို ကွမ်းဖိုး-ဆေးဖိုးမျှနှင့် ဤနည်းလမ်းများကို ဖတ်ရှုနိုင်ကြစိမ့်သောငှာလည်းကောင်း၊ ဖတ်ရာ၌လည်း ကြီးပွားရန် လိုရင်းအချက်တို့ကို မိနစ်ငယ်အတွင်း သိမြင်၍ အလိမ္မာဉာဏ် အမြော်အမြင်ကို ရကြစိမ့်သောငှာလည်းကောင်း၊ ဤကျမ်းငယ်ကို အဖိုးနည်းနိုင်သမျှ နည်းစွာထား၍ ထုတ်ဝေခြင်းသည် ရေးသူ စိတ်စေတနာအတိုင်း ဖြစ်ရာ အများအကျိုးခံစားရမည်ဟု ကိုးစားယုံကြည်ပါကြောင်း။

ပီပိုးနင်း
စီရင်ရေးသားသူ။



mgyc.com

mgyc.com

ထွက်သက်ဝင်သက်

ရှေးဟိန္ဒူပညာရှိ သူတော်ကောင်းများသည် ထွက်သက်ဝင်သက် အကြောင်းကို များစွာ လေ့ကျင့်ကြံစီခဲကြလေသည်။ ၎င်းတို့ရှာကြံရသော အရာသည် ထွက်သက်ဝင်သက်ပညာဟု တစ်သီးပုဂ္ဂလ ပညာဖြစ်လေသည်။ ၎င်းပညာကို စမ်းသပ်ကြည့်က အကျိုးစီးပွားများစွာ ဖြစ်ထွန်းနိုင်ကြောင်း သိနိုင်လေသည်။ ထိုပညာသည် ယောဂီပညာအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်လေသည်။ ဤဘဝ၌ အထူးအမြတ်ဆုံးသော စည်းစိတ်ချမ်းသာကို ရရှိခံစားလိုသူတို့သည် ထိုပညာကို လပေါင်းအနည်းငယ်မျှ သင်သင့်ကြလေသည်။

ထွက်သက်ဝင်သက် လေ့ကျင့်ခြင်းကို ကောင်းစွာ အစိုးရသောသူ သည် ကျန်းမာချမ်းသာ အသက်ရှည်၍ ရွှင်လန်းသာယာချမ်းမြေ့စွာသော ဘဝကို ရရှိနိုင်လေသည်။

အသက်ရှူခြင်း၏ အကြိမ်ကို နည်းပါးစေခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း၏ ရှည်လျားခြင်းကို တိုတောင်းစေခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်းကို အဖက်ဖက်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်းတို့သည် အသက်ကြီးရင့်သည့်တိုင်အောင် နုနယ်ပျိုမြစ်လျက် ကျန်းမာစေနိုင်လေသည်။ အကြောင်းမူကား အသက်ရှူခြင်းသည်

အသက်ရှင်ခြင်းပင် ဖြစ်လေ၏။ အသက်ရှူခြင်းကို မှန်ကန်စေကာ
 အသက်ရှည်၏။ အသက်ရှူခြင်းကို စည်းကမ်းမဲ့ ဖြန်းတီးချေက လျင်
 မြန်စွာ အိုလွယ်၏။ လေ့ကျင့်လှုပ်ရှားခြင်း အားလုံးတို့သည် အသက်ရှူ
 ခြင်းကို မြန်စေ၍ ရှည်စေ၏။ မကျန်းမာသောအခါ၌ အသက်မှန်စွာ
 မရှူနိုင်ပေ။ လူများ၏ အသက်ရှူထုတ်ခြင်းသည် အတိုင်းအရှည်ရှိ၏။
 တစ်မိနစ် တစ်မိနစ်တွင် ၁၆ ကြိမ်မှ ၁၇ ကြိမ်ရှူခြင်း ထုတ်ခြင်းကို ပြု
 နိုင်သူသည် သို့မဟုတ် တစ်နာရီအတွင်း အကြိမ်ပေါင်းတစ်ထောင် ရှူ
 ထုတ်နိုင်သူသည် အသက်တစ်ရာနှစ်ဆယ်ရှည်နိုင်၍ နုနယ်ပျိုမျစ်သော
 အဆင်းကို ဆောင်နိုင်၏။

အကျင့်စာရိတ္တ အနေအထိုင် အစားအသောက် လွန်ကျူးခြင်းနှင့်
 အခြားအကြောင်းတို့ကြောင့် အသက်ရှူမမှန်ခြင်းသည် အသက်ကို တို
 စေ၏။ အသက်သည် နှာခေါင်းပေါက်နှစ်ခုမှ တစ်ပြိုင်တည်းထွက်သည်
 ဝင်သည် မဟုတ်။ အနည်းမျှစုံစမ်းလျှင် ဤစကားမှန်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရ
 ပေလိမ့်မည်။ လူ၏အသက်သည် ပင်လယ်ဒီရေကဲ့သို့ နေလ နက္ခတ်
 တာရာဟို့၏ အသွားအလာဖြင့် ကြီးကိုင်၍ ထားသကဲ့သို့ ၎င်းတို့အလိုက်
 ရှူရလေသည်။ အထူးသဖြင့် နေနှင့်လသည် ပိုမို၍ ကြီးကိုင်၏။ ဒီရေ
 အတက်အကျသည်လည်း နေနှင့်လအလိုက် ဖြစ်လေသည်။

လဆန်းလဆုတ်တိုင်း အသက်သည် နေ့အချိန်မှာဖြစ်စေ၊ ညအချိန်
 မှာဖြစ်စေ သတ်မှတ်သောအချိန်အတိုင်း ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ
 ဖြစ်စေ ညာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှဖြစ်စေ ရှူရလေသည်။ နှာခေါင်း
 ပေါက်နှစ်ခုစလုံးမှ တစ်ပြိုင်တည်းရှူသည်မှာ နည်းပါးလေ၏။

လူ၏ကိုယ်၌ အရေးကြီးသော သံလိုက်ဓာတ်ခေါ် နဒီသုံးပါးရှိသည်
 ဟု ရှေးဟိန္ဒူရသေ့ပညာရှိများ အယူရှိကြ၏။

မေရူဒန်ဒါခေါ်ကျောရိုးပြင် လက်ဝဲဘက်၌ အိုင်ဒါနဒီလက်ယာ

ဘက်၌ ပင်လား၊ ၎င်းအပြင် ကျောရိုးအတွင်း၌ ဆူးစန်းမဏာခေါ်သော နဒီများ ရှိကြလေသည်။ အိုင်ဒါကားလဟု ခေါ်၏။ ပင်ဂလာကားနေဟု ခေါ်၏။ ဆူဇန်မနာကားလေဟုခေါ်၏။

အိုင်ဒါနဒီသည် ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်ဝင်၏။ ပင်ဂ လာကား ညာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ ထွက်ဝင်၏။ နှာခေါင်းပေါက် နှစ်ခုစလုံးမှ ထွက်ဝင်သည့်အခါ ဆူဆန်မနာဟု ခေါ်၏။ ဤကဲ့သို့ကား ပွန်စွာရှုခဲ၏။ အသက်ရှူခြင်းသည် နေ့စဉ်လည်းကောင်း၊ တနင်္ဂနွေ ၂ ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ်လည်းကောင်း ပြောင်းလဲလေသည်။ နှာခေါင်း ပေါက်နှစ်ခုအနက် တစ်ခုလျှင် အများအားဖြင့် တစ်နာရီစီ အသက်ရှူ လေသည်။ နေအသွားအလာ တစ်ပတ်မှာ နှာခေါင်းပေါက်နှစ်ခုစလုံး၌ နှစ်ဆယ့်လေးချိန် ပြောင်းလဲလေသည်။ ရှေးရသေ့ပညာရှိများသည် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို သေချာစွာ စောင့်စစ်ဆေး သင်ကြားကြလေသည်။ လူ၏ ကျန်းမာခြင်း မကျန်းမာခြင်းကို မဖြစ်မိက အသက်ရှူခြင်းကို ထောက်သဖြင့် သိနိုင်၏။ အကြောင်းမူကား အချိန်မကျဘဲ မတော် သောအချိန်၌ အသက်ရှူပြောင်းလွဲခြင်းများသည် ရောဂါဖြစ်တော့မည့် နိမိတ် ဖြစ်လေသည်။ အသက်ရှူခြင်းကို ထောက်သဖြင့်လည်း အချိန် နာရီကို မှန်ကန်စွာ ပြောနိုင်လေသည်။ ဘယ်နှနာရီရှိပြီလဲဟု မေးသည့် အခါ ဘယ်ဘက်ကရှူသည် ညာဘက်ကရှူသည်။ အဘယ်မျှလောက် ရှည်စွာ ရှူသည်ဟူသောအကြောင်းကို ထောက်သဖြင့် အချိန်နာရီကို မှန်ကန်စွာ ပြောနိုင်သောသူများစွာတို့သည် အိန္ဒိယတိုင်းမှာ ရှိကြလေသည်။

လဆန်းပြီးသည်နောက် မနက်အချိန်မှာ အိုင်ဒါနဒီစ၍ရှု၏။ လက်ဝဲနှာခေါင်းပေါက်မှစ၍ရှု၏။ တစ်နာရီကြာသောအခါ ထုံးစံ အတိုင်း ပြောင်းလဲလေသည်။ လပြည့်ပြီးသည်နောက် ပထမ မနက်မှာပင် ဂလာနဒီစ၍ ရှုရှိုက်လေသည်။ ဤကဲ့သို့မှန်မှန်ရှုလျှင် တနင်္ဂနွေ ၂

ရလေသည်။ ထိုနောက် တစ်စတစ်စ အထက်သို့တက်၍ အတွင်းအင်္ဂါများသို့ ရောက်အောင် စူးစိုက်ရမည်။

ထိုကဲ့သို့ ၁၀ မိနစ်လောက် အသက်ရှူမိသောအခါ ဦးနှောက်ကို ရောက်စေရမည်။ ထိုအခါ တစ်ဖန် ခြေဖျားလက်ဖျားမှစ၍ တဖြည်းဖြည်း တက်ခါ စူးစိုက်စွာ စိတ်ကူးရမည်။ ထိုကဲ့သို့ ကုသခြင်းဖြင့် လေထဲမှ စိတ်ဝိညာဏ်နှင့်ဆိုင်သော အားအစွမ်းကို ရလိမ့်မည်။ ဤကဲ့သို့ အကျင့်ရသည့်အခါ အသက်ရှူခြင်း၌ ပိုမိုမှန်ကန်တည်တံ့လျက် အထက်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း တစ်ကိုယ်လုံးကိုလည်းကောင်း၊ သီးခြားဝေဒနာဖြစ်သော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်ကူးခြင်းဖြင့် ပျောက်အောင် လုပ်နိုင်မည်မှာ ပုံသေမလွဲ ဖြစ်လေသည်။ လွယ်ကူ၍လည်း လာလိမ့်မည်။ အဆုတ်ရောဂါ ဖြစ်သူတို့မှာ လေးနက်စွာ အသက်ကို မှန်မှန်ရှူခြင်းဖြင့် ရောဂါကို တားမြစ်နိုင်လေ၏။ ၂၄ နာရီအတွင်း သုံးကြိမ်သုံးခါ ရပ်လျက်သော်လည်းကောင်း၊ လျောင်းလျက်သော်လည်းကောင်း၊ လမ်းလျှောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ မြင်းစီးလျက်သော်လည်းကောင်း၊ ဤအသက်ရှူခြင်းကို လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို အမြဲအစိုးရ၍ နေနိုင်လေသည်။ အစာမစားမီ ကပ်၍သော်လည်းကောင်း၊ အစာစားပြီးသည့်နောက် ကပ်၍သော်လည်းကောင်း ဘယ်သောအခါမျှ မကျင့်ရပေ။ အစာစားပြီးသည့်နောက် မိနစ် ၉၀ မှ မိနစ် ၁၂၀ ကြာမှ ကျင့်ရမည်။ ဤအရာ၌ ယုံမှားခြင်းမရှိအပ်။

*

သံလိုက်ဓာတ်များကို စင်ကြယ်စေသောနည်း

ထွက်သက်ဝင်သက်အကြောင်းကို သင်ကြားလိုသောသူများသည် လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ သံလိုက်ဓာတ် (ဝါ) ညှို့ဓာတ်ဖြစ်သော နဒီများကို

စင်ကြယ်အောင် ပြုရ၏။ အလွန်တရာမြင့်သော ပရာနာယံ အဆင့်အတန်းကို ရောက်ရန်အတွက် ထိုအရာသည် ပထမကျင့်ရလေရာ ဖြစ်လေသည်။ ပရာနာယံကို တတ်ကျွမ်းသောဆရာ၏ မျက်စိအောက်မှာ သင်ရမည်၊ အိုင်ဒါနဒါ၊ ပင်ဂလာနဒါ၊ စူးရှားမနားနဒါတို့ကို စင်ကြယ်အောင်လုပ်ခြင်း သည် လွယ်ကူသောအလုပ် ဖြစ်လေသည်။ အောက်ပါနည်းအတိုင်း လုပ်ရ၏။

မတ်မတ်ထိုင်၍ ပါးစပ်ကို ပိတ်ထားရမည်။ အသင်၏ နှာခေါင်း၌ ပင်ဂလာနဒါကို လက်ယာဘက်လက်မနှင့် ပိတ်ရမည်။ ၎င်းပြင် အသက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက်နှင့် ရှူရမည်။ ရှူပြီးလျှင်ပြီး ခြင်း အဆုတ်ထဲ၌ လေကို တစ်စက္ကန့်မျှမထားဘဲ ရှူထုတ်ရမည်။ ရှူထုတ် သောအခါ လက်ဝဲဘက်နှာခေါင်းကိုပိတ်၍ လက်ယာနှာခေါင်းပေါက် ဖြင့် ရှူထုတ်ရမည်။

တစ်ဖန် ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းကို ဘယ်ဘက်လက်မနှင့် ပိတ်၍ ညာဘက်နှာခေါင်းဖြင့် အသက်ရှူရမည်။ ၎င်းပြင် အဆုတ်ထဲမှာ လေကို စက္ကန့်မျှမထားဘဲ ညာဘက်နှာခေါင်းကို လက်မနှင့်ပိတ်ပြီး ဘယ်ဘက် နှာခေါင်းဖြင့် ရှူထုတ်ရမည်။ အစ၌ တစ်ကြိမ်လျှင် သုံးခါလေးခါလောက် ထိုကဲ့သို့ လုပ်ရမည်။ ၎င်းနောက် ခုနစ်ကြိမ် ရှစ်ကြိမ်ထိအောင် ထိုကဲ့သို့ လုပ်ရမည်။ ဤကဲ့သို့ နေ့ရောညပါ လေးကြိမ်လုပ်ရမည်။ ပထမလုပ်ရမည့် အချိန်မှာ နံနက်လင်းအားကြီးအချိန်၊ နေ့မွန်းတည့်အချိန်၊ ညနေအချိန်၊ သန်းခေါင်အချိန် ဤ ၄ ချိန် ဖြစ်လေသည်။ ဤကဲ့သို့ မှန်မှန်လုပ်လျှင် တစ်လအတွင်းမှာ နဒါများ စင်ကြယ်လိမ့်မည်။ ၂၄ နာရီအတွင်း လေး ကြိမ်လုပ်နိုင်သော သူများသည် နံနက်တစ်ကြိမ် ညနေတစ်ကြိမ် လုပ်ရ မည်။ ထိုကဲ့သို့ နှစ်လသုံးလ ကျင့်ပြီးသောအခါ အကျိုးစီးပွား ထင်ရှား၍ လာလိမ့်မည်။ အသင်၏ ကိုယ်သည် ပေါ့ပါး၍ လာလိမ့်မည်။ ပျင်းရိ

လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်းများ ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မည်။ ရွှင်လန်းလတ်ဆတ် နုပျိုသန်မာ၍ လာလိမ့်မည်။ စိတ်လက်ရွှင်ပြ လျင်မြန်ထက်မြက်၍ လာလိမ့်မည်။ အသင်၏ကိုယ်မှ တစ်ခါခါ မွေးကြိုင်သောအနံ့များ ထွက်ပေါ်၍ လာလိမ့်မည်။ အလိုအလျောက် လူ၏စိတ်ကို သိလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့သော အခြေအနေ၌ တတ်ကျွမ်းသောဆရာသမားနှင့် ပေးရာနာယမအကျင့်ကို ကျင့်နိုင်လေသည်။

ယောဂအတတ်၌ အာစနခေါ် အနေအထားအမျိုးမျိုး ရှိ၏။ ဤအနေအထားအမျိုးမျိုးသည် သမာဓိကို ဖြစ်စေ၏။ ရောဂါဖြစ်စေတတ်သောအဆိပ်များ ပိုးများကို ကင်းပျောက်စေ၏။ စိတ်ကို တည်တံ့ငြိမ်ဆိမ်စေဖို့ရန် ဤအနေအထားများကို ကျင့်ရ၏။ ထိုအနေအထားများကို နိုင်ပြီးသောအခါ ဤကမ္ဘာလောကကြီး၌ ဒုက္ခဆင်းရဲဟူသမျှကို မကြောက်တော့ပေ။ သုခ၊ ဒုက္ခ မွတ်သိပ်ဆာလောင်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ အအေးအပူတို့ကို မခံစားရတော့ပေ။ ထိုအနေအထားများကို နိုင်နင်းသောအခါ အစာလည်းမစား၊ ရေလည်းမသောက်ဘဲ ကာလရှည်လျားစွာ နေနိုင်လေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်သူများသည် များစွာ ရှိကြလေသည်။ ရှေးအခါက ဗုဒ္ဓ၊ ယခုအခါ၌ အိုင်ယာလန်ပြည်ခေါင်းဆောင် ဒေဟာလေရား၊ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်များသည် ထိုကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြလေသည်။ ဤအနေအထားများသည် ကျန်းမာခြင်းကို အထူးဖြစ်စေသည်ဟု အနောက်တိုင်းပညာရှိများ အယူရှိကြလေသည်။ ဤအနေအထားအမျိုးမျိုးတို့အနက် အနေအထားသုံးမျိုးကို အောက်၌ ဖော်ပြထား၏။ အနေအထားတစ်မျိုးသည်ကား အကြောအခြင်များကို လှေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်၏။ အခြားတစ်မျိုးသည်ကား သမာဓိကို လှေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်၏။ အခြားတစ်နည်းကား မောပန်းသည့်အခါ အမောအပန်းပြေပျောက်ရန် ဖြစ်လေသည်။

တည့်တည့်မတ်မတ် စုံရပ်ရမည်။ လက်များကို တင်ပါးများနှင့်

ကပ်၍ ထားရမည်။ ၎င်းနောက် ခြေကို မရွေ့ဘဲ ဒူးများကို ကွေးလျက် ကိုယ်ကို နိမ့်ဆင်းစေရမည်။ ထိုကဲ့သို့ ကိုယ်ကို မြင့်ချိန်မိချိ ပြုရမည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြုသည့်အခိုက် စိတ်ကို ကိုယ်အင်္ဂါအကြောများ၌ စူးစိုက်စွာ ထားပြီးလျှင် ၎င်းအကြောများကို နေရာတကျ လေ့ကျင့်နေသည်ဟု စိတ်ကူးရမည်။ အစဦး၌ ထိုအလုပ်ကို နေ့စဉ် ဆယ်မိနစ်လုပ်ရမည်။ ၎င်းနောက် ကြာနိုင်သမျှကြာစွာ လုပ်ရမည်။

တည့်တည့်မတ်မတ်ထိုင်၊ ရင်ပတ်ကို ကော့၍ထား၊ ညာဘက်ခြေကို ဘယ်ဘက်ခြေပေါ်မှာတင်၊ ဘယ်ဘက်ခြေကို ညာဘက်ပေါင်အောက်မှာ ထားပြီး တင်ပျဉ်ခွေ၍ထိုင်၊ ညာဘက်လက်ကို ညာဘက်ပေါင်ပေါ်မှာ ထား၊ ဘယ်ဘက်လက်ကို ဘယ်ဘက်ပေါင်ပေါ်မှာထား၊ ကြောရိုးနှင့် ဦးခေါင်း မတ်စွာရှိစေ၊ လျှာကို အာခေါင်၌ အပေါ်သွားများပေါက်သော နေရာသို့ ကပ်၍ထား၊ သွားများကို စေ့၍မထားရ၊ အနည်းငယ်ဟ၍ ထားရမည်။ ထိုနောက် နှာသီးဖျားကို ကြည့်ရမည်၊ စိတ်ကို မပျံ့လွင့်စေရ၊ ဤအနေအထားကို ပါဒမစ်ဟု ခေါ်သည်။ နေ့စဉ်ကျင့်နိုင်လျှင် ဤအကျင့်သည် ရောဂါအခိုး ရောဂါပိုးများကို မျိုးပြုတ်အောင် သုတ်သင်နိုင်လေသည်။ နေ့စဉ်အတန်ကြာ ကျင့်ဖို့လိုလေသည်။ အစအဦး၌ ဆယ်မိနစ်လောက် ကျင့်ရမည်။ ၎င်းနောက် ကြာနိုင်သမျှ ကြာစွာ ကျင့်ရမည်။ အစာစားပြီးနောက် တစ်နာရီ၊ ဝမ်းဗိုက်၌ အစာမရှိသည့်အခါ ဖြစ်ရမည်။ အကောင်းဆုံးအချိန်မှာ တိတ်ဆိတ်သောညအခါ ဖြစ်လေသည်။

အိပ်ရာထဲမှာဖြစ်စေ၊ မြေပေါ်မှာဖြစ်စေ၊ တုံးလုံးလဲ့၍ လူသေကဲ့သို့ နေရမည်။ ကိုယ်လက်အကြောအခြင် တောင့်တင်းခြင်းများ မဖြစ်စေရ၊ စိတ်၌ ငါသည် အမောအပန်းနှင့် ထွေထွေရာရာသောကအပူဟူသမျှကို ငါ၏ကိုယ်၊ ငါ၏စိတ်ထဲမှနှင်ထုတ်လျက် ငါ၏ ကိုယ်အင်္ဂါအားလုံးကို အပန်းပြေစေ၏ဟူ၍ စူးစိုက်စွာ စိတ်ကူးရမည်။ ဤနည်းဖြင့် ကိုယ်ရော

စိတ်ပါအမောပြေလျက် စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို ရလိမ့်မည်။ ဤအကျင့်ကို နေ့စဉ် ကိုယ်ရောစိတ်ရောမောပန်းပြီးသည့် အခါ ၁၅ မိနစ်ကျင့်ရမည်။ ၎င်းနောက် ထိုကဲ့သို့သော အကျင့်၏ ကောင်းမြတ်သောအကျိုးကို သိရှိခံစားလျက် မကျင့်ဘဲမနေနိုင်အောင် စွဲလမ်း၍ လာလိမ့်မည်။

လူတို့၏ အသက်၌ အရေးအကြီးဆုံးသော အရာသည် လေကောင်းလေသန့်ဖြစ်၏။ လေကောင်းလေသန့်နှင့် အပြင်အပထွက်ခါ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခြင်းများသည် အသက်ရှည်စေ၍ စိတ်၏ ချမ်းမြေ့ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။ ငြိမ်သက်စွာထိုင်၍ အလုပ်လုပ်သောအလေ့သည် လမ်းလျှောက်ခါ လေကောင်းလေသန့်ကိုရှုသောအလေ့နှင့် မပေါင်းစပ်က အသက်ကိုတိုစေတတ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများကို အပြင်ဘက်လေဟာပြင်၌ပြုရမည်။ အထက်ဖော်ပြခဲ့သော လေ့ကျင့်ခြင်းသုံးမျိုးသည် အိမ်ပြင်လေဟာပြင်၌ ပြုရမည်။ ဤအကျင့်များဖြင့် ကိုယ်ရောစိတ်ရော ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နိုင်လေသည်။ သို့သော်လည်း ထိုအကျင့်များကို ကျင့်သည့်အခါ စိတ်ကိုအကျင့်ထဲ၌ထားရမည်။ စိတ်ကိုခိုင်ခြင်းဆိုသည် ကျင့်သောအကျင့်ထဲ၌ စိတ်ကိုထားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။



ပရာနံယံမှအကျင့်၌ အသက်ကိုမှန်မှန်ရှုခြင်း

အသက်ရှုခြင်း၌ သုံးပိုင်းရှိ၏။ ထိုသုံးပိုင်းကား ပူရက ခေါ်အသက်ရှုသွင်းခြင်း။ ကုမ္မကခေါ် ရှုရှိုက်သော အသက်ကို အဆုတ်၌ထားခြင်း။ ရေခါက ခေါ် အသက်ရှုထုတ်ခြင်း။ ပါဒမစံ၌ ပူရကခေါ် အသက်ရှုခြင်းမှာ ထိုင်၍ အသက်ကို တောက်လျှောက်မရပ်ဘဲ နှေးနှေးရှုရှိုက်ရ၏။ ထိုကဲ့သို့ ရှုသည့်အခိုက် လေထဲမှငါသည် အသက်တန်ခိုးကိုယူ၍ အဆုတ်၌ထား၏ဟု အောက်မေ့ရမည်။

ကုမ္ပဏီခေါ်သောနည်းမှာ အသက်ကိုရှု၍ အသက်အားနှင့် ပြည့်စုံ
သောလေကို အဆုတ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်စေခြင်းဖြင့် အဆုတ်များကား၍
လာသောအခါ အဆုတ်ထဲ၌ ထိုလေကို အသက်ရှူသွင်းသောအချိန်၏
နှစ်ဆကြာအောင် နှာခေါင်းပေါက်များကို လက်နှင့်ပိတ်၍ ထားရမည်။

ရေခါကကား အသက်ရှူထုတ်ခြင်းဖြစ်၏။ ၎င်းရှူထုတ်ခြင်းမှာ
လည်း ရှူသွင်းခြင်းမှာကဲ့သို့ လေကိုမပြတ်စေဘဲ နှေးနှေးရှူထုတ်ရ၏။

အသက်ရှူမှန်ခြင်းသည် စိတ်ကို ငြိမ်သက်စေသဖြင့် ၎င်းစိတ်ကို
နှိုးရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်လေသည်။ စိတ်ကို နှိုးခြင်းဆိုသည်မှာ စိတ်၌
လည်းကောင်း၊ ကိုယ်၌လည်းကောင်း၊ အလိုရှိသော ပြောင်းလဲခြင်းများကို
ဖြစ်စေဖို့ရန် အတွင်းစိတ်ကို ပြောခြင်းဖြစ်လေသည်။ ထိုနည်းဖြင့်
ကုမ္ပဏီကို လုပ်သောအခါ၌ ကျန်းမာသော ကိုယ်ခန္ဓာအိမ်ကို ဖြစ်စေဖို့ရန်
လေထဲမှ အသက်၏ အားကိုဆွဲ၍ အသင်၏ ကိုယ်ထဲသို့ သွင်းသည်။
ထိုအသက်၏ အားသည် တစ်ဖန် ဤခန္ဓာအိမ်ကို ဆောက်လုပ်သည်ဟု
တွေးရမည်။ ဤကဲ့သို့တွေးခြင်းသည် အတွင်းစိတ်ကို ပြောခြင်းဖြစ်လေ
သည်။ ပူရကကိုလုပ်စဉ် လောကဓာတ်၏ လေထဲမှ မကုန်မခန်းနိုင်သော
အသက်အားတည်းဟူသော ဩဇာတန်ခိုးကို ထုတ်၍ယူသည်ဟု အောက်
မေ့ရမည်။

ဤကဲ့သို့ကျင့်ခြင်းသည် သမာဓိနှင့် စိတ်အားသတ္တိကိုလည်းကောင်း၊
ညိုဓာတ်ကိုလည်းကောင်း တိုးတက်စေနိုင်လေသည်။



ပရာဏာယမကျင့်နည်း

အသက်ရှူခြင်း၌ မှန်ကန်ခြင်းသည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်လေသည်။
ဤပရာဏာယမ အကျင့်ကို နဒီများ စင်ကြယ်ပြီးသည့်နောက် ကိုယ်နဲ့

မွေး၍လာသည့်အခါ ဆရာကောင်းနှင့် ကျင့်ရမည်။ အသက်ရှုမှန်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။ ဥပမာ ပူရကကို ၁၀ စက္ကန့် ပြုသည့်အခါ ကုမ္မကကို စက္ကန့် ၂၀ ပြုရမည်။ ရေခါကကို ၁၀ စက္ကန့် ပြုရမည်။

ပေရာနာယာမအကျင့်အမျိုးမျိုးရှိရာ၊ ပထမဦး အခါ၌ များစွာသော နည်းတို့ကို မကျင့်အပ်ပေ။



ပေရာနာယာမကျင့်နည်း

ပါဒမစံ၌ကဲ့သို့ထိုင်၊ ညာဘက် နှာခေါင်းပေါက်ကို လက်မနှင့်ပိတ်၊ လတ်ဆတ်သန့်ရှင်းသော လေကို လက်ဝဲနှာခေါင်းမှရှုရမည်။ ထိုကဲ့သို့ ရှုခိုက်တွင် အသင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာကိုဆောက်လုပ်ရန်အတွက် လေထဲမှ အသက်၏အားကို နုတ်ယူသည်ဟုတွေးရမည်။ ထိုနောက်နှာခေါင်း နှစ်ပေါက်စလုံးကိုလက်နှင့်ပိတ်။ လေကိုအဆုတ်ထဲ၌ အသက်ရှုသွင်း သော အချိန်နှစ်ဆ ကြာစွာထားရှိရမည်။ ထို့နောက် လက်ဝဲဘက် နှာခေါင်းပေါက်ကို လက်မနှင့် ပိတ်ပြီး လက်ယာနှစ်ခေါင်းပေါက်မှ နှေးနှေးထုတ်ပစ်ရမည်။ ရှုထုတ်သော အချိန်သည် ရှုသွင်းသော အချိန် လောက် ကြာစေရမည်။ ၎င်းနောက် လက်ဝဲနှစ်ခေါင်းပေါက်ကို လက်မ နှင့် ပိတ်ပြီး လက်ယာနှာခေါင်းပေါက်နှင့် ရှုရမည်။ ၎င်းနောက် ရှုသွင်း သည်ထက် နှစ်ဆကြာစွာ အဆုတ်ထဲ၌ လေကိုထားရမည်။ ၎င်းနောက် လက်ဝဲနှာခေါင်းပေါက်ဖြင့်ရှုထုတ်ရမည်။ ဤကဲ့သို့နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် ထပ်၍ လေ့ကျင့်ရမည်။ အချိန်မှန်ဖို့ရန် စိပ်ပုတီးကိုလက်ကဆောင်ပြီး စိပ်ရမည်။ ပေရာနာယာမကို ကျင့်ပြီးနောက် မော့၍မနေစေဖို့ရန် ပူရက ၏ အချိန်ကို သတိနှင့်မှန်အောင်ထားရမည်။ ပေရာနာယာမကို နံနက်

လင်းအားကြီးအချိန်၌သော်လည်းကောင်း၊ ညဉ့်နက်သောအချိန်၌သော်
လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာ လေဟာပြင်၌ကျင့်ရမည်။

*

အာရုံကြောကြီးများ၏နေရာ

ယခုကာလလူများအနက် နှာခေါင်းပေါက်နှစ်ပေါက်စလုံးမှ
အသက်ရှူလေသည် ညီညာစွာအားအရှိန်မပြင်းကြောင်းကို သိသူနည်း
လေသည်။ ထုံးစံအားဖြင့် နှာခေါင်းတစ်ပေါက်သည် အခြားနှာခေါင်း
တစ်ပေါက်ထက်အားအရှိန်ပို၍ပြင်းလေသည်။ ရက်အနည်းငယ်မျှစုံစမ်း
ကြည့်လျှင် နှာခေါင်းတစ်ပေါက်သည် အခြားတစ်ပေါက်ထက် တစ်ခါ
တစ်ရံ အရှိန်ပိုပြင်းကြောင်းကို လက်နှင့်ခံ၍မကြည့်ဘဲ သိနိုင်လေသည်။

လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာ၌ နဒီဟုခေါ်သော အာရုံကြောပေါင်း ခုနစ်သောင်း
နှစ်ထောင်ရှိ၏။ ထိုမျှလောက်များသော အာရုံကြောများအနက် အိုင်ဒါ၊
ပင်ဂလာ၊ စူးရှမနာ သုံးခုသာ အကြီးဆုံးဖြစ်လေသည်။ အိုင်ဒါသည်ကား
လဟုခေါ်၏။ လက်ဝဲဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှာ တည်လေသည်။ ပင်ဂလာ
နဒီသည် နေဟုခေါ်၏။ လက်ယာဘက်နှာခေါင်းပေါက်၌ တည်လေ
သည်။ စူးရှမနာနဒီသည် လေဟုခေါ်၏။ ပင်ဂလာနှင့် အိုင်ဒါအတွင်းမှာ
တည်ရှိလေသည်။ လေသည် နှာခေါင်းပေါက်တစ်ဖက် အသက်ရှူရှိုက်
သည့်အခါ သို့မဟုတ် နှာခေါင်းပေါက်တစ်ဖက်မှာ အခြားတစ်ဖက်ထက်
ပို၍ ပြင်းထန်စွာ ရှူသည့်အခါ ထိုပြင်းထန်သောဘက်မှာ လေအထွက်
အဝင်ရှိသည်ဟု ဆိုရ၏။ လေသည် နှာခေါင်းတစ်ဖက်မှ တစ်ဖက်သို့
ပြောင်းသောအခါ နှာခေါင်းနှစ်ဖက်စလုံးမှ အတန်ကြာအောင် ညီညာစွာ
ထွက်ဝင်၏။ ထိုနောက် တစ်ဖက်က တစ်ဖက်ထက်ပို၍ သန်လာလေ
သည်။ ဤကဲ့သို့ လေထွက်ဝင်သည့်အခါ စူးရှမနာနဒီဟု ခေါ်လေသည်။

*

နဒီတို့၏သတ္တိ

အိုင်ဒါနဒီသည် ကျော၏ လက်ဝဲဘက်၌တည်ရှိ၏။ ပင်ဂလာနဒီသည် ကျောရိုး၏ လက်ယာဘက်နားမှာ တည်ရှိလေသည်။ အိုင်ဒါနဒီသည် ကောင်းသော အလုပ်များနှင့် သင့်လျော်၏။ ပင်ဂလာနဒီသည် မကောင်းသောအလုပ်များနှင့် သင့်လျော်လေသည်။ အိုင်ဒါနဒီသည် လက်ဝဲဘက်ကို စောင့်၏။ ပင်ဂလာနဒီသည် လက်ယာဘက်ကို စောင့်၏။ အိုင်ဒါနဒီသည် ဗြောက်နှင့် အရှေ့ကို စောင့်ရှောက်၏။ ပင်ဂလာနဒီသည် တောင်နှင့်အနောက်ကိုစောင့်ရှောက်လေသည်။ စူးရှမနာနဒီသည် ကျောရိုးအတွင်း၌ရှိ၏။ မီးနှင့်အသေကဲ့သို့ဖြစ်လေသည်။ ၎င်းသည် ဆုံးရှုံးပျက်စီးခြင်းနှင့်ဆိုးဝါးခြင်းအားလုံးတို့၏ အကြောင်းဖြစ်လေသည်။



လက်ဝဲနှာခေါင်း လေထွက်ဝင်သည်အခါ ပြုအပ်သောအရာများ

လက်ဝဲဘက် နှာခေါင်းမှာ လေအထွက်အဝင်ရှိလျှင် အောက်ပါ အလုပ်ကောင်းများကို လုပ်က ချက်ခြင်း အထမြောက်၏။ နန်းတော်များအဆောက်အအုံများ၏ အုတ်မြစ်ကို ချခြင်း၊ ပညာသင်ကြားခြင်း၊ ပညာများကို နှုတ်တိုက်ကျက်ခြင်း၊ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သော အကြောင်းအရာများကို စဉ်းစားခြင်း၊ ကျောင်းဝင်ခြင်း၊ ရပ်စေးကို သွားခြင်း၊ အလုပ်ကောင်းတစ်ခုခုအတွက် အရာဝတ္ထုများကို စုဆောင်းခြင်းပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း၊ မင်္ဂလာဆောင်ခြင်း၊ အဝတ်သစ် အစားသစ်ကိုဝတ်ခြင်း၊ ဆေးစားခြင်း၊ ရှင်ဘုရင်များ အရာရှိများနှင့် တွေ့ခြင်း၊ အပေါင်းအသင်းပြု

ခြင်း၊ အလုပ်သစ်များကိုစခြင်း၊ ငွေကြေးစုဆောင်းခြင်း၊ အိမ်အသစ်ကို
 ဝင်ရောက်နေထိုင်ခြင်း၊ မျိုးစေ့များကိုကြံခြင်း၊ စာချုပ်များကိုလုပ်ခြင်း၊
 လယ်ယာလုပ်ခြင်း၊ ကလေးမွေးခြင်း၊ မိတ်ဆွေများထံ အလည်အပတ်
 သွားခြင်း၊ ရောဂါများကိုကုသခြင်း၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်ပြုခြင်း၊ စပါးသိမ်း
 ခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်သစ်ကိုစ၍လုပ်ခြင်း၊ ဘုရားဖူးသွားခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာ
 အတွင်းမှ အဆိပ်ထုတ်ခြင်း၊ မြင်းစီးခြင်း၊ နေရာအသစ်ကိုဝင်ခြင်း၊
 ကောက်ပဲသီးနှံများကို အိမ်သို့ယူခြင်း၊ ဤအလုပ်များကို အိုင်ဒါနဒီ
 အခါ၌ လုပ်လျှင်အောင်မြင်အထမြောက်၏။ ဘုရားကြည်ညိုခြင်းအလုပ်
 ကို နှာခေါင်းနှစ်ပေါက်စလုံး လေအထွက်အဝင်ရှိသည့်အခါ ပြုရမည်။
 အကျိုးကျေးဇူးများမည်သာတည်း။ လူမမာ လက်ဝဲဘက်နှာခေါင်းမှ
 အသက်ရှူစဉ်ဆေးများပေးလျှင် အဖျားရောဂါမှစ၍ ရောဂါအမျိုးမျိုး
 မှ ကင်းလွတ်ရာ၏။ ပျောက်ကင်းရလေသည်။ လက်ယာဘက်နှာခေါင်း
 သည် ပင်ကလာနဒီဟု ခေါ်၏။ နေ၏နေရာဖြစ်၏။ လက်ယာနှာခေါင်း
 နှင့် အသက်ရှူသည့်အခါ အောက်ပါအလုပ်များကိုလုပ်လျှင် အကျိုး
 စီးပွားဖြစ်ထွန်းလေသည်။ အောင်မြင်လေသည်။ ရန်သူများနှင့် တိုက်
 ခိုက်ခြင်း၊ အမဲလိုက်သွားခြင်း၊ မကောင်းသော အတတ်ပညာများကို
 သင်ခြင်း၊ အရက်သေစာသောက်ခြင်း၊ မကောင်းမှုများကိုပြုခြင်း၊ မြင်း
 နွား စသည့်အရာများကိုရောင်းချခြင်း၊ တောင်များကိုတက်ခြင်း၊ ရောဂါ
 အမျိုးမျိုး ကင်းပျောက်ဖို့ရန် ဆေးများကိုစားခြင်း၊ အစာများကိုစားခြင်း၊
 စာပေးစာယူလုပ်ခြင်း၊ ခိုးမှုပြုခြင်း၊ မြင်းစီး ဘိုင်စကယ်စီးသင်ခြင်း၊
 ကိုယ်လက်ကျန်းမာရေးအလုပ်များကို လုပ်ခြင်း၊ ပစ္စည်းရောင်းဝယ်ခြင်း၊
 ရေချိုးခြင်း၊ မိန်းမယောက်ျားများကို အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ အချစ်အကြိုက်နှင့်
 ဆိုင်သော အလုပ်အမျိုးမျိုးကိုလုပ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးကို နာကြည်းအောင်
 ပြုခြင်း၊ မိန်းမများကို လှည့်ခြင်း၊ ညစာစားခြင်း၊ ဤအလုပ်များကို လက်

ယာဘက်နှာခေါင်း၌ အသက်ရှူစဉ် လုပ်သည့်အခါ အောင်မြင် အထမြောက်မြ ဖြစ်လေသည်။ လက်ယာဘက်နှာခေါင်းက အသက်ရှူနေစဉ်။ အစားစားသူတို့သည် အစာမကြေသော ရောဂါများမဖြစ်နိုင်။ ဝမ်းဗိုက်ရော၊ အစာမကြေသော ရောဂါစွဲသူတို့သည် လက်ယာဘက်နှာခေါင်းမှ လေထွက်လေဝင်ရှိစဉ် လုပ်ရမည်။

အစာမကြေသောရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အသင်၏မိန်းမနှင့် ပေါင်းသင်းသောအခါ ညာဘက်နှာခေါင်းက အသက်ရှူလျှင် အကျိုးကျေးဇူး ရှိလေသည်။ ထိထိုးသည့်အခါ၊ လောင်းကစားသည့်အခါ၊ ကြွေအံကစားသည့်အခါ၊ တေးဆိုသည့်အခါ၊ နှစ်ယောက်ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်သည့်အခါ၊ ညာဘက်နှာခေါင်းက အသက်ရှူလျှင် အောင်မြင်မြဲ ဖြစ်လေသည်။



နှာခေါင်းနှစ်ပေါက်စလုံးက အသက်ရှူလျှင် လုပ်အပ်သောအလုပ်များ

နှာခေါင်းပေါက်နှစ်ခုစလုံးက အသက်ရှူသည့်အခါ စိတ်သည် ငြိမ်းချမ်းလျက်ရှိ၏။ အကျိုးရှိလိုသောသူသည် ထိုအခါ၌ ဘုရားဝတ်ပြုရာ၏။ ဘုရားရှိခိုးရာ၏။ ထိုအခါ၌ ဆုတောင်းများပြည့်၏။ ထိုအခါ၌ လောကကို စောင့်ထိန်းသော နတ်ကြီးများနှင့် စိတ်၌ ဆက်ဆံရာ၏။ နှာခေါင်းနှစ်ပေါက်မှ တစ်ပြိုင်တည်း လေထွက်သောအခါ ဘုရားကို လုံးလုံးဖက်ရမည်။ ဤအခါများ၌ ခရီးဝေးသွားဖို့ စိတ်မကြံရ။ နှာခေါင်းနှစ်ပေါက်စလုံးမှ လေဝင်လေထွက်မှာ ခရီးသွားလျှင် ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် အသေအပျောက် ဖြစ်တတ်သည်။ ဤကဲ့သို့သောအခါများ၌

မကောင်းဘေးရန်များ ဖြစ်တတ်လေသည်။ နှာခေါင်းပေါက်တစ်ဖက်မှ တစ်ဖက်သို့ အသက်ကိုပြောင်း၍ ရှူချင်သည်ရှိသော် အခြားနှာခေါင်းပေါက်တစ်ဖက်ကို လက်မနဲ့ပိတ်ပြီး လေထွက်၍နေသော နှာခေါင်းပေါက်ဖြင့် လေကောင်းလေသန့်ကို ရှူရမည်။ ထိုနောက် လက်မကို ရုပ်သိမ်းပြီး လေဝင်သော နှာခေါင်းပေါက်ကို လက်မနှင့်ပိတ်၍ လေထွက်မဝင်သော နှာခေါင်းပေါက်ဖြင့် ရှူရှိုက်ရမည်။ ဤနည်းကို တော်တော်ကြာကြာ အသုံးပြုမှ လေသည် ပြောင်း၍သွားလိမ့်မည်။

လေထွက်သော နှာခေါင်းဘက်ကို စောင်း၍အိပ်လေ။ မကြာမီ အခြားနှာခေါင်းဘက်သို့ လေကူး၍ သွားလိမ့်မည်။ အချို့က အယူရှိသည်မှာ ထောပတ်အကြည်ကိုစားလျှင် ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက်က လေထွက်လေဝင်ဖြစ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ထိုနောက် ပျားရေအစစ်ကို စားခြင်းဖြင့် ညာဘက်နှာခေါင်းက လေဝင်လေထွက်ဖြစ်နိုင်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကောင်းသော ချိုသော သလဲသီးကိုစားခြင်းဖြင့် ဆူးရူမနာမှ လေဝင်လေထွက်ဖြစ်နိုင်သည်ဟုလည်းကောင်း ပြောကြလေသည်။



(ထွက်သက်ဝင်သက်စည်းကမ်း)

အိုင်ဒါနဒီမှ လဆန်း ၁ ရက်၊ ၂ ရက်၊ ၃ ရက်၊ ၇ ရက်၊ ၈ ရက်၊ ၉ ရက်၊ ၁၃ ရက်၊ ၁၄ ရက်၊ ၁၅ ရက်နေ့များမှာ နေထွက်အချိန်မှစ၍ တစ်နာရီ လေထွက်လေဝင်ရှိသည်။ ထိုနောက် တစ်နာရီခြားတစ်ခါ နှာခေါင်းပေါက်ပြောင်းလွှဲ၍ လေထွက်လေသည်။

၎င်းပြင် လဆန်း ၄ ရက်၊ ၅ ရက်၊ ၆ ရက်၊ ၁၀ ရက်၊ ၁၁ ရက်၊ ၁၂ ရက်များမှာ မနက်အချိန်ပင် ဂလာနဒီကစ၍ တစ်နာရီလေထွက်လေ

ဝင်တစ်နာရီတစ်ကြိမ် ပြောင်းလဲလေသည်။ ဤနည်းဖြင့် တစ်နာရီလျှင် တစ်ကြိမ် နှာခေါင်းပေါက်ပြောင်းလွှဲ၍ အသက်ရှူကြောင်း သိရှိနိုင်လေသည်။

လဆုတ်ရက်များမှာမူ အထက်နည်းဥပဒေနှင့် ဖီလာဖြစ်လေသည်။ အခြားနေ့များမှာ နေထွက်လျှင် ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းမှ အသက်ရှူ၍ တစ်နာရီလျှင် တစ်ကြိမ် ပြောင်းလဲလေသည်။ အအေးမိသော ရောဂါစွဲသည့်အခါ ပြောင်းပြန်ဖြစ်လေသည်။ ထိုစည်းကမ်းများမှ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်ဖြစ်သည့်အခါ မကျန်းမမာဖြစ်တော့မည်ဟု သိရ၏။



နေ့၏ အဖြစ်အပျက် အကောင်းအဆိုးကို ကြိုတင်၍သိနည်း

အိပ်ရာမှထသည့်အခါ နေထွက်အချိန်၌ ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းက လေထွက်သနည်းဟု ကြည့်။ အထက်ဖော်ပြရာ ဥပဒေများအတိုင်း လေထွက်လျှင် အားလုံးချောမောလိမ့်မည်ဟုမှတ်။ အကယ်၍ တစ်မျိုးတစ်မည် ပြောင်းပြန်ဖြစ်၍နေလျှင် စိတ်ပူပန်ရမည်။ ငွေကြေးဆုံးပါးမည်။ အကြံပျက်မည်။ အလိုမပြည့်စုံဟူသော မကောင်းသော နိမိတ်များကို ကြိုတင်၍ပြသည်ဟု မှတ်ရမည်။

တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေး၊ သောကြာနေ့များ၌ ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းသည် ပြည့်ပြည့်ဝဝ အသက်ရှူခြေက အသင်အတွက်အားလုံးကောင်းမည်ဟု သိလေ။

အင်္ဂါနေ့၊ စနေနေ့၊ တနင်္ဂနွေနေ့များ၌ လက်ယာနှာခေါင်းမှ လေထွက်လျှင် ထို့အတူ မှတ်ရမည်။ အကယ်၍ ပြောင်းပြန်ဖြစ်ခြေက မကောင်းသောအတိတ် ဖြစ်သည်။

နံနက် အိပ်ရာကထလျှင်ထခြင်း လေထွက်လေဝင်ရှိသော နှာခေါင်း

ပေါက်ဘက်က လက်နှင့်ပါးစပ်ကို ထိတို့ကာ မိမိလိုလားတောင့်တချက်
များသည် မကြာမီ ပြည့်စုံ၍လာရလေသည်။

*

တနင်္ဂနွေနှစ်ပတ်အတွင်း အကျိုးအမြတ်ကို ကြိုတင်၍သိနည်း

နံနက်မိုးသောက်အိပ်ရာကထပြေး၍ လဆန်း ၁ ရက်နေ့မှာ ဘယ်
ဘက်နှာခေါင်းက အသက်ရှူလျှင် လာမည့် ရက်သတ္တနှစ်ပတ်အတွင်း
ရောဂါဖြစ်မည်မဟုတ်ဟု သိရမည်။ အကယ်၍ လက်ယာဘက်နှာခေါင်း
၌ အသက်ရှူ၍နေလျှင် အဘယ်မျှပင်သင့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်သော်လည်း
အသင်၏ ကိုယ်မှာ အပူလွန်ကဲခြင်းကြောင့် ရောဂါများဖြစ်တတ်သည်
ဟု သိရမည်။

လဆုတ် ၁ ရက်နေ့ နံနက် အိပ်ရာထတွင် ညာဘက်နှာခေါင်းက
လေထွက်လေဝင်ရှိလျှင် ထိုရက်သတ္တနှစ်ပတ်အတွင်း အသင်ကိုယ်စိတ်
နှစ်ဖြာချမ်းသာမည်ဟုမှတ်။ ပြောင်းပြန်ဖြစ်၍ ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းက
လေထွက် လေဝင်ဖြစ်လျှင် အအေးကြောင့်ရောဂါရတတ်လေသည်။

ဝေဒနာမှကင်းလွတ်လိုလျှင် လဆန်း ၁ ရက်နေ့ စင်ကြယ်သော
ဝါဂွမ်းအဟောင်းတစ်ခုကို ညာဘက် နှာခေါင်းပေါက်၌ဆို၍ ထားရ
မည်။ ထိုအခါ ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှ အသက်ရှူလိမ့်မည်။
ကြွင်းသော ရက်သတ္တနှစ်ပတ်အတွင်း ညာဘက်နှာခေါင်းပေါက်မှအ
သက်ရှူဖို့ရန် ဤနည်းကိုပင် အသုံးပြုရမည်။ ဤအလုပ်များသည်
အလွန်တရာ လွယ်ကူရှင်းလင်းသော်လည်း အကျိုးမှာ လွန်စွာကြီးလေ
သည်။

*

အခြားအရေးကြီးသောအချက်များ

လဆန်း ၂ ရက် တနင်္ဂနွေနေ့နံနက်မှာ ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းပေါက် မှ အသက်ရှူလျှင် အဖိုးတန်ပစ္စည်းအမြောက်အမြားကို ရလိမ့်မည်။

တနင်္လာနေ့နံနက် ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းက အသက်ရှူလျှင် သင် သည် ထိုသတ်မှတ်သော အချိန်အတွင်း အလွန်တရာ ပျော်ရွှင်ရလိမ့်မည်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို လုပ်သည့်အခါ အသက်ရှူသွင်းခိုက်မှာစ၍ လုပ်ရမည်။ ထိုအခါ၌ လုပ်သော ကုသိုလ်ကောင်းမှုများသည် အကျိုး ရာထောင်မက ထူးကဲသည်ဟု အိန္ဒိယယောဂီများက ပြောကြလေသည်။ မိမိအလို ပြည့်စုံဖို့ရန်အတွက် နံနက်အိပ်ရာထမှာ အသက်ရှူ၍နေသော နှာခေါင်းဘက်ရှိ လက်ဝါးနှင့် မျက်နှာကို ထိရမည်။ ဤအကျင့်ကို လေ့ကျင့်ထားရမည်။

*

ဘေးအန္တရာယ်များ ကင်းလွတ်စေသောနည်း

ကောင်းသောအလုပ်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသောအလုပ်ဖြစ်စေ လုပ်ရန်သွား လိုသည့်အခါ လေထွက်၍နေသော နှာခေါင်းဘက်ရှိ ကိုယ်တစ်ခြမ်းကို လေထွက်သောလက်က လက်နှင့် တို့ထိရမည်။ ၎င်းအပြင် လေထွက် သောနှာခေါင်းဘက်မှ ခြေထောက်ကို ဘယ်ဘက်က လေထွက်လျှင် လေးကြိမ်ဆောင့်၍ညာဘက်က လေထွက်လျှင် ငါးကြိမ်ဆောင့်၍စပြီး လှမ်းနင်း၍ သွားရမည်။ ဤနည်းသည် အောင်မြင်အထမြောက်ခြင်း၏ နည်းလမ်းဖြစ်လေသည်။

ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းမှ လေထွက်သည့်အခါ ခရီးဝေးများကိုစ၍ သွားရမည်။ အနီးအနားကို စ၍ သွားလိုသောအခါ ညာဘက်ကလေ

ထွက်စေရမည်။ သွားခါနီး၌ လေကိုရှု၍ ပထမခြေလှမ်းကို လေထွက် ရာနှာခေါင်းဘက်က ခြေထောက်နှင့်ရထားကိုလည်းကောင်း၊ ကားကို လည်းကောင်း၊ မြင်းကိုလည်းကောင်း လှမ်းနင်း၍ တက်ရမည်။ ဘယ် ဘက်နှာခေါင်းမှ လေထွက်လျက်ရှိလျှင် အရှေ့နှင့်အနောက်ကို မသွား လေနှင့်။ လက်ယာနှာခေါင်းက လေထွက်လျှင် တောင်နှင့်အနောက်ကို မသွားလေနှင့်။ နှာခေါင်းနှစ် ဘက်စလုံးလေထွက်သည့်အခါ ဘယ်ကိုမှ မသွားလေနှင့်။

*

အလုပ်အမျိုးမျိုး၌ အောင်မြင်ခြင်း၏ နည်းလမ်းများ

လက်ဝဲနှာခေါင်းမှ လေထွက်လျှင် လဆန်းဖြစ်သော တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေး၊ သောကြာနေ့များမှာ အလုပ်များကိုလုပ်ရမည်။ လက်ဝဲနှာခေါင်းမှ လေထွက်လျှင် လဆုတ်ဖြစ်သော ထိုနေ့များမှာ လုပ်လျှင် အောင်မြင်ရမည်။ လက်ဝဲဘက် နှာခေါင်းသည် မနက်နှင့် မွန်းတည့်မှာရှုလျှင် လက်ယာဘက် နှာခေါင်းသည် ညနေမှာရှုလျှင် လုပ်သမျှအလုပ်များမှာ အောင်မြင်လိမ့်မည်။ ဤနည်းနှင့် ပြောင်းပြန် ဖြစ်ချေက ဆုံးရှုံးရာ၏။ လက်ယာနှာခေါင်းသည် နေထွက်အချိန်၌ လေထွက်လေဝင်ရှိလျှင် လက်ဝဲနှာခေါင်းသည် နေဝင်သောအချိန်၌ လေ ထွက်လေဝင်ရှိလျှင် ထိုကဲ့သို့ရက်သတ္တ ၂ ပတ်ကြာလျှင် ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်လေသည်။ ရက်သတ္တလေးပတ် ဤကဲ့သို့ အသက်ရှုလျှင် အသင် သည် အရေးကိစ္စများ၌ မအောင်မြင် ဖြစ်လိမ့်မည်။ ရက်သတ္တ ၆ ပတ် ထိုကဲ့သို့ဖြစ်လျှင် အသင်မှာ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ရမည်။

ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ အဆိပ်အတောက်ကို ထုတ်ရာ၌ လက်ဝဲနှာခေါင်းမှ

လေထွက်ရာ၏။ ဘုရားကြည်ညို ဝတ်ပြုခြင်းကိုလည်း ပြုရာ၏။ လက်
 ယာနှာခေါင်းက လေထွက်လေဝင်ရှိလျှင် ညာဘက်နှာခေါင်းက လေထွက်
 လေဝင်ရှိလျှင် အချစ်အကြိုက် အစားအသောက်၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊
 အိပ်ခြင်း၊ အလုပ်များကို လုပ်ရ၏။ နှာခေါင်းနှစ်ဘက်စလုံး လေထွက်
 လျှင် ဘုရားကို ဆုတောင်းရာ၏။ မိန်းမများမှာ ရာသီလာ၍ ၅ ရက်
 မြောက်သောနေ့၏ည၌ ယောက်ျား ညာဘက်နှာခေါင်းမှ လေထွက်အံ့။
 မိန်းမသည် ဘယ်ဘက်နှာခေါင်းမှ လေထွက်အံ့။ အတူပေါင်းသင်းရာ၏။
 သို့ပေါင်းသင်းခြင်း၌ သားယောက်ျားရပါစေဟု ထက်သန်စွာ မျှော်လင့်ရာ
 ၏။ နှစ်ယောက်စလုံး စိတ်ထက်သန်စွာ မျှော်လင့်ရာ၏။ ထိုအခါ သား
 ရတနာကို ရလိမ့်မည်။ ပေါင်းသင်းစအခါ၌ ယောက်ျားမှာ လက်ယာ
 နှာခေါင်းမှရှု၍ မိန်းမမှာ ပေါင်းသင်းပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း လက်ဝဲ
 နှာခေါင်းမှ ရှုအံ့ မိန်းမသည် သန္ဓေမတည်နိုင်။

ယောက်ျားမှာ ညာဘက်နှာခေါင်းမှ လေထွက်လျှင် မိန်းမမှာ ဘယ်
 ဘက်နှာခေါင်းက လေထွက်လျှင် ချစ်တင်းနှိုးနှောပေါင်းသင်းသည့်အခါ
 နှစ်ဦးနှစ်ဝစလုံးမှာ ကျေနပ်လေမည်။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပို၍ ချစ်လိမ့်
 မည်။ မိန်းမများကို ဘယ်ဘက်မှထား၍ အိပ်ခြင်းသည် ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်
 အောင် ရှေ့အာရိယန်လူမျိုးတို့ စီမံခြင်း ဖြစ်လေသည်။ အကြောင်းမူကား
 မျက်နှာချင်းဆိုင်လိုက်သောအခါ မိန်းမသည် ညာဘက်မှာ စောင်း၏။
 ယောက်ျားသည် ဘယ်ဘက်မှာ စောင်း၏။ ညာဘက်မှာစောင်း၍ အိပ်
 လျှင် ဘယ်ဘက်က လေထွက်၏ဟု အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့လေသည်။
 လင်မယားအချစ်မြဲစေလိုလျှင် ဤနည်းလမ်းကို အမြဲလိုက်ရသည်။

*

ဒေါသဖြစ်နေသူကို တွေ့ရန်နည်း

လူတစ်ယောက် ဒေါသဖြစ်၍နေချေက ၎င်းနှင့်တွေ့ဖို့ရှိသည့်အခါ လေမထွက်သော နှာခေါင်းဘက်မှ ခြေကိုစ၍ လှမ်းသွားရမည်။ ဒေါသ ဖြစ်နေသူအနားသို့ ကပ်သည့်အခါ ၎င်းကို လေမထွက်သော နှာခေါင်း ဘက်မှာ ရှိစေရမည်။ ထိုနောက် စကားပြောရမည်။ ထိုနည်းဖြင့် ဒေါသ ပြေပျောက်လျက် သင်၏စကား အောင်မြင်လိမ့်မည်။ သင်ထက်ကြီးမြင့် သောသူများထံမှ အခွင့်အရေးတစ်ခုကို တောင်းလိုသည့်အခါ ဘယ်ဘက် နှာခေါင်းမှ အသက်ရှူ၍နေလျှင် ၎င်းတို့ကို ဘယ်ဘက်မှာထား၍ တောင်း ဆိုရမည်။ တောင်းသောအရာ ရလိမ့်မည်။ အောင်မြင်သည် မအောင်မြင် သည် သိလို၍ မေးသည့်အခါ လက်ဝဲနှာခေါင်းက လေထွက်၍နေလျှင် အောင်သည်။ ရသည်ဟု မှတ်ရမည်။

လေမထွက်သောနှာခေါင်းဘက်၊ သို့မဟုတ် လေအထွက်နည်းသော နှာခေါင်းဘက်၌ လူဆိုးလူမိုက်လက်နက်ကိုင်လျက်ရှိသူများကိုထားလျှင် သင့်အား ဘေးအန္တရာယ်မပြုနိုင်။ ဤနည်းသည် ရန်သူကို အောင်မြင် နိုင်၏။ လူဆိုးလူမိုက်ရန်ငြိုးဖွဲ့သူ ဒေါသဖြစ်သောသူကို မိမိဘက်သို့ ရောက်အောင်ဆွဲနိုင်လေ၏။

စကားအငြင်းအခုံပြုရာ၌ ထိုကဲ့သို့ ငြင်းသောသူကို သင်၏ရှေ့လေ မထွက်သော နှာခေါင်းဘက်မှာထား၍ ငြင်းချေက စကားနိုင်လိမ့်မည်။

ရုံး၌ အမှုအခင်းဖြစ်၍ သွားချေက အိမ်မှထွက်သည့်အခါ လေ မထွက်သော နှာခေါင်းဘက်က ခြေနှင့်လှမ်း၍ထွက်ရမည်။ ရုံးသို့ရောက် သောအခါ အထက်ဖော်ပြခဲ့သော နည်းများကို သုံးရမည်။

*

အနာဂတ်ကို ဟောနည်း

ထိုနည်းကို အမြဲ လေ့ကျင့်စုံစမ်းချေက မိမိအတွက်ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါး အတွက်ဖြစ်စေ ကောင်းစွာ ဟောပြောနိုင်လိမ့်မည်။ အနာဂတ်ကို သိဖို့ရန် လက္ခဏာလေးပါး ရှိလေသည်။

*

(၁) မေးသူနေသောနေရာ

မေးသောသူသည် အမြင့်မှနေ၍ မေးအံ့။ ရှေ့ကနေ၍ မေးအံ့။ သို့မဟုတ်အမေးခံရသူ၏ လက်ဝဲနှာခေါင်းကလေးထွက်နေသည့် အခိုက်၊ လက်ဝဲဘက်မှ နေ၍ မေးအံ့။ သို့မဟုတ် အမေးခံရသူ၏ညာဘက် နှာခေါင်း လေးထွက်လေဝင်ဖြစ်လျှင် လက်ယာဘက်ကနေ၍ မေးလျှင် ဤအမေးများသည် မေးသူအတွက် ကောင်းကျိုးဖြစ်အံ့။

အမေးခံရသူ၏နှာခေါင်း ဘယ်ဘက်လေးထွက်လေဝင်ဖြစ်သည့် အခိုက်၊ ညာဘက်ကနေ၍မေးလျှင် ၎င်းအပြင်အထက်ဖော်ပြခဲ့သော အနေအထားများနှင့် ဖီလာဆန့်ကျင်ဖြစ်လျှင် မေးသူအတွက်မကောင်း ကျိုးပေးလိမ့်မည်။

*

(၂) အသက်ရှူခြင်း အသက်ရှိုက်ခြင်းနှင့်အဟော

ဗေဒင်ဟောသောသူအသက်ရှူ၍ သွင်းခိုက်စ၍ မေးလျှင်မေးသူ၏ ကိစ္စအောင်မြင်လိမ့်မည်။ ဟောသူ အသက်ရှူထုတ်ခိုက်မှာမေးလျှင်

မေးသူ၏ ကိစ္စများ မအောင်မြင်။ အရှုံးအနိုင်ငွေကြေး ရ၊ မရ အမေးများ၌ ဗေဒင်ဆရာ အသက်ရှူရှိုက်ခိုက်မှာမေးလျှင် အောင်မြင်ရမည်။ အသက် ရှူထုတ်ခိုက်မှာမေးလျှင် ဆုံးရှုံးမည်၊ မရမည်။

*

(၃) စကားများနှင့် နာမည်များကို ရေတွက်ခြင်း

ဤနည်း၌ အယူအဆနှစ်မျိုးကွဲပြားလေသည်။ အချို့က မေးခွန်း စကားကိုသာ ရေတွက်သည်။ အချို့က မေးသောသူ၏ နာမည်၌ ပါသော စကားများကိုသာ ရေတွက်သည်။ ဟောသူ၏ ဘယ်ဘက်နာခေါင်းမှ လေထွက်သည့်အခါ စကားများသည် (စုံ) ဖြစ်လျှင် ၎င်းပြင်ညာဘက် နာခေါင်းမှ လေအတွက်အဝင်ဖြစ်သည့်အခါ (မ) ဖြစ်လျှင် မေးသူအတွက် အကျိုးရှိမည်၊ ကောင်းမည်၊ ပြောင်းပြန်ဖြစ်လျှင် မကောင်း၊ အကျိုးမရှိ ဖြစ်လိမ့်မည်။

*

(၄) ဘယ်-ညာအကျအဟော

အသက်ကိုရှုပြီးနောက် အတန်ကြာ အောင့်၍ထားလေ။ ထိုအတွင်း ပန်းတစ်ပွင့်ကိုယူ၊ သင်၏ရှေ့၌ မြှောက်၍ချ။ သင်၏လက်ဝဲဘက် နာခေါင်း လေထွက်လေဝင်ရှိခိုက် လက်ဝဲဘက်နာခေါင်းဘက်သို့ ပန်းကျ လျှင် ကောင်းသည်၊ အောင်မြင်မည်မှတ်။ အသက်မရှုသော ဘက်သို့ ကျလျှင် အကြိမ်မြောက်မကောင်း၊ ဤနည်းကို မေးခွန်းမေး၍ ပြီးလျှင် ပြီးခြင်း လုပ်ရမည်။