

အာဟာရဓာတ်စာပညာ

နိဒါန်း

တိုင်းရင်းဆေးပညာသဘောတရားအရ လူတို့၏အသက်ရှည်ကျန်းမာမှုနှင့် အနာရောဂါ ရောက်မှုတို့တွင် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဟူသော သမုဋ္ဌာန်လေးပါး အကြောင်းတရားတို့သည် ပဓာနကျစွာပြဋ္ဌာန်းလျက်ရှိပေသည်။ သတ္တဝါတို့၏ ပဋိသန္ဓေကာလမှစတင်၍ ကမ္မဇ၊ ဥတုဇ၊ စိတ္တဇ ကလာပ်စည်းများ တပြိုင်နက်ဖြစ်ပေါ် သကဲ့သို့ ကလလရေကြည်မှ အမြှုပ်နုသို့ကူးပြောင်းရာ တတိယရက်သတ္တပတ်တွင် မိခင်ထံမှ အာဟာရ ရသာရည်ကိုရယူကာ အာဟာရဇကလာပ်စည်းများလည်း စတင် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူခဲ့သော ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်တွင်လည်း သတ္တဝါ တို့၏ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို ခိုင်ခံ့တည်ကြည်စွာ ရှင်သန်ဖြစ်ထွန်းနေစေရေး အတွက် အာဟာရသည် အကြောင်း ပစ္စည်းတစ်ပါးအနေဖြင့် တည်ရှိနေကြောင်း ဟောကြားဖော်ညွှန်းပြတော်မူခဲ့ပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ လူသားတို့သည် မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝလုပ်ငန်းများ ပုံမှန်လုပ် ဆောင်နေကြခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်ကျန်းမာစွာရပ်တည်နိုင်ကြရန် အာဟာရဓာတ်ကို မလွဲမသွေမှီဝဲသုံးဆောင်ကြရသည်ဖြစ်ရာ ဥတု၊ ဒေသ၊ ဝယ၊ ဒေဟ၊ ဗလ၊ ဝမ်မီး စသည့်အချက်များကိုဆင်ခြင်၍ မိမိနှင့်သဟဇာတဖြစ်နိုင်မည့် အာဟာရများကိုသာ ရွေးချယ်စားသောက်တတ်ရန်လိုအပ်ပေသည်။

ထို့အပြင် တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် အနာရောဂါတစ်ခုကိုကုသသည့်အခါ ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်ပိုလျှံ လွန်ကဲနေသော ဓာတ်တို့ကို နုတ်ပယ်၍ ယုတ်လျော့နေသောဓာတ် တို့ကိုဖြည့်စွက်နိုင်ရန် ဆေးဝါးကို လည်းကောင်း၊ ဓာတ်စာအာဟာရကိုလည်းကောင်း သင့်လျော်ရာရွေးချယ်၍ ပေးကမ်းကုသရမည်ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းအနက် အချို့သော အာဂန္တုနာများတွင် “အာဂန္တုနာ သညာခေါ်ဆို ဆေးမလိုတည့်” ဟူသော နရသုခိ ဆရာ၏ အဆိုနှင့်အညီ ဆေးဝါးတိုက်ကျွေးရန်ပင်မလိုဘဲ “အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ” ဟူသော စကားအရ ပူအေး တက်သက် ပွင့်ပိတ်အချက်များနှင့် ကိုက်ညီဆီလျော်ရာအာဟာရကို မှီဝဲစားသောက် ခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာမှ သက်သာ ပျောက်ကင်းမှု ရနိုင်ကြပေသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ပြည့်သူ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်ကြမည့် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များအနေဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ် ဆိုင်ရာ အာဟာရဓာတ်စာ သဘောတရား အယူအဆများကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ လေ့လာသိရှိထားရန် အထူးလိုအပ်လှပေသည်။ အချိန်အဟုန်ဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် လာနေသော လူနေမှုဘဝပုံစံများကြောင့် စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံများ ပြောင်းလွဲ လာသည်မှာ မှန်သော်လည်း သဘာဝကျ၍ ရိုးစင်းမှန်ကန်သော တိုင်းရင်းဆေး

ဆိုင်ရာအာဟာရပညာရပ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကို အတိုင်း အတာတစ်ခုအထိ မြှင့်တင်ပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်အပ်ပေသည်။

အခန်း(၁)

အာဟာရဓာတ်

အာဟာရဓာတ်သည် အသွေးအသား၊ အင်အားတို့ကို ဖြစ်စေတတ်သော သြဇာဓာတ်ဖြစ်သည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတို့ ခန္ဓာကိုယ် အသက်ရှင် ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သော ဇီဝဓာတုပစ္စည်းများဖြစ်ပြီး အစားအစာများ စားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ လှုပ်ရှားသွားလာခြင်း၊ မျိုးဆက်ပွားခြင်း၊ အင်အားဖြစ်စေခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းတို့အတွက် အာဟာရဓာတ် အမျိုးမျိုးလိုအပ်သည်။ အာဟာရ လိုအပ်ချက်များသည် အသက်အရွယ်၊ ကျား/မ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေတို့အရ ကွာခြားသည်။

အစာအုပ်စုများ

အစားအစာတို့တွင် ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သည့် အာဟာရဓာတ်များ၏ အဓိကအကျိုးပြုမှုအပေါ်မူတည်၍ အစာအုပ်စု (၃) စုခွဲခြားထားသကဲ့သို့ အာဟာရ အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍လည်း အစာအုပ်စု (၇) ခု ခွဲခြား နိုင်သည်။ ၎င်းအစာအုပ်စုများတွင် ပါဝင်သော အစားအစာများကို စုံလင်မျှတစွာ ပါဝင်အောင် နေ့စဉ်ပြင်ဆင် စားသောက်ရပါမည်။

အာဟာရဓာတ် (၆)မျိုး

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ် (၆) မျိုးမှာ (က) ကစီဓာတ်၊ (ခ) အဆီဓာတ်၊ (ဂ) အသားဓာတ် (ဃ) သတ္တုဓာတ်၊ (င) ဗီတာမင်ဓာတ်နှင့် (စ) ရေဓာတ်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

အာဟာရများကို အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာစေရန်လည်းကောင်း၊ အသက်ရှင် နေထိုင်စဉ် ကာလပတ်လုံး အနာရောဂါ ကင်းဝေးစွာဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာစေရန်လည်းကောင်း အမြဲ မပြတ်အာဟာရကို မှီဝဲစားသောက်ကြရသည်။ ထိုသို့ မှီဝဲစားသောက်ကြသည့် အာဟာရများသည် လူမျိုး၊ ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာ၊ သက်ဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးတမ်း များအရလည်းကောင်း၊ ပထဝီဝင်ရေမြေဒေသ အနေအထားများ အရလည်းကောင်း ကွဲပြားခြားနားလျက်ရှိသည်။ ထိုသို့ကွဲပြားခြားနားမှုရှိသော်လည်း နေ့စဉ်အာဟာရ မှီဝဲစားသောက်ပုံစနစ်အရ အာဟာရများကို အောက်ပါအတိုင်း အမျိုးအစားခွဲခြား နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

အစာအုပ်စု (၃) စု

၁။ အင်အားဖြစ်စေသော အစာအုပ်စု

၂။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အုပ်စု

၃။ ရောဂါကာကွယ်စေသော အုပ်စု ဟူ၍ အုပ်စု (၃) စု ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

အစာအုပ်စု (၃) ခု နှင့် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ

အစာအုပ်စု	အာဟာရဓာတ်စာ	ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ
အင်အားဖြစ်စေသောအစာ	ကစီဓာတ်	ကောက်နံ့များ(ဥပမာ- ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း) သစ်ဥသစ်ဖု (ဥပမာ- အာလူး၊ ပိန်းဥ) အချိုစာများ (ဥပမာ- ပျားရည်၊ သကြား)
	အဆီဓာတ်	အပင်ထွက်ဆီ အမျိုးမျိုး (ဥပမာ-နေကြာဆီ၊ ပဲပိစပ်ဆီ) တိရစ္ဆာန်ထွက်ဆီ အမျိုးမျိုး (ဥပမာ- ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီ)
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအစာ	အသားဓာတ်	သား၊ ငါး၊ နို့၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး
	ဗီတာမင်ဓာတ်	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးဝလံများ
ရောဂါကာကွယ်စေသောအစာ	သတ္တုဓာတ်	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးဝလံများ
	ရေဓာတ်	အရည်အမျိုးမျိုး၊ အရည်ရွှမ်းသည့် အစာများ

အာဟာရအမျိုးအစားများပေါ်မူတည်၍ အစာအုပ်စု (၇)စု

၁။ ပင်မအာဟာရဖြစ်စေသောအသီးအနှံအုပ်စု

၂။ ဟင်းလျာအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသောက်နိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

၃။ ဟင်းလျာအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသောက်နိုင်သော အသား၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့အမျိုးမျိုး

၄။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်နှင့် မီးဖိုချောင်သုံးသီးနှံများ

၅။ မြေတွင်းအောင်းဥများ

၆။ မုန့်ပဲသွားရေစာအဖြစ် စားသုံးနိုင်သော သစ်သီးဝလံများ

၇။ ရေနံနှင့် ဖျော်ရည်အမျိုးမျိုး ဟူ၍ အုပ်စု(၇)ခု ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

(၁) ပင်မအာဟာရအသီး၊ အနှံအုပ်စု

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အမာခံပထဝီဓါတ်ကို ပွားများစေနိုင်ပြီး သရီရဓါတ်(၇)ပါး တို့ကို အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ထွန်းစေ နိုင်သော ပင်မအာဟာရအုပ်စုဖြစ်သည်။ အရသာအား ဖြင့် ချို ဆိမ့် ဖန် အရသာများဦးစီး၍ ဝိပါကဋ္ဌကျက်သဖြင့် ရုပ်တို့ကိုပွားများစေခြင်း၊ ခွန်အားတိုးစေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းခိုင်မာစေခြင်း စသည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။
ယင်းအုပ်စုဝင်သီးနှံများမှာ

- (၁) ဆန်အမျိုးမျိုး
- (၂) ဂျုံ
- (၃) ပြောင်း
- (၄) လူး
- (၅) ဆပ် တို့ဖြစ်သည်။

(၁) ဆန်

၁-၁ ကောက်ကြီးဆန်

သက်ရင့်စပါးမျိုးမှရရှိသည်။ ချိုဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ သိန်ဒွဂုဏ်ရှိ၍ အဆီ အစေးများ၏။ လူကိုဝဖိုး၍ ခွန်အားဖြစ်စေ၏။ သုက်ကိုပွားစေ၍ ဆီးများစေတတ်၏။ အေးသောဂုဏ်ရှိသဖြင့် သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ဆန်အသစ်သည် အစာကြေခဲ၍ ဆန် ဟောင်းသည် ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝမ်းကိုချုပ် စေ၏။ ဖျားနာ၊ ရေငတ်နာ၊ ပန်းနာ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့နှင့်သင့်၏။ အဆီအစေးများလွန်းသဖြင့် မဓုမေဟ ခေါ် ဆီးချိုနာ၊ ထူလ ခေါ် အဝလွန်နာတို့နှင့်မသင့်။

၁-၂ ကောက်လတ်ဆန်

စိုက်ပျိုးသက်တမ်း လေး၊ ငါးလ ရှိသော သက်လတ်တန်းစပါးမျိုးမှ ရရှိသော ဆန်ဖြစ်၏။ ချိုဆိမ့်အရသာရှိ၍ စဉ်းငယ်ဖန်၏။ အဆီအစေးနည်း၏။ မပူမအေးရှိ၏။ ကြေလွယ်၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို တောင့်တင်းခိုင်မာစေ၏။

၁-၃ ကောက်ငယ်ဆန်

သက်တမ်းနု၍ သုံးလေးလအကြာတွင် ရိတ်သိမ်းနိုင်သော သက်နုစပါးမျိုးမှ ရရှိသည်။ ဆိမ့် ဖန်သောအရသာရှိ၍ အဆီအစေးနည်းပါးပြီး ကြမ်းတမ်း၏။ ကြေလွယ်၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၏။ ဆီးလွန်ရေငတ်နာ၊ အဝလွန်နာ၊ ဆီးချိုသွေးချိုနာ တို့နှင့် သင့်၏။

(၂) ဂျုံ

- ဂျုံကိုလည်း (၁) ဂျုံကြီးမျိုး

(၂) ဂျူငယ်မျိုး

(၃) မြီးတုံးဂျူရှည်မျိုး ဟူ၍ သုံးမျိုးကွဲပြားသည်။

၂-၁ ဂျူကြီးမျိုး

ဥရောပနှင့် အိန္ဒိယပြည်မှထွက်သော ဂျူမျိုးဖြစ်၏။ အေး၍ချိုဆိမ့်သော အရသာရှိ၏။ လေနှင့်သည်းခြေကိုနိုင်၏။ အဆီအစေးများ၍ ကြေးခဲ၏။ ခွန်အား ကိုဖြစ်စေ၏။ ဝမ်းဗိုက်စေ၏။ အရိုးကျိုးကိုဆက်စေနိုင်၏။ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ထွားစေ၏။ အသက်ကိုရှည်စေ၏။ အနာပေါက်ရောဂါတွင် အံ့ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်၏။ ဂျူသစ် ဖြစ်လျှင် သုက်၊ သလိပ်တို့ကို ပွားစေတတ်၏။

၂-၂ ဂျူငယ်မျိုး

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းပေါက်ရောက်သော ဂျူမျိုးဖြစ်၏။ အတွေ့အထိကြမ်းတမ်း သည်မှာလွဲ၍ ဂျူကြီးမျိုးနှင့် အကျိုးသွားတူ၏။

၂-၃ မြီးတုံးဂျူရှည်မျိုး

အမြီးမရှိ၊ အသီးလုံးရှည်သောဂျူတစ်မျိုးဖြစ်၏။ အရသာအကျိုးသွားမှာ ဂျူငယ်မျိုးနှင့်တူ၏။

ဆန်မှရရှိသောထမင်းအမျိုးမျိုးတို့၏ ဂုဏ်နှင့်အကျိုးသွား

ထမင်း

ထမင်းသည် ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၍ နုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်ကို စည်ပင်ကြီးပွားစေတတ်၏။ သုက်ကိုပွားစေ၍ အားကိုဖြစ်စေ၏။ ဓာတ်ခုနစ်ပါးနှင့် ကုဋေတို့ကိုပွားများစေတတ်၏။ ဆာလောင် မွတ်သိပ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။

ချက်ပြီးနောက် ကာလကြာပြီးသောထမင်း (ထမင်းကြမ်း) သည် အဆီ ဩဇာနည်း၏။ အရသာနည်း၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေတတ်၏။ အလွန်ပူလွန်းသော ထမင်းသည် အားကိုပျက်စေတတ်၏။

နို့ထမင်း

နို့ထမင်းသည် ချိုဆိမ့်သောအရသာရှိ၍ ကြေကျက်ခဲ၏။ လူကိုဝစေ၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၏။ လေ၊ သည်းခြေကိုနိုင်၍ သလိပ်ကိုပျက်စေ၏။ ရသာယနဖြစ်၍ အသက်ကိုရှည်စေ၏။

ဒန်ပေါက်ထမင်း၊ ထောပတ်ထမင်း

ဆိတ်သား၊ ကြက်သား စသောအသားများနှင့် ဂျင်းခြောက်၊ ဇီယာ၊ ဖာလာ၊ ကရဝေးတို့ဖြင့် ပြုပြင် ချက်လုပ်သော ထမင်းဖြစ်၍ ရသောဒန်မည်၏။ ဤထမင်းမျိုးကို အဆီအစေးလွန်စွာများ၍ ကြေကျက်

ခဲသောကြောင့် လူအားလုံးတို့နှင့်မသင့်။ ခွန်အား ကိုဖြစ်စေ၍ သုက်ကိုပွားစေ၏။ လေကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမပျက်သူ၊ အဖျားရောဂါရှိသူတို့နှင့် မသင့်။

အုန်းထမင်း

ချိုဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ခွန်အားနှင့်အပူကိုပွားစေ၏။ အဆီအစေးများ၍ ကြေကျက်ခဲ၏။ လေကိုနိုင်၏။ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ မူးဝေ၊ မောပန်းနာတို့ကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးပျက်သူ၊ အဖျားရောဂါရှိသူ၊ အဝလွန်သူတို့နှင့် မသင့်။

ဆန်ပြုတ်(ယာဂု)

ဆန်တစ်ဆ၊ ရေခြောက်ဆထည့်၍ ဆန်လုံးကွဲအက်အောင် ပြုတ်ကျိုလျှင် ယာဂုဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓစာပေ ကျမ်းဂန်များ၌ ယာဂုအကျိုး(၅)ပါးကို အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုပြ၏။

“ပဉ္စမေ ဘိက္ခဝေ အာနိသံသာ ယာဂုယာ၊ ကတမေ ပဉ္စ ခုဒ္ဒံ ပတိဟနတိ၊ ပိပါသံ ပတိဝိနေတိ၊ ဝါတံ အနုလောမေတိ၊ ဝတ္တိသာစေတိ၊ အာမာဝသေသံပါစေတိ၊ ဣမေ ဝေါဘိက္ခဝေ ပဉ္စအာနိသံသာ ယာဂုယာ။

အနက်ကား -ဘိက္ခဝေ -ရဟန်းတို့၊ ယာဂုယာ- ယာဂု၏၊ အာနိသံသာ- အကျိုး တို့သည်၊ ဣမေ ပဉ္စ- ဤငါးပါးတို့တည်း။

- (၁) ခုဒ္ဒံ - ဆာခြင်းကို ပတိဟနတိ - ပယ်ပျောက်နိုင်၏။
- (၂) ပိပါသံ - မွတ်ခြင်းကို ပတိဝိနေတိ - ပျောက်နိုင်၏။
- (၃) ဝါတံ - လေကို အနုလောမေတိ - အောက်သို့သက်စေ၏။
- (၄) ဝတ္တိ - ဆီးအိမ်စည်ပေါင်းကို သောစေတိ - သုတ်သင်တတ်၏။
- (၅) အာမာဝသေသံ - မကြေကျက်သေးသော အစာသစ်အကြွင်းအကျန်ကို ပါစေတိ - ကျက်စေ၏။

ထမင်းရည်

ဆန်ကိုကောင်းစွာချက်ပြီးလျှင် ငွေ့၍ ရသောထမင်းရည်ကို ‘မဏ္ဍ’ မည်၏။ ထမင်းရည်တွင်

- (၁) အစာကိုများစွာစားနိုင်၏
- (၂) ဆီးကိုရွှင်စေတတ်၏
- (၃) အသက်ကိုရှည်စေတတ်၏
- (၄) သွေးကိုပွားစေတတ်၏
- (၅) အဖျားကိုနိုင်၏
- (၆) သလိပ်ကိုနိုင်၏
- (၇) သည်းခြေကိုနိုင်၏

(၈) လေကိုနိုင်၏ ဟူသော ဂုဏ်ရှစ်ပါးရှိ၏။ ထိုထမင်းရည်ကို ဂျင်းခြောက် မှုန့်နှင့် ဆားခတ်၍ သောက်လျှင် ဝမ်းမီးတောက်၍ အစာကိုကြေစေ၏။ ချွေးထွက်၍ အဖျားကိုနိုင်စေ၏။ မောပန်းခြင်းကိုပယ်နိုင်၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၏။

၃-၄-၅ ပြောင်း၊ လူး၊ ဆပ်

စပါးစိုက်ပျိုးရန်ခဲယဉ်းသော တောင်တန်းဒေသများနှင့် ဝေးလံသီခေါင်သော ဒေသတို့တွင် ဆန်နှင့်ရောနှော၍ စားသုံးလေ့ရှိကြ၏။ ဆန်ကိုပြောင်း၊ လူး၊ ဆပ်တို့နှင့် ရောနှောချက်ပြုတ်ပြီး ‘သုံးလွန်းတင်ထမင်း’ ဟူ၍ စားသုံးကြ၏။ အရသာနှင့်အကျိုး သွားမှာ ပူ၏။ ချို ဆိမ့် ဖန် အရသာရှိ၏။ အဆီအစေးနည်း၏။ ဝမ်းမီးချက်ပြီးနောက်တွင် စပ်၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ပျော့ပြောင်းမှုမရှိ။ မာကြမ်းသဖြင့် လေနှင့် သည်းခြေကို ပျက်စေ၏။ ပထဝီအာပေါဓာတ်လွန် သီတပိတ်နာများကိုနိုင်၏။

ဟင်းလျာအဖြစ်ချက်ပြုတ်စားသောက်နိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

နွေစဉ်စားသုံးသောဟင်းလျာများအဖြစ် အသား၊ ငါးတို့ဖြင့် ရောနှော၍လည်း ကောင်း၊ သီးသန့်ချက်ပြုတ်၍လည်းကောင်း၊ အချဉ်တည်ခြင်း၊ သနပ်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း ပုံစံအမျိုးမျိုးပြုလုပ် စားသုံးကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဖိစပ်စဉ်အတွက် လိုအပ်သော တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်များကို အဓိကဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော အာဟာရအုပ်စုဖြစ်သည်။ အသီး၊ အနှံများဖြစ်ထွန်းရာ ရေမြေသဘာဝကို လိုက်၍ ပထဝီ၊ အာပေါ စသောဓာတ်ကြီးလေးပါးပါဝင် ဦးဆောင်မှုကွဲပြားလျက်ရှိနိုင်သည်။ ဤအုပ်စုတွင်ပါဝင်သော အသီးအရွက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

၁။ ပဲအမျိုးမျိုး	၂၄။ ချောင်းသီး	၄၄။ ငရဲပလူ
၂။ အာလူး	၂၅။ သခွားသီး	၄၅။ ကြက်မအုပ်
၃။ မြေပဲ	၂၆။ ရုံးပတီသီး	၄၆။ ရေတကျည်း
၄။ မုန်လာဥဖြူ	၂၇။ ကန်စွန်းရွက်	၄၇။ ထိကရုန်း
၅။ မုန်လာဥနီ	၂၈။ ချဉ်ပေါင်ရွက်	၄၈။ မှိုနုတို
၆။ မုန်ညင်း	၂၉။ မန်ကျည်းရွက်	၄၉။ ကနဖော့
၇။ ဂေါ်ဖီထုပ်	၃၀။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်	၅၀။ အင်ဥ
၈။ ဆလတ်ရွက်	၃၁။ ခွေးတောက်ရွက်	၅၁။ မျှစ်
၉။ ဂေါ်ရခါးသီး	၃၂။ ဆူးပုပ်ရွက်	၅၂။ မှို
၁၀။ ဗူးသီး	၃၃။ ခံတက်ရွက်	၅၃။ ဖလံတောင်ဝှေး
၁၁။ ကျောက်ဖရုံသီး	၃၄။ ရဲယိုရွက်	၅၄။ ဂုံမင်း

၁၂။ ခဝဲသီး	၃၅။ တမာရွက်	၅၅။ ဆိတ်ဖူး
၁၃။ ရွှေဖရုံသီး	၃၆။ ဥသျှစ်ရွက်	၅၆။ သရက်ကင်းဥ
၁၄။ ဗုံလုံသီး(ပဲလင်းမြွေသီး)	၃၇။ ပိုးစာရွက်	၅၇။ ဇရစ်
၁၅။ ဒန်ဒလွန်သီး၊ ရွက်	၃၈။ ဟင်းဂလာရွက်	၅၈။ မြင်းခွာ
၁၆။ ကြောင်လျှာသီး	၃၉။ ကင်းပုံသီး၊ ရွက်	၅၉။ ကြာဟင်း
၁၇။ ကြက်ဟင်းခါးသီး	၄၀။ မယ်ဇလီရွက်၊ ဖူး	၆၀။ ပဲစောင်းလျား
၁၈။ ဆီးဖြူသီး	၄၁။ ပေါက်ပန်းဖြူ	၆၁။ ပဲတီပင်ပေါက်
၁၉။ ဖန်ခါးသီး	၄၂။ ဟင်းနုနွယ်	
၂၀။ ခရမ်းသီး	၄၃။ ပြည်ပန်းညို	
၂၁။ ခရမ်းချဉ်သီး၊		
၂၂။ ရှောက်သီး		
၂၃။ သံပုရာသီး(သံပရိုသီး)		

၂-၁ ပဲအမျိုးမျိုး (နေဖြင့်ခြောက်သွေ့ထားပြီး ပဲမျိုးများ)

ပဲမျိုးပေါင်းများစွာရှိသော်လည်း ဟင်းလျာအာဟာရအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသုံး လေ့ရှိသောပဲတို့မှာ

- (က) မတ်ပဲ (ခ) ပဲနောက် (ဂ) ပဲရာဇာ (ဃ) ပဲစင်းငုံ
(င) ကုလားပဲ (စ) ပဲကြီး (ဆ) စန်တာနီပဲဖြူ ၊ နီ

၂-၁(က) မတ်ပဲ

ပူ၍ဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ ချွဲကျိ၏။ အဆီအစေးရှိ၏။ လေကိုနိုင်၏။ အားကိုဖြစ်စေ၍ လူကိုဝစေ၏။ ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေတတ်၏။ မြင်းသရိုက်နာ၊ ပန်းနာ၊ ရင်ဘတ်လေနာတို့ကိုနိုင်၏။ နို့ကိုပွားများစေတတ်၏။

(ခ) ပဲနောက်

အေး၍ဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ အဆီအစေးမရ၊ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝမ်းကို ချုပ်စေ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ အဖျားကိုနိုင်၏။

(ဂ) ပဲရာဇာ

အေး၍ဆိမ့်၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေသွေး တို့ကိုနိုင်၏။ အဆီဩဇာမရှိ၊ လေကိုပျက်စေ၍ အဖျားကိုနိုင်၏။

(ဃ) ပဲစင်းငုံ

အေး၍ဆိမ့်၏။ အနည်းငယ်ဖန်၏။ အဆီဩဇာရှိသောလည်း ကြေလွယ်၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ ရုပ်အဆင်းကို ကောင်းစေတတ်၏။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။

(င) ကုလားပဲ

အေး၏။ နူးညံ့၏။ အဆီဩဇာမရှိ ကြေလွယ်၏။ စဉ်းငယ်ဖန်၏။ ဝမ်းချုပ်၍လေကိုပျက်စေတတ်၏။ အဖျားကို နိုင်၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၍ နုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။

(စ) ပဲကြီး၊ (ဆ) စွန်တာနီပဲ

ဤပဲမျိုးတို့ကို မာသ်ပဲကြီးမျိုးဟုခေါ်၏။ ပါဠိဘာသာ ရာဇမာသ၊ မဟာမာသ တို့မှ မာသ သဒ္ဓါ ကိုခွဲ၍ ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အရသာအားဖြင့်ဆိမ့်၏။ စဉ်းငယ်ဖန်၏။ ကြေခဲ၏။ အဆီဩဇာမရှိ၊ နုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၍ နို့ရည်ကို ပွားများစေတတ်၏။

(ဇ) ပဲပိစပ်(ပဲပုတ်ပဲ)

ပူ၍ဖနသောအရသာရှိ၏။ သွေးသည်းခြေတို့ကိုနိုင်၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၏။ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ သလိပ်နာ၊ မောဟိုက်နာ၊ ကျောက်တည်ရောဂါ၊ အဆီခဲနာ တို့ကိုနိုင်၏။

၂။ အာလူး

မြေအောက်ဥအမျိုးအစားဖြစ်၍ ချိုဆိမ့်ဖန်အရသာရှိပြီး ပထဝီအာပေါဓာတ် ကိုဖြစ်စေ၏။ ခွန်အားကိုတိုးပွားစေ၏။ လေနှင့်သည်းခြေကိုနိုင်၍ သလိပ်ကိုပွားစေ၏။ အဆီအစေးရှိ၍ ကြေခဲ၏။

၃။ မြေပဲ

ချိုဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ အဆီအစေးရှိ၍ ကြေကျက်ခဲ၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အပူဓာတ်နှင့်ခွန်အားကို တိုးပွားစေ၏။

၄။ မုန်လာဥဖြူ

စပ်၏။ ပူ၏။ အသံကိုကောင်းစေတတ်၏။ အဖျားနာ၊ ပန်းနာ၊ နှာခေါင်းနာ၊ လည်ချောင်းနာ တို့ကိုနိုင်၏။

၅။ မုန်လာဥနီ

ချို၏။ အေး၏။ အရေပြားနှင့်မျက်စေ့ကို အကျိုးပြု၏။

၆။ မုန်ညင်းရွက်၊ စေ့

ပူစပ်ခါး အရသာရှိ၏။ သလိပ်နာကိုနိုင်၏။ ယားနာ၊ ပိုးနာ၊ ရင်ဘတ်နာ၊ ဝမ်းကိုက်နာ၊ အကြောအရိုးကြားကိုက်ခဲနာ တို့ကိုနိုင်၏။

၇။ ဂေါ်ဖီထုပ်

အေး ချို ဖန် အရသာရှိ၏။ အပူလွန်နာ၊ ရေငတ်နာ၊ သွေးအန် သွေးကျနာ တို့ကိုနိုင်၏။

၈။ ဆလတ်ရွက်

အေး၍ ခါးသက်သောအရသာရှိ၏။ ဖျားနာ၊ မောပန်းနာတို့ကိုနိုင်၏။

၉။ ဂေါ်ရခါးသီး

အေး၏။ ချို၏။ အပူကိုနိုင်၏။ ဆီဝမ်းကိုရွှင်စေ၏။

၁၀။ ဗူးသီး၊ ရွက်

အေး ချို အရသာရှိ၏။ လေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ အပူငြိမ်း၍ ဆီးဝမ်းကိုရွှင်စေ၏။

၁၁။ ကျောက်ဖရုံသီး

အေးသောအရသာရှိ၏။ ဆီးကိုရွှင်စေ၏။ သလိပ်ကိုပျက်စေ၏။ ချောင်းဆိုးနာ၊ မောပန်းနာ၊ မြစ်ခြောက်နာများနှင့် သင့်၏။

၁၂။ ခဝဲသီး

အေး၏။ ချို၏။ အနည်းငယ်သက်၏။ ဝမ်းမီးကိုညှစ်စေ၏။ များစွာစားလျှင် ရင်ပြည့်စေ၏။ ကိုယ်ရောင်ဖောနာနှင့် မသင့်။

၁၃။ ရွှေဖရုံသီး

အေး၏။ ချို၏။ ရတ္တပိတ်နာကိုနိုင်၏။ အကြောအခြင်ကို တောင့်တင်းလေးလံ စေတတ်၏။

၁၄။ ဗုံလုံသီး

ချို၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ချောင်းဆိုးနာ၊ ပိုးနာ၊ အဖျားရောဂါတို့ကိုနိုင်၏။

ပဲလင်းမြွေသီး

ချို၏။ လေ၊ သည်းခြေတို့ကိုနိုင်၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။

၁၅။ ဒန့်ဒလွန်သီး၊ ရက်

ပူ ချို စပ် အရသာရှိ၏။ လေကိုကြေစေ၏။ တုန်ဖျား ချမ်းဖျားနှင့်သင့်၏။ နို့ရည်နှင့် သုက်ကိုပွားစေတတ်၏။

၁၆။ ကြောင်လျှာသီး

ခါး၏။ ပူ၏။ လေကိုပွားစေ၏။ သွေးကိုတက်ကြွစေ၏။ နားအူ၊ နားပင်း၊ နားရောဂါများနှင့်သင့်၏။

၁၇။ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ရွက်

အေး ခါးသောအရသာရှိ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေနှင့်ယှဉ်သောအနာ အဆိပ်သင့်သောအနာတို့ကိုနိုင်၏။ အညှော်ကို ထုတ်နိုင်၏။

၁၈။ ဆီးဖြူသီး

ချဉ် ဖန် အရသာရှိ၏။ သွေးကိုချုပ်စေတတ်၏။ အသံကိုကြည်လင်စေ၏။ အဆိပ်ကိုပြယ်စေ၏။ အာခေါင်ခြောက်နာကိုနိုင်၏။ မီးလောင်နာ၊ ရေနွေးပူလောင်နာ အလွန်နိုင်၏။ သွေးဝမ်းရောဂါကို ငါးပြေမနင့် ချက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ပျောက်စေ၏။ မျက်စိနာ နှင့် အထူးသင့်၏။

၁၉။ ဖန်ခါးသီး

ချဉ် ဖန်သောအရသာရှိ၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ရတ္တပိတ်နာ တို့ကိုနိုင်၏။ ရသာယန အသက်ရှည်ဆေးမျိုးဖြစ်၏။

၂၀။ ခရမ်းသီး

ချို၏။ စဉ်းငယ်စပ်၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။ လေကိုပျက် စေ၏။ သုက်ကိပ္ပားစေ၏။ ချောင်းဆိုးစေတတ်၏။

၂၁။ ခရမ်းချဉ်သီး

ချို ချဉ်အရသာရှိ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေတတ်၏။ အစာကြေ၏။ မျက်စေ့နာ၊ အရေပြားနာ၊ အနာပေါက်နာတို့ နှင့်သင့်၏။

၂၂။ ရှောက်သီး

ချဉ်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ လေကိုနိုင်၏။ အစာကိုကြေစေ၏။ ရင်ဘတ် နာ၊ ဘေးထိုးရင်ကျပ်နာ၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်နာ တို့ကိုနိုင်၏။ ဓာတ်ကိုပွင့်စေတတ်၏။

၂၃။ သံပရာသီး

ချဉ်သောအရသာရှိ၍ အခိုးပူ၊ အရသာအေး၏။ လေသလိပ်ကိုလွန်စွာနိုင်၏။ ဘေးထိုးရင်ကြပ်နာ၊ ရင်ဘတ်နာ၊ ချောင်းဆိုးနာတို့ကို ပျောက်စေ၏။ ဝမ်းကယ်သော အနာ၊ အော့အန်နာတို့ကိုပျောက်စေ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ရေငတ်နာ၊ ခံတွင်း ပျက်နာတို့ကိုအထူးနိုင်၏။

၂၄။ သခွားသီး

ချို၏။ အေး၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ရတ္တပိတ်နာကိုလွန်စွာနိုင်၏။ မောပန်းခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးလွန်ခြင်းကို နိုင်၏။ သခွားသီးအမှည့်သည် မုတ္တကိမ်နာကို လွန်စွာနိုင်၏။

၂၅။ ရုံးပတီသီး

လေသလိပ်ကိုပျက်စေ၏။ အကြောအခြင်ကိုတောင့်တင်းစေ၏။

၂၆။ ညည်းသီး

လေသလိပ်အားကြီးသောအနာ၊ သည်းခြေနာ၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်သော အနာ၊ အပူနာ၊ ခြေကတက်သောအနာ တို့ကိုနိုင်၏။

၂၇။ ကန်စွန်းရွက်

ချို ငန်သောအရသာရှိ၏။ ပူ၏။ စပ်၏။ နို့ရည်နှင့်သုတ်ကိုပွားစေတတ်၏။ အဆိပ်ကိုပြေစေ၏။
မီးယပ်သွေးကို အထူးချုပ်စေတတ်၏။

၂၈။ ချဉ်ပေါင်ရွက်

ချဉ်၏။ အေး၏။ လေကိုပျက်စေတတ်၏။ သလိပ်နာ၊ ကိုယ်ရောင်နာတို့ကို နိုင်၏။

၂၉။ မန်ကျည်းရွက်

အေး၏။ ချဉ်၏။ အနည်းငယ်ဖန်၏။ ချုပ်၏။ သလိပ်၊ လေတို့ကိုနိုင်၏။ ရေငတ်နာနှင့်သင့်၏။
ကိုယ်တွင်းအေး၏။

၃၀။ ကင်ပွန်းရွက်

ပူ၏။ ချဉ်၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ သည်းခြေကိုငြိမ်ဝပ်စေ၏။ သွေးသက်၏။

၃၁။ ခွေးတောက်ရွက်

ပူ၍ ချို ငန် ခါးအရသာသုံးမျိုးရှိ၏။ ပထဝီဓာတ်ကိုခိုင်မာစေ၏။ ခွေးရူးဆိပ်ကို အထူးနိုင်၏။
သွေးလေကြောင့် ယားခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်းတို့ကိုနိုင်၏။

၃၂။ ခံတက်ရွက်

ပူ၍ ခါးသက်သောအရသာရှိ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ လေနှင့်သလိပ်ကို ကြေစေ၍
ဆီးအောင့် ခြင်း၊ ကျောက်တည်ခြင်းနှင့် သွေးဖောက်ပြန်နာကိုနိုင်၏။

၃၃။ ဆူးပုပ်ရွက်

ပူ၏။ အနံ့ပြင်းထန်၏။ အသားမာကိုနိုင်၏။ မီးယပ်သွေးလုံးကိုကြပ်ထုပ် ထိုးရုံနှင့်ကြေ၏။

၃၄။ ရဲယိုရွက်

ပူ၏။ ခါး၏။ လေကိုရွှင်စေ၏။ သွေးကိုတက်ကြွစေ၏။ ဝမ်းကိုသက်စေ၏။

၃၅။ တမာရွက်

ခါး၏။ သလိပ်သည်းခြေကိုနိုင်၏။ လေကိုပျက်စေတတ်၏။ ပိုးနာကိုနိုင်၏။
မျက်စေ့နှင့်သင့်မြတ်၏။ တေဇောဝါယော ညံ့သူတို့နှင့်အထူးသင့်လျော်၏။

၃၆။ ဥသျှစ်ရွက်

ပူ၏။ လေသလိပ်ကိုနိုင်၏။ အဆိပ်ကိုပြေစေတတ်၏။ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်နာ ကိုနိုင်၏။
ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေ၏။

၃၇။ ပိုးစာရွက်

ပူ၍ ချို၏။ လေကိုကောင်းစွာသက်သာစေတတ်၏။ လေငန်းနာ၊ ပါဒရက်နာ တို့နှင့်သင့်၏။

၃၈။ ဟင်းဂလာရွက်

လေသလိပ်ကိုနိုင်၏။ ဆီးဝမ်းချုပ်သည်ကိုပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ ခံတွင်းကို ကောင်းစေတတ်၏။

၃၉။ ကင်းပုံရွက်

အေး ချို ငန်သောအရသာရှိ၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ လေကိုကြေစေတတ်၏။ ရေယုန် နာကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

၄၀။ မယ်ဇလီရွက်၊ ဖူး

ပူ ခါး၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ဆီးကိုရွှင်စေ၏။ သလိပ်နာကိုနိုင်၏။ လေကိုပျက်စေ၏။ အိပ်ပျော်စေတတ်၏။

၄၁။ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်

ချို၏။ အနည်းငယ်စပ်၏။ အဆိပ်အတောက်အမျိုးမျိုးကိုနိုင်၏။ ငန်းတက်၊ ငန်းဖမ်းရောဂါကို အထူးနိုင်၏။ ကျောက်ဝက်သက်ဝင်လျှင် အရက်နှင့်မှုတ်ပေးပါက ချက်ချင်းပေါ်ထွက်၏။

၄၂။ ဟင်းနုနယ်ရွက်

အေး ချိုသောအရသာရှိ၏။ လေသလိပ်ကိုပွားစေ၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ရုတ္တနာပိတ်နာကိုနိုင်၏။ သွေးအားကို တိုးပွားစေ၏။

၄၃။ ပြည်ပန်းညို(ပြည်ပန်းရွှေ)ရွက်

ယားယံခြင်း၊ အထက်သလေတက်ခြင်းတို့ကိုနိုင်၏။

၄၄။ ငရဲပန်းတူရွက်

ပူ ခါးအရသာရှိ၏။ သွေးကိုကြွစေတတ်၏။ အသားမာပေါက်နာကိုနိုင်၏။ ကိုယ်ပူနာ၊ လေနံဘေးနှစ်ဘက်ထိုးသော အနာ၊ ချောင်းဆိုးနာတို့ကိုအထူးနိုင်၏။ မီးယပ် သွေးကျန်နာကို ကြေ၍ကျစေ၏။

၄၅။ ကြက်မအုပ်ရွက်

ဖန်၏။ လေကိုနိုင်စေ၏။ ပိုးနာများကိုနိုင်၏။

၄၆။ ရေတကျည်းရွက်

သွေးသလိပ်နာ၊ ဖောရောင်သောအနာ၊ အဆိပ်သင့်သောအနာတို့ကိုနိုင်၏။ မျက်စိနှင့်သင့်၏။ မီးယပ်သွေး တက်နာကို အထူးနိုင်၏။

၄၇။ ထိကရုန်းရွက်

ဆီးကိုရွှင်စေတတ်၏။ ညောင်းကျနာနှင့်သင့်၏။ အဖောနာတွင် ရေပြုတ်ချိုး ရ၏။
သွေးလေတို့ကိုလေးလံစေတတ်၏။

၄၈။ မိန့်တို့ရွက်

အေး ချို ဖန်အရသာရှိ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ပန်းနာ၊ အဖျားနာ၊ မူးဝေ ခြင်း၊
စိတ်ယုံလွင့်ခြင်း တို့ကိုနိုင်၏။

၄၉။ ကနဖောရွက်

အေး၍ ငန်ခါးအရသာရှိ၏။ ကိုယ်ဖောရောင်နာ၊ ကုဌနာတို့ကိုနိုင်၏။

၅၀။ အင်ဥ

ချိုဆိမ့်အရသာရှိ၏။ တက်၏။ ကိုက်ခဲစေတတ်၏။ မူးဝေထိုးမိုင်းစေတတ်၏။

၅၁။ မျှစ်

ချိုစပ်သောအရသာရှိ၏။ ပူ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး နာတို့ကိုနိုင်၏။
အာကာသကိုရစေ၏။

၅၂။ မိ

ချိုသောအရသာရှိ၏။ အကြောတို့ကိုတောင့်တင်း၍တက်စေ၏။

၅၃။ ဖလံတောင်ဝေး

ချို၏။ အေး၏။ ဆီးကိုရွှင်စေ၏။ နားရောဂါနှင့်သင့်၏။

၅၄။ ဝံမင်း

ချို၏။ အနည်းငယ်ပူ၏။ သွေးကိုကြွစေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ချုပ်၏။

၅၅။ ဆိတ်ဖူး

လေသလိပ်ကိုနိုင်၏။ မြေကိုင်နာ၊ ဘုတ်၊ ပြိတ္တာတို့ကိုနိုင်၏။

၅၆။ သရက်ကင်းဥ

ပူစပ်သောအရသာရှိ၏။ သွေးတက်လေတက်၊ လေကင်းသလိပ်ကင်းကြောင့် ဖြစ်သောအနာတို့
ကိုနိုင်၏။

၅၇။ ဇရစ်

လည်ပင်းရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ ညောင်းကျရောဂါတို့၌ အထူးကောင်း၏။

၅၈။ မြင်းခွာရွက်

စပ် ခါးသောအရသာရှိ၏။ ဆီးကိုရွှင်စေ၏။ ညောင်းရောဂါနှင့်သင့်၏။ မှတ်
ဉာဏ်နှင့်အသိပညာကို တိုးပွားစေ၏။ ဆီးသွေးပါရောဂါကိုနိုင်၏။

၅၉။ ကြာဟင်း

ပူစပ်၏။ သွေးကိုကြွစေတတ်၏။ ဖောရောင်နာ၊ ဖျဉ်းနာတို့ကိုနိုင်၏။ ဝမ်းကို သက်စေတတ်၏။

၆၀။ ပဲစောင်းလျားသီး

ချို၏။ ဆီးဝမ်းကိုရွှင်စေ၏။ ကျောက်တည်နာတို့ကိုနိုင်၏။

၆၁။ ပဲတီပင်ပေါက

ချိုအေးသောအရသာရှိ၏။ သွေးသည်းခြေတို့နှင့်သင့်၏။

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်နှင့် မီးဖိုချောင်သုံးသီးပင်များ

သီးနှံအသားငါးတို့ကို ချက်ပြုတ်ရာတွင် အနံ့အရသာပိုမိုထူးခြားစေရန်
ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ဤဟင်းခတ်အမွှေး အကြိုင်တို့သည်
ဟင်းအနံ့အရသာကို ကောင်းမွန်စေရုံ သာမက အာဟာရနှင့်ဆေးဖက်
အာနိသင်ရရှိစေရန်လည်းရည်ရွယ်၍ အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆီးချို သွေးချို
ဝေဒနာရှင်များအတွက် ငါးကြင်း၊ ငါးရဲ့စသည့်ငါးများကို နနွင်းနိုင်ချင်းဖြင့်နယ်၍ မီးကင်းပြီး
စားသုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါကို သက်သာစေနိုင်သည်။

မြန်မာဟင်းလျာများတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိသော ဟင်းခတ်သီးပင်များမှာ

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ၁။ ကြက်သွန်ဖြူ | ၁၀။ ပူဒီနာ |
| ၂။ ကြက်သွန်နီ | ၁၁။ ပြင်းတော်သိမ် |
| ၃။ ချင်း | ၁၂။ ဆူးပန်း |
| ၄။ ငရုတ်သီး | ၁၃။ ပဒဲကော |
| ၅။ ငရုတ်ကောင်း | ၁၄။ ကရဝေးရွက် |
| ၆။ နနွင်း | ၁၅။ သစ်ကြပိုးခေါက် |
| ၇။ နံနံပင် (မြန်မာ) | ၁၆။ ဇီယာ |
| ၈။ တရုတ်နံနံ | ၁၇။ ဖာလာစေ့ |
| ၉။ ပင်စိမ်း | ၁၈။ ပဲနံ့သာစေ့ |

တို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ အရသာနှင့်အကျိုးသွားမှာ

- | | |
|----------------|---|
| ၁။ ကြက်သွန်ဖြူ | - ပူ၍ ချိုငန်စပ်အရသာရှိ၏။ အစာကို ကြေစေ၍ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ |
| ၂။ ကြက်သွန်နီ | - စဉ်းငယ်စပ်၏။ ပူ၏။ ရတ္တပိတ်နာ၊ အဖျားနှင့် ချောင်းဆိုး နာကိုနိုင်၏။ |

- ၃။ ချင်း - ပူစပ်သောအရသာရှိ၍ အစာကိုကြေစေ၏။ အခိုးပွင့် စေ၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ချောင်းဆိုးနာ၊ မူးဝေ၊ အော့အန်နာတို့ကိုနိုင်၏။
- ၄။ ငရုတ်သီး - ပူ၏။ စပ်၏။ သွေးသည်းခြေကိုပျက်စေ၏။ သလိပ်ကို ကြေစေ၏။ သုက်ကို ခမ်းခြောက်စေ၏။ အာခံတွင်းအကျိ အခွဲကိုယိုထွက်စေတတ်၏။ မျက်ရည်ယိုစေ တတ်၏။
- ၅။ ငရုတ်ကောင်း - ပူစပ်သောအရသာရှိ၏။ လေသလိပ်ကိုကြေစေ၏။ ဝမ်းမီးကိတောက်စေ၏။ သွေးကိုကြွစေ၍ နို့ရည်နှင့် ချွေးတို့ကိုထွက်စေ၏။
- ၆။ နနွင်း - ပူ၍ခါးသောအရသာရှိ၏။ သွေးကိုစင်ကြယ်စေ၏။ ဝမ်းမီးမညီညွတ်သောအနာ၊ လျှိုက်လှဲ ဆာလောင်သော အနာ၊ အသည်းအဆုတ်ကြီးသောအနာ၊ ချောင်းဆိုး သောအနာတို့ကိုနိုင်၏။ မီးယပ်သွေးကို သက်စေတတ်၏။
- ၇။ နံနံပင် (မြန်မာ) - သွေးကိုထိုင်းမှိုင်းစေတတ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို ပျက်စေတတ်၏။
- ၈။ တရုတ်နံနံ - ပူခါးစပ်အရသာရှိ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ချောင်းဆိုးရောဂါ နှင့် အော့အန်ကြုံထိုးခြင်းကို သက်သာစေ၏။
- ၉။ ပင်စိမ်း - ပူစပ်အရသာရှိ၏။ အနည်းငယ်ခါး၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်၏။ ရင်ကျပ်ခွဲကျပ်၊ အစာမကြေသော ရောဂါတို့ကို နိုင်၏။ ကိုယ်နံ့မကောင်းခြင်းကို ပျောက်စေ တတ်၏။
- ၁၀။ ပူဒီနာ - ချို၏။ ပူရိန်းရိန်းရှိ၏။ နုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ နှလုံးကိုအား ပေး၏။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ လေထိုးလေအောင့်ခြင်းနှင့် ပန်းနာ၊ ဆီးလန်နာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။
- ၁၁။ ပြင်းတော်သိမ် - ပူ၍ ခါးဖန်သောအရသာရှိ၏။ အနည်းငယ်စပ်၏။ သွေး ဖောက်ပြန်နာ၊ ပိုးနာ၊ နူနာ၊ အဆိပ်သင့်နာတို့ကိုနိုင်၏။
- ၁၂။ ဆူးပန်း - ချို၍ပူသောအရသာရှိ၏။ ကိုယ်ပူနာကိုငြိမ်းစေ၏။ အဆိပ်နာ၊ သလိပ်နာ များကိုနိုင်၏။
- ၁၃။ ပဒဲကော - ပခါးစပ်အရသာရှိ၍ သွေးနှင့်သလိပ်ကိုကြေစေ၏။ ရောင်ယမ်းသောအနာ၊ အဆိပ်သင့်သောအနာတို့ကို နိုင်၏။ ဝမ်းမီးတောက်၍ အစာကိုကြေစေ၏။ ချွေး ထွက်၍ အာကာသကိုပွင့်စေ၏။

- ၁၄။ ကရဝေးရွက် - အနည်းငယ်ပူ၏။ သလိပ်နာ၊ ချောင်းဆိုးပန်းနာ၊ ဝမ်းကျ
သောအနာတို့ကိုနိုင်၏။
- ၁၅။ သစ်ကြပိုးခေါက် - ပ၍ဝမ်းသွန်သောအနာ၊ သွေးအန်သွေးကျအနာ၊ ချွေးထွက် လွန်၍ ကိုယ်နံ့
မကောင်း သောအနာ၊ သုက်ခန်းခြောက် သောအနာ၊ ပိတ်ဝမ်းကိုက်နာတို့ကို
နိုင်၏။
- ၁၆။ ဇီယာ - လေနာမျိုးစုံတို့ကိုနိုင်၏။ အစာကိုကြေစေခြင်း၊ ကိုယ်
သားကိုယ်ရေစိုပြေစေခြင်း၊ ချွေးရစေခြင်းတို့ကိုပြုတတ်၏။
- ၁၇။ ဖာလာစေ့ - ရေငတ်သောအနာ၊ ပျို့အန်သောအနာ၊ နှလုံးတုန်လှုပ်
သောအနာတို့ကိုနိုင်၏။
- ၁၈။ ပဲနံ့သာစေ့ - ပူ၏။ ခါးဖန်သောအရသာရှိ၏။ ဆာလောင်မွတ်သိပ် သောအနာ၊
မူးဝေထိုင်းမှိုင်း သောအနာ တို့ကိုနိုင်၏။

မြေတွင်းအောင်းဥအမျိုးမျိုး၏အရသာနှင့်အကျိုးသွားများ

တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ ပထဝအာပေါဓာတ်တို့ကို ပွားများစေ၍
ခွန်အားကိုဖြစ်စေနိုင်သော အာဟာရ အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ မြေတွင်းအောင်းဥများမှာ

၁။ ပိန်းဥ ၂။ မျောက်ဥ
၃။ ကြွေးဥ ၄။ ဝဥ
၅။ ကန်စွန်းဥ ၆။ အာဒါလွတ်ဥ
၇။ ပီလောပီနံဥ စသည်တို့ဖြစ်သည်။
၎င်းတို့၏ အကျိုးသွားနှင့်အာနိသင်တို့မှာ

၁။ ပိန်းဥ

အေး၏။ ဆိမ့်၏။ ခွဲကျိ၏။ အစားလွန်သော် ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်ရောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။

၂။ မျောက်ဥ

အေး၏။ ခွဲ၏။ လေကိုချုပ်စေ၍ ဆီး၊ ဝမ်းကိုရွှင်စေ၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ ရတ္တပိတ်နာကိုနိုင်၏။

၃။ ကြွေးဥ

ပူ၏။ ဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ အားတိုးစေ၍ လူကိုဝစေသည်။ ၎င်းကိုယ်တိုင်
အဆိပ်ဖြစ်သော်လည်း အဆိပ်သင့်ခြင်းကိုနိုင်၏။ အစားလွန်သော် တောက်၏။ မူးယစ် စေ၏။
အန်စေတတ်၏။

၄။ ဝဥ

အရသာဖန်၏။ ခြောက်ကပ်စေ၏။ သလိပ်ကိုပယ်၍ ခန္ဓာကိုယ်ရှိအဆီတို့ကို ကျစေတတ်၏။

၅။ ကန်စွန်းဥ

ချိုသောအရသာရှိ၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၍ နို့ရည်နှင့်သုတ်ကိုပွားများစေတတ်၏။ မီးယပ်သွေးကိုချုပ်စေတတ်၏။

၆။ အာဒါလွတ်ဥ

အေး၏။ ချို၏။ လူကိုဝပြုံးစေ၏။ အားကုန်ခမ်းသူများ နို့မျက်သောကလေး များနှင့် သင့်လျော်၏။ အနာကိုအသားနုတက်၍ လျှင်မြန်စွာကျက်စေနိုင်၏။

၇။ ပီလောပီနံဥ

မျောက်ဥနှင့်အရသာအကျိုးသွားတူ၏။

မုန့်ပဲသားရေစာအဖြစ် စားသုံးနိုင်သော သစ်သီးဝလံများ၊ သစ်စေ့များ

၁။ ဒူးရင်းသီး

ချို၊ ဆိမ့်၊ ပူအရသာရှိ၍ သွေးကိုတက်ကြွစေသည်။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေသည်။ လေကိုပျက်စေသည်။

၂။ ဩဇာသီး

အမှည့်သည် အေးသောအရသာရှိ၍ ပူသောအနိုးရှိသည်။ အားကိုပွားစေတတ်၏။ အစာကို ကြေစေတတ်၏။ သွေးကိုကြွစေတတ်၏။ သုတ်ကိုပွားစေသည်။ သလိပ်ပူကိုထကြွစေသည်။

၃။ မာလကာ

ချို၊ ဖန်အရသာရှိ၏။ ဝမ်းသွားလွန်း၍ ဓာတ်ပျက်နာ၊ ဆာလောင်သောအနာ တို့နှင့်သင့်၏။ (သလိပ်ခြောက်သူကို သကြားနှင့်ကျွေးအပ်၏။)

၄။ သဘော်သီး

အမှည့်သည် အေး၏။ ချိုအရသာရှိ၏။ သွေး၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ဝမ်းကိုရွှင်စေ တတ်၏။ ခေါင်းခဲနာ၊ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဖောနာတို့ကို ပျောက်စေတတ်၏။ အစိမ်းသည် ပူ၏။ လေကိုနိုင်၏။

၅။ ငှက်ပျောသီး

ချို၊ အေး၏။ စမြင်းဒေါသကိုကြေစေ၏။ အပူကြောင့်ဖြစ်သောအနာကို ကြေစေ၏။ ပထဝီဓာတ်ကိုဖြစ်စေ၏။

၆။ ဥသျှစ်သီး

အမှည့်သည် လေ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေနာ၊ အစာမကြေသောအနာ တို့ကိုနိုင်၏။
ဝမ်းကိုရွှင်စေတတ်၏။ အသီးနှုအကင်းသည် အနာကိုထွက်စေ၏။

၇။ ဖရဲသီး

အေး၊ ချို၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ လေကိုပျက်စေ၏။ ရေငတ်နာနှင့်သင့်၏။

၈။ သခွားမွေး - ချို၏။ အေး၏။ အပူကိုငြိမ်း၍ ရေငတ်ကိုပြေစေနိုင်၏။

၉။ ထောပတ်သီး

အသက်ရှည်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ သည်းခြေနာ၊ လေနာတို့ကိုနိုင်၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။
သလိပ်ကို ပွားစေ၏။ သွေးနာ၊ ဝမ်းသက်နာတို့ကိုနိုင်၏။

၁၀။ ပန်းသီး - အေး၏။ ချို၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၏။ ဆူလွန်ဖြိုးခြင်းကိုနိုင်၏။

၁၁။ သစ်တော်သီး

အေးချိုချဉ်အရသာရှိ၍ အပူငြိမ်းစေ၏။ ဆီးကိုရွှင်စေတတ်၏။ သည်းခြေ လွန်နာ၊ အသားဝါ
ရောဂါတို့နှင့်သင့်၏။

၁၂။ မင်းဂွတ်သီး

အေး၊ ချို၊ ချဉ်၊ ဖန်အရသာရှိ၏။ အပူကိုငြိမ်းစေ၏။ သွေးကင်းကိုငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းအခွံသည်
ဝမ်းကိုက်နာ၊ ဝမ်းကျနာကို ပျောက်စေ၏။

၁၃။ အုန်းသီး

ပင်လယ်အုန်းသီးသည် သွေးနှင့်အထူးသင့်၏။ သွေးဝမ်းရောဂါကိုနိုင်၏။

၁၄။ သစ်ကြားသီး

သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်တို့ကြောင့်ဖြစ်သောအနာ၊ နှလုံးပူဆာသောအနာ၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ
ခြောက်သွေ့သောအနာတို့ကိုနိုင်၏။ များစွာစားလျှင်တောက်တတ်၏။

၁၅။ သရက်သီး

အစိမ်းသည်ချဉ်၏။ စဉ်းငယ်ဖန်၏။ လေ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေကို ပွားစေ တတ်၏။
ဝမ်းကိုရွှင်စေတတ်၏။ အမှည့်သည် ချို၊ ချဉ်အရသာရှိ၏။ လေကို လွန်စွာနိုင်၏။
သည်းခြေကိုအနည်းငယ်ပျက်စေ၏။

၁၆။ မရမ်းသီး

ချဉ်၏။ ဖန်၏။ လေ၊ သလိပ်၊ ယားယံသောအနာကိုနိုင်၏။ ဝမ်းသွန်ခြင်းကို ရပ်စေ၏။ ဝမ်းမီး
တောက်စေသော အနာကို ငြိမ်းစေ၏။

၁၇။ စပျစ်သီး

အစိမ်းမှာချဉ်၏။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သွေးကိုပျက်စေ၏။ အမှည့်မှာ အေး၊ ချို၊ အရသာရှိ၏။
ဝမ်းကိုရွှင်စေ၏။ မျက်စိနာနှင့်သင့်၏။ သုက၊ သလိပ်ကို ပွားစေ၏။ ရေငတ်နာ၊ သေသောက်ကြူး၍
မူးသောအနာ၊ ရတ္တပိတ်နာကိုနိုင်၏။

၁၈။ နာနတ်သီး

အစိမ်းသည်ချဉ်၏။ သွေးကိုပျက်စေ၏။ လေကိုနိုင်၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေနှင့်
ယှဉ်သောအနာကို နိုင်၏။ အမှည့်သည် ရင်ကိုချောင်စေတတ်၏။ ဝမ်းကိုရွှင်စေတတ်၏။

၁၉။ မန်ကျည်းသီး

အနသည် ချဉ်၊ ဖန်အရသာရှိ၏။ အဆီခဲနာကိုနိုင်၏။ သွေး၊ သည်းခြေကို ပျက်စေ၏။
လေကိုချုပ်စေ၏။ အရင့်သည် ချဉ်၏။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်တို့ကို ပျက်စေ၏။ ဝမ်းကိုချုပ်စေ၏။
အမှည့်သည်ချဉ်၏။ ဝမ်းကိုသက်စေ၏။ လေ၊ သလိပ်ပုပ် တို့ကို ကြေစေ၊ သက်စေ၏။ အပူကိုငြိမ်းစေ၏။

၂၀။ ကြံ

အေး၏။ ချို၏။ ဆီးကိုရွှင်စေ၏။ အစာကြေ၏။ ရတ္တပိတ်နာကိုနိုင်၏။ သုတ်၊ သလိပ်ပွားတတ်၏။
၂၁။ ဂရိတ်ဖရူ - အေး၍ ချဉ်သောအရသာရှိ၏။ အဆီတိုးအဝလွန်နာတို့နှင့်သင့်၏။

၂၂။ ရှောက်ချိုသီး

ရှောက်ချိုသီးသည် အဆိပ်ကိုနိုင်၏။ လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ ရေငတ်ခြင်း၊
အော့အန်ခြင်းကိုနိုင်၏။ သုကကုန်ခမ်းသောအနာနှင့်သင့်၏။

၂၃။ သံပုရာစေ့

သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သောအနာ၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်သောအနာ၊ နူနာတို့ကို နိုင်၏။ အပင်းဝင်၍
ဝမ်းသွားသော ရောဂါနှင့် သွေးပျက်၍ သွေးသွန်သောရောဂါတို့ကို နိုင်၏။ ၎င်းသံပုရာစေ့နှင့်
ပါလဒုတ္တာကို ဆတူချက်၍ မျက်နှာတွင် ပေါက်တတ်သော မဲ့များကို ပါးပါးကလေးတို့ရုံနှင့်
ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

၂၄။ ကွဲကောသီး

ချို၊ ချဉ်ရောသောအရသာရှိ၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ သွေးလေကိုနိုင်၏။ သည်းခြေကိုပျက်စေ၏။

၂၅။ ကမ္မလာသီး

အေးချိုချဉ်သောအရသာရှိ၏။ အသံပျက်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းမမှန်သည့်ရောဂါ၊
လေချုပ်သည့်ရောဂါတို့ကို ပျောက်စေသည်။

၂၆။ လိမ္မော်သီး

ချို၊ ချဉ်အရသာရှိ၏။ လေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ အားရနှစ်သက်စေတတ်၏။ ကြုံ့ထိုးခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်စေတတ်၏။ သည်းခြေကိုပျက်စေတတ်၏။

၂၇။ စတော်ဘယ်ရီ

အေးချဉ်ဖန်သော အရသာရှိ၏။ အစာမကြေခြင်း၊ သလိပ်ကျပ်ခြင်း၊ သွေးပူ လေပူထခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ သုက်အားနည်းခြင်း၊ မောပန်းရေငတ်သောရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

၂၈။ ပိနဲ့သီး

ချို၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ လည်ချောင်းနာနှင့်သင့်၏။

၂၉။ ဂွေးသီး

မြန်မာဂွေးသီးအစိမ်းသည် ချဉ်၊ ဖန်သောအရသာရှိ၍ သွေး၊ လေ၊ သလိပ်ကို ပျက်စေ၏။ ဝမ်းကိုချုပ်စေ၏။ သွေးဝမ်းရောဂါကို ငါးပြေမနှင့်ချက်ကျွေးလျှင်ကောင်း၏။

၃၀။ ဆီးသီး

အေး၊ ချဉ်၊ ဖန်၊ အေးအရသာရှိ၏။ ဝမ်းကိုချုပ်စေ၏။ ရင်ကျပ်စေ၏။ လေ၊ သည်း ခြေကိုနိုင်၏။ မူးခြင်း၊ နှလုံးတုန်ခြင်းကို နိုင်၏။

၃၁။ လက်ဖက်

အေး၏။ ချုပ်၏။ လေကိုပျက်စေ၏။

၃၂။ ကျွဲခေါင်းသီး - ဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ သုက်ကိုပွား၍ လူကိုဝစေတတ်၏။

၃၃။ သလဲသီးစေ့

ဝမ်းကိုချုပ်စေ၏။ ဝမ်းမီးကို ထွန်းပစေတတ်၏။ ရင်ဘတ်နာနှင့် သည်းခြေနာကို ပျောက်စေတတ်၏။

၃၄။ သီဟိုဠ်စေ့ - ချိုဆိမ့်သောအရသာရှိ၍ ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၏။ သလိပ်နှင့်သုက်ကို ပွားစေတတ်၏။

၃၅။ ဗာဒံစေ့ - ချိုဆိမ့်သောအရသာရှိ၍ ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၏။ သလိပ်နှင့်သုက်ကို ပွားစေတတ်၏။

၃၆။ စွန်ပလွန်

အမှည့်သည် ချို၊ အေး၊ ဖန်အရသာရှိ၏။ နှလုံးကို ကြည်စေတတ်၏။ ဝမ်းချုပ် ၏။ ထိခိုက်ရှခြင်းနှင့် ရတ္တပိတ်နာ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေနာကို နိုင်၏။ သေရစ်မူးခြင်းကို နိုင်၏။ သုကတ်ကိုပွားစေ၍ ဆာလောင်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းကို နိုင်၏။

၃၇။ သစ်ဆိမ့်သီး

အစိမ်းသည် ဖန်၏။ လိမ်းကျံလျှင် အေး၏။ အစာကို ကြေစေတတ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ ဝမ်းကိုရွှင်စေ၏။ ချောင်းဆိုးနာ၊ ပိုးနာ၊ အသံပျက်သောအနာတို့ကို နိုင်၏။ မျက်စိနာကို ကြည်လင်စေတတ်၏။

၃၈။ ကတ္တတ်သီး

အေး၍ ချိုချဉ်အရသာရှိ၏။ အပူကိုငြိမ်းစေ၍ ရေငတ်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ လျှာခံတွင်း ခြောက်သွေ့ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

ကောင်းကင်ပျံ့ငှက်များ

၁။ စာကလေး

အိမ်စာသားသည် သုက်နှင့်သလိပ်ကိုပွားစေ၏။ လေကိုပျက်စေ၏။ ရတ္တပိတ်နာကိုနိုင်၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။ (တောစာနှင့်ဂုဏ်တူ၏။)

၂။ ချိုး

ပူ၏။ ဆိမ့်ချို၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ သွေးနာတို့ကိုနိုင်၏။ အသံကိုကောင်းစေ၏။

၃။ ခိ - ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်ကိုပွားစေ၏။ တြိဒေါသကိုပျက်စေတတ်၏။

၄။ ခါ

အေး၏။ ချို၏။ မောဟိုက်နာ၊ ပန်းနာ၊ သလိပ်တန်သောအနာကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ အားနှင့်သုက်ဓာတ်ကို ပွားစေ၏။

၅။ ငုံး - အေး၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကိုနိုင်၏။

၆။ ရေဘဲ

အေး၏။ ဆိမ့်ချို၏။ အနည်းငယ် ငန်၏။ သုက်အားနည်းခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ အပူလွန်နာ၊ မြစ်ခြောက်နာ၊ သွေးဝမ်း၊ အပူဝမ်းကျစ်ခြင်း၊ သွေးအံသွေးလျှံ၊ သွေးလွန်သွေးသွန်ရောဂါတို့ကိုနိုင်၏။

၇။ ရေကြက် - လူကိုဆူဖျိုးစေ၏။ အသွေးအသားကိုပွားများစေ၏။ အဆိဩဇာရှိ၏။

၈။ စနိုက်ငှက်

အေး၏။ ဆိမ့်ချို၏။ အစာမကြေခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ကာမအား နည်းခြင်းတို့ကိုနိုင်၏။

ကြည်းကုန်းနေသတ္တဝါများ

၁။ သမင်

ချိုဆိမ့်၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကိုနိုင်၏။ ကျင်ငယ်အောင့်သော အနာကိုနိုင်၏။
ကိုယ်ကိုပေါ့ပါးစေ၏။

၂။ ဒရယ်

ချိုဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ လေ၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ကြေခဲ၊ ကျက်ခဲ၏။
အားအသားကိုပွားစေ၏။

၃။ ချေ(ဂျီ)

အေး၏။ ဆိမ့်ချို၏။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်ကိုခိုင်စေ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။
သန္နိပါတ်နာနိုင်၏။

၄။ စိုင်

ဆိမ့်၏။ ချို၏။ နူးညံ့၏။ ရတ္တပိတ်နာကိုနိုင်၏။ သလိပ်ကိုပျက်စေ၏။

၅။ ဆတ်

အေး၏။ ဆိမ့်၏။ ရတ္တပိတ်နာကိုပျောက်စေ၏။

၆။ ယုန်(ရိုး)

အလွန်ပူသောအနာ၊ ရေငတ်သောအနာကိုနိုင်၏။

၇။ ယုန်(သွေး)

ဝက်ရူးနာကိုလည်းကောင်း၊ သည်းခြေပျက်သောအရူးနာကိုလည်းကောင်း၊ နှလုံးအလွန်ပူခြင်းကို
လည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစေတတ်၏။

၈။ မျောက်

သုက်ကိုပွားစေ၏။ မျက်စိနာနှင့်သင့်၏။ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ မြင်းသရိုက် နာနှင့်သင့်၏။

၉။ ဆိတ်

ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်၏။ သွေး၊ လေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။ အဖျားကို ငြိမ်းစေ၏။
နှာစေးနာကိုနိုင်၏။ (တောဆိတ်၊ အိမ်ဆိတ် ဂုဏ်တူ၏။)

၁၀။ သိုး

လေကိုနိုင်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကိုပျက်စေတတ်၏။ အစာကိုကြေစေ၍ အားကိုပွားစေ၏။

၁၁။ နွား

ပထဝီကိုဖြစ်စေတတ်၏။ သလိပ်နာကိုနိုင်၏။ သွေးတက်၏။ လေကိုနိုင်၍
အားကိုဖြစ်စေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ (နွားသားမီးဖုတ်ညော်သည် ငုပ် သောရောဂါမှန်သမျှ
ထွက်စေ၏။)

၁၂။ ကြက်

ဖန်၊ ချို၊ ပူသောအရသာရှိ၏။ အစာကိုကြေစေ၏။ အသံသာခြင်းကိုဖြစ်စေ၏။ ချွေးထွက်စေ၏။
အကြောကို ဆိုင်းတွစေတတ်၏။

၁၃။ ဖွတ်

ဆိမ့်၏။ ဖန်စပ်သောအရသာရှိ၏။ လေ၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ဝစေတတ်၏။
အားကိုပွားစေတတ်၏။ အပူကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ သွေးသက်၏။ (ခွေးတောက်ရွက်နှင့် ချက်စားလျှင်
ဘေနာပျောက်၏။)

၁၄။ ပဒတ်

ချို၏။ မျက်စိနာနှင့်သင့်၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ အပူကိုငြိမ်းစေ၏။

ကုန်း၊ ရေ နေသတ္တဝါများ

၁။ ဝက်

အေး၏။ ဖန်၏။ ဆူ၏။ ချွေးကိုထွက်စေ၏။ သုက်အားကိုပွားစေ၏။ သုက်ခမ်း
သောအနာကိုနိုင်၏။ ဝစေတတ်၏။ သလိပ်ကိုပွားစေတတ်၏။

၂။ ကျွဲ

ပူ၏။ လေကိုနိုင်၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။ သုက်ပွား၏။ သွေးသက်၏။

၃။ ဘဲ - အေး၏။ သွေးတက်၏။

၄။ လိပ်

အားအင်ကုန်ခမ်းသောအနာကိုနိုင်၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ ပထဝီဓာတ်ကို ဖြစ်စေ၏။
(အနာဟောင်းကို ထကြွစေတတ်၏။)

၅။ ဖား

ချို၊ ဖန်သောအရသာရှိ၏။ သွေးလေကိုကြွစေတတ်၏။ ကိုယ်ရောင်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။
ထုံကျင်သူ၊ ညောင်းညာရှိသူ၊ မီးယပ်မီးတွင်းရောက်သူတို့နှင့်မသင့်။

၆။ ဂဏန်း

အေး၏။ ချိုဆိမ့်ငန်သော အရသာရှိ၏။ သုက်အားနည်းခြင်း၊ ကျင်ကြီးနည်းရောဂါတို့ကို
ပျောက်စေ၏။

၇။ ယောက်သွား

ချို၊ ဆိမ့်အရသာရှိ၏။ ကိုက်ခဲသောအနာ၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကြပ်နာ၊ လေနာ၊ ဆီးနာ တို့ကိုနိုင်၏။

၈။ ခရု

အေး၏။ ချိုဆိမ့်ငန်သော အရသာရှိ၏။ ဆီးဝမ်းမရွှင်သောရောဂါ၊ အနာမီးလျှံ၊ မျက်စိနာ(အပူ)၊ လေပူနာတို့ကို နိုင်၏။

ရေနုသတ္တဝါများ

၁။ ငါးကြင်း

ဓာတ်လေးပါး အခိုးအကင်းကို ငြိမ်းစေတတ်၏။

၂။ ငါးရဲ့

လေ၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ အစာကြေစေ၊ သုက်ကိုပွားစေ၏။

၃။ ငါးပြေမ

လေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ သည်းခြေပျက်နာကနိုင်၏။ ဆီးဖြူသီးနှင့်ချက်ကျွေးလျှင် သွေးဒုလ္လာကို ပျောက်စေ၏။ မီးယပ်သွေးသွန်နာကို ပျောက်စေ၏။

၄။ ငါးဖယ်

ချို၏။ သုက်သလိပ်ကိုပွားစေ၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။ ဆီးအောင့်နာကို ပျောက် စေ၏။

၅။ ငါးခူ

လေကိုနိုင်၏။ ဝမ်းကိုတန့်စေတတ်၏။ အားနှင့်သုက်သလိပ်ကို ပွားစေတတ် ၏။ သွေးတက်၏။

၆။ ငါးသလောက်

ဝမ်းကျနာကိုရပ်စေ၏။ ဖောရောင်သောအနာကိုနိုင်၏။ အဆိမ့်ဆုံး၊ အတက် ဆုံးဖြစ်သော ငါးမျိုးဖြစ်၏။ သွေးတက်၏။

၇။ ငါးကျည်း

အေး၏။ ချိုဆိမ့်၏။ လေနာခြင်း၊ သွေတိုးကျခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ခံတွင်းပျက် ခြင်း တို့ကိုနိုင်၏။

၈။ ငါးသလဲထိုး

ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ အစာကြေခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်အောင့်သောအနာ၊ သလိပ်သည်းခြေနာ၊ ညောင်းသောအနာတို့ကိုနိုင်၏။

၉။ ငါးမြွေထိုး

ဝမ်းကိုက်နာ၊ သလိပ်နာ၊ သည်းခြေနာ၊ ညောင်းညာ၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်
အောင့်သောအနာတို့ကိုနိုင်၏။

၁၀။ ငါးလူး

ထကြွသောသည်းခြေကိုငြိမ်းစေတတ်၏။ ဝမ်းမိတောက်စေ၏။ အစာကြေ စေ၏။ (ငါးလူး၊
ငါးလဲနှင့်ဂုဏ်တူ၏။)

၁၁။ ငါးခုံးမ

ပန်းနာကိုပျောက်စေ၏။ အိပ်ပျော်စေ၏။ လေ၊ သလိပ်ကို ပွားစေ၏။ သွေး တက်၏။

၁၂။ ငါးတန်

ဆူ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေတို့ကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးနံ့စေ၏။ ငါးတန်သားကို ဆီးဖြူ သီးနှင့်ချက်စားလျှင်
သွေးဒုလ္လာကို ပျောက်စေ၏။

၁၃။ ငါးမြင်း

အားနှင့်သလိပ်ကိုပွားစေ၏။ လေ၊ သည်းခြေတို့ကိုနိုင်၏။ မန်းနာ၊ အဆိပ်နာ တို့ကိုပျောက်စေ၏။
ဝမ်းသက်တတ်၏။ အိပ်ပျော်စေ၏။

၁၄။ ငါးဘတ်

အားနှင့်သလိပ်ကိုပွားစေ၏။ လေ၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ အိပ်ပျော်စေ၏။ ဝမ်းကို ရပ်စေ၏
နူနာရှိသူနှင့်အထူးမသင့်၊ သွေးသက်၏။

၁၅။ ငါးစင်ရိုင်း

အဆိပ်ကိုနိုင်၏။ ပန်းနာကိုနိုင်၏။ ချွဲကျပ်သောသူငယ်နာနှင့်သင့်၏။

၁၆။ ငါးပျက်

ဝမ်းချုပ်၏။ လေကိုပျက်စေ၏။ ဘေးထိုး၊ ရင်ကျပ်နာ၊ ရင်ဘတ်နာတို့ကိုနိုင်၏။
အစာကိုကြေစေတတ်၏။

၁၇။ ငါးနုသန်း

အေး၏။ ချို၊ ဆိမ့်အရသာရှိ၏။ အနည်းငယ်ခါးသောအရသာရှိ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။
လေနာအလွန်သင့်၏။

၁၈။ ငါးအုံတုံ

သလိပ်ကိုပွားစေ၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ ရတ္တပိတ်နာနိုင်၏။

၁၉။ ငါးရှဉ့်

ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ဝမ်း၌ရှိသောပိုးတို့ကို ဖယ်တတ်၏။ ဝမ်းကိုက်နာကို အထူးနိုင်၏။

၂၀။ ငါးပုဏ္ဏား

အေး၏။ ချိုဆိမ့်၏။ အားနည်းခြင်း၊ သုက်အားနည်းခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ မစာမကြေခြင်းတို့ကို နိုင်၏။

၂၁။ ငါးကကတစ်

ချို၊ အေး၏။ လေကိုနိုင်၏။ သွေး၊ သည်းခြေကိုပွားစေ၏။

၂အမျိုးမျိုး

၁။ ကြက်ဥ

ဆိမ့်၊ ပူ၏။ ဝမ်းသက်ခြင်း၊ ဆီးလွန်ဆီးများခြင်း၊ သွေးအားသုက်အားနည်းခြင်း တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

၂။ ဘဲဥ

ဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၏။ သုက်ကိုပွားစေတတ်၏။ မောခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ပိန်ကြိခြင်း စသည်သွေးအားနည်းနာများနှင့်သင့်၏။

၃။ ငုံးဥ

- ဆိမ့်၊ ပူ၏။ သုက်အားနည်းခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ဆီးဝမ်းလွန်ရောဂါ ပျောက်ကင်းစေ၏။

၄။ လိပ်ဥ

- မေထုန်ကိုများစွာမှီဝဲနိုင်၏။

၅။ ငါးဥ

-ဆိမ့်၏။ သုက်ကိုလွန်စွာ ပွားစေ၏။ ရသာယနဆေးမျိုးဖြစ်၏။နို့အမျိုးမျိုး

 နို့အမျိုးမျိုး

၁။ နွားနို့

ဆိမ့်၏။ သုက်ကိုလတ်တလောပွားစေ၏။ အားကိုပြည့်စေ၏။ သွေးလေနှင့် အပုပ်နာတို့ကိုနိုင်၏။ သွေးအကြိတ်အခဲတို့ကိုကြေစေ၏။

၂။ ကွဲနို့

ဆိမ့်၏။ အေး၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ အကြောကိုလေးစေ၏။ ဝမ်းမီး ကိုညှံစေ၏။

ဆီအမျိုးမျိုး

၁။ မြေပဲဆီ

၄။ စားအုန်းဆီ

၂။ နှမ်းဆီ

၅။ မုန့်ညှင်းဆီ

၃။ နေကြာဆီ

၆။ သစ်ဆိမ့်ဆီ

အခန်း(၂)

ရသာ(၆)ပါးနှင့်အာဟာရ

တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ ဆေးဝါး၌၎င်း၊ အာဟာရ၌၎င်း ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ စပ်၊ ခါး၊ ဖန် ဟူ၍ အရသာ(၆)ပါးကို ပြဆိုလေ့ရှိ၏။ အချိုနှင့်အဆိမ့်တို့သည် အကျိုး အပြစ်တူသောကြောင့် ရသတစ်ခုတည်း အနေဖြင့် ယူဆသည်။ ထိုရသခြောက်ပါး တို့တွင် အစဖြစ်သော အချိုအဆိမ့် အချဉ်အငန်တို့သည် လေကိုနိုင်၏။ အဆုံး သုံးပါး ဖြစ်သော စပ်ခါးဖန်တို့သည် သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ချို ဆိမ့် ခါး ဖန်တို့သည် သည်းခြေကို နိုင်၏။ ရသတစ်ပါးစီ၏ အကျိုးသွားနှင့်စပ်ဆိုင်သော အာဟာရတို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

၁။ ချိုဆိမ့်ရသ

အများအားဖြင့်အေး၏။ ဓာတ်(၇)ပါးနှင့် နို့ရည်ခွန်အားတို့ကို ပွားများစေတတ်၏။ လေနှင့် သည်းခြေကိုနိုင်၏။ အညစ်အကြေးနှင့်ပိုးတို့ကို ဖြစ်စေတတ်၏။ သုက်ကို ပွားစေ၏။ ရသခြောက်ပါးတွင် အဆီဩဇာအရှိဆုံးဖြစ်၏။ အသက်ကို ရှည်စေ၏။ ရုပ်အဆင်းကိုကောင်းစေ၏။ ဣန္ဒြေတို့ကို ကြည်လင်စေ တတ်၏။ အရိုးကျိုးခြင်းကို ဆက်စေ၏။ သူငယ်၊ သူအိုတို့နှင့်သင့်၏။

ချိုဆိမ့်အရသာကိုများစွာစားလျှင် သလိပ်ပျက်၏။ အဖျား၊ ပန်းနာ၊ ဆုံဆို့နာ၊ ကျပ်နာ၊ အဆီခဲနာ၊ ဆီးအကြိမ်များစွာ သွားသည့်ရောဂါ၊ ဝမ်းမီးနွံရောဂါတို့နှင့်မသင့်။

ချိုဆိမ့်အုပ်စုအာဟာရများ

ကြံ၊ သကြား၊ တင်လဲ၊ ပျားရည်၊ နွယ်ချို၊ ထန်းလျက်၊ နို့မျိုးစုံ၊ ငှက်ပျော၊ ထန်း၊ ပိန္နဲ၊ ကတွတ်၊ မယ်ဇယ်၊ စွန်ပလုံ၊ စပျစ်၊ မင်းဝွတ်၊ ကညွတ်၊ ဟင်းနုနယ်၊ ဆူးလေ၊ ဆန် ဟောင်း၊ ဂျုံနု၊ ပဲနောက်၊ ဇင်္ဂလအရပ်ကုန်း၌ ကျက်စားသောသတ္တဝါတို့၏ အသားများ။

၂။ အချဉ်ရသ

အစာကိုကြေစေတတ်၏။ နုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်တို့ကို ပျက်စေတတ်၏။ တက်၏။ ပူ၏။ လူကိုပိန်စေတတ်၏။ အသံကိုကောင်းစေတတ်၏။ သုက်ကိုနည်းစေတတ်၏။

အချဉ်ဓာတ်ကိုများစွာစားလျှင် မူးဝေခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ပခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ သည်းခြေပျက်သော၊ ကိုယ်လက်ဖျော့တော့ခြင်း တို့ကိုဖြစ်စေတတ်၏။

အချဉ်အုပ်စုအာဟာရများ

ရှောက်၊ သံပုရာ၊ ဆီးဖြူ၊ မက်လင်ချဉ်၊ တောင်သလဲ၊ လိမ္မော်၊ သရက်၊ ဂွေးသီး၊ နို့ချဉ်၊ စောင်းလျား၊ သီးသီး၊ ခံသီး၊ ဆီးသီး၊ မန်ကျည်းသီး၊ ကနစို၊ ကြက်မောက်၊ ကြက် ပေါင်သီး၊ မရမ်းသီး၊ လမုသီး၊ သပြေသီး၊ မှန်ကူသီး၊ ကြို့သီး၊ လက်လုပ်ချဉ်မျိုးစုံ၊ အသား ငါးအချဉ်များ။

၃။ အငန်ရသ

နုတ်ကိုမြိန်စေ၍ အစာကြေစေ၏။ လေသလိပ်နိုင်၊ သည်းခြေကိုပွားစေ၏။ လူကိုပိန်စေ၏။ သုက်ကိုခမ်းခြောက်စေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်အားနူးညံ့ စင်ကြယ်စေ၏။

အငန်အရသာကိုများစွာစားလျှင် ရတ္တပိတ်နာ၊ ကိုယ်ရောင်နာ၊ လည်ချောင်း၊ ပါးစပ်ကွဲသောအနာ၊ ရေငတ်နာ၊ အရေတွန့်ခြင်း၊ ဆံဖြူခြင်း၊ သွားကျိုးခြင်းကိုဖြစ်စေ၏။

အငန်အုပ်စုဝင်အာဟာရများ

_____ရိုးရိုးဆား၊ သိန္ဓောဆား၊ စစ်ဆပ်ပြာ၊ ရုက္ခမူဆားများ။

၄။ အစပ်ရသ

ပူ၏။ တက်၏။ သွက်၏။ လေနှင့်သည်းခြေကိုပျက်စေ၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးတောက်၍ ကြေလွယ်၏။ ပိုးနာ၊ ယားနာ၊ အဆိပ်သင့်သောအနာ တို့ကိုနိုင်၏။ အဆီခဲနာကိုနိုင်၏။ လူကိုပိန်စေတတ်၏။ ဝမ်းကိုချုပ်စေ၏။ ဝမ်းတွင်းအရည်တို့ကို ခမ်းခြောက်စေ၏။ သွေးနှင့်လေတို့၏ သွားလမ်းကိုပွင့်စေ၏။ ဉာဏ်ကိုပွင့်စေ၏။

အစပ်အရသာကိုများစွာစားလျှင် ချာချာလည်အောင်မူးခြင်း၊ ခံတွင်းအာခေါင် ခြောက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း၊ အားခွန်ဆုတ်ယုတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။

အစပ်အုပ်စုဝင်အာဟာရများ

ဂျင်း၊ ဂြုပ်သီး၊ ဂြုပ်ကောင်း၊ ရှိန်းခို၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပင်စိမ်း၊ ပဉ္စ ကူငါးပါး၊ ချေးသီး၊ စရို၊ ပိတ်ချင်း၊ ကန့်ချုပ်နီ၊ ဖြူ၊ ပဉ္စမူငါးပါး၊ တိရိစ္ဆာန်တို့၏ ကျင်ငယ်များ၊ သည်းခြေများ။

အခါးအရသာ

အေး၏။ နုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ လေပွား၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ ဖျားသောအနာ၊ သည်းခြေနာ၊ သလိပ်နာ တို့ကိုနိုင်၏။ အစာမကြေလေပွနာ၊ ပူလောင်သောအနာ၊ သွေး ရောဂါတို့ကိုနိုင်၏။

အခါးအရသာကိုများစွာစားလျှင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကုတ်ကြောတောင့်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ကိုယ်တုန်လှုပ်ခြင်း၊ မူးခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ အားကုန်ခမ်းခြင်း၊ သုက်ကုန် ခမ်းခြင်းတို့ဖြစ်စေတတ်၏။

အခါးအုပ်စုဝင်အာဟာရများ

နန္ဒင်း၊ ရှမ်းဆေးခါး၊ ဖာလာ၊ ဗူးခါး၊ တမာ၊ မြေပုံခရမ်း၊ ကြောင်လျှာ၊ ကြက် ဟင်းခါး၊ မဲလီ၊ ခွေးတောက်၊ ရဲယို။

၆။ အဖန်ရသ

အေး၏။ ဝမ်းကိုချုပ်စေ၏။ ကိုယ်ကိုတောင့်တင်းစေ၏။ အဆီကိုခြောက်စေ၏။ လေကိုပျက်စေတတ်၏။ အရေကို တွန့်ရှုံ့စေ၏။ အနာပေါက်ကိုသန့်ရှင်းစေ၏။ လျှာကို ထူစေ၏။ သွေးလေသွားလမ်းတို့ကို ပိတ်စေတတ်၏။

အဖန်အရသာကိုများစွာစားလျှင် ဝမ်းရောင်သောအနာ၊ နှလုံးတုန်နာ၊ တက်သောအနာ စသည်တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်၏။

အဖန်အုပ်စုဝင်အာဟာရများ

သစ်ဆိမ့်၊ ဖန်ခါးသီး၊ ကြဇုသီး၊ ကြာစွယ်၊ သဖန်း၊ လက်ဖက်၊ မန်ကျည်းရွက်နု၊ ကြက်မအုပ်ရွက်။

အခန်း(၃)

အနာ (၈) ပါးနှင့် အာဟာရ

ဒေသနာဆေးပညာတွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ပေါ်ပေါက်ဖြစ်ပွားသော အနာရောဂါ အားလုံးတို့ကို ကက္ခဠ၊ သင်္ဂဟိတ စသောအနာရှစ်ပါးဖြင့် သွတ်သွင်းဖော်ပြလေ့ရှိပါ သည်။ သီတ၊ ဥဏှ အကြောင်းနှစ်ပါး၊ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ ဟူသောဌာနနှစ်ပါး၊ ပထဝီ အာပေါ ဟူသောဓာတ်သဘာဝနှစ်ပါးတို့ဖြင့်စီစစ်၍ ဥဏှနာ(၄)ပါး၊ သီတနာ(၄)ပါး ဟုခွဲခြားဖော်ပြသည်။ အကြောင်းတရား၊ ဖြစ်ရာဌာန၊ ဓာတ်သဘာဝတို့မတူကွဲပြားသည့် အလျောက် အနာရှစ်ပါးခြားနားမှုကိုလိုက်၍ ဆေးပေးရာ၌လည်းကောင်း၊ ဓာတ်စာ အာဟာရ ပေးကျွေးရာ၌လည်းကောင်း လိုက်လျောညီထွေမှုရှိရန်လိုအပ်ပေသည်။ အနာရှစ်ပါး၌ ဓာတ်စာအာဟာရတို့ ပေးကျွေးကုသပုံကို အောက်ပါအတိုင်းလေ့လာ သင့်ပေသည်။

၁။ ကက္ခဠနာ

- | | |
|--------------|-----------------------|
| အကြောင်း | - ဥဏှတေဇောလွန် |
| အဇ္ဈတ္တ | - ပထဝီလွန် |
| ဗဟိဒ္ဓ | - အာပေါ(အာဗန္ဓန) လွန် |
| အကြောင်းအရသာ | - ပူ ဆိမ့် ဖန် |
| ဆေးချက်အရသာ | - အေး ခါး ငန် ချဉ် |

စားသုံးရန်အာဟာရများ

မန်ကျည်းရွက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ မုန့်လာ၊ မုန့်ညင်း(အချဉ်)၊ ကန်စွန်းရွက်၊ သနပ်ရွက်၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဘူးသီး/ရွက်ချဉ်၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ပုန်းရည်၊ ငါးကျည်း၊ ငါးခူ၊ ငါးမြေထိုး၊ ငါးရှဉ့်၊ ငါးဘတ်၊ ငါးမြင်း၊ ငါးသလဲထိုး၊ ငါးနုသန်း။

ရှောက်သီး၊ ကျွဲကောသီး၊ နာနတ်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ ကမ္မလာသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သစ်တော်သီး၊
ပန်းသီး၊ သလဲသီး၊ စပျစ်သီး၊ ဇီးသီး၊ သရက်သီး၊ မရမ်းသီး၊ မကျည်းမှည့်၊ သစ်သီးယိုမျိုးစုံ။

- တွဲဖက်စားရန် - ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်နှင့်ပျားရည်
- ရှောက်သီးနှင့်ထန်းလျက်
- နာနတ်သီးနှင့် ထန်းလျက်(သို့) ပျားရည်

၂။ ပထမ ဝိထမ္ဘိတနာ

- အကြောင်းစစ်ချက် - ဥဏှတေဇောလွန်
အဇ္ဈတ္တ - ပထဝီလွန်
ဗဟိဒ္ဓ - အာပေါ (အာဗန္ဓနပျက်) / အာကာသရ
အကြောင်းအရသာ (ရှောင်ရန်) - ပူ ဆိမ့် စပ် အရသာများ
ဆေးချက်အရသာ (ဆောင်ရန်) - အေး ခါး ငန် ဖန်

စားသုံးရန်အာဟာရများ

ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ သျှိုသျှားသီး ဆားစိမ်များ၊ ကန့်ကလာရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ကညွတ်ရွက်၊
မြင်းခွာရွက်၊ ကနဖောရွက်၊ ထိကရုန်းရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ခဝဲသီး၊ သခွတ်ပွင့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မန်ကျည်းရွက်၊
မန်ကျည်းသီးစိမ်း၊ သရက်ကင်း၊ မရမ်းသီးဆားစိမ်၊ သခွားသီး၊ ဖရဲသီး၊ ကင်းပုံသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊
မုံလာဥ၊ ပဲမျိုးစုံ၊ သင်္ဘောသီးမှည့်။

- တွဲဖက်စားရန် - ကန့်ကလာရွက်နှင့်ထန်းလျက် (ပြုတ်ရည်)
- ရှားစောင်းလက်ပတ်နှင့်သကြား
- မုယားကြီးရွက်နှင့်သကြား (ပြုတ်ရည်)
- ရှားစောင်းခါးနှင့်ထန်းလျက် (ပြုတ်ရည်)

၃။ ဒုတိယ ဝိထမ္ဘိတနာ

- အကြောင်းစစ်ချက် - ဥဏှတေဇောလွန်
အဇ္ဈတ္တ - ပထဝီပျက်
ဗဟိဒ္ဓ - အာပေါ (အာဗန္ဓန) လွန်
အကြောင်းအရသာ(ရှောင်ရန်) - ပူ ခါး ငန် ဖန်
ဆေးချက်အရသာ (ဆောင်ရန်) - အေး ချို ဆိမ့် ချဉ်

စားသုံးရန်အာဟာရများ

ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ မန်ကျည်းရွက်၊ မျှစ်ချဉ်မှိုချဉ်၊ ရုံးပတီသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ပဲလင်းမြွေသီး၊ ပဲသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဖရုံသီး၊ ဖရဲသီး၊ ဘူးသီး၊ ခဝဲသီး၊ အာလူး၊ ပိန်းဥ၊ (အသီးအရွက် များအားလုံး ချဉ်ရေချက်စားရန်)

ပုစွန်ချဉ်၊ ငါးချဉ်၊ လက်လုပ်ချဉ်မျိုးစုံ၊ ပုန်းရည်၊ ပုစွန်တုပ်၊ ပုစွန်ဆိတ်၊ ငါးကြင်းငါးသိုင်း၊ ငါးရံ၊ ငါးသလောက်၊ ငါးခုံးမ၊ ငါးပနော်၊ ကကတစ်ငါး၊ ငါးဖယ်၊ ရေကြက်၊ ငုံးသား၊ စနိုက်သား။

- တွဲဖက်စားရန် - ရှောက်သီးနှင့်ထန်းလျက်
- သီးသီးနှင့်ထန်းလျက်
- မန်ကျည်းဖျော်ရည်ကိုထန်းလျက်စပ်၍တိုက်
- သံပုရာရေကိုသကြားနှင့်စပ်၍ပူပူသောက်
- နို့ချဉ်နှင့်ထန်းလျက်

၄။ ပရိသေဝနာ

- အကြောင်းစစ်ချက် - ဥဏှတေဇော
အဇ္ဈတ္တ - ပထဝီပျက်
ဗဟိဒ္ဓ - အာပေါ (အာဗန္ဓနပျက်)/ အာကာသလွန်
အကြောင်းအရသာ(ရှောင်ရန်) - ပူ ခါး စပ်
ဆေးချက်အရသာ (ဆောင်ရန်) - အေး ချို ဆိမ့် ဖန်

စားသုံးရန်အာဟာရများ

ငှက်ပျောဖူး၊ ပိန္နဲသီး၊ သခွားသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဗုံလုံသီး၊ ဘူးသီး၊ ဖရုံသီး၊ ပဲသီး၊ ခဝဲသီး၊ ရုံးပတီးသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ပဲလင်းမြွေသီး၊ ဂေါ်ဖီ၊ မုန့်ညှင်း၊ ပဲပြား၊ မုန့်လာထုပ်၊ မုန့်လာဥဖြူ၊ နီ၊ အာလူး၊ ပိန်းဥ၊ မျောက်ဥ၊ အင်ဥ၊ ကိုင်းဥ၊ ဝက်မြေဇာဥ၊ မှိုမျိုးစုံ။

ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ငန်းသား၊ လိပ်သား၊ ဖားသား၊ ကျွဲသား၊ ပုစွန်တုပ်၊ ပုစွန်ကျော့၊ ပုစွန်ဆိတ်၊ ငါးသလောက်၊ ငါးမြင်း၊ ငါးကြင်း၊ ငါးသိုင်း၊ ငါးပုဏ္ဏား၊ (အကြေးရှိ ငါးမျိုးစုံ)။

အုန်းထမင်း၊ နို့ထမင်း၊ နို့မျိုးစုံ၊ ငှက်ပျောသီး၊ မာလကာသီး၊ သပြေသီး၊ သဖန်း သီး၊ အုန်းရေ၊ ထန်းရေ၊ ကြံရေ၊ ထန်းလျက်၊ သကြား၊ ပျားရည်၊ စိမ်းစားဥ၊ ထန်းမြစ်၊ ပဲမြစ်၊ ကြာစွယ်၊ ကြာသီး၊ ဖရဲသီး၊ အုန်းသီး၊ သစ်ကြားသီး၊ အခွံမာသီးအဆံများ၊ ဆေးကုလားမ၊ ကျောက်ကျော့၊ ဖာလူဒါ၊ ရေခဲမုန့်၊ ထိုးမုန့်၊ (ချိုဆိမ့်အရသာမုန့်မျိုးစုံ) သစ်သီးယိုမျိုးစုံ။

၅။ သင်္ဂဟိတနာ

- အကြောင်းစစ်ချက် - သီတတေဇော

အဇ္ဈတ္တ	- ပထဝီလွန်
ဗဟိဒ္ဓ	- အာပေါ (အာဗန္ဓန) လွန်
အကြောင်းအရသာ(ရှောင်ရန်)	- အေး ချို ဆိမ့် ဖန်
ဆေးချက်အရသာ	- ပူ ခါး စပ်

စားသုံးရန်အာဟာရများ

ခွေးတောက်ရွက်၊ ကုက္ကိုရွက်၊ ထနောင်းရွက်၊ ကြောင်လျှာသီး၊ ကြက်ဟင်းခါး သီး၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ဒန့်ဒလွန်၊ ရဲယိုသီး(ရွက်)၊ ကြာဟင်း၊ ပိုးစာ၊ ခံတက်၊ မြင်းခွာ၊ သက်ရင်း၊ ရှောက်သီး(ရွက်)၊ တမာ။

ကြက်သား၊ ငှက်သား၊ စာ၊ ခို၊ ဇရက် စသည့်ကောင်းကင်ပျံ ငှက်တို့၏အသားများ။

၆။ ပထမ ဗြူဟန နာ

အကြောင်းစစ်ချက်	- သီတတေဇာ
အဇ္ဈတ္တ	- ပထဝီလွန်
ဗဟိဒ္ဓ	- အာပေါ (အာဗန္ဓန) ပျက်၊ အာကာသရ
အကြောင်းအရသာ(ရှောင်ရန်)	- အေး ချို ဆိမ့် ချဉ်
ဆေးချက်အရသာ (ဆောင်ရန်)	- ပူ ခါး ဖန်

စားသုံးရန်အာဟာရများ

ရဲယိုသီး(ရွက်)၊ ကြာဟင်း၊ ပိုးစာ၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ မလ္လသီး(ပွင့်)၊ ခွေးတောက်၊ တမာရွက်၊ ရှောက်သီး၊ ပြင်းတော်သိမ်၊ ဒန့်ဒလွန်။

ကြက်သား၊ ခါးသား၊ ချိုးသား၊ ငှက်သား၊ ကောင်းကင်ပျံငှက်အမျိုးမျိုး။

၇။ ဒုတိယ ဗြူဟန နာ

အကြောင်းစစ်ချက်	- သီတတေဇာ
အဇ္ဈတ္တ	- ပထဝီပျက်
ဗဟိဒ္ဓ	- အာပေါ (အာဗန္ဓနလွန်)
အကြောင်းအရသာ(ရှောင်ရန်)	- အေး ခါး ငန် ဖန်
ဆေးချက်အရသာ (ဆောင်ရန်)	- ပူ ဆိမ့် စပ်

စားသုံးရန်အာဟာရများ

ဥသျှစ်ရွက်(သီး)၊ ရှောက်သီး၊ ငရုတ်သီး၊ ဂျင်း၊ ဒူးရင်းသီး၊ ဒန့်ဒလွန်၊ ရဲယို၊ ဆူးပုတ်၊ ကုက္ကို၊ ခံတက်၊ ပင်စိမ်း၊ နန္ဒင်း၊ ဆိတ်ဖူး။

ဆိတ်သား၊ သိုးသား၊ နွားသား၊ ကြက်သား၊ ယုန်သား၊ သမင်၊ ဒရယ်၊ စိုင်း၊ ဆတ်
တို့၏အသားများ၊ ဖွတ်၊ ပဒတ်၊ ပွေး၊ ကြွက် စသောမြေတွင်းအောင်းသတ္တဝါ တို့၏အသားများ။

စ။ ပဉ္စရဏနာ

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| အကြောင်းစစ်ချက် | - သီတတေဇော |
| အဇ္ဈတ္တ | - ပထဝီပျက် |
| ဗဟိဒ္ဓ | - အာပေါ (အာဗန္ဓနပျက်) အာကာသလွန် |
| အကြောင်းအရသာ(ရှောင်ရန်) | - အေး ခါး ဝန် ချဉ် |
| ဆေးချက်အရသာ(ဆောင်ရန်) | - ပူ ဆိမ့် ဖန် |

စားသုံးရန်အာဟာရများ

ဥသျှစ်ရွက်(သီး)၊ ရဲယိုသီး(ရွက်)၊ ပဲကြီး၊ ပဲဒလက်စေ့၊ ဒန်ပေါက်ထမင်း၊ နှမ်းလှော်၊ နှမ်းမနဲ၊
နှမ်းပျစ်။

သိုးသား၊ ဆိတ်သား၊ နွားသား၊ ကြက်သား၊ သမင်၊ ဒရယ်၊ ချေ၊ စိုင်း၊ ဆတ် စသည့်တောတွင်း
ကြည်းကုန်း၌ ကျက်စားသည့်သတ္တဝါတို့၏အသားများ။

ဖွတ်၊ ပဒတ်၊ ပွေး၊ ကြွက် စသည့်မြေအောင်းသတ္တဝါတို့၏အသားများ။

အခန်း(၄)

တက်ဥတု၊ သက်ဥတုနှင့် အာဟာရ

တက်ဥတု

ပြာသိုလပြည့်ကျော်(၁)ရက်မှ ဝါဆိုလပြည့်နေ့အထိ ခြောက်လတာကာလ သည်
တက်ဥတုဖြစ်သည်။ တက်ဥတုကာလအတွင်း ဥတုသဘာဝအရ လူတို့တွင်

(၁) ချွေးထွက်ခြင်း (ကိုယ်သားကိုယ်ရေအေးခြင်း)

(၂) ဝမ်းချုပ်ခြင်း

(၃) ထမင်းစားမကောင်းခြင်း

(၄) ဆီးနီခြင်း၊ ပူခြင်း၊ နည်းခြင်း စသည့်လက္ခဏာများဖြင့် ကျန်းမာနေမည်ဖြစ်သည်။

ဤကာလအတွင်း ဆီးဖြူ ဆီးများခြင်း ၊ ဝမ်းသက်ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ချွေးငုပ်ခြင်း၊ ရေမငတ်ခြင်း၊
ကိုယ်လကလေးလံအကြောတင်းခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါက ဥတုဆန့်ကျင် သောလက္ခဏာများဖြင့်
အနာရောဂါဖြစ်ပွားကျရောက်တတ်သည်။

ယင်းလက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက အာပေါဓာတ်၏ အာဗန္ဓနလက္ခဏာ နှင့် ပထဝီ၏ခိုင်မာ တောင့်တင်းမှု သဘောများ ပျက်ပျယ်စေနိုင်သည့် အောက်ပါ အာဟာရဓာတ်စာများကို ပေးကျွေးရ မည်ဖြစ်သည်။

ပဲကြီးလှော်၊ ပဲကြားလှော်၊ နှမ်းလှော်၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော်၊ ထနောင်းရွက်၊ ကုက္ကိုရွက်၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ပိုးစာရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ကင်ပွန်းရွက်၊ ရှောက်ရွက်၊ ရှောက် သီး၊ သံပုရာသီး၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ မန်ကျည်းရွက်၊ ခွေးတောက်၊ တမာရွက်၊ စောင်ချမ်းချဉ်၊ မျှစ်ချဉ်၊ ဆိတ်သား၊ နွားသား၊ ဆတ်သား၊ ကြက်သား၊ ချိုးသား၊ ခါးသား စသည်တို့ကို ကြော်ခြင်း၊ ချက်ခြင်း၊ အသုပ်ပြုလုပ်ခြင်း တို့ဖြင့်ပြုလုပ်စီမံ၍ စားသင့်ပါသည်။

သက်ဥတ

ဝါဆိုလပြည့်ကျော်(၁)ရက်မှ ပြာသိုလပြည့်နေ့အထိ (၆)လတာကာလသည် သက်ဥတုဖြစ်သည်။ သက်ဥတု ကာလအတွင်း ဥတုသဘာဝအရလူတို့တွင်

- (၁) ချွေးမထွက်ခြင်း (ကိုယ်သားကိုယ်ရေနွေးခြင်း)
- (၂) ဝမ်းပုံမှန်သွားခြင်း
- (၃) ထမင်းစားကောင်းခြင်း
- (၄) ဆီးဖြူခြင်း၊ များခြင်း စသည့်လက္ခဏာများဖြင့် ကျန်းမာနေမည်ဖြစ်သည်။

ဤကာလတွင်

ဆီးနီ၊ ဆီးပူ၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်ပူရေငတ်ခြင်း၊ ချွေးထွက် လွန်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ပါက အနာရောဂါများဖြစ်ပွားကျရောက်တတ် ပါသည်။ ယင်းလက္ခဏာများ ဖြစ်ပါက တေဇောအပူကိုငြိမ်းစေပြီး ဆီးဝမ်းကိုရွှင်စေ၊ သက်စေတတ်သော အောက်ပါအာဟာရဓာတ်စာများကို ပေးကျွေးရမည်ဖြစ်သည်။

မန်ကျည်းဖျော်ရည်၊ ဆီးဖျော်ရည်၊ ထန်းရည်ချို၊ အုန်းစိမ်းရည်၊ ကြံရည်၊ သပုရာ ရည်၊ ဆီးယို၊ ကျောက်ဖရုံယို၊ နာနတ်ယို၊ သဘောသီးမှည့်၊ ဩဇာသီးမှည့်၊ ပဲစိမ်းစားဥ၊ ဖရဲသီး၊ သခွားသီး၊ ဘူးသီး၊ ဘူးရွက်၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဂေါ်ရခါးသီး၊ ကင်ပွန်းရွက်၊ မန်ကျည်းရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဝက်သား၊ ကျွဲသား၊ ဘဲသား၊ ငါးအမျိုးမျိုး၊ နို့အမျိုးမျိုး၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဆီးသီး၊ ထန်းလျက်၊ ကန်စွန်းဥ စသည်တို့ကို အာဟာရဓာတ်စာအဖြစ် ကျွေးသင့်ပါသည်။

ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ တို့အားအာဟာရဓာတ်စာဖြင့်ပြုပြင်ပုံ

ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရွှင်လန်း၍ ရောဂါဘယများကင်းဝေးစေရန် သင့်လျော်ရာ အာဟာရများကို မှီဝဲကြရသကဲ့သို့ ယင်းအာဟာရတို့ကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာ သော မလအညစ်အကြေးများကိုလည်း ပုံမှန်အားဖြင့် စွန့်ပြစ်နေရမည်ဖြစ်ပေသည်။ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေစသော မလအညစ်အကြေးများ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ချုပ်ခြင်း၊ သက်ခြင်း (လွန်ခြင်း၊ ယုတ်လျော့ခြင်း) တို့ရှိနေပါက၊ အနာရောဂါသစ်များဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီး အနာရောဂါတို့ ပိုမိုဆိုးဝါးစေခြင်း စသည့်အကျိုးဆက်များ ပေါ်ပေါက်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေတို့ကို လိုအပ်သလို ထိန်းညှိပေးနိုင်သော အာဟာရဓာတ်စာများကိုလည်း လေ့လာသိရှိ သင့်ပေသည်။

နာတာရှည်ဝမ်းချုပ်ရောဂါ

ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် အာဟာရ၊ အလေ့အကျင့်နှင့်စိတ်အခြေအနေတို့အပေါ်တွင် များစွာမူတည်လျက် ရှိပါသည်။ အူနှင့်အစာလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကြောင့် လည်း နာတာရှည်ဝမ်းချုပ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သောအာဟာရများမှာ

ရေအေးများစွာသောက်ခြင်း၊ ချဉ်ပေါင်ဟင်း၊ မန်ကျည်းမှည့်နှင့်ချက်သော ချဉ်ရည်ဟင်းများ၊ သီးစုံချဉ်ရည်၊ ပဲဟင်းမျိုးစုံ၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ငါးစသော အေး၍ သက်သည့်အသားများ၊ သရက်ချဉ်၊ ပဲချဉ်၊ မုန့်ညှင်းချဉ်၊ မျှစ်ချဉ်၊ ဝမ်းကိုသက်စေနိုင်သော အသီးအရွက်၊ အတို့အမြွှပ်များ၊ သံပုရာရည်၊ နာနတ်ရည်၊ မန်ကျည်းဖျော်ရည် စသည့်ဖျော်ရည်မျိုးစုံတို့ကို စားသုံးသင့်သည်။

ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျော့ရောဂါ

ခန္ဓာကိုယ်၏ပထဝီနှင့်အာပေါဓာတ်များ ကုန်ခမ်းစေတတ်သောကြောင့် ဝမ်းမီး တောက်၊ အစာကြေလွယ်၍ ပထဝီအာပေါဓာတ်တို့ကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်သော အစာ အာဟာရများကို ဦးစားပေး ရွေးချယ်စားသုံးရမည်။ ၎င်းတို့မှာ

ဥသျှစ်ရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ဒန့်ဒလွန်ရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှမ်းလျော်၊ နှမ်းပျစ်၊ မုန့်ကြပ်၊ ဘီစကစ်မုန့်၊ ကိတ်မုန့်ခြောက်စသည်များ။

ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသား၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရံ၊ ချိုးသား၊ ခါသား၊ ယုန်သား စသည့်အသားများကို နှင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ နိုင်နိုင်ထည့်၍ စားသုံးသင့်သည်။

ဆီးချုပ် သူတို့စားသင့်သောအစာများ

ဆီးကိုရွှင်စေ၊ များစေတတ်သည့်အစားအစာများကို စားသောက်ရန်လိုအပ်ပါ သည်။ ၎င်းတို့မှာ ဖရဲသီး၊ သခွားသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဘူးသီး၊ ခဝဲသီး၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊

ကြက်သွန်နီ၊ နာနတ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သံပရာရည်၊ ကြံရည်၊ ကျောက်ကျော၊ ဆေးကုလားမ၊ ရေနွေးကြမ်း၊
ထန်းရည် စသည်များ။

ဆီးလွန်၊ ဆီးများသူတို့စားသင့်သောအစာများ

ဆီးလွန်၊ ဆီးများသူတို့သည် အာပေါ အာဗန္ဓန အစာများကိုရှောင်ကြဉ်၍ ပူခါးအရသာရှိပြီး
ဝါယောအာကာသဓာတ်ကို အားရှိတိုးပွားစေနိုင်သောအာဟာရများ ကို ဦးစားပေးစားသောက်ရပါမည်။
၎င်းတို့မှာ

ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသား၊ ချိုး၊ ငုံး၊ စာကလေး စသောငှက်သားများ၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရံ၊
ဥသျှစ်၊ ကြောင်လျှာ၊ ဒန့်ဒလွန်၊ ရဲယို၊ ခွေးတောက်၊ တမာ၊ ပင်စိမ်း၊ နံနံ၊ ရှောက်၊ သံပရာ၊ ဆီးဖြူသီး၊
ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဂျင်း၊ မဆလာ၊ မျှစ်၊ ချောင်းသီးဆားစိမ်း၊ ခံတက်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊
မြန်မာကုက္ကို၊ ကင်းပုံ။

သွေးတက်ခြင်းနှင့်သွေးသက်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ် ပထဝီအာပေါဓာတ်များလွန်ကဲ၍ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ အကြော အခြင်များ
တောင့်တင်းခြင်း၊ ဆီးဝမ်းချုပ်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများသည် သွေးတက် လက္ခဏာများဖြစ်၍
တေဇောဝါ ယောဓာတ်များ မြောက်များ အားကြီး၍ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးသွက်လက်ခြင်း၊
အအိပ်အစားနည်းခြင်း၊ အကြောအခြင်လျော့ခြင်းပျော့ခြင်း၊ ဆီးဝမ်း သက်လျော့ခြင်း
စသည့်လက္ခဏာများမှာ သွေးသက်လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အနာရောဂါ ရောက်မှုကို
ကြည့်၍ သွေးတက်သည်၊ သွေးသက် သည်ကို ဆုံးဖြတ်၍ သင့်လျော်ရာအာဟာရ ဓာတ်စာကို
ပေးကျွေးကုသရမည်။

သွေးတက်စာများ

တမာ၊ ဆူးပုပ်၊ မှိုမျိုးစုံ၊ မျှစ်၊ ပဲပုတ်၊ ပဲငပိ၊ အနံ့ပြင်းသောအသီးအရွက်များ၊ ကြက်သား၊ အမဲသား၊
ဆိတ်သား၊ ယုန်၊ ဖွတ်၊ ပဒတ်နှင့်မြေအောင်းသားများ၊ ပုရစ်၊ တွင်းပိုး၊ ကောင်းကင်ယုံငှက်အမျိုးမျိုး၊
ကောက်ညှင်းမုန့်အမျိုးမျိုး။

သွေးသက်စာများ

အကြေးပါသောငါးအမျိုးမျိုး၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ကျွဲသား၊ ကင်ပွန်း၊ မန်ကျည်း၊ ဘူးသီး(ရွက်)၊
ကျောက်ဖရုံ၊ မုန့်ညှင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရှောက်၊ သံပရာ၊ ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ ကန်စွန်း၊ ချဉ်ပေါင်၊ ပုန်းရည်၊
ဒိန်ချည်။

လေချုပ်သူတို့စားသင့်သောအစာများ

အူတွင်း၊ ဝမ်းတွင်း၌ခိုအောင်းနေသော ကုစ္ဆိသယလေတို့သည် အောက်သို့ သက်သင့်သလောက် သက်နေမှသာ နေကောင်းမည်ဖြစ်သည်။ ဝမ်းတွင်းရှိလေတို့ စုဝေး ခိုအောင်းနေပါက ဗိုက်နာခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းရောင်ဝမ်းကယ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်၍ ရောဂါရတတ်သည်။

အေး၍ ဖန်သောအရသာရှိသည့်လေချုပ်စာများဖြစ်သော မန်ကျည်းသီးစိမ်း၊ မာလကာသီးနု၊ လက်ဖက် စသည်တို့ကိုရှောင်ကြဉ်၍ အောက်ပါလေသက်စေသော အစာများကိုကျွေးရမည်။

လေသက်စာသောအစာများ

ပဲကြီး၊ ပဲကျား၊ ပဲကတ္တီပါ၊ စွန်တာနီ၊ ပဲတီစိမ်း၊ ပဲရာဇာ စသောပဲအမျိုးမျိုး၊ ကြက်သား၊ နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ငရဲပတူရွက် စသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- | | |
|--------------------------------|---|
| ၁။ ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း | - ယောအတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင် |
| ၂။ တိကိစ္ဆက စက္ခုဆေးကျမ်း | - ဆရာကြီး ဦးစံတင် |
| ၃။ လက်တွေ့အသုံးချမြန်မာ့ကုထုံး | |
| ဆေးပညာကျမ်း | - ဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း |
| ၄။ ကုထုံးပဒေသာစွယ်စုံကျမ်း | - ဆရာကြီး ဦးမင်းထွဋ် |
| ၅။ နာနာနယ စွယ်စုံအဘိဓာန် | - |
| ၆။ အာဟာရမှတ်စု | - ဒေါက်တာသိုင်ရာဖိုး
- ဒေါက်တာခင်ဆွေမင်း |

အာဟာရဓာတ်စာပညာ

နိဒါန်း

တိုင်းရင်းဆေးပညာသဘောတရားအရ လူတို့၏အသက်ရှည်ကျန်းမာမှုနှင့် အနာရောဂါ ရောက်မှုတို့တွင် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဟူသော သမုဋ္ဌာန်လေးပါး အကြောင်းတရားတို့သည် ပဓာနကျစွာပြဋ္ဌာန်းလျက်ရှိပေသည်။ သတ္တဝါတို့၏ ပဋိသန္ဓေကာလမှစတင်၍ ကမ္မဇ၊ ဥတုဇ၊ စိတ္တဇ ကလာပ်စည်းများ တပြိုင်နက်ဖြစ်ပေါ် သကဲ့သို့ ကလလရေကြည်မှ အမြှုပ်နုသို့ကူးပြောင်းရာ တတိယရက်သတ္တပတ်တွင် မိခင်ထံမှ အာဟာရ ရသာရည်ကိုရယူကာ အာဟာရဇကလာပ်စည်းများလည်း စတင် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူခဲ့သော ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်တွင်လည်း သတ္တဝါ တို့၏ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို ခိုင်ခံ့တည်ကြည်စွာ ရှင်သန်ဖြစ်ထွန်းနေစေရေး အတွက် အာဟာရသည် အကြောင်း ပစ္စည်းတစ်ပါးအနေဖြင့် တည်ရှိနေကြောင်း ဟောကြားဖော်ညွှန်းပြတော်မူခဲ့ပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ လူသားတို့သည် မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ်ဒီလုပ်ငန်းများ ပုံမှန်လုပ် ဆောင်နေကြခြင်းဖြင့် အသက်ရှည်ကျန်းမာစွာရပ်တည်နိုင်ကြရန် အာဟာရဓာတ်ကို မလွဲမသွေမှီဝဲသုံးဆောင်ကြရသည်ဖြစ်ရာ ဥတု၊ ဒေသ၊ ဝယ၊ ဒေဟ၊ ဗလ၊ ဝမ်မီး စသည့်အချက်များကိုဆင်ခြင်၍ မိမိနှင့်သဟဇာတဖြစ်နိုင်မည့် အာဟာရများကိုသာ ရွေးချယ်စားသောက်တတ်ရန်လိုအပ်ပေသည်။

ထို့အပြင် တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် အနာရောဂါတစ်ခုကိုကုသသည့်အခါ ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်ပိုလျှံ လွန်ကဲနေသော ဓာတ်တို့ကို နုတ်ပယ်၍ ယုတ်လျော့နေသောဓာတ် တို့ကိုဖြည့်စွက်နိုင်ရန် ဆေးဝါးကို လည်းကောင်း၊ ဓာတ်စာအာဟာရကိုလည်းကောင်း သင့်လျော်ရာရွေးချယ်၍ ပေးကမ်းကုသမြဲဖြစ်ပေသည်။ ယင်းအနက် အချို့သော အာဂန္တုနာများတွင် “အာဂန္တုနာ သညာခေါ်ဆို ဆေးမလိုတည့်” ဟူသော နရသုခိ ဆရာ၏ အဆိုနှင့်အညီ ဆေးဝါးတိုက်ကျွေးရန်ပင်မလိုဘဲ “အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ” ဟူသော စကားအရ ပူအေး တက်သက် ပွင့်ပိတ်အချက်များနှင့် ကိုက်ညီဆီလျော်ရာအာဟာရကို မှီဝဲစားသောက် ခြင်းဖြင့် ရောဂါဝေဒနာမှ သက်သာ ပျောက်ကင်းမှု ရနိုင်ကြပေသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ပြည့်သူ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်ကြမည့် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များအနေဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ် ဆိုင်ရာ အာဟာရဓာတ်စာ သဘောတရား အယူအဆများကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ လေ့လာသိရှိထားရန် အထူးလိုအပ်လှပေသည်။ အရှိန်အဟုန်ဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် လာနေသော လူနေမှုဘဝပုံစံများကြောင့် စားသောက်နေထိုင်မှုပုံစံများ ပြောင်းလွဲ လာသည်မှာ မှန်သော်လည်း သဘာဝကျ၍ ရိုးစင်းမှန်ကန်သော တိုင်းရင်းဆေး ဆိုင်ရာအာဟာရပညာရပ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ပြည့်သူ့ကျန်းမာရေးကို အတိုင်း အတာတစ်ခုအထိ မြှင့်တင်ပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်အပ်ပေသည်။

အခန်း(၁)

အာဟာရဓာတ်

အာဟာရဓာတ်သည် အသွေးအသား၊ အင်အားတို့ကို ဖြစ်စေတတ်သော ဩဇာဓာတ်ဖြစ်သည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတို့ ခန္ဓာကိုယ် အသက်ရှင် ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သော ဒီဓာတုပစ္စည်းများဖြစ်ပြီး အစားအစာများ စားသုံးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ လှုပ်ရှားသွားလာခြင်း၊ မျိုးဆက်ပွားခြင်း၊ အင်အားဖြစ်စေခြင်းနှင့် ရောဂါကာကွယ်ခြင်းတို့အတွက် အာဟာရဓာတ် အမျိုးမျိုးလိုအပ်သည်။ အာဟာရ လိုအပ်ချက်များသည် အသက်အရွယ်၊ ကျား/မ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေတို့အရ ကွာခြားသည်။

အစာအုပ်စုများ

အစားအစာတို့တွင် ကြွယ်ဝစွာပါဝင်သည့် အာဟာရဓာတ်များ၏ အဓိကအကျိုးပြုမှုအပေါ်မူတည်၍ အစာအုပ်စု (၃) စုခွဲခြားထားသကဲ့သို့ အာဟာရ အမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍လည်း အစာအုပ်စု (၇) ခု ခွဲခြား နိုင်သည်။ ၎င်းအစာအုပ်စုများတွင် ပါဝင်သော အစားအစာများကို စုံလင်မျှတစွာ ပါဝင်အောင် နေ့စဉ်ပြင်ဆင် စားသောက်ရပါမည်။

အာဟာရဓာတ် (၆)မျိုး

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ် (၆) မျိုးမှာ (က) ကစီဓာတ်၊ (ခ) အဆီဓာတ်၊ (ဂ) အသားဓာတ် (ဃ) သတ္တုဓာတ်၊ (င) ဗီတာမင်ဓာတ်နှင့် (စ) ရေဓာတ်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

အာဟာရများကို အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာစေရန်လည်းကောင်း၊ အသက်ရှင် နေထိုင်စဉ် ကာလပတ်လုံး အနာရောဂါ ကင်းဝေးစွာဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာစေရန်လည်းကောင်း အမြဲ မပြတ်အာဟာရကို မှီဝဲစားသောက်ကြရသည်။ ထိုသို့ မှီဝဲစားသောက်ကြသည့် အာဟာရများသည် လူမျိုး၊ ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာ၊ သက်ဆိုင်ရာ ဓလေ့ထုံးတမ်း များအရလည်းကောင်း၊ ပထဝီဝင်ရေမြေဒေသ အနေအထားများ အရလည်းကောင်း ကွဲပြားခြားနားလျက်ရှိသည်။ ထိုသို့ကွဲပြားခြားနားမှုရှိသော်လည်း နေ့စဉ်အာဟာရ မှီဝဲစားသောက်ပုံစနစ်အရ အာဟာရများကို အောက်ပါအတိုင်း အမျိုးအစားခွဲခြား နိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

အစာအုပ်စု (၃) စု

၁။ အင်အားဖြစ်စေသော အစာအုပ်စု

၂။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသော အုပ်စု

၃။ ရောဂါကာကွယ်စေသော အုပ်စု ဟူ၍ အုပ်စု (၃) စု ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

အစာအုပ်စု (၃) ခု နှင့် အာဟာရဓာတ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ

အစာအုပ်စု

အာဟာရဓာတ်စာ

ကြွယ်ဝသော အစားအစာများ

ကောက်နံ့များ(ဥပမာ- ဆန်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း)

ကစီဓာတ်

သစ်ဥသစ်ဖု (ဥပမာ- အာလူး၊ ပိန်းဥ)

အင်အားဖြစ်စေသောအစာ

အချိုစာများ (ဥပမာ- ပျားရည်၊ သကြား)

	အပင်ထွက်ဆီ အမျိုးမျိုး (ဥပမာ-နေကြာဆီ၊ ပဲပိစပ်ဆီ) တိရစ္ဆာန်ထွက်ဆီ အမျိုးမျိုး (ဥပမာ- ဝက်ဆီ၊ အမဲဆီ)
ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားစေသောအစာ အသားဓာတ်	သား၊ ငါး၊ နို့၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ဥအမျိုးမျိုး
ဗီတာမင်ဓာတ်	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးဝလံများ
ရောဂါကာကွယ်စေသောအစာ သတ္တုဓာတ်	ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်သီးဝလံများ
ရေဓာတ်	အရည်အမျိုးမျိုး၊ အရည်ရွှမ်းသည့် အစာများ

အာဟာရအမျိုးအစားများပေါ်မူတည်၍ အစာအုပ်စု (၇)ခု

- ၁။ ပင်မအာဟာရဖြစ်စေသောအသီးအနှံအုပ်စု
- ၂။ ဟင်းလျာအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသောက်နိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ
- ၃။ ဟင်းလျာအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသောက်နိုင်သော အသား၊ ငါး၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့အမျိုးမျိုး
- ၄။ ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်နှင့် မီးဖိုချောင်သုံးသီးနှံများ
- ၅။ မြေတွင်းအောင်းဥများ
- ၆။ မုန့်ပဲသွားရေစာအဖြစ် စားသုံးနိုင်သော သစ်သီးဝလံများ
- ၇။ ရေနံနှင့် ဖျော်ရည်အမျိုးမျိုး ဟူ၍ အုပ်စု(၇)ခု ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

(၁) ပင်မအာဟာရအသီး၊ အနှံအုပ်စု

ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အမာခံပထဝီဓာတ်ကို ပွားများစေနိုင်ပြီး သရီရဓါတ်(၇)ပါး တို့ကို အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ထွန်းစေ နိုင်သော ပင်မအာဟာရအုပ်စုဖြစ်သည်။ အရသာအား ဖြင့် ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန် အရသာများဦးစီး၍ ဝိပါက၌ကျက်သဖြင့် ရုပ်တို့ကိုပွားများစေခြင်း၊ ခွန်အားတိုးစေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းခိုင်မာစေခြင်း စသည့်အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

ယင်းအုပ်စုဝင်သီးနှံများမှာ

- (၁) ဆန်အမျိုးမျိုး
- (၂) ဂျုံ
- (၃) ပြောင်း
- (၄) လှီး
- (၅) ဆပ် တို့ဖြစ်သည်။

(၁) ဆန်

၁-၁ ကောက်ကြီးဆန်

သက်ရင့်စပါးမျိုးမှရရှိသည်။ ချိုဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ သိနိဒ္ဓဂုဏ်ရှိ၍ အဆီ အစေးများ၏။ လူကိုဝပြိုး၍ ခွန်အားဖြစ်စေ၏။ သုက်ကိုပွားစေ၍ ဆီးများစေတတ်၏။ အေးသောဂုဏ်ရှိသဖြင့် သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ဆန်အသစ်သည် အစာကြေခဲ၍ ဆန် ဟောင်းသည် ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝမ်းကိုချုပ်စေ၏။ ဖျားနာ၊ ရေငတ်နာ၊ ပန်းနာ ချောင်းဆိုးရောဂါတို့နှင့်သင့်၏။ အဆီအစေးများလွန်းသဖြင့် မစုမေဟ ခေါ် ဆီးချိုနာ၊ ထူလ ခေါ် အဝလွန်နာတို့နှင့်မသင့်။

၁-၂ ကောက်လတ်ဆန်

စိုက်ပျိုးသက်တမ်း လေး၊ ငါးလ ရှိသော သက်လတ်တန်းစပါးမျိုးမှ ရရှိသော ဆန်ဖြစ်၏။ ချိုဆိမ့်အရသာရှိ၍ စဉ်းငယ်ဖန်၏။ အဆီအစေးနည်း၏။ မပူမအေးရှိ၏။ ကြေလွယ်၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို တောင့်တင်းခိုင်မာစေ၏။

၁-၃ ကောက်ငယ်ဆန်

သက်တမ်းနု၍ သုံးလေးလအကြာတွင် ရိတ်သိမ်းနိုင်သော သက်နုစပါးမျိုးမှ ရရှိသည်။ ဆိမ့်ဖန်သောအရသာရှိ၍ အဆီအစေးနည်းပါးပြီး ကြမ်းတမ်း၏။ ကြေလွယ်၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၏။ ဆီးလွန်ရေငတ်နာ၊ အဝလွန်နာ၊ ဆီးချိုသွေးချိုနာ တို့နှင့် သင့်၏။

(၂) ဂျုံ

ဂျုံကိုလည်း (၁) ဂျုံကြီးမျိုး

(၂) ဂျုံငယ်မျိုး

(၃) မြီးတုံးဂျုံရှည်မျိုး ဟူ၍ သုံးမျိုးကွဲပြားသည်။

၂-၁ ဂျုံကြီးမျိုး

ဥရောပနှင့် အိန္ဒိယပြည်မှထွက်သော ဂျုံမျိုးဖြစ်၏။ အေး၍ချိုဆိမ့်သော အရသာရှိ၏။ လေးနှင့်သည်းခြေကိုနိုင်၏။ အဆီအစေးများ၍ ကြေခဲ၏။ ခွန်အား ကိုဖြစ်စေ၏။ ဝပြိုးစေ၏။ အရိုးကျိုးကိုဆက်စေနိုင်၏။ ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ထွားစေ၏။ အသက်ကိုရှည်စေ၏။ အနာပေါက်ရောဂါတွင် အံ့ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်၏။ ဂျုံသစ် ဖြစ်လျှင် သုက်၊ သလိပ်တို့ကို ပွားစေတတ်၏။

၂-၂ ဂျုံငယ်မျိုး

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းပေါက်ရောက်သော ဂျုံမျိုးဖြစ်၏။ အတွေ့အထိကြမ်းတမ်း သည်မှာလွဲ၍ ဂျုံကြီးမျိုးနှင့် အကျိုးသွားတူ၏။

၂-၃ မြီးတုံးဂုံရှည်မျိုး

အမြီးမရှိ၊ အသီးလုံးရှည်သောဂုံတစ်မျိုးဖြစ်၏။ အရသာအကျိုးသွားမှာ ဂျင်ယံမျိုးနှင့်တူ၏။

ဆန်မှရရှိသောထမင်းအမျိုးမျိုးတို့၏ ဂုဏ်နှင့်အကျိုးသွား

ထမင်း

ထမင်းသည် ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၍ နုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်ကို စည်ပင်ကြီးပွားစေတတ်၏။ သုတ်ကိုပွားစေ၍ အားကိုဖြစ်စေ၏။ ဓာတ်ခုနှစ်ပါးနှင့် ကုဋေတို့ကိုပွားများစေတတ်၏။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်တတ်၏။

ချက်ပြီးနောက် ကာလကြာပြီးသောထမင်း (ထမင်းကြမ်း) သည် အဆီ ဩဇာနည်း၏။ အရသာနည်း၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေတတ်၏။ အလွန်ပူလွန်းသော ထမင်းသည် အားကိုပျက်စေတတ်၏။

နို့ထမင်း

နို့ထမင်းသည် ချိုဆိမ့်သောအရသာရှိ၍ ကြေကျက်ခဲ၏။ လူကိုဝစေ၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၏။ လေ၊ သည်းခြေကိုနိုင်၍ သလိပ်ကိုပျက်စေ၏။ ရသာယနဖြစ်၍ အသက်ကိုရှည်စေ၏။

ဒန်ပေါက်ထမင်း၊ ထောပတ်ထမင်း

ဆိတ်သား၊ ကြက်သား စသောအသားများနှင့် ဂျင်းခြောက်၊ ဇီယာ၊ ဖာလာ၊ ကရဝေးတို့ဖြင့် ပြုပြင်ချက်လုပ်သော ထမင်းဖြစ်၍ ရသောဒနမည်၏။ ဤထမင်းမျိုးကို အဆီအစေးလွန်စွာများ၍ ကြေကျက်ခဲသောကြောင့် လူအားလုံးတို့နှင့်မသင့်။ ခွန်အား ကိုဖြစ်စေ၍ သုတ်ကိုပွားစေ၏။ လေကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးပျက်သူ၊ အဖျားရောဂါရှိသူတို့နှင့် မသင့်။

အုန်းထမင်း

ချိုဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ခွန်အားနှင့်အပူကိုပွားစေ၏။ အဆီအစေးများ၍ ကြေကျက်ခဲ၏။ လေကိုနိုင်၏။ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ မူးဝေ၊ မောပန်းနာတို့ကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးပျက်သူ၊ အဖျားရောဂါရှိသူ၊ အဝလွန်သူတို့နှင့် မသင့်။

ဆန်ပြုတ်(ယာဂု)

ဆန်တစ်ဆ၊ ရေခြောက်ဆထည့်၍ ဆန်လုံးကွဲအက်အောင် ပြုတ်ကျိုလျှင် ယာဂုဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓစာပေကျမ်းဂန်များ၌ ယာဂုအကျိုး(၅)ပါးကို အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုပြ၏။

“ပဋိမေ ဘိက္ခဝေ အာနိသံသာ ယာဂုယာ၊ ကတမေ ပဉ္စ ခုဒ္ဒံ ပတိဟနတိ၊ ပိပါသံ ပတိဝိနေတိ၊ ဝါတံ အနုလောမေတိ၊ ဝတ္တိသာစေတိ၊ အာမာဝသေသံပါစေတိ၊ ဣမေ ဝေါဘိက္ခဝေ ပဉ္စအာနိသံသာ ယာဂုယာ။

အနက်ကား -ဘိက္ခဝေ -ရဟန်းတို့၊ ယာဂုယာ- ယာဂု၏၊ အာနိသံသာ- အကျိုး တို့သည်၊ ဣမေ ပဉ္စ- ဤငါးပါးတို့တည်း။

- (၁) ခုဒ္ဒံ - ဆာခြင်းကို ပတိဟနတိ - ပယ်ပျောက်နိုင်၏။
- (၂) ပိပါသံ - မွတ်ခြင်းကို ပတိဝိနေတိ - ပျောက်နိုင်၏။
- (၃) ဝါတံ - လေကို အနုလောမေတိ - အောက်သို့သက်စေ၏။
- (၄) ဝတ္တိ - ဆီးအိမ်စည်ပေါင်းကို သောစေတိ - သုတ်သင်တတ်၏။
- (၅) အာမာဝသေသံ - မကြေကျက်သေးသော အစာသစ်အကြွင်းအကျန်ကို ပါစေတိ - ကျက်စေ၏။

ထမင်းရည်

ဆန်ကိုကောင်းစွာချက်ပြီးလျှင် ငဲ့၍ ရသောထမင်းရည်ကို ‘မဏ္ဍ’ မည်၏။ ထမင်းရည်တွင်

- (၁) အစာကိုများစွာစားနိုင်၏
- (၂) ဆီးကိုရွှင်စေတတ်၏
- (၃) အသက်ကိုရှည်စေတတ်၏
- (၄) သွေးကိုပွားစေတတ်၏
- (၅) အဖျားကိုနိုင်၏
- (၆) သလိပ်ကိုနိုင်၏
- (၇) သည်းခြေကိုနိုင်၏

(၈) လေကိုနိုင်၏ ဟူသော ဂုဏ်ရှစ်ပါးရှိ၏။ ထိုထမင်းရည်ကို ဂျင်းခြောက် မှုန့်နှင့် ဆားခတ်၍ သောက်လျှင် ဝမ်းမီးတောက်၍ အစာကိုကြေစေ၏။ ချွေးထွက်၍ အဖျားကိုနိုင်စေ၏။ မောပန်းခြင်းကိုပယ်နိုင်၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၏။

၃-၄-၅ ပြောင်း၊ လူး၊ ဆပ်

စပါးစိုက်ပျိုးရန်ခဲယဉ်းသော တောင်တန်းဒေသများနှင့် ဝေးလံသီခေါင်သော ဒေသတို့တွင် ဆန်နှင့်ရောနှော၍ စားသုံးလေ့ရှိကြ၏။ ဆန်ကိုပြောင်း၊ လူး၊ ဆပ်တို့နှင့် ရောနှောချက်ပြုတ်ပြီး ‘သုံးလွန်းတင်ထမင်း’ ဟူ၍ စားသုံးကြ၏။ အရသာနှင့်အကျိုး သွားမှာ ပူ၏။ ချို ဆိမ့် ဖန် အရသာရှိ၏။ အဆီအစေးနည်း၏။ ဝမ်းမီးချက်ပြီးနောက်တွင် စပ်၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ပျော့ပြောင်းမှုမရှိ။ မာကြမ်းသဖြင့် လေနှင့် သည်းခြေကို ပျက်စေ၏။ ပထဝီအာပေါဓာတ်လွန် သီတပိတ်နာများကိုနိုင်၏။

ဟင်းလျာအဖြစ်ချက်ပြုတ်စားသောက်နိုင်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ

နေ့စဉ်စားသုံးသောဟင်းလျာများအဖြစ် အသား၊ ငါးတို့ဖြင့် ရောနှော၍လည်း ကောင်း၊ သီးသန့်ချက်ပြုတ်၍လည်းကောင်း၊ အချဉ်တည်ခြင်း၊ သနပ်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း ပုံစံအမျိုးမျိုးပြုလုပ် စားသုံးကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဖိစပ်စဉ်အတွက် လိုအပ်သော တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်များကို အဓိကဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော အာဟာရအုပ်စုဖြစ်သည်။ အသီး၊ အနှံများဖြစ်ထွန်းရာ ရေမြေသဘာဝကို လိုက်၍ ပထဝီ၊ အာပေါ စသောဓာတ်ကြီးလေးပါးပါဝင် ဦးဆောင်မှုကွဲပြားလျက်ရှိနိုင်သည်။ ဤအုပ်စုတွင်ပါဝင်သော အသီးအရွက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

၁။ ပဲအမျိုးမျိုး	၂၄။ ချောင်းသီး	၄၄။ ငရဲပလူ
၂။ အာလူး	၂၅။ သခွားသီး	၄၅။ ကြက်မအုပ်
၃။ မြေပဲ	၂၆။ ရုံးပတီသီး	၄၆။ ရေတကျည်း
၄။ မုန်လာဥဖြူ	၂၇။ ကန်စွန်းရွက်	၄၇။ ထိကရုန်း
၅။ မုန်လာဥနီ	၂၈။ ချဉ်ပေါင်ရွက်	၄၈။ မှိုနုတို
၆။ မုန်ညင်း	၂၉။ မန်ကျည်းရွက်	၄၉။ ကနဖော့
၇။ ဂေါ်ဖီထုပ်	၃၀။ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်	၅၀။ အင်ဥ
၈။ ဆလတ်ရွက်	၃၁။ ခွေးတောက်ရွက်	၅၁။ မျှစ်
၉။ ဂေါ်ရခါးသီး	၃၂။ ဆူးပုပ်ရွက်	၅၂။ မှို
၁၀။ ဗူးသီး	၃၃။ ခံတက်ရွက်	၅၃။ ဖလံတောင်ဝှေး
၁၁။ ကျောက်ဖရုံသီး	၃၄။ ရဲယိုရွက်	၅၄။ ဂုံမင်း
၁၂။ ခဝဲသီး	၃၅။ တမာရွက်	၅၅။ ဆိတ်ဖူး
၁၃။ ရွှေဖရုံသီး	၃၆။ ဥသျှစ်ရွက်	၅၆။ သရက်ကင်းဥ
၁၄။ ဗုံလုံသီး(ပဲလင်းမြွေသီး)	၃၇။ ပိုးစာရွက်	၅၇။ ဇရစ်
၁၅။ ဒန့်ဒလွန်သီး၊ ရွက်	၃၈။ ဟင်းဂလာရွက်	၅၈။ မြင်းခွာ
၁၆။ ကြောင်လျှာသီး	၃၉။ ကင်းပုံသီး၊ ရွက်	၅၉။ ကြာဟင်း
၁၇။ ကြက်ဟင်းခါးသီး	၄၀။ မယ်ဇလီရွက်၊ ဖူး	၆၀။ ပဲစောင်းလျား
၁၈။ ဆီးဖြူသီး	၄၁။ ပေါက်ပန်းဖြူ	၆၁။ ပတီပင်ပေါက်
၁၉။ ဖန်ခါးသီး	၄၂။ ဟင်းနုနွယ်	
၂၀။ ခရမ်းသီး	၄၃။ ပြည်ပန်းညို	
၂၁။ ခရမ်းချဉ်သီး၊		

၂၂။ ရှောက်သီး

၂၃။ သံပုရာသီး(သံပရိသီး)

၂-၁ ပဲအမျိုးမျိုး (နေဖြင့်ခြောက်သွေ့ထားပြီး ပဲမျိုးများ)

ပဲမျိုးပေါင်းများစွာရှိသော်လည်း ဟင်းလျာအာဟာရအဖြစ် ချက်ပြုတ်စားသုံး လေ့ရှိသောပဲတို့မှာ

(က) မတ်ပဲ (ခ) ပဲနောက် (ဂ) ပဲရာဇာ (ဃ) ပဲစင်းငုံ

(င) ကုလားပဲ (စ) ပဲကြီး (ဆ) စွန်တာနီပဲဖြူ ၊ နီ

၂-၁(က) မတ်ပဲ

ပူ၍ ဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ ချွဲကျိ၏။ အဆီအစေးရှိ၏။ လေကိုနိုင်၏။ အားကိုဖြစ်စေ၍ လူကိုဝစေ၏။ ဆီးဝမ်းကို ရွှင်စေတတ်၏။ မြင်းသရိုက်နာ၊ ပန်းနာ၊ ရင်ဘတ်လေနာတို့ကိုနိုင်၏။ နို့ကိုပွားများစေတတ်၏။

(ခ) ပဲနောက်

အေး၍ ဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ အဆီအစေးမရှိ၊ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝမ်းကို ချုပ်စေ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ အဖျားကိုနိုင်၏။

(ဂ) ပဲရာဇာ

အေး၍ ဆိမ့်၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေသွေး တို့ကိုနိုင်၏။ အဆီဩဇာမရှိ၊ လေကိုပျက်စေ၍ အဖျားကိုနိုင်၏။

(ဃ) ပဲစင်းငုံ

အေး၍ ဆိမ့်၏။ အနည်းငယ်ဖန်၏။ အဆီဩဇာရှိသော်လည်း ကြေလွယ်၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ ရုပ်အဆင်းကို ကောင်းစေတတ်၏။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။

(င) ကုလားပဲ

အေး၏။ နူးညံ့၏။ အဆီဩဇာမရှိ၊ ကြေလွယ်၏။ စဉ်းငယ်ဖန်၏။ ဝမ်းချုပ်၍ လေကိုပျက်စေတတ်၏။ အဖျားကို နိုင်၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၍ နုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။

(စ) ပဲကြီး၊ (ဆ) စွန်တာနီပဲ

ဤပဲမျိုးတို့ကို မာသ်ပဲကြီးမျိုးဟုခေါ်၏။ ပါဠိဘာသာ ရာဇမာသ၊ မဟာမာသ တို့မှ မာသ သဒ္ဒါ ကိုခွဲ၍ ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အရသာအားဖြင့်ဆိမ့်၏။ စဉ်းငယ်ဖန်၏။ ကြေခဲ၏။ အဆီဩဇာမရှိ၊ နုတ်ကိုမြိန်စေတတ်၏။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၍ နို့ရည်ကို ပွားများစေတတ်၏။

(ဇ) ပဲပိစပ်(ပဲပုတ်ပဲ)

ပူ၍ ဖန်သော အရသာရှိ၏။ သွေးသည်းခြေတို့ကိုနိုင်၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၏။ ပန်းနာ၊
ချောင်းဆိုးနာ၊ သလိပ်နာ၊ မောဟိုက်နာ၊ ကျောက်တည်ရောဂါ၊ အဆီခဲနာ တို့ကိုနိုင်၏။

၂။ အာလူး

မြေအောက်ဥအမျိုးအစားဖြစ်၍ ချိုဆိမ့်ဖန်အရသာရှိပြီး ပထဝီအာပေါဓာတ် ကိုဖြစ်စေ၏။
ခွန်အားကိုတိုးပွားစေ၏။ လေနှင့်သည်းခြေကိုနိုင်၍ သလိပ်ကိုပွားစေ၏။ အဆီအစေးရှိ၍ ကြေခဲ၏။

၃။ မြေပဲ

ချိုဆိမ့်သော အရသာရှိ၏။ အဆီအစေးရှိ၍ ကြေကျက်ခဲ၏။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်
အပူဓာတ်နှင့် ခွန်အားကို တိုးပွားစေ၏။

၄။ မုန်လာဥဖြူ

စပ်၏။ ပူ၏။ အသံကိုကောင်းစေတတ်၏။ အဖျားနာ၊ ပန်းနာ၊ နှာခေါင်းနာ၊ လည်ချောင်းနာ
တို့ကိုနိုင်၏။

၅။ မုန်လာဥနီ

ချို၏။ အေး၏။ အရေပြားနှင့် မျက်စေ့ကို အကျိုးပြု၏။

၆။ မုန်ညင်းရွက်၊ စေ့

ပူစပ်ခါး အရသာရှိ၏။ သလိပ်နာကိုနိုင်၏။ ယားနာ၊ ပိုးနာ၊ ရင်ဘတ်နာ၊ ဝမ်းကိုက်နာ၊
အကြောအရိုးကြားကိုက်ခဲနာ တို့ကိုနိုင်၏။

၇။ ဂေါ်ဖီထုပ်

အေး ချို ဖန် အရသာရှိ၏။ အပူလွန်နာ၊ ရေငတ်နာ၊ သွေးအန် သွေးကျနာ တို့ကိုနိုင်၏။

၈။ ဆလတ်ရွက်

အေး၍ ခါးသက်သော အရသာရှိ၏။ ဖျားနာ၊ မောပန်းနာတို့ကိုနိုင်၏။

၉။ ဂေါ်ရခါးသီး

အေး၏။ ချို၏။ အပူကိုနိုင်၏။ ဆီဝမ်းကိုရွှင်စေ၏။

၁၀။ ဗူးသီး၊ ရွက်

အေး ချို အရသာရှိ၏။ လေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ အပူငြိမ်း၍ ဆီဝမ်းကိုရွှင်စေ၏။

၁၁။ ကျောက်ဖရုံသီး

အေးသော အရသာရှိ၏။ ဆီးကိုရွှင်စေ၏။ သလိပ်ကိုပျက်စေ၏။ ချောင်းဆိုးနာ၊ မောပန်းနာ၊
မြစ်ခြောက်နာများနှင့် သင့်၏။

၁၂။ ခဝဲသီး

အေး၏။ ချို၏။ အနည်းငယ်သက်၏။ ဝမ်းမီးကိုညှစ်စေ၏။ များစွာစားလျှင် ရင်ပြည့်စေ၏။
ကိုယ်ရောင်ဖောနာနှင့် မသင့်။

၁၃။ ရွှေဖရုံသီး

အေး၏။ ချို၏။ ရုတ္တပိတ်နာကိုနိုင်၏။ အကြောအခြင်ကို တောင့်တင်းလေးလံ စေတတ်၏။

၁၄။ ဗုံလုံသီး

ချို၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ချောင်းဆိုးနာ၊ ပိုးနာ၊ အဖျားရောဂါတို့ကိုနိုင်၏။

ပဲလင်းမြွေသီး

ချို၏။ လေ၊ သည်းခြေတို့ကိုနိုင်၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။

၁၅။ ဒန်ဒလွန်သီး၊ ရွက်

ပူ ချို စပ် အရသာရှိ၏။ လေကိုကြေစေ၏။ တုန်ဖျား ချမ်းဖျားနှင့်သင့်၏။ နို့ရည်နှင့်
သုက်ကိုပွားစေတတ်၏။

၁၆။ ကြောင်လျှာသီး

ခါး၏။ ပူ၏။ လေကိုပွားစေ၏။ သွေးကိုတက်ကြွစေ၏။ နားအူ၊ နားပင်း၊
နားရောဂါများနှင့်သင့်၏။

၁၇။ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ရွက်

အေး ခါးသောအရသာရှိ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေနှင့်ယှဉ်သောအနာ အဆိပ်သင့်
သောအနာတို့ကိုနိုင်၏။ အညှော်ကို ထုတ်နိုင်၏။

၁၈။ ဆီးဖြူသီး

ချဉ် ဖန် အရသာရှိ၏။ သွေးကိုချုပ်စေတတ်၏။ အသံကိုကြည်လင်စေ၏။ အဆိပ်ကိုပြယ်စေ၏။
အာခေါင်ခြောက်နာကိုနိုင်၏။ မီးလောင်နာ၊ ရေနွေးပူလောင်နာ အလွန်နိုင်၏။ သွေးဝမ်းရောဂါကို
ငါးပြေမနှင့် ချက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ပျောက်စေ၏။ မျက်စိနာ နှင့် အထူးသင့်၏။

၁၉။ ဖန်ခါးသီး

ချဉ် ဖန်သောအရသာရှိ၏။ သွေးအန်၊ သွေးကျ၊ ရုတ္တပိတ်နာ တို့ကိုနိုင်၏။ ရသာယန
အသက်ရှည်ဆေးမျိုးဖြစ်၏။

၂၀။ ခရမ်းသီး

ချို၏။ စဉ်းငယ်စပ်၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။ လေကိုပျက် စေ၏။
သုက်ကိုပွားစေ၏။ ချောင်းဆိုးစေတတ်၏။

၂၁။ ခရမ်းချဉ်သီး

ချို ချဉ်အရသာရှိ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေတတ်၏။ အစာကြေ၏။ မျက်စေ့နာ၊ အရေပြားနာ၊ အနာပေါက်နာတို့ နှင့်သင့်၏။

၂၂။ ရှောက်သီး

ချဉ်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ လေကိုနိုင်၏။ အစာကိုကြေစေ၏။ ရင်ဘတ် နာ၊ ဘေးထိုးရင်ကျပ်နာ၊ ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်နာ တို့ကိုနိုင်၏။ ဓာတ်ကိုပွင့်စေတတ်၏။

၂၃။ သံပရာသီး

ချဉ်သောအရသာရှိ၍ အခိုးပူ၊ အရသာအေး၏။ လေသလိပ်ကိုလွန်စွာနိုင်၏။ ဘေးထိုးရင်ကြပ်နာ၊ ရင်ဘတ်နာ၊ ချောင်းဆိုးနာတို့ကို ပျောက်စေ၏။ ဝမ်းကယ်သော အနာ၊ အော့အန်နာတို့ကိုပျောက်စေ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ရေငတ်နာ၊ ခံတွင်း ပျက်နာတို့ကိုအထူးနိုင်၏။

၂၄။ သခွားသီး

ချို၏။ အေး၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ရုတ္တပိတ်နာကိုလွန်စွာနိုင်၏။ မောပန်းခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ဝမ်းမီးလွန်ခြင်းကို နိုင်၏။ သခွားသီးအမှည့်သည် မုတ္တကိမ်နာကို လွန်စွာနိုင်၏။

၂၅။ ရုံးပတီသီး

လေသလိပ်ကိုပျက်စေ၏။ အကြောအခြင်ကိုတောင့်တင်းစေ၏။

၂၆။ ညည်းသီး

လေသလိပ်အားကြီးသောအနာ၊ သည်းခြေနာ၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်သော အနာ၊ အပူနာ၊ ခြေကတက်သောအနာ တို့ကိုနိုင်၏။

၂၇။ ကန်စွန်းရွက်၊ ၂

ချို ငန်သောအရသာရှိ၏။ ပူ၏။ စပ်၏။ နို့ရည်နှင့်သုက်ကိုပွားစေတတ်၏။ အဆိပ်ကိုပြေစေ၏။ မီးယပ်သွေးကို အထူးချုပ်စေတတ်၏။

၂၈။ ချဉ်ပေါင်ရွက်

ချဉ်၏။ အေး၏။ လေကိုပျက်စေတတ်၏။ သလိပ်နာ၊ ကိုယ်ရောင်နာတို့ကို နိုင်၏။

၂၉။ မန်ကျည်းရွက်

အေး၏။ ချဉ်၏။ အနည်းငယ်ဖန်၏။ ချုပ်၏။ သလိပ်၊ လေတို့ကိုနိုင်၏။ ရေငတ်နာနှင့်သင့်၏။ ကိုယ်တွင်းအေး၏။

၃၀။ ကင်ပွန်းရွက်

ပူ၏။ ချဉ်၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ သည်းခြေကိုငြိမ်ဝပ်စေ၏။ သွေးသက်၏။

၃၁။ ခွေးတောက်ရွက်

ပူ၍ ချို ငန် ခါးအရသာသုံးမျိုးရှိ၏။ ပထဝီဓာတ်ကိုခိုင်မာစေ၏။ ခွေးရူးဆိပကို အထူးနိုင်၏။
သွေးလေကြောင့် ယားခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်းတို့ကိုနိုင်၏။

၃၂။ ခံတက်ရွက်

ပူ၍ ခါးသက်သောအရသာရှိ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ လေနှင့်သလိပ်ကို ကြေစေ၍
ဆီးအောင့် ခြင်း၊ ကျောက်တည်ခြင်းနှင့် သွေးဖောက်ပြန်နာကိုနိုင်၏။

၃၃။ ဆူးပုပ်ရွက်

ပူ၏။ အနံ့ပြင်းထန်၏။ အသားမာကိုနင်း၏။ မီးယပ်သွေးလုံးကိုကြပ်ထုပ် ထိုးရုံနှင့်ကြေ၏။

၃၄။ ရဲယိုရွက်

ပူ၏။ ခါး၏။ လေကိုရွှင်စေ၏။ သွေးကိုတက်ကြွစေ၏။ ဝမ်းကိုသက်စေ၏။

၃၅။ တမာရွက်

ခါး၏။ သလိပ်သည်းခြေကိုနိုင်၏။ လေကိုပျက်စေတတ်၏။ ပိုးနာကိုနိုင်၏။
မျက်စေ့နှင့်သင့်မြတ်၏။ တေဇောဝါယော ညံ့သူတို့နှင့်အထူးသင့်လျော်၏။

၃၆။ ဥသျှစ်ရွက်

ပူ၏။ လေသလိပ်ကိုနိုင်၏။ အဆိပ်ကိုပြေစေတတ်၏။ ဝမ်းလျှောဝမ်းပျက်နာ ကိုနိုင်၏။
ဆီးချိုရောဂါကို သက်သာစေ၏။

၃၇။ ပိုးစာရွက်

ပူ၍ ချို၏။ လေကိုကောင်းစွာသက်သာစေတတ်၏။ လေငန်းနာ၊ ပါဒရက်နာ တို့နှင့်သင့်၏။

၃၈။ ဟင်းဂလာရွက်

လေသလိပ်ကိုနိုင်၏။ ဆီးဝမ်းချုပ်သည်ကိုပျောက်ကင်းစေတတ်၏။ ခံတွင်းကို
ကောင်းစေတတ်၏။

၃၉။ ကင်းပုံရွက်

အေး ချို ငန်သောအရသာရှိ၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ လေကိုကြေစေတတ်၏။ ရေယုန် နာကို
ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

၄၀။ မယ်ဇလီရွက်၊ ဖူး

ပူ ခါး၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ဆီးကိုရွှင်စေ၏။ သလိပ်နာကိုနိုင်၏။ လေကပျက်စေ၏။
အိပ်ပျော်စေတတ်၏။

၄၁။ ပေါက်ပန်းဖြူရွက်

ချို၏။ အနည်းငယ်စပ်၏။ အဆိပ်အတောက်အမျိုးမျိုးကိုနိုင်၏။ ငန်းတက်၊ ငန်းဖမ်းရောဂါကို အထူးနိုင်၏။ ကျောက်ဝက်သက်ဝင်လျှင် အရက်နှင့်မှုတ်ပေးပါက ချက်ချင်းပေါ်ထွက်၏။

၄၂။ ဟင်းနုနယ်ရွက်

အေး ချိုသောအရသာရှိ၏။ လေသလိပ်ကိုပွားစေ၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ရုတ္တနာပိတ်နာကိုနိုင်၏။ သွေးအားကို တိုးပွားစေ၏။

၄၃။ ပြည်ပန်းညို(ပြည်ပန်းရွှေ)ရွက်

ယားယံခြင်း၊ အထက်သို့လေတက်ခြင်းတို့ကိုနိုင်၏။

၄၄။ ငရဲပန်းတူရွက်

ပူ ခါးအရသာရှိ၏။ သွေးကိုကြွစေတတ်၏။ အသားမာပေါက်နာကိုနိုင်၏။ ကိုယ်ပူနာ၊ လေနံဘေးနှစ်ဘက်ထိုးသော အနာ၊ ချောင်းဆိုးနာတို့ကိုအထူးနိုင်၏။ မီးယပ် သွေးကျန်နာကို ကြေ၍ကျစေ၏။

၄၅။ ကြက်မအုပ်ရွက်

ဖန်၏။ လေကိုနိုင်စေ၏။ ပိုးနာများကိုနိုင်၏။

၄၆။ ရေတကျည်းရွက်

သွေးသလိပ်နာ၊ ဖောရောင်သောအနာ၊ အဆိပ်သင့်သောအနာတို့ကိုနိုင်၏။ မျက်စိနှင့်သင့်၏။ မီးယပ်သွေး တက်နာကို အထူးနိုင်၏။

၄၇။ ထိကရုန်းရွက်

ဆီးကိုရွှင်စေတတ်၏။ ညောင်းကျနာနှင့်သင့်၏။ အဖောနာတွင် ရေပြုတ်ချိုး ရ၏။ သွေးလေတို့ကိုလေးလံစေတတ်၏။

၄၈။ မှိုနတိုရွက်

အေး ချို ဖန်အရသာရှိ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ပန်းနာ၊ အဖျားနာ၊ မူးဝေ ခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း တို့ကိုနိုင်၏။

၄၉။ ကနဖောရွက်

အေး၍ ငန်ခါးအရသာရှိ၏။ ကိုယ်ဖောရောင်နာ၊ ကုဌနာတို့ကိုနိုင်၏။

၅၀။ အင်ဥ

ချိုဆိမ့်အရသာရှိ၏။ တက်၏။ ကိုက်ခဲစေတတ်၏။ မူးဝေထိုင်းမှိုင်းစေတတ်၏။

၅၁။ မျှစ်

ချိုစပ်သောအရသာရှိ၏။ ပူ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ပန်းနာ၊ ချောင်းဆိုး နာတို့ကိုနိုင်၏။
အာကာသကိုရစေ၏။

၅၂။ မှို

ချိုသောအရသာရှိ၏။ အကြောတို့ကိုတောင့်တင်း၍တက်စေ၏။

၅၃။ ဖလံတောင်ဝေး

ချို၏။ အေး၏။ ဆီးကိုရွှင်စေ၏။ နားရောဂါနှင့်သင့်၏။

၅၄။ ဂုံမင်း

ချို၏။ အနည်းငယ်ပူ၏။ သွေးကိုကြွစေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ချုပ်၏။

၅၅။ ဆိတ်ဖူး

လေသလိပ်ကိုနိုင်၏။ မြေကိုင်နာ၊ ဘုတ်၊ ပြိတ္တာတို့ကိုနိုင်၏။

၅၆။ သရက်ကင်းဥ

ပူစပ်သောအရသာရှိ၏။ သွေးတက်လေတက်၊ လေကင်းသလိပ်ကင်းကြောင့် ဖြစ်သောအနာတို့
ကိုနိုင်၏။

၅၇။ ဇရစ်

လည်ပင်းရောဂါ၊ မြင်းသရိုက်ရောဂါ၊ ညောင်းကျရောဂါတို့၌ အထူးကောင်း၏။

၅၈။ မြင်းခွာရွက်

စပ် ခါးသောအရသာရှိ၏။ ဆီးကိုရွှင်စေ၏။ ညောင်းရောဂါနှင့်သင့်၏။ မှတ်
ဉာဏ်နှင့်အသိပညာကို တိုးပွားစေ၏။ ဆီးသွေးပါရောဂါကိုနိုင်၏။

၅၉။ ကြာဟင်း

ပူစပ်၏။ သွေးကိုကြွစေတတ်၏။ ဖောရောင်နာ၊ ဖျဉ်းနာတို့ကိုနိုင်၏။ ဝမ်းကို သက်စေတတ်၏။

၆၀။ ပဲစောင်းလျားသီး

ချို၏။ ဆီးဝမ်းကိုရွှင်စေ၏။ ကျောက်တည်နာတို့ကိုနိုင်၏။

၆၁။ ပဲတီပင်ပေါက်

ချိုအေးသောအရသာရှိ၏။ သွေးသညးခြေတို့နှင့်သင့်၏။

ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်နှင့် မီးဖိုချောင်သုံးသီးပင်များ

သီးနှံအသားငါးတို့ကို ချက်ပြုတ်ရာတွင် အနံ့အရသာပိုမိုထူးခြားစေရန်
ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်များကို ထည့်သွင်းအသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ဤဟင်းခတ်အမွှေး အကြိုင်တို့သည်

ဟင်းအနံ့အရသာကို ကောင်းမွန်စေရုံ သာမက အာဟာရနှင့်ဆေးဖက်
 အာနိသင်ရရှိစေရန်လည်းရည်ရွယ်၍ အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆီးချို သွေးချို
 ဝေဒနာရှင်များအတွက် ငါးကြင်း၊ ငါးရဲ့စသည်ငါးများကို နန္ဒင်းနိုင်ချင်းဖြင့်နယ်၍ မီးကင်းပြီး
 စားသုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါကို သက်သာစေနိုင်သည်။

မြန်မာဟင်းလျာများတွင် အသုံးပြုလေ့ရှိသော ဟင်းခတ်သီးပင်များမှာ

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ၁။ ကြက်သွန်ဖြူ | ၁၀။ ပူဒီနာ |
| ၂။ ကြက်သွန်နီ | ၁၁။ ပြင်းတော်သိမ် |
| ၃။ ချင်း | ၁၂။ ဆူးပန်း |
| ၄။ ငရုတ်သီး | ၁၃။ ပဒဲကော |
| ၅။ ငရုတ်ကောင်း | ၁၄။ ကရဝေးရွက် |
| ၆။ နန္ဒင်း | ၁၅။ သစ်ကြဲပိုးခေါက် |
| ၇။ နံနံပင် (မြန်မာ) | ၁၆။ ဇီယာ |
| ၈။ တရုတ်နံနံ | ၁၇။ ဖာလာစေ့ |
| ၉။ ပင်စိမ်း | ၁၈။ ပဲနံ့သာစေ့ |

တို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏ အရသာနှင့်အကျိုးသွားမှာ

- | | |
|---------------------|--|
| ၁။ ကြက်သွန်ဖြူ | - ပူ၍ ချိုငန်စပ်အရသာရှိ၏။ အစာကို ကြေစေ၍ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ |
| ၂။ ကြက်သွန်နီ | - စဉ်းငယ်စပ်၏။ ပူ၏။ ရတ္တပိတ်နာ၊ အဖျားနှင့် ချောင်းဆိုး နာကိုနိုင်၏။ |
| ၃။ ချင်း | - ပူစပ်သောအရသာရှိ၍ အစာကိုကြေစေ၏။ အခိုးပွင့် စေ၏။
သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ချောင်းဆိုးနာ၊ မူးဝေ၊ အော့အန်နာတို့ကိုနိုင်၏။ |
| ၄။ ငရုတ်သီး | - ပူ၏။ စပ်၏။ သွေးသည်းခြေကိုပျက်စေ၏။ သလိပ်ကို ကြေစေ၏။ သုက်ကို
ခမ်းခြောက်စေ၏။ အာခံတွင်းအကျိ အခွဲကိုယိုထက်စေတတ်၏။
မျက်ရည်ယိုစေ တတ်၏။ |
| ၅။ ငရုတ်ကောင်း | - ပူစပ်သောအရသာရှိ၏။ လေသလိပ်ကိုကြေစေ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။
သွေးကိုကြွစေ၍ နို့ရည်နှင့် ချွေးတို့ကိုထွက်စေ၏။ |
| ၆။ နန္ဒင်း | - ပူ၍ ခါးသောအရသာရှိ၏။ သွေးကိုစင်ကြယ်စေ၏။
ဝမ်းမီးမညီညွတ်သောအနာ၊ လျှိုက်လဲ့ ဆာလောင်သော အနာ၊
အသည်းအဆုတ်ကြီးသောအနာ၊ ချောင်းဆိုး
သောအနာတို့ကိုနိုင်၏။ မီးယပ်သွေးကို သက်စေတတ်၏။ |
| ၇။ နံနံပင် (မြန်မာ) | - သွေးကိုထိုင်းမှိုင်းစေတတ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို ပျက်စေတတ်၏။ |

- ၈။ တရုတ်နံနံ - ပူခါးစပ်အရသာရှိ၏။ ကြေကျက်လွယ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ ချောင်းဆိုးရောဂါ နှင့် အော့အန်ကြုံထိုးခြင်းကို သက်သာစေ၏။
- ၉။ ပင်စိမ်း - ပူစပ်အရသာရှိ၏။ အနည်းငယ်ခါး၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်၏။ ရင်ကျပ်ချွဲကျပ်၊ အစာမကြေသော ရောဂါတို့ကို နိုင်၏။ ကိုယ်နံ့မကောင်းခြင်းကို ပျောက်စေ တတ်၏။
- ၁၀။ ပူဒီနာ - ချို၏။ ပူရိန်းရိန်းရှိ၏။ နုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ နှလုံးကိုအား ပေး၏။ သလိပ်ကို ပယ်တတ်၏။ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ လေထိုးလေအောင့်ခြင်းနှင့် ပန်းနာ၊ ဆီးလွန်နာတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ၏။
- ၁၁။ ပြင်းတော်သိမ် - ပူ၍ ခါးဖန်သောအရသာရှိ၏။ အနည်းငယ်စပ်၏။ သွေး ဖောက်ပြန်နာ၊ ပိုးနာ၊ နူနာ၊ အဆိပ်သင့်နာတို့ကိုနိုင်၏။
- ၁၂။ ဆူးပန်း - ချို၍ပူသောအရသာရှိ၏။ ကိုယ်ပူနာကိုငြိမ်းစေ၏။ အဆိပ်နာ၊ သလိပ်နာ များကိုနိုင်၏။
- ၁၃။ ပဒဲကော - ပူခါးစပ်အရသာရှိ၍ သွေးနှင့်သလိပ်ကိုကြေစေ၏။ ရောင်ယမ်းသောအနာ၊ အဆိပ်သင့်သောအနာတို့ကို နိုင်၏။ ဝမ်းမီးတောက်၍ အစာကိုကြေစေ၏။ ချွေး ထွက်၍ အာကာသကိုပွင့်စေ၏။
- ၁၄။ ကရဝေးရွက် - အနည်းငယ်ပူ၏။ သလိပ်နာ၊ ချောင်းဆိုးပန်းနာ၊ ဝမ်းကျ သောအနာတို့ကိုနိုင်၏။
- ၁၅။ သစ်ကြပိုးခေါက် - ပူ၍ဝမ်းသွန်သောအနာ၊ သွေးအန်သွေးကျအနာ၊ ချွေးထွက် လွန်၍ ကိုယ်နံ့ မကောင်း သောအနာ၊ သုက်ခန်းခြောက် သောအနာ၊ ပိတ်ဝမ်းကိုက်နာတို့ကို နိုင်၏။
- ၁၆။ ဇီယာ - လေနာမျိုးစုံတို့ကိုနိုင်၏။ အစာကိုကြေစေခြင်း၊ ကိုယ် သားကိုယ်ရေစိုပြေစေခြင်း၊ ချွေးရစေခြင်းတို့ကိုပြုတတ်၏။
- ၁၇။ ဖာလာစေ့ - ရေငတ်သောအနာ၊ ပျို့အန်သောအနာ၊ နှလုံးတုန်လှုပ် သောအနာတို့ကိုနိုင်၏။
- ၁၈။ ပဲနံ့သာစေ့ - ပူ၏။ ခါးဖန်သောအရသာရှိ၏။ ဆာလောင်မွတ်သိပ် သောအနာ၊ မူးဝေထိုင်းမှုင်း သောအနာ တို့ကိုနိုင်၏။

မြေတွင်းအောင်းဥအမျိုးမျိုး၏အရသာနှင့်အကျိုးသွားများ

တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရ ပထဝီအာပေါဓာတ်တို့ကို ပွားများစေ၍
ခွန်အားကိုဖြစ်စေနိုင်သော အာဟာရ အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ မြေတွင်းအောင်းဥများမှာ

- ၁။ ပိန်းဥ ၂။ မျောက်ဥ
- ၃။ ကြွေးဥ ၄။ ဝဥ
- ၅။ ကန်စွန်းဥ ၆။ အာဒါလွတ်ဥ
- ၇။ ပီလောပီနံဥ စသည်တို့ဖြစ်သည်။
- ၎င်းတို့၏ အကျိုးသွားနှင့်အာနိသင်တို့မှာ

၁။ ပိန်းဥ

အေး၏။ ဆိမ့်၏။ ခွဲကျိ၏။ အစားလွန်သော် ဖျားခြင်း၊ ကိုယ်ရောင်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။

၂။ မျောက်ဥ

အေး၏။ ခွဲ၏။ လေကိုချုပ်စေ၍ ဆီး၊ ဝမ်းကိုရွှင်စေ၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ ရတ္တပိတ်နာကိုနိုင်၏။

၃။ ကြွေးဥ

ပူ၏။ ဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ အားတိုးစေ၍ လူကိုဝစေသည်။ ၎င်းကိုယ်တိုင် အဆိပ်ဖြစ်သော်လည်း အဆိပ်သင့်ခြင်းကိုနိုင်၏။ အစားလွန်သော် တောက်၏။ မူးယစ် စေ၏။ အန်စေတတ်၏။

၄။ ဝဥ

အရသာဖန်၏။ ခြောက်ကပ်စေ၏။ သလိပ်ကိုပယ်၍ ခန္ဓာကိုယ်ရှိအဆီတို့ကို ကျစေတတ်၏။

၅။ ကန်စွန်းဥ

ချိုသောအရသာရှိ၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၍ နို့ရည်နှင့်သုက်ကိုပွားများစေတတ်၏။ မီးယပ်သွေး ကိုချုပ်စေတတ်၏။

၆။ အာဒါလွတ်ဥ

အေး၏။ ချို၏။ လူကိုဝဖြိုးစေ၏။ အားကုန်ခမ်းသူများ နို့မျက်သောကလေး များနှင့် သင့်လျော်၏။ အနာကိုအသားနုတက်၍ လျှင်မြန်စွာကျက်စေနိုင်၏။

၇။ ပလောပီနံဥ

မျောက်ဥနှင့်အရသာအကျိုးသွားတူ၏။

မုန့်ပဲသားရေစာအဖြစ် စားသုံးနိုင်သော သစ်သီးဝလံများ၊ သစ်စေ့များ

၁။ ဒူးရင်းသီး

ချို၊ ဆိမ့်၊ ပူအရသာရှိ၍ သွေးကိုတက်ကြွစေသည်။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေသည်။
လေကိုပျက်စေသည်။

၂။ သြဇာသီး

အမှည့်သည် အေးသောအရသာရှိ၍ ပူသောအနံ့ရှိသည်။ အားကိုပွားစေတတ်၏။ အစာကို
ကြေစေတတ်၏။ သွေးကိုကြွစေတတ်၏။ သုက်ကိုပွားစေသည်။ သလိပ်ပူကိုထကြွစေသည်။

၃။ မာလကာ

ချို၊ ဖန်အရသာရှိ၏။ ဝမ်းသွားလွန်း၍ ဓာတ်ပျက်နာ၊ ဆာလောင်သောအနာ တို့နှင့်သင့်၏။
(သလိပ်ခြောက်သူကို သကြားနှင့်ကျွေးအပ်၏။)

၄။ သင်္ဘောသီး

အမှည့်သည် အေး၏။ ချိုအရသာရှိ၏။ သွေး၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ဝမ်းကိုရွှင်စေ တတ်၏။
ခေါင်းခဲနာ၊ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဖောနာတို့ကို ပျောက်စေတတ်၏။ အစိမ်းသည် ပူ၏။ လေကိုနိုင်၏။

၅။ ငှက်ပျောသီး

ချို၊ အေး၏။ စမြင်းဒေါသကိုကြေစေ၏။ အပူကြောင့်ဖြစ်သောအနာကို ကြေစေ၏။
ပထဝီဓာတ်ကိုဖြစ်စေ၏။

၆။ ဥသျှစ်သီး

အမှည့်သည် လေ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေနာ၊ အစာမကြေသောအနာ တို့ကိုနိုင်၏။
ဝမ်းကိုရွှင်စေတတ်၏။ အသီးနှုအကင်းသည် အနာကိုထွက်စေ၏။

၇။ ဖရဲသီး

အေး၊ ချို၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ လေကိုပျက်စေ၏။ ရေငတ်နာနှင့်သင့်၏။

၈။ သခွားမွေး - ချို၏။ အေး၏။ အပူကိုငြိမ်း၍ ရေငတ်ကိုပြေစေနိုင်၏။

၉။ ထောပတ်သီး

အသက်ရည်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ သည်းခြေနာ၊ လေနာတို့ကိုနိုင်၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။
သလိပ်ကို ပွားစေ၏။ သွေးနာ၊ ဝမ်းသက်နာတို့ကိုနိုင်၏။

၁၀။ ပန်းသီး - အေး၏။ ချို၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၏။ ဆူလွန်ဖြိုးခြင်းကိုနိုင်၏။

၁၁။ သစ်တော်သီး

အေးချိုချဉ်အရသာရှိ၍ အပူငြိမ်းစေ၏။ ဆီးကိုရင်စေတတ်၏။ သည်းခြေ လွန်နာ၊ အသားဝါ
ရောဂါတို့နှင့်သင့်၏။

၁၂။ မင်းဝွတ်သီး

အေး၊ ချို၊ ချဉ်၊ ဖန်အရသာရှိ၏။ အပူကိုငြိမ်းစေ၏။ သွေးကင်းကိုငြိမ်းစေ၏။ ၎င်းအခွံသည်
ဝမ်းကိုက်နာ၊ ဝမ်းကျနာကို ပျောက်စေ၏။

၁၃။ အုန်းသီး

ပင်လယ်အုန်းသီးသည် သွေးနှင့်အထူးသင့်၏။ သွေးဝမ်းရောဂါကိနိုင်း၏။

၁၄။ သစ်ကြားသီး

သည်းခြေ၊ လေ၊ သလိပ်တို့ကြောင့်ဖြစ်သောအနာ၊ နှလုံးပူဆာသောအနာ၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေ
ခြောက်သွေ့သောအနာတို့ကိုနိုင်၏။ များစွာစားလျှင်တောက်တတ်၏။

၁၅။ သရက်သီး

အစိမ်းသည်ချဉ်၏။ စဉ်းငယ်ဖန်၏။ လေ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေကို ပွားစေ တတ်၏။
ဝမ်းကိုရွှင်စေတတ်၏။ အမှည့်သည် ချို၊ ချဉ်အရသာရှိ၏။ လေကို လွန်စွာနိုင်၏။
သည်းခြေကိုအနည်းငယ်ပျက်စေ၏။

၁၆။ မရမ်းသီး

ချဉ်၏။ ဖန်၏။ လေ၊ သလိပ်၊ ယားယံသောအနာကိုနိုင်၏။ ဝမ်းသွန်ခြင်းကို ရပ်စေ၏။ ဝမ်းမီး
တောက်စေသော အနာကို ငြိမ်းစေ၏။

၁၇။ စပျစ်သီး

အစိမ်းမှာချဉ်၏။ လေ၊ သည်းခြေ၊ သွေးကိုပျက်စေ၏။ အမှည့်မှာ အေး၊ ချို၊ အရသာရှိ၏။
ဝမ်းကိုရွှင်စေ၏။ မျက်စိနာနှင့်သင့်၏။ သုတ်၊ သလိပ်ကို ပွားစေ၏။ ရေငတ်နာ၊ သေသောက်ကြူး၍
မူးသောအနာ၊ ရတ္တပိတ်နာကိုနိုင်၏။

၁၈။ နာနတ်သီး

အစိမ်းသည်ချဉ်၏။ သွေးကိုပျက်စေ၏။ လေကိုနိုင်၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေနှင့်
ယှဉ်သောအနာကို နိုင်၏။ အမှည့်သည် ရင်ကိုချောင်စေတတ်၏။ ဝမ်းကိုရွှင်စေတတ်၏။

၁၉။ မန်ကျည်းသီး

အနုသည် ချဉ်၊ ဖန်အရသာရှိ၏။ အဆီခဲနာကိုနိုင်၏။ သွေး၊ သည်းခြေကို ပျက်စေ၏။
လေကိုချုပ်စေ၏။ အရင့်သည် ချဉ်၏။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်တို့ကို ပျက်စေ၏။ ဝမ်းကိုချုပ်စေ၏။
အမှည့်သည်ချဉ်၏။ ဝမ်းကိုသက်စေ၏။ လေ၊ သလိပ်ပုပ် တို့ကို ကြေစေ၊ သက်စေ၏။ အပူကိုငြိမ်းစေ၏။

၂၀။ ကြံ

အေး၏။ ချို၏။ ဆီးကိုရွှင်စေ၏။ အစာကြေ၏။ ရတ္တပိတ်နာကိုနိုင်၏။ သုတ်၊ သလိပ်ပွားတတ်၏။

၂၁။ ဂရိတ်ဖရူ - အေး၍ ချဉ်သောအရသာရှိ၏။ အဆီတိုးအဝလွန်နာတို့နှင့်သင့်၏။

၂၂။ ရှောက်ချိုသီး

ရှောက်ချိုသီးသည် အဆိပ်ကိုနိုင်၏။ လေ၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ ရေငတ်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းတို့နိုင်၏။ သုက်ကုန်ခမ်းသောအနာနှင့်သင့်၏။

၂၃။ သံပုရာစေ့

သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သောအနာ၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်သောအနာ၊ နူနာတို့ကို နိုင်၏။ အပင်းဝင်၍ ဝမ်းသွားသော ရောဂါနှင့် သွေးပျက်၍ သွေးသွန်သောရောဂါတို့ကို နိုင်၏။ ၎င်းသံပုရာစေ့နှင့် ပါလဒုတ္တာကို ဆတူချက်၍ မျက်နှာတွင် ပေါက်တတ်သော မဲ့များကို ပါးပါးကလေးတို့ရုံနှင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

၂၄။ ကွဲကောသီး

ချို၊ ချဉ်ရောသောအရသာရှိ၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ သွေးလေကိုနိုင်၏။ သည်းခြေကိုပျက်စေ၏။

၂၅။ ကမ္မလာသီး

အေးချိုချဉ်သောအရသာရှိ၏။ အသံပျက်ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းမမှန်သည့်ရောဂါ၊ လေချုပ်သည့်ရောဂါတို့ကို ပျောက်စေသည်။

၂၆။ လိမ္မော်သီး

ချို၊ ချဉ်အရသာရှိ၏။ လေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ အားရနှစ်သက်စေတတ်၏။ ကြုံ့ထိုးခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းတို့ကို ပျောက်စေတတ်၏။ သည်းခြေကိုပျက်စေတတ်၏။

၂၇။ စတော်ဘယ်ရီ

အေးချဉ်ဖန်သော အရသာရှိ၏။ အစာမကြေခြင်း၊ သလိပ်ကျပ်ခြင်း၊ သွေးပူ လေပူထခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ သုက်အားနည်းခြင်း၊ မောပန်းရေငတ်သောရောဂါတို့ကို နိုင်၏။

၂၈။ ပိနဲ့သီး

ချို၏။ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ လည်ချောင်းနာနှင့်သင့်၏။

၂၉။ ဂွေးသီး

မြန်မာဂွေးသီးအစိမ်းသည် ချဉ်၊ ဖန်သောအရသာရှိ၍ သွေး၊ လေ၊ သလိပ်ကို ပျက်စေ၏။ ဝမ်းကိုချုပ်စေ၏။ သွေးဝမ်းရောဂါကို ငါးပြေမနှင့်ချက်ကျွေးလျှင်ကောင်း၏။

၃၀။ ဆီးသီး

အေး၊ ချဉ်၊ ဖန်၊ အေးအရသာရှိ၏။ ဝမ်းကိုချုပ်စေ၏။ ရင်ကျပ်စေ၏။ လေ၊ သည်း ခြေကိုနိုင်၏။
မူးခြင်း၊ နှလုံးတုန်ခြင်းကို နိုင်၏။

၃၁။ လက်ဖက်

အေး၏။ ချုပ်၏။ လေကိုပျက်စေ၏။

၃၂။ ကျွဲခေါင်းသီး - ဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ သုက်ကိုပွား၍ လူကိုဝစေတတ်၏။

၃၃။ သလဲသီးစေ

ဝမ်းကိုချုပ်စေ၏။ ဝမ်းမီးကို ထွန်းပစေတတ်၏။ ရင်ဘတ်နာနှင့် သည်းခြေနာကို
ပျောက်စေတတ်၏။

၃၄။ သီဟိုဠ်စေ - ချိုဆိမ့်သောအရသာရှိ၍ ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၏။ သလိပ်နှင့်သုက်ကို ပွားစေတတ်၏။

၃၅။ ဗာဒံစေ - ချိုဆိမ့်သောအရသာရှိ၍ ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၏။ သလိပ်နှင့်သုက်ကို
ပွားစေတတ်၏။

၃၆။ စွန်ပလွန်

အမှည့်သည် ချို၊ အေး၊ ဖန်အရသာရှိ၏။ နှလုံးကို ကြည်စေတတ်၏။ ဝမ်းချုပ် ၏။
ထိခိုက်ရှခြင်းနှင့် ရတ္တပိတ်နာ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေနာက နိုင်၏။ သေရစ်မူးခြင်းကို နိုင်၏။
သုကတ်ကိုပွားစေ၍ ဆာလောင်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းကို နိုင်၏။

၃၇။ သစ်ဆိမ့်သီး

အစိမ်းသည် ဖန်၏။ လိမ်းကျလျှင် အေး၏။ အစာကို ကြေစေတတ်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို
နိုင်၏။ ဝမ်းကိုရွှင်စေ၏။ ချောင်းဆိုးနာ၊ ပိုးနာ၊ အသံပျက်သောအနာတို့ကို နိုင်၏။ မျက်စိနာကို
ကြည်လင်စေတတ်၏။

၃၈။ ကတွတ်သီး

အေး၍ ချိုချဉ်အရသာရှိ၏။ အပူကိုငြိမ်းစေ၍ ရေငတ်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ လျှာခံတွင်း
ခြောက်သွေ့ခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

ကောင်းကင်ပျံ့ငှက်များ

၁။ စာကလေး

အိမ်စာသားသည် သုက်နှင့်သလိပ်ကိုပွားစေ၏။ လေကိုပျက်စေ၏။ ရတ္တပိတ်နာကိုနိုင်၏။
အားကိုဖြစ်စေ၏။ (တောစာနှင့်ဂုဏ်တူ၏။)

၂။ ချိုး

ပူ၏။ ဆိမ့်ချို၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ သွေးနာတို့ကိုနိုင်၏။
အသံကိုကောင်းစေ၏။

၃။ ခိ - ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်ကိုပွားစေ၏။ တြိဒေါသကိုပျက်စေတတ်၏။

၄။ ခါ

အေး၏။ ချို၏။ မောဟိုက်နာ၊ ပန်းနာ၊ သလိပ်တန်သောအနာကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။
အားနှင့်သုက်ဓာတ်ကို ပွားစေ၏။

၅။ ငုံး - အေး၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကိုနိုင်၏။

၆။ ရေဘဲ

အေး၏။ ဆိမ့်ချို၏။ အနည်းငယ် ငန်၏။ သုက်အားနည်းခြင်း၊ သွေးအားနည်း ခြင်း၊ အပူလွန်နာ၊
မြစ်ခြောက်နာ၊ သွေးဝမ်း၊ အပူဝမ်းကျစ်ခြင်း၊ သွေးအံသွေးလျှံ၊ သွေးလွန်သွေးသွန်ရောဂါတို့ကိုနိုင်၏။

၇။ ရေကြက် - လူကိုဆူဖျိုးစေ၏။ အသွေးအသားကိုပွားများစေ၏။ အဆိဩဖာရှိ၏။

၈။ စနိုက်ငှက်

အေး၏။ ဆိမ့်ချို၏။ အစာမကြေခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ကာမအား
နည်းခြင်းတို့ကိုနိုင်၏။

ကြည်းကုန်းနေသတ္တဝါများ

၁။ သမင်

ချိုဆိမ့်၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ ဒေါသ(၃)ပါးကိုနိုင်၏။ ကျင်ငယ်အောင့်သော အနာကိုနိုင်၏။
ကိုယ်ကိုပေါ့ပါးစေ၏။

၂။ ဒရယ်

ချိုဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ လေ၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ကြေခဲ၊ ကျက်ခဲ၏။
အားအသားကိုပွားစေ၏။

၃။ ချေ(ဂျီ)

အေး၏။ ဆိမ့်ချို၏။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်ကိုနိုင်စေ၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။
သန္နိပါတ်နာနိုင်၏။

၄။ စိုင်

ဆိမ့်၏။ ချို၏။ နူးညံ့၏။ ရတ္တပိတ်နာကိုနိုင်၏။ သလိပ်ကိုပျက်စေ၏။

၅။ ဆတ်

အေး၏။ ဆိမ့်၏။ ရတ္တပိတ်နာကိုပျောက်စေ၏။

၆။ ယုန်(ရိုး)

အလွန်ပူသောအနာ၊ ရေငတ်သောအနာကိုနိုင်၏။

၇။ ယုန်(သွေး)

ဝက်ရူးနာကိုလည်းကောင်း၊ သည်းခြေပျက်သောအရူးနာကိုလည်းကောင်း၊ နှလုံးအလွန်ပူခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာစေတတ်၏။

၈။ မျောက်

သုက်ကိုပွားစေ၏။ မျက်စိနာနှင့်သင့်၏။ ချောင်းဆိုး၊ ပန်းနာ၊ မြင်းသရိုက် နာနှင့်သင့်၏။

၉။ ဆိတ်

ချို၊ ဆိမ့်၊ ဖန်၏။ သွေး၊ လေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။ အဖျားကို ငြိမ်းစေ၏။ နှာစေးနာကိုနိုင်၏။ (တောဆိတ်၊ အိမ်ဆိတ် ဂုဏ်တူ၏။)

၁၀။ သိုး

လေကိုနိုင်၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကိုပျက်စေတတ်၏။ အစာကိုကြေစေ၍ အားကိုပွားစေ၏။

၁၁။ နွား

ပထဝီကိုဖြစ်စေတတ်၏။ သလိပ်နာကိုနိုင်၏။ သွေးတက်၏။ လေကိုနိုင်၍ အားကိုဖြစ်စေတတ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ (နွားသားမီးဖုတ်ညှော်သည် ငယ် သောရောဂါမှန်သမျှ ထွက်စေ၏။)

၁၂။ ကြက်

ဖန်၊ ချို၊ ပူသောအရသာရှိ၏။ အစာကိုကြေစေ၏။ အသံသာခြင်းကိုဖြစ်စေ၏။ ချွေးထွက်စေ၏။ အကြောကို ဆိုင်းတွစေတတ်၏။

၁၃။ ဖွတ်

ဆိမ့်၏။ ဖန်စပ်သောအရသာရှိ၏။ လေ၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ဝစေတတ်၏။ အားကိုပွားစေတတ်၏။ အပူကို ငြိမ်းစေတတ်၏။ သွေးသက်၏။ (ခွေးတောက်ရွက်နှင့် ချက်စားလျှင် ဘေနာပျောက်၏။)

၁၄။ ပဒတ်

ချို၏။ မျက်စိနာနှင့်သင့်၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ အပူကိုငြိမ်းစေ၏။

ကုန်း၊ ရေ နေသတ္တဝါများ

၁။ ဝက်

အေး၏။ ဖန်၏။ ဆူ၏။ ချွေးကိုထွက်စေ၏။ သုက်အားကိုပွားစေ၏။ သုက်ခမ်း
သောအနာကိုနိုင်၏။ ဝစေတတ်၏။ သလိပ်ကပွားစေတတ်၏။

၂။ ကွဲ

ပူ၏။ လေကိုနိုင်၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။ သုက်ပွား၏။ သွေးသက်၏။

၃။ ဘဲ - အေး၏။ သွေးတက်၏။

၄။ လိပ်

အားအင်ကုန်ခမ်းသောအနာကိုနိုင်၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ ပထဝီဓာတ်ကို ဖြစ်စေ၏။
(အနာဟောင်းကို ထကြွစေတတ်၏။)

၅။ ဖား

ချို၊ ဖန်သောအရသာရှိ၏။ သွေးလေကိုကြွစေတတ်၏။ ကိုယ်ရောင်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။
ထုံကျင်သူ၊ ညောင်းညာရှိသူ၊ မီးယပ်မီးတွင်းရောက်သူတို့နှင့်မသင့်။

၆။ ဂဏန်း

အေး၏။ ချိုဆိမ့်ငန်သော အရသာရှိ၏။ သုက်အားနည်းခြင်း၊ ကျင်ကြီးနည်းရောဂါတို့ကို
ပျောက်စေ၏။

၇။ ယောက်သွား

ချို၊ ဆိမ့်အရသာရှိ၏။ ကိုက်ခဲသောအနာ၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကြပ်နာ၊ လေနာ၊ ဆီးနာ တို့ကိုနိုင်၏။

၈။ ခရု

အေး၏။ ချိုဆိမ့်ငန်သော အရသာရှိ၏။ ဆီးဝမ်းမရွှင်သောရောဂါ၊ အနာမီးလျှံ၊ မျက်စိနာ(အပူ)၊
လေပူနာတို့ကို နိုင်၏။

ရေနေသတ္တဝါများ

၁။ ငါးကြင်း

ဓာတ်လေးပါး အခိုးအကင်းကို ငြိမ်းစေတတ်၏။

၂။ ငါးရံ

လေ၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ အစာကြေစေ၊ သုက်ကိုပွားစေ၏။

၃။ ငါးပြေမ

လေ၊ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ သည်းခြေပျက်နာကိုနိုင်၏။
ဆီးဖြူသီးနှင့်ချက်ကျွေးလျှင် သွေးဒုလ္လာကို ပျောက်စေ၏။ မီးယပ်သွေးသွန်နာကို ပျောက်စေ၏။

၄။ ငါးဖယ်

ချို၏။ သုက်သလိပ်ကိုပွားစေ၏။ အားကိုဖြစ်စေ၏။ ဆီးအောင့်နာကို ပျောက် စေ၏။

၅။ ငါးခူ

လေကိုနိုင်၏။ ဝမ်းကိုတန့်စေတတ်၏။ အားနှင့်သုက်သလိပ်ကို ပွားစေတတ် ၏။ သွေးတက်၏။

၆။ ငါးသလောက်

ဝမ်းကျနာကိုရပ်စေ၏။ ဖောရောင်သောအနာကိုနိုင်၏။ အဆိမ့်ဆုံး၊ အတက် ဆုံးဖြစ်သော ငါးမျိုးဖြစ်၏။ သွေးတက်၏။

၇။ ငါးကျည်း

အေး၏။ ချိုဆိမ့်၏။ လေနာခြင်း၊ သွေတိုးကျခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ခံတွင်းပျက် ခြင်း တို့ကိုနိုင်၏။

၈။ ငါးသလဲထိုး

ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ အစာကြေခြင်းကို ပြုတတ်၏။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်အောင့်သောအနာ၊ သလိပ်သည်းခြေနာ၊ ညောင်းသောအနာတို့ကိုနိုင်၏။

၉။ ငါးမြွေထိုး

ဝမ်းကိုက်နာ၊ သလိပ်နာ၊ သည်းခြေနာ၊ ညောင်းညာ၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် အောင့်သောအနာတို့ကိုနိုင်၏။

၁၀။ ငါးလူး

ထကြွသောသည်းခြေကိုငြိမ်းစေတတ်၏။ ဝမ်းမီးတောက်စေ၏။ အစာကြေ စေ၏။ (ငါးလူး၊ ငါးလဲနှင့်ဂုဏ်တူ၏။)

၁၁။ ငါးခုံးမ

ပန်းနာကိုပျောက်စေ၏။ အိပ်ပျော်စေ၏။ လေ၊ သလိပ်ကို ပွားစေ၏။ သွေး တက်၏။

၁၂။ ငါးတန့်

ဆူ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေတို့ကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးနံ့စေ၏။ ငါးတန်သားကို ဆီးဖြူ သီးနှင့်ချက်စားလျှင် သွေးဒုလ္လာကို ပျောက်စေ၏။

၁၃။ ငါးမြင်း

အားနှင့်သလိပ်ကိုပွားစေ၏။ လေ၊ သည်းခြေတို့ကိုနိုင်၏။ မန်းနာ၊ အဆိပ်နာ တို့ကိုပျောက်စေ၏။ ဝမ်းသက်တတ်၏။ အိပ်ပျော်စေ၏။

၁၄။ ငါးဘတ်

အားနှင့်သလိပ်ကိုပွားစေ၏။ လေ၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ အိပ်ပျော်စေ၏။ ဝမ်းကို ရပ်စေ၏။ နှုတ်ရှည်နှင့်အထူးမသင့်၊ သွေးသက်၏။

၁၅။ ငါးစင်ရိုင်း

အဆိပ်ကိုနိုင်၏။ ပန်းနာကိုနိုင်၏။ ခွဲကျပ်သောသူငယ်နာနှင့်သင့်၏။

၁၆။ ငါးပျက်

ဝမ်းချုပ်၏။ လေကိုပျက်စေ၏။ ဘေးထိုး၊ ရင်ကျပ်နာ၊ ရင်ဘတ်နာတို့ကိုနိုင်၏။ အစာကိုကြေစေတတ်၏။

၁၇။ ငါးနုသန်း

အေး၏။ ချို၊ ဆိမ့်အရသာရှိ၏။ အနည်းငယ်ခါးသောအရသာရှိ၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကိုနိုင်၏။ လေနာအလွန်သင့်၏။

၁၈။ ငါးအံ့တုံ

သလိပ်ကိုပွားစေ၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ ရတ္တပိတ်နာနိုင်၏။

၁၉။ ငါးရှဉ့်

ဝမ်းမီးကိုတောက်စေ၏။ ဝမ်း၌ရှိသောပိုးတို့ကို ဖယ်တတ်၏။ ဝမ်းကိုက်နာကို အထူးနိုင်၏။

၂၀။ ငါးပုဏ္ဏား

အေး၏။ ချိုဆိမ့်၏။ အားနည်းခြင်း၊ သုက်အားနည်းခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ မစာမကြေခြင်းတို့ကို နိုင်၏။

၂၁။ ငါးကကတစ်

ချို၊ အေး၏။ လေကိုနိုင်၏။ သွေး၊ သည်းခြေကိုပွားစေ၏။

၂အမျိုးမျိုး

၁။ ကြက်ဥ

ဆိမ့်၊ ပူ၏။ ဝမ်းသက်ခြင်း၊ ဆီးလွန်ဆီးများခြင်း၊ သွေးအားသုက်အားနည်းခြင်း တို့ကို ပျောက်ကင်းစေ၏။

၂။ ဘဲဥ

ဆိမ့်သောအရသာရှိ၏။ ခွန်အားကိုဖြစ်စေ၏။ သုက်ကိုပွားစေတတ်၏။ မောခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ပိန်ကြံခြင်း စသည်သွေးအားနည်းနာများနှင့်သင့်၏။

၃။ ငုံးဥ - ဆိမ့်၊ ပူ၏။ သုက်အားနည်းခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ဆီးဝမ်းလွန်ရောဂါ
ပျောက်ကင်းစေ၏။

၄။ လိပ်ဥ - မေထုန်ကိုများစွာမှီဝဲနိုင်၏။

၅။ ငါးဥ - ဆိမ့်၏။ သုက်ကိုလွန်စွာ ပွားစေ၏။ ရသာယနဆေးမျိုးဖြစ်၏။နို့အမျိုးမျိုး

 နို့အမျိုးမျိုး

၁။ နွားနို့

ဆိမ့်၏။ သုက်ကိုလတ်တလောပွားစေ၏။ အားကိုပြည့်စေ၏။ သွေးလေနှင့် အပုပ်နာတို့ကနိုင်၏။
သွေးအကြိတ်အခဲတို့ကိုကြေစေ၏။

၂။ ကွဲနို့

ဆိမ့်၏။ အေး၏။ သုက်ကိုပွားစေ၏။ အကြောကိုလေးစေ၏။ ဝမ်းမီး ကိုညှံစေ၏။

ဆီအမျိုးမျိုး

၁။ မြေပဲဆီ ၄။ စားအုန်းဆီ

၂။ နှမ်းဆီ ၅။ မုန့်ညှင်းဆီ

၃။ နေကြာဆီ ၆။ သစ်ဆိမ့်ဆီ

အခန်း(၂)

ရသာ(၆)ပါးနှင့်အာဟာရ

တိုင်းရင်းဆေးပညာအလိုအရ ဆေးဝါး၌၎င်း၊ အာဟာရ၌၎င်း ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ စပ်၊ ခါး၊ ဖန် ဟူ၍
အရသာ(၆)ပါးကို ပြဆိုလေ့ရှိ၏။ အချို့နှင့်အဆိမ့်တို့သည် အကျိုး အပြစ်တူသောကြောင့်
ရသာတစ်ခုတည်း အနေဖြင့် ယူဆသည်။ ထိုရသာခြောက်ပါး တို့တွင် အစဖြစ်သော အချိုအဆိမ့်
အချဉ်အငန်တို့သည် လေကိုနိုင်၏။ အဆုံး သုံးပါး ဖြစ်သော စပ်ခါးဖန်တို့သည် သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ချို ဆိမ့်
ခါး ဖန်တို့သည် သည်းခြေကို နိုင်၏။ ရသာတစ်ပါးစီ၏ အကျိုးသွားနှင့်စပ်ဆိုင်သော အာဟာရတို့မှာ
အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

၁။ ချိုဆိမ့်ရသာ

အများအားဖြင့်အေး၏။ ဓာတ်(၇)ပါးနှင့် နို့ရည်ခွန်အားတို့ကို ပွားများစေတတ်၏။ လေနှင့်
သည်းခြေကိုနိုင်၏။ အညစ်အကြေးနှင့်ပိုးတို့ကို ဖြစ်စေတတ်၏။ သုက်ကို ပွားစေ၏။ ရသာခြောက်ပါးတွင်

အဆီဩဇာအရှိဆုံးဖြစ်၏။ အသက်ကို ရှည်စေ၏။ ရုပ်အဆင်းကိုကောင်းစေ၏။ ဣန္ဒြေတို့ကို ကြည်လင်စေ တတ်၏။ အရိုးကျိုးခြင်းကို ဆက်စေ၏။ သူငယ်၊ သူအိုတို့နှင့်သင်၏။

ချိုဆိမ့်အရသာကိုများစွာစားလျှင် သလိပ်ပျက်၏။ အဖျား၊ ပန်းနာ၊ ဆုံဆို့နာ၊ ကျပ်နာ၊ အဆီခဲနာ၊ ဆီးအကြိမ်များစွာ သွားသည့်ရောဂါ၊ ဝမ်းမီးနွံရောဂါတို့နှင့်မသင့်။

ချိုဆိမ့်အုပ်စုအာဟာရများ

ကြံ၊ သကြား၊ တင်လဲ၊ ပျားရည်၊ နွယ်ချို၊ ထန်းလျက်၊ နို့မျိုးစုံ၊ ငှက်ပျော၊ ထန်း၊ ပိန္နဲ၊ ကတွတ်၊ မယ်ဇယ်၊ စွန်ပလုံ၊ စပျစ်၊ မင်းဝွတ်၊ ကညွတ်၊ ဟင်းနုနယ်၊ ဆူးလေ၊ ဆန် ဟောင်း၊ ဂျုံနု၊ ပဲနောက်၊ ဇော်လအရပ်ကုန်း၌ ကျက်စားသောသတ္တဝါတို့၏ အသားများ။

၂။ အချဉ်ရသ

အစာကိုကြေစေတတ်၏။ နုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ သွေး၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်တို့ကို ပျက်စေတတ်၏။ တက်၏။ ပူ၏။ လူကိုပန်စေတတ်၏။ အသံကိုကောင်းစေတတ်၏။ သုက်ကိုနည်းစေတတ်၏။

အချဉ်ဓာတ်ကိုများစွာစားလျှင် မူးဝေခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ သည်းခြေပျက်သော၊ ကိုယ်လက်ဖျော့တော့ခြင်း တို့ကိုဖြစ်စေတတ်၏။

အချဉ်အုပ်စုအာဟာရများ

ရှောက်၊ သံပုရာ၊ ဆီးဖြူ၊ မက်လင်ချဉ်၊ တောင်သလဲ၊ လိမ္မော်၊ သရက်၊ ဂွေးသီး၊ နို့ချဉ်၊ စောင်းလျား၊ သီးသီး၊ ခံသီး၊ ဆီးသီး၊ မန်ကျည်းသီး၊ ကနစို၊ ကြက်မောက်၊ ကြက် ပေါင်သီး၊ မရမ်းသီး၊ လမုသီး၊ သပြေသီး၊ မှန်ကူသီး၊ ကြို့သီး၊ လက်လုပ်ချဉ်မျိုးစုံ၊ အသား ငါးအချဉ်များ။

၃။ အငန်ရသ

နုတ်ကိုမြိန်စေ၍ အစာကြေစေ၏။ လေသလိပ်နိုင်၊ သည်းခြေကိုပွားစေ၏။ လူကိုပိန်စေ၏။ သုက်ကိုခမ်းခြောက်စေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်အားနူးညံ့ စင်ကြယ်စေ၏။

အငန်အရသာကိုများစွာစားလျှင် ရတ္တပိတ်နာ၊ ကိုယ်ရောင်နာ၊ လည်ချောင်း၊ ပါးစပ်ကွဲသောအနာ၊ ရေငတ်နာ၊ အရေတွန့်ခြင်း၊ ဆံဖြူခြင်း၊ သွားကျိုးခြင်းကိုဖြစ်စေ၏။

အငန်အုပ်စုဝင်အာဟာရများ

_____ရိုးရဲဆား၊ သိန္ဓောဆား၊ စစ်ဆပ်ပြာ၊ ရုက္ခမူဆားများ။

၄။ အစပ်ရသ

ပူ၏။ တက်၏။ သွက်၏။ လေနှင့်သည်းခြေကိုပျက်စေ၏။ သလိပ်ကိုနိုင်၏။ ဝမ်းမီးတောက်၍ ကြေလွယ်၏။ ပိုးနာ၊ ယားနာ၊ အဆိပ်သင့်သောအနာ တို့ကိုနိုင်၏။ အဆီခဲနာကိုနိုင်၏။

လူကိုပိန်စေတတ်၏။ ဝမ်းကိုချုပ်စေ၏။ ဝမ်းတွင်းအရည်တို့ကို ခမ်းခြောက်စေ၏။ သွေးနှင့်လေတို့၏ သွားလမ်းကိုပွင့်စေ၏။ ဉာဏ်ကိုပွင့်စေ၏။

အစပ်အရသာကိုများစွာစားလျှင် ချာချာလည်အောင်မူးခြင်း၊ ခံတွင်းအာခေါင် ခြောက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း၊ အားခွန်ဆုတ်ယုတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။

အစပ်အုပ်စုဝင်အာဟာရများ

ဂျင်း၊ ငြုပ်သီး၊ ငြုပ်ကောင်း၊ ရှိန်းခို၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ပင်စိမ်း၊ ပဉ္စ ကူငါးပါး၊ ချေးသီး၊ စရို၊ ပိတ်ချင်း၊ ကန်ချုပ်နီ၊ ဖြူ၊ ပဉ္စမူငါးပါး၊ တိရိစ္ဆာန်တို့၏ ကျင်ငယ်များ၊ သည်းခြေများ။

အခါးအရသာ

အေး၏။ နုတ်ကိုမြိန်စေ၏။ လေပွား၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ ဖျားသောအနာ၊ သည်းခြေနာ၊ သလိပ်နာ တို့ကိုနိုင်၏။ အစာမကြေလေပွနာ၊ ပူလောင်သောအနာ၊ သွေး ရောဂါတို့ကိုနိုင်၏။

အခါးအရသာကိုများစွာစားလျှင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကုတ်ကြောတောင့်ခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း၊ ကိုယ်တုန်လှုပ်ခြင်း၊ မူးခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ အားကုန်ခမ်းခြင်း၊ သုက်ကုန် ခမ်းခြင်းတို့ဖြစ်စေတတ်၏။

အခါးအုပ်စုဝင်အာဟာရများ

နန္ဒင်း၊ ရှမ်းဆေးခါး၊ ဖာလာ၊ ဗူးခါး၊ တမာ၊ မြေပုံခရမ်း၊ ကြောင်လျှာ၊ ကြက် ဟင်းခါး၊ မဲဇလီ၊ ခွေးတောက်၊ရဲယို။

၆။ အဖန်ရသ

အေး၏။ ဝမ်းကိုချုပ်စေ၏။ ကိုယ်ကိုတောင့်တင်းစေ၏။ အဆီကိုခြောက်စေ၏။ လေကိုပျက်စေ တတ်၏။ အရေကို တွန့်ရှုံ့စေ၏။ အနာပေါက်ကိုသန့်ရှင်းစေ၏။ လျှာကို ထူစေ၏။ သွေးလေသွားလမ်းတို့ကို ပိတ်စေတတ်၏။

အဖန်အရသာကိုများစွာစားလျှင် ဝမ်းရောင်သောအနာ၊ နှလုံးတုန်နာ၊ တက်သောအနာ စသည်တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်၏။

အဖန်အုပ်စုဝင်အာဟာရများ

သစ်ဆိမ့်၊ ဖန်ခါးသီး၊ ကြဇုသီး၊ ကြာစွယ်၊ သဖန်း၊ လက်ဖက်၊ မန်ကျည်းရွက်နု၊ ကြက်မအုပ်ရွက်။

အခန်း(၃)

အနာ (၈) ပါးနှင့် အာဟာရ

ဒေသနာဆေးပညာတွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ပေါ်ပေါက်ဖြစ်ပွားသော အနာရောဂါ အားလုံးတို့ကို ကက္ခဠ၊ သင်္ဂဟိတ စသောအနာရှစ်ပါးဖြင့် သွတ်သွင်းဖော်ပြလေ့ရှိပါ သည်။ သီတ၊ ဥဏှ၊ အကြောင်းနှစ်ပါး၊ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ ဟူသောဌာနနှစ်ပါး၊ ပထဝီ အာပေါ ဟူသောဓာတ်သဘာဝနှစ်ပါးတို့ဖြင့်စီစစ်၍ ဥဏှနာ(၄)ပါး၊ သီတနာ(၄)ပါး ဟုခွဲခြားဖော်ပြသည်။ အကြောင်းတရား၊ ဖြစ်ရာဌာန၊

ဓာတ်သဘာဝတို့မတူကွဲပြားသည့် အလျောက် အနာရှစ်ပါးခြားနားမှုကိုလိုက်၍
ဆေးပေးရာ၌လည်းကောင်း၊ ဓာတ်စာ အာဟာရ ပေးကျွေးရာ၌လည်းကောင်း
လိုက်လျောညီထွေမှုရှိရန်လိုအပ်ပေသည်။ အနာရှစ်ပါး၌ ဓာတ်စာအာဟာရတို့ ပေးကျွေးကုသပုံကို
အောက်ပါအတိုင်းလေ့လာ သင့်ပေသည်။

၁။ ကက္ခဠနာ

- | | |
|--------------|-----------------------|
| အကြောင်း | - ဥဏှတေဇောလွန် |
| အဇ္ဈတ္တ | - ပထဝီလွန် |
| ဗဟိဒ္ဓ | - အာပေါ(အာဗန္ဓန) လွန် |
| အကြောင်းအရသာ | - ပူ ဆိမ့် ဖန် |
| ဆေးချက်အရသာ | - အေး ခါး ငန် ချဉ် |

စားသုံးရန်အာဟာရများ

မန်ကျည်းရက်၊ ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ မုန့်လာ၊ မုန့်ညှင်း(အချဉ်)၊ ကန်စွန်းရွက်၊
သနပ်ရွက်၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဘူးသီး/ရွက်ချဉ်၊ ငါး၊ ပုစွန်၊ ပုန်းရည်၊ ငါးကျည်း၊ ငါးခူ၊ ငါးမြွေထိုး၊ ငါးရှဉ့်၊
ငါးဘတ်၊ ငါးမြင်း၊ ငါးသလဲထိုး၊ ငါးနုသန်း။

ရှောက်သီး၊ ကျွဲကောသီး၊ နာနတ်သီး၊ သင်္ဘောသီး၊ ကမ္မလာသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သစ်တော်သီး၊
ပန်းသီး၊ သလဲသီး၊ စပျစ်သီး၊ ဇီးသီး၊ သရက်သီး၊ မရမ်းသီး၊ မကျည်းမှည့်၊ သစ်သီးယိုမျိုးစုံ။

- တွဲဖက်စားရန် - ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်နှင့်ပျားရည်
- ရှောက်သီးနှင့်ထန်းလျက်
- နာနတ်သီးနှင့် ထန်းလျက်(သို့) ပျားရည်

၂။ ပထမ ဝိထမ္ဘိတနာ

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| အကြောင်းစစ်ချက် | - ဥဏှတေဇောလွန် |
| အဇ္ဈတ္တ | - ပထဝီလွန် |
| ဗဟိဒ္ဓ | - အာပေါ (အာဗန္ဓနပျက်) / အာကာသရ |
| အကြောင်းအရသာ (ရှောင်ရန်) | - ပူ ဆိမ့် စပ် အရသာများ |
| ဆေးချက်အရသာ (ဆောင်ရန်) | - အေး ခါး ငန် ဖန် |

စားသုံးရန်အာဟာရများ

ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ သျှိုသျှားသီး၊ ဆားစိမ်များ၊ ကန့်ကလာရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ကညွတ်ရွက်၊
မြင်းခွာရွက်၊ ကနဖောရွက်၊ ထိကရုန်းရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်၊ ခဝဲသီး၊ သခွတ်ပွင့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မန်ကျည်းရွက်၊

မန်ကျည်းသီးစိမ်း၊ သရက်ကင်း၊ မရမ်းသီးဆားစိမ်း၊ သခွားသီး၊ ဖရဲသီး၊ ကင်းပုံသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊
မုံလာဥ၊ ပဲမျိုးစုံ၊ သင်္ဘောသီးမှည့်။

- တွဲဖက်စားရန် - ကန့်ကလာရွက်နှင့်ထန်းလျက် (ပြုတ်ရည်)
- ရှားစောင်းလက်ပတ်နှင့်သကြား
- မုယားကြီးရွက်နှင့်သကြား (ပြုတ်ရည်)
- ရှားစောင်းခါးနှင့်ထန်းလျက် (ပြုတ်ရည်)

၃။ ဒုတိယ ဝိထမ္ဘိတနာ

- အကြောင်းစစ်ချက် - ဥဏှတေဇောလွန်
အဇ္ဈတ္တ - ပထဝီပျက်
ဗဟိဒ္ဓ - အာပေါ (အာဗန္ဓန) လွန်
အကြောင်းအရသာ(ရှောင်ရန်) - ပူ ခါး ငန် ဖန်
ဆေးချက်အရသာ (ဆောင်ရန်) - အေး ချို ဆိမ့် ချဉ်

စားသုံးရန်အာဟာရများ

ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ မန်ကျည်းရွက်၊ မျှစ်ချဉ်မှိုချဉ်၊ ရုံးပတီသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ပဲလင်းမြွေသီး၊ ပဲသီး၊
ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဖရုံသီး၊ ဖရဲသီး၊ ဘူးသီး၊ ခဝဲသီး၊ အာလူး၊ ပိန်းဥ၊ (အသီးအရွက် များအားလုံး
ချဉ်ရေချက်စားရန်)

ပုဇွန်ချဉ်၊ ငါးချဉ်၊ လက်လုပ်ချဉ်မျိုးစုံ၊ ပုန်းရည်၊ ပုဇွန်တုပ်၊ ပုဇွန်ဆိတ်၊ ငါးကြင်းငါးသိုင်း၊ ငါးရံ၊
ငါးသလောက်၊ ငါးခုံးမ၊ ငါးပနော်၊ ကကတစ်ငါး၊ ငါးဖယ်၊ ရေကြက်၊ ငှက်သား၊ စနိုက်သား။

- တွဲဖက်စားရန် - ရှောက်သီးနှင့်ထန်းလျက်
- သီးသီးနှင့်ထန်းလျက်
- မန်ကျည်းဖျော်ရည်ကိုထန်းလျက်စပ်၍တိုက်
- သံပုရာရေကိုသကြားနှင့်စပ်၍ပူပူသောက်
- နို့ချဉ်နှင့်ထန်းလျက်

၄။ ပရိဿဝနာ

- အကြောင်းစစ်ချက် - ဥဏှတေဇော
အဇ္ဈတ္တ - ပထဝီပျက်
ဗဟိဒ္ဓ - အာပေါ (အာဗန္ဓနပျက်)/ အာကာသလွန်
အကြောင်းအရသာ(ရှောင်ရန်) - ပူ ခါး စပ်

ဆေးချက်အရသာ (ဆောင်ရန်) - အေး ချို ဆိမ့် ဖန်

စားသုံးရန်အာဟာရများ

ငှက်ပျောဖူး၊ ပိန္နဲသီး၊ သခွားသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဗုံလုံသီး၊ ဘူးသီး၊ ဖရုံသီး၊ ပဲသီး၊ ခဝဲသီး၊ ရုံးပတီးသီး၊ ခရမ်းသီး၊ ပဲလင်းမြွေသီး၊ ဂေါ်ဖီ၊ မုန့်ညှင်း၊ ပဲပြား၊ မုန့်လာထုပ်၊ မုန့်လာဥဖြူ၊ နီ၊ အာလူး၊ ပိန်းဥ၊ မျောက်ဥ၊ အင်ဥ၊ ကိုင်းဥ၊ ဝက်မြေဇာဥ၊ မှိုမျိုးစုံ။

ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ငန်းသား၊ လိပ်သား၊ ဖားသား၊ ကျွဲသား၊ ပုစွန်တုပ်၊ ပုစွန်ကျော့၊ ပုစွန်ဆိတ်၊ ငါးသလောက်၊ ငါးမြင်း၊ ငါးကြင်း၊ ငါးသိုင်း၊ ငါးပုဏ္ဏား၊ (အကြေးရှိ ငါးမျိုးစုံ)။

အုန်းထမင်း၊ နို့ထမင်း၊ နို့မျိုးစုံ၊ ငှက်ပျောသီး၊ မာလကာသီး၊ သပြေသီး၊ သဖန်း သီး၊ အုန်းရေ၊ ထန်းရေ၊ ကြံရေ၊ ထန်းလျက်၊ သကြား၊ ပျားရည်၊ စိမ်းစားဥ၊ ထန်းမြစ်၊ ပဲမြစ်၊ ကြာစွယ်၊ ကြာသီး၊ ဖရဲသီး၊ အုန်းသီး၊ သစ်ကြားသီး၊ အခွံမာသီးအဆံများ၊ ဆေးကုလားမ၊ ကျောက်ကျော့၊ ဖာလူဒါ၊ ရေခဲမုန့်၊ ထိုးမုန့်၊ (ချိုဆိမ့်အရသာမုန့်မျိုးစုံ) သစ်သီးယိုမျိုးစုံ။

၅။ သင်္ဂဟိတနာ

အကြောင်းစစ်ချက်	- သီတတေဇာ
အဇ္ဈတ္တ	- ပထဝီလွန်
ဗဟိဒ္ဓ	- အာပေါ (အာဗန္ဓန) လွန်
အကြောင်းအရသာ(ရှောင်ရန်)	- အေး ချို ဆိမ့် ဖန်
ဆေးချက်အရသာ	- ပူ ခါး စပ်

စားသုံးရန်အာဟာရများ

ခွေးတောက်ရွက်၊ ကုက္ကိုရွက်၊ ထနောင်းရွက်၊ ကြောင်လျှာသီး၊ ကြက်ဟင်းခါး သီး၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ဒန့်ဒလွန်၊ ရဲယိုသီး(ရွက်)၊ ကြာဟင်း၊ ပိုးစာ၊ ခံတက်၊ မြင်းခွာ၊ သက်ရင်း၊ ရှောက်သီး(ရွက်)၊ တမာ။

ကြက်သား၊ ငှက်သား၊ စာ၊ ခို၊ ဇရက် စသည့်ကောင်းကင်ပျံ ငှက်တို့၏အသားများ။

၆။ ပထမ ဗြူဟန နာ

အကြောင်းစစ်ချက်	- သီတတေဇာ
အဇ္ဈတ္တ	- ပထဝီလွန်
ဗဟိဒ္ဓ	- အာပေါ (အာဗန္ဓန) ပျက်၊ အာကာသရ
အကြောင်းအရသာ(ရှောင်ရန်)	- အေး ချို ဆိမ့် ချဉ်
ဆေးချက်အရသာ (ဆောင်ရန်)	- ပူ ခါး ဖန်

စားသုံးရန်အာဟာရများ

ရဲယိုသီး(ရွက်)၊ ကြာဟင်း၊ ပိုးစာ၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ မလွသီး(ပွင့်)၊ ခွေးတောက်၊ တမာရွက်၊ ရှောက်သီး၊ ပြင်းတော်သိမ်၊ ဒန့်ဒလွန်။

ကြက်သား၊ ခါးသား၊ ချိုးသား၊ ငုံးသား၊ ကောင်းကင်ပျံငှက်အမျိုးမျိုး။

၇။ ဒုတိယ ဗြူဟန နာ

အကြောင်းစစ်ချက် - သီတတေဇာ
အဇ္ဈတ္တ - ပထဝီပျက်
ဗဟိဒ္ဓ - အာပေါ (အာဗန္ဓနလွန်)
အကြောင်းအရသာ(ရှောင်ရန်) - အေး ခါး ငန် ဖန်
ဆေးချက်အရသာ (ဆောင်ရန်) - ပူ ဆိမ့် စပ်

စားသုံးရန်အာဟာရများ

ဥသျှစ်ရွက်(သီး)၊ ရှောက်သီး၊ ငရုတ်သီး၊ လျင်း၊ ဒူးရင်းသီး၊ ဒန့်ဒလွန်၊ ရဲယို၊ ဆူးပုတ်၊ ကုက္ကို၊ ခံတက်၊ ပင်စိမ်း၊ နန္ဒင်း၊ ဆိတ်ဖူး။

ဆိတ်သား၊ သိုးသား၊ နွားသား၊ ကြက်သား၊ ယုန်သား၊ သမင်၊ ဒရယ်၊ စိုင်း၊ ဆတ် တို့၏အသားများ၊ ဖွတ်၊ ပဒတ်၊ ပွေး၊ ကြွက် စသောမြေတွင်းအောင်းသတ္တဝါ တို့၏အသားများ။

၈။ ပဉ္စရဏနာ

အကြောင်းစစ်ချက် - သီတတေဇာ
အဇ္ဈတ္တ - ပထဝီပျက်
ဗဟိဒ္ဓ - အာပေါ (အာဗန္ဓနပျက်) အာကာသလွန်
အကြောင်းအရသာ(ရှောင်ရန်) - အေး ခါး ငန် ချဉ်
ဆေးချက်အရသာ(ဆောင်ရန်) - ပူ ဆိမ့် ဖန်

စားသုံးရန်အာဟာရများ

ဥသျှစ်ရွက်(သီး)၊ ရဲယိုသီး(ရွက်)၊ ပဲကြီး၊ ပဲဒလက်စေ့၊ ဒန်ပေါက်ထမင်း၊ နှမ်းလျော်၊ နှမ်းမနဲ၊ နှမ်းပျစ်။

သိုးသား၊ ဆိတ်သား၊ နွားသား၊ ကြက်သား၊ သမင်၊ ဒရယ်၊ ချေ၊ စိုင်း၊ ဆတ် စသည့်တောတွင်း ကြည်းကုန်း၌ ကျက်စားသည့်သတ္တဝါတို့၏အသားများ။

ဖွတ်၊ ပဒတ်၊ ပွေး၊ ကြွက် စသည့်မြေအောင်းသတ္တဝါတို့၏အသားများ။

တက်ဥတု၊ သက်ဥတုနှင့် အာဟာရ

တက်ဥတု

ပြာသိုလပြည့်ကျော်(၁)ရက်မှ ဝါဆိုလပြည့်နေ့အထိ ခြောက်လတာကာလ သည် တက်ဥတုဖြစ်သည်။ တက်ဥတုကာလအတွင်း ဥတုသဘာဝအရ လူတို့တွင်

- (၁) ချွေးထွက်ခြင်း (ကိုယ်သားကိုယ်ရေအေးခြင်း)
- (၂) ဝမ်းချုပ်ခြင်း
- (၃) ထမင်းစားမကောင်းခြင်း
- (၄) ဆီးနီခြင်း၊ ပူခြင်း၊ နည်းခြင်း စသည့်လက္ခဏာများဖြင့် ကျန်းမာနေမည်ဖြစ်သည်။ ဤကာလအတွင်း ဆီးဖြူ ဆီးများခြင်း ၊ ဝမ်းသက်ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ ချွေးငုပ်ခြင်း၊ ရေမငတ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေးလံအကြောတင်းခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါက ဥတုဆန့်ကျင် သောလက္ခဏာများဖြင့် အနာရောဂါဖြစ်ပွားကျရောက်တတ်သည်။

ယင်းလက္ခဏာများပေါ်ပေါက်လာပါက အာပေါဓာတ်၏ အာဇနနလက္ခဏာ နှင့် ပထဝီ၏ခိုင်မာ တောင့်တင်းမှု သဘောများ ပျက်ပျယ်စေနိုင်သည့် အောက်ပါ အာဟာရဓာတ်စာများကို ပေးကျွေးရ မည်ဖြစ်သည်။

ပဲကြီးလှော်၊ ပဲကြားလှော်၊ နှမ်းလော်၊ ကြက်သွန်ဖြူကြော်၊ ထနောင်းရွက်၊ ကုက္ကိုရွက်၊ ဥသျှစ်ရွက်၊ ပိုးစာရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ကင်ပွန်းရွက်၊ ရှောက်ရွက်၊ ရှောက် သီး၊ သံပုရာသီး၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ မန်ကျည်းရွက်၊ ခွေးတောက်၊ တမာရွက်၊ စောင်ချမ်းချဉ်၊ မျှစ်ချဉ်၊ ဆိတ်သား၊ နွားသား၊ ဆတ်သား၊ ကြက်သား၊ ချိုးသား၊ ခါးသား စသည်တို့ကို ကြော်ခြင်း၊ ချက်ခြင်း၊ အသုပ်ပြုလုပ်ခြင်း တို့ဖြင့်ပြုလုပ်စီမံ၍ စားသင့်ပါသည်။

သက်ဥတု

ဝါဆိုလပြည့်ကျော်(၁)ရက်မှ ပြာသိုလပြည့်နေ့အထိ (၆)လတာကာလသည် သက်ဥတုဖြစ်သည်။ သက်ဥတု ကာလအတွင်း ဥတုသဘာဝအရလူတို့တွင်

- (၁) ချွေးမထွက်ခြင်း (ကိုယ်သားကိုယ်ရေနွေးခြင်း)
- (၂) ဝမ်းပုံမှန်သွားခြင်း
- (၃) ထမင်းစားကောင်းခြင်း
- (၄) ဆီးဖြူခြင်း၊ များခြင်း စသည့်လက္ခဏာများဖြင့် ကျန်းမာနေမည်ဖြစ်သည်။ ဤကာလတွင်

ဆီးနီ၊ ဆီးပူ၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ရင်ပူရေငတ်ခြင်း၊ ချွေးထွက် လွန်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်ပါက အနာရောဂါများဖြစ်ပွားကျရောက်တတ် ပါသည်။ ယင်းလက္ခဏာများ ဖြစ်ပါက တေဇောအပူကိုငြိမ်းစေပြီး ဆီးဝမ်းကိုရွှင်စေ၊ သက်စေတတ်သော အောက်ပါအာဟာရဓာတ်စာများကို ပေးကျွေးရမည်ဖြစ်သည်။

မန်ကျည်းဖျော်ရည်၊ ဆီးဖျော်ရည်၊ ထန်းရည်ချို၊ အုန်းစိမ်းရည်၊ ကြံရည်၊ သံပုရာ ရည်၊ ဆီးယို၊ ကျောက်ဖရုံယို၊ နာနတ်ယို၊ သဘောသီးမှည့်၊ ဩဇာသီးမှည့်၊ ပဲစိမ်းစားဥ၊ ဖရဲသီး၊ သခွားသီး၊ ဘူးသီး၊ ဘူးရွက်၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဂေါ်ရခါးသီး၊ ကင်ပွန်းရွက်၊ မန်ကျည်းရွက်၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဝက်သား၊ ကျွဲသား၊ ဘဲသား၊ ငါးအမျိုးမျိုး၊ နို့အမျိုးမျိုး၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဆီးသီး၊ ထန်းလျက်၊ ကန်စွန်းဥ စသည်တို့ကို အာဟာရဓာတ်စာအဖြစ် ကျွေးသင့်ပါသည်။

အခန်း(၅)

ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ တို့အားအာဟာရဓာတ်စာဖြင့်ဖြူပြင်ပုံ

ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရွှင်လန်း၍ ရောဂါဘယများကင်းဝေးစေရန် သင့်လျော်ရာ အာဟာရများကို မှီဝဲကြရသကဲ့သို့ ယင်းအာဟာရတို့ကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာ သော မလအညစ်အကြေးများကိုလည်း ပုံမှန်အားဖြင့် စွန့်ပြစ်နေရမည်ဖြစ်ပေသည်။ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေစသော မလအညစ်အကြေးများ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ချုပ်ခြင်း၊ သက်ခြင်း (လွန်ခြင်း၊ ယုတ်လျော့ခြင်း) တို့ရှိနေပါက၊ အနာရောဂါသစ်များဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီး အနာရောဂါတို့ ပိုမိုဆိုးဝါးစေခြင်း စသည့်အကျိုးဆက်များ ပေါ်ပေါက်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေတို့ကို လိုအပ်သလို ထိန်းညှိပေးနိုင်သော အာဟာရဓာတ်စာများကိုလည်း လေ့လာသိရှိ သင့်ပေသည်။

နာတာရှည်ဝမ်းချုပ်ရောဂါ

ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် အာဟာရ၊ အလေ့အကျင့်နှင့်စိတ်အခြေအနေတို့အပေါ်တွင် များစွာမူတည်လျက် ရှိပါသည်။ အူနှင့်အစာလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကြောင့် လည်း နာတာရှည်ဝမ်းချုပ်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို သက်သာ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သောအာဟာရများမှာ

ရေအေးများစာသောက်ခြင်း၊ ချဉ်ပေါင်ဟင်း၊ မန်ကျည်းမှည့်နှင့်ချက်သော ချဉ်ရည်ဟင်းများ၊ သီးစုံချဉ်ရည်၊ ပဲဟင်းမျိုးစုံ၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ငါးစသော အေး၍ သက်သည့်အသားများ၊ သရက်ချဉ်၊ ပဲချဉ်၊ မုန့်ညင်းချဉ်၊ မျှစ်ချဉ်၊ ဝမ်းကိုသက်စေနိုင်သော အသီးအရွက်၊ အတို့အမြွှပ်များ၊ သံပုရာရည်၊ နာနတ်ရည်၊ မန်ကျည်းဖျော်ရည် စသည့်ဖျော်ရည်မျိုးစုံတို့ကို စားသုံးသင့်သည်။

ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျော့ရောဂါ

ခန္ဓာကိုယ်၏ပထဝီနှင့်အာပေါဓာတ်များ ကုန်ခမ်းစေတတ်သောကြောင့် ဝမ်းမီး တောက်၊ အစာကြေလွယ်၍ ပထဝီအာပေါဓာတ်တို့ကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်သော အစာ အာဟာရများကို ဦးစားပေး ရွေးချယ်စားသုံးရမည်။ ၎င်းတို့မှာ

ဥသျှစ်ရွက်၊ ကြောင်ပန်းရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ဒန့်ဒလွန်ရွက်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ နှမ်းလှော်၊ နှမ်းပျစ်၊ မုန့်ကြပ်၊ ဘီစကစ်မုန့်၊ ကိတ်မုန့်ခြောက်စသည်များ။

ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသား၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရုံ၊ ချိုးသား၊ ခါသား၊ ယုန်သား စသည့်အသားများကို နှုတ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ နိုင်နိုင်ထည့်၍ စားသုံးသင့်သည်။

ဆီးချုပ် သူတို့စားသင့်သောအစာများ

ဆီးကိုရွှင်စေ၊ များစေတတ်သည့်အစားအစာများကို စားသောက်ရန်လိုအပ်ပါ သည်။ ၎င်းတို့မှာ ဖရဲသီး၊ သခွားသီး၊ ကျောက်ဖရုံသီး၊ ဘူးသီး၊ ခဝဲသီး၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ နာနတ်သီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သံပရာရည်၊ ကြံရည်၊ ကျောက်ကျော၊ ဆေးကုလားမ၊ ရေနွေးကြမ်း၊ ထန်းရည် စသည်များ။

ဆီးလွန်၊ ဆီးများသူတို့စားသင့်သောအစာများ

ဆီးလွန်၊ ဆီးများသူတို့သည် အာပေါ အာဗန္ဓန အစာများကိုရှောင်ကြဉ်၍ ပူခါးအရသာရှိပြီး ဝါယောအာကာသဓာတ်ကို အားရှိတိုးပွားစေနိုင်သောအာဟာရများ ကို ဦးစားပေးစားသောက်ရပါမည်။ ၎င်းတို့မှာ

ကြက်သား၊ ဆိတ်သား၊ အမဲသား၊ ချိုး၊ ငုံး၊ စာကလေး စသောငှက်သားများ၊ ငါးကြင်း၊ ငါးရုံ၊ ဥသျှစ်၊ ကြောင်လျှာ၊ ဒန့်ဒလွန်၊ ရဲယို၊ ခွေးတောက်၊ တမာ၊ ပင်စိမ်း၊ နံနံ၊ ရှောက်၊ သံပရာ၊ ဆီးဖြူသီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ၊ ဂျင်း၊ မဆလာ၊ မျှစ်၊ ချောင်းသီးဆားစိမ်း၊ ခံတက်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ မြန်မာကုက္ကို၊ ကင်းပုံ။

သွေးတက်ခြင်းနှင့်သွေးသက်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ် ပထဝီအာပေါဓာတ်များလွန်ကဲ၍ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ အကြော အခြင်များ တောင့်တင်းခြင်း၊ ဆီးဝမ်းချုပ်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများသည် သွေးတက် လက္ခဏာများဖြစ်၍ တေဇောဝါ ယောဓာတ်များ မြောက်များ အားကြီး၍ ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးသွက်လက်ခြင်း၊ အအိပ်အစားနည်းခြင်း၊ အကြောအခြင်လျော့ခြင်းပျော့ခြင်း၊ ဆီးဝမ်း သက်လျော့ခြင်း စသည့်လက္ခဏာများမှာ သွေးသက်လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အနာရောဂါ ရောက်မှုကို

ကြည့်၍ သွေးတကသည်၊ သွေးသက် သည်ကို ဆုံးဖြတ်၍ သင့်လျော်ရာအာဟာရ ဓာတ်စာကို ပေးကျွေးကုသရမည်။

သွေးတက်စာများ

တမာ၊ ဆူးပုပ်၊ မှိုမျိုးစုံ၊ မျှစ်၊ ပဲပုတ်၊ ပဲငပိ၊ အနံ့ပြင်းသောအသီးအရွက်များ၊ ကြက်သား၊ အမဲသား၊ ဆိတ်သား၊ ယုန်၊ ဖွတ်၊ ပဒတ်နှင့်မြေအောင်းသားများ၊ ပုရစ်၊ တွင်းပိုး၊ ကောင်းကင်ယုံငှက်အမျိုးမျိုး၊ ကောက်ညှင်းမုန့်အမျိုးမျိုး။

သွေးသက်စာများ

အကြေးပါသောငါးအမျိုးမျိုး၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ကျွဲသား၊ ကင်ပွန်း၊ မန်ကျည်း၊ ဘူးသီး(ရွက်)၊ ကျောက်ဖရုံ၊ မုန့်ညှင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ရှောက်၊ သံပုရာ၊ ဆီးဖြူ၊ ဖန်ခါး၊ ကန်စွန်း၊ ချဉ်ပေါင်၊ ပုန်းရည်၊ ဒိန်ချည်။

လေချုပ်သူတို့စားသင့်သောအစာများ

အူတွင်း၊ ဝမ်းတွင်း၌ခိုအောင်းနေသော ကုမ္ဘိသယလေတို့သည် အောက်သို့ သက်သင့်သလောက် သက်နေမှသာ နေကောင်းမည်ဖြစ်သည်။ ဝမ်းတွင်းရှိလေတို့ စုဝေး ခိုအောင်းနေပါက ဗိုက်နာခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းရောင်ဝမ်းကယ်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်၍ ရောဂါရတတ်သည်။

အေး၍ ဖန်သောအရသာရှိသည့်လေချုပ်စာများဖြစ်သော မန်ကျည်းသီးစိမ်း၊ မာလကာသီးနု၊ လက်ဖက် စသည်တို့ကိုရှောင်ကြဉ်၍ အောက်ပါလေသက်စေသော အစာများကိုကျွေးရမည်။

လေသက်စာသောအစာများ

ပဲကြီး၊ ပဲကျား၊ ပဲကတ္တီပါ၊ စွန်တာနီ၊ ပဲတီစိမ်း၊ ပဲရာဇာ စသောပဲအမျိုးမျိုး၊ ကြက်သား၊ နွားနို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ငရဲပတူရွက် စသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- | | |
|--------------------------------|---|
| ၁။ ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်း | - ယောအတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင် |
| ၂။ တိကိစ္ဆက စက္ခုဆေးကျမ်း | - ဆရာကြီး ဦးစံတင် |
| ၃။ လက်တွေ့အသုံးချမြန်မာ့ကုထုံး | |
| ဆေးပညာကျမ်း | - ဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း |
| ၄။ ကုထုံးပဒေသာစွယ်စုံကျမ်း | - ဆရာကြီး ဦးမင်းထွဋ် |
| ၅။ နာနာနယ စွယ်စုံအဘိဓာန် | - |
| ၆။ အာဟာရမှတ်စု | - ဒေါက်တာသိုင်ရာဖိုး
- ဒေါက်တာခင်ဆွေမင်း |