

## ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန



### A Glimpse at Traditional Medical Practices and Customs of Ethnic Groups in Myanmar

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏  
ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များကို  
လျှပ်တစ်ပြက် လေ့လာခြင်း



(ပထမအကြိမ်)

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ မတ်လ

တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

## ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန



## A Glimpse at Traditional Medical Practices and Customs of Ethnic Groups in Myanmar

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏  
ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များကို  
လျှပ်တစ်ပြက် လေ့လာခြင်း

(ပထမအကြိမ်)

၂၀၂၀ ခုနှစ် မတ်လ



### ညီညွတ်ရေးဆိုတာ -

ကျွန်တော်လိုချင်တဲ့ ညီညွတ်ရေးက တစ်တိုင်းတစ်ပြည်လုံး၊ လူတစ်မျိုးလုံးရဲ့ လွတ်လပ်ရေး၊ လူတစ်မျိုးလုံးရဲ့အကျိုး၊ အဲဒီလို တူညီတဲ့ရည်ရွယ်ချက်၊ တူညီတဲ့အကျိုး၊ တူညီတဲ့အလုပ်၊ ဒါတွေကိုရအောင်၊ အဲဒီလိုတူညီတဲ့အကျိုး တိုင်းသူပြည်သားတွေ ရအောင် တူညီတဲ့အလုပ်လုပ်တဲ့ ညီညွတ်ရေးမျိုး ဖြစ်ရမယ်။

[ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၏ ၂၃-၁-၁၉၄၆ ရက်နေ့တွင် ဖဆပလ ပြည်လုံးကျွတ်ညီလာခံသဘင်ကြီးသို့ ရှင်းလင်းတင်သွင်းသည့် ညီညွတ်ရေးအဆိုမှ ကောက်နုတ်ချက်]





တိုင်းရင်းသားညီအစ်ကို မောင်နှမများအားလုံးဟာ ပြည်ထောင်စုသားချင်းများ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ်နဲ့သာ စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို ရရှိစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြည်ထောင်စုအတွင်းမှာ မတူညီတဲ့လူမျိုး၊ မတူတဲ့ဘာသာစကား၊ မတူတဲ့ကိုးကွယ်မှုများ ရှိလင့်ကစား စည်းလုံးညီညွတ်စွာနေရေးကို ဦးတည်ကြရပါမယ်။ ကျွန်မတို့အားလုံးဟာ ပြည်ထောင်စုသားချင်းများဖြစ်တာနဲ့အညီ ဒီပြည်ထောင်စု၊ ဒီမြေ၊ ဒီရေကို ချစ်မြတ်နိုးပြီး ငြိမ်းချမ်းရေး၊ ညီညွတ်ရေး၊ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ သာယာခိုင်မာတဲ့ပြည်ထောင်စုတစ်ခု တည်ဆောက်ရေးကို တန်ဖိုးထားကြဖို့က အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်-

[ နိုင်ငံတော်၏အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ ၁-၂-၂၀၂၀ ရက်နေ့တွင် ကျင်းပသော သွေးချင်းတို့ရဲ့ပွဲတော်ဆီ ၂၀၂၀ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနား၌ ပြောကြားသည့်မိန့်ခွန်းမှ ကောက်နုတ်ချက် ]

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊

## ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး အမှာစာ

ပြည်သူလူထုအတွက် “မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာ အစဉ်အလာနှင့်ဓလေ့များကို လျှပ်တစ်ပြက်လေ့လာခြင်း” စာအုပ် ပြုစုထုတ်ဝေလိုက်ခြင်းကို ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာနအဖို့ များစွာဂုဏ်ယူမိပါသည်။ ဤစာအုပ်ထုတ်ဝေခြင်းမှာ တိုင်းရင်းသားများ၏ စကား၊ စာပေ၊ သမိုင်း၊ အနုပညာယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များနှင့် ရိုးရာဓလေ့ ထုံးစံများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်နှင့် တိုင်းရင်းသားများ၏ ရိုးရာအစဉ်အလာ ဆေးပညာရပ် များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါတွင် နိုင်ငံတော် အကြီးအကဲများမှလည်း တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏အရေးကို ကဏ္ဍပေါင်းစုံမှ အဓိကဖော်ဆောင် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး တိုင်းရင်းသားတို့အတွက် အနီးကပ်သွားရောက်စောင့်ရှောက်ကာ တတ်နိုင်သ၍ ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှလည်း တိုင်းရင်းသားများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့်ဓလေ့များကို အကောင်းဆုံးရှာဖွေ ပြုစု တင်ပြထားပြီး၊ ပထမ အကြိမ် ထုတ်ဝေသော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ထုတ်ဝေနိုင်ရန် ကူညီပံ့ပိုးပေးပါသော ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများရေးရာဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာနနှင့် အခြား နီးနယ်နယ်ပယ်များမှပညာရှင်များကို ဂုဏ်ပြု မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

ထို့အပြင် တိုင်းရင်းဆေးနှင့်ပတ်သက်အဖွဲ့အစည်းများဖြစ်သော တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ် ဆိုင်ရာအကြံပေးအဖွဲ့၊ တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီ၊ မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်းနှင့် မြန်မာ နိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်သူများနှင့် ဆေးပစ္စည်းလုပ်ငန်းရှင်များအသင်းတို့ကို အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ “မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာ အစဉ်အလာနှင့်ဓလေ့များကို လျှပ်တစ်ပြက်လေ့လာခြင်း” စာအုပ်သည် မျိုးဆက်သစ်များက

တိုင်းရင်းသားများ၏ဘဝများကို သိရှိခံစားနိုင်ပြီး တိုင်းရင်းသားများအချင်းချင်း ချစ်ကြည် စည်းလုံး ညီညွတ်၍ ငြိမ်းချမ်းသော နိုင်ငံတော်ကြီး တည်ဆောက်ရာတွင် တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင် ကူညီနိုင် မည့် စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သော တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာမိုးဆွေ၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဒေါက်တာသံလွင်ထွန်းနှင့် အဖွဲ့ဝင်များအား ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းတင်ပါကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ပြည်သူအားလုံး ကျန်းမာချမ်းသာပါစေကြောင်း ဆုမွန်ကောင်းတောင်းအပ်ပါသည်။

၇/၇  
၂၇ ၂ ၃၀

ဒေါက်တာမြင့်ထွေး

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန

## ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၏ ကျေးဇူးတင်လွှာ

ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနသည် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူများအားလုံး၏ ကျန်းမာရေးကို တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် တစ်တပ်တစ်အား ပူးပေါင်းပါဝင်၍ စောင့်ရှောက်လျက်ရှိပါသည်။

နိုင်ငံလွတ်လပ်ရေးဖခင်ကြီး ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်းသည် ပြည်ထောင်စုကြီးတစ်ခုလုံးကို စည်းလုံးညီညွတ်စွာ လက်တွဲဖော်ဆောင်သကဲ့သို့ ယခုအခါတွင် နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲများက တိုင်းရင်းသား ပြည်သူများအားလုံးကို တောင်ပေါ်မြေပြန့်မခွဲခြားဘဲ သွေးချင်းတို့ ပေါင်းစုတည်ရာ မြေ ပြည်ထောင်စုကြီးတွင် နေထိုင်သော တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများ၏ ရိုးရာဆေးပညာ အစဉ်အလာနှင့်ဓလေ့များကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးစွာဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၏ လမ်းညွှန်မှုနှင့်အတူ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ လက်လှမ်းမီသရွေ့ လေ့လာဖော်ထုတ်မှတ်တမ်း ပြုစုထားသော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးတွင် ပါဝင်ကူညီအားဖြည့်ပေးကြသော ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများရေးရာဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာအကြံပေးအဖွဲ့၊ တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီ၊ မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးဝါးထုတ်လုပ်သူများနှင့် ဆေးပစ္စည်းလုပ်ငန်းရှင်များအသင်းနှင့် အခြား နီးနယ်နယ်ပယ်များမှပညာရှင်များကို အထူးကျေးဇူးတင် ရှိကြောင်း ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်း တင်အပ်ပါသည်။

## မာတိကာ

- ဗိုလ်ချုပ်အောင်ဆန်း၏ ၂၃-၁-၁၉၄၆ ရက်နေ့တွင် ဖဆပလ ပြည်လုံးကျွတ် ညီလာခံ သဘင်ကြီးသို့ ရှင်းလင်းတင်သွင်းသည့် ညီညွတ်ရေးအဆိုမှ ကောက်နုတ်ချက်
- နိုင်ငံတော်၏အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ် ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်၏ ၁-၂-၂၀၂၀ ရက်နေ့တွင် ကျင်းပသော သွေးချင်းတို့ရဲ့ပွဲတော်ဆီ ၂၀၂၀ ဖွင့်ပွဲအခမ်းအနား၌ ပြောကြားသည့် မိန့်ခွန်းမှ ကောက်နုတ်ချက်
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၏ အမှာစာ
- ကျန်းမာရေးနှင့်အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၏ ကျေးဇူးတင်လွှာ

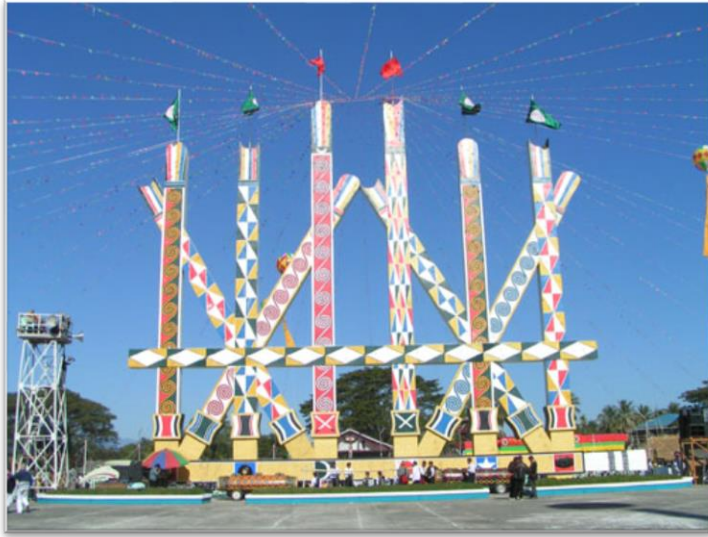
၁။	ကချင်	စာမျက်နှာ
	တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ	၉
၂။	ကယား	
	တိုင်းရင်းသား လူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ	၁၅
၃။	ကရင်	
	တိုင်းရင်းသား လူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ	၂၄
၄။	ချင်း	
	တိုင်းရင်းသား လူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ	၃၅
၅။	ဗမာ	
	တိုင်းရင်းသား လူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ	၅၃
၆။	မွန်	
	တိုင်းရင်းသား လူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ	၆၁
၇။	ရခိုင်	
	တိုင်းရင်းသား လူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ	၆၈
၈။	ရှမ်း	
	တိုင်းရင်းသား လူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ	၇၄
၉။	မိုဠ်မြစ်စာအုပ်များ	၈၇
၁၀။	နောက်ဆက်တွဲတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများစာရင်း	၈၉
၁၁။	မေတ္တာရပ်ခံချက်	၉၁



၁။ ကချင်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ



## (၁.၁) ကချင်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ



ကချင် လူမျိုးစု (၁၂) မျိုး ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကချင်၊ ကရမ်း၊ ဒလော်၊ ဂျိမ်းဖော၊ ဂေါ်ရီ၊ ခူး၊ ခူးဂျိန်း၊ မဂူး (လော်ဂေါ်)၊ ရဝမ်၊ လရီး၊ အခီး၊ လီဆူလူမျိုးတို့ ဖြစ်ပါသည်။

- ကချင်လူမျိုးများသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ အရှေ့မြောက်ပိုင်းဒေသရှိ အာသံပြည်နယ်နှင့် တရုတ် ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ အနောက်တောင်ပိုင်းဒေသရှိ ယူနန်ပြည်နယ်တို့နှင့် နယ်နမိတ်ချင်း ထိစပ်လျက်ရှိသော မြန်မာနိုင်ငံမြောက်ပိုင်းတွင် အခြေချနေထိုင်ကြသည်။
- ဟိမဝန္တာတောင်တန်း၏ ရေခဲဖုံးတောင်များအနက် ကချင်ပြည်နယ်မြောက်ဘက်စွန်းဒေသ ရှိ ခါကာဘိုရာဇီတောင်သည် အရှေ့တောင်အာရှ၏ အမြင့်ဆုံးတောင်ထွဋ်လည်း ဖြစ်သည်။ ကချင်လူမျိုးတို့သည် (တိဗက်-မြန်မာ) မျိုးနွယ်စုမှ ဆင်းသက်ခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံနယ် နမိတ်အတွင်းသို့ နောက်အကျဆုံး ဝင်ရောက်လာသည့် လူမျိုးစုများ ဖြစ်သည်။
- ကချင်လူမျိုးတို့ ကျင်းပပြုလုပ်လေ့ရှိသည့် ပွဲတော်များအနက် ရောင်စုံမနောတိုင်များ၊ အလံများဖြင့် အလှဆင်ထားသော ကွင်းပြင်တွင်ကျင်းပသည့် မနောပွဲတော်သည် အထင် ရှားဆုံးပွဲတော်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါပွဲတော်တွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲ ကြသူများသည် ကချင်ရိုးရာ တေးသွားများနှင့်အတူ ဝိုင်းပတ်၍ ကခုန်ကြသည်။ ကျောက်စိမ်းနှင့်ပယင်း ကဲ့သို့သော တွင်းထွက်ရတနာများသည် ကချင်ပြည်နယ်၏ အဓိကထွက်ကုန်များ ဖြစ်ကြသည်။

### သားဖွားခြင်းနှင့်ရိုးရာဆေးများ

- သားဖွားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ လိုက်နာရမည့် ရိုးရာစည်းမျဉ်းများ၊ အခမ်းအနားများမှာလည်း များပြားလှသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွင် မိခင်ဖြစ်သူမှာ ပျားရည်၊ ဖြူသား၊ ဝံပုလွေ သား၊ မျောက်သားများကို စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရသည်။
- ထိုအရာများကို စားသုံးမိလျှင် ကိုယ်ဝန်ပျက်တတ်ပြီး မွေးဖွားရာတွင် ခက်တတ်သည်ဟု အယူရှိသည်။ တက်စာများစာခြင်းမှလည်း ရှောင်ကြဉ်ကြသည်။ မြစ်ချောင်းများကို ကူးဖြတ်ခြင်း မပြုရ။ ကိုယ်မှအဝတ်တန်ဆာများကို သူတစ်ပါးအားမပေးရ။ လက်ဖွဲ့ ပစ္စည်းများ မပေးရ။ အလေးအပင် မခြင်း၊ အမြင့်မှအနိမ့်သို့ ခုန်ဆင်းခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ် ကြသည်။
- ဇနီးသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွင် လင်ယောက်ျားဖြစ်သူမှာ ခရီးဝေးသွားခြင်း၊ မြစ်ချောင်းကူးခြင်း၊ ဓားရိုးသပ်ခြင်း၊ ဓားရိုးတွင် သပ်ကို ကျပ်ကျပ်ထည့်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရသည်။
- သားဖွားရန် နီးကပ်လာသောအခါ အိမ်တွင် အမဲခြောက်၊ ဂျင်း(ချင်း)တို့ကိုစုဆောင်း၍ ခေါင်ရည်အိုး တည်ရသည်။ ထိုသို့ မီးဖွားရန်ကိစ္စအတွက် စုဆောင်းထားသော ခေါင်ရည်၊ အမဲခြောက်စသော အစားအသောက်များမှာ မီးနေသည်အတွက်သာ ဖြစ်သည်။ မီးဖွားပြီး ကလေးမိခင်ကို ကြက်ဥကစော်နှင့် သစ်ကြားသီးဆီ သို့မဟုတ် ဝက်ဝံဆီ သို့မဟုတ် ကျွဲအဆီ တို့နှင့်ကြော်ကျွေးရပါသည်။
- ကလေးမွေးစအရွယ်မှစ၍ မိခင်နို့ရည်ကိုသာ အဓိကတိုက်ကျွေးသည်။ ကလေး (၂) နှစ်နီးပါး အရွယ်သို့ ရောက်လျှင် နို့ဖြတ်ပြီး ထမင်းကိုကျွေးကြသည်။

### ကလေးချက်ကြွေအခြောက်အသုံးပြုပုံ

- ကလေးချက်ကြွေသွားသောအခါ အခြောက်ကို သိမ်းဆည်းထားရသည်။ ကလေးအအေးမိလျှင်ဖြစ်စေ၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးလျှင်ဖြစ်စေ၊ ဖျားနာလျှင်ဖြစ်စေ ကလေး၏ လည်ပင်းတွင် ဤချက်ကြိုးအခြောက်ကို ဆွဲပေးထားခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းသည်ဟု အယုံအကြည်ရှိကြသည်။ ဝမ်းရောဂါဖြစ်လျှင်လည်း ဆေးဖော်ရန် ဆေးဖက်ဝင်သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။
- ခြောက်သွေ့ကာ ကြွေကျသော ကလေး၏ချက်ကြိုးကို နောင်အခါ ကလေးငယ် အအေးမိလျှင်ဖြစ်စေ လည်ချောင်းနာပြီး ချောင်းဆိုးရင်ကျပ်လျှင်ဖြစ်စေ လည်ပင်း၌ ချိတ်ဆွဲပေးရန် အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ထို့ပြင် အခြားရောဂါများကြောင့် နာမကျန်းလျှင်ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းရောဂါကြောင့်ဖြစ်စေ၊ တစ်ခြားရောဂါကပ်ရောက်လျှင် ချက်ကြိုးကို ကလေးလည်ပင်း၌ ချိတ်ဆွဲပေးလေ့ရှိသည်။

### မွေးဖွားခြင်းရိုးရာဓလေ့များ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် နေ့ရက်စေ့၍ မီးဖွားသည့်အချိန်တွင် အိမ်ရှိမီးဖိုခန်းမှာ မွေးဖွားရသည်။ မီးဖိုခန်းအနီးတွင်သာ မွေးဖွားရသည်။ နွေးထွေးမှုရှိနေစေရန် အရေးကြီးပေသည်။ မွေးဖွားမည့်အမျိုးသမီးအား သွေးလည်ပတ်မှုကို ဟန့်တားစေသော ရေအေးတိုက်ခြင်း၊ အေးသောအစာများ ကျွေးခြင်း မပြုရပေ။
- မီးဖွားမည့်အမျိုးသမီးအား ကူညီစောင့်ရှောက်ရန် ရွာရှိလူများက ကူညီရမည်။ မကောင်းသောအရာများမရှိရန်နှင့် ပူဇော်ပသမှုပြုရသည့်အရာများကို ထားရှိရသည်။ မွေးဖွားသည်မှ တစ်လတိတိ၊ ၎င်းအခန်းတွင်နေရသည်။ ပထမ (၇) ရက်အတွင်း အခန်းအတွင်းသို့ မည်သည့် ဧည့်သည်များမှ မဝင်ရန် တားမြစ်ထားသည်။

- မွေးဖွားပြီးကလေးကို တစ်ပတ်အတွင်း၌ နတ်များကသာ ပိုင်ဆိုင်သည်။ လူသားအဖြစ် သတ်မှတ်၍ မရသေးဟု ယုံကြည်ကြသည်။
- မွေးဖွားပြီးနောက်တစ်ရက်တွင် ဝက်တစ်ကောင်ကိုသတ်ပြီး ဝက်သားနှင့် ထမင်းဟင်းလျာ များကို နတ်ဆရာက ရွာစောင့်နတ်ကို ပူဇော်ပသရသည်။ ရွာစောင့်နတ်၏ ကောင်းချီး ပေးမှုကြောင့် ကလေးအသက်ကို လက်ခံရရှိသည်။
- ထို့ကြောင့် “ရွာကို ဒုက္ခမရောက်ရန် ကူမတော်မူပါ။ ကလေးကို ကောင်းချီးမင်္ဂလာ ပေးတော်မူပါ။ အနာရောဂါမကျေရောက်ရန် မစပါ” စသည်ဖြင့် အသက်ရှည်၍ တန်ခိုးများ ရှိစေရန် ဆုတောင်းပေးရသည်။
- ကလေးမွေးဖွားပြီး ချက်ကြိုးမဖြတ်မီ အမည်ချက်ချင်းပေးသည့် အလေ့အထရှိသည်။ ဖက်ထုံးဗေဒင်၊ ဆန်လုံးစီဗေဒင်၊ ကြက်ရိုးဗေဒင် မေးလေ့ရှိကြပြီး အတိတ်နိမိတ် ကောင်းခြင်းနှင့် ရိုးရာအရ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ ရှိကြသည်။

#### ရိုးရာဆေးဝါးများ

- ရှေးအခါက မီးဖိုပေါ်မှ ကျပ်ခိုးနှင့် ဆားမှာ အဓိကဆေးဝါးဖြစ်သည်။ သစ်မြစ်သစ်ဥနှင့် “မရှေ့” ရွက် ခေါ် အရွက်တစ်မျိုးကို အသုံးပြုကြသည်။
- လီဆူ တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ လက်စွဲဆေးကျမ်းကို (၁၉၇၀) ခုနှစ်က ပြုစုခဲ့သည်။ ဆေးကျမ်းမှာ ဆေးနည်းပေါင်း ငါးရာကျော်ပါဝင်သည်။



## ဝါညားရိုးရာဆေးဖြင့် ကုသခြင်း

- ဝါညားဆိုသည်မှာ အမောက်ပါပြီး အမြီးရှည်သော ငှက်တစ်မျိုးကို လီဆူ ဘာသာစကားဖြင့် ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းငှက်ကလေးနေထိုင်သည့် တောတောင်များမှရရှိသော ဆေးဝါးများဖြင့် ဖော်စပ်ကုသပါသည်။ မီးယပ်ရောဂါ၊ ငှက်ဖျားရောဂါ၊ သူငယ်နာရောဂါ၊ အသားဝါရောဂါများကို ကုသပါသည်။
- ဇိုင်ဝါး ကချင်မျိုးနွယ်စုများမှာ မေခမြစ်ရိုးတစ်လျှောက် ကချင်ပြည်နယ်၊ ရှမ်းပြည်နယ် မြောက်ပိုင်း၊ တရုတ်နိုင်ငံနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံအတွင်းသို့လည်း ပျံ့နှံ့နေထိုင်ကြသည်။
- ရှေးအခါက တောတောင်ထဲတွင် နေထိုင်ကြသူများဖြစ်ရာ၊ ဘိုးဘွားအစဉ်အဆက် နတ်များကို ပူဇော်ပသကြသည်။ ဖန်နင်ဆန်ကျယ်နင်ကျန် သို့မဟုတ် ကရိုင်းကဆန် ဟူသော တန်ခိုးရှင်မြေနတ်၊ ကောင်းကင်နတ်၊ ရိုးရာနတ်နှင့် နတ်ဆိုးများကို ပူဇော်ပသကြသည်။

၂။ ကယားတိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ



## (၂.၂) ကယားတိုင်းရင်းသား လူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ



ကယား လူမျိုးစု (၉) မျိုး ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကယား၊ ဇယ်မ်း၊ ကယမ်း၊ ပဒေါင်၊ ကွဲခို၊ ဂေသား၊ ပရဲ၊ (ကယော်) မနုမနော၊ ယင်းတလဲ၊ ယင်းဘော် တို့ ဖြစ်ပါသည်။

- ကယားလူမျိုးများသည် တောင်ဖက်တွင် ကရင်ပြည်နယ်၊ မြောက်ဖက်တွင် ရှမ်းပြည်နယ်၊ အနောက်ဘက်တွင် ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီးနှင့် အရှေ့ဖက်တွင် ထိုင်းနိုင်ငံတို့နှင့် နယ်နိမိတ်ချင်း ထိစပ်နေသော မြန်မာနိုင်ငံ၏ အရှေ့ဖက်ပိုင်း တောင်တန်းထူထပ်သည့်ဒေသတွင် နေထိုင်ကြသည်။
- ကယားလူမျိုးများသည် မွန်ဂိုလို့က်မျိုးနွယ်စုမှ ဆင်းသက်လာခဲ့ကြသည်။ တောင်ကွဲစေတီ၊ ထီးပွင့်ကန်နှင့် လောပိတရေတံခွန်တို့မှာ ကယားပြည်နယ်၏ သဘာဝလှပသော အထင်ကရ နေရာများ ဖြစ်ကြသည်။
- ဒီးကူးပွဲတော်နှင့် တံခွန်တိုင်ပွဲတော်တို့မှာ ကယားလူမျိုးများ၏ အထွဋ်အမြတ်ထားသော ပွဲတော်များဖြစ်ပြီး နှစ်စဉ်ကျင်းပလေ့ရှိသည်။ တံခွန်တိုင်ပွဲတော်တွင် အမျိုးသားများက ရိုးရာအတီးအမှုတ်များဖြင့် ကကြသည်။ သတ္တုနှစ်မျိုးဖြစ်သော ခဲမဖြူနှင့် အဖြိုက်နက် တို့သည် ကယားပြည်နယ်၏ အဓိကထွက်ကုန်များ ဖြစ်ကြသည်။

### ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုနှင့်အစွဲအလမ်း

- ယင်းတလဲ ကယားမျိုးနွယ်စုများသည် ရိုးရာနတ်များကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်လေ့ရှိကြသည်။ တံခွန်တိုင်စိုက်ထူသောနေရာတွင် ကူထိုးဘိုးနတ်စင်နှင့် နတ်ဟောင်းများ ရှိကြသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် မကျန်းမမာဖြစ်သည့်အခါတွင် မိမိတို့၏ ဓလေ့ထုံးစံအရ ကြက်ရိုးထိုး၍ မေးပြီး ဘိုးဘွားဝိညာဉ် (သို့မဟုတ်) အခြားနတ်များ ဖမ်းစားသည်ဟု သိရှိရလျှင် ကျန်းမာစေရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာတို့ကို ပူဇော်ပသကြရသည်။

### အစွဲအလမ်းနှင့်ရိုးရာဓလေ့များ

- စုန်းနှင့်ပတ်သက်၍ စုန်းများက အစားအစာထဲသို့ ဆေးခတ်ခြင်း၊ အပင်းသွင်းခြင်း စသည်တို့ကိုလည်း ပြုလုပ်တက်သည်ဟု ကယားအမျိုးသားများက ယုံကြည်ကြသည်။ ကစားနေသော ကလေးတစ်ယောက် ရုတ်တရက် သေဆုံးသွားလျှင် စုန်းပြုစား၍သာ ဖြစ်ရမည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်၍ စုန်းပြုစားသည်ဟု ထင်လျှင် ရှမ်းဆရာများ ခေါ်ယူပြီး ကုသကြရသည်။ ထိုအခါ ရှမ်းဆရာက လူနာကို အင်းပြားတိုက်ခြင်း၊ ရေမန်း၊ ဆီမန်း တိုက်ခြင်း၊ ဆီမီးထွန်းပေးခြင်း၊ ကန်တော့ပွဲပေးခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ကုစားပေးသည်။ ရှမ်းဆရာကိုလည်း လူနာအား ကုသပေး၍ ရောဂါပျောက်လျှင် ငွေမည်မျှ ကန်တော့ပါမည်ဟု အာမခံရသည်။
- ကယားအမျိုးသားများသည် သာမန် သွေးရိုးသားရိုး ရောဂါများကို ဗိန္ဓောဆရာများနှင့် ကုသကြသည်။ များသောအားဖြင့် ဗိန္ဓောဆရာများမှာ ရှမ်းအမျိုးသားများ ဖြစ်ကြသည်။ ယခုခေတ်တွင်မူ အစိုးရဆေးရုံသို့ တက်၍လည်း ရောဂါများကို ကုသကြသည်။ အစိုးရ ဖွင့်လှစ်ပေးထားသော ဆေးပေးခန်းများတွင် ဆေးများကို လာရောက်တောင်းယူ၍ မှီဝဲကြသည်။

- ဂေဇို ကယားမျိုးနွယ်စုများတွင် ယုံကြည်စွဲလမ်းမှု အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ ခြေသည်း၊ လက်သည်းများကို အိမ်တွင်း၌ လှီးဖြတ်ခြင်း မပြုကြချေ။ နေအိမ်ဝင်းခြံအတွင်း၌ ငှက်ပျောပင် စိုက်လျှင် မိလိုက်မပါဟူသော စကားကို အချို့က ယုံကြည်ကြ၍ မစိုက်ကြပေ။ ဂမုန်းပင်များကိုမူ စိုက်လေ့ရှိကြသည်။ အထူးသဖြင့် ကွမ်းစားဂမုန်းကို ဆေးဖက်ဝင်သောကြောင့် အိမ်နှင့်ယာခင်းထဲတွင် စိုက်ထားလေ့ ရှိကြသည်။
- ဂျင်း(ချင်း)ဖြူ၊ ဂျင်း(ချင်း)နီ၊ ဂျင်း(ချင်း)ဝါတို့မှာ ဆေးဖက်လည်းဝင်သည်။ ယင်းတို့ကို ဆောင်ထားလျှင် နတ်ဆိုး မဖမ်းစားနိုင်၊ တစ္ဆေသရဲများ မကပ်နိုင်ဟု အယူရှိကြကာ အိမ်တွင် စိုက်ထားလေ့ရှိကြသည်။ ရှေးအခါက တောဝက်စွယ်ကို ဆောင်လျှင် အသက်အရွယ်နုပျိုစေသည်၊ အင်အားပြည့်စေသည်၊ ဘုန်းတန်ခိုး ကြီးမားစေသည်ဟု အယူရှိသဖြင့် တောဝက်စွယ်များကို ဆောင်လေ့ရှိကြသည်။ ကျား၏ ခြေသည်း၊ လက်သည်းများကိုလည်း ကလေးများဆွဲပေးလျှင် ကျန်းမာသည်ဟု အယူရှိကြသောကြောင့် ကလေး၏ လည်ပင်းတွင် ဆွဲပေးလေ့ရှိကြသည်။
- ဂေဇို အမျိုးသားတို့တွင် ယောက်ျားပျိုများသည် ပီယဆေးဆောင်ခြင်း၊ ဓာတ်ရိုက်ခြင်း၊ ဆေးခတ်ခြင်း၊ အပင်းသွင်းခြင်း အစရှိသည်တို့ကို ယင်းတို့အထဲတွင် ပြုလုပ်တတ်သူမရှိဟု ယူဆကြသည်။
- ဂေဘား အမျိုးသားတို့သည် စုန်းပြုစားခြင်းကို အယုံအကြည် ရှိကြသည်။ တချို့လူများ ဖျားနာလျှင် စုန်းပြုစား၍ ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ ထို့ကြောင့် လူများဖျားနာလျှင် စုန်းများကြောက်သော ဂျင်း(ချင်း)ဖြူကို သွေး၍ ရရှိသော ဂျင်း(ချင်း)အရည်ဖြင့် လူနာကို ပက်ဖြန်းပေး လေ့ရှိကြသည်။ အပင်းသွင်းခြင်းကိုလည်း ဂေဘားအမျိုးသားတို့ ယုံကြည်ကြသည်။ စုန်း၊ မှော် ရှိသည်ဟူ၍လည်း ယုံကြည်ကြလေသည်။ စုန်းကဝေ နိုင်နင်းသော



အတတ်ပညာကို ရှမ်းဆရာများထံမှာ သင်ယူကြရသည်။ ဆေးကုစားသော ဗိန္ဓော ဆရာများလည်း ရှိကြသည်။

- စုန်းပြုစားခြင်း ခံရသူကို ရှမ်းဆရာများက ကုသပေးသောအခါ ငှက်ပျောပွဲ၊ အုန်းပွဲများနှင့် တင်မြှောက်ပြီး လူနာကို သစ်ဥသစ်မြစ်တို့ဖြင့် ဖော်စပ်ထားသည့် ဆေးများကို တိုက်ကျွေး၍ ကုသကြလေသည်။ အချို့ယောက်ျားလေးများသည် ရှမ်းဆရာများထံမှရရှိသော ပီယဆေးကို ဆောင်ကြသည်။ ဆေးမိလျှင် ဗိန္ဓောဆရာနှင့်ပင် ကုသကြသည်။ လူနာရှင်က ဆရာကို အခကြေးငွေအဖြစ် ငွေတတ်နိုင်လျှင် ငွေပေးရန် မတတ်နိုင်လျှင် ပစ္စည်းများကို ပေးကြလေသည်။
- ယခုအခါတွင် စုန်းကဝေကို ယုံကြည်စွဲလမ်းမှုများသည် နည်းပါး၍ သွားပြီးဖြစ်သည်။ ကျားနှုတ်ခမ်းမွေးမှာလည်း အဆိပ်အဖြစ်ဖြင့် အလွန်စွမ်းသည်ဟု အယူရှိကြသည်။ ကျားနှုတ်ခမ်းမွေးဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော အဆိပ်ကို အစားအစာထဲတွင် တည့်၍ကျွေးလျှင် လူကို သေစေနိုင်သည်ဟု ယူဆကြ၍ ကျားဖမ်းမိလျှင် ကျားနှုတ်ခမ်းမွေးကို ချက်ချင်းမီးရှို့၍ ပစ်ကြသည်။
- ကယမ်းအမျိုးသားတို့တွင် စုန်း၊ ကဝေ၊ မှော်ဆရာဟူ၍ မရှိပေ။ ဗိန္ဓောဆရာ(ဝါ) ဆေးဆရာသည် ဖျားနာသူကိုသာမက ပြုစားခံရသည့်သူများကိုပါ ကုသပေးနိုင်၍ ဗိန္ဓောဆရာကိုပင် နတ်ဆရာဟုလည်းခေါ်ကြသည်။ ဖျားနာလျှင်လည်း ဆေးဆရာက ဆေးမီးတို့ဖြင့် ကုသပေးသည်။ မြွေကိုက်ခြင်း၊ ကျားကိုက်ခြင်းခံရသူတို့ကို ကုသပေးသော ဆရာများလည်း ရှိသည်။
- နတ်ဆရာတို့သည် ပြုစားခံရသူများကို ဂါထာရွတ်ဖတ်ပေးခြင်း၊ ရေမန်းတိုက်ခြင်း၊ ဆေးပေးခြင်း တို့ဖြင့် ကုသပေးသည့်အပြင် နှိပ်၍လည်း ကုသပေးသည်။

- နေထိုင်၍ မကောင်းခြင်း၊ စကား မပီမသ ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ကယောင်ချောက်ချား ဖြစ်ပြီး မီးထဲ ဆင်းခြင်း၊ ခြေထောက်ကျိုးသွားခြင်း၊ မျက်စိကန်းခြင်း စသည့်ဝေဒနာဖြစ်ခြင်းများကို ဆရာက ဝါးဖြင့်ခုတ်၍ ဝေဒနာကို ကုသသည်။ ကြက်ဥဖြင့်လည်း ကူး၍ရောဂါကို ကုသသည်။ ကြက်ဥဖြင့် ရောဂါဇစ်မြစ်ကို ရှာပြီးရောဂါရှိသောနေရာကို ကြက်ဥဖြင့် ပွတ်သည်။ ထို့နောက် ကြက်ဥကို ခွဲကြည့်လျှင် ကြက်ဥ၌ သွေးများထွက်လာသည်ကို တွေ့ရသည်ဟု ဆိုကြသည်။
- မနုမနော အမျိုးသားတို့တွင် စုန်းဆရာ၊ မှော်ဆရာဟူ၍ မရှိချေ။ ဆေးမိခွဲသော် ဂါထာ မန္တရား ရွတ်ဖတ်တတ်သော ဆရာကို ပင့်ခေါ်၍ကုကြသည်။ ဆရာက ကြက်တစ်ကောင်ကို ယူပြီး အာခေါင်ကို နှီးဝါးဖြင့်လှီး၍ ကျလာသော သွေးကိုခံယူကာ ကြက်တောင်ဖြင့် တို့၍ ဆေးမိသူ၏ လည်ပင်းကို သုတ်လိမ်းပေးခြင်းဖြင့် အဆိပ်ပြေပြီး လူနာ၏ဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ယခုအခါတွင် စုန်းကို ယုံကြည်သူများ အထူးနည်းပါးသွားကြသည်။
- ချော်လဲ၍ ကုမရဘဲ သေသွားလျှင် နတ်ဖမ်းစားသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ နတ်ဖမ်းစားခြင်းဟုတ် မဟုတ်သိရန် ကြက်ရိုးထိုးကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျောက်ခဲတစ်ခုကို ကြိုးနှင့် ချည်၍ တွဲလောင်းထားပြီး မေးကြည့်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ကြသည်။
- သရဲသည် လူတို့အား ခြောက်လှန့်တတ်သည်ဟု ယုံကြည်ကြ၍ အစိမ်းသရဲများ မကပ်နိုင်၊ မနှောက်ယှက်နိုင်စေရန် ယခုအခါတွင် ပရိတ်ရွတ်ဖတ်ကြသည်။ ရိုးရိုးအနာရောဂါ ဝေဒနာဖြင့် သေဆုံးသူများကို အစိမ်းသရဲဖြစ်သည်ဟု မယူဆကြပေ။
- ဝမ်းရောဂါ၊ ကျောက်ရောဂါစသော ကပ်ရောဂါများ ရွာတွင်တွယ်ကပ်ရောက်လာလျှင် မကောင်းဆိုးဝါးများ ဝင်ရောက်ပြီး နှောက်ယှက်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ ထိုအခါ

မကောင်းဆိုးဝါးများ ထွက်သွားစေရန်နှင့် ရွာတွင်းသို့ မဝင်နိုင်စေရန်အတွက် ခြင်းကြား ရက်ပြီး ရွာအဝင်လမ်းမှာ ငုတ်တစ်ခုခုတွင် ချိတ်၍ ထားလေ့ ရှိကြ၏။

- ကလေးငယ်များကို နေဝင်မိုးချုပ် အိမ်အပြင်သို့ ခေါ်သွားသည့်အခါ ကလေး၏ နဖူးတွင် အိုးမဲ သုတ်လိမ်းပေးပြီးမှ ခေါ်လေ့ရှိကြသည်။ ကလေးငယ်များ ကျန်းမာ၍ အသက်ရှည် စေရန် လည်ပင်း၊ လက်၊ ခြေထောက်တို့တွင် ခြူးကလေးများနှင့် မူးစေ့၊ မတ်စေ့များကို အပေါက်ဖောက်ပြီး ကြိုးနှင့် ချည်းပေးတတ်ကြသည်။

#### အယူအဆနှင့် ယုံကြည်ချက် ရိုးရာဓလေ့များ

- ရွာတစ်ရွာတွင် ကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားလျှင် နတ်ဆရာ (ဗိန္ဓောဆရာ)က ရွာသူရွာသားများနှင့် တိုင်ပင်နှီးနှောပြီး မီးဖိုဖိုကာ ဝါးစိမ်းသုံးလုံးကို ထိုမီးဖိုပေါ်တွင်တင်၍တင်ထားသော ဝါးလုံး များ ပေါက်လုဆဲဆဲတွင် ရိုက်ခွဲလိုက်သည်။ အသံမြည်လာသောအခါ ပါးစပ်က မန်းမှုတ်၍ မကောင်းဆိုးဝါးများကို နှင်ထုတ်ပစ်ကြသည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းမှာ အချို့ ရပ်ရွာဒေသများ တွင် ပြုလုပ်လေ့ရှိသော တောထုတ်သည့် သဘောပင် ဖြစ်သည်။ ယခုခေတ်တွင် ကပ် ရောဂါ၊ ဝမ်းရောဂါ ဖြစ်ပွားလျှင် ခေတ်မီရောဂါကာကွယ်ဆေးများကို ထိုးကြသည်။
- မကောင်းဆိုးဝါး သရဲတစ္ဆေများသည် အထူးသဖြင့် ကလေးများကို မြင်စေပြီး အန္တရာယ်ပြု နိုင်သည်ဟု ယူဆကြသဖြင့် ကလေးများ အသက်ရှည်စေရန်နှင့် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းဝေး စေရန် သစ်အင်ဖူးခေါ် ဂျင်း(ချင်း)ဖြူကို အပေါက်ဖောက်၍ ကြိုးနှင့် ကလေး၏ လည်ပင်း တွင် ဆွဲပေးထားလေ့ရှိကြသည်။ အချို့ကလည်း ရှိန်းခိုကို ရောဂါကင်း၍ ပယောဂ မရှိ စေရန် ကြိုးဖြင့်ဆွဲ၍ ပေးကြသည်။

- တစ်စုံတစ်ယောက် ဖျားနာခဲ့လျှင် ထိုသူ၏ လိပ်ပြာသည် တစ်နေရာတွင် ကျန်ရစ်ခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ဖမ်းစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း မနုမနော အမျိုးသားတို့သည် အယူရှိကြ၏။ ကြက်ရိုးထိုး၍ မေးမြန်းပြီးလျှင် ဟောက်န်းထွက်သည့်အတိုင်း ပျောက်ကင်းစေရန် ပူဇော်ပသကြသည်။

### ကြက်ရိုးထိုးခြင်းနှင့် နှီးချိုးခြင်း ဓလေ့

- ကယားမိသားစုတွင် အိမ်သားတစ်ဦးတစ်ယောက် နာမကျန်းဖြစ်ခဲ့လျှင် ရိုးရိုးရောဂါဖြစ်သည် သို့မဟုတ် မည်သည့်နတ်က ဖမ်းစားထားသည်ကိုသိရှိရန် ကြက်ရိုးထိုး၍ ကြည့်လေ့ရှိကြသည်။ နတ်ဖမ်းထားသည်ဟုဟော၍ ဖမ်းစားထားသည့်နတ်ကို သိသည့်အခါ မည်သည့် တိရစ္ဆာန်ကောင်ဖြင့် ပူဇော်ရမည်ကိုသိရန် တစ်ဖန် ကြက်ရိုးထိုး၍ မေးကြည့်ပြန်သည်။
- ကြက်ရိုးထိုး၍မေးသည့် အပေါ်၌ မူတည်ပြီး ကြက်တစ်ကောင်ကို သတ်ကာ တစ်ကောင်လုံး၏ အစိတ်အပိုင်းအနည်းငယ်ကိုသာယူ၍ ထမင်း၊ ခေါင်ရည်တို့ဖြင့် သက်ဆိုင်ရာနတ်ကို တင်မြှောက် ပူဇော်ပသရသည်။ ကြက်၏ အသားများကို အိမ်သားများက ချက်ပြုတ်၍ စားသောက်ကြသည်။ အချို့ ကယားအမျိုးသားတို့ကလည်း လူတစ်ဦးတစ်ယောက် နာမကျန်း ဖြစ်သောအခါ ကြက်ရိုးထိုး၍ မကြည့်ဘဲ နှီးချိုး၍ ကြည့်လေ့ရှိကြသည်။
- မကျန်းမမာဖြစ်သည့်အခါ၌သာမက အိမ်သစ်ဆောက်ရန် နေရာရွေးသည့်အခါတွင်လည်းကောင်း၊ လက်ထပ်မည့်ရက် ရွေးသည့်အခါတွင်လည်းကောင်း၊ တံခွန်တိုင်ပွဲ ကျင်းပရာ၌လည်းကောင်း ကြက်ရိုးထိုး၍ နတ်ဆရာကပင် ရွေးပေးလေ့ရှိသည်။ အချို့နတ်ဆရာများသည် ဆေးလည်း ကုတတ်ကြသည်။

### ကယားပြည်နယ်တွင် အသုံးပြုလျက်ရှိသော ဆေးပြုတ်ရည်( ဆေးဝါးရည်) ချိုးခြင်း

- ကယားပြည်နယ်တွင် မှီတင်းနေထိုင်ကြသော ကယားလူမျိုးစု(၉)မျိုးတို့သည် ရောဂါမဖြစ်ပွားမီနှင့် ဖြစ်ပွားနေစဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ ပြန်လည်ကျန်းမာလာစဉ်နှင့် ကျန်းမာနေစဉ်တွင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်လည်းကောင်း၊ မီးဖွားပြီးစတွင်လည်းကောင်း ဆေးပြုတ်ရည် (ဆေးဝါးရည်) ပြုတ်ချိုးခြင်း အလေ့အထကို မိရိုးဖလာ ယုံကြည်မှုနှင့် ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးများ အပေါ်အားထား၍ ယနေ့ထိထက်တိုင် ယုံကြည်စွာဖြင့် ဆောင်ရွက်လျက် ရှိကြပါသည်။

### ဆေးပြုတ်ရည်(ဆေးဝါးရည်) ပြုလုပ်ရာတွင်ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

ဆူး(၉)မျိုးမှာ (သံပုရာ၊ ထိကရုံး၊ ရှောက်၊ ဇီး၊ နန်းလုံးကြိုင်၊ ကင်းပွန်းချဉ်၊ နှင်းဆီ၊ ဆူးပြောင်းပြန်၊ တရုတ်မန်ကျည်း)၊ ဆေး(၉)မျိုးမှာ (ဆေးပုလဲ၊ ယင်းပြား၊ ဂျင်း၊ ပိစပ်၊ ကြောင်ပန်း၊ နန္ဒင်း၊ သက်ရင်းကြီး၊ မိဿလင်၊ လင်းနေ)၊ နန္ဒင်းမှုန့်၊ ရေ တို့ကို အသုံးပြုကြပါသည်။ ဆူး(၉)မျိုး၊ ဆေး(၉)မျိုး အသုံးပြုရာတွင် အကုန်လုံးမရနိုင်ပါက (၃)မျိုး၊ (၅)မျိုး၊ (၇)မျိုးအထိ အသုံးပြုကြပါသည်။

### ဆေးပြုတ်ရည်(ဆေးဝါးရည်)ပြုတ်ခြင်း

- (၁) မီးဖိုအဆင်သင့်ဖြစ်လျှင် ဒန်အိုးထဲသို့ ရေ (၁၀) ဂါလံ၊ ဆူး(၉)မျိုး၊ ဆေး(၉)မျိုးတို့ကို ထည့်ပြီး ရေကို ဆူပွက်လာအောင်တည်ရပါသည်။
- (၂) ဆေးပြုတ်ရည်ဆူလာပြီး ပြုတ်ထားသောဆေးရည်သည် တစ်ဖြည်းဖြည်း အဝါရောင် ဘက်သို့သန်းလာပြီး အနည်းငယ်မွန်၍ မွေးကြိုင်သော ဆေးပြုတ်ရည်ကို ရရှိပါက အသုံးပြုနိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။



၃။ ကရင်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ



(၃.၃) ကရင်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ



ကရင် လူမျိုးစု (၁၁) မျိုး ရှိပါသည်။  
၎င်းတို့မှာ ကရင်၊ ကရင်ဖြူ၊ ပလေကီး၊  
မွန်ကရင် (စာဖြူ)၊ စကော(ကရင်)၊  
တလေ့ပွား၊ ပကူး၊ ဘွဲ၊ မောနေပွား၊  
မိုးပွား၊ ပိုးကရင် တို့ဖြစ်ပါသည်။

- ကရင်လူမျိုးများသည် အရှေ့တောင်အာရှဒေသ၏ ကုန်းမြေဒေသရှိ မွန်ဂိုလွိုက်မျိုးနွယ်စုများမှ ဆင်းသက်လာပုံရသည်။ ကရင်လူမျိုးတို့သည် မြန်မာနိုင်ငံမြစ်ဝကျွန်းပေါ်ဒေသနှင့် ကမ်းရိုးတန်းဒေသများ၊ ကရင်ပြည်နယ်၊ မွန်ပြည်နယ်၊ တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီးတို့တွင် အခြေချနေထိုင်ကြပြီး မြန်မာ-ထိုင်း နယ်နိမိတ်တစ်လျှောက်တွင် ပျံ့နှံ့နေထိုင်ကြသည်။
- ဇွဲကပင်တောင်သည် ကရင်ပြည်နယ်၏ လှပ၍ ဆွဲဆောင်မှုရှိသော ထုထည်ကြီးမားသည့် ထုံးကျောက်တောင်တစ်ခုဖြစ်သည်။ မြိုင်ကလေးထုံးကျောက်၊ များပြားလှစွာသော သဘာဝဂူများနှင့် ရေပူစမ်းတို့သည် ကရင်ပြည်နယ်၏ သဘာဝအထင်ကရ နေရာများ ဖြစ်ကြသည်။ သဘာဝလှိုင်ဂူများတွင် ရိုးရာအမွေအနှစ် အသုံးအဆောင်များ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အထိမ်းအမှတ်များဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည်။ သံလွင်မြစ် အနောက်ဘက်ကမ်းတွင် တည်ရှိသော ကော့ဂွန်းဂူသည် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သည်။
- ဆဒွန်ဂူ၊ ဘုရင့်ညီဂူ၊ ရသေ့ပျံဂူတို့သည် ဘုရားဖူးခရီးသည်များအတွက် ထင်ရှားသော နေရာများဖြစ်သည်။ ကရင်နှစ်သစ်ကူးပွဲတော်၊ မီးပွဲပွဲတော်နှင့် လိပ်ပြာခေါ်ပွဲတော်တို့ကို

ရိုးရာပွဲတော်များအဖြစ် နှစ်စဉ်ကျင်းပလေ့ရှိသည်။ သံပြိုင်သီဆို ကခုန်ကြသည့် ကရင် ခုံးယိမ်း အကသည် စည်းလုံးခြင်း၊ ညီညွတ်ခြင်းကို သရုပ်ဖော်ထားသည့် အကဖြစ်သည်။

### ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် ရိုးရာဓလေ့ဆေးများ

- အခြားတိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ ကဲ့သို့ပင် ကရင်လူမျိုးများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တို့ အား အထူးဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်တတ်ကြသည်။ ကျေးရွာတိုင်းတွင် ဝမ်းဆွဲလက်သည်များ ရှိသည်။ ယခု အခါ ကျေးရွာကြီးများတွင် မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရန် သူနာပြု၊ ဝမ်းဆွဲ ဆရာမများရှိသည်။
- ကိုယ်ဝန်ရှိသည့်အချိန်မှစ၍ ရပ်ရွာရှိ ဒွေးတော်၊ မိကြီးများက ဆောင်သင့်သည်များကို ဆောင်၍ ရှောင်သင့်သည်များကို ရှောင်ရန် အခါမလင့် သတိပေး ဆုံးမတတ်ကြသည်။ ကလေး အနေအထားမှန်ရန် ဝမ်းပိုက်ကို ပြင်ဆင်ပေးခြင်း၊ အစပ်၊ အပူ၊ အဖန်၊ အခါးများ၊ တက်စာများ၊ အနွယ် အညွန့်များနှင့်အခြား မသင့်သည့် အစားအစာများကို မစားစေဘဲ ရှောင်ကြဉ်စေသည်။
- ဖာပွန်နယ် တောင်ပေါ် စပွော် (စကော) ကရင်များသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းကို အင်အားဖြစ်စေရန် ကျောက်ပွင့်သဏ္ဌာန် အဝါရောင် ငှက်သိုက်တစ်မျိုးကို ရေစိမ်၍ သောက်စေသည်။ ရေမန်းကိုလည်း မပြတ်သောက်ရသည်။ သက်ဆိုင်ရာ ရိုးရာနတ်များကို ပူဇော်ခြင်း၊ လိပ်ပြာခေါ်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ရသည်။
- ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်ဒေသနှင့် တစ်ဒေသ၊ အုပ်စုတစ်စုနှင့်တစ်စု ခြားနားကွဲပြား သည်။ အချို့ဒေသများတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိသူ မမွေးဖွားမီ တလအလိုလောက်တွင် အဖွားအို ခုနှစ်ယောက်က ထမင်းဆုပ် ခုနှစ်ဆုပ်၊ ရေတစ်ခွက်၊ ငှက်ပျောသီး၊ ကောက်ညှင်းထုပ် ဖင်ချွန်၊ ချည်မျှင်ခုနှစ်မျှင် တို့ဖြင့် လိပ်ပြာခေါ်ပွဲ ပြုလုပ်ပေးရသည်။ ဝမ်းတွင်းရှိ ကလေး

မသေမပျောက်ဘဲ လွယ်ကူစွာဖြင့် ဖွားမြင်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အန္တရာယ် ကင်းဝေးရန် လိပ်ပြာခေါ်ပေး၍ လက်ကောက်ဝတ်တွင် ချည်မျှင်ခုနစ်မျှင် ပတ်ချည်ပေး ရသည်။

### ရိုးရာဓလေ့အယူအဆများ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များသည် မိုးချုပ် နေဝင် ရေမချိုးရ၊ ချိုးလျှင် မကောင်းဆိုးဝါး ကပ်နိုင် သည်ဟု အယူအဆရှိသည်။ အိမ်ပြင်သို့ ထွက်သည့်အခါ မကောင်းဆိုးဝါးများ အလွယ်တကူ ပူး ကပ်တတ်သဖြင့် ကာကွယ်ရန် ဓား၊ ကွမ်းညှပ်၊ ကတ်ကြေးစသည့် ထက်မြက်သော လက်နက် တစ်ခုခုကို ဆောင်ယူသွားရသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ မင်္ဂလာဆောင်သို့ မသွားအပ်၊ သတိုးသမီးနှင့် သတိုးသားတို့ကို ထိခိုက် တတ်သည်။ မင်္ဂလာရှိသောပစ္စည်းများကိုလည်း မကိုင်မထိရဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရသည်။ အသုဘ အိမ်သို့လည်း မသွားရ၊ ငှက်ပျောသီး အမြွှာမစားရ၊ စားလျှင် ကလေးအမြွှာ မွေးတက်သည် ဟု အယူရှိသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ ခေါင်းအုံး မချုပ်ရ၊ မျောက်သားမစားရ၊ သစ်သီးဝလံ မခူးရ။ အသက် မသတ်ရ။ ခြံပေါက်ဝင်ပေါက်များကို မပိတ်ဆို့ရ၊ လငပုပ်ဖမ်းသည်ကို မကြည့်ရ၊ ကြည့်ပြီး လန့်ဖျပ် ခြင်းဖြစ်ပါက မုဆိုးမခုနစ်ယောက်ကို ခေါ်ယူ၍ လိပ်ပြာခေါ်ပေးစေရသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၏ ခင်ပွန်းသည်သည် သံ၊ စူး၊ ရိုက်စွဲခြင်း မပြုရ၊ ပေါက်ပြားရိုး၊ ပုဆိန်ရိုး၊ မတပ်ရ၊ ပြုလုပ်မိပါက မီးဖွားရခက်ခဲသည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် အလွန်အမင်း ရယ်ရွှင်ခြင်း မပြုလုပ်ရ၊ ပြုခဲ့သော် ကလေးငယ်တွင် အမှတ်ပါတတ်သည်။ စကားများများမပြောရ၊ ပြောခဲ့သော် သားသမီး စကားပေါတတ်သည်။ အမွှေးနံ့သာမလိမ်းရ၊ လိမ်းခဲ့သော် ကလေးဆင်းရဲတတ်သည်။ လေပြင်းတိုက်ရာတွင်

မနေရ၊ နေခဲ့သော် ကလေးရူးတတ်သည်။ တူးဆွခြင်း မပြုရ၊ တူးဆွက ကလေး အထစ် တတ်သည် စသည်ဖြင့် ယူဆကြသည်။

### မီးဖွားခြင်းနှင့် ရိုးရာဓလေ့ဆေးများ

- မီးဖွားသည့်အခါ လက်သည်ပါရသည်။ အိမ်နီးချင်းများနှင့် ဆွေမျိုးသားချင်းများက လာရောက်ကူညီ ဆောင်ရွက်ကြသည်။ ဖာပွန်နယ်တောင်ပေါ်ကရင်များသည် မွေးဖွားသည့်အခါ ချက်ကြိုးဖြတ်ရာတွင် မီးသွေးခံ၍ ဝါးနှီးဖြင့်ဖြတ်ရသည်။ အချင်းကို ဝါးကျည်တောက်တွင်ထည့်၍ အိမ်လှေကားရင်းတွင် မြှုပ်ရသည်။ ယောက်ျားလေးဖြစ်ပါက အချင်းထည့်ထားသော ဝါးကျည်တောက်ကို သစ်ပင်ပေါ်တွင် တင်ထားရသည်။ သို့မှသာ ကလေးငယ်သည် ကြီးပြင်းသည့် အခါသစ်ပင်တက်တတ်သည်။
- အချင်းကိုကောင်းစွာ မမြှုပ်နှံလျှင် ကလေးတွင် ရောဂါထူထပ်သည်။ အချင်းကို ရေတွင် မမျှောလိုက်ရ။ မျှောလိုက်ပါက ကလေးရေနစ်သေတတ်သည်ဟု အယူရှိသည်။
- ထို့နောက် တစ်ကိုယ်လုံးနန္ဒင်းလိမ်း၍ ငါးရက်ဆက်ပြီး အုတ်ပူထိုး မီးလှုံရသည်။ မီးဖိုရာတွင် ထင်းအဖြစ် မြရာပင် ထင်းကို သုံးရသည်။ ပျဉ်းကတိုးထင်းကို လုံးဝမသုံးရချေ။ အုတ်ပူ ထိုးပြီးနောက် ငါးရက်ဆက်ကာ ပေါင်းခံချွေးထုတ်ရသည်။ အဝတ်များ ဖုံးထားသော ခြင်းကြားကြီး အတွင်းဝင်၍ အုတ်ပူပေါ်တွင် ထိုင်ချရသည်။ အုတ်ပူထိုင်သည်ဟုခေါ်သည်။ မီးတွင်း၌ ထမင်းနှင့် ဆားကိုသာ စားရသည်။ သားငါးများကို ရှောင်ရသည်။ အညော်ရှောင်ရသည်။



- မီးထွက်သည့်နေ့တွင် ရေချိုးရသည်။ မီးနေသည်သည် တစ်လလုံး နန္ဒင်းလိမ်းခြင်း၊ ရေမန်းသောက်ခြင်း၊ နန္ဒင်းနှင့် ဆားမီးဖုတ် သောက်ခြင်းများကို ပြုလုပ်ရသည်။ နန္ဒင်း၊ မိတ်ဿလင်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ထုံးနှင့်ဆားများမှာ တောင်ပေါ် ကရင်တို့၏ မီးနေဆေးများ ဖြစ်သည်။
- မီးထွက်ပြီးနောက် လက်သည်ကို တရော်ကင်ပွန်းရည်များဖြင့် လက်ဆေးပေးရသည်။ မီးထွက်သည့်နေ့တွင် ခင်ပွန်းသည် ယောကျ်ားကို ခေါင်းတုံပေး၍ တရော်ကင်ပွန်းရည်တို့ ဖြင့် ခေါင်းလျှော် ပေးရသည်။ အမွှေးနံ့သာ ပက်ဖြန်းပေး၍ ကန်တော့ရသည်။
- တောင်ပေါ်စုဝှော် (စကော) ကရင်များသည် မီးဖွားစဉ် သွေးမတက်စေရန် တောငှက်ပျော့စေ့ကို ပတီးလုပ်၍ လည်တွင်းဆွဲရသည်။ အချို့က ဆေးဘီလားကောင် အခြောက်ကို ဆစ်၍ ဆံထုံးတွင် ရစ်ပတ်ထားသည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ပါက လျင်မြန်စွာ မွေးဖွား လွယ်သည် ဟု အယူရှိသည်။
- ဆေးဘီလားကောင်မှာ ပင်လယ်ကမ်း စပ်မှရသော ရေသတ္တဝါ ဖြစ်သည်။ သံလွင်ခရိုင် တောင်ပေါ်မြေပြန့်ရှိ ရှို(ပိုး)ကရင်နှင့် စုဝှော်(စကော) ကရင်များထဲတွင် ယုံယုံကြည်ကြည် ဖြင့် အသုံးများသည်။
- ရှို(ပိုး)ကရင် အမျိုးသားများသည်လည်း မီးဖွားခါစအချိန်တွင် မီးနေသူ အမျိုးသမီးများအဖို့ “သမီးတောင်းဦး” ခေါ် သွေးတက်ခြင်း၊ “သမီးလူသာ” ခေါ် သွေးသွန်ခြင်း ဖြစ်မည်ကို များစွာ စိုးရိမ် ကြောက်ရွံ့တတ်ကြသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းကြောင့် မိခင်အမျိုးသမီးသည် သေလောက်သည့်အဖြစ်နှင့် ကြုံရတတ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ ထိုသို့ဖြစ်သောအခါ မီးနေသူ အမျိုးသမီးအား “သမီးတောင်းဦး” ခေါ် သွေးတက်ခြင်း မရှိစေရန် လင်ယောက်ျား

၏ လုံချည်ကို ခေါင်းတွင် ပေါင်းထားရသည်။ ထိုသို့ ပေါင်းထားခြင်းဖြင့် သွေးမတက်နိုင်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။

### နို့တိုက်ခြင်းဓလေ့ရိုးရာ

- ကရင်လူမျိုးများသည် ကလေးငယ်အား မိခင်၏ နို့ရည်ကိုသာ တိုက်ကျွေးလေ့ရှိသည်။ ကလေးငယ်ကို မွေးဖွားပြီး ရေမိုးချိုး၍ မိခင်နို့တိုက်ရသည်။ နို့မထွက်သော်လည်း တိုက်ရသည်။ နို့ထွက်ရန် မိတ်ဿလင်နှင့် ငရုတ်ကောင်းရည်ကိုလည်းကောင်း၊ ရေမန်းကိုလည်းကောင်းသောက်ရသည်။ အကယ်၍ ရေမန်းသောက်သော်လည်း မိခင်သည် နို့ရည်မထွက်သေးလျှင် အခြားမိခင်တစ်ဦး၏ နို့ရည်ကို တိုက်ကျွေးရသည်။ ထိုသို့ တိုက်ကျွေးရာတွင် ယောက်ျားလေးဖြစ်ပါက အခြားသောယောက်ျားရှင် မိခင်တစ်ဦး၏ နို့ရည်ကိုသာ တိုက်ကျွေးရလေသည်။
- အစဉ်အလာအားဖြင့် မိခင်တွင် နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်မရှိသေးလျှင် နို့စို့ကလေးငယ်အား နှစ်နှစ်မှ သုံးနှစ်သားအထိ မိခင်၏ နို့ချိုကို တိုက်ကျွေးလေ့ရှိသည်။ ဖာပွန်နယ်တောင်ပေါ်ဒေသတွင် အထွေးဆုံး နို့စို့ကလေးအား ရှစ်နှစ်မှ ကိုးနှစ်အထိ မိခင်နို့ကို တိုက်ကျွေးသူများရှိသည်။

### နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းနှင့် ရိုးရာဓလေ့များ

- နတ်စား ကရင်အမျိုးသားများသည် လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် စွဲကပ်လာသော ဝေဒနာများမှာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရကြောင့် စွဲကပ်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟူသော ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ရောဂါ၏ ဇစ်မြစ်ကို ရှာဖွေခြင်းထက် လိပ်ပြာလွင့်စဉ်ခြင်း၊ ဘီလူး၊ သရဲစသည့် ပယောဂပူးကပ်ခြင်းနှင့် ရိုး ရာနတ်များ ဖမ်းစားခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု စွဲလမ်းယူဆကြသည်။

- ထို့ကြောင့် နတ်စား ကရင်အမျိုးသားများသည် နာမကျန်းဖြစ်လျှင် ထိုက်သင့်သော ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသခြင်းထက် လိပ်ပြာခေါ် ကြိုးချည်ဖြင့်၊ ရေမန်းတိုက်ခြင်း၊ ခေါစာကျွေးခြင်း၊ ကြက်ရိုး ဗေဒင်မေးခြင်း၊ နတ်ဆရာများထံ နတ်မေး၍ ရိုးရာနတ်များကို ပူဇော်ပသခြင်း၊ ဂါထာမန္တရားများ မန်းမှုတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ကုသကြသည်။

### ဗေဒင်နှင့် အရှေ့ပိုးကရင်

- အရှေ့ပိုးကရင်လူမျိုးတို့သည် ဗေဒင်တွက်ချက်ယုံကြည်မှုတွင် အထူးဝါသနာထုံကြသည်။ မည်သည့်ကိစ္စရပ်များမဆို ဗေဒင်မေးခြင်း၊ တွက်ချက်ခြင်းကို ပြုလေ့ရှိကြသည်။ နောက်ဆုံး အမျိုးသမီးပျိုတို့သည်ပင် ချစ်သူခင်ပွန်းလောင်း စိတ်နေစိတ်ထား၊ လူဆိုး လူကောင်း မည်သို့ဖြစ်လာနိုင်သည်ကိုလည်း ဗေဒင်ကိုအားကိုး၍ တွက်ချက်လေ့ ရှိသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အရှေ့ပိုးကရင်တို့ အသုံးပြုသော ဗေဒင်များတွင် အောက်ပါအတိုင်း သုံးမျိုးသုံးစား ရှိပေသည်။
  - (၁) ခုင့်ဆင့်ဃူး (ခေါ်) ကြက်ရိုးထိုးဗေဒင်
  - (၂) အင်းဆုက် (ခေါ်) အထုပ်ဆွဲဗေဒင်
  - (၃) အင်းခါ. (ခေါ်) ကာလကို ကြည့်၍ တွက်ခြင်း စသည်များ ရှိပေသည်။

### ခုင့်ဆင့်ဃူး (ကြက်ရိုးထိုးဗေဒင်)

- ကြက်ရိုးထိုးဗေဒင်သည် အလွန်တိကျမှန်ကန်သော ဗေဒင်နည်းတစ်ရပ်အဖြစ် အရှေ့ ပိုးကရင် လူမျိုးတို့က သတ်မှတ်ယုံကြည်ကြသည်။ ထိုဗေဒင်ပညာရပ်ကို လူတိုင်းတတ်မြောက် နိုင်ခြင်းမရှိချေ။ အတွေ့အကြုံများ၍ သက်ကြီးဝါရင့်များ၊ ဆေးဆရာများသာ တတ်မြောက်ကြသည်။ ကြက်ရိုးထိုးဗေဒင်အတတ်ကိုလည်း အချိန်များစွာ သင်ယူပြီးမှသာ တတ်မြောက်နိုင်သည်ဟု ဆိုကြသည်။

- ကြက်ရိုးထိုးဗေဒင်သည် ကရင်မျိုးနွယ်စုတိုင်း အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ လုပ်နည်းကိုင်နည်းများ မတူညီခြင်းလည်းရှိသည်။ သို့ရာတွင် အခြေခံအားဖြင့် အောက်ပါ လုပ်နည်းသုံးရပ်ကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် တူညီနေကြသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

ပထမနည်း။ ။ကြက်တစ်ကောင်ကိုလိုက်၍ သတ်ရာတွင် ကြက်သေသောအခါ ဦးခေါင်းက ဗေဒင်ဆရာရှိရာသို့ လှည့်နေလျှင် ကောင်းသည်ဟု ယူဆပြီး ဗေဒင်မေးခြင်းပြုရန်မလိုတော့ချေ။ ထိုသို့ ဦးခေါင်းလှည့်ခြင်း မရှိလျှင် ကြက်ခြေထောက် နှစ်ဖက်ကို အရေခွံခွာယူပြီး အပေါက်များအတွင်းသို့ ကြက်တောင်ရိုးကို ထိုးသွင်းရသည်။ ထိုသို့ ထိုးသွင်းရာတွင် မြဲမြံစိုက်နေလျှင် ကောင်းသည်။ ကျိုးကျပါက မကောင်းချေ။ ထိုးစိုက်မရဘဲ ပြန်၍ကန်ပါက မကောင်းဆုံး၊ အဆိုးဆုံးဟူ၍ မှတ်ယူကြသည်။

ဒုတိယနည်း။ ။နတ်ကို ပသထားသော ကြက်တစ်ကောင်ကို ကြက်၏ တောင်ပံနှစ်ဖက်ရှိ အပေါက်များအတွင်းသို့ ဝါးမျှင်ကလေးများ ထိုး၍ထိုး၍ စိုက်နေလျှင် ကောင်းသည်။ ထိုး၍မရလျှင် မကောင်းချေ။ ပြန်၍ကန်လျှင် အဆိုးဆုံး၊ မကောင်းဆုံးအဖြစ်ဟူ၍ မှတ်ယူကြသည်။

တတိယနည်း။ ။ဤနည်းမှာ အများဆုံးသုံးကြသည်။ အတိကျဆုံးဖြစ်သည်ဟူ၍လည်း မှတ်ယူကြသည်။ ဤနည်းမှာ ကြက်ပေါင်ရိုး နှစ်ချောင်းရှိ အပေါက်ငယ်များ အတွင်းသို့ နှီးစကလေးများ ထိုးသွင်း၍ ဟောကိန်းထုတ်ကြသည်။

မှတ်ချက်။ ။ဤနည်းအရ အရှေ့ပိုးကရင်တို့၏ ကြက်ရိုးထိုးဗေဒင်ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

- ကြက်ရိုးထိုးဗေဒင်၊ မီးသွေးဗေဒင်များကို ယုံကြည်ကြသည်။ ဂါထာမန်းမှုတ်ခြင်းကို ကျွမ်းကျင်ကြပြီး လိပ်ပြာခေါ်သော အလေ့အထများလည်း ရှိပါသည်။

ဂါဘိုပူဇော်ပွဲကိုလည်း တစ်နှစ်တစ်ခါကျင်းပကြသည်။ ရပ်ရွာတည်စဉ်ကပင် ကြက်ရိုးထိုး ကြည့်၍ ရွေးချယ်ထားသော ဂါဘိုပင်ကို ပူဇော်ပသခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ပူဇော်ပသခြင်း ၏ အကြောင်းအရင်းမှာ ရပ်ရွာတည်မြဲရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ချမ်းသာရေးနှင့် ဆန်စပါး ကောင်းမွန်ရေးတို့အတွက်ဖြစ်သည်။

### ကရင်လူမျိုးများ၏ ဝါခေါင်လ ချည်ဖြူဖွဲ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အယူအဆများ

ချည်ဖြူဖွဲ့ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ အယူအမျိုးမျိုးရှိကြောင်း အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရပါသည်။

(၁) ဝါခေါင်လရောက်တိုင်း မိုးများ၍ ရေကြီးသဖြင့် ရောဂါဘယများ ထူပြောသည့်လ ဖြစ်သည်။ ထိုလတွင် မကျန်းမမာဖြစ်ကာ ရောဂါထူပြောသောကြောင့် လိပ်ပြာလွင့်သည်ဟု ယူဆပြီး မိမိဝိညာဉ်လိပ်ပြာ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်သို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်စေရန် ချည်ဖြူဖြင့် လက်ချည် ထားကြရသည်။ ထိုသို့ချည်ခြင်းဖြင့် အပြင်မှ ဝိညာဉ်လိပ်ပြာများ ပူးကပ်၍ မရသဖြင့် ကျန်းမာသည်ဟု အယူရှိကြသည်။

(၂) ချည်ဖြူဖွဲ့ခြင်း၏ သမိုင်းနောက်ခံတစ်ခုမှာ ရှေးမဇ္ဈိမဒေသရှိ မူရင်းကျမ်းများတွင် ချည်ဖြူဖွဲ့မင်္ဂလာကို “ရက္ခဗန္ဓန” ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ “ရက္ခ” အဓိပ္ပါယ်မှာ စောင့်ရှောက် ခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၍ “ဗန္ဓန” မှာ ဖွဲ့ချည်ခြင်းဟုအဓိပ္ပါယ်ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် အန္တရာယ် အသွယ်သွယ်ကင်းဝေးစေရန် ချည်ဖြူဖြင့်နှောင်ပေးခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ရပါသည်။ မဇ္ဈိမဒေသ ကပြုလုပ်သော ချည်ဖြူဖွဲ့မင်္ဂလာပွဲသည် ကရင်အမျိုးသားများ ပြုလုပ်သောပွဲနှင့် ဟန်ပန် မတူသော်လည်း ရည်ရွယ်ချက်ခြင်း တူညီကြောင်း တွေ့ရသည်။

(၃) ကရင်လူမျိုးတို့၏ ရှေးအယူအဆတစ်ခုမှာ ကရင်မျိုးနွယ်များသည် မြန်မာပြည်ဟု ခေါ်သောဒေသသို့ မရောက်ရှိမီ အုပ်စုခွဲပြီး ရေကြည်ရာမြက်နုရာသို့ ထွက်ခွာလာကြသည့် အခါ မွတ်ထိပ် (အမိဘက်)နှင့် ဖထိတ် (အဖဘက်) ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည်။ ထို့သို့ အုပ်စုမကွဲမီ

ကရင်အမျိုးသားတို့သည် ပြန်လည်မှတ်မိစေရန်နှင့် အချင်းချင်း အသိအမှတ်ပြု စောင့်ရှောက် နိုင်ရေးကိုရည်ရွယ်ပြီးဖူးထော့မဲပါ။ ဖူးကဆောင့်မဲပါစသော ခေါင်းဆောင်များက မိမိတို့ လက်ကောက်ဝတ်တွင် အမှတ်သညာအဖြစ် ချည်ဖြူဖွဲ့နှောင်ပေးခဲ့သည်ဟု ယူဆကြသည်။

(၄) နောက်အယူအဆတစ်ခုမှာ ကရင်များဆင်းသက်လာစဉ်က တောတောင် အထပ် ထပ်၊ သဲကန္တာရများကို ဖြတ်သန်းလာခဲ့ကြရပါသည်။ သဲမုန်တိုင်းများ၊ လေမုန်တိုင်းများ ကျရောက်သည့် ခရီးကြမ်းတွင် သဘာဝဘေး၊ အစာရေစာငတ်ပြတ်သည့်ဘေး၊ ဖျားနာ ရောဂါဘေးများကြောင့် အချို့မှာ လမ်းခရီးတွင် သေဆုံးခဲ့ကြရသည်။ သေဆုံးသွားသော ဆွေမျိုးများအနက် ဘဝကျွတ်သည်များ ရှိသကဲ့သို့ နာနာဘာဝ၊ ဝိနာဘာဝအဖြစ် ရောက်သွားသူများ လည်းရှိသည်။ မကျွတ်မလွတ်သူများက ကျန်ရှိသူများကို ခြောက်လှန့် ပြုစားမှုများ ပြုလုပ်ကြသည်။ ပြုစားမှုများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကပ်ညှိနေသော ဝိညာဉ် များ လွင့်ပါးသည်ဟု ယူဆကြပြီး ဝိညာဉ်ကို ပြန်လည်ခေါ်ယူကြရပါသည်။ ဝိညာဉ်မရှိပါက ရောဂါဘယများပြီး အားအင်ချည့်နဲ့ကာ ဖျားနာကြသည်ဟု ယူဆကြသည်။ မိမိဝိညာဉ် လိပ်ပြာသည် ခန္ဓာကိုယ် မှကင်းကွာသွားပြီး မကောင်းဆိုးဝါးများ လာရောက်မှီတွယ်ကပ်ငြိ နေသောကြောင့် အစားကြူးကာ အနာရောဂါ ထူပြောသည်ဟု ယူဆသည်။ ထို့ကြောင့် ဝါခေါင်လရောက်တိုင်း မိမိဝိညာဉ်လိပ်ပြာကို ပြန်လည်ခေါ်ယူရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ယူဆ ကြသည်။

(၅) နောက်ယူဆချက်တစ်ခုမှာ ကရင်လူမျိုးများသည် ကိုဘီသဲကန္တာရကို ဖြတ်သန်းရာ တွင် မိုးအများဆုံးရွာသော လဖြစ်သည့်ဝါခေါင်လတွင် ဖြတ်သန်းခဲ့ကြသည်။ မိုးများရွာသွန်း သည့်အတွက် အပူဒဏ်ကိုခံနိုင်ပြီး သောက်သုံးရေများ အလွယ်တကူ ရရှိကြသည်။ ၎င်းသဲကန္တာရကို မဖြတ်သန်းမီ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပြန်လည်မှတ်မိစေရန် ရည်ညွှန်း၍ လက်ကောက်ဝတ်တွင် အမှတ်သညာအဖြစ် ချည်ဖြူဖွဲ့နှောင်ပေးခဲ့သည်ဟု ယူဆကြသည်။

၄။ ချင်းတိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ





(၄.၄) ချင်းတိုင်းရင်းသား လူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ



ချင်း လူမျိုးစု (၅၃)မျိုး ရှိပါသည်။  
 ၎င်းတို့မှာ ချင်း၊ မယ်တိုင်(ကသဲ)၊  
 ဇလိုင်၊ ကလင်ကော (လုစ်ရွှေ)၊ ခမီ၊  
 အောင်ခမီ၊ ခေါနီး၊ ခေါင်စို၊ ခေါင်ဆိုင်  
 ချင်း၊ ခွာဆင့်(မဲ)၊ ခွန်လီ (ဆင်ပဲ)၊  
 ဂန်တစ်၊ ဝွေးတဲ၊ ငွန်း၊ ဆီဆန်၊ ဆင်တန်၊  
 ဆိုင်းတန်၊ ဇာထောင်၊ ဂိုတုံး၊ ဇိုင်ဇို၊

ဇန်ညှပ်၊ တပေါင်၊ တီး တိန်(တဲဒင်မ်)၊ တေဇန်၊ တိုင်ချွန်း၊ တာဒိုး၊ တောရ၊ ဒင်မ်၊ ဒိုင် (ယင်ဒူး)၊ နာဂ၊  
 တန်ခူး၊ မာရင်၊ ပနန်း၊ မကန်မတူ၊ မိရမ်(မရာ)၊ မိဘဲ၊ မှင့်၊ လူရိုင်း(လူရှည်)၊ လေးမြို့၊ လင်တွဲ၊  
 လောက်ထု၊ လိုင်၊ လိုင်ဇို၊ ပါကင်မ်(မရို)၊ ဟွာရင်ငို၊ အနူး၊ တနည်း၊ အုဠ၊ ကျင်းကု၊ အနွီချင်း၊  
 (မြေပြန့်)၊ ရောင်တုတို့ ဖြစ်ပါသည်။

- ချင်းလူမျိုးများသည် မြန်မာနိုင်ငံ၏ အနောက်ဘက် ကုန်းမြင့်တောင်တန်းဒေသများတွင် အများဆုံးနေထိုင်ကြသည်။ ချင်းပြည်နယ်သည် အရှေ့ဘက်တွင် စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ အရှေ့တောင်ဘက်တွင် မကွေးတိုင်းဒေသကြီးနှင့် တောင်ဘက်တွင် ရခိုင်ပြည်နယ်တို့နှင့် နယ်နိမိတ်ချင်း ထိစပ်လျက်ရှိသည်။
- လှပသည့် အသဲပုံရိ(ဒ်)ရေကန်၊ ဝိတိုရိယတောင်သဘာဝဥယျာဉ်နှင့် သွေးနီရောင်အဆင်း တောင်ဇလပ်ပန်းတို့သည် ချင်းပြည်နယ်ကို ထင်ရှားစေသော အမှတ်အသားများ ဖြစ်ကြသည်။ ထင်ရှားသော ရိုးရာပွဲတော်တစ်ခုဖြစ်သည့် ခွာဒိုပွဲတော် (ကောက်သစ်စားပွဲ) ကို နှစ်စဉ်ကျင်းပလေ့ရှိသည်။ ချင်းလူမျိုးတို့၏ လူသိများ ထင်ရှားသည့် ရိုးရာအကမှာ ဝါးညှပ်

အက ဖြစ်သည်။ ကပြသူများနှင့် ဝါးကိုင်သူများအကြား စည်းချက်ညီညီ၊ အချိန်ကိုက် ဗုံသံနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ ကပြရန် လိုအပ်ပေသည်။ ချင်းပြည်နယ်မှ ထွက်သော ပန်းသီးသည် အနံ့အရသာနှင့် ပြည့်စုံသဖြင့်ကျော်ကြားလှပေသည်။

### ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများ

- ဖလမ်းနယ် လိုင်ဇိုကိုယ်ဝန်ဆောင်တို့သည် ပန်းပဲလုပ်ရန်မသွားရပေ။ သံများအက်ကွဲတတ်သည်ဟုယူဆသည်။ ဟွာလ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တို့ကား ခရမ်းသီးမစားကြချေ။ စားမိသော် ကလေး၏ အသားရောင်သည် ခရမ်းရောင်ဖြစ်မည်ဟု အယူရှိကြသည်။
- ဖလမ်းနယ်ခွာလ်ဆင်းမ် ချင်းအမျိုးသားတို့သည် ကိုယ်ပေါ်ရှိစ(ကိုယ်ဝန်ရှိစ) တစ်လ၊ နှစ် လတွင် ကိုယ်ဝန်တည်အောင် မီးလှုံကြသည်။ ချင်းတို့က မျက်နှာမြင်လျှင် သောက်ရန်အတွက် ကိုယ်ဝန်ရကာစ ခေါင်ရည်တည်ကြသည်။ ဇန်ညပ်(ဇန်နီယပ်) ချင်းတို့က မိခင်နှင့် ကလေးအားရှိစေရန် သစ်သီးများများစား၍ ကလေးသစ်ပင်တက် ကျွမ်းကျင်ရန်လည်း မျောက်လက်ဝါးကို စားလေ့ရှိသည်။
- မင်းတပ်၊ မတူပီ၊ ပလက်ဝဖက်ရှိ ချင်းတို့သည်လည်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တွင် လိုက်နာရသောအရှောင်များရှိသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ကြသည်။ ကိုယ်ဝန်ရင့်လာသောအခါ အလုပ်ကြမ်းများကို မခိုင်းတော့ပေ။ အစားအသောက်၊ အသွားအလာ၊ အနေအထိုင်တို့ကို ဂရုစိုက်ကြသည်။ ခမီ၊ အနူး၊ ခေါင်စို၊ ပနမ်း၊ ကလင်းကော့(လုရှေ့) အမျိုးသမီးများ သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မြွေသား၊ မျောက်သား၊ ဖွတ်သား၊ လိပ်သားများကို မစားရပေ။ စားမိသော် မီးဖွားရခက်တတ်သည်။ ကြီးပြင်းလာသော် မကြီးပွား မတိုးတက်ဟု ယူဆကြသည်။ လိပ်သားစားက အကြောကုပ်တက်သည်ဟု အယူရှိသည်။ ပနမ်းအမျိုးသမီးများသည် ဆူးရှိသော အပင် ဟူသမျှကို ရှောင်သည်။

- ချင်းအမျိုးသားများသည် အိမ်တွင်ကိုယ်ဝန်ဆောင် ရှိနေပါက လူသေတွင်းတူးခြင်း၊ ဖို့ခြင်း၊ အစိမ်းသေများ ကိုင်တွယ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ကြသည်။ အမင်္ဂလာဖြစ်သည်ဟုလည်း ယူဆကြသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမများ မီးမဖွားနိုင်၍ သေသည်ဆိုသည့် သတင်းကို ကြားသိရပါက ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမများသည် ထမင်းကို အချိန်လွဲ၍ စားလေ့ရှိကြသည်။ နိမိတ်မကောင်းသည့် သတင်းကို ပြန်လည်၍ ယတြာချေလိုက်သည့် သဘောဖြစ်သည်။ ကလေးမျက်နှာမြင်ပြီးနောက် အချို့ဆေးဝါးသောက်ကြပြီး အချို့ခေါင်ရည် သောက်ကြ သည်။ အချို့လည်း အထူးအထွေ သောက် ခြင်း မရှိချေ။
- တီးတိန် ချင်းအမျိုးသမီးများ မျက်နှာမြင်ပြီးလျှင် (ဂျင်း)ချင်း ထောင်းပြီး ရေနွေးနှင့် သောက်ကြသည်။ ထို့နောက် နို့ထွက်စေရန် ခေါင်ရည်သောက်ရသည်။ သွေးတက်ခြင်း၊ သွေးလွန်ခြင်းဖြစ်ပေါ်က နတ်ဆရာပင့်ပြီး မန်းမှုတ်ကြသည်။ ဖလမ်းနယ် လိုင်ဇီအမျိုးသားများမှာ ဇနီးသည် ကိုယ်ဝန်ရှိစကပင် ခေါင်ရည်အိုးတည်ထားရသည်။ ကလေးမျက်နှာမြင်ပြီးလျှင် ပြီးခြင်း မိခင်ကို ခေါင်ရည်တိုက်ရသည်။
- ချင်းအမျိုးသားတိုင်းပင် ကလေးမွေးဖွားပြီးနောက် ကလေးကို ချက်ချင်းရေချိုးပေးလေ့ရှိသည်။ ခမီ၊ အနူး၊ ခေါင်စိုအမျိုးသားများသည် ကလေးဖွားပြီးနောက် အချင်းကို ဝါချည်ဖြင့် ချည်၍ ဖြစ်စေ၊ ခြင်းတောင်းတွင် ထည့်ပြီးနောက် ရွာပြင်ရှိ သစ်ပင်တစ်ပင်တွင် ဆွဲလေ့ရှိသည်။ အချင်းကို ဖြတ်ရာတွင် အချို့က ဝါးစားဖြင့် ဖြတ်၍ချက်ချင်း မြေမြှုပ်လေ့ရှိသည်။
- ပနမ်းအမျိုးသားတို့သည် အချင်းကိုရေဖူးဟောင်းတွင်ထည့်၍ ရွာပြင်ရှိ သစ်ပင်များတွင် ဆွဲထားကြသည်။ ပလက်ဝနယ် ကာစီ တောင်ရွာများတွင် နေထိုင်ကြသည်။ ချင်းအမျိုးသားများသည် သံဓား သို့မဟုတ် ဝါးစားဖြင့် ဖြတ်၍ ကျည်တောက်တွင်ထည့်၍ အိမ်၏ အရှေ့ဖက်တွင် ချိတ်ဆွဲထားသည်။ ပနမ်းအမျိုးသားတို့သည်လည်း အချင်းကို ဝါးကျည်ထောက်တွင်းထည့်သော အလေ့အထရှိသည်။

- မြို့လူမျိုးနှင့်အောက်လေးမြို့ရှိ လေးတူချင်းတို့က အချင်းကို အိပ်ခန်းအောက် တည့်တည့်တွင် တွင်းနက်နက်တူး၍ မတက်မီ၊ ငှက်ကလေးများ မနိုးမီ နံနက်စောစောအချိန်တွင် မြှုပ်လေ့ရှိသည်။ နေထွက်ချိန်တွင် မပြုလုပ်ကောင်းဟု ယူဆကြသည်။ ကလေးမွေးပြီးနောက် အချင်းမကျသော် မရာတို့သည် လုပ်ရပါရှေ့ကီးတောက် ဟုခေါ်သော အပင်မှ အမြစ်ကို ထောင်းကြိတ်၍ရသည့် အရည်ကို သောက်စေသည်။ ဤနည်းကို ယခုတိုင် သုံးနေကြသည်။
- ဟားခါးဖက်တွင် ယင်းဆေးပင်များကို အများအပြား စိုက်ပျိုးကြသည်။ ခြေကဖွားသော ကလေးများသည် ဆေးလိုက်သည်ဟု ချင်း အမျိုးသားတို့ အယူရှိသည်။
- မြို့လူမျိုးတို့သည် အမျိုးသမီးကလေးမွေးဖွားရန် မလွယ်ကူသောအခါတွင် အိမ်ရှေ့ လှေကား အနီး၌နတ်စင် သေးသေးကလေး ဆောက်ပြီး ဝက်ကလေးတစ်ကောင် အသားဖြင့် ပူဇော်သည်။ ပိုသောအသားကို မည်သူမျှ မစားပဲ လွှင့်ပစ်ကြသည်။
- မရာအမျိုးသားတို့ မီးနေဝင်နေသော အိမ်တွင် ဧည့်သည်များ တည်းခိုလျှင် မီးနေသည်၏ အဆစ်များကို ကိုက်ခဲနာကျင် တတ်သည်ဟု ဆိုသည်။ မီးနေသည်အိမ်မှ အစားအစာများကိုလည်း မည်သူမျှ မစားသောက်ကြပေ။ သနသည်ဟု ယူဆကြသည်။ ခမီ၊ အနူး၊ ခေါင်စိုအမျိုးသားများလည်း အမျိုးသမီး မီးနေချိန်တွင် မိမိအမျိုးမှအပ အခြားဧည့်သည်တစ်စုံစစ်စုံများ လာရောက် တည်းခိုခြင်းကို မပြုကြပေ။
- ခမီး၊ အနူးနှင့် ခေါင်စို အမျိုးသားများသည် မီးဖွားပြီးနောက် မီးနေသည်အား မီးကင်ခြင်း ပြုလုပ်ကြသည်။ ရက်ပေါင်း (၃၀) အတွင်း ထမင်းဖြူနှင့် ရေပူကိုသာ စားသောက် ရသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုလည်းဆား၊ ငပိမပါဘဲ စားသောက်ရသည်။ ကလေးမီးဖွားဘူးသည့် မိန်းမများအတွက်မူ (၁၅) ရက်သာ ရှောင်ကြဉ်ကြသည်။ မီးနေသည် အနေဖြင့် ဆား၊ နန္ဒင်း၊

ငါး၊ ငပိတို့ကို မစား ရပေ။ မွေးဖွားပြီးနောက် ငါးရက်အတွင်း မြေကြီးပေါ်သို့လည်း မဆင်းရပေ။

- မီးနေသည်များ ပထမဆုံး စားရသော အသားဟင်းသည် ရှဉ့်သားခြောက်ဟင်း ဖြစ်သည်။ ရှဉ့်သတ္တဝါသည် တောတောင်အထပ်ထပ် ခုန်ကျော်ပျံလွှားနေသည့် သတ္တဝါဖြစ်၍ ရှဉ့်သား စားလျှင် ရောဂါကင်းသည်ဟု ယူဆကြသည်။ ထို့ကြောင့် ရှဉ့်သားကို ပထမဆုံး ကင်စား စေခြင်း ဖြစ်သည်။ ပနမ်းအမျိုးသားတို့သည် ရှဉ့်ခြောက်အခြောက်ကိုသာ စားကြသည်။ ထို့နောက်မှသာ အခြားအသားများကို စားသည်။ ပလက်ဝနယ်ရှိ မီးနေသည် ချင်းအမျိုးသမီး များသည် ငပိစားခြင်းကို ခြောက်လ၊ တစ်နှစ်ထိ ရှောင်ကြဉ်လေ့ရှိသည်။ အချို့အနည်းငယ် စော၍ စားသည် လည်းရှိသည်။

#### နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းနှင့် ရိုးရာဓလေ့ အစဉ်အလာဆေးဝါးများ

- ယေဘုယျအားဖြင့် ချင်းအမျိုးသားများသည် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းကို သွေးသားကြောင့်ဟု မယူဆကြပဲ နတ်ဖမ်းစားသဖြင့်သာ နာမကျန်းဖြစ်ရသည်ဟု အယူရှိကြသည်။ ထို့ကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်သည့်အခါ ဆေးဝါးဖြင့် ကုသခြင်းမျိုး နည်းပါးလှသည်။
- ချင်းအမျိုးသားတို့တွင် ရှန်ပီ ခေါ် နတ်ဆရာများရှိသည်။ ကျင်းပသော နတ်ပွဲအလိုက် နတ် ဆရာလည်း အမျိုးမျိုးရှိသည်။ နတ်ပွဲအသေးလေးများနှင့် နာမကျန်းဖြစ်သည့်အခါ ပြုလုပ် သော ယဇ်ပွဲများကို ဝါနုသော နတ်ဆရာများက ဆောင်ရွက်ကြရ၍ နတ်ပူဇော်ပွဲကြီးများကို ဝါရင့်သော နတ်ဆရာများကသာ ဆောင်ရွက်ရသည်။ ရွာတိုင်းလိုလိုပင် နတ်ဆရာများ ရှိတတ်ကြရာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက် နာမကျန်းဖြစ်လာလျှင် ထိုနတ်ဆရာများထံ သွား၍ မေးကြသည်။

- နတ်ဆရာသည် ကြက်ဥ ကြက်ရိုးစသည်တို့ဖြင့် ဗေဒင်ကြည့်၍သော်လည်းကောင်း၊ နတ်များထံတွင် အိပ်မက်တောင်း၍သော်လည်းကောင်း၊ လူနာ၏ လက်ကိုသွေးစမ်း၍ သော်လည်းကောင်း ရောဂါ၏ဇစ်မြစ်ကို စုံစမ်းသည်။ ရောဂါဇစ်မြစ်ဆိုသည်မှာ မည်သည့် နတ်က ဖမ်းစားသနည်းဟူသော ဇစ်မြစ်ပင်ဖြစ်သည်။ ရောဂါဇစ်မြစ်ကို သိသည့်အခါ နတ်ဆရာများက ဘယ်ပုံ ကုသရမည်ကို ညွှန်ကြားသည်။
- ကုသခြင်းဆိုသည်မှာလည်း နတ်ပူဇော်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဖမ်းစားသည့်နတ်အလိုက် ကြက်၊ ဝက် စသည်တို့ကိုသတ်ပြီး ပူဇော်ရသည်။ အချို့လည်း သားကောင်မှထွက်သော သွေးဖြင့် တစ် ကိုယ်လုံးကို လိမ်းကျံရသည်များရှိသည်။
- နတ်ပူဇော်ပြီးချိန်တွင် အိမ်ခြံထဲသို့ လူစိမ်းမဝင်ရပေ။ လူစိမ်းမဝင်ရန်လည်း အမှတ်အသားပြုလုပ်ထားသည်။ ယင်းအမှတ်အသားမှာ အိမ်ရှေ့ဝင်ပေါက်တွင် သစ်ခက်အစိမ်းကို ဇောက်ထိုးဆွဲထားခြင်းနှင့်သတ်သော တိရစ္ဆာန်၏ဦးခေါင်းကို ချိတ်ဆွဲထားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အထိမ်းအမှတ်ပြုထားလျက်နှင့်လူစိမ်းဝင်မိလျှင် ပြုလုပ်ထားသော ပူဇော်မှုပျက်စီးမည်ဟု ယူဆပြီး အသစ်ပြန် ပူဇော်ရသည်။ ကုန်ကျစရိတ်ကို ဝင်မိသည့် သူစိမ်းက ကျခံရသည်။

#### ချင်းအမျိုးသားတို့၏ ထင်ရှားသော ရိုးရာဆေးဝါးများ

- ချင်းအမျိုးသားတို့၏ ထင်ရှားသော တောဆေးဝါးများမှာ ထိခိုက်ရှုနာ ပျောက်ဆေး၊ သွားကိုက်ဆေး၊ ဝမ်းနာပျောက်ဆေး၊ မြွေဆေး၊ ကုဋ္ဌနူနာဆေး စသည်တို့ဖြစ်သည်။ သွေးစုနာဖြစ်သော်အခါ ထုံးနှင့်ပျားရည်ရောစပ်၍ဖြင့် ပွတ်ရသည်။ ဖျားနာသော် ခမီချင်းတို့အခေါ် အန်တောင်မြစ်နှင့် ကစွပ်ခါးမြစ်ကို သွေးသောက်ရသည်။ အန်တောင်မြစ်သည် အလွန်ခါးသည်။

- ကျောက်ပေါက်သော် မိကျောင်းသည်းခြေကို သွေး၍သောက်ရသည်။ မိကျောင်းသည်းခြေ သောက်သော် ကျောက်ပေါက်၍ ဘယ်တော့မျှ မသေဟုဆိုသည်။ မိကျောင်းသည်းခြေ မရပါက ဖွတ်သည်းခြေကိုလည်း သွေး၍ တိုက်ရသည်။ ဤသို့ တိုက်ရာတွင် ချက်ချင်း အပူထွက်၍ ကျောက်ရောဂါလည်း ကျသွားသည်ဟုဆိုသည်။
- မရာနှင့် ကလင်ကော့ (လူရေ)တို့က ကာလဝမ်းဖြစ်လျှင် စပါးကြီးသည်းခြေကိုသွေး၍ တိုက်သည်။ ဝမ်းလျှောသော် ငှက်ပျောသီးစိမ်းကို အခွံပါပြုတ်၍ ရေနင့်စားသောက်ရသည်။ ဝမ်းကိုက်လျှင် လက်ပံခေါက်ကို ထောင်းထု၍ အရည်ကိုတိုက်သည်။ ဓားရှုသော်၊ သွေးထွက် လွန်သော် ခူလိမ့်အဆီနွယ်ဖြင့် ဦးခေါင်းကနေ၍ ဖူးကနဲမှုတ်ရုံဖြင့် သွေးချက်ချင်း ရပ်သည် ဟု ဆိုသည်။
- ခူလိမ့်အဆီ (ခူလိမ့်ဆီ) အပင်ကို နုတ်ယူသောအခါ ဝက်သွေးလောင်း၍ နုတ်ရသည်။ ဝက် သွေးမလောင်သော် အခိုးငွေ့သည်အလွန်ပူပြင်း၍ ဆံပင်များ ဖြူတတ်သည်ဟု အယူရှိ သည်။ မလောင်းပါက အိမ်ပေါ်သို့ပင် အတင်မခံပေ။ စီးပွားပျက်တတ်သည်ဟု အယူရှိကြ သည်။
- သွေးထွက်နေသောသူ၊ မြွေကိုက်သောသူများကို မြွေကိုက်သည့်အခါ ခမီတို့အခေါ် ခေါင်းခင်မျောဥကို မြွေကိုက်သည့်နေရာတွင် ကပ်ပေးရသည်။ အဆိပ်ပြေသော် ကွာကျ၍ နွားနို့နှင့်ပြန်ဆေးပြီး ကပ်ထားရသည်။
- ဝမ်းလျှောသော် ခမီတို့ အခေါ် ခပိန်ခေါ်အမြစ်၊ စပါးကြီးနှင့်ဆူးရှိသော ခရမ်းခါးမြစ်တို့ကို သွေး၍ သောက်ကြသည်။ အန်ခြင်း၊ ဓာတ်ချုပ်ခြင်း တို့အတွက် ပနမ်းတို့အခေါ် စမားမြစ်နှင့် သိုက်ကရုံဘိုးမြစ်တို့ကို သွေးသောက်ကြပြီး ခမီတို့က ငုံးပင်၏အညွန့်ကိုရေဖြင့် သုံးခွက်



တခွက်တင်ကျို၍ သောက်သည်။ ဝက်သက်ပေါက်လျှင် ဝက်ချေးကို ပြာချ၍ သောက်သည်။

- ကျားကိုက်လျှင် ကျောက်ဖရုံအူကို သိပ်ပေးလေ့ရှိသည်။ သံစူးလျှင် ကြက်သွန်နီဖြင့်သိပ်၍ ထုရိုက်ပေးကြသည်။ သံဆိပ်တက်ခြင်း မရှိနိုင်ဟု ဆိုသည်။
- ချင်းတို့ဒေသတွင် အဖျားရောဂါနှင့် ဖောရောင်သောရောဂါများကို အများဆုံး တွေ့ရတတ်သည်။ ဆေးဆရာများကို ခြေဆေးပေးသော အလေ့အထများလည်းရှိသည်။ ချင်းအမျိုးသားအများစုသည် နတ်ကိုးကွယ်သူများ ဖြစ်ကြသည့်အလျောက် အရေးအခင်းများရှိသော် နတ်ဖြင့် ကုသကြသည်က များသည်။
- ဆေးကုပုံမှာ မိမိအိမ်တွင် ကလေးလူကြီး နာမကျန်း ဖြစ်လျှင် ဝက်၊ ကြက်၊ နွားတစ်မျိုးမျိုးကိုသတ်၍ ကုရသည်။ ဖက်ထဲတွင် ထမင်း၊ နနွင်း၊ ငရုတ်၊ စဖိုပြာ၊ ကွမ်း၊ ဆေးစသည်တို့ကို ထည့်၍ ယောကျာ်းလေးဖြစ်က ခုနှစ်ပတ်၊ မိန်းကလေးဖြစ်က ခြောက်ပတ်ပတ်၍ ထုပ်ရသည်။
- ထိုအထုပ်ကို တောနှင့်နီးလျှင် တော၊ ချောင်းနှင့် နီးလျှင်ချောင်းသို့ ယူဆောင်သွားပြီး နောက် ဖြန့်၍ခင်းရသည်။ ထို့နောက် ကြက်နှင့်ဝက်တို့ကို လည်လှီးပြီး သွေးကို ဖက်ပေါ်သို့ ကျစေ ပြီးနောက် နာမကျန်းဖြစ်သူ၏ အမည်ကိုခေါ်ကာ “ဖျားတာဘယ်နှစ်ရက်ရှိပါပြီ၊ ချောင်းစောင့်နတ်ကိုင်က ပျောက်ပါစေ....” ဟု ဆိုရသည်။ ထို့နောက် ဓားကို ယူ၍ ချည်ခင်ကို သွေးဖြင့်လူးခဲ့ရသည်။
- ဓားကို ချောင်းမှ ရေဖြင့်ဆေးပေးရသည်။ အိမ်နားရောက်သောအခါ “ပုံစံအားဖြင့် ဟေ ..... မဖွားနိုင်တဲ့ မိန်းမ ဖျားတာပျောက်ပြီလား” ဟု မေးရသည်။ အိမ်မှတစ်ယောက်ယောက်

ကလည်း “မဖွားလား၊ ပျောက်ပါပြီ၊ ပျောက်ပါပြီ” ဟုပြောရသည်။ အိမ်ပေါ်သို့ ရောက်သော အခါ ကြက်လှီးခင်းဖြင့် နေမကောင်းသူကိုထိ၍ ဖူးဟုလေ ဖြင့်မှုတ်ပြီး “ကောင်းပါစေ၊ ကောင်းပါစေ” ဟု ဆိုရသည်။ သွေးစွန်းသော ချည်ခင်ကို လူမမာ၏ လက်မောင်းနှစ်ဖက်ကို ချည်၍ပေးကာ “ဖွ ကောင်းမွန်ပါစေ.... နေကောင်းပါစေ....” ဟု ဆိုရသည်။ အချို့လည်း ကြက်သား၊ ဝက်သားလည်းပါသည်။ နတ်ကုပုံကုနည်းမှာ ဒေသကိုလိုက်၍ အနည်းငယ် ခြားနားကြသည်။

### နတ်ဖမ်းစားခြင်းနှင့် ရိုးရာဓလေ့များ

- ကိုယ်ပူခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊ လက်သည်းများကို ပါးစပ်ဖြင့် ကိုက်နေတတ်ခြင်း၊ လက်ချောင်းများကို ရေတွက်နေခြင်း၊ သတိလစ်၍ မေ့လျော့တတ်ခြင်း၊ မူးနောက်ခြင်း၊ တွေဝေခြင်းများဖြစ်လျှင် ထိုသူမှာ တောနတ်များ ဖမ်းစားခံရသည်ဟု အယူ ရှိလေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် နတ်ဆရာကို ပင့်ခေါ်ရလေသည်။
- နတ်ဆရာရောက်လာလျှင် လက်ကောက်ဝတ်ကို သွေးစမ်းကြည့်သည်။ နတ်တို့၏ ဂါထာ ဖြင့် ဂျင်း(ချင်း)တက်ကို မန်းမှုတ်သည်။ လူနာအပေါ်လည်း မန်းမှုတ်ရပြန်သည်။ လူနာ မသက်သာလျှင် သေလမ်းရှင်လမ်း သိနိုင်ရန် စမ်းသပ်ရလေသည်။
- သေလမ်း ရှင်လမ်း စမ်းသပ်ရန်အတွက် ကြက်ဥတစ်လုံးကိုယူ၍ ထိပ်တွင် အပေါက်ဖောက် ရသည်။ မီးသွေးဖြင့် နတ်ဆရာက သေလမ်းရှင်လမ်း ခြစ်မှတ်သည်။ ပြီးမှ မီးဖိုခနောက်ထုပ် စေ၍ ကြက်ဥကို တင်ပြီး ထင်းရှူးမီးဖြင့် ကြက်ဥအောက်မှ မီးရှို့ပေးသည်။
- ကြက်ဥရေသည် မီးသွေးဖြင့် ရေးခြစ်ထားသော ရှင်လမ်းအမှတ်ဘက်မှ စီးကျလာလျှင် တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကောင်ဖြင့် ဖမ်းစားသော နတ်အားရည်စူးပြီး ပူဇော်ပသရလေသည်။

ထိုအခါ လူနာရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းသည်ဟု အယူရှိကြလေသည်။ ကြက်ဥပြုတ်၍ ကြက်ဥပြုတ်အတွင်း ကြည့်ပြီးလည်း သေလမ်းရှင်လမ်း ဟောတတ်သည်။

### ကြက်ဗေဒင်နှင့် ရိုးရာဓလေ့ဆေးများ

- လူမမာနှင့် ပတ်သက်၍ ကြက်ဗေဒင်လည်း ရှိနေသည်။ အမြီး လက်လေးသစ်ခန့်ရှိသော ကြက်တကောင်ကို နတ်ဆရာအား ဖမ်းပေးရသည်။ နတ်ဆရာက ကြက်မန်းမှုတ်ပြီး ကြမ်းပေါ်ချ၍ အမြီးကို ခြေဖြင့်နင်းထားသည်။ ကြက်၏စအိုနှင့် ကြမ်းကပ်သွားအောင် နင်းရသည်။ လက်တစ်ဘက်ကလည်း ကြက်၏အတောင်ပံနှစ်ဘက်နှင့် ရင်အုပ်ကို ဆုတ်ကိုင်ပြီး ကျန်လက်တစ်ဘက်မှ ကြက်၏လည်ချောင်း၊ နာခေါင်း၊ ပါးစပ် တို့ကို ဆုတ်ကိုင် ပိတ်ထားသည်။
- ကြက်သည် နာကျင်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူကြပ်မှုကြောင့် ယက်ကန် ယက်ကန်ဖြင့် ခြေခတ်လာသည်။ ကြက်ခြေခတ် ငြိမ်သက်သွားသောအခါ ကြက်နှုတ်သီးမှ မှုတ်ပေးပြီး ကြက်စလုတ်တွင်းမှ လေကိုလည်း လက်ဖြင့်ထုတ်ပစ်သည်။ ကြက်ငြိမ်ကျသွားသည်။ ငါးမိနစ်ခန့် ကြာလျှင် ကြက် အသက်ရှင်၍ ထ၊ လာသည်။ ထိုအခါ လူမမာမှာ ဂမ်ပီးဒွေး တောနတ်ကြီး အမှန်ဖမ်းစားသည်ဟု နတ်ဆရာ ဟောကိန်းထုတ်သည်။

### ရောဂါဘယ၊ ဆေးမြီးတိုနှင့်ဓလေ့

- နာဂချင်းဒေသတွင် ငှက်ဖျားရောဂါအဖြစ်များသည်။ ထို့ပြင် အစားအသောက်များကို စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောခြင်း၊ အိုးခွက်ပန်းကန်များကို သန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြောမှုပြုခြင်းနှင့် ထမင်း၊ သို့မဟုတ် အစာတစ်ခုခုမှ စားသောက်ခါနီးတွင် စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောခြင်း စသော အလေ့အထများမရှိခြင်း တို့ကြောင့် ဝမ်းဖော၊ ဝမ်းရောင်၊ ဝမ်းလျှော၊ ဝမ်းကိုက်

စသည့်ရောဂါအမျိုးမျိုး မကြာခဏဖြစ်ပွားရသည်။ အထူးသဖြင့် ရိုးရိုးဝမ်းကိုက်နှင့် သွေးဝမ်း ကိုက်စသော ဝမ်းရောဂါမျိုးများ အဖြစ်များသည်။

- ပုပ်ရီနေသော အသားများကို တစ်ခါတစ်ရံ စားသောက်ခြင်း၊ စနစ်တကျ ယိုအိမ်သာများ တွင် မထားရှိခြင်းတို့အပြင် ကြက်၊ ငှက်စသည့် တိရစ္ဆာန်များကို ရွာထဲ၌ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ လွှတ်ထားခြင်းတို့ကလည်း ဝမ်းရောဂါကူးစက်တတ်သော ရောဂါမျိုးများ ပြန့်ပွားစေရန် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည်။ ကူးစက်တတ်သောရောဂါများကို တစ်နေရာမှ တစ်နေရာ၊ တစ်ဦးထံမှ တစ်ဦးဆီသို့ လျင်မြန်စွာ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သည့် ယင်ကောင်တွေကလည်း အလွန်ပေါများလှ၏။
- အခြားအဖြစ်များလှသော ရောဂါမျိုးတို့သည်ကား ပွေး၊ ဝဲ၊ ယားနာစသော အရေပြားရောဂါ များပင်တည်း။ ရေမှန်မှန်ချိုးလေ့မရှိခြင်း၊ ဆပ်ပြာတွန်းသည့် အလေ့အထမရှိသလောက် နည်းပါးခြင်းနှင့် လက်သဲများ ရှည်လျက်မညှပ်ဘဲ ထားရှိခြင်းစသော တကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ချို့ယွင်းချက်တို့ကြောင့်လည်း အရေပြားနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါအဖြစ်များသည်။
- မကြာခဏအဖြစ်များသော အနာတို့သည်ကား စူးနာရှူနာများပင်ဖြစ်သည်။ တောထဲတောင် ပေါ်တို့၌ ဖိနပ်မပါဘဲ သွားလာခြင်း၊ တောတိုးခြင်း၊ လျှိုးခြင်းများကြောင့် ဝါးငြောင့်၊ ထုတ်ချွန်၊ သစ်ကိုင်းစသည်တို့နှင့် ထိုးမိရုံမိကာ ဒဏ်ရာများရကြ၏။ ထိုဒဏ်ရာကို ဆေးကြောခြင်း၊ ဆေးလိမ်းခြင်းတို့ မရှိမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားခဲ့လျှင် တော်တော်မပျောက်ကင်း နိုင်ကြ၊ ပတ်တီးစီးခြင်း၊ ပလာစတာကပ်ခြင်းစသော အကာအကွယ်များ မပြုလုပ်ထားခြင်း ကြောင့် အကောင်များအုံ၏။ ယင်ချေးဥ၏။ သို့နှင့် သေးငယ်သော အနာမှသည် ကြီးမား သော ဒဏ်ရာကြီးများအဖြစ် ကူးပြောင်းတတ်ပေသည်။

- တစ်ခါတစ်ရံ ခြင်၊ ဖြုတ်၊ စသည့် ပိုးမွှားများ ကိုက်ခဲသည့် အဖုအပိန့်ကလေးများကို လက်သဲဖြင့်ကုတ်၏။ သို့နှင့် ပိုးမွှားများ ဝင်သွားရာမှ အနာများ ယောင်ရမ်းလာသည်အထိ ကြီးမားခဲ့ရလေသည်။ အမျိုးသမီးများ လည်ပင်းကြီးရောဂါသည်လည်း အဖြစ်များသော ရောဂါတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။
- ရောဂါဖြစ်ပွားလျှင် မိမိတို့ဖာသာ ကုသလေ့ရှိသော ဆေးမြီးတိုများမှာ ကာလဝမ်းရောဂါ ဖြစ်ပွားလျှင်၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းလျှောလျှင် နဘဲခေါက် (နောက်အော်နာဂ ဘာသာစကားအားဖြင့် ခေါက်ထင်ပိုင်ရဲဟု ခေါ်သည်။) အရသာရှိသည့် သစ်ခေါက်တစ်မျိုးကို ရေစိမ်ပြီး သောက်ကြ၏။ ထို့ပြင် မာလကာရွက်ကို ဝါး၍စား၏။ ကလေးများကိုမူ မာလကာရွက် အရည်ပြုတ်၍ တိုက်ကြ၏။ ခွေးသား၊ ကြက်သားစသော အသားများကို အကျွတ်လှော်၍ စားသည်။ ကွမ်းသီးကိုလည်း စား၏။ ဤကား ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် ကာလဝမ်းရောဂါတို့ အတွက် နောက်အော်နာဂ ကုထုံး (ဝါ) ရိုးရာဆေးမြီးတိုများပင်ဖြစ်သည်။
- လေနာလေအောင့်ဖြစ်လျှင် ကစော့ခါးသီး၏ အစေ့နှင့် အရေများကို ထုတ်ယူပြီး ဝမ်းဗိုက်တွင် လိမ်းကျံ၏။ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဖောဖြစ်လျှင် ဆံခုတ်ပိုင်ယူခေါ် ဆေးမြစ်တစ်မျိုးကို ပြုတ်၍ သောက်ကြသည်။ ရိုးရိုးဖျားနာလျှင် မုယားကြီးရွက် (နောက်အော်နာဂ ဘာသာစကားအားဖြင့် မိုလားရဟု ခေါ်သည်) ကို ပြုတ်၍သောက်၏။ အမြစ်ကို ပြုတ်သောက်သကဲ့ သို့ မုယားကြီးပင်၏ အရွက်တို့ကိုလည်း အရည်ညှစ်ယူပြီး သောက်ကြသည်။
- အနာဖြစ်လျှင် ပိုင်ယူခုံးညူ ခေါ် ဆေးမြစ်တစ်မျိုးကို သွေး၍ အနာပေါ်တွင် လိမ်းကျံသည်။ ထို့ပြင် တောင်ဆုပ်ပိုင်ရဲခေါ် အရွက်တမျိုးကိုလည်း နေလှန်းအမှုန့်ထောင်းပြီး ဓားဒဏ်ရာကဲ့သို့ အနာမျိုးတွင် သိပ်ကြသည်။ မျက်နှာနှင့် ထိခိုက်မိလျှင် ဂျင်း(ချင်း)ရည်ကို မျက်စေ့ထဲသို့လောင်း၍ ထည့်၏။ မျက်စေ့ယားလျှင် ငြုတ်ရည်လောင်း၍ထည့်သည်။ ဆားရေလောင်း၍ ထည့်သည်။

- အရိုးအဆစ်များ နာကျင်လျှင် လက်ခြေစသည်တို့ကွေး၍ မရလျှင် သွေးဖောက်လေ့ရှိကြ၏။ ဝံသည်းခြေကို ဘယဆေးတစ်မျိုးအနေဖြင့် သုံးစွဲတတ်ကြရာ၊ ဝမ်းတွင်းနာ၊ လေထိုးလေနာများ ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ၌ အရည်ကျိုသောက်လေ့ရှိကြသည်။ အစားအသောက် ပျက်သည့်အခါတွင်လည်း သောက်တတ်ကြ၏။ ပြည်တည်နေသော အနာကြီးများကို သံစူးဖြင့် ဖောက်လေ့ရှိကြသည်။
- သူတို့အားထားဆုံးသော ကုထုံးသည်ကား နတ်ပသခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အဖျားအနာမှအစ ရောဂါဝေဒနာအဆုံးစွဲကပ်လျက် မပျောက်ကင်းနိုင်သည်ရှိသော် ဗေဒင်မေး၏။ ဗေဒင်ဆရာက မည်သည့်နတ် ဖမ်းစားထားသော အဟောထွက်ငြားအံ့။ နတ်ဆရာကို အားကိုးရပြန်သည်။ နတ်ဆရာသည် ဝေဒနာရှင်၏ ဝေဒနာပျောက်ကင်းရန်တွက် မိမိတတ်သမျှ ပညာဖြင့် ကုစားရသည်။ ဝေဒနာရှင်ကို ဖမ်းစားထားသည့် နတ်ကိုပင့်ခေါ်ပြီးနောက် ဆွေးနွေး မေးမြန်းသည်။
- ထို့နောက် ကြက်ကဲ့သို့အငယ်ဆုံး တိရစ္ဆာန်ကိုသတ်၍ ထိုနတ်ကို ပူဇော်ပသသည်။ ဤသို့ ကြက်သတ်၍ မပျောက်ကင်းလျှင်၊ ဝက်သတ်၍ ပူဇော်ပြန်၏။ သို့ပြုပါလျက် မပျောက်ကင်းနိုင်ပါလျှင် ကျွဲ သို့မဟုတ် ဝက်ကဲ့သို့ တိရစ္ဆာန်ကြီးကြီးမားမား တစ်ကောင်ကို သတ်ဖြတ်၍ ပူဇော်ပြန် သည်။ ဤသို့ ပူဇော်ပသလျက် ဝေဒနာသည် ပျောက်ကင်းမှုမရှိခဲ့ပါလျှင် လုံးဝ လက်လျှော့လိုက် ကြလေတော့သည်။
- စုန်းပြုစား၍ ဖျားနာရခြင်း၊ ဝေဒနာခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဗေဒင်အဟောထွက်လျှင် ပြုစားသည့်စုန်းအတွက် ခေါစာပစ်ပြီးကုသကြသည်။ ခေါစာပစ်ပုံမှာ အမဲ၊ သား၊ ငါး စသော စားသောက်ဖွယ်ရာများကို စလောင်းဖုံးထဲတွင်ထည့်ကာ အိမ်အပြင်ဘက်၌ စင်ငယ် တစ်ခု ပြုလုပ်ပြီး တင်ထားရ၏။ ပြုစားသူစုန်းအား ပင့်ဖိတ်ခေါ်ယူ ကျွေးမွေးသည့် နေရာ

ဖြစ်သည်။ ညနက်သည့် အခါ၌ ပြုစားသူစုန်းသည် အိမ်သာများမသိအောင် ထိုခေါစာခွက်ထဲမှ အစားအစာများ တိတ်တ ဆိတ်လာရောက် စားသောက်သည်ဆို၏။

- မိမိကို ခေါစားပစ်၍ ကျေးမွေးခြင်းပြုသဖြင့် ဝေဒနာရှင်ကို ပျောက်ကင်းစေရန် မိမိပြုစားထားမှုကို ပြန်လည်နှုတ်သိမ်းသွားလိမ့်မည်ဟု သူတို့စွဲလမ်း ယုံကြည်ထားကြပေသည်။

### ဗေဒင်ပညာနှင့် ရိုးရာဓလေ့များ

- ဒိုင်းချင်းလူမျိုးများမှာ နာမကျန်းဖြစ်လျှင်၊ ခရီးသွားမည်ဆိုလျှင်၊ လုပ်ငန်းတစ်ခုခု လုပ်မည်ဆိုလျှင် အရင်ဆုံးဗေဒင် မေးရသည်။ နေမကောင်းဖြစ်လျှင် နတ်(ဆောင်)က ဖမ်းစားသည်ဟု ယုံကြည်ကြပြီး မည်သည့်နတ်က ဖမ်းစားသည်ကို သိအောင်ဗေဒင်မေးရသည်။ ဗေဒင်ကပြသည့်အတိုင်း နတ်တင်ရသည်။ ဗေဒင်မေးမည်ဆိုလျှင် လူ၏ လက်ကောက်ဝတ်တွင် အပ်ချည်ကြိုး ချည်ထားပြီး ထိုအပ်ချည်ကြိုးကို ဖြုတ်ကာ (သို့မဟုတ်) လူနာ၏ ခေါင်းပေါင်း၊ အဝတ်တစ်ခုခုကို ဗေဒင်ဆရာထံ ယူသွားရသည်။ ဗေဒင်ဟောခမှာ ဆန်နို့ဆီ ဗူးတစ်လုံးမှ စောင်တစ်ထည်တန်အထိရှိသည်။ ဗေဒင်ဆရာ/ဆရာမများရှိပြီး မွေးသက္ကရာဇ် မလိုဘဲ ဟောနိုင်ကြသည်။

ဂျင်းရှပ်ဗေဒင် ။ ။အမျိုးသားကမေးရသည်။ ဂျင်းစိမ်းကို ဘယ်လက်ဖြင့် ကိုင်ထားရသည်။ လူနာပြန်ကောင်းမည်ဟု ပါးစပ်ကဆိုပြီး ညာလက်ဖြင့် ကိုင်ထားသော ခါးဖြင့် ဂျင်းကိုရှပ်၍ အပြား ကလေးကို (၃) ကြိမ် ကြမ်းပြင်ပေါ် ချရသည်။ နှစ်ပြားမှောက်ပြီး တစ်ပြားပက်လက် ဖြစ်လျှင် ကောင်းသည်။ နှစ်ပြားပက်လက်ဖြစ်ပြီး တစ်ပြားသာမှောက်လျှင် မကောင်းပါ။ ဤနည်းဖြင့် မည်သည့် တိရစ္ဆာန်ဖြင့် နတ်တင်လျှင် ကောင်းမည်ကိုလည်း ရွေးချယ်သည်။



လေးဗေဒင် ။ ။အမျိုးသမီးကမေးရသည်။ အမျိုးသမီးသည် အမျိုးသားကိုင်သော လေးကို အလယ်ကြိုးတွင်ကိုင်ကာ လူနာပြန်ကောင်းမည်ဟု နှုတ်က ဆိုလျှင် လေးသည် သူဖာသာသူ လှုပ်လာသည်။ လူနာဆီက ချည်မျှင် ကြိုး (ချုန်း)ကို လေးဖြားဖြင့်တို့ကာ မေးရသည်။

ကြက်ခြေထောက်ဗေဒင် ။ အမျိုးသား/အမျိုးသမီးက လူနာ၏နောက်မှနေ၍ လူနာကို ဦးတည်ကာနေပြန်ကောင်းမည်ဟု ပါးစပ်ကရွတ်ပြီး ကြက်ကို လည်ပင်းညှစ်သတ်ရသည်။ ကြက်သေလျှင် ကြက်၏ ညာဖက်ခြေ ထောက်က ဘယ်ခြေထောက်ပေါ်တင်ပြီး သေလျှင်ကောင်းသည်။ မကောင်းသေးလျှင် နောက်တစ်ကောင်သတ်၍ ကောင်းအောင် လုပ်ပေးရသည်။

စွဲဗေဒင်ပညာ ။ အမျိုးသား/အမျိုးသမီးများ တတ်ကြသည်။ အိပ်မက်ကပေးသော ပညာဟု ခေါ်ကြသည်။ အချို့ခြေထောက်ဘက်က ဖွားသူများက တတ်ကြသည်။ နာသည့်နေရာတွင် ဂျင်းစိမ်းတက်ကိုဝါးပြီး လိမ်း သည်။ ထိုနေရာကို ပါးစပ်ဖြင့်စုပ်လျှင် အနာထဲရှိ အနာဖြစ်စေသော မီး သွေးခဲ၊ ကျောက်ခဲလုံးလေးများ ထွက်ကျလာသည်။ ကုသခအတွက် ခေါင်တစ်လုံး၊ ကြက်တစ်ကောင်၊ စောင်တစ်ထည်ပေးရသည်။ အရိုး ကျိုးသူများကို တံတွေးဖြင့် မန်းမှုတ်ပေးပြီး ပြန်ကောင်းလျှင် နွားကလေးတစ်ကောင် အခကြေးအဖြစ် ပေးရသည်။ စွဲပညာကို “မှား” ဟု လည်း ခေါ်သည်။

### မယ်တိုင် (ကသည်း ကူကီးချင်း) တိုင်းရင်းသားတို့၏ ရိုးရာဓလေ့များ

- မယ်တိုင် (ကသည်း ကူကီးချင်း) တိုင်းရင်းသားတို့သည် မြန်မာမင်းများ လက်ထက်ကပင် မဏိပူရပြည်သားများအနေဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းသို့ ရောက်ရှိနေထိုင်ခဲ့ကြသည်။ ယင်းတို့ မျိုးဆက်မှ ဆင်းသက်လာသူများကို မြန်မာဝေါဟာရအားဖြင့် ကသည်း ဟုခေါ်သည်။ ကသည်းတို့မှာ ကူကီးချင်းအစုဝင် ချင်းလူမျိုးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ကူကီးချင်းထဲမှ မေထေးချင်း အုပ်စုတွင် ပါဝင်သည်။
- ကသည်းစကားကို ပြောဆိုပြီး မြန်မာစကားကိုလည်း ပြောဆိုတတ်သည်။ များသောအားဖြင့် ဟိန္ဒူဘာသာဝင်များဖြစ်ကြပြီး အချို့မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ဖြစ်ကြသည်။ အလောင်းဘုရား၊ ဆင်ဖြူရှင်နှင့် ဘကြီးတော်မင်း လက်ထက်တို့တွင် မဏိပူရကသည်းများကို မြန်မာနိုင်ငံသို့ ခေါ်ဆောင်လာခဲ့ရာ ၎င်းတို့ထဲမှ ရက်ကန်းပညာသည်များ၊ အာကာသသူတ္တရကျမ်း၊ နက္ခတ်ပညာ၊ ဗေဒပညာ၊ သဘင်ပညာတို့ကို ထူးချွန်ကြပြီး မြင်းစီးအတတ်ကျွမ်းကျင်သော မြင်းသည်တော်တို့လည်း ပါဝင်ကြသည်။

### ချင်းလူမျိုးများ၏ ခွာဒိုပွဲတော်ကျင်းပခြင်းနှင့် ဖြစ်ပေါ်လာပုံသမိုင်း

- ခွာဒိုပွဲတော်သည် ချင်းလူမျိုးများ၏ အရေးအကြီးဆုံး၊ အခမ်းအနားဆုံးပွဲတော်ဖြစ်ပါသည်။ ချင်းလူမျိုးတို့၏ ဓလေ့ထုံးစံအရ ရှေးပဝေသဏီမှစ၍ ကျင်းပခဲ့သည့် ပွဲတော်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ စတင်ကျင်းပခဲ့သည့်အချိန်ကို အတိအကျ မပြောနိုင်သော်လည်း ချင်းလူမျိုးများ တောင်ပေါ်ဒေသကို ပြောင်းရွှေ့ပြီး ကျိမ်နွဲ့ဒေသကို စတင်အခြေချခဲ့သည့် AD - (၁၄) ရာစုခန့်မှစ၍ ခွာဒိုပွဲတော်ကို ကြီးကျယ်ခမ်းနားစွာ ကျင်းပခဲ့သည်ကို သမိုင်းအထောက်အထားများအရသော်လည်းကောင်း၊ ရိုးရာတေးသီချင်းများအရသော်လည်းကောင်း သိရှိရပါသည်။

- တစ်နှစ်တာ တောင်ယာလုပ်ငန်း ပြီးဆုံးအောင်မြင်မှုအတွက် အောင်ပွဲခံသည့် ပွဲတော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွာသူရွာသားများ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးနှင့် အနာရောဂါဘယ ကင်းဝေးစေရန် လာမည့် နှစ်သစ်မှာ ရာသီဥတုမှန်ကန်ကောင်းမွန်ပြီး တောင်ယာသီးနှံများ အောင်မြင် ဖြစ်ထွန်းစေရန် တိုင်းပြည် အေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှု ရရစေရန်အတွက် နတ်ဆိုးများနှင့်ထုတ်ခြင်း၊ နတ်ကောင်းနတ်မြတ်များ ပူဇော်ပသခြင်း၊ ဆုတောင်းပွဲများ ပြုလုပ်ခြင်းတို့ကို ရည်ရွယ်ပြီး ခွာဒိုပွဲတော်ကို ကျင်းပရခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- “ခွာဒို” စကားလုံး၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်မှာ ရှေးအခါက ချင်းလူမျိုးများသည် စကြာစဠာကြီး တစ်ခုလုံးကို ကောင်းကင်ဘုံ၊ လူ့ကမ္ဘာဘုံဟူ၍ ဘုံ (၃) ဆင့်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထား သည်ဟု ယူဆကြသည်။ “ခွာဒို” ဟုခေါ်သည့် လူ့ကမ္ဘာလူရွာကို တန်ခိုးရှင်များနှင့် ကွယ်လွန်သူ ဘိုးဘေးများ၏ ဝိညာဉ်များက စောင့်ရှောက်ခဲ့သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။
- နတ်ဆရာများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများက ပျားအုံကိုယူ၍ ခွဲဖြတ်ကြည့်ကာ နှစ်သစ်အတွက် နိမိတ်ဖတ်ကြပါသည်။ ပျားအုံများတွင် ပျားသလောက်ကောင်များ ကွက်လပ်မရှိ ပြည့်နှက် လျက် ညီညီညာညာရှိနေကြလျှင် လာမည့်နှစ်သစ်တွင် ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာပြီး ရောဂါ ဘယကင်းဝေးမည်။ အသီးအနှံများ ဖြစ်ထွန်း၍ စားနပ်ရိက္ခာဖူလုံမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။
- အကယ်၍ ပျားသလောက်ကောင်များ မပြည့်ဘဲ မညီမညာဖြစ် ပျက်စီးသေကြေနေခဲ့လျှင် သီးနှံအထွက်မကောင်းသည့်အပြင် အနာရောဂါများကျရောက်ပြီး ရွာတွင်အသေ အပျောက် များရှိပြီး တိုင်းပြည်မငြိမ်မသက်မှုများ ရှိမည်ဟု ယုံကြည်ကြပါသည်။

၅။ ဗမာလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ



(၅.၅) ဗမာတိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့်ဓလေ့များ



ဗမာတိုင်းရင်းသား လူမျိုးစု (၉)

မျိုး ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ ဗမာ၊ ထားဝယ်၊  
မြိတ်၊ ဆော၊ ယော၊ ရကီန်း၊ ကဒူး၊  
(ခုန်ကူး)၊ ပကာန်း၊ ဆလုံ၊ ဖုန်း၊ ဖွန် တို့  
ဖြစ်ကြသည်။

- ဗမာလူမျိုးတို့သည် မြန်မာနိုင်ငံအလယ်ပိုင်းဧရာဝတီ၊ စစ်တောင်းနှင့် ချင်းတွင်းမြစ်ဝှမ်း  
လွင်ပြင်ဒေသတို့တွင် အများစု နေထိုင်ကြပြီး မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင်လည်း ပျံ့နှံ့နေထိုင်  
ကြသည်။
- မြန်မာပြည်အထက်ပိုင်းဒေသတွင်ကျန်ရှိနေသည့် ရှေးဟောင်းသမိုင်းဝင် ပုဂံဒေသ၊ စစ်ကိုင်း  
တောင်တန်းရှိ သာသနိက အဆောက်အဦနှင့် စေတီပုထိုးများ၊ မန္တလေးနန်းတော်ရာ၊  
ရွှေကျောင်းနှင့် ဦးပိန်တံတားတို့မှာ ဗမာတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ ဖြစ်သည်။
- သနပ်ခါးသည် မြန်မာလူမျိုးတို့၏ အသားအရေထိန်းသိမ်းရာတွင် သဘာဝပစ္စည်းအဖြစ်  
ထင်ရှားသည်။ ယွန်းဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများနှင့် ဘာသာရေး အသုံး  
အဆောင်ပစ္စည်းများသည် ထင်ရှားကျော်ကြားလှသည်။
- ကျောက်ဆည် ဆင်အက၊ ရိုးရာခြင်းအလှခတ်ပွဲတို့သည် မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်းဒေသ၏  
ပျော်ရွှင်ဖွယ်ပွဲတော်များဖြစ်သည်။ ချောင်းသာ၊ ငွေဆောင်၊ မောင်းမကန်ကမ်းခြေတို့မှာ  
သာယာလှပသော အပန်းဖြေစခန်းများ ဖြစ်ကြသည်။ မြန်မာအစားအစာများအနက်  
မုန့်ဟင်းခါး၊ လူကြိုက်များ၍ ထင်ရှားသော မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာဖြစ်သည်။

## မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ

- တိုင်းရင်းဆေးပညာဟူသည် ဝေါဟာရနှင့်ပတ်သက်၍ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုရာတွင် -- တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုသည်မှာ ရောဂါကာကွယ်ရန်၊ ရောဂါရှာဖွေရန်နှင့် ကုသမှုပြုရန်ကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်အတွက် ကွဲပြားခြားနားသော နည်းစနစ်များ၊ ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်းများ၊ အသိပညာနှင့်ယုံကြည်မှုများကို အခြေခံ၍ အပင်ထွက်၊ တိရစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်းများ (သို့မဟုတ်) တွင်းထွက်ဓာတ်သတ္တုများ ကို အခြေပြု ဖော်စပ်ထားသည့် ဆေးများ၊ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာကုထုံးများ၊ လက်နှိပ်ကုထုံးနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းဆိုင်ရာများကို သီးသန့် (သို့မဟုတ်) စုပေါင်းဆောင်ရွက်သည့် နည်းစနစ်များ ပါဝင်သောပညာရပ်ဖြစ်သည် ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။
- အဆိုပါ ဖွင့်ဆိုချက်နှင့် ကိုက်ညီစွာပင် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်၌ နယကြီး (၄) ပါး ပါဝင်သည်။ အဆိုပါ နယကြီး (၄) ပါးမှာ ဒေသနာနယ၊ ဘောသဇ္ဇနယ၊ နက္ခတ္တနယ၊ ဝိဇ္ဇာဓရ နယ တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ နယကြီး (၄)ပါး အနက် ဗမာလူမျိုးတို့နှင့် အဓိကသက်ဆိုင်သည့် “ဒေသနာနယ” ဆေးပညာကို အဓိကထား ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

## ဒေသနာနယဆေးပညာ

- ဒေသနာနယဆေးပညာဆိုသည်မှာ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာများကို အခြေပြုထားသော ဆေးပညာပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင်ပါဝင်သည့် ခန္ဓာဗေဒဆိုင်ရာ၊ ဇီဝကမ္မဗေဒဆိုင်ရာနှင့်ရောဂါဗေဒဆိုင်ရာ၊ ဇီဝလုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ အယူအဆ သဘောတရားများအားလုံးသည် ဗုဒ္ဓစာပေများတွင် ပါဝင်သည့်ရုပ်နှင့် နာမ်တို့၏ ဖွဲ့စည်းမှုဖြစ်ပျက်မှု သဘာဝအရဖြစ်သည်ဟု ယူဆသုံးသပ်မှု အား အခြေပြုသည်။

- ဒေသနာနယဆေးပညာနည်းစနစ်အရ ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ မဟာဘူတဓာတ်ကြီး (၄)ပါးတို့၏ အရေအတွက်နှင့် အရည်အသွေး (၂)မျိုးစလုံး ပြည့်စုံကောင်းမွန်စွာ မျှတမှု ဖြစ်နေသည့် အခြေအနေတစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါဓာတ်ကြီး(၄)ပါးသည် ၎င်းတို့၏ သဘာဝအရ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေသည်။ ထို့ကြောင့် လူသည် ရှင်သန်ရန် အတွက် အဆက်မပြတ်ညှိနှိုင်းမှုနှင့် လှုပ်ရှားရုန်းကန်မှုရှိနေရသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားလာ ရခြင်းမှာ မဟာဘူတဓာတ်ကြီး(၄)ပါး ဖြစ်သည့် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့၏ အရေအတွက်နှင့်အရည်အသွေးဆိုင်ရာ မျှခြေပြောင်းလဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။

- ရုပ်တရားတို့ကိုဖြစ်စေ၊ ပျက်စေ၊ ဖောက်ပြန်စေသည့် အကြောင်းတရားများမှာ အောက်ပါ အတိုင်း (၄) မျိုး ရှိကာ သမုဋ္ဌာန် (၄) ပါးဟု ခေါ်သည်။

(က) သမုဋ္ဌာန် (၄) ပါး

- (၁) ကံ (စိတ်ဖြစ်တိုင်းပါဝင်ယှဉ်တတ်သည့် စေ့ဆော်မှုဟူသော စေတနာ၊ စေတသိက်)
- (၂) စိတ် (အလွန်ဆန်းကြယ်ပြီး အာရုံကို သိတတ်သော နာမ်တရား)
- (၃) ဥတု (အပူအအေးဟူသော တေဇောဓာတ်)
- (၄) အာဟာရ (ဇီဝဖြစ်စဉ်တည်တံ့ရေးအတွက် အထောက်အပံ့ပြုသော သြဇာဓာတ်)

- အထက်ပါအကြောင်းတရား (၄) မျိုးသည် ရုပ်ကိုဖြစ်စေတတ်သောကြောင့် ရုပ်သမုဋ္ဌာန် (၄) ပါး ဟုခေါ်သည်။ ရုပ်ကိုဖြစ်စေတတ်သကဲ့သို့ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးမှုကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင် သည်။ ရုပ်တရားတို့အစဉ် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးခြင်းအား မကျန်းမာခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရောဂါရ ခြင်းဟု ဆိုနိုင်ပေရာရောဂါဖြစ်စေခြင်းအကြောင်းအရင်းများတွင် အထက်ပါ သမုဋ္ဌာန် လေးပါး တို့သည်ပင် အဝေး ကြောင်းများဖြစ်လာကြရသည်။



(ခ) ရောဂါဖြစ်စေသောအကြောင်းများမှာ

(၁) အဝေးကြောင်းများ

(၂) အနီးကြောင်းများဟူ၍ ၂ မျိုးရှိသည်။

(၁) ရောဂါဖြစ်စေသော အဝေးကြောင်းများ

- ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတို့ကို ရောဂါဖြစ်စေသော အဝေးကြောင်းများဟုဆိုရသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထို ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ တို့၏ အထောက်အပံ့ အကြောင်း တရားအရ ရုပ်တရားတို့၏ဖြစ်စဉ် ဖောက်ပြန်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါများဖြစ်ပေါ်ခြင်း ကြောင့်ဖြစ်သည်။ သမုဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ မှန်ကန်စွာ ထောက်ပံ့နေလျှင် ရုပ်တရားတို့၏ဖြစ်စဉ် မှန်ကန်နေပြီး ကျန်းမာနေမည်။ သမုဋ္ဌာန်လေးပါးတို့၏ အထောက်အပံ့မှားယွင်းမှုဖြစ်လျှင် ရုပ်တရားတို့ဖြစ်စဉ် ဖောက် ပြန်ပြီး ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ဖြစ်ရသည်။

(၂) ရောဂါဖြစ်စေသော အနီးကြောင်းများ

- ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဟူသော အဝေးကြောင်းအထောက်အပံ့တို့ မှားယွင်းမှုကြောင့် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဟူသော မဟာဘုတ်လေးပါးတို့ ဦးဆောင်ပါဝင်သည့် ရုပ်ကလာပ်တို့၏ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးခြင်းသည် ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်ရခြင်း၏အနီး အကြောင်းရင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဒေသနာနည်းအရ ဇီဝကမ္မဗေဒ

- ခန္ဓာကိုယ်သည် ရုပ်နှင့်နာမ်တို့၏ အစုအဝေးဖြစ်ပြီး ၎င်းရုပ်နှင့်နာမ်တို့သည် တစ်ခုနှင့် တစ်ခု အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုနေသည်။ ရုပ်တရားတို့တွင် မဟာဘုတ် (၄) ပါးတို့ သာလျှင် အဓိက ဖြစ်သောကြောင့် ၎င်းတို့၏ လက္ခဏာ၊ ကိစ္စ၊ ရသာ၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ ပဒဋ္ဌာန်တို့ကို လေ့လာ

ရပေမည်။ လက္ခဏာဆိုသည်မှာ သိကြောင်းမှတ်ကြောင်း အသွင်အပြင်ကို ခေါ်သည်။ ကိစ္စ၊ ရသမှာ လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သည်။

- ပစ္စုပဋ္ဌာန်မှာ အကျိုးတရား သို့မဟုတ် သုံးသပ်သူ၏ဉာဏ်၌ ရှေးရှုထင်ခြင်း သဘော တရားဖြစ်သည်။ အလုပ်၏ အကျိုးတရားဟု မှတ်ယူနိုင်သည်။ ပဒဋ္ဌာန်မှာ အနီးဆုံး အကူ အညီ အထောက်အပံ့အကြောင်းများဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ ဒေသနာနည်းအရ လေ့လာ သုံးသပ်မှုမှန်သမျှ လက္ခဏာ၊ ကိစ္စရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်နည်းဖြင့်သာ လေ့လာရမည်။

(က) ပထဝီဓာတ် - အတူတကွဖြစ်ဖက်ရုပ်တရားများ၏ တည်ရာမှီရာ ဖြစ်ခြင်း ကြောင့် ပထဝီဓာတ်ဟုခေါ်သည်။

လက္ခဏာ - ခိုင်မာတောင့်တင်းခြင်း

ကိစ္စ၊ရသ - တည်ငြိမ်စေခြင်း၊ တည်ရာမှီရာအဖြစ် ထမ်းဆောင်ခြင်း

ပစ္စုပဋ္ဌာန် - ထက်အောက်ဝဲယာ မရောက်ရအောင် ခံလင့်သကဲ့သို့ရှိခြင်း

ပဒဋ္ဌာန် - ကြွင်းသောဓာတ်များဖြစ်သော (အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော) ဓာတ်တို့နှင့် နီးစွာသော အကြောင်းရင်းရှိခြင်း

(ခ) အာပေါဓာတ် - အတူတကွဖြစ်ဖက်ရုပ်တရားများ စိမ့်ဝင်ကြီးထွား၊ ဖောင်းကြွ စေနိုင်ခြင်းကြောင့် အာပေါဓာတ်ဟုခေါ်သည်။

လက္ခဏာ - ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ ယိုစီးခြင်း

ကိစ္စ၊ရသ - စိမ့်ဝင်ကြီးထွားဖောင်းကြွခြင်း

ပစ္စုပဋ္ဌာန် - ပေါင်းစုဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်စေခြင်း

ပဒဋ္ဌာန် - ကြွင်းသောဓာတ်များဖြစ်သော (ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော) ဓာတ်တို့နှင့် နီးစွာသော အကြောင်းရင်းရှိခြင်း

(ဂ) တေဇောဓာတ် - မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ထက်မြက်၍ အတူတကွဖြစ်သော ရုပ်တရားများကိုလည်း ထက်မြက်စေတတ်သောကြောင့် တေဇောဓာတ်ဟုခေါ်သည်။

လက္ခဏာ - ပူခြင်း

ကိစ္စ၊ရသ - ကြေကျက်ခြင်း

ပစ္စုပဋ္ဌာန် - နူးညံ့သိမ်မွေ့သော အဖြစ်သို့ရှိခြင်း

ပဒဋ္ဌာန် - ကြွင်းသောဓာတ်များဖြစ်သော (ပထဝီ၊ အာပေါ၊ ဝါယော) ဓာတ်တို့နှင့်နီးစွာသောအကြောင်းရင်းရှိခြင်း

(ဃ) ဝါယောဓာတ် - ပြောင်းရွှေ့(ဥပါဒ်)ဖြစ်နိုင်သော အစွမ်းရှိသောကြောင့် ဝါယောဓာတ်ဟု ခေါ်သည်။

လက္ခဏာ - ထောက်ကန်ဖိညှပ်ခြင်း

ကိစ္စ၊ရသ - တွန်းကန်လှုပ်ရှားပို့ဆောင်ခြင်း

ပစ္စုပဋ္ဌာန် - ရောက်ရှိခြင်း

ပဒဋ္ဌာန် - ကြွင်းသောဓာတ်များဖြစ်သော (ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော) ဓာတ်တို့နှင့် နီးစွာသော အကြောင်းရင်းရှိခြင်း

(င) အာကာသဓာတ် - (ပရိစ္ဆေဒရုပ်) ရေးခြစ်၍ မရကောင်းသောကြောင့် အာကာသဓာတ် ဟုခေါ်သည်။

လက္ခဏာ - ပိုင်းခြားခြင်းသဘော

ကိစ္စ၊ရသ - အဆုံးအပိုင်းကိုပြသခြင်း

ပစ္စုပဋ္ဌာန် - ပိုင်းခြား၍ နယ်ပယ်သတ်မှတ်ပေးတတ်သော သဘော

ပဒဋ္ဌာန် - မိမိပိုင်းခြားသော ရုပ်တရား

မှတ်ချက်။ တေဇောဓာတ်သည် အကြောင်းဓာတ်ဖြစ်၍ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ ဝါယောဓာတ်တို့သည် အကျိုးဓာတ်များဖြစ်သည်။ အာကာသဓာတ်သည် ရုပ်တရားများကို မရောယှက်အောင် ပိုင်းခြားခြင်း သဘောသာဖြစ်၍ ရုပ်အစစ် မဟုတ်ပေ။ ရုပ်အတူတွင် ပါဝင်သည်။ ကလာပ်စည်းများဖွဲ့စည်းရာတွင် အာကာသနှင့် လက္ခဏာရုပ်များ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းခြင်းမရှိပေ။ အထက်ပါရုပ်တရားတို့ကို ဓာတ်ဟု ခေါ်ဆိုခြင်းမှာ မိမိ၏သဘာဝကို မိမိဆောင်တတ်သောကြောင့်ဖြစ်ပေသည်။

- အထက်ပါ မဟာဘူတရုပ်တို့၏ လက္ခဏာ၊ ကိစ္စရသ၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ ပဒဋ္ဌာန်တို့ကို လေ့လာ၍ ရုပ်ခန္ဓာတွင် ဖြစ်ပေါ်သော လက္ခဏာများကို ဘုတ်တရား (၄)ပါး (၅)ပါးအမြင် ရရှိအောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် ရွှေ့လျား၍ပြင်ပသို့ စွန့်ထုတ်ရမည့်အစာဟောင်းများ မရွှေ့မလျား တည်ငြိမ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရမည်။ ထို့ကြောင့် အဇ္ဈတ္တိက ပထဝီလွန်ခြင်း လက္ခဏာဟု သိရပါသည်။
- ထို့အတူ ဖောရောင်ခြင်းသည် အာပေါဓာတ်လွန်ကဲသောကြောင့် ဟုလည်းကောင်း ဆီးပူ၊ ဝါ၊ နီဖြစ်ခြင်းသည် တေဇောဓာတ်လွန်ခြင်းကြောင့် ဟုလည်းကောင်း ရွှေးလွန်စွာထွက်ခြင်းသည် အာကာသဓာတ်လွန်ခြင်းကြောင့်ဟု လည်းကောင်း ဝမ်း၊ ဆီး အကြိမ် များစွာ သွားခြင်းသည် ဝါယောဓာတ်လွန်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း သိမှတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပေါ်သည့် လက္ခဏာတိုင်းကို ဘုတ်တရားအမြင်ဖြင့် သိရှိဖို့ကြိုးစားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

#### အရသာများကို အပူအအေးခွဲခြားခြင်း

- ချို၊ ချဉ်၊ ငန် စပ်၊ ခါး၊ ဖန် အရသာ (၆)မျိုး ရှိပါသည်။ အချို့အဆိမ့်၊ အချဉ်၊ အငန် အရသာများသည် အအေးသက်ရောက်မှုရှိပြီး အစပ်သည် အပူစာဖြစ်ပါသည်။ အခါး၊ အဖန် အရသာများ သည် အပူအအေးနှစ်မျိုးကိန်းအောင်းသည်။

၆။ မွန်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ



(၆.၆) မွန်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ



မွန်တိုင်းရင်းသား လူမျိုးစု (၁) မျိုး တည်းသာရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ မွန်လူ ဖြစ်ပါသည်။

- မွန်လူမျိုးများသည် မြန်မာနိုင်ငံတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသော မျိုးနွယ်စုများအနက် အစောဆုံး အခြေချနေထိုင်သူများဖြစ်သည်။ ရှေးခေတ်မွန်လူမျိုးတို့သည် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာအပြင် ကိုယ်ပိုင်ယဉ်ကျေးမှုများကို ဗမာလူမျိုးတို့ထံ သယ်ဆောင်လာကြသူများ ဖြစ်ကြသည်။ မွန်လူမျိုးတို့သည် သထုံနှင့် ဟံသာဝတီမင်းဆက်တို့ကို မြန်မာနိုင်ငံ အောက်ပိုင်းတွင်လည်းကောင်း၊ ဒွါရဘူရီလောဘူရီနှင့် အရိဘူဇယမင်းဆက်တို့ကို ထိုင်းနိုင်ငံ တွင်လည်းကောင်း တည်ထောင်ခဲ့ကြသည်။
- မွန်လူမျိုးတို့တည်ထား ကိုးကွယ်ခဲ့သော တန်ခိုးကြီးဘုရား (၃) ဆူ ဖြစ်သည့် ရန်ကုန်မြို့ရှိ ရွှေတိဂုံဘုရား၊ မွန်ပြည်နယ်ရှိ ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားနှင့် ပဲခူးမြို့ရှိ ရွှေမော်ဓောဘုရားတို့မှာ ထင်ရှားသည်။
- ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မွန်လူမျိုးတို့သည် တပေါင်းလတွင် သံပုံစေတီပွဲနှင့် တော်သလင်းလတွင် ဆွမ်းထောင်ပွဲကို ကျင်းပကြသည်။ မွန်ပြည်နယ်၏ စက်စဲကမ်းခြေ၊ ကဗျာဝကမ်းခြေ တို့သည် လှပပြီး အပန်းဖြေလာရောက် လည်ပတ်သူများပြားသည့် ကမ်းခြေများဖြစ်သည်။

- ရွှေဟင်္သာယိမ်းနှင့် တစ်ပင်တိုင်အကတို့မှာ မွန်လူမျိုးတို့ အထင်ကရပွဲတော်တိုင်းတွင် ကပြကြသည့် ထင်ရှားသော အကများဖြစ်ကြသည်။ ရာဘာသည် မွန်ပြည်နယ်၏ အဓိက ထုတ်ကုန်ဖြစ်ပြီး ဒူးရင်း၊ ကြက်မောက် မင်းကွက်နှင့် ကျွဲကောသီးတို့မှာ လူကြိုက်များသော ဒေသထွက်ကုန် အသီးအနှံများဖြစ်သည်။

### ရိုးရာဆေးဝါးကုသနည်း

- မွန်အမျိုးသားတို့သည် မကျန်းမမာဖြစ်ခဲ့လျှင် မိမိတို့၏ ရိုးရာဆေးဝါးကုသနည်းဖြင့် ကုသကြသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခဲ့လျှင် ဆေးဆရာများကို ပင့်ပြီး ရိုးရာဆေးဝါးဖြင့် ကုသမှုကို ခံယူကြသည်။ မွန်အမျိုးသားတို့၏ ရိုးရာဆေးဝါးများကို မိမိတို့ ဒေသအတွင်းမှ ရရှိနိုင်သော ဆေးဖက်ဝင်သည့် သစ်မြစ်၊ သစ်ဥ စသည်များဖြင့်သာ ဖော်စပ်ကြသည်။ လယ်ယာလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်စဉ်ဖြစ်စေ၊ နားနေချိန်၌ဖြစ်စေ ကျွဲ၊ နွား တိရစ္ဆာန်များ အနာရောဂါဖြစ်လျှင် လည်း ရိုးရာနည်းများဖြင့်သာ ကုသကြသည်။

### ရိုးရာဆေးမီးတိုများ

- ခေါင်းကိုက်လျှင် ဆေးရွက်ကို ထုံးသုတ်မီးကင်ပြီး ရှူကပျောက်သည်။ ချွေးရရန် ကွမ်းရွက် ပြုတ်ရည်ကို သောက်ရသည်။ မျက်စိနာလျှင် နို့ရည်ခတ်ပေးသည်။ အရိုးစူးလျှင် ရေမန်းတိုက်သည်။ အညှော်မိ၍ ကိုယ်ပူလျှင် ခုန်ညင်းဆံနှင့် ဆီမင်းမြစ်ကို သွေး၍တိုက်သည်။ နောက်တစ်နည်းမှာ နတ်ပန်းညိုနှင့် ကွမ်းစားဂမုန်းကို ထောင်းပြီးနှမ်းဆီနှင့် လိမ်းပေးကြသည်။
- ထိခိုက်ရှာလျှင် ခရမ်းကစောသီး၊ ပိစပ်ရွက်ကို ဆားနှင့်ရော၍ကြိတ်ပြီး အနာပေါ် အရည်ညှစ်ချကာ ပိန်းရိုင်းအသားကိုယူပြီး ထုံးနှင့်အနာကိုသပ်ရသည်။ တစ်နည်းမှာ ပိစပ်ရွက်ကို ညက် အောင်ထောင်းပြီး အနာပေါ်အုံပေးပါက အနာအကျက်မြန်၍ ပျောက်သည်။ ထိခိုက်

မိ၍ အတွင်းကြေ ကြေသွားခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေရန် မဟူရာပိန်းအစေ့နှင့် သုတ်ပေးရသည်။

- အပူရှပ်လျှင် ဥသျှစ်ခွံကို သွေး၍ တိုက်ရသည်။ အပူရှပ်၍ ဖျားနေလျှင် မြက်ချိုရွက်နှင့် ခုန်ညင်းဆံကို ဆန်ဆေးရည်နှင့်သွေးပြီး ဆား ထည့်သောက်ရသည်။ အပူနာကို ကွမ်းရွက် အစိမ်းထောင်း၍ အရည်ကို သောက်ရသည်။
- အပူဖျားကို ထုံးကြက်တက်ရည် တိုက်ကျွေးရသည်။ အအေး နာဆိုလျှင် ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည် သောက်ရသည်။ အအေးဖျားကို ကျပ်ခိုး၊ နနွင်းနှင့် ဥသျှစ်ခွံ၊ သနပ်ခါးခေါက်တို့ကို သွေးပြီး ရော၍ သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်အောင်ကျို၍ သောက်ရသည်။ ငန်းဖမ်းလျှင် ကွမ်းရွက်ရည်နှင့် ကျပ်ခိုးကို ဆားစိမ်ထည့်၍ တိုက်ရသည်။ ဖျားလျှင် ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်၊ နနွင်းခါး၊ ကျပ်ခိုးတို့ရော၍တိုက်ပြီး ချွေးထုတ်ပေးရသည်။
- ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာက ဆားမီးဖုတ်၍ မျိုရသည်။ ဝမ်းနာလျှင် မုတ်ခါးကို သံပုရာရည်၊ ဆား တို့နှင့်ရောတိုက်ရသည်။ အပူဝမ်းသွားလျှင် လက်ထုတ်ခေါက်၊ ကျပ်ခိုးတို့ကိုရော၍ သုံးခွက် တစ် ခွက်တင်ကျိုသောက်ရသည်။ အပူဝမ်းဖြစ်ပါက ကန့်ချုပ်နီဆီးအမြစ်၊ လေးညှင်းပွင့်၊ ကျပ်ခိုးတို့ ကို သုံးခွက်တစ်ခွက်တင် ကျို၍ သောက်ရသည်။
- အအေးဝမ်းသွားလျှင် ငရုတ်ကောင်းစေ့ကို ဝါးစားရသည်။ အသွားများလျှင် ကန့်ချုပ်နီကို သွေးသောက်ရသည်။ သွားပိုးရှိလျှင် ကန့်ချုပ်နီဆီကို သုတ်ပေးပါက သွားပိုးသေသည်။ အဖု အကျိတ် ထွက်ပါက ဇာတိပွိုလ်သီး သို့မဟုတ် ကွမ်းစားဂမုန်းကို သွေးလိမ်းရသည်။



- ကိုယ်ဖောရောင်ရောဂါကို နွားနက်ကျင်ငယ်ရည်ကိုချက်ပြီး ဆားစိမ်းထည့် တိုက်ရသည်။ ဆီးချိုရောဂါအတွက် တညင်းသီး ဆားစိမ်းအရည်ကိုသောက်က သက်သာသည်။ သွေးတိုးရောဂါ အတွက် ခရာပင်မြစ်ကို ဆန်ဆေးရည်နှင့် သွေး၍ တိုက်ကရောဂါပျောက်သည်။
- လေငန်းရောဂါဖြစ်က ခပေါင်းနွယ်ကိုချက်ပြီး ခပေါင်းရည်ကြည်ကို သောက်ရသည်။ ချောင်းဆိုးလျှင် ဇာတိပွိုလ်သီးကို သွေး၍ ဆားထည့်သောက်ရသည်။ နနွင်းကို ဆားနှင့် သောက်ရသည်။ ကွမ်းရွက်ကို မီးကင်၍ ရင်ကိုအုပ်ပေးရသည်။ ကွမ်းရွက်စိမ်းရည်ကို ဆားထည့်သောက်ရသည်။
- ရှေးအခါကလယ်ထဲ၌ ပိုးထိလျှင် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းပို့၍ ဘုန်းတော်ကြီးက ဂါထာမန်း မူတ်၍ စုတ်ဆေးပေါက်သည်။ ပြီးလျှင် ဆိပ်ပင်မင်းမြစ်ကိုသွေး၍ စုတ်နှင့်ထိုးက အဆိပ်ပြယ်သည်။ အဆိပ်ရှိသော အခြားအကောင် ကိုက်ကလည်း ဤကဲ့သို့ကုသကြသည်။ မီးမဖွားနိုင်လျှင် ဆီမီးတောက်ဥကို သွေးပြီး ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါးမှာ လိမ်းပေးရသည်။ အင်္ဂုလိမာလ ပရိတ်ရေကို တိုက်သည်။
- သူငယ်နာကြောပူ ခေါင်းပူဖြစ်လျှင် အုန်းသီးစားစေသည်။ ကလေးတက်လျှင် စပါးကြီး သည်းခြေနှင့်အာခေါင်ကို ပွတ်ပေးရသည်။ ကလေးများကို ကျားလက်သည်း ဆွဲပေးပါက ရောဂါကင်းသည်။ ကျောက်ရောဂါ ကာကွယ်ရန် ဝက်ဝံသည်းခြေကို မျိုထားရသည်။ လက်ဖွဲ့၊ ပရိတ်ကြိုးများကိုလည်း လည်ပင်း၌ ချည်ထားကြသည်။
- ကလေးငယ်များ တစ်လမှ (၁၂) နှစ်သားအထိ မာတြာခေါ် သူငယ်နာဖြစ်တတ်သည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်လျှင် ဆေးဆရာက မာတြာကုထုံးကျမ်းနှင့် ကလေးကို ဆေးကုပေးသည်။ တစ်ချို့က ဗေဒင်မေးပြီး ဟောစာအတိုင်း ကုသပေးကြသည်။ မာတြာကုထုံး ဆေးစာ အုပ်လည်းရှိသည်။

- လယ်ယာလုပ်ငန်း အချိန်တွင် ကုသသော ဆေးမီးတိုများလည်းရှိသည်။ လယ်လုပ်စဉ် မျှော့တွယ်လျှင် ထုံး၊ ဆေးရွက်ကြီးတို့ဖြင့် ရောစပ်ပြုလုပ်ထားသော ဆေးကိုတုတ်ဖြင့်သုတ်၍ မျှော့ကို ခွာချကြသည်။ လယ်လုပ်စဉ် ဖြုတ်မကိုက်စေရန် ကြက်သွန်နီကိုထောင်း၍ ရေနံဆီနှင့် ရော၍ လိမ်းထားကြသည်။
- ကျွဲ၊ နွားများ ရောဂါမဖြစ်စေရန် ခလောက်၌ အင်းချပြီး ဆွဲထားခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ကြသည်။ ကျွဲ၊ နွားအနာဖြစ်လျှင် ဆေးဆရာဖြစ်သူထံသွားပြီး ဆေးဆရာအား ကျွဲ၊ နွား၏ အမည်ကို ပြောရသည်။ ထိုအခါ ဆေးဆရာက အင်းချပေးသော ထန်းလက်ကို ကျွဲ၊ နွား၏ လည်ပင်း၌ ဆွဲထားပေးက အနာရောဂါပျောက်ကင်းသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ ကျွဲ၊ နွားသန်ရှိလျှင် ဆေးရွက်ကြီးကို တစ်နေ့လုံးရေစိမ်ပြီး ယင်းအရည်ကို သကြားရည်နှင့် ရောတိုက်က ပျောက်ကင်းသည်။

### ထိုးကွင်းထိုးခြင်းဓလေ့

- မွန်အမျိုးသားတို့သည် ထိုးကွင်းထိုးမှသာ ယောက်ျားပီသသည်ဟု ယူဆကြသည်။ ထိုးကွင်းမပါသူကို မိန်းမပျိုများက သတ္တိနည်းသူဟုဆိုကာ အိမ်ထောင်ပြုရန် မလိုလားကြပေ။ ထို့ကြောင့် မွန်အမျိုးသားတို့သည် ၁၂ နှစ်ခန့်အရွယ်၌ ထိုးကွင်းထိုးလေ့ရှိကြသည်။ ထိုးကွင်းထိုးရာ၌ တစ်ချို့က တစ်နေ့တွင် ပေါင်နှစ်ဖက်ကိုသာထိုးပြီး တစ်ချို့က ပေါင်နှစ်ဖက်လုံးကို ထိုးသည်။ ထိုးကွင်းထိုးရာတွင် ပေါင်နှစ်ဖက်သာ မဟုတ်ဘဲ ဒူးဆစ်မှ ခါးအထိလည်း ထိုးကြသည်။
- ပေါင်နှစ်ဖက်စလုံးကို နံနက်စောစောမှစ၍ထိုးလျှင် မွန်းတည့်ချိန်ခန့်၌ ပြီးသည်။ ထိုးကွင်းထိုးရာတွင်ထိုးသော အရုပ်များမှာ ဇော်၊ ဒေါင်း၊ ဆင်၊ ကျား၊ ခြင်္သေ့၊ ကြောင်၊ လိပ်နှင့် ပန်းစသည်တို့ ဖြစ်ပြီး ခါးတွင်မူ ပြာသာဒ်ပုံ၊ ငှက်ရုပ်၊ ဗျိုင်းရုပ်များကို ထိုး၍ ဗိုက်တွင်မူ ငှက်နှစ်

ကောင် မျက်နှာချင်းဆိုင်လျက်အလယ်တွင် စေတီပုံကို ထိုးလေ့ရှိကြသည်။ ထိုးပြီးက ဆားရည်တိုက်သည်။

- တစ်ချို့က ဆေးအနီရောင်ကို အလှအနေဖြင့် ထိုးကြသည်။ ထိုးကွင်းထိုးလိုသူက အုန်း၊ ငှက်ပျောနှစ်ဖီးဖြင့် ပွဲပေးပြီး ဆရာတင်ရသည်။ ထိုပွဲကို ဆရာကရသည်။ ထိုးကွင်းထိုးသည့် အနာ များ ကျက်စေရန် မဲဇလီပြုတ်ရည်ကို ဆွတ်ပေးရသည်။
- ခုနှစ်ရက်ခန့်ကြာလျှင် အနာကျက်သည်။ ထိုးကွင်းရှိသူများသည် ခြင်းခတ်သည့်အခါနှင့် အခြားနေရာများတွင် မိမိထိုးကွင်းအတွက် ဂုဏ်ယူကြသည်။ ထိုးကွင်းထိုးခြင်းအဖြစ် ပီယ သိဒ္ဓိဆေးများ ထိုးလေ့ရှိကြသည်။ အခြား ဆေးထိုးသူများ လည်းရှိသည်။
- မီးနေသည်ရှိသော အိမ်သို့ လက်ဖွဲ့ဆောင်ခြင်း၊ ဆေးထိုးခြင်းဟူသော အနုဆေးနှင့် လက်ဖွဲ့ နှင့် ဆေးဝါးဆောင်ခြင်း၊ ဆေးဝါးထိုးခြင်းဟူသော ပြီးဆေးဆောင်သူ၊ ထိုးသူများ မလာကြ ပေ။ မီးနေသည့်အိမ်သို့ မသွားကောင်း၊ သနမည်ဟု ယူဆကြသည်။ အကယ်၍ ယင်းမီးနေ အိမ်တွင်းသို့ ဝင်မိပါ ကကိုယ်လက်များ ယားတတ်ပြီး သနမှုကျေစေရန် တရော်၊ ကင်းပွန်၊ နနွင်းမှုန့်နှင့် အမွှေး နံသာရည်တို့ဖြင့် ဆေးကြောသန့်စင်ပေးမှသာ သန့်စင်ပြီး နဂိုပကတိ အခြေအနေသို့ ပြန်ရောက်မည်ဟု ယူဆ၍သောက်ကြသည်။

### ဆလုံ(မွန်)တိုင်းရင်းသားတို့၏ ဓလေ့

- ကနုကမာ၊ ငှက်သိုက်ရှာဖွေခြင်း၊ ပျားဖွတ်ခြင်း၊ ပုလဲငုပ်ခြင်းဖြင့် အသက်မွေးကြပြီး၊ ပင် လယ်ခရ၊ ကမာ(မုတ်)ကောင်များ၊ ငါးကြီးအံဖတ်၊ ပင်လယ်ရေမှော်၊ ပုလဲ၊ ငှက်သိုက်၊ ပျားရည်၊ ပရဆေးပင်များကို ရှာဖွေစုဆောင်းရောင်းချလေ့ရှိသည်။

၇။ ရခိုင်တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ



(၇.၇) ရခိုင်တိုင်းရင်းသား လူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ



ရခိုင် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစု (၇)မျိုး ရှိပါသည်။  
၎င်းတို့မှာ ရခိုင်၊ ကမန်၊ ခန္တီး၊ ဒိုင်းနက်၊  
မရမာကြီး၊ မြို့ သက် လူမျိုးတို့ဖြစ်ကြသည်။

- ရခိုင်လူမျိုးတို့သည် ရခိုင်ပြည်နယ်တွင် အများစု နေထိုင်ကြပြီး ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးတို့တွင် ပျံ့နှံ့နေထိုင်ကြသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ခရစ်တော်မပေါ်မီကပင် ရခိုင်ဒေသသို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။ ရှေးဟောင်းမြောက်ဦးဒေသရှိ သျှစ်သောင်းပုထိုးတော်၊ ကိုးသောင်းပုထိုးတော်၊ မဟာမုနိဘုရားနှင့်ထုက္ကန့်သိမ်တို့သည် ထင်ရှားသောဘုရားများ ဖြစ်ကြသည်။
- ငပလီကမ်းခြေသည် ရခိုင်ပြည်နယ်၏ ထင်ရှား၍ သာယာဖွယ်ကောင်းသည့် ကမ်းခြေဖြစ်သည်။ ရခိုင်ပြည်နယ်၏ အထင်ရှားဆုံးသော ပွဲတော်များမှာ ကျင်ကိုင်ပွဲ၊ ရထားဆွဲပွဲ၊ လောင်းလှေပြိုင် ပွဲတို့ဖြစ်ပြီး ရခိုင်တစ်မျိုးသားလုံး စိတ်အားထက်သန်စွာ ပါဝင်ဆင်နွှဲကြသည့် ပွဲများဖြစ်ကြသည်။
- ရေနံနှင့် သဘာဝဓာတ်ငွေ့တို့သည် ရခိုင်ပြည်နယ်၏ သဘာဝသယံဇာတပစ္စည်းများဖြစ်ကြသည်။ ကြာရှည်ခံပင်လယ် ထွက်ကုန်ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် ငါးခြောက်နှင့် ပုဇွန်ခြောက်တို့မှာ အထင်ရှားဆုံး ဖြစ်သည်။ ရခိုင်မုန့်တီမှာ ထင်ရှားပြီးလူကြိုက်များသည့် အစားအသောက်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးဖွားခြင်းဓလေ့အစဉ်အလာ

- ရခိုင်လူမျိုးတို့၏ ဓလေ့ထုံးစံအရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် မင်္ဂလာဆောင်သို့ သွားလေ့မရှိ၊ လက်ဖွဲ့လေ့မရှိပေ။ မွေ့ရာခေါင်းအုံးတို့ကို ချုပ်ရာတွင်လည်း အပေါက်မပိတ်ရပေ။ ညမိုးချုပ်လျှင် အပြင်မထွက်ရ၊ မြစ်ကူးချောင်းဖျားမသွားရ၊ အသုဘမသွားရ၊ အသုဘကူငွေမထည့်ရ၊ သစ်ပင်မစိုက်ရ၊ အိမ်၏အဝင်ဝတွင် ပိတ်၍မထိုင်ရ၊ လှေကားရင်းတွင်လည်း မထိုင်ရဟူသော ရှေးလူကြီးသူမများ ပြောသောစကားကို လိုက်နာလေ့ရှိကြသည်။
- ညဖက်တွင်လည်း ရေချိုးလေ့မရှိ၊ ငှက်ပျောအမွှာပူး၊ အဖျားနှစ်ခွရှိသော ကွမ်းရွက်၊ ဟင်းရွက်စိမ်းနှင့်မို့၊ မြစ်တို့ကိုလည်း စားရန်ရှောင်လေ့ရှိကြသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၏ ခင်ပွန်းသည်ကမူ အသုဘမထမ်းရ၊ ဓားလက်နက်မ ဝယ်ရပေ။
- မီးဖွားရာတွင် အရပ်လက်သည်ဖြင့်ပင် မွေးဖွားလေ့ရှိသည်။ ရိုးရိုးအရပ်လက်သည်ကလည်း အတွေ့အကြုံရှိသူဖြစ်၍ ကောင်းမွန်စွာ မီးဖွားပေးနိုင်သည်။ မီးဖွားရန် ခဲယဉ်းနေပါက ပရိတ်ရေသောက်ခြင်း၊ အမိုးလက်ဆံ (အိမ်မိုးခနိရွက်) ကိုယူ၍ နငယ်နကွင်းပိတ် အကွရာ ရေးပြီး ကိုယ်ဝန် ဆောင်အမျိုးသမီး၏ ဆံထုံးတွင် စောက်ထိုးစိုက်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ကြသည်။
- ထိုအမျိုးသမီး၏ သေတ္တာ၊ တံခါးပေါက်၊ ရေအိုးဖုံးများကို ဖွင့်ထားလေ့ရှိသည်။ သားဦးယောက်ျားလေး မွေးဖွားလျှင် သားဦးမိခင်သည် မျက်နှာပွင့်လန်းသည်။ မီးဖွားလျှင် အိမ်လေးဒေါင့်၌ ချက်ချင်း ဆီး(ဇီး)ခက်များကို ချိတ်ဆွဲထားလေ့ရှိကြသည်။ အိမ်တွင်း၌ ဩဇာရွက်များကို ထိုးထားရသည်။ မိစ္ဆာများ မနှောင့်ရှက်နိုင်ရန် ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရသည်ဟု အယူရှိကြသည်။

- “မီးယပ်ဖုတ်” ခေါ် မိစ္ဆာက ဖမ်းစားတတ်သည်ဟု အယူရှိ၍ မီးနေခန်းအတွင်း၌ မီးမပြတ် ထားကာ မီးနေစောင့်ကြသည်။ မီးနေသည်မိခင် သွေးလန့်မည်စိုး၍ ဆွေမျိုးသားချင်းများနှင့် အိမ်နီးချင်းမိတ်ဆွေများက အလှည့်ကျ မီးနေအိမ်တွင် ညဉ့်အိပ်ညဉ့်နေ လာရောက် စောင့်ရှောက်ကြသည်။ မီးနေစောင့်ရင်း တပျော်တပါး ချက်ပြုတ်စားသောက် လေ့ရှိကြ သည်။ မီးနေခန်းသို့ မည်သည့် ယောက်ျားမျှ မဝင်ရ၊ ဘုန်းနိမ့်တတ်သည်ဟု အယူရှိသည်။ မီးနေဝင်၍ သုံးရက်မြောက် လျှင် မီးဖိုရှိ မီးဟောင်း ပြာဟောင်းများကိုလဲ၍ မီးသစ်ထင်းသစ် ထားရသည်။
- မီးနေမီးကို အခြားတစ်ပါးတွင်ဆက်၍ အသုံးမပြုရပေ။ မီးနေထင်းအဖြစ် မီးမပေါက်သည့် အသားကို ရွေး၍အသုံးမပြုရပေ။ မီးနေသည်သည် မီးတွင်း၌ နနွင်းနှင့် ရင်းပြားဆီ သောက်လေ့ရှိသည်။ မိဿလင်စားလေ့ ရှိသည်။
- ငါးကို အစိမ်းချက်မစားပဲ ငါးကင်၊ ငါးလက်ခွာခြောက်၊ ကကူရံခြောက်တို့ကို ဟင်းချို၊ ဟင်းခါးချက်စားသည်။ ရှေးအခါက မီးဖွားပြီး (၁) ရက် (၂) ရက်အတွင်း ထမင်းဖြူနှင့် ဆားမီးဖုတ်ကိုသာ စားလေ့ရှိသည်။ အာလူးကိုစားလေ့မရှိပေ၊ မျှစ်၊ မှို၊ ငရုတ် သီးစိမ်း၊ ဝက်သားများကို တစ်လခန့်ရှောင်သည်။ အထူးသဖြင့် မီးနေသည်၏ လက်နှင့် ပျားရည် ထိမိ လျှင် ကိုယ်မကောင်းဖြစ်တတ်သည်ဟု အယူရှိ၍ (၆)လအထိ လက်နှင့်မတို့မထိကြပေ။ ကလေးကို အခြား သူများက ပျားရည်တိုက်လေ့ရှိသည်။
- ရေချိုးရာတွင် မီးလှုံသော အမျိုးသမီးများသည် ရေနွေးနှင့် ချိုးလေ့ရှိသည်။ ရေချိုးပြီးလျှင် နနွင်းနှင့် တောင်နံကြီးကို ရော၍လိမ်းသည်။ ချွေးပေါင်းအိုးဖြင့် ချွေးအောင်းလေ့ရှိသည်။ တစ်လကြာမှ ခေါင်းလျှော်လေ့ရှိသည်။

- မွေးဖွားပြီး (၅) ရက် သို့မဟုတ် (၇) ရက် ကြာသောအခါ မီးထွက်လေ့ရှိသည်။ သားဦး ဖြစ်လျှင် (၇) ရက်၊ နောက်သားများတွင် (၃) ရက် သို့မဟုတ် (၅) ရက်ကြာမှ မီးပစ်သည်။ (မီးဖွားစဉ်က သုံးသော အသုံးအဆောင်များနှင့် မီးဟောင်းများကို စွန့်ပစ်ခြင်းဖြစ်သည်။)
- မီးပစ်ချိန်တွင် တစ်အိမ်လုံးကို စပါးစေ့များပစ်ကြဲ၍ စလူခက်ဖြင့်ရိုက်လျက် နာနာဘာဝများကို နှင်ထုတ်လေ့ရှိ သည်။ ထိုနေ့တွင် ကလေးခေါင်းကို ကတုံးရိုက်၍ တရော်ကင်ပွန်းတို့ဖြင့် တို့ပေးသည်။ ကင်ပွန်းကိုပင် ပေးသည်။ ဆန်ကောတစ်ချပ်တွင် ကင်ပွန်းသီး၊ ဆီနှင့် နနွင်းနယ်၍ ထည့်ထားပြီး ဆန်လက် တစ်ဆုပ်၊ ကျောက်ခဲတစ်လုံးနှင့် သံတချောင်းပါ ထည့်ထားသည်။
- မီးထွက်သည့်နေ့တွင် ကလေးလာကြည့်သူများက ဆန်ကောထဲမှ ကင်ပွန်းကိုတို့၍ ကလေးအား ကျန်းမာပါစေ၊ သံလိုမာပါစေ၊ ဆန်ရေစပါး ပေါပေါများများဖြင့် ချမ်းသာပါစေဟု ဆုတောင်းကြသည်။ ပုခက်တင်မင်္ဂလာပြုသည့် သဘောဖြင့် ကလေးကို ပုခက်ထဲတွင် သိပ်၍ မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်ကိုရွတ်လျက် ပုခက်လွှဲကာ ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ၊ အသက်ရှည်ပါစေဟု ဆု တောင်းမေတ္တာပို့ကြသည်။
- နတ်တိုက်၊ စုန်းတိုက်သည်ဟုယူဆလျှင် မှော်ဆရာများ၊ ဗိန္နောဆရာများနှင့် ကုသလေ့ရှိသည်။ ဂါထာမန္တရား မန်းမှုတ်ခြင်း၊ ရွတ်ဆိုခြင်း၊ စုတ်ထိုးခြင်း၊ ဆေးတိုက်ခြင်း၊ အင်းပြာချခြင်း၊ လက်ဖွဲ့ဆောင်ခြင်း၊ ခြေမန်းကွင်းစွပ်ခြင်းဖြင့် ကုသလေ့ရှိသည်။ နတ်ဖမ်းစားသည်ဟု ထင်လျှင် နတ်ကတော်ကို မေး၍ ကုသလေ့ရှိသည်။



### ရခိုင်ရိုးရာဆေးပညာ

- ရခိုင်လူမျိုးတို့တွင် ဆေးဝါးကုသခြင်းဆိုင်ရာ ရိုးရာဆေးပညာများရှိသည်။ ဆေးဝါး ကုသရာတွင် တောဆေးပေါင်း သုံးထောင်ခြောက်ရာကျမ်းခေါ် ဆေးသေတ္တာကျမ်း၊ ရောဂါတို့၏ အခြေအနေ ဖြစ်ပျက်ပုံနှင့် လက္ခဏာရပ်များကိုပြဆိုသော လက္ခဏာဒီပကျမ်း၊ ဒေါနန္ဒရီကျမ်း၊ ပဉ္စပွတ်ကျမ်း၊ ဖော်စပ်နည်းတည်းဟူသော ဓာတုဒီပနီကျမ်း၊ ကုထုံးကျမ်း၊ အနာပေါက်ကျမ်းနှင့် လောကျမ်းစသည့် ကျမ်းများကို ကိုးကားအသုံးပြုကြသည်။

၈။ ရှမ်းတိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ



(၈.၈) ရှမ်းတိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များ



ရှမ်းလူမျိုးစု(၃၃)မျိုးရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ ရှမ်း၊  
ယွန်း(လာအို)၊ ကွီ၊ ဖျင်၊ သအို၊ မနော၊ ပလေး၊  
အင်၊ စုံ(ဆည်)၊ ခမူ၊ ကော်အာခါး၊ အီကော၊  
ကိုးကန့်၊ ခန္တီးရှမ်း၊ ဂုံ(ချည်)၊ တောင်ရိုး၊ ဓနု၊  
သလောင်၊ မြောက်ကြီး၊ ယင့်ကြား၊ ယင်း  
နောက်၊ ရှမ်းကလေး၊ ရှမ်းကြီး၊ လားဟူ၊

အင်သာ၊ အိုက်ဆွယ်၊ ပအိုဝ်(တောင်သူ)၊ တိုင်းလွယ်၊ တိုင်းလျမ်၊ တိုင်းထုံ၊ တိုင်းလေ့၊ မိုင်းသာ၊  
မောရှမ်း၊ ဝလူမျိုးတို့ဖြစ်ကြသည်။

- ရှမ်းလူမျိုးများသည် ရှမ်းကုန်းမြေမြင့်ဒေတွင် အများဆုံးနေထိုင်ကြပြီး ချင်းတောင်တန်း၊  
ရခိုင်ပြည်နယ်နှင့် တနင်္သာရီကမ်းရိုးတန်းဒေသများမှအပ မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့အပြားတွင် ပျံ့နှံ့  
နေထိုင်ကြသည်။
- အင်းလေးကန်အတွင်းရှိ ဖောင်တော်ဦးဘုရား၊ ပင်းတယရှိ ရွှေဥမင်ဘုရား၊ ဆီဆိုင်ရှိ  
မွေတော်ကက္ကူဘုရား၊ သီပေါမြို့ရှိ ဘော်ကြိုဘုရား၊ အောင်ပန်းမြို့ အနီးရှိ မြင်းမထိဂူ၊  
ဟိုပုန်းဒေသရှိ ထမ်းဆမ်းဂူ၊ နောင်ချိုမြို့အနီးရှိ ဂုတ်ထိပ်တံတား၊ ကျိုင်းတောင်း ရေတံခွန်  
နှင့် လားရှိုးရေပူစမ်းတို့သည် ကမ္ဘာလှည့်ခရီးသည်များ လည်ပတ်ချင်စရာ အကောင်ဆုံး  
နေရာများ ဖြစ်ကြသည်။
- ရှမ်းလူမျိုးတို့၏ ပွဲတော်များအနက် ဒီဇင်ဘာလတွင်ကျင်းပသော တောင်ကြီးမီးပုံးပျံပွဲတော်  
သည် ရှမ်းလူမျိုးများအားလုံး ပျော်ရွှင်စွာဆင်နွှဲသည့် အကြီးဆုံးပွဲတော်ဖြစ်သည်။

- မိုင်ရှူး၊ ရတနာမြေမှ ထွက်ရှိသည့် ပတ္တမြား၊ ကျောက်နီနှင့် နီလာတို့သည် ရှမ်းပြည်နယ်၏ အကျော်ကြားဆုံး သဘာဝတွင်းထွက် ရတနာများဖြစ်ကြသည်။
- လက်ဖက်ခြောက်၊ လက်ဖက်စိမ်း၊ ပဲပုတ်၊ လိမ္မော်၊ မက်မန်းနှင့် ထောပတ်သီးများသည် ရှမ်းပြည်နယ်၏ အကျော်ကြားဆုံးသော ဒေသထွက်ကုန်များ ဖြစ်ကြသည်။
- ရှမ်းအိုးစည်နှင့် ဓားသိုင်းအက၊ တိုးနယားနှင့် ကိန္နရီ၊ ကိန္နရာအက တို့သည် ထင်ရှားရိုးရာ အကများ ဖြစ်ကြသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်ကို ချယ်ရီမြေဟု လူအများကတင်စား ခေါ်ဝေါ်ကြ သည်။

#### ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မီးနေခြင်းဓလေ့အစဉ်အလာ

- ရှမ်းအမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှုနှင့် မီးနေမှုတွင် မြန်မာနှင့်တူသော ဓလေ့ထုံးစံ များကိုတွေ့ရှိရသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမသည် ခေါပုပ်များ၊ ထမင်းချိုးများ မစားရ။ မီးကကျော ခိုင်းမလှုံရ။ နေဝင်မိုးချုပ်ရေမချိုးရ။ နေဝင်မိုးချုပ် အပြင်ထွက်လျှင် မကောင်း ဆိုးဝါးမကပ်ရန် ခေါင်းတွင် အပ်စိုက်ရသည်။ မီးနေသောအခါ ခေါင်းမကိုက်စေရန် ခေါင်းကို တစ်လ၊ နှစ်လအထိ အဝတ်နှင့် ပေါင်းထုပ်ထားရသည်။
- မီးဖွားသည့်အခါ မီးနေခန်းသို့ ယောက်ျားများ မဝင်ရ။ အိမ်တွင် နားလည်သူ မိန်းမ ကြီးများရှိလျှင် ယင်းတို့က မွေးပေးသည်။ မရှိလျှင် လက်သည်ခေါ်မွေးသည်။ မီးတွင်း၌ ပူစပ် သော မီးတွင်းဆေးများကို စားရသည်။
- မိဿလင်ရည်ကို သောက်ပြီး မိဿလင် လိမ်းလေ့ ရှိသည်။ မီး (၁၀) ရက် လှုံရသည်။ အိမ်တွင် အထောက်အကူရှိပါက (၄၅) ရက်ပြည့် သည်အထိ မီးတွင်းမှာ နေရသည်။ မရှိပါက (၁၀) ရက်လွန်လျှင် မီးထွက်ပြီး အလုပ်အကိုင် လုပ်ရသည်။ လက်သည်ကို လက်

ဆေးသည့် အနေနှင့်တတ်နိုင်သမျှ ငွေ၊ စပါး စသည်တို့နှင့် ကန်တော့ခြင်း၊ ကင်ပွန်းရည်နှင့် လက် ဆေးပေးခြင်း စသည်တို့ ပြုလုပ်ကြသည်။

**ဂုံရှမ်း(ခွဲ)အမျိုးသား ။** မီးနေမှု ဓလေ့ထုံးစံမှာ ရှမ်းအမျိုးသားတို့နှင့်တူသည်။ မီးနေခန်း ဟူ၍ သီးသန့်ပြုလုပ်ပြီး မီးဖိုထားရသည်။ ယောက်ျားများ မီးနေခန်းသို့ မဝင်ရ။ ဖုန်းသမ္ဘာနိမ့် တတ်သည် ဟုယူဆကြ သည်။ မီးနေသည်သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်ကပင် ခေါင်းတွင် အပ်စိုက်ခြင်း၊ နေဝင်မိုးချုပ် အပြင်မထွက်ပဲနေခြင်း၊ အလေး အပင်မခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ချေးငှားမှု ရှောင်ကြဉ်ခြင်း တို့ကို ပြုကြသည်။

- လက်သည်ကို အဖိုးအခမပေးရဘဲ လက်ဆေးခဟု အဝတ်အစား၊ ငွေကြေး၊ ဆန်၊ ဆား စသည်တို့နှင့် ကန်တော့သည့် အလေ့အထရှိသည်။ မွေးဖွားပြီးနောက် မီးလှုံခြင်း၊ နန္ဒင်း လိမ်းခြင်း၊ မိဿလင်ရည်၊ ဂျင်း(ချင်း)ရည်သောက်ခြင်း ပြုကြသည်။ (၄၅) ရက်ကြာမျှ မီးတွင်း၌ နေလေ့ရှိသည်။ သို့သော် ဆင်းရဲနွမ်းပါး လုပ်စားကိုင်စားများအဖို့ ရက်အနည်းငယ် နေပြီး မီးထွက်၍ အလုပ်ခွင်သို့ ဝင်ကြသည်။

**ယွန်းအမျိုးသား။** ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမအဖို့ လိုက်နာရသော စည်းကမ်းဓလေ့ ထုံးစံများမှာ ရှမ်းအမျိုးသားတို့နှင့်တူသည်။ မီးနေခန်းဟု သီးသန့်မထားဘဲ မီးဖိုအနီးတွင် မီးဖွားသည်။ မီးကို (၁၀) ရက် လှုံရပြီး ဆေးမီးတိုများကို စားရသည်။ နန္ဒင်းလိမ်းကျံခြင်း၊ ဂျင်း(ချင်း)၊ မိဿလင် စသော ပရဆေးများကို ကျိုသောက်ခြင်း တို့ ပြုလုပ်ကြသည်။ မွေးဖွားပေးသူအား လက်ဆေးခဟု ဆန်၊ အဝတ်အစား၊ ငွေ စသည်တို့နှင့် ကန်တော့ရသည်။

ယင်းနက်နှင့် ယင်းကြားအမျိုးသား။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမတို့လိုက်နာရမည့် ဓလေ့ ထုံးစံများမှာ ရှမ်းတို့နှင့်တူသည်။ မွေးဖွားသောအခါ ခုနှစ်ရက်မှ (၁၀) ရက်အထိ မီးနေရသည်။ မီးနေခန်း သတ်သတ်ထားသည်။ သွေးသားကောင်းမွန်စေရန် မိုက်လွက် ခေါ် သစ်ပင်တစ်မျိုးကို ထင်းဆိုက်၍ မီးလှုံရသည်။ မီးနေစဉ် ဆားမီးဖုတ်နှင့်သာ ထမင်း စားရသည်။ မီးနေခန်းသို့ လင်ယောက်ျား ဝင်နိုင်သည်။

- ကလေးချက်ကြိုးကို လှေကားအောက်တွင် မြှုပ်သည်။ အကယ်၍ ရပ်ရွာထဲမှ တစ်စိမ်းတစ်ရံဆံက မွေးပေးသူအား ငွေဖြင့်ကန်တော့ရသည့်အပြင် ငှက်ပျောသီး၊ လက်ဖက်ခြောက်နှင့် ကင်ပွန်းသီးတို့ပါထည့်၍ ကန်တော့ရသည်။ ကင်ပွန်းသီးမှာ ကင်ပွန်းရည်နှင့် အညစ်အကြေးကို ဆေးကြောရန်ဖြစ်သည်။

အင်းသား(ရှမ်း)လူမျိုး ။ အင်းသားအမျိုးသမီးတို့၏ မီးနေမှုသည် မြန်မာများနှင့် ဆင်တူသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမများ အလေးအပင်မမရ။ ယခင်က ရှမ်း၊ မြန်မာစသော တိုင်းရင်းသားများကဲ့သို့ ဆေးမီးတိုများကို မှီဝဲသုံးစွဲကြသည်။

- မီးဖွားသည့်အခါ မီးတွင်း၌ သုံးရက်တိုင်တိုင် မီးလှုံရသည်။ (၄၅) ရက်ကြာ မီးတွင်း၌နေပြီး မီးနေဆေးစားရသည်။ ရေအေးကို တစ်လရှောင်ကြဉ်ရသည်။
- သူငယ်ချင်းမိန်းမ မီးနေခဲ့သော် ထိုအိမ်သို့ သွားရောက်၍ စောင့်ရှောက် အိပ်ပေးသော ထုံးစံရှိသည်။

- မီးဖွားရာတွင် ရပ်ရွာ၌ လက်သည်နှင့် မွေးသည်။ သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်နားလည်သူ အဖွားကြီး၊ ဆွေမျိုးထဲမှတစ်ဦးဦးက ကူညီမီးဖွားပေးသည်။ မွေးပေးသူသည် အညစ်အကြေး ကိုင်ရသဖြင့် မီးနေသည်က လက်ဆေးကြေးပေးရသည်။ လက်ဆေးကြေးဆိုသည်မှာ မွေးဖွားပေးသူအား ရိုသေကျေးဇူးတင်သည့်သဘောဖြင့် တတ်အားသရွှေ့ ငွေကြေး သို့မဟုတ် အဝတ်အစား၊ ဆန်၊ ဆီ စသည်တို့နှင့် ကန်တော့ခြင်းဖြစ်သည်။

**တောင်ရိုး(ရှမ်း)လူမျိုး။** ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမမှာ အထူးရှောင်စရာ ကိစ္စများမရှိကြ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ကာလ၌ပင် အလုပ်လုပ်ကြသည်။ နန္ဒင်းစိမ်းစားပြီး တစ်လတိတိ အိမ်အတွင်းရှိ မြေလွတ်တွင် မီးနေရသည်။ မီးနေစဉ် ဆူဆူညံညံ မပြုလုပ်ရ။ ညော်မကြော်ရ။ လက်သည်ဟူ၍ မရှိ။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန် ကူညီမွေးပေးကြသည်။

**ဓနု(ရှမ်း)လူမျိုး။** ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမ ရှောင်ကြဉ်ရသော ကိစ္စများမှာ မြန်မာထုံးစံအတိုင်း ဖြစ်သည်။ နေဝင်မိုးချုပ် အပြင်မထွက်ရ။ ထွက်လျှင်ခေါင်း၌ အပ်စိုက်ရသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အလေးအပင် မခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ညအချိန် ရေမချိုးရ၊ အစပ်၊ အချဉ်များ ရှောင်ရသည်။

**ပလောင်း(ရှမ်း)လူမျိုး။** ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးသည် အလေးအပင်များ မသယ်ရ။ နေဝင် မိုးချုပ် အပြင်အပ မထွက်ရ။ ရေမချိုးရ။ မီးဖွားသည့်အခါ လက်သည်နှင့်ဖွားကြသည်။ မီးနေခန်းသို့ ယောက်ျားမဝင်ရ။ မီးတွင်း၌ (၄၅) ရက် မီးလှုံရသည်။ ရေနွေးနှင့် နန္ဒင်းကို

သောက်ရသည်။ အချို့ တောင်ယာလုပ်ရသည့် အချိန်နှင့် ကြုံကြိုက်ခဲ့သော် ကျန်းမာသည့်အလိုက် မီးတွင်း၌ (၁၅) ရက်မှ (၂၀) ရက်သာနေပြီး မီးထွက်၍ အလုပ် လုပ်ကြသည်။ လက်သည်အား ဆင်းရဲချမ်းသာအလိုက် လက်ဆေးခ ပေးရ သည်။ ဆင်းရဲသူထံမှ အခကြေးငွေ လုံးဝယူလေ့မရှိကြ။

ပအိုဝ်(ရှမ်း)လူမျိုး။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် နံနက်စောစော ဈေးမသွားရ။ အခြား လူများက နှုတ်ဆက်မှ မိမိက ပြန်လှန် နှုတ်ဆက်ရသည်။ မိမိကစပြီး နှုတ်မဆက်ရ။ စပြီးနှုတ်ဆက် မိက နှုတ်ဆက်ခံရသူအတွက် လာဘ်တိတ် တတ်သည်ဟု ယုံကြည်သည်။ မီးနေစဉ် မီးဖိုတွင် ယောက်ျားများ ဝင်ရောက် ပြီး ဆေးလိပ်မီးပင် မတို့ကြချေ။ မီးနေပြီးပါက မီးဖိုရှိ ပြာမှအစ ပြောင်အောင် ရေနင့်ဆေးကြောသည်။

တိယန်(ရှမ်း)လူမျိုး။

ဇနီးဖြစ်သူကိုယ်ဝန်ရှိလာလျှင် လင်ယောက်ျားက မီးဖိုအသစ် ဖို ပေးခြင်း၊ ရေခပ်ရန် ဝါးကျည်တောက်လုပ်ပေးခြင်းများကို ဆောင်ရွက်ပေးရသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သူသည် မီးနေရက် အတွင်း စားသောက်ရန် ဆန်၊ ရေတို့ကို မိမိကိုယ်တိုင် စုစောင်း ထားရပြီး မီးနေရက်အတွင်း လက်သည်မရှိဘဲ တစ်ဦးတည်း မွေးဖွားရသည်။

အခြားလူများက စကားဖြင့်သာ အကူအညီပေးနိုင်ပြီး ကိုယ်ထိ လက်ရောက် မကူညီနိုင်ချေ။ မီးနေသည်သည် မီးနေရက် တစ်လအတွင်း ထမင်းနှင့် ဆားသာ စားရသည်။ မီးထွက်သော



အခါ ယောက်ျားက ချောင်း၊ မြောင်းများမှ ငါးများကို ရှာဖွေ ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးလေ့ရှိသည်။ အကယ်၍ မိခင်သေဆုံးပြီး ကလေးအား မိန်းမတစ်ဦးဦးက မွေးစားလိုပါက မီးနေသည် အသွင်အတိုင်း ပြုမှုလုပ်ကိုင်ကြရသည်။

ကော်(ရှမ်း)လူမျိုး ။

ကိုယ်ဝန်ရှိသော အမျိုးသမီးများသည် လူရှေ့သူရှေ့ သွားလာ ခြင်းမရှိ။ အိမ် ပြင်သို့ပင်မထွက်။ အရှက်အကြောက်ကြီး ကြသည်။ မီးနေစဉ်တွင် ကြက်သားဆန်ပြုတ်ကို အာဟာ ရအဖြစ် စားကြသည်။ ဂျင်း(ချင်း)၊ အရက်နှင့် ဆားမီးဖုတ်တို့ ကို ဆေးဝါးအဖြစ် သုံးဆောင်ကြ သည်။

မီးနေချိန် မီးလှုံရသည်။ (၁၂) ရက်ရှိသော် ရက်အပတ်ပေါင်း (၁၀) ပတ်၊ ရက်ပေါင်း (၁၂၀) မီးနေချိန်ဟု သတ်မှတ်သည်။ ခုနှစ်ရက် မစေ့မီ မီးနေခန်းအပြင် မထွက်ရ။ ရက်ပေါင်း (၁၂၀) မီးနေကပ်တွင် အိပ်ရသည်။ ဝမ်းဆွဲအား လက်သည်ခ ပေးရ သည့် ထုံးစံမရှိသော်လည်း တတ်နိုင်သမျှနှင့် ကန်တော့ကြ သည်။

ကိုးကန့်(ရှမ်း)လူမျိုး ။

ကိုးကန့်ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် အလေးအပင် မခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ရေအေးမကိုင်ရ။ တရုတ်ဆေး ခေါက်၊ ဆေးရွက်များကို ကျိုချက်သောက်ရသည်။ မကြာခဏ နတ်တင်သည်။ ကြက်ဥ၊ ထမင်းပူနှင့် ကြက်သားဟင်းချိုများ ကိုသာ စားရသည်။ အိမ်ထောင်စုတွင် ရှိတတ်သော အဒေါ်ကြီး၊ အဖွားကြီးများက ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိန်းမအား စောင့်ရှောက်

ကူညီသည်။ မီးနေခန်းဟု သီးသန့်မလုပ်။ လင်ယောက်ျားက မိန်းမမွေးဖွားချိန် စားသုံးရန် အစားအစာ အခြောက်များကို စုဆောင်းသိုမှီးပေးသည်။ အနွေးထည် ဝှမ်းကပ်များ၊ ဆေးဝါး များကိုလည်း စုဆောင်းထားသည်။ မီးနေချိန်နှင့် မီးဖွားချိန်တွင် ဆေးစိမ် အရက်တမျိုးကို သောက်ရသည်။

ငွေကြေးတတ်နိုင်သူများမှာ ကိုလေးခေါ် အဖိုးတန်ဆေး ခေါက်စိမ်ထားသောအရက်ကို သောက်သည်။ ငှက်သိုက်၊ ငါးကြီးဆီစသော အားရှိသည့် အစာများကိုလည်း စားစေ သည်။

လားဟူ(ရှမ်း)လူမျိုး။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးများသည် ဆေးမသောက်ကြ။ မီးတွင်းတွင် ကြက်သား၊ ဆားပြုတ်ရည်နှင့် ထမင်းကိုသာ စားကြသည်။ တစ်ပတ်နှစ်ပတ်ခန့် မီးလှုံသည်။ ရပ်ရွာရှိ ကျွမ်းကျင်သော လက်သည်ကမွေးပေးသည်။ ယောက်ျား လက်သည်များလည်း ရှိသည်။ လက်ဆေးခပေးရသည်။ ကျောက်ခဲ မီးဖုတ်ပြီး ဗိုက်ပေါ်တင်သည်။ ကလေးအချင်းကို လှေကားအောက်တွင် မြှုပ်သည်။ မီးနေခန်းနှင့် မီးဖိုခန်းကို တစ်ခြားစီထားသည်။ မီးနေသည်အား ငြိမ်သက်စွာ နေစေ ရသည်။ အိမ်သား၊ ရွာသားများက မီးနေသည် အလုပ်ကိစ္စများ ကို ဝိုင်းဝန်းကူညီ လုပ်ဆောင်ပေးကြသည်။

မြောင်ဇီး(ရှမ်း)လူမျိုး။

မြောင်ဇီး အမျိုးသမီးတို့တွင် ကိုးလအထိ ကိုယ်ဝန်ဆောင် သော်မှ မမွေးလျှင် ဆေးစားပြီးသားဖျက်ချသည်။ သားသမီး

မွေးဖွားသော အမျိုးသမီးများကို မြတ်သည်ဟု ယူဆသည်။ အမြဲမိန်းမများ မျက်နှာငယ်သည်။ မွေးဖွားစဉ် မီးမလှုံကြ။ ကလေးမွေးပြီးပါက အိပ်ရာအိပ် ခန်း ကောင်းမွန်စွာပြုပြင်ပြီး အိပ်သည်။ မီးတွင်း၌ ထမင်းပျော့ကိုသာ စားကြသည်။ ကြက်ဥ၊ ကြက်သားများကို ငရုတ်ကောင်းနှင့် ပြုတ်စားသည်။ မီးတွင်း၌ တစ်လနေရသည်။ ကလေးမွေးပြီး (၁၅) ရက်တွင် ရေချိုး ရသည်။ ဆေးများနှင့် ပေါင်းထားသော ရေနွေးငွေ့ပေါင်း အိုးနှင့် ချွေးအောင်း ပေးရသည်။

လွယ်လ(ရှမ်း)လူမျိုး။ မီးနေခန်းအတွင်းသို့ ယောက်ျားများ ဝင်ခွင့်ရှိသည်။ အများဆုံး တစ်လ၊ အနည်းဆုံး (၁၅)ရက် မီးလှုံရသည်။ မီးတွင်း၌ ဆန်ပြုတ်နှင့် ဝက်ရိုးများကိုသာ ပြုတ်စားရသည်။

#### အင်းဓလေ့ အင်းယဉ်ကျေးမှု

- ခေတ်မီဆေးပေးခန်း သားဖွားခန်းများနှင့် အလှမ်းဝေးသည့် အင်းလေးဒေသအချို့သော နေရာများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦး မီးနေသားဖွားသည့်အခါ မြေပြန့်ဒေသ ကျေးလက် တောရွာများကဲ့သို့ လက်သည်ခေါ်ရပ်ရွာထဲမှ ကလေးကျွမ်းကျင်စွာ မွေးဖွားပေးနိုင်သူ များကို ခေါ်ကြရသည်။ သို့မဟုတ် မိမိဆွေမျိုးသားချင်းထဲမှ အတွေ့အကြုံရှိပြီး နားလည် သော မိန်းမကြီးများ၏ အကူအညီ ကိုယူကာ မွေးဖွားနေကြဆဲဟု သိခဲ့ရသည်။
- မီးဖွားနေစဉ် မီးနေသည်တစ်ဦး အစားရှောင် ရေအေးရှောင်ရသည့် အလေ့အထ၊ မီးတွင်း၌ မီး သုံးရက်လှုံရသည့်အလေ့အထနှင့် မီးနေသည် အိမ်အောက်၌ဖြစ်စေ၊ အိမ်ဝင်တံခါးပေါက် ဖြစ်စေ မီးထွန်းထားလေ့ရှိကြသည်။ မီးထွန်းထားခြင်း အဓိပ္ပာယ်မှာ ဤအိမ်၌ မီးနေသည်

ရှိသည့်အတွက် မကောင်းဆိုးဝါးများ မဝင်မကပ်နိုင်အောင် မီးအလင်းရောင်ဖြင့် ခြောက်လှန့် ထားခြင်း သဘောဖြစ်သည်။

#### တိုင်းခမ်းတီရှမ်းတိုင်းရင်းသားတို့၏ “ယာမိတ်ဂဟူဆေး”

- ယာမိတ်ဂဟူဆေးသည် တိုင်းခမ်းတီဘာသာဖြစ်ပြီး မြန်မာဘာသာအားဖြင့် လေငန်း ရောဂါ ပျောက်ဆေးဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။
- ၎င်းဆေးသည် တိုင်းခမ်းတီတို့၏ လက်စွဲဆေးကောင်းတစ်လက် ဖြစ်လေသည်။ “ယာမိတ် ဂဟူ” (လေငန်းရောဂါပျောက်ဆေး)သည် အစွမ်းထက်သဖြင့် ခမ်းတီလုန်ဒေသ ကျန်းမာ ရေးနယ်ပယ်ရောဂါကုသမှုတွင် နာမည်ကျော်ကြားသူများသော အစွမ်းထက်ဆေးကောင်း ဖြစ်လေသည်။
- ၁၉ ရာစုကာလတွင် ခမ်းတီးလုန်ဒေသ လုပ်ခွန်စော်ဘွားနယ် ပန်းလှိုင်ရွာနေ စပ်ဖမိုင့် တောင့် (လုပ်ခွန်)သည် မူလဆေးအားဖြည့်စွက် တီထွင်ဖော်စပ်ထားသဖြင့် ယနေ့တိုင် အစွမ်းထက်ဆေးကောင်းတစ်လက်အဖြစ် လူသုံးများသည့် ဆေးဖြစ်လာပါသည်။

#### “ယာကင်ဖစ်ဆေး”

- “ယာကင်ဖစ်” ဟူသော ဆေးသည် တိုင်းခမ်းတီရှမ်းဘာသာဖြစ်ပြီး မြန်မာဘာသာအားဖြင့် (အစာမှားပျောက်ဆေး)ဟု အဓိပ္ပာယ်ရှိပါသည်။
- ၎င်းဆေးသည် အစွမ်းထက်သဖြင့် တိုင်းခမ်းတီတို့ ကျန်းမာရေးအတွက် အားကိုးရသော ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက်ဖြစ်လေသည်။ ၎င်းဆေးသည် ခမ်းတီလုန်ပူတာအိုဒေသတွင်

သာမက မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့ နေရာဒေသများသို့ ရောက်ရှိပြီး နာမည်ကျော် အစွမ်းထက် ဆေးကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပါသည်။

### အဓိပ္ပာယ်နှင့် ဖော်ပြချက်

- ရှမ်းဟင်းကောသည် အလွန်ရှားပါးသည်။ တိုင်းခမ်းတီတို့၏ ဟင်းကောင်းတစ်မယ် ဖြစ်ပေသည်။ ဟင်းကောအဖြစ် ငါး၊ ဒရင်ကောက်၊ အာလူး၊ ကြိမ်ဖူးနှင့် စသည့် အသီးအရွက် အသား ငါးများကိုကောစားကြပါသည်။ ရှမ်းဟင်းကောသည် ကမ္ဘာပေါ်မှာ အလွန်ရှားသော ဟင်းမျိုးဖြစ် လေသည်။ တိုင်းခမ်းတီတို့သည် ဟင်းကောကို ယနေ့တိုင် ရိုးရာဟင်းကောင်း တစ်မယ်အဖြစ် ချက်ပြုတ် သုံးဆောင်ကြသည်။

### “ဖော်ပြချက်”

- ရှမ်းဟင်းကောသည် သောက်သုံးသူများအား ခံတွင်းတွေ့စေသည်။ ၎င်းဟင်းသောက်သုံးသူများအား ခွန်အားတိုးစေပြီး လန်းဆန်းမှုရှိစေသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူပြု ရိုးရာဟင်းကောင်း တစ်မျိုးဖြစ်လေသည်။ ဆေးလည်းအစာ၊ အစာလည်းဆေး ဟူသော ဆောင်ပုဒ်နှင့်အညီ ကောင်းမှကောင်း ဆီလုံးဝမပါ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် ရိုးရာဟင်းဖြစ်လေသည်။
- ၎င်းဟင်းကောသည် သွေးတိုးခြင်း၊ ဝမ်းရောဂါ စသည့်ရောဂါများ မဖြစ်စေဘဲ ကျန်းမာရေးအတွက်ဖြစ်စေ၏။ ယနေ့တိုင်မရှိနိုင်ဘဲ ရိုးရာဟင်းကောင်းတစ်မယ်အဖြစ် သောက်သုံးသူများ လက်ခံလျက်ရှိလေသည်။

### “ဝ” တိုင်းရင်းသား

- “ဝ” တိုင်းရင်းသားတို့၏ ရိုးရာအစားအစာများတွင် “ဝ” ဆန်ပြုတ်၊ “ဝ” ခေါင်ရည်မှာ အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သည်။

### ကိုးကန့်တိုင်းရင်းသား

- ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပဲ၊ မုန့်လာ၊ မုန့်ညင်းအမျိုးမျိုးတို့ကို အဓိက စားသုံးကြသည်။ ဝက်သားခြောက်၊ ကြက်သားခြောက်များ ပြုလုပ်သိုလှောင်ကြသည်။ ကော်စီးခေါ် မီးအိုးဟင်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကို တစ်ချိန်လုံး သောက်ကြသည်။ ကိုးကန့် လက်ဖက်ခြောက်မှာ လူကြိုက်များပြီး နာမည်ကျော်ကြားသည်။

### ထနော့တိုင်းရင်းသား

- ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးနည်းများ ဖော်စပ်အသုံးပြုလေ့ရှိသည်။ ထနော့လူမျိုး ယောက်ျားများ အားလုံးနီးပါး ဆေးမှင်ကြောင်ထိုးလေ့ရှိပြီး မကောင်းဆိုးဝါးမိစ္ဆာများ မကပ်အောင် ကာကွယ်ဆေး၊ အချစ်တော်ဆေးနှင့် ဟင်းခွက်နိုက်ဆေးတို့ရှိသည်။

### နှစ်ဟောင်းရေကိုသွန်ပစ်ခြင်း

- နှစ်ဆန်းတစ်ရက်နေ့မတိုင်မီ နှစ်ဟောင်းနောက်ဆုံးရက်တွင် ဘူးသီး၊ ဝါးကျည်တောက်၊ မြေအိုး၊ ဒန်အိုးနှင့် အိုးခွက်မှန်သမျှတွင်ရှိသော ရေအားလုံးကို တစ်စက်မှန်သမျှမကျန် သွန်ပစ်ရသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်း၏အဓိပ္ပါယ်မှာ နှစ်ဟောင်းမှ အတိတ်နိမိတ်ဆိုးများနှင့် မကောင်းမှုမှန်သမျှကို နှစ်သစ်မတိုင်မီ သုတ်သင်ရှင်းလင်းပစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လားဟူ မျိုးနွယ်အများစုသည် ဤအစဉ်အလာကို မကျင့်သုံးကျပေ။

၉။ ဗိုဌ်မီးစာအုပ်များ

- ၁။ မြန်မာနိုင်ငံ ကချင်လူမျိုးများ (၁၉၂၉)
- ၂။ ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများ (ကချင်၊ ကယား၊ ကရင်၊ ချင်း၊ မွန်၊ ရခိုင်၊ ရှမ်း) (၁၉၆၇၊ ၁၉၆၈၊ ၁၉၇၆၊ ၁၉၇၇)
- ၃။ ဒို့သွေးဒို့သား တိုင်းရင်းသား (မင်းနိုင်၊ ၁၉၆၇)
- ၄။ ချင်းရိုးရာ၊ ချင်းဓလေ့ (သောင်းလွင်) (၁၉၆၇)
- ၈။ နောက်အော်နာဂ (ဦးကျော်ဝင်း) (မနုဿကျော်ဝင်း) (၁၉၇၇)
- ၉။ ဒိုင်းဓလေ့ (ငချင်းပျံ) (မနားရှင်း)
- ၁၀။ ရှေ့ပိုးကရင် (မန့်သင့်နောင်) (ကောကရိတ်) (၁၉၇၈၊ အောက်တိုဘာ)
- ၁၁။ အင်းဓလေ့နှင့်အင်းယဉ်ကျေးမှု (ဒါရိုက်တာ မြင့်မောင်၊ ၁၉၈၄)
- ၁၂။ လီဆူတိုင်းရင်းသားတို့၏ဘဝဓလေ့ (မြတ်ဝေတိုး၊ ၂၀၀၈)
- ၁၃။ တိုင်းခမ်းတီး စွယ်စုံသုတရေးရာ (ဦးချစ်ရွှေ (ခမ်းတီး) ၂၀၁၂)
- ၁၄။ မနောမြေက လာချိဒ်တိုင်းရင်းသား (မြတ်ဝေတိုး၊ ပညာရေးတက္ကသိုလ် ၂၀၁၂)
- ၁၅။ ရှမ်းပြည်နယ် မြောက်ပိုင်းရှိ ရှမ်းတအာင်း (ပလောင်၊ ဝ၊ မြောင်ဇီး၊ လားဟူ၊ တိုင်းရင်းသား တို့၏ ရိုးရာဓလေ့များ (၂၀၁၄)
- ၁၆။ ကရင်လူမှုဘဝဓလေ့မှတ်စုများ (၂၀၁၈)
- ၁၇။ ကယန်းတိုင်းရင်းသားသမိုင်း (ဦးပီမောင်စိုး (လွိုင်ကော် ၂၀၁၈)
- ၁၈။ ကချင်ရိုးရာသမိုင်း (နဂါးဗိုလ် မောင်မောင်သက် ၂၀၁၈)
- ၁၉။ တိုင်းရင်းသားယဉ်ကျေးမှုရိုးရာဓလေ့ထုံးစံများ (မွန်) ၂၀၁၈)
- ၂၀။ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများရေးရာဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းသားစာပေနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဦးစီးဌာန၏ ရိုးရာဓလေ့တို့ပျော်မွေ့၊ မမေ့ရှည်ကြာ ထိန်းသိမ်းမှာ လက်ကမ်းစာစောင်၊ အမျိုးဂုဏ်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့၊ ရိုးရာဓလေ့ ဖော်ထုတ်ဖို့၊ တိုင်းရင်းသားစာပေယဉ်ကျေးမှုစဉ်လာရှေ့ရှု ဂရုပြု၊ ခွင့်တူညီမျှ ဝါဒဖြူစင်သည့်မြေ၊ ရိုးရာဓလေ့မပျောက်ဖို့၊

သမိုင်းပေးမို့ စောင့်ရှောက်စို့၊ စာပေရိုးရာ မတိမ်ကောဖို့၊ ဒို့တွေကြံဆောင်မြှင့်တင်စို့၊  
ညီနောင်ထု တည်ထောင်ပြုသည့် ဒို့ပြည်ထောင်စု၊ တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စုများ  
မကွယ်ပျောက်ရေး၊ ဝိုင်းဝန်းထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေး၊ သွေးချင်းတို့ပေါင်းစု  
တည်ရာမြေ၊ လက်ကမ်းစာစောင်များ

- ၂၁။ ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ထုတ်ဝေသော တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ အမျိုးသားနေ့နှင့်  
နေ့ထူး နေ့မြတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ သမိုင်းအကျဉ်း (၂)
- ၂၂။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ (၂၄) ရက်၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ အခွင့်အရေး  
ကာကွယ် စောင့်ရှောက်သည့် ဥပဒေနှင့် နည်းဥပဒေများစာအုပ်
- ၂၃။ သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဝတ်စုံများ
- ၂၄။ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အားကစားဝန်ကြီးဌာန၊  
တိုင်းရင်းသားဆေးပညာဦးစီးဌာန၏ မြန်မာ့တိုင်းရင်းသားဆေးပညာလက်စွဲစာအုပ်
- ၂၅။ မြန်မာ့အလင်း၊ ကြေးမုံသတင်းစာ (၉.၂.၂၀၂၀)
- ၂၆။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းသားဆေးကောင်စီ ဥပဒေ



၁၀။ နောက်ဆက်တွဲတိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများစာရင်း

၁။ ကချင်လူမျိုးစု			
(၁) ကချင်	(၂) ထရမ်း	(၃) ဒလောင်	(၄) ဂျိန်းဖော့
(၅) ဂေါ်ရီ	(၆) ခခူး	(၇) ဒူးလိန်	(၈) မရူ(လော်ဝေါ)
(၉)ရဝမ်	(၁၀) လရှီ(လာချိဒ်)	(၁၁) အဇီး(ဇိုင်ဝါး)	(၁၂) လီဆူ

၂။ ကယားလူမျိုးစု			
(၁၃) ကယား	(၁၄) ဇယိမ်း	(၁၅) ကယန်း(ပဒေါင်)	(၁၆) ကွဲခို
(၁၇) ဂေဘား	(၁၈) ပရဲ(ကယော)	(၁၉)မနုမနော	(၂၀) ယင်းတလဲ
(၂၁) ယင်းဘော်			

၃။ ကရင်လူမျိုးစု			
(၂၂) ကရင်	(၂၃) ကရင်ဖြူ	(၂၄) ပလေကီး	(၂၅)မွန်ကရင်(စာဖြူ)
(၂၆)စကော(ကရင်)	(၂၇)တလှေပွား	(၂၈) ပကူး	(၂၉) ဘွဲ
(၃၀) မောနေပွား	(၃၁) မိုပွား	(၃၂) ပိုး(ကရင်)	

၄။ ချင်းလူမျိုးစု			
(၃၃) ချင်း	(၃၄)မယ်တိုင်(ကသဲ)	(၃၅) စလိုင်း	(၃၆)ကလင်ကော (လုရှေ)
(၃၇) ခမိ	(၃၈) အောင်ခမိ	(၃၉) ခေါနီး	(၄၀) ခေါင်စို
(၄၁) ခေါင်ဆိုင်ချင်း	(၄၂) ခွာဆင်း(မ်)	(၄၃)ခွန်လီ(ဆင်မ်)	(၄၄) ဂန်တဲ
(၄၅) ဂွေးတဲ	(၄၆) ငွန်း	(၄၇) ဆီစာန်	(၄၈) ဆင်တန်
(၄၉) ဆိုင်းတန်	(၅၀) ဇာတောင်	(၅၁) ဇိုတုံး	(၅၂)ဇိုဖေ
(၅၃)ဇို	(၅၄)ဇန်ညှပ်	(၅၅)တပေါင်	(၅၆)တီးတိန်(တဲဒင်မ်)
(၅၇)တေဇန်	(၅၈)တိုင်ချွန်း	(၅၉)ထွဲဒို	(၆၀)တောရ်
(၆၁)ဒင်မ်	(၆၂)ဒိုင်(ယင်ဒူး)	(၆၃)နာဂ	(၆၄)တန်ခူး
(၆၅)မာရင်	(၆၆)ပနန်း	(၆၇)မကန်း	(၆၈)မတူ
(၆၉)မိရမ်(မရာ)	(၇၀)မိအဲ	(၇၁)မွင်း	(၇၂)လူရှိုင်း(လူရှည်)
(၇၃)လေးမြို့	(၇၄)လင်တဲ	(၇၅)လောက်ကု	(၇၆)လိုင်
(၇၇)လိုင်ဇို	(၇၈)ပါကင်းမ်(မရို)	(၇၉)ဟွာလ်ဇို	(၈၀)အနူး
(၈၁)အနန်း	(၈၂)အုပု	(၈၃)လျင်းကု	(၈၄)အရှိုချင်း(မြေပြန့်)
(၈၅)ရောင်ကု			

၅။ ဗမာလူမျိုးစု			
(၈၆)ဗမာ	(၈၇)ထားဝယ်	(၈၈)မြိတ်	(၈၉)ယော(ဆော)
(၉၀)ရဘိန်း	(၉၁)ကတူး	(၉၂)ကနန်း	(၉၃)ဆလုံ
(၉၄)ဖုန်း(ဖွန်)			

၆။ မွန်လူမျိုးစု			
(၉၅) မွန်			

၇။ ရခိုင်လူမျိုးစု			
(၉၆)ရခိုင်	(၉၇)ကမန်	(၉၈)ခမ္ဘိုး	(၉၉)ဒိုင်းနက်
(၁၀၀)မရမာကြီး	(၁၀၁)မြို့	(၁၀၂)သက်	

၈။ ရှမ်းလူမျိုးစု			
(၁၀၃)ရှမ်း	(၁၀၄)ယွန်း(လာအို)	(၁၀၅)ကွီ	(၁၀၆)ဖျင်
(၁၀၇)သအို	(၁၀၈)ထနော့	(၁၀၉)ပလေး	(၁၁၀)အဲန်
(၁၁၁)စုံ(ဆန်)	(၁၁၂)ခမူ	(၁၁၃)အာခါ	(၁၁၄)ကိုးကန့်
(၁၁၅)ခန္တီးရှမ်း	(၁၁၆)ဂုံ(ခွန်)	(၁၁၇)တောင်ရိုး	(၁၁၈)ဓနု
(၁၁၉)တအာင်း(ပလောင်)	(၁၂၀)မြောင်ဇီး	(၁၂၁)ယင်းကြား	(၁၂၂)ယင်းနက်
(၁၂၃)ရှမ်းကလေး	(၁၂၄)ရှမ်းကြီး	(၁၂၅)လားဟူ	(၁၂၆)အင်းသား
(၁၂၇)အိုက်ဆွယ်	(၁၂၈)ပအိုဝ်း	(၁၂၉)တိုင်းလွယ်	(၁၃၀)တိုင်းလျန်
(၁၃၁)တိုင်းလုံ	(၁၃၂)တိုင်းလေ	(၁၃၃)မိုင်းသာ	(၁၃၄)မောရှမ်း
(၁၃၅) ဝ			

## ၁၁။ မေတ္တာရပ်ခံချက်

- ❖ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ စကား၊ စာပေ၊ အနုပညာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ရိုးရာဓလေ့ထုံးတမ်း၊ အမျိုးသားရေး၊ လက္ခဏာနှင့် သမိုင်းအမွေအနှစ်တို့ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန်နှင့် ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးပညာများ တိမ်ကောပျောက်မှု မရှိစေရေးအတွက် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်းတို့အတွက် ရည်ရွယ်၍ “မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးများ၏ ရိုးရာဆေးပညာအစဉ်အလာနှင့် ဓလေ့များကို လျှပ်တစ်ပြက်လေ့လာခြင်း” စာအုပ်ကို ပထမဆုံးအကြိမ် ပြုစုထုတ်ဝေရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ဖတ်ရှုသူများအနေဖြင့် တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုများ၏ ရိုးရာတိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့်ပတ်သက်သော ဓလေ့အစဉ်အလာများအပေါ် ဆန်းသစ်မှုရသများ ပေးစွမ်းနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။
- ❖ သို့သော် ဤဖော်ထုတ်တင်ပြမှုတွင် လက်လှမ်းမီသရွေ့ဆောင်ရွက်ရခြင်းကြောင့် အားနည်းချက်များ ရှိမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့အတွက် ဆက်လက်ထုတ်ဝေမည့် မှတ်တမ်းစာအုပ်များအပေါ် \*အကြံဉာဏ်များ ပေးပို့လိုပါက အောက်ဖော်ပြပါ အီးမေး (email) လိပ်စာများသို့ ပေးပို့နိုင်ပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

- ဒေါက်တာမိုးဆွေ	<a href="mailto:moeswe@mohs.gov.mm">moeswe@mohs.gov.mm</a>
- ဒေါက်တာသံလွင်ထွန်း	<a href="mailto:thanlwintun@mohs.gov.mm">thanlwintun@mohs.gov.mm</a>
- ဒေါ်ဆွေဆွေ	<a href="mailto:sweswe@mohs.gov.mm">sweswe@mohs.gov.mm</a>
- ဦးစိုးမိုး	<a href="mailto:soemoe@mohs.gov.mm">soemoe@mohs.gov.mm</a>
- ဒေါ်နေနေနိုင်ရည်	<a href="mailto:naynaynaingyee@mohs.gov.mm">naynaynaingyee@mohs.gov.mm</a>
- ဒေါ်မိုးမိုးသန်း	<a href="mailto:moemoethan@mohs.gov.mm">moemoethan@mohs.gov.mm</a>
- ဒေါ်လှိုင်ယဉ်မွန်ဦး	<a href="mailto:hlaingyinmonoo@mohs.gov.mm">hlaingyinmonoo@mohs.gov.mm</a>
- တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန	<a href="mailto:dtm@mohs.gov.mm">dtm@mohs.gov.mm</a>

## ပြည်ထောင်စုပွား တိုင်းရင်းသားညီအစ်ကိုများ



## ပြည်ထောင်စုပွား တိုင်းရင်းသားညီအစ်မများ

