

ကလေး၏ ဝမ်းမီး၊ ဓါတ်မီး ပကတိတို့၏ အခြေခံ  
သဘောတရားများ

## ဝမ်းမီး

- ဒေါသ ဓါတ် မလ တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ရာတွင် အဓိကအကျဆုံးမူလများ
- ဒေါသ ဓါတ် မလ တို့ ဇီဝလုပ်ငန်းများကို စဉ်ဆက်မပြတ်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် နှင့် ရောဂါတစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်ရာတွင် အဓိကအကျဆုံးမူလများဖြစ်
- ရောဂါမူလ ဟုခေါ်ဆိုနိုင်
- ကလေးနှင့်လူကြီးအဓိကကွာခြားချက်မှာ ဝမ်းမီး
- တည်နေရာ နှင့် ဇီဝလုပ်ငန်းအတူတူပင်ဖြစ်

ဝမ်းမီးဟသည်

- ကလေးဖြစ်စေ လူကြီးဖြစ်စေ

ဝါးမြိုစားသောက်သမျှသော အစာအ ဟာရတို့ကို  
ရသရည်နှင့် မလများအဖြစ် ကွဲပြားသွားစေရန်  
ချေချက်ပေးနိုင်သော အပူစွမ်းအင်တစ်မျိုး

ဝမ်းမီးဟသည် ပါကစကသည်းခြေ၏ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းများ  
ဖြစ်ကြောင်းကို အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းများတွင်ပြဆိုထား

ထို့ကြောင့် ပါစကသည်းခြေ၏ ဇီဝလုပ်ငန်းများသည် ဝမ်း  
မီး၏ ဇီဝလုပ်ငန်းများသာဖြစ်

- ပါစကသည်းခြေ၏ ဇီဝလုပ်ငန်းများ
- ပါစန
- ဝိဘဇ္ဇန
- အနုဂ္ဂဟန

ပါစကသည်းခြေသည် အဓိကအားဖြင့် -

- (၁) စားသောက်သမျှသော အစာ အာဟာရများကိုကြစေခြင်း
- (၂) ရသရည် နှင့် ကျင်ကြီးကျင်ငယ်တို့ကိုခွဲဝေခြင်း
- (၃) အစာကိုဆာလောင်စေခြင်း
- (၄) နှုတ်မြိန်စေခြင်း
- (၅) ဓါတ်မီးတို့ကိုတောက်ပစေခြင်း
- (၆) ဩဇာဓါတ်ကို ဖြစ်စေခြင်း တို့ကို လုပ်ဆောင်သည်။

ပါစကသည်းခြေသည် ကိစ္စအားဖြင့် -

- ပါစန (စားသောက်သမျှသောအစာ အာဟာရတို့ကို ရှေးဦး  
စွာကြေကျက်အောင် ချေချက်ပေးခြင်း)

-ဝိဘဇ္ဇန (ချေချက်ပြီးအစာတို့ကို ရသရည် ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်  
စသည်ဖြင့်ခွဲဝေပေးခြင်း)

-အနုဂ္ဂဟန (မိမိတည်ရာမှနေ၍ အခြားသော သည်းခြေ (၄)  
မျိုးတို့ကို အထောက်အပံ့ပေးခြင်း)

ဟဆိုအပ်သော ဇီဝလုပ်ငန်းကြီး (၄) မျိုးတို့ကို နိယာမအား  
ဖြင့်ဆောင်ရွက်နေ

ဆာလောင်ခြင်း မွတ်သိပ်ခြင်း နှုတ်မြိန်ခြင်း စသည်တို့သည်  
အထက်ပါ ဇီဝလုပ်ငန်းကြီး (၃) ရပ်အောင်မြင်ပြီးမှသာ ဖြစ်  
ပေါ်လာကြသော အကျိုးဆက်များဖြစ်

အထက်ပါအကြောင်းချင်းရာများကို ထောက်ဆပြီး ဝမ်းမီးဟု  
ခေါ်ဆိုသည့် အပူစွမ်းအင်ရှိသည့် အရည်ဓါတ်တစ်မျိုးသည်  
ပါစကသည်းခြေပင်ဖြစ်ကြောင်းကို အာယုဗေဒကျမ်းများတွင်  
ခိုင်အမာပြဆိုထား

ဝမ်းမီးဟသည် ကမ္မဇ

ဝမ်းမီးဟသည် ဝါးမျိုစားသောက်အပ်သော  
အစာအာဟာရများကို ရသဓါတ်ရည်၊ သွေး၊ အသား၊  
ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်အားဖြင့် ကွဲပြားသွားအောင် ချေချက်  
ပေးနိုင်သော ကမ္မဇရုပ်ထူး တစ်မျိုးပင်ဖြစ်ကြောင်းကို ဗုဒ္ဓ  
စာပေတို့တွင် မိန့်ဆို

ပဋိသန္ဓေနှင့် ဓါတ် (၅) ပါး

အမိဝမ်းတွင်းတိုက်တွင် ပဋိသန္ဓေတည်နေသော သတ္တဝါတို့အား

ပထမသတ္တဟ	တေဇော
----------	-------

ဒုတိယသတ္တဟ	ဝါယော
------------	-------

တတိယသတ္တဟ	အာပေါ
-----------	-------

စတုတ္ထသတ္တဟ	ပထဝီ
-------------	------

ပဉ္စမသတ္တဟ	အာကာသ	တို့အဓိက	ပစ္စည်းပြုသည်။
------------	-------	----------	----------------

ဝမ်းမီး နှင့် ဓါတ်မီး

ရသရည်ကိုဖြစ်စေ -

ရသရည်မှဆက်လက်ဖြစ်-

ဝမ်းမီး

ဓါတ်မီး

ရသခါတ်ရည်

လူတို့ စားသောက်သမျှအစာအာဟာရ များကို  
ဝမ်းမီးက ချက်ထုတ်လိုက်သောအခါ ရှေးဦးစွာ  
ရသခါတ်ရည် ဖြစ်လာ

၎င်း ရသခါတ်ရည်သည် ခန္ဓာကိုယ် ကလာပ်စည်း  
များအား ကျေးဇူးပြု ဆောင်ရွက်နေသော ဓါတ် (၇)  
ပါးတို့အနက် အစဆုံးဓါတ်ဖြစ်  
မူလအကျဆုံးလည်းဖြစ်

ပရိပါစက တေဇာဓိတ်

-ပူသောလက္ခဏာရှိ

-ကောင်းစွာကြေကျက်စေပြီး အဖတ် အရည် ရသ (၃) မျိုး  
ကွဲစေခြင်းကိစ္စရှိ

-ပရိပါစက တေဇာဓိတ် သည် ကံတစ်ခုသာလျှင်အ  
ကြောင်းရသောကြောင့် ကမ္မဇတေဇာ၊ ပရိပါစက  
တေဇာဟသတ်မှတ်

-ကလေးနှင့် လူကြီး အရွယ်ကိုလိုက်ပြီး ကွဲပြားခြားနား

ဩဇာဓိက နှင့်မိခင်

-မျိုးအပ်၊ စားအပ်သော ခဲဘွယ်ဘောဇဉ်ဟဆိုအပ်သော

အာဟာရသည် အာဟာရမည်

-ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်၏ မျိုးအပ်သောအာဟာရသည် အမိ

ဝမ်းတွင်းမှ ကလေး၏ ကိုယ်လုံးကိုပျံ့ပြီး ရပ်ကိုဖြစ်စေနိုင်

-အစာအာဟာရတို့သည်ဟာလျှင် လူတို့အား ဩဇာရုပ် ကို  
ဖြစ်စေ

- ထို့ကြောင့် အမိဝမ်းတွင်းမှကလေး၏ ကျန်းမာမှု၊ မကျန်း

မာမှုသည် မိခင်အာဟာရ ပေါ်တွင်တည်မီ

-အာဟာရရပ် အဓိကကျကြောင်းကို နရသူခိဆရာက အစာ

သည်လည်း ရင်းတည်မှုလ ဟစ်ဆိုထား

သနေသား အာဟာရ

သနေသားသည် မိခင်ဝမ်းတွင်းတွင် တည်နေခိုက်  
မိခင်စားသောက်အပ်သော အာဟာရမှ သြဇာဓါတ်ကို  
သားအိမ်နှင့် အချင်းတို့မှဆင့်ဆက်သွယ်လျက် ဝမ်းတွင်းရ  
ကလေး၏ ချက်ရင်းရရသကြော့မှ အစပြု တကိုယ်လုံးသို့  
ပျံ့နှံ့သွား

ထိုပျံ့ နှံ့သွားသောသြဇာဓါတ်သည် ကလေးငယ်  
တွင်အာဟာရသမုဌာန ရပ်များကိုဖြစ်စေပြီး ကလေးငယ်  
တွင် အသစ်သစ်သော ကလာပ်စည်းများဖြစ်ကာ ကလေး  
ငယ်တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားလာရခြင်းဖြစ်

မူလ ရသခါတ်ရည်

မူလရသခါတ်ရည်သည် ဓါတ်(၇) ပါး၏အစ

အနုရသခါတ်ရည်

အစာအာဟာရတို့ကိုချေချက်လိုက်သောအခါ  
ပရမာအနုမြူကဲ့သို့ အလွန်သေးငယ်သော သက်ရှိကလာပ်  
စည်းများအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားကာ အကြော သွေး သား  
စသော သရီရဓါတ်များတွင်းသို့ စိမ့်ဝင်နိုင်သော အနုရသ  
ဓါတ်ရည်အဖြစ်ရောက်ရှိ

ရသခါတ်ရည်များသည်

- (၁) အသိစိတ်နှင့် ပေါင်းစပ်လျှက်ဇီဝလုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ခြင်း
- (၂) ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ကလာပ်စည်းများအား ပြည့်ဖြိုးစေမှု
- (၃) ကလာပ်စည်းအသစ်များ တည်ဆောက်မှုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်ကြရ

ထိုရသခါတ်ရည်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များတွင် မိခင်၏ သားအိမ်အချင်းတို့မှတစ်ဆင့် ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ်သို့ ပျံ့စေပြီး ရပ်ကလာပ်အသစ်များဖြစ်ပေါ်စေ

ဝမ်းမီးကောင်း သမဝမ်းမီး၏ လက္ခဏာ

၁။ ရာသီမရွေးစားသောက်သမျှကောင်းစွာကြေကျက်ခြင်း

၂။ မပျို့အန်ခြင်း

၃။ လေချဉ်မတက်ခြင်း

၄။ စားချဉ်မပြန်ခြင်း

၅။ ခံတွင်း၊ လျှာနှင့် ခန္ဓာကိုယ်တို့မှ အနံ့ဆိုးအရောင်ဆိုး  
များမထွက်ခြင်း

၆။ ဆီးမှန်ခြင်း

၇။ ဝမ်းမှန်ခြင်း

၈။ လေသက်ခြင်း

၉။ စားကောင်းခြင်း

၁၀။ အိပ်ပျော်ခြင်း

၁၁။ ခွန်အားရခြင်း

၁၂။ ကိုယ်စိတ်ကြည်လင်သန့်ရှင်းနေခြင်း

၁၃။ ဥတုသုံးပါးဒါဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း

ဘေသဇ္ဇနယ ညွန့်ပေါင်းကျမ်း

သိင်္ဂီဓရသံဟတာ

စရကသံဟတာကုထုံးကျမ်း

ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်း

ဆေးပညာဥပဒေသကျမ်း

ဝမ်းမီးပျက် ဝိသမဝမ်းမီး၏ လက္ခဏာ

လေဒေါသလွန်ကဲခြင်းကြောင့် ဝိသမဝမ်းမီးဖြစ်လျှင်

၁။ အစာကြေတစ်လှည့်မကြေတလှည့်ဖြစ်ခြင်း

၂။ ဝမ်းဖောယောင်ခြင်း

၃။ လေရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ခြင်း

၄။ ဓါတ်ချုပ်ခြင်း၊ လေချုပ်ခြင်း

၅။ ကိုယ်လက်တောင့်တင်းခြင်း

၆။ အဂါကြီးငယ်နာကျင်ခြင်း

၇။ တွေဝေခြင်း

ဝမ်းမီးပျက် တိက္ခဝမ်းမီး၏ လက္ခဏာ  
သည်းခြေဒေါသလွန်ကဲခြင်းကြောင့် တိက္ခဝမ်းမီးဖြစ်လျှင်

၁။ အစာကြေလွယ်ခြင်း

၂။ မူးခြင်း

၃။ ရေငတ်ခြင်း

၄။ တွေဝေခြင်း

၅။ ချွေးထွက်ခြင်း

၆။ ပူခြင်း

၇။ အခိုးနှင့်တကွလေချဉ်တက်ခြင်း

ဝမ်းမီးပျက် မနဝမ်းမီး၏ လက္ခဏာ

သလိပ်ဒေါသလွန်ကဲခြင်းကြောင့် မနဝမ်းမီးဖြစ်လျှင်

၁။ ကိုယ်စိတ်နှလုံးလေးလံခြင်း

၂။ အန်လိုခြင်း

၃။ ပါးစောင်မျက်လုံးတင်းယောင်ခြင်း

၄။ စားသောအစာတိုင်းလေချဉ်တက်ခြင်း

၅။ အစာမစားလိုခြင်း

ဝိသမဝမ်းမီးဖြစ်ရခြင်းအကြောင်းများ

၁။ ခြောက်သွေ့သောအစာစားခြင်း

၂။ နေ့အအိပ်များပြီး ညတွင်မအိပ်ခြင်း

တိက္ခဝမ်းမီး (သည်းခြေဖောက်ပြန်ခြင်း) ဖြစ်ရခြင်းမှာ

၁။ ပူ၊ စပ်၊ ငန့်၊ ခါး၊ ချဉ် သောအစာများ

အစားများခြင်း

မနဝမ်းမီး (သလိပ်ဖောက်ပြန်ခြင်း) ဖြစ်ရခြင်းမှာ

၁။ နို့စသောကြေကျက်ခဲသောအစာစားခြင်း

၂။ အအေးခံများခြင်း

၃။ ချိုစိမ့်သောအစာကိုလွန်ကဲစွာစားသောက်ခြင်း

ဘသ္မဝမ်းမီး ဖြစ်ရခြင်းမှာ

၁။ သည်းခြေဖောက်ပြန်ခြင်းအကြောင်းများကို  
အလွန်ကဲပြုကျင့်ခြင်း

Agni means fire, and it is responsible for all types of digestions and metabolism in the body. Pitta perform its digestion and metabolism function due to the agni component present within it and due to which Pitta and Agni are one and the same.

( Basic Principle of Ayurvedic)

Agni can be termed as the various enzymes present in the alimentary cannal, liver and the tissue, cell.

( Myanmar Traditional Medicine Handbook)

ပကတိ

ပကတိဆိုသည်မှာ ပဋိသန္ဓေကပင် လေစသော  
ဒေါသများလွန်ကဲပါလာတတ်ခြင်း၊ ပဋိသန္ဓေဘဝကပင်  
ဒေါသ (၃) ပါးအနက် တစ်ပါးပါးလွန်စွာဖြစ်ပေါ်ပါလာခြင်း

ပဋိသန္ဓေကပင် ဒေါသတို့လွန်ကဲခြင်းများ

(၁) သုက္က - အဖ၏သုတ်သွေးတွင်လည်းကောင်း

(၂) သောဏိတ - အမိ၏ ဥတုသွေးတွင်လည်းကောင်း

(၃) ဂမ္ဘီရီ - ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရသော မိခင်၏ အစား  
အသောက်အနေအထိုင်များတွင်လည်း  
ကောင်း

(၄) ဂဟ္တာသယ - သန္ဓေကိန်းအောင်းရာ သားအိမ်တွင်  
လည်းကောင်း

(၅) ဥတု - ပဋိသန္ဓေနေစဉ် ပတ်ဝန်းကျင်၏ ရာသီ  
ဥတုများတွင်လည်းကောင်း စသည်တို့  
အကြောင်းပြုပြီး လေစသော ဒေါသများလွန်ကဲလာခြင်း

ပကတိအမျိုးအစားများ

(၁) ဝါတပကတိ

(၂) ပိတ္တပကတိ

(၃) ကမ္မပကတိ

(၄) ဝါတပိတ္တပကတိ

(၅) ဝါတကမ္မပကတိ

(၆) ပိတ္တကမ္မပကတိ

(၇) ဝါတပိတ္တကမ္မပကတိ

ပကတိမှ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ

-ပကတိဟသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ သဘောတရားများ

- လေစသောဒေါသများလွန်ကဲနေသည်ကို တွေ့ရသော်  
လည်းရောဂါမဟုတ်

စရကဆရာ

ပကတိ (၇) မျိုးအနက်

- ဝါတပိတ္ထကပကတိ သည် ကျန်းမာသောပကတိ
- ကျန်သော ပကတိများသည် မကျန်းမာသောပကတိ

ဟယူဆထား

## ဆက္တူပါဏ်ဒတ္တဆရာ

ဧကဒေါသ နှင့်ဒွိဒေါသ ဟုပကတိရှိသူများသည် အမြင်အား  
ဖြင့် ကျန်းမာသည်ထင်ရသော်လည်း မိမိကျန်းမာရေးကို  
စောင့်ရှောက်ရန်အတွက် အရာရာတွင် ရှောင်ကြဉ်နေရသူ  
များဖြစ်သည် ဟယူဆထား

ထို့ပြင် ဝါတပိတ္တကဖပကတိသည်မဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊  
အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လူတို့အာဟာရသည် အမြဲတမ်း  
မညီညွတ်ဖြစ်နေသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဒေါသ (၃) ပါး  
သည်လည်း ညီညွတ်မှုမရှိကြောင်း ဆို

ဝိမာနဆရာ

ကျန်းမာသောသူများသည် ဒေါသ (၃) ပါးတို့ညီညွတ်မှုရှိ  
မှသာဖြစ်နိုင်ကြောင်းသမပကတိဖြစ်နိုင်

ကျန်ပကတိတို့ကို ပကတိဟသောစကားမသုံးသင့် ဝိကတိ  
ဟသောစကားကိုသာသုံးသင့်ကြောင်း

ဝါတပကတိ အစား ဝါတလာ ဟုရေးသား

သုဿုတဆရာ

ယောက်ျားတို့၏ သုက်၊ မိန်းမတို့၏ ဥတုသွေးရောစပ်ရာ  
တွင် ဒေါသသည်လွန်ကဲသည်ဖြစ်သောကြောင့်  
ပကတိသည် ဖြစ်၏ ဟမိန့်

- ပကတိဖြစ်ခြင်းအကြောင်းများအနက် ယောက်ျား၏ သုက်နှင့် မိန်းမတို့၏ ဥတုသွေးတို့ရောစပ်မှုမှ ကိုယ်ဝန်ဖြစ်လာခြင်းသည် အကြောင်းတစ်ခုဖြစ်
- သုက်သွေးနှစ်မျိုးတို့တွင် လေ သည်းခြေ သလိပ် (၃) မျိုးပါရှိပြီဖြစ်
- ထိုသုက်သွေးတွင် ဒေါသသည် ယေဘုယျအားဖြင့် လွန်ကဲခြင်း၊ လျော့နည်းခြင်း၊ ပွားများခြင်း ဖြစ်နိုင်
- သုက်သွေး (၂) ခု ရောသွားချိန်တွင်လေဒေါသသည် လေအတွက်လည်းကောင်း သည်းခြေသည် သည်းခြေအတွက်လည်းကောင်း သလိပ်သည်သလိပ်အတွက်လည်းကောင်း ရောနှောသွားကာသန္ဓေသား၏ဒေါသ (၃) ပါးကိုပြုလုပ်

-ထိုသို့ပြုလုပ်ပေးရာတွင် အကြောင်းကံအားလျော်စွာ ဒေါသ (၃) ပါးတို့သည်အညီညွတ်ဖြစ်သွားကြသောအခါ သမပကတိဖြစ်သွား

- သဇ္ဇေသားကြီးထွားလျက် ကျန်းမာ

- ထိုသို့ ဒေါသ (၃) ပါးညီညွတ်မှုမျိုးသည် ဖြစ်တောင့်ခဲ

-မဖြစ်ဟုလည်းမဆိုနိုင်

- ဒေါသတစ်ခုခုလွန်ကဲလျှင် ထိုဒေါသအားလျော်စွာ ဝါတပကတိ၊ ပိတ္တပကတိ၊ ကဖပကတိ ဟုအသီးသီးဖြစ်

- မူရင်းဒေါသ နှစ်ပါးလွန်ကဲလျှင်၎င်း၊ ဒေါသ (၃) ပါးလွန်ကဲလျှင်၎င်း ဒေါသဇနှင့် တြိဒေါသဇပကတိများဖြစ်ရ

-ထိုလွန်ကဲခြင်းသည် သုတ်နှင့်ဥတုသွေး ၂ ခုတို့ရောစပ်ပြီး  
နောက်မှသာ ဖြစ်ရ

- အကယ်၍ အဖသုတ်က ဒေါသတဝက် အမိသုတ်က  
ဒေါသတဝက် လွန်ကဲနေလျှင် သားငယ်တွင် လွန်ကဲမှုမဖြစ်  
နိုင်

-အဖတွင် လေလွန်ကဲပြီး အမိတွင်လေအားနည်းနေလျှင်  
လည်းမွေးဖွားသောသားတွင် လေလွန်ကဲမှု မဖြစ်နိုင် လေ  
အားလည်းမနည်းနိုင် ညီညွှန်မှုသာဖြစ်နိုင်

-အမိ အဖ နှစ်ယောက်လုံး လေလွန်ကဲနေခဲ့သော်  
မွေးဖွားမည့် သားတွင် လေလွန်ကဲမှုသည် အမိအဖတို့  
ထက်ပိုမို

-အချုပ်အားဖြင့် ပဋိသန္ဓေအခါတွင် ဒေါသလွန်ကဲခြင်း  
ဟသည် အမိအဖတို့ထက် သက်သွေးတွင်တည်သော ဒေါ  
သ (၃) ပါးတို့၏ အတိုင်းအတာလိုက်သည်ဟဆိုလို

-သို့မဟုတ်ပါက ပဋိသန္ဓေပကတိ ဟဆိုရမည့်အစာ ၊ပဋိ  
သန္ဓေပါ ရောဂါဟဆိုရလိမ့်