

အာရောဂျ် ပရစ် လာဘ်



သိသူဖော်စား

ကျန်းမာရေး နည်းလမ်းများ

နှင့်

ဂျပန်ရေသောက်နည်း

(ပဥပဒေကြမ်း)

ဘဒ္ဒန္တ ဝဏ္ဏိတ

သုတေသနပြုသူ(၃)၊ သံပြုရေးပြု

သာသနာ

၂၅၅၅

ကောတ

၁၃၇၃

ခရစ်နှစ်

၂၀၁၁

## နမော တေ ဗုဒ္ဓ ဝိရတ္ထု

### အာသိသ ကထာ

ငယ်ရွယ်သူများ ထက် အသက် ၂၀ ပြည့်ပြီးသူများမှာ ဆာလောင်မှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ခြင်း၊ အပူအအေးစသော ရာသီဥတု၏ ဒဏ်ကို ခံနိုင်ခြင်း၊ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးများကို နားလည်ပြီး ဖြစ်ခြင်းစသော အကြောင်းတို့ကြောင့် ဘုရားရှင်သည် သာသနာတော်၌ ရဟန်းအဖြစ်ကို ခွင့်ပြု တော်မူခဲ့သည်။ ။ ထို့အပြင် -

ရဟန်းလောင်းများ သည် ရဟန်းတက်ခြင်းမပြုမီ အနာကြီးရောဂါ၊ အိုင်းအမာနာစသော အနာကြီးမျိုးများ ရှိမရှိ သံဃာတော်များက စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်းပြု၍ ထိုသို့သော အနာကြီး စသည် တို့ မရှိပါက ရဟန်းတက်ခွင့်ပြုတော်မူကြသည်။ ။ ထို့ကြောင့် -

သာသနာ့မျိုးဆက်များ အတွက် ဘုရားရှင်၏ ခွင့်ပြုတော်မူချက်ကို အချို့သော ပညာရှိများက "ရဟန်းခံ လူသန် လိုဘိတောင်း"ဟု ဆိုစမှတ်ပြုတော်မူကြခြင်းဖြစ်သည်။ ။

ဘုရားရှင်သည် သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရဟန်းတော်များ အတွက် ကျန်းမာရေးကို ထိုသို့ အလေးပေးခဲ့သော်လည်း စာသင်သား ရဟန်းတော်များ နှင့် သာမဏေများ သည် -

ငယ်ရွယ်စဉ် စာသင်သားဘဝသို့ ရောက်ရှိချိန်မှ စ၍ မိမိတို့ သင်ယူရ

မည့် ကျမ်းစာများကို ရရှိရန်နှင့် ရရှိပြီးသော ကျမ်းစာများကို မမေ့ရန်သည် အလွန်အရေးကြီးလှသောကြောင့် ကျန်းမာရေး ဗဟု သုတရရှိရန် အချိန်မပေးနိုင်ကြပေ။ ထို့ကြောင့် -

စာသင်သားဘဝမှ လွန်မြောက်၍ သာသနာပြုချိန် ရောက်လာသော အခါ အချို့သော ရဟန်းတော်များ သည် ကျမ်းမာရေး အားနည်းခြင်းစသော ဝမ်းနည်းဖွယ် အဖြစ်ဆိုးများ ဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြရတော့သည် ။ ထို့အပြင် -

လူဖြစ်စေ ရဟန်း၊သာမဏေများ ဖြစ်စေ ပဋိပတ်အလုပ် အားထုတ်ရန် ဆန္ဒရှိသော်လည်း အပ္ပါဗေ(အနာရောဂါကင်းခြင်း) မရှိပါက ကြိုးစားသလောက် ခရီးမပေါက်နိုင်ကြသောကြောင့် သာသနာ့တာဝန် အား သွန်ထမ်းဆောင်နိုင်ကြစေရန် ရည်သန်ကာ သင့်တော်ရာရာ စုဆောင်း၍ ဤစာအုပ်ငယ်ကို စီစဉ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သတည်း။

**ဘဒ္ဒန္တဝဏ္ဏိတ**  
**သုခကာရီရိပိသာ(၃)**  
**သံဖြူဇေယျမြို့ (၁၈.၇.၂၀၀၅)**

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

## ဝိပဿနာကို ထိရောက်စွာ အားမထုတ်နိုင်သူတို့ အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုကို အထိရောက်ဆုံး လျော့ချနည်း

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လုပ်ငန်းတွေထဲမှာ သာမန်အားဖြင့် လူက ထိန်းချုပ်ထားစရာမလိုဘဲ သူ့ဘာသာ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပြီး လူက ထိန်းချုပ်ချင်ရင်လည်း ထိန်းထားလို့ ရတဲ့ တစ်ခုတည်းသော လုပ်ငန်းဟာ အသက်ရှူခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ အသက်ရှူတာကို အချိန်ကာလ တစ်ခုအထိ ထိန်းချုပ်ထားနိုင်ပါတယ်။

နည်းမှန်လမ်းမှန် အသက်ရှူခြင်းဟာ အလွန်အသုံးကျတဲ့ ကုထုံးတစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဝါရှင်တန်မြို့က ရုပ်ပိုင်း/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆေးပညာဌာန - (Centre For Mind/Body Medicine) ရဲ့ ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်တဲ့ သမားတော်ကြီး James Gordon ဟာ နည်းမှန်လမ်းမှန် အသက်ရှူနည်းကို သူ့ရဲ့ လူနာတိုင်းကို သင်ကြားပေးပါတယ်။

အဲဒီထဲမှာ ရောဂါကျွမ်းနေပြီဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များကအစ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း အားနည်းမှုဝေဒနာ (Attention- deficit disorder) ခံစားနေရတဲ့ ကျောင်းသားလူငယ်လေးတွေ အထိ ပါဝင်ပါတယ်။

သူ့ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားပြုလုပ်တဲ့ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲ (Workshop)

တွေကို တက်ရောက်လာ ကြတဲ့ ဆေးပညာရှင်တွေ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေကိုလည်း သင်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ဖြည်းဖြည်းနှင့် အားစိုက်ပြီး အသက်ရှူခြင်း (Slow and deep breathing) ဟာ စိတ်ဖိစီးမှု ကို လျော့ချရာမှာ အထိရောက်ဆုံးနည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်လို့ James Gordon က အခိုင်အမာ ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။

သူဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဂျော့ချ် တောင်း(Georgetown) ဆေးတက္ကသိုလ်မှာ စိတ်ရောဂါကု ပါမေက္ခ တစ်ဦးလည်း ဖြစ်တဲ့ အပြင် - Comprehensive Cancer Care: Integrating Alternative, Complementary and Conventional Therapies အမည်ရတဲ့ ဆေးပညာစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုခဲ့သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဆုတ်တွေရဲ့ အောက်ခြေပိုင်းထိ လေကိုရောက်အောင် အားစိုက်ပြီး အသက်ရှူသွင်းခြင်း ဟာ သာမန်အသက်ရှူတာထက် အများကြီး ကွာခြားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ လေထဲက အောက်ဆီဂျင်ကို သွေးထဲရောက်အောင်၊ သွေးထဲက ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ကို အသက်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့ လေထဲကို ပြန်ရောက်အောင် အပေးအယူပြုလုပ်တဲ့ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းကို အဆုတ်တွေရဲ့ အောက်ခြေပိုင်းမှာ အထိရောက်ဆုံး ပြုလုပ်နိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေကတော့-

နှလုံးခုန်နှုန်းကို နှေးစေခြင်း၊ သွေးပေါင်ကို ကျစေခြင်း၊ ကြွက်သားများ ၊ တင်းကျပ် (tense) မနေဘဲ ပျော့ပျောင်းမှု (relaxed) ဖြစ်လာစေခြင်း၊ ပူပင်သောကတွေ နည်းပါလာစေခြင်းနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု ရရှိစေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

## ရင်ဘတ်နဲ့ အသက်မရှူပါနဲ့

အမိဝမ်းတွင် မှ ကျွတ်ချိန်ကစပြီး သေတဲ့ အထိ အသက်ရှူနေကြရတာမို့ လူတိုင်းဟာ အသက်ရှူတတ်ကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ James Gordon အပါအဝင် Centre For Mind/Body Medicine မှ ကျွမ်းကျင်သူ တွေကတော့ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေက လူအတော်များများ ဟာ နည်းမှန်လမ်းမှန် အသက်မရှူကြဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

တစ်ချိန်လုံး စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဖိစီးမှု (Stress)အမျိုးမျိုးရဲ့ ဒဏ်ကို ခံနေကြရတဲ့ အတွက် လူတွေရဲ့ ကြွက်သွားတွေဟာ တင်းကျပ်(tense)ဖြစ်နေပါတယ်။ အသက်ရှူနှုန်းတွေဟာလည်း မြန်နေတတ်ကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အသက်ရှူတဲ့ အခါ ရင်ဘတ်ကိုသာ အသုံးပြုပြီး မဝတဝ ရှူနေကြတယ်။ Shallow chest-breathing လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလိုရှူကြတဲ့ အတွက် အောက်ဆီဂျင်နဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက် အပေးအယူလုပ်တဲ့ ဇီဝကမ္မလုပ်ငန်းဟာ- အဆုတ်တွေရဲ့ အပေါ်ပိုင်းနဲ့ အလယ်ပိုင်းမှာ ပဲ အဓိက အလုပ်ဖြစ်နေပါတယ်။ တကယ်ထိရောက်တဲ့ အဆုတ်တွေရဲ့ အောက်ခြေပိုင်းမှာ အလုပ်သိပ်မရှိဘဲ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။

အသက်ကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ ရင်ဘတ်နဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကို ခြားထားတဲ့ (Diaphragm)လို့ ခေါ်တဲ့ ကြွက်သားပြားကြီးကို ဖိချလိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်းဗိုက်ဟာ သိသိသာသာ ဖေါင်းလာပါတော့တယ်။

ကလေးပေါက်စလေးလို အသက်ရှူပါ

James Gordon က ကလေးပေါက်စလေးတွေ အသက်ရှူနေတာကို သေသေချာချာကြည့်ဖို့ အကြံပေးပါတယ်။

ကလေးပေါက်စကလေးတွေ အသက်ရှူတဲ့ အခါ ဝမ်းဗိုက်ကလေး ဟာ သိသိသာသာ ဖောင်းလိုက် ပိန်လိုက်ဖြစ်နေတာကို တွေ့နိုင်ပါတယ် ။

ဒါဟာ အားရပါးရ အသက်ရှူနည်း Deep Breathing ၊ တစ်နည်း အားဖြင့် နည်းမှန် လမ်းမှန် အသက်ရှူခြင်းပါပဲ အသက်ကြီးလာတာနဲ့ အမျှ ဝမ်းဗိုက်ကို ပိန်လိုက်ဖောင်းလိုက် ဖြစ်တဲ့ အထိ အားရပါ နည်းမှန် လမ်းမှန် အသက်ရှူတဲ့ အကျင့် ပျောက်သွားပြီး ရင်ဘတ်လှုပ်ရုံ မဝတဝ အသက်ရှူလာတတ်ကြပါတယ်။

ဒီအခါမှာ အောက်ဆီဂျင် လုံလုံလောက်လောက်ရဖို့ အသက်ကို မြန်မြန်ရှူကြရပါတယ်၊ သွေးလည်ပတ်နှုန်းကောင်းအောင် နှလုံးက မြန်မြန်ခုန်ပေးရပါတယ်၊

စိတ်ဖိစီးမှုက အသက်ရှူမြန်ခြင်းနဲ့ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ အတွက် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရဲ့ အရေးပါတဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေဟာ လည်း ဖိစီးမှုရဲ့ ဒဏ်ကို ခံစားကြရတဲ့ သဘော ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု အရီဇိုးနားတက္ကသိုလ် ဆေးလက်တွေ့ပါ မောက္ခ Dr. Andrew Weil ကလည်း သူ့ရဲ့ လူနာတွေကို နည်းမှန်လမ်းမှန် အသက်ရှူနည်းကို သင်ကြားပေးလေ့ရှိပါတယ်၊

သူက "နည်းမှန်လမ်းမှန် အသက်ရှူရုံနဲ့ အများကြီး အကျိုးဖြစ်ထွန်း နိုင်ပါတယ်၊ သွေးပေါင် ကျမယ်၊ အစာကြေမယ်၊ ပူပင်သောကနည်းမယ် ၊ အိပ်ပျော်မယ်"လို့ ပြောပါတယ်။

မီးဖွားမယ့် အမျိုးသမီးများ သာ လေ့ကျင့်သင့်သည် မဟုတ်

ဟိုအရင်ကဆိုရင် နည်းမှန်လမ်းမှန် အသက်ရှူခြင်းကို ဆေးရုံတွေမှာ မီးဖွားမယ့် အမျိုးသမီး တွေကိုသာ သင်ပေးတတ်ပါတယ်။

ခု ဆိုရင်တော့ ရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် အသုံးပြုနေပါပြီ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု မြောက်ပိုင်းကရီလိုင်းနားပြည်နယ်က Duke University Medical Centre မှာ လည်း တွင် တွင် ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုနေပါတယ်။

ကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အဆုတ်မှာ ဖြတ်တဲ့ ရောဂါမျိုးစုံအတွက် သုံးနေပါတယ်။ Duke University Medical Centre မှာ ထူးထူးခြားခြား အကျိုးခံစားရတဲ့ လူနာတွေ ရှိပါတယ်။

အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါခံစားနေရတဲ့ လူနာတစ်ယောက်ဟာ အသက်ကို မနည်းရှူနေရပါတယ်။ သူ့ရဲ့ သွေးထဲမှာ အောက်ဆီဂျင် အရမ်းနည်းနေပါတယ် (၇၄) ယူနစ်ပဲ ရှိပါတယ်။ ယူနစ် (၉၀) ကျော်ဖို့ လိုပါတယ်။

လူနာကို ကုလားထိုင်မှာ ထိုင်စေပြီး သူနာပြုအုပ်က လူနာရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှာ သူ့ရဲ့ လက်ဝါးကို တင်ထားလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ ကျုပ်ရဲ့ လက်ထဲရောက်အောင် အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းရှူသွင်းလိုက်ပါ (Breathe softly into my hand)လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပေါ် တင်ထားတဲ့ လက် ကြွလာတဲ့ အထိ ဗိုက်ဖောင်းအောင် အသက်ရှူပါလို့ ဆိုလို့ ပါတယ်။

အဲဒီလို နည်းမှန်လမ်းမှန် အသက်ရှူနေရင်း ခြောက်မိနစ်လောက်



အကြာမှာ တော့ လူနာရဲ့ သွေးထဲမှာ အောက်ဆီဂျင် ယူနစ်(၉၀) ကျော် သွားပါတယ်။ လူနာလည်း သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။

။

အသက်မှန်မှန်ရှူရုံနဲ့ ကင်ဆာတော့ ပျောက်မသွားဘူးပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ဒီလူနာဟာ အထူးကြပ်မတ် ကုသရေးဌာန (Intensive-Care Unit)ကို မရောက်သွားအောင် တားဆီးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

သုတေသနများ အရ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းအောင် အသက်ရှူတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းဟာ မီးယပ် သွေးဆုံးခြင်းကြောင့် အမျိုးသမီးတွေ ခံစားရတတ်တဲ့ ဝေဒနာကို ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့ကျစေ နိုင်ကြောင်း သိရပါတယ်။

### ယူကြမလား သားသမီး

"သာမန်အားဖြင့် လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်မိနစ် ၁၅-၁၆ ကြိမ်လောက် အသက်ရှူလေ့ ရှိပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းအောင် အသက်ရှူတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ချိန်မှာ အသက်ရှူနှုန်းဟာ တစ်မိနစ်မှာ ရှစ်ကြိမ်အထိ နှေးသွားနိုင်ပါတယ်"လို့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဝိန်း(Wayne) ပြည်နယ် ဒက်ထရွိုက်ဆေးတက္ကသိုလ်မှ စိတ်ရောဂါ ပါမောက္ခ Dr. Robert Freedman က ဆိုပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု Harvard Medical School မှ Mind/Body Centre For Women's Healthရဲ့ ညွှန်ကြားရေးမှူး တွဲဖက်ပါမောက္ခ Alice Domar ကတော့ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းအောင် အသက်ရှူတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းဟာ အခြားကုထုံးတွေနဲ့ တွဲပြီးသုံးတတ်ရင် မီးယပ်သွေးဆုံး ဝေဒနာအပြင် စိတ်ကျရောဂါ ဝေဒနာကိုလည်း သက်သာစေနိုင်ပါတယ် လို့ ဆိုပါတယ်။

Alice Domar ရဲ့ သုတေသနအရ ထူးထူးခြားခြား တွေ့ရှိချက် တစ်ခုကတော့ သားသမီး မရနိုင်တဲ့ အမျိုးသမီး ၁၃၂ ယောက်ကို-

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း၊

နေထိုင်စားသောက်ပုံ အပြောင်းအလဲ (Lifestyle changes)၊

စိတ်ဖိစီးမှု လျှော့ချခြင်း (Stress Management) စတဲ့ -

နည်းတွေပါဝင်တဲ့ ကုသမှု အစီအစဉ်တစ်ခုမှာ ပါဝင်စေခဲ့ပါတယ်။

အမျိုးသမီး ၁၃၂ယောက်အနက် ၄၂ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ခြောက်လအတွင်းမှာ ကိုယ်ဝန်ရှိလာကြ တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဆရာဝန်တွေ အခြားကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေဟာ Mind/Body Medicine ကျွမ်းကျင်သူများ ပို့ချပေးနေတဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် ဆေးပညာသင်တန်း (Continuing-education Course) တွေမှာ စိတ်ဝင်တစား တက်ရောက်နေကြပါတယ်။

ကုန်ကျစရိတ်နည်းပြီး ထိရောက်မှုလည်း ရှိတဲ့ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ဆေးကုသရေး နယ်ပယ်အမျိုးမျိုးမှာ အသုံးကျလာတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

## အသက်ရှူ လေ့ကျင့်နည်း အဆင့်ဆင့်

၁။ ပက်လက်လဲလျောင်းပြီး ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှာ စာအုပ်ပါးပါး တစ်အုပ် တင်ထားလိုက်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားတွေကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ထားပြီး ဝမ်းဗိုက်ပေါ်ရှိ စာအုပ်ကြွတက်လာသည် အထိ အသက်ရှူသွင်းပါ။ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်ရှိစာအုပ် နိမ့်ကျသွားသည် အထိ အသ

က်ရှူထုတ်ပါ။

သင်၏ အဆုတ်အတွင်း အထက်၊ အလယ်၊ အောက်ခြေနေရာ အနှံ့  
လေအဝင် အထွက် ရှိနေပြီ။

မှတ်ချက်။ ။ စာအုပ်ကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တင်စေခြင်းသည် အလေ့အ  
ကျင့် မရှိသေးသူတို့ အတွက် သိသာထင်ရှားစေရန်ဖြစ်သည် ။ အလေ့  
အကျင့်ရှိသွားလျှင် စာအုပ်ကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တင်ရန်မလိုပါ။

၂။ သက်သာသလိုထိုင်ပါ သင်၏ လက်ယာဘက် လက်ဖဝါးကို ရင်  
ဘတ်ပေါ်၌ လည်းကောင်း၊ လက်ဝဲဘက် လက်ဖဝါးကို ဝမ်းဗိုက်ပေါ်၌  
လည်းကောင်း တင်ထားပါ။

အသက်ကိုဝအောင် ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်ရှိ လက်ဝဲဘက်လ  
က်ဖဝါးသည် သိသိသာသာ ကြွတက် လာပြီး ရင်ဘတ်ပေါ်ရှိ လက်ယာ  
ဘက် လက်ဖဝါးသည် မသိမသာ ကြွတက် လာသည် ကို ခံစားရပါလိမ့်  
မည်။

အသက်ရှူသွင်းသည့်အခါ ပါးစပ်ကိုပိတ်ပြီး နှာခေါင်းမှ သာ ရှူသွင်း  
ရပါမည်။ အသက်ရှူ ထုတ်သည့်အခါ နှာခေါင်းမှ ဖြစ်စေ၊  
နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ် နှစ်ခုလုံးမှ ဖြစ်စေ ရှူထုတ်နိုင်ပါသည် ။

မှတ်ချက်။ ။ ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်ပေါ် လက်ကိုတင်စေခြင်းသည်  
လည်း သိသာထင်ရှား စေရန်သာ ဖြစ်သည် ။ အလေ့အကျင့်ရှိသွားလျှင်  
တင်ရန်မလိုပါ။

၃။ စက္ကန့်တံပါသည့်နာရီတစ်လုံးကို ရှေ့မှာ ချထားပါ။ အထက်ပါန  
ည်းအတိုင်း အသက်ကို ဝအောင်ရှူသွင်းပါ။

ငါးစက္ကန့်ကြာမှ အထက်ပါနည်းအတိုင်း အသက်ကို ရှူထုတ်ပါ။

ငါးစက္ကန့်ကြာလျှင်      အထက်ပါနည်းအတိုင်း      အသက်ကို  
နောက်တစ်ကြိမ်ရှူသွင်းပါ။

အိပ်ရာထချိန်၊ အိပ်ရာဝင်ချိန်၊ နေ့လယ် စိတ်ပင်ပန်းချိန်တို့ ၌ တတ်  
နိုင်သလောက် လေ့ကျင့် နိုင်ပါသည် ။

\*\*\*