

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတီ

မှ

ဆေးဝါးများ

ဆရာကြီးဦးဟန်ထွန်း

ဓမ္မာစရိယ၊ ဘီ.အေ၊ ဘီ.အီးဒီ၊
တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံကျောင်းအုပ်ကြီး
(အငြိမ်းစား)



(ပထမအကြိမ်)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတီ မှ ဆေးဝါးများ

(ပထမအကြိမ်)

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်-၄၀၀၆၂၃၀၅၀၆
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၆၀၂၀၅၀၇



ထုတ်ဝေသူ

ဦးကျော်ဟင်း (၀၉၁၀)

ယုံကြည်ချက်စာပေ

အမှတ်-၁၁၁၊ ၃၃-လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။



ပုံနှိပ်သူ

(အတွင်းစာသားနှင့်အဖုံး)

ဒေါ်မြမြကြွေ (မြ-၀၃၃၇၉)

ပင်မြင့်မာလာပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်-၂၄၊ တာဝတိံသာလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။



ပထမအကြိမ်၊ ၁၀၀၀-အုပ်

၂၀၀၅-ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ။



စာအုပ်ချုပ် - မျိုးဝင်းနှင့်အဖွဲ့

တန်ဖိုး - ၈၀၀ ကျပ်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မာတိကာ

မာတိကာ

	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	ကျမ်းဦးနိဒါန်း	က
	မိုးနံ့ဆရာကြီး	စ
	ပဏာမနှင့် ပဋိညာဉ်	၁
၁။	ပုတိမုတ္တဆေး	၃
၂။	ပဉ္စမခုဆေး	၇
	- ပဏ္ဍုရောဂါနှင့် ပဉ္စမခုဆေး	၁၂
	- စတုမခုဖော်နည်း	၁၄
	- ပဏ္ဍုရောဂါပျောက်ဆေး	၁၅
၃။	လောဏသောဝီရကဆေးတော်ကြီး	၁၅
	- လောဏသောဝီရကဆေးကြီးဖြင့် ပျောက်နိုင်သော ရောဂါများ	၁၇
	- ဘဂန္နိရ်ခေါ် ဂရင်ဂျီနာ	၁၈
၄။	ဆီးနှစ်ယာဂုနှင့် လေနာရောဂါ	၂၁
၅။	တေကဠုလ ယာဂုနှင့် လေနာရောဂါ	၂၅
၆။	ကြက်သွန်ဖြူနှင့် လေနာရောဂါ	၂၆
၇။	ဆီကျက်နှင့် လေနာရောဂါ	၂၇
၈။	ယာဂုသောက်ခြင်းအကျိုး ငါးပါး	၂၉

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၉။	ကိုယ်ပူနာနှင့် ကြာစွယ်ကြာရင်း	၃၀
	- ကြာငါးမျိုး	၃၂
၁၀။	ဦးခေါင်းပူနာနှင့် လိမ်းဆီ	၃၃
	- မင်းလေးပါးနာ	၃၄
၁၁။	အင်္ဂုတရောဂါနှင့် ချွေးထုတ်ခြင်း	၃၆
	- ချွေးထုတ်နည်းငါးမျိုး	၃၆
၁၂။	အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် သွေးထုတ်ခြင်း	၄၀
၁၃။	ခြေကွဲနာနှင့် ခြေနယ်ဆီလိမ်းခြင်း	၄၁
၁၄။	အကျိတ်အဖုနာ	၄၃
၁၅။	ဝမ်းမီးပျက် (ဒုဠဂဟဏီ) ပျောက်ဆေး	၄၄
၁၆။	တြိဒေါသများနှင့် ဝမ်းနှုတ်ခြင်း	၄၆
	- မစားသင့်သော အသား (၁၀)မျိုး	၄၇
၁၇။	တြိဒေါသအားကြီးသူတို့ လိုက်နာရန်	၄၈
	- စကြံသွားခြင်းအကျိုး ငါးမျိုး	၄၉
	- ဇရုံးအိမ်	၅၀
၁၈။	ကိုယ်နံ့ပျောက် လိမ်းဆေး	၅၁
၁၉။	အရေဖျားနာ လိမ်းဆေး	၅၃
၂၀။	နားထိုးနားကိုက် ဓာတ်စာ	၅၃
၂၁။	သွားတိုက်ခြင်းအကျိုး ငါးမျိုး	၅၆
	- သွားမတိုက်ခြင်းအပြစ် ငါးမျိုး	၅၇

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၂။	မျက်စဉ်းဆေး (သို့) မျက်စိကွင်းဆေး	၅၈
၂၃။	ဆားငါးမျိုး	၆၀
၂၄။	ဂေါရသငါးမျိုး	၆၃
	- ဒိန်ချဉ်ငါးမျိုး	၆၄
၂၅။	ဖျော်ရည်(ဂ)မျိုး	၆၄
၂၆။	ဆေးသုံးတိရစ္ဆာန်အဆီ ငါးမျိုး	၆၆
၂၇။	အမြစ်အဥဆေးများ	၆၇
၂၈။	ဖန်ဆေး ငါးမျိုး	၆၉
၂၉။	အရွက်ဆေး ငါးမျိုး	၇၁
၃၀။	အသီးဆေး (၇)မျိုး	၇၂
၃၁။	သရက်သီး၏ အာနိသင်	၇၅
၃၂။	ဆီးသီး၏ အာနိသင်	၇၈
၃၃။	ရိန်းခိုအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၇၉
၃၄။	ခန္ဓသုတ်နှင့် မြွေဆိုးအန္တရာယ်	၈၁
၃၅။	နီဂုံးဂါထာများ	၈၃
၃၆။	မိုးငြိမ်းပြုသော ကျမ်းစာများ	၈၈
၃၇။	နောက်ဆက်တွဲ	၈၉
	- ရတုခြောက်သွယ် လိုက်နာဖွယ်	

မာတိကာ ပြီး၏။



ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။



ဦးဟန်ထွန်း
(ဓမ္မာစရိယ၊ ဝိဇ္ဇာ၊ ပညာရေးဝိဇ္ဇာ)
(တ-ဆ-၂၂)
ကျမ်းပြုဆရာကြီး
မိုးနံဆေးတိုက်၊ မန္တလေးမြို့။

ကျမ်းဦးနိဒါန်း

အာယုဗေဒဆေးပညာသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ မဇ္ဈိမဒေသတို့၌ ဂေါတမ ဗုဒ္ဓမပွင့်မီ ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကပင် ပေါ်ပေါက်ကာ နိုင်မာသော ဆေးကျမ်းများဖြင့် အထင်အရှား ရပ်တည်လာသော ဆေးပညာ ဖြစ်သည်။

“ကုထုံးတွင် စရက၊ ခွဲစိတ်တွင် သုဿုတ” ဟူသော ဆိုရိုးစကားအရ ရောဂါမျိုးစုံ ကုထုံးကုနည်းများကို ရေးသားထားသော စရကဆေးကျမ်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများနှင့် ခွဲစိတ်ကု ပညာရပ်များကို ရေးသားထားသော သုဿုတဆေးကျမ်းကြီးတို့သည် အာယုဗေဒဆေးပညာဆိုင်ရာ ကျမ်းများအနက် ထင်ရှားသော ဆေးကျမ်းကြီးများ ဖြစ်သည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းနှစ်ထောင်ကျော်ကာလက “ဒွေ အဋ္ဌနှင့်၊ ဧက ကော၊ နှစ်ကောဇာ၊ ရောပါသာသနာနှစ်၊ သက္ကရာဇ်” ဆိုသည့် အတိုင်း ယခု ၁၃၆၆-ခုနှစ်မှ နောက်ပြန်ရေတွက်လျှင် သာသနာတော်နှစ် ၂၅၄၈-ခုနှစ် မတိုင်မီ အချိန် ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်က အဆိုပါ အာယုဗေဒ ဆေးပညာကို တက္ကသိုလ်ပြည်ရှိ ဆေးပညာရှင် ပါမောက္ခဆရာကြီးအထံသို့ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှ လာရောက်နည်းခံ သင်ယူကြသော တပည့်များအနက် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှ ဆရာလေးဇီဝက လည်း တစ်ယောက် အပါအဝင် ဖြစ်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ဆရာလေးဇီဝကသည် ထက်မြက်သောဉာဏ်၊ ကြီးမားသော ဝီရိယဖြင့် (၇)နှစ်တိုင် သင်ယူခဲ့ပြီး ပါမောက္ခကြီးက ဆေးပညာပြည့်စုံစွာ တတ်၊မတတ် တူရွင်းတစ်ချောင်းနှင့် ရှစ်မိုင်ဝန်းကျင်အတွင်း ဆေးဖက် မဝင်သော အပင်ကို ရှာဖွေစေခြင်းဖြင့် စေလွှတ်စမ်းသပ်ပြီး ဆရာကြီး ကျေနပ်လောက်အောင် တတ်မြောက်ပြီဖြစ်၍ ရိက္ခာအနည်းငယ်မျှသာ ပေးလိုက်ကာ နေရပ်သို့ ပြန်ခွင့် ပြုလိုက်သည်။

ဆရာဇီဝကသည် သာကေတမြို့သို့ ရောက်သောအခါ ရိက္ခာဖြည့်ရန် ဆေးကုသသည့်အလုပ်ကို စတင်လုပ်ဆောင်ရာ (၇)နှစ်ကြာကာလက စွဲကပ် ခဲ့သော သူဌေးကတော်ကြီး၏ ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာကို ထောပတ်နှင့် ချက်လုပ် စီမံထားသော နှာနှပ်ဆေးဖြင့် နုတ္တုကမ္မခေါ် နှာနှပ်ခြင်း၊ နှာခေါင်းအတွင်းသို့ ဆေးသွင်းခြင်း တစ်ကြိမ်မျှ လုပ်ပေးရုံဖြင့် အမြစ်ပြတ် ပျောက်ကင်း သွားစေခဲ့သည်။

ဗာရာဏသီမှ သူဌေးသား၏ အူထုံးနေသော ရောဂါကို ဝမ်းဗိုက်သားကို လှန်ပြီး အူထုံးကို ဖြေ၍ ဝမ်းဗိုက်အတွင်း ပြန်သွင်းကာ ကုသပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်ကင်းစေခဲ့ပြန်သည်။

တစ်ဖန် ရာဇဂြိုဟ်မှ သူဌေးတစ်ဦး၏ (၇)နှစ်ကြာ ခေါင်းကိုက် ရောဂါကို ထင်ရှားကျော်ကြားသော သမားတော်ကြီးများ ကုသကြသော် လည်း မပျောက်ရုံသာမက ဆရာကြီးတစ်ဦးက ငါးရက်သာ နေရတော့မည် ဟုလည်းကောင်း၊ အခြားဆရာကြီးတစ်ဦးက ခုနစ်ရက်သာ နေရလိမ့်မည် ဟုလည်းကောင်း၊ ပြောကြ လက်လွှတ်သွားကြလေသည်။ ထိုခေါင်းကိုက် ဝေဒနာကို ကုသရာ၌ ဆရာဇီဝကသည် ဦးခေါင်းခွံကို ဖွင့်၍ ဦးနှောက်ကို ငါးရက်အတွင်း စားပစ်မည့် ပိုးကောင်ကြီးတစ်ကောင်နှင့် ခုနစ်ရက်အတွင်း စားပစ်မည့် ပိုးကောင်ငယ် တစ်ကောင်ကို ဖယ်ထုတ်ပြီး ပကတိအတိုင်း

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ကျမ်းဦးနိဒါန်း

ဖြစ်စေရန် နှစ်ဆယ့်တစ်ရက် အတွင်း ရှင်းရှင်းပျောက်ကင်းအောင် ခွဲစိတ် ကုသပေးခဲ့လေသည်။

တစ်ခါတွင် ဥဇ္ဇေနီပြည်ရှင် ပဇ္ဇောတဘုရင်ကြီး၏ ပဏ္ဍာရောဂါကို ကုသရာ၌ မင်းကြီး မနှစ်သက်သော ထောပတ်ကို ထောပတ်အနံ့ ထောပတ်အရောင် ထောပတ်အရသာ မပေါ်အောင် အခြားသော ဆေးများနှင့် ရောစပ် စီမံကာ သောက်စေသည်။ လေကြိုသည့်အခါ ထောပတ်ပါသည်ကို မင်းကြီး သိရှိလျှင် အမျက်ထွက်ကာ အန္တရာယ် ပြုမည်ကို ကြိုတင်သိ၍ မင်းကြီး၏ ဆင်မြန်ကို စီးကာ ရာဂြိုဟ်သို့ အမြန်ပြန်ခဲ့၏။

ပဇ္ဇောတမင်းသည် လေကြိုသည့်အခါ ထောပတ်နံ့ရ၍ လွန်စွာ ဒေါသထွက်လေ၏။ သို့ရာတွင် ထိုဆေးတစ်ခွက်ကြောင့် မိမိ၏ ပဏ္ဍာရောဂါ ရှင်းရှင်းပျောက်ကင်းသွား၍ လွန်စွာ ကျေးဇူးတင်ကာ အဖိုးများစွာတန်သော ပိုးထည်များကို ဆရာဇီဝကထံ ပေးပို့စေခဲ့၏။

ထို့ပြင် တစ်ချိန်၌ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် လေ သည်းခြေ သလိပ်ဒေါသတို့ အလွန်များနေ၍ ဝမ်းနှုတ်လိုသော ဘုရားရှင်အား ဆရာကြီးဇီဝကသည် ကြာပန်းသုံးခိုင်ကို ဝမ်းသက်စေသော ဆေးတို့ဖြင့် ထုံစေ၍ ဆက်ကပ်၏။ ကြာပန်းတစ်ခိုင်ကို နမ်းရှူလျှင် ဝမ်းဆယ်ကြိမ် သွားလိမ့်မည် ဟုလည်း လျှောက်ထားခဲ့၏။

သို့ရာတွင် ကြာပန်းသုံးခိုင် ရှူပြီး ဝမ်းတော် နှစ်ဆယ့်ကိုးကြိမ်သာ သက်လိမ့်မည်။ ကျန်တစ်ကြိမ်မှာ ချိုးရေတော်သုံးပြီးမှ သွားလိမ့်မည်ဟု အိမ်အပြန်၌ စဉ်းစားသည်ကို ဘုရားရှင် သိတော်မူသဖြင့် ဝမ်းတော် နှစ်ဆယ့်ကိုးကြိမ် သက်ပြီးနောက် ရေနွေးစပ်ထားသော ချိုးရေတော်ကို ချိုးတော်မူသည်။ ထိုအခါမှ တစ်ကြိမ် ဝမ်းသက်တော်မူလေသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁

ဒီးနံဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ဤသို့ ကြာပန်းနံကို နမ်းရှုကာမျှဖြင့် ဝမ်းသက်အောင် ဆေးများကို စီမံနိုင်သော ဆရာကြီးဇီဝက၏ ဆေးအတတ်ပညာသည် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလှသဖြင့် ထိုအကြောင်းကို ဇီဝကဝတ္ထု၌ မှတ်တမ်းတင်ထားခဲ့ကြပေသည်။

မှတ်ချက် ။ ။ ဟိမဝန္တာ၌ပေါက်သည့် သုံးမြောင်းရှိသော စေတကီခေါ် ကြစုသီးသည် ကိုင်ရုံ၊ အနံ့ရှုရုံ၊ ၎င်းအပင်အောက် ဝင်ရောက် ခိုလှုံရုံဖြင့် ဝမ်းသွားစေတတ်သည်ဟု အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းတို့၌ ဖော်ပြချက်ကို ထောက်လှုပ် ဆရာကြီးဇီဝက ကပ်လှူသော ကြာပန်း၌ ထိုကြစုကိုထို အစွမ်းထက်သော ဆေးပစ္စည်းတို့ဖြင့် ထုံထားသည်ဟု ယူဆသင့်သည်။

ထိုသို့ ဆေးကုသမှု၌ သူမတူအောင် တတ်မြောက်ခဲ့သော ဆရာကြီးဇီဝကသည် မိမိ၏ အရှင်သခင် ဗိမ္ဗိသာရဘုရင်နှင့်တကွ ဘုရားအမှူးရှိသော သံဃာတော်တို့၏ ကျန်းမာရေးကိုလည်း တာဝန်ယူ ကုသပေးခဲ့ရသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ကိုယ်တော်နှင့်တကွ တပည့်သံဃာတော်များ မကျန်းမမာဖြစ်ကြသည့်အခါ၌ ဆရာကြီးဇီဝကစသော ဆေးဆရာကြီးတို့ သုံးစွဲခဲ့သော ဆေးများအနက် လွယ်ကူစွာလည်း ရနိုင်၊ သက်ဆိုင်ရာ ရောဂါကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ဆေးဝါးများကို ဗုဒ္ဓဉာဏ်တော် ဖြင့် ချင့်ချိန်ဝေဖန်ကာ ခွင့်ပြုညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ပေသည်။

ဥပမာပြရလျှင် - အချို့ရဟန်းတော်များ ပဏ္ဍာရောဂါ စွဲကပ်၍ မစား မသောက်နိုင် ပိန်ကြုံနေသည်ကို မြင်တော်မူ၍ ထောပတ်စသော ပဉ္စမစုဆေးကို ခွင့်ပြုညွှန်ကြားတော်မူခြင်း၊ နွားကျင်ငယ်ရေဖြင့်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ကျမ်းဦးနိဒါန်း

c

စိမ်ထားသော ဖန်ခါးသီးရည်ကို သောက်စေတော်မူခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ မြတ်ဗုဒ္ဓ ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့သော ဆေးတို့ကို ဘုရားဟော ပိဋကတ်တော်နှင့် အဖွင့်ကျမ်းများဖြစ်သော အဋ္ဌကထာဒီကာကျမ်းတို့မှ ရှာဖွေ ထုတ်နှုတ်၍ အများနားလည်အောင် ရေးသားရလျှင် ပါဠိ ကျမ်းဂန်တို့ကို ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်စွမ်း မရှိသော နောင်လာနောက်သားတို့ အတွက် အကျိုးများလိမ့်မည်၊ ထိုခေတ်က နည်းနာကောင်းများကို လူအများ မသိကြတော့သဖြင့် တစ်စတစ်စ တိမ်ကောပျောက်ကွယ် သွားမည့်အဖြစ်မှ ကာကွယ်ရာလည်း ရောက်လိမ့်မည်ဟု သဘောရကာ လွန်ခဲ့သောငါးနှစ်ခန့်က ဗုဒ္ဓခေတ်မှ ဆေးနည်းများကို ကိုယ်တိုင် နိယံလင်္ကာ ရေးစပ်ထားခဲ့သည်။ ယခု ထိုနိယံ လင်္ကာတို့ကို ဖတ်ရှုသူတိုင်း နားလည်သဘောပေါက်အောင် အကျယ်ရေးသား ထုတ်ဝေရလျှင် အကျိုးများလိမ့်မည်ဟု သဘောရပြန်သဖြင့် “ဗုဒ္ဓခေတ်မှ ဆေးဝါးများ” (သို့) “ဗုဒ္ဓညွှန်ကြား ဆေးဝါးများ”ဟူသော အမည်ဖြင့် ဤကျမ်းကို ရေးသားပြုစုအပ်ပါကြောင်း။

(ဟန်ထွန်း)

စ.အ ဓမ္မာစရိယ

ဘီအေ၊ ဘီအီးဒီ

တိုင်းရင်းဆေးကျောင်း ဆေးရုံအုပ်ကြီး (ငြိမ်း)

တ.ဆ (၂)

မိုးနဲဆေးတိုက်၊ မန္တလေး



မိုးနံဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ဤကျမ်းကို ရေးသားသူ မိုးနံဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်းသည် စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ ရေဦးမြို့နယ်၊ မြင်းပေါက်ရွာနေ တောင်သူကြီးနှင့် အရိုးအကြောကုဆရာကြီး ဦးဖိုးရိန် ဒေါ်ချစ်ယုံတို့မှ ၁၂၀၂-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလတွင် မွေးဖွား၍ သားသမီးခုနစ်ယောက်အနက် အငယ်ဆုံးသား ဖြစ်သည်။

စေတီယင်္ဂံဏဓမ္မာစရိယဘွဲ့နှင့် နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ သာသနဓဇသိရီပဝရဓမ္မာစရိယ (၉-ကျမ်း) ဘွဲ့များ ရသည်အထိ ပါဠိစာပေကို သင်ကြားခဲ့သည်။ ဟိန္ဒူဘာသာနှင့် သင်္သကရိုက်ဘာသာတို့ကိုလည်း ကောင်းစွာ ဖတ်ရှုနိုင်အောင် သင်ကြားခဲ့သည်။ အတန်းပညာကို ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (ပါဠိဂုဏ်ထူး)နှင့် ပညာရေးဝိဇ္ဇာဘွဲ့ ရသည်အထိ သင်ယူခဲ့သည်။

၁၉၆၄-ခုနှစ်တွင် တိုင်းရင်းဆေးပညာ စာမေးပွဲကို ဒေသနာနယ၊ ဗေဒတ္ထနယဘာသာတို့တွင် ဂုဏ်ထူးဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့သည်။

သာသနာရေးဌာနတွင် ဗုဒ္ဓသာသနာအဖွဲ့ ပိဋကတ်တော် မြန်မာပြန်ဌာနခွဲ၌ စာပြုအယ်ဒီတာနှင့် ပိဋကတ်တိုက်အုပ်အဖြစ်ဖြင့် ဆယ်နှစ်အမှုထမ်းခဲ့သည်။

ပညာရေးဌာနတွင် အထက်တန်းပြဆရာအဖြစ် ငါးနှစ် အမှုထမ်းခဲ့သည်။ ၁၉၆၉-ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်အစိုးရက ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်ဘွဲ့နှင့်သဘင်ခန်းမ၌ ကျင်းပသော တိုင်းရင်းဆေးပညာနိုးနှောဖလှယ်ပွဲ၌ “ကျောက်တို့သခင် မိုးနံပင်” စာတမ်းကို တင်ပြ ဖတ်ရှုခွင့် ရခဲ့သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ကျမ်းဦးနိဒါန်း

ဆ

၁၉၆၉- မှ ၁၉၈၅-ခုနှစ်အထိ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာဌာနတွင် အုပ်ချုပ်ရေးအရာရှိ (စီမံကိန်း)၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာမွမ်းမံသင်တန်းကျောင်းအုပ်၊ လက်ထောက်လေ့ကျင့်ရေးအရာရှိ၊ မန္တလေးမြို့ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံဆေးကျောင်း ဆေးရုံအုပ်ကြီးနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာအကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။

ယင်းသို့ ထမ်းဆောင်စဉ်ကာလအတွင်း ၁၉၇၆-ခုနှစ်၌ ကျန်းမာရေးလေ့လာရေးအဖွဲ့ဝင်အဖြစ်ဖြင့် တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံသို့ သွားရောက်ကာ တရုတ်ရိုးရာဆေးပညာကို လေ့လာခဲ့သည်။

ထို့အပြင် ၁၉၇၇-ခုနှစ် စက်တင်ဘာလတွင် ဂျပန်နိုင်ငံ၊ တိုကျိုမြို့၌ ပြုလုပ်သည့် အာရှပစိဖိတ်ဒေသရှိ နိုင်ငံများ၏ ဒေသပေါက်ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ အာနိသင်ဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲသို့ မြန်မာနိုင်ငံကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် တက်ရောက်ခဲ့သည်။

၁၉၈၄-ခုနှစ်၌ အငြိမ်းစားယူခဲ့ပြီး မန္တလေးမြို့ ပြည်လုံးချမ်းသာရပ် မိုးနံဆေးတိုက်၌ နေထိုင်ကာ တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပြည်သူတို့အား အကျိုးပြု ကုသပေးလျက် ရှိသည်။

ထို့အပြင် ၁၉၉၃-ခုနှစ်နှင့် ၁၉၉၅-ခုနှစ်များတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ ကျင်းပပြုလုပ်သော တိုင်းရင်းဆေးလေးဘာသာစာမေးပွဲအတွက် ရပ်ဝေးရပ်နီးမှ တပည့်များအား သင်ကြားပို့ချပေးခဲ့သည်။

ထို့နောက် တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီအဖွဲ့ဝင်အဖြစ် လေးနှစ်၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီး၏ တိုင်းရင်းဆေးအကြံပေးအဖြစ် (၁)နှစ် ပြန်လည်လုပ်ခဲ့သည်။

ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ မန္တလေးမြို့ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံ၌ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးလျက်ရှိသော ပြင်ပဆေးဆရာများ၏ (၁)နှစ်သင်တန်းတွင် ကွတ်ဆေးပညာနှင့် သူငယ်နာ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၉

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ကုထုံးတို့ကိုလည်း ကူညီသင်ကြားပေးလျက်ရှိသည့်အပြင် အောက်ပါ တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုင်ရာကျမ်းတို့ကိုလည်း ရေးသားပြုစုခဲ့သည်။

- (၁) လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ကုထုံး ဆေးပညာ ပထမအုပ်နှင့် ဒုတိယအုပ်
- (၂) လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ဆေးနည်းတို့ကျမ်း
- (၃) လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ဒေသပေါက် ဆေးဖက်ဝင် အပင်များ
- (၄) နရသုခိစကားပြေနှင့် ခက်ဆစ်အဓိပ္ပါယ်
- (၅) နယမာလာစကားပြေနှင့် ခက်ဆစ်အဓိပ္ပါယ်
- (၆) နက္ခတ္တနယူပဒေသခေါ် လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့နက္ခတ် ဆေးပညာ
- (၇) ဗုဒ္ဓခေတ်မှ ဆေးဝါးများ

၁၉၇၄-ခုနှစ်မှစ၍ ပရိယတ္တိသာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေး အတွက် မန္တလေးမြို့ ပရိယတ္တိသာသနဟိတ (သကျသီဟ) အသင်းကြီး၌ အသင်းဝင် သင်းမလူကြီးအဖြစ် ပါဝင်ဆောင်ရွက်လာခဲ့ကာ ယခုအခါ အသင်းကြီး၏ ပထမဥက္ကဋ္ဌအဖြစ်ဖြင့် (၁၂)နှစ်တာ ကြာသည်အထိ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိ၍ နှစ်စဉ် နယုန်လ၌ စာသင်တန်း စာချတန်းစာမေးပွဲ ပြာသိုလ၌ သာသနာလင်္ကာရသာမဏေကျော် စာမေးပွဲ၊ တပေါင်းလ၌ နိကာယ်စာမေးပွဲကြီးများကို အောင်မြင်စွာ ကျင်းပနိုင်ရေးနှင့် အသင်းကြီး၏ အကိုးကွယ်ခံ ဆရာတော်ကြီးများ၊ မူလ စာချဆရာတော်များ၊ သီးခြား စာချဆရာတော်များနှင့် စာချတန်းကို ကြိုးပမ်းဖြေဆိုလျက်ရှိသော စာသင်တန်းအောင် ရဟန်းတော်များ၊ သာသနာလင်္ကာရဘွဲ့ရ သာမဏေကျော်တို့အား လစဉ်မပြတ် လှူဒါန်းနေကျ ဆီ၊ ဆန်၊ ဆား တို့ကို အဆက်မပြတ် လှူဒါန်းခြင်း စသော သာသနာရေးလုပ်ငန်းများ ကိုလည်း ဦးစီးဆောင်ရွက်လျက် ရှိပေသည်။



ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။



ပဏာမနှင့် ပဋိညာဉ်

- (၁) ဝေဇ္ဇလေဋ္ဌံ သေဋ္ဌဓမ္မံ၊ နတ္တာ သံဃံ နိရင်္ဂဏံ။
အာစရိယေ စ အာဒရံ၊ လိခိဿံ ဗုဒ္ဓဘောသဋ္ဌံ။ ။
- (၂) မဟာကာရဏိကော နာထော၊ ဒေသေတိ နာနာဘောသဋ္ဌံ။
ဗျာဓိတော မုစ္စနတ္ထာယ၊ ဘိက္ခုနံ ပဋိသေဝိတံ။ ။
- (၃) အာဟံ=မိုးနံဆရာကြီးဟု ခေါ်ဆိုအပ်သော အကျွန်ုပ်သည်၊

ဝေဇ္ဇလေဋ္ဌံ=ကိလေသာဆိုး ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ကုသပေးတော်မူနိုင်ခြင်းကြောင့် သမားအပေါင်းတို့ထက် ကြီးမြတ်သော သမားတော်ကြီး ဖြစ်တော်မူသော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကိုလည်းကောင်း၊ သေဋ္ဌဓမ္မဉ္စ=ဓမ္မမျိုးစုံ အဖုံဖုံတို့ထက် အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ဓမ္မက္ခန္ဓာတည်းဟူသော တရားတော်မြတ်ကိုလည်းကောင်း၊ နိရင်္ဂဏံ=ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းစင်တော်မူသော၊ သံဃဉ္စ=မဂ်ပုဂ္ဂိုလ်လေးပါး၊ ဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ်လေးပါးနှင့် မဂ်ဖိုလ်ရရန် ကျင့်ကြံအားထုတ်၍ နေကြကုန်သော သမ္မာတိသံဃာတော်ကိုလည်းကောင်း၊ အာစရိယေ စ=ပါဠိဘာသာနှင့် ပရိယတ္တိစာပေကို ကောင်းစွာ တတ်မြောက်အောင် သင်ကြားပေးတော်မူခဲ့ကြကုန်သော ရေဦးမြို့၊ လေးထပ်ကြီး ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဒေဝိန္ဒ၊ ဝါဆိုပါဠိတက္ကသိုလ် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တမာယိန္ဒ၊ သုံးခွဲမြို့ ဥက္ကံဘုရားကြီးကျောင်းတိုက်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဝိယေ၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ခြောက်ထပ်ကြီး ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၂

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ဆရာတော် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘဒ္ဒန္တကောဏ္ဍည၊ စာချဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တရာဇိန္ဒ၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ညောင်တုန်းကျောင်းတိုက်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဓမ္မသေနာဘိဝံသနှင့် သင်္သကရိုက်စာပေကို သင်ကြားပေးတော်မူခဲ့သော မော်လမြိုင်မြို့၊ တောင်ပေါက်ဆရာတော် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘဒ္ဒန္တစက္ကပါလ မထေရ်မြတ်တို့နှင့်တကွ တိုင်းရင်းဆေးပညာကို နှစ်ပေါင်းများစွာ လက်ဆုပ် လက်မီ တတ်သိအသုံးချ ကုသနိုင်အောင် သင်ကြားပေးသွားသော ရန်ကုန်မြို့၊ ခြေနီကုန်း၊ အောင်တော်မူလမ်းနေ ဆရာသခင် ကျေးဇူးရှင် အာယုဗေဒ ဆေးဆရာကြီး ဦးစံဇင်နှင့်တကွ သင်ဆရာ မြင်ဆရာအပေါင်းတို့ကို လည်းကောင်း၊ အာဒရ်ရိုသေစွာ၊ နတ္တာ နမာမိ=ဘယ လာဘကုလကြဉ်ကာ လက်ဆယ်ဖြာဖြင့် ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ ဘုရား။ နတ္တာ=ရှိခိုးကန်တော့ပြီး၍။

(၂) မဟာကာရဏိကော=အားကြီးသော သနားတဲ့ညာခြင်း ရှိတော်မူသော၊ နာထော=လူ နတ် ဗြဟ္မာတို့၏ အားကိုးရာဖြစ်တော်မူသော ဘုရားရှင်သည် ဘိက္ခုနံ=တပည့်ဖြစ်သော ရဟန်းမတ်တို့အား၊ ဗျာဓိတော= ကျရောက်ဆဲ ကျရောက်လတံ့သော အနာရောဂါအပေါင်းမှ၊ မုစ္စနတ္ထာယ= လွတ်မြောက်စေရန်အကျိုးငှါ၊ နာနာဘောသဇ္ဇံ နာနာဘောသဇ္ဇာနိ=ပုတိမုတ္တ ဆေးတော်ကြီးမှ စ၍ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံသော ဗုဒ္ဓခေတ်၌ မှီဝဲစားသုံးနေကြကုန်သော ဆေးတော်တို့ကို၊ ပဋိသေဝိတံ= မှီဝဲသုံးဆောင်နေကြစေရန်အလိုငှာ။ ဒေသေတိ= ဟောကြား ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ ဗုဒ္ဓဘောသဇ္ဇံ (တာနိ ဗုဒ္ဓဘောသဇ္ဇာနိ)= ထိုဘုရားဟောဖော် ဆေးတော်တို့ကို (ဝါ) ဆရာကြီးဇီဝက စရှိများစွာ ဆရာစဉ်ဆက် သုံးစွဲလာကြသည့် ဗုဒ္ဓခေတ်မှ ဆေးဝါးများကို၊ လိခိသံ= ရေးသားပြုစုပါဦးအံ့။



ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၃

(၁) ပုတိမုတ္တဆေး

- ✦ 'ဆီးဖြူ သူ့စ်သူား၊ သီးဖန်ခါး၊ စိမ်ထား နွားကျင်ရည်။
- ✦ ပုတိမုတ္တ၊ ခေါ်ဆိုရ မုတိကြဆေးအမည်။
- ✦ အစာကြေ လေသက်၊ နက်ရှည်လျက်၊ ကျိုးဆက်များ လှသည်။

ဤပုတိမုတ္တဆေးကို ရဟန်းတော်များ သုံးဆောင်မီဝဲကြရန် မြတ်ဗုဒ္ဓက ညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည်။

သိမ်အတွင်း၌ ရဟန်းခံခြင်းကိစ္စ ပြီးစီးသည့်အခါ ရဟန်းသစ်တိုင်း အား “ဆေးအဖြစ်နှင့် ပုတိမုတ္တဆေးကို အားထားမီဝဲရမည်၊ ဘုန်းကံရှိ၍ လှူဒါန်းသူရှိလျှင် ပဉ္စမခုစသော အဖိုးတန်သည့် အခြားဆေးများကိုလည်း မီဝဲနိုင်သည်” ဟု ဆုံးမညွှန်ကြားချက်ကို ကမ္မဝါစာဆရာက မှာကြား လိုက်ရသည့် ထုံးစံရှိသည်။

ထို့ကြောင့် ဤဆေးကို ရှေးဆရာတော်ကြီးတို့ လက်သုံးထား မီဝဲတော်မူကြသည်။

ဖော်စပ်နည်း

ဆီးဖြူသီးကိုဖြစ်စေ ဆီးဖြူသီးထက် အလုံးငယ်၍ ချဉ်ဖန်သော အရသာရှိသည့် သူ့စ်သူားသီးကိုဖြစ်စေ၊ ကြစုမျိုးဖြစ်သော ဖန်ခါးသီးကို ဖြစ်စေ၊ ယင်းအသီးသုံးမျိုးလုံးကိုဖြစ်စေ စဉ်အိုး (သို့မဟုတ်) ဖန်ဘူးထဲ၌ ထည့်၍ နွားကျင်ငယ်ကို အသီးများအထက် လက်နှစ်သစ်ခန့် အရည်ပေါ် တက်နေအောင် ထည့်၍ စိမ်ထားရသည်။ ရက်သတ္တ နှစ်ပတ် သုံးပတ်ခန့် ကျော်လျှင် စားနိုင်သည်။ ကြာလေ ကောင်းလေ ဖြစ်သည်။

ဤနေရာ၌ ဆီးဖြူနှင့် သူ့စ်သူား ခြားနားပုံကို ဖော်ပြပါဦးမည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဆီးဖြူသည် သျှစ်သျှားထက် အပင်လည်း ပို၍ကြီးသည်။ အသီးလည်း ပို၍ကြီးပြီး အရည်ပိုရွှမ်း၍ အချဉ်ဓာတ်များပြီး အဖန်ဓာတ်နည်းသည်။ ဝမ်းကို သက်စေ၍ ဆီးချိုကိုလည်း ကျစေနိုင်သည်။

သျှစ်သျှားမှာအပင်လည်း ဆီးဖြူပင်လောက် မကြီးလှ။ အရွက်လည်း သေးသည်။ အသီးလည်း အလုံးငယ်၍ အဖန်ဓာတ်ပိုသည်။ ယင်းနှစ်မျိုးလုံး မျိုးတူများဖြစ်၍ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆေးအာနိသင် သိသာအောင် မကွာခြားကြချေ။

ယင်းနှစ်မျိုး၌ သျှစ်သျှားက ရှား၍ ဆီးဖြူမှာ ပေါများသည်။ ရလွယ် တွေ့လွယ်သည်။ အချို့ဆရာတို့က ဆီးဖြူသီးနှင့် သျှစ်သျှားသီးသည် တစ်မျိုး တည်းပင် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ရခိုင်လူမျိုးတို့က ဆီးဖြူသီးကိုပင် သျှစ်သျှား ဟု ခေါ်ဆိုကြကြောင်း ပြောကြသည်။

ဖန်ခါးသီးမှာ ကြစုမျိုးပင်ဖြစ်၍ အမြောင့်ပါသော ကြစုမျိုးထက် ပေါများသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတောတောင်များနှင့် မြေလတ်ပိုင်းတို့၌ ပေါက်ရောက် ဖြစ်ထွန်းသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှ ထွက်သော ဖန်ခါးသည် ကြစု(၇)မျိုးအနက် ပူတနာခေါ်သော ကြစုမျိုးဖြစ်သည်။ ဤအသီးသည် အမည်နှင့်လိုက်အောင် ဖန်လည်းဖန်၊ ခါးလည်း အနည်းငယ်ခါးသည်။ အချဉ်အရသာနှင့်တကွ အခြားအရသာများလည်း ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်စေသော ရသာယန ဆေးဖက်ဝင်မျိုး ဖြစ်သည်။

ဆီးဖြူနှင့် သျှစ်သျှားတို့သည်လည်း ဖန်ခါးသီးကဲ့သို့ပင် ချိုချဉ်ဖန် အရသာများ ပါဝင်သဖြင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဓာတ်တို့ကို ညီညွတ်မှုတစေနိုင်၍ ဝမ်းဆီးကို မှန်စေသောကြောင့် ရသာယနဆေးများ ဖြစ်ကြသည်။

ထို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက ရဟန်းတိုင်းအတွက် ၎င်းတို့ကို ဆေးအဖြစ် သတ်မှတ်ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

နွားကျင်ငယ်

နွားကျင်ငယ်ရည်နှင့် စိမ်ရာ၌ အမွေးနက်သော နွား၏ ကျင်ငယ်ရည်နှင့် စိမ်၍ မှီဝဲလျှင် ပို၍ အာနိသင် ရှိသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ကျမ်းဂန်များ၌ “နက်သော အမွေးရှိသော နွားမမှ ထွက်သော နို့ရည်သည် ပို၍ ချိုဆိမ့်သဖြင့် အကောင်းဆုံး နွားနို့ဖြစ်သည်” ဟု ဖော်ပြကြသည်ကို ထောက်၍ သိရှိနိုင်ပေသည်။

ထို့ပြင် ပထဝီ ညိုနက်၊ ချိုပြက်ပြက် ဆိမ့်ရသာ” ဟူသော စကားအရ အနက်ရောင်ရှိသော ဆေးပစ္စည်းတို့သည် ပထဝီဓာတ် အားကြီးသည်ဟု ဆိုသဖြင့် နွားနက်၏ နို့ရည်၊ နွားနက်၏ ကျင်ငယ်တို့ သည်လည်း ထူးခြားသော သတ္တိရှိသည်မှာ ကေန်ဖြစ်ပေသည်။

အကယ်၍ နွားနက်ကျင်ငယ် မရနိုင်လျှင် နွားတိုင်း၏ ကျင်ငယ် ကို သုံးနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် နံနက် အိပ်ရာထချိန် ပေါက်သော နွားကျင်ငယ်ရည်များကို ခံယူ၍ တစ်ပွက် နှစ်ပွက် ဆူအောင် ကျိုချက်ပြီး စိမ်ထားလျှင် ပို၍ ကောင်းပါသည်။

နွားကျင်ငယ်နှင့် အဖောရောဂါ

ဤ၌ စကားဆက်နွယ်၍ နွားကျင်ငယ်ရည်၏ အစွမ်းထက်ပုံကို ဖော်ပြ ပါဦးမည် -

နွားကျင်ငယ်သည် ကျောက်ကပ်မကောင်း၍ ဖောရောင်နေသူ တို့အား နေ့စဉ် တစ်ဖန်ခွက်မျှ သောက်စေလျှင် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ဆီးများစွာ ပေါက်ရ၍ အဖောကျသွားတတ်သည်။ ရှေးက အောက်ပိုင်း ဖောနေသူများအား နွားကျင်ငယ်ကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ခံယူ၍ တိုက်လေ့ရှိကြသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၆

မိုးနံဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

မှတ်ချက် ။ ။ နွားကျင်ငယ်ဟု ဆိုရာ၌ နွားမ၏ ကျင်ငယ်ကို သုံးရာ၏။
လူကျင်ငယ်ကိုမူ ယောက်ျား၏ ကျင်ငယ်ကို
သုံးရာ၏ဟု ဆေးကျမ်းတို့၌ လာ၏။

အထက်လက်သုံးပိုဒ်က ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဆီးဖြူသီး
သျှစ်သျှားသီး ဖန်ခါးသီးတို့ကို နွားကျင်ငယ်ရည်နှင့် စိမ်ထားသော ဆေးကို
ပုတီးမှတ္တဆေးဟု ခေါ်သည်။ ထိုဆေးကို နေ့စဉ် နံနက် ည တစ်ကြိမ်ကျစီ
တစ်လုံး နှစ်လုံး မှီဝဲလျှင် ပါစကဝမ်းမီး တောက်၍ အစာကြေကျက်
စေပါသည်။ အောက်သို့လည်း လေသက် လေစုန်စေပါသည်။ ဝမ်းတွင်းရှိ
လေများ အသွားအလာ ညီညွတ် ဖြောင့်မန်သဖြင့် သွားလာနေထိုင်
လုပ်ကိုင်ရာ၌ သွက်လက်ပေါ့ပါးပါသည်။

ဆီးကိုလည်း ထိန်းနိုင်

ဆီးမထိန်းနိုင်သူများလည်း ဆီးကို ကောင်းစွာ ထိန်းထားနိုင်
ပါသည်။ ဤဆေးကိုမှီဝဲသော ဆရာတော်တစ်ပါးသည် မင်္ဂလာဒုံလေဆိပ်မှ
ဝါရှင်တန်သို့ လေယာဉ်ဖြင့် ကြွသွားရာ လမ်းတွင် ဆီးမသွားရဘဲ
တည်းခိုရာရောက်မှ ဆီးချုပ်မနေဘဲ ဆီးကောင်းစွာ သွားရကြောင်း
ပြောကြားဖူးပါသည်။

ထို့ပြင် ကျွန်ုပ်၏ ဆရာတော်တစ်ပါးဖြစ်သော သုံးခွမြို့၊ ဥက္ကံ
ဘုရားကြီးကျောင်းတိုက်မှ ဆရာတော်ကြီးသည် ဤဆေးကို နှစ်စဉ် စဉ့်အိုး
တစ်လုံးခန့် ဖော်ထား၍ မိမိလည်း မှီဝဲ၊ တပည့်များသာမက ရောက်လာ
သမျှ ဂိလာနတို့အားလည်း စားစေလေ့ ရှိပါသည်။ ယုတ်စွအဆုံး ကျောင်းမှ
ခွေးများ၊ ကြောင်များ နေမကောင်းဖြစ်သည့်အခါ ဤဆေးကိုပင်
ကျွေးစေလေ့ ရှိပါသည်။

ဆရာတော်သည် ထိုအသီးများကို နွားကျင်ငယ် ခန်းသွားသည့်
အခါ အခြောက်လှမ်း၍ အမှုန်ပြုထားပြီး တစ်ကြိမ်လျှင် လက်ဖက်စားဖွန်း

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမ္မ ဆေးဝါးများ

၇

ထက်ဝက်ခန့် စားစေပါသည်။ အလွန်လေသက်ပါသည်။ မကြိုက်လျှင် အနံ့ အနည်းငယ် မကောင်းပါ။ ကြိုက်လျှင်မူ ချဉ်ခါးနေ အရသာရှိ၍ ခံတွင်းတွေ့ကာ အရသာ ရှိပါသည်။

ပုတိမုတ္တဆေးနှင့် ဒူလာပါဒရက်

ဤဆေးသည် အထိုင်များ၍ အညောင်းအားကြီးသူ၊ ခြေဖဝါး အေး၍ ကဖျဉ်းဖျဉ်းတက်သူ၊ ခြေဖဝါးပူ၍ တဖျဉ်းဖျဉ်းတက်သူ၊ ရံခါ ခြေပူ၍ ရံခါ ခြေအေးခါ တဖျဉ်းဖျဉ်းတက်သူ-ဟူသော ဒူလာပါဒရက် သုံးမျိုးအတွက်လည်း အလွန်ကောင်းပါသည်။

ဤဆေးသည် သွေးလေတို့၏ လည်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေ သဖြင့် ထုံနစိုရောဂါနှင့် ပါဒရက်ရောဂါတို့အတွက် ကောင်းမွန်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤဆေးတော်ကို နှစ်ရှည်စွဲစားလျှင် ရောဂါကင်း၍ အသက် ရှည်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးဆရာတော်ကြီးများ အသက်ရှည် တော်မူကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ပုတိမုတ္တဆေး ပြီး၏။



(၂) ပဉ္စမဇူဆေး

- ✦ ထောပတ် ဆီ ပျား၊ သကာအား၊ ထည့်ငြား ဆီဦးပါ။
 - ✦ ပဉ္စမဇူ၊ စားသုံးပြု၊ ပဏ္ဍာရောဂါ ပျောက်သည်သာ။
- (၁) သပွဲ ခေါ် ထောပတ်၊
(၂) နဝနီတ ခေါ် ဆီဦး/ထောပေး၊

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၈

မိုးနံဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

(၃) တေလ ခေါ် နမ်းဆီ၊

(၄) မခု ခေါ် ပျားရည်၊

(၅) ဖာဏိတ ခေါ် သကာရည်၊

ဤဆေးငါးမျိုးကို ပေါင်းစပ်၍ နေနှင့်ဖြူစေ၊ မီးနှင့်ဖြစ်စေ ချက်လုပ် ထားသော ဆေးမျိုးကို ပဉ္စမခုဟု ခေါ်သည်။

ယင်းငါးမျိုးတို့တွင် -

(၁) သပွဲခေါ် ထောပတ်သည် နွားနို့ကိုဖြစ်စေ၊ ကျွဲနို့ကိုဖြစ်စေ၊ ဆိတ်နို့ စသော တိရစ္ဆာန်ထွက် နို့တစ်မျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေ ထောပတ်အဖြစ် ရောက်ရှိ လာအောင် စီမံချက်လုပ်၍ရသော အဆီတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ အအေးခံထားသော မခမ်းခေါ် အဆီခဲများကို မီးနှင့်ချက်လုပ်သည့်အခါ ထောပတ်အဖြစ်သို့ ရောက်သည်။ ကျန်သော နို့ရည်ကို သကြားနှင့် ရောစပ်၍ နို့ဆီအဖြစ် ချက်လုပ် ကြ၏။

ထောပတ်သည် နို့ထွက်ပစ္စည်းဖြစ်၍ ဆိမ့်သောအရသာ ရှိသော ကြောင့် အာဟာရဖြစ်သည်။ အားအင်ကို ဖြစ်စေသည်။ လေနှင့် သည်းခြေကို ငြိမ်ဝပ် စေသည်။ ပျို့အန်ခြင်း၊ အထက်သို့လေဆန်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သည်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်။ အသက်ကို ရှည်စေ သည်။ ရသာယာနဆေးမျိုး ဖြစ်သည်။

(၂) နဝနိတခေါ် ဆီဦး(ထောပေး) သည် ထောပတ်အဖြစ်သို့ မရောက်မီ ရရှိသော နွားနို့ထွက်သော မလှိုင်မျိုးဖြစ်သည်။ ထောပတ်ဆီ၏ အဦးအဖျားဖြစ်၍ ဆီဦးဟု ခေါ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ နို့မှ ထောပတ်ပြုလုပ်ပုံမှာ နို့ကို မွှေသောစက်ထဲသို့ ထည့်၍ မွှေသည့်အခါ ပထမဆုံး မလှိုင်များ ထွက်လာ၏။ ထိုမလှိုင်တို့ကို ကုန်စင်အောင် ထုတ်ယူ၍ အအေးခံ သောအခါ အခဲဖြစ်သွား၏။ ၎င်းကို ဆီဦးဟု ခေါ်၍ ၎င်းဆီဦးသည် ထောပတ်နှင့် တူညီသော အကျိုးသွား ရှိသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၉

(၃) တေလခေါ် ဆီမှာ နှမ်းဆီကိုသာ ယူရမည်။ အကြောင်း မူကား “တိလဿ=နှမ်းစေ့၏ ဣဒံ=အဆီတည်း၊ တေလံ=နှမ်းဆီ” ဟူသော ဗျာကရဏ်း ကျမ်းများ အဆိုအရ နှမ်းမှထွက်သော ဆီကိုသာ တေလခေါ်၍ အခြား မြေပဲ စသည်မှ ထွက်သောဆီနှင့် မသက်ဆိုင်ချေ။

ထိုနှမ်းဆီသည် (က)နှမ်းကြီးမှ ထွက်သော နှမ်းကြီးဆီ (ခ) နှမ်းလျင်မှ ထွက်သော နှမ်းလျင်ဆီဟု နှစ်မျိုးရှိ၏။ အရသာဆီမ့်၏။ အနည်းငယ် ခါးသက်သက်ရှိ၏။ နှမ်းကြီးဆီထက် နှမ်းလျင်ဆီက ပို၍ သက်၏။ အနံ့မွှေး၏။ မြေပဲ ဆီတို့လောက် မဆီမ့်စေကာမူ ခန္ဓာကိုယ်အား အခြားဆီတို့ထက် ပို၍ အကျိုးပြု၏။ အပူရှိန်ကို ရစေ၍ အခိုးအာကာသကို ရစေ၏။ အဆီဓာတ်ဖြစ်၍ ခြောက်သွေ့သော လေဒေါသကို ထောပတ်ကဲ့ သို့ပင် နိုင်၏။ လိမ်းလျှင် မွေးညှင်းပေါက်များ ပွင့်လင်း၍ အညောင်းအညာ ပြေ၏။ အသားအရေ စိုပြေ၏။ ဆီမ့်သော အရသာရှိ၍ အားအင်ကို ဖြစ်စေ၏။ အပူပေး၍ အနာလိမ်းလျှင် ကျက်လွယ် ပျောက်လွယ်၏။

(၄) မခုခေါ် ပျားရည်မှာ-(က) ပျားကြီးရည် (ခ) ပျားငယ်ရည်ဟု အကျဉ်းအားဖြင့် နှစ်မျိုးကွဲပြား၏။ သစ်ခေါင်းပျား မြေပျားတို့ကို ပျားငယ်ရည်၌ ထည့်သွင်းရ၏။

ပျားကောင်တို့သည် ပန်းမျိုးစုံ အပွင့်မျိုးစုံတို့၏ ဝတ်ရက်ဆီကို စုပ်ယူကြ၍ ပျားအုံအတွင်း၌ သိုလှောင်ထားကြသဖြင့် ချိုသော အရသာလည်းရှိ ခံတွင်းလည်း တွေ့သည့်အပြင် လူတို့အတွက် အာဟာရ ဓာတ် ပြည့်စုံသော ဆေးပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ပျားရည်ကို မှန်မှန်စားသွားလျှင် လေတဖြူးဖြူး သက်ခြင်း၊ ဝမ်းမှန်ခြင်း၊ အားရှိခြင်း၊ အသားအရေ ကြည်လင်ခြင်းအကျိုးကို ရနိုင်သည့်အပြင် ပျားရည်၌ ဗိုက်တာမင် အေဓာတ်နှင့် ဘီဓာတ် အများဆုံး ပါဝင်၍ မျက်စိကြည်လင်ခြင်း၊ အနာဟောင်း အနာဆွေးများကို ကျက်စေ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် အဆီအစေးများ၍ ချိုသော အရသာရှိသော်လည်း သလိပ်ကို ပျော်စေနိုင် ကျစေနိုင်သော သတ္တိ ရှိပေသည်။ ပျားရည်သည် ချိုသဖြင့် သည်းခြေကိုလည်း ငြိမ်ဝပ်စေနိုင်သည်။

၎င်းပျားရည်သည် စုပ်ယူရာအပင်တို့၏ ကွဲပြားခြားနားမှုကို လိုက်၍ အာနိသင်ချင်းလည်း ကွဲပြားကြသည်။

ဥပမာ- အပူဓာတ်ရှိ၍ ဝမ်းသက်စေတတ်သော ရှားစောင်းကြီးပွင့် မုရိုးပွင့်တို့ကို စုပ်ထားသော ပျားမှ ရသော ပျားရည်သည် သလိပ်ကို ပို၍ နိုင်သည့်အပြင် ဝမ်းကိုလည်း ပို၍ သက်စေနိုင်၏။

ဆီးပွင့် ကြံပွင့် စသည်ကို စုပ်ယူထားသော ပျားမှ ရသော ပျားရည်သည် အအေးဓာတ် ပိုများ၍ သည်းခြေနှင့်အပူကို ပို၍နိုင်၏။ နှလုံးကို ပို၍ အကျိုးပြု၏။

ထို့ကြောင့် ပျားရည်ချင်း တူသော်လည်း စုပ်ယူရသော အပွင့်ကို လိုက်၍ အာနိသင် ကွာခြားကြောင်း သတိပြုအပ်ပေသည်။ ပျားရည်သည် ချိုသောအရသာ ရှိသော်လည်း ဆီးချိုရောဂါရှိသူတို့နှင့် သင့်လျော်၏ဟု အာယုဗေဒ ဆေးကျမ်းတို့၌ ဆိုကြ၏။

(၅) ဖာဏိတ ခေါ် သကာရည် တင်လဲရည်

ထန်းရည်ကို ကျိုချက်၍ ရသော သကာရည်ကို ဤပစ္စုမဒဆေး၌ မထည့်ရ။ ကြံရည်ကို ကျိုချက်၍ ရသော သကာရည်ကိုသာ ထည့်ရမည်ဟု “ဖာဏိတ”ပုဒ်ကို ဖွင့်ဆိုသော သီလက္ခန္ဓီကာသစ်၏ ဖွင့်ဆိုချက်အရ ကြံရည်ကို ချက်သော သကာရည်ကိုသာ ထည့်ရမည်။

ဤပစ္စုမဒဆေး၌ ပါဝင်သော ဆေးတို့အနက် ထောပတ်သည် အားရှိစေ၍ အထက်သို့ ဆန်တက်သော လေကို ငြိမ်ဝပ်သွားစေသဖြင့် ပျိုအန်ခြင်း ရပ်သွားရသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတီမှ ဆေးဝါးများ

၁၁

ဆီဦးသည်လည်း ထောပတ်နည်းတူ ကုန်ခန်းနေသော အားကို ဖြည့်တင်းပေး၍ အထက်သို့ ဆန်ထက်သောလေကို ငြိမ်ဝပ်သွားစေပေသည်။

နမ်းဆီသည် ဆိမ့်၍ အပူဓာတ်ကိန်းသော ပစ္စည်း ဖြစ်သဖြင့် အားကို ဖြစ်စေ၍ ခြောက်သွေ့သော သဘောရှိသည့် လေဒေါသကို ငြိမ်ဝပ်စေသည့်အပြင် ပါစကဝမ်းမီးကိုလည်း အားကောင်းစေသည်။

ပျားရည်သည် အချိုဓာတ်ရှိ၍ အားကိုဖြစ်စေပြီး၊ ဖောက်ပြန်နေသော သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်ဝပ်စေလျက် ခန္ဓာကိုယ်မှာ လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်အချို့ကို ဖြည့်တင်းပေးလေသည်။

ကြံ့မှ ထွက်သော သကာရည်သည်လည်း အေး၍ ချိုသဖြင့် အပူဓာတ်အားကြီးသော သည်းခြေကို ငြိမ်ဝပ်စေသည့်အပြင် အဆီအစေး ရှိခြင်းကြောင့် ဖောက်ပြန်နေသော လေဒေါသကိုလည်း ငြိမ်ဝပ်၍ ပုံမှန် ရောက်စေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အချိုဓာတ်ကိုလည်း ပေးလေသည်။

ထို့ကြောင့် ဤပစ္စမဓုဆေးကြီးကို ရက်သတ္တ နှစ်ပတ် သုံးပတ် မှီဝဲရသည့်အခါ ဖောက်ပြန်နေသော လေဒေါသနှင့် သည်းခြေဒေါသတို့ ပုံမှန်ရောက်၍ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ သွေးဓာတ် စသည်တို့ တိုးပွားလာကာ အားအင်ပြည့်လာ၍ မှန်မှန် စားနိုင် အိပ်နိုင် သွားနိုင်ဖြစ်ကာ အသားအရေတို့ ပြည့်ဖြိုး ကြည်လင်လာရပေသည်။

မှတ်ချက် ။ ။ ရှေးက ဤပစ္စမဓုကိုသာ သုံးစွဲခဲ့ကြသော်လည်း ယခုခေတ်၌ ၎င်းငါးမျိုးအနက် ဆီဦးကို မထည့်တော့ဘဲ ကျန်လေးမျိုးကိုသာ ချက်၍ စားသုံးမှီဝဲကြ သံဃာတော်များနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတို့အား လှူဒါန်းကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဤလေးမျိုး ပေါင်းစပ်ချက်လုပ်ထားသော ဆေးကို စတုမဓု-ဟု ခေါ်ကြသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၂

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ဆီဦး (နဝနီတ)သည် နွားနို့မှထွက်သော ထောပတ်ချက်ယူ ရသည့် ထောပေးဖြစ်၍ ထောပတ်ကပင် ထိုဆီဦး၏ ဂုဏ်သတ္တိကို ဖြစ်စေနိုင်၍ စတုမဂ္ဂဆေးသည် ပဉ္စမဂ္ဂဆေးကဲ့သို့ပင် လိုအပ်သော အကျိုးကို ပြီးစေနိုင်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ပဏ္ဍုရောဂါနှင့် ပဉ္စမဂ္ဂဆေး

ပဏ္ဍုရောဂါဟူသည်မှာ သည်းခြေငုပ်၍ ဆန်လေအားကြီးပြီး ဝမ်းမီး အားနည်းလာ၍ အစားပျက်ခြင်း၊ အစာကြောခဲခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ သွေးအား နည်းလာ၍ အသားအရေ ဝါဖျော့ဖျော့ရှိခြင်း၊ အသားအရေ တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းလာ၍ အကြောပြိုင်းပြိုင်းထကာ နေပူရိုန်ကြောင့် ကြွေကျသော သစ်ရွက်၏ အရောင်ကဲ့သို့ ဝါဖျော့ဖျော့ဖြစ်လာခြင်းကြောင့် ပဏ္ဍုရောဂါဟု လည်းကောင်း၊ မြန်မာလို ဖျော့တောနာဟုလည်းကောင်း ခေါ်ဆိုရသည်။

ဂေါတမဘုရားရှင် သက်တော်ထင်ရှား ရှိတော်မူစဉ်က တပည့် ရဟန်းတော်တို့သည် ဝါမဆိုမိ မြတ်ဗုဒ္ဓထံမှ မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်သော တရားများကို ကြားနာခံယူကြပြီး မိုးတွင်းကာလ၌ သင့်လျော်သော ဒေသသို့ ကြွသွားကြ၍ တရားအားထုတ်တော်မူလေ့ ရှိကြသည်။

ဝါကျွတ်ချိန်၌ မြတ်ဗုဒ္ဓ သီတင်းသုံးတော်မူရာ သာဝတ္ထိ ရာဇဂြိုဟ် ~~ဧကရာဇ်~~ နယ်သို့ ပြန်ကြွလာကြကာ ဘုရားရှင်အား ဖူးမြော်ကြ အဆုံးအမ ~~ပြုစေ~~ ခံယူကြ တရားဓမ္မတို့ကို နာကြားလေ့ ရှိကြသည်။

တော်သလင်းလပြည့်ကျော်တစ်ရက်နေ့မှ တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်နေ့အတွင်း နှစ်လတာကာလ သရဒရတုသည် မိုးရွာလိုက် နေပူလိုက် ဖြစ်တတ်သော အချိန်ဖြစ်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၁၃

ထိုသရဒရတုအတွင်း၌ ရပ်ဝေးမှ ကြွလာကြသော ရဟန်းတော် အချို့မှာ မိုးမိလိုက် နေပူမိလိုက်ဖြစ်သည့်အပြင် အချို့နေရာ၌ ရွှံ့ညွှန်များ ကိုပါ ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရသဖြင့် အပူ အအေးဒဏ် ခံကြရ၍ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုလုံး၌ ပျံ့နှံ့တည်နေသော အဗဒ္ဓသည်းခြေ အစာအိမ်အတွင်း ၎င်းဝင်သွားကာ လေဒေါသပါ ဖောက်ပြန်၍ အစာမကြေခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်ခြင်း စသည် ဖြစ်လာ၍ ပိန်ကြုံကာ အသားအရေ ဝါဖျော့သည့် ပဏ္ဍာရောဂါ စွဲကပ်လာကြလေသည်။

ထိုသို့ ပဏ္ဍာရောဂါ (ဝါ) သရဒရတု၌ ဖြစ်သောကြောင့် “သာရဒိက” ခေါ်သော ရောဂါစွဲကပ်ကြသဖြင့် အကြောပြင်းပြင်းထကာ ပိန်ကြုံနေသော ရဟန်းတော်တို့ကို မြင်တွေ့တော်မူသည့် ဘုရားရှင်သည် “ထိုရောဂါလည်း ပျောက်ကင်းစေ၊ အာဟာရလည်းဖြစ်စေ၊ ခဲဘွယ် ဘောဠေတို့ကဲ့သို့ ကြမ်းတမ်းသော အစာဟူ၍ လူအများက မသတ်မှတ် သော ဆေးသဘော သက်ရောက်သည့် ထောပတ်၊ ဆီဦး၊ ပျားရည်၊ တင်လဲရည် (သကာရည်)၊ နမ်းဆီတို့ကို မှီဝဲစေရလျှင် သင့်လျော် လိမ့်မည်ဟု ဆင်ခြင်တော်မူ၍ ထိုဆေးများကို အလှူခံ၍ သုံးဆောင်မှီဝဲ ကြရန် ခွင့်ပြုတော်မူလေသည်။

ထိုခွင့်ပြုတော်မူချက်အရ ပဏ္ဍာရောဂါ စွဲကပ်နေသော ရဟန်းတော်တို့သည် ထိုပစ္စုမာဆေးကြီးကို မှီဝဲကြရသဖြင့် အစာအိမ် အတွင်းသို့ ၎င်းဝင်သွားသော အဗဒ္ဓသည်းခြေ၊ အစာကို ကြေစေသည့် ဗဒ္ဓသည်းခြေ၊ အသားအရေကို ကြည်လင်စေသည့် ဘာဏေသည်းခြေ တို့နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ဖောက်ပြန်နေသော ပျို့အန်စေသည့် ဥဒ္ဓင်္ဂမ(ဆန်)လေ ဥဒါနလေတို့ ညီညွတ်မျှတကာ ပုံမှန်ဖြစ်သွားကြ သောကြောင့် လေလည်း အထက်သို့မတက် မပျို့မအန်တော့ဘဲ စားသမျှအစာ ကြေကျက်၍ အားအင်ပြည့်ဖြိုးတော်မူလာကြလေသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၄

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

မှတ်ချက် ။ ။ ဤပဏ္ဍိတရောဂါသည် ဖြစ်စဉ် ပျောက်ကင်းအောင် မကုသလျှင် ကာမလာခေါ် အသည်းရောင်အသားဝါ ရောဂါသို့ တဆင့် တက်သွားတတ်သည်။

စတုမဂဇာနည်း

ဤနေရာ၌ အလျဉ်းသင့်၍ စတုမဂဇာနည်းကို ဖော်ပြပါဦးမည်- ထောပတ်၊ နမ်းဆီ၊ တင်လဲရည် (သကာရည်)၊ ပျားရည်တို့ကို အလေးချိန် အညီအမျှစီ ထည့်၍ အများအားဖြင့် ဖော်စပ်လေ့ရှိကြသည်။

အချို့ဆရာကြီးတို့ကမူ မပျစ်မကျ ချက်လို့လည်းကောင်း၊ စားလို့ လည်းကောင်း၊ ကျပ်ချိန် စတုပညာသ (၅၄) ဖြစ်၍ နှောင်းလည်း ကြေအောင် အောက်ပါအချိုးအစားအတိုင်း ဖော်စပ်လေ့ ရှိကြသည်။

- (၁) ထောပတ် ထော-ကို စနေနံ့ယူ၍ စနေဂြိုဟ်သက်နှင့် အညီ (၁၀)ကျပ်
- (၂) နမ်းဆီ ဆီ-ကို အင်္ဂါနံ့ယူ၍ အင်္ဂါဂြိုဟ်သက်နှင့်အညီ (၈)ကျပ်
- (၃) တင်လဲရည် လဲ-ကို ဗုဒ္ဓဟူးနံ့ယူ၍ ဗုဒ္ဓဟူးဂြိုဟ်သက်နှင့် အညီ (၁၇)ကျပ်
- (၄) ပျားရည် ပျား-ကို ကြာသပတေးနံ့ယူ၍ ကြာသပတေး ဂြိုဟ်သက်နှင့်အညီ (၁၉)ကျပ်

ဤလေးမျိုး အလေးချိန်ပေါင်း (၅၄)ကျပ်သားကိုဖြစ်စေ၊ အချိုးကျ တိုး၍ဖြစ်စေ၊ ဆေးလေးမျိုး ပေါင်းစပ်ပြီး မီးနွေးနွေးဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ နေပူလှန်းကာ နေရိုန်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း ချက်လုပ်လေ့ ရှိကြပေသည်။

ပဉ္စမဂဇာနည်း ကြီး ပြီး၏။



ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၁၅

တစ်နည်း ပဏ္ဍာရောဂါ ပျောက်ဆေး

ပဏ္ဍာရောဂါဖြစ်လျှင် ဖန်ခါးသီးကို နွားကျင်ငယ်ရည်ဖြင့် ကြာရှည်စွာ စိမ်ထားသောဆေးရည်ကို သောက်လျှင်လည်း ထောပတ် ပျားရည် စသော ဆေးတို့ကဲ့သို့ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

ရဟန်းတော်တစ်ပါး ပဏ္ဍာရောဂါ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဤဆေးကို သောက် ရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့သည်။

- ★ နွားကျင် ဖန်ခါး၊ စိမ်၍ထား၊ သောက်ငြား ပဏ္ဍာ၊ ပျောက်ကင်းဟု၊ မှတ်ရှု နောက်တစ်နည်း။



(၃) လောဏသောဝီရက ဆေးတော်ကြီး

- ★ ပဲနှင့် စပါး၊ ခုနစ်ပါးထမင်း၊ ထည့်သွင်းတိဖိုလ်၊ သီးဆိုအများ၊ သကာပျားနှင့်၊ သားငါးသိန္ဓော၊ စပ်သောသုံးမျိုး၊ ဆေးမျိုး များစွာ၊ ထည့်ကာ စိမ်ထား၊ ချိန်ကား တစ်နှစ်၊ သုံးနှစ် ကြာမှု၊ ထုတ်ယူချက်လေ၊ သပြေသီးရောင်၊ သောက်သုံး ဆောင်မှု၊ ရောဂါဟူသမျှ၊ ကုဋ္ဌ ပဏ္ဍာ၊ ချောင်းဆိုးဟုဆို၊ ဘဝဏ္ဍိရ် (ဘဂန္ဓိရ်)ပါ၊ လေနာမုန်သမျှ၊ ပျောက်ကင်းရပေ၊ စားလေသမျှ၊ ကြေကျက် ရသည်၊ လောဏသောဝီရက ဆေးတော်တည်း။

လောဏသောဝီရကဆေးကို ဖော်စပ်မည်ဆိုလျှင် ရေမစိမ့်သော မြေအိုးကြီး၌ဖြစ်စေ၊ စဉ့်အိုးကြီး၌ဖြစ်စေ အောက်ပါဆေးပစ္စည်းတို့ကို ထည့်ရမည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မိုးနံဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ပါဝင်ရမည့် ဆေးပစ္စည်းများ -

- (၁) ပဲနောက်၊ ပဲစင်းငုံ၊ ပဲပိစပ်၊ ပဲကြီး၊ ပဲကျား၊ ကုလားပဲ စသော ပဲမျိုးစုံ။
- (၂) ကောက်ကြီးစပါး၊ ကောက်လတ် (ကောက်ကြမ်း) စပါး၊ လူး၊ ဆပ်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ မုယောစပါးခေါ် ဗာလီ - ဤစပါး (၇)မျိုးနှင့် စပါးမျိုးစုံ။
 * ကောက်ကြီး၊ ကောက်လတ်၊ လူး၊ ဆပ်၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ ဗာလီပေါင်း၊ မှတ်ကြောင်း စပါးခွန်။ (၇)
- (၃) ကောက်ကြီးဆန်ထမင်း၊ ကောက်လတ်ဆန်ထမင်း၊ လူးဆန်ထမင်း၊ ဆပ်ဆန်ထမင်း၊ ဂျုံဆန်ထမင်း၊ ပြောင်းဆန်ထမင်း၊ မုယောဆန် (ဗာလီ)ထမင်း ဟူသော ထမင်း (၇)မျိုး။
- (၄) ကြိမ်ညောက်၊ စွန်ပလွန်ညောက် - စသော အညောက်များ။
- (၅) ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး (ကြစု)၊ သစ်ဆိမ့်သီး - ဟူသော အသီးသုံးမျိုး။ (တြိဖလ)
- (၆) ငှက်ပျောသီး၊ သရက်သီး၊ မာလကာသီး၊ ဆီးသီး၊ စပျစ်သီး၊ သပြေသီး၊ ပိန္နဲသီး၊ ခူးရင်းသီး စသော အသီးမျိုးစုံ။
- (၇) ကြံသကာရည်၊ ထန်းသကာရည် (သို့) သကြား၊ ထန်းလျက်။
- (၈) ပျားကြီးရည်၊ ပျားငယ်ရည်။
- (၉) နွားသား၊ ကျွဲသား၊ ဆိတ်သား စသော အသားတုံးများ။
- (၁၀) ငါးကြင်း၊ ငါးရုံ၊ ငါးခု - စသော ရနိုင်သည့်ငါးများ။
- (၁၁) သိန္ဓောဆားနှင့် ဟင်းခတ်ဆား။ (ဆားရိုးရိုး)
- (၁၂) ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်းသီး၊ ချင်းတက် - ဟူသော အစပ်ဆေးသုံးမျိုး။ (တြိကဋုဂ်)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတီမှ ဆေးဝါးများ

၁၇

(၁၃) ဇာတိပျိုလ်၊ လေးညှင်း၊ ဥသျှစ်ကင်း၊ မျက်မှန်ညှင်းဥ၊
ဖာလာစေ့ စမှန်မျိုးငါးပါး၊ နံနံစေ့၊ စမြိတ်စေ့၊ ဇီရာ၊
အရိပ်မထွက်ဥ၊ ရိန်းခို - စသော ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများ။

အထက်ပါဆေးပစ္စည်းမျိုးစုံကို ထည့်ပြီး ထိုအိုးကို အဖုံးလုံအောင်
ဖုံး၍ အဖုံးနှင့်အိုးအကြား ရေ၊ လေ၊ မြူမှုန် စသည် မဝင်နိုင်စေရန်
ရွံ့သရွတ် ဂျုံသရွတ် စသည် လိမ်းကျံထားရမည်။

ဤစိမ်ဆေးအိုးကြီးကို တစ်နှစ်ဖြစ်စေ နှစ်နှစ်ဖြစ်စေ သုံးနှစ်ဖြစ်စေ
ကြာသောအခါ အိုးအတွင်းမှ ထုတ်၍ စစ်ယူပြီး မီးနှင့် နှစ်ပွက် သုံးပွက်
ဆူအောင် ကျိုချက်ရမည်။ ဆေးရည်၏ အရောင်အသွေးသည်
သပြေသီးမှည့်ကဲ့သို့ နီညိုသော အရောင်အသွေး ရှိလိမ့်မည်။ သုံးနှစ်
ကြာအောင် ထားပြီးမှ ချက်လျှင် ပို၍ အစွမ်းထက်သည်။

ဆေးရည်၏ အကျိုးအာနိသင်များ

(၁) ဤလောဏသောဝီရကဆေးရည်သည် ခန္ဓာကိုယ် အရေပြား၌
အနီကွက် အဖြူကွက် ညိုညစ်သော အကွက်များဖြစ်၍ တွေ့ထိခြင်းကို
ကောင်းစွာမသိသော အရေပြား၌ဖြစ်သည့် ကုဋ္ဌရောဂါ။

အချို့သူတို့၌ သွေးဖောက်ပြန်၍ မျက်နှာ စသည်တို့၌ အဖုအပိန်
ထွက်သော ကုဋ္ဌရောဂါ။

အချို့သူတို့၌ လက်ချောင်း ခြေချောင်းများ ကြော့ကျ ပြတ်တောက်
သွားအောင် သွေးပြည်တစိုစို ယိုထွက်သော ကုဋ္ဌစိုနာရောဂါ စသော
အသားအရေ အရေအဆင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကို ဖျက်ဆီး
တတ်သော ကုဋ္ဌရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

(၂) တစ်ကိုယ်လုံး၌ ပျံ့နှံ့တည်နေသော အပဒ္ဓသည်းခြေပျက်၍
အစာအိမ် အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခိုအောင်းသွားသဖြင့် အစာမကြေခြင်း။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၁၈

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

စားလိုစိတ်မရှိခြင်း၊ စားသောအစာ သောက်သောဆန်ပြုတ် သောက်သော ရေတို့ကို အန်ထုတ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ပိန်ကြုံခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်း၍ မလုပ်မကိုင်လိုခြင်း၊ ဆီးဝါခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ များစိတ်ခြင်း၊ လျှာဝါခြင်း စသည်ကို ဖြစ်စေတတ်သည့် ပဏ္ဍာရီ အသားအရေ ဖျော့တော့သော ရောဂါကို ပျောက်စေနိုင်၏။

(၃) သလိပ်ဒေါသနှင့် လေဒေါသတို့ ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ် တတ်သော သလိပ်ရသော ချောင်းစိုရောဂါနှင့် အာခေါင်ခြောက်၍ လည်ချောင်း ယားဆိုးသော ချောင်းခြောက်ရောဂါကို ပျောက်စေနိုင်၏။

(၄) ချောင်းဆိုးခြင်းအမျိုးမျိုးကို ပျောက်စေနိုင်သကဲ့သို့ အသက်ရှူ မဝဘဲ ရင်တွင်း၌ ကျပ်နေ၍ ညဉ့်နက်လေ ကျပ်လေ ဖြစ်တတ်သော “သာသ”ခေါ် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါကိုလည်း ပျောက်စေနိုင်၏။

(၅) ဘဂန္နီရ်ခေါ်သော ဂရင်ဂျီနာကို ပျောက်စေနိုင်၏။

ဘဂန္နီရ်နာ

ဤဂရင်ဂျီနာသည် “ဘဂံ ဒါလယတီတိ ဘဂန္ဓလော၊ ဝစ္စမဂ္ဂံ ဖာလေ တီတိ အတ္ထော” ဟူသော မဟာနိဒ္ဒေသုအဋ္ဌကထာ၏ ဖွင့်ဆိုချက် အရဆိုလျှင် ဝမ်းသွားရာ ဝစ္စမဂ်ခေါ် စအိုဝန်ကျင် စအိုနခမ်းများ၌ ပြောင်းဖူးစေကဲ့သို့ အဖုတစ်လုံး နှစ်လုံးစသည် ပေါ်ထွက်လာသော အနာလုံးငယ်များ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ကို ပါဠိဝေါဟာရကို လိုက်၍ ဘဂန္တီရ် (ဘဂန္နီရ်)နာ - ဟု ရှေးက ခေါ်ဆိုခဲ့ကြသည်။ ယခုခေတ်အခေါ် ဂရင်ဂျီနာ ဖြစ်သည်။

ဤဂရင်ဂျီနာသည် စအိုနခမ်းပတ်ဝန်းကျင်၌ ပေါ်ထွက်တတ် သည်။ အသား ငါး စသော အညှီအဟောက်စာများကို အစားများလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ဖီးကြမ်းငှက်ပျော ပြောင်းဖူးစသော မန်းကြွစာ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတီမှ ဆေးဝါးများ

၁၉

မန်းထစ်များကို အစားများလှိုင်သော်လည်းကောင်း၊ ကြွလာ၍ အလွန် ယားတတ်သည်။ အချို့သူများ၌ မခံသာအောင် တစ်စစ်စစ် ကိုက်တတ် နှာတတ်သည်။

အချို့မှာ ပြည်တစ်စုံစုံ ယိုထွက်နေတတ်သည်။ အမြစ်ရှိသော အနာမျိုး ဖြစ်၍ ခွဲစိတ်ကုသော်လည်းကောင်း၊ အနာကို စားတတ်သော ဆေးမျိုးတင်၍ ကုသော်လည်းကောင်း အမြစ်ကုန်အောင် မထုတ်နိုင်လျှင် ပြန်ပေါ်တတ်သည်။

ဤဂရင်ဂျီနာသည် အထိုင်များသူများ (ဥပမာ-ကားမောင်းသမား များ၊ ဆေးလိပ်လိပ်သူများ၊ စက်ချုပ်သူများ)နှင့် ဝမ်းချုပ်စာ အပူစာများကို ကြိုက် နှစ်သက်၍ ဝမ်းချုပ်တတ်သူ ဝမ်းချုပ်ခံသူ အပူအစပ်ကြိုက်သူ ပူသောနေရာ၌ အထိုင်များသူ ပြင်းသောအရက်သေစာတို့ကို အသောက် များသူတို့၌ ဖြစ်တတ်သည်။

ထိုသို့ ဂရင်ဂျီနာဖြစ်လျှင် ပျောက်ခဲသော ဝေဒနာဖြစ်၍ ရှောင် သင့်သည်ကို ရှောင်၍ ပျောက်စေနိုင်စွမ်းရှိသော ဤလောဏသောပီရက ဆေးမျိုးကို မှီဝဲခြင်း၊ မပူမစပ်ဘဲ ပိုးကိုလည်းသတ်၊ အနာကိုလည်း ကျက်စေနိုင်၊ အယားကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့် “(၇)ပါးဆေးဝါ” ကဲ့သို့သော လိမ်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို အုန်းဆီနှင့် မပျစ်မကျ ရောစပ်၍ တစ်နေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် ခန့် အပြင်မှ လိမ်းပေးခြင်း၊ ဝမ်းမှန် စေသော ဆေးနှင့်အစာတို့ကို သုံးရက်လျှင် တစ်ကြိမ်ကျ စားသုံးခြင်း အားဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကင်းသွားမည် ဖြစ်ပေသည်။

(၆) လေနာမျိုးစုံကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

အချို့သူများသည် လေဒေါသကိုဖြစ်စေ၊ လေတိုးပွားစေသော ကြက်ဟင်းခါး မဲလီပူးစသော အခါးများသော အစာများကိုလည်းကောင်း၊ မခါးသော်လည်း လေကိုပွားစေသည့် ခရမ်းသီး သခွါးသီး စသည်ကို လည်းကောင်း၊ လေကိုချုပ်စေ၊ ဝမ်းကိုချုပ်စေသည့် အဖန်များသော

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

လက်ဖက်စို သရက်ရွက်နု သရက်သီးနု သီးသီးစိမ်းနု မက်မန်းသီး
မာလကာသီးနု ဖန်ခါးသီးနု စသော အစာများကိုလည်းကောင်း
အတိုင်းထက်အလွန် စားလေ့ရှိကြသည်။

ထိုသို့ လေပွားစာ လေချုပ်စာများကို လွန်စွာစားခြင်းကြောင့်
ဝမ်းတွင်းရှိ လေတို့ တိုးပွားဖောက်ပြန်လာကာ အချို့သူတို့၌ အထက်သို့
လေအတက် များ၍ ဣန္ဒြေပျက်လောက်အောင် တပေးပေးအော်ကာ
ပါးစပ်မှ လေအန်ရခြင်း၊ အချို့မှာ ဝမ်းတွင်းရှိလေများ ဝမ်းခေါင်းအတွင်း၌
လှုပ်ရှားနေကြ၍ မခံသာအောင် ထိုးအောင့် နာကျင်ခြင်း၊ နံကြိုနံကြားသို့
လေများ ပြေးသွားလှုပ်ရှားနေ၍ မခံသာအောင် နာကျင်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်
နာခြင်း ရင်ခေါင်းအောင့်ခြင်း၊ လည်ချောင်းဆို့နေသလို ခံစားရခြင်း၊ နှလုံးကို
လေပင်၍ အနေခက်ခြင်း စသော လေနှင့်ဆိုင်သော ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို
ခံစားကြရသည်။

ဤသို့သော လေနာမျိုးစုံကိုလည်း ဤဆေးရည်က ကောင်းစွာ
ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

(၇) - ဤလောဏသောဝီရကဆေးကြီးသည် ကြေခဲကျက်ခဲသော
ပဏီတ ဘောဠေခေါ်သော ထောပတ်၊ ဆီဦးတို့ဖြင့် အရသာ
ကောင်းသည်ထက် ကောင်းအောင် စီမံချက်လုပ်ထားသော ရသာစုံ
ဒံပေါက်ထမင်း၊ ထောပတ်ထမင်း၊ အုန်းထမင်း စသော အစာများကိုလည်း
ကောင်းစွာ ကြေကျက်စေနိုင်စွမ်း ရှိသည်။

ထို့ကြောင့် အဆီအစေးများသော အာဟာရတို့ကို စားသုံးပြီး
နောက် ဤဆေးရည်ကို ထပ်ဆင့်သောက်သုံး မှီဝဲသင့်သည်။

အစာကို ကြေစေသော ဆေးများအနက် ဤဆေးရည်နှင့်တူသော
အခြားဆေးမရှိဟူ၍ ဝိနယာလင်္ကာရဇီကာကျမ်း၌ တောင်ဖီလာဆရာတော်
က ဘတ္တဝီရဏကဘောသဇ္ဇံ တာဒိသံ နတ္ထိ ဟု ရေးသား မှာကြားတော်
မူခဲ့ပေသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဓေတံမှ ဆေးဝါးများ

၂၁

ဤဆေးရည်ကို ရေနင့်ရောစပ်၍လည်း သောက်နိုင်သည်။ ရေနင့်ရောစပ်သောက်လျှင် “အစာကြေဖျော်ရည်” တစ်မျိုးဖြစ်၍ ရဟန်းတော်များ ညနေအချိန်၌ ဝိုက်တော်မူနိုင်ကြပေသည်။

လောဏသောဝီရကဆေးတော်ကြီး ပြီး၏။



(၄) ဆီးနှစ်ယာဂုနှင့် လေနာရောဂါ

- ◆ လေနာရှိလျှင်၊ ပုန်းရည်ပင်၊ သောက်လျှင် ပျောက်ကင်းပါ။
- ◆ ဆီးနှစ်ယာဂု၊ ကျိုသောက်မှု၊ မှတ်ရှုလေနာ ပျောက်သည် သာ။
- ◆ ဆီးနှစ်တစ်ဆ၊ ရေလေးဆ၊ တစ်ဆကျန်သာ ကျိုချက်ပါ။
- ◆ ယင်းဆီးရည်မှာ၊ ယာဂုသာ၊ ထည့်ကာကျိုကြရာ။
- ◆ အစပ်သုံးဖြာ၊ ရွက်မုန်လာ၊ ဇီရာ ကြက်သွန်ပါ။
- ◆ ရှိန်းခိုနံသွင်း၊ ကျိုချက်ခြင်း၊ ကပ်နှင်းအာနန္ဒာ။
- ◆ ယာဂုသောက်ရ၊ ထိုချိန်မှ၊ ဗုဒ္ဓလေနာ ပျောက်ကင်းကွာ။
- ◆ ဝိမာနဝတ္ထု၊ ကျမ်းလာဟု၊ မှတ်ရှုကြကုန်ရာ။

ကုမ္ဘီဝါတခေါ် ဝမ်းဗိုက်အတွင်း၌ရှိသော လေတို့သည် ရံခါ အေးစက် အေးစက်နှင့် အခံရခက်အောင် နှာတတ်သည်။ ရံခါ ဝမ်းတွင်း၌ လေဆောင်တိုးသကဲ့သို့ တရိန်တိုး ထိုး၍ နှာတတ်သည်။ ထိုလေနာမျိုးသည် ဝမ်းချုပ် လေချုပ်သူတို့၌ ဖြစ်တတ်သည်။

ထိုလေနာမျိုးဖြစ်လျှင် “ကမ္ဘီက”ခေါ် ဆန်ပုန်းရည်ကို သောက်ကာ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ ဆန်ပုန်းရည်သည် အနည်းငယ် ချဉ်သော အရသာ ရှိ၍ ဝမ်းနှင့်ဆီးကို သက်စေတတ်သည်။ အပူအားကြီး၍ စမြင်းခံသည်အထိ ချုပ်နေသော ဝမ်းဓာတ်ကို နူးစေပျော်စေ၍ ဝမ်းကိုသက်စေတတ်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၂၂

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ထိုသို့ ဝမ်းနှင့်ဆီး များများသက်လျှင် ဝမ်းတွင်း၌ အောင်းနေသော လေပုပ်လေဆိုးတို့လည်း ဝမ်းသွားသည့်အခါ ပါသွား၍ ဝမ်းခေါင်းတွင်းရှိ လေတို့ ငြိမ်သက်သွားကာ ထိုးအောင့်နာကျင်ခြင်းလည်း ပျောက်ကင်း သက်သာသွား သည်ဟု မှတ်ယူသင့်သည်။

ဆန်ပုန်းရည်သည် ဆီးဝမ်းကိုလည်း သက်စေ၏။ အပူကိုလည်း ငြိမ်းစေ၏။

မှတ်ချက် ။ ။ ဆန်ပုန်းရည်တည်နည်းကို လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ ကုထုံး ဆေးပညာကျမ်း ဒုတိယအုပ်၌ ဖတ်ရှုပါ။

ဆီးနှစ်ယာဂနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လေနာရောဂါ

တစ်ချိန်က ဂေါတမရှင်တော်မြတ်ဘုရား၌ “ဥဒရဝါတ” ခေါ် လေနာရောဂါ ဖြစ်ပေါ် ခံစားတော်မူရလေသည်။ ထိုအခါ ရှင်အာနန္ဒာသည် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လေနာရောဂါအတွက် ကဗ္ဗိကခေါ် ဆန်ပုန်းရည်ကို အလှူခံရန် ဘုရားရှင်၏ သပိတ်တော်ကို ပိုက်လျက် မိမိအား ဆည်းကပ်ကိုးကွယ် နေသည့် ဆေးဆရာတစ်ဦး၏ အိမ်ရှေ့သို့ ကြွကာ ရပ်တော်မူလေ၏။

ဆေးဆရာကတော်သည် အရှင်အာနန္ဒာကို မြင်သည့်အခါ “ဆွမ်းအတွက် ကြွတော်မူမည်မဟုတ်။ ဆေးဝါး တစ်စုံတစ်ရာ အလိုရှိ၍ ကြွလာတော်မူခြင်း ဖြစ်မည်။ လက်တော်၌လည်း မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သပိတ်တော် ကို တွေ့ရသည်” ဟု အကဲခပ်လျက် ကြွလာခြင်းအကြောင်းကို မေးလျှောက်ရာ ပုန်းရည်အလိုရှိကြောင်း သိရသဖြင့် မြတ်စွာဘုရားနှင့် ထိုက်တန်သော ဆီးနှစ်ရည်နှင့် ချက်ထားသော ယာဂကို လှူမည်ဟု စိတ်ကူးလျက် ထိုဆီးနှစ် ယာဂကို အမြန်စီမံ၍ လှူဒါန်းလိုက်လေသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတီမှ ဆေးဝါးများ

၂၃

ရှင်အာနန္ဒာ အလှူခံလာသော ထိုဆီးနှစ်ယာဂကို မြတ်စွာဘုရား ဘုဉ်းပေးတော်မူရသဖြင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လေနာရောဂါလည်း ပျောက်ကင်း သွားရပေသည်။ ဤအကြောင်းအရာသည် ဝိမာနဝတ္ထု ကဋီကနတ်သမီး၏ အကြောင်းကို ဖော်ပြသော ကဋီကဝိမာနဝတ္ထုပါဠိတော်နှင့် အဋ္ဌကထာတို့၌ ပါရှိသည်။

ဆီးနှစ်ယာဂ စီမံပုံ

ဆီးသီးမှည့်အစိုကိုဖြစ်စေ၊ အခြောက်ကိုဖြစ်စေ ရေလေးဆ ထည့်၍ ကျကျပြုတ်ပြီး အနှစ်များကို စစ်ယူပါ။ သို့မဟုတ် ဆီးသီးမှုန့် တစ်ဆ၊ ရေလေးဆ ထည့်ပြုတ်၍ ရေတစ်ဆ ကျန်သောအခါ ချ၍ ဆီးနှစ်ရည်ကို စစ်ယူပါ။

ထိုဆီးနှစ်ရည်များကို ကျိုချက်ထားသော ယာဂနှင့်ဖြစ်စေ၊ ဆန်နှင့် ဖြစ်စေ ရောကျိုပါ။ ထိုသို့ ကျိုရာ၌ -

- (၁) ငရုတ်ကောင်း
- (၂) ပိတ်ချင်းသီး
- (၃) ချင်းစိမ်း (သို့မဟုတ်) ချင်းခြောက်

ဤအစပ် ၃-မျိုးကို အမှုန့်ပြု၍ ထည့်ပါ။ ဇီရာနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီကို ထည့်ပါ။ ထို့အပြင် “အမောဒ” ခေါ် ဆိတ်များ ကြိုက်သည့် မုန်လာရွက်ကို နတ်နတ်စင်း ထည့်ပါ။ ၎င်းပြင် အနံ့လည်း မွှေးစေ၊ လေလည်း သက်စေ၊ အစာလည်းကြေစေရန် ရိန်းခို အနည်းငယ် ထည့်၍ ကျိုချက်ပါ။ အားလုံး ရောနှောပြုတ်၍ ရိုးရိုးဆန်ပြုတ်ကဲ့သို့ အနေတော်ဖြစ်သည့်အခါ အိုးကိုချ၍ လေနာရောဂါရှိသူအား သောက်စေ ပါလျှင် လေနာရောဂါ ပျောက်ကင်းပါလိမ့်မည်။

ဤယာဂ၌ပါသော ဆေးပစ္စည်းများအနက် -

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

(၁) ဆီးနှစ်သည် အပူကိုငြိမ်းစေလျက် အနည်းငယ် ချဉ်သော အရသာ ရှိ၍ အဆီအစားဖြစ်သော သိန်ဒွဂုဏ်ရှိသောကြောင့် သုက္ကဒုဏ် ခြောက်သွေ့ သော သဘောရှိသည်လေကို ငြိမ်ဝပ်သွားစေနိုင်ပါသည်။

(၂) တြိကဋျက် (အစပ်သုံးပါး) ဖြစ်သော ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်းနှင့် ချင်းတို့သည် ဥဏှဂုဏ် ပူသောသတ္တိရှိ၍ အေးသော သီတာဂုဏ်ရှိသည့် လေကို ငြိမ်ဝပ်စေကာ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၍ အစာကို ကြေကျက်စေပါသည်။

(၃) ဇီရာသည် မွှေးကြိုင်သောအနံ့၊ အနည်းငယ်ပူစပ်သော အရသာ ရှိ၍ ဝမ်းမီးကို တောက်စေကာ အစာကို ကြေစေနိုင်သည့်အပြင် လေဒေါသ ကိုလည်း နိုင်ပါသည်။

(၄) ကြက်သွန်ဖြူသည် အနံ့ပြင်း၍ ပူစပ်သော အရသာရှိသဖြင့် အစောဂမလေကို ဖြစ်စေ၍ ဝမ်းတွင်း၌ စုအောင်းနေသော လေတို့ကို အောက်သို့ သက်စေပါသည်။ ခွန်အားကိုလည်း ဖြစ်စေပါသည်။

(၅) ကြက်သွန်နီသည် အနံ့အနည်းငယ်မွန်၍ ချိုစပ်သော အရသာ ရှိသဖြင့် အစာကိုလည်း ကြေစေ၊ အစောဂမ (စုန်)လေကို ဖြစ်စေ၍ ဆီးကို လည်း များစေသက်စေပါသည်။

(၆) ရိုက်နီသည် အနံ့ပြင်း၍ အပူဓာတ်များသည့်အပြင် လေကို အထူး သက်စေပါသည်။ ၎င်း၏ ပူသောဥဏှဂုဏ် အဆီအစားဖြစ်သော သိန်ဒွဂုဏ် တို့ကြောင့် လေနှင့်ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်၍ အစာကိုကြေစေပြီး လေကို အောက်သို့ သက်စေသောကြောင့် လေရောဂါ ပျောက်ကင်း ရပါသည်။

(၇) မုန်လာရွက်သည် အနည်းငယ် စပ် ခဲသော အရသာရှိ၍ လေကိုနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၂၅

ဤကဲ့သို့ လောကီနိုင်စေတတ်သော ဆေးပစ္စည်းများဖြင့် ကျိုးချက် ထားသော ယာဂုဖြစ်၍ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လေနာရောဂါ ကောင်းစွာ ပျောက်ကင်း သည်ဟု ဆေးပညာရှုထောင့်ဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်အပ်ပါသည်။

လေနိုင် ဆီးနှစ်ယာဂုဆေး ပြီး၏။



(၅) တောကဋုလယာဂုနှင့် လေနာရောဂါ

✦ ဆန် နှမ်း ပဲနောက် သုံးပါးလှောက်၊ ကျိုသောက်ယာဂု တောကဋု။

✦ ဗုဒ္ဓလေနာ၊ ပျောက်သည်သာ၊ ကျမ်းလာဤယာဂု။

တောကဋုလယာဂုသည် “ဥဒရဝါတ”ခေါ် လေနာရောဂါကို ပျောက်ကင်း စေနိုင်၏

တောကဋုလယာဂု ဆိုသည်မှာ -

(၁) ကောက်ကြီးဆန် (သို့) ကောက်လတ် ကောက်ကြမ်းဆန်

(၂) နှမ်းစေ့

(၃) ပဲနောက်စေ့

ဤသုံးမျိုးကို ရော၍ ရိုးရိုးဆန်ပြုတ်ကျိုသကဲ့သို့ နူးနပ်အောင် မပျစ်လွန်း မကျဲလွန်း ကျိုးချက်ထားသော ဆန်ပြုတ်တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

တစ်ချိန်တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓ၌ လေနာရောဂါ ဖြစ်တော်မူ၍ အလုပ် အကျွေးဖြစ်သော ညီတော် အာနန္ဒာသည် “ယခင်က ဗုဒ္ဓ၏လေနာသည် တောကဋုလ ယာဂုကို ဘုဉ်းပေးတော်မူရသဖြင့် ပျောက်ကင်းဖူးသည်။ ယခုလည်း ထိုယာဂု ကိုပင် ဆက်ကပ်မည်” ဟု စီမံ ဆက်ကပ်လေသည်။

(၁) ဤယာဂု၌ နှမ်းသည် ဆိမ့်သောအရသာရှိ၍ အဆီအစေး ရှိသည်။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၂၆

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

(၂) ပဲနောက်သည် ချိုသောအရသာရှိ၍ အာဟာရကို ဖြစ်စေသည်။ လေကို သက်စေတတ်သည်။ အောက်သို့ အပူသက်စေတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဤသုံးမျိုး ရောစပ်ပြုတ်ထားသော ယာဂုသည် လေနာကို ပျောက်ကင်းစေခြင်း ဖြစ်သည်။

မှတ်ချက် ။ ။ ယာဂုကျိရာ၌ ရေ ၆-ဆ ထည့်ကျိရမည်။ ဆန်အက်ကွဲ အောင် ကျိရမည်ဟု ဆေးကျမ်းတို့က ဆို၏။

(၆) ကြက်သွန်ဖြူနှင့် လေနာရောဂါ

- ✦ ဝမ်းလေနာမူ၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ စားမူ ပျောက်ကင်းရ။
- ✦ ရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ လေရောဂါ၊ ပျောက်ပါ ကျမ်း၌ပြ။

“ဥဒရဝါတ”ခေါ် ဝမ်းခေါင်းအတွင်း၌ လေဒေါသ ပွားများ စုဝေးနေ၍ လေချုပ်လျက် လေတို့ ရွေ့လျား မွေ့နှောက်နေသဖြင့် ဝမ်းတွင်းမှ တကျည်ကျည် မြည်ကာ လေထိုးလေအောင့်လျှင် ကြက်သွန်ဖြူကို မီးအံ့၍ စားပါက ထိုလေတို့ အောက်သို့ သက်သွား၍ လေထိုး လေအောင့် လေနာ ပျောက်ကင်း ချမ်းသာစေနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ကလေးများ လေမှန်မှန်သက်စေနိုင်ရန် ကြက်သွန်ဖြူကို မီးနွေးနွေးကင်၍ ဖုတ်၍ ရှေးအခါက ကျွေးလေ့ရှိကြသည်။

တစ်ခါက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ် လက်ျာတော်ရံ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်၌ ထိုလေနာရောဂါ ဖြစ်ပေါ်သဖြင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ဘုဉ်းပေးတော်မူရသောကြောင့် ဝမ်းတွင်းမှ လေညစ်လေဆိုးများ အောက်သို့ စုန်ဆင်းသွားသဖြင့် ထိုးအောင့် နာကျင်နေသော လေနာရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားလေသည်။

ဤအကြောင်းကို ဘေသဇူကွန္ဒက၌ ဖော်ပြထားသည်။

(၃) ဆီကျက်နှင့် လေနာရောဂါ

- ◆ လေနာဖြစ်လျှင်၊ ဆီကျက်ပင်၊ သောက်လျှင် ပျောက်ကင်းရ။
- ◆ ထိုဆီကျက်မှာ၊ အရက်သာ၊ ထည့်ရာ နည်းငယ်မျှ။
- ◆ အရက်ရောင်ဆင်း၊ အနံ့ကင်း၊ ထည့်သွင်း သောက်အပ်စွ။

လေနာရောဂါ၊ စွဲကပ်လျှင် နှမ်းဆီကို တစ်ပွက်နှစ်ပွက် ဆူအောင် ချက်ရမည်။ ထိုဆီချက်၌ အရက်အနည်းငယ် ရောစပ်သောက်ရမည်။ ထိုဆီချက်မျိုးကို သောက်လျှင် လေနာရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ဆီကျက်နှင့်အရက်ကို ရောစပ်ရာ၌ အရက်၏ အရောင်အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ မထင်ရှားမသိသာအောင် အနည်းငယ်သာ ရောစပ်၍ သောက်ရသည်။ ဤသို့ ရောစပ်ထားသော ဆီကျက်ကို ရဟန်း သာမဏေတို့လည်း လေနာရောဂါ ရှိလျှင် သောက်နိုင်သည်။

တစ်ချိန်က ဘုရားရှင် သက်တော်ထင်ရှားရှိတော်မူစဉ် အလွန် ရောဂါ များသော အရှင်ပိလိန္ဒဝစ္ဆ မည်သော မထေရ်ကြီးတစ်ပါး ရှိသည်။ ထိုမထေရ်၏ လေနာရောဂါကို ဆေးဆရာကြီးတို့က “နှမ်းဆီကို ချက်ရမည်။ ထိုဆီကျက်၌ အရက်အနည်းငယ် ရော၍ သောက်ရမည်။ ဤဆေးကို သောက်လျှင် လေနာ ရောဂါ ပျောက်လိမ့်မည်” ဟု လျှောက်ထားကြ၍ မြတ်ဗုဒ္ဓအား လျှောက်ထားရာ ဘုရားရှင်က ခွင့်ပြုတော်မူခြင်းကြောင့် ထိုဆီကျက်ဆေးကို မှီဝဲ၍ အရှင်ပိလိန္ဒဝစ္ဆ မထေရ်ကြီး၏ လေနာရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားရလေသည်။

လေဒေါသသည် သီတ=အေးသောဂုဏ်၊ သုက္ခ=ခြောက်သွေ့သော ဂုဏ်ရှိရာ နှမ်းဆီသည် အဆီမျိုးဖြစ်၍ သိနိဒ္ဓဂုဏ်ရှိခြင်း၊ အပူဓာတ် ကိန်းအောင်း၍ ဥဏှ=ပူသောဂုဏ်ရှိခြင်း၊ အရက်သည်လည်း သိနိဒ္ဓဂုဏ်နှင့် ဥဏှဂုဏ်ရှိခြင်းကြောင့် အေး၍ ခြောက်သွေ့သော သဘောရှိသည့် လေဒေါသကို နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ယူဆသင့်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၂၈

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ဆီချက်လိမ်းခြင်း

အရက်အနံ့၊ အရက်အရသာ၊ အရက်အရောင် သိသာအောင် အရက်များစွာ ထည့်ထားသော ဆီချက်ကို ရဟန်းသာမဏေတို့ မသောက်အပ်ပေ။ သို့ရာတွင် ထိုဆီချက်ကို လိမ်းဆေးအဖြစ် သုံးနိုင်သည်။ ကိုယ်ပေါ် သုတ်လိမ်းပေးလျှင် အနိုးပွင့်၍ အကြောများ၊ ကြွက်သားများကို လျော့စေသဖြင့် အညောင်းပြေခြင်း၊ ပေါ့ပါးသွက်လက်ခြင်း၊ အိပ်ပျော်ခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဆီကျက်နှင့် လေနာရောဂါ ပြီး၏။



(၈) ယာဂုအကျိုး ငါးမျိုး

- ✦ မဆာမွတ်၊ လေညှိညွတ်စေ၊ အစာကြေ၊ မှတ်လေ ဆီးရွှင်ပါ။
- ✦ ကျိုသောက်ယာဂု၊ အကျိုးစု၊ ငါးခု ကျမ်းဉ်လော။

ကောက်ကြီးဆန်ကိုဖြစ်စေ၊ ကောက်လတ်ကောက်ကြမ်းဆန်ကို ဖြစ်စေ၊ ပြုတ်ကျို၍ သောက်လျှင် အကျိုးငါးမျိုးကို ရနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် သလေးဆန် ကဲ့သို့ မွှေးကြိုင် နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းသည့်ဆန်ကို ကြေအောင်ပြုတ်၍ သောက်လျှင် ပိုကောင်းသည်။

ယာဂုကျိုသည့်အခါ ဆန်၏ခြောက်ဆ ရေထည့်၍ ဆန်အက်ကွဲ သည်အထိ ပြုတ်ရမည်။ ပို၍ ကြေမွစေလိုလျှင် မွှေစရာအတံနှင့် နာနာမွှေ၍ ပေးရမည်။

ထိုသို့ မပျစ်မကျဲ နူးနပ်ကြေမွအောင် ဆန်ကို ပြုတ်၍ နံနက် အိပ်ရာ ထချိန်၌ အခြားအစာကို မစားဘဲ ဆန်ပြုတ်ကိုသောက်လျှင်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၂၉

ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်ကောင်းသည်။ မကျန်းမာသူများ၊ အထူးသဖြင့် အစာအိမ်ရောဂါ ရှိသူများ၊ အဖျားရောဂါရှိသူများနှင့် ဝမ်းမီးညှံသည့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ ဆန်ပြုတ် (ဝါ) ယာဂုကို နံနက်ဘက်၌ ပုံမှန် သောက်သင့်သည်။

ဆန်ပြုတ်သောက်လျှင် အကျိုးငါးမျိုး ရနိုင်ကြောင်း ဆန်ပြုတ် လှူဒါန်းလျှင် အကျိုးဆယ်မျိုး ရနိုင်ကြောင်း ဝိနည်းမဟာဝါပါဠိတော် ဘောသဇ္ဇက္ခန္ဓက၌ ဘုရား ဟောတော်မူခဲ့သည်။

ယာဂုသောက်ခြင်း အကျိုးငါးပါး

ယာဂုခေါ် ဆန်ပြုတ်ကို သောက်လျှင် -

- (၁) ထမင်းဆာခြင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ခြင်း (ဝါ) အချိန် မရောက်ဘဲ မဆာလောင်ခြင်း။
- (၂) ရေမငတ်ခြင်း(ဝါ)ရေမွတ်သိပ်မှုကင်းခြင်း၊ ရေငတ် သက်သာခြင်း။
- (၃) ဝမ်းတွင်းရှိလေများ ညီညွတ်မှုတခြင်း (ဝါ) လေ မဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အောက်သို့ လေသက်ခြင်း။
- (၄) စားသောအစာကို ကြေစေခြင်း “အာမ”ခေါ် ကြွင်းကျန် သော အစာဟောင်းများကိုပင် ကြေစေခြင်း။
- (၅) ဆီးများစွာ သွားရ၍ ဆီးအိမ်၌ ဆီးအောင်းမနေခြင်း။ ဤလက်ငင်းအကျိုး ငါးမျိုးကို ရစေနိုင်သည်။

ယာဂုခေါ် ဆန်ပြုတ်ကို ကျိရာ၌ ဆီနှင့်မသင့်သော ဝေဒနာရှိသူ များအတွက် ဆီမထည့်ဘဲ ဆားသင့်ရုံ မပေါ့မငန် ခတ်၍ ကျိပြုတ် သောက်သင့်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၃၀

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ဤသို့ ယာဂုကို ကြိုသောက်လျှင် ဆီးရွှင်ခြင်း၊ အစာကြေခြင်း၊ လေသက်၍ လေထိုးလေအောင့် မဖြစ်ခြင်း၊ ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက “ဘေသဇ္ဇမေတံ= ဤယာဂုသည် ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်ပါး ဖြစ်သည်” ဟု ဟောတော်မူခဲ့လေသည်။

ထို့ကြောင့် တရုတ်လူမျိုးတို့၏ အလေ့အထဖြစ်သော ထမင်း ချည် သောက်ခြင်းထက် မြတ်ဗုဒ္ဓ ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့သည့် ဆန်ပြုတ်ကို မြန်မာ့ ရှေးထုံးစဉ်လာအတိုင်း အုထူးဂရပြုသောက်သင့်သည်။

ထမင်းရည်သည် ဆီးကို များစေ၊ ရွှင်စေသော်လည်း အချို့သူများ အဖို့ ရင်ပြည့်ရင်ကယ် ဖြစ်တတ်သည်။ ဆန်ပြုတ်ကို သောက်လျှင် ထမင်းစားချိန်ရောက်က စားလိုစိတ် ဖြစ်လာ၍ ထမင်းစားမြိန်သည်။

ဆန်ပြုတ်အကျိုး ပြီး၏။



(၉) ကိုယ်ပူနာနှင့် ကြာစွယ်၊ ကြာရင်း (ကြာဥ)

- ✦ ကိုယ်ပူ ဒါဟ၊ ကြာစွယ်ပ၊ စားက ပျောက်ကင်းသည်။
- ✦ ရင်သာရိပုတ္တရာ၊ ကိုယ်ပူနာ၊ ပျောက်ပါ ကြာနှစ်လီ။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ဒါဟတေဇေ အားကြီး၍ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရော အပြင်ပါ တစ်ကိုယ်လုံး ပူကျက်နေလျှင် ရေ၌ပေါက်သော ကြာမျိုးငါးပါးအနက် တစ်မျိုးမျိုး၏ ကြာစွယ်ခေါ်သော ကြာပင်၏ ရှည်လျား သော အမြစ်ကိုဖြစ်စေ၊ ကြာရင်းခေါ်သော ကြာပင်၏အရင်း၌ရှိသော ကြာဥကိုဖြစ်စေ စားသုံးပါက ထိုဒါဟတေဇေ ငြိမ်း၍ ကိုယ်ပူနာ ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတီမှ ဆေးဝါးများ

၃၁

တစ်ချိန်က မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လက်ျာတော်ရံ ပညာအရာတွင် ဘုရားမှ တစ်ပါး ပြိုင်ဖက်မရှိ တတ်မြောက်ပြည့်စုံတော်မူ၍ တေဒဂ်ရတော်မူသော အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကြီး၌ “ဒါဟာဗာဓ” ခေါ်သော ကိုယ်ပူနာ ဖြစ်တော်မူသည်။

ထိုအကြောင်းကို တန်ခိုးအရာတွင် ဘုရားမှတစ်ပါး ပြိုင်ဖက်မရှိ တန်ခိုး ကြီးတော်မူ၍ တေဒဂ်ရသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လက်ဝဲတော်ရံ အရှင်မောဂ္ဂလာန်မထေရ် ကြားသိတော်မူ၍ ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ် လာရောက်ကာ “ယခင်က ဤကိုယ်ပူရောဂါကို မည်သို့သောဆေးဖြင့် ပျောက်စေဖူးပါသနည်း” ဟု မေးမြန်းသည့်အခါ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ် ကြာစွယ်ကြာရင်းကို စားသုံးရ၍ ပျောက်ကင်းဖူးကြောင်း ပြောတော်မူ လေသည်။

အရှင်မောဂ္ဂလာန်သည် တန်ခိုးတော်အားဖြင့် မန္တာကိနီ ရေကန်ကြီး ရှိရာသို့ ကြွသွားတော်မူ၍ ထိုကန်အနီး၌ နေကြသော ဆင်တို့အနက် ဆင်တစ်ကောင်က ကန်ကြီးအတွင်း ပေါက်နေသော ကြာပင်တို့မှ ကြာစွယ်ကြာဥ တို့ကို နှုတ်ယူဆေးကြော၍ ပေးလှူလေသည်။ ထိုကြာစွယ် ကြာဥတို့ကို အရှင်မောဂ္ဂလာန်ထံမှ ရရှိ၍ ဘုဉ်းပေးတော်မူရ သဖြင့် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ “ဒါဟာဗာဓ” ခေါ်သော ကိုယ်ပူနာသည် ငြိမ်းအေးပျောက်ကင်းသွားလေသည်။

ထို့ကြောင့် ကြာစွယ် ကြာရင်းခေါ် ကြာမြစ် ကြာဥတို့သည် ရေ၌ ပေါက်သော ကြာပင်မှ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အေးသောဂုဏ်သတ္တိရှိခြင်း၊ ချိုဆိမ် သော အရသာရှိ၍ အပူကိုငြိမ်းစေနိုင်သော ဂုဏ်သတ္တိအပြင် အားအင်ကို ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း သတ္တိထူးများ ရှိသည်ဟု မှတ်ယူသင့်သည်။

ဆေးကျမ်းတို့၌ ကြာပွင့်များမှ ဝတ်ဆံကိုလည်းကောင်း၊ ကြာသီး ကြာခွက်မှ ကြာစေ့တို့ကိုလည်းကောင်း အပူကို ငြိမ်းစေသော သွေးဆေး

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၃၂

မိုးနံဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

စသည်တို့၌ ထည့်သွင်းရန် ဖော်ပြကြသော်လည်း ဤကြာစွယ် ကြာဥတို့ကို ဆေးနည်းများ၌ အသုံးပြုကြောင်းကိုမူ မတွေ့ရှိဖူးပေ။ သို့ရာတွင် တရုတ် အမျိုးသားတို့ကမူ အာဟာရလည်းဖြစ်၊ အားလည်းရှိစေနိုင်သဖြင့် ကြာစွယ်များကို ဟင်းကောင်းဟင်းမွန်အဖြစ် ချက်ပြုစု၍ စားသောက်လေ့ ရှိကြသည်။

ဤနေရာ၌ နယမာလာကျမ်းက လာသော ကြာမျိုးငါးပါး အကြောင်းကို အနည်းငယ် ဖော်ပြပါဦးမည်။

နယမာလာကျမ်း၌ -

- (၁) ပုဏ္ဏရိတ်ကြာ
- (၂) ကြာတံဆိပ်
- (၃) ကြာညို
- (၄) ကြာဖြူ
- (၅) ကြာနီ

“ပုဏ္ဏရိတ်ကြာ၊ တံဆိပ်ကြာနှင့် ကြာညို ကြာဖြူ၊ ကြာနီ ဟူသော ကြာမူငါးမျိုး” ဟု ကြာမျိုးငါးပါးသရုပ်ကို ဖော်ပြထားသည်။

အဋ္ဌကထာကြီးများ၌ ပွင့်ချပ်တစ်ရာ မပြည့်သော ကြာမျိုးကို ပုဏ္ဏရိတ်ကြာ ကြာနီဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပွင့်ဖတ်တစ်ရာရှိ၍ ဖြူသော ကြာကို ပဒုမ္မာကြာဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပွင့်ဆိုတော်မူကြကြောင်း အဘယာရာမဆရာတော် ၏ အဘိဓာန်နိဿယသစ်၌ ပြဆိုထားသည်။

ထို့ကြောင့် ပွင့်ချပ်နည်း၍ နီသောအပွင့်ရှိလျှင် ပုဏ္ဏရိတ်ကြာ၊ အပွင့်ရောင်ဖြူ၍ ပွင့်ချပ်များလျှင် ပဒုမ္မာကြာ၊ အပွင့်ရောင် ဖြူသည်ဖြစ်စေ၊ နီသည်ဖြစ်စေ၊ ညိုသည်ဖြစ်စေ ကြာသာမည (ဝါ) ကြာရိုးရိုးဟု ခွဲခြားနိုင် ပေသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမ္မ ဆေးဝါးများ

၃၃

မည်သည့်ကြာမဆို ရေ၌ ပေါက်ရောက်ဖြစ်ထွန်းခြင်း၊ အမြစ်နှင့်ဥ တို့သည် ချိုဆိမ့်သော အရသာရှိခြင်း၊ ဝတ်ဆံတို့သည် မွှေး၍ ချိုဆိမ့်သော အရသာရှိခြင်း၊ ကြာသီးအစေ့တို့သည် ဆိမ့်ဖန်သော အရသာရှိခြင်း တို့ကြောင့် ကိုယ်ပူကို ငြိမ်းစေ၍ အင်အားကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ယုံမှားမရှိ သိသင့်ပေသည်။

ကိုယ်ပူနာနှင့် ကြာစွယ် ကြာရင်း ပြီး၏။



(၁၀) ဦးခေါင်းပူနာနှင့် လိမ်းဆီ

- ✦ ဦးခေါင်းပူပါ။ ဆီလိမ်းရာ၊ တစ်ဖြာနာရှုအပ်။
- ✦ မပျောက်ကင်းမှု၊ ဆေးခိုးဟူ၊ မှတ်ယူ သောက်ရှုအပ်။

ဦးခေါင်းပူသော ရောဂါဖြစ်လျှင် နှမ်းဆီကိုဖြစ်စေ၊ အုန်းဆီကို ဖြစ်စေ ဦးခေါင်းကို လိမ်းကျံပေးရသည်။ ထိုသို့ ဆီထည့်ခြင်း၊ ဆီလိမ်းခြင်း အားဖြင့် ဦးခေါင်း၌ ပိတ်ဆို့ ပတ်ဖွဲ့ခြင်းကို ပွင့်လင်းစေ၊ အာကာသကို ရစေ၍ ဦးခေါင်းပိုင်း၌ အပူခိုးတို့ ထွက်ပေါက်ရ၍ ဦးခေါင်းမှ ထွက်သွား သဖြင့် ဦးခေါင်းပူ ပျောက်ကင်း သွားရသည်။

အကယ်၍ ဦးခေါင်းပေါ် ဆီလိမ်းရုံဖြင့် မပျောက်ခဲ့သော် အနီးပွင့် စေသော နှာဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ရှုစေရမည်။ သို့မဟုတ် နှာဆေးကို နှာခေါင်းပေါက်မှ ပိုက်နှင့် မှုတ်သွင်းပေးရမည်။ ဤသို့ နှာမှုတ် နှာရှုခြင်းကို နံတ္ထုကမ္မ-ဟု ခေါ်သည်။

နှာမှုတ်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးမျှ မရှိလျှင် အကင်းဆယ်ပါးဆေးမျိုးကို ရှုစေသင့် သို့မဟုတ် နှာမှုတ်ပေးသင့်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

“စိန် ဆေး ကန် ဟင်း၊ မြွေလေးစင်း” ဟူသော မင်းလေးပါးနာကို သော်လည်း မှတ်သွင်းပေးရမည်။

မင်းလေးပါးနာမှာ -

- (၁) စိန်နီ မြင်းသွား (သို့) စိန်ဖြူ ဆင်ဦးနှောက်
- (၂) ဆေးဒန်း
- (၃) ကန်ဝါ (ကျည်တောက်ကန်)
- (၄) ဟင်းရိုင်းနီ

ဤလေးမျိုးကို ဆတူ အမှုန်ပြုထား၍ ဤနာဆေး ဆန်စေ့ခန့်ကို နှာခေါင်းဝမှ မှတ်သွင်းလိုက်လျှင် ငယ်ထိပ်အထိ ပေါက်ရောက်သွား၍ နှာခေါင်း အတွင်း၌ ပိတ်ဆို့နေသော နှပ်စသော အညစ်အကြေးများနှင့် ဦးခေါင်း၌ ပိတ်ဆို့နေသော အာပေါဓာတ်တို့ ပွင့်လင်းသွား၍ နှာခေါင်းမှ နှပ်ပုပ်များ နှာရည်များ ကျဆင်းလာခြင်း၊ မျက်လုံးအိမ်မှ မျက်ရည်များပါ ကျဆင်းလာခြင်းကြောင့် မကြာမီအတွင်း လေးနေသော ဦးခေါင်း ပေါ့သွား ၍ ဦးခေါင်းတစ်ခုလုံး ပွင့်လင်းသွားကာ ခေါင်းပူခြင်း၊ ခေါင်းလေးခြင်း၊ ခေါင်းအုံခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

ဤမင်းလေးပါးနာကို စုန်း နတ် တစ္ဆေ သူရဲစသော အမှောင် ပယောဂများ ပူးဝင်နေသူ မြွေကိုက်ခံရသူတို့အား နှာခေါင်းဝမှ မှတ်သွင်း ပေးလျှင် အမှောင်ပယောဂများ ထွက်ခွါသွားခြင်း အဆိပ်ပြေခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဆေးခိုး မှိုင်းခိုး ရှုခြင်း (ဝါ) မှိုင်းခံ မှိုင်းတိုက်ခြင်း

ထိုကဲ့သို့ နာမှုတ်ပေးခြင်း၊ နာရှုစေခြင်းအားဖြင့် ခေါင်းပူဝေဒနာ မသက်သာ မပျောက်ကင်းသေးလျှင် ပါးစပ်မှ ဆေးလိပ် ဆေးတံ သောက်ရှု သကဲ့သို့ မှိုင်းဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ဆေးလိပ် ဆေးတံ၌

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၃၅

ထည့်သွင်း၍ မီးညှိကာ သောက်ရုံစေရမည်။ ထိုသို့ ဆေးတံသောက် သကဲ့သို့ ဆေးခိုးကို သောက်ရုံခြင်းဖြင့် ခေါင်းပိုင်း၌ ပိတ်ဆို့နေသော အညစ်အကြေးများ ထွက်သွား၍ အာကာသရကာ ခေါင်းပူဝေဒနာ ပျောက်ကင်း သွားလိမ့်မည်။

မိုင်းဆေး သီးခြားမရှိလျှင် နန္ဒင်းမှုန့်ကိုဖြစ်စေ၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကို ဖြစ်စေ၊ အကင်းဆယ်ပါးဆေးကို ဖြစ်စေ၊ မိုင်းဆေး အခိုးရှူဆေးအဖြစ် အသုံး ပြုနိုင်သည်။

အချိုဝေဒနာရင်များ သတိလစ်ကာ မေ့မြောသလို ဖြစ်နေလျှင် ခွက်တစ်ခု၌ နန္ဒင်းမှုန့်ကိုဖြစ်စေ၊ ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ကိုဖြစ်စေ၊ အကင်း ဆယ်ပါးဆေးကိုဖြစ်စေ ထည့်၍ မီးရိုပြီး ထိုခွက်ကို လူနာအနီး၌ ထားကြ သည်။ သို့မဟုတ် မီးခဲပေါ်၌ ဆေးမှုန့်ကို ဖြူးပေးခြင်းအားဖြင့် ဆေးမိုင်း တိုက်ပေးလေ့ ရှိကြသည်။ ဤသို့ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းသည်လည်း မိုင်းခိုး ရှူစေခြင်းတစ်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ခေါင်းပူလျှင် ဆီလိမ်းပေးခြင်း၊ နှာမှုတ်ပေးခြင်း၊ မိုင်းခိုးရှူစေ ခြင်းဖြင့် ကုသပုံများသည် ဘုရားလက်ထက်တော်အခါက ရောဂါအလွန် ထူပြောသော အရှင်ပိလိန္ဒဝစ္ဆမထေရ်၌ ဦးခေါင်းပူရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာ၍ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဦးခေါင်းပူ ပျောက်ကင်းစေရန် ညွှန်ကြားတော်မူချက်များ ဖြစ်လေသည်။

ဦးခေါင်းပူရောဂါ လိမ်းဆီ စသည် ပြီး၏။



ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၃၆

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

(၁၁) အင်္ဂါတရောင်နှင့် ချွေးထုတ်ခြင်း

- ◆ ခြေလက်အင်္ဂါ၊ ရောင်တင်းခါ၊ မှတ်ပါ ချွေးထုတ်အပ်။
- ◆ ရွက်စုံပြုတ်ရည်၊ ချွေးထုတ်သည်၊ တစ်လီ ပြုလုပ်အပ်။
- ◆ ချွေးမထွက်ကာ၊ မဟာသေဒ၊ ထုတ်ရ နည်းတစ်ရပ်။
- ◆ လူတစ်ရပ်သာ၊ တွင်းတူကာ၊ ထည့်ပါ မီးကျီးခဲ။
- ◆ မြေသဲဖုံးကာ၊ ရွက်များစွာ၊ တင်ရာ လေနိုင်မြဲ။
- ◆ ဆီလိမ်းပြီးကာ၊ အိပ်စေရ၊ ဘယ်မှ ညာပြောင်းမြဲ။
- ◆ လူးလိုမ့်အိပ်ကာ၊ ချွေးထွက်ရ၊ မှတ်ကြ ကျမ်းဆိုဘဲ။
- ◆ မဟာသေဒ၊ ခေါ်ဆိုရ၊ မှတ်ကြ နည်းမလွဲ။
- ◆ သစ်ရွက်များထွေ၊ ပြုတ်သည့်ရေ၊ ချိုးလေ ချွေးထွက်မြဲ။
- ◆ ဘဂေါဒကာ၊ ခေါ်ဆိုရ၊ မှတ်ကြ ထိုနည်းကွဲ။
- ◆ ရေပူထည့်ထား၊ စည်ပိုင်းနား၊ သွား၍ ထိုင်ကာ ချွေးထုတ်ပါ။
- ◆ ချွေးထုတ်သည့်နည်း၊ နိသျည်း၊ ငါးနည်း ကျမ်း၌လာ။

“အင်္ဂါတ”ခေါ် ခြေလက်တို့၌ လေဒေါသ နိပ်စက်၍ ခြေဖျားလက်ဖျား အေးခြင်း၊ ခြေလက် ကိုက်ခဲခြင်း၊ ခြေလက်ရောင်တင်းခြင်း ဖြစ်လျှင် သာမန်ချွေးထုတ်နည်းဖြင့် ချွေးထုတ် ချွေးအောင်းရမည်။

(၁) သာမန်ချွေးထုတ်နည်း

ချမ်းစိမ့်ချမ်းစိမ့်ဖြစ်၍ ဖျားသော်လည်းကောင်း၊ ချွေးထွက်ရာသီ ဖြစ်လျက် ချွေးမထွက်သဖြင့် ကိုယ်လက်တောင့်တင်း ညောင်းညာသော်လည်းကောင်း၊ ခြေလက် ရောင်တင်းသော်လည်းကောင်း၊ ချွေးထွက်စေသော ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ရေနွေးပူပူနှင့်သောက်ပြီး (သို့မဟုတ်) ထန်းလျက် ချင်းစိမ်း ကွမ်းရွက်တို့ကို ပြုတ်ထားသော ဆေးရည်ကို သောက်ပြီး နာရီဝက်ခန့် စောင့်သုံးထပ် လေးထပ် ခေါင်းပါ ခြံ၍ အိပ်ရမည်။ အတန်ကြာလျှင် ပူအိုက်လာကာ တစ်ကိုယ်လုံး ချွေးထွက်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတီမှ ဆေးဝါးများ

၃၇

လာလိမ့်မည်။ ခြေသလုံး၌ ချွေးရွှဲရွဲ ထွက်လာလျှင် ချွေးစုံပြီဖြစ်၍
စောင်တစ်ထည်ချင်း ခွာပြီး ထွက်သောချွေးတို့ကို ကုန်စင်အောင်
သန့်သော အဝတ်ဖြင့် သုတ်ပေးရမည်။ ချွေးထုတ်စဉ်က ဝတ်ထားသော
အဝတ်ကို လဲစေ၍ ခြောက်သွေ့သော အခြားအဝတ်ကို ဝတ်စေရမည်။
ရေနွေးပူပူတစ်ခွက် ထပ်တိုက်၍ စောင်ပါးပါး ခြုံပေးပြီး လေလုံရာ၌
အတန်ငယ် နေစေရမည်။

ဤကား သာမန်ချွေးထုတ်နည်း ဖြစ်သည်။

(၂) သစ်ရွက်စုံပြုတ်ရည်အိုးနှင့် ချွေးထုတ်နည်း

အကယ်၍ သာမန်ချွေးထုတ်နည်းဖြင့် ချွေးမထွက်ခဲ့သော်
ခြေလက် ရောင်တင်းခြင်း၊ ထုံကျင်ကိုက်ခဲခြင်း မပျောက်သေးခဲ့သော်
“သမ္ဘာရသေဒ” ချွေးထုတ်နည်းဖြင့် ချွေးထုတ်ပေးရမည်။

ချွေးထွက်စေတတ်သော သက်ရင်းကြီးရွက် စသော အရွက်
အမျိုးမျိုးကို ပြုတ်ထားသော ဆေးအိုးကို လှူနာ၏ရှေ့၌ထား၍ ထိုချွေးထုတ်
ဆေးရည်အိုးနား ထိုင်စေပြီး ပေါင်း(ဆောင်း)တစ်ခုဖြင့် အုပ်ပြီး ပေါင်းပေါ်၌
စောင်သုံးထပ် လေးထပ် ဖုံးအုပ်ထားကာ ပြုတ်ရည်အိုး၏ အဖုံးကို
တဖြည်းဖြည်းဖွင့်စေ၍ ရေနွေးငွေ့ခံစေရမည်။ အတန်ကြာလျှင် မျက်နှာမှ
စ၍ တစ်ကိုယ်လုံး ချွေးဖြိုင်ဖြိုင် ထွက်လာလိမ့်မည်။ ချွေးစုံလျှင် ဖုံးအုပ်ထား
သော စောင်များနှင့် ပေါင်း (ဆောင်းလိုပစ္စည်း)ကို ဖယ်ရှား၍ ချွေးသုတ်ပြီး
အဝတ်သစ်လဲပေး၍ လေလုံရာ၌ အတန်ငယ် နေစေရမည်။

ဤသို့ ချွေးထွက်စေတတ်သော ဆေးရွက်ပြုတ်ရည်နှင့်
ချွေးထုတ်ခြင်းကို “သမ္ဘာရသေဒ” ခေါ်သည်။

(၃) မဟာသေဒ ချွေးထုတ်နည်း

ဆေးရွက်စုံပြုတ်အိုးဖြင့် ချွေးထုတ်သော်လည်း ချွေးကောင်းစွာ
မထွက် သေးလျှင် အောက်ပါ ချွေးကြီးထုတ်နည်းဖြင့် ချွေးထုတ်ပေးရမည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၃၈

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

လူတစ်ရပ်ခန့် နက်သော တွင်းကို တူးပါ။ ထိုတွင်း၌ မီးခဲများကို တွင်းအပြည့် ထည့်ပါ။ မီးကျိုးခဲများအပေါ်မှ မြေကိုဖြစ်စေ၊ သဲကိုဖြစ်စေ ဖုံးအုပ်ပါ။ ထိုတွင်းပေါ်၌ လေကိုနိုင်စေသော ကြောင်ပန်းရွက်၊ သက်ရင်းကြီးရွက်၊ ဖျောက်ဆိပ်ရွက်၊ တမာရွက်၊ မဲလီရွက် စသော အရွက်တို့ကို ဖြန့်ခင်းပေးပါ။

ထို့နောက် တစ်ကိုယ်လုံး နှမ်းဆီလိမ်းပေးပြီး ထိုသစ်ရွက်များ အပေါ်၌ လှဲအိပ်စေ၍ ဘယ်ဘက်စောင်းလိုက်၊ ညာဘက်စောင်းလိုက်၊ ဟက်လက်လှန်လိုက်၊ ဝမ်းလျှားမှောက်လိုက် လုပ်စေရမည်။ ထိုသို့ ဘယ်ပြန် ညာပြန် လူးလိုမ့်အိပ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှချွေးများ စိုရွဲလာအောင် ထွက်လိမ့်မည်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် တွင်းထဲ၌ ထည့်ထားသော မီးခဲတို့၏ အပူရှိန် အပူခိုးတို့သည် လေကိုနိုင်သည့် ဆေးရွက်မျိုးစုံဆီသို့ တိုးထွက် လာကာ သစ်ရွက်တို့မှ အခိုးအငွေ့ အနံ့တို့သည် ထိုသူ၏ တစ်ကိုယ်လုံးကို ထုံထားသကဲ့သို့ ဖြစ်စေသဖြင့် လိမ်းထားသော ဆီ၏သတ္တိကြောင့် မွေးညင်းပေါက်များ ပွင့်လင်း၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အဆီများပျော်ကာ ချွေးဖြစ်၍ ထွက်လာကြရလေသည်။ ဤသို့ချွေးကြီးထုတ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ချွေးများများ ထွက်လာလျှင် ကိုယ်လက် ရောင်တင်း ကိုက်ခဲသော ရောဂါလည်း ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည်။

(၄) ဆေးရွက်စုံပြုတ်ရည်ချိုး၍ ချွေးထုတ်ခြင်း

အထက်ပါ “မဟာသေဒ” ခေါ် ချွေးကြီးထုတ်နည်းဖြင့် ချွေးထုတ် ပေးသော်လည်း လိုအပ်သလောက် ချွေးစုံလင်စွာ မထွက်သေးလျှင် “ဘဂေါဒက” ခေါ် ဆေးရွက်စုံပြုတ်ရည်ကို ချိုးစေခြင်းဖြင့် ချွေးထုတ် ပေးရမည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၃၉

လောကီလည်းနိုင်၊ ချွေးကိုလည်းထွက်စေနိုင်စွမ်းရှိသော ဆေးရွက် မျိုးစုံကို ပွက်ပွက်ဆူအောင် ပြုတ်ပါ။ ထိုပြုတ်ရည်ကို ရေနှင့် သင့်ရုံ ရောစပ်၍ ထိုရေနှင့် တစ်ကိုယ်လုံး လောင်းချိုးပေးပါ။ ဆေးရွက်များနှင့် ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်လျှင် ချွေးထွက်လာလိမ့်မည်။

ဤနည်းကို 'ဘင်္ဂေါဒက' ချွေးထုတ်နည်းဟု ခေါ်သည်။

(၅) ဇရုံးအိမ်ခေါ် ရေချိုးအိမ် ရေချိုးခန်း၌ ချွေးထုတ်ခြင်း

အကယ်၍ ဆေးရွက်စုံပြုတ်ရည် ချိုးပေးခြင်းဖြင့် ချွေး မထွက်ခဲ့လျှင် ဇရုံးအိမ်၌ ချွေးထုတ်ရမည်။

ဇရုံးအိမ်ခေါ် ရေချိုးရုံ ရေချိုးခန်း၌ အိုးတုတ်ကြီး၌ဖြစ်စေ၊ စည်ပိုင်း၌ ဖြစ်စေ ရေနွေးပူပူ အပြည့်ထည့်ထား၍ ထိုရေနွေးစည်ပိုင်းအနီး၌ ထိုင်ပြီး ချွေးထွက်အောင် နေရမည်။ ထိုသို့ ရေနွေးပူပူထည့်ထားသည့် စည်ပိုင်းအနီး၌ ထိုင်နေလျှင် ရေနွေးခိုး၏ အပူရှိန်ကြောင့် ပူအိုက်လာ၍ တစ်ကိုယ်လုံး စိုရွံ့နေအောင် ချွေးထွက်လာလိမ့်မည်။

ဤသို့ ဇရုံးအိမ်အတွင်း ရေနွေးစည်ပိုင်းအနီး၌ ထိုင်နေခြင်း အားဖြင့် ချွေးထုတ်ခြင်းကို "ကောဋ္ဌသေဒ" ဟု ခေါ်သည်။

ပိလိန္ဒဝစ္စမထေရ်၏ ခြေဖျားလက်ဖျား အေး၍ ထုံကျင်ကိုက်ခဲ ရောင်တင်းသည့်ဝေဒနာကို "ချွေးထုတ်ပေးလျှင် ပျောက်ကင်းသွား လိမ့်မည်" ဟု မြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည် ဤချွေးထုတ်နည်း ငါးမျိုးကို ပြုလုပ်ပေးရန် ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့လေသည်။

ဒဏ်ဝါတရောဂါနှင့် ချွေးထုတ်ခြင်း ပြီး၏။



(၁၂) အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် သွေးထုတ်ခြင်း

- ✦ အဆစ်အဆက်၊ လေထိုးထွက်၊ ကိုက်လျက် ဆစ်ရောင်မှု။
- ✦ သွေးကို ဖောက်ကာ၊ ထုတ်ပစ်ပါ။ တစ်ဖြာတွင် စုပ်ယူ။

“ပဗ္ဗာဝါတ”ခေါ် အဆစ်အဆက် ခြေဆစ် လက်ဆစ် ဒူးဆစ် စသည်တို့၌ လေဖောက်ပြန်၍ ရောင်တင်းကိုက်ခဲခြင်း၊ မသွားနိုင် မကွေး မဆန့်နိုင် မဆုပ်မကိုင်နိုင်အောင် ရောင်၍ နာကျင်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ယခုခေတ်၌ လေးဘက်နာခေါ်သော ရောဂါမျိုး ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့ သွေးလေဖောက်ပြန်၍ ခြေဆစ်လက်ဆစ်တို့ ရောင်တင်း ကိုက်ခဲလျှင် အနာဖောက်စားငယ်ဖြင့် ထိုနာကျင်ရောင်တင်းသော နေရာ၌ ဖောက်ခွဲ၍ သွေးကို ထုတ်ပစ်ရမည်။ ဤသို့ စားငယ်နှင့် ဖောက်ထုတ်ပြီး မကောင်းသော မန်းသွေး သွေးဆိုး သွေးညစ်တို့ ထွက်သွားအောင် ဦးချိုကို လုပ်ထားသော ပိုက်နှင့်ဖြစ်စေ ပုလင်းငယ်နှင့်ဖြစ်စေ ခွဲဖောက် ထားသော အပေါက်၌ စုပ်ယူသကဲ့သို့ သွေးထွက်လာအောင် တွင်စုပ် သကဲ့သို့ ကပ်ထားရမည်။ ဤသို့ လေနှင့်စုပ်စေခြင်းအားဖြင့် မန်းသွေးနှင့် သွေးဆိုးသွေးညစ်များ ထွက်သွားလျှင် ကိုက်ခဲရောင်တင်းခြင်း သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည်။

ဆိုလိုသည်မှာ - တစ်စုံတစ်ခုသော ပစ္စည်းဖြင့် သွေးကို ဖောက်ထုတ်ရမည်။ ဥပမာ - ယခုခေတ်၌ ဆေးထိုးသွင်းသော ဆေးထိုးပိုက်ဖြင့် ရောင်တင်းသောနေရာ၌ ခံနိုင်ရုံ ထိုးသွင်း၍ သွေးကို စုပ်ထုတ်ရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။

ဤသို့ အဆစ်များ ရောင်လျှင် သွေးကို ဖောက်ထုတ်ပစ်ရမည်ဟု မြတ်ဗုဒ္ဓက ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၄၁

အရှင်ပိလိန္ဒဝတ္ထမထေရ်၏ အဆစ်ရောင်ရောဂါကို အကြောင်းပြု၍ ဘုရားရှင်က ထိုသို့ ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

အဆစ်ရောင်ရောဂါနှင့် သွေးဖောက်ထုတ်ခြင်း ပြီး၏။



(၁၃) ခြေကွဲနာနှင့် ခြေနယ်ဆီ လိမ်းခြင်း

- ✦ ခြေကွဲနာမှာ၊ ဆီကျက်သာ၊ လိမ်းကာ ကုရမည်။
- ✦ ဆီချက်သည်ခါ၊ အုန်းစွာ၊ ထည့်ကာ ချက်ရမည်။

အပူအားကြီးသူ၊ ပူသောအစာများ စားလွန်းသူ၊ ဝမ်းချုပ်သူ၊ ဖိနပ်မပါဘဲသွားသူ၊ ခြေဆီမထွက်သူတို့၌ ခြေဖဝါးများ ကွဲအက်တတ်သည်။ အထူးသဖြင့် ချွေးမထွက်သည့် ဆောင်းရာသီ၌ ခြေကွဲနာ အဖြစ်များသည်။

ထိုသို့ ခြေကွဲနာဖြစ်လျှင် ချက်ထားသောဆီဖြင့် ခြေဖဝါးကို လိမ်းနယ် ပေးရမည်။ ထိုသို့ ဖဝါးကို ဆီလိမ်းပေးခြင်းအားဖြင့် ဖဝါးများ စိုပြေပျော့ပျောင်းလာ၍ ခြေကွဲခြင်း၊ ခြေဖဝါးခြောက်သွေ့ခြင်း မဖြစ်တော့ဘဲ ပျောက်ကင်းသွားစေနိုင်သည်။

ပဇ္ဇေခေါ် ခြေနယ်ဆီ

ဤသို့ ခြေလိမ်းဆီ လိမ်းရုံဖြင့် ခြေကွဲနာ မပျောက်ခဲ့လျှင် ခြေနယ်ဆီကို ဖော်စပ်၍ ထိုဆီဖြင့် ခြေဖဝါးကို လိမ်းကျ ဆုပ်နယ်ပေး ရမည်။

ခြေနယ်ဆီချက်ရာ၌ ခြေကွဲနာနှင့် သင့်လျော်သော ဘုန်းဆီ၊ ထောပတ်၊ တမာဆီ၊ မြေဖြူ၊ ကန့်ကူဆံမှုန့်၊ ကျောက်ချဉ်၊ လက်ချား မီးပေါက် စသော ဆေးပစ္စည်းများကို ထည့်၍ စီမံချက်လုပ်ရမည်။ ထိုခြေနယ်ဆီဖြင့် ကွဲအက်သော ခြေဖဝါးကို သုတ်လိမ်းဆုပ်နယ်ပေးရမည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၄၂

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ယခုခေတ်၌ ခြေကွဲလျှင် အုန်းဆီကို သုတ်လိမ်းခြင်း၊ ထောပတ်ကို သုတ်လိမ်းခြင်း၊ ဘက်ဆလင်ဆီကို သုတ်လိမ်းခြင်းအားဖြင့် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

ဤသို့ လိမ်းရုံဖြင့် မပျောက်လျှင် ကျောက်ချဉ် မြေဖြူမှုန့် စသည်ဖြင့် ဖော်စပ်ထားသော ဆီးဆေးဖြူခါ ဆေးနံပါတ် (၂၁) ဆီးဆေးမှုန့်ကို ထောပတ်နှင့် မပျစ်မကျဖျော်၍ နံနက်တစ်ကြိမ် ညနေ တစ်ကြိမ် သုံးလေးရက် လိမ်းပေးလျှင် ကောင်းစွာ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ အကယ်၍ ဝမ်းချုပ်လျှင် ဝမ်းမှန်အောင် ပြုပြင်ပေးရမည်။

ဤသို့ ခြေကွဲနာဖြစ်လျှင် ခြေနယ်ဆီချက်၍ လိမ်းရမည်ဟု အရှင် ပိလိန္ဒဝစ္ဆမထေရ်၏ ခြေကွဲနာကို အကြောင်းပြု၍ ဘုရားရှင် ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့သည်။

ဤနေရာ၌ ဆီလိမ်းခြင်း၏ အကျိုးကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

ခြေဖဝါးကို ဆီလိမ်း၍ ဆုပ်နယ်ပေးလျှင် ပင်ပန်းခြင်းကို ပျောက်စေ၏။ အားဖြစ်စေ၏။ မျက်စိကြည်၏။ အိပ်ပျော်၏။ ခြေ၌ဖြစ်သော အနာတို့ကိုနိုင်၏။

ရှေးအခါက ရဟန်းတော်များ ခရီးဝေးကြွသည့်အခါ ရောက်သည့် နေရာ၌ ခြေကိုဆီလိမ်း၍ ဆုပ်နယ်ပြီးမှ ရေဆေး၍ အနားယူ ကျိန်းစက် လေ့ရှိကြသည်။

ကိုယ်ကို ဆီလိမ်းကျံလျှင်လည်း ကိုယ်လက်တောင့်တင်းခြင်း၊ လေးလံခြင်းကို ပျောက်စေနိုင်၏။ အထူးသဖြင့် လေနာ သလိပ်နာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်လက်တောင့်တင်း ညောင်းညာ လျှင် ကိုယ်ကို ဆီလိမ်းသင့်သည်။

ခြေကွဲနာနှင့် ခြေနယ်ဆီလိမ်းခြင်း ပြီး၏။



(၁၄) အကျိတ်အဖုနာ (သွေးစုနာ ထွတ်မြင်းနာ)

- ◆ ကျိတ်ဖုဖြစ်ကာ၊ ဓားခွဲရာ၊ ထည့်ရအဖန် နမ်းမှုန့်ဆန်။
- ◆ အနာပေါ်မှာ၊ ဆန်မှုန့်သာ၊ ထပ်ခါ တင်ရပြန်။
- ◆ ယားယံသောခါ၊ မုန်ညင်းသာ၊ ဖြူးရာ မှုန့်တဖန်။
- ◆ အနာပွကာ၊ မောက်၍လာ၊ မှတ်ပါ မိုင်းခိုးခံ။
- ◆ အသားပို ထွက်လာ၊ ဆားရည်သာ၊ ထည့်ကာ ပြတ်စေရန်။
- ◆ အသားနုတက်လို၊ ဆီကျက်ကို၊ ထည့်ဆို နောက်တစ်တန်။
- ◆ ပတ်တီးလိုက၊ စည်းထားရာ၊ မှတ်ကြ နာကုဟန်။
- ◆ အနာကုရာ၊ ဆေးစုံစွာ၊ ထည့်ကာ ကုကြရန်။

ကိုယ်ပေါ်၌ သွေးစုနာစသော အကျိတ်အဖု တစ်ခုခု ထွက်ပေါ်လာလျှင် ထိုအကျိတ်အဖုကို ပြည်မှည့်သည့်အခါ အနာခွဲသည့် ဓားငယ်ဖြင့် ခွဲ၍ ကုရမည်။ သို့မဟုတ် မခွဲဘဲ အနာပေါက်လွယ်သည့် ဂျုံမှုန့်ကို ရေနှင့် မပျစ်မကျဲဖျော်၍ အနာပေါ်၌ အုံကပ်ပေးရမည်။

ပြည်များ ထွက်လာသည့်အခါ ဖန်ရည်နှင့်ဆေး၍ ဖန်ဆေးတင်ရမည်။ တမာရွက်၊ ခွေးတောက်ရွက်၊ လက်ထုတ်ရွက်၊ မာလုကာရွက်၊ သြဇာရွက် စသည်ကို ပြုတ်ထားသော ဖန်ရည်နှင့် ဆေးရမည်။

ထိုနောက် အနာအသားနုတက်စေတတ်၍ အနာကျက်စေတတ်သည့် နမ်းဆံကို ကြိတ်ထားသော နမ်းမှုန့်ကို ဖြူးထည့်ပြီး ပတ်တီးစည်းထားရမည်။

အကယ်၍ အနာစိုပွလာ၍ မောက်ကြွလာလျှင် မိုင်းခိုးခံစေရမည်။ တမာရွက်၊ ခွေးတောက်ရွက်၊ ဗောက်ခွေးရွက် စသည်ကို ပြုတ်၍ ထိုပြုတ်အိုးမှ ထွက်လာသော အနီးအငွေ့များကို အနာပေါက်ရာ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၏ အောက်ကထား၍ မိုင်းခံစေရမည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၄၆

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ဝမ်းမီးဖောက်ပြန်၍ ဝမ်းသွားခက်နေသော ရဟန်းတစ်ပါးအား အကြောင်းပြု၍ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဤဆေးကို ဟောဖော်ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပေသည်။

ဝမ်းမီးနှင့် အစာအိမ် ဖောက်ပြန်ခြင်းကို
ပျောက်ကင်းစေတတ်သောဆေး ပြီး၏။

~*~*~*~*

(၁၆) ငြိစေသမ္ပာဒ်ခြင်းနှင့် ဝမ်းနှုတ်ခြင်း

- ✦ ဒေါသပြောထူ၊ ဝမ်းချုပ်မှု၊ မှတ်ယူ ဝမ်းနှုတ်ရ။
- ✦ ဆန်ဆေးရေကြည်၊ ဆန်ပုန်းရည်၊ အကြည် သောက်သုံးရ။
- ✦ ပဲနောက်ပြုတ်ရည်၊ သားပြုတ်ရည်၊ တစ်လီ သောက်သုံးရ။

ဒံပေါက်ထမင်း၊ ထောပတ်ထမင်း၊ အုန်းထမင်း စသော အဆီအအိမ်များသော ပဏီတဘောဇဉ်ခေါ်သည့် မွန်မြတ်သော အစာအာဟာရတို့ကို စားလွန်းလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်းမာရေးကို ဖျက်ဆီးတတ်၊ ဖောက်ပြန်တတ်သော ဒေါသသုံးပါး အလွန်တိုးပွား များပြားလာခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် လေးလံ ထိုင်းမိုင်းခြင်း၊ ငိုက်မြည်းခြင်း မအီမသာဖြစ်ခြင်း စသည် ဖြစ်တတ်သည်။ ရောဂါများတတ်သည်။

ထိုသို့ သလိပ်ဒေါသ စသည် များနေလျှင် ဝမ်းသွားစေတတ်သော ဆေးကိုဖြစ်စေ၊ အစာကိုဖြစ်စေ စားရမည်။ ပွေးကိုင်း၊ မုတ်၊ မန်ကျီးသီးမုည့်၊ ငှက်အုန်း၊ မင်းကိုးကာ စသည် ပါဝင်သော ဝမ်းကိုသွားစေတတ်သည့် ဝမ်းနှုတ်ဆေးကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဆန်ဆေးရည်၊ ပုန်းရည်ကြည်ကိုသော်လည်းကောင်း သောက်ရမည်။

ဝမ်းသွားပြီးသည့်အခါ ပဲနောက်ကို ပြုတ်၍ ရသော မစစ်ရသေးသော ပဲနောက်ပြုတ်ရည်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ ပိတ်ပါးနှင့် စစ်ထားသော ပဲနောက် ပြုတ်ရည်ကိုသော်လည်းကောင်း သောက်ရမည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၄၇

ပဲနောက်ပြုတ်ရည်သည် အပူကို အောက်သို့ သက်စေသည့် အပြင် ခွန်အားကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဝမ်းနှုတ်ဆေး စား၍သော်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းသွားစေတတ် ဝမ်းပျက်စေတတ်သော အစာအာဟာရတို့ကို စားမိ၍သော်လည်းကောင်း အလွန် ဝမ်းသွား၍ အားကုန်ခမ်းနေပါက ဝမ်းကိုလည်း ရပ်စေ၍ အားကိုလည်း အမြန်ဖြစ်စေရန် အမဲ၊ ကြက် စသည်ကို နူးအောင် ပြုတ်ထားသော သားပြုတ်ရည်ကို သောက်ရမည်။

သားပြုတ်ရည်သည် သွေးသားကို တိုးပွားစေနိုင်၍ လျော့ပါး သွားသော အားအင်ကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

သားပြုတ်ရည်ကို သောက်ရမည်ဟု ဆိုသော်လည်း အောက်ပါ သားကြီး (၁၀)မျိုးကို ရဟန်းသာမဏေတို့ မစားရဟု မြတ်စွာဘုရားက တားမြစ်တော် မူခဲ့သည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့လည်း ရှောင်သင့်သည်ဟု ယူဆသည်။

ရှောင်ရမည့် အသား (၁၀) မျိုး -

- (၁) လူသား (၂) ဆင်သား (၃) မြင်းသား (၄) မြွေသား
- (၅) ခွေးသား (၆) ခြင်္သေ့သား (၇) ကျားသား (၈) ကျားသစ်သား
- (၉) ဝက်ဝံသား (၁၀) အောင်းသား (၁၁) ဝက်ဝံတစ်မျိုးဖြစ်သည့် သစ်ကျွတ်သား။ (ရှေးက သစ်ကျွတ်ကို အောင်းဟု ခေါ်သည်)

ထိုအသား (၁၀)မျိုးတို့အနက် လူသားသည် လူနှင့်မျိုးတူ ဇာတ်တူသော အသားဖြစ်၍ မစားထိုက်၊ ပေါရိသာဒမင်း လူသားစားမိရာမှ လူသားကို မစားရ မနေနိုင်သည့် အဖြစ်သို့ ရောက်ပြီး မင်းစည်းစိမ်ကို စွန့်ခဲ့၍ ဘီလူးသဖွယ် လူသားစား လူဘီလူးကြီး ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ ဇာတ်တူသား စား၍ ဟင်္သာကိုးသောင်း ပျက်စီးကြရသည်ဟုလည်း ဆိုရိုးစကားရှိသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၄၈

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ဆင်သားနှင့်မြင်းသားတို့ကို ရဟန်းတော်များ မစားရ၊ ထိုဆင်မြင်းတို့သည် မင်း၏ အသုံးအဆောင်ယာဉ်များဖြစ်၍ မင်းပြစ်မင်းဒဏ်နှင့် ကင်းရှင်းရန် ဖြစ်သည်။

ခွေးသားသည် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်၍ မစားထိုက်၊ မြွေသားမှာ စက်ဆုပ် ရွံရှာဖွယ် ဖြစ်သည့်အပြင် မြွေနဂါးတို့က ရန်ငြိုးဖွဲ့၍ အန္တရာယ် ပြုမည့်ဘေးကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် မစားထိုက် မစားအပ်။

ခြင်္သေ့သားစသော သားကောင်ငါးမျိုးတို့၏ အသားကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အကြောင်းမူကား ထိုအသားများကို စားမိသူအား ထိုသားကောင်တို့က အနံ့ရ၍ အန္တရာယ်ပြုမည့်ဘေးကို ရှောင်ရန် ဖြစ်သည်။

ဤ(၁၀)မျိုးကို ရှောင်၍ ကျန်သော ကျွဲ နွား ကြက် ဝက် စသော အသားများနှင့် ငါးစသော ရေသတ္တဝါတို့၏ အသားများကို ကျကျပြုတ်၍ စားသုံးနိုင်ကြပေသည်။

✦ လူ ဆင် မြင်း ကျား၊ မြွေ ခွေးသားနှင့်၊ ခြင်္သေ့ ကျားသစ်၊ တောဖြစ် ဝက်ဝံ၊ သစ်ကျွတ်မှန်၊ ရှောင်ရန် သားဆယ်မျိုး။

တြိဒေါသများနှင့် ဝမ်းနှုတ်ခြင်း ပြီး၏။



(၁၅) တြိဒေါသ အားကြီးသူများ ကျင့်သုံးရန်

- ✦ ဆီဆိမ့်အစာ၊ စားများပါ၊ ကိုယ်မှာဒေါသ များတတ်လှ။
 - ✦ ဒေါသပြောထူ၊ လမ်းလျှောက်ဟူ၊ ချွေးမှုထုတ်ရ ဇရုံးမှ။
- ပဏီတဘောဇဉ်ခေါ်သည့် ထောပတ် ဆီဦး စသည်တို့ဖြင့် စိမ့်ထားသော သားပြမ်းထမင်း၊ ဒံပေါက်ထမင်း စသည်တို့ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ စားလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အား အပြစ်ပြုတတ် ဖောက်ပြန်စေတတ်သည့်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတီမှ ဆေးဝါးများ

၄၉

သလိပ်ဒေါသ စသော ဒေါသများ တိုးပွားလာတတ်သည်။ ထိုသို့ ဖြစ်လာခြင်းကို “အဘိသန္ဓကာယ” ဒေါသအားကြီးသော ကိုယ်ခန္ဓာရှိသူ ဒေါသပြောသူဟု ကျမ်းဂန်တို့၌ ခေါ်ဆို ကြသည်။

ထိုသို့ ဒေါသများနေလျှင် စင်္ကြံသွားခြင်း လမ်းလျှောက်ခြင်း လုပ်ရမည်၊ စင်္ကြံ မြန်မြန် အချိန်ကြာကြာ လျှောက်လျှင် သို့မဟုတ် လမ်းမြန်မြန် ဝေးဝေး လျှောက်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှ ချွေးများ ထွက်လာ လိမ့်မည်။ ကြွက်သားများ အကြောများလျော့၍ တောင့်တင်းနေခြင်း လျော့သွားလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် စင်္ကြံများများလျှောက်ခြင်း လမ်းများများသွားခြင်းကို လုပ်ပေးလျှင် သလိပ်စသော ဒေါသအားကြီးသော ဝေဒနာ သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည်။

စင်္ကြံသွားခြင်းအကျိုးငါးမျိုး -

စင်္ကြံသွားလျှင် အောက်ပါအကျိုး ငါးမျိုးကို ရနိုင်သည်။

- (၁) ခရီး ဝေးလံစွာ သွားနိုင်သည်။
- (၂) ကြာရှည်စွာ တရားပွားများ အားထုတ်နိုင်၏။
- (၃) အနာရောဂါ နည်း၍ ကျန်းမာ၏။
- (၄) စားသောက်သမျှ အစာအာဟာရတို့ ကောင်းစွာ ကြေညက်၏။
- (၅) စင်္ကြံသွားခြင်းဖြင့် ရအပ်သော စိတ်၏တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ သည် ကြာရှည်စွာ တည်တံ့၏။ (ကြာရှည်ခံ၏)

ဤအကျိုးငါးမျိုး ရရှိနိုင်ကြောင်း ပဉ္စဂုံတ္တရပါဠိတော် စက်မသုတ်၌ အောက်ပါအတိုင်း မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောတော်မူခဲ့၏။

ပဉ္စိမေ ဘိက္ခဝေ စက်မေ အာနိသံသာ။ ကတမေ ပဉ္စ ?

အဒ္ဓါနက္ခမော ဟောတိ၊

ပဓာနက္ခမော ဟောတိ၊

အပ္ပါဗာဓော ဟောတိ၊
အသိတံ ပီတံ ခါယိတံ သာယိတံ သမ္မာ ပရိဏာမံ ဂစ္ဆတိ၊
စက်မာဓိဂတော သမာဓိ စိရိဋ္ဌိကော ဟောတိ၊
ဣမေ ခေါ ဘိက္ခဝေ ပဉ္စ စက်မေ အာနိသံသာ။ ။

◆ ခရီးဝေးစွာ သွားနိုင်ပါ၍ ရှည်ကြာတရား၊ ပွားများနိုင်ဘိ။
နည်း၏ရောဂါ၊ အစာကြေကျက်၊ ငြိမ်သက်သမာဓိ၊
တည်ရှိရှည်ကြာ၊ ဤငါးဖြာ၊ မှတ်ပါ စင်္ကြံသွားကျိုးတည်း။

မှတ်ချက် ။ ။ လမ်းလျှောက်လျှင်လည်း ခရီးဝေးစွာ သွားနိုင်ခြင်း၊
ကြာကြာ ထိုင်နိုင်ခြင်း၊ အစာကြေခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊
အကျိုးများကို ရနိုင်ပေသည်။

ထိုပြင် “ဇန္တာယရ” ခေါ်သော ဇရုံးအိမ်၌ ချွေးထွက်အောင်
ဝင်နေ၍ ချွေးထုတ်ရမည်။

ဇရုံးအိမ် -

ရှေးက ခန္ဓာကိုယ်၌ သလိပ်စသော ဒေါသတို့ များနေသော
ရောဂါကို ချွေးထုတ်ကုသရန် စီမံထားသော မီးတင်းကုပ်ကဲ့သို့ အိမ်ငယ်ကို
“ဇန္တာယရ” ဇရုံးအိမ်ဟု ခေါ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်က ချွေးထွက်အောင် ကုသပေးခြင်းဖြင့် စောင့်ရှောက်
ပေးရာ အဆောက်အဦဖြစ်၍ “ဇန္တာယရ” ခေါ်ကြောင်း ကျမ်းဂန်တို့၌
ပြဆိုကြသည်။

ထိုဇရုံးအိမ်အတွင်း၌ မီးဖိုနှင့် ရေခွေးအိုး၊ ရေအေးစည်ပိုင်းတို့
ရှိသည်။ သို့မဟုတ် မီးဖိုပေါ်တွင် ရေခွေးအိုးကို ပွက်ပွက်ဆူအောင်
ကျိုထားသည်။ ထိုမီးဖိုနှင့် ရေခွေးအိုးများရှိသော ဇရုံးအိမ်အတွင်း၌
ပူအိုက်၍ ချွေးထွက်လာအောင် ဝင်ရောက် ထိုင်နေရသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၅၁

ထွက်လာသော ချွေးတို့ကို သုတ်၍ ချွေးဖြိုင်ဖြိုင်ထွက်ကာ ကြွက်သားများ ပျော့ပျောင်းလာအောင် ချွေးနှုတ်ချွေးထုတ် ကုသခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ဝေသာလီပြည်၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် ဝေသာလီသားတို့သည် ထောပတ် ဆီဦးများဖြင့် ပြုပြင်ချက်လုပ်ထားသော ပဏိတဘောဇဉ် တို့ကို ရဟန်းတော်တို့အား မပြတ်လှူဒါန်းကြသဖြင့် ထိုရဟန်းတော်တို့၏ကိုယ်၌ သလိပ် စသော ဒေါသတို့ ပွားများ၍ ရောဂါအဖြစ်များကြကုန်၏။

ဝေသာလီသို့ မိမိကိစ္စတစ်ခုဖြင့် ရောက်ရှိလာသော ဆရာကြီး ဇီဝကသည် ရဟန်းတော်တို့ မွန်မြတ်သော ဘောဇဉ်ကို စားရန်များ၍ ရောဂါများရကြောင်း သိသဖြင့် ထိုရောဂါတို့ ပျောက်ကင်းစေရန် ကူရိယာပုတ်လည်း မျှတ၊ ချွေးလည်းရစေရန် စကြံသွားခွင့်၊ ဇရုံးအိမ်၌ ချွေးထုတ်ခွင့် ပေးတော် မူရန် လျှောက်ထားခဲ့၍ ဤသို့ စကြံသွားခြင်းနှင့် ဇရုံးအိမ်၌ ချွေးထုတ်ခြင်းကို ဘုရား ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့ပေသည်။

တြိဒေါသ အားကြီးသူ ကျင့်သုံးလိုက်နာရန် ပြီး၏။



(၁၈) ကိုယ်နဲ့ပျောက်လိမ်းဆေး

- ✦ ပွေး ဝဲ ယားနာ၊ ကိုယ်နံ့မှာ၊ လိမ်းရာ နံ့သာမူနံ့။
- ✦ မြေညက်အမူနံ့၊ နွားချေးမူနံ့၊ လိမ်းကုန် ထိုဆေးမူနံ့။

အချို့သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သောချွေးသည် အနံ့ပြင်း၏။ ထိုသို့ မကောင်းသော အနံ့ရှိလျှင် နံ့သာဖြူမှုန့်၊ ကရမက်မှုန့်၊ သနပ်ခါးမှုန့် စသည် ကို ပွတ်လိမ်းထားလျှင် အနံ့သက်သာ၍ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များအား အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေနိုင်၊ နံ့သာမူနံ့ကဲ့သို့ပင် နွားချေးခြောက်ကို ညက်အောင် ကြိတ်ထားသော နွားချေးမှုန့်ကိုဖြစ်စေ၊ မြေစိုင်ခဲကို

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၅၂

မိုးနံဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ညက်အောင် ကြိတ်ထားသော မြေညက်မှုန့်ကို ဖြစ်စေ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်၌ ပွတ်လိမ်းပေးနိုင်သည်။

နွားသည် မြက်မျိုးစုံကိုသာ စား၍ စွန့်ပစ်ထားသော ၎င်း၏မစင် သည် အသားမျိုးစုံစားသော လူမစင်ကဲ့သို့ နံတော်ခြင်း မရှိသည့်အပြင် ခြောက်သွေ့သွားသောအခါ အနံ့ တစ်စုံတစ်ရာ မရှိသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မြက်မျိုးစုံကို စားထား၍ မြက်တို့၌ ပါသော ဓာတ်သာဘာဝတို့ ကလည်း လိမ်းသော ကိုယ်အား အကျိုးပြုနိုင်သည်။ ဝဲနာ ယားနာတို့ကို ပျောက်စေနိုင်သည်။

အချို့သူများ နှာခေါင်းသွေးယိုသည်အခါ နွားချေးခြောက်ကို နမ်းရှု ခြင်းဖြင့် သွေးရပ် သွေးတိတ်သွားသည်။ ထိုသို့ သွေးရပ်သွားခြင်းမှာ နွားချေးသည် အေး၍ ချိုချဉ် ဖန်ဆိမ့်သော အရသာမျိုးစုံပါသည် မြက်တို့မှ တစ်ဆင့်ဖြစ်လာသော ပစ္စည်းဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆ နိုင်သည်။

မြေစိုင့်မြေခဲမှုန့်သည်လည်း ယားနာ၊ ဝဲနာ၊ ပွေးနာတို့ကို လိမ်းပေးလျှင် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ယခုခေတ်၌ အချို့သော သနပ်ခါးမှုန့်များသည် နံ့သာသား သနပ်ခါးသား တို့ကို ကြိတ်ထားသော အမှုန့်များ မဟုတ်ဘဲ မြေစိုင့်ခဲများကို ကြိတ်၍ မွှေးသော အနံ့၊ ဝါဖျော့သော အရောင်များကို ထည့်သွင်း ရောစပ်ထားသော အမှုန့်များ ဖြစ်သည်ကို သတိပြုသင့်သည်။

ထို့ကြောင့် နွားချေးခြောက်မှုန့် မြေညက်မှုန့်တို့ကို ကိုယ်နဲ့ပျောက် လိမ်းဆေး၊ ဝဲနာ ယားနာလိမ်းဆေးအဖြစ် မြတ်ဗုဒ္ဓက ညွှန်ကြားတော် မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ်နဲ့ပျောက် လိမ်းဆေး ပြီး၏။



(၁၉) အရေဖျားနာ လိမ်းဆေး

✦ အရေဖျားနာ၊ မွှေးနံ့သာ၊ လိမ်းရာ ပျောက်ကင်းကြ။

အရေဖျားပေါ်၌ အကွက်ထွက်ခြင်း၊ ပွေးနာ ဝဲနာ ယားနာဖြစ်ခြင်း၊ အသားအရေ ညိုညစ်ခြင်း၊ အရေဖျားပေါ်၌ အဖုငယ်များ ထွက်၍ ပြုပ်သီးထခြင်း စသည်ဖြစ်လျှင် နံ့သာဖြူ ကရမက် အကျော် စမ္မိ သနပ်ခါး စသော အမွှေးနံ့သာများကို ကျောက်ပျဉ်ပေါ်၌ ရေနှင့်ရောသွေး၍ ရသော နံ့သာနှစ်ရည်ကိုဖြစ်စေ အဆိုပါနံ့သာတုံးတို့၏ အမှုန်ကိုဖြစ်စေ လိမ်းပေးရမည်။

ဤသို့ တစ်နေ့ နံနက်တစ်ကြိမ် ညနေတစ်ကြိမ် လိမ်းပေးလျှင် ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

ကုဋ္ဌမျိုးတွင် ပါဝင်သော အဖြူကွက် အနီကွက် အညိုကွက် စသည် ဖြစ်လျှင် အထက်ပါနံ့သာကို လိမ်းပေးရမည်။

တိုင်းရင်းဆေးခန်းများ၌ အသုံးပြုသော အကင်းဆယ်ပါးဆေးကို သနပ်ခါး စသော နံ့သာသွေးရည်တစ်မျိုးမျိုးနှင့် ရောစပ်လိမ်းကျလျှင်လည်း ကောင်းသည်။

အရေဖျားနာ လိမ်းဆေး ပြီး၏။



(၂၀) နားထိုး နားကိုက် ဓာတ်စာ

✦ ပုစွန်လုံးစား၊ ထိုးသည်နား၊ ပျောက်ငြား ကော်နံသာ။

✦ ဝိမာနဝတ္ထု၊ ကျမ်းလာဟု၊ မှတ်ရှု သေအချာ။

နားကိုက်ခြင်း နားမှ တစ်စစ်နှင့် မခံသာအောင် ထိုးခြင်း ဝေဒနာ ခံစားရလျှင် လယ်ပုစွန်လုံးကို ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်၍ စားလျှင် ထိုနားကိုက် နားထိုးသော ဝေဒနာ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

နားထိုးနားကိုက်ခြင်းသည် ဦးခေါင်းပိုင်း၌ရှိသော ပါဏလေ၊ ဗျာနလေတို့ နားရှိရာ နားအုံတစ်ဝိုက်၌ ဖောက်ပြန်စုဝေး လှုပ်ရှားတိုးဝှေ့နေခြင်းကြောင့် နားကိုက်ရခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုတိုးဝှေ့လှုပ်ရှားနေသော လေကို ငြိမ်ဝပ်သွားစေသော ဆေးမျိုး အစာမျိုးကို စားသုံးလျှင် ကေနံ ပျောက်သွားလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် ထိုတိုးဝှေ့ လှုပ်ရှားနေသောလေကို ထွက်ပေါက်ရအောင် ပြုပြင်ပေးလျှင်လည်း ပျောက်ကင်းသွားနိုင်သည်။

ဥပမာ - ထောင်ချောက်အတွင်း လှောင်မိနေသော ကြွက်သည် ထွက်ပေါက်ရအောင် တိုးဝှေ့ကိုက်ခဲနေရာ လှောင်အိမ်အပေါက်ကို ဖွင့်ပေးလိုက်လျှင် ထောင်ချောက်ကို မကိုက်တော့ဘဲ ထွက်ပြေးသွားသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

“လေလာ ကျောက်ဆို့” ဆိုသကဲ့သို့ ခေါင်းပိုင်း နားအုံတစ်ဝိုက်၌ တိုးဝှေ့ လှုပ်ရှားနေသော လေဒေါသကို ငြိမ်ဝပ်သွားစေရန် ဆိမ့်သော အရသာ ရှိ၍ ပထဝီဓာတ်ကို ပွားများစေတတ်သည့် လယ်ပုစွန်လုံးကို ချက်ပြုတ် ကြော်လှော်၍ စားလျှင် တိုက်ခတ်လှုပ်ရှားနေသော လေပြင်း မုန်တိုင်းကို ကျောက်ချပ် ကျောက်ထရံတို့ဖြင့် ကာရံထားလိုက်သည့်အခါ လေလမ်းလွဲသွားကာ လေငြိမ်သက်သွားသကဲ့သို့ နား၌ ထိုးကိုက်စေသည့် လေသည် ငြိမ်ဝပ်သွား၍ နားကိုက်ခြင်း နားထိုးခြင်း ပျောက်ကင်းသွားရသည်။

ပုစွန်လုံးသည် လေသည်းခြေကို နိုင်၏။ ဓာတ်ခုနစ်ပါးကို ပွားစေ၏။ ဝမ်းနှင့်ဆီးကို ရွှင်စေ၏ဟု ဥတုဘောနေသင်္ဂဟကျမ်း၌ ပြဆိုထားသည်။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်က တရားကို အပြင်းအထန် အားထုတ်သော ရဟန်းတော်တစ်ပါး၌ မခံမရပ်နိုင်အောင် တရားနုလုံး

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၅၅

သွင်း၍ မရနိုင်အောင် နားထိုး နားကိုက်ရောဂါ ခံစားရလေသည်။ လယ်တောထဲ၌ နေထိုင်သော လယ်သမားကြီးထံ ဆွမ်းခံကြွသည့်အခါ လယ်သမားကြီးက မိမိချက်ထားသော လယ်ပုစွန်လုံးဟင်းနှင့် ဆွမ်းဆက်ကပ်၍ ထိုပုစွန်လုံးဟင်းကို စားရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် နားထိုးကိုက်ခြင်းဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားလေသည်။ ဆွမ်းစား မပြီးမီပင် ရှုနေသော တရားကို နှလုံးသွင်းရှုမှတ်တော်မူပြန်ရာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားကြောင်း ထိုသို့ လယ်ပုစွန်လုံးဟင်းကို စားရလျှင် နားကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည်ကို သိမြင်တော်မူသောကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက လယ်သမားထံ ဆွမ်းခံသွားရန် မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ကြောင်း ဝိမာနဝတ္ထု၌ ပါရှိပေသည်။

ထို့ပြင် ခြေဆစ်လက်ဆစ်တို့၌ လေကြောင့် ထိုးကိုက်နေသော ဝေဒနာကို လေထွက်သွားအောင် ဓားငယ်ဖြင့် သွေးဖောက်ထုတ်သည့်အခါ လေထွက်သွား၍ အဆစ်ကိုက်ရောဂါ ပျောက်ရသည့်နည်းတူ နားတစ်ဝိုက် နှင့် မွှေးညှင်းပေါက်များ ပွင့်လင်း၍ လေထွက်ပေါက်ရသွားစေရန် အပူဓာတ်ပါသော ဆေးပစ္စည်းတို့ကို လိမ်းပေးခြင်း၊ စုတ်နှင့်ပေါက်ပေးခြင်း ဖြင့်လည်း နားကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

နားထိုး နားကိုက်ရောဂါ ဓာတ်စာ ပြီး၏။



(၂၁) သွားတိုက်ခြင်း ဒန်ပူတိုက်ခြင်း အကျိုး

★ မျက်စိကြည်လင်၊ အနံ့စင်၏၊ လျှာလျှင်သန့်ရှင်း၊ သလိပ် ကင်းကာ၊ စားမြိန်ရာသည်၊ မှတ်ပါငါးမျိုး၊ သွားတိုက်ကျိုး။

နေ့စဉ် အစာမစားမီဖြစ်စေ၊ အစာစားပြီးသည့်အခါ ဖြစ်စေ၊ သွားတိုက်တံဖြင့် သို့မဟုတ် ရဟန်းတော်များ အသုံးပြုသော ဒန်ပူဖြင့်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

နားထိုးနားကိုက်ခြင်းသည် ဦးခေါင်းပိုင်း၌ရှိသော ပါဏလေ၊ ဗျာနလေတို့ နားရှိရာ နားအံ့တစ်ဝိုက်၌ ဖောက်ပြန်စုဝေး လှုပ်ရှားတိုးဝှေ့ နေခြင်းကြောင့် နားကိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုတိုးဝှေ့လှုပ်ရှားနေသော လေကို ငြိမ်ဝပ်သွားစေသော ဆေးမျိုး အစာမျိုးကို စားသုံးလျှင် ကေန် ပျောက်သွားလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် ထို တိုးဝှေ့ လှုပ်ရှားနေသောလေကို ထွက်ပေါက်ရအောင် ပြုပြင်ပေးလျှင်လည်း ပျောက်ကင်းသွားနိုင်သည်။

ဥပမာ - ထောင်ချောက်အတွင်း လှောင်မိနေသော ကြွက်သည် ထွက်ပေါက်ရအောင် တိုးဝှေ့ကိုက်ခဲနေရာ လှောင်အိမ်အပေါက်ကို ဖွင့်ပေး လိုက်လျှင် ထောင်ချောက်ကို မကိုက်တော့ဘဲ ထွက်ပြေးသွားသကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

“လေလာ ကျောက်ဆို့” ဆိုသကဲ့သို့ ခေါင်းပိုင်း နားအံ့တစ်ဝိုက်၌ တိုးဝှေ့ လှုပ်ရှားနေသော လေဒေါသကို ငြိမ်ဝပ်သွားစေရန် ဆိမ့်သော အရသာ ရှိ၍ ပထဝီဓာတ်ကို ပွားများစေတတ်သည့် လယ်ပုစွန်လုံးကို ချက်ပြုတ် ကြော်လှော်၍ စားလျှင် တိုက်ခတ်လှုပ်ရှားနေသော လေပြင်း မုန်တိုင်းကို ကျောက်ချပ် ကျောက်ထရံတို့ဖြင့် ကာရံထားလိုက်သည့်အခါ လေလမ်းလွဲသွားကာ လေငြိမ်သက်သွားသကဲ့သို့ နား၌ ထိုးကိုက်စေသည့် လေသည် ငြိမ်ဝပ်သွား၍ နားကိုက်ခြင်း နားထိုးခြင်း ပျောက်ကင်း သွားရသည်။

ပုစွန်လုံးသည် လေသည်းခြေကို နိုင်၏။ ဓာတ်ခုနစ်ပါးကို ပွားစေ၏။ ဝမ်းနှင့်ဆီးကို ရွှင်စေ၏ဟု ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း၌ ပြဆိုထားသည်။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်က တရားကို အပြင်းအထန် အားထုတ်သော ရဟန်းတော်တစ်ပါး၌ မခံမရပ်နိုင်အောင် တရားနလုံး

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဓေတံမှ ဆေးဝါးများ

၅၅

သွင်း၍ မရနိုင်အောင် နားထိုး နားကိုက်ရောဂါ ခံစားရလေသည်။ လယ်တောထဲ၌ နေထိုင်သော လယ်သမားကြီးထံ ဆွမ်းခံကြသည့်အခါ လယ်သမားကြီးက မိမိချက်ထားသော လယ်ပုစွန်လုံးဟင်းနှင့် ဆွမ်းဆက်ကပ်၍ ထိုပုစွန်လုံးဟင်းကို စားရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် နားထိုးကိုက်ခြင်းဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းသွားလေသည်။ ဆွမ်းစား မပြီးမီပင် ရှုနေသော တရားကို နှလုံးသွင်းရှုမှတ်တော်မူပြန်ရာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားကြောင်း၊ ထိုသို့ လယ်ပုစွန်လုံးဟင်းကို စားရလျှင် နားကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားလိမ့်မည်ကို သိမြင်တော်မူသောကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက လယ်သမားထံ ဆွမ်းခံသွားရန် မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ကြောင်း ဝိမာနဝတ္ထု၌ ပါရှိပေသည်။

ထို့ပြင် ခြေဆစ်လက်ဆစ်တို့၌ လေကြောင့် ထိုးကိုက်နေသော ဝေဒနာကို လေထွက်သွားအောင် ဓားငယ်ဖြင့် သွေးဖောက်ထုတ်သည့်အခါ လေထွက်သွား၍ အဆစ်ကိုက်ရောဂါ ပျောက်ရသည့်နည်းတူ နားတစ်ဝိုက် နှင့် မွှေးညှင်းပေါက်များ ပွင့်လင်း၍ လေထွက်ပေါက်ရသွားစေရန် အပူဓာတ်ပါသော ဆေးပစ္စည်းတို့ကို လိမ်းပေးခြင်း၊ စုတ်နှင့်ပေါက်ပေးခြင်း ဖြင့်လည်း နားကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

နားထိုး နားကိုက်ရောဂါ ဓာတ်စာ ပြီး၏။



(၂၁) သွားတိုက်ခြင်း ဒန်ပူတိုက်ခြင်း အကျိုး

- * မျက်စိကြည်လင်း၊ အနံ့စင်၏။ လျှာလျှင်သန့်ရှင်း၊ သလိပ်ကင်းကာ၊ စားမြိန်ရာသည်၊ မှတ်ပါငါးမျိုး၊ သွားတိုက်ကျိုး။
- နေ့စဉ် အစာမစားမီဖြစ်စေ၊ အစာစားပြီးသည့်အခါ ဖြစ်စေ၊ သွားတိုက်တံဖြင့် သို့မဟုတ် ရဟန်းတော်များ အသုံးပြုသော ဒန်ပူဖြင့်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၅၆

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

သွားကို စင်ကြယ်အောင် တိုက်ချွတ်ပေးရမည်။ ဤသို့ နေ့စဉ် သွားတိုက်လျှင် အကျိုးအာနိသင်ငါးမျိုးကို ရရှိနိုင်သည်။

သွားတိုက်ခြင်း အကျိုးငါးမျိုး -

- (၁) မျက်စိကြည်လင်ခြင်း
- (၂) မကောင်းသော အနံ့များ မနံခြင်း (ခံတွင်းနံ့ကောင်းခြင်း)
- (၃) လျှာ၌ ကပ်ငြိ မြှေးယုက်နေသော အညစ်အကြေးများ ကင်း၍ လျှာသန့်ရှင်းခြင်း
- (၄) ခံတွင်းအတွင်း၌ သလိပ်ကင်းခြင်း
- (၅) အစာစားသည့်အခါ အရသာရှိ၍ ခံတွင်းမြိန်ခြင်း (ဂါ) စားကောင်းခြင်း။

ဤသို့ အကျိုးငါးမျိုးကို ရရှိနိုင်၍ ရဟန်းတော်များအား ဒန္တပေါန ခေါ်သည့် ဒန်ပူစားရန် သွားကို စင်ကြယ်အောင် တိုက်ရန် မြတ်ဗုဒ္ဓက ညွှန်ကြား တော်မူခဲ့သည်။

ထိုသို့ သွားတိုက်ခြင်း၊ ဒန်ပူဖြင့် သွားကို ပွတ်ခြင်းအမှုကို အစာစားပြီးသည့်အခါ အများအားဖြင့် လုပ်လေ့ရှိကြသည်။ ဤသို့ စားပြီးနောက် သွားတိုက်ခြင်းသည် နောက်တစ်ကြိမ် အစာစားသည့်အခါ သွားသန့်ရှင်းနေ၍ အစာလည်းမြိန် ခံတွင်းနံ့လည်း ကင်းစေသဖြင့် ကောင်းပါသည်။

မစားမီ စားခါနီး၌ သွားတိုက်လျှင်လည်း သွားသန့်ရှင်း၍ စားမြိန်စေပါသည်။ မအိပ်မီ သွားတိုက်လျှင်လည်း နောက်ရက် အစာစားချိန်၌ သွား သန့်ရှင်းနေ၍ အစာကို မြိန်စေနိုင်ပါသည်။

မည်သည့်အချိန်မှာ သွားတိုက်တိုက် တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သွားကို သန့်ရှင်းအောင် တိုက်ပေးဖို့သာ အရေးကြီးပါသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမ္မ ဆေးဝါးများ

၅၇

ဤအကျိုးငါးမျိုးအနက် သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် အဘယ့်ကြောင့် မျက်စိကြည်လင်ရသနည်းဟု မေးလိုက မေးနိုင်ပါသည်။ အကြောင်းရင်းမှာ သွားမတိုက်လျှင် အာခံတွင်း မသန့်ရှင်း၊ စားသောက်ထားသော အစာတို့၏ မကောင်းသော အနံ့တို့ အပေါ်သို့ တက်နိုင်၍ မျက်စိသို့ ထိုအနံ့ခိုးများ ရောက်ရှိသွားနိုင်ခြင်းကြောင့် မျက်စိကြည်လင်မှု၊ မြင်အား ကောင်းမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ သွားသန့်ရှင်း ခံတွင်းသန့်ရှင်းနေပါက ထိုထိုစားသမှု အစာတို့၏ အခိုးအနံ့ တို့က မျက်စိကို အနှောင့်အယှက် မပေးနိုင်ခြင်းကြောင့် မျက်စိကြည်လင် ရသည်ဟု ယူဆသင့်ပေသည်။

သွားမတိုက်ခြင်း၏ အပြစ်ငါးမျိုး -

- (၁) မျက်စိမကြည်ခြင်း၊ မျက်စိဖွဲလွယ်ခြင်း
 - (၂) ခံတွင်းနံ့ မကောင်းခြင်း
 - (၃) လျှာပေါ်ရှိ အရသာခံအာရုံကြောများ မသန့်ရှင်းခြင်း
 - (၄) စားသောအစာကို သလိပ်သည်းခြေတို့ မြွေးယှက် ရောနှောခြင်း
 - (၅) စားမမြိန်ခြင်း၊ အရသာမတွေ့ခြင်း
- ဤအပြစ်ငါးမျိုးကို ဖြစ်စေသည်။

ထို့ပြင် သွားကို သန့်ရှင်းအောင် မတိုက်ခြင်းကြောင့် သွားနံ့ခြင်း၊ သွားခြေ၌ သွားပိုးကပ်တွယ်၍ သွားခြေကိုက်ခြင်း၊ ရေစီးကမ်းပြို ရောဂါ ဖြစ်ခြင်း သွားဖုံးနှင့် သွားခြေမှ သွေးယိုထွက်ခြင်း၊ အချိန်မရောက်မီ သွားကျိုးခြင်း စသည်လည်း ဖြစ်တတ်သည်။

ထို့ကြောင့် စားပြီးလျှင် ပလုတ်ကျင်း၍ သွားကို စင်ကြယ်အောင် ပွတ်တိုက်ရမည်။ တမာရွက်ပြာနှင့်ဆားကို နအောင်ကြိတ်၍ ၎င်းဆေးမှုန့် ဖြင့် သွားကို ပွတ်တိုက်ရမည်။ သို့မဟုတ် နနွင်းမှုန့်နှင့် ဆားကို နအောင် ကြိတ်၍ သွားခြေနှင့် သွားကို ပွတ်တိုက်ရမည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၅၈

မိုးနံဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

အကယ်၍ သွားခြေကိုက်ခြင်း၊ သွားနာခြင်း၊ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားဖုံး ရိခြင်းဖြစ်လျှင် ဆားပြုတ်ရည်ဖြင့် ပလုတ်ကျင်းပြီး အကင်းဆယ်ပါး ဆေးမှုန့်ကို သွားခြေရင်း၌ သိပ်ပေးခြင်း၊ အသာအယာ ပွတ်လိမ်းပေးခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။

သွားတိုက်ခြင်းအကျိုးနှင့် မတိုက်ခြင်းအပြစ် ပြီး၏။



(၂၂) မျက်စဉ်းဆေး

- ✦ ဖြူနီ နံ့သာ၊ အကျော်ပါ၊ တစ်ဖြာ ကရမက်။
- ✦ နွားမြေရင်းမှတ်၊ တောင်လေပ်၊ ဘစ်ရပ် ကြာညိုစွက်။
- ✦ မျက်စိရောဂါ၊ လိမ်း ခတ်ရာ၊ ကျမ်းလာ ဤဆေးချက်။

မျက်စိနာခြင်း၊ မျက်စိကျိန်းခြင်း၊ အောင့်ခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်း၊ မျက်စိ ကြည့်မကောင်းခြင်း၊ မျက်စိမြင်အားနည်းခြင်း၊ မွဲခြင်း ဖြစ်ခဲ့လျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ကြိုတင်ကာကွယ်သည့် အနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း အောက်ပါ မျက်စဉ်းဆေး မျက်စိကွင်းဆေးကို အသုံးပြုရမည်။

မျက်စဉ်းဆေး (သို့) မျက်စိကွင်းဆေး

- (၁) နံ့သာဖြူ
- (၂) နံ့သာနီ
- (၃) အကျော်
- (၄) ကရမက်
- (၅) နွားမြေရင်း
- (၆) တောင်လေပ်
- (၇) ကြာညို စသော ကြာများ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဓေတံမှ ဆေးဝါးများ

၅၉

ဤဆေးပစ္စည်းများကို ကြိတ်၍ ဆေးတောင့်ဆေးမှုန့် ပြုလုပ်ထားပါ။

နံ့သာဖြူမှာ မွှေးသောအနံ့ရှိသည်။ စန္ဒကူးခေါ်သည်။ သရက္ခနံ့ ဟုလည်း ခေါ်သည်။

နံ့သာနီသည် မွှေးသည်။ စန္ဒကူးနီဟု ခေါ်သည်။ ယခုဓေတံ အိန္ဒိယမှ လာသော နံ့သာနီမှာ မွှေးသောအနံ့မရှိ၊ ပီတောက်နှစ်လောက်မှ အနံ့မမွှေး၊ သို့သော် အများတကာက ထိုသစ်ကိုပင် နံ့သာနီဟု သုံးနေကြသည်။

“အကျော်စစ်စစ်၊ စကားနှစ်” ဟု ဆိုရိုးရှိ၍ တရုတ်စကားထက် အပွင့်ရော အရွက်ပါကြီး၍ တရုတ်စကားပင်မျိုးဖြစ်သော အပွင့်နံ့မွှေးသော အပင်မျိုးမှ သက်တမ်းရှင်လာသည့်အခါ ရရှိသော အနှစ်ကို အကျော် ခေါ်သည်ဟု ဆရာကြီးများ ပြောသည်ကို မှတ်သားဖူးသည်။

တောင်လေပ်မှာ ချင်းတောင်များ၌ ပေါက်သော အပွင့်နီ အပွင့်ဖြူ ပွင့်သော တောင်လေပ်မျိုး ဖြစ်သည်။ ပါဠိဘာသာ၌ “တဂရ” ဟု ခေါ်သည်။ တောင်လေပ်ပွင့်သည် အနံ့မွှေးသည်ဟု ဆိုသည်။ ချင်းတောင်မှ တောင်လေပ်ပွင့်မှာ အနံ့သင်းရုံသာ ရှိသည်။ မဇ္ဈိမဒေသမှ တောင်လေပ်သည် ပို၍ မွှေးမည်ဟု ယူဆရသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် “အကျင့် သီလကောင်းသူ၏ ဂုဏ် ရနံ့သည် စန္ဒကူးနံ့ တောင်လေပ်ပွင့်နံ့တို့ထက် ပို၍ မွှေးသည်၊ လေညာ လေအောက် အနံ့မွှေးသည်” ဟူသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဟောတော်မူချက်ကြောင့် ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် တောင်လေပ်သည် အအေးဓာတ်ပိုသော မိုးကုတ်၊ ချင်းတောင် စသည်၌သာ ပေါက်သော အပင်မျိုးဖြစ်၍ သီတဂုဏ် လွန်ကဲ လိမ့်မည်ဟု ယူဆရသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း မြတ်ဗုဒ္ဓက တောင်လေပ်ကို မျက်စဉ်းဆေး၌ ထည့်ထားခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆသင့်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၆၀

မိုးနံဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ဤသို့ နံသာဖြူအစ ကြာမျိုးငါးပါး အဆုံးရှိသော မျက်စဉ်း
ဖော်ရာ၌ အသုံးပြုရမည့် ဆေးပစ္စည်းတို့အနက် နံသာဖြူ၊ နံသာနီ၊ အကျော်၊
ကရမက်တို့ကို အနှစ်အမြစ်ကို ယူ၍ တောင်လေပ်ကိုမူ အမြစ်ကို
သော်လည်းကောင်း၊ အပွင့်ကိုသော်လည်းကောင်း ရရာကို ထည့်နိုင်သည်။
ထိုနည်းအတူ ကြာညို စသော ကြာပန်းများ၏ ဝတ်ဆံကိုဖြစ်စေ၊ ကြာစွယ်
ကြာရင်းခေါ် အမြစ်အဥတို့ကိုဖြစ်စေ ထည့်သွင်း၍ ဖော်စပ်ရမည်။

ဤမျက်စဉ်းမှုန့်ကို ရေကြည်ရေသန့်နှင့် စိမ်၍ အပေါ်ယံ
ရေကြည်ကို ခတ်ခြင်း၊ မပျစ်မကျ ဖျော်၍ မျက်စိတဝိုက် ကွင်းခြင်း၊
အတောင့်လုပ်ထားပါက ၎င်းဆေးတောင့်ကို ရေကြည်ရေသန့်၌ စိမ်ထား၍
အပေါ်ယံရေကြည်ကို မျက်စိအတွင်းခတ်ခြင်း၊ အတောင့်ကိုသွေး၍
မျက်လုံးအိမ်၌ ကွင်းခြင်းကို ပြုလုပ်ရပါမည်။

ယခုခေတ်၌ နန္ဒင်းစိမ်း၊ မုတ်ခဲ၊ မိုချဉ်၊ ဘိန်းစိမ်း စသည်ဖြင့်
မျက်စိ ကွင်းဆေး ပြုလုပ်၍ အသုံးပြုကြသည်မှာလည်း ကောင်းမွန်ပါသည်။

မျက်စဉ်းဆေး ပြီး၏။



(၂၃) ဆားငါးမျိုး (ဆေးဖက်ဝင်ဆားများ)

- * သမုဒ္ဒရာကမ်းပေါက်၊ ထိုနောက်ကာဠု၊ လောဏခေါ်ဆို
ပင်ကို ဆားပါ၊ တောင်မှထွက်ပြား၊ သိန္ဓောဆားပြင်၊
မြေတွင်ပေါက်ဘိ၊ ဥဗ္ဘိဒခေါ်၊ ချက်သော်ဆားနီ၊ ဗိလ
မည်သည်၊ ငါးလီလောဏ မှတ်ကုန်ကြ။
- (၁) ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာတို့၏ ကမ်းနား၌ သဲဆပ်ပြာများ ပေါက်နေ
သကဲ့သို့ ပေါက်နေသော သမုဒ္ဒရာဆား။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတီမှ ဆေးဝါးများ

၆၁

ပင်လယ်ကမ်းစပ်၌ ရေတက်သည့်အခါ (သို့) မိုးတွင်း၌ ရေလျှံ တက်၍ မိုးကုန်သည့်အခါ၌ လျှံရေများ ကျသွားသည့်အခါ မြေပေါ်တွင် ဆားပွင့်များ ကျန်နေရစ်သည့် ဆားမျိုးဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် ပင်လယ်ဆားငန်ရေကို လယ်ကွက်များ၌ စုပ်တင်၍ အနယ် ထိုင်သည့်အခါ အပေါ်ကရေကြည်ကို ဖောက်ချလိုက်ပြီး နေပူရှိန် ကြောင့် ခြောက်သွားသော ဆားမှုန့်များကို ခြစ်ယူရသော ဆားမျိုးကို သမုဒ္ဓရာဆားဟု ခေါ်ဆိုသည်။

(၂) မြေပေါ်၌ သဘာဝအလျောက် ပေါက်နေသော အရောင် နက်သည့် ဆားကို ကာဠလောဏဆားဟု ခေါ်သည်။

အဘယာရာမဆရာတော်ကမူ အဘိဓာန်နိဿယသစ်၌ ဆားပုပ်ဟု ဘာသာပြန်တော်မူသည်။

(၃) သိန္ဓူတောင်မှ ထွက်သော အရောင်ဖြူသော သိန္ဓူဆား သိန္ဓူဆားသည် တောင်မှထွက်၏။ အရောင်ဖြူ၏ဟု ဘေသဇ္ဇကုန္ဒကအဖွင့် အဋ္ဌကထာ၌ ဆိုသည်။

အချို့က သိန္ဓူမြစ်ဝှမ်းဒေသမှ ဤဆားမျိုးရသည်။ သိန္ဓူဆား သည် အရောင်နီမှ ပိုကောင်းသည်ဟု ဆိုကြသည်။ အဋ္ဌကထာစကားနှင့် ကွဲလွဲနေသည်။

ဤသိန္ဓူဆားသည် ငန်သော်လည်း မျက်စိနှင့် သင့်မြတ်သည် ဟု ဘေသဇ္ဇမဂ္ဂူသာ၌ ပါရှိသည်။

ဆားမှန်သမျှ အာပေါဓာတ်နှင့် တေဇောဓာတ် နှစ်မျိုးပါဝင်၍ အရည် ပျော်လွယ်ခြင်း၊ ပူသောသတ္တိရှိခြင်း ဟူသော အချက်နှစ်ခုရှိသည်။ အာပေါဓာတ် ကြောင့် ဝမ်းကို သက်စေခြင်း၊ လေကိုနိုင်ခြင်း၊ တေဇောဓာတ်ကြောင့် အစာကို ကြေစေခြင်းတို့ကို ဆားဓာတ်မှန်သမျှက ဖြစ်စေသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၆၂

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

(၄) ဥစ္စိဒခေါ်သော ဆားမှာ မြေပေါ်၌ ဆားညွန့်များ ပေါက်နေသော ဆားဟု ဆိုသည်။

အဘိဓာန်နိဿယသစ်က တွင်းထက်ဆားဟု ဆိုသည်။ ရေငန်တွင်း များမှ ရေကို ချက်ယူသော ဆားမျိုးကို ဆိုလိုဟန်တူသည်။

(၅) ဗိလဆား ချက်ဆား

ဆားဖြစ်စေသော ပစ္စည်းများကို ချက်ထားသော ဆားမျိုး ဖြစ်သည်။ အရောင်နီသည်။ ဤစကားကို ထောက်လျှင် အထက်က ဆားလေးမျိုးသည် မချက်ရဘဲ သဘာဝအလျောက် ဖြစ်နေသော ဆားများဖြစ်ကြသည်ဟု မှတ်ယူသင့်ပေသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓက အထက်ပါဆားငါးမျိုးကို ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရန် ညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည်။

ယခုခေတ်သုံး ဆားဆေးများ၌မူ အငန်ဓာတ်ပါသည့် အောက်ပါ ဆေးများကို သုံးစွဲနေကြသည်။

ဆားငါးပါးဆေး

(၁) သိန္ဓေ

(၂) ဆားပုပ်

(၃) ဝေက်သာ

(၄) ဟင်းခတ်ဆား

(၅) မြန်မာဆားခါး

ဤသို့ ဝမ်းနှင့်လေကို သက်စေတတ်သော ဆားငါးပါးဆေး၌ အငန်ဓာတ်ပါသော ဆားမျိုးငါးပါး အလေးချိန် အညီအမျှ ပါဝင်သည်ကို တွေ့ရသည်။

ဆားငါးမျိုး ပြီး၏။



ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၆၃

(၂၄) ဂေါရသ ငါးမျိုး

- ✦ နို့ရည်တစ်ဖြာ၊ နို့ခမ်းသာ၊ တစ်ဖြာရက်တက် ဆီဦးထွက်။
- ✦ ဆီဦးချက်ရာ၊ ထောပတ်သာ၊ နို့မှာ ဤငါးချက်။

နွားမ၏ နို့မှ ထွက်သော ရသဓာတ်နှင့် ပြည့်စုံသော အရည်ငါးမျိုး ရှိ၏။ ယင်းငါးမျိုးကို ဂေါရသခေါ်၏။ ထိုငါးမျိုးကို ရဟန်းများ သုံးဆောင်နိုင်၏။

၎င်းတို့မှာ -

- (၁) ဒီရ = နို့စိမ်း နို့ရည်
- (၂) ဒဓိ = နို့ခမ်းခေါ် ဒိန်ချဉ်
- (၃) တက္က = ရေလေးပုံတစ်ပုံ ရောစပ်ထားသော ရက်တက် ရည်ခေါ် နို့ရည်ကျဲ
- (၄) နဝနီတ = ဆီဦးမခမ်း (ဝါ) ထောပေး
- (၅) သပိ = ဆီဦးကို ချက်ထားသော ထောပတ်

ဤဂေါရသငါးမျိုးသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှ ဆုတ်ယုတ်သွားသော သွေးသားတို့ကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းပေးနိုင်ခြင်း၊ ယုတ်လျော့သွားသော အားကို ဖြစ်စေနိုင်ခြင်းကြောင့် စားသုံးပိုဝဲထိုက်သော ဆေးဝါးများဖြစ်၍ ရဟန်းတော်များအား ဆီဦးနှင့်ထောပတ်က လွဲ၍ ကျန်ဂေါရသသုံးမျိုးကို မွန်းမလွဲမီ သုံးဆောင်ရန် ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့သည်။ ဆီဦးနှင့် ထောပတ်ကိုမူ ပဏ္ဍာရောဂါ စသည်ရှိလျှင် မွန်းလွဲချိန်၌ပင် သုံးဆောင်ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့သည်။

ဤနေရာ၌ ဘာဝပုကာသဆေးကျမ်းလာ နို့ခမ်းခေါ် ဒိန်ချဉ် အကြောင်း အဘယာရာမအဘိဓာန်နိဿယသစ်၌ ဖော်ပြထားချက်ကို အမြွက်မျှ ရေးပါဦးမည်။

နိဗ္ဗာန်ခေါ် ဒိန်ချဉ်ငါးမျိုး

ဒဓိခေါ် ဒိန်ချဉ်သည် -

- (၁) မလိုင်မနှုတ် ရေမရောသော ယောလခေါ်သော နို့ချဉ်
- (၂) မလိုင်နှုတ်၍ ရေမရောသော မထိတခေါ်သော နို့ချဉ်
- (၃) လေးပုံ၌ တစ်ပုံရေရောထားသော တက္ကခေါ်သော နို့ချဉ် (ရက်တက်)
- (၄) ရေထက်ဝက်ရောထားသော ဥဒသိခေါ်သော နို့ချဉ်
- (၅) မလိုင်နှုတ်၍ ရေများစွာ ရောထားသော ဆစ္ဆိကခေါ်သော

နို့ချဉ်

ဤသို့ ဒိန်ချဉ်ငါးမျိုး ရှိ၏။

ဂေါရသ ငါးမျိုး ပြီး၏။



(၂၅) ဖျော်ရည်ရှစ်မျိုး

- ◆ သပြေ သရက်၊ မုဒရက်၊ ဖက်သက် သစ်မည်စည်။
- ◆ တော အိမ်ငှက်ပျော၊ ကြာစွယ်နှော၊ သောက်သော ရှစ်ဖျော်ရည်။
- ◆ ပူဆာလောင်ကာ၊ ဖျော်သောက်ကြ၊ ဗုဒ္ဓ မိန့်ခဲ့သည်။
- (၁) သပြေသီးဖျော်ရည်
- (၂) သရက်သီးဖျော်ရည်
- (၃) မုဒရက်ခေါ် စပျစ်သီးဖျော်ရည်
- (၄) ဖက်သက်သီးဖျော်ရည်
- (၅) သစ်မည်စည်သီး (မယ်ဇယ်သီး) ဖျော်ရည်
- (၆) အစေ့ရှိသော တောငှက်ပျောသီး ဖျော်ရည်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၆၅

- (၇) အစေ့မရှိသော ငှက်ပျောသီး (အိမ်ငှက်ပျော) ဖျော်ရည်
- (၈) ကြာစွယ် ကြာဥ ဖျော်ရည်

ဤဖျော်ရည်ရှစ်မျိုးကို ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု ပြေစေရန် သောက်ရသည်။

ဖျော်ရည်လုပ်ရာ၌ သရက်သီးစိမ်း စသည်ကို ထည့်စ၍ ရေနင့် ဖျော်ကာ ပျားရည် သကြား ပရတ် စသော ဆေးပစ္စည်းထည့်၍ သောက် နိုင်သည်။ ထိုအရည်ကို နေနှင့် ကျက်စေ၍လည်း သောက်နိုင်သည်။

ဤရှစ်မျိုးအနက် စပျစ်သီးကို ရေးက မုဒရက်ဟု ခေါ်သည်။

ဖက်သက်သီးကို ရခိုင်လူမျိုးတို့က မြရာသီးဟု ခေါ်ကြောင်း ဘောင်ဗဲသီးနှင့် အသွင်တူကြောင်း ဘောသဇ္ဇကုန္ဒကဘာသာဋီကာ၌ ဖော်ပြသည်။

ယောမင်းကြီးဦးဖိုးလှိုင်က ဖက်သက်သီးသည် သတွတ်သီးမျိုး ဖြစ်သည်။ ပါဠိဘာသဖြင့် ဖာရသက ခေါ်သည်။ သတွတ်သီးမှည့်သည် ချို၏။ အေး၏။ ဝမ်းချုပ်၏။ ဝစေ၏။ သွေး သည်းခြေ လေကို နိုင်၏။ စသည်ဖြင့် ဥတုဘောနေ သင်္ဂဟကျမ်း၌ ဖော်ပြထားသည်။

စပါးမှတစ်ပါး ကျန်သောသစ်သီးများ၊ ဟင်းချက်စားသော ရွက်နုမှ တစ်ပါး ကျန်သစ်ရွက်များ၊ အရက်ပြုလုပ်လေ့ရှိသည့် မယ်ဇယ်ပွင့်မှတစ်ပါး ကျန် အပွင့်များကို နယ်၍ ခြေ၍ ပြုလုပ်ထားသော ဖျော်ရည်များနှင့် ကြံရည်တို့ကို ရဟန်းတော်များ နေလွဲသောအခါ၌လည်း သုံးဆောင် နိုင်ကြောင်း ကျမ်းဂန်တို့၌ လာရှိသည်။

ဖျော်ရည်မှန်သမျှသည် ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း ဝမ်းရင်ပူခြင်းကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၍ ဆီးရွှင်စေတတ်သည့် အသီးအရွက်ဖြစ်လျှင် ဆီးကို သွားစေခြင်းအကျိုး၊ ဝမ်းကို သက်စေတတ်သည့် အသီးအရွက်ဖြစ်လျှင် ဝမ်းသွားရခြင်းအကျိုး ထို့အပြင် ထိုထိုအသီးအရွက်အပွင်တို့၏

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၆၆

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

စွမ်းရည်သတ္တိ အလျောက် ခန္ဓာကိုယ်အား အကျိုးရှိစေနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖျော်ရည်များကို လိုအပ်သလို ပြုလုပ်သောက်သုံးခြင်းအားဖြင့် အကျိုး ဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်။

ဖျော်ရည်ရှစ်မျိုး ပြီး၏။



(၂၆) ဆေးဥှဲသုံးရန် တိရစ္ဆာန်အဆီ ငါးမျိုး

✦ ဝံ ဝက် မြည်း ငါး လင်းပိုင်ကား၊ ငါးပါးဆီမျိုးသာ။

✦ ဆေးသုံးလိုက၊ သုံးစွဲရ ဗုဒ္ဓ ခွင့်ပြုပါ။

(၁) ဝက်ဝံအဆီ

(၂) ဝက်အဆီ

(၃) မြည်းအဆီ

(၄) ငါးအဆီ

(၅) လင်းပိုင်အဆီ

ဤဆီငါးမျိုးကို လိုအပ်သည့်အခါ အသုံးပြုနိုင်သည်။

အဆီမှန်သမျှသည် ခန္ဓာကိုယ်အား အပူဓာတ်ကို ရစေသည်။

လိမ်းဆေးအဖြစ် သုံးလျှင် ကြွက်သားနှင့် အကြောများ လျော့စေသည်။

ခြေနယ်ဆီအဖြစ် သုံးလျှင် ခြေဖဝါး ပျော့ပျောင်း၍ အောက်သို့ အပူသက်

စေသည်။ အညောင်းအကိုက် သက်သာသည်။

လင်းပိုင်ဆီကို အကြောများ တောင့်တင်းရာ၌ လိမ်းဆီအဖြစ်

အသုံးပြု ကြသည်။ လင်းပိုင်သည် ရေသတ္တဝါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ငါးဆီကို စားသုံးလျှင် နှလုံးနှင့်သင့်သည်။ အစက်မိုးလှူမျိုးတို့သည်

ငါးနှင့် ငါးဆီ ငါးကြီးအဆီတို့ကိုသာ စားသုံးလေ့ရှိကြ၍ နှလုံးရောဂါဖြစ်သူ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၆၇

မရှိသလောက် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ အခြားတိရစ္ဆာန်အဆီတို့သည် သွေးကြောကို ပိတ်ဆို့စေတတ်၍ များစွာ မစားသုံးသင့်။ သစ်သီးဆီများ ဖြစ်သော နှမ်းဆီ၊ မုန်ညင်းဆီ၊ ဆူးပန်းဆီနှင့် ဟင်းရွက်ဆီတို့ကိုသာ စားသုံးဆီအဖြစ် သုံးသင့်သည်။

အုန်းသီးမှဖြစ်သော အုန်းဆီသည်လည်း ပိတ်ဆို့တတ်၍ များစွာ မစားသင့်။ ထို့ပြင် တွန်းကန်တတ်သော သဘောရှိ၍ သွားဖုံးရောင်ခြင်း စသည်ကို ဖြစ်စေတတ်၏။

လိမ်းဆီအဖြစ် သုံးရာ၌ သားဆီရော သစ်သီး သစ်ရွက်ဆီပါ သုံးနိုင် ပါသည်။ အထူးသဖြင့် တမာဆီသည် ကုဋ္ဌရောဂါလို ရောဂါများ အတွက် လိမ်းရ သောက်ရာ၌ အကျိုးရှိစေပါသည်။

မြွေပွေးဆီသည် ပွေးကြီးနာ ကုဋ္ဌနာ ကျက်ခဲသော အနာတို့ အတွက် လိမ်းဆေးအဖြစ်သုံးလျှင် အထူးကောင်းပါသည်။

ဆေးဝါးသုံး တိရစ္ဆာန်အဆီငါးမျိုး ပြီး၏။



(၂၇) အမြစ် အည ဆေးများ

- ✦ နန္ဒင်းနှင့်ချင်း၊ နွားမြေရင်း၊ ပန်းရင်း လင်းနေပါ။
- ✦ ဓိဝုတ် ဆောင်မေ၊ ဆိပ်ဖူးပေ၊ ရှစ်ထွေ မြစ်ဆေးသာ။
- (၁) နန္ဒင်းတက်
- (၂) ချင်းတက်
- (၃) နွားမြေရင်း ဥ
- (၄) ပန်းရင်းမြစ်
- (၅) လင်းနေမြစ် (လင်းလေ)

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၆၈

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

(၆) ဓိဝုတ်ဥ

(၇) ဆောင်မေခါးမြစ်

(၈) ဆိပ်ဖူးဥ

ဤအမြစ်မျိုး ရှစ်မျိုးကို ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရန် ညွှန်ကြား
တော်မူသည်။ ယင်းရှစ်မျိုးအနက် -

(၁) နန္ဒင်းတက်သည် ပူ၏။ ခါး၏။ သွေးကိုကြည်စေ၏။
မီးယပ်သွေးကို သက်စေ၏။ အနာကို ကျက်စေ၏။ အခိုးပွင့်စေ၏။
ငှက်ဖျားကိုနိုင်၏။

(၂) ချင်းသည် ပူ၏။ စပ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အစာကို
ကြေစေ၏။ သွေးကို ကြည်လင်စေ၏။ ဓမ္မတာသွေးကို သက်စေ၏။
ဝမ်းကို သက်စေ၏။ ချမ်းဖျားတုန်ဖျားကို နိုင်၏။ အခိုးပွင့်၏။ သုက်ကို
ပွားစေ၏။ နှလုံးနှင့်သင့်၏။

(၃) နွားမြေရင်း (နွားမြက်ရင်း)သည် အေး၏။ မျက်စိနှင့်သင့်၏။
ရင်ဆိုခြင်း ဝမ်းလျှောခြင်းကို ပျောက်စေ၏။

(၄) ပန်းရင်းသည် အေး၏။ ချို့ ခါး၏။ အစာကြေ၏။ ဝမ်းခိုင်၏။
ကိုယ်ပူခြင်း ချွေးထွက်ခြင်းများကို ပျောက်စေ၏။

ပန်းရင်းဟူသည် ပြိတ်မြက်ခေါ် မြက်မွှေးပင်၏ အမြစ်ဖြစ်ကြောင်း
အဘိဓာန်နိဿယသစ်၌ ပြဆိုသည်။ ပြင်ဦးလွင်ဆရာချင်း၏ ပရဆေးဂုဏ်
ပေါင်းချုပ် ကျမ်းကမူ ရှင်မွှေးလွန်းပင်၏ အမြစ်ဖြစ်ကြောင်း ပြဆိုလေသည်။
(ဆင်ခြင်ဖွယ်)

(၅) လင်းနေသည် ပူ၏။ စပ်၏။ လေကို သက်စေ၏ အရူးရောဂါ
နှင့် ဝက်ရူးရောဂါကိုလည်း ပျောက်စေနိုင်၏။ စိတ္တဇရောဂါကု
ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်း ဖြစ်၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဓေတံမှ ဆေးဝါးများ

၆၉

(၆) ဆောင်မေခါးသည် ပူ၏။ စပ်၏။ ခါး၏။ ဝမ်းကိုပိတ်စေ၏။ မြွေဆိပ်ကို နိုင်၏။ အရိုးကျိုးကို ဆက်စေ၏။ နှလုံးရောဂါ ကိုယ်ပူနာကို နိုင်၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်၏။

(၇) ဓိဝုတ်သည် စပ်၊ ခါး၏။ အစာကြေ၏။ ဝမ်းသက်၏။ ကိုယ်ပူကျ စေ၏။ ဓိဝုတ်ကို အရိပ်မထွက်ပင်ဟု ခေါ်ကြ၏။

(၈) ဆိပ်ဖူးသည် ပူ၏။ စပ်၊ ခါး၏။ ဝမ်းမီးတောက်၏။ အစာကြေ၏။ ဝက်ရူးနာ ဗေကြီးနာ လိပ်ခေါင်းကို နိုင်၏။

အမြစ်အဥဆေးများ ပြီး၏။



(၂၈) ဖန်ဆေးဝါးမျိုး

- ◆ ခွေးတောက် တမာ၊ လက်ထုတ်ပါ၊ တစ်ဖြာ သင်းဝင်ဟူ။
- ◆ ဖြူးတားခေါ်ငြား၊ ဗုံလုံခါး၊ ငါးပါး ဖန်ဆေးယူ။

ခွေးတောက် (ဝါ) ပိတ်သင်းခတ် စသော ဖန်ဆေးဝါးမျိုးကို အသုံးပြုရန် ဖန်ဆေး အလိုရှိသော ရဟန်းတို့အား မြတ်ဗုဒ္ဓက ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့သည်။

ထိုငါးမျိုးအနက် -

(၁) ဖဝဂ္ဂခေါ်သော ဖန်ဆေးကို ဝေယံဘုံသာမူ မဟာဝါပါဠိတော် နိဿိ၍ ခွေးတောက်ဟု မြန်မာပြန်ဆိုသည်။ အဘိဓာန်ဋီကာကျမ်းပြု စတုရင်္ဂဗလ အမတ်ကြီးကမူ ဖဝဂ္ဂကို ပိတ်သင်းခတ်ဟု မြန်မာဘာသာဖြင့် ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားသည်။ ယင်းသို့ ဖွင့်ဆိုထားသည်ကို အဘယျာရာမ ဆရာတော်က အဘိဓာန်နိဿိသစ်၌ “ဋီကာဆရာ၏ မှန်ပြအနက်”ဟု ထောက်ခံရေးသားထားသည်။ ထို့ကြောင့် ပိတ်သင်းခတ်ဟုပင် ယူဆ သင့်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၇၀

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ပိတ်သင်းခတ်သည် ပူ၏။ သွေးနှင့်သလိပ်ကို နိုင်၏။ ဝမ်းသွားခြင်းကို ရပ်တန့်စေနိုင်၏။

ခွေးတောက်သည် ခါး၏။ ချို၏။ ငန်းမန်းနိုင်၏။ အနာ၌ အရွက်ကို မီးကင်ကပ်လျှင် မကောင်းသော သွေးပုပ် ပြည်ပုပ်ကို စုပ်ယူ၍ အနာကို ကျက်စေ၏။

(၂) တမာသည် ခါး၏။ စပ်၏။ သလိပ်သည်းခြေကို နိုင်၏။ ပိုးနာကို နိုင်၏။ မျက်စိနှင့် သင့်၏။ တေဇော ဝါယော ညံ့သူနှင့် သင့်၏။ အဖျား သန်ပိုး သွေးဖောက်ပြန်ခြင်း ချောင်းဆိုး ဆီးချို ရင်ပူရေငတ် ကိုယ်ဖောရောင် အနာပေါက် ကုဋ္ဌရောဂါတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

ထို့ကြောင့် တမာမြစ် တမာခေါက် တမာရွက် တမာပွင့် တမာသီး၊ ဤငါးမျိုးကို စုပေါင်း၍ တမာငါးပါးဆေးအဖြစ် ဖော်စပ်အသုံးပြုသင့်ကြောင်း ဆရာချင်း၏ ပရဆေး ဂုဏ်ပေါင်းချုပ်ကျမ်း၌ ဖော်ပြထား၏။

(၃) လက်ထုတ်

လက်ထုတ်ကို အများအားဖြင့် အခေါက်ကို အသုံးပြုကြ၏။ ခါး ဖန် သော အရသာရှိ၍ ဝမ်းပျက်ခြင်း ဝမ်းကိုက်ခြင်းကို ပျောက်စေ၏။ ဝမ်းကို ရပ်တန့်စေနိုင်၏။ သလိပ်နာ သည်းခြေနာ မြင်းသရိုက်နာ သွေးသွန်နာကို ပျောက်စေနိုင်၏။

(၄) သင်းဝင် (သင်းဝင်ပေါက်ဖြူ)

လေကို ကြေစေ၏။ နှလုံးကို ငြိမ်စေ၏။ နာဂဝိသငန်းမျိုးကို နိုင်၏။

(၅) မြူးတား (ပုံလုံခါး)

ပူ၏။ ခါး၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အစာကို ကြေစေတတ်၏။ သည်းခြေနာ အဖျား ချောင်းဆိုးကို နိုင်၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၇၁

ဤငါးမျိုး၌ အဖန်ဓာတ်ပါ၍ အမြစ်အခေါက်အရွက်ကို ပြုတ်၍ ဖန်ဆေးအဖြစ် သုံးနိုင်၏။ ငန်းမန်းနိုင်စေရန် အတွင်းစားဆေးအဖြစ် အသုံးပြု နိုင်သည်။

ဖန်ဆေးငါးမျိုး ပြီး၏။

~*~*~*~*

(၂၉) အရွက်ဆေး ငါးမျိုး

- ✦ လက်ထုတ် တမာ၊ ဗြူးတားပါ၊ တစ်ဖြာ ရုံး ဝါရွက်။
 - ✦ အရွက်ဆေးမှာ၊ ငါးမျိုးသာ၊ ကျမ်းလာ ဤသို့ထွက်။
- အရွက်ကို ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုလိုလျှင် -

- (၁) လက်ထုတ်ရွက်
- (၂) တမာရွက်
- (၃) ဗြူးတားခေါ် ပုံလုံခါးရွက်
- (၄) ရုံးရွက်
- (၅) ဝါရွက်

ဤအရွက်ငါးမျိုးကို အသုံးပြုရမည်။

ရဟန်းတော်များသည် ဟင်းချက်စားရသော အရွက်များကို မွန်းမလွဲစိ၌ သုံးနိုင်၍ မွန်းလွဲပြီးနောက်၌ ဟင်းရွက်မျိုးဖြစ်က အရွက်ကြမ်း နှင့် ဟင်းရွက်တွင် မပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင် အရွက်မျိုးစုံကို ရောဂါရှိသည့် အခါ အသုံးပြုနိုင် ကြသည်။ အထက်ပါ အရွက်ငါးမျိုးကို လိုအပ်က ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့သည်။

ယင်းငါးမျိုးအနက် လက်ထုတ် တမာ ဗြူးတားတို့၏ ဂုဏ်သတ္တိ နှင့် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ရောဂါတို့ကို ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၇၂

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ကျန်နှစ်မျိုးအနက် ရုံးရွက်သည် အစာကိုကြေစေ၏။ လေနာ သလိပ်နာ ပိုးနာကို နိုင်၏ဟု ဆေးကျမ်းတို့၌ ဖော်ပြထား၏။

ဝါရွက်သည် ချို၏၊ လေကိုနိုင်၏၊ သွေးနှင့်သည်းခြေကို ပျက်စေတတ်၏။

အရွက်ဆေးငါးမျိုး ပြီး၏။



(၃၀) အသီးဆေး ခုနစ်မျိုး

- ◆ အိပ်မွေ့ ပိတ်ချင်း၊ ငရုတ်သွင်း၊ သီးရင်း သမင်စာ။
- ◆ ကြိုဖလ၊ ထည့်သွင်းက၊ သီးပ ခုနစ်ဖြာ။

အသီးဆေးခုနစ်မျိုးကို မြတ်ဗုဒ္ဓက လိုအပ်လျှင် အသုံးပြုရန် ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့သည်။ ယင်းတို့အနက် -

(၁) အိပ်မွေ့သီးသည် ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ အဖျား ဝမ်းပျက်ခြင်း၊ သွေးလွန်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းကို ပျောက်စေ၏။ သရက်ရွက်နာ၊ ဖျဉ်းရောဂါ၊ အဆီခဲနာ၊ ဆီးချိုနာတို့ကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။

(၂) ပိတ်ချင်းသီးသည် ပူ၏။ စပ်၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်၏။ ချောင်းဆိုးကို ပျောက်စေ၏။ အစာကြေစေ၏။ သုက်ကို ပွားစေ၏။ ဝမ်းသက်စေ၏။ ဖျဉ်းရောဂါ၊ သရက်ရွက်ရောဂါ၊ ဂူနာ၊ လိပ်ခေါင်းတို့ကို ပျောက်စေ၏။

ပိတ်ချင်းသီးနှင့် တမာရွက်၊ တမာမြစ်၊ တမာခေါက်ကို ပြုတ်ထားသော ဆေးရည်ကို ရှုလျှင် ဝက်ရူးနာကို ပျောက်စေနိုင်ကြောင်း ပိတ်ချင်းသီးမှုန့်ကို ပျားရည်နှင့်သောက်လျှင် အမူးဝေဒနာကို ပျောက်စေ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၇၃

နိုင်၍ သုက်ဓာတ်ကို ပွားစေနိုင်ကြောင်း ပရဆေးဂုဏ်ပေါင်းချုပ်ကျမ်း၌ ဖော်ပြထား၏။

(၃) ငရုတ်ကောင်း

ငရုတ်ကောင်းသည် အနက်နှင့်အဖြူဟု နှစ်မျိုးရှိ၏။ ငရုတ်ကောင်းနက်သည် ပူခါးစပ်၏။ အစာကို ကြေစေ၏။ ဝမ်းမီး တောက်၏။ နှုတ်ကို မြိန်စေ၏။ လေနှင့် သလိပ်ကို နိုင်၏။ သည်းခြေကို ပျက်စေ၏။ သန်ပိုးကို နိုင်၏။ ရင်ဘတ်နာ ချောင်းဆိုးပန်းနာကို နိုင်၏။ ဆီးချိုကို နိုင်၏။

ငရုတ်ကောင်းဖြူသည် မျက်စိနှင့် သင့်၏။ ကျန်အကျိုးသွားများ ငရုတ်ကောင်းနက်နှင့် တူပြီ။

(၄) သမင်စာသီးသည် ပူခါးစပ်ချို အရသာရှိ၏။ ဝမ်းနှင့်လေကို သက်စေ၏။ ပျို့အန်စေ၏။ သွေးစုနာ အနာပေါက်နာ ဂူနာ ဖောရောင်ခြင်း လေချုပ်ခြင်းကို နိုင်၏။ လေသလိပ်ကို နိုင်၏။ အဖျားနှင့်အဆိပ်ကိုလည်း နိုင်၏။

(၅) တြိဖလတွင် ပါဝင်သော ကြစုခေါ် ဖန်ခါးသီး၏အဆံသည် ချို၏။ အသားသည် ချဉ်၏။ အခွံသည် စပ်၏။ အညှာသည် ခါး၏။ အစေ့သည် ဖန်၏။

ကြစုသည် ဝမ်းမီးက ချက်ပြီးနောက် ပူ၏။ ချို၏။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းမီး တောက်၏။ အစာကြေစေ၏။ ဝမ်းနှင့်လေကို သက်စေ၏။ အားရှိ၍ အသက်ကို ရှည်စေ၏။ အရွယ်တင်စေ၏။ ပိန်ကြုံစေတတ်၏။ မျက်စိနှင့် နှလုံးကို အကျိုးပြု၏။ မှတ်ဉာဏ်ကို ကောင်းစေ၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ချိုချဉ်အရသာရှိခြင်းကြောင့် လေဒေါသကို နိုင်၏။ ချို ခါးဖန် အရသာရှိခြင်းကြောင့် သည်းခြေဒေါသကို နိုင်၏။ စပ် ခါး ဖန် အရသာ ရှိခြင်းကြောင့် သလိပ်ဒေါသကို နိုင်၏။

ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်း၊ ဆီးအာင့်ခြင်း၊ ဆီးပူခြင်း၊ ဆီးကျောက်တည်ခြင်းနှင့် ဆီးချိုရောဂါ၊ အဖောအရောင်၊ ဖျဉ်းရောဂါ၊ ဂူရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ သရက်ရွက်ရောဂါတို့ကို ပျောက်စေနိုင်၏။

မောပန်းခြင်း၊ ချွေးထွက်များခြင်း၊ ကြိုထိုးခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသံ ပျက်ခြင်းနှင့် ပန်းနာကိုလည်း ပျောက်စေ၏။

(၆) သစ်ဆိမ့်သီးသည် ခါး စပ် ဖန် အရသာရှိ၏။ ဝမ်းမီးချက်ပြီးသည့် အခါ ပူသောသတ္တိ ရှိ၏။ ကိုယ်ပေါ်၌ လိမ်းကျလျှင် အေးမြစေ၏။ သည်းခြေ နှင့် သလိပ်ကို နိုင်၏။ ဝမ်းကို သက်စေ၏။ သန်ပိုးနာ၊ မြစ်ခြောက်နာ၊ ချောင်းဆိုးပန်းနာ၊ အသံပျက်ခြင်း၊ သုက်ပျက်ခြင်းကို ပျောက်စေ၏။ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ မျက်စိပုံခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှာခေါင်းရောဂါကို ပျောက်စေ၏။ အထူးသဖြင့် သစ်ဆိမ့်ခေါက်ပြုတ်ရည်သည် ဝါသင့်နာနှင့် ခရသင်းရောဂါကို ပျောက်စေနိုင်၏။

(၇) ဆီးဖြူသီးသည် အေး၏။ ချိုချဉ်ခါးသော အရသာရှိ၏။ အနည်းငယ် စပ်၏။ ဝမ်းကို သက်စေ၏။ သုက်ကို ပွားစေ၏။ အသက်ရှည်စေ၏။ ဆံပင်ကို နက်စေ၏။ လေသည်းခြေ သလိပ်တို့ကို နိုင်၏။

အဖျားမြစ်ခြောက်နာ သွေးလျှံနာ သွေးအန် သွေးကျ ပျို့အန်ခြင်း ဖောရောင်ခြင်း ရေငတ်ခြင်းတို့နှင့် ဆီးချိုရောဂါကို နိုင်၏။

ဆီးဖြူသီးခြောက်သည် အရိုးကျိုးခြင်းကို ဆက်စေနိုင်၏။

အထက်ပါ ဖန်ခါးသီး၊ သစ်ဆိမ့်သီး၊ ဆီးဖြူသီးဟူသော အသီးသုံးမျိုး သည် အသက်ကိုရှည်စေနိုင်သည့် ရသာယနဆေးများ ဖြစ်ကြသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓခေတ်မှ ဆေးဝါးများ

၇၅

မှတ်ချက် ။ ။ အသီးအရွက် စသည်တို့၏ အကျယ်ကို နိယဏ္ဏကျမ်း တို့၌ ဖတ်ရှုမှတ်သား လေ့လာပါ။ ဆေးပစ္စည်းနှင့် ဆေးဝါးအာနိသင် ကျွမ်းကျင်လာပါလိမ့်မည်။

အသီးခုနစ်မျိုး ပြီး၏။



(၃၁) သရက်သီး၏ အာနိသင်

- ◆ ချိုမွှေးသရက်၊ စားခြင်းတွက်၊ ဆံနက်မဖြူ၊ နပျိုဟူ၊ ရေမူ မတွန့်ပါ။
- ◆ ပေတဝတ္ထု၊ ကျမ်းလာဟု၊ မှတ်ရှုသိကြရာ။

ဟိမဝန္တာမှ နတ်တို့၏ သရက်သီးကဲ့သို့ ချိုမွှေးသော သရက်သီးကို စားသုံးရလျှင် ဆံပင်ကို နက်စေနိုင်၏။ အရွယ်ကြီးသော်လည်း ဆံပင်မဖြူ ပါးရေမတွန့်ဘဲ အစဉ်နပျိုနေစေ၏။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ညီညွတ် မျှတစေ၍ သွေးဓာတ်စသော ဓာတ်ခုနစ်ပါးတို့ကို တိုးပွားစေနိုင် သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ရှေးအခါက တောနက်ကြီးများအတွင်း၌ တရား အားထုတ်၍ နေကြကုန်သော ရသေ့ရဟန်းတို့သည် ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး နှင့် ဆားကိုသာ မှီဝဲရ၍ သရက်သီးမျိုးကောင်းများ မှည့်ချိန်၌ ထိုသရက်သီး တို့ကို စားသုံးမှီဝဲကြခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ယခုခေတ်၌လည်း အရသာချို၍ မွှေးကြိုင်သော အနံ့ရှိသည့် စိန်တစ်လုံး၊ ရွှေဟင်္သာစသော မျိုးကောင်းသရက်သီးများကို စားသုံးခြင်းအားဖြင့် အကျိုးရှိနိုင်သည်။

သို့ရာတွင် အချို့ဓာတ်နည်း၍ အချဉ်ဓာတ်များသော သရက်သီး သည် ဝမ်းဓာတ်ကို ပျက်စေ၍ ဆီးချိုကဲ့သို့သော ရောဂါကို တိုးပွား စေနိုင်သဖြင့် အသင့်အတင့်သာ စားသင့်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၇၆

မိုးနံဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ထို့အပြင် သရက်သီးမှည့်သည် ချို၏။ လေကို အလွန်နိုင်၏။ သည်းခြေ ကို အနည်းငယ် ပျက်စေ၏။ သုက်ကို ပွားစေ၏။ အားကို ဖြစ်စေ၏။ ရုပ်အဆင်းကို ကောင်းစေတတ်၏ စသည်ဖြင့် သရက်သီးမှည့်၏ အာနိသင်ကို ဥတုဘောနေသင်္ဂဟကျမ်း၌ ဖော်ပြထားသေးသည်။

ပေတဝတ္ထု အဋ္ဌကထာ ကဏ္ဍမုဏ္ဍပေတဝတ္ထုအဖွင့်၌ နတ်တို့၏ သရက်သီးအကြောင်းကို အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရသည်။

ကဿပဘုရားလက်ထက်တော်က ဗာရာဏသီမင်းသည် ဂင်္ဂါမြစ်၌ ရေချိုးနေစဉ် မြစ်ညာမှ မျောလာသော သရက်သီးကြီးတစ်လုံးကို မင်းမူထမ်းတို့ ဆယ်ယူဆက်သရာ ကိုယ်တိုင် မစားသေးဘဲ အနည်းငယ် ခွဲစိတ်၍ သေဒဏ် အပြစ်ပေးခံရမည့် သူခိုးတစ်ယောက်အား စားစေရာ အလွန်အရသာထူးကြောင်း ဤလိုအရသာမျိုး မစားဘူးကြောင်း လျှောက်ထား၏။ နောက်တစ်စိတ်ကို စားစေပြန်ရာ ထိုသူခိုးသည် ပါးရေမတွန့် ဆံမဖြူဘဲ နပျိုလာသည်ကို မင်းကြီး မြင်တွေ့၍ ကိုယ်တိုင် စားကြည့်သည့်အခါ အလွန်အရသာရှိသည်ကို တွေ့ရသောကြောင့် ထိုသရက်သီးရှိရာ ဟိမဝန္တာသို့ သွားခဲ့ကြောင်း၊ ထိုသရက်သီးသည် ဟိမဝန္တာတောင်တဝိုက်ရှိ ကဏ္ဍမုဏ္ဍရေအိုင်အနီး၌ နေကြသော နတ်ပြိတ္တာမတို့ ဆွတ်ခူး၍ မြစ်ငယ်အတွင်း မျောချလိုက်ရာမှ ဂင်္ဂါမြစ် တွင်းသို့ မျောပါလာသော နတ်တို့ သုံးဆောင်သော သရက်သီးဖြစ်ကြောင်း စသည်ဖြင့် အကျယ် ရေးသားဖွင့်ဆိုထားလေသည်။

တစ်ခါက ယသော်ဓရာဗိမ္မာဒေဝီ ဘိက္ခုနီမကြီး၌ လေနာရောဂါ ဖြစ်နေ၍ လာရောက်တွေ့ဆုံသော သားတော်ရာဟုလာ သာမဏေကို ကျောင်းအပြင် ထွက်မတွေ့နိုင်ချေ။

သားတော်က မယ်တော် ယခင်က ဒီလေနာမျိုး မည်သည့်ဆေး နှင့် ပျောက်ဖူးသလဲဟု မေးရာ သရက်သီးမှည့်နှင့် သကာရည် ဖျော်သောက်ရ၍ ပျောက်ဖူးကြောင်း ပြောသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

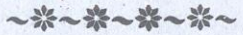
၄၄

သားတော်က ဤဆေးကို ပေးလှူပါမည်ဟု ပြောကာ မိမိကျောင်းကို ပြန်သွား၍ ဆရာဖြစ်သော အရှင်သာရိပုတ္တရာအား အကျိုးအကြောင်း လျှောက်ထားသည်။

လက်ယာတော်ရုံ ရှင်သာရိပုတ္တရာသည် တပည့်သာမဏေနှင့်အတူ ကောသလမင်းကြီးနန်းတော်သို့သွား၍ နန်းအပြင်တွင် သာမဏေကို ထားခဲ့ကာ သပိတ်တော်ကိုပွေလျက် ကောသလမင်းကြီးရှိရာကြွ သွားပြီး မင်းကြီးကမေးမြန်းသည့်အခါ သရက်သီးနှင့်သကာအဖျော်ကို ရလိုကြောင်း အမိန့်ရှိလေသည်။

ကောသလမင်းကြီးသည် ယမန်နေ့က ဥယျာဉ်မှူး ဆက်သထားသော သရက်သီးမှည့်နှစ်လုံးကို သကာရည်ဖြင့် ကိုယ်တိုင် ရောနှောဖျော်စပ်၍ သပိတ်အပြည့် ထည့်လှူလိုက်လေသည်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာလည်း ထိုသပိတ်ကို တပည့်ရှင်ရာဟုလာအား ပေးလိုက်ရာ ရာဟုလာသည် မယ်တော်ထံ သွား၍ ပေးသဖြင့် ထိုသရက်သီးဖျော်ရည်ကို မှီဝဲရသောကြောင့် ဘဒ္ဒကစ္ဆရာ ယသော်ဓရာထေရီမ၏ လေနာ ပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားလေသည်ဟု အဋ္ဌကထာ၌ ပါရှိကြောင်း မုံရွေးဇေတဝန်ဆရာတော်၏ သမန္တစက္ခုဒီပနီကျမ်း၌ ဆိုသည်။ ဤအချက်ကို ထောက်၍ သရက်သီးမှည့်နှင့် တင်လဲရည်၊ သကာရည်ကို ရောနှော၍ စားသုံးပါက “ဥဒရဝါတ (ခေါ်) လေနာရောဂါ” ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း မှတ်သားရလေသည်။

သရက်သီး၏ အာနိသင် ပြီး၏။



(၃၂) ဆီးသီး၏ အာနိသင်

- ◆ နွေရာသီမှာ၊ ကိုယ်ပူနာ၊ စားရာ ဆီးသီးကို။
- ◆ ကေကွရ၊ ကျမ်း၌ပြ၊ မှတ်ကြ ထိုဆီးသီးယို။

ဆီးသီးကို ဗဒရ (ပဒရ)ဟု ပါဠိဘာသာ၌ ခေါ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူရှိန်ကို ဖောက်ခွဲဖျက်ဆီးနိုင်၊ ဗဟိဒ္ဓမှ နေ၏အပူရှိန်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ စူးဝင်သော အပူဓာတ်ကို ဖျက်ဆီးနိုင်၊ ကာကွယ်နိုင်သော အာနိသင် ရှိခြင်းကြောင့် ဆီးသီးကို ပဒရဟု ခေါ်ကြောင်း ကေကွရကောသ မည်သော သဒ္ဓါကျမ်းငယ်၏ အဖွင့်ဦးကာကျမ်း၌ “အဇ္ဈတ္တိကဗဟိဒ္ဓာဒိ တိက္ခတေဇောဓာတုသင်္ဂမေန ပဝတ္တံ ကာယဒရထသင်္ဂါတံ ဥဏှံ ဒရတိ ပဒါလေတိ ဝိနာသေတိတိ ပဒရံ၊ ကောလန္တိ အတ္ထော” ဟု ဖော်ပြထားသည်။

မှန်ပါသည်။ ဆီးသီးသည် ချိုချဉ်အရသာရှိ၍ ပူသော ဥဏှဂုဏ် ရှိသည့် သည်းခြေဒေါသကို အထူးငြိမ်ဝပ်စေနိုင်သည်။ သည်းခြေ ဖောက်ပြန်၍ ရူးသွပ်နေသူများအား ဆီးသီးခြောက်ကို ထန်းလျက်နှင့် ကျိတ်ဖြစ်စေ၊ ဆီးသီးမှုန့်ကို ထန်းလျက်နှင့် ယိုပြုလုပ်၍ဖြစ်စေ ကျွေးလျှင် သည်းခြေငြိမ်၍ ရူးသွပ်ခြင်းကို သက်သာစေနိုင်သည်။

ထို့ပြင် ချိုသောဆီးသီးသည် စမြင်းကို ကြေစေ၏။ သုက်ကို ပွားစေ၏။ ဝဖြိုးစေ၏။ ခွန်အားကို ဖြစ်စေ၏။ သွေးသည်းခြေကို နိုင်၏။ ကိုယ်ပူခြင်း ရေငတ်ခြင်းကို ပျောက်စေ၏။ မျက်စိနှင့်သင့်၏ဟု ဥတုဘောနေသင်္ဂဟကျမ်း၌ ဖော်ပြထားသည်။

အပူရှိန်ပြင်းသော နွေရာသီ၌ အပူဒဏ်ကို ခံနိုင်စေရန် ဆီးယို စားခြင်း၊ ဆီးဖျော်ရည်သောက်ခြင်းတို့ကို ရှေးမြန်မာကြီးများ လုပ်လေ့ရှိ ကြသည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမ္မ ဆေးဝါးများ

၇၉

ထို့ပြင် ဆီးစေ့အဆံသည်လည်း ဆိမ့်သောအရသာရှိ၍ နှလုံးကို အကျိုး ပြုသည့်အပြင် ခွန်အားကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အချို့သော တရုတ်လူမျိုးတို့သည် ဆီးစေ့အဆံကို ငွေကြေးများစွာ ပေးဝယ်၍ ဆေးဖော်စပ် ရာ၌ အသုံးပြုကြကြောင်း သိရသည်။

ထို့ပြင် ဆီးသီးသည် လေနာကိုလည်း ပျောက်စေနိုင်သည်။

မှတ်ချက် ။ ။ မာဂဓအဘိဓာန်၌ ဆီးသီးဟောပါဠိကို “ဗဒရ” ဟု ခေါ်သည်။

ဆီးသီး၏ အာနိသင်ပြီး၏။



(၃၃) ရှိန်းခို (အစေးဆေးမျိုး)

- ✦ ရှိန်းခိုစစ်မှာ၊ ပင်ထွက်သာ၊ မှတ်ပါ ထိုအစေး။
- ✦ ရိုး ရွက်နုဆို၊ မြစ် ခက်ကို၊ ချက်လို ထိုအစေး။
- ✦ မြစ် ခေါက် အသီး၊ ကျိုချက်ပြီ၊ တစ်နည်း ထိုအစေး။
- ✦ ရှိန်းခိုပင်မှာ၊ ချက်ယူကာ၊ ရကြ ထိုအစေး။
- ✦ ရှိန်းခို ခြောက်ဖြာ၊ ပွက်လျက်သာ၊ ကျမ်းလာ ပင်ထွက်ဆေး။

ဟိုဂံခေါ် ရှိန်းခိုသည် အာရပ်တို့ဒေသ၌ ပေါက်သော ရှိန်းခိုပင်မှ ထွက်သော အစေးဖြစ်သည်။ သစ်စေးပင်မှ အခေါက်ကို အနည်းငယ် ခုတ်ထစ်၍ ထွက်လာသော အစေးကို ယူသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ရာဘာပင်မှ ရာဘာစေးကို ယူသကဲ့သို့လည်းကောင်း ရှိန်းခိုပင်ကို ဓားနှင့် ထစ်၍ ထိုအပင်မှ ယိုစီးထွက်ကျ လာသော အစေးမျိုး ဖြစ်သည်။

(၁) ထို့ပြင် ရှိန်းခိုပင်၏ အရိုး ရွက်ညွန့်နှင့် ရွက်နုတို့ကို ရေနှင့်ပြုတ်၍ ချက်ယူထားသော ရှိန်းခို

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၈၀

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

- (၂) ရိန်းခိုပင်၏ အမြစ်နှင့် အကိုင်းအခက်ကို ရေနှင့်ပြုတ်၍ ချက်ယူထားသော ရိန်းခို
- (၃) ရိန်းခိုပင်၏ အခေါက်ကို ချက်ယူထားသော ရိန်းခို
- (၄) အရွက်ကြမ်းများကို ချက်ယူထားသော ရိန်းခို
- (၅) အသီးကို ချက်ယူထားသော ရိန်းခို

ဟူသော အပင်မှထွက်သော ရိန်းခိုအစေးအပြင် အမြစ် စသည်ကို ချက်ယူထားသော ရိန်းခိုငါးမျိုးပါဆိုလျှင် ရိန်းခိုခြောက်မျိုး ရှိသည်။

ထိုပြင် အင်ပင်မှ ထွက်သော အင်တွဲ ခေါ်သော ပွဲလျက် ကဲ့သို့သော ဖယောင်းချက် စသည်ချက်ရာ၌ အသုံးပြုရသော ပင်ထွက် ဆေးဖက်ဝင် အစေးများလည်း ရှိသေးသည်။

လျှော်ဖြူပင်မှ ထွက်သော ဆေးကုလားမ ခေါ်သည့် ပင်ထွက် အစေးများလည်း ရှိသေးသည်။ ထိုဆေးကုလားမကို သကြားနှင့် ဖျော်သောက်လျှင် ဆီးနည်းသည့် နွေရာသီ၌ ဆီးကို များစွာ ရွှင်စေ နိုင်သည်။

ဤကဲ့သို့ သစ်ပင်မှထွက်သော ရိန်းခိုကဲ့သို့သော သစ်စေးများကို ဆေးအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ရန် မြတ်ဗုဒ္ဓက ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့သည်။

ရိန်းခို၏ အာနိသင်

ရိန်းခိုသည် ပူ၏။ ခါး၏။ စပ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေ၏။ အစာကို ကြေစေ၏။ နှုတ်မြိန်စေ၏။ လေသက်စေ၏။ နှလုံး မျက်စိတို့နှင့် သင့်မြတ်၏။ လေနှင့်သလိပ်ကို နိုင်၏။ သည်းခြေကိုမူ တိုးပွားစေ၏။

ချောင်းဆိုး ပန်းနာ သန်ပိုးနာ ဂူနာ ဖျဉ်းရောဂါနှင့် ဆီးချုပ်ခြင်းကို နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် မုတ္တကိတ်ခေါ် ဆီးသွားခက်သော ရောဂါ၊ မုတ္တယာတ်ခေါ်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၈၁

ဆီးသွားမရသော ရောဂါများအတွက် အောက်သို့ တွန်းကန်သော ဖုန်လေကို ဖြစ်စေနိုင်၍ ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးသွားခက်ခြင်းကို ပျောက်စေနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ရိန်းခိုသည် ငှက်ဖျား၊ ချမ်းဖျား၊ တုန်ဖျားတို့ကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပျောက်ကင်းစေနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ငှက်ဖျားရှိသောဒေသသို့ သွားရောက်လုပ်ကိုင်ကြသူတို့သည် ရိန်းခိုစစ်စစ်ကို ယူဆောင်သွား၍ နေ့စဉ် ရွှေးစေ့ခန့် စားမျိုထားခြင်းအားဖြင့် ငှက်ဖျားမဖြစ်ဟု အဆိုရှိသည်။ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိသည်မှာ အအေးဒဏ်ကို ကာကွယ်နိုင်သော ဥဏှသတ္တိ၊ အစာကြေစေခြင်း၊ လေသက်စေခြင်း၊ ဝမ်းမှန်စေခြင်းသတ္တိတို့ ရိန်းခို၌ ပါဝင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ရိန်းခိုအကြောင်း ပြီး၏။



(၃၄) ခန္ဓသုတ်နှင့် မြွေဆိုးအန္တရာယ်

- ✦ ခန္ဓသုတ္တန်၊ ရွတ်ဆိုပြန်၊ ကေန မြွေဘေးကင်း။
- ✦ ဝိရူပက္ခ၊ စရိနဂါး၊ မြွေလေးပါး၊ ပွားများ မေတ္တာသွင်း။
- ✦ စူဠပါဝါဠိ၊ ကျမ်းလာရုံ၊ မုတ်ဘိ နှလုံးသွင်း။

မြွေပွေး မြွေဟောက်စသော အဆိပ်ပြင်းသည့် မြွေဆိုးများ ထူပြောသည့် အရပ်ဒေသ၌ နေထိုင်သွားလာ လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်ကြသူများသည် မြွေဆိုးတို့ ကိုက်မည့်ဘေးကို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ကြရသည်။

ထိုမြွေဆိုးများ၏ ဘေးအန္တရာယ်မှ လွတ်ကင်းကြရန် နေ့စဉ် ခန္ဓသုတ် ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုကြလျှင် မြွေတို့၏ အကြီးအကဲများ ဖြစ်သော ဝိရူပက္ခ မြွေနဂါး၊ ရောပထမြွေနဂါး၊ ဆဗျာပုတ္တမြွေနဂါး။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၈၂

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ကဏ္ဍဂေါတမမြွေနဂါး ဟူသော နဂါးမင်းများ အပါအဝင် အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါတို့အား မေတ္တာပို့ခြင်းဖြစ်၍ ထိုမြွေတို့၏ မေတ္တာတုံ့ပြန်မှုကို ရရှိနိုင်သဖြင့် မြွေဆိုးတို့ကိုက်မည့် အန္တရာယ်မှ ကေန လွတ်ကင်းနိုင်ကြမည် ဖြစ်သည်။

တစ်ခါက မြတ်ဗုဒ္ဓ သာဝတ္ထိပြည်၊ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်း သုံးတော်မူစဉ် တစ်ည၌ ရဟန်းတစ်ပါး မြွေကိုက်ခံရ၍ လွန်တော်မူသွားသည်ကို သိတော်မူ၍ နောင်တွင် ရဟန်းတော်များ မြွေဘေးအန္တရာယ်မှ လွတ်ကင်းကြ စေရန် “ဝိရူပက္ခေဟိ မေ မေတ္တာ” စသော ခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ဆို ကြရန် မိန့်ကြားတော်မူ ခဲ့လေသည်။

ထို့ကြောင့် မြွေဆိုးများပေါသော ဒေသ၌ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ကြရသူ များသည် ထိုခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်ကို မှန်မှန် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ကြရန် အထူး သတိပြုသင့်ကြပေသည်။ (စူဠဝါပါဠိတော်မှ)

ခန္ဓသုတ်နှင့် မြွေဆိုးအန္တရာယ် ပြီး၏။



ဗုဒ္ဓဓေတ်မှ ဆေးဝါးများ

၈၃

(၃၅) နိဂုံးဂါထာများ

- (၁) ဂိလာနနံ ဟိတတ္ထာယ၊
ဗုဒ္ဓါနုညာတဘောသဇ္ဇံ။
ခန္ဓကတော စ အညတော၊
ဥဒ္ဓရိတွာ လိခိတံ မယာ။ ။
- (၂) န သက္ကာ သိက္ခိတုံ ပါဠိ၊
တေသမတ္ထာယ တာဒိသံ။
မယာ ကတော သုနိဋ္ဌိတော၊
အနာယာသေန သော ဂစ္ဆေတ။ ။
- (၃) ဆသဋ္ဌာဓိကေ တိသတေ၊
အာသဋ္ဌိသု ပုဗ္ဗမာသေ။
ဒသမေ ကာဠပက္ခဿ၊
ဒိဝသေဝ ဒိနင်္ဂရေ။ ။
- (၄) ဣပိနာ ပုညကမ္မေန၊
အညေန ကုသလေန စ။
ပါပဏယျံ အသင်္ခတံ၊
သုနိပဏံ သုဒ္ဓဿံ။ ။
- (၅) မာတာပိတာဒိသတ္တာနံ၊
ပုညဘာဂံ သမံ ဒေမိ။
တေတေသတ္တာ အရောဂါ စ၊
နိဗ္ဗယာ ဟောန္တ သဗ္ဗဒါ။ ။

(၁) ဂိလာနာနံ = ပ, အာ, တေ, ဝါ လေးဖြာဓာတ်မ
ဖောက်ပြန်ကြ၍ ဒေါသသုံးခု မညီမှုကြောင့် ကံ, စိတ်, ဥ, ဟာ

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၈၄

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ရုပ်လေးဖြာတွင် ရောဂါဝင်ကာ မကျန်းမာကြကုန်သော ဂိလာန ရဟန်းတော်တို့၏။

ဟိတတ္ထာယ = ကျန်းမာစေမှု အကျိုးပြုနိုင်ရန် အလိုတူ။

ဗုဒ္ဓါနုညာတဘောသဇ္ဇံ = ဗုဒ္ဓါနုညာတဘောသဇ္ဇာန် = ကရုဏာထား ညာသနားလျက် မေတ္တာရေးရှု မြတ်ဗုဒ္ဓ ခွင့်ပြု ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့သော ပုတိမုတ္တဆေးမှစကာ အဖြာဖြာသော ဆေးတော်တို့ကို။

ခန္ဓကတော စ = ဝိနယပိဋက မဟာဝါပိဋိတော်၌ ဆေးတို့ကို ဖော်ပြသည့် ဘောသဇ္ဇခန္ဓကမှလည်းကောင်း။

အညတော စ = အခြားအခြားသော ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာ စသား ကျမ်းဂန်များမှလည်းကောင်း။

ဥဒ္ဓရိတွာ = ထုတ်နှုတ်၍။

မယာ = ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ငါးခန္ဓာကို ငါဟုသမုတ် မိုးနဲဆရာကြီးဟု ခေါ်သော အကျွန်ုပ်သည်။

လိခိတံ = နောင်လာနောက်သား အကျိုးများရန် စိတ်ရည်သန် ကာ ရေးသားပြုစုအပ်ခဲ့ပေပြီ (ဝါ) အသက်အရွယ် ရှစ်ဆယ်လေးနှစ် ရောက်သည် ဖြစ်လည်း ရှင်ချစ်ဗုဒ္ဓ ဟောညွှန်ပြသည့် ဘောသဇ္ဇခေါ် ဆေးတော်တို့အကြောင်းကို ကောင်းစွာ ရေးသားအပ်ခဲ့ပေပြီ။

(၂) ယေ = အကြင်သူတို့သည် (ထည့်)

ပါဠိ = ဘုရားဟောဖော် တရားတော်ကို စောင့်ရှောက်တတ် ခြင်းကြောင့် ပါဠိဟု ခေါ်ဆိုရသော မာဂဘောသာကို။

သိက္ခိတံ = ကောင်းစွာ တတ်မြောက် ဝိပျယ်ပေါက်အောင် ဆရာ ထံမှောက် ဒူးထောက်၍သာ လေ့လာသင်ယူခြင်းငှါ။

န သက္ကာ = အကြောင်းအခွင့် ထောက်ပံ့ရေးကံ ဖန်လေချက်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဓေတ်မှ ဆေးဝါးများ

၈၅

ထိုအတွက်ကြောင့် မတတ်နိုင်ကြလေကုန်၊

တေသံ = ထိုသို့ ပါဠိစာဖေကို သင်ခွင့်မရသဖြင့် ဖတ်ရှု
လေ့လာခြင်းငှါ မတတ်နိုင်ကြလေကုန်၊ သောသူတို့၏

အတ္ထာယ = အကျိုးစီးပွား များကြစေရန် အလိုငှါ။

တာဒိသံ = ထိုထိုများစွာ ဆေးနည်းအဖြာဖြာကို၊

ဝိတ္ထာရေတွာ = ကျမ်းရင်းစကား မူလထား၍ များပြားလှစွာ
ကျမ်းဖြာဖြာမှ ကောင်းစွာ ရွေးနှုတ် အကျယ်ထုတ်၍၊

ယောဂန္ဓော = ဗုဒ္ဓဓေတ်မှ ဆေးဝါးများဟူသော အကြင်
ဆေးကျမ်းကို (ဝါ) ဗုဒ္ဓညွှန်ကြား ဆေးတော်များဟူသော အကြင်
ဆေးကျမ်းကို၊

မယာ = အကျွန်ုပ်သည်၊ ကတော = ရေးသားပြုစုအပ်ပေ၏။

သော ဂန္ဓော = ထိုကျမ်းသည်၊

အနာယာသေန = ဘေးရန်ကင်းကွပ် ကောင်းစွာသာလျှင်၊

(၃) ဆသဠာဓိကော တိသတေ = ကောဇာတွက်စစ် မြန်မာ
သက္ကရာဇ် ၁၃၆၆-ခုနှစ်၌၊

အာသန္ဓိသု = ဝိမာသံပြုမှု အကြောင်းပြုကာ သုံးနှစ်တစ်ခါ
ဝါထပ် ရာတွင် ဝါငယ်ထပ်သည့် ဤနှစ်တွင် ပါဝင်ခြင်းကြောင့်
ဝါဆိုနှစ်လရှိရာတွင်၊

ပုဗ္ဗာမာသေ = ရှေ့ဖြစ်သော ပထမဝါဆိုလ၌၊

ကာဠပက္ခဿ = လဆုတ်ပက္ခဏ်။

ဒသမေ = ဆယ်ရက်ပြည့်သောနေ့၌၊

ဒိဝသေဝ ဒိနကံရေ = အမှောင်ကို ခွင်း၍ အလင်းရောင်ကို
ပေးတတ် သဖြင့် တနင်္ဂနွေဟု ခေါ်အပ်သော ဂဠုန်မင်း၏ နေ့၌သာလျှင်၊

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၈၆

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

သုနိဠိတော = နိဂုံးကမ္မတ် ကောင်းစွာ အပြီးသတ်နိုင်ခဲ့ပေပြီ။

(၄) ဣမိနာ ပုညကမ္မေန စ = ဤကျမ်းပြုစု မြတ်ကောင်းမှုကြောင့် လည်းကောင်း။

အညေန ကုသလေန စ = အခြားအခြားသော ကုသိုလ်ကောင်းမှု အစုစုကြောင့်လည်းကောင်း (ဝါ) ကျောင်းဆောက် ဘုရားတည် အလီလီ အဝဝ အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ခဲ့ရသော ဒါနကုသိုလ်၊ “လက်တွေ့အသုံးချ မြန်မာ့ ကုထုံး ဆေးပညာကျမ်း” အစ “ဗုဒ္ဓခေတ်မှ ဆေးဝါးများ” အဆုံးရှိသော တိုင်းရင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ ကျမ်းစာရှစ်မျိုးကို ရေးသားပြုစုခဲ့ပြီးသော ကုသိုလ်တို့ အပါအဝင် နေ့စဉ် ကျင့်သုံးနေကျ သီလဘာဝနာ အဖြာဖြာသော ကုသိုလ် ကောင်းမှုအစုစုကြောင့်လည်းကောင်း။

သုနိပုဏံ = အလွန်အကျွံ အထူးအားဖြင့် သိမ်မွေ့လှပေသော၊

သုဒဒ္ဓသံ = ပုထုဇဉ်တို့၏ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် သိမြင်နိုင်ရန် အလွန်ခက်ခဲလှ၍ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးသော အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သာလျှင် သိမြင်နိုင်ပေသော၊

အသင်္ခတံ = ပြုပြင်ခြင်း အလျဉ်းမရှိသော အသင်္ခတဓာတ် နိဗ္ဗာန်မြတ်သို့၊

ပါပုဏေယျံ = လျင်မြန်ထုတ်ခြောက် ရောက်ရ ရရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

(၅) ပုညဘာဂံ = ထိုထိုကောင်းမှု အစုစု၏ အဖို့ဘာဂ မှန်သမျှကို၊

မာတာပိတာဒိ သတ္တာနံ = မြင့်မိုရ်တောင်ဦး မကကျားသည့် ကျေးငူ ကြီးမား နှစ်ပါးမိဘ တ,န,ပဲ့ပြင် သွန်သင်ဆုံးမ အာစရိယခေါ်တွင်

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၈၇

ဆရာသခင် အများ အစထားလျက် များစွာဝေနေ မရေမတွက်နိုင်သော သတ္တဝါအနန္တတို့အား။

သမံ ဒေမိ = ကျွန်ုပ်နှင့် အတူ ထပ်တူထပ်မျှ ရကြပါစေ အမျှပေးဝေ လိုက်ပါ၏။

တေတေ သတ္တာ = ထိုထိုများစွာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်။

သဗ္ဗဒါ = နေ့ရောညပါ အခါခပ်သိမ်း။

အရောဂါ စ = ရောဂါကင်းရှင်း ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကုန်သည် လည်းကောင်း။

နိဗ္ဗယာ စ = စိုးရိမ်ကြောင့်ကျ ဘေးမခ ရန်မသိ ရွှင်ကြည်စိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြကုန်သည်လည်းကောင်း။

ဟောဇ္ဈ = မုချမသွေ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ (ဝါ) အတိတ် ပစ္စုပ္ပန် ကံနှစ်တန်၏ ထောက်ပံ့သမှု အကြောင်းပြုကာ ဘယာမရှိ ပကတိ ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာလျက် ဘာဝနာအမှု ကြိုးစားပြု၍ နိဗ္ဗာန်နန်း မြတ်ကြငှန်းသို့ ဖြောင့်တန်းမြန်စွာ ရောက်နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

(ဟန်ထွန်း)

စ·အ မြောစရိယ

ဘီအေ၊ ဘီအီးဒီ

တိုင်းရင်းဆေးကျောင်း ဆေးရုံအုပ်ကြီး (ငြိမ်း)

တ·ဆ (၂)

မိုးနဲဆေးတိုက်၊ မန္တလေး

၁၃၆၆-ခုနှစ်၊ ပထမဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၁၀)ရက်

(၁၁-၇-၂၀၀၄) တနင်္ဂနွေနေ့။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၈၈

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

(၃၆) မှီငြမ်းပြုသော ကျမ်းများ

- (၁) ဝိနည်းမဟာဝါပါဠိတော်နှင့် ၎င်းအဋ္ဌကထာ
- (၂) ဝိနည်းမဟာဝါပါဠိတော်နိဿယ (ဝေယံဘုံသာဆရာတော်)
- (၃) ဝိနည်းမဟာဝါဘာသာဋီကာ (အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)
- (၄) ဝိနည်းစူဠဝါပါဠိတော်
- (၅) ဝိမာနဝတ္ထုပါဠိတော်နှင့် ၎င်းအဋ္ဌကထာ
- (၆) အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော် (ပဉ္စကနိပါတ်)
- (၇) ပေတဝတ္ထုအဋ္ဌကထာ (ကဏ္ဍမုဏ္ဍပေတဝတ္ထု)
- (၈) ဝိနယသင်္ဂဟအဋ္ဌကထာ
- (၉) ဝိနယာလင်္ကာရဋီကာ ဒုတိယအုပ် (တောင်ဖိလာဆရာတော်)
- (၁၀) အဘိဓာန်ဋီကာ (ပင်းယခေတ် စတုရင်္ဂဗလအမတ်ကြီး)
- (၁၁) အဘိဓာန်နိဿယသစ် (အဘယာရာမဆရာတော်)
- (၁၂) ဝေါဟာရလိနတ္ထဒီပနီ (လှေသင်းအတွင်းဝန် ဦးချိန်)
- (၁၃) ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း (ယောမင်းကြီး ဦးဖိုးလှိုင်)
- (၁၄) တိကိစ္ဆကစကျဆေးကျမ်း (သမားတော်ကြီး ဦးစံတင့်၊ ရန်ကုန်)
- (၁၅) ဘယဆေးဂုဏ်ပေါင်းချုပ် (သမားတော်ကြီးဆရာချင်း၊ ပြင်ဦးလွင်)
- (၁၆) အာယုဗေဒသိရောမဏိဆေးကျမ်း (ဆရာမင်း၊ ကျောက်ဆည်)



ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၈၉

(၃၄) နောက်ဆက်တွဲ

ခရုကကျမ်းလာ ရတုခြောက်သွယ်လို့ကံနာပွယ်

(၁) ဟေမန္တရတု

တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော်(၁)ရက်နေ့မှ ပြာသိုလဆန်း
(၁၅)ရက် အထိ (၂)လကို ဟေမန္တရတု ခေါ်၏။

ဤ (၂)လအတွင်း၌ -

ခန္ဓာကိုယ်၌ အားရှိ၏။

ဝမ်းမီး အလွန်တောက်၏။

ဂရုဏ်ရှိသည့် ကြေခဲသည့်အစာ၊ သိန်ဒုဂုဏ်ရှိသည့် အဆီ
အစေး များသော အစာ၊ အချဉ် အငန်နှင့် အသားများကို စားသင့်၏။

ဖုတ် ကင်ထားသော အသားများကို စားသင့်၏။

ပျားရည် စသည်ကို အနုပါန (အစာစားပြီး သောက်ခြင်း)
အဖြစ် သောက်သင့်၏။

နွားနို့ ထောပတ် စသည်နှင့်လုပ်သော အစားအစာ၊ ကြံတင်လဲနှင့်
လုပ်သော အစားအစာ၊ သားဆီ နှမ်းဆီ ကောက်သစ်ထမင်းကို စားခြင်း၊
ရေပူကို သောက်ခြင်း လုပ်သင့်၏။

ဦးခေါင်း၌ ဆီလိမ်းခြင်း၊ နေပူ မီးပူခံခြင်း၊ မြေတိုက်အောက်ခန်း၌
နေခြင်း၊ ပူနွေးသောအခန်း၌ နေခြင်း ပြုလုပ်သင့်၏။

သစ်ရေ ကျားရေများ ခင်းထားသောနေရာ၊ သားမွေးကမ္မလာ
ကော်ဇောခင်းထားသောနေရာ၊ နွေးသောအခင်းအထည် ခင်းထားသော
နေရာ၌ နေထိုင်သင့်၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၉၀

မိုးနံဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

ကိုယ်၌ အကျော်နံ့သာ လိမ်းကျံခြင်း၊ နွေးသောအဝတ်အထည်ကို ဝတ်ဆင်ခြင်း လုပ်သင့်၏။

သေအရက်သောက်ခြင်း၊ အကျော်နံ့သာ လိမ်းကျံထားသော လှပသည့် အမျိုးသမီးများနှင့် နေထိုင်ပျော်ပါးခြင်း ပြုသင့်သည်။

လေကို ဖြစ်စေသော အစား၊ ကြေလွယ်သော အစားတို့ကို ရှောင်သင့်သည်။

လေကို အလွန်ဖြစ်စေသော အစားအသောက်၊ အေးသော အစား အသောက်တို့ကို ဟေမန္တရတု၌ အထူးရှောင်သင့်၏။

(၂) သိသိရ ရတု

ပြာသိုလပြည့်ကျော် (၁)ရက်မှ တပေါင်းလဆန်း (၁၅)ရက်အထိ (၂)လကို သိသိရ ရတုဟု ခေါ်၏။

ဤသိသိရ ရတုသည် ဟေမန္တရတုနှင့် တူသော သဘောရှိ၏။

သိသိရ ရတု၌ ဟေမန္တရတု၌ကဲ့သို့ပင် နေထိုင်ကျင့်သုံးရ၏။

သို့ရာတွင် သိသိရ ရတုသည် အာဒါနကာလ၏ အစဖြစ်၍ ဟေမန္တရတု ထက် အအေးဓာတ် ပိုလွန်၏။ ထို့ကြောင့် လေလုံ၍ အပူရှိန်ရသည့် အိမ်တို့၌ နေသင့်၏။

ဤသိသိရ ရတု၌ အစပ် အခါး အဖန်တို့နှင့် လေကိုပွားစေသော အစား အသောက်၊ အေးလွန်းသော အစားအသောက်တို့ကို အထူးရှောင်ကြဉ် ရာ၏။

(၃) ဝသန္တရတု

တပေါင်းလပြည့်ကျော်(၁)ရက်နေ့မှ ကဆုန်လဆန်း (၁၅)ရက်နေ့ အထိ (၂)လကို ဝသန္တရတု ခေါ်သည်။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတိမှ ဆေးဝါးများ

၉၁

ဤစသန္တရတ၌ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အားအလယ်အလတ် ရှိ၏။
ဝမ်းမီး နံ့၏။

ဟေမန္တရတ၌ စုဝေးခဲ့သော သလိပ်သည် ဤရတ၌ နေပူရိန်
ကြောင့် ပျက်၍ ဝမ်းမီးနံ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် သလိပ်ကို သုတ်သင်ရန်
အန်ဆေးကျွေးခြင်း စသော ပဉ္စကမ္မအမှုတို့ကို ပြုလုပ်ရမည်။

ဤရတ၌ အားထုတ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊
အခိုး ရှူခြင်း၊ မိုင်းရှူခြင်း၊ မျက်စဉ်းခတ်ခြင်း၊ အနည်းငယ်မွှေးသောရေကို
ချိုးခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်သင့်၏။

ကိုယ်ပေါ်၌ နံ့သာဖြူ အကျော်တို့ကို လိမ်းကျံသင့်၏။

မုယောဆန် (ဗာလီ)၊ လူး၊ ဆပ်ကပ်တို့ကို စားသင့်၏။ သမင်
ဒရယ် ယုန် စသော တောကောင်တို့၏ အသားကို စားသင့်၏။ ပျားရည်နှင့်
လုပ်သော ဖျော်ရည် စသည်ကို မှီဝဲသင့်၏။ အရွယ်နုပျိုသော အမျိုးသမီး
များနှင့် ပျော်ပါးခြင်း၊ တောပန်းများကို ပန်ဆင်ခြင်း ပြုသင့်၏။

ဤစသန္တရတ၌ ကြေခဲသော အစာ၊ ချဉ်ခဲသောအစာ၊ ချိုသော
အစာ အဆီအစေးများသော အစာတို့ကို ရှောင်သင့်၏။ နေ့အချိန်၌လည်း
မအိပ်သင့်။

(၄) ဂိမုရတု

ကဆန်လပြည့်ကျော် (၁)ရက်နေ့မှ ဝါဆိုလဆန်း (၁၅)ရက်နေ့
အထိ (၂)လကို ဂိမုရတု ခေါ်သည်။

ဤဂိမုရတုအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်၌ အားနည်း၏။ နေပူရိန်ပြင်း
သောကြောင့် အေးသောနေရာ၌ နေသင့်အိပ်သင့်၏။ သစ်ပင်ရိပ်
ကောင်းသော နေရာ၌ နေသင့်၏။

အေးသောအစာ ချိုသောအစာကို စားသင့်၏။ သကြားနှင့်
လုပ်သော အေးသောအစာတို့ကို စားသင့်၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၉၂

မိုးနံဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

တောတိရစ္ဆာန်အသား ငှက်သားတို့ကို စားသင့်၏။ ထောပတ် နွားနို့တို့နှင့် လုပ်သော အစာတို့ကို စားသင့်၏။

အရက်သက်သက် မသောက်သင့်၊ ရေများစွာ ရောစပ်၍ သောက်နိုင်၏။

ဤဂိမုရတုတွင် နေ့အချိန်တွင် အေးသောအိမ်၌ နေသင့် အိပ်သင့်၏။

ည၌အခါ၌ ကိုယ်ကို နံ့သာဖြူ လိမ်းကျံ၍ အိမ်၏အထက်ထပ်၌ အိပ်သင့်၏။

ပန်းပွင့်အနံ့၊ နံ့သာဖြူအနံ့တို့နှင့် ရောနှောတိုက်ခတ်သော လေအေးနှင့် ထိတွေ့ ခံယူအပ်၏။ နံ့သာဖြူရေနှင့် စိမ်သောလက်ဖြင့် ထိတွေ့ဆုပ်နယ်ခြင်း ကို ခံသင့်၏။

ပုလဲ ပတ္တမြားတို့ဖြင့် စိမ့်ထားသော နေရာ၌ ထိုင်နေသင့်၏။

ဤဂိမု ရတု၌ အချဉ်၊ အငန်၊ အစပ် အရသာရှိသော အစာများကို လည်းကောင်း၊ အပင်ပန်းခဲခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ မေထုန်မိဝဲခြင်း တို့ကိုလည်းကောင်း ရှောင်ကြဉ်သင့်၏။

(၅) ဝဿရတု (ဝဿာနရတု)

ဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၁)ရက်နေ့မှ တော်သလင်းလဆန်း (၁၅)ရက်နေ့ အထိ (၂)လကို ဝဿ (သို့) ဝဿာနရတု ခေါ်သည်။

ဤရတုတွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ အားနည်း၏။

အာဒါနကာလမှာ အားနည်းသော ခန္ဓာကိုယ်၌ ဝမ်းမီးသည်လည်း အားနည်း၏။ လေဒေါသကြောင့် ဝမ်းမီး အလွန်အားနည်းရ၏။

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတီမှ ဆေးဝါးများ

၉၃

ဤရတု၌ ရေသည် ချဉ်သော ဝိပါက ရှိခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဝမ်းမီးအားကုန်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ လေစသော ဒေါသတို့ ပျက်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဒေါသသုံးပါးကို ဖျက်ဆီးနိုင်သော (ဝါ) ဒေါသသုံးပါး ပျက်နေခြင်းကို ပြုပြင်ပေးနိုင်သော အစားအသောက် တို့ကို စားသောက်သင့်သည်။

ဤရတု၌ လေဒေါသ ငြိမ်ဝပ်စေရန် အချဉ် အငန်နှင့် အဆီ အစေးများသော အစာအာဟာရတို့ကို စားသောက်မှီဝဲသင့်၏။

ဝမ်းမီး ညီညွတ်ကောင်းမွန်စေရန် တောသတ္တဝါတို့၏ အသား၊ ငှက်သား သလေးဆန်ဟောင်းထမင်းကို စားသင့်၏။ ပျားရည်သောက်လျှင် အကျိုးများ၏။

ရေကျက်အေး မိုးရေ တွင်းရေ တစ်ဖက်ဆည်ကန်ရေတို့ကို သောက်သင့်၏။

ဤရတုအတွင်း နေ့အချိန်၌ အိပ်ခြင်း၊ မြစ်ရေသောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားခြင်း၊ အပူခံခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်သင့်၏။

(၆) သရဒရတု

တော်သလင်းလပြည့်ကျော် (၁)ရက်နေ့မှ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း (၁၅)ရက်အထိ (၂)လကို သရဒရတု ခေါ်သည်။

ဤသရဒရတုတွင် ခန္ဓာကိုယ်၌ အား အလယ်အလတ် ရှိ၏။ နေပူရှိန်ကြောင့် သည်းခြေဒေါသ ပျက်၏။

ထို့ကြောင့် ချိုသောအစာ၊ ကြေကျက်လွယ်သောအစာ၊

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

၉၄

မိုးနဲဆရာကြီး ဦးဟန်ထွန်း

အေးသောအစာ၊ ခါးသောအစာ၊ သည်းခြေဒေါသကို ငြိမ်ဝပ်စေသော အစာတို့ကို မျှတရုံ သင့်ရုံ စားသောက်မှီဝဲသင့်၏။ ဤရတု၌ မုယော (ဗာလီ) လူး ဆပ် သလေး ထမင်းတို့ကို စားသင့်၏။

သမင်သား ဒရယ်သား ယုန်သားတို့ကို စားသင့်၏။ ခါးသော အရသာ ရှိသော ပစ္စည်းနှင့် ထောပတ်ကို ရောစပ်သောက်ခြင်း၊ ဝမ်းနှုတ်ခြင်း၊ သွေး ဖောက်ထုတ်ခြင်း၊ အပူခံခြင်း လုပ်သင့်၏။

ဤသရူဒရတု၌ သားဆီ နှမ်းဆီ နို့ဓိမ်း ရေများသောဒေသရှိ သတ္တဝါ တို့၏ အသားနှင့် ငန်သောအစာတို့ကို မစားသင့်၊ နေအချိန်၌ မအိပ်သင့်။

ဤရတုအလိုက် လိုက်နာရန် အချက်တို့ကို မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေး၊ အသက်ရှည်ရေးအတွက် လိုက်နာကျင့်သုံးဖွယ် ကောင်းလှ၍ သက္ကတဘာသာ စရကသံဟိတာကျမ်းရင်းနှင့် ၎င်း၏အဖွင့် ဟိန္ဒူဘာသာ ဋီကာတို့မှ ထုတ်နှုတ် ရေးသားလိုက်ပါသည်။

ဟန်ထွန်း
မိုးနဲဆရာကြီး

ဆေးဒါန အဖွဲ့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

ဗုဒ္ဓဇေတီမှ ဆေးဝါးများ

ပင်မ ဖြန့်ချိရာဌာနများ

မိုးနံဆေးတိုက်

အမှတ် (၁၂၆)၊ လမ်း(၈၀)၊

၁၃ လမ်း ၁၄ လမ်းထောင့်၊ ဖုန်း-၀၂-၆၄၃၅၉

ပညာရောင်ခြည် စာပေဌာန

ဦးတင်အောင်- ဒေါ်ခင်နု

ကိုးထပ်ကြီးဘုရား၊ စမ်းချောင်းစာတိုက်၊

ရန်ကုန်မြို့။

ပညာလောကစာအုပ်ဆိုင်

အမှတ်(၃၄)၊ ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဘက်မုခ်၊

ဒဂုံစာတိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မန္တလေးမြို့၊ ဈေးချိုတော်(စီ)ရုံ

ပိဋကတ် စာအုပ်ဆိုင်များ တွင်လည်း

လက်လီ-လက်ကား ရရှိနိုင်ပါသည်။