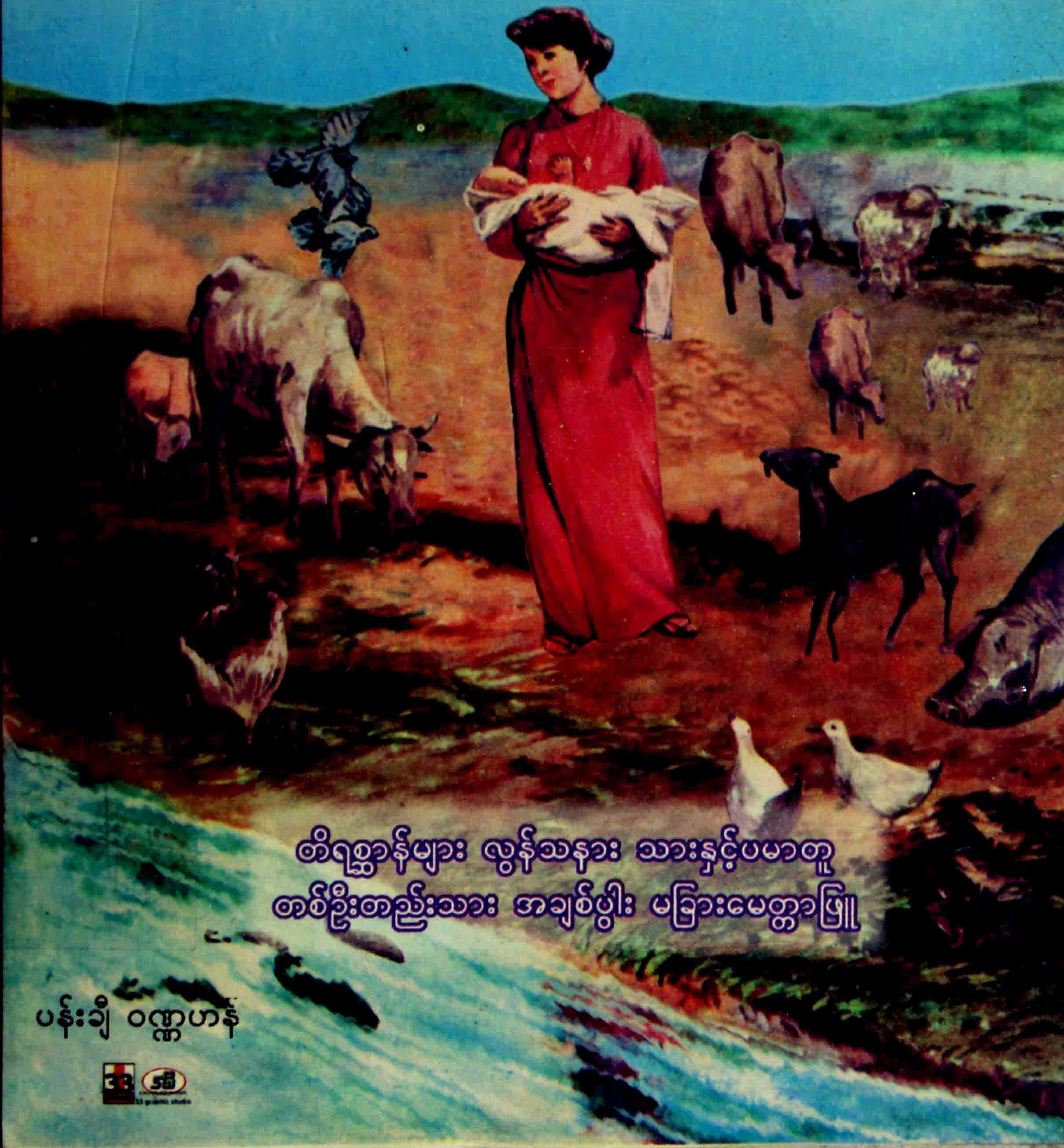
# ဘေသဇ္ဇာ စားတတ်လျှင် ဘေသဇ္ဇာ၊ မစားတတ်လျှင်

# ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ

ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)
စုဆောင်းရေးသား စီစဉ်ပူဇော်သည်



တိရစ္ဆာန်များ လွန်သနား သားနှင့်ပမာတူ
တစ်ဦးတည်းသား အချစ်ပွါး မခြားမေတ္တာပြု။

ပန်းချီ ဝဏ္ဏဟန်

ကောဇာ-၁၃၆၁ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့် သာသနာ-၂၅၄၂၊ ခရစ်-၁၉၉၉-ခုနှစ်၊ ဧပြီလ။

သို့

____________________

____________________

____________________

# စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ

စုဆောင်းရေးသား စီစဉ် ပူဇော်သူ
ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)
အုပ်ချုပ်မှုဒါရိုက်တာ
**Green Group Co-op Ltd.**
ရန်ကုန်မြို့၊ဖုန်း၊ ၀၁-၅၄၃၇၂၃။

မှ

____________________

____________________

____________________

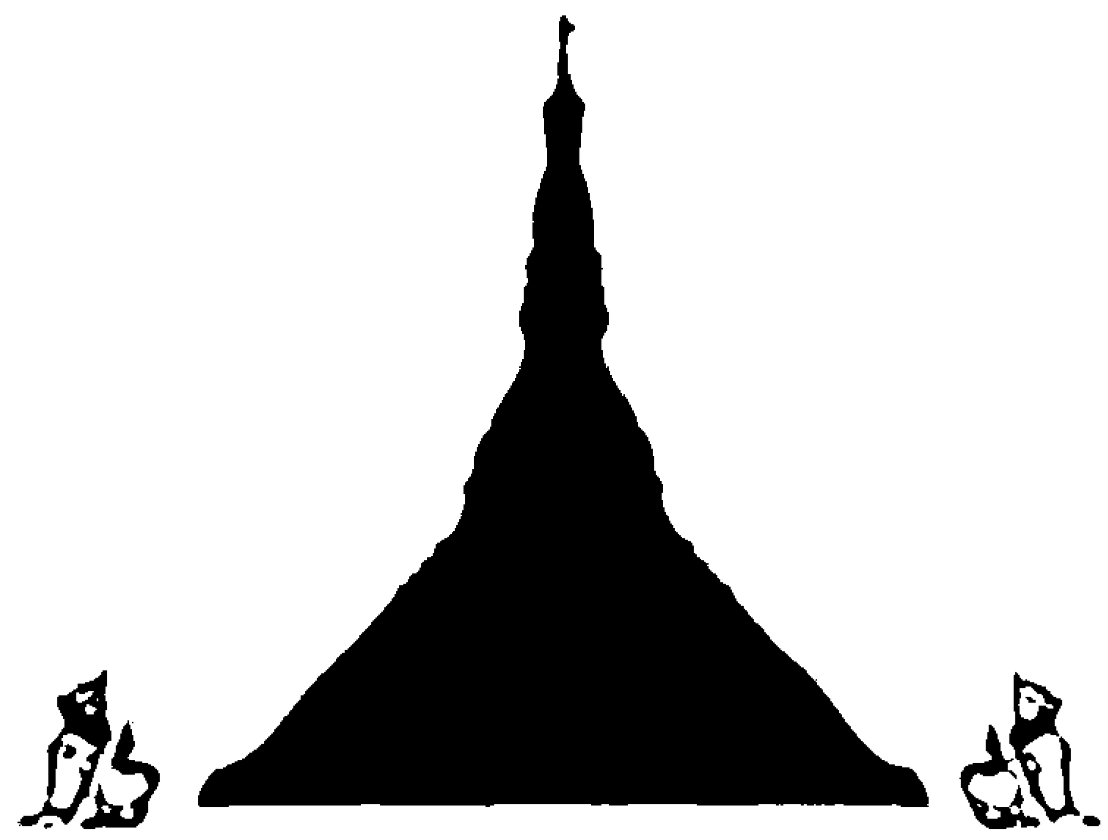
စေတနာ၊ သဒ္ဓါ ထက်သန်စွာဖြင့် ပေးပို့လှူဒါန်းပါသည်။

တတိယအကြိမ်

# ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၁၅၉/၉၉/(၃)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၁၄၁/၉၉/(၃)
ပထမအကြိမ် - ၁၉၉၀-ပြည့်၊ ဇူလိုင်လ၊ အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
ဒုတိယအကြိမ် - ၁၉၉၁-ခု၊ ဇူလိုင်လ၊ အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
တတိယအကြိမ် - ၁၉၉၉-ခု၊ ဧပြီလ၊ အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
တန်ဖိုး - **၆၀၀** ကျပ်
မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ် - ဦးသန်းလွင်၊ (၀၅၅၈၇)၊ရွှေလင်းယုန်အော့ဖ်ဆက်
အမှတ်-၅၁၊ ရေကျော်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်။
အတွင်းပုံနှိပ် - ဒေါ်တင်တင်ညို(၀၅၆၀၅)သပြေညို အော(ဖ့်)ဆက်
၁၃၇/၂ သံသုမာလမ်း၊ သက်န်းကျွန်းမြို့နယ်၊
သုဝဏ္ဏမြို့သစ်၊ ဖုန်း၊၀၁-၂၂၆၂၉၅။
ပန်းချီ - ဝဏ္ဏဟန်
စာအုပ်ချုပ် - ဦးလှကြည်
အမှတ်-၁၅/၁၁၄-လမ်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်၊
ကွန်ပျူတာစာစီ - ဟိန်းထိုက်ကွန်ပျူတာ စာစီစာရိုက်နှင့် Service Centre
အမှတ်-၂၉၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားစောင်းတန်း။
ထုတ်ဝေသူ - ဦးမြသန်း(မြဲ-၀၁၀၅၀)အသိုင်းအဝိုင်းစာပေတိုက်၊
အမှတ်-၃၅၊ သမာဓိလမ်း၊ ငွဲစုံရပ်၊ ကမ္ဘာအေး။
ဦးအောင်မြင့်ထွန်း(စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)
အမှတ် ၁၀၀၊ အခန်း(၉)၊ ပထမထပ်၊ နန္ဒဝန်လမ်း၊
[illegible] (၁၁၂၀၁)၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ရွှေဂုံတိုင်မီးပွိုင့်အနီး
အိမ်ဖုန်း၊ ၀၁-၅၄၃၇၂၃။

အမှတ် ၂၇၀၄၀
ရက်စွဲ ၄ ၇ ၉၉
...သုတေသနစာကြည့်တိုက်



# မိဘ ကျေးဇူးဆပ် လေးကျွန်းတစ်မြင့်မိုရ် သစ္စာမဏ္ဍိုင် စကြာရှင် ဆုတောင်းပြည့် အောင်ဘုန်းပွင့် တာဝတိံသာဓါတ်ပေါင်းစု စေတီတော် သမိုင်းအကျဉ်း

ရန်ကုန်မြို့၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ အမှတ်(၃)ရပ်ကွက်၊ အောင်ဘုန်းပွင့်တောင်၊ အောင်သိဒ္ဓိပါဠိကျောင်းတိုက်အတွင်း **"လေးကျွန်း တစ်မြင့်မိုရ် သစ္စာမဏ္ဍိုင် စကြာရှင် ဆုတောင်းပြည့် အောင်ဘုန်းပွင့် တာဝတိံသာဓါတ်ပေါင်းစု စေတီတော်"**ကို ၁၃၅၈-ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်နေ့ (၂၃-၃-၉၇ တနင်္ဂနွေနေ့)တွင် ထီးတော်တင်လှူ ပူဇော်အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

အောင်ဘုန်းပွင့်တောင်သည် အလွန်ထူးခြားသော သက်လွတ်မေတ္တာ သာသနာပြု နယ်မြေတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ထိုတောင်၏ ပဓာနနာယက ဆရာတော်မှာ ဘဒ္ဒန္တဥာဏ ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်သည် ၁၃၂၈-ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၇-ရက် ညတွင် မအူပင်ကျောင်း၊ မုန့်လက်ဆောင်းကုန်း ရပ်ကွက်၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်မှာ ရဟန်းဘဝဖြင့် ကျိန်းစဉ်အခါ ဝတ်ဖြူစင်ကြယ်ဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါး ပုတီး၊ တောင်ဝှေးကိုင်ပြီး ရောက်ရှိလာပါသည်။ **"သားကြီး သာသနာပြုရမည့် နေရာက ဒီနေရာမဟုတ်ပါ"** ဟု ပုတီးကိုင်သော လက်ဖြင့် **"ဟိုမှာကြည့်ပါ"** ဟု လက်ညိုး

ညွှန်ပြသည်။ ညွှန်ပြသည့်နေရာတွင် တောင်ပေါ်တက်သွားရသည့် ကျောင်းကြီးတစ်ကျောင်းကို မြင်ရသည်။ **"ထိုကျောင်းကြီးသည်သာလျှင် သားကြီး သာသနာပြုရမည့် နေရာအစစ်အမှန် ဖြစ်သည်"** ဟု အိပ်မက်ထဲ လာရောက် ပြသသွားပါသည်။

အဆိုပါ အိပ်မက် မက်ပြီး၊ ရက်ပေါင်း (၉၀) အကြာ ဆရာတော် သည် အိပ်မက်ထဲတွင် တွေ့ခဲ့ရသော ကျောင်းအတိုင်း ယခုသီတင်းသုံး နေထိုင်သော ကျောင်းကို ရောက်ရှိကာ သာသနာပြုလာခဲ့သည်မှာ ယနေ့ တိုင်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယခင်ကျောင်းထိုင် ဆရာတော်များသည် ထိုကျောင်းတိုက်တွင် ၁၂-နှစ်ပြည့်သည်နှင့် ပျံလွန်တော်မူသည်ကို လေ့လာသိရှိခဲ့ရရာ ဆရာတော်က **သက်တမ်းရှည်ကြာ သာသနာပြု နိုင်ရန်အလို့ငှါ ရာသက်ပန်သက်လွတ်စား၍ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ ကို ဆောင်ရွက်ပါမည်ဟု** ကတိသစ္စာပြုခဲ့ပါသည်။

၁၃၂၉-ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်ကျော် (၇)ရက်နေ့ညတွင် ဆရာတော်ကို အောင်ဘုန်းပွင့်တောင်၏တစ်နေရာ လိုဏ်ခေါင်းထဲသို့ ပင့်ဆောင်သွားပြီး ဘုရားတည်ရမည့်ပုံစံကို ညွှန်ပြပါသည်။ အထဲတွင် ဘဲဥပုံစားပွဲကြီးတစ်ချပ်ပေါ်၌ ရွှေသားဖြင့်အတိပြီးသော ရွှေစေတီကို ဖူးရသည်။ **ဆရာတော်အားလည်း အဆိုပါဘုရားကို တည်ထားပေး ပါမည့် အကြောင်း သစ္စာ၊ ကတိ တောင်းခံကြရာ ဆရာတော်က ကတိ ပေးခဲ့ပါသည်။** ထိုနောက် သာသနာပြု လုပ်ငန်းများကို ဆောင် ရွက်ရင်း ၁၂-နှစ် ပြည့် လာသည့် အခါ ရောဂါဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာ ဖိစီးနှိပ်စက်ခြင်း ခံခဲ့ရသဖြင့် ဆေးရုံနှစ်ရုံမှာ ၆-လခန့် တက်ရောက် ကုသခဲ့ရပါသည်။

ထိုအချိန်တွင် ဆရာတော်အား သမားတော်ကြီးများ၊ ဆရာဝန်ကြီးများက အသားမစား၍ ဖြစ်သောရောဂါဖြစ်သဖြင့် ရောဂါ လျှင်မြန်စွာ ပျောက်ကင်းစေရန်၊ အားရှိစေရန် စေတနာ၊ မေတ္တာတို့ဖြင့်

အသားဟင်းများ ဘုဉ်းပေးပါ၊ သွေးသွင်းပါ စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး တောင်းပန် လျှောက်ထားခဲ့ကြသော်လည်း ဆရာတော်က **"ရာသက်ပန် သက်သတ်လွတ်ကတိကို မဖျက်ဘဲ အသက်နှင့် သီလတွင် အသက်ကို စွန့်၍ သီလကိုသာ စောင့်ထိန်းမည်"**ဟု ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါသည်။ **"ကတိသစ္စာ တည်သောအခါ ဩဇာလေးနက် ပေါ်ဆီတက်၍ နွယ်၊ မြက်၊ သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်၏"** ဆိုသည့်ဆောင်ပုဒ်ကို လက်ကိုင်ထားပြီး သီလကို မြဲအောင် ဆရာတော် စောင့်ထိန်းခဲ့ပါသည်။

ထိုသို့ ကျန်းမာရေးမကောင်းသည့်ကြားမှ **"မိမိရောဂါ ပျောက် သည်ဖြစ်စေ၊ မပျောက်သည် ဖြစ်စေ မိဘကျေးဇူးဆပ် တာဝတိံသာ ဓါတ်ပေါင်းစု စေတီတော်ကို ယခု ဘဝတွင် အပြီးတည်ထားမည်"** ဟုလည်း ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။ ထိုကတိသစ္စာအတိုင်း ၁၃၅၇-ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၁၄-ရက် (၅. ၁၀. ၉၅) တနင်္ဂနွေနေ့တွင် ပန္နက်တင်၍ နတ်တော်လပြည့် (၆. ၁၂. ၉၅) ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် စတင် အုတ်မြစ်စီကာ စေတီတော်ကို တည်ဆောက်နေရင်းပင် ရောဂါလည်း ပျောက်ခဲ့ပါပြီ။ စေတီတော်လည်း ပြီးမြောက်အောင်မြင်ခဲ့ပါပြီ။ သူတော်စင်က မဟာဗောဓိပုံကို အဓိကပါဝင် သရုပ်ဖော်စေပြီး အောင်ဘုန်းပွင့်ဆရာတော်က နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်နှင့် ဘုရားခြေတော် ရင်းတွင် သီတာခုနှစ်တန်ကို ရည်မှန်း၍ နဂါးလေးကောင်ရံ ရေကန်ကို ဖန်တီးထားပါသည်။ စိန်တောင်များဖြင့် ဖန်တီးထားသောနတ်ပြည် ခြောက်ထပ်၏ထိပ်တွင် ဂေါတမဘုရားရှင်၏ မိခင် မယ်တော်မာယာ- တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှ သန္တုသိတနတ်သားကို အကြောင်းပြု၍ မိဘ ကျေးဇူးဆပ်သည့်အနေဖြင့် အဘိဓမ္မာခုနှစ်ကျမ်း ဝါတွင်းသုံးလ ပတ်လုံး တရားဟောနေပုံကို ကျမ်းဂန်နှင့်အညီ တည်ထားပါသည်။ စေတီ၏ပုံသဏ္ဌာန်ကို ရှစ်မြောင့်ပုံတည်ထားရခြင်းမှာ နိဗ္ဗာန်သို့ သွားလို

လျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို အဓိကထားလိုက်နာကျင့်သုံးရန် လိုအပ်ကြောင်း သတိပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားတည်ပြီးသည့်အခါ၊ အိပ်မက်အတွင်း ဘဘုရား ကြွရောက်လာ၍၊ စေတီတော်ကို **"လေးကျွန်း တစ်မြင့်မိုရ် သစ္စာမဏ္ဍိုင် စကြာရှင် ဆုတောင်းပြည့် အောင်ဘုန်းပွင့် တာဝတိံသာ ဓါတ်ပေါင်းစု"** ဟု ဘွဲ့အမည်ပေးတော်မူသည်။ အောင်ဘုန်းပွင့် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဉာဏ ကိုလည်း **"ကျေးဇူးတော်ရှင် ရာဇမဟိဒ္ဓိစကြာရှင် သာသနာပိုင်"** ဘွဲ့ ချီးမြှင့်တော်မူခဲ့သည်။ မြတ်စွာဘုရားသည်ပင် မိဘကို တရားဓမ္မဖြင့် ကျေးဇူးဆပ်သေးသည်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့လို သာမန်လူများသည် မိဘကျေးဇူးမဆပ်ဘဲ အဘယ်မှာနေသင့်ပါမည်နည်း၊ ကျွန်တော်သည် မိဘကို ကျေးဇူးဆပ်သည့်အနေဖြင့် သက်လွတ်မေတ္တာ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ စာပေရေးသား ထုတ်ဝေခြင်းများ ပြုလုပ်ရာတွင် တွေ့ရှိရသော အခက်အခဲများကို မိဘ ကျေးဇူးဆပ်ဆုတောင်းပြည့် အောင်ဘုန်းပွင့် တာဝတိံသာ ဓါတ်ပေါင်းစု စေတီတော်တွင် ဆုတောင်းသစ္စာပြုခြင်းဖြင့် ကျော်လွှားအောင်မြင် ခဲ့ပါသောကြောင့် အများသူငှာ လွယ်ကူစွာဖူးမြော်နိုင်စေရန် ရှေ့ဆုံး စာမျက်နှာတွင် ထည့်သွင်းထားပါသည်။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အခြေခံ၍ ကတိ၊ သစ္စာ တည်ကြည် စွာဖြင့် သက်သတ်လွတ် စားပြီး အဓိဋ္ဌာန် ဘာဝနာ ပွားများပါက လိုရာ ပြီးမြောက် ခရီးရောက်နိုင်သဖြင့် နှလုံးစိတ်ဝမ်း ငြိမ်းချမ်းလျက် သက်တမ်း ရှည်ကြာစွာ သာသနာပြုလိုကြသူများ၊ လာရောက် ဖူးမြော်နိုင်ကြပါသည်။

ပဋ္ဌာန်းဆက်ရှိသူများအားလုံး သာဓုခေါ်ဆို၍ ကျွတ်လွတ် နိုင်ကြပါစေ။

# ရသတဏှာသည် အရက်စက်ဆုံး၊ အဆိုးရွားဆုံး

တပ်မက်တတ်သော လောဘစိတ်ကြောင့်-

(၁)ရူပတဏှာ - အဆင်းသဏ္ဌာန်ကောင်းမွန်ခြင်း၌ ခင်မင်ခြင်း၊
(၂)သဒ္ဒတဏှာ - သာယာနာပျော်ဖွယ်ကောင်းသော အသံကို ကြားလိုခြင်း၊
(၃)ဂန္ဓတဏှာ - ကောင်းသောအနံ့တို့၌ သာယာပျော်မွေ့ခြင်း၊
(၄)ရသတဏှာ - ချိုချဉ်ခဲဖွယ် စသောစားကောင်း သောက်ဖွယ်တို့ကိုစားသောက်လိုခြင်း၊
(၅)ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ- နူးညံ့သောအတွေ့အထိတို့၌ တပ်မက်ခြင်း၊
(၆)ဓမ္မတဏှာ - စိတ်၏အလိုကိုလိုက်၍ သာယာခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။

ထိုဖြစ်ပေါ်လာသော အာရုံတို့သည်-

(က)ယူလို၊ ရလို၊ သိမ်းပိုက်လို၊ ခံစားလိုသောစိတ်သာရှိသည်၊ စွန့်လွှတ်လိုသော စိတ်မျိုး အလျဉ်းမရှိ၊
(ခ)ယူပြီး၊ ရပြီး၊ သိမ်းပိုက်ပြီး၊ ခံစားပြီးသော်လည်း၊ ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်ခြင်း မရှိဘဲ၊ ထပ်ခါတလဲလဲယူလို၊ ရလို၊ သိမ်းပိုက်လို၊ ခံစားလိုသည်၊
(ဂ)ထိုအာရုံမျိုးတို့၏ အလယ်၌ ခိုင်မြဲစွာ ချည်နှောင်ထားဘိသကဲ့သို့ အလွန်ခိုင်မြဲလို၍ စွန့်ခွါလိုသော စိတ်မျိုး စိုးစဉ်းမျှ မဖြစ်ပေါ်၊
(ဃ)ထိုအာရုံမှ ဖဲခွါရမည့်၊ ငြိမ်သက်စွာနေရမည့် မည်သည့်နည်းလမ်းမျိုးကို မဆို တားမြစ်၊ နှောင့်ယှက်၊ ကန့်ကွက်ပိတ်ပင်ခြင်းကို ပြု၏၊ ထိုအာရုံတို့နှင့်ကင်း၍ စိတ်၏တည်ကြည်ခြင်းမှုကို မဖြစ်ပေါ်လို၊ မရလိုပေ။ ရလည်း မရနိုင်ပေ။

(၉) ရသတဏှာသည် အရက်စက်ဆုံး၊ အဆိုးရွားဆုံး

ဤတဏှာ ၆ ပါးအနက်-

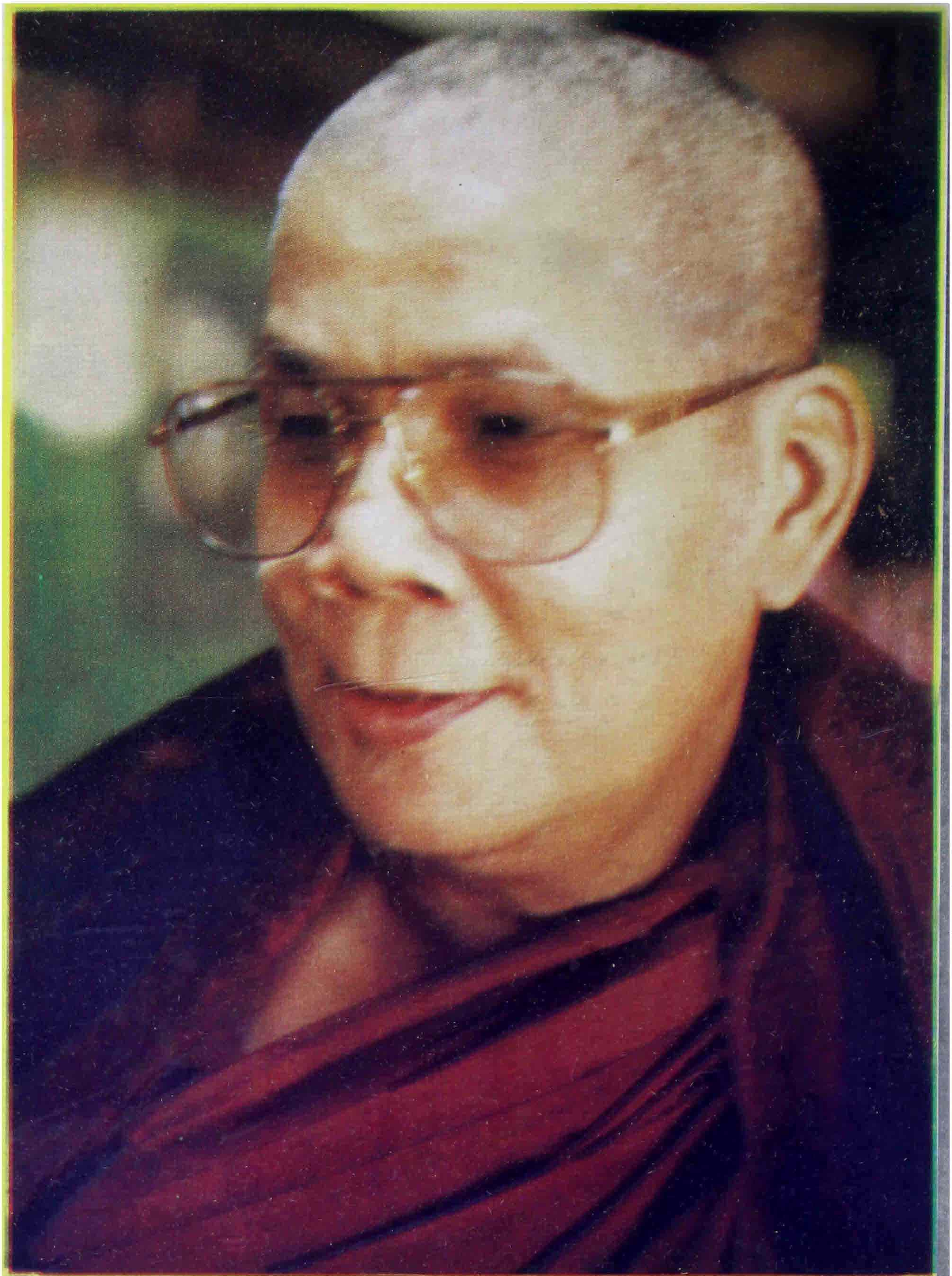
"ရသတဏှာသည် အာရုံငါးပါးကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာရသော ကျန်တဏှာ၊ ငါးမျိုးတို့ထက်ပင် အရက်စက်ဆုံး၊ အဆိုးရွားဆုံး၊ အကြမ်းတမ်းဆုံး၊ ခံစားလိုစိတ်အပြင်းဆုံး ဖြစ်သည်။"

ဥပမာ - ဝါတမိဂဇာတ်
- ပေါရိသာဒဇာတ်
- ဂေါဓဇာတ် (ကေနိပါတ်-၁၃၈-ခုမြောက်)
- မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ပထမ ဆိဒ္ဒယုဂဠသုတ် (၃၉၇)
- ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော် ဗာလပဏ္ဍိတသုတ် (၂၀၇)
- ၄င်းအဋ္ဌကထာ - လိပ်ကန်းဥပမာ
- ဝိနည်းမဟာဝါပါဠိတော် (၂၇၇)
- ဝိနည်းမဟာဝါပါဠိတော် (၂၉၄)
- ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ စာမျက်နှာ (၆၀)
- သုတ်ပါထေယျ အဋ္ဌကထာ စာမျက်နှာ (၁၃၁)
- မနုဓမ္မသတ် စတုတ္ထပိုင်းဂါထာ (၂၁၇)
- မနုဓမ္မသတ် ပဥ္စမပိုင်းဂါထာ (၄၈-၄၉)
- ပါရာဇိကဏ်ပါဠိတော် (၈-၇၇)

'ကိုယ်နှင့် လည်းစာ၊ သတ္တဝါကို ကြင်နာလှစေ သူ့အသက်ကို ချစ်ပါလေ'

ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ ဆရာတော်ကြီး

မိဘကျေးဇူးဆပ် လေးကျွန်းတစ်မြင့်မိုရ် သစ္စာမဏ္ဍိုင် စကြာရှင်
ဆုတောင်းပြည့် အောင်ဘုန်းပွင့် တာဝတိံသာ ဓါတ်ပေါင်းစု စေတီတော်



ရာသက်ပန် သက်သတ်လွတ် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ဉာဏ
အောင်ဘုန်းပွင့်တောင်၊ အောင်သိဒ္ဓိ ပါဠိကျောင်းတိုက်

စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ

သာမညတောင် ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တ ဝိနယ
တောင်တန်း သာသနာပြု ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တ ဥတ္တမသာရ

[illegible]

စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ

သက္ကတောင် အလံတစ်ရာ ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တ စန္ဒနဝံသ

(၁၃၅၆-ခုနှစ်၊တပို့တွဲလဆန်း(၈)ရက်၊၃-နာရီ၊၄၉-မိနစ်တွင် ခန္ဓာဝန်ချသည်)

ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

**Dr. Bhante H.Gunaratana. (President). Bhavana Society. Meditation Center. Route-1. Box-218-3. Highview. West virginia** အားစာရေးသူနှင့်အတူ မိခင်တို့.ဖူးမြော်စဉ်

စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တကျော

ကမ္ဘာ့ သက်လွတ်မေတ္တာ သာသနာပြု (ရာသက်ပန်သက်သတ်လွတ်)
ဦးထွန်းအောင် + ဒေါ်တင်တင်အေး (ခ) ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်မွှေး

ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

ာက်ပန် သက်သတ်လွတ်မိသားစု–မတင်စန်းအောင် (**B.Sc, Botany**)၊ မအောင်မြင့်နွယ် (**B.Sc,**
**'hemistry**)၊ မောင်အောင်ကြီး (**B.Ag**)၊ ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်ဋ္ဌေ၊ မောင်အောင်မြင့်ထွန်း(**B.Ag**)၊
င်မြင့်အောင် (**B.E. Mechenical. M.O.T 2nd class Part (B) (A), 3rd Engineer**)

**နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ**

# အားလုံးဆွေမျိုးတွေချည်းပဲ

နသော ဘိက္ခဝေ သတ္တော သုလဘရူပေါ၊
ယောနမာတာ ပိတ ဘူတ ပုဗ္ဗောက္လမိနာ
ဒီဃေနအဒ္ဓုနာ။

(နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိ၊ အနမတဂ္ဂသုတ်)

ဤလောကရှိ သတ္တဝါတို့တွင် မိမိနှင့်အဆွေအမျိုး မတော်စပ်ခဲ့ဘူးသော သတ္တဝါဟူ၍မရှိ။ သို့အတွက် အမျိုးအဆွေ ဖြစ်သော သတ္တဝါချင်းအတူတူ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး မေတ္တာထားကြပါ။ မညှဉ်းဆဲကြပါနှင့်။ မသတ်ဖြတ်ကြပါနှင့်။ မိမိအသက်ကို မိမိချစ်သကဲ့သို့ သူ့အသက်ကို ချစ်ပါ။

(မြန်မာပြန် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်)

စားသူမရှိရင်၊ သတ်သူ ဘယ်ရှိတော့မှာလဲ။ ဖြစ်နိုင်ရင် သတ္တဝါတွေရဲ့ အသားကို မစားတဲ့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အကျိုး၊ စားလို့ ရရှိလာမယ့်အပြစ်တွေကို လေ့လာသိရှိပြီး ကြိုးစားကျင့်ကြံ အားထုတ် ကြဖို့ ကောင်းနေပြီ။

**အဘိဓဇ အဂ္ဂမဟာ သဒ္ဓမ္မဇောတိက ဘဒ္ဒန္တ ဝိနယ**

**သာမညတောင်ဆရာတော်ကြီး**

၂၄၊ ၉၊ ၉၈၊ ကြာသာပတေးနေ့က စိုက်ထူလိုက်သော ဓမ္မစေတီ ကျောက်စာ ကမ္ပည်းမှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။

(ည) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

# စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ

## မာတိကာ


| | | |
|---|---|---|
| * | ရာသက်ပန် သက်သတ်လွတ်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဉာဏ၏ ဉယျောဇဉ် | ၁ |
| * | ဖခင်ဖြစ်သူ၏ အမှာ | ၅ |
| * | စားတတ်လျှင် မေတ္တာနှင့်ပတ်သက်၍ အမှာ | ၆ |
| * | နာယကကြီး၏အမှာ | ၈ |
| * | ပြုစုသူ၏အမှာ | ၉ |
| * | ဒုတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်ခြင်းအတွက်အမှာ | ၁၁ |
| * | တတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်ခြင်းအတွက်အမှာ | ၁၂ |
| * | THE DISCOURSES OF KONLON SAYADAW | ၁၄ |
| အခန်း(၁) | ကုံလုံဆရာတော်ကြီး၏ ဩဝါဒကထာများ | ၁၅ |
| အခန်း(၂) | ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကို စားကြမလဲ | ၃၁ |
| * | အသားငါးကို စားကြမလား၊ အသီးအရွက်ကို စားကြမလား | ၃၁ |
| * | သက်သတ်လွတ်စားသူ ဆိုဗီယက်ပညာရှင် တစ်ဦး၏အမြင် | ၃၁ |
| * | အသားစားသူ ဆိုဗီယက်ပညာရှင်တစ်ဦး၏ အမြင် | ၃၄ |

| | | |
|---|---|---|
| * | သက်သတ်လွတ်နှင့် ခေတ်အမြင် | ၇၆ |
| **အခန်း(၃)** | **လူသည် အသားစား သတ္တဝါလော၊ အသီး အရွက်စား သတ္တဝါလော** | ၈၃ |
| * | အသားစား သတ္တဝါနှင့် အသားမစားသတ္တဝါ (အသီးအရွက်စားသတ္တဝါ) နှိုင်းယှဉ်လေ့လာခြင်း | ၈၄ |
| **အခန်း(၄)** | **လူ့သဘာဝအစာ** | ၉၃ |
| * | အာရောဂျံ ပရမံလာဘံ ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး | ၁၀၆ |
| * | ရသတဏှာ အလိုကိုလိုက်၍ ရောဂါကို ဈေးကြီးပေးဝယ် | ၁၀၇ |
| * | လူ့အစာနှင့် ပရိုတင်းဓာတ် | ၁၀၈ |
| * | လေးမျိုးစားပေး သင့်ကျန်းမာရေး | ၁၁၄ |
| * | သက်ရှည် ကျန်းမာအောင်နေနည်း | ၁၁၅ |
| * | ကျန်းမာရေးအတွက်ကြောင့်သာ အသားကို စားနေရပါသည်ဆိုသူတို့ သတိပြုဖွယ် | ၁၁၆ |
| * | ဆေးပညာရှုထောင့်မှ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများ | ၁၁၈ |
| * | သက်သတ်လွတ်အာဟာရတရားမှ သက်သတ် လွတ်စားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ | ၁၂၁ |
| * | သက်သတ်လွတ်စားသင့်ကြောင်း (၁၀)ချက် | ၁၂၆ |
| **အခန်း(၅)** | **အသားစားခြင်း၏ ဘေးအန္တရာယ်အသွယ်သွယ်** | ၁၂၇ |
| * | အသားကိုကျွေး ရောဂါမွေး | ၁၂၇ |
| * | အသားစားမှ အဆိပ်ရ | ၁၂၇ |
| * | အသားစားသုံးမှုနှင့် အူနာရောဂါ | ၁၃၁ |

(၄) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

* ကင်ဆာရောဂါ ပျောက်ကင်းလိုပါသလား ၁၃၂
* အစားအသောက်နှင့် သားမြတ်ကင်ဆာ ဆက်စပ်နေသလော ၁၃၆
* ဘယ်သူမပြု မိမိမှု ၁၃၇
* စစ်ဖြစ်ခြင်းအစ မီးဖိုဆောင်ထဲက ၁၃၉
* ရသတဏှာကြောင့် ဖြစ်ရသော လောကငရဲ ၁၄၁
* အသားစားသူတို့အပေါ် စီးပွားရေးပညာရှင်များ၏အမြင် ၁၄၂
* အသားစားပယ် အကြောင်းတစ်ဆယ် ၁၄၄

**အခန်း(၆) စစ်မှန်သော ငြိမ်းချမ်းသာယာရေးနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့အပေါ် ထားရှိရမည့် သဘောထား** ၁၄၉

**အခန်း(၇) ယဉ်ကျေးမှု လမ်းစဉ်အစ သက်သတ်လွတ်က** ၁၅၇

**အခန်း(၈) ဘာလဲကွယ့် သက်သတ်လွတ်** ၁၆၃

* သက်သတ်လွတ်စားနည်း ဘယ်နှစ်မျိုးရှိပါသလဲ ၁၆၃
* သက်သတ်လွတ်စားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုး ၁၆၄
* ဟိမဝန္တာတောင်ပေါ်မှ ဟွန်ဇာတိုင်းပြည် (သို့မဟုတ်) လောကနိဗ္ဗာန် ၁၆၄
* ဟွန်ဇာလူမျိုးတို့နှင့် အက်စကီမိုးလူမျိုးတို့ အကြောင်း နှိုင်းယှဉ်လေ့လာခြင်း ၁၇၀
* ဟွန်ဇာအစာနှင့် အနောက်တိုင်းအစာ သုတေသနပြုချက် ၁၇၁

* ဆရာဝန်ကြီး မက်ကာရီဆန်၏ သုတေသန
တွေ့ရှိချက် ၁၇၁
* ကိုလံဘီယာတက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာရှားမင်း
၏ သုတေသနတွေ့ရှိချက် ၁၇၃

**အခန်း(၉) သက်သတ်လွတ်စားသင့်၊ မစားသင့်** ၁၇၅

* ရှင်ဒေဝဒတ်၏ တောင်းဆိုချက်များနှင့်ပတ်
သက်၍ (မင်းကွန်းဓမ္မနာဒတိုက် တိပိဋကဓရ
အရှင် ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ ဆရာတော်) ၁၇၅
* (က)ဝိမတိဝိနောဒနိဋီကာ ဆရာ၏စီစစ်ပြပုံ ၁၈၀
* (ခ)လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏စီစစ်ချက် ၁၈၂
* (ဂ)သစ်ပင်၌လည်း အသက်ရှိ၍ သစ်သီး၊
သစ်ရွက်ကို စားခြင်းသည် အပြစ်ရှိ-မရှိ ၁၈၄
* (ဃ)သက်သတ်လွတ်စားခြင်းကို အပြစ်မပြော
သင့်ကြောင်း ရှင်းချက် ၁၈၅
* (င)မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်ပါ သုကရမဒ္ဒဝံနှင့်
စပ်၍ ဝါဒအမျိုးမျိုး (အမရပူရ-မဟာဂန္ဓာရုံ
ဆရာတော်အရှင်ဇနကာဘိဝံသ) ၁၈၆
* (စ)ဦးစံလှ၏ ဝက်ပျိုသား သုတေသန ၁၉၀
* (ဆ)သက်သတ်လွတ်စားနည်း လမ်းညွှန် ၁၉၁
* (ဇ)သူတော်ကောင်းတို့ အစာစားနည်း
(ပထမ- မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီး) ၁၉၂

**အခန်း(၁၀) အရိယာအစစ်၊ အမှန်ဖြစ်မည့်ကျင့်စဉ်**
(မုံရွေး- မဟာဇေတဝန်ဆရာတော်) ၁၉၅

* (က)ပါရဇ္ဇိတ္တကာ ကမ္မဋ္ဌာန်း- ဝေဒနာ

(ပ) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

ဝိပဿနာပွားနည်း ၁၉၈

* (ခ)ပါရစ္ဆတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်း- ခန္ဓာငါးပါး

ဝိပဿနာပွားနည်း ၁၉၉

* အရိယာအလိုကျ၊ မာဃတ သမယ ၂၀၂

**အခန်း(၁၁) အားကစားထူးချွန်လိုပါသလား၊ သူတို့လိုစားပါ ၂၀၇**

ဥပမာ(၁) အိုလံပစ်အားကစားသမားမာရေရိုစ်

(Murray Rose) သြစတေးလျ ၂၀၈

ဥပမာ(၂) ဒေးဗ်ကီလာ (Dave Killer)

သြစတေးလျ ၂၁၀

ဥပမာ(၃) ဘီလ်ပစ်ကရင်း(Bill Pickering) ၂၁၀

ဥပမာ(၄) ကမ္ဘာ့စံချိန်များကို ချိုးနိုင်ခဲ့သော

သက်သတ်လွတ်အားကစားသမား

များ ၂၁၂

ဥပမာ(၅) သက်သတ်လွတ်အသင်း၏

အကျိုးဆောင်ဂျက်မက်ကယ်လင်

(Jack Mc Clelland) အိုင်ယာလန်

နိုင်ငံ၊ ဘဲလ်ဘတ်မြို့ ၂၁၃

ဥပမာ(၆) ပိုက်ပိတောင် မာရသွန်ပြိုင်ပွဲ

(Pikes Peak Marathon) ၂၁၄

ဥပမာ(၇) ကမ္ဘာ့သက်သတ်လွတ်အသင်း

ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဇီဝဋ္ဌာယီဦးစံလှ၏

မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ခွန်အားဗလပြပွဲ

(နယူးဒေလီ) ၂၁၅

ဥပမာ(၈) ဒေါက်တာကရိတ် (Dr.J.D, Craig)

စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ (ဏ)
၏ သက်လွတ်အစာနှင့် အားကစား
ပညာ ၂၁၆
ဥပမာ(၉) ကယ်တလင်ကျွန်းရှိ အယ်ဗလုံ
တောင်တက်ပြိုင်ပွဲ ၂၁၇
အခန်း (၁၂) ဘာသာအယူဝါဒ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံနှင့်
အသားမပါ အစားအစာ ၂၁၉
* တောက်တယ်ဘာသာမှ လူ၏အစာ ၂၂၃
* ဗုဒ္ဓ၏ သက်သတ်လွတ် ၂၂၅
* သီရိဓမ္မာသောကမင်းကြီး၏ စားတော်ပွဲနှင့်
မေတ္တာတရား ၂၂၉
* ဂျိန်းလူမျိုးတို့၏ အဝိဟိံသာတရား ၂၃၀
* အသားမပါ ခရစ်ယာန်အစာ ၂၃၁
* နွဲ့ကြစို့ တူပျော်ပျော် ခရစ်စမတ်ပွဲတော် ၂၃၈
* သက်လွတ်စာစား အိန္ဒိယနွယ်ဖွားများ ၂၃၉
အခန်း(၁၃) ခေတ်မီ ပညာရှင်ကြီးတွေကော သက်သတ်
လွတ်စားကြပါရဲ့လား ၂၄၅
အခန်း(၁၄) မြန်မာနိုင်ငံမှ ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ ၂၆၅
(က)ကျေးငှူးရှင်လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏
သြဝါဒမိန့်ခွန်းတော် ၂၆၅
(ခ)ကျောက်ဖြူ မြို့မနဂါးကျောင်းဆရာတော်ကြီး
သီရိဘဒ္ဒန္တ ဦးနန္ဒာမထေရ်၏ သက်သတ်
လွတ်တရား ၂၆၉
(ဂ)အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မိုးညှင်းဆရာတော်ကြီး၏

(တ) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)
မေတ္တာရပ်ခံချက် ၂၇၄
(ဃ)ရွှေမုဋ္ဌောဆရာတော်ကြီး၏မိန့်ခွန်း ၂၇၅
(င)ဣတာလျံ ကိုယ်တော် ဦးလောကနာထ၏
မိန့်ခွန်း ၂၇၆
(စ)ဘဒ္ဒန္တ အာစိဏ္ဏအဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဆရာ
တော်ကြီး၏မိန့်ခွန်း (ဘုရားကြီးတိုက်) ၂၇၇
(ဆ)သြဝါဒစရိယ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အလယ်
တောရဆရာတော် ဦးရေဝတ၏မိန့်ခွန်း ၂၈၁
(ဇ)ကျေးဇူးတော်ရှင် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး ၂၈၂
(ဈ)ဘုန်းတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တသီလ ၂၈၅
(ည)သံသရာဆိုတာ ဘဝအဖုံဖုံ မျောကြရတာ
မို့(တောင်တန်းသာသနာပြုဆရာတော်
ဘဒ္ဒန္တ ဥတ္တမသာရ) ၂၈၈
(ဋ)မြန်မာ့ပဌမမြောက် ပိဋကသုံးပုံဆောင်
တိပိဋကဓရ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘဒ္ဒန္တ
သိရိန္ဒာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်) ၂၉၀
(ဌ)လူလိုသိက ရှောင်ကြဖို့ရာ
(ရွှေဂူကျောင်းဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ
ဝိသုဒ္ဓါစာရ) ၂၁၉
(ဍ)အကူအညီရရှိဖို့ သက်သတ်လွတ်ကို
စားကြစို့(မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ
ဇနကာဘိဝံသ) ၂၉၃

(ပ)အနောက်ပရက္ကမဆရာတော်ကြီး၏မိန့်ခွန်း ၂၉၆
(ဏ)သက်လွတ် သာခေါင်၊ သာမညတောင်
(သာမညတောင် ဆရာတော်ကြီး) ၂၉၆
(တ)အရိယာသူတော်ကောင်းများ သာစုခေါ်
ဆိုကြရအောင်(အောင်ဘုန်းပွင့်ဆရာ
တော် ဘဒ္ဒန္တဥာဏ) ၂၉၇
(ထ)အလံတစ်ရာ ဆရာတော်ကြီး၏ ဆန္ဒမွန် ၂၉၈
(ဒ)သက်လွတ် မေတ္တာ၊ သာသနာပြု
စခန်းများ ၂၉၈
အခန်း(၁၅) လူတို့သည် အနာဂတ်တွင် အသားငါးကို
စားကြမလား၊ အသီးအရွက်ကို စားကြမလား ၃၀၇
* အရှင် ယာနိက၏ နှိုးဆော်စာ ၃၂၀
* ဦးဖောမိအောင်၏ နှိုးဆော်စာ ၃၂၂
အခန်း(၁၆) ယနေ့ခေတ်မီအစာနှင့် ဤကမ္ဘာ ၃၂၃
* စီဝိနရာဇဒါသ၏ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ တရား
နှစ်ပါး ၃၂၄
* ရှရီးရာမလင်ဂန် ဆွာမိဂျီ၏ အထုပတ္တိမေတ္တာ
တရားနှင့် ဆန်ဂန်လုပ်ဆောင်ချက်များအကျဉ်း
ချုပ် ၃၂၇
အခန်း(၁၇) ခေတ်မီ သက်သတ်လွတ် ဟင်းချက်နည်းများ ၃၃၀
* ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် ပါဝင်သော
အာဟာရဓါတ်များ မပျက်စီးရအောင် ၃၃၀
* ဟင်းချက်နည်းများ ၃၃၄

(၁) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

(က)ခရမ်းသီးကြော် (ခ) ခရမ်းသီးနှပ်
(ဂ) ခရမ်းသီးချည်ရည်ဟင်း (ဃ)ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း
(င) ခရမ်းချဉ်သီးချဉ်ရည်ဟင်း(စ) ဒန့်ဒလွန်သီးချဉ်ရည်ဟင်း
(ဆ)ပဲငါးပိကြော် (ဇ) ဘူးသီးဆီပြန်
(ဈ) ရွှေဖရုံသီးဟင်း (ည)အာလူးကြော်
(ဋ)အာလူးသုပ် (ဌ) အာလူးဟင်းရည်
(ဍ)ပိန္နဲသီးချက် (ဎ) ဟင်းချိုချက်နည်း
(ဏ)ကုလားပဲဟင်းချို (တ) ပဲစင်းငုံဟင်းချို

* နောက်ဆက်တွဲ * မြန်မာနိုင်ငံဇီဝဌာယီအဖွဲ့ ၃၃၉
* * ဇီဝဌာယီအဖွဲ့၏ ရည်ရွယ်ချက် ၃၃၉
* * ဇီဝဌာယီအဖွဲ့နှင့် ပတ်သက်၍ ၃၄၀
* မဟာစည် ၅၂၈-သွယ် မေတ္တာဘာဝနာပွားနည်း ၃၄၁
* သက်သတ်လွတ် အဓိဋ္ဌာန် (၉)ချက် ၃၄၂
* သက်သတ်လွတ်စားလျှင် ရွတ်ရန် ဂါထာ ၃၄၃
* အမှား-အမှန် ဝေဖန်ရန် ၃၄၄

(က)မိဘကျေးဇူးဆပ် လေးကျွန်းတစ်မြင့်မိုရ် သစ္စာ
မဏ္ဍိုင် စကြာရှင် ဆုတောင်းပြည့် အောင်ဘုန်းပွင့်
တာဝတိံသာခါတ်ပေါင်းစု စေတီတော်သီချင်း(ခမ္ဘတေး) ၃၄၆

(ခ) စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ
(သို့မဟုတ်) တဏှာ (ခမ္ဘတေး) ၃၄၇

* မှိုငြမ်းကိုးကားသော စာအုပ်စာတမ်းများ ၃၄၈
* နိဂုံး ၃၅၆
* အဓိဋ္ဌာန်သစ္စာ ၃၅၈

# သာမညတောင်ဆရာတော်ကြီးအားဖူးမြော်လျှောက်ထားခြင်း

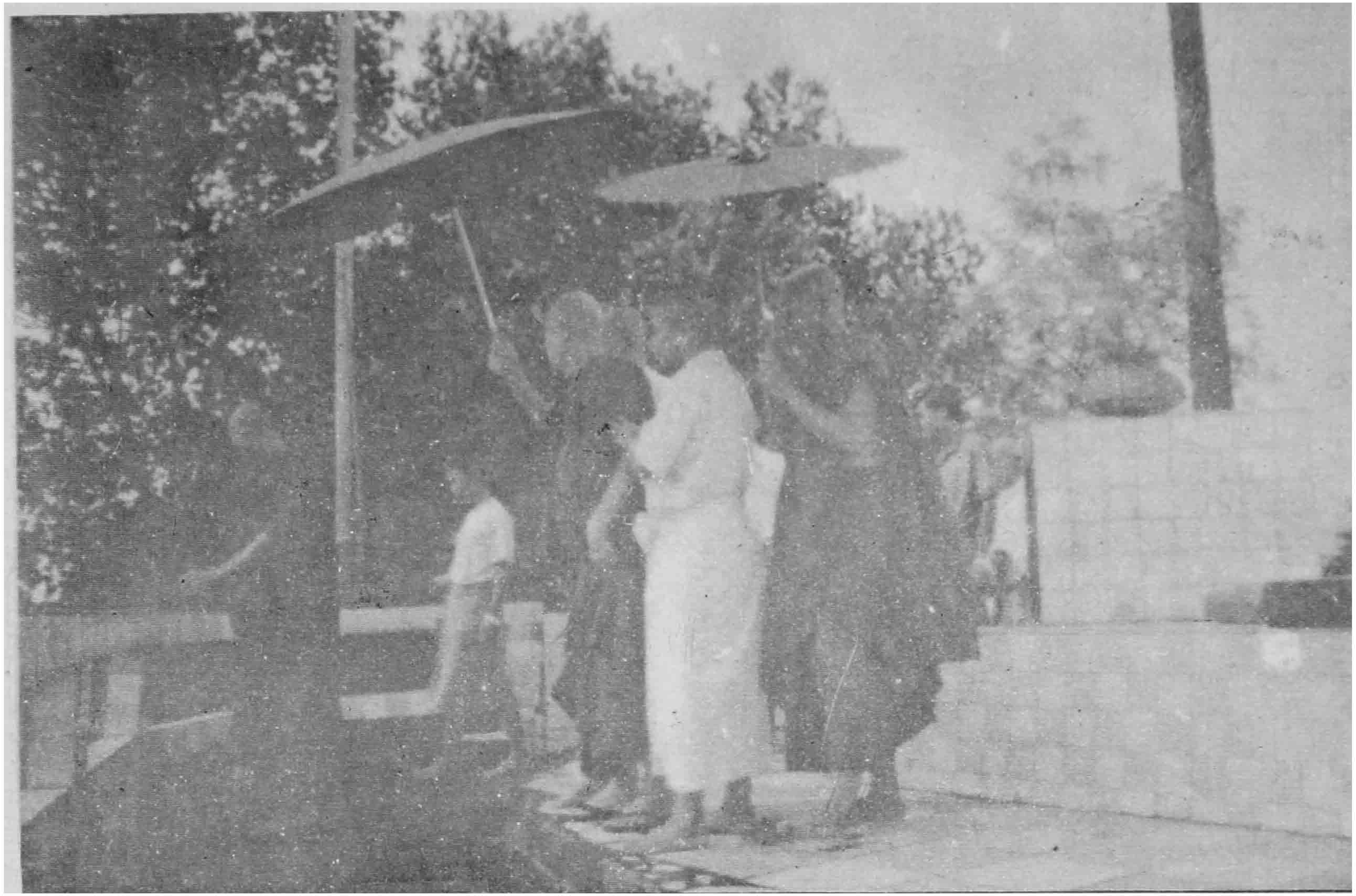
သာမညတောင်ဆရာတော်ကြီး၏ ၈၇-နှစ်မြောက်မွေးနေ့၊ ၁၃၆၁-ခုနှစ်၊ ပထမဝါဆိုလဆန်း(၆)ရက်၊ ၁၈. ၆. ၉၉၊ သောကြာနေ့တွင် ကြွရောက်လာမည့် သံဃာတော်များနှင့် ရဟန်း၊ ရှင် လူ ဓမ္မမိတ်ဆွေများအား "စားတတ်လျှင်မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ"အမည်ရှိ သက်သတ်လွတ်မေတ္တာကျမ်းစာအုပ်များ၊ ဓါတ်ပြား (Diskettes)နှင့်လေဆာစီဒီ ဓါတ်ပြား (CD Rom)များမှ အချို့ကို လှူဒါန်းခွင့်ပြုပါရန်နှင့် အချို့ကို ထုတ်ဝေဖြန့်ချီရောင်းချခွင့်ပြုပါရန် ၂၃. ၅. ၉၉၊ တနင်္ဂနွေနေ့ ၁၁:၀၀နာရီအချိန်တွင် မြစိမ်းတောင်ပေါ်ရှိ စံကျောင်းတော်ပေါ်၌ သာမညတောင် ဆရာတော်ကြီးအား လျှောက်ထားခဲ့ပါသည်။ သာမညတောင်ဆရာတော်ကြီးက ခွင့်ပြုချက်ပေးလိုက်ပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကပင် ဩဝါဒကထာ၊ အခါကောင်းရွေးနည်း၊ ဇာတာတော်တို့ကိုပါ မြန်မာ-ယိုးဒယားနှစ်ဘာသာဖြင့် စာအုပ်တွင် ဖြည့်စွက်ထည့်သွင်းပါရန်၊ အင်္ဂလိပ်လိုဘာသာပြန်ရန် ချီးမြှင့်လိုက်ပါသည်။

တဆက်တည်းမှာပင် လျှောက်ထားခဲ့သည်မှာ သာမညတောင်ဆရာတော်ကြီး၏မွေးနေ့ကို ရည်မှန်း၍ ဆရာတော်ကြီး သက်တော်ရာကျော်ရှည်စွာ သာသနာပြုနိုင်ရန်၊ နန်ကသူလိုဏ်ဂူတောင် (ရခိုင်ရိုးမတောင်တန်း) ကေ-၁၈၀၊ သက်လွတ်မေတ္တာ သာသနာပြုစခန်းတွင် သာသနာပြုနေကြသော ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တကုန္ဒကနှင့် ဦးသူတော်တို့အား ဗောဓိပလ္လင်နှင့်တကွ ဘုရားတွင် လိုအပ်နေသည့် လင်းလွန်းမဟာဗောဓိပျိုးပင်-၁၀၀၀(တစ်ထောင်) (အောင်သိဒ္ဓိပါဠိကျောင်းတိုက် ရန်အောင်၊ မာရ်အောင်၊ လာဘ်အောင် ဘုရားရှိ လင်းလွန်းမဟာဗောဓိပင်မှ မျိုးစေ့ရရှိပါသည်)ကို အောင်ဘုန်းပွင့်တောင် "အောင်သိဒ္ဓိဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ

(န)ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

ဥာဏ (ရာသက်ပန် သက်သတ်လွတ်ကျောင်း)အား အမှူးထား၍ ရာသက်ပန်သက်သတ်လွတ်မိသားစု ဦးထွန်းအောင်+ဒေါ်တင်တင်အေး(ခ) ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်ဌေး မိသားစုတို့မှ အလှူဒါန ပြုလုပ်ပါကြောင်း၊ ဆရာတော်ကြီးမွေးနေ့အမှီ လင်းလွန်းမဟာဗောဓိပင် ရွှေပလ္လင်နှင့် ဘုရားတို့ကိုလည်း သာမညတောင်အတွက် လှူဒါန်းဦး မည်ဖြစ်ပါကြောင်း စာရေးသူ ဦးအောင်မြင့်ထွန်းကပင် လျှောက်ထားခဲ့ ပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးက အထူးသာဓုအနုမောဒနာ ခေါ်ဆိုပါသည်။

စာရေးသူတို့နှင့်အတူ ဗိုလ်တထောင်ကျိုက်ဒေးအပ် ဆံတော်ဦး စေတီတော် စေတနာရှင် သာသနာ့အကျိုးတော်ဆောင်အသင်းမှ ဥက္ကဋ္ဌ ဦးအောင်ရဲကျော်၊ အတွင်းရေးမှူး ဦးအောင်သန်းတို့ကလည်း သာမညတောင်ဆရာတော်ကြီး၏ မွေးနေ့ကို ရည်မှန်း၍ ဗိုလ်တထောင် ကျိုက်ဒေးအပ်ဆံတော်ဦး စေတီတော်တွင် အဘိဓမ္မာ ၇-ကျမ်းရွတ်ဖတ် ပူဇော်ပွဲ (၁၀. ၆. ၉၉ မှ ၁၈. ၆. ၉၉နေ့ထိ) ကျင်းပရန်နှင့် အနည်းဆုံး ဒုလ္လဘ ရဟန်း ၁၀၈-ပါး ရဟန်းခံပွဲကို အောင်ဘုန်းပွင့်တောင်၊ အောင်သိဒ္ဓိ ပါဠိကျောင်းတိုက်၊ ရာသက်ပန်သက်သတ်လွတ်ကျောင်းတွင် ကျင်းပရန် လျှောက်ထားရာ ခွင့်ပြုရုံသာမကသေး ဆရာတော်ကြီးက ပရိက္ခရာ ရှစ်ပါးအစုံအလင် ချီးမြှင့်ပေးသနားတော်မူပါသည်။ အဘိဓမ္မာ ၇-ကျမ်း ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပွဲတွင် ပင့်သံဃာများအား လှူဒါန်းနိုင်ရန် ပရိက္ခရာ များ ထပ်မံ လှူဒါန်းလိုက်ပါသေးသည်။ ဤသာမညတောင်ဆရာတော်ကြီးအား သွားရောက်ဖူးမြော် လျှောက်ထားသည့်ခရီးစဉ်တွင် ကိုဇော်ကြီး၊ ပီ-ကေရာဂျူးနှင့် နိဗ္ဗာန် သယ်ယူပို့ဆောင်ပါရမီဖြည့်ပေးသူ (မော်တော်ယာဉ်ပိုင်ရှင်) ဦးလှဝင်း မိသားစုတို့ကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင် ဖော်ပြ အပ်ပါသည်။



၁၇-၉-၉၈ ရက်နေ့၊ ၈-နာရီ ၂၄-မိနစ်တွင် သာမညတောင်ဆရာတော်ကြီး ဦးဝိနယ ဦးပဥ္စင်းပန်းတနော်၊ ဦးပဥ္စင်း ဣန္ဒောဘာသ(စာရေးသူ)တို့ မြစောညီနောင် ဘုရားသို့ ကြွရောက်လာပြီး ကျောက်စာကမ္ပည်းစိုက်ထူလှူဒါန်းမည့် အင်္ဂါထောင့်၌ မေတ္တာပြုပေးစဉ်

# THAMANYA SAYADAW'S WORDS OF ADVICE

# THAMANYA HILL SHOWS THE NOBLE WAY TO NIBBANA.

IN THIS GREAT UNIVERSE ALL CREATURES

May:-

acheive -

(1) All human beings are equal but their power of knowledge is unequal.

(2) Even is the power of of knowledge is equal their attainment of accumulated virtues is unequal.

(3) Even if the attainment of accumulated virtues is equal the amount of zeal and effort is unequal.

(4) Even if lthe zeal and effort of some are equal the amount of consciousness is equal.

(5) Even if the amoutn of consciousness are equal the amount of concentration is unequal

(6) Even if the concentration is equal the amount of connections in the cycle of life is unequal.

(7) Even if the amount of connections in this cycle of life is equal the prayers are unequal.

(8) Even if the prayers are equal the amount of virtuous offerings are unequal in life.

Therefore to gain a high powered attainment in the goal of life-

(1) We have to offer what ever we have to offer without a stint and offer things or charitable belongings to be offered with a good virtuous good will.

# သာမညတောင် သာသနာပြုဆရာတော်၏ ဩဝါဒကထာ

နိဗ္ဗာန်ပို့ဆောင် သာမညတောင်

ဤလောကကြီး၌ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟူသည်-

(၁) လှူခြင်းတူသော်လည်း ဉာဏ်ခြင်းမတူ၊

(၂) ဉာဏ်ခြင်းတူသော်လည်း ပါရမီခြင်းမတူ၊

(၃) ပါရမီခြင်းတူသော်လည်း ဝီရိယခြင်းမတူ၊

(၄) ဝီရိယခြင်းတူသော်လည်း သတိခြင်းမတူ၊

(၅) သတိခြင်းတူသော်လည်း သမာဓိခြင်းမတူ၊

(၆) သမာဓိခြင်းတူသော်လည်း ပဋ္ဌါန်းဆက်ခြင်းမတူ၊

(၇) ပဋ္ဌါန်းဆက်ခြင်းတူသော်လည်း ဆုတောင်းခြင်းမတူ၊

(၈) ဆုတောင်းခြင်းတူသော်လည်း သဒ္ဓါတရားခြင်းမတူ။

ထို့ကြောင့် အကျိုးပေးဘုန်းကံမြင့်မားစေရန်

(၁) မဆုတ်မနစ်သော သဒ္ဓါတရားဖြင့် ပေးလှူရာ၏၊

(2) If we obtain principles in life we will gain a concentrated mind.

(3) If we gain a concentrated mind then only we can gain mind above matter.

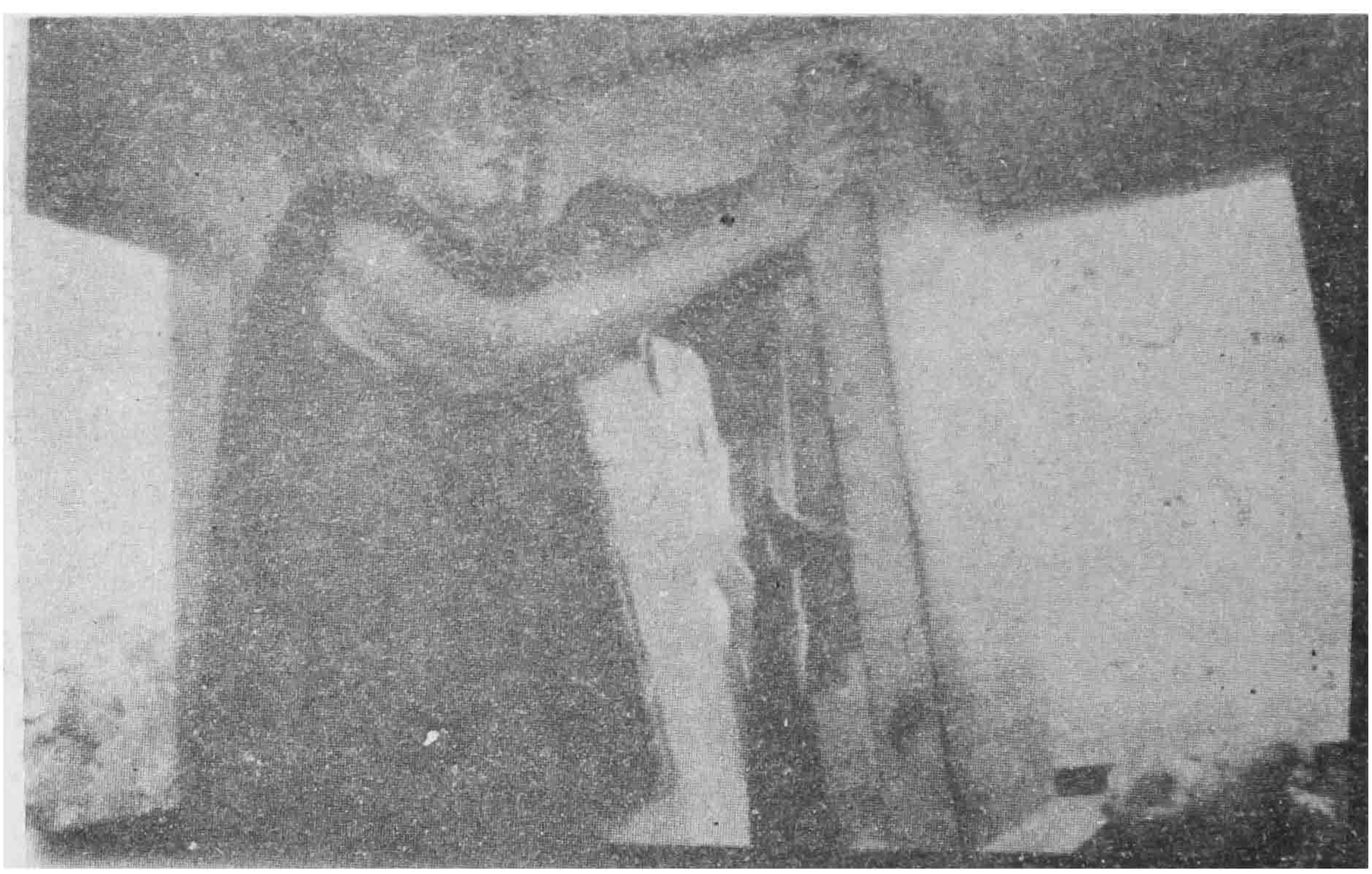
(4) Only if we have mind above matter we can have control of all celestral beings.

(5) Only if we can have control of all celestral beings we can be able to know the turth of our natural attributes.

(6) Only if we can know the truth of our natural attributes we can obtain inner peace and eternal tranquality.

(7) Only if we can gain inner peace and eternal tranquality we will obtain the perfect knowlekge.

(8) Only if we gain the perfect knowledge we will become a virtuous absolute powerful superme person with the knowledge of perceiving the truth and wisdom.



သာမညတောင်ဆရာတော်ကြီး ကျောက်စာတိုင်များကို
လှည့်လည်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ်

(၂) သီလရှိလျှင် သမာဓိနိုင်ရာသည်၊

(၃) သမာဓိနိုင်မှ စိတ်ကိုပိုင်သည်၊

(၄) စိတ်ကိုပိုင်မှ နတ်ကိုနိုင်သည်၊

(၅) နတ်ကိုနိုင်မှ ဓါတ်ကိုပိုင်သည်၊

(၆) ဓါတ်ကိုပိုင်မှ မနောပေါက်သည်၊

(၇) မနောပေါက်မှ ပညာရောက်မည်၊

(၈) ပညာရောက်မှ ဝိဇ္ဇာဖြစ်မည်။

โอวาทของพระผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งเชตสาวัญญะ

○ เชตสาวัญญะเปรียบด้วยพระนิพพานแห่งโลกนี้

○ แม่สัตว์บุคคล

○ คนเหมือนกัน แต่ ญาณต่างกัน

○ ญาณเหมือนกัน แต่ บารมีต่างกัน

○ บารมีเหมือนกัน แต่ วิริยะ (ความเพียร) ต่างกัน

○ วิริยะเหมือนกัน แต่ สติต่างกัน

○ สติเหมือนกัน แต่ สมาธิต่างกัน

○ สมาธิเหมือนกัน แต่ ความเชื่อมปธานะต่างกัน

○ ความเชื่อมปธานเหมือนกัน แต่ ความตั้งมั่นต่างกัน

○ ความตั้งมั่นเหมือนกัน แต่ ความสัทธาธรรมต่างกัน

ดังนั้น

หากไม่ท้อแท้ ย่อมได้รับผลแห่งการกระทำสูงยิ่ง
ให้เสริมสร้างความศรัทธาเกิดขึ้นให้สูงขึ้น มีศีลย่อมได้สมาธิ
มีสมาธิย่อมชนะจิต ชนะจิตได้ย่อมชนะเหตุ ชนะเหตุได้ย่อมชนะ
ธาตุ ชนะธาตุได้จิตย่อมบรรลุ จิตบรรลุแล้วปัญญาย่อมเกิด
เมื่อปัญญาเกิด จึงเป็น วิชชา (ความรอบรู้)

# THE VENERABLE BADANTA VINAYA THAMANYA SAYADAW'S HOROSCOPE

**THE VENCRABLE THAMANAYA SAYADAW**
1912 - (19)th June Wednesday.
Burmese Era (1274) the (6)th day of Waso Wednesday (7) A.M
Abidaza Egga-Maha Thadama Zawtika Badanta Vinaya.

Please if ever I have made a mistake in your horoscope, please forgive me I do honour you by thought word and deed.

He who owns this horoscope was unforfunate up to (18) yrs (6) months of age. At the age of (19) yrs (9) months a foreigner came to his assistance up to the age of (50) he was not at all famous. At the completion of (60) years. He gradually became glorious, famous and popular. At the age of (78, 79, 80). He had to confront with authorities.

He has to own many vehicles. He is going to be rich and live with donations all his life.. He will be rich and leed a worthy life. Some of his pupils sometimes do not obey him.

He is going to be universally famous and will obtain the lighest level in meditation.

He is a person of great skill and efforts that many people can depend on like a tree giving shade to people and creatures alike.

This person has a triangle on his palm and he builds monestaries construct pagodas construct bridges builds bridges digs wells, and lakes doing charatable deeds daily.

Becasuse he has a cross over his palm he has the assistance of other super natural powers and celestral beings

# ရှိသေလေးမြတ်ထိုက်သော သာမညဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဝိနယ ၏ ဟောစာတမ်း

ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၉၁၂-ခု၊ ဇွန်လ(၁၉)ရက်
မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၂၇၄-ခု၊ ပထမဝါဆို လဆန်း (၆)ရက်၊ ၄-ဟူး၊ နံနက်(၇)နာရီ မွေးဖွားသန့်စင်တော်မူသော-

အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာ သဒ္ဓမ္မဇောတိက ဘဒ္ဒန္တဝိနယ သာမည တောင် ဆရာတော်ကြီး အရှင်သူမြတ်ကြီးအား ကာယ၊ ဝစီ၊ မနော ချီလျှက် သုံးလီဒွါရ ဩကာသဖြင့် ရိုသေမြတ်နိုး လက်ဆယ်ဖြာ ထိပ်မှာ မိုးလျှက် ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

တပည့်တော်သည် အရှင်ဘုရား၏ မြတ်သောလက္ခဏာ တော်ပေါ်၌ ဟောချက်၊ ပြောချက်၊ စိတ်ကူးချက်များ မှားခဲ့သည်ရှိသော် သားတပည့်အရင်း နှလုံးသွင်း၍ ခွင့်လွှတ်ပေးသနားတော်မူပါ အရှင် မြတ်ကြီးဘုရား။

အနတက္ကမ သံသရာကစ၍ ယခုဘဝ၊ ယခုအချိန် ရောက်သည့် တိုင်အောင် တပည့်တော်သည် ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှု၊ မနောကံမှုတို့ဖြင့် ပြစ်မှားမိခဲ့သည်ရှိသော် သားတပည့်အရင်း စိတ်နှလုံးမှာ သွင်း၍ ခွင့်လွှတ်ပေးသနားတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။

ဇာတာလက္ခပိုင်ရှင်သည် (၁၈)နှစ် နှင့် (၆)လအတွင်း ကံ မကောင်းခဲ့သည့်အတွက် ဘဝမရေရာခဲ့ပါ။ (၁၉)နှစ် နှင့် (၉)လတွင် ရေခြား၊ မြေခြား၊ နိုင်ငံရပ်ခြားတွင် မှီခိုအားထားသော သူနှင့် တွေ့ခဲ့ရသည်။ ဇာတာလက္ခဏာပိုင်ရှင်သည် (၅၀)အောက်တွင် မထင်ပေါ်၊ မကျော်ကြားခဲ့ပါ။ အသက်(၆၀)နှစ် ကစ၍ တရားထူး ရခဲ့ သည်။ အသက်(၆၀)နှစ်မှစ၍ နာမည်ပေါ်ထွန်းလာသည်။ အသက်(၇၈)၊ (၇၉)၊ (၈၀) မှာ မင်းစိုးရာဇာနှင့် စကားပြောခဲ့ရသည်။

Now this horroscope shows us that the sayadaw is (87)years old. He is going to be famous, internationally respected and welknown. Foreign countries and foreigners will assist him in his building up a Buddhist society.

Becasue of his palm he is not on good terms with the ruling power of his country.

He is a very generous and kind person always looking at the welfare of others.

He also has four squares on his palm and in the center there is a shar he over comes any type of obsticles and griefs.

He is going to be internationally famous. He is a famous person in religious affairs. He is going to be glorified by monks and famous people.

At the age of (90) he has to becareful of his health.

He has to try to avoid his bad health by setting Lin Lun trees on his birthday and pouring water on the tree.

At the age of (101) years he has to be careful again and at the age of (104) years he will terminate this existance.

His fortune is absolutely good success is always with him. He has a lot of effort and zeal in what ever he does. He is a marvellous man of great position and success.

ဇာတာလက္ခဏာရှင်သည် တနင်္လာ ဥစ်ရသော ဇာတာပိုင်ရှင် ဖြစ်သည့်အတွက် စန္ဒရဥစ္စောဃာနကောဟု ကျမ်း၌ရှိသောကြောင့် ယာဉ် ၊ကားနှင့်ပြည့်စုံအံ့. . . .

ဇာတာလက္ခဏာပိုင်ရှင်သည် သောကြာဥစ္စောမဟဒ္ဒနောဟု ကျမ်း၌ရှိသောကြောင့် သောကြာဥစ်ရသော ဇာတာပိုင်ရှင်ဖြစ်သည့် အတွက် လူဖြစ်လျှင် ပစ္စည်းဥစ္စာနှင့် ပြည့်စုံအံ့၊ ရဟန်းဖြစ်ခဲ့လျှင် ကျော်စောအံ့၊ ဒါယကာ၊ ဒါယကာမ ပေါများအံ့. . . .

ဇာတာလက္ခဏာပိုင်ရှင်သည် သောရီဥစ္စောမဟာပုညော ဟု ကျမ်း၌ရှိသောကြောင့် စနေဥစ်ရသောဇာတာပိုင်ရှင်ဖြစ်သည့်အတွက် အလှူရေစက်လက်နှင့်မကွာ ပြုရအံ့၊ သာသနာပြုရအံ့. . . .

ဇာတာလက္ခဏာပိုင်ရှင်သည် ကြာသပတေးကသစ် ရသောကြောင့် လူဖြစ်လျှင် လောကီပညာနှင့် ပြည့်စုံအံ့၊ ရဟန်းဖြစ်ခဲ့လျှင် လောကုတ္တရာပညာနှင့်ပြည့်စုံအံ့၊ ယခုတနင်္လာ စန်းအားကောင်းသည့် အတွက်ကြောင့် နာမည်ကျော်ကြားလိမ့်မည်။

ဇာတာပိုင်ရှင်သည် အင်္ဂါဂြိုဟ်အားပျော့သော ဇာတာပိုင်ရှင် ဖြစ်သည့်အတွက် တစ်ခါတရံ တပည့်များသည် မိမိ၏စကားကို နား မထောင်ဘဲ ဆန့်ကျင်ဘက် ပြုလုပ်တတ်သည်။

ဇာတာလက္ခဏာပိုင်ရှင်သည် အဘိညာဉ်လမ်းကြောင်း အားကောင်းသောကြောင့် သမာပါတ်ရှစ်ပါးကို ရ၍ ကရားထူး ရတတ်သည်။

ဇာတာလက္ခဏာပိုင်ရှင်သည် လက္ခဏာပေါ်မှာ ကမ္ဘာလုံးပါ သောကြောင့် နိုင်ငံအကျော်၊ ကမ္ဘာအကျော် ဖြစ်ရမည်။

ဇာတာလက္ခဏာပိုင်ရှင်သည် အကိုင်း၊ အခက်၊ အပွင့်၊ အသီးနှင့် ပြည့်စုံသော သစ်ပင်ပါသည့်အတွက်ကြောင့် သစ်တစ်ပင်ကောင်း

ငှက်တစ်သောင်းနား စကားပုံရှိသောကြောင့် အားလုံးသတ္တဝါ အပေါင်းတို့၏ မှီခိုရာ အားထားရာဖြစ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူး၊ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် ဖြစ်အံ့. . . . . .

ဇာတာလက္ခဏာပိုင်ရှင်သည် လက္ခဏာပေါ်၌ စေတီပါသော ကြောင့် ကျောင်းကန်ဘုရားပြုပြင်ခြင်း၊ စေတီပုထိုးများ တည်ခြင်း၊ လမ်းပန်းပြုပြင်ခြင်း၊ ရေတွင်းရေကန် တူးခြင်း၊ နေ့စဉ်အလှူဒါနနှင့် ပြုလုပ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး၊ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဖြစ်အံ့. . . .

ဇာတာလက္ခဏာပိုင်ရှင်သည် ဂမ္ဘီရကြက်ခြေခတ်ပါသောကြောင့် သာသနာပြုရန်အတွက် တောတောင်ကိုစောင့်သောနတ် (သို့မဟုတ်) ဝိဇ္ဇာ၊ ဇော်ဂျီ၊ တပဿီတို့ ကူညီမစမှုရတတ်သည်။

ဇာတာလက္ခဏာပိုင်ရှင်သည် ယခုအသက်(၈၇)နှစ်မှာ တနင်္လာ ဂြိုဟ်ကြီးအားကောင်းနေသည့်အတွက် နိုင်ငံကျော်၊ ကမ္ဘာကျော် ဖြစ်ဖို့ရှိသေးသည်။ တိုင်းတပါး၊ နိုင်ငံခြားသားများ ဝိုင်းဝန်းအကူအညီ ရလိမ့်မည်။ ခရီးသွားလမ်းကြောင်းကနေ ကံလမ်းကြောင်း ထောက်သည့် အတွက် နိုင်ငံခြားသားများ အထူးကူညီတတ်သည်။

ဇာတာလက္ခဏာပိုင်ရှင်သည် အင်္ဂါဂြိုဟ်နိမ့်သောကြောင့် မင်းစိုး ရာဇာနှင့် သဟဇာတာမဖြစ်ပါ။

ဇာတာလက္ခဏာပိုင်ရှင်သည် ကြာသပတေးဂြိုဟ်ခုံကနေ၍ နှလုံးလမ်းကြောင်းစသောကြောင့် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းအောင်၍ သတ္တဝါ တွေကို ကယ်တင်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်ထူး၊ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဖြစ်ရအံ့. . . .

ဇာတာလက္ခဏာပိုင်ရှင်သည် လက်ဝါးပြင်အလယ်တည့်တည့်၌ စတုရမ်းလေးကွက်ထဲမှာ စတားဆိုတဲ့ကြယ်ကြီးတစ်လုံး ထွန်းလင်းနေ သည့်အတွက် မည်သို့ပင် အခက်အခဲဖြစ်ပါစေ ၎င်းအခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်၍ ကမ္ဘာကျော်ကြီးဖြစ်ရအုံးမည်။ လက်ဖဝါးပြင်ပေါ်၌

၄င်းကြယ်ကြီး အလင်းရောင် အားကောင်းနေသည့် အတွက် ပရိယတ္တိသာသနာ၊ ပတိပတ္တိသာသနာတော်ကြီး အကျိုးကို ဆောင်နေသော၊ ရဟန်းရှင်လူသာမဏေအပေါင်းအားချီးမြှင့်ခံရဘူးပြီး၊ ၄င်းနောက်လည်း သာသနာတော်ကြီးအားကောင်းအောင် ချီးမြှင့်ထောက်ပံ့ရအုံးမည်။ သက်တော်(၉၀)ရောက်သောအခါ ဇာတာ လက္ခဏာပိုင်ရှင်သည် ၄-ဟူး ဂြိုဟ် အားယုစန်း အားပျော့သည့်အတွက် ကျန်းမာရေးအနည်းငယ် ထိခိုက်တတ်သည်။

ယတြာ-ပရိဝါရအရပ်၊ သီရိအရပ်၊ အာယုအရပ်မှာ မြတ်စွာဘုရား သတ္တဟသတ္တဌာန တစ်ဌာနအပါအဝင်ဖြစ်သော လင်းလွန်းပင်ကို မွေးနေ့အချိန်ကောင်းမှာ စိုက်ပျိုးပေး၍ ရေသက်စေ့လောင်းပေးပါ။

ဇာတာလက္ခဏာပိုင်ရှင်သည် (၁၀၁)နှစ်မှာ အာယုစန်း အားပျော့သောကြောင့် ခန္ဓဝန်ချလျှင်ချ၊ မချလျှင် (၁၀၄)နှစ်မှာ ခန္ဓာဝန် ချရလိမ့်မည်။

ဇာတာလက္ခဏာပိုင်ရှင်သည် အင်္ဂါဂြိုဟ်၌ စတားဆိုတဲ့ ကြယ်တစ်လုံးသည် ထင်ရှားစွာရှိနေသည်ကတစ်ကြောင်း၊ တနင်္ဂနွေဂြိုဟ်ခုံပေါ်မှာ အောင်မြင်ရေးလမ်းကြောင်းကြီး ထင်ရှားစွာ ရှိသည့်အတွက် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို လုပ်မည်ဆိုလျှင် အောင်မြင်ပြီးဆုံးအောင် ဇွဲနဲ့ လုပ်တတ်သည်။ အောင်လဲအောင်မြင်ခဲ့သည်။ ရှေ့ကိုလည်း အောင်မြင်အုံးမည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး၊ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များ၏ ဇာတာလက္ခဏာပိုင်ရှင် ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ၊ နေလပမာ လင်းပါစေ၊
ဓမ္မ ရောင်ဝါ သာသနာ၊ နေလပမာ လင်းပါစေ၊
သံဃ ရောင်ဝါ သာသနာ၊ နေလပမာ လင်းပါစေ။

ဦးအောင်ကြည်

## THE VENERABLE THAMANYA SAYADAW

**Sale U Pon-nya's choice of dates and time**

| Time standard / Day | Morning | Mid Morning | Mid - day | Afternoon | Sunset Time |
|---|---|---|---|---|---|
| | 6:00 - 8:24 | 8:25 - 10:48 | 10:49 - 1:12 | 1:13 - 3:36 | 3:37 - 6:00 |
| Sunday | Prophet obtaining an Angel | Evil Befalls | Hunter gaining a Golden foot | Blank Time | Vomiting Blood |
| Monday | Vomiting Blood | Prophet obtaining an Angel | Evil Befalls | Hunter gaining a Golden foot | Blank Time |
| Tuesday | Blank Time | Vomiting Blood | Prophet obtaining an Angel | Evil Befalls | Hunter gaining a Golden foot |
| Wednesday | Hunter gaining a Golden foot | Blank Time | Vomiting Blood | Prophet obtaining an Angel | Evil Befalls |
| Thursday | Evil Befalls | Hunter gaining a Golden foot | Blank Time | Vomiting Blood | Prophet obtaining an Angel |
| Friday | Prophet obtaining an Angel | Evil Befalls | Hunter gaining a Golden foot | Blank Time | Vomiting Blood |
| Saturday | Vomiting Blood | Prophet obtaining an Angel | Evil Befalls | Hunter gaining a Golden foot | Blank Time |

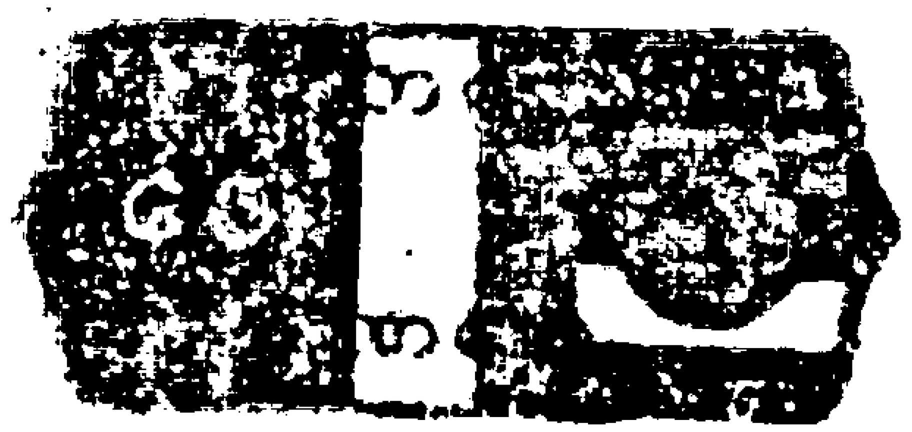
**How to choose good days to travel :-**

| | | |
|---|---|---|
| Saturday - Monday | East | **Do not travel - beware.** |
| Friday - Sunday | West | |
| Tuesday - Wednesday | North | |
| Thursday | South | |

# (သာမညတောင်ဆရာတော်) စလေဦးပုည အခါရွေးနည်း

| နေ့စဉ် စက် | နံနက်အချိန် | မွန်းလပ်အချိန် | မွန်းတည့်အချိန် | သုံးချက်တီးချိန် | နေဝင်ချိန် |
|---|---|---|---|---|---|
| နာရီ | ၆း၀၀-၈း၂၄ | ၈း၂၅-၁၀း၄၀ | ၁၀း၄၉-၁း၁၂ | ၀၁း၁၃-၀၃း၃၆ | ၀၃း၃၇-၆း၀၀ |
| တနင်္ဂနွေ | ပုဏ္ဏားနတ်သမီးရကိန်း | ဒေဝဒတ်ပျက်ကိန်း | မုဆိုးရွှေအိုးရကိန်း | ကွက်လပ်ကိန်း | သွေးအံကိန်း |
| ဘနင်းလာ | သွေးအံကိန်း | ပုဏ္ဏားနတ်သမီးရကိန်း | ဒေဝဒတ်ပျက်ကိန်း | မုဆိုးရွှေအိုးရကိန်း | ကွက်လပ်ကိန်း |
| အင်္ဂါ | ကွက်လပ်ကိန်း | သွေးအံကိန်း | ပုဏ္ဏားနတ်သမီးရကိန်း | ဒေဝဒတ်ပျက်ကိန်း | မုဆိုးရွှေအိုးရကိန်း |
| ဗုဒ္ဓဟူး | မုဆိုးရွှေအိုးရကိန်း | ကွက်လပ်ကိန်း | သွေးအံကိန်း | ပုဏ္ဏားနတ်သမီးရကိန်း | ဒေဝဒတ်ပျက်ကိန်း. |
| ကြာသပတေး | ဒေဝဒတ်ပျက်ကိန်း | မုဆိုးရွှေအိုးရကိန်း | ကွက်လပ်ကိန်း | သွေးအံကိန်း | ပုဏ္ဏားနတ်သမီးရကိန်း |
| သောကြာ | ပုဏ္ဏားနတ်သမီးရကိန်း | ဒေဝဒတ်ပျက်ကိန်း | မုဆိုးရွှေအိုးရကိန်း | ကွက်လပ်ကိန်း | သွေးအံကိန်း |
| စနေ | သွေးအံကိန်း | ပုဏ္ဏားနတ်သမီးရကိန်း | ဒေဝဒတ်ပျက်ကိန်း | မုဆိုးရွှေအိုးရကိန်း | ကွက်လပ်ကိန်း |

နတ်နေရွေးနည်း — စနေ-တနင်းလာ. . . အရှေ့မှာတည်း။ သောကြာ-တနင်္ဂနွေ. . . အနောက်နေ၏။ အင်္ဂါ-ဗုဒ္ဓဟူး. . . အထူးမြောက်မှာ။ ကောင်မှာ. . . ကြာသပတေး။ ဘေးနှင့်မကွာ၊ မသွားနှင့်။



သာမညတောင်ဆရာတော်-အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက
ဘဒ္ဒန္တဝိနယ အရှင်သူမြတ်ကြီး၏ လက္ခဏာတော်မြတ်

วิธีเลือกยามทอง สะเหลอปุญญะ (โดยหลวงพ่อสวามิญญะ)

| ยามประจำวัน | ยามเช้า | ยามสาย | ยามเที่ยง | ยามบ่าย | ยามเย็น |
|---|---|---|---|---|---|
| นาฬิกา (โมง) | ๖.๐๐ – ๘.๒๔ น. | ๘.๒๕ – ๑๐.๔๘ | ๑๐.๔๘ – ๑๓.๑๒ | ๑๓.๑๓ – ๑๕.๓๖ | ๑๕.๓๗ – ๑๘.๐๐ น. |
| วันอาทิตย์ | เกณฑ์พราหมณ์ไก่เทพธิดา | เกณฑ์เทวทัตสูญเสีย | เกณฑ์พรานไก่ได้ทอง | เกณฑ์ วางเปล่า | เกณฑ์เสียเลือด |
| วันจันทร์ | เกณฑ์เสียเลือด | เกณฑ์พราหมณ์ไก่ ฯ | เกณฑ์เทวทัตสูญเสีย | เกณฑ์พรานไก่ได้ทอง | เกณฑ์ วางเปล่า |
| วันอังคาร | เกณฑ์วางเปล่า | เกณฑ์เสียเลือด | เกณฑ์พราหมณ์ไก่ ฯ | เกณฑ์เทวทัตสูญเสีย | เกณฑ์พรานไก่ได้ทอง |
| วันพุธ | เกณฑ์พรานไก่ได้ทอง | เกณฑ์วางเปล่า | เกณฑ์เสียเลือด | เกณฑ์พราหมณ์ไก่ ฯ | เกณฑ์เทวทัตสูญเสีย |
| วันพฤหัสบดี | เกณฑ์เทวทัตสูญเสีย | เกณฑ์พรานไก่ได้ทอง | เกณฑ์วางเปล่า | เกณฑ์เสียเลือด | เกณฑ์พราหมณ์ไก่เทพธิดา |
| วันศุกร์ | เกณฑ์พราหมณ์ไก่ ฯ | เกณฑ์เทวทัตสูญเสีย | เกณฑ์พรานไก่ได้ทอง | เกณฑ์ วางเปล่า | เกณฑ์เสียเลือด |
| วันเสาร์ | เกณฑ์เสียเลือด | เกณฑ์พราหมณ์ไก่ ฯ | เกณฑ์เทวทัตสูญเสีย | เกณฑ์พรานไก่ได้ทอง | เกณฑ์ วางเปล่า |

๕ วิธีเลือกทิศเดินทาง วันเสาร์และจันทร์ ทิศตะวันออก วันศุกร์กับอาทิตย์ ทิศตะวันตก อังคารกับพุธ ระวังทิศเหนือ ทิศใต้นั้นไซร้ วันพฤหัสบดี วันและทิศดังกล่าวไม่ควรเดินทางไปอย่างยิ่ง จงงดเว้นโดยเด็ดขาด

# ရာသက်ပန် သက်သတ်လွတ် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ဉာဏ၏ ဥယျောဇဉ်

(၁)- ယနေ့ခေတ် လူအများစုသည် တိရစ္ဆာန်တို့၏အသွေးအသားကို တခုံမင်မင်ရှိလှချေသည်။ တိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုးတို့၏ ချက်ပြုတ် စားသောက်မှု ဓလေ့ထုံးစံကိုလိုက်၍ အရသာထူးများဖြင့်မွမ်းမံကာ တရှိုက်မက်မက် စားသုံးကြသည်။ လမ်းဘေးစားသောက်ဆိုင်မှသည် နာမည်ကြီး ဟိုတယ်ကြီးများအဆုံး သူ့ထက်ငါ အလုအယက် ကြော်ငြာရောင်းချကြသည်။ အရှေ့တိုင်းအစားအစာ၊ အနောက်တိုင်းအစားအစာ စသည်ဖြင့် ပုံစံ အမျိုးမျိုးဖြင့်ဆွဲဆောင်ကြသည်။

**ရသာတဏှာနောက်သို့ ခေတ်လူတို့ လိုက်၍မဆုံးတော့ပြီ။**

ထိုမျှ ကျယ်ပြောသည့် ရသတဏှာ ပင်လယ်ကြောတွင် လောဘဇောဖြင့် ကူးရင်းခပ်ရင်း နစ်မြုပ်သွားသူများကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှကြားသိနေရသည်။ မူးမူးမေ့မေ့ဖြင့် မျောပါ ခံစား နေကြသူများမှာလည်း အသင်္ချေအနန္တပင်။ ထိုသူတို့၏ နည်းသဘာဝနှင့် အထိုက်အလျောက် ခြားနားမှုရှိနေသည့် သက်သတ်လွတ်စားသုံးသူတို့မှာ အနည်းစုသာဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင်(ရာသက်ပန်) တစ်ပါးတည်း သက်သတ် လွတ် စားသုံးသူရဟန်းသံဃာအရေအတွက်မှာ လက်ချိုးရေတွက်၍ ရလောက်မည် ထင်ပါသည်။ ထိုအထဲတွင် ကျောင်းတိုက်တစ်ခုလုံးရှိ ရဟန်း-ရှင်၊ လူအားလုံး(ရာသက်ပန်) သက်သတ်လွတ် စားသုံးသည့် ဘုန်းကြီးကျောင်း အရေအတွက်မှာ သာ၍သာ၍ပင် နည်းလှချေသည်။

ဘုန်းကြီးဦးစီးနာယက ပြုသည့် ရန်ကုန်မြို့ရှိ အောင်သိဒ္ဓိပါဠိ

(၂) ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တ ဉာဏ၏ ဉယျောဇင်

ကျောင်းတိုက်သည် အဆိုပါ နည်းပါးလှသည့် တစ်ကျောင်းလုံး သက်သတ်လွတ် စားသုံးသည့်ကျောင်းများအနက် တစ်ကျောင်း အပါ အဝင်ဖြစ်သည်။

(၂) "**စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင်ဝေဒနာ**"အမည်ရှိ စာမူဖိုင်ကြီးကို တစ်နေ့တွင် တပည့်ဒါယကာတစ်ဦးဖြစ်သူ ဦးအောင်မြင့် ထွန်းက ဖတ်ရှုအမှာစာ ရေးပေးရန် အတွက် လာရောက်ဆက်ကပ်သည်။ သက်သတ်လွတ် စားသုံးမှုနှင့်ပတ်သက်၍ အထူး ကြိုးစား ပမ်းစား ရှာဖွေထားသည်ကိုတွေ့ရှိရသဖြင့် များစွာ နှစ်ထောင်းအားရ ဖြစ်မိပါသည်။ သိပ္ပံနည်းကျသည့် တင်ပြချက်များပင်ဖြစ်သည်။ ပို၍ သာဓုခေါ်ထိုက်သည့် အချက်မှာ သက်သတ်လွတ်ကျမ်းကို ပြုစုသည့် စာရေးသူပုဂ္ဂိုလ်သည် မွေးစမှ ယနေ့ထိ ရာသက်ပန် သက်သတ်လွတ် စားသူတစ်ဦး ဖြစ်နေသည့် အချက်ပင်ဖြစ်သည်။

အချက်အလက် အတော်အတန် ပြည့်စုံပါသည်။ သဘောတူ အနက်တူ တို့ကို သိပ်သည်းစွာ တင်ပြမည်ဆိုပါက စာမူမှာ ယခုထက်ပို၍ ကျစ်လျစ်ခန့်ညားသွားမည်ဟု ယူဆမိသည်။ အချို့အခန်းများ၌ အဆိုအမိန့် အကိုးအကားများကို အနုစိတ် တင်ပြလိုက်သည့်အတွက် စာမူမှာ အတန်ငယ် ပြန့်ကားသယောင်ရှိသွားသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ စာရှုသူတို့အတွက် သက်သတ်လွတ် ဗဟုသုတ တစ်လုံးတစ်ဝတည်း ပေးနိုင်သည့်အချက်မှာ အထူးပင်ထင်ရှားသည်။

စင်စစ်သက်သတ်လွတ်စားသုံးမှုနှင့် ပတ်သက်၍ အကြမ်း အားဖြင့် ဘာသာရေးရှုထောင့် ဆေးပညာရှုထောင့်နှင့် အစာအဟာရ သိပ္ပံရှုထောင့်(၃)မျိုးမှ ချည်းကပ်လေ့လာ သုံးသပ်ကြည့်မည်ဆိုလျှင်ပင် သံသယပွားလိုသူတို့အတွက် ထိုက်တန်သော အဖြေတစ်ရပ်ကို ပေးစွမ်းနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယူဆမိပါသည်။

(၃) သားငါး၊ အမဲကို မစားသူသည် **"မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ"**ဟုဆိုကြ၏။ စင်စစ် အသားငါးကိုမစားဘဲ ရှောင်ကြဉ်သော အကျင့်သည် ကိုယ်ခန္ဓာကို ပင်ပန်းအောင် အားထုတ်သော အကျင့်မျိုးလည်းမဟုတ်။ ကာမဂုဏ်၏ ချမ်းသာ၌ ငြိကပ်သော သဘောလည်း မရှိသောကြောင့် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ မျိုးနှင့်လည်း မသက်ဆိုင်။ လောက၌ မည်သူမဆို ကျင့်သမျှ အကျင့်မျိုး သည် ယောနိသော မနသိကာရ၊ ပဒဋ္ဌာန်ရှိက ကုသိုလ်ဓမ္မ ဖြစ်သည်။ အယောနိသော မနသိကာရ ရှိက အကုသိုလ်ဖြစ်သည်။ မည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကျင့်လျှင် အကုသိုလ်၊ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကျင့်လျှင် ကုသိုလ်ဟူ၍ လွှန်မှားထစ် မသတ်မှတ်သင့်ကြောင်း၊ မြင်းခြံမြို့၊ ကန်ဦး ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ **"မိစ္ဆာမဆ၊ ဘက္ခာဘက္ခ၊ ဝိနိစ္ဆာယ"** စာတမ်းတွင် ဖော်ပြထားချက်မှာ အထူး မှတ်သားဖွယ် ဖြစ်သည်။

(၄) ဘုန်းကြီးသည် ဝေနေယျ သတ္တဝါများအား မေတ္တာရှေ့ထား၍ အသက်ထက်ဆုံး သား-ငါး ရှောင်ကြဉ်လျက် သက်သတ်လွတ် ဆွမ်းဖြင့် သာသနာပြုတော့မည်ဟု မိမိရရ ဆုံးဖြတ်ပြီးသည့်နှင့် ၁၃၃၉-ခုနှစ်မှ စ၍၊ မိမိတစ်ပါးတည်း သက်သတ်လွတ်ဘုဉ်းပေး၍၊ ကျင့်ကြံအားထုတ် သာသနာပြုခဲ့သည်။ ၁၃၄၁-ခုနှစ်၊ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ဖြစ်သည့် အချိန်တွင် ကျောင်းတိုက်တစ်ခုလုံးရှိ ရဟန်းရှင် လူ အားလုံးကိုလည်း သက်သတ်လွတ် ဆွမ်းဘုဉ်းပေးလျက် ဆက်လက်သာသနာပြုခဲ့သည်။

**"မေတ္တာတရားအစဉ်ပွား၊ သားစားရှောင်ကြဉ်ပါ"**ဆိုသည့် ဆောင်ပုဒ် ကို လက်ကိုင်ပြုလျက် ကျောင်းတိုက်တစ်ခုလုံး သက်သတ်လွတ် စားသုံး၍ သာသနာပြုခဲ့သည်မှာ ယနေ့တိုင်ဖြစ်သည်။

(၅) ဤစာအုပ်တွင် သက်သတ်လွတ်စားသုံးနည်း(၄)မျိုးရှိသည်ဟု စာရေးသူက ရှာဖွေတင်ပြထားသည်။ ဘုန်းကြီးတို့ကျောင်းသည် အဆိုပါ (၄)မျိုးအနက် သား၊ ငါး၊ ကြက်ဥတို့ကို လုံးဝစားသုံးခြင်းမရှိဘဲ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် နို့ကိုသာ စားသုံးသော သက်သတ်လွတ် အမျိုးအစား (LACTO VEGETARIAN) နှင့် နီးစပ်သည်။

(၆) အာယုကပ်၊ အန္တရကပ်၊ အသင်္ချေယျကပ်၊ မဟာကပ်ဟူ၍ ကပ်ကြီး လေးပါးအနက် လူ့သက်တမ်းသည် တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ် လာခဲ့ရာ ယခုအခါအာယုကပ်ဟုခေါ်သည့် (၇၅)နှစ် သက်တမ်းသို့ ရောက်လာခဲ့ချေပြီ။ အသင်္ချေယျတမ်းမှာ တဖြည်းဖြည်းဆုတ်၍ (၁၀)နှစ်တမ်းတိုင်၊ တစ်ဖန် (၁၀)နှစ်တမ်းမှသည် တရွေ့ရွေ့ တက်ပြန်၍ အသင်္ချေယျတမ်း တိုင်အောင်ဆုတ်ကပ်၊ တက်ကပ်တစ်စုံသည် **"အန္တရကပ်"**ဟုဆို၏။ **"ကမ္ဘာတည်ဦး၊ တာကူးရက်မစုံ"** ဟူသော စကား အရ ကမ္ဘာတည်စ၊ တာကူးလမှစ၍ လူတို့သည် မြေချို၊ သလေးစပါး အစရှိသည်တို့ကို စားသုံးခဲ့ရာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ မသတ် နိုင်ကြသဖြင့် အာယုကပ်သို့တိုင် လူ့သက်တမ်းများ ဆုတ်ယုတ် လျော့ကျခဲ့ရပေသည်။ တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသွေးအသားကို ခုံမင်တွယ်တာမိခဲ့သဖြင့် ကျန်းမာရေး လာဘ်လာဘ နိမ့်ကျလျက် လူ့သက်တမ်း တိုခဲ့ရလေပြီ။

* တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသွေးသားတည်းဟူသော ရသတဏှာ ပင်လယ် ကြောတွင် ဆက်လက်မျောကြမည်လော။

* မေတ္တာတရားအစဉ်ပွား၊ သားစားရှောင်ကြည်ကြမည်လော။

အောင်သိဒ္ဓိဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဉာဏ
အောင်ဘုန်းပွင့်တောင်၊
အောင်သိဒ္ဓိ ပါဠိကျောင်းတိုက်၊
အမှတ်(၃)ရပ်ကွက်၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်တိုင်း။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၀၀၄၃၊ ၀၁-၆၅၀၂၆၈။

အရဟံဗုဒ္ဓ ဘဂဝါဗုဒ္ဓ

မေတ္တာ သတ္တော အနန္တော

# ဖခင်ဖြစ်သူ၏အမှာ

အောင်ခြင်းရှစ်ပါး၌ ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရားသည် မေတ္တာဓါတ်ဖြင့် သာလျှင် အောင်မြင်ခဲ့ကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ပါသည်။ ဤ "**စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ**" စာအုပ် အောင်မြင်ရေး အတွက် ကျွန်ုပ်သည် မေတ္တာပို့ခြင်း၊ ဓမ္မစကြာ၊ ပဋ္ဌာန်းများစွာ ရွတ်ဖတ်ပေးခြင်း၊ သစ္စာအဓိဋ္ဌာန်ဝင်ခြင်းများ အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်အကူအညီ ပေးခဲ့ ရပါသည်။

**သက်လွတ်ဘာကြောင့်စားသလဲ၊ ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးရှိသလဲ**၊ သိလိုသူများကို ဤစာအုပ်ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် ရှင်းလင်း၊ အသိဉာဏ်ရစေလိုပါသည်။ ကျွန်တော်၏ယုံကြည်ချက်သည်ကား သက်လွတ်စားသည်ဖြစ်စေ၊ မစားသည်ဖြစ်စေ **မေတ္တာဓါတ်သည် ရန်အေးငြိမ်းစိတ်ချမ်းသာမှုတို့တွင် အရင်းခံအဓိက** ဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သက်ရှိလူသား အားလုံးတို့သည် ဤစာအုပ်ဖတ်ရှုပြီးလျှင် တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦးမေတ္တာထားနိုင်ကြပြီး အေးငြိမ်းသာယာသော ကမ္ဘာ့လောကသစ်ကြီးကို ဖန်တီးနိုင်ပါမည်ဟု ယုံကြည်ပါကြောင်း နှင့် မိမိကိုယ်တိုင် သက်လွတ်စားခြင်း၊ အသားစားခြင်းကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်ကြမည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

သို့ပါသောကြောင့် ဤစာအုပ်ရေးသူ ကျွန်တော်၏ ဒုတိယသား မောင်အောင်မြင့်ထွန်းအား ဤစာအုပ်အောင်မြင်မှုအတွက် အထူးအားပေး ကူညီခဲ့ပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

ဦးထွန်းအောင်
အမှတ်-၅/၃၊ မြနန္ဒာလမ်း၊
အောင်တော်မူရပ်၊ မန္တလေးမြို့။

# စားတတ်လျှင်မေတ္တာနှင့် ပတ်သက်၍ အမှာ

ဘေးမဲ့သက်ပယ်စားသုံးသော မိဘနှစ်ပါးမှ ဦးအောင်မြင့်ထွန်းကို မွေးဖွားခဲ့ပြီး သူကိုယ်တိုင်လည်း မွေးစမှသည် ယနေ့ထိ သက်ပယ်စားသုံးကာ ဤစာအုပ်ကို ပြုစုရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသူများကိုလည်း သက်ပယ်စားသုံးခြင်းနှင့် အသားငါး စားသုံးခြင်းတို့သည် မည်သို့သော ထူးခြားပြောင်းလဲမှုရှိသည်ကို သိစေလိုသော**မေတ္တာ၊ စေတနာ၊ ကရုဏာ** အရင်းခံဖြင့် တင်ပြထားကြောင်း ပေါ်လွင်နေပါသည်။ စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်ဖြစ်၍ လူတိုင်း ဖတ်သင့်ပါသည်။

အသက် ၂၅-နှစ်အရွယ်ကပင် ဤစာအုပ်ကို ပြုစုရေးသားခဲ့ကြောင်း သိရသဖြင့် အံ့သြချီးကျူးမိပါသည်။ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ တင်ပြထားသော အချက်အလက်များသည် ခိုင်မာသည်၊ တိကျသည်၊ ပြတ်သားသည်၊ တွေဝေနေစရာမရှိ၊ သုတေသနဆန်သည်၊ **စာဖတ်သူအနေဖြင့် သမထပင်လုပ်လုပ်၊ ဝိပဿနာပင်လုပ်လုပ် ရုပ်နာမ်ချင်းအတူတူ အခြားသတ္တဝါများအပေါ်တွင် စစ်မှန်သော မေတ္တာစိတ် အရင်းခံထားရှိနိုင်ရန်သာ အထူးလိုအပ်ပါသည်။**

ဤအမှာစာ ရေးသူသည် ၁၉၆၂-ခုနှစ်ခန့်က သက်သတ်လွတ် မစားသုံးသေးပါ။ ထိုကြောင့် အီတာလျံဆရာတော်ကြီး ဦးလောကနာထအား ထိုအချိန်က ဖူးတွေ့ခဲ့ရာတွင် ဆရာတော်က “**You are a mobile cemetery**” “**ရွေ့လျားလှုပ်ရှား နေသော သင်္ချိုင်းကုန်းမ**” ဟုပင် ခေါ်ဝေါ်ခြင်းခံခဲ့ရပါသည်။ မှန်ပါပေသည်။ အပြစ်မဲ့ သတ္တဝါလေးများကို မှီဝဲသုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် **မိမိဘဝ၏ အသက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ် ရှင်သန် ရပ်တည်ရေးအတွက် ရသတဏှာအလိုကိုလိုက်ကာ စိတ်အကြိုက် ဆောင်ခဲ့မိပေသည်။** ထိုစဉ်ကမိမိအားသက်ပယ်စားသုံးရန် ပြောဆိုလာခဲ့သူ၊

ပါဏာတိပါတကံလုံးသူ မေတ္တာရှင်ကြီးများကိုပင် "ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက **အသားမစားရန် တားမြစ်ခြင်းမပြုခဲ့ကြောင်း"** စသည်ဖြင့် ဆင်ခြေအမျိုးမျိုးပြကာ ဝစီကံမြောက် ပြစ်မှားခဲ့ဘူးပါသည်။

အသားစားခြင်းဖြင့် ပါဏာတိပါတကံကို သွယ်ဝိုက်၍ နေ့စဉ် ကျူးလွန် မိနေ ပါလားဟု အတွေးဝင်ရောက်ခဲ့သည့် ၁၉၇၁-ပြည့်နှစ် အချိန်မှစ၍ ဘေးမဲ့သက်ပယ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးပြီး၊ အတိုင်းတိုင်းအပြည်ပြည် သာသနာပြုလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက် လာခဲ့သည်မှာ ယနေ့ထက်တိုင် အောင်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရှမ်းပြည် ရွှေဥဒေါင်းတောင် ဆရာတော်၊ ပြည်မြို့ ရတနာမာရ်အောင် ဆရာတော်၊ တွံတေး ဗောင်းတော်ချုပ်ဆရာတော်၊ သရက်မြို့ ဇာလီတောင် ဆရာ တော်၊ အလံတစ်ရာ ဆရာတော်၊ ဘီလင်းမြို့ ကျိုက်ထီးဆောင်း ဆရာတော်၊ တောင်ဖီလာဆရာတော်၊ စစ်ကိုင်းတောင် အရှေ့ပရက္က မဆရာတော်၊ အနောက်ပရက္ကမဆရာတော်၊ မုံရွာ ဗောဓိ တစ်ထောင် ဆရာတော်၊ တောင်ကြီးမြို့အောင်သပြေရှိ စွယ်တော်ဆရာတော်၊ အင်းလေး ဝက်သားကင်ဆရာတော်တို့ကို မျက်မြင်ကိုယ်တိုင် ဖူးတွေ့ ခဲ့ရသည့် အခါ အထူးပင် အားတက်မိပါသည်။ အားကျမိပါသည်။ ဝမ်းမြောက်မိပါသည်။ **ဆက်လက်၍အသက်ထက်ဆုံး သက်သတ်လွတ် ကိုသာ စားပါတော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက်ချမိပါသည်။**

သက်သတ်လွတ်စားသည့်အချိန်မှစပြီး ယခင် အသားစား **နေစဉ်ကထက် စိတ်ကြည်လင်သန့်ရှင်းပေါ့ပါးခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ခြင်း၊ ရောဂါဘယနည်းပါးခြင်း၊ အသားအရေ ကောင်းမွန်ခြင်း၊ ကောင်းသောအကြံ အစည်များ ထူးခြားစွာ အောင်မြင်မှုရရှိခြင်းစသော မွန်မြတ်သည့် အတွေ့အကြုံထူးများ ရရှိခံစားလာခဲ့ရပါသည်။** ထို့ကြောင့် အသင် စာဖတ်သူကို လည်း

လက်တွေ့ကျကျ စမ်းသပ် ကြည့်စေချင် ပါသည်။

ယခုတတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေသည့်အခါတွင် ဤအမှာစာကို ရေးသားခွင့်ရခဲ့သဖြင့် ဝမ်းမြောက်စွာ သာဓုခေါ်မိပါသည်။ **သတ္တဝါများ ကျန်းမာချမ်းသာ ကြပါစေ။ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ ဘေးမဲ့ စားသုံး နိုင်ကြပါစေ။**

ကမ္ဘာ့လှည့်တင်တင်စိန်
World tourist Tin Tin Sein
7.12.98
(Tel: 95-1-663887)

## နာယကကြီး၏ အမှာ

မြန်မာနိုင်ငံဇီဝဌာယီ အသင်းသားတစ်ယောက်အနေဖြင့် လည်းကောင်း၊ မွေးကာစ ကတည်းက သက်သတ်လွတ် စားလာသူ အနေဖြင့်လည်းကောင်း သက်သတ်လွတ် အကြောင်းကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျမ်းဂန်လာအတိုင်း ရေးသားထားသော ကျမ်းစာဖြစ်သဖြင့် အလွန်ကောင်းသော စာအုပ်ဖြစ်ကြောင်း ထောက်ခံ ရေးသား လိုက်ပါသည်။

ဦးမောင်မောင်ကြည်
နာယကကြီး
မြန်မာနိုင်ငံ ဇီဝဌာယီအဖွဲ့
မေတ္တာတရားပြန့်ပွားရေးနှင့်
သက်သတ်လွတ်စားသူများအသင်း(၁၉၂၃)
Myanmar Humanitarian League(1923)
အမှတ် (၉)၊ ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

# ပြုစုသူ၏အမှာ

ကျွန်တော်သည် လွန်ခဲ့သော ၇-နှစ်ခန့်ကပင် **“စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ”** အမည်ဖြင့် စာအုပ်တစ်အုပ် ရေးသားရန် စိတ်ကူးရခဲ့ပါသည်။ ထိုစာအုပ်ကို ရေးရန်အကြံ ပေါ်အောင်လည်း **ကျေးဇူးရှင် ရခိုင်ပြည် ကျောက်ဖြူမြို့မ ဆရာတော်ကြီး သီရိဘဒ္ဒန္တ ဦးနန္ဒာမထေရ်၊ ဖခင်ဦးထွန်းအောင်နှင့် မိခင်ဒေါ်တင်တင်အေးတို့က** အနီးကပ် သွန်သင်လမ်းပြ ဆိုဆုံးမခဲ့ပါသည်။ ထိုအချိန်က ပြုစုသူသည် စိုက်ပျိုးရေးတက္ကသိုလ် (ရေဆင်း)တွင် ပညာသင်စဉ်အချိန်ဖြစ်၍ ရေးသားရန် အချိန်မပေးနိုင်ခဲ့ပါ။ မည်သည့်အချက်များ ပါဝင် ရေးသားရမည် ဆိုသည်ကိုသာ ခေါင်းထဲမှာ ထည့်သွင်းထားပြီး လိုအပ်သော စာအုပ်စာတမ်းများကို တက္ကသိုလ်တက်ရင်း လက်လှမ်းမီသလောက် စုဆောင်းထားရှိခဲ့ပါသည်။

စိုက်ပျိုးရေးပညာကို အောင်မြင်ပြီးသည့်နောက် ချက်ချင်းပင် မြန်မာ-ဂျာမန် သီးနှံပိုးမွှားရောဂါ ကာကွယ်ရေး စီမံကိန်း၊ တမာ သုတေသနဌာနတွင် သုတေသနလက်ထောက်အဖြစ် တာဝန်ဝတ္တရားများကို မအားမလပ် ဆောင်ရွက်နေရသဖြင့် ဤစာအုပ်ရေးမည့် အစီအစဉ်ကို ခေတ္တ၊ ဆိုင်းငံ့ခဲ့ ရပြန်သည်။

ယခုမိမိဆန္ဒ ပြည့်မြောက်စေရန် အခြေအနေ ပေးလာပြီးဖြစ်၍ အထက်ပါစာအုပ်ကို ပြုစုရေးသားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ **သက်သတ်လွတ်စားသူများ အသင်းသို့ ရာသက်ပန် အသင်းဝင်အဖြစ်** ဆက်သွယ်မိခြင်းသည် ဤစာအုပ်ရေးဖြစ်အောင် ပိုမို၍ အခြေအနေပေးခဲ့ပါသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ အကြောင်းမှာ ယခု ဤစာအုပ်ရေးရာတွင် လိုအပ်သော စာအုပ်စာတမ်းများစွာကို ထိုအဖွဲ့ကြီးမှပင် ကျေးဇူးပြုမှုကြောင့် တော်

တော် ပြည့်စုံသွားပါသည်။ ထိုသို့ အခြေအနေပေးလာသည့်တိုင် စာအုပ်ရေးရန် ခပ်ဆိုင်းဆိုင်း ဖြစ်နေ ပါသေးသည်။ လိုရာဆန္ဒမုချပြည့်ဝစေသော မဟာသံ့ဃာရ မြတ်စွာဘုရားကို တတိယအကြိမ်မြောက် ဖူးမြော်ကန်တော့ ဆုတောင်းပြီးသည့်အခါ **ဤစာအုပ် ကို မရေးရ မနေနိုင်ဖြစ်နေပါတော့သည်။**

**ဝန်ခံချက်**

ကျွန်တော်သည် ဤစာအုပ် မရေးမီနှင့် ရေးဆဲအချိန်များတွင် ရွှေတိဂုံ စေတီတော်၌ အဓိဋ္ဌာန် အကြိမ်ကြိမ်ဝင်၍ ဆုမွန်ကောင်းတောင်းခဲ့ရပါသည်။ အနှောင့်အယှက်အမျိုးမျိုး၊ အခက်အခဲပေါင်းများစွာနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသည်။ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး၊ ပုတီးပိုစိပ်ခြင်း၊ မေတ္တာပို့ခြင်းဖြင့် အနှောင့်အယှက် အခက်အခဲ အမျိုးမျိုးတို့ကို ကျော်လွှားအောင်မြင်ကာ "**စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ**" အမည်ရှိဤစာအုပ်ကို ရေးသားနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ၎င်းစာအုပ်ကို **မြန်မာနိုင်ငံ ဇီဝဋ္ဌာယီအဖွဲ့**မှ တိုက်တွန်း အကူအညီပေးမှုကြောင့် ဖခင်၏ လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝစေခြင်းနှင့် သက်သတ်လွတ် စားခြင်းဖြင့် **ထူးမြတ်မေတ္တာအကြောင်း သိစေလိုသော စေတနာကောင်းဖြင့် ရေးသားခြင်းဖြစ်ပါသည်။**

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားရာ၌ လန်ဒန်မြို့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ သက်သတ်လွတ် အဖွဲ့ချုပ်ကြီး၏ ဒုဥက္ကဋ္ဌနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ ဇီဝဋ္ဌာယီအဖွဲ့၏ ဥက္ကဋ္ဌလည်းဖြစ်ခဲ့သူ ဇီဝဋ္ဌာယီ ဦးစံလှ(ကွယ်လွန်) ရေးသားပြုစုစုဆောင်းခဲ့သည့် စာအုပ်စာတမ်းများစွာကို မှီငြမ်း ပြုစုထားပါကြောင်းနှင့် သက်သတ်လွတ်စား ဆရာတော်ကြီးများ၏ စာအုပ်များမှ ကောက်နုတ်ချက် များကို စုဆောင်းတင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အနန္တောအနန္တငါးပါးအမျှပြု၍ ကျေးဇူးရှင် မိဘနှစ်ပါးနှင့်တကွ

ဆရာတော်အရှင်သူမြတ်ကြီးများ၊ မြန်မာနိုင်ငံ ဇီဝဗေဒ္ဒာယီအဖွဲ့ဝင်များ၊ သင်ဆရာ မြင်ဆရာ-ကြားဆရာများ၊ ဤစာအုပ် အောင်မြင်ရေးအတွက် ဝိုင်းဝန်းကူညီကြ သူများအားလုံးကို မှတ်တမ်းတင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို စာရေးသူအနေဖြင့် ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ရေးသားပြုစု တင်ပြရခြင်းဖြစ်ပါ၍ ချို့ယွင်းချက်၊ အားနည်းချက်၊ လိုအပ်ချက်များ တွေ့ရှိပါက ပြုပြင်ဖြည့်စွက်သင့်သည်များကို စာရေးသူထံသို့ စေတနာကောင်းဖြင့် ညွှန်ကြားပေးပို့ကြပါရန် အထူးလိုလား မေတ္တာရပ်ခံ အပ်ပါသည်။

ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

## ဒုတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်ခြင်းအတွက်အမှာ

"စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ" စာအုပ်ကို ၁၉၉၀-ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် ပထမအကြိမ် အဖြစ်အုပ်ရေ ၁၀၀၀ (တစ်ထောင်) ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ရာ တစ်လအတွင်း ကုန်သလောက် ဖြစ်သွားပါသဖြင့် ဒုတိယအကြိမ် ၁၉၉၁-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် အုပ်ရေ ၁၀၀၀ (တစ်ထောင်) ထပ်မံပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

ယခု ဒုတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်ရာတွင် ပထမအကြိမ်ကထက် ပိုမို ကောင်းမွန်ပြည့်စုံစေရန် ဖြည့်စွက်ခြင်း၊ ပို၍နားလည် သဘောပေါက် စေရန် အဓိပ္ပါယ် မပြောင်းလဲစေဘဲ အနည်းငယ်ပြင်ဆင်ခြင်း အပြင်-

**(က)စစ်မှန်သော ငြိမ်းချမ်းသာယာရေးနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့အပေါ် ထားရှိ ရမည့် သဘောထား၊**

**(ခ)လူတို့သည် အနာဂတ်တွင် အသားငါးကိုစားကြမလား၊ အသီး**

**အရှက် ကို စားကြမလား၊**

**(ဂ) ယနေ့ခေတ်မီအစာနှင့် ဤကမ္ဘာ**

တို့ကို ထပ်မံထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

ပထမအကြိမ်မှာရော ဒုတိယအကြိမ်မှာပါ စာအုပ်ကိုအောင်မြင်စွာထုတ်ဝေနိုင်ရေးအတွက် အထူးအကူအညီပေးခဲ့သော ဒေါ်ခင်မြင့်မြင့်မူ (တော်ဝင်ပုံနှိပ်တိုက်)နှင့် မောင်မောင်ကျော်ထင်တို့အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ စာဖတ်ပရိတ်သတ်တို့၏ အားပေးမှု ဝေဖန်သုံးသပ်မှုများကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

**ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)**

# တတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်ခြင်းအတွက် အမှာ

"ဘဝသုံးပါး၊ ဟုန်းဟုန်းသွားသည့် ရထားသံသရာ ယာဉ်စကြာ၏ လျင်စွာရပ်ကြောင်း၊ တရားကောင်းကို အပေါင်းသတ္တဝါ သိစေငှါ လျှင်" မိမိစွမ်းဆောင်နိုင်သမျှ ကြိုးစား ရေးသား ဖော်လှစ်ပြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ယခင်က **"စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ"**ဟုသာ စာအုပ်အမည် ပေးထားခဲ့ပါသော်လည်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ တာမွေမြို့နယ်၊ နတ်ချောင်းရပ်ကွက်၊ မြန်မာ သီရိလင်္ကာရာမကျောင်းတိုက် ဆရာတော်ကြီး အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ ဘဒ္ဒန္တ ဉာဏိန္ဒ၊ ဂေါလ်ဆရာတော်က **"စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်)တဏှာ"** ဟု ဖြည့်စွက်လိုက်လျှင် ပိုမို ကောင်းမွန် ဆီလျော်ပါကြောင်း မိန့်ကြားပါသဖြင့် ယခုတတိယအကြိမ်တွင် ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စာဖတ်ပရိတ်သတ်တို့၏ အားပေးမှုကို တုံ့ပြန်သော စေတနာ၊ မေတ္တာဖြင့်-

(က) ကုံလုံဆရာတော်ကြီး၏ ဩဝါဒကထာများ၊

**THE DISCOURSES OF KONLON SAYADAW.**

(ခ) သက်သတ်လွတ် စားသင့်-မစားသင့်၊

(ဂ) အရိယာအစစ် အမှန်ဖြစ်မည့်ကျင့်စဉ်၊

(ဃ) သက်သတ်လွတ် ဟင်းသီး ဟင်းရွက် ချက်နည်းများ ကို ထပ်မံ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် "မည်သည့် အာဟာရဟူ၍ အာရုံက သိနေကြသော ပုထုဇဉ်များအတွက် သမထ၊ ဝိပဿနာ၊ ဘာဝနာကျင့် ကြံအားထုတ်ဆဲကာလ" တွင် စားသောက်မှု၌ အပြစ်လွတ်၍ စင်ကြယ်မှု ဖြစ်စေရန် ဗုဒ္ဓ၏အလိုကျ တင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်မှ ရရှိလာသော အကျိုး-အမြတ်များကို သက်ကင်း၊ သက်ပယ်၊ သက်လွတ် စားသုံးကာ ကမ္ဘာအနှံ့ ပျံ့နှံ့အောင် ဆောင်ရွက်နေကြသော သာသနာပြုလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လှူဒါန်းရန် ဟူသော မွန်မြတ်သည့် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဤစာအုပ်ကို စုဆောင်း၊ တင်ပြ စီစဉ်တင်ဆက် ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါ၍ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျပင် တစ်တပ်တစ်အား ပါဝင် သာသနာပြုခွင့် ရရှိနေပါသည်ဟု သဘောထားနှလုံးသွင်းကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

* သူတော်ကောင်းသည် ကောင်းမှုကို ပြုရန်လွယ်ကူ၏။

* သူယုတ်မာသည် ကောင်းမှုကို ပြုရန် ခဲယဉ်း၏။

* သူယုတ်မာသည် မကောင်းမှုကို ပြုရန် လွယ်ကူ၏။

* သူတော်ကောင်းသည် မကောင်းမှုကို ပြုရန် ခဲယဉ်း၏။

ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့) (သာဘဲ)
အုပ်ချုပ်မှုဒါရိုက်တာ **Green Group Co-op Ltd**
ရန်ကုန်မြို့၊ အိမ်ဖုန်း၊ ၀၁-၅၄၃၇၂၃။

# THE DISCOURSES OF KONLON SAYADAW

**January 12, 1996.**
**Burmese Buddhist Temple, in Singapore.**

*Sayadaw:* The Bhikkhus (monks) must observe the kinds of Higher Morality, namely, patimokkha sila, indriyasamvara sila, ajivaparisuddhi sila, and paccayasannissita sila. * These four kinds of morality are collectively called Sila visuddhi (Purity of virtures), the first of the seven stages of purity on the way to Nibbāna. In other words, a monk needs to practise meditation so that his mind becomes tranquil, serene and happy. You, U Dhammarakkhita, told me that you have practised meditation for over twenty years and have shared the dhamma to all. Therefore, I want you to continue to exercise the good work towards people. Out of compassion you should help others.

---

*

(1) Patimokkha sila: The Fundamental moral code, various rules which a Bhikkhu is expected to observe.
(2) Indriyasamvara sila: Morality pertaining to sense restraint.
(3) Ajivaparisuddhi sila: Morality pertaining to purity of livelihood.
(4) Paccayasannissita sila: Morality pertaining to use of the ne'cessities of life.

# အခန်း(၁)

## ကုံလုံဆရာတော်ကြီး၏ ဩဝါဒကထာများ

ဇန်နဝါရီလ (၁၂)ရက်၊ ၁၉၉၆-ခုနှစ်၊
ဗုဒ္ဓဘာသာမြန်မာကျောင်း၊ စင်္ကာပူနိုင်ငံ

ဆရာတော်။ ။ရဟန်းတို့မည်သည်မှာ ရဟန်းဝိနည်းတော်နဲ့အညီ ပါတိမောက္ခ သံဝရ သီလမှစ၍ စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလနှင့် ကိုက်ညီအောင်နေတတ်၊ ထိုင်တတ်၊ သွားတတ်၊ စားတတ်၊ သောက်တတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်၊ စိတ်ငြိမ်မှု၊ စိတ်အေးမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု ရရှိဖို့လည်း လိုတယ်။ ဦးဓမ္မရက္ခိတအနေနဲ့ တရားအားထုတ်တယ်၊ တရားလည်းပြတယ်၊ အဲဒီလို တရားအားထုတ်၊ တရားပြပေးတယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ အများသတ္တဝါတွေကို ကိုယ်ချင်းစာ မေတ္တာထားပြီး ကိုယ်ရသလိုရပါစေ၊ ကိုသိသလို သိပါစေ၊ ကိုယ်မြင်သလို မြင်ပါစေဆိုတဲ့ စစ်မှန်တဲ့ စေတနာ မေတ္တာထားရမယ်၊ အဲဒီလို စစ်မှန်တဲ့ စေတနာ မေတ္တာထားပြီး ဟောပြောပြသ ဆို-ဆုံးမပေးမှသာ အများသတ္တဝါတွေမှာ ကိုယ်၏ ချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းရကြပြီးသကာလ သူတို့အား အမှန်တကယ် ကူညီစောင့်ရှောက်ရာ ရောက်မယ်။

တတိယအကြိမ်

(၁၆) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း(စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

For lay persons it is important to observe the five precepts (panca- sila).**In order to develop Samādhi, they must stand their feet on the ground of Sila firmly. Through developing Samadhi, one can attain the purification of mind. By this way , all aspirations would be met easily.

---

** **Panca sila**

(1) to abstain from killing any living being,
(2) to abstain from taking what is not given,
(3) to abstain from telling untruths,
(4) to abstain from sexual mis-conduct,
(5) to abstain from intoxicating drinks and drugs.

သီလနဲ့ ပတ်သက်ရင် လူတွေအဖို့ကတော့ ငါးပါးသီလမြဲဖို့ အရေးအကြီးဆုံးပဲ၊ အဲဒီလို ငါးပါးသီလမြဲပြီး ငါးပါးသီလနဲ့ ပြည့်စုံလုံခြုံပြီဆိုမှ သီလအားကောင်းမယ်၊ သီလအားကောင်းမှ သမာဓိအားကောင်းမယ်၊ သမာဓိအားကောင်းလို့ စိတ်ကြည်လင်သန့်ရှင်းလာပြီဆိုရင် မိမိဘာလုပ်လုပ်၊ ဘာပဲလိုလိုလုပ်သမျှ ကိုင်သမျှ အောင်မြင်ပြီး ကြံတိုင်းအောင် ဆောင်တိုင်းမြောက်လိမ့်မယ်။

ရဟန်းတို့အဖို့မှာတော့ ဝိနည်းတရားတော်နှင့် အညီ ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလမှစ၍ စတုပါရိသုဒ္ဓိ သီလနှင့်ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နေတတ်၊ ထိုင်တတ်၊ သွားတတ်၊ လာတတ်၊ စားတတ်၊ သောက်တတ်ရင် ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ ဘာပဲကြံကြံ ပြည့်စုံလာတာပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ကြံတိုင်းအောင် ဆောင်တိုင်းမြောက်ချင်ရင် သီလနဲ့ပြည့်စုံအောင်၊ သီလလုံခြုံအောင် ဦးစွာပထမစောင့်ထိန်းရမယ်။ သီလဟာ အလိုဆန္ဒပြီးပြည့်စုံမှုရဲ့ အခြေခံပဲ၊ တရားဆိုတာ အဆန်းမဟုတ်ဘူး၊ အဆန်းတရားလည်းမရှိဘူး။

(၁၈) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း(စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

This is the fundamental teachings of the Buddha. That is all. There is no hidden teachings in Buddha Dhamma. You must understand it clearly and practise it keenly. Where there is no loba (greed ) there will be no dosa (anger) and no moha (delusion ) too. At that moment sacca (truth ) will arise. When you practise sacca, it is very important to be mindful upon khanti (patience).

While meditating, if you attain focus of mind there will be no loba, no dosa and no moha. There will be no " I" also. After setting adhithana (determination) to sit in meditation for one or two hours and then followings it exactly, it is called sacca. While you are meditating vedanas (sensations, feeling ) will arise automatically. Don't try to ease them because khanda (aggregates) are always changing . You must know this. Continue meditating. Then, khanti (patience ) would be established.

"လောဘပယ်၊ ဒေါသကွယ်၊ မောဟပြယ်၊ သစ္စာလွယ်" တဲ့၊ အဲဒါ မှတ်ထားကိုယ်တော်။ (မှန်ပါ၊ မှတ်ထားပါမယ်ဘုရား) လောဘတစ်လုံးပယ်လိုက်ရင် ဒေါသလည်းမရှိဘူး၊ မောဟလည်းမရှိဘူး၊ ကွယ်ပျောက်သွားပြီ၊ အဲဒီအခါမှာ"သစ္စာ" ဆိုတာ ပေါ်လာတော့တာပါပဲ။(မှန်ပါဘုရား) အဲဒီလို သစ္စာအလုပ်-မှန်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ရှာဖွေတဲ့အခါမှာ "ခန္တီ"ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အမြဲနှလုံးသွင်း သတိပြုနေရမယ်။ (မှန်ပါဘုရား)။

ကိုယ်တော် တရားအားထုတ်၊ တရားထိုင်နေတဲ့အချိန် အတောအတွင်းမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့စိတ်တွေ မရှိတော့ဘူး၊ ငါတရားအားထုတ်၊ တရားထိုင်မယ်၊ "တစ်" နာရီထိုင်မယ်ဆိုပြီး အဓိဋ္ဌာန်ထား- တစ်နာရီထိုင်ရင် အဲဒါသစ္စာပဲ။"နှစ်" နာရီထိုင်မယ်လို့ အဓိဋ္ဌာန်ထားပြီး၊ နှစ်နာရီထိုင် အဲဒါသစ္စာပဲ။ အဲဒီ လို တရားထိုင်တဲအခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပူမှု၊ အေးမှု၊ ကိုက်မှု၊ ခဲမှု၊ ထုံမှု၊ ကျင်မှု စသည်ဖြင့် ဝေဒနာတွေ အမျိုးမျိုးပေါ်လာပါလိမ့်မယ်၊ အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဖောက်ပြန်ပြီး ပေါ်လာတာ သူ့သဘောနဲ့သူ ပေါ်လာတာ၊ ကိုယ်သဘောမပါဘူး၊ အဲဒီလိုမခံချိ မခံသာ ဖောက်ပြန်မှုတွေပေါ်လာရင် အဲဒီအာရုံတွေ ကို ဖျက်မပစ်ရဘူး၊ ကိုက်ချင်ကိုက်၊ ခဲချင်ခဲ၊ ညောင်း ချင်ညောင်း၊ ညာချင်ညာ၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီအတိုင်း ထားပြီး ရှုမှတ်ပွားများ

Remember the following words:bad, mess, untidiness, uncleaness, and heat. They sprout within the mind only. In order not to allow those impurities to enter your mind, try to keep your awareness from moment to moment. In brief, through observing Sila, one must develop Cittavisuddhi. By this way all aspirations will be met easily.

***Disciple:*** Yes, that is a very suitable analogy, Sir.

There are three great enemies: loba, dosa and moha. When you attain one-pointedness of mind those impurities are vainshed either momentarily in the first stage or for an extended period (which can last from hours to many lives) in the second stage. Therefore, you should meditate frequently whenever you are free. The more you practise, the greater and pure the mind.

သွားမယ်ဆိုရင် "ခန္တီ" ဆိုတဲ့သည်းခံနိုင်ခြင်း စွမ်းရည်နဲ့ ပြည့်စုံလာတော့ တာပါပဲ။ (မှန်ပါဘုရား)

"မိုက်၊ ရှုပ်၊ ညစ်၊ နောက်၊ ပူ"တဲ့ မိုက်တာလဲ စိတ်ပဲ၊ ရှုပ်တာလဲစိတ်ပဲ၊ ညစ်တာလဲ စိတ်ပဲ၊ နောက်တာလဲ စိတ်ပဲ၊ ပူတာလဲ စိတ်ပဲ၊ အဲဒီမကောင်းတဲ့ စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ် မှန်သမျှ မိမိခန္ဓာ ကိုယ်ထဲ အဝင်မခံနဲ့၊ အငြိမခံနဲ့၊ အကပ်မခံနဲ့၊ (မှန်ပါဘုရား)။ အဲဒီလို စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ညစ်တွေ အကပ်အငြိမခံရတော့ဘူးဆိုရင် အစစအရာရာ အားလုံးပြီးပြည့်စုံလာတော့တာ ပါပဲ၊ သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိပြည့်စုံသွားပြီကိုး၊ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ စိတ်ရဲ့အလိုဆန္ဒ စိတ်ထင်တိုင်း စိတ်နောက်လိုက်နေမယ်ဆိုရင် ဆုံးတယ်လို့ကိုမရှိဘူး၊ အဲဒါမှတ်ထားနော်။

တပည့်တော်။ ။ မှန်ပါဘုရား၊မှတ်သားနာယူလျက်ပါ ဘုရား ။

အခု ကိုယ်တော် တရားအားထုတ်တယ်၊ တရားထိုင်တယ်ဆိုတော့ အခုပြောခဲ့တဲ့ စိတ်ယုတ်စိတ်ညစ်တွေ တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်အားဖြင့်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်ခွင့်မရဘဲ ကွယ်ပျောက်ငြိမ်ဝပ်နေတယ်၊ အဲဒီလို ခဏ ခဏ ဖြစ်အောင် ထပ်တလဲလဲအားထုတ်၊ အားထုတ်ပေး ရမယ်။ ဘာဝိတာ၊ ဗဟုလီကတာဆိုတာ-ပွားရမယ်၊ [illegible]များစွာ ထပ်တလဲလဲ ပွားများအားထုတ်ပေး

၂၇၀၄၀
သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

Here, I give you an example. There are merchants who trade and save money gradually. Soon enough they become rich. In the same way, you must meditate step by step. Loba, dosa, and moha will have no opportunity to stay longer within your mind. Thus, slowly and steadily your mind becomes purer and purer. Noble thoughts will refill the space. That is how you should develop Cittavisuddhi.

***Sayadaw:*** There are no hidden teachings in Buddha Dhamma. Some lay-persons assume that there are my'sterious teachings in it. Without observing Sila and developing Samadhi, how can their aspirations be met? It is very important to understand this very fact.

To become Samma Sambudha, a Bodhisatva has to fufill ten paramis through many aeons of lives. Thus slowly and steadily He had to fufill paramis. At the last life, through viriya (effort,.) He attains Enlightenment. In the same way, we must dispel the three great

ရမယ်လို့ဆိုတာဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလိုပွားများအား ထုတ်တော့ ဘာဖြစ်သလဲ ဆိုတော့ လောက ဥပမာ နဲ့ပြောမယ်။ (မှန်ပါ အမိန့်ရှိပါဘုရား)။

ဒကာ၊ ဒကာမတွေ ကူးသန်းရောင်းဝယ် ဖောက်ကားပြီး သွားကြလာကြ ပစ္စည်းရှာကြတယ်။ ရသမျှပစ္စည်းကို စုဆောင်းသိမ်းဆည်းထား၊ စုဆောင်း သိမ်းဆည်းထားတာ ကြာတော့ သူဌေးကြီးတွေ ဖြစ် လာကြရော။ အဲဒီဥပမာလိုပဲ ကိုယ်တော်တို့ တရားအားထုတ်ဖန်များတော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တရားတွေ ကွယ်ဖန်များပြီး သူတော်ကောင်း ဓါတ်တွေ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိန်းဝပ်၊ ကိန်းဝပ်လာတော့ တာပေါ့။ (မှန်ပါဘုရား၊ အင်မတန်မှ လျှော်ကန်သင့် မြတ် လှပါတယ်ဘုရား) အဆန်းလဲမဟုတ်၊ အဆန်းလဲ မရှိပါဘူး၊ ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရတာပဲ မဟုတ်လား၊ တချို့က တရားကို အဆန်းလို့ ထင်နေကြတယ်။

ဆရာတော်။ ။တချို့ကျမ်းဂန်တတ်တဲ့၊ စာတတ်တဲ့၊ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကျမ်းဂန်တွေကို အားကိုးပြီး ပြောကြ၊ ဟောကြတယ်။ ခန္ဓာ တွေ့ကိုယ်တွေ့မဟုတ်ဘူးဆိုရင် စာထဲကအတိုင်း ပဲပြောရမှာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်၊ ပိဋကတ်သုံးပုံဟောခဲ့တယ်။ ဘုရားဖြစ်ဖို့ လေး သင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီတွေ ဖြည့်ကျင့်ရတယ်။ တချို့ ရှစ်သင်္ချေ၊ တချို့

enemies: loba, dosa, and moha gradually. Don't rush. Some lay-persons think they can achieve the Path easily and quickly. That is wrong.

***Disciple* :** Yes, of course you are right, Sir. Please explain how to develop Samatha (calm) and Vipassana (insight).

***Sayadaw* :** Securing a firm footing on the ground of Sila, the Yogi (meditator) then embarks upon the higher practice of Samadhi, the control and culture of the mind. Samadhi is one-pointedness of the mind. It is concentration of the mind on one object to the entire exclusion of all else. Buddha taught forty techiques to develop Samadhi. You must choose one of the techniques, for example, Ānāpānasati (watching over in and out breathing.) It is one of the best sujects of meditation. Buddha also practised this mediatation not only before but also after. He attained Englightenment.

တစ်ဆယ့်ခြောက် သင်္ချို ကမ္ဘာတစ်သိန်းတိုင်တိုင် ပါရမီတွေ အထပ်ထပ် ဖြည့်ကျင့် ရတယ်။ အဲဒီလို မလွယ်သော ဇွဲလုံ့လနဲ့ ပါရမီ ဖြည့်ပြီးမှ နောက်ဆုံးဘဝသဗ္ဗညုတ ဉာဏ် တော်ကြီးကို ရတယ် မဟုတ်လား။ (မှန်ပါဘုရား) အဲဒီနည်းတူ ကိုယ်တော်တို့၊ တပည့်တော်တို့လည်းပဲ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကိလေသာ အညစ်အကြေး တွေကို တဖြည်းဖြည်းချင်းသာလျှင် ပယ်၊ပယ်၊ပယ်ပြီး သူတော်ကောင်းတရားတွေကို ဖြည့်ကျင့် ဆည်းပူး သွားရမယ်။(မှန်လှပါ လျှော်ကန်သင့်မြတ်လှပါဘုရား)

တပည့်တော်။ ။ဆရာတော်ဘုရား၊သမထအသေအချာထူထောင်ပြီး သမာဓိတည်လာတော့မှ ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်အဆင့် ဆင့်တက်ရပုံကို အမိန့်ရှိတော်မူပါဦးဘုရား။

ဆရာတော်။ ။အေး ဟုတ်ပြီ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ရှေ့ဦး ပထမ သမာဓိထူထောင်ရမယ်၊ သမာဓိရအောင် သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကိုအားထုတ်ရတယ်၊ အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စတင်ပြီး အားထုတ် ရှုပွား ရတယ်၊ အာနပါနသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆို တဲ့ဝင်လေ ထွက်လေတို့ကို နှာခေါင်းဝ လေထိ တဲ့ နေရာလေးမှာ အသိကလေး အမြဲကပ်ပြီး မပြတ်တမ်း စောင့်ကြည့်တာလဲ အားထုတ်လို့ ရတယ်။ ထိ-သိ၊ သတိပေါ့။ 'ထိမှု သိမှု၊ ထိုနှစ်ခု သတိကြပ်ကြပ်ပြု' ဆိုတဲ့နည်းပေါ့။

***Disciple*** : Please explain in further detail, Sir.

***Sayadaw***: Whenever we breathe in or out, the in-coming and the out-going air touches somewhere in or near the nostrils. In this process, the entity of touching is matter and the entity of knowing the touch is mind. When the air comes in, it will touch. When the air goes out, it will touch. If you know this touching continually, then loba, dosa and moha do not have the opportunity to arise and the fires of greed, anger, and delusion will subside. I will give a few practical hints for the benefit of the average lay persons.

Adopting a fairly comfortable posture, breathe out and close the mouth. Then breathe through the nostrils naturally and not forcefully. Inhale first and mentally count one. Exhale and count two, concentrating on the breathing process. In this manner, one may count up to eight, constantly focusing one's attention on respiration. It is possible for the mind to wander before one counts up to eight. But one need not be discouraged. Continue trying till one succeeds. Later, one may concentrate on respiration without counting. Some prefer counting as it aids concentration, while some others prefer not to count. What is essential is concentration and not counting, which is secondary. When one achieves this concentration, one feels light in body and mind and very peaceful too. One might perhaps feel as if one were floating in the air. When this concentration is practised for a certain period, a

တပည့်တော်။ ။ဆရာတော်ဘုရား အသေးစိတ်ရှင်းပြတော်မူပါဘုရား။

ဆရာတော်။ ။နှာခေါင်းဝလေထိတဲ့နေရာ ကလေးမှာ အသိကလေး ကပ်ထားပြီး ဝင်လေ၊ ထွက်လေတို့ကို ဝင်တိုင်း၊ ထွက်တိုင်း သိသိ၊ သိသိနေအောင် စောင့်ကြည့်အား ထုတ်ရတယ်။ ထိတယ်၊ သိတယ်၊ ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ သိ၊ သိနေရတယ်။ ဝင်လေဟာ ဝင်လာ တုန်းက အေးတယ်။ ထွက်သွားတော့နွေးတယ်၊ ထိတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ သိသိ၊ သိသိနေလို့ စောင့်ကြည့်ဖန် များပြီး သမာဓိ အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်သွားပြီဆိုရင် ဝင်လေထွက်လေဟာ မကြမ်းတမ်းတော့ဘဲ အဆင့်ဆင့် နူးညံ့ သိမ်မွေ့လာတယ်။ တစ်ခါတလေ နူးညံ့လွန်းလို့ ပျောက်သလို ဖြစ်ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒီ အဆင့် ရောက်ရင် သတိထား၊ မြင်ရတတ်တယ်၊ ဘယ် လိုမြင်ရ တတ်လဲ ဆိုတော့ ဆေးလိပ်မီးခိုးတွေလို နှာခေါင်းဝကနေ လေအတန်းလိုက်ကြီး တဖွားဖွားနဲ့ မြင်ရတတ်တယ်။ အဲဒါ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်လို့ခေါ်တယ်။ ၎င်းဥဂ္ဂဟ နိမိတ် ရောက်ရင် လေကို ငင်ချင်သလိုငင်၊ ဆွဲချင်သလိုဆွဲ အမျိုးမျိုး လုပ်လို့ရတယ်။ ဝီရိယလဲ အင်မတန် အားကောင်းလာတယ်။ ၎င်းမှတစ်ဆင့် ဆက် အား ထုတ်မယ်ဆိုရင် နှာခေါင်းဝမှာ လေလေး ကပ်သွားပြီး အဆင့်ဆင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၍ ကြည် လင် သန့်ရှင်းခြင်းရောက်သွားလိမ့်မယ်၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်

day will come when one will realize that the, so called body is supported by mere breath and that body perishes when breating ceases. One instantly realizes impermance. Where there is chance, there cannot be a permanent entity or an immortal soul. Insight could then be developed to gain Arahantaship.

It is now clear that the object of this concentration upon respiration is not merely to gain one-pointedness but also to cultivate insight in order to obtain deliverance.

Therefore, one must try to know every in-coming and out-going breath. Here, there are two important facts to note . (1) Yogi must know exactly where the air touches and (2) touching and noting (knowing) must be simultaneous.

Therefore it is very important to find a well-qualified teacher. If a yogi continues meditating, then in-coming and out-going breaths will become finer and finer. At the finest stage, it seems to disappear. It is a very important stage because the yogi will see the stream of air. It looks like smoke or white cloud. It is called uggha nimitta (mental replica of object). When yogi reaches that stage, the stream of the air can be stretched as he/she wishes. Viriya (effort) grows too. When one continues meditating, the stream of the air will become shorter and shorter until in the end, it disappears. Patibhaga nimitta (a conceptualized image) will then appear. At that moment the yogi's touching and noting (knowing) are synchronizing. This is called one-pointedness of mind (Samadhi). This is Cittavisuddhi, the second stage of the path of purity.

ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါ်မှာ အသိကပ်ထား၊ မြဲသွားပြီဆိုမှ "သမာဓိ" ရတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို သမာဓိမရဘူးဆိုရင် အလကား ကုတ်ညောင်းတာပဲ အဖတ်တင်မှာပေါ့ကိုယ်တော်။

**ကုသိုလ်လုပ်ရင်း အကုသိုလ်မဖြစ်စေရန် သတိထားပါ**

ဤအရာ၌ သေသူကို ရည်မှန်း ဆွမ်းကျွေးလို၍ သိုးငယ်ကို သတ်ခဲ့ မိသောကြောင့် ဘဝပေါင်းငါးရာ လည်ပင်းဖြတ် အသက်ခံ ခဲ့ရသော သိုးငယ်ဝတ္ထုကို သတိပြုသင့်သည်။ ယင်းဝတ္ထု ဇာတ်အဋ္ဌကထာ ပထမတွဲ၊ စာမျက်နှာ ၁၈၂-၌ မတကဘတ္တဇာတ်၌ အကျယ် ပါရှိသည်။

အကျဉ်းမျှဖော်ပြပါအံ့၊ ရှေးအခါက-ပုဏ္ဏားဆရာကြီး တစ်ယောက်သည် သေသူကို ရည်စူး၍ ဆွမ်းကျွေးရန်အတွက် တပည့်များအား သိုးငယ် တစ်ကောင်ကို သတ်ရန်ခိုင်းသည်။ တပည့်များသည် သိုးငယ်ကို ပန်းခွေများ လည်ပင်းစွပ်ပေးလျက် သတ်ရန် ဆွဲသွားပြီး၊ မြစ်ကမ်း၌ ချည်ထားစဉ် သိုးငယ်က ရယ်လည်း ရယ်သည်။ ငိုလည်း ငိုသည်။ မြင်၊ ကြား ကြသော ပုဏ္ဏားငယ်တို့က မေးသောအခါ သိုးငယ်က-

**"ငါသည် ရှေးက ဆွမ်းကျွေးရန် သိုးကိုသတ်သောကြောင့် ဘဝပေါင်း ၄၉၉-ဘဝ အသတ်ခံခဲ့ရသည်။ ယခု အသတ်ခံရပြီး၊ ဘဝငါးရာပြည့်၍ လွတ်တော့မည် ဖြစ်သောကြောင့် ရယ်သည်။ ငါ့ကိုသတ်လျှင် သင်တို့လည်း ဘဝငါးရာ အသတ်ခံရမည် ဖြစ်သောကြောင့် သနား၍ ငိုသည်"** ဟု ဖြေသည်။ သို့ဖြစ်လျှင် ပုဏ္ဏားတို့က သင့်ကိုမသတ်ဟု ပြောပြီး လွှတ်သည်။ လွှတ်ပြီးမကြာမီပင် သိုးငယ်က ကျောက်ဖျာပေါ်မှ ခြေထောက်၍ သစ်ရွက်ကို လှမ်းစားစဉ် မိုးကြိုးပစ်ရာ၊ ကျောက်ဖျာပဲ့ထွက်၍ ထိမှန်ကာ လည်ပင်းပြတ် သေရလေသည်။

ဤဖော်ပြခဲ့သော ဇာတ်ဝတ္ထုကို ထောက်ထား၍ ဆွမ်းကျွေးရာ၌ အကုသိုလ်မဖြစ်စေရန် သတိထား၍ ဈေးမှဝယ်ယူရရှိသည့် ကောင်းမြတ်သော ဟင်းသီး၊ ဟင်းရွက် စသည်ဖြင့်သာ လှူဒါန်းသင့်ပါသည်။

***Disciple*** : Yes, ofcourse it is correct, Sir. In my meditation centre all yogis have to practise Anapanassati according to the path of pruification (Visuddhimegga). I examined each yogi everytime. By this way, yogi can learn the teachinque very quickly. They usually find nimittas too. Thus they can develop Samadhi within one week, Sir.

***Sayadaw***: Good, very good. The in-coming and out-going breaths must become finer and finer until at last they seem to disappear. At that time, some yogis will encounter past debts. They must pay back, all these debts. One needn't be shameful.

တပည့်တော်။ ။မှန်လှပါ ဆရာတော်ဘုရား၊ တပည့်တော်ရဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းစခန်းမှာတော့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဂဏန်းနဲ့ ရေတွက်ခြင်းကို စပြပေးပါတယ်။ ၎င်းမှ တစ်ဆင့် အဆင့်ဆင့်သမာဓိတွေ မြင့်တက်လာတဲ့အခါ နည်းပြောင်း ပြောင်းပေးပါတယ်ဘုရား၊ နောက်ဆုံး ဝင်လေ၊ ထွက်လေတွေ ချုပ်ငြိမ်းပျောက်ကွယ်သွားပြီး အရှုခံနဲ့ ရှုဉာဏ်တစ်ထပ်တည်း ကျသွားအောင် ကပ်သွားအောင် ပြပေးပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော်။ ။အေး အဲဒီလို ဝင်လေ ထွက်လေတွေ ဟဖြည်းဖြည်း နူးညံ့၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့၊ သိမ်မွေ့လာပြီး ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ် သွားအောင် ပြပေးရမယ်၊ အဲဒီလို ဖြစ် လာတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုဖြစ်တတ်သလဲဆိုတော့ အချို့ဒကာ၊ ဒကာမတွေမှာ ဝဋ်ကြွေးတွေရှိနေတယ်၊ ဝဋ်ကြွေးဆပ်ရတယ်၊ တချို့လည်း အသက်ရှုပြင်းပြီး မကောင်းတဲ့အညစ်အကြေးတွေ ထွက်လာတယ်၊ ဝဋ်ကြွေးများရင် များသလို ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ရင် တရားကို မဖျက်ပစ်ရဘူး၊ ရှက်တယ်ဆိုပြီး တရားအားထုတ်တာ ဖျက်လိုက်ရင် ဝဋ်ကြွေးမကုန်ဘဲ ရှိနေတတ်တယ်၊ ကိုယ်တော် တရားပြဆရာပဲ၊ ဒကာ တွေ၊ ဒကာမတွေ အဲဒီလိုဖြစ်တာမတွေ့ဖူးဘူးလား။

***Disciple*** : Yes, I found such yogi, Sir. Sometimes, they fall down to the floor when they start entering the sphere of Samadhi. And their hands may rise. Their bodies becomes stiff like iron-bars.

***Sayadaw*** : Do you Know why they fall down? It is because their posture is not sroung enough to endure the force of energy. The energy airses within the whole body when yogi starts developing Samadhi. When yogi falls down don't distrub him/her. Pleace a pillow under the head. It usually happens at the beginning of Upacra-samadhi (proximate concentration) Eventually, he/she attains Appana-samadhi (ecstatic concentration), and becomes absorbed in Jhana, enjoying the clamness and serenity of one-pointedness of mind. This one-pointedness of mind. achieved by inhibiting the hindrances, is termed Cittavisuddhi (purity of mind)

တပည့်တော်။ ။မှန်ပါ၊ တွေ့ဖူးပါတယ် ဆရာတော်ဘုရား၊ တစ်ချို့ ဒကာ ဒကာမတွေမှာ ရှုလေ နှိုက်လေရပ်ပြီး လဲကျသွားတာတွေ့ပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း လက်တွေဘာတွေ လေထဲမြောက်ကြွနေတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက သံချောင်းကြီးလို မာတောင့်နေတာ တွေ့ရပါတယ် ဘုရား။

ဆရာတော်။ ။ အေး အဲဒီလို ဘာလို့ လဲကျသွားတာလဲ ဆိုတော့ ဣရိယာပုတ် မခိုင်လို့လဲကျသွားတာ၊ လဲချင်လည်း လဲကျသွားပါစေ - ခေါင်းအုံးခံထား၊ ဆရာကထိန်းပေးရတယ်၊ တစ်နာရီလောက် လဲချင်လည်း လဲနေပါစေ၊ တစ်နာရီပြည့်ရင် ဆရာက "ထ ထ၊ ထ ထ"လို့ ခေါ်ပေးလိုက်၊ ထလာလိမ့်မယ်၊ အရေးကြီးတယ်၊ ယောဂီသမာဓိ ပျက်သွားအောင် မလုပ်ရဘူး၊ ယောဂီရဲ့ သမာဓိကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ရင့်ကျက်သွားအောင် ဆရာက ထိန်းပေးပြီး ကူညီစောင့်ရှောက်ရမယ်။

***Disciple*** : Yes, I do train my yogis in this way, Sayadaw. When they attain Higher-samadhi, their rise and mouths open. Some yogis shed tears. At that time, I have to remind them to try to keep awareness from moment to moment.

***Sayadaw*** : During Appana-samadhi, loba, dosa and moha are disappearing either momentarily in the first stage or for a extended period in the second stage. When yogi reaches that stage, he/she can endure vedanas at all.

***Disciple*** : Please explain, Sir.

တပည့်တော်။ ။မှန်လှပါဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်စခန်းမှာ ယောဂီတွေကို အဲဒီလို စနစ်တကျ ထိန်းပေးပြီး သမာဓိအဆင့်ဆင့် မြင့်တက်စေပါတယ် ဘုရား၊ သမာဓိ တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာသည်နှင့်အမျှ တချို့ ယောဂီတွေဟာ လက်တွေလေထဲမြောက်တက်၊ ပါးစပ်တွေဘာတွေ "ဟ" နေတတ်ပါတယ်၊ တချို့လည်း မျက်ရည်တွေယိုစီးကျတာ တွေ့ရပါတယ်ဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်အနေနဲ့ အရှုခံနဲ့အရှုဉာဏ် ထပ်နေအောင်သာ တိုက်တွန်းပါတယ်၊ အသိကို အလွတ်မခံဘဲ မလွတ်တမ်း သိနေစေပါတယ် ဘုရား။

ဆရာတော်။ ။ အဲဒီအချိန်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ကိလေသာတွေ တဒင်္ဂပဟာန်၊ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်အားဖြင့် ကွယ်နေလို့ စိတ်ကလည်း စင်ကြယ်နေတယ်၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိပေါ့။ ယောဂီဟာ အဲဒီအဆင့်ရောက်သွားရင် ဘယ်လောက်ကြာအောင်ထိုင်ရ၊ ထိုင်ရ ဝေဒနာမခံစားရတော့ဘူး၊ အသိမပျောက်တဲ့အတွက် အချိန်စေ့လို့ခေါ် ပေးလိုက်ရင်အလွယ်တကူနဲ့ ထလာနိုင်တယ်။ တချို့ဝင်လေထွက်လေ ချုပ်ပြတ်ရပ်စဲလို့ အသေကောင်လိုဖြစ်နေရင် နှာခေါင်းကနေ လေမှုတ်ပေးရတယ်။

တပည့်တော်။ ။အဲဒါကို နည်းနည်းရှင်းပြပေးတော်မူပါဘုရား။

***Sayadaw*** : Empirical experiences in meditation cannot be explained by words. I am now sharing with you my empirical experiences only. When yogi can stay longer at higher samadhi, yogi's body becomes tense.

***Disciple*** : That was very valuable discourse Sayadaw. I promise to follow your discourses as closely as I can, Sir.

***Koyingyi*** : U Dhammarakkhita promised that he would follow Sayadaw's discourses.

***Sayadaw*** : That's good. I will now proceed to explain ariya attanagikamagga (The Nobel Eightfold Path).

ဆရာတော်။ ။ကိလေသာတရားတွေကို တဒင်္ဂပဟာန်၊ ဝိက္ခမ္ဘန ပဟာန်ကနေ သမုစ္ဆေဒပဟာန်အထိ ကင်းပြတ် ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင် အားထုတ်ရမယ်။ အခုဘုန်းကြီးရှင်းပြတာကို အသေအချာဂရုစိုက်နားထောင်၊ လေ့ကျင့်ပွားများပြီးမှ ဒကာ၊ ဒကာမတွေကို ဟောပြောပြသ ညွှန်ကြားပေးရမယ်။

တပည့်တော်။ ။မှန်လှပါဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော် ဆရာတော်ဘုရား၏ ဩဝါဒလမ်းညွှန်ကို ခံယူပြီး အားထုတ်ကြိုးစားပါ့မယ်ဘုရား။

ကိုရင်ကြီး ။ ။ဦးဓမ္မရက္ခိတက ဆရာတော်၏ဩဝါဒလမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ့မယ်လို့ ကတိပေးပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော်။ ။အေး-ကောင်းပြီ၊ အခုဆက်ပြီး မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ရှင်းပြဦးမယ်၊ အသေအချာအနားထောင်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ဆိုက်ရောက်ချင်လို့ရှိရင် မဂ်လမ်းစဉ်ဖြစ်တဲ့ မဂ်လမ်းစဉ်ဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမယ်။

(၃၈) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း(စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

The Noble Eight-fold path consists of Right View, Right Thinking, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness, and Right Concentration.

(1) What is Right View? Knowledge about suffering, knowledge about the origin of suffering, knowledge about the cessation of suffering, knowledge about the course leading to the cessation of suffering. This is called Right View.

(2) What is Right Thinking? Thoughts free from lust, thoughts free from malevolence, thoughts free from cruelty; this is called Right Thought.

(3) What is Right Speech? Abstaining from lying speech, from slander, from harsh speech, from frivolous talk; this is called Right Speech.

(4) What is Right Action? Abstaining from taking life, from taking what is not given, from misconduct in sexual passions; this is called Right Action.

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ (၁)သမ္မာဒိဋ္ဌိ (၂)သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ (၃)သမ္မာဝါစာ၊ (၄)သမ္မာကမ္မန္တ၊ (၅) သမ္မာအာဇီဝ၊ (၆) သမ္မာဝါယာမ၊ (၇)သမ္မာသတိ၊ (၈)သမ္မာ သမာဓိ တွေဖြစ်တယ်။

တစ်ခုချင်း ရှင်းပြရမယ်ဆိုရင်-
(၁) သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊သမ္မာ-ကောင်းစွာ၊ ဒိဋ္ဌိ-အယူ၊ ကောင်းစွာ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်တဲ့သူ။

(၂) သမ္မာသင်္ကပ္ပ-ငါဖြင့် တရားကျင့်ကြံ ကြိုးစားအား ထုတ်ရလျှင် ကောင်းလေစွ၊ တရားထိုင်ရလျှင်ကောင်း လေစွ အစရှိသည်ဖြင့် ကောင်းတဲ့အကြံအစည်တွေ ကြံစည်နေတာပြောတာ။

(၃) သမ္မာဝါစာ-ဆိုတာ မလိမ်မညာဘူး၊ သူတစ်ပါး ချစ်ခြင်း ပျက်အောင်ကုန်းမတိုက်ဘူး၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဆဲဆိုပြီး စကားမပြောဘူး၊ စပါးလှေ့ စပါးဖျင်းကဲ့သို့ အနှစ်သာရမရှိတဲ့ အတင်းအဖျင်းစကားတွေ မပြော မဆိုဘူး၊ မှန်ကန်၊ ချစ်ဖွယ်၊ နူးနယ်၊ အကျိုးရှိဆိုတဲ့ လေးပါးသောဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့စကားကိုဆိုရမယ်။

(၄) သမ္မာကမ္မန္တ-ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အမှု၊ ကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေကိုသာ ပြုလုပ်ရမယ်၊ တရားသဘောတွေ ကို ဟောနေ၊ ပြောနေမယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့အမှုကိစ္စ

(5) What is Right Livelihood? The noble disciple, putting away wrong livelihood, supports himself by right livelihood; this is called Right Livelihood.

(6) What is Right Effort? To the end that evil and unwhole some states that hve not yet arisen within him may not a:.:se, a monk puts forth will, makes endeavour, stir up energy, grips and forces his mind. To the end that wholesome states which have not arisen may arise, he puts forth energy, makes endeavour, stirs up energy, grips and forces his mind. To the end that wholesome states, which have arisen may persist, may not grow blurred, may multiply may attain growth, increase to fullness, he puts forth will, makes endeavour, strips

တွေချည်းပဲ။

(၅) သမ္မာအာဇီဝ-ဆိုတာ မိစ္ဆာအာဇီဝငါးမျိုးမှ ရှောင်ရှားခြင်းကို ခေါ်တယ်၊ မိစ္ဆာအာဇီဝငါးမျိုးရှိတယ်၊ လက်နက်ကုန်ကူးခြင်း၊ အဆိပ်ကုန်ကူးခြင်း၊ ကျွန်ကုန်ကူးခြင်း၊ မူးယစ်ထုံထိုင်းဘေးဖြစ်စေတတ်တဲ့ ကုန်ကူးခြင်း၊ သူတစ်ပါးတို့သတ်ဖြတ်စားသောက်ရအောင်တိရစ္ဆာန်တွေ မွေးမြူကုန်ကူးခြင်းတွေပဲ၊ အဲဒီလို ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်းမပြုရဘူး။

ဆရာတော်။ ။တချို့က မြတ်စွာဘုရားက သက်သတ်လွတ် စားဖို့ မဟောဘူးဆိုပြီး လာပြောနေကြတယ်၊ ဘုရားကစားပါလို့ မဟောသလို မစားနဲ့လို့လည်း မတိုက်တွန်းဘူး၊ မိမိကြိုက်ရာ ရွေးနိုင်တယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ကတော့ သစ်သီးချည်းစားလာတာ (၄၄)နှစ်ရှိပြီ။

(၆) သမ္မာဝါယာမ-ဆိုတာ ဘယ်လိုလုံ့လဝီရိယ လဲတဲ့၊ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ထိမှုလေးနဲ့ သိမှု ကလေး တစ်ထပ်တည်းကျကျ၊ ကျကျအောင်အားထုတ်ရမယ် ထိမှု၊ သိမှုလေး တစ်ထပ်တည်းကျနေရင် အဲဒီအချိန် အဲဒီ အခိုက်အတန့်လေးမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကိ လေသာတွေ မကပ်ငြိ မဝင်ရောက်နိုင်ဘူး၊ အဲဒီလို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကိလေသာတရားတွေ ဝင်ရောက်ခွင့်မရအောင် တရစပ်အားထုတ်နေတာကိုမှ သမ္မာဝါယာမ-ကောင်းစွာ အားထုတ်မှုလို့ခေါ်တယ်၊

up energy, grips and forces his mind. This is called Right Effort.

***Disciple*** : Yes, of course I will do Sir,

***Sayadaw*** : (7) What is Right Mindfulness? A monk continues to look upon the body---the feelings--------the mind-----and the mental objects. He remains ardent, midful and aware of putting away hankering and dejection, common in the world. This is called Right Mindfulness.

***Disciple*** : Yes, Sir.

***Sayadaw*** : (8) What is Right Concentration? A monk, aloof from sense and pleasure, aloof from unwholesome states of mind, enters into and abides in the First Meditation (Jhāna), which is accompanied by initial and discursive thoughts, is born of aloofness and is rapturous and happy. By allaying initial and discursive thoughts, which his mind subjectively tranquilized and centred on one point, he enters into and abides in the Second Meditation which is without initial and discursive

မဇ္ဈိမပဋိပဒါလို့လည်းခေါ်တယ်၊ လောဘဆိုတဲ့ အစွန်းတရားမှလည်းကောင်း၊ ဒေါသဆိုတဲ့ အစွန်းတရားမှလည်းကောင်း လွတ်နေတယ်ကိုယ်တော်။

တပည့်တော်။ ။မှန်လှပါ၊ အင်မတန်မှ မှတ်သားနာယူထိုက်လှပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော်။ ။(၇)သမ္မာသတိ-ဆိုတာကတော့ အရှုခံနှင့် ရှုဉာဏ် တစ်ထပ်တည်းကျနေအောင် တစ်သိတည်း သိသိ၊ သိသိနေတာကိုခေါ်တယ်၊ တရစပ်သိနေအောင် အားထုတ်ရတယ်၊ 'ထိမှု၊ သိမှုထိုနှစ်ခုသတိ ကြပ်ကြပ်ပြု' ဆိုတာ အဲဒါ ကိုယ်တော်၊ သတိလွတ်သွားတာနဲ့ လောဘ၊ မောဟ၊ ကိလေသာတွေ ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်တော့တာပဲ၊ သတိအရေးကြီးဆုံးပဲ ကိုယ်တော်။

တပည့်တော်။ ။မှန်လှပါဘုရား။

ဆရာတော်။ ။(၈)နောက်ဆုံး သမ္မာသမာဓိ-ဆိုတာ ဘာလဲဆို တော့ အာနပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း စသည်ဖြင့် အပ္ပနာ ချာန်ပေါက်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ခြင်းဖြင့် အပ္ပနာသမာဓိသို့ ဆိုက်ရောက်ကာ စိတ်စင်ကြယ်နေ တာကိုခေါ်တယ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဓမ္မာနုပဿ နာပိုင်းမှာ ဘယ်လိုပါသလဲဆိုတော့ သမ္မာသမာဓိဆို သည်မှာ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာနှင့်ယှဉ်

thought, is born of concentration and is rapturous and happy. By fading out of rapture, he dwells with equanimity mindful and aware and experiences in his person that happiness of which the Noble One says: " He who has equanimity and mindfulness lives happily and he enters into and abides in the Third Meditation. By getting rid of happiness, by getting rid of suffering by the coming to an end of his former joys and griefs, he enters into and abides in the Fourth Meditation which has neither suffering nor happiness and which is entirely purified by equanimity and mindfulness. This is called Right Concentration.

Of these eight components of the Noble Eightfold Path, the first two are grouped in wisdom (Paññã) the next three in morality (Sila) and the last three in concentration (Samādhi).

In brief, if Sila becomes strong, the mind will become peaceful and tranquil and lose its harshness. This is Adhicitta. If Adhicitta (Samādhi) becomes strong and the mind stays one-pointed for a long period, then you will realize that in a split second matter (rupa), it knows that matter becomes and disintegrates billions and billions of times in the wink of an eye. This knowledge of arising and disintegration is called adhipaññã.

သော ပထမစျာန်စိတ်၊ ပီတိဖြုတ်၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာနှင့် ယှဉ်သော တတိယစျာန်စိတ်၊ သုခဖြုတ် ဥပေက္ခာ ဧကဂ္ဂ တာနှင့်ယှဉ်သော စတုတ္ထစျာန်စိတ်ကို ခေါ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတယ် မဟုတ်လား၊ ကိုယ်တော်တို့ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ အဲဒီလိုအား ထုတ်ရမယ်၊ ယောဂီတွေတရားပြတဲ့ အခါမှာလဲ အဲဒီ အဆင့်ရောက်အောင် ပြပေးရမယ်၊ ဒါမှ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး နဲ့ ပြည့်စုံမယ်။

အကျဉ်းချုပ်လိုက်တော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာလို့ရတယ်၊ သီလအခြေခံထား ပြီး ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိရအောင် ထူထောင်၊ ရုပ်နာမ်တို့ကို မြင်သိပြီး သကာလ ၄င်းရုပ်-နာမ်တို့၏ ကြောင်းကျိုးသိ၍ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ရှုပွားသွားရင် နောက်ဆုံးဉာဏ် အမြင်ဆိုက်တော့တာပါပဲ၊ အနိမ့်ဆုံး စူဠသောတာပန် ဖြစ်ပြီပေါ့ကိုယ်တော်။

***Disciple*** : Yes, Sir. In my meditation centre, I am training all yogis to develop awareness according to the seven stages on the path of purity*.

***Sayadaw*** : You are a meditation teacher. So you need to have wide knowledge. Lay-persons are like iron. There are so many kinds of iron. A black-smith tests the iron to see whether it is good or bad by putting it into a stove. Then he makes it into usable instruments. If the iron is good the instrument is useful. If the iron is bad it is damaged easily. Here, lay-persons are like iron. Dhamma teacher is like the black-smith. And the Noble Eightfold Path is like the stove.

---

* The seven stages on the path of purity -

(1) Purity of morals (sila-visuddhi)
(2) Purity of mind (citta-visuddhi)
(3) Purity of view (ditthi-visuddhi)
(4) Purity of the comquest of doubts (kankhavitarana visuddhi).
(5) Purity of knowledge and insight into the right and wrong paths (Maggamagga-nãnãdassana-visuddhi)
(6) Purity of knowledge and insight into progess (Patipadã nãnãdassana-visuddhi)
(7) Purity of knowledge and insight into the Noble Path (Nãnãdassana-visuddhi)

တပည့်တော်။ ။မှန်လှပါ၊ ဘုရားတပည့်တော်စခန်းမှာတော့ ဝိသုဒ္ဓိ (၇)ဆင့်နဲ့အညီ တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့်ချင်းတက်ပြီး ပြပေးပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော်။ ။ဉာဏ်ပညာကြီးဖို့ အရေးကြီးတယ်ကိုယ်တော်၊ ဒကာ ဒကာမတွေဆိုတာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ သံပစ္စည်း သံကိရိယာတွေနဲ့တူတယ်၊ သံကောင်းတာလည်း ရှိတယ်၊ သံညံ့လည်းရှိတယ်၊ သံဖျင်း၊ သံပျော့လည်း ရှိတယ်၊ ပန်းပဲသမားတို့မည်သည် သံကောင်းမ ကောင်း၊ ပန်းပဲဖိုထဲ ထည့်ပြီး မီးပြကြည့်တယ်၊ တစ်ခုခု လုပ်ကြည့်တယ်၊ ဓားတွေဘာတွေ လုပ်ကြည့်တယ်၊ မကောင်းတဲ့သံတွေကျတော့ ခုတ်တိုင်းတွန့်၊ လိမ်၊ ကျိုး၊ ပွဲကုန်တာပဲ၊ ဒကာ ဒကာမတွေဆိုတာ အဲဒီလို သံထည်ပစ္စည်းတွေနဲ့တူတယ်၊ အမျိုးမျိုးရှိကြတယ်၊ ကိုယ်တော်တို့ တရားပြဆရာတွေဆိုတာ ပန်းပဲသမား နဲ့တူတယ်၊ ပန်းပဲဖိုနဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနဲ့တူတယ်၊ အား ထုတ်ခိုင်းလိုက်ရင် ပေါ်လာတော့တာပါပဲ ကိုယ်တော်။

***Disciple*** : That is a very good analogy, Sayadaw.
According to my experiences, some persons came and requested me to teach the method of Appnā-samādhi. I gave them the Ānapānāsati. They never came back again. They thought that there were some hidden mysterious teachings in the Dhamma. And also they expected a short cut to attain Appnā-samādhi.

***Sayadaw***: Yes, correct. You must differentiate yogis before you give meditation. Ānapānāsati is suitable for all. One must develop Dhamma according to seven stages of purification. He/She must go up step by step. There is no other way to Nibbāna.

***Disciple*** : Yes, I really appreciate your discourses, Sir.

***Sayadaw*** : Once, bandits came and tied me. They came to steal. Without loosening the rope, they left me alone. I directed my mind to the Buddha, Dhamma, and Sangha; the rope untied itself.

တပည့်တော်။ ။တချို့ဒကာတွေရှိတယ်၊ အပ္ပနာသမာဓိလိုချင်ပါတယ်၊ ပြပေးပါဆိုလို့ ဝင်လေထွက်လေကို တစ်၊နှစ်၊သုံး၊လေး အရေးခိုင်းလိုက်ရော၊ နောက်ပေါ်မလာတော့ဘူး၊ သူတို့ထင်နေတာက အပ္ပနာသမာဓိ အပ္ပနာဈာန်ကို ချက်ချင်းအားထုတ်လို့ရမယ်ထင်နေတာ ဆရာတော်။

ဆရာတော်။ ။အေး၊ အဲဒီတော့ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ လာကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေကို သူတို့နဲ့ တန်ရာတန်ရာသာ ပြပေးရမယ်၊ ကျွတ်ထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှန်ရင် ဝိပဿနာ ဉာဏ်ရောက်ရင်ပဲ ဘဝကို ငြီးငွေ့ရွံမုန်းပြီး ရဟန်းဝတ်ချင်လာတော့တာပဲ၊ ဒကာမတွေလဲ ယောဂီဝတ်ချင်လာတယ်၊ အဲဒီကနေ တစ်ဆင့်တက်ပေးလိုက်တော့ အရိယာမဂ်မဆိုက်ပါလား ကိုယ်တော်။

တပည့်တော်။ ။မှန်ပါ၊ အင်မတန် အဖိုးတန်လှပါတယ် ဘုရား။

ဆရာတော်။ ။တစ်ခါကလည်း ဓားပြတွေလာတိုက်တယ်၊ ဒကာ ဒကာမတွေ လှူဒါန်းထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေများလာရင် လာယူသွားပြီ၊ တစ်ခါတော့ ဘုန်းကြီးကို ကြိုးနဲ့တုပ်ထားတယ်။ ဘုန်းကြီးကို ကြိုးလည်းဖြေမပေးဘဲ ပြန်သွားကြတယ်၊ ဒါနဲ့ **"ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ"** ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုလိုက်တယ်၊ သူ့အလိုလိုနေရင်း ကြိုး ပြေကျသွားတယ်။

***Disciple*** : Oh! Wonderful, Sayadaw. I am really glad to hear this discourse, Sir.

***Sayadaw*** : That is the power of Khanti-mettā. If you can practise Khanti, kusala (wholesomeness) grows. If you want to attain Nibbāna or whatever worthwhile, you should practise Khanti. You must prepare to endure the accusations, the blames, the coldness, and the heat.

***Disciple*** : Yes, ofcourse I will do, Sir.

တပည့်တော်။ ။ဩော်-အံ့ဩစရာပဲ ဆရာတော်၊ အခုလိုကြားသိရတာ အင်မတန် ဝမ်းမြောက်ရပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော်။ ။အဲဒါ "ခန္တီ"ပေါ့ကိုယ်တော်၊ "သည်းခံ ကျိုးရှိတိုး၏ ကုသိုလ်၊ အကြောင်းရှိကောင်း၏ အောင်မင်္ဂဖိုလ်"တဲ့၊ ကိုယ်တော်က တရားပြဆရာ၊ တရားလည်း ဟောတယ်ဆိုတော့ အဲဒီ "ခန္တီ"တစ်လုံးကို သတိရတိုင်း သတိရတိုင်း အမြဲနှလုံးသွင်းပေးကိုယ်တော်၊ သတိဆိုတာ အမြဲနှလုံးသွင်းနေတာကိုခေါ်တာ။ ဘုရားရှင်ကလည်း တပည့်တော်တို့ ရဟန်းတွေကို "ခန္တီ" တစ်လုံးကိုပဲ ဟောတယ်မဟုတ်လား၊ ခန္တီပရမံ တပေါ တိတိက္ခာ - တဲ့၊ သူတစ်ပါးတို့၏ စွပ်စွဲခြင်း၊ သူတစ်ပါးတို့၏ ပြစ်မှားခြင်း၊ အချမ်းအပူ စသည်တို့ကို ခံနိုင်စွမ်းရည်ရှိခြင်းတည်းဟူသော အဓိဝါသန "ခန္တီ"တရားလို့ ဟောတာရှိတယ်မဟုတ်လား။

တပည့်တော်။ ။ဆရာတော်၏ ဩဝါဒကို ဦးထိပ်၌ ပန်ဆင်လျက် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါမည်ဘုရား။

***Sayadaw*** : Try to get rid of pride and attachment. Give up all your possessions. Support those who are needy. Then you will become powerful and beneficial to all.

***Disciple*** : Yes, of course there are, Sir.

***Sayadaw*** : Other Sayadaws came and asked me why I was so powerful and so famous. I told them that the monks should observe the four kinds of Higher Morality. If you fulfilled Sila perfectly, you would become powerful and famous too. Some lay persons told them that the flesh of Kon Lon Sayadaw has been emitting sweet odour. They thought that it was due to my diet of fruits. When the monks heard this, they replied to the lay -persons that if it was so, the flesh of Indians might emit sweet odour because they were life long vegetarians. When the sayadaws came and asked me, I explained to them that it was indeed not because of vegetarianism but because of purity of Sila. They were satisfied with my answer.

ဆရာတော်။ ။အဲဒီ ခန္တီတစ်လုံးကို လက်ကိုင်သုံးပြီးသကာလ တဏှာ မာနမဖက်နဲ့၊ တဏှာတည်း ဟူသောလိုချင်မှု၊ ရချင်မှုတွေကို မစွဲလမ်းနဲ့၊ ဓမ္မကထိကကြီး တရားဟော၊ တရားပြပေးလို့ ပစ္စည်းတွေပေါ်များ စုံပြုလာတဲ့အခါ မရှိသေးတဲ့ နေရာတွေမှာ ပေးပို့ပြီး ထောက်ပံ့လှူဒါန်း သာသနာပြုရမယ်။ အဲဒီလို ပေးကမ်း စွန့်ကြဲရင် ဘုန်းကံကြီးမားလာတာပဲ။

တပည့်တော်။ ။ ဩဝါဒပါတိမောက္ခ ဆုံးမစာရဲ့ ထိပ်ဆုံးမှာပါဘုရား။

ဆရာတော်။ ။ပဲခူးတို့ ရန်ကုန်တို့ မန္တလေးတို့က ဆရာတော်တွေက "ဆရာတော်ကြီး ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက်ဘုန်းကံကြီးမား ပါသလဲ" လို့ မေးကြတယ်၊ တန်ခိုးကြီးတယ်ဆိုတာ ကြီးချင်တိုင်း ကြီးလို့ရတာမှမဟုတ်တာ၊ တရား ဓမ္မ ဂရုဂါရဝ ရဟန်းတို့မည်သည် ဝိနည်းတော်နှင့်အညီ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ၊ စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလအဓိက ထားပြီး သီလကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်း၊ ပြောသင့်မှ ပြော၊ သွားသင့်မှ သွား၊ လာသင့်မှ လာ၊ စားသင့်မှ စားလို့ အဲဒီလိုပြောပေး လိုက်တယ်။

တချို့ကလည်း ဒကာ ဒကာမတွေက ပြောကြတယ်တဲ့၊ ကုံလုံဆရာတော်ကြီး သူများအသား မစားဘူး၊ သူ့အသားဟာမွှေးနေတယ်လို့ လျှောက် ကြတယ်၊ ဒီတော့ ဆရာတော်တွေက ဘယ်လိုပြန်ပြော

***Disciple*** : Yes, I, too, have sweet odour, Sir.

***Sayadaw*** : Upkapalvan Theri, one of the agga- savikas (chief disciple), also emitted brown lotus fragrance.

Once, Mahavisudhayon Sayadaw came and asked me the reason of my influence and power. I replied by using an analogy. Those who take care of their parents become rich. In the same way, the monks who preserve and restore damaged pagodas and Buddha's images will increase in influence and power. I also established pagodas in order to enshrine Buddha's relics. He was satisfied with my answer.

Do you understand, U Dhammarakkhita?

လဲဆိုတော့ "ဒါဆို အိန္ဒိယနိုင်ငံ အိန္ဒိယလူမျိုးတွေ အသားမှ မစားကြတာ၊ သူတို့အသားတွေ မွှေးနေရမှာပေါ့" လို့ ပြန်ပြောတယ်၊ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးက "အသားမစားလို့ မွှေးတာမဟုတ်ဘူး၊ သီလကြောင့် မွှေးတာ၊ သီလ မွှေးထုံ ဂန္ဓာရုံ သီလရဲ့ တန်ခိုးကြောင့် မွှေးတာပါ" လို့ ပြန်လျှောက်မှ သူတို့သဘောပေါက်သွားတယ်။

တပည့်တော်။ ။ဆရာတော်၊ တပည့်တော်လည်း ဆရာတော်ရဲ့ဩဝါဒကို ခံယူရင်း ဆရာတော့်ခန္ဓာကိုယ်မှ စန္ဒကူးနံ့ သင်းပျံ့နေတာကို ရှူရပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော်။ ။မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်က ဥပ္ပလဝဏ်ထေရီ မဟာကြာညိုပန်းရနံ့မွှေးတယ် မဟုတ်လားလို့၊ ကဲ-ထားပါတော့၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ဆရာတော်က "ဆရာတော်ကြီး ဘာဖြစ်လို့ ဒီလောက် တန်ခိုးကြီးတာတုန်း" လို့ မေးတယ်။

ဘုန်းတန်ခိုးကြီးတယ်ဆိုတာ တခြားကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး၊ ဘုရားကိုယ်စားတော်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်ပွားတော်တွေ၊ စေတီတော်တွေ ပျက်စီးနေတာရှိတယ်၊ စေတီ (၄)မျိုးရှိတယ်၊ ဓာတုစေတီ၊ ဓမ္မစေတီ၊ ဥဒ္ဒိဿစေတီ, ပရိဘောဂစေတီပေါ့။ ၎င်းစေတီတော်တွေထဲက ပျက်စီးနေတဲ့ စေတီတွေ - ရုပ်ပွားတွေကို ပြုပြင်ပေးတယ်၊ ဆိုးနေတာတွေ ကောင်းအောင်ပြုပြင်

ကုံလုံဆရာတော်ကြီး ဘန္ဒန္တတေဇနိယအား ရှင်မေဓာဝီမှတစ်ဆင့် စာရေးသူ ဦးအောင်မြင့်ထွန်းနှင့် မောင်နှစ်မတစ်စုက စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ(သို့မဟုတ်)တဏှာ စာအုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ လျှောက်ထားစဉ်။

လောက ဥပမာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့၊ ရပ်ရွာတွေမှာ မိအိုဖအိုတွေရှိတယ်၊ အသက်ကြီးပြီးနေစရာထိုင်စရာမရှိ၊ စားရမဲ့ သောက်ရမဲ့ အငတ်ငတ်အပြတ်ပြတ် တိုက်ကြို တိုက်ကြားမှာ နေရတယ်၊ သားသမီးတွေ ကြီးလာလို့ လိမ္မာလာတဲ့အခါမှာ မိဘတွေကို လုပ်ကျွေးပြုစုကြတယ်၊ အဝတ်အစားကောင်းတွေ ဝတ်ဆင်ပြီး ကျွေးမွေးကြတယ်၊ အဲဒီလို မိအို ဖအိုတွေကိုပြုစုလုပ်ကျွေးကြတဲ့အတွက် သားတွေသမီးတွေမှာလည်း ချက်ချင်းပဲ စီးပွားဥစ္စာတွေ တိုးပွားချမ်းသာလာကြတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့လည်း ဒီလိုပဲ၊ ဘုရားဟာ မကောင်းတာတွေကို တားမြစ်ပြီး ကောင်းတာကို ညွှန်ကြားခဲ့တယ်၊ ဘုရားမရှိတော့ ပေမယ့်လည်း သူကိန်းဝပ်ရာ အိုးအိမ်နဲ့တူတဲ့ ဘုရားအို ဘုရားပျက်၊ ရုပ်ပွားတော်ပြို၊ ရုပ်ပွားတော်ပျက်တွေကို ပြင်တယ်၊ ဓာတ်တော် မွေတော်တွေ ကိန်းဝပ်စံပယ်ရအောင် စေတီပုထိုး အမျိုးမျိုး အသစ်တဖန် တည်တယ်လို့ ပြောတော့ "တို့များက စာချရိုးရိုးလုပ်နေတာ ဘာဖြစ်မှာလဲ"လို့ ပြန်ပြောတယ်၊ ကိုယ်တော်သဘောပေါက်အောင် နားထောင်နော်။

***Disciple*** : Yes, I do, Sir.

***Sayadaw*** : In other words, it is very important to be mindful of the Triple Gem. And you should reflect on the virtues of Lord Buddha, too. If you practise like this, for example three or four years continuously, you would feel as if you are living together with the Lord Buddha. Through creative imagination, let Buddha stay in your head and within your heart. All your respirations would be met easily. The longer you practise the greather the benefit. Are there any photographs of your old parents?

***Disciple*** : Yes, He did, Sir.

တပည့်တော်။ ။မှန်လှပါဘုရား။

ဆရာတော်။ ။သရဏဂုံသုံးပါးကို အမြဲနှလုံးသွင်း၍ ဆင်ခြင်အောက်မေ့ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်တဲ့အတွက် အစားအသောက် အနေအထိုင်မှစ၍ သရဏဂုံတည်လာပြီဆိုရင် ဘုရားအစစ်၊ တရားအစစ်၊ သံဃာအစစ်တို့သည် မိမိတို့၏ မနောဓာတ်၊ မနောဝိညာဏဓာတ်မှာ ကိန်းဝပ်တည်မြဲလာတော့တာပါပဲ။ အဲဒီ မနောဓာတ်၊ မနောဝိညာဏဓာတ်မှာ ကိန်းဝပ်တည်မြဲလာတဲ့ သရဏဂုံကမှ တကယ့်သရဏဂုံဖြစ်တယ်၊ ဟိုအပြင်ဖက်မှာ ရှိနေတာတွေက ဘုရားကိုယ်စားတွေ၊ ရုပ်ပွားတွေ၊ ဆင်းတုတော်တွေ၊ မဟုတ်လား။

မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှားရှိတော်မူဘိလားကဲ့သို့ ရောင်ခြည်တော်ကွန့်မြူးပြီး မိမိဦးခေါင်းထက်၌လည်းကောင်း၊ နှလုံးသား၌လည်းကောင်း ကိန်းဝပ်တည်မြဲလာအောင် နှလုံးသွင်းနိုင်ရမယ်။ အဲဒီလောက် သရဏဂုံကို ထပ်တလဲလဲနှလုံးသွင်း ပွားများပေးရမယ်။

တပည့်တော်။ ။မှန်လှပါ။

***Sayadaw*** : When you look at the photographs, you will remember your parents and their words, too. Similarly, Lord Buddha taught us many Dhammas. And He set up the Sangha. Therefore, the Triple Gem are very powerful. Like magnet it has the attractive power. Due to the attractive power of the Triple Gem, you will be free from danger and your aspirations will be met easily. Witches, demons and black-magicians would be unable to attack you. For you it is, especially more important than for others because you are kammathanasariya (meditation conductor). Therefore, whatever you do or wherever you are, direct you mind on the Triple Gem always. The Guardians of Sāsanā would come down to protect you. Moreover, you should parctise Mettā because Mettā itself can defend against the forces of the enemy. Through Mettā Lord Buddha conquered all his enemies, didn't he?

ဆရာတော်။ ။လောကဥပမာနဲ့ပြောရရင် မိမိတို့ရဲ့ မိအို၊ ဖအိုတွေကို ခါတ်ပုံရိုက်ထားတယ်မဟုတ်လား၊ ခါတ်ပုံ ရိုက်ထားတော့ မိမိကို ဆို ဆုံးမဩဝါဒပေးထားတဲ့ မိဘ တွေရဲ့ စကားကို ကြားယောင် မြင်ယောင်နေတယ် မဟုတ်လား၊ မြတ်စွာဘုရားကလည်း သရဏဂုံ သုံးပါးရဲ့ အဓိကကျပုံ၊ အရေးကြီးပုံတွေကို အထပ် ထပ်အခါခါ ဆုံးမဩဝါဒပေးထားတယ်မဟုတ်လား၊ သရဏဂုံ သုံးပါးကို အမြဲနှလုံးသွင်းပြီး သွား၊ လာ၊ နေ၊ ထိုင် တတ်ရင် အန္တရယ်ကင်း ဘေးရန် ရှင်းရုံမျှမက လာဘ်သပ္ပကာလည်း ပေါများကြွယ်ဝတော့တာပါပဲ၊ မိမိလိုချင်တာတွေ တစ်ခါတည်း ပြည့်စုံလာတော့တာ ပဲ၊ မကောင်းဆိုးရွား မိစ္ဆာများလည်း ဘယ်လူမျိုးဖြစ်ဖြစ် မတိုက်ခိုက်။ မကြံစည်နိုင်တော့ဘူး။

ဒါ့ကြောင့် သရဏဂုံကို အနုလုံ ပဋိလုံ တည်ကိန်းနေအောင် အထပ်ထပ် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင် ဘာဝနာပွားပေးရမယ်၊ ကိုယ်တော်က ဓမ္မကထိကလည်းဖြစ်၊ တရားပြဆရာလည်းဖြစ်တဲ့အတွက် ပိုအရေးကြီးတယ်၊ သရဏဂုံကို အနုလုံ ပဋိလုံ နှလုံးသွင်းလို့ သရဏဂုံတည်ပြီဆိုမှဖြင့် သာသနာတော် စောင့်နတ်မင်းကြီးတွေ လာရောက် စောင့်ရှောက် လိမ့်မယ်၊ "သာသနဿ စ လောကဿ ဝုဍ္ဎိ ဘဝတုသဗ္ဗဒါ။ သာသနံပိစ၊ လောကဥ္စ၊ ဒေဝါ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ" -တဲ့၊ သာသနာငါးထောင် စီးပွား ဆောင် အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်မှာမို့ သာသနာ

***Disciple*:** Yes, Sir.

***Sayadaw* :** Some laywomen came to me in order to pray for getting sons. When they gave birth to sons, they came and told me about that. Why were their prayers fufilled? Because I directed my mind to the Triple Gem when they prayed. It is very easy technique, isn't it?

တော်စောင့်နတ်တွေက ကိုယ်တော့်ကို စောင့်မကြည့်ရှု စောင့်ရှောက်လာကြလိမ့်မယ်။ ကိုယ်တော် တရားဟောတဲ့အခါ တရားပြတဲ့အခါ ရှင်လကုဏ္ဍက ဘဒ္ဒိယမထေရ်ကို အဓိဋ္ဌာန်ထား ပင့်ပြီး နှုတ်ဖျားမှာ နားပါစေ၊ နှုတ်ဖျားမှာတည်ပါစေဆိုရင် တည်ကိန်း လာလိမ့်မယ်၊ ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာဂုဏ်တို့ကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြီး အဓိဋ္ဌာန်ထား၊ ထားတဲ့ အဓိဋ္ဌာန် မုချဆက်ဆက် အောင်မြင်လိမ့်မယ်။

တပည့်တော်။ ။မှန်လှပါ၊ ဘုရားတပည့်တော်လည်း သရဏဂုံကို အမြဲမပြတ် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပြီး ဘာဝနာတစ်ခုအနေနဲ့ ပွားများပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော်။ ။ဘုန်းကြီးအနားလာကြတဲ့ တချို့ ဒကာမတွေ သားဆုပန် ကြတယ်၊ သူတို့သားဆုပန်မှန်းဘာမှန်း ဘုန်းကြီးမသိပါဘူး၊ အဲဒါ ဘုရားဂုဏ်၊ တရားဂုဏ်၊ သံဃာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုထားတာပဲ ကိုယ်တော်၊ သူတို့ တတွေ မိမိကို ရှိခိုးပြီး အဓိဋ္ဌာန်တင်နေချိန်မှာ မိမိက သရဏဂုံနဲ့ ဂုဏ်တော်ကို နှလုံးသွင်းနေရတယ်၊ အာရုံကပ်ပြီးတည်နေအောင် ကျင့်ထားရတယ်၊ ဒီလို ဂုဏ်တော်တွေကို ထုံမွမ်းထားပြီး သရဏဂုံတည်ပြီဆိုမှဖြင့် မိမိဘာပဲ အဓိဋ္ဌာန် အဓိဋ္ဌာန် ကြံတိုင်းအောင် ဆောင်တိုင်းမြောက်တော့တာပေါ့ကိုယ်တော်၊ "သရဏဂုံကိုယ်လုံးခြုံ လုံးစုံသိဒ္ဓိဟိတ်"လို့ ဆိုတယ်

***Disciple*** **:** Yes, it is, Sir. But one needs to practise steadfastly, Sir.

***Sayadaw*** **:** Through my empirical experiences, I will give an example of the power of the Triple Gem. It happened at Pha-An. Once a laywoman from Pha-An came to see me and asked me to give her discourse. I taught her to be mindful always on the Triple Gem and to reflect on the virtues of Buddha firequenty. That was all.

When she went back to Pha-An, she not only tried to be mindful on the triple Gem but also reflected on the virtues of the Buddha. Moreover she practised Ānāpānasati regularly. One day, a Indian woman (witch) came to her and asked what powerful talisman she had. She denied because she forgot my discourse. The witch repeatedly asked her about the talisman. At last she remembered me and told the witch that she had really nothing but she had practised mindfulness on the Tripe Gem and reflected on the Virtues of the Buddha. After hearing her words, the witch

မဟုတ်လား၊ အဲဒါ ခြုံထားလိုက်ပေါ့၊ "အန္တရာယ်ကင်း ကပ်ကျော်နင်း၊ ပေါခြင်းလာဘ်မဆိတ်"တဲ့၊ အဆန်း လည်းမရှိပါဘူး၊ အဲဒီ သရဏဂုံ ရိုးရိုးကလေးကိုပဲ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်အောင် ပွားများ အား ထုတ်ပါဦး။

တပည့်တော်။ ။မှန်လှပါ၊ ဆရာတော်၏ ဩဝါဒကို ဦးထိပ်၌ ပန်ဆင် လျက် ကြိုးစားပါမည် ဘုရား။

ဆရာတော်။ ။ကောင်းတယ်ကိုယ်တော်၊ သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု၊ သရဏဂုံနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘုန်းကြီးကိုယ်တွေ့ ပြောဦး မယ်၊ စာတွေ့မဟုတ်ဘူးနော် လက်တွေ့၊ ဟိုးဖားအံက ဒကာမကြီး တစ်ယောက် ဘုန်းကြီးဆီရောက်လာပြီး ဖူးတယ်၊ ဆုံးမဩဝါဒပေးတော်မူပါလို့ လျှောက်တဲ့ အတွက် သရဏဂုံကို အမြဲမပြတ် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင် ပြီး ဘာဝနာပွားဖို့ ဆုံးမလိုက်တယ်။ ထမင်းစားတိုင်း၊ အိပ်ရာဝင်တိုင်း၊ အိပ်ရာထတိုင်း ဘယ်အချိန်မဆို အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း နှလုံးသွင်းပွားများဖို့ ပြောလိုက်တယ်၊ အရဟံအစ ဘဂဝါအဆုံး ၉- ပါးသော ဂုဏ်တော်တို့ကိုလည်း တစ်ခုချင်းဖြစ်ဖြစ် အားလုံးဖြစ်ဖြစ်ပွားများဖို့ မှာလိုက်တယ်၊ အဲဒါ သူပြန်ပြီး ပုတီးလည်းစိပ်တယ်၊ ဘာဝနာလည်း ပွားတယ်၊ အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း အားထုတ်တယ်တဲ့။

told her that was what she asked. The witch acknowledged that she was unable to possess her though she had possessed (15) others.

***Disciple*** : It is really a very wonderful story, Sir.

***Sayadaw*** : Due to the attractive power of the Triple Gem, The Guardians of Sāsanā will come down and protect those who are always mindful on it. Therefore, I want to advise you that through the Triple Gem, you should guard yourself. Don't forget that there are many witches

အဲဒါနဲ့က တစ်နေ့ကျတော့ အိန္ဒိယမကြီး (ကဝေမကြီး) က သူ့အနားလာပြီး ပြောတယ်၊ "နင့် မှာ ဘာ အဆောင် ကောင်းရှိလဲ၊ အဆောင်ကောင်း တမ်ခုခု ရှိရမယ်"တဲ့၊ သူကလည်း "ငါ့မှာ ဘာအဆောင်မှ မရှိ ဘူး" လို့ ပြန်ပြောလိုက်တယ်၊ ဘုန်းကြီး ဆုံးမထားတာ ပြောဖို့ မေ့နေတယ်လေ၊ ဒါနဲ့ ကဝေမကြီးက ထပ်ကာတလဲ လဲ"နင့်မှာ အဆောင်ကောင်း ရှိကိုရှိရမယ်"လို့ ပြောတော့ "ငါ့မှာ အဆောင်ကောင်း တော့ မရှိဘူး" ၊ကုံလုံဆရာတော် ဘုရားကြီး ဆုံးမ ထားလို့ သရဏဂုံ သုံးပါးနဲ့ ဂုဏ်တော်ကိုတော့ အနုလုံ ပဋိလုံ ပုတီးလည်းစိပ်၊ ဘာဝနာလည်း ပွားတယ်လို့ ပြန်ပြော လိုက်တယ်၊ အဲဒါ ကဝေမကြီး ဖြစ်တဲ့ အိန္ဒိယမကြီးက "အဲဒါ အဆောင်ကောင်းပေါ့ ဟဲ့၊ ငါစားလာတာ ၁၅-ယောက်ရှိပြီ၊ နင့် တစ်ယောက်ပဲ စားလို့မရဘူး" လို့ပြန်ပြောတယ်တဲ့။

တပည့်တော်။ ။ မှန်လှပါ အံ့ဖွယ်ရှိပါတယ်ဘုရား။

ဆရာတော်။ ။ ကိုယ်တော့်မှာ သရဏဂုံ တည်ပြီဆိုရင် သာသနာ တော်စောင့်နတ်တွေ စောင့်ရှောက်လိမ့်မယ်၊ ဓမ္မကထိက တရားပြဆရာဆိုတာ မြို့ရွာ အသီးသီး နယ်ကတာအသီးသီးကို သွားနေရတာ၊ သရဏဂုံနဲ့ ဂုဏ်တော်ကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန်၊ အနုလုံ ပဋိလုံ

and demons and black-magicians too. They can give you trouble.

I am sharing with you through my experiences. In Brief, the longer the power of the Triple Gem stays in your head, you would be guarded by the guardians of Sāsanā. Because of the blessing of the Triple Gem, may you become a successful preacher and preserver the Buddha Sāsanā for (5,000) years.

***Disciple*** : I will follow Sayadaw's discourses as closely as I can. Sir.

***Sayadaw*** : Sadu, Sadu, Sadu,

**VEN DR. DHAMMARAKKHITA**
**MA.(Psy), M.D (M.A), D.Sc(H.C)**

အမြဲနှလုံးသွင်းပြီး အစောင့်အရှောက်အနေနဲ့ ထားရမယ်။ ရှိတယ်ကိုယ်တော်၊ မိစ္ဆာတွေ၊ အောက်လမ်းတွေ ရှိတယ်၊ တပည့်တော်ကိုယ်တွေ့၊ စာတွေ့မဟုတ်ဘူး၊ တချို့ ဓမ္မကထိကအကျော်အမော်တွေ တရားဟောတော့မယ်ဆိုရင် နေမကောင်းရတာနဲ့၊ ခေါင်းမူးရတာနဲ့၊ အသံဝင်ရတာနဲ့၊အဲဒါတွေ မဖြစ်အောင် ဂုဏ်တော်နဲ့ သရဏဂုံကို အနုလုံ၊ ပဋိလုံ အမြဲ နှလုံးသွင်းပြီး အစောင့်အရှောက်ထားရမယ်၊ အဲဒီ အခါမှာ ဘုရားခေတ်၊ တရားခေတ်၊ သံဃာ့ခေတ် အဆက်မပြတ်တည်ကိန်းက ဟိတ်ခပ်ပြီး တန်ခိုးအရှိန် ဖြစ်လာတဲ့အတွက် အန္တရာယ်ကင်းဘေးရှင်းလို့ ကြံတိုင်းအောင် ဆောင်တိုင်းမြောက် သိဒ္ဓိပေါက်တဲ့ သာသနာ့အာဇာနည် သူတော်ကောင်းကြီးဖြစ်ပြီပေါ့ ကိုယ်တော်။

တပည့်တော်။ ။မှန်လှပါ ဆရာတော်ဘုရား၏ ဩဝါဒလမ်းညွှန်ချက် အတိုင်း တသွေမတိမ်း လိုက်နာကျင့်ကြံ ပွားများပြီး သာသနာ့ဝန်ကို ထမ်းရွက်ပါ့မယ်ဘုရား။

ဆရာတော်။ ။သာဓု . သာဓု . သာဓု။

မှတ်ချက်။ ။ဒေါက်တာဓမ္မရက္ခိတရေးသားသော ကျေးဇူးတော်ရှင် ကုံလုံဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ ကထာများ။ ၁၉၉၆-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၄၀၀ မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါသည်။

# အေးချမ်းသာယာ ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်စေဖို့ သက်သက်လွတ် စားကြစို့

မိမိတို့၏ ဘာသာ ဘာဝအလျောက် ဘိုးဘွား၊ မိဘ၊ သား၊ သမီး၊ ဇနီး၊ မယား၊ လင်၊ ခင်ပွန်း ချစ်ကျွမ်းဝင်ကြကုန်သော မိတ္တဆွေသဟာ အပေါင်းတို့နှင့် အချိန်မရွေးမီ၊ အသက်မသေရဘဲ မကွဲမကွာ၊ အခါခပ်သိမ်း၊ အေးချမ်းသာယာ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ကြလိုပါလျှင်-

(က) ကုန်းနေသတ္တဝါ၊
(ခ) ရေနေသတ္တဝါ၊
(ဂ) ကောင်းကင်နေသတ္တဝါ၊
(ဃ) တွင်းအောင်းသတ္တဝါ

စသောသတ္တဝါအားလုံးတို့ကိုလည်း မိမိတို့နည်းတူ အေးချမ်းသာယာ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက်-

(က)မညှဉ်းဆဲ၊ မနှိပ်စက်၊ မသုံးဆောင်ကြပါနှင့်၊
(ခ) အချိန်မရွေးမီ၊ သေနေ့မရွေးမီ၊ မသတ်ဖြတ်ကြပါနှင့်၊
(ဂ) ဘေးမဲ့ အလှူကြီးကို ပေးလှူကြပါကုန်၊
(ဃ)သက်လွတ် သက်ပယ်စားသုံးကြပါကုန်

သက်လွတ်စားသုံးခြင်းအားဖြင့် လွန်သော လောဘ၊ လွန်သော ဒေါသ၊ လွန်သော မောဟ တို့ကို နည်းစေသည်။ အသားစား သူနှင့် မတူ ထူးကဲစွာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာတရားတိုးပွား လာစေသည်။ ဒါန၊ သီလ ကုသိုလ်တို့ထက်ပင် မေတ္တာဘာဝနာကုသိုလ်က အဆင့်မြင့်၏။ ပကတိအေးချမ်းသာယာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိပါလိမ့်မည်။

**Vegetarianism is the key to health and happiness.**

# အခန်း(၂)

# ကျွန်ုပ်တို့ဘာကိုစားကြမလဲ?

## အသားငါးကို စားကြမလား၊ အသီးအရွက်ကို စားကြမလား?

ကျွန်ုပ်တို့ဘာကိုစားကြမလဲ? အသားငါးကိုစားကြမလား? အသီးအရွက်ကို စားကြမလား? အသားငါးကိုစားတာနဲ့ အသီးအရွက်ကို စားတာဘယ်ဟာက ပိုကောင်းသလဲ။ ဘာကြောင့်ကောင်းသလဲ စသည်ဖြင့် အသားစားသူများ နှင့် သက်သတ်လွတ်စားသူများ မကြာခဏ အငြင်းပွားတတ်ကြသည်။ သက်သတ်လွတ်စားသူများက အသားမစားတာ ကောင်းသည်။ အသားစားသူများကလည်း အားကျမခံ အသား စားမှ အသားဖြစ်မည်၊ အားရှိသည် စသည်ဖြင့် ပြောကြပါသည်။

အသားစားခြင်းနှင့် သက်သတ်လွတ်စားခြင်း (အသားမစားခြင်း) ဘယ်ဟာက ပိုကောင်းသလဲ။ ဘယ်ဟာကိုစားသင့်လဲဆိုတာ၊ အငြင်းပွါးနေမည့်အစား ဤစာအုပ်ကို သေချာစွာ ဖတ်ရှုပြီးလျှင် ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ လေ့လာ သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်စေလိုပါသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားသည်ပင် **'ကာလာမသုတ္တန်'** ၌ မိမိကိုယ်တိုင် လေ့လာပြီးမှ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ကြရန် မိန့်ကြားခဲ့ပါသည်။

## သက်သတ်လွတ်စားသူ ဆိုဗီယက်ပညာရှင်တစ်ဦး၏ အမြင်

သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် ပြင်းထန်သော ရောဂါကြီးများကိုပင် ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။ လူတို့၏အသက်ကို ရှည်စေသည်။ ဦးနှောက် တတိယအကြိမ်

သည် အောက်စီဂျင်ဓာတ်(**Oxygen**)နှင့် အာဟာရပြည့်ဝသော အစား အစာများမရလျှင် ချက်ချင်းထိခိုက်သွားနိုင်သော ကိုယ်အင်္ဂါဖြစ်သည်။ သက်သတ်လွတ် စားခြင်းဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့သည်ဆိုပါက ဦးနှောက် ထိခိုက်၍ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု ကျဆင်းသွားရပေမည်။ သို့သော် လက်တွေ့ တွင်မူ သက်သတ်လွတ်စားသူများ၏ ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်မှု မရှိကြောင်း တွေ့ရသည်မှာ သက်သတ်လွတ်အစာများသည် အာဟာရဓါတ် ပြည့်ဝ နေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

သက်သတ်လွတ်စားသော ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများမှ တ ချို့ ကိုဖော်ပြရလျှင် ဂရိတွေးခေါ်ပညာရှင် ဆိုကရေးတီး၊ ပိုက်သာဂိုရပ်၊ ဆီနီကာ၊ ပလေတို၊ ဘိုင်ရွန်၊ ဘားနတ်ရှော၊ လီယိုတော်စတွိုင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။ ဒိန်းမတ်နိုင်ငံတွင် ၁၉၂၈-ခုနှစ်က ကျင်းပ ပြုလုပ် ခဲ့သော အိုလံပစ်ပြိုင်ပွဲ၊ မာရသွန်ပြေးပွဲတွင် အယ်အိုဗာဖီ(**El Ovafi**) သည် ပထမဆုကို ဆွတ်ခူးရရှိခဲ့ပေသည်။ သူသည် အယ်ဂျီးရီးယား နိုင်ငံ သားတစ်ဦးဖြစ်ပြီးသက်သတ်လွတ်စားသူဖြစ်သည်။ အိုလံပစ်ချန်ပီယံ တစ်ဦးဖြစ်သူ ဖင်လန်နိုင်ငံသား နာမိ(**Nurmi**) သည် လည်း သက်သတ်လွတ်စားသူ ဖြစ်သည်။ ဒိန်းမတ်နိုင်ငံသားမူအဲလာ (**Mueller**)သည် အားကစားအမျိုးမျိုးတွင် ဆုပေါင်း ၁၃၂-ဆု ရရှိခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ သူ၏အမြင်မှာ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည် အသားစားခြင်း ထက် အားအင်ပြည့်ဖြိုး စေသည်ဟု ဆိုပါသည်။

အသားစားသူများသည် အသီးအနှံစား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားသူများ လောက် အားမရှိကြ။ တစ်ခါက ဆိုဗီယက်နိုင်ငံ ကော့ကေးဆပ် တောင်တန်း ပေါ်ရှိ အဲဘရပ်(**Elbrus**)တောင်ပေါ်သို့ အတွေ့အကြုံ ရှိသူ အသားစားတောင်တက်သမား ၆-ယောက်နှင့် အတွေ့အကြုံ မရှိသူ သက်သတ်လွတ်သမား ၂-ယောက်တို့ ပူးပေါင်းတက်ကြရာ၊ သက်သတ်

လွတ်စားသူ ၂-ယောက်သည်သာ တောင်ထိပ်သို့ဦးစွာပထမ ရောက်ရှိကြလေသည်။

ဆိုဗီယက်နိုင်ငံကော့ကေးဆပ်တောင်တန်းပေါ်တွင် နေထိုင်ကြသူ များသည် အသက်ရှည်ကြသည်။ သူတို့ဘာကြောင့် အသက်ရှည်သနည်း။ သုတေသနအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ကြသည်။ သူတို့၏ အစားအသောက်များမှာ များသောအားဖြင့် နွားနို့၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းများ၊ အသီးအရွက်များ၊ သစ်ဥ သစ်ဖုများနှင့် သစ်သီးများသာဖြစ်သည်။

သစ်သီးဖျော်ရည်များကို သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ရရှိသောအာဟာရဓါတ်သည် ၁၀-မိနစ်၊ ၁၅-မိနစ် အတွင်း သွေးထဲသို့ပျံ့နှံ့သွားနိုင်ပါသည်။ အသားကိုစားခြင်းဖြင့် ထိုမျှလောက် မြန်မြန် မပျံ့နှံ့နိုင်ပါ။ သစ်သီးများနှင့် သစ်ရွက်များတွင် သွေးအားဖြစ်စေသောဓါတ်များပါရှိသည်။ ထို့ပြင် မလိုအပ်သော သည်းခြေရည်များကိုလည်းထုတ်ပစ် နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆီများသည် လူကိုနုပျိုစေသည်။ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်မှုကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ချဉ်သောအသီးအနှံများသည် သွေးကြောကျဉ်းရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သော သတ္တိရှိသည်။ ယခုအခါ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သည်ဆိုသော နိုင်ငံများမှ လူတို့သည်အသားကို လိုအပ်သည်ထက်ပို၍ နှစ်ဆမျှ စားနေသောကြောင့် ရောဂါအန္တရာယ်ထူပြော နေကြရပေသည်။ **မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ အသီးအနှံ၊ အသီးအရွက်စသော သက်သတ်လွတ်များကို စားသုံးခြင်းဖြင့်သာ အဘက်ဘက်မှ အကျိုးကျေးဇူး ရနိုင်ပေသည်**ဟု ဆိုဗီယက်မှ မဟာသိပ္ပံဘွဲ့ရ ပညာရှင်တစ်ဦးက တင်ပြထားပါ သည်။

(၇၄) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း(စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

## အသားစားသူ ဆိုဗီယက်ပညာရှင်တစ်ဦး၏အမြင်

သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည် အထူးကောင်းမွန်ပါသည်။ သို့သော် အသားငါး များလုံးဝမစားရဟု ပိတ်ပင်တားမြစ်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

ပရိုတင်း(**Protein**)ဓါတ်သည် လူတို့၏ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ အသီးအရွက်များ တွင်လည်း ပရိုတင်းဓါတ်ရှိသည်။ သို့သော် သားငါးတွင်ပါသော ပရိုတင်းဓါတ်နှင့်မတူပါ။ ခြားနားပါသည်။ ထို့ပြင်သားငါးများတွင် အမိနိုအက်ဆစ် (**Amino Acid**)များ ပါသည်။ အသီးအရွက်များတွင် အမိနိုအက်ဆစ်အနည်းငယ်သာပါရှိသည်။ အချို့အသီးအရွက်များတွင် လုံးဝမပါ။ ငါး၊ ကြက်ဥနှင့်နွားနို့တို့တွင် ပရိုတင်းဓါတ် အသင့်အတင့်စီပါ၍ ထိုအစားအစာများကို များစွာ စားသုံးခြင်းဖြင့် ပရိုတင်းဓါတ် လုံလောက်စွာ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဆရာဝန်များက တိရစ္ဆာန်အဆီများများ မစားသုံးရန်သာ ညွှန်ကြားကြသည်။အသားမစားရဟု ညွှန်ကြားခြင်းမရှိ။ အဆီများများ စားလျှင် ရောဂါထူပြောတတ်သည်။ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ အဆစ်အမြစ်ရောင်နာ စသည် တို့ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ သက်သတ်လွတ်စားသူများကို နှစ်ရှည်စီမံကိန်းဖြင့် သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာသောအခါ ဓာတ်သဘောသဘာဝဖောက်ပြန်သည့် ရောဂါများ (**Metabolic Disorders**) ခံစားရကြောင်းတွေ့ရသည်။

လီယိုတော်စတွိုင်း၊ ဘားနတ်ရှောစသော ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ မှာ သက်သတ်လွတ်စားသော်လည်း အသက်ရှည်ပြီး ရောဂါကင်းရှင်းကြခြင်းမှာ သူတို့၏ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့သည် သက်သတ်လွတ်စားပြီး အသက်ရှည်သော်လည်း အခြား

သူများ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် အသက် ရှည်ချင်မှရှည်မည်။ အချို့သောအားကစားသမားများ သက်သတ်လွတ် စားပြီးကျန်းမာနေခြင်းသည် အထူးအဆန်း မဟုတ်ပါ။ သူတို့သည် အားကစားသမားများ ဖြစ်သောကြောင့် မူလကပင် ကျန်းမာသန်စွမ်း သူများဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် အားကစားသမားများ၏ ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်နိုင်ပါ။ **(သတိပြုရန်မှာ သူတို့သည် သက်သတ်လွတ်စား၍ ကျန်းမာသော်လည်း မိမိသက်သတ်လွတ်စားလျှင် ကျန်းမာချင်မှ ကျန်းမာပေမည်။)**

သက်သတ်လွတ်စား၍ကျန်းမာသူများသည် စိတ်ဓာတ်ကြောင့် ကျန်းမာသည်ဟူသော အချက်ကို မေ့မထားသင့်ပါ။ ကျန်းမာရေးကို လိုက်စား သူများသည် အစားအသောက်ကိုချင့်ချိန်စားသုံးခြင်း၊ အရက်နှင့် ဆေးလိပ် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းစသည်ဖြင့် မိမိ၏ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်နေရာ ကျန်းမာပြီး အသက်ရှည်သည်မှာ သဘာဝပင် ဖြစ်လေသည်။ သူတို့ သက်သတ်လွတ်မစားလျှင်လည်း ကျန်းမာမည်သာ ဖြစ်၏။

လူကြီးတစ်ယောက်သည် မိမိ၏ ကျန်းမာရေးကိုမထိခိုက်လျှင် အချိန်မရွေး သက်သတ်လွတ်စားချင်လျှင် စားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကလေးငယ်များအတွက်မူ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည် မသင့်တော်ပါ။ သူတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားမှုနှောင့်နှေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ခုခံအား လျော့နည်းစေပါသည်။ အသီးအရွက်များ သစ်သီးဖျော်ရည်များ၊ လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများတွင် ဗီတာမင်ဓာတ် (**Vitamins**)များစွာပါသည်။ ၎င်းတို့ကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် စားသင့်ပါသည်။ မလိုအပ်ဘဲ မချက်ပြုတ်သင့်။ အသား၊ ငါးများကိုမူ အစာကြေလွယ်စေရန် ချက်ပြုတ်ပြီးမှ စားသင့်သည်။

အာဟာရဓာတ်ပညာရှင်များက အာဟာရဓာတ်များ

**(ဓာတ်စာများ)** ပေး၍ အချို့ရောဂါများကို ဆေးကုပေးကြသည်။ ဓာတ်စာများကို စားသုံးခြင်း ဖြင့် ရောဂါများ သက်သာစေနိုင်သည်။ ဆေးပညာရှင်များသည် သက်သတ်လွတ်စားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးကို သိရှိကြသော်လည်း လူတိုင်းကို သက်သတ်လွတ်စားရန်၊ အသားစား ရှောင်ရန် တိုက်တွန်းခြင်း မပြုကြပါ။ လူကိုလိုက်၍ သင့်တော်သော အစာကို ပေးရန်သာ ညွှန်ကြား ကြပါသည်။

## သက်သတ်လွတ်နှင့်ခေတ်အမြင်

သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည် ယနေ့ မျက်မှောက်ခေတ် ရောက်မှ ပေါ်ပေါက်လာသည့် အကျင့်တစ်မျိုးမဟုတ်ချေ။ သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျာများ စားသုံးသည့်အလေ့အထကို အစောဆုံး ရှေးခေတ်ဟောင်းဟီဘရူးစာများတွင် လေ့လာ တွေ့ရှိရပေသည်။

ယင်းကနဦးကျမ်းစာများ၌ ဘုရားသခင် ဖန်ဆင်းရှင်က အဒမ် (**Adom**)အမည်ရှိ ပထမဆုံးလူသားအား **'သစ်စေ့သီးနှံများကို ဆောင်နိုင်သည့် သစ်ပျော့ပင်မှန်သမျှကို သင့်အား ကျွန်ုပ်ပေးအပ်ပြီး ဖြစ်ပေ၏။ ယင်းအပင်တို့အား ကမ္ဘာမြေပေါ်တွင် မည်သည့် နေရာ၌ မဆို တွေ့ရှိနိုင်ပေ၏။ သစ်ပင်တစ်ပင်၏ သစ်သီးများသည် အစေ့အနှံတို့ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပေ၏။ ယင်းတို့သည် သင့်အတွက် စားသုံး ဖွယ်ရာများ ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်'**ဟု မှာကြားခဲ့၏။အဒမ်သည် ဘုရား သခင်၏ မိန့်မှာချက်ကို ချိုးဖောက်ခဲ့သည့်အတွက် အဒမ် (**Adom**) ဥယျာဉ်မှ ခွဲခွာရသည့်အခါ သူသည် သစ်သီးများ၊ အခွံမာသီးများနှင့် သစ်စေ့အနှံများ၊ သက်သတ်လွတ် အာဟာရများဖြင့်သာ အားဖြည့် အသက်ဆက်ရသည်ဟု အဆိုရှိပေသည်။

ကမ္ဘာဦးကျမ်းစာတို့၌ ရှေးခေတ်ဟောင်းလူသားများသည် သက်ရှိတိရစ္ဆာန်များကို အာဟာရအလို့ငှာ စားသုံးခဲ့ရကြောင်းကိုလည်း ဖော်ပြထားပေသည်။ နို့ခေတ်(**Noah's Time**) ကာလရောက်သည့်အခါ ရေဘေးဒုက္ခကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ခံစားခဲ့ရသောကြောင့် သစ်ပင်သီးနှံပင် အများအပြား ရေလွှမ်းမိုးခံရကာ ပျက်စီးသွားခဲ့ရလေသည်။ ထိုအခါ ဘုရားသခင်က '**လှုပ်ရှားသွားလာလျက်ရှိသော သက်ရှိအရာ အားလုံး တို့သည် သင်တို့အတွက် သားငါး ဟင်းလျာများဖြစ်လာပေ လိမ့်မည်**' ဟုကြိုတင်နိမိတ် ဖတ်ခဲ့သည်ဟု ဆို၏။

သား၊ငါး တိရစ္ဆာန်များကို စားသုံးကြသူများသည် ဘုရားသခင်၏ နှုတ်ကပတ်တော်ကြောင့် စားသုံးရခြင်းဖြစ်သည်ဟု အကြောင်းပြကြ၏။ သို့ရာတွင် ဘုရားသခင်သည် သက်ရှိ တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသားကိုစားသည့် လူသားများအား အောက်ပါအတိုင်း သတိပေးခဲ့သည်ဟုလည်း ဆိုပေသည်။

(၁) အသား-ငါးကို သွေးစင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပစ်ရမည်၊
(၂) သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သော အသားငါးတို့ကိုသာ အစားအစာအဖြစ် စားသုံးကြရမည်၊
(၃) သက်ရှိ တိရစ္ဆာန်များကို မလိုအပ်ဘဲ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက် သတ်ဖြတ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ကြရမည်

ကမ္ဘာဦးကျမ်းစာများ၊ သမ္မာကျမ်းစာအရ ဟောကြား သွန်သင်မှုများ၊ လိုက်နာကျင့်ကြံမှုများသည် ခရစ်ယာန်ဘာသာ ကိုးကွယ်သည့်ဒေသများ၊ အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသများ၊ ရှေးဓလေ့ ထုံးစံကို လက်ခံကြသည့် နယ်မြေများတွင် ယနေ့ထက်တိုင် ပျံ့နှံ့စိမ့်ဝင် နေဆဲ ဖြစ်ပေသည်။

(၇၈) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း(စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ဟိန္ဒူဘာသာ၊ ဂျိမ်းဘာသာနှင့် ဘာရက်မာဘာသာ တို့ကို ကိုးကွယ်သူတို့သည် သေသည်၏အခြားမဲ့၌ ဝိညာဉ်ကူးပြောင်းမှု၊ ဘဝ ကူးပြောင်းမှု၊ ဘဝအဆက်အစပ်ရှိမှုတို့ကို လက်ခံယုံကြည်ကြ၏။ အလေးအနက်ယုံကြည်သူများသည် သက်သတ်လွတ်စားခြင်းကို၊ မွန်မြတ်သည့် ကျင့်စဉ်တစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူထားကြ၏။ ထို့ကြောင့်လည်း သက်သတ်လွတ်စားသူ များလေသည်။

သက်သတ်လွတ်စားမှ မွန်မြတ်သည်ဆိုခြင်းကို လက်မခံသူများ၊ အသားငါးကို မြိန်ရေရှက်ရေ စားရမှ စိတ်ကျေနပ်သူများကမူ၊ သက်သတ်လွတ် မစားကြချေ၊ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်-

**(၁)သူတစ်ပါးအသက်မသတ်ရ၊**

**(၂)သူတစ်ပါးဥစ္စာ မခိုးရ၊**

**(၃)သူတစ်ပါး သားမယားကို မပြစ်မှားရ၊**

**(၄)မုသားမပြောရ၊**

**(၅)သေရည်သေရက် မသောက်စားရ**

ဟူသော ကံငါးပါးကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲမြံအောင် စောင့်ထိန်း ဆောက်တည်ရာသည်ဟု မိန့်ကြားခဲ့သော်လည်း သက်သတ်လွတ် စားရမည်၊ သားငါးမစားရ ဟူ၍ မိန့်မှာခဲ့ခြင်း မရှိချေ ဟူ၍လည်း ယူဆကြသေးသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ စတင်ပြန့်ပွားလာသော ဗုဒ္ဓအယူဝါဒသည် မြန်မာနိုင်ငံ၊ တရုတ်နိုင်ငံစသည်ကို့ ယေရှုခရစ် မမွေးဖွားမီကတည်းက ပျံ့နှံ့လာခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ အေဒီ ၅-ရာစုနှစ်အတွင်း ဗုဒ္ဓအယူဝါဒသည် တရုတ်နိုင်ငံတွင် ထူးထူးခြားခြား ဝေစည်လာခဲ့ပေပြီ။ **'မိမိ ခြံဝင်းအတွင်းဝင်ရောက်လာသည့် နွားကိုပင်မသတ်ဖြတ်ပါနှင့်'** ဟူသောအယူအဆ စိမ့်ဝင်လာသည့်အခါ သက်သတ်လွတ်စားသူဦးရေ

များသည်ထက် များလာခဲ့သည်။ ယနေ့ထက်တိုင် တရုတ်နိုင်ငံ မြောက်ပိုင်းဒေသတွင် နေထိုင်ကြသူများ၏ အဓိကအစားအစာမှာ အာလူး၊ ဆတ်၊ ဂျုံ ပြောင်းတို့ဖြစ်ကြပြီး တောင်ပိုင်းဒေသတွင် နေထိုင်သူ အများစု၏ အဓိကအစားအစာမှာ ဆန်ဖြစ်လေသည်။ စီးပွားရေး အခြေအနေအရ အခွင့်အခါ ပေးသည့်အခါမှသာ အသား၊ ငါးနှင့်နို့တို့ကို စားသုံးကြလေသည်။

အေဒီ ၆-ရာစုနှင့် ၇-ရာစုနှစ်များအတွင်း ဗုဒ္ဓအယူဝါဒသည် ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ပျံ့နှံ့လာခဲ့၏။ ထိုအချိန်မှစ၍ ဂျပန်နိုင်ငံသားတို့၏ အဓိက အစားအစာမှာ ဆန်နှင့်ပဲအမျိုးမျိုး ဖြစ်လာခဲ့ရသည်။ နောင်အခါမှသာ ဂျပန်အမျိုးသားတို့သည် အသားငါးစားသူများ ဖြစ်လာခဲ့ကြပေသည်။

ကမ္ဘာ့အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသများကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ရှေး ခေတ် အီဂျစ်နိုင်ငံသားတို့သည် သက်သတ်လွတ် စားသူများသာ ဖြစ်ကြ ပေသည်။ ထိုခေတ်တွင် အီဂျစ်တို့သည် အစေ့အနှံဖြင့်ပြုလုပ်သော ပေါင်မုန့်ကိုသာ အဓိကထားစားသုံးကြသဖြင့် ပေါင်မုန့်စားသုံးသူများ **(Eaters of the Bread)**ဟုပင် နာမည်ပေးခြင်း ခံခဲ့ရသည်။ မပုပ်မသိုး အောင် ဆေးစီရင် ထားသော မံမီရုပ်အလောင်းများကို ရင်ခွဲ လေ့လာ ကြည့်သောအခါ အစာ လမ်းကြောင်းများထဲတွင် သက်သတ်လွတ် အစားအစာများသာ အများဆုံး တွေ့ရသည်ဟု သိရပေသည်။ ဤ အချက်ကို ထောက်ရှုခြင်းဖြင့် **နှောင်းခေတ် အီဂျစ်လူမျိုးတို့သည် သက်သတ်လွတ်စားသူများသာ ဖြစ်ကြသည်ဆိုခြင်းမှာ သံသယဖြစ်စရာ မလိုတော့ပေ။**

ပါရှန်းအမျိုးသားတို့သည် အွန်နီဗိုးရပ်(**Omnivorous**)ဟု ခေါ်သော တိရစ္ဆာန်အသားနှင့် ဟင်းသီးရွက်နှစ်မျိုးစလုံး စားသုံးသူများ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။ မွတ်စလင် ဘာသာဝင်များသည် မသန့်ရှင်းသော

တိရစ္ဆာန်များ၏ အသားကို ရှောင်ကြဉ်ကြသော်လည်း အသားငါးကို စားလေ့ရှိ၏။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ချည်း သက်သတ်လွတ်စားသူများလည်း ရှိပေသည်။

ဥရောပတိုက်တွင်မူ နေ့စဉ်စားသုံးကြသည့် အစားအစာအမျိုးအစားသည် တိုင်းပြည်(သို့မဟုတ်)ဒေသတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးမှု အခြေအနေပေါ်တွင် လုံးဝ မူတည်နေကြောင်း စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ တွေ့ရပေသည်။ စီးပွားရေးမဖွံ့ဖြိုး သေးသောနိုင်ငံ(သို့မဟုတ်) ဒေသတို့တွင် နေထိုင်ကြသူများမှာ ဈေးကြီးသော အသား၊ ငါးတို့ကို မစားနိုင်ကြဘဲ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံတို့ကိုသာ ဖြစ်သလို မှီဝဲ စားသောက်ကြခြင်းဖြင့် သက်သတ်လွတ်စားသမားများဘဝသို့ ရောက်ကြရပေသည်။ စီးပွားရေးအင်အား တောင့်တင်းသော နိုင်ငံ(သို့မဟုတ်) ဒေသများတွင်မူ တိရစ္ဆာန်ထွက် သားငါးပစ္စည်းနှင့် ဝိုင်အရက်တို့မှာ အလျှံပယ် ပေါများလှပေသည်။

နေတစ်ဆူ၊ လတစ်ဆူ ထွန်းတောက်ခဲ့သော ရောမ အင်ပါယာကြီး အစိတ်စိတ် အမြွာမြွာ ပြိုကွဲပျက်စီးသွားသောအခါ၊ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းကို လူတို့စိတ်မဝင်စားကြတော့ပြီ။ စစ်ဒဏ်ကို အလူးအလဲ ခံစားရသူများအဖို့ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း၊ မစားခြင်းသည် အချေအတင်ပြောစရာအကြောင်း တစ်ခုမဟုတ်တော့ချေ။ သို့ရာတွင် ကက်သလစ်ခရစ်ယာန် ဘုရားရှိခိုး ကျောင်း၏ အရိပ်အာဝါသအောက်တွင် နေထိုင်ကြသူများမှာမူ ဘာသာရေး အလိုအရ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းကို ဆက်လက်စောင့်ထိန်းထား လျက်ရှိပေသည်။

မည်သို့ဆိုစေကာမူ ရီနေဆန်ခေတ်ကာလသို့ ရောက်သည့်အခါ **ရှေးခေတ်ဟောင်းစာပေသင်ကြားမှုများနှင့် တိမ်မြုပ်နေသာ အယူအဆအတွေးအခေါ် လက်ခံမှုများကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခဲ့၏။ ဤသည်မှာ**

**ခေတ်မီ သက်သတ်လွတ်စားသုံးခြင်းအတွက် အထိုက်အလျောက် အကူအပံ့ဖြစ်စေခဲ့ သည်မှာ အမှန်ပင်။** သက်သတ်လွတ်စားသုံးခြင်း အလေ့အကျင့်ပြန်လည်ရှင် သန်လာအောင် ဘာသာရေးနယ်ပယ်၊ လောကဓါတ်ပညာနယ်ပယ်၊ စာပေ အရေးအသား နယ်ပယ်တို့က အဘက်ဘက်မှ ဝိုင်းဝန်းကူညီအားပေးခဲ့ပေသည်။ အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်များ အနက် အမေရိကန်သမ္မတကြီး ဘင်ဂျမင်းဖရန်ကလင်း (**Benjamin franklin**)သည် အထင်အရှားဆုံးဖြစ်သည်။ ပိုက်သာဂိုရပ်သည်လည်း အသားငါး ရှောင်ကြည်ရေးနှင့် သက်သတ်လွတ်စားရေးအတွက် တက်ကြွစွာ ဦးဆောင်လှုံ့ဆော် စည်းရုံးခဲ့သည်။

၁၉-ရာစုသို့ရောက်သည့်အခါ သက်သတ်လွတ်အသင်းအဖွဲ့ အတော် များများ ဖွဲ့စည်းနိုင်ခဲ့ပေပြီ။ ယင်းအသင်းအဖွဲ့များအနက် အကျော်ကြားဆုံး အဖွဲ့တစ်ခုမှာ ဂျာမန်သက်သတ်လွတ် အသင်းကြီး ဖြစ်လေသည်။ ၁၉၃၄-ခု နှစ်တွင် နာဇီဖက်ဆစ်တို့က ထိုအသင်းကြီးအား ဖျက်ဆီးခဲ့ကြသည်။ သို့ရာတွင် ၁၉၄၆-ခုနှစ်တွင် ထိုအသင်းကြီးကို ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ခဲ့ပေသည်။ ၁၉၆၀-ပြည့်နှစ် ဝန်းကျင်တွင် ဥရောပနိုင်ငံများနှင့် ဗြိတိန်နိုင်ငံတို့တွင် သက်သတ်လွတ် အသင်းအဖွဲ့များကို အင်အားတောင့်တင်းစွာ ဖွဲ့စည်းခဲ့ပြီး အသား၊ ငါးများ ရှောင်ကြဉ်ရေးအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း လူသားတို့ စိတ်ထဲတွင် သက်သတ်လွတ် စားမှုသာကောင်းသည်ဟူသော အယူအဆ ဝင်လာခဲ့ရ၏။ သက်သတ်လွတ် အသင်းအဖွဲ့ကြီးများ၏ စည်းရုံးရေးအင်အား မည်မျှကောင်းပါသနည်း ဆိုသော် ဥရောပတိုက် တစ်ခွင် တစ်ပြင်လုံးသာမက၊ ဗြိတိသျှကိုလိုနီ လက်အောက်ခံ နိုင်ငံများသို့တိုင် စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့စေခဲ့ပြီး သက်သတ်လွတ် စားရေးဂယက် ရိုက်ခဲ့ပေသည်။

(၈၂) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း(စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

အမေရိကန်နိုင်ငံ၌ သက်သတ်လွတ် အသင်းဖွဲ့ အောင်မြင်စွာ ထူထောင်နိုင်ခြင်းမှာ ဝီလျံမက်ကယ်ဖီးအမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ အစွမ်းကြောင့်ဖြစ်လေသည်။ သူသည် ဖီလာဒဲလ်ဖီးယားမြို့သို့ ၁၈၁၇-ခုနှစ်တွင် ရောက်ရှိခဲ့ပြီး သက်သတ်လွတ်အသင်း ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အထူးရေကုန်ရေခန်း ကြိုးစားခဲ့သူဖြစ်သည်။ သက်သတ်လွတ်စားသူ ဦးရေများလာရေးအတွက် ကြိုးပမ်းခဲ့ရာတွင် အသားငါးမပါသော နေ့စဉ်သုံးအစာ၏ အကျိုးကျေးဇူးအကြောင်းကို လောကဓါတ်ပညာရှင်ထောင့်မှ နေ၍ ထောက်ခံအားပေးခဲ့ သူများလည်းရှိပေသည်။ ၎င်းတို့အနက် ထင်ရှားသူများမှာ ဝူးဘင်ဒီမက်ဆီအမည်ရှိ အမေရိကန်အသင်းအဖွဲ့ကြီး၏ ပထမဆုံးဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူနှင့် အင်းဟတ်စ်ကောလိပ်ကျောင်းအုပ်ဖြစ်သူ အက်ဒွပ်ဟစ်ချ်ကောခ်တို့ ဖြစ်ကြလေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ၁၉၇၃-ခုနှစ်တွင်(**Life and Health Magazine**) မှထုတ်ဝေသည့်(**Vegetarian Life and Health Supplement**) ကို မျိုးမြတ်ဆွေ ဘာသာ ပြန်ဆိုသည်။

## အခန်း(၃)

# လူသည် အသားစားသတ္တဝါလော၊ အသီးအရွက်စားသတ္တဝါလော

လူတို့၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတို့ကိုလည်းကောင်း၊ သွားစသော ခန္ဓာကိုယ်အသွင်အပြင်တို့ကိုလည်းကောင်း မနုဿဗေဒ၊ ကာယဗေဒ၊ သတ္တဗေဒစသောသိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများက လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းများစွာ အခါမှစ၍အခြားသတ္တဝါများနှင့် နှိုင်းယှဉ် လေ့လာခဲ့ကြ၏။ ယင်းသိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများသည် မိမိတို့တွေ့မြင် သိရှိလာသည့် အတိုင်း မှန်ကန်စွာ ကြေညာချက်များ ထုတ်ပြန်ခဲ့ပေသည်။ လူသည်သဘာဝအတိုင်း ကေန်စင်စစ် ကိုယ်ထူကိုယ်ထ သစ်သီးကို ခူးစားလျှက် သစ်စေ့၊ သစ်ဆန် စသော မီးလွတ်စာများကိုသာ မှီဝဲရန် သတ္တဝါတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်နှင့် ဆရာဝန်ကြီးတို့က သဘောတူညီကြပေသည်။ အသားကိုသာ စွဲမြဲစွာ စားလေ့ရှိသော တိရစ္ဆာန်တို့၏ အလေ့အကျင့်အပြုအမူစသော သဘော၊ သဘာဝ တို့သည် ၎င်းတို့အချင်းချင်းသာ တူညီကြကုန်၏။

ထိုအသားစားသောသတ္တဝါတို့နှင့် အသားမစားသောသတ္တဝါ (အသီးအရွက်သာ စားသောသတ္တဝါ)များကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြည့်ပါက များစွာကွာခြားကြောင်း တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။

(၈၄) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း(စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

## အသားစားသတ္တဝါနှင့် အသားမစားသတ္တဝါ (အသီးအရွက်စားသတ္တဝါ) နှိုင်းယှဉ် လေ့လာခြင်း

| စဉ် | အသားစားသတ္တဝါ | စဉ် | အသားမစားသတ္တဝါ (အသီးအရွက်စားသတ္တဝါ) |
|---|---|---|---|
| ၁ | ဥပမာ-ကျား၊ ကြောင် ရေကိုလျက်၍သောက်သည်။ | ၁ | ဥပမာ-နွား၊မြင်း၊ယုန်၊ဆင်၊လူ ရေကိုနှုတ်ခမ်းစေ့၍ သောက်သည်။ |
| ၂ | လက်သည်း၊ခြေသည်းများကို မလိုလျှင် သိမ်း၍၊ လိုလျှင် ထုတ်ယူသုံးစွဲနိုင်သည်၊၎င်းတို့သည်အလွန်ချွန်ထက်သေး သွယ်လျက်ဖမ်းဆီးရမိသောသားကောင်ကို ကိုင်တွယ်ချုပ်နှောင်ထားရန်နှင့် သတ်ရာ၌ လက်နက်သဖွယ်အကူအညီအအထောက်အပံ့ပေးသည်။ | ၂ | လက်သည်း၊ ခြေသည်းများ ရှိသော်လည်းချွန် ထက်မနေပေ၊ လက်နက်သဖွယ် အသုံးမပြုနိုင်။ |
| ၃ | မေးရိုးများသည်အထက်ဘက်နှင့် အောက်ဘက်သို့သာလှုပ်ရှားနိုင်သည်။ | ၃ | မေးရိုးများသည် အထက်သို့လည်းကောင်း၊ အောက်သို့လည်းကောင်း လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်းရှိသည့်အပြင် အစာကိုကြေညက်စွာ ဝါးနိုင်ရန် အဖက်ဖက်သို့ လှုပ်ရှားနိုင်သည်။ |
| ၄ | သားကောင်များကိုကိုက်သတ်နိုင်ရန်ရှည်၍အလွန်ချွန်ထက် | ၄ | လူတွင်ထိုကဲ့သို့သောသွားမျိုးမရှိသည်ကိုအထူးသတိပြုစေလို |

| စဉ် | အသားစားသတ္တဝါ | စဉ် | အသားမစားသတ္တဝါ (အသီးအရွက်စားသတ္တဝါ) |
|---|---|---|---|
| | လှုသောစွယ်သွားများရှိသည်။ | | ပါသည်။ |
| ၅ | သွားများ၏အနေအထားကို ကြည့်ပါကတစ်ခုနှင့်တစ်ခုခြားလျက်အတိုအရှည်မညီသည်ကိုတွေ့ရ၏။ | ၅ | သွားတို့သည်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ထိနေသည့်အပြင်အစာကိုဝါးကြိတ်ရန်အတွက်သွားများသာရှိသည်။အထက်သွား၊အောက်သွားအရေအတွက်တူညီသည် လူတို့၏မေးရိုးဘယ်ညာ၊အထက်အောက်တစ်ဘက်ကစီချက်တွင်အနည်းငယ်ချွန်ထက်နေသောသွားတစ်ချောင်းစီရှိသော်လည်းသားကောင်ကို သတ်ဖြတ်ကိုက်ဖဲ့နိုင်စွမ်းရှိသော စွယ်သွားများနှင့်လုံးဝမတူဘဲသစ်စေ့များကိုဖိ၍ခွဲရန်အတွက်လောက်သာအသုံးပင်သည်။ |
| ၆ | ကိုယ်တွင်းမှချွေးများအရေပြားကိုဖောက်ထွက်မသွားနိုင်ပါ။ပိုလျှံနေသောရေငွေ့များကိုဆီးအိပ်မှသာထုတ်ပယ်ရ၏။ကိုယ်အပူဓာတ်ကိုအသက်အမြန်ရှုရှိုက်ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊လျှာကိုပါး | ၆ | ကိုယ်တွင်းမှချွေးများအရေပြားကိုဖောက်ထွက်သွားနိုင်သည်။ ကိုယ်အပူဓာတ်ကိုအသက်အမြန်ရှုရှိုက်ခြင်း၊ချွေးထွက်စေခြင်းဖြင့်သာထိန်းသိမ်းရသည်။ |

(၈၆) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း(စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

| စဉ် | အသားစားသတ္တဝါ | စဉ် | အသားမစားသတ္တဝါ (အသီးအရွက်စားသတ္တဝါ) |
|---|---|---|---|
| | စပ်အပြင်သို့ထုတ်ထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်းထိန်းသိမ်းရသည်။ | | |
| ၇ | ဟိုက်ဒရိုကလိုရစ်အက်ဆစ်သည်အသားမစားသတ္တဝါများထက်ဆယ်ဆထက်ပို၍ဖြစ်ထွန်းသည်။ထို့ကြောင့်အရိုးများကိုပင်အစာအိမ်အတွင်းချေဖျက်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ | ၇ | ဟိုက်ဒရိုကလိုရစ်အက်ဆစ်ဓာတ်အနည်းငယ်သာဖြစ်ထွန်းသည်။လူတွင်ဟိုက်ဒရိုကလိုရစ်အက်ဆစ်ဓာတ်များစွာမလိုပါ။ |
| ၈ | အူသိမ်၊အူမတို့သည်ကိုယ်ခန္ဓာအလျား၏သုံးဆလောက်သာရှည်၍အူမအောက်ပိုင်းသည်ပြောင်ချောနေ၏။ | ၈ | အူသိမ်အူမအလွန်ရှည်သည်။ကိုယ်ခန္ဓာအလျားထက်(၁၂) ဆခန့်ရှည်၍အူမအောက်ပိုင်းသည်ပြောင်ချောနေခြင်းမရှိ။ |
| ၉ | အလွန်လျှင်မြန်စွာသိုးလွယ်ပုပ်လွယ်ပျက်စီးလွယ်သောအသားအစာဟောင်းများသည်အစာလမ်းကြောင်းမှအမြန်ဆုံးထွက်သွားစေသည်။ | ၉ | သက်သတ်လွတ်မြက်၊သစ်ရွက်ဟင်းသီးဟင်းရွက်အသီးအနှံတို့တွင်ပါဝင်သောအာဟာရဓာတ်များကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းအသွေးအသားထဲသို့စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့စေသဖြင့်အစာဟောင်းသည် အစာအိမ်လမ်းကြောင်းမှတဖြည်းဖြည်းသာထွက်သွားစေသည်။ |

| စဉ် | အသားစားသတ္တဝါ | စဉ် | အသားမစားသတ္တဝါ (အသီးအရွက်စားသတ္တဝါ) |
|---|---|---|---|
| ၁၀ | မစင်သည်မခံမရပ်နိုင် လောက်အောင်အလွန် ပုပ်စော်နံသည်။ | ၁၀ | မစင်သည်ပုပ်စော်နံခြင်းမရှိ သည့်အပြင်အလွန်ထက်မြက် သောမြေဩဇာများနှင့်ပြည့်ဝ နေပေသည်။ |
| ၁၁ | အသားတို့၏သဘာဝ ဖြစ်စဉ်မှာအသက်ကင်း ပျောက်အလောင်းကောင် ဘဝကျရောက်သောအခါ မှစ၍အချိန်အနည်းငယ် အတွင်းပုပ်ပွ၍ဘက်တီး ရီးယားရောဂါများလျင်မြန် စွာပွားများလာစေသည်။ ဥပမာ-ကြွက်ငယ်တစ် ကောင်သေနေလျှင်တစ် အိမ်လုံးလူမနေနိုင်အောင် နံစော်ပုပ်ဟောင်စေသည်။ | ၁၁ | ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့သည်အ သားလောက်အပုပ်မမြန်သည့် အပြင်ရောဂါပိုးမွှားများပါဝင် ပေါက်ဖွားမှုနည်းသည်။ ဥပမာ-လိမ္မော်သီးတစ်ခြင်းပုပ် နေပါက ပုပ်နေမှန်း ကောင်းစွာမသိ၊ အနံ့ မထွက်ပါ။ |
| ၁၂ | စွမ်းအင်သည်တစ်ခဏတစ် တစ်ဟုန်ထိုးအားမျှသာရှိ ၍လောဘ၊ဒေါသဖြစ်ပြီး မောပန်းလာသည်။ ဥပမာ-ကျား၊ခြင်္သေ့ | ၁၂ | စွမ်းအင်သည်တဖြည်းဖြည်း နှေးနှေးမှန်မှန်ပင်ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုနိုင်သည်။မောပန်းမှု ဒဏ်အတော်အသင့်ခံနိုင်သည်။ ဥပမာ-ဆင်၊ကျွဲ၊နွား၊မြင်း။ |

(၈၈) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း(စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

| စဉ် | အသားစားသတ္တဝါ | စဉ် | အသားမစားသတ္တဝါ (အသီးအရွက်စားသတ္တဝါ) |
|---|---|---|---|
| ၁၃ | ပါးစပ်အတွင်း၌ဖြစ်ပေါ်သောအရည်တွင်တိုင်လင် (Tylen)ဓါတ်မပါရှိပေ။ | ၁၃ | ပါးစပ်အတွင်း၌အစာများကိုကြေညက်စေနိုင်သောသတ္တိထူးရှိသည့်တိုင်လင်(Tylen)ဓါတ်ပါရှိသည်။ |
| ၁၄ | ဥပမာ-ခွေးသည်သား၊ သမီးများမွေးပြီးလျှင်ခွေးငယ်များသည် ရက်သတ္တပတ်ခန့်ကြာမှသာ မျက်စိပွင့်၍လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်သည်။ | ၁၄ | ဥပမာ-နွားသည် သား၊ သမီးများမွေးပြီးလျှင် ပြီးခြင်းနွားငယ်များသည် မျက်စိပွင့်၍ မကြာမီပင်လှုပ်ရှား သွားလာနိုင်သည်။ |

တစ်ခါက အာဖရိကတိုက်တွင် ခြင်္သေ့များကို မွေးခါစအရွယ်မှစ၍ မွေးမြူပြီး ယဉ်ကျေးအောင် ပြုလုပ်ခဲ့ဖူး၏။ ထိုခြင်္သေ့များ ကြီးပြင်းလာသော အခါ ခိုင်းစေကြည့်ရာ ကြာရှည်ယေးမြင့်စွာ ခိုင်း၍မရ၊ ခွန်အားဗလနှင့် ပြည့်စုံမှုမရှိကြသဖြင့် အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း နွမ်းနယ်မောဟိုက်ပင်ပန်းလာကာ ခြေမသယ်နိုင်၊ လက်မသယ်နိုင် ဖြစ်ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် အသားစား အရိုင်းသတ္တဝါများကို ခိုင်းစေရန်အလို့ငှာ ပင်ပန်းတကြီး မမွေးမြူ ကြတော့ဘဲ လက်လျှော့ခဲ့ကြလေသည်။ ကျွဲ၊ နွား၊ ဆင်၊ မြင်း စသော အသီးအရွက်စား တိရစ္ဆာန်များသည် အသားလုံးဝမစားဘဲ လူတို့၏လုပ်ငန်း များတွင် ကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးရန်အလို့ငှာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင် ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူသည့်ပြင် ခွန်အားဗလနှင့်

ပြည့်စုံကြသောကြောင့် ကြာရှည် လေးမြင့်စွာ ခိုင်းစေနိုင် လေသည်။ အသားစားခြင်းနှင့် အသီးအရွက်စားခြင်းသည် တိရစ္ဆာန်တွင်ပင် အကျိုးပြုမှုခြင်း ကွာခြားလှပေသည်။

လူတို့သည် သစ်သီးသစ်မြစ်စသော သက်သတ်လွတ်အစာကိုသာ စားလေ့ရှိ သောချင်ပန်ဇီ၊ အော်ရင်ဟူတန်နှင့် ဂေါ်ရီလာခေါ် မျောက်ဝံကြီး တို့နှင့် အရွှတ၊ ဗဟိဒ္ဓအသွင်အပြင်ပုံပန်းသဏ္ဌာန်တို့သည် ခြားနားမှု မရှိသလောက် အထူးတူကြပေသည်။ အဆိုပါမျောက်ဝံနှင့် လူတို့တွင် အရိုးပေါင်း ၂၀၀-တို့သည် အခြေခံ အရိုးကြီးကို ဆောက်တည် ထားကြကုန်၏။ အသွင်တူအကြောမျှင်ကြီး ၃၀၀-တို့သည် ကိုယ်၏ လှုပ်ရှားသွားလာမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အသွင်တူမွေးညှင်းများသည် အပေါ်ရေကို ဖုံးလွှမ်းထားသည်။ အသွင်တူဟဒယသည် သွေးတို့ကို လှုပ်ရှားသွားလာ စေလျက်ရှိသည်။ အစီအစဉ်တူသွား ၃၂-ချောင်း တို့သည် အထက်အောက် မေးရိုးတို့၌ တည်ရှိသည်။ အလားတူ သွားရည်၊ အသည်းရည်၊ အစာအိမ်ရည် များသည် အစာကိုချေဖျက်ရာ၌ အထောက်အကူပြုရန် အစာကြောင်း တစ်လျှောက်၌ တည်ရှိနေသည်။

ထိုမျောက်ဝံကြီးများသည် တိရစ္ဆာန်အသားကို လုံးဝမစားကြချေ။ အသီးအနှံ၊ သစ်ဥသစ်မြစ်စသည်တို့ကိုသာ မှီဝဲကြ၍ အလွန်ကြီးမား လှသောဗလနှင့် ပြည့်စုံလျက် လူနှင့် အသွင်အပြင် အတူဆုံးသော သတ္တဝါများ ဖြစ်ကြသည်။ ဂေါ်ရီလာမျောက်ဝံတို့သည် များသော အားဖြင့် အာဖရိကတိုက် အတွင်း တောနက်ကြီးများတွင် နေလေ့ရှိကြရာ ၄င်းတို့နေထိုင်ကျက်စားရာ တစ်ဝိုက်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဒေသများတွင် ကျား၊ ခြင်္သေ့၊ ကျားသစ်၊ ဝက်ဝံစသော တိရစ္ဆာန် များမနေဝံ့၊ မချဉ်းကပ် ဝံ့ကြချေ။ အကယ်၍ တစ်ကောင်တစ်လေ တွေ့လျှင် ထိုမျောက်ဝံတို့သည် ခြေနှစ်ချောင်းကို တစ်ဖက်တစ်လက်စွဲမြဲစွာ ကိုင်တွယ်လျက်ချက်ချင်းပင်

ထက်ချမ်းကွဲအောင် ဖြဲချလေ့ရှိသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရန် **အခွင့်အရေး** ကြုံလျှင် သားရိုင်းသတ္တဝါတို့ကို အမြန်အမိဖမ်းလျက် မိမိတို့ရင်ခွင်တွင်း ချက်ချင်းသွင်းကာ မလှုပ်ရှားနိုင်အောင် တစ်ချက်တည်း တင်းကျပ်စွာ ဖြစ်ညှစ်လေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းသားရိုင်းကောင်သည် မည်သို့မျှ မတတ်နိုင်တော့ဘဲ စက္ကန့်အနည်းငယ်အတွင်း အသက်ပျောက်ရ လေသည်။ **ဤမျှအံ့ဖွယ်သရဲ ကြီးမားသော ကာယဗလ ရှိစွမ်းသတ္တိ နှင့် ပြည့်ဝကြသော မျောက်ဝံကြီးများ၏ အစာရေစာသည်ကား သက်သတ်လွတ်အစာ သစ်သီး၊ သစ်ဥ၊ သစ်ဖုတို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။**

အထက်တွင်ရှင်းလင်းဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အရပ် အမောင်းနှင့် ဗလမှလွဲ၍ ထိုမျောက်ဝံတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်း အပြင်အဆောက်အအုံတို့မှာ လူနှင့် တစ်ထေရာတည်း တစ်ပုံစံတည်း ဖြစ်ရကား လူသတ္တဝါတို့သည် သဘာဝအားဖြင့် သစ်သီးစားသတ္တဝါတို့ ဖြစ်ကြသည်ဟု ကာယဗေဒ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများက အတိအလင်း ကြေညာထားပေသည်။ သေချာစွာ စဉ်းစားကြည့်ပါက လူတွင် **သဘာဝအလျောက် သားကောင်များကို ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင် သတ်ဖြတ်နိုင် သောအစွမ်း လုံးဝမရှိ။ တုတ်၊ ဓါး၊ လှံ၊ သေနတ်စသော လက်နက်များ၏ အကူအညီဖြင့်သာ တိရစ္ဆာန်များ၏ အသက်ကို သေစေလျက် အလောင်းကောင်ရုပ်ကြွင်းကို ချက်ပြုတ်ကာ စားသောက် နိုင်စွမ်း ရှိလေသည်။**

အသားစား တိရစ္ဆာန်များမှာမူ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင် လက်နက်ဖြစ်သော အစွယ်၊ သွား၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း တို့ဖြင့်သာ သားကောင်ကို သတ်ဖြတ်ပြီးနောက် အသက်ကင်းပျောက် စေလျက် လတ်လတ် ဆတ်ဆတ် ပူပူနွေးနွေး အမွေး၊ အမျှင်၊ အသား၊ အရေ အသွေးစသည်များပါမကျန် အချိန်မလစ်ဟင်းစေဘဲ ကောင်

လုံးကျွတ် မျိုးချလေ့ရှိကြသည်။ အကောင်ကြီးလျှင်လည်း ချွန်ထက်သော လက်သည်း၊ ခြေသည်းများနှင့် ချွန်ထက်သော အစွယ်၊ သွားတို့ဖြင့် ဖဲ့ကိုက်ဖြတ်ကာ သွေးသံရဲရဲဖြင့် မျိုးချလေ့ ရှိသည်သာ ဖြစ်သည်။

## လူထက် လူဖြစ်ရန်

သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် ယခုဘ၀ အကျိုးပေး ကောင်းသကဲ့သို့ ဖြစ်လေရာရာ အသက်ရှည်ခြင်း၊ ချမ်းသာကြီးခြင်း၊ ခွန်အားကြီးခြင်း၊ ဩဇာအာဏာထက်မြက်ခြင်း၊ တန်ခိုးကြီးခြင်း၊ သူတစ်ထူးတို့ထက် သွက်လတ်လျင်မြန်သော ဉာဏ်ရှိခြင်း၊ လူထက်လူ၊ နတ်ထက်နတ်၊ ဗြဟ္မာထက် ဗြဟ္မာ အကျော်အမော် ဖြစ်ရခြင်း၊ အဆုံးဘ၀ နောက်ကာလ၌လည်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ မြတ်ကြီးသို့ မပင်မပန်း ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ ရယူနိုင်သည်။

မွန်မြတ်သော အကျိုးထူးကိုရရှိစေ၍ ရှေးရှေးသူတော်ကောင်း ဘုရားလောင်းတို့သည် သတ္တဝါအပေါင်း ချမ်းသာကြောင်းကိုသာ ကျင့်ကြံ့အားထုတ် ပြုလုပ်ကြမြဲဖြစ်လေသည်။

သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် ပါရမီ ၁၀-ပါးစလုံးကို တစ်ပြိုင်နက် ရရှိနိုင်သဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ သက်သတ်လွတ်စားကြပါရန် ရည်မှန်းပူဇော်ပါသည်။

(လယ်တီဆရာတော်ကြီး)

## ဘုရားလောင်း သူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်သော ပါရမီ ၁၀-ပါး

၁။ဒါနပါရမီ - နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည် စူးစိုက်၍ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းသော ပစ္စည်းဝတ္ထုကို ပေးလှူစွန့်ကြဲခြင်း၊

၂။သီလပါရမီ - နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည် စူးစိုက်၍ ကိုယ်နှုတ်ကို နိုင်နင်းအောင် စောင့်ထိန်းနိုင်ခြင်း၊

၃။နိက္ခမပါရမီ- ကာမနှင့် ဘဝမှ ထွက်ခွာရှောင်နိုင်ခြင်း၊

၄။ပညာပါရမီ - အမှန်တရားကို ထွင်းဖောက်၍ သိမြင် နိုင်ခြင်း၊

၅။ဝီရိယပါရမီ- နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည် စူးစိုက်၍ တရားအလုပ်၌ သဲသဲမဲမဲ ကြိုးပမ်းအား ထုတ်ခြင်း၊

၆။ခန္တီပါရမီ - စိတ်နှလုံး ခိုင်ခံ့လျက် အမျက်မထွက်ရအောင် သည်းခံနိုင်ခြင်း၊

၇။သစ္စာပါရမီ- သူတစ်ပါးကို လှဲချော်တိမ်းပါး၊ ယူမှတ် မှားအောင်မပြုဘဲ အမှန်သစ္စာကိုသာ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၊

၈။အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ-ဗောဓိသုံးမျိုးတို့၏ အခြေခံလုပ်ငန်း၌ မရွေ့မယိုင် ကြံ့ခိုင်စွဲမြဲနိုင်ခြင်း၊

၉။ မေတ္တာပါရမီ-သတ္တဝါတစ်ပါး ကျေးဇူးများသော အခြင်းအရာ အားဖြင့် မေတ္တာစစ်ကို ပို့တတ်ခြင်း၊

၁၀။ဥပေက္ခာပါရမီ-လျစ်လျူရှုသော အခြင်းအရာ အားဖြင့် ဖြစ်ခြင်း။

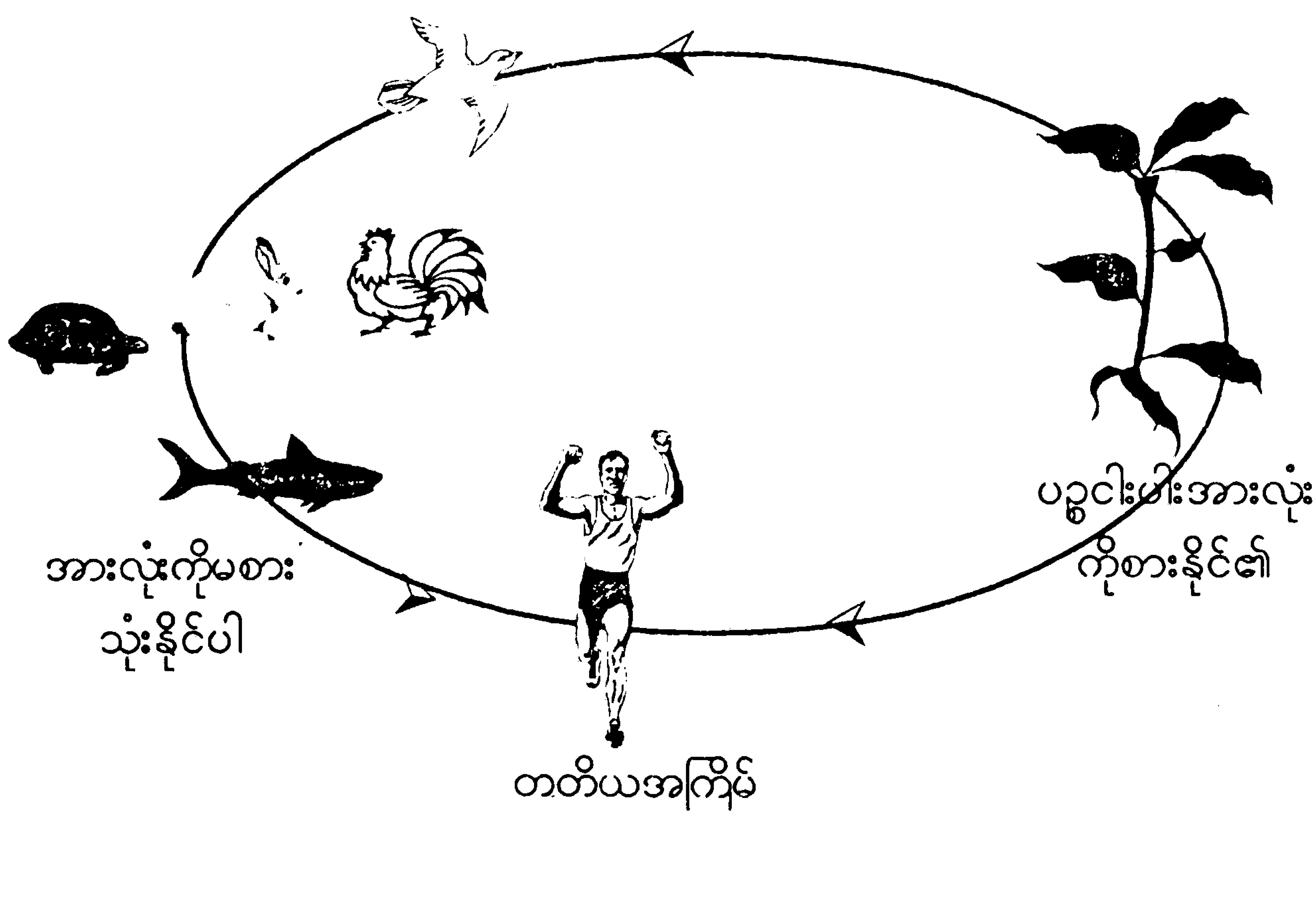
ဥပမာ-ဘုရားအလောင်းမျောက်မင်းနှင့် ပုဏ္ဏားကြီး။

# အခန်း(၅)

## လူ့သဘာဝအစာ

လောကဓမ္မတာအရ လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့် သစ်ပင်ပန်းပင်တို့သည် နေရောင်ခြည်ကို အသုံးပြု၍ အသက်ရှင်သန်နေကြရသည်။ အပင်တို့၏ ထူးခြားသော အချက်သည်ကား ထိုနေရောင်ခြည်ဓါတ်ကို သိမ်းဆည်း သိုမှီးထား ရာကျိုများသဖွယ်ဖြစ်၍ အညှောက်၊ အညွန့်၊ အဖူး၊ အပွင့်၊ အသီး၊ အနှံ၊ အဖု၊ အဥစသော အစိတ်အပိုင်းတို့တွင် ယင်းဓါတ်အားသည် သဘာဝအတိုင်း အများဆုံး တည်ရှိလေသည်။ ထို့ကြောင့် အသီး၊ အနှံနှင့် မြက်၊ သစ်ရွက်စားတိရစ္ဆာန်တို့သည် မိမိတို့၏ အစာအာဟာရကို အပင်မှ ဓာတ်အများဆုံး ရရှိကြသည်နှင့် အမျှ အမြဲလိုလို ကျန်းမာ၍ အားအင်ပြည့်ဝစွာ နေနိုင်ကြလေသည်။

**အပင်နှင့်တိရစ္ဆာန်တို့မှ လူ့အစာစွမ်းအင်ပေးနိုင်မှု ပမာဏကိုပြပုံ**



(၉၄) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

နေမှစွမ်းအင်ယူနစ် (၁၀၀၀)ပေးလိုက်လျှင် **သစ်ပင်ကယူနစ် (၁၀၀)** ရသည်။ ထိုသစ်ပင်ကို တိရစ္ဆာန်က စားသောအခါ **တိရစ္ဆာန်သည် (၁၀)ယူနစ်** ခန့်သာ ရ၏။ ၎င်းတိရစ္ဆာန်ကို လူကစားသောအခါ လူသည် တစ်ယူနစ်မျှသာ ရနိုင်တော့သည်။ အပင်ရှိ ပဋ္ဌငါးပါးဖြစ်သည့် အပွင့်၊ အသီး၊ အရွက်၊ ပင်စည်၊ အမြစ် အားလုံးကို လူတို့ကစားသုံးနိုင်သည်။ သို့သော် တိရစ္ဆာန်များက အပင်ကို စားသုံးရာတွင် ပဋ္ဌငါးပါးအနက်မှ တစ်မျိုး၊ နှစ်မျိုးခန့်ကိုသာ စားသုံး၍အပင်ရှိ ပဋ္ဌငါးပါးအားလုံးမှ အာဟာရကို အကုန်ပြည့်စုံစွာ မရနိုင်။

တစ်ဖန်တိရစ္ဆာန်ကို လူကစားသုံးမည်ဆိုပါက တိရစ္ဆာန်တွင် မစားသုံးနိုင်သည့် အမွေး၊ အရေပြား၊ ဦးချို၊ အရိုး၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း စသော အစိတ်အပိုင်းများကို ပစ်လိုက်ရသဖြင့် အာဟာရကို အနည်းဆုံးသာရရှိတော့သည်။ အကယ်၍လူသည် တိရစ္ဆာန်ကို မစားဘဲ အပင်များကို တိုက်ရိုက်စားခြင်းဖြင့် အစာကွင်းဆက်ကို တိုစေပါက အနည်းဆုံး တိရစ္ဆာန်ရမည့် (၁၀)ယူနစ်ကိုပင် ရရှိပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သက်သတ်လွတ်စားသင့်သည်ဟု ယူဆလာကြပြီး အမေရိကန်လူမျိုးတို့၏ အသားအဓိက အစာဓလေ့ကို ဝေဖန်လာကြသည်။

အပင်နှင့်အပင်ထွက်များအနက် အာဟာရဓါတ် အဆင့်အတန်း၌ အနိမ့်ဆုံးဖြစ်သော မြက်၊ သစ်ရွက်တို့ကို စားသုံးသည့် တိရစ္ဆာန်တို့သည် အံ့ဖွယ်ကောင်းသော ကာယဗလ ခွန်အားသတ္တိနှင့် ပြည့်စုံ၍ မိမိတို့သက်တမ်းစေ့ ကုန်သည့်တိုင်အောင် ကျန်မာရွှင်လန်းစွာ နေထိုင်သွားနိုင်ကြပါလျှင် အာဟာရဓာတ် အဆင့်အတန်းမြင့်သော အသီးအနှံ၊ အစေ့၊ အဆန် စသည်တို့ကို မိမိတို့လိုရာရွေးချယ်စားသုံးနိုင်သော လူတို့သည် သဘာဝကျသော ယင်းသက်သတ်လွတ် အစာဖြင့်ပင် တင်းတိမ် ရောင့်ရဲလျက် အသက်တမ်း ပြည့်အောင် ကျန်းမာချမ်းသာစွာ

မနေနိုင်စရာ အကြောင်းမရှိပေ။ မိမိတို့အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သော သစ်သီးဝလံ စသည့် သဘာဝအစာမှ ဖောက်ပြန်ကျူးလွန် စားသောက်နေထိုင်ကြသောကြောင့်သာလျှင် လူတို့တွင် အနာရောဂါ ထူပြော၍ အများပင် သက်တမ်းစေ့အောင် မနေကြရဘဲ အသက်တိုကြရလေသည်။ အသီးအနှံနှင့် မြက်သစ်ရွက်စား တိရစ္ဆာန်တို့တွင် ဤသို့အစာ၌ ဖောက်ပြားကျူးလွန်၍ စားသုံးသည်ဟု မရှိချေ။

အာဟာရဓါတ် ပကတိပြည့်ဖြိုးနေသော သစ်သီး၊ သစ်ရွက်စသည်တို့မှ တိုက်ရိုက်ရယူ စားသုံးနိုင်သော လူတို့သည် မြက်၊ သစ်ရွက်စားပြီးမှဖြစ်သော တိရစ္ဆာန်အသားကို တစ်ဆင့်စားသောက်ခြင်းမှာ မသင့်လျော်ချေ။ တိရစ္ဆာန်တို့ကို သတ်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အလောင်း ကောင်သည် ပုပ်သိုး၊ ဆွေးမြေ့ပျက်စီး (Decaying Process) စပြုလျက် ရောဂါ ဖြစ်ပွားစေသော ယူရစ်အက်ဆစ် အဆိပ်ဓါတ်များနှင့် ရောဂါပိုးများ ချက်ချင်းဖြစ်ပေါ် တွယ်ကပ် လာတော့သည်။

ရှေးအခါက အသားစားသုံးမှု မရှိသောကြောင့် လူ့လောကကြီးတွင် ဘေးဘယာကင်းဝေးလျက် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းနှင့်ပြည့်ဝကာ အသက်ရာကျော် ရှည်ကြပေကုန်သည်။ ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များတွင်လည်း အသား စားသောအခါမှ စ၍သာ ရောဂါဘေးဘယာများ ထွန်းကား လာကြောင်း "သုတ္တနိပါတ်ပါဠိတော်"တွင် အထင်အရှား ပါရှိလေသည်။ ထို့ပြင် ခရစ်ယာန်ကျမ်းဂန်တွင်လည်း လူ့သဘာဝအစာသည် ကောက်ပဲ သီးနှံစသော သက်သတ်လွတ်အစာသာဖြစ်ကြောင်း ပါရှိသည်။ ကမ္ဘာဦးကျမ်းအခန်းတစ် အပိုဒ် (၂၉၊၃၀)တွင် "**ဘုရားသခင်က မြေပြင်လုံး၌ စပါးသီးကို ဖြစ်စေသော အသီးနှင့် ပြည့်စုံသော သစ်ပင်အမျိုးမျိုးတို့ကိုလည်းကောင်း၊ သင်တို့စားဖို့ရာ ငါပေး၏။ မိုးကောင်းကင်တွင် ပျံသော**

**ငှက်၊ မြေပေါ်မှာရှိသော သက်ရှိတိရစ္ဆာန်အမျိုးမျိုး စားရန်နှင့် မြေကြီး တည်တံ့ရန် မြက်ပင်အမျိုးမျိုးတို့ကို ငါပေး၏"** ဟု ပါရှိလေရာ ကမ္ဘာ တည်စကနဦးအခါက လူတို့သည်လည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန် တို့သည် လည်းကောင်း အသား၊ အသွေး လုံးဝ မစားသောက်ကြကြောင်း လေ့လာ သိရှိရပေသည်။

မီးဖြင့် ချက်ပြုတ်ခြင်းမရှိသော ပကတိ အသီးအနှံတို့သည် လူတို့ အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓါတ်အပေါင်းကို လုံလောက်စွာ ပေးစွမ်းနိုင်၍ ကြေညက်လွယ်ခြင်း၊ အဆိပ်ဓါတ်နှင့် ရောဂါပိုးများမှ ကင်းစင်ခြင်း ဟူသော ဝိသေသတို့နှင့် ပြည့်စုံလေသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ **အသားလွတ်အစာသည် အဖိုးတန်ဆုံးသော အသားအစာတို့ထက် ထူးကဲစွာ လူ၏ခန္ဓာရုပ်စုကို ပြုစုထောက်ပံ့နိုင်သည်သာမက ခွန်အား ဗလနှင့် အမောအပန်းခံနိုင်သော သတ္တိတို့ကိုလည်း ပိုမိုပေးစွမ်း နိုင်ပေ သေးသည်။** ထို့ပြင် ပကတိအသီး၊ အနှံတို့သည် လူ၏အသွေး အသား ထဲသို့ အရေးကြီးသော အာဟာရ ဓါတ်ဆား များကို ပေးသွင်းခြင်းဖြင့် ယူရစ်အက်ဆစ်နှင့် အခြားအဆိပ်ဓာတ်များကို ထွက်သွားစေသည်။ သွေးကို စင်ကြယ်စေသည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းမှလည်း ကာကွယ် ပေးနိုင်၏။ **ထို့ကြောင့် သစ်သီး၊ သစ်ဖု၊ သစ်ဆန်များ စိမ်းစိုလတ်ဆတ်သော အရွက် များနှင့် နေဖြင့်သာ ခြောက်သွေ့အောင် လှန်းထားသော အသီးအနှံ၊ အစေ့၊ အဆန်များသည် လူ့အတွက်အစာသာမဟုတ် ဆေးလည်း ဖြစ်ကြ ပေသည်။**

မီးကို မသုံးတတ်မီ သတ္တဝါတို့ကို သေအောင် ပြုလုပ်နိုင်သော တုတ်၊ ဓ... လှံ စသော လက်နက်များကို ကြံစည်ဖန်တီး၍ မသုံးတတ်မီ ရှေးအခါက လူဖို့သည် မျောက်ဝံများနည်းတူ သဘာဝလောကကြီး၌ သဘာဝအလျောက် ပွင့်သီးကြကုန်သော သစ်သီး၊ ဝလံ၊ သစ်စေ့၊

**သစ်ဆန် တို့ကိုသာ မှီဝဲကြကုန်၏။**

ယဉ်ကျေးမှုရှိသည်ဆိုသော သူတို့ အရောက်အပေါက် လုံးဝမရှိသည့် ကျွန်းငယ်အချို့တွင် တောတောင်ရေမြေ၌ သဘာဝအလျောက်ပေါက်သော အပင်အမျိုးမျိုးတို့၏ အသီးအနှံတို့ကိုသာ ဆွတ်ခူး၍ မှီဝဲလေ့ရှိကြောင်း သာဓကတစ်ခု တင်ပြရမည်ဆိုသော နယူးဇီလန်ကျွန်း၏အရှေ့ဘက် တစ်လျောက်တွင်"**ပေါ်လီနီစီယန် ကျွန်းစု**" တစ်စုရှိ၏။ ထိုကျွန်းစုရှိကျွန်းငယ် တစ်ခု၏ အမည်မှာ "**တာဟီတီ**"ဖြစ်၍ "**မာအိုရီ**"လူမျိုးတို့နေထိုင်ကြသည်။ ထိုလူမျိုးတို့အကြောင်းကို "**ကမ္ဘာတစ်ပတ် ပတ်ရန်ကြံစည်ခဲ့သော**" ကပ္ပတိန် ကွတ်ဆိုသူ ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက ဦးစွာသိရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက "**မာအိုရီ**" လူမျိုးစုအကြောင်းကို ဖော်ပြရာ၌ ၎င်းတို့သည် သန်မာထွားကျိုင်း ကျန်းမာဝဖြိုးကြသည်။ ရွှင်လန်းကြည်နူးဖွယ် အသွင်ဆောင်သည်။ ကျောက်ရောဂါ၊ ပုလိပ်ရောဂါ၊ စသောရောဂါဆိုးကြီးများ လုံးဝကင်းစင်ကြသည်ဟု မှတ်တမ်းတွင်ပါရှိသည်။ ထိုဒေသတွင် လယ်ယာစိုက် ပျိုးခြင်းမရှိ၊ သဘာဝတောတောင်များမှ အသီး၊ အရွက်၊ အပွင့်၊ အဖူးများကိုသာ ဆွတ်ခူးမှီဝဲလေ့ ရှိကြသည်။ **သို့သော် ၎င်းတို့ကို ထိန်းသိမ်းအုပ်ချုပ် အကြီးအကဲ လုပ်သူအချို့တို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ အသားကို စားလေ့ ရှိကြသဖြင့် ယဉ်ကျေးသည်ဟု အခေါ်ခံရသူများနှင့်မခြား ထိုသူတို့သာ ရောဂါဝေဒနာအမျိုးမျိုး ဖိစီးနှိပ်စက်ခြင်း ခံကြရသည်**ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

နောက်ပိုင်းတွင် လူဖြူတို့က သွားရောက်သိမ်းပိုက်၍ ကုန်သွယ်ကြခြင်းဖြင့် လူယဉ်ကျေးဟူသော အမည်သညာ တပ်ကာ မာအိုရီလူမျိုးတို့အား အနောက်နိုင်ငံအစားအစာများကို မှီဝဲစေသည်။ ၎င်းတို့ အပြုအမူများကို အတုယူစေခဲ့သည်။ ထိုအခါမှစ၍ ကျွန်းသူ၊ ကျွန်းသား

များတွင် မဖြစ်စဖူး၊ မတွေ့စဖူးသော အနာရောဂါထူးများ **ပေါ်ပေါက်ဖြစ်ပွား** လေတော့သည်။ ယခုအခါ ၄င်းလူမျိုးစုတို့လည်း **လျော့နည်း** သွားကြပြီဖြစ်သည်။ **အစဉ်အလာမပျက် သဘာဝ ပဒေသာပင်များမှ အသီး၊ အရွက်များကို ဆွတ်ခူး၍ ဆက်လက်မှီဝဲနေကြသူတို့သည် ယခင်ကကဲ့သို့ပင် ကျန်းမာသုခနှင့်ပြည့်ဝကြလျက် ရောဂါအနာ အမျိုးမျိုးတို့မှ ကင်းဝေးချမ်းသာ** ကြပေသည်။**(I.N.V. Convention)**

လူ့သဘာဝနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အနောက် တိုင်း ထိပ်တန်းဆရာကြီး ဒေါက်တာကဲလော့ **(Dr. J.H. Kellog)**နှင့် ကမ္ဘာ့သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးတို့၏ လူ့အာဟာရပေါ်တွင် တွေ့မြင်သိရှိချက် သည်ကား တိရစ္ဆာန်အသွေး၊ အသားသည် အပျက်သဘော၊ အပုပ် သဘာဝသို့ ရွေ့လျောနေပြီဖြစ်၍ အပြုသဘောကို ကောင်းစွာ မပေး စွမ်းနိုင်တော့ချေ။ ယင်းအသွေး၊ အသား တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်မှ စွန့်ထုတ် လိုက်သော အရာများသဖွယ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အဆိပ်ဓာတ်နှင့် ရောပြွမ်းလျက်ရှိပေသည်။ ထိုသို့သော သဘောတရားမှာ သက်ရှိသတ္တဝါတို့၏ သဘာဝဖြစ်စဉ်သာလျှင်ဖြစ်သည်။

**သစ်ပင်တို့၏ သဘာဝသည်ကား အပြုဓါတ်နှင့်ပြည့်ဝကြလျက် စွမ်းအင်(Energy)များကို သိုလှောင်ထားနိုင်စွမ်း သတ္တိရှိသည်။** မီးရထားများ ခုတ်မောင်းသွားလာနိုင်မှု၊ သင်္ဘောများ လှုပ်ရှား သွားလာနိုင်မှုနှင့် အမျိုးမျိုးသော လူ့အသုံးအဆောင်များ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မှုတို့ အတွက် အဓိကလိုအပ်သော အရာများမှာ သစ်တုံးများနှင့် ကျောက်မီးသွေးများ၌ ကိန်းအောင်းနေသော စွမ်းအင်များပင်ဖြစ်သည်။ ၄င်းတို့သည် အပင်လောကမှထွက်သော အရာများသာတည်း။ ဤသို့ဖြင့် **သက်ရှိ၊ သတ္တဝါတို့၏ ခန္ဓာကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှု၊ ဦးနှောက် အသုံးချမှုများ အတွက် လိုအပ်သော အပြုဓာတ်စွမ်းအင် များကို အပင်လောကမှ**

**တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ ရရှိကြသည်။**

**အပင်နှင့်အပင်ထွက်ပစ္စည်းတို့သည် ဆောက်တည်သော သဘောတရားရှိကြလျက်၊ သတ္တဝါတို့သည် ပျက်စီးသော သဘောတရား ရှိကြ၏။** အပင်လောကသည် စွမ်းအင်ကို သိုလှောင်ထားရာ ဗဟိုဌာနဖြစ်၍ ၄င်းစွမ်းအင်ကို သတ္တဝါတို့က လိုအပ်သလို ယူငင်သုံးစွဲ ဖြုန်းတီး ပစ်ကြသည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတို့သည် စွမ်းအင် အပြုအားကို အသုံးပြုခြင်းကြောင့် များစွာသော အဆိပ်ဓါတ်နှင့် မလိုလားတော့သော အရာများ ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သက်ရှိသတ္တဝါတို့၌ လုပ်ငန်းအဝဝကို ဆောင်ရွက်နေရသော အသားအမျှင်ကလေးများသည် ခန္ဓာကိုယ် သွေးက အမြဲတစေ ဆေးကြောသန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်နေရ၏။ ထိုသွေးတို့သည် ၄င်းအမျှင်ကလေးများ အနီးအနားတစ်ဝိုက်၌ရှိ၍ ယင်းအမျှင်ကလေးများ အတွင်းသို့ ထိုးသွင်းကာ စဉ်ဆက်မပြတ် စိမ့်ဝင်နေစေသည်။ ထိုသို့ စိမ့်ဝင်ခြင်းဖြင့် အမျှင်၏ လုပ်ငန်းမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် အဆိပ်ဖြစ်စေသောအရာများကို ချက်ချင်းသွေးက သယ်ဆောင်သွားလေတော့သည်။

သွေးပြန်ကြော အတွင်း၌ရှိသော သွေးများသည် ယင်းအဆိပ်နှင့် ရော ပြွမ်းလျက်ရှိကြ၏။ ထိုအဆိပ်များကို ကျောက်ကပ်၊ အဆုတ်၊ အရေနှင့် အစာဟောင်း အိမ်များမှနေ၍ ထုတ်ပစ်ကြသည်။ သတ္တဝါ အသေသား အတွင်း၌ ယင်းအဆိပ်အများအပြား ပါဝင်လျက်ရှိ၏။ သေသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဖေါ်ပြပါ အဆိပ်များကို သန့်စင်သည့် သွေးလှည့်ပတ်မှု လုပ်ငန်းများသည် ရပ်တန့်သွားသော်လည်း သေပြီးနောက် မိနစ်အနည်းငယ်အထိ အဆိပ်ဓာတ် များကိုမူ ဆက်လက်ထုတ်ပယ်နေသေး သောကြောင့်ပင်။ ထို့ကြောင့် ပြင်သစ်ဆရာဝန်ကြီး တစ်ဦးက **"အသားဆွတ်ပြုတ်ရည်သည် အမှန်တကယ် အဆိပ်ရောပြွမ်း ထားသော**

**အရည်ဖြစ်သည်"** ဟုဆိုပါသည်။

အောက်ပါသာဓကများကို ထောက်ရှုခြင်းဖြင့်လည်း လူ့အတွက် အသင့်လျော်ဆုံးသောအစာမှာ သက်သတ်လွတ် အစာများသာ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားစေသည်။

(က) ဆရာဝန်ကြီး ဆာရစ်ချတ်ဆင် (**Sir Benjamin Ward Richardson M.D,F.R.S**)က "**အလေးချိန်ချင်းတူသော အသား အစာနှင့် ကောင်းစွာရွေးချယ်ထားသော သီးရွက်အစာတို့တွင် သီးရွက်အစာက ပိုမို ကောင်းမွန်၍ ဓာတ်သဘာဝနှင့် ပြည့်စုံသည်**"ဟု ဝန်ခံရပါမည်။ လူတို့၏ အစားအစာသည် အရွက်အမျိုးမျိုး၊ အသီး အမျိုးမျိုးသာ ဖြစ်သည်။ အနာဂတ်ကာလတွင် အသားလုံးဝ စားကြ လိမ့်မည် မဟုတ်လည်း စွဲမြဲစွာ ယုံကြည်သည်။

(ခ) "စိန့်ပန်ကရက်(**St. pancras**)မှ ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာဆိုက် (**Dr. p. J.Sykes, B.Sc**)က ရူပဗေဒနည်းဖြင့်ကြည့်လျှင် လူသည် သက်သတ်လွတ်စားသတ္တဝါအစစ်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည့်နည်းတူ ဓာတုဗေဒ နည်းအားဖြင့် ကြည့်လျှင်လည်း ထိုအတိုင်းဖြစ်ကြောင်းကို ထင်ရှားစွာ တွေ့ရသည်။ ဥပမာ-ပျက်စီးချို့ယွင်းနေသော အသားမျှင် ကလေးများကို ပြန်လည်ပြုပြင်ဖန်တီးရန် နိုက်ထရိုဂျင် (**Nitrogen**) ပစ္စည်းများလို၏။ ထိုပစ္စည်းများအတွက် အသားကို စားရန်လုံးဝမလိုပေ။ ထိုကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာတောင့်တင်း ကြံ့ခိုင်စေရန်အလို့ငှာ ကောင်းစွာ ရွေးချယ် မှီဝဲအပ်သောသီးရွက်အစာသည်သာ မှန်ကန်သည်ဟု ဓာတု ဗေဒ သိပ္ပံပညာအရ အတိအလင်း ကြေညာအပ်ပါသည်။"

(ဂ) ဆရာဝန်ကြီး ဗာချာ (**Dr. Francis Vacher, F.R.C.S, F.C.S**)က "**အသားစားခြင်းသည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာအတွက် ကောင်းကျိုး ပေးစေသည်ဟု** ပြောဆိုခဲ့သော် ယင်းပြောဆိုချက်ကို ကျွန်ုပ်လုံးဝ လက်

**မခံနိုင်ပါ**" ဟု ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခဲ့လေသည်။

(ဃ) ၁၉၁၈-ခုနှစ် ပထမကမ္ဘာစစ်အတွင်း၌ ဖွဲ့စည်းခဲ့သော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ မဟာမိတ်စားနပ်ရိက္ခာ ကော်မရှင်အဖွဲ့ကြီးက "**တိရစ္ဆာန် အသားသည် လူကာယ အဆောက်အဦအတွက် အမှန်မုချ အားဖြင့် စိုးစဉ်းမျှလိုအပ်သော အစာရေစာ မဟုတ်သဖြင့် စစ်သားများ အား အသားအစာ ကျွေးရန် လုံးဝမလိုအပ်ကြောင်း**" ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်မှာ လူ့ရာဇဝင် သမိုင်းတွင် မှတ်တိုင်သဖွယ် တည်နေပေတော့သည်။

(င) ၁၉၃၀-ပြည့်နှစ်၌ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၏ ထိပ်တန်းဆေးပညာစာစောင် "**လန်ဆက်**" (**Lancet, 18-1-30**)တွင် "**လူတို့သည် သက်သတ်လွတ် စာကိုသာ မှီဝဲခြင်းဖြင့် ကိုယ်လက်ချမ်းသာ ကျန်းမာရွှင်လန်းစွာ အသက်ရှည်နိုင်ကြောင်းမှာ အနည်းငယ်မျှ ဒွိဟဖြစ်ဖွယ်မရှိ။ လူ့ အစာတွင် တိရစ္ဆာန် အသွေးအသား ပါဝင်နေခြင်းကိုမူ သိပ္ပံပညာရှင် များက မထောက်ခံ**" ဟုပြတ်သားစွာ ရေးသား တင်ပြခဲ့လေသည်။

(စ) ၁၉၅၂-ခုနှစ်၊ ဧပြီလ၊ ၂၁-ရက်နေ့ထုတ် "တိုင်း" (**Time**) အမေရိကန်မဂ္ဂဇင်းတွင် ဒေါက်တာဟာဒင်က(**Dr. Mervyn G. Hardings. M.D**)က သက်သတ်လွတ်စားသူ ၈၆-ယောက်၊ အသား စားသူ ၈၈-ယောက်နှင့် နို့၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းကိုပါ ရှောင်ကြဉ်သောသူ ၂၅-ယောက်တို့ကို သိပ္ပံနည်းကျ ကိုယ်တိုင်စမ်းသပ်ခဲ့ရာတွင် တွေ့ရှိချက် များကို ဖော်ပြထားပေသည်။ "**နို့အပါအဝင် သက်သတ်လွတ် အစာသည် ငယ်ရွယ်သူများအား ကြီးထွားစေလျက် မိခင်ကိုလည်းများစွာ ကျန်းမာ ဝဖြိုးအားအင်တိုးစေသည်။ ဤကဲ့သို့သောအစာကို ပုခက်အတွင်း အရွယ်မှစ၍ ကျွေးမွေးလာလျှင် ကလေးသူငယ်များသည် အရပ် အမောင်း ကြီးထွားလာစေနိုင်သည်။ လူတို့ သည် အသားကို ဈေးကြီး စွာဖြင့် ဝယ်ယူစားသောက်မည့်အစား သက်သတ်လွတ်စာကိုသာ**

**မှီဝဲသင့်သည်။ အကြောင်းမူကား ယင်းသက်သတ်လွတ်စာသည်အားအင် ပြည့်ဝစေကာ ကျန်းမာခြင်းသုခနှင့် ပြည့်စုံစေနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်"** ဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ဖော်ပြထားပေသည်။

(ဆ) ပထမကမ္ဘာစစ်အတွင်းဒိန်းမတ်နိုင်ငံ၏ စားနပ်ရိက္ခာ ကော်မရှင်နာ ဝန်ကြီး ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဟင်ဟိဒ် (**Dr. Hindhede**) က အာလူးနှင့် ဘာလီစေ့တို့ကို ဝက်တို့အားကျွေးပြီးနောက် ထိုဝက်တို့ကို တစ်ဖန် လူတို့ ကစားခြင်းဖြင့် ၈၀-ရာခိုင်နှုန်းမျှသော အာဟာရဓာတ်များ ဖျက်ဆီးပြုန်းတီး ပစ်ရာကျကြောင်းဘုရင်မင်းမြတ်အား ရှင်းလင်းတင်ပြ၍ အမိန့်တော်အရ ဝက်တို့ကို ဂျာမနီနိုင်ငံသို့ ရောင်းချပြီး ဝက်စာဖြစ် ခဲ့သော အာလူး ဘာလီစေ့နှင့် ဂျုံစေ့တို့ကို ပြည်သူပြည်သားများအား စားစေခဲ့သည်။ လူအများက ဝက်စာကိုလူတို့အား စားစေရမည်လောဟု ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချ ပြစ် တင်ကြကုန်၏။ ဟင်ဟိဒ်က မှန်ပါသည်။ နိုင်ငံရင်း သားတို့အား လူ့သဘာဝ အစာအစစ် အမှန်ဖြစ်သည့် ဝက်စာကို ကျွေး ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း များစွာက ဓမ္မတာသဘာဝနှင့် မည်မျှဝေးကွာစွာ နေခဲ့ကြသည်ကို ထင်ရှားစွာ သိမြင်စေလိုသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဖြေကြားခဲ့ပေသည်။ ဝက်ကို ကျွေးခဲ့သောဂျုံကိုလည်း မုန့်တွင်ရောနှောစားစေ၏။ အရက်အတွက် အသုံးချခဲ့သော ကောက်ပဲ သီးနှံအမျိုးမျိုးကိုလည်း လူတို့ကို စားသုံးစေခဲ့၏။ တစ်နိုင်ငံလုံးက အညံ့စားပရိုတင်း အစာဟု ထင်မှတ်ခဲ့သည့် ကောက်ပဲသီးနှံ တို့ကိုလည်း မှီဝဲစေခဲ့၏။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ဒိန်းမတ်လူမျိုးတို့၏ ကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်းသည် တစ်ဟုန်ထိုး တိုးတက်လာခဲ့သဖြင့် အသက် ဆုံးရှုံးမှုသည် လူတစ်ထောင်လျှင် (၁၀. ၄) ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှိတော့သည်။ ဥရောပနိုင်ငံများတွင် အနည်းဆုံး အသေအပျောက်စာရင်းဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်တို့၏ လုပ်ငန်းများသည်များစွာ လျော့ပေါ့ခဲ့ရသည်စသည်ဖြင့်

စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ (၁၀၃)

ဖော်ပြ ထားပါသည်။

**(High Blood Pressure by G.K. Abbot; M.D.P.75 & I.H.P.27)**

(၈) အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် မာရီရိုးစ်က(**Feeding The Family**) စာအုပ်၌ လူ့သဘာဝများအစာနှင့်ပတ်သက်၍ သုတေသနပြုလုပ်ခဲ့သော အာဟာရဗေဒပါရဂူကြီးများ၏ ကျမ်းစာအုပ်များကို ကိုးကားလျက်ရေး သားထားသည်မှာ "**လူအများသည် ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်မှစ၍ တိရစ္ဆာန် အသွေး၊ အသားကို ဝယ်ခြမ်းစားသောက် သောဓလေ့သည် ရှိခဲ့၏။** ထိုဓလေ့ကြောင့်ပင် ငွေကြေးမြောက်မြားစွာ ကုန်ကျကြရသည်။ အမှန် အားဖြင့်ဆိုသော် အသားအသွေးတို့ထက် ပိုမိုကျေးဇူးဖြစ်ထွန်း စေမည့် အပြင် ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခွင်ဝယ် ပေါပေါနှင့် ဖောဖောသီသီ ဝယ်ခြမ်း စားသောက်နိုင်သည့် သက်လွတ်စာမှာ ထွေထွေပြားပြား အမျိုး စုံလင်စွာ ရရှိနိုင်ကြောင်းကို မသိရှာကြပေ။ ချွေတာရေး လည်းဖြစ်လျက် ဓာတ်သဘာဝလည်း အများအပြား ပါဝင်သော အစာသည်ကား ဟင်းသီး၊ ဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ သစ်ဥ၊ သစ်ဖုစသော သက်လွတ်စာ ဖြစ်သည်ကို သိအပ်လှပေသည်။ ကိုယ်ကာယကို မွမ်းမံစေသည့် ပရိုတင်းဓာတ်သည် အသားမှာ ပါဝင်သည်ကား မှန်၏။ သို့သော် ထိုပါဝင်သော ပရိုတင်းဓာတ်သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံစသော သက်လွတ်စာမှာ ပါဝင်သော ပရိုတင်းဓာတ်ထက်သာလွန်ကောင်းမွန် ခြင်း မရှိကြောင်း သိရှိရပေသည်" ဟုထုတ်ဖော်ခဲ့ပါသည်။

(၉) အင်္ဂလန်ပြည်မှ အာဟာရဓာတ်ခွဲဆရာကြီး ပါမောက္ခကက် ကတ် (**Professor Edward P. catheart**)က ကျွန်ုပ်တို့ ယနေ့တိုင်အောင် လေ့လာဆည်းပူး သိရှိခဲ့ပြီးသော အာဟာရဗေဒပညာကို ထောက်ထား ၍ လေးလေးနက်နက် ဖော်ပြရသော် လျှော့ပေါ့၍ကြိတ်သော ဆန်ညို၊ ဂျုံညိုများအပြင် နို့၊ ဒိန်ချဉ်၊ အသီးအနှံ၊ လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်း

ရွက်တည်းဟူသော သက်လွတ်စာတို့ကို မှီဝဲခြင်းဖြင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များစုံလင်ပြည့်ဝစွာ ရရှိနိုင်လေသည်။ အသားသည် လူတို့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အစာဖြစ်သည်ဟု သိပ္ပံပညာ၌ သာဓကမရှိပေ။

**(There is no scientific evidence that meat is essential (or) necessary)**

(ည) ဂျော်(န်)ဟောပ့်ကင်းယူနီဗာစီတီမှ ဒေါက်တာမက်ကော်လံ (**Dr. E.V. MC Collum**) ၏ ရေးသားချက်မှာ အထူးမှတ်သားဖွယ် ကောင်း၍ ဆက်လက်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ၄င်းက အသားမဲ့တည်းဟူသော သက်လွတ်စာ အစစ်ဖြင့် တိရစ္ဆာန်များနှင့် လူများ မှီဝဲစေလျက် သုတေသနပြုမှုမှ တွေ့မြင်သိရှိခဲ့ရသော အချက်အလက်များကို ထောက်ထား၍လည်းကောင်း၊ အစားအစာနှင့် အာဟာရဓာတ်သဘောကို ဖော်ပြသည့် ခေတ်သိပ္ပံပညာကို လေ့လာ ဆည်းပူးခြင်းဖြင့် တွေ့ရှိရသော အချက်အလက်များကို ထောက်ရှု၍ လည်းကောင်း (**Result of modern scientific Studies on food and nutrition**)"အသားမှန်သမျှသည် လူ့အတွက်လိုအပ်သော အစာစစ်မဟုတ်" (**It is evident that meats are not necessary in the diet**)သည်မှာ ထင်ရှားလှပေတော့သည်။

(ဋ) ဆာဟင်နရီ သော်မဆင် (**Sir Henry Thompson, F.R.C.S**) က ဤအကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အောက်ပါအတိုင်းကြေညာခဲ့လေသည်။ "အသက်ရှင်ရေးအတွက် အသားသည် လူတို့စားရန် လိုအပ်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆခဲ့သော် ထိုယူဆချက်သည် မှားယွင်းလျက် ယုတ်ညံ့သည်ဟု ဆိုရပါမည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သမျှတို့သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စသော သက်လွတ်စာများမှ ပြည့်ဝစွာ ရရှိနိုင်လေသည်။ ကိုယ်ကာယကြီးထွားသန်မာရန်နှင့် အသက်ရှည်တည်မြဲ

အံ့သောင့ါ အပင်လောကသည် လုံလောက်စွာ စွမ်းဆောင်နိုင်၏။ ပါစက တေဇောဓာတ်၊ ဥဏှာဓာတ်စသည်တို့သည်လည်း ယင်းတို့မှ လိုလေသေးမရှိ ရနိုင်စွမ်း ရှိ၏။ သက်လွတ်စာမှီဝဲသူတို့တွင် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အသားစားသူတို့ထက်ပင် ထူးကဲသော ဗလနှင့် ပြည့်ဝကာ ပိုမို၍ ကိုယ်လက်ရွှင်လန်း ကျန်းမာလျက်ရှိသော အခြင်းအရာမှာ မငြင်းသာပေ။ အသားစားခြင်းသည် အလဟဿ ဖြုန်းတီးမှုသက်သက် ဖြစ်သည် သာမက စားသုံးသူတို့အားလည်း ကြောက်မက်ဖွယ်ဘေးဆိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် ပင့်ဖိတ်ထားခြင်းနှင့်သာ တူလေတော့သည်။

(၄) လန်ဒန်ဆေးရုံကြီးမှ ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာ အလက်ဇန်ဒါ ဟိတ် (**Dri, Alexander Haig, F.R.C.P**)ကလည်း အထက်ပါ အဆိုများကို ထောက်ခံရေးသားထားကြောင်း ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။ "အပင်လောကထွက် အစားအစာမှာ လူ့ခန္ဓာနှင့် ဇီဝိန်တွဲဘက်တည်မြဲအံ့သောင့ါ စွမ်းဆောင်နိုင်သည်ဟု ခန္ဓာဗေဒပါရဂူကြီးများက ကြေညာကြကုန်၏။ ထိုကြေညာချက်သည် ဟုတ်မှန်ကြောင်း ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ သက်သတ်လွတ် စားသူပေါင်း များစွာတို့က သက်သေခံလျက်ရှိနေလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သုတေသနပြုမှုများအရလည်း လူတို့သည် အသီးအရွက်စသော အပင်ထွက်ပစ္စည်းများ သက်သက်မှီဝဲခြင်းဖြင့် အသက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်စုံတစ်ရာမှ မထိခိုက်စေနိုင်ကြောင်း၊ ထို့ပြင် အသားထက် အစစအရာရာ၌ ပိုမိုကောင်းမွန်ကြောင်း ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နှစ်ဖြာစုံညီ ပိုမိုထူးကဲ မွန်မြတ်ကောင်းမွန်ကြောင်းကိုလည်း ဝန်ခံရပေသည်။"

(၅) ဆီရပ်ဘုရင်ကြီး (**Cyrus the great, 529. B.C**)သည် ရှေးအခါက အလွန်တန်ခိုးကြီးသော အင်ပါယာ ဘုရင်မင်းမြတ်ကြီးဖြစ်

သည်။ သူသည် ငယ်စဉ်အခါမှစ၍ ဂျုံမှုန့်၊ ဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးနှင့် **ရေသန့်**တို့ကိုသာ မှီဝဲခဲ့သူဖြစ်၏။ အသက် ၁၅-နှစ်မှစ၍ ထိုအစာအာဟာရတွင် ပျားရည်နှင့် စပျစ်သီးများကို ဖြည့်စွက်မှီဝဲခဲ့သည်။ ထိုဘုရင်သည် သူမတူနိုင်သော ခွန်အားဗလ၊ သတ္တိ၊ ဗျတ္တိ၊ ဉာဏ်စွမ်းစသော အရည်အချင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံသည့်အတိုင်း ပါရှားနိုင်ငံသည် တိုင်းတစ်ပါးသားတို့၏ အနိုင်ကျင့် စော်ကားမှုကိုသာ ခံခဲ့ရသော တိုင်းပြည်ငယ်လေးဘဝမှ ကြီးမားသော အင်ပါယာကြီးဘဝသို့ မြင့်တင်နိုင်စွမ်းရှိခဲ့လေသည်။ သူ၏ စစ်ဗိုလ်များ စစ်သားကြီးငယ်များ အားလုံးကိုလည်း သူနည်းတူ အသားမပါ သက်သတ်လွတ်စာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသာ မှီဝဲစေခဲ့၏။ ထို့ကြောင့်ပင် စစ်သည်တော်များသည် တိုင်းတစ်ပါးသို့ စစ်ချီတိုက်ခိုက်ခဲ့ရာ၌ အမြဲတစေ လွယ်လင့်တကူ အောင်မြင်ခဲ့ရကြောင်း ဇီနိုဖင် **(Xenophen)** ကရာဇဝင်မှတ်တမ်းတင်ခဲ့လေသည်။ **(W.V.C 75.268)**

## အာရောဂျံ-ပရမံလာဘံ ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါး

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ဟောကြားထားခဲ့သော **"မနုဿတ ဒုလ္လဘ"** ဆိုသည့်အတိုင်း ရခဲလှစွာသော လူ့ဘဝအခိုက်အတန့်ကလေးတွင် လူတိုင်း သတ္တဝါတိုင်းသည် ကျန်းမာ ပျော်ရွှင် အသက်ရှည်လိုကြပါသည်။ အာရောဂျံ-ပရမံလာဘံ ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါးဟုလည်း ဆိုထားပါသည်။ သို့သော် ကောင်းစွာသွားလာလှုပ်ရှားနေနိုင်သည့်အခါတွင် ကျန်းမာခြင်း၏အကျိုးကို လူတိုင်းသဘောမပေါက်ကြပေ။ ကျန်းမာ သက်ရှည်အောင် မည်သို့ နေထိုင်စားသောက်ရမည်ကိုလည်း မလေ့လာပေ။ လေ့လာလိုက်စားသူများရှိနေလျှင်လည်း အလွန်အင်မတန်မှ နည်းပါးသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ရောဂါအသစ်အဆန်းများ များစွာဖြစ်ပွားနေခြင်းဖြစ်ပေသည်။

## ရသတဏှာအလိုကိုလိုက်၍ ရောဂါကိုဈေးကြီးပေးဝယ်

မစည်ကားအပ်သော အရပ်များဖြစ်သည့်ဆေးရုံ၊ သုသာန်တို့တွင် လူစည်ကားနေရသည်မှာ လူသားတို့သည် ရသတဏှာ၏အလိုကို အလွန်အင်မတန်မှ လိုက်စားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပို၍ထင်ရှားအောင် ပြောရမည်ဆိုလျှင် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော ရောဂါများ မဖြစ်ဖြစ်အောင် အသားငါးများကို ဈေးကြီးပေး (တန်ဖိုး များများပေး) ၍ဝယ်ယူစားသောက်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဈေးတွင်ရောင်းသော အသား၊ ငါးမှန်သမျှတွင် ရောဂါတစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုး မုချရှိနေပေသည်။ ထင်ရှားအောင်ပြအံ့။

**"ဗြိတိန်ဘုရင်မင်းမြတ် ကောင်းမွန်စွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ထားသော နွားများကို ဆရာဝန်ကြီးများက စစ်ဆေးကြည့်ရှုရာတွင် အကောင်လေးဆယ်အနက် သုံးဆယ့်ခြောက်ကောင်တို့မှာ ရောဂါပိုးများ ရှိနေကြောင်း တွေ့ရသည်ကို ထောက်၍ အခြားသာမန် တိရစ္ဆာန်များတွင် ရောဂါကင်းရှင်းသောသတ္တဝါ အဘယ်မျှလောက် ရှားပါးမည်ကို စဉ်းစားကြည့်က သိရှိနိုင်ပါသည်။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော အစာကို စားသည့် ကျွဲ၊ နွား၊ သိုး၊ ဆိတ်စသော သတ္တဝါများမှာပင် ရောဂါပိုးများ ရှိနေပါက မသန့်ရှင်းသော အစာကိုပါ စားသောက်သည့် ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ ငှက်တို့တွင် ရောဂါကင်းသော သတ္တဝါမှာ ရှာမှရှားပင် ဖြစ်တော့သည်"**ဟု ဆရာဝန်ကြီး ကာရိုး (အမ်ဒီ)(**E.R. caro, M.D**)ဘွဲ့ရက "ရွှေရောင်ခေတ် သံတော်ဆင့်" စာစောင်တွင် ဖော်ပြထားပေသည်။

ဆက်လက်၍ ဈေးထဲမှ ဝယ်ယူရရှိသော ဝက်သား၏ဇစ်မြစ်ကို လေ့လာကြည့်ပါက မသတ်မီတွင် ဝက်များကို မွေးမြူထားသူတို့သည် မသန့်ရှင်းသော နေရာတွင် ပစ်စလတ်ခတ်ထားကာ မစင်၊ အညစ်

အကြေး၊ အပုပ်၊ အသိုး၊ အစာဟောင်းအကြွင်းအကျန်များကို ကျွေးသဖြင့် မသန့်ရှင်း၊ မစင်ကြယ်နိုင်ပေ။ ဝက်သားတွင်ပါဝင်သော မမြင်ရသည့် ပိုးမွှားလေးများသည် တြိကီနော်စစ် (**Trichinosis**)ရောဂါဆိုးကို ဖြစ်ပွားစေသဖြင့် အလွန်ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်း၏။

## လူ့အစာနှင့်ပရိုတင်းဓါတ်

ပရိုတင်းယူနစ်တစ်ခု (**Protein One Unit**)တွင် အေမီနို အက်ဆစ် ယူနစ် ၂၂-မျိုး (**Amino Acid 22 Unit**)ထက်မနည်း ပါဝင်သည်။ ယင်းအက်ဆစ် ၂၂-မျိုးအနက်၊ ၈-မျိုးသည်သာလျှင် သတ္တဝါ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၊ အပြင် ကို ဖန်တီးပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ခန္ဓာဗေဒပါရဂူများကဆိုသည်။ ထို၈-မျိုး ပါဝင်သော မည်သည့်အစာကိုမဆို **"ပြည့်ဝစုံလင်သော ပရိုတင်း"** အစာဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ထို၈-မျိုးအနက် တစ်ခုခု ချွတ်ယွင်းနေသော မည်သည့်အစာကိုမဆို **"မပြည့်ဝ မစုံလင်သော ပရိုတင်း"** အစာဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ပရိုတင်းတစ်ယူနစ်တွင် ထို ၈-မျိုးမပါဝင်ဘဲ အခြားအေမီ နိုအက်ဆစ်ပေါင်း မည်မျှပါဝင်စေကာမူ **"မပြည့်ဝမစုံလင်သော ပရိုတင်း "**သာဖြစ်သည်။ အေမီနိုအက်ဆစ်ယူနစ် အမျိုးအစားတူလျှင် အသားမှ ရသည်ဖြစ်စေ၊ အသားမဲ့အစာ (ဟင်းသီး ဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံ)မှ ရသည်ဖြစ်စေ ဂုဏ်သတ္တိမှာ အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ မည်သို့မျှ ခြားနား ချက်မရှိပေ။

တချို့က အသားတွင် ပထမတန်း ပရိုတင်းပါဝင်သည်ဟု ဆိုသည်။ ထိုအဆိုသည် လုံးဝမှန်ကန်မှု မရှိပေ။ ဤအကြောင်းကို လန်ဒန်မြို့က အိုးပင်းဖိုရပ်မဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာ မစ္စတာရတ် (ဒ်) (**G.L Rudd, Editor of the Open Forum, London**)က အစာအတွက် အဘယ့်ကြောင့်သတ်သနည်း (**Why kill for Food**)တွင် အောက်ပါ

အတိုင်း အတိအလင်း ရေးသားတင်ပြထားသည်။

ပထမတန်း ပရိုတင်းသည် အသားမှသာ ရရှိနိုင်သဖြင့် လူတို့ မစားဘဲမနေအပ်ဟု ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ထင်မြင်ယူဆ ခဲ့ကြသည်။ ထိုထင်မြင်ယူဆချက်သည် မှားယွင်းကြောင်း ၁၉၅၅-ခုနှစ် ထုတ် အိတ်စထရား ဖားမားကိုပီယာ ဗြိတိသျှဆေးကျမ်းမှ ကောက်နုတ် ဖော်ပြပါမည်။ ပထမတန်း ပရိုတင်းနှင့် ဒုတိယတန်း ပရိုတင်း ဟု ပထမ ကမ္ဘာစစ်ကြီး ဖြစ်နေစဉ်အတွင်းကခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြ၏။ ထိုသို့ ခေါ်ဝေါ် ခဲ့ခြင်းမှာ ပရိုတင်းကို သေသေချာချာ စေ့စေ့စုံစုံ သုတေသန မပြုလုပ် ခဲ့သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကြွက်များနှင့် လက်တွေ့စမ်းသပ် သုတေသနပြုလုပ်ခဲ့ရာတွင် ပြည့်စုံလုံလောက်ခြင်း မရှိသောကြောင့်လည်း ကောင်းဖြစ်ပေသည်။ ယခုအခါတွင် ထိုဝေါဟာရ အခေါ်အဝေါ် များသည် အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့သဖြင့် စွန့်ပစ်ဖယ်ရှားရမည်။

အသားမဲ့အစာ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စသည်တို့ကို မှီဝဲခြင်းသည် အသားစားခြင်းထက် ကိုယ်ခန္ဓာထွားကျိုင်းခြင်း၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းခြင်း၊ အမောအပန်းခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ စိတ်ပျိုကိုယ်နုခြင်း စသော စွမ်းပကား များနှင့် ပြည့်ဝစေသည်။ ထိုသို့ ပြည့်ဝကြောင်းကိုလည်း သက်သေသာဓ က အများအပြားရှိသည့်အနက် အချို့ကိုသာ ထုတ်နုတ် ဖော်ပြပါမည်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုစိုက်ပျိုးရေးအရာရှိကြီး ပါမောက္ခ ချီတင်ဒင် (**Prof; Chittenden, Ph.D., Sc. D, L.L.D**)သည် အလွန် ထူးခြားမှတ်သားဖွယ်ကောင်းသော စူးစမ်းရှာဖွေလေ့လာနည်း အမျိုးမျိုးတို့ကို သိပ္ပံနည်းကျကျ အသုံးပြု၍ အသားလွတ်အစာသည် အသားအစာထက် အစစအရာရာတွင် ထူးမြတ်ကောင်းမွန်ကြောင်းကို အောက်ပါသာကဓဖြင့် ထင်ရှားစေခဲ့သည်။ ပါမောက္ခကြီးသည် လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်များကို အသုံးချ၍ သုတေသန သေချာပြုလုပ်ခဲ့သည်။

(၁၁၀) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

၁။ ဦးနှောက် အသုံးပြုသူများ ၆-ယောက်
(ယူနီဗာစတီ သိပ္ပံကျောင်းကြီးများမှ ပါမောက္ခကြီးများနှင့် ဆေးဆရာကြီးများ ဖြစ်၏)

၂။ ကာယဗလကို အသင့်အတင့် အသုံးပြုသူ ၂၀-ယောက်
(စစ်တပ်တွင် အမှုထမ်းသူများ ဖြစ်ကြ၏)

၃။ ဉာဏဗလကို အသင့်အတင့်သာသုံး၍ ကာယဗလကို လွန်မင်းစွာ အသုံးပြုသူ ၈-ယောက်
(ကစားခုန်စားတွင် ထူးချွန်သူများ ဖြစ်ကြ၏)

အစမ်းသပ်ခံရသည့် သူများမှာ စုစုပေါင်း ၃၄-ယောက်ဖြစ်သည်။ ၄င်းတို့သည် ပါမောက္ခကြီး၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တသွေမတိမ်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ရပြီး မိမိတို့ဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း အဝဝကို ခါတိုင်းဆောင်ရွက်နေကြအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရသည်။ မှီဝဲရသော အစားအစာမှာ ပါမောက္ခကြီး၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းသာ တိတိကျကျ ဖြစ်သည်။ သုတေသန၏အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ သားငါး၊ ၄က်၊ ဥ၊ နို့၊ သစ်စေ့၊ သစ်ဆန် စသော ပရိုတင်းဓာတ်စာ အများအပြား ပါဝင်သည့် အစာ များကို စနစ်တကျ ကျွေးစေခြင်းဖြင့် လူတို့သည် ယင်းဓာတ်စာ ရာခိုင်နှုန်း မည်၍မည်မျှ မှီဝဲရန်လိုအပ်သည်ဟု သိရှိရန်ဖြစ်သည်။

အမေရိကန်စစ်သားများ၏ အဖတ်အစာ အချိန်အတွယ်မှာ ၇၅-အောင်စဖြစ်သည်။ ၄င်းအနက် ၂၂-အောင်စသည် သတ်ဖြတ်ထားသော သတ္တဝါအမျိုးမျိုးတို့၏ အသားဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် စစ်သား ၂၀-နှင့် အားကစားသမား ၈-ယောက်တို့ကို အဖတ်အစာ ၅၀-အောင်စမျှသာ ကျွေးသည်။ အသားအလုံးစုံနှင့် အခြားအစာ ၂၀-အောင်စမျှကို လျော့ပေါ့ခြင်း ခံရသည်။ ဤအတိုင်း သက်လွတ်စာ အာဟာရ ၅၀-အောင်စ မျှကိုသာ ၉-လတိုင် တိကျမှန်ကန်စွာ ကျွေးမွေး သုတေသန ပြုခဲ့၏။

သုတေသနတွေ့ရှိချက်များမှာ-

(၁)ဦးနှောက်အသုံးပြုသူ ၆-ယောက်အတွက် ပရိုတင်းဓာတ်စာ ၃၆-ဂရမ်စီ၊

(၂)ကာယဗလကို အသင့်အတင့်သုံးသူ စစ်သား ၂၀-ယောက် အတွက် ပရိုတင်းဓာတ်စာ ၅၀-ဂရမ်စီ၊

(၃)ကာယဗလကို လွန်မင်းစွာ အသုံးပြုသူ အားကစားသမား ၈-ယောက်အတွက် ပရိုတင်းဓာတ်စာ ၅၅-ဂရမ်စီ

မှီဝဲခြင်းဖြင့် ကောင်းစွာ လုံလောက်သည်။ ပရိုတင်းဓာတ်စာကို လျှော့ပေါ့ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်း၊ အားအင်ပြည့်ဝခြင်း၊ အမောအပန်းခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း စသည်တို့ကို ပိုမိုဖြစ်ထွန်းစေသည်။

စမ်းသပ်ခံရသူတို့သည် မစမ်းသပ်မီကပင် ကိုယ်ခန္ဓာ တောင့်တင်းခိုင်မာ သူများဖြစ်သော်လည်း စမ်းသပ်ပြီးသည့်အခါတွင် ယခင်ကထက် ကိုယ်ခန္ဓာပိုမို တောင့်တင်းကျန်းမာလာပြီး စိတ်ရွှင်လန်း၍ စိတ်ပျို၊ ကိုယ်နုလာကြသည်။ လူတို့၏စွမ်းရည်သည် ခွန်အားဗလ ချိန်တွယ်စက်ဖြင့် ချိန်ကြည့် ရာတွင်လည်း မူလကထက် ၅၀-ရာခိုင်နှုန်း ပိုမိုတိုးတက်နေသည်ကို တွေ့ရသည်၊ လုပ်ငန်းဆောင်တာ အဝဝမှာလည်း ရှေးယခင်ကထက် ပိုမိုစိတ်ဝင်စားလာပြီး သေသပ် ကောင်းမွန်လာသည်။ ကိုယ်လက်ပေါ့ပါး လျင်မြန်ဖျတ်လတ်ခြင်း၊ စိတ်ကြည်လင်အေးမြခြင်းတို့ကြောင့် အလုပ် လွယ်ကူစွာ ပြီးမြောက်အောင်မြင်သည် စသော နှစ်သက်လိုလားဖွယ်ရာ အရည်အချင်း စွမ်းရည်သတ္တိ၊ သတ္တိထူး အမျိုးမျိုးတို့ကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ် ကျ တွေ့မြင်သိရှိလာကြသည့်အလျောက် **စမ်းသပ်ကာလ လွန်မြောက် သည့်တိုင်အောင် မူလအသားကို မည်သူမျှ ပြန်လည်စားသောက်ခြင်း မပြုတော့ပေ။** ဤအချက်သည် အထူး အရေး

ကြီး၍ စဉ်းစားစရာ မှတ်သားဖွယ်ပင်ဖြစ်သည်။

တစ်ဖန် အမေရိကန် အစားအစာအသင်း (**American Dietic Association**) က ပရိုတင်းရနိုင်သည့် အရာများ (**Protein Sources**) စာအုပ်တွင် "**လွန်ခဲ့သော အခါများက ကျွန်ုပ်တို့သည် သက်လွတ်စာကို အထင်သေးခဲ့ကြ၏။ အထူးသဖြင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စသောအစာတွင် ပါဝင်သော ပရိုတင်းဓာတ်စာမှာ အသားမှာ ပါဝင်သည်ထက် ယုတ်ညံ့သည်ဟု ယူဆခဲ့ကြသည်။ ယခုအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် သက်လွတ်စာတွင်ပါဝင်သော ပရိုတင်းဓာတ်စာသည် ပိုမိုတန်ခိုးထက်မြက်၍ ကျန်းမာရေးကို အထူးအထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည်ဟူသော အချက်ကို ဝန်ခံကြရပေပြီ။**"

**(I.N. V.C 22)**

ထို့ပြင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ အစာအာဟာရပါရဂူ တစ်ဦးဖြစ်သူ ဒေါက်တာဗောလ်မာ (**Dr. H.W Vollmer**)က "**ပဲအမျိုးမျိုး၊ အစေ့အဆန် အမျိုးမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံ၊ ကောက်ပဲသီးနှံအမျိုးမျိုး စသည်တို့တွင် ပါဝင်သော ဩဇာဓာတ်များမှာ လူတို့အား သန့်ရှင်းသော အသွေးအသားများ ဖြစ်စေသည့်အပြင် ယင်းဓာတ်များသည် အသားထက် သာလွန်ကောင်းမွန်၍ အကျိုးပြုသည်။ ဥပါဒ်အန္တရာယ် အသွယ်သွယ် များစေသော ရောဂါပိုးများမှလည်း ကင်းလွတ်ကြလေသည်**" ဟု ဆရာဝန်ကြီးက ကြေညာခဲ့သည်။

ဂျာမနီနိုင်ငံမှ အစာအာဟာရ ပါရဂူ ဒေါက်တာ ဘာချာ (**Dr. Ralph Bircher**)ကလည်း "**လူ့သဘာဝ အစာဖြစ်သော အရွက်စိမ်းများ၊ ကောက်ပဲသီးနှံများနှင့် အပင်မှ ရရှိနိုင်သော လတ်ဆတ်သည့်အစာများ တွင် လိုအပ်သော ပရိုတင်းဓာတ်စာများ ပါဝင်နေသဖြင့် လူတို့သည် အသားမပါပဲ အသက်ရှင်နိုင်သည့်ပြင် ကျန်းမာရေး အဆင့်အတန်းသည်**

လည်း ပိုမိုအထက်တန်းကျစေသည်" ဟု ကြေညာခဲ့ပြန်သည်။
(**Today's Food, Autumn 1957**)

နို့ထွက်ပစ္စည်းများကြောင့်ကျော်ကြားသော ဟော်လန်နိုင်ငံတွင် "**သက်လွတ်အစာ စားသူတို့သည် တိရစ္ဆာန် အသားနှင့် ၎င်းတို့မှ ထွက်သော ပစ္စည်းတို့ကို ဖြည့်စွက်စားရန်မလို**" ဟု သတ္တိရှိရှိ အာဟာရဆိုင်ရာဌာနက ထုတ်ပြန်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

(**A study of the effects of completely vegetarian diets on Human Subjects, Published by the Department of Nutrition of the Dutch Institute of preventive Medicine, I.N.V.C 23**)

အိန္ဒိယနိုင်ငံအစိုးရထုတ် ကျန်းမာရေးစာစောင်အမှတ် (၂၃)တွင် "သက်လွတ်စာဖြစ်သော ပဲအမျိုးမျိုးသစ်စေ့ သစ်ဆန်အမျိုးမျိုးတွင် ပရိုတင်းဓာတ်စာ အများအပြား ပါဝင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အသား၌ ပါဝင်သည်ထက် ပို၍ပါဝင်သည်။ ပဲပုပ်တွင် ပရိုတင်းဓာတ်စာ ၄၀-ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်သဖြင့် ထူးခြားသော ပဲတစ်မျိုးဟု ဆိုရပေမည်။ ဆန်၊ ဂျုံ၊ ဘာလီစသော ကောက်မျိုးတွင် ပရိုတင်းဓာတ်စာ အတော်အသင့် ပါဝင်၏။ ဆန်သည် ပရိုတင်းပါဝင်မှုအညံ့ဆုံးဖြစ်လျက် ဂျုံသည် အကောင်းဆုံး အဆင့်အတန်းတွင် ရှိသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ သစ်ရွက်အမျိုးမျိုး၊ သစ်ဥအမျိုးမျိုးတွင်မူ ပရိုတင်းဓာတ်စာ အသင့်အတင့်သာ ပါဝင်သဖြင့် ယင်းဓာတ်စာလုံလောက်စေရန် အများအပြားမှီဝဲရပေမည်။ အရွက်များကို တစ်မျိုးတည်းမဟုတ်ဘဲ တစ်ခါစားလျှင် အရွက်နှစ်မျိုး၊ သုံးမျိုးရောစားပါက ပရိုတင်းဓာတ်စာပြည့်ဝလုံလောက်စေသည်။ အကြောင်းမှာ အရွက် အမျိုးမျိုးတွင် လျော့နေသော အေမီနိုအက်ဆစ်

မူလဓာတ်တို့သည် အတူတကွ စားသောအခြားအရွက်များက ပြည့်ဝအောင် ဖြည့်စွက်ပေးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်"ဟု ပါရှိသည်။

**(Health Bulletin, No.23, Published by the Nutritional Research Laboratories of Conoor)**

ရှေးအခါက လူတို့သည် အစာတွင်ပါဝင်သော အာဟာရဓာတ်နှင့်ပတ်သက်၍ မိမိတို့စားနေကျ အသားအစာဘက်တွင်သာ စိတ်ယိုင်နေသဖြင့် အဖြေမှန်မဖော်ထုတ်နိုင်ခဲ့သော်လည်း ယခုသိပ္ပံပညာတိုးတက်နေသော သုတေသနခေတ်တွင် အမှန်ကိုအမှန်အတိုင်း ရိုးသားရဲဝံ့စွာ ကမ္ဘာသို့ကြေညာနေသည်မှာ အထူးဝမ်းသာစရာပင် ဖြစ်တော့သည်။

**လေးမျိုးစားပေး သင့်ကျန်းမာရေး(Four Basic Food for Good Health)**

**အုပ်စု(၁)ပရိုတင်း (Protiens)**

ပဲတောင့်၊ ပဲသီးအမျိုးမျိုး၊ ပဲစေ့အမျိုးမျိုး၊ ပဲငါးပိ၊ ပဲပုပ်၊ နို့၊ နို့ခဲ၊ မလိုင်၊ နို့ချဉ်၊ ဒိန်ချဉ်။

**အုပ်စု(၂) သတ္တုဓာတ် (Minerals)**

ဟင်းနုနွယ်ရွက်၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၊ မြင်းခွာရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ပဲပင်ပေါက်၊ ရုံးပတေသီး၊ အရွက်နုများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိမ်းများ၊

**အုပ်စု(၃) ခွန်အား (Energy)**

ထောပတ်၊ နှမ်းဆီ၊ ပဲဆီ၊ မုန်ညှင်းဆီ၊ အုန်းဆီ၊ အုန်းသီး၊ ထန်းလျက်၊ ကြံသကာ၊ သကာရည်၊ သစ်စေ့ သစ်ဆန်အမျိုးမျိုး။

**အုပ်စု(၄) ဗီတာမင် (Vitamins)**

**ဗီတာမင်စီ-** သံပုရာသီး၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ဆီးဖြူသီး၊ ချဉ်သီးမျိုးစုံ၊

**ဗီတာမင်အေ-**သင်္ဘောသီးမှည့်၊ ငှက်ပျောသီးမှည့်၊ အသီးမှည့်မျိုးစုံ၊ အာလူးသစ်။

**မှတ်ချက်။** ။သားငါးတို့ကို ဖော်ပြလိုပါက အုပ်စု(၁)တွင် ဖော်ပြရန်သာဖြစ်သည်။

## သက်ရှည်ကျန်းမာအောင်နေနည်း

(၁) ခန္ဓာ ၅-ပါး၊ ရုပ်နာမ် ၂-ပါးချင်းအတူတူဖြစ်သည့် တိရစ္ဆာန်များကို လူ့ရသတဏှာယဇ်နတ်စင်ပေါ်တွင် မပြတ်မလပ် အရှင်လတ်လတ် သတ်ဖြတ်ပူဇော်ပသခြင်း၊ အသည်းခိုက် ဘဝင်လှိုက် အသွေးတက် အသားတုန်စိတ်နှလုံး ချောက်ချားလောက်အောင် တိရစ္ဆာန်လည်တံကို လိမ်ခြင်း၊ လည်ပင်းကို ဓားနဲ့လှီးခြင်း၊ ဦးခေါင်းကို ပုဆိန်နှင့်ပေါက် တုတ်နှင့်ရိုက်ခြင်း၊ အသည်းနှလုံးကို လှံဖြင့်ထိုးခြင်း စသောရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော အပြုအမူတို့ကို မလုပ်ဘဲ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြုမူနေထိုင်ခြင်း၊ သတ္တဝါများကို ကရုဏာတရား ရှေ့ထားကာ မေတ္တာပွား၍ အသွေးအသားမပါသော သန့်ရှင်းစင်ကြယ် လတ်ဆတ်သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံ၊ သစ်ဥသစ်ဖုတို့ကိုသာ မှီဝဲစားသောက်ခြင်း၊

(၂) မိမိတို့၏ ဘာသာကျင့်စဉ်အရ မြင့်မြတ်သော တရားဓမ္မတို့ကို လိုက်နာကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်း၊

(၃) ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိတို့ကိုပညာ ဗဟုသုတအလို့ငှာ လိုက်စားခြင်း၊

(၄) သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှကို သနားကြင်နာခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်

အပေါင်းတို့မှ ကင်းလွတ်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(၅) သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှကို စိတ်ဒုက္ခ၊ ကိုယ်ဒုက္ခမဖြစ်အောင် စောင်မကြည့်ရှုခြင်း၊

(၆) လူသားအချင်းချင်း ကြီးသူကိုရိုသေ၊ ရွယ်တူကိုလေးစား၊ ငယ်သူကို ကရုဏာထားခြင်း

စသည်တို့ဖြစ်သည်။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ပြုမူဆောင်ရွက်ပါက အသက်ရှည်ကျန်းမာပြီးလျှင်၊ ယခုတစ်ဘဝသာမက သံသရာချား ရဟတ်ကြီးတစ်ခုလုံးတွင်ပါ ကောင်းသော အကျိုးကျေးဇူးထူး၊ အကျိုးမြတ်များကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ပွားများ၍ တရားအားထုတ်ရာတွင်လည်း တစ်ဘဝထက် တစ်ဘဝပါရမီ အဆင့်အတန်းမြင့်လာအောင် ကေန်ဒိဋ္ဌ ပေးစွမ်းနိုင်သော သတ္တိရှိပါပေသည်။

## ကျန်းမာရေးအတွက်ကြောင့်သာ အသားကို စားနေရပါသည် ဆိုသူတို့ သတိပြုဖွယ်

ရှေးအခါက သီရိလင်္ကာ (သီဟိုဠ်ကျွန်း)၌ အစ်ကိုကြီး မဟာစက္ကလနှင့် ညီငယ် စူဠစက္ကလတို့သည် မိခင်ကို လုပ်ကျွေးကာ နေထိုင်ကြလေ၏။ တစ်နေ့သောအခါ မိခင်၌ ပြင်းထန်သော ခေါင်းကိုက်ရောဂါ စွဲကပ်လာ၏။ ဆေးဆရာက ယုန်သွေးဖြင့် ကုသမှ သင်တို့မိခင်၏ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းနိုင်မည်ဟု ဆိုသဖြင့် မဟာစက္ကလသည် စူဠစက္ကလကို ယုန်ဖမ်းရန် တောသို့ စေလွှတ်၏။ စူဠစက္ကလလည်း ယုန်ဖမ်းရန်အတွက် ပိုက်ကွန်များကို ထောင်၍ စီစဉ်လေ၏။ ထိုအခါ နို့စို့သားငယ်နှစ်ကောင်ရှိသော ယုန်မတစ်ကောင်ကို ဖမ်းမိလေ၏။ ယုန်မ

သည် သေရမည့်ဘေးမှ ကြောက်လန့်သဖြင့် အစွမ်းကုန် အော်ဟစ်၊ ရုန်းကန်လေ၏။ ယုန်ငယ်နှစ်ကောင်တို့သည် မိခင်၏ အနီးသို့ ပြေးလာကြပြီးလျှင် မိခင်ကို လှည့်ပတ်ကာ သနားစဖွယ် ပြေးလွှားနေကြ၏။

ယုန်ငယ်နှစ်ကောင်တို့သည် တိရစ္ဆာန်ပင် ဖြစ်ပါသော်လည်း မိခင်ယုန်မကြီးကို သနားကြင်နာသော အမူအရာဖြင့် လှည့်ပတ် ပြေးလွှားနေသည်ကို စူဠစက္ကလ မြင်ရလေ၏။ ထိုအခါ စူဠစက္ကလစိတ်တွင် ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ် သနားကြင်နာစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်၍ လာလေ၏။ ဤယုန်ငယ် မိသားစုသုံးကောင်တို့သည် မိမိတို့ မိသားစု သုံးယောက်နှင့် တူလှပေသည်။ ယုန်ငယ်တို့၏ မိခင်သေပြီးမှ မိမိတို့၏ မိခင်အနာရောဂါ ပျောက်အောင် ပြုလုပ်ရမည်ဟူသော အလုပ်သည် ကိုယ်ချင်းစာတရား ကင်းမဲ့လှပေသည်။ သနားကြင်နာခြင်း ကရုဏာတရား ကင်းမဲ့ လှပေသည်ဟု ဆင်ခြင်မိကာ ယုန်မကို ပိုက်ကွန်မှ လွှတ်၍ အိမ်သို့ ပြန်လေ၏။

အိမ်သို့ပြန်ရောက်သောအခါ အစ်ကိုကြီး မဟာစက္ကလက ဘာကြောင့် ယုန်မရခဲ့သနည်းဟု မေး၏။ စူဠစက္ကလသည် ယုန်မတစ်ကောင်ကို ဖမ်းမိပါသော်လည်း၊ ယုန်ငယ်မိသားစု သုံးကောင်တို့သည် မိမိတို့ မိသားစုသုံးယောက်တို့နှင့် တူသောကြောင့် သနား၍ လွှတ်ပစ်ခဲ့ကြောင်း ပြောပြလေ၏။ မဟာစက္ကလသည် မိမိတို့၏ မိခင်ကို ယုတ်ညံ့သော တိရစ္ဆာန်မနှင့် နှိုင်းယှဉ်သည်ဟု စိတ်ဆိုးအမျက်ထွက်ကာ တုတ်ကိုင်စွဲ၍ ရိုက်မည်ပြုရာ မိခင်က မရိုက်ရန် တားမြစ်၏။

စူဠစက္ကလက "မိမိသည် သိတတ်သော အရွယ်မှစ၍ ယခုတိုင်အောင် သူ့အသက်သတ်ခြင်းကို မပြုခဲ့ဘူး၊ ယုန်မမိသားစု သုံးကောင်တို့၌လည်း မိမိတို့၏ မိသားစုသုံးယောက်တို့နှင့် အညီအမျှ ချစ်ခြင်း မေတ္တာစိတ်ဖြင့် သီလကို ဖြည့်ကျင့်၏" ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် မိခင်၏ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ပါစေသတည်း ဟု သစ္စာဓိဋ္ဌာန်ပြုလေရာ

ခေါင်းကိုက်ရောဂါသည် ယူပစ်သလို ချက်ချင်းပျောက်ကင်းသွားလေ၏။ ဆေးဆရာက တိရစ္ဆာန်၏ အသွေးအသားကို စားမှသာ ပျောက်ကင်းမည်ဟု ပြောခဲ့သော်လည်း၊ ယခု သစ္စာအဓိဋ္ဌာန်၏ စွမ်းအင်ဖြင့်ပင် ပျောက်ကင်းခဲ့လေပြီ။ ဤထုံးကို နှလုံးမူ၍ မည်သည့် သက်ရှိသတ္တဝါကိုမှ အနှောင့်အယှက် မပေးဘဲ ပျောက်ကင်းနိုင်သော နည်းလမ်းတွေ များစွာရှိပါလျက် ဘာကြောင့် သူ့အသက်အသွေး၊ အသားကိုမှ စားချင်နေရသနည်း။ အရင်းစစ်သော် ရသတဏှာ မဖြတ်နိုင်သောကြောင့်ပင် မဟုတ်ပါလော့။

## ဆေးပညာရှုထောင့်မှ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း အကျိုးကျေးဇူး

အမှန်တော့ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းမှာ ကျန်းမာရေးရှုထောင့်မှ ကြည့်ပါက အကျိုးမယုတ်သည့်ပြင်၊ အခြားသော အကျိုးကျေးဇူးများရှိသည်ကိုလည်း ယနေ့ဆေးပညာရှင်များ လေ့လာတွေ့ရှိနေကြပါပြီ။ ယနေ့ဆေးပညာရှင်များတွေ့ရှိချက်၊ စိုက်ပျိုးရေးပညာရှင်များ တွေ့ရှိချက် သက်သတ်လွတ်အားပေးသည့် ဘာသာရေး၊ လူမှုရေးပညာရှင်များ၏ တွေ့ရှိချက်၊ ဖော်ညွှန်းချက်၊ ဟောပြောချက်များ၊ သုတေသနပြုချက်များ အရ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည် အလွန်ပင် အကျိုးထူးများကို ရရှိစေသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အနောက်ဥရောပတိုက်နိုင်ငံများတွင် သိပ္ပံပညာ၊ ရုပ်ဝတ္ထု လွန်စွာတိုးတက်နေရာ ဤသို့တိုးတက်ခြင်း သည်ပင် အသားငါး များများစားမှ ခန္ဓာကိုယ်ထွားကျိုင်းပြီး ဉာဏ်ကောင်းကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟုပင် အချို့ကလွဲမှားစွာ ကောက်ချက်ချကြပြန်သည်။

အမှန်တော့ နိုင်ငံတစ်ခု၏ တိုးတက်မှုမှာ အသားငါးစားခြင်းကြောင့်ချည်း မဟုတ်ဘဲ မျိုးရိုးဗီဇ ပတ်ဝန်းကျင် ရာသီဥတုနှင့် အခွင့်အလမ်း ပညာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးစနစ်စသော အခြားသော

အကြောင်းများကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်ကို သိပ္ပံပညာရှင်များအနေဖြင့် လေ့လာတွေ့ရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အချို့က သက်သတ်လွတ်စားသူများကို မည်သို့ရှင်သန်လှုပ်နေသည်သလဲ ဟူ၍ပင်မေးချင်ကြသည်။

သက်သတ်လွတ်စားခြင်းမှာ ဥာဏ်နှင့် လုပ်ရည်ကိုင်ရည် မတုံးစေရုံမျှမက မြင့်မြတ်သော လူ့စိတ်၊ လူ့သဘော သဘာဝကို ဖြစ်စေသည်။ သက်ရှိမှန်သမျှကို လေးစားကြင်နာစေသည်။နိုဘယ်လ်ဆုရ ကမ္ဘာကျော် ဂီတပညာ ရှင်၊ ဆေးပညာရှင်၊ ဘာသာရေးပညာရှင်ကြီးများ ဖြစ်သည့် ဒေါက်တာ အဲဘ်ဘတ်ရွိုက်ဇာ (**Dr. Albert Schweitzer**)က ပြောကြားခဲ့ဖူးသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍လည်း လူ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် သားငါးမစားသောက်ဘဲ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံများကို စားသုံး ခြင်းဖြင့် ပုံမှန်လုပ်ကိုင် ကျန်းမာနိုင်သည်ဟု ဗြိတိန်နိုင်ငံ အာဟာရဗေဒ ပညာရှင် ဆာဒရမ်မွန် (**Sir Jack Drummond**)က ပြောကြားခဲ့ပါသည်။

ဗြိတိသျှ ဆေးပညာရှင်အသင်းကြီး၏ အာဟာရကော်မတီမှ လည်း ၁၉၄၇-ခုနှစ်၌ **"လူ၏ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်သော အသား ဓာတ်များကို အသားငါးမှ ရသည်ဖြစ်စေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီး ဝလံများမှ ရသည်ဖြစ်စေ၊ လုံလောက်စွာရပါက အတူတူပင် အကျိုးရှိသည်၊ အသားငါးမှ ရသော အသားဓာတ်သည် ဟင်းသီး၊ ဟင်းရွက်မှ ရသော အသားဓာတ် ထက်ပို၍ အာဟာရတန်ဖိုးရှိသည်ဆိုခြင်းမှာ မမှန် ကန်ပေ။"** ဤစာဆိုသည် အစဉ်အဆက် အသားငါးချည်း အမြဲစားလာသော အနောက်နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားများအတွက် မယုံကြည်စရာ အထူးအဆန်း တွေ့ရှိကြညာချက်များ ဖြစ်နေသော်လည်း ဟင်းသီးဟင်း ရွက်သစ်သီးဝလံများချည်းကိုသာ တစ်သက်လုံးစားနေသည့် ဟိန္ဒူလူမျိုး များနှင့် သက်သတ်လွတ်စားတတ်သည့် အရှေ့တိုင်းသား ရဟန်းရှင်လူ ယောဂီဝင် အမျိုးမျိုးအတွက် မထူးဆန်းပေ။

(၁၂၀) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

ထို့အတူ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးများ အတွက်လည်း ထူးဆန်းလှသည် မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော်တို့အနေဖြင့် သက်သတ်လွတ်စား၍ အသက်ရှည်သော၊ ကျန်းမာသော၊ ရဟန်းရှင်လူများကို တွေ့ဖူး၊ ကြားဖူးသကဲ့သို့ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်လည်း သက်သတ်လွတ် စား၍ ပိုမိုရွှင်လန်း သွက်လက်နေသည်ကို ကြုံဖူးကြပါသည်။

ဤသို့ သက်သတ်လွတ်စား၍ အသားငါးရှောင်ခြင်းဖြင့် ပို၍ကျန်းမာကြောင်း အသက်ရှည်အောင် နေနိုင်သည့်ပြင် ရေရှည်၌ ကမ္ဘာ့စားနပ်ရိက္ခာ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရာတွင် အထောက် အကူပြုနိုင်ကြောင်း ဒေါက်တာ ချားလ်ဟန်တာ (**Dr. Charles Hunter**) ဆိုသူက စာရင်းဇယား ပြုစု၍ တင်ပြဖူးပါသည်။ သူက လူတိုင်းအသား ချည်းစားပါက ရေရှည်တွင် ကမ္ဘာပေါ်၌ စားနပ်ရိက္ခာပြဿနာပေါ် လာမည်ဟု ဆိုပါသည်။ အကြောင်းမူ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံ၊ သီးနှံပင်များကို စိုက်ပျိုးစားခြင်းသည် အသားငါးများကို ရှာဖွေဖမ်းဆီး မွေးမြူစားခြင်းထက် မြေတစ်ဧကပေါ်တွင် ငွေရင်းငွေနှီး စိုက်ထုတ်ရမှု ပိုနည်း၍ တွက်ချေပိုကိုက်သော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ မြေဧကတစ်ရာတွင် ဘစ်နှစ်အတွင်း စိုက်ပျိုး မွေးမြူ၍ ထွက်သောသီးနှံနှင့် အသား၊ နို့တို့က ကျွေးမွေးနိုင်သော လူဦးရေကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါက အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရသည်ဟု ဆိုပါ သည်။

| စဉ် | ထွက်သောအစာ | တစ်ဧကထွက်နှုန်း | ကျွေးနိုင်သော လူဦးရေ |
|---|---|---|---|
| ၁ | အမဲ၊ဆိတ်၊သိုး | ၂၆,၀၀၀-ပေါင် | ၄၁-ယောက် |
| ၂ | နို့ | ၁၉၃,၀၀၀-ပေါင် | ၅၃-ယောက် |
| ၃ | ဂျုံ | ၁၅၀,၀၀၀-ပေါင် | ၂၅၀-ယောက် |
| ၄ | အာလူး | ၁,၄၃၀,၀၀၀-ပေါင် | ၆၈၃-ယောက် |

တစ်ဖန် သက်ရှိသတ္တဝါများကို မစားခြင်းဖြင့် သတ္တလောကကို ထိန်းသိမ်းရာ ရောက်ပါသဖြင့် လောကသုံးပါး၏အလှကို ဆင်သကဲ့သို့ ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ လူတစ်ယောက်အတွက် နေ့စဉ်လိုအပ်သော ကယ်လိုရီ (**Calorie**)အင်အားနှင့် ဗီတာမင်မျိုးစုံကို အသားငါးမစားဘဲ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းမှလည်း ရနိုင်သည်ဆိုခြင်းကို လူတိုင်း သိသင့် ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ မြန်မာ့ ရုပ်မြင်သံကြားနှင့် သတင်းစာများတွင် **အသက်ရှည်၍ အနာမဲ့ရေးအတွက် နှိုးဆော်ချက်**၌ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသာ များများစားသုံးရန် လိုအပ် ကြောင်း သတိပေးနှိုးဆော်လျက်ရှိပါသည်။

## သက်သတ်လွတ် အာဟာရတရားမှ သက်သတ်လွတ် စားခြင်း၏ အကျိုး ကျေးဇူးများ

ခရစ်ယာန်ကယ်တင်ခြင်းတပ်(**Salvation Army**)မှ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ဘရမ်ဝယ်လ်ဘူး(ထ)(**General Bramwell Booth**)၏ (**The Gospel of Porridge**) သက်သတ်လွတ် အာဟာရတရားမှ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

(၁) မိမိကိုယ်တိုင် ဆယ်နှစ်ကျော်ကျော် သက်သတ်လွတ်စားခဲ့ ၍ ထူးခြားကြီးမားသော အကျိုးကို ရရှိခဲ့ပေသည်။

(၂) ခရစ်ယာန်ကျမ်းစာတွင် ထာဝရဘုရားသခင်သည် နဂိုမူလက လူသားကို သစ်သီးသစ်ဖု စားသော သက်သတ်လွတ် သတ္တဝါအဖြစ် ရည်ရွယ်ဖန်ဆင်းခဲ့သည်။

(၃) စိတ်ကိုသန့်ရှင်း စင်ကြယ်စေသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ် တို့

အား ညစ်ညမ်းသော စိတ်ဆန္ဒရိုင်းတို့ကို ထိန်းချုပ်ပေးလေသည်။

(၄) ကျန်းမာရေးနှင့် အားအင်ပြည့်ဖြိုးမှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေသည်။ နာတာရှည်ရောဂါသည်များမှအပ သာမန်လူတို့သည် သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည် ကြွက်သားများ တောင့်တင်းသန်မာခြင်း၊ ခွန်အားပြည့်ဖြိုးခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်တက်ကြွခြင်းတို့ကို ပေးစွမ်းနိုင်၏။ အခက်အခဲဟူသမျှကို ခံနိုင်ရည်အရှိဆုံးဖြစ်သူများဟု ကမ္ဘာ့သမိုင်းတွင် ထိပ်တန်း၌ နေရာယူခဲ့သော ခေါမယဉ်ကျေးမှု ထွန်းကားစဉ်က စပါတန်လူမျိုးတို့သည် သက်သတ်လွတ် စားခဲ့သူများ ဖြစ်ကြသည်။ ကမ္ဘာအနှံ့အပြား တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြသော ရောမတပ်သား များသည်လည်း သက်သတ်လွတ် စားသူများပင် ဖြစ်ပေသည်။

(၅) သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ပြီး ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်နိုင်ရုံမက လျှုနိုင်၊ တန်းနိုင်၊ ဒါနကုသိုလ်ပွားများနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။

(၆) ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးသစ်ဖု၊ သီးနှံစပါးတို့ကိုသာ စားသုံးသူသည် အသား၊ ငါးစားသုံးသူတို့ထက် ဆယ်ဆခန့် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာမည်ဖြစ်၏။ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲနှင့် နွားနို့တို့ကိုပါ စားသုံးမည်ဆိုလျှင်ပင် အသားငါး၊ ဟင်းသီး၊ ဟင်းရွက်ရော စားသုံးသူများတို့ထက် ကုန်ကျစရိတ် လေးပုံတစ်ပုံ သာရှိလိမ့်မည်။ အသား၏ အလေးချိန်အားဖြင့် ထက်ဝက်ခန့်သည် ရေသာလျှင်ဖြစ်ပြီး၊ ရေကိုတန်ဖိုးကြီးပေးဝယ်ရသည် မည်၏။

(၇) သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည် အသား စားသုံးသူတို့ထက် အကျိုး မဲ့မှုကို ဖြစ်စေတတ်သော တိရစ္ဆာန်အသားပေါင်းစုံ ဖြုန်းတီးမှုကို ရပ်တန့်စေမည် ဖြစ်ပေသည်။

(၈) သေရည်၊ သေရက်သောက်စားခြင်း၏ အဟန့်အတား၊ အကာ

အကွယ် တစ်ခုဖြစ်သည်။ အရက်သောက်သူဦးရေ များလာခြင်းသည် အသားစားမှုများပြားလာခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။ အသားစားခြင်းဖြင့် အရက်သောက်လိုသော စိတ်ကိုဖန်တီးပေးသည်။

(၉) ဝီရိယနှင့် အလုပ်ကြိုးစားလိုသောစိတ်ကို အထောက်အကူပြုသည်။ အသားစားခြင်းသည် ပျင်းရိခြင်း၊ အိပ်စက်လိုခြင်း၊ အဆီတက်ဝခြင်း၊ ခွန်အားနည်းခြင်း၊ အစာမကြေခြင်းနှင့် အခြား စိတ်ဆင်းရဲစရာ သိက္ခာကျဆင်းမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

(၁၀) သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည် ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း စိတ်အေးချမ်းသာ ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့ကို အထောက်အကူပြုကြောင်း သက်သေသာဓက မြောက်မြားစွာဖြင့် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့ အကြုံအရ ထောက်ပြနိုင်သည်။ ကမ္ဘာတွင် အသက်အရှည်ဆုံး နေထိုင်သူများတွင် ငယ်ရွယ်စဉ်ကတည်းက ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးသစ်ဖုတို့ကို စားသုံးသူများသည် အဓိကအနေဖြင့် ပါဝင်သည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ ဤအချက်သည် အထူးစဉ်းစားစရာ ဖြစ်ပေသည်။

(၁၁) လူ၏အစာခြေစနစ်သည် အသားကိုအသုံးပြုရန်အတွက် အံဝင်ခွင်ကျ တည်ဆောက်ထားသည် မဟုတ်ပေ။ တိရစ္ဆာန်ကို သတ်သောအခါ တိရစ္ဆာန်အသားတွင်ပါရှိသော အရာတော်တော်များများသည် အပြင်သို့ စွန့်ပစ်ရန်အတွက် ပြောင်းလဲလာ၏။ ဤအရာ တို့သည် လူ၏ဝမ်းဗိုက်တွင် အစာကောင်းမွန်စွာ မခြေနိုင်ဘဲ လူ၏သွေးကို ကူးပြောင်းသွားရာ ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေတတ်၏။ အထူးသဖြင့် (**Rheumatism, Gout**)နှင့် (**Indigestion**)ကဲ့သို့သော ရောဂါ များကို ဖြစ်စေသည်။

(၁၂) အထူးသဖြင့် ပူပြင်းသော ရာသီဥတုများတွင် အသားအာဟာရကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ချက်စားနိုင်လောက်အောင် ကြာရှည်စွာ

မထားရှိနိုင်ပေ။ အသားသည် ချက်ပြုတ်စားသောက်သောအချိန်ကာလ၌ ပုပ်သိုးနေပြီဖြစ်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ရောက်ရှိနေသောအခြေအနေကို အသွင်အပြင်အားဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ အနံ့အသက်အားဖြင့်သော်လည်းကောင်း မပြောနိုင်ပေ။

(၁၃) လူတို့စားသုံးနေကြသော အသားသည် ရောဂါလုံးဝကင်းရှင်းသည်ဟု ပြောဆိုရန် ခဲယဉ်းပေသည်။ အများအားဖြင့် အမဲသား **'ပေါ'** ရန်အတွက် နွားအိုများနှင့် ရောဂါကျရောက်နေသော နွားများကို သတ်ကြသည်။

(၁၄) အဆုတ်ရောဂါနှင့် ကင်ဆာရောဂါတို့သည် လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်းတစ်ရာအတွင်း အသားစားခြင်းများပြားလာသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ မကုသနိုင်သေးသော ရောဂါများ ပပျောက်ရန်အတွက် သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်း ဖြစ်သည်။

(၁၅) အသားစားခြင်းသည် အခြားဝေဒနာ အမြောက်အမြားလည်းဖြစ်စေသည်။ ဤဝေဒနာများသည် လတ်တလော အသက်ဘေးမဖြစ်စေသော်လည်း၊ ဝေဒနာခံစားမှုနှင့် ဆုံးရှုံးမှုတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ ဤကဲ့သို့ကျရောက်နိုင်သည့် ဝေဒနာများသည် အရေပြား၊ ယားနာ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ လိပ်ခေါင်း၊ သံကောင်၊ ဝမ်းလျှောခြင်းနှင့် ပြင်းထန်စွာခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။

(၁၆) တိရစ္ဆာန်များသည် အသတ်ခံရန်သားသတ်ရုံများသို့ ရောက်ရှိရေး အတွက် သင်္ဘောဖြင့်လည်းကောင်း၊ မီးရထားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခရီးရှည် သယ်ဆောင်ခြင်း ခံရသည်။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်သည် တိရစ္ဆာန်တို့အတွက် ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ၊ ကြောက်စရာ၊ ကောင်းသော ရက်စက်မှုကြီးဖြစ်၏။ ဘုရားသခင်သည် လူတို့

အားလည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန်တို့အားလည်းကောင်း ရက်စက်မှု အလုံးစုံကို ထောက်ခံခြင်းလည်း မရှိ၊ နှစ်လည်း မနှစ်သက်ပေ။

(၁၇) တိရစ္ဆာန်တို့ကို ဂရုတစိုက် သတ်ဖြတ်ခြင်းပင်လျှင် ကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းသော ရက်စက်မှုဖြစ်၏။ သန်းပေါင်းများစွာ သော တိရစ္ဆာန်တို့သည် စည်းကမ်းမဲ့သတ်ခြင်းကို ခံရပေ၏။ ဥရောပတိုက် တစ်ခုတည်းမှာပင်လျှင် တစ်နာရီလျှင် ဝက်အကောင်ပေါင်း တစ်သောင်းခန့် အသတ်ခံရပေသည်။

(၁၈) ဝေဒနာခံစားနေရသော သတ္တဝါများကို သတ်ဖြတ်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ယုတ်ညံ့သောမြင်ကွင်းများ၊ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အလုံးစုံနှင့် ပြည့်စုံသော ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုများ၊ ကြေကွဲဝမ်းနည်းဖွယ်တောင်းပန် အော်ဟစ်သံများနှင့်အတူ အဆက်မပြတ်သွန်ထွက်လာသော သွေးစီးမှုတို့သည် ကြင်နာတတ်သော နှလုံးသားရှိသည့်လူတို့၏ မြင့်မြတ်သောခံစားမှု အမြင်တို့ကို ရွံမုန်းစက်ဆုတ်စေသည်ဟု စာရေးသူတစ်ဦးက မှန်ကန်စွာပင် ဖော်ထုတ်ရေးသားခဲ့ပေသည်။ တိရစ္ဆာန်အသက်ကိုအများစားသုံးရန်အတွက် သတ်ရသူတို့အဖို့မှာလည်း စိတ်ဓာတ်ကြမ်းတမ်းလာပေသည်။

(၁၉) အလုပ်ကြမ်းလုပ်ရန်အတွက် အသားစားရန်မလိုအပ်ပါ။ ကမ္ဘာလောက၌ အလုပ်တော်တော်များများကို ကျွဲ၊ နွား၊ မြင်း၊ လား၊ ကုလားအုပ်စသော သက်သတ်လွတ်စား တိရစ္ဆာန်များကသာ လုပ်ဆောင် နေကြရပေသည်။

(၁၂၆) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

## သက်သတ်လွတ်စားသင့်ကြောင်း (၁၀)ချက်

(၁) ကင်ဆာရောဂါကာကွယ်ခြင်း၊
(၂) နှလုံးရောဂါ ကာကွယ်ခြင်း၊
(၃) လေဖြတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း၊
(၄) ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အူမြွေးရောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း၊
(၅) အခြားရောဂါများမှ ကာကွယ်ခြင်း၊
(၆) အန္တရာယ်ကင်းသော အစားအစာဖြစ်ခြင်း၊
(၇) ကုန်ကျစရိတ်သက်သာခြင်း၊
(၈) အရသာရှိခြင်း၊
(၉) ပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးနှင့် စွမ်းအင်ချွေတာရေးကို အထောက်အကူပြုခြင်း၊
(၁၀)တိရစ္ဆာန်တို့ကို ညှာတာခြင်းနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ကုသိုလ်ရယူနိုင်ခြင်း။

မှတ်ချက်။ ။ စိုးမောင် (ဆေး-၂)၊ **Ref: Silkwinds, April-1997-(10) reasons to eat more like a vegetarian.** အမှတ် (၇၁)၊ ၁၉၉၈-ခုနှစ်၊ ဇွန်လထုတ်၊ အာရောဂျမဂ္ဂဇင်း။

# အခန်း (၅)

# အသားစားခြင်း၏ဘေးအန္တရာယ်အသွယ်သွယ်

## အသားကိုကျွေး ရောဂါမွေး

ဆရာဝန်ကြီးများ၏အဆိုအရ ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပွားရခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်သောယူရစ်အက်ဆစ် အဆိပ်ခဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းအက်ဆစ်အဆိပ်ဓာတ်များကို အသားစားသူများတွင် အသားမစားသူများ (သက်သတ်လွတ်စားသူများ)ထက် ပိုမိုတွေ့ရှိရပြီး ရောဂါအဖြစ်များကြောင်း တွေ့ရသည်။

## အသားစားမှ အဆိပ်ရ

ဒေါက်တာဟိတ် **(Dr. Alexander Haig., F.R.C.P)** ရေးသားသော ယူရစ်အက်ဆစ်နှင့် ရောဂါဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်း စာအုပ်တွင် ယူရစ်အက်ဆစ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ "**ဒူလာ၊ မီးယပ်၊ အကြောအခြင်၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဝက်ရူးပြန်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်း၊ စိတ္တဇဖြစ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ မေ့မြောခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ သွက်ချာပါဒဖြစ်ခြင်း၊ လေသင်တုန်းဖြတ်ခြင်း၊ ပန်းနာ၊ ရင်ကျပ်နာ၊ လေနာ၊ သွေးစုနာ၊ အသည်းနာဖြစ်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ ခြေသလုံးဖောရောင်ခြင်း၊ ဖျင်းစွဲခြင်း၊ ဆီးအိမ်အတွင်း ကျောက်တည်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ကျောက်ဖြစ်ခြင်း၊ အကြောရောင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်နှင့် ကျောရိုးအားအင် ဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊ ယင်းနာအမျိုးမျိုးပေါက်ခြင်း၊ အူနာ၊ အူအတက်ပေါက်နာ၊ ဆုံဆို့နာ**

**ဖြစ်ခြင်း"** စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်အသွေးအသားတို့ကို မှီဝဲစားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါက ဖော်ပြပါ ရောဂါများဖြစ်ပွားခြင်းမှ လွတ်ကင်းစေနိုင်ပါသည်။

ဆက်လက်၍ ဖော်ပြထားသည်မှာ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှဖြစ်သော ယူရစ်အက်ဆစ် အဆိပ်ဓာတ်ကို မိမိ၏အဇ္ဈတ္တသန္တာန်အတွင်းရှိ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်များက ခြေဖျက်၍ ထုတ်ပယ်စေခြင်းငှာ တတ်စွမ်းနိုင်သော်လည်း၊ အသားစားခြင်းကြောင့် ပိုမိုများပြားလာသော အက်ဆစ်အဆိပ်ဓာတ်အဆ ၁၀၊ ၂၀-မက များပြားသည့် အဆိပ်ဓာတ်ကိုမူ ခြေဖျက်ပယ်ထုတ်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်။ မူလကပင် သတ္တဝါတို့၏ အသားတွင် ယူရစ်အက်ဆစ်အဆိပ်ဓာတ်လွန်ကဲစွာ ပါဝင်နေသည်သာမက အလွန်ယုတ်ညံ့သော အငန်ဓာတ် အဆွေးအပျက်များလည်း ပါဝင်ပြီး ဩဇာဓာတ် ကင်းမဲ့နေသောကြောင့် ၎င်းတို့ကိုစားသုံးမိပါက အတွင်း ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ထိခိုက်ပျက်စီး ချို့ယွင်းစေခြင်းကြောင့်၊ မဖြစ်သင့်သောရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ကြောင်း သက်သေသာဓကနှင့်တကွ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုထားပါသည်။ လက်လေးသစ်ရှိလျှာ၏ အလိုကိုလိုက်၍ အသားစားသုံးခြင်းကြောင့်သာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၊ အပြင်တွင် အလွန်ကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းသောရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ရောဂါမွေးထားသကဲ့သို့ဖြစ်ကာ အသက်ကိုပင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။ ဒေါက်တာရောဘတ်ပတ်**(Dr. Robert Park, M.D, F.R.C.S)** ကလည်း **"ရွှေရောင်ခေတ် သံတော်ဆင့်"** စာစောင်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသား၊ အကြော၊ အမျှင်စသည်တို့အတွင်း၌ ညစ်ပတ်၊ ပုပ်ဆွေးပျက်စီး ဩဇာကင်းမဲ့သော ဓာတ်ကြွင်းဓာတ်ဟောင်းများ ကိန်းအောင်းနေသောကြောင့် ၎င်းတို့ကို မှီဝဲ စားသောက်ခြင်းဖြင့် အဆိပ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အသားစားသော

အလေ့အထ အနည်းအများအလိုက် အဆိပ်များ မှုချ ဖြစ်ပေါ်စေသည်သာတည်း။ အစတွင် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ချို့ယွင်းမှုသည် ထင်ရှားမှုမရှိသော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသို့ ပျံ့နှံ့ကာ သွေးသွားလာ လှုပ်ရှားမှု အစီအစဉ်များ ထိခိုက်လာသည်။ ထို့ကြောင့် သွေးများ သဘာဝအစီအစဉ်အတိုင်း သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း မရှိတော့သဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း အသီးသီးတို့ အားအင်ဆုတ်ယုတ်လာကာ၊ ရောဂါကပ်ငြိလာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ပြင်းထန်လှစွာသော ယင်းအဆိပ်ဓာတ်များသည် ဦးခေါင်းမှ တစ်ဆင့် ခြေချောင်း၊ လက်ချောင်းထိပ်ဖျားကလေးများအထိ၊ ပြည့်ဝပျံ့နှံ့လာခြင်းကြောင့် အချိန်မတန် အရွယ်မရောက်ဘဲ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်ကာ အိုမင်းမစွမ်းဘဝသို့ ကျရောက်သွားရသည်။ ထို့ပြင် ကျောက်ကပ်၊ အသည်းနှလုံး၊ သရက်ရွက်တို့မှအစ အခြားအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့မှာလည်း အားအင်နွမ်းခွေ၊ ရောဂါပွေလျက် လုပ်ငန်းအဝဝကျနမှန်ကန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိဘဲ သေကြရခြင်းမှာ တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသားကို စားသုံးမှီဝဲခြင်း ကြောင့်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ဆရာဝန်ကြီးကာရိုး(**E.R. Caro, M.D**)ကလည်း ရွှေရောင်ခေတ် သံတော်ဆင့် စာစောင်တွင်"လူတို့သည် ရောဂါဘေးဘယာ **ဖြစ်စေသော အသားကိုစား၍ အသို့လျှင် ကျန်းမာခြင်းသုခနှင့် ပြည့်စုံစေနိုင်အံ့နည်း။ ဆရာဝန်အကျော်အမော်တို့၏ ကြေညာချက်ကို ထောက်ထား၍ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားဝေဖန်သော် အသားစားခြင်းသည် ရောဂါကင်းရှင်း ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်ဝစေခြင်းငှာ လုံးဝမတတ်စွမ်းနိုင် ဟူ၍သာ တစ်ထစ်ချဆုံးဖြတ်ရပေမည်။ အများအားဖြင့်တွေ့ရသည်မှာ ပိုင်ရှင်များသည် တိရစ္ဆာန်တို့ ရောဂါကပ်ငြိအသုံးမဝင်သောအခါသာ သားသတ်ရုံသို့ ရောင်းချလေ့ရှိခြင်းပင်**

**ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏လက်ရှိ စစ်ဆေး နည်းမှာလည်း ကျနသေချာခြင်း မရှိသေးပေ။ ထို့ကြောင့် ရောဂါပြွမ်းသော အသားသည် လူတို့၏ ထမင်း စားပွဲပေါ် သို့ မရောက်ဟူ၍ တစ်ထစ်ချ မဆိုနိုင်ချေ"** ဟူ၍ဖော်ပြ ထားပါသည်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှ ပါမောက္ခဂျိန်း**(Professor Gamgee)**က **"လူတို့စားသုံးလျက်ရှိသော တိရစ္ဆာန် အသား၏ ငါးပုံတစ်ပုံမျှသည် အလွန်ဆိုးသွမ်းသော ရောဂါများဖြင့် ပြည့်နေသည်"** ဟု ရေးသား ဖော်ပြခဲ့ သည်။ တစ်ဖန်ပါမောက္ခဘလိုက် **(A winter Blyth, F.R.C.S)** က ဘောဂဗေဒသဘောဖြင့် ပြောရမည်ဆိုသော် **"အသားသည် လူတို့ အတွက် လိုအပ်သော အစာလုံးဝမဟုတ်ချေ။ ရောဂါဆိုးဖြင့်ပြွမ်းသော အသားကို ကောင်းသော အသားဟင်းလျာဟု ထင်မှတ်ရန် ပြုပြင် ချက်ပြုတ်နိုင်စွမ်း ရှိကြကုန်၏။ အဆုတ်တွင် ရောဂါကျွမ်း၍ အခြေအနေ ဆိုးရွားစေကာမူ ပကတိမျက်စိဖြင့် ကြည့်သော် ရောဂါကင်းသော အသားနှင့် တစ်စုံတစ်ရာမျှ ခြားနားခြင်းမရှိဟု ထင်မှတ်ရသည်"** ဟုဖော်ပြထားပါသည်။

အထက်ပါအကြောင်းများကြောင့် ပိုက်ဆံလည်းများစွာမကုန် ပေါလည်းပေါများ၊ လွယ်လင့်တကူလည်းရ၊ တိရစ္ဆာန်သတ်မှုမှလည်း လုံးဝကင်းသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံသစ်ဥသစ်ဖုသစ်စေ့ သစ်ဆန် ကောက်ပဲသီးနှံ စသော သက်သတ်လွတ်စာကိုသာ မှီဝဲခြင်းဖြင့် **"ခန္ဓာမြင့်ရှည် တည်လေသမျှ ရောဂါကင်းပျောက် မရောက် ဘေးဒဏ် ရန်လည်းကင်းလွတ်၊ ဥပဒ်ကြမ္မာ စင်စွာမကာ"** ဟု မြန်မာစကား အသုံး အနှုန်း အဘိဓာန်တွင် ဖော်ပြထားသည့် ကျည်းကန်ရှင်ကြီး စကားပုံ အတိုင်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကြည်သာရွှင်ပျ ချမ်းသာခြင်း အဝဝတို့နှင့် လုံးဝဥသုံ ပြည့်စုံပါအံ့။

## အသားစားသုံးမှုနှင့် အူနာရောဂါ

အူနာရောဂါ **(Appendicitis)**သည် အသားစားသုံးမှုကြောင့်သာ ဖြစ်ပွားရသည်ဟု ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာဗစ်တာပေါ် ရှက်ဆိုးက ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးသို့ ကြေညာခဲ့ရာ အတိုင်းတိုင်းအပြည်ပြည်ရှိ ဆရာဝန်ကြီးငယ်တို့က ထိုအဆိုမှန်-မမှန် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ စမ်းသပ်ကြည့်ရှု လေ့လာခဲ့ကြပါသည်။ အဆိုပါ လေ့လာချက် များအရ အသားစားသူ များပြားသော မြောက်အမေရိက၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ ဂျာမနီနိုင်ငံစသည်တို့တွင် အူနာရောဂါအဖြစ်များ၍ ယင်းတို့ထက် အသားစားမှု နည်းသော အီတလီနိုင်ငံတွင် အူနာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုနည်းကြောင်း တွေ့ရသည်။

ဥရောပတိုက်သားတို့ကဲ့သို့ပင် အသားကိုလွန်ကဲစွာ စားသောက်လေ့ရှိသော အာရေဗီယံ စစ်သားများတွင် ထိုအူနာရောဂါ ထူထပ်၍ အသားစားသုံးမှု ကင်းလွတ်ကာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ အသီးအနှံများကိုသာ များများစားသော အိန္ဒိယစစ်သားများတွင် အူနာရောဂါ လုံးဝနီးပါးကင်းကြကြောင်း စစ်ဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကြီးများက ကိုယ်တွေ့ ဖော်ပြထားပေသည်။ ထပ်ဆင့်၍ ထိုဆရာဝန်ကြီးများက ဆက်လက်ဖော်ပြထားသည်မှာ **လောကီအကျိုးကိုစွန့်ခွာ၍ လောကုတ္တရာ အကျိုးကိုမျှော်ကိုးပြီး အသားစား ရှောင်ကြဉ်သူများ၊ သက်သတ်လွတ်စားသော ကလေးသူငယ်များတွင် အူနာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု လုံးဝမရှိပါ**ဟု ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုထားပေသည်။

ပြင်သစ်အစိုးရ၏ သမားတော်များအဖွဲ့မှ ဒေါက်တာကာလတ်ကလည်း သူသည် နှစ်ပေါင်း ၂၀-ကျော် လူပေါင်းများစွာကို **ဆေးကုသခဲ့ရာ သက်သတ်လွတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံကိုသာ စားသူများတွင် အူနာရောဂါ ဖြစ်ပွားသည်ဟု တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မတွေ့**

ဖူးခဲ့ပါဟု ဝန်ခံစကား ပြောကြားထား ပေသည်။

၁၉၆၂-ခုနှစ် ဇွန်လထုတ် ဗြိတိသျှ သက်သတ်လွတ်မဂ္ဂဇင်း **(The British Vegetarian)** တွင် ဆရာဝန်ကြီး ဆာရှာရီကုပ် **(Sir Zachary Cope)**၏ လန်ဒန်မြို့ ဘီ ဘီ စီ **(B.B.C)**မှ အသံလွှင့်ချက်ကို ဖော်ပြထားရာ **အူအတက် ပေါက်နာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ သုတေသနများစွာ** ပြုလုပ်ခဲ့သော်လည်း ထိုရောဂါဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း၏ မူလအကြောင်းရင်း ဇစ်မြစ်ကို မတွေ့ရသေးပါ။

**သို့သော်ယင်းရောဂါသည် လူတို့စားသော အစားအစာနှင့် ဆက်သွယ် နေသည်ဟု ကျွန်ုပ် ထင်မြင်သဘောရရှိပါသည်။ သားငါး အစာများစွာ စားလျှင် ယင်းရောဂါနှင့် မတည့်ကြောင်းကိုကား သေချာစွာ ပြောဆိုနိုင်ပါသည်ဟူ၍ လွှင့်ထုတ်သွားပါသည်။**

## ကင်ဆာရောဂါပျောက်ကင်းလိုပါသလား

ယခင်က ကင်ဆာရောဂါကို ကြားပင်မကြားဖူးကြပါ။ အသား စားသောက်မှု အလေ့အထများပြားလာသည်နှင့်အမျှ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားမှုလည်း များပြားလာသည့်အတွက် ယခုအခါ ကင်ဆာဟု ပြောလိုက် လျှင်ပင် အလွန်ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ရောဂါဟု ကလေးရော လူကြီးပါ ကောင်းစွာ သိရှိနေကြပါပြီ။ လန်ဒန်မြို့ ကင်ဆာရောဂါကု ဆေးရုံကြီးမှ ဆရာဝန်ကြီး မာစဒင်**(Alex Marsden, M.D, F.R.C.S)** က ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားရခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းသည် သတ္တဝါ တို့၏ အသွေး၊ အသားကို မှီဝဲစားသောက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ တောင်သူလယ်သမားများနှင့် တိရစ္ဆာန်ပိုင်ရှင်အများစုသည် မိမိတို့၏ ကျွဲ၊ နွား၊ သိုး၊ ဆိတ် စသော သတ္တဝါများ ရောဂါကြောင့် သေတော့မည်ဟု ထင်မိလျှင် သားသတ်သမားများအား ရောင်းချသည်။ ဤသို့ ရောင်းချ

ရာတွင် သားသတ်သမားများက လိုင်စင် ထုတ်ပေးသောဆရာဝန်များပင် ရောဂါရှိမှုန်း မသိရလေအောင် ဉာဏ်ကူ ထားကြပြန်သည်။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းကို အစိုးရက အရေးယူ ဆောင်ရွက်မှုများ ရှိသော်လည်း ထိထိ ရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိပေ။

ထို့ကြောင့် ဤကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော ရောဂါဆိုးကြီးမှ ကင်းလွတ်ရန် စိတ်အချရဆုံးနည်းသည်ကား ရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏ အဓိက အကြောင်းရင်းဖြစ်သော တိရစ္ဆာန်အသွေးအသားများကို ရှောင်ကြဉ်၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံများကိုသာ စားသောက်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

တစ်ဖန် ကင်ဆာရောဂါနှင့် ပတ်သက်၍ ကမ္ဘာပေါ်တွင် စာအုပ် အမျိုးမျိုးထုတ်ဝေခဲ့သော ကင်ဆာရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ရောဘတ်ဘဲလ် **(Robert Bell, M.D, F.R.C.S)**က ဆေးစာစောင် တစ်စောင်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပေသည်။ "လူတို့သည် ယဉ်ကျေးသည်ဟု ဝါကြွားကာ တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသွေးအသား များကို နှစ်ခြိုက်စွာ မှီဝဲသဖြင့် အပုပ်၊ အစပ်၊ အညှီ၊ အဟောက်များသည် အချဉ် ဖောက်အဆိပ်ဖြစ်ပေါ်ကာ သွေးကြောများထဲသို့ ဝင်ရောက်၍ ရောဂါ ဖြစ်ပွားကြသည်။ သတ္တဝါတို့အသက်ပျောက်၍ သွေးအေးကာ ပုပ်ဆွေး ရိရွဲသော သဘာဝကို အလျှင်အမြန်ကူးပြောင်းနေသော တိရစ္ဆာန် အသေကောင် မသာကောင်သည် လူတို့၏ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းသို့ အစာ အဖြစ် ဝင်ရောက်သွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဓာတ်ပျက်ကာ တရိရိ၊ တရွဲရွဲ၊ တဆွေးဆွေး၊ တမြွေမြွေ ပြင်းပြစွာ ပုပ်စော်နံဟောင်၍ အူမကြီး အတွင်းဝယ် ကိန်းအောင်းလျက် ရောဂါစတင်ရာဌာနကြီး ဖြစ်နေလေ တော့သည်။ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ် အားအင်ပြည့်ဖြိုး ကျန်းမာစေရန်အတွက် အသားစားသုံးခြင်း ဖြစ်သော်လည်း မဖြစ်သင့်သော ရောဂါများစွာပင် ဖြစ်လာရသည်"ဟု သက်သေသာဓကပေါင်းများစွာဖြင့် ရေးသား

ထားခဲ့ပေသည်။

ဆက်လက်၍ဖော်ပြလိုသည်မှာ ဟာဝိုင်ယီတက္ကသိုလ် ကင်ဆာ သုတေသန ဌာနမှ ဒေါက်တာကိုဗာလိုချန် ဦးဆောင်သော သိပ္ပံပညာရှင်များအဖွဲ့က ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာရှင် ၃၃၂-ဦးနှင့် အခြား ဟာဝိုင်ယီကျွန်းသူ ၈၆၅-ဦးတို့၏ အစားအသောက်ကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြည့်ရာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စိမ်ချက်ပြုတ် စားသောက်ခြင်းနှင့် အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါ အန္တရာယ်လျော့နည်းမှုတို့ ဆက်နွယ်နေသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရသည်။ အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါသည် အထူးကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသည်။ ထိုရောဂါဘေးမှ ကင်းလွတ်ချမ်းသာခွင့်ရအောင် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကြံစည်အားထုတ် ခဲ့သော်လည်း ကျေနပ်ဖွယ်ရာ အဖြေမရသေးပါ။

ထို့ကြောင့်ဗြိတိန်ဘုရင်မင်းမြတ်က ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေရန် အထူးစုံစမ်းရေးကော်မရှင်တစ်ခုကို ဖွဲ့စည်းလေ့လာစေခဲ့ရာ ရောဂါပိုးကလေးများသည် အစာအိမ်အတွင်းမှနေ၍ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ကူးစက်ပျံ့ပွားခြင်းဖြစ်သည်ဟု တွေ့ရ၏။ ၄င်းပိုးများသည် ပွက်ပွက်ဆူနေသော ရေနွေးတွင် ၁၅-မိနစ်တိုင် ကျိုသော်လည်း မသေဘဲ အပူဒီဂရီ အဆမတန်ကြီးမားမှသာလျှင် သေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရပြန်သည်။ ထို့အပြင် အရိုးအဆစ်အတွင်း၌ ကိန်းအောင်းနေသော ရောဂါပိုးများသည် အပူဒီဂရီမည်မျှပင် တိုးပေးစေကာမူ မသေနိုင်သောကြောင့် ရေဂါပိုးတို့ နှိပ်စက်ခွင့်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် **"ဈေးထဲတွင် ရောင်းချနေကြသော အသားများထဲတွင် အဆုတ်နာပိုးများ ပါမပါ သာမန် မျက်စိဖြင့် မြင်နိုင်ခြင်းငှာ မစွမ်းသဖြင့် အသားစားမှုသည် လူတို့အား ကြီးကျယ်သောအန္တရာယ်ကို ဖြစ်ပွားစေသည်"**ဆိုလျှင် ငြင်းနိုင်ဖွယ်ရာ အကြောင်းမရှိပါ။

ဆရာဝန်ကြီးများ၏ အခြားစမ်းသပ်မှုတစ်ခုတွင် ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ၍ အဆုတ်ရောဂါ ကေန်ရှိသည်ဟု မသိရသော နွားများ၏ အသား ကို တိရစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးအား စားသုံးစေသောအခါ ထိုအသားစား သတ္တဝါ အားလုံးလိုလို အဆုတ်ကင်ဆာရောဂါစွဲကပ်၍ သေကျေပျက်စီးရလေ သည်။ ထို့ကြောင့် ဗြိတိန်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဆေးဆရာများအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါက်တာဂျက်ဆင်က ကျွဲ၊ နွား အစရှိသော သတ္တဝါများတွင် အဆုတ် ကင်ဆာပိုးများ ကိန်းအောင်း နေမှုသည် လူတို့တွေးထင်ထားသည်ထက် ပိုမိုများပြားသည်ဟု ဆို၏။ ဥရောပတိုက်ရှိ နိုင်ငံအသီးသီးမှ သားသတ်ရုံ အရာရှိကြီးများကလည်း ၎င်းအဆိုကို ထောက်ခံကြကုန်၏။

အခြားဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးကလည်း လူတို့၏ အစာအလို့ငှာ သားသတ်ရုံများတွင် သတ်ခွင့်ရပြီးဖြစ်သော ကျွဲ၊ နွား၊ ဝက် အစရှိသည် တို့၌ ၅၀-ရာခိုင်နှုန်းမှာ အဆုတ်ရောဂါ ဗီဇပိုးများနှင့် မကင်းသဖြင့် ၎င်းအသားကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ကူးစက်ဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထား သည်။ ထို့အပြင် မကြာသေးမီက ဂျာမနီပြည် ဟမ်းဘတ်မြို့တွင် ကျင်းပ သော ကမ္ဘာ့နိုင်ငံကြီးများ၏ ကုန်ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး ကွန်ဂရက် အစည်းအဝေးကြီး တစ်ခုတွင် ဗြိတိန်နိုင်ငံမှ ကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦးက၏ **“အဆုတ်နာရှိသော နွားမှန်သမျှကိုသာ ဖယ်ရှားသုတ်သင်ပစ်ရမည် ဆိုလျှင် ဗြိတိန်ကျွန်းရှိ နွားအုပ်ကြီးများမှာ ကွယ်ပျောက်၍ ဆုံးခန်းတိုင် ရောက်ဖွယ်ရာရှိပေသည်”** ဟူသော ပြောကြားချက်ကိုထောက်၍ ကင်ဆာရောဂါမဖြစ် ဖြစ်အောင်ပင် လူသားတို့က ဖန်တီးဝယ်ယူ နေကြ သည်မှာ ထင်ရှားနေပါသည်။

မီချီဂန်မြို့မှဆရာဝန်ကြီးဒေါက်တာကဲလော့(Dr. J.H Kellog, M.D)က ကင်ဆာရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ **“ရွှေရောင်ခေတ် သံတော်ဆင့် စာစောင်”**တွင် ဖော်ပြထားသည်မှာ အထူးစိတ်ဝင်စားဖွယ် ဖြစ်ပေသည်။

ဤမြို့ရှိ လူကုံထံတစ်ယောက်၏ လည်ပင်းပေါ်၌ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားလာရာ ၄-နှစ်ခန့် အမျိုးမျိုးကုသခဲ့သော်လည်း သက်သာမှုမရှိသဖြင့် အသားစားသုံးမှုကို လုံးဝပယ်ရှားကာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံများကိုသာ စားသုံးကြည့်ရာ မကြာမီနှစ်အတွင်းမှာပင် ရောဂါလုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားသည်။ ပြန်လည်ဖြစ်ပွားရန် အရိပ်အယောင်ကိုပင် မမြင်ရတော့ချေ။ ၎င်း၏လည်ပင်းတွင် ပေါက်ခဲ့သော ကင်ဆာရောဂါအသားပဲ့ကို ကော်နယ်ယူနီဗာစီတီ ဆေးဆရာဝန်များအဖွဲ့သို့ တင်ပို့စစ်ဆေးခဲ့ရာ သေလောက်အောင် ဆိုးဝါးသော ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ကြောင်း သိခဲ့ရလေသည်။ ဤဖြစ်ရပ်သည် အသီးအရွက်စားခြင်း၏ အကျိုးကို လက်တွေ့ထင်ရှားစွာ သက်သေခံလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အကြောင်းမှာ **တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသားကထုတ်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိသော ဓာတုဗေဒဒြပ်ပေါင်းများသည် သစ်ပင်များနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ သစ်ဥ၊ သစ်ဖုများတွင်ပါဝင်၍ ရောဂါဆန်းများကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။** ဤသို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံများတွင် ထူးခြားမှုသတ္တိ အမှန်ရှိနေသော်လည်း လူတို့သည် အဝိဇ္ဇာတရားဖုံးလွှမ်းနေ၍ အမှန်ကို မမြင်နိုင်ဘဲ သဘာဝနှင့် ဆန့်ကျင်ကာ သတ္တဝါတို့၏မသာကောင် အသားများတွင် အာဟာရ ပြည့်စုံစွာပါရှိသည်ဟု လွဲမှားစွာယုံကြည်နေကြသည်မှာ ဝမ်းနည်းဖွယ်ကောင်းလေစွ။

## အစားအသောက်နှင့် သားမြတ်ကင်ဆာ ဆက်စပ်နေသလော

အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များသော သားမြတ်ကင်ဆာသည် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကို အတိအကျ မသိရသေးသော်

လည်း အမေရိကန်၌ လေ့လာတွေ့ရှိရသည်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ အသား၊ ငါးနှင့် ပေါင်မုန့်၊ ထောပတ်၊ စည်သွတ် အစာများကို စားသော အမျိုးသမီးများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပေါင်မုန့်အညိုစသော သဘာဝအစားအစာများကို စားသည့်အမျိုးသမီးများကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရာ အသားစားသူများတွင် သွေးထဲ၌ အီစတိုဂျင် မဟိုမုန်းပိုများ၍ မစင်ထဲ၌ ထိုမဟိုမုန်းပိုနည်းသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားသူများတွင် သွေးထဲ၌ မဟိုမုန်းပိုနည်း၍ မစင်ထဲတွင် ပိုများသည်။ သားမြတ်ကင်ဆာ ဖြစ်မှုနှုန်းမှာလည်း ဟင်းသီးဟင်းရွက် စားသူများတွင် ပိုနည်းသည်ဟု သိရသည်။ သို့ဖြစ်၍ အစားအသောက်နှင့် သားမြတ်ကင်ဆာမှာ ဆက်စပ်နေသလားဟု ဆေးပညာရှင်များက စဉ်းစားနေရလေပြီ။

အာလူး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ကန်စွန်းရွက်၊ မုန်လာရွက်၊ ရုံးပတီသီး၊ ခရမ်းသီးစသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်စိမ်းများကို လုံလောက်အောင် စားပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းမှန်မှန် သွားစေရုံမက ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်သော အခြားဗီတာမင်ဓာတ်များနှင့် သံဓာတ်တို့ကိုလည်း ပြည့်စုံစေပါသည်။

အမှန်တကယ်ပင် သစ်သီးဝလံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားသုံးခြင်းမှာ အသားချည်းသာစားသုံးခြင်းထက် လူ၏ကျန်းမာ အသက်ရှည်ရေးအတွက် ပို၍အကျိုးများစေပါသည်ဟု ပြောဆိုထားကြောင်း ကို သတင်းစာများတွင် ဖတ်ရှုရပါသည်။

## ဘယ်သူမပြုမိမိမှု

**"ဈေးမှာပေါ်သော အသားသည် အလိုအလျောက်သေသော အသုဘကောင် ရုပ်အလောင်း အစုမျှသာ ဖြစ်သည်"** ဆိုသော အချက်သည် ယုတ္တိလုံးဝ မရှိကြောင်းကို ဉာဏသမ္ပယုတ်ရှိသော လူပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့ ကောင်းစွာ သိရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အလိုအလျောက်သေသော

အသားကို လူတို့မစားလိုကြဘဲ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် သွေးသံရဲရဲ သတ်ဖြတ်ထားသော အသားကိုမှ စားလိုစိတ်ရှိကြသည်မှာ ငြင်းဆိုဖွယ်ရာ မရှိ၊ ရေခဲစိမ်ထားသော ငါးကိုပင် မဝယ်လိုကြ၊ မကြာမီက ထုရိုက် သတ်ထားသော ငါးက အရသာပိုမိုလေးနက် သည်ဆိုပြီး ဝယ်ယူလိုကြ သည်မှာ အထင်အရှားဖြစ်သည်။

အသားစားသူတို့ သေချာစွာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ငါးဆိုသည်မှာ ရေသတ္တဝါဖြစ်၍ သူ့အလိုအလျောက် ကုန်းပေါ်တက်ပြီး မသေကြပါ။ ငါးဖမ်းသူ အင်းသူကြီးများ၊ တံငါသည်များက ပိုက်ကွန်၊ကိုင်းထောက်၊ လင်းဘတ်၊ ဆောင်း စသော ငါးဖမ်းကိရိယာ တန်ဆာပလာ အဖြာဖြာဖြင့် မျှားယူထောင်ဖမ်းပြီး တစ်ကောင်ပေါ်တစ်ကောင်ထပ်ကာ ရေတွင်စိမ်၍ အလျှင်မီအောင် အရှင်လတ်လတ် ဈေးသို့ သယ်ယူပို့ဆောင် ရောင်းချ နေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ဈေးသို့ရောက်သောအခါတွင် မာယာပရိယာယ်ကြွယ်ဝလှသော အသားစားသူများ မျက်စိမှိတ်ဝယ်ယူနိုင်အောင် ရောင်းသူများက အချိန် မနှောင်းစေဘဲ သိုလှောင်ရာ စည်ကြီးအတွင်းမှ လိုသမျှငါးကို ဆယ်ထုတ် ယူပြီး ဝယ်သူအလစ်မှာ မသေသေအောင် ထုရိုက်ထားကြသည်။ အချို့ ငါးစိမ်းသည်များမှာကား အရောင်းရသွက်သောကြောင့် ထင်သည် ဝယ်သူကို လှည့်စားရန်ပင် အချိန်မရှိ ပြောင်ပင် ထုရိုက်၊ ပေါက်သတ် ချိန်တွယ် ပေးလေသည်။ အချို့ငါးစိမ်းသည်များသည် ပါဏာတိပါတကံ (သာဟတ္ထိကဒုစရိုက်)ကို ကြောက်၍လားမဆိုနိုင်။ သူကိုယ်တိုင်ပင် ငါးကို မသတ်ဘဲ ဝယ်သူလက်သို့ တလှုပ်လှုပ် တရွရွ၊ တလူးလူး၊ တဖျပ်ဖျပ်၊ တဆွေ့ဆွေ့၊ တခုန်ခုန် ဖြစ်နေသော ငါး၏ အသက်ရောကိုယ်ကိုပါ ချိန်တွယ် ရောင်းချလေသည်။

## စစ်ဖြစ်ခြင်းအစ မီးဖိုဆောင်ထဲက

စားသုံးသူ လူတစ်သိုက်ကလည်း ရသတဏှာ ကပ်ငြိမှုကြောင့် ဒုစရိုက်မှုကို အလေးမမူ အရေးမယူနိုင်ဘဲ မီးဖိုဆောင်ထဲတွင် ငါးအရှင်ကို ဓားရိုးနဲ့ရိုက်၊ ဓားနှောင့်နဲ့ထု၊ ငရုတ်ကျည်ပွေ့နဲ့ ပေါက်လိုပေါက်၊ ဦးခေါင်းကို ကျေအောင် သမံတလင်းတွင် ရိုက်လိုရိုက် အသက်မထွက် ထွက်အောင်အတင်းအဓမ္မပင် ဗလာချည်း အနိုင်ကျင့်ကြသည်။ အချို့ ကလည်း အသက်ထုတ်ဖို့အရေးကို အကျယ်မချဲ့တော့ဘဲ အရှင်အတိုင်း ပြာလူး၊ အကြေးခွံတွေကို ပြောင်အောင် စဉ်းတီတုံးပေါ် တအားပွတ်တိုက် လုပ်ကြသည်။

အချို့ကလည်း ငါးအရှင်ကို ဓားဖြင့်မွှန်းပြီး၊ သွေးတလူးလူး သံတရဲရဲနှင့် ခုတ်ထစ် ဖြတ်တောက်ကာ ဆီ၊ ဆား၊ ငရုတ်နဲ့ ငြိငြိပါအောင် အစားတစ်လုတ်အတွက် အဓမ္မတရားလွှမ်းမိုးကာ ဟင်းအိုးထဲမှာ နယ်ကြသည်။ ဤသို့ ဂျပန်ကင်ပေတိုင် ညှဉ်းဆဲသလို ညှဉ်းဆဲ၊ သူပုန်များ ရက်စက်သလို ရက်စက်နေရခြင်း၏ အရင်းခံတရားမှာကား အသား စားမှုပင်ဖြစ်တော့သည်။ အသားစားမှုကြောင့်သာ အဓမ္မဝါဒကြီး ထွန်းကားလာပြီး၊ အကြင်နာ၊ သနား၊ မေတ္တာတရားများသည် ပိန်းပိတ် အောင် ဖုံးကွယ်ရလေသည်။

ငါး၊ ပုစွန်စသော ရေသတ္တဝါတို့ကို မြစ်ကြီး၊ မြစ်ငယ်၊ ချောင်းကြီး၊ ချောင်းငယ်၊ ပင်လယ်ကြီး၊ ပင်လယ်ငယ်အတွင်းမှ ဖမ်းယူထုရိုက် သတ် ဖြတ်ခြင်း ပါဏာတိပါတကံကို သူတစ်ပါး(သို့မဟုတ်) ကိုယ်တိုင် ကျူးလွန် ပြီးမှသာ ထမင်းစားပွဲပေါ်သို့ အမှန်မုချရောက်လာနိုင်ပေသည်။ ဤသည် မှာ ငြင်းကွယ်၍ မရအောင်ပင် ထင်ရှားလှပေသည်။

ကျွဲ၊ နွား၊ သိုး၊ ဆိတ်၊ ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ ငှက်စသော လူတို့ အလွန်နှစ် ခြိုက်သည့် အသားများကို လူတို့မသတ်ဘဲ သတ်တမ်း ကုန်၍၊

နာ၍ သေသောအသားများဖြစ်လျှင် ရှောင်းရန် အစိုးရကခွင့်ပြုမထားပေ။ မြို့ကြီးတိုင်းတွင်ရှိသော နွားသတ်ရုံ၊ ဆိတ်သတ်ရုံ၊ ဝက်သတ်ရုံကြီးများတွင် သတ်၍ လှည်းကြီး၊ လှည်းငယ်၊ ကားကြီး၊ ကားငယ် အသွယ်သွယ်နှင့် ဈေးများသို့ သယ်ယူပို့ဆောင် ရောင်းချကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပါဏာတိပါတကံကို တိုက်ရိုက်ကျူးလွန်ပြီး သက်ရှိသတ္တဝါများ မျက်ရည် ပေါက်ကြီးငယ်နှင့် လည်မျိုမှသွေးတွေဒလဟော မြေပြင်ပေါ် ကျဆင်း စေပြီးမှသာ ထမင်းစားပွဲပေါ်သို့ ရောက်လာကာ အရသာရှိရှိ မျိုကြ၊ ဆို့ကြ၊ ဝါးကြ၊ စားကြ၊ သောက်ကြရသည်။ သတ္တဝါအသားကို အရသာ ကောင်းအောင် မည်သို့ပင် ဖန်တီးထားစေကာမူ ထိုအသား၏မူလ ဇစ်မြစ်သည် ပါဏာတိပါတကံကို မလွန်ဆန်ဘဲ မရနိုင်သည်မှာ ထင်ရှား ပါလျက် ထွေထွေရာရာ၊ ပလီပလာ၊ ဟိုအကြောင်းပြ၊ ဒီအကြောင်းပြ မိမိကိုယ်ကို ပရိယာယ် အမျိုးမျိုးဖြားယောင်းလှည့်ပတ်ကာ အသားကို စားသောက်တော်မူမည် ဆိုပါက စားကြပါ။ အသားစားမှုသည် ဒုစရိုက် အရင်းပြုမှသာ စားသောက်ရသည်မှာ မျက်ဝါးထင်ထင် သိမြင်မှုကြောင့် မိမိဘာသာ တိရစ္ဆာန် အသွေးအသား၊ အဆီစားသောက်မှုကို ရှောင်ကြဉ် နေကြသော သက်သတ်လွတ်စား သတ္တဝါများကို ပြစ်တင်၊ ရှုံ့ချ၊ ကဲ့ရဲ့မှု၊ မပြုလုပ်ကြပါနှင့်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ တစ်ဘက်စွန်းသမားဟု ခွဲမထိုးပါနှင့်လို့ တောင်းပန်ပါရစေ။

မေတ္တာတရားကို ရှေ့ထားကာ သက်ရှိသတ္တဝါများကို သနား ကြင်နာ၍ သူတို့၏အသွေးအသား အဆီကိုစားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သူ ကျွန်ုပ်တို့သည် မေတ္တာတပ်၊ ကရုဏာတပ်၊ ဗြဟ္မစိုရ် တပ်ကြီးကို ဖွဲ့ကာ ဒုစရိုက်အမှုးရှိသော သားစားစနစ်ဆိုးကြီးကို ဤ တိုင်းပြည်၊ ဤကမ္ဘာလောကကြီးပေါ်မှ လုံးဝ ပပျောက်သွားအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့အချိန်ကျရောက်နေပါပြီ။ ရသတဏှာအတွက် သက်ရှိ

သတ္တဝါများ အပေါ် လူတွေက သတ္တန္တရကပ်ကြီး ဆိုက်ရောက် စေခဲ့သော ကြောင့် လူလူချင်း မေတ္တာကင်းမဲ့၍ တစ်ဦးကို တစ်ဦးသတ်ဖြတ်သော သတ္တန္တရကပ်ဆိုးကြီး ဆိုက်ရောက်လာပေပြီ။ မည်သူ့အပေါ်ကိုမျှ အပြစ်ဖို့ရန် မလိုပါ။ ကံ ကံ၏အကျိုးတရားကြောင့် "ဘယ်သူမပြု မိမိမှု"ဆိုသည့် အတိုင်းခံရခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် လူတိုင်း လူတိုင်းသည် ကံကောင်းအောင် အသား စားမှုကိုရှောင်၍ သက်သတ်လွတ် အသီးအရွက်၊ သစ်ဥ၊ သစ်ဖု တို့ကိုသာ စားမည်။ လုပ်မည်ဆိုလျှင် သတ္တန္တရကပ်ဆိုးကြီးမှ လွတ်ကင်းပြီး၊ လူ တစ်ဦးပေါ် တစ်ဦး၊ သတ္တဝါတစ်ဦးပေါ် တစ်ဦး၊ မေတ္တာဓာတ် ကူးလူး ဆက်ဆံကာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာလာမည်မှာ မြေကြီး လက်ခတ်မလွဲပါ။ ယုံကြည်စွာ လုပ်ဆောင်ရန်သာ အထူးလိုအပ်ပါပေ သတည်း။

## ရသတဏှာကြောင့် ဖြစ်ရသော လောကငရဲ

အသားစားသူတို့သည် ရသတဏှာကြောင့် အာဟာရ အလို့ငှာ အဘယ်မျှ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းအောင် သတ္တဝါတို့ သေကျေ ပျက်စီးလျက် နေကြရသည်ကို သိသူတို့ကား အလွန်အင်မတန်မှ နည်းပါး လှပေ၏။ ထိုအကြောင်းကို အလွယ်တကူတွေးထင်သိမြင်နိုင်ရန် အနောက်နိုင်ငံ အသားဆိုင်တစ်ဆိုင်၌ အဘယ်မျှသော တိရစ္ဆာန် ကောင်ရေကို တစ်နေ့အတွက် သတ်ဖြတ်ထုတ်ပိုး ရောင်းချရသည်ကို ကော့စမိုပိုလီတန်ခေါ် မဂ္ဂဇင်းကဏ္ဍတစ်ခုမှ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြလိုက်ပါအံ့။

'မိုင်၅၀-မျှရှည်လျားသော တိရစ္ဆာန်တန်းကြီးသည် နှစ်ကောင်စီ ယှဉ်လျက် စီတန်းလှည့်လည်လာနေသည်ဟု စိတ်ကူးဖြင့် ကြည့်လိုက်ပါ။ ထိုအထဲတွင် ၁၅-မိုင်မျှ ရှည်လျားသော နွားကောင်ရေ တစ်သောင်း

တို့သည် လည်းကောင်း၊ ၁၂-မိုင်မျှ ရှည်လျားသော ဆူညံစွာ အော်ဟစ်နေသည့် သိုးကောင်ရေ နှစ်သောင်းတို့သည်လည်းကောင်း ၊ ၁၆-မိုင်မျှ ရှည်လျားသော ဝက်ကောင်ရေ နှစ်သောင်း ခုနှစ်ထောင်တို့သည် လည်းကောင်း၊ နောက်ဆုံးပိုင်းမှ ၅-မိုင်လောက်ရှည်လျားသော ကြက်၊ ငှက်ကောင်ရေ သုံးသောင်းတို့သည် လည်းကောင်း၊ ပါဝင်ဆင်နွှဲလျက် ရှိပေသည်။ ထိုတိရစ္ဆာန်တန်းကြီးသည် တစ်စွန်းတစ်နေရာကို ဖြတ်သန်းသွားရန် နှစ်ရက်မျှ ကြာပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထိုအရေအတွက်သည် အသားထုပ်ပိုးရောင်းချသော ဆွစ်ကုမ္ပဏီတစ်ခုအဖို့ တစ်နေတည်းတွင် သေပွဲဝင်ကြရသော တိရစ္ဆာန်ကောင်ရေမျှသာ ဖြစ်ချေသည်။

အနောက်နိုင်ငံကြီးများတွင် ဆွစ်ကုမ္ပဏီကဲ့သို့သော ဆိုင်ပေါင်းမြောက်များစွာ ရှိလေသည်။ လန်ဒန်မြို့ကြီး၌ ဆိုင်ပေါင်း ၄၀ဝ-ခန့်၊ ဗရစ်စတိုကဲ့သို့သော မြို့လတ်၌ ဆိုင်ပေါင်း ၁၂၀-ခန့်ရှိသည်ကို ထောက်သော် တစ်နေ့လျှင် တိရစ္ဆာန်ကောင်ရေပေါင်းမည်မျှ အသားစားသူတို့အတွက် သေကျေပျက်စီးကြရသည်ကို ဆင်ခြင်မှန်းဆနိုင်ရာ၏။ ထို့အနက်နွားကောင်ရေ တစ်ခုတည်းပင် သန်းပေါင်းသုံးရာကျော်မျှ တစ်နှစ်အတွင်း ပျက်စီးခံကြရ၏။ သိုး၊ ဆိတ်၊ ဝက်၊ ကြက်တို့၏ အရေအတွက်ကိုကားခန့်မှန်းခြင်းငှာမတတ်သာပေ။ ငါး၊ ပုစွန်၊ လိပ်၊ ခရုစသည့်ရေသတ္တဝါတို့၏ အရေအတွက်သည်ကား အသင်္ချေအနန္တပင် ဟုဆိုရလိမ့်မည်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း၊ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဤမျှသော သတ္တဝါတို့ သေကျေပျက်စီးလျက်ရှိကြသည်ကို မည်သူမျှ လျစ်လျူရှု၍ မနေသင့်ပေ။

## အသားစားသူတို့အပေါ် စီးပွားရေးပညာရှင်များ၏အမြင်

ကုန်ထုတ်လုပ်သူများ၊ ကုန်သည်ပွဲစားများ၊ လုပ်ငန်းရှင်ကြီးများသည် စားသုံးသူများအား စိတ်ဝင်စားလာအောင်၊ ဝယ်ချင်လာ

အောင်၊ သုံးဆောင်ချင်လာအောင် နည်းပရိယာယ်အမျိုးမျိုးဖြင့် အစွမ်းကုန် သွေးဆောင်ဖြားယောင်းကြသည်မှာ ဓမ္မတာပင်ဖြစ်ကြပေသည်။ စားသုံးသူ ပိုမိုများပြားလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့က လုပ်ငန်းများ တိုးချဲ့တီထွင်လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များမှာ ပိုမိုကြွယ်ဝချမ်းသာလာကြပေသည်။ စားသုံးသူများ၏ အနည်းအများ ပမာဏအင်အားအလျောက်သာ အမြတ်အစွန်းအလို့ငှာ ဈေးကြီး ဈေးငယ်အသွယ်သွယ်တွင် ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားကြပါသည်။ ယနေ့ဝယ်သူမရှိ စားသုံးသူမရှိက ရောင်းချရန်စိတ်ကူးထဲပင် မထည့်ပေ။ ထို့ကြောင့် ကုန်ထုတ်လုပ်သူ၊ ဝယ်သူ ဤသုံးဦးချိတ်ဆက်တွင် ဝယ်ယူသူသာလျှင် အကြောင်းရင်းအစစ် ဖြစ်ပေတော့သည်။

အထက်ပါ သဘောတရားအရ အသားစားသုံးသူများ အတွက် ရည်မှန်း၍သာ အသားငါးများကို သတ်ဖြတ်ကာ ရောင်းချကြ ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဥပမာ- ရန်ကုန်မြို့တွင် နွားသားကြိုက်သူများအတွက် နေ့စဉ် နွားကောင်ရေပေါင်း ၃၀၀-ခန့်ကို သတ်ဖြတ်၍ ဈေးကြီး၊ ဈေးငယ် များသို့ သယ်ယူပို့ဆောင်ကာ ရောင်းချကြပါသည်။ နွားသတ်သူများ၊ နွားသား ရောင်းချသူများသည်ကား နွားသားကြိုက်သူများ၏ ဦးရေကို မှန်းဆ၍ လုံလောက်အောင် ကြိုတင် သတ်ဖြတ်ထားခြင်းအမှန်ဖြစ်ပေသည်။ အဖိတ်နေ့၊ ဘုရားပွဲနေ့စသော ပွဲလမ်းသဘင်ရက်ကြီး၊ အခါကြီးများ၌ တိရစ္ဆာန်အသားကို ခါတိုင်းနေ့များကထက် ဆထက်ထမ်းပိုး တောင်ပုံ၊ ရာပုံရောင်းချလေ့ရှိသည်မှာ လူတိုင်းအမြင်ပင်ဖြစ်၏။ အမှန်အားဖြင့် ဆိုသော် သားသတ်သူတို့သည် ထိုထိုနေ့ကြီး၊ အခါကြီးများ ကျရောက်ခဲ့သည့်အခါတိုင်း ဝယ်သူဦးရေတိုးတက် များပြားသည်ကို ကောင်းစွာနားလည်ပြီး ဖြစ်သောကြောင့်သာ ပိုမိုသတ်ဖြတ် ကြခြင်းဖြစ်၏။ ဈေးများ

(၁၄၄) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

တွင်လည်း အကြီးအကျယ် ရောင်းချကြခြင်းဖြစ်၏။

**အသားစားပယ် အကြောင်းတစ်ဆယ်**

(၁) အသားသည် လူအဖို့ သဘာဝနှင့် ဆန့်ကျင်သော အစာ ဖြစ်၏။ လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာအဖွဲ့အစည်းသည် အသီးအနှံစားသော သတ္တဝါတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအဖွဲ့အစည်းသာဖြစ်၍ အသားစားသော သတ္တဝါတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအဖွဲ့အစည်းနှင့် မည်သို့မျှ မတူချေ။ ထို့ကြောင့် သတ်၍ သေသော တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသားကိုစားခြင်းသည် သဘာဝဓမ္မအလိုနှင့် ဆန့်ကျင်သည်သာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် '**အသားသည် လူတို့၏ သဘာဝအစာ မဟုတ်။**'

(၂) '**အသားသည် မစားလျှင်မဖြစ်သော အစာမဟုတ်။**' ကမ္ဘာ၏ လူဦးရေတစ်ဝက်မျှသည် အသားကို မစား စပါးတင်၊ ရောမ၊ အာရေဗျ စသော ကမ္ဘာ၌ တန်ခိုးကြီးခဲ့သော လူမျိုးများသည် အသားကို ရှောင်ကြဉ်လေ့ရှိကြ၏။ ခရီးရှည် လျှောက်ခြင်း ပြေးခြင်း၌ ကမ္ဘာ၏စံချိန်ကို ချိုးခဲ့သူများမှာ အသီးအနှံစားသူများသာဖြစ်၏။

(၃) '**အသားသည် ကျန်းမာခြင်းကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေတတ်သော အစာဖြစ်၏။**' ကင်ဆာရောဂါ၊ အဆစ်ကိုက်ခဲ ဖောရောင်သော ရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ အနာ့ပဆုတ်၊ အူအတက် ပေါက်သောရောဂါစသော အဆိုးရွားဆုံးသော ရောဂါများစွာ တို့သည် အသားစားမရှောင်ကြဉ်လျှင် အမြစ်မပြတ်နိုင်ချေ။ အသားအစာသည် လူ၏အူကြောင်းအတွင်း၌ အပသို့စွန်ထုတ်ခြင်း မခံရမီ ပုပ်တတ်လေသည်။ ဤသို့ ပုပ်သဖြင့် ဖြစ်သော အဆိပ်သည် လူ၏သွေး၊ သားထဲသို့ စိမ့်ဝင် သွေးကြောများထဲသို့ ပျံ့နှံ့ကူးစက်သွားကာ အသက်ကိုရန်ရှာတတ်လေသည်။ ဤသည်ကား ကင်ဆာနှင့် အခြားရောဂါများ

စတင်ဖြစ်ပေါ်ရန် ဖန်တီးပေးလိုက်သော အကြောင်းကြီးတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်၏။

(၄) **'အသားစားခြင်းသည် အရက်ကြိုက်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်း ဖြစ်၏။'** အသားကို အမြဲတစေ စားလေ့မရှိသော နိုင်ငံတို့၌ အရက်ပြဿနာသည် မရှိသလောက်ပင်ဖြစ်၏။ အသီးအနှံစား အရက်မူးသမားဟူ၍ မရှိသည့်အချက်မှာ ထင်ရှား၏။ အသီးအနှံများကို အာဟာရဖြစ်အောင် ကောင်းစွာရွေးချယ်ကျွေးမွေးခြင်းဖြင့် အဆိုးရွားဆုံးသော ယစ်ထုပ်များကိုပင် ကုစားနိုင်လေသည်။ ထိုသို့ကုစားသော ဆေးရုံများ လည်း ရှိနေလေပြီ။

(၅) **'လေးပုံသုံးပုံမျှသော ဆင်းရဲခြင်း၊ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခြင်း တို့၏ အကြောင်းသည်ကား၊ အရက်သေစာ သောက်စားမူးယစ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။'** ဤဘေးဒုက္ခအပေါင်းမှ ကာကွယ်ရန်အစာကို ပြုပြင်ခြင်းဖြင့် အလွန့်အကျွံသောက်စားသည့် အန္တရာယ်လည်း ရှိတော့မည် မဟုတ်။

(၆) **'အသားစားခြင်းသည် လူနှင့်အခြား သတ္တဝါတို့အားအချင်းချင်း တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သတ်ပုတ် တိုက်ခိုက်လိုသောစိတ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေ၍ အသားမစားသောလူမျိုးတို့သည်ကား ငြိမ်းချမ်းစွာ နေလိုသောစိတ်ရှိကြလေသည်။'** သူတို့သည် သဘောသဘာဝအတိုင်း အသီးအနှံကိုသာ ပြန်လည် စားသုံးကြပါမူ စစ်စိတ်၊ စစ်သွေးသည် ကွယ်ပျောက်သွား၍ တစ်ကမ္ဘာလုံး ငြိမ်းချမ်းသာယာလျက် ညီရင်းအစ်ကိုကဲ့သို့ ချစ်ခင်ပေါင်းသင်းစည်းလုံးနိုင်သောခေတ်သည် မကြာမီဆိုက်ရောက်လာလိမ့်အံ့။

(၇) **'အသားကို စားသုံးခြင်းသည် ယဉ်ကျေးသည်ဟု ခေါ်ဆိုနေသော တိုင်းပြည်တို့၌ တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံးတိရစ္ဆာန် အကြီးစားကောင်ရေပေါင်း တစ်သိန်းမျှတို့အား ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလောက်**

**အောင် နာကျင်စေခြင်း၊ ညှဉ်းဆဲနှိပ်စက်ခြင်း၊ သေခြင်းဆိုးဖြင့် သေအောင်ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်စွာ သတ်ဖြတ်ခြင်းတို့ကို အမြဲတစေ ဖန်တီးပေးလျက် နေချေ၏'**။ ထိုသို့ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်စွာ သတ်ဖြတ် သွေးထွက်သံယို ဖြစ်စေပြီးမှရသော အသားကို စားသုံးခြင်း အလေ့သည် မလွဲမရှောင်သာ သောအရာမဟုတ်သည့်ပြင် ဘာသာတရား၊ ကရုဏာ ဖြုဟ္မစိုရ်တရားတို့နှင့်လည်း ဆန့်ကျင်၏ လူတို့၏ကျင့်ဝတ် တရားတို့နှင့် လည်း မညီညွတ်ပေ အသားစားခြင်းဖြင့် သတ္တဝါများအား နှိပ်စက် မတရားပြုကျင့်ရာ ရောက်ပါသည်။

(၈) အသားစားအလေ့ထွန်းကားမှုသည် များစွာသောယောကျ်ား မိန်းမ ကလေးသူငယ်တို့အား သတ်ခြင်း ဖြတ်ခြင်း၊ အူအသည်း အရိအခွဲ တို့ကို ဆေးကြောခြင်း သဘော စက်ဆုပ်ရွံ့ရှာဖွယ် အလုပ်အကိုင်များကို လုပ်ကိုင်စေခြင်းဖြင့် သားရဲတိရစ္ဆာန်တို့ ကဲ့သို့ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်စေပြီး လျှင် ၄င်းတို့၏ ဘဝကို ယုတ်နိမ့်စေလေသည်။ **'သေခြင်း၏ အခြားမဲ့၌ ဆင်းရဲ ဒုက္ခအပေါင်းတို့နှင့်သာ တွေ့ကြုံခံစားစေသည်။'**

(၉) **'အသားအတွက် သတ္တဝါမွေးမြူရေးမှာ ငွေကုန်လူပန်းသ လောက် ခရီးမရောက်ချေ။'** မြေတစ်ကွက်ပေါ်တွင် သတ္တဝါ မွေးမြူခြင်း ထက် ကောက်ပဲသီးနှံ အစေ့အဆန် စိုက်ပျိုးခြင်းကို ပြုလုပ်ချေက လူတို့ လိုအပ်သော အစားအစာကို တိရစ္ဆာန်မှ ရသော အသားထက် ရှစ်ဆခန့် ပိုမို ထွက်ရှိဖြစ်ထွန်းစေနိုင်ပါသည်။

(၁၀) **'အသားစားခြင်းသည် လူ၏စိတ်ဓါတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားအားထုတ်မှုတွင် အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်။'** ၄င်း အသားစားခြင်းပင် လူအား လောကီဘက်သို့ တိမ်းညွတ်စေ၍ လောကုတ္တရာစိတ်ဓါတ် မွေးမြူရေးကို ပပျောက်စေပြီးလျှင် ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်လုယက် တိုက်ခိုက်လိုသော စိတ်ဓါတ်တို့ကို ဖြစ်စေလေသည်။

အဆိုပါ အချက်များကြောင့် အစားအစာပြုပြင်ရေးသည် လောကနိဗ္ဗာန်ရရှိရေး၏ အကြီးဆုံးသော အတားအဆီးကို ဖယ်ရှားနိုင်သော သတ္တိရှိရကား သူတော်ကောင်းဟူသမျှ သတ္တဝါတို့အား သနားတတ်သူဟူသမျှ အသားစားရှောင်ကြဉ်ရေးကို ထောက်ခံအားပေးထိုက်ပေသည်။ အသားစားမှုကို ကျမ်းဂန်များကလည်း ရှုတ်ချထားပါသည်။ သတ္တဝါတို့အား တကယ်သနားသူသည် သူတို့ကို သတ်မှရသော အသားကို စားရက်နိုင်ပါမည်လော။

ဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းဂန်များ၌လည်း ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ တိုက်တွန်းခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ စိတ်တူ သဘောတူဖြစ်ခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းလေးပါးနှင့် ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးကို ပွားသော် ဒုစရိုက် အပါးလေးဆယ်ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ပါဏာတိပါတကံကို မိမိကိုယ်တိုင်မကျူးလွန်စေကာမူ ထိုကံကို မကျူးလွန်ဘဲအသားကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မရနိုင်၊ မဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြောင်းကို ကောင်းစွာသိလျက်နှင့် သားသတ်ရုံ စသည်များတွင် သတ်သော အသားကို စားသူ၌ အပြစ်လုံးဝမရှိဟု မည်သူဆိုနိုင်ပါအံ့နည်း။ သားသတ်သမား၏ ဒုစရိုက်မှုဖြစ်သည်ဟူ၍ ပြောဆိုကာ နွား၊ ဆိတ်၊ သိုး၊ ဝက်အစ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက်၊ ပုစွန် အဆုံးရှိသော အသားများကို ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်စွာ စားသောက်မှီဝဲလျက် ရှိနေကြခြင်းမှာ တရားနည်းလမ်း ကျ၊ မကျ ကောင်းစွာ ဆင်ခြင် သုံးသပ်ဖို့လိုအပ်နေပေပြီ။

တိရစ္ဆာန် သတ္တဝါများကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သားသတ်သူများက အပျော်တမ်းသဘောနှင့် အရှုံးခံ၍ သတ်နေသည်မဟုတ်၊ အသားကြိုက်သူ စားသုံးသူတို့၏ လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝစေရန်အလို့ငှာ သားသတ်သမားများ ပါဏာတိပါတကံကို ကျူးလွန်နေကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ လောကကြီး

တစ်ခွင်တွင် အသားကို ဝယ်ယူစားသုံးသော အကြောင်းတရားရှိသော ကြောင့်သာ တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသက်ကို သတ်ဖြတ်၍ရောင်းချသော အကျိုးတရားဖြစ်ထွန်းလာရသည်ကို လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး ယုံကြည်ကြရပေမည်။ လူသားတို့သည် အသက်တစ်ချောင်းကိုပင် ဖန်တီးခြင်းငှာ မစွမ်း၊ ထိုသို့သိလျက်နှင့်ပင် လူသားတို့နည်းတူ အကြောင်း တရားလေးပါးကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာရသော သက်ရှိသတ္တဝါတို့ကို အဘယ်ကြောင့် ရက်စက်စွာ သတ်ဖြတ်ကြရ ပါကုန်သနည်း။ **အဖြေမှာ ရှင်းရှင်းလေးပင် ရသတဏှာကို မဖြတ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။**

ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် အစားအသောက်အတွက် သက်ရှိသတ္တဝါတို့၏ အသက်ကို ဆုံးရှုံးအောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် မတရားမှုသက်သက် ဖြစ်သည်ဟူသော အချက်ကို ကောင်းစွာသိရှိနားလည်သူ လူသားအပေါင်းတို့သည် သက်သတ်လွတ် အစာအဟာရဖြင့်သာတင်းတိမ်ရောင့်ရဲလျက် ရှိနေကြပေပြီ။ သက်သတ်လွတ် အသင်းများသည်လည်း ကမ္ဘာ့အနှံ့အပြား တည်ထောင်လျက်ရှိကြပေပြီ။ သက်သတ်လွတ်ဝါဒသည် တစ်နေ့တခြား ဒီရေအလား တိုးတက်များပြားနေသော အချက်သည်ကား အကြောင်းမဲ့မဟုတ်၊ လူတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုတိုးတက်လာခြင်း၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ဗြဟ္မစိုရ် တရားများပွားများလာခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

## အခန်း(၆)

# စစ်မှန်သော ငြိမ်းချမ်းသာယာရေးနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့အပေါ် ထားရှိရမည့် သဘောထား

လူသည်လွန်စွာ တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံ၍တစ်ဖက်စီးနင်း လုပ်တတ် သည့်အတွက် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော လူ့သမိုင်းစဉ် တစ်ခေတ်တွင် တိရစ္ဆာန်များကို သာမက ခွန်အားမဲ့ ယောကျ်ားများနှင့် မိန်းမများကိုပါ မိမိအကျိုး၊ မိမိချမ်းသာမှု၊ မိမိခံစားနိုင်မှုအတွက်သာ အသုံးချခဲ့လေသည်။ ယခုအခါ ခွန်အားမဲ့ယောကျ်ားများနှင့် မိန်းမများ အပေါ်၌ လူတို့၏သဘောထားများ ပြောင်းလဲခဲ့ပြီဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ခံစားမှုအခွင့်အရေးများကို အပြည့်အဝနီးပါး ရရှိခံစား လျက်ရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် '**တိရစ္ဆာန်တို့ အပေါ်၌ လူတို့၏ သဘော ထားများမှာ ထူးခြားပြောင်းလဲလာပါပြီလား။ တိရစ္ဆာန်တို့၏ ကံကြမ္မာမှာ ယခုပို၍ ကောင်းလာပါပြီလား**'ဟု စဉ်းစား ကြည့်ပါက ထူးထူးခြားခြားပြောင်းလဲခြင်း မရှိသေးသည်ကို ဝမ်းနည်းဖွယ် တွေ့ရှိ ရပေသည်။

တိရစ္ဆာန်တို့၏ ကြမ္မာမှာ ရှေးကထက်ပို၍ ဆိုးရွား လာသည်ဟုပင် ဆိုရလိမ့်မည်။ တိရစ္ဆာန်တို့ကို ခွဲဖြတ်စမ်းသပ်မှုများနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့မှ ရသော ဆီကြည်၊ သနံရည်စသည်တို့ကို ပို၍ပင်အသုံးပြုလာကြသည်။ လူတို့သုံးချင် သလို သုံးဖို့အတွက်သာလျှင် တိရစ္ဆာန်တို့တည်ရှိသည်။ တိရစ္ဆာန်တို့ကို ဖန်ဆင်းထားသည်ဟု ယခုထက်တိုင် ယူဆလျက်ပင် ရှိ သေးသည်။ ဤသို့ ဖြစ်ပျက်ရသည်မှာ တိရစ္ဆာန်တို့သည် မိမိတို့အကျိုးငှာ

လျှောက်လဲကန့် ကွက်ခြင်း၊ ပူးပေါင်းခုခံတိုက်ခိုက်ခြင်း စသည်တို့မပြု လုပ်နိုင်ဘဲ လူတို့ ပြုသလို ခံရမည့်ဘဝ၌ တည်ရှိနေခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်မည်ဟု ယူဆမိပါ သည်။ သို့ရာတွင် ဤသို့မိမိတို့၏ အကျိုးကို မကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊ လူတို့ ပြုသလိုခံရမည့်ဘဝ၌ ရှိနေခြင်းကြောင့်ပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် တိရစ္ဆာန်တို့ အပေါ်၌ ဂရုမစိုက်၊ အမှုမထားမနေဘဲ တိုး၍ပင် ကရုဏာသက်ညှာလျက် စဉ်းစားပေးသင့်သည်။ ခွန်အား သတ္တိရှိသူတို့ လိုက်နာရမြဲ ထုံးတမ်းစဉ်လာ အရ ကျွန်ုပ်တို့သည် တိရစ္ဆာန် တို့ကိုတရားမျှတစွာလျှင် သဘောထား သင့်လှပေသည်။

ဤလောကကြီးသည် မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော သေးငယ်သည့် အမှုန့်၊ အမွှာမှအစ အလွန်အင်မတန် ကြီးမားသည်အထိ ရှိသောအပင် အကောင်ကြီးများပါဝင်သည့်အသက်ဇီဝပေါင်း အသ်ချေနန္တတို့ဖြင့် ပြည့်နှက် နေပေသည်။ သို့ရာတွင် မည်သည့် အသက်ဇီဝသည် မည်မျှပင်သေးငယ် စေကာမူ အခြားအသက်ဇီဝ အလို့ငှာ၊ ဖြစ်ပေါ် လာရသည်၊ ဖန်ဆင်းထား သည်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။ အသက်ဇီဝတိုင်းတွင် ဘဝ၏အကြောင်းရှိသည်။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိသည်။ ဘဝ၏ ပြည့်စုံ မွန် မြတ်မှုရှိ၍ အသက်ဇီဝတို့၏ သံသရာအစဉ်တွင် ကွင်းဆက်တစ်ခု ဖြစ်ပေ သည်။

ဘုရားသခင်သည် ခပ်သိမ်းသော အသက်ဇီဝတို့ကို လူတို့သုံး ဆောင်ရန်အတွက်သာ လူတို့၏ အစာအလို့ငှာသာ ဖန်ဆင်းထားသည် ဟူသော အယူထက် တစ်ဖက်သတ်ကျသော လွဲမှားသည့် အယူသည် မရှိချေ။ အသက်ဇီဝတိုင်းသည် မိမိ၏ ဘဝကို ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားလျက် ရှိသည်။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင် ဖန်တီးလာသောကြောင့်သာ အသက်ဇီဝ တစ်ခုသည် အခြားအသက်ဇီဝတစ်ခု၏ အစာ ဖြစ်ရ လေသည်။ ဤသို့ ဖြစ်ရန် ရည်ရွယ် ထားသောကြောင့်ကား မဟုတ်၊ ဥပမာ ကျားသည်

သမင်ကို ကိုက်စားသဖြင့် သမင်ကို ကျားကိုက်စားခံရန် ဖန်ဆင်း ထားသည်မဟုတ်။ ခွန်အားရှိများက ခွန်အားမဲ့များကို မိမိတို့၏ အကျိုးအတွက် အသုံးချနေသဖြင့် ခွန်အားမဲ့များကို ဤသို့အသုံးချရန် ဖန်ဆင်း ထားသည် မဟုတ်။

အသက်ဇီဝတစ်ခုသည် အခြားအသက်ဇီဝတစ်ခု (သို့မဟုတ်) အများကို အာဟာရပြု၍ နေရသည်မှာ လောကဓမ္မတာပင် ဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်တို့သည် အပင်တို့ကိုသော်လည်းကောင်း၊ အခြားတိရစ္ဆာန်တို့ကိုသော်လည်းကောင်း၊ အာဟာရပြုရပေမည်။ အပင်တို့သည်လည်း ဓါတ်သတ္တုများကို အာဟာရပြုရပေမည်။ ဤသို့ ဇီဝအချင်းချင်း အာဟာရပြုရာဝယ် တိရစ္ဆာန်တို့အဖို့ မှားသည်၊ မှန်သည် သင့် မသင့် ဟူသော ပြဿနာများ မပေါ်ပေါက်ချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တိရစ္ဆာန်တို့၏ စဉ်းစားဉာဏ်သည်၊ အမှားနှင့် အမှန်ကို သိနိုင်စွမ်းမရှိ။ လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်ပြုမူမှုမျိုးလည်း မရှိ။ အတွင်းအပြင်ဆိုင်ရာ၊ သဘာဝ ဓမ္မတို့ကသာ ယင်းတို့၏ပြုမူမှုများကို လွှမ်းမိုးအုပ်ချုပ်လျက်ရှိသည်။ လူသည် ရုပ်ခန္ဓာအားဖြင့်သာ တိရစ္ဆာန်သဘာဝနှင့်တူ၍ **"လူ၏ စိတ်နှင့် ဝိညာဉ်တို့သည်ကား ရုပ်တရားမဟုတ်သဖြင့် လူ၌ စဉ်းစားဉာဏ်နှင့် အသိတရားရှိသည်။ ထိုကြောင့် လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်မှုမျိုးရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းဂုဏ်အင်္ဂါများနှင့် ပြည့်စုံသောကြောင့်လည်း လူသည် ရုပ်လောက တစ်ခုလုံးကို စိုးမိုးနေနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။"**

**"လူသည် ရုပ်လောကတွင် မြင့်မြင့်သမျှတို့၏ ဘုရင်ဖြစ်၍ ခပ်သိမ်း သော အသက်ဇီဝတို့၏ ကြမ္မာကို ဖန်တီးသူ၊ သေရေး ရှင်ရေး၊ သခု ဒုက္ခတို့ကို စီမံသူ ဖြစ်လေသည်။"** သို့သော်လည်း တန်ခိုးခွန်အားနှင့် ပူးတွဲလျက် တာဝန်ဝတ္တရား ဟူ၍ ရှိမြဲ ဓမ္မတာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူသည် တန်ခိုးခွန်အားရှိသည့်အတိုင်း တိရစ္ဆာန်တို့အား အမျိုးမျိုး

ကြံစည်နိုင် သလောက် ကြံစည် အသုံးချခဲ့သည်ကို **တော်၏ မတော်၏၊** တစ်ဘက်စီးနင်း ကျ မကျ၊ တရားမျှတမှု ရှိ မရှိ၊ **စဉ်းစားသင့်သော** တာဝန်ဝတ္တရားများအထူးရှိပေသည်။

တိရစ္ဆာန်များမှာ လူတို့၏ ညီငယ်များသာ ဖြစ်သည်ဟုဆိုလျှင် မှားမည်မထင်။ အကြောင်းမှာ ဘဝသံသရာဖြစ်စဉ်အတိုင်း တိရစ္ဆာန်တို့သည် တစ်နေ့သော် လူများဖြစ်လာကြပေမည်။ ယခုလူတို့သည်လည်း ဟိုယခင်က တိရစ္ဆာန်များ ဖြစ်ခဲ့ဖူးသည် မဟုတ်လော။ ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ဟိန္ဒူတို့၏ အယူအဆအတိုင်းဆိုလျှင် သတ္တဝါတို့သည် တိရစ္ဆာန်ဖြစ်လိုက် လူဖြစ်လိုက်၊ နတ်ဖြစ်လိုက်သာ ရှိချေသည်။ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိ မရှိ၌သာ လူနှင့်တိရစ္ဆာန်တို့ ကွဲပြား၍ ကျန်အချက်အားလုံးတို့မှာ အတူတူပင် ဖြစ်ပေသည်။ လူတို့ကဲ့သို့ပင် တိရစ္ဆာန်တို့သည်လည်း အာရုံငါးပါးနှင့်တကွ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ ဝေဒနာတို့ကို ခံစားနိုင်လေသည်။ အချို့သည် လူ့ထက်ပင် ခံစားနိုင်စွမ်းရှိသေးသည်။ အာရုံနှင့် ဝေဒနာခံစားနိုင်ခြင်း၌ လူနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့ တူညီကြလေသည်။

**"လူတို့၏ သနားကြင်နာ ပြုမူမှုများသည် တိရစ္ဆာန်တို့တွင် ချစ်ခင် ကြည်ညိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်စေ၍ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်စွာ ပြုမူမှုများ သည် ကြောက်စိတ်၊ မုန်းစိတ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။"** တိရစ္ဆာန်တို့ အားလိမ်မာ သိမ်မွေ့ လာအောင်သော်လည်းကောင်း၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်လာ အောင်သော်လည်းကောင်း၊ လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးနိုင်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် သူတို့၏ဘဝကိုမွန်မြတ်လာ အောင်သော်လည်းကောင်း၊ ဆုတ်ယုတ်ရပ်တန့် သွားအောင်သော် လည်းကောင်း၊ ပြုပြင်ပေးနိုင်လေသည်။ ဤကမ္ဘာကြီးတွင် အတူနေဘက်များ အဖြစ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန်တို့သည် လူတို့အပေါ်၌ ခံစားခွင့်များရှိ၍ လူတို့ကလည်း ၎င်းတို့အပေါ်၌ ပြုရမည့်

တာဝန် ဝတ္တရားများ ရှိသည်မှာ ယုံမှားဖွယ် မရှိချေ။

တိရစ္ဆာန်တို့အား တင်ရှိနေသော ဝတ္တရားများကို ကျွန်ုပ်တို့ အဘယ်သို့ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြပါသနည်း ဆိုသော် **"ပျော်မြူးရန်အတွက် သူတို့အား အကြင်နာမဲ့စွာ လိုက်လံပစ်ခတ်ခဲ့ကြ၏။ အစာအလို့ငှာ အရှင်လတ်လတ် သတ်ဖြတ်ခဲ့ကြ၏။ ပညာအလို့ငှာ သနားခြင်း ကင်းမဲ့စွာ အသက်ရှင်ဆဲပင် ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်လျက် ရှိကြ၏။ အရိုင်းဘဝ၌ ရှိစဉ် လူတို့သည် တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသားကိုစားရန်အကြောင်း ရှိခဲ့သည်ကား မှန်၏။ ထိုစဉ်ကလူတို့၏ စဉ်းစားဉာဏ်နှင့် အသိတရားများမှာ ခေါင်းပါးလျက်ရှိချေသေး၏။ အသီးအနှံများကို မစိုက်ပျိုးတတ်သေး။ မိမိ၏ သဘာဝအစာ တောသစ်သီး သစ်ဥများသည် ရံခါ လုံလောက်ချင်မှ လုံလောက်ပေမည်။ ထိုအခါ မုဆိုးလုပ်၍ သဘာဝ အစာသားကောင်များဖြင့် ဖြည့်စွက်ရပေမည်။ ဤနည်းဖြင့် အသားစား ဓလေ့ကို ရရှိခဲ့ပေသည်။"**

ဤအလေ့ရှိခဲ့သောကြောင့်ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝမ်းစာအလို့ငှာ ကျွဲ၊ နွား၊ မြင်း၊ သိုး၊ ဆိတ်၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ဝက် စသော ခြေလေးချောင်းရှိ သတ္တဝါများကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ နိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးရှိ သားသတ်ရုံများတွင် သတ်ဖြတ် လျက်ရှိကြ၏။ ထိုသို့ သတ်ဖြတ်ရခြင်းမှာ အသားစားသော အချို့ နိုင်ငံတော်သူ၊ နိုင်ငံတော်သားများနှင့်တကွ နိုင်ငံခြားသားများ အတွက် ဈေးများတွင် စိတ်ချလက်ချအလွယ်တကူ ဝယ်ယူ ချက်ပြုတ် စားသောက်နိုင်စေခြင်းငှာ စီစဉ်ပေးရခြင်းဖြစ်လေသည်။ သတ်ဖြတ်မှုကို အားပေးလျက် ရှိကြ၏။ အမြောက်အများဝယ်ယူချက်ပြုတ်စားနိုင်ရန် အထူးလိုလားကြ၏။ လူတို့သည်ကား အလွန် တစ်ကိုယ်ကောင်း ကြီးသူများ မဟုတ်ပါလော့။

အမှန်အားဖြင့်ဆိုသော် သားသတ်ရုံများက လူ့ဝမ်းစာ ရရှိရေး

အတွက် သတ္တဝါများကို ချုပ်နှောင်ကာ ရက်ရက်စက်စက် လည်လှီး လှံထိုး၊ နည်းအမျိုးမျိုး နှိပ်စက်သတ်ဖြတ်၍ အများပြည်သူ လူထုအတွက် ပါဏာတိပါတကံ ကျူးလွန်နေခြင်းဖြစ်သည်။ လူတို့ ကိုယ်တိုင်မှာမူ တစ်ပါးရန်သူ၏ နှိပ်စက်ကလူ ပြုကျင့်မှုကို နည်းနည်းမျှ အလိုမရှိကြပေ။

လောကကြီးတစ်ခုလုံးတွင် ကံ-ကံ၏ အကျိုးတရားကလွဲ၍ အခြားတရား မရှိပေ။ ထိုကြောင့် အချို့ နိုင်ငံများတွင် ကပ်ကြီးအမျိုးမျိုး ဆိုက်၍ လူအများသေကြေ ပျက်စီးရခြင်း၊ ရေကြီး၍ ပျက်စီးရခြင်း၊ မီးလောင်၍ ပျက်စီးရခြင်း၊ စစ်ဒဏ်ကြောင့် ပျက်စီးရခြင်း၊ သူပုန် နှိပ်စက်မှုကြောင့် ပျက်စီးရခြင်း အစရှိသော ပျက်စီးခြင်း၊ အမျိုးမျိုးတို့၏ အကြောင်းရင်းမှာ "ဘယ်သူမပြု မိမိမှု" ဟူသည်နှင့်အညီ မိမိတို့၏ ကံကို မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးခြင်း (သက်ရှိသတ္တဝါများကို ဥပစ္ဆေဒက ကံဖြင့်ပျက်စီးစေခြင်း)ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ သိလျက်နှင့်ပင် ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အပေါင်းတို့သည် ပါဏာတိပါတကံ အရင်းခံဖြစ်သည့် တိရစ္ဆာန်အသားကို လိုလားတောင့်တခြင်း ထိုအသားအရသာ ရရှိရေး အတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း အစရှိသော အပြုအမူတို့ကို ထင်ထင် ရှားရှား ပြုလုပ်နေကြသည်မှာ အံ့ဩဝမ်းနည်းဖို့ကောင်းလေစွ။

ယခုအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိုက်ပျိုးပြုစု၍ ရသော အရည် ရွှမ်းသည့် အသီးအနှံများ သစ်ဥ သစ်ဖုများ၊ အစေ့အဆန်များ စသည့် အပင်လောကမှထွက်သော အစာများကို လိုသည်ထက်ပို၍ပင် လူတို့ ရရှိလျက် ရှိပြီးလျှင် ချိုဆိမ့်သောမုန့်များ၊ ယိုများ၊ အချိုများ၊ အချဉ်များ၊ ကျောက်ကျောများ၊ မလိုင်များ စသည့်ထောင်ပေါင်းများစွာသော စားသောက်ဖွယ်များကိုလည်း ဖန်တီးနိုင်လျက်ရှိချေပြီ။ ထိုအစား အစာ များမှာ အရသာရှိသလောက်လည်း အာဟာရဓါတ်နှင့်ပြည့်စုံ၍ အကောင်းကြိုက် ဇိဇာကြောင်သူတို့၏ အလိုကိုပင် ဖြည့်စွမ်းနိုင်လောက်

ပါသည်။ ယခုအခါ လူသားတို့သည် အသားကိုစားရန် အကြောင်း အလျဉ်းမရှိတော့ပါ။ မိမိတို့၏ ဓလေ့ဟောင်း ဓလေ့ဆိုးများကသာ လူတို့၏သက်သတ်လွတ်စားရန် လမ်း၌ ပိတ်ပင်လျက်ရှိလေသည်။

လူတို့သည် အသီးအရွက်တို့ကိုသာ စား၍လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း အသီးအနှံတို့ကိုသာ ချေဖျက်မှီဝဲရန် သဘာဝတရားကရည်ရွယ်ဖန်တီးထားကြောင်းနှင့် လူတို့ခံစားရလျက် ရှိသော ရောဂါဆိုးကြီး များစွာတို့မှာ လူတို့သဘာဝမကျသော အသားစားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်း အကျွမ်းကျင်ဆုံးသော ဆေးဝိဇ္ဇာပါရဂူများက ထုတ်ဖော် မိန့်မြွက်လျက်ရှိချေပြီ။ သို့ဖြစ်ပါလျက် လူတို့သဘာဝမကျသော အသားစားမှုသည် တိရစ္ဆာန်လောကတွင် အဘယ်မျှသေကျေ ပျက်စီးလျက်ရှိသည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါက တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် နေ့စဉ် ကုဋေ ကုဋာမျှသော တိရစ္ဆာန်တို့ သေပွဲဝင်နေကြသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤသို့ သေပွဲဝင်နေကြရာ၌ အဘယ်မျှသော နာကျင်ခံစားမှုရှိမည်ကို စဉ်းစားရန်ပင် မဝံ့တော့ပါ။ အဝီစိငရဲတမျှ ဖြစ်ရပါပေမည်။

ဤအဖြစ်အပျက်ကို အကြင်အနာ မရှိသူတို့သည်သာ လျစ်လျူရှုနိုင်ကြမည်။ စဉ်းစားတတ်သူတိုင်း တိရစ္ဆာန်တို့ကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် မသတ် သတ်ပြီး အသားကိုသာ ဈေးမှဝယ်ယူ စားသုံးပါသဖြင့် ကျွန်ုပ်၌ တာဝန်မရှိပါဟု ဆိုဝံ့ပါမည်လား၊ စားသုံးသူတို့အဖို့သာလျှင် သတ်ခြင်းကို ပြုကြချေသည်။ ဤနိုင်ငံဝယ် တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ်ကျ ယဇ်ပူဇော်ရန် နွားများသတ်ခြင်းကို ပြင်းထန်စွာ ကန့်ကွက်လျက်ရှိကြ၏။ အသားစား သူတို့အတွက် ထို့ထက် ကြီးကျယ်သော ယဇ်ကြီးပူဇော်ရန် တိရစ္ဆာန်များကို နေ့စဉ်သတ်ဖြတ် လျက်ရှိသည်ကိုလည်း ထိုနည်းတူ ကန့်ကွက်သင့်သည် မဟုတ်ပါလော။

လူတို့သည် တိရစ္ဆာန်တို့ အပေါ်၌ ဝတ္တရား ပျက်ကွက်လျက်

ရှိသည်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်လှလေပြီ။ ယင်းတို့အား ကိုယ်ကျိုးအတွက်အမျိုးမျိုး အသုံးချလျက်ရှိသည်မှာ ဆိုးရွားလှချေသည်။ တိရစ္ဆာန်တို့အား ကျွန်ုပ်တို့မညှာမတာသတ်ဖြတ်ဖျက်ဆီးခဲ့ခြင်းသည် အကြီးအကျယ်ပျက်စီးစေသော စစ်ပွဲကြီးများအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်သို့ တန်ပြန်ဒဏ်ခတ်၍ လာခဲ့လေပြီ။

ယခုအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသီးအရွက်(သက်သတ်လွတ်)ကို သာစား၍ အသားစားအလေ့ကို စွန့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် တိရစ္ဆာန် သက်ရှိသတ္တဝါတို့၏ အသက်ကို လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့်ပေးရန် အချိန်သည် ဆိုက်ရောက်လျက် ရှိချေပြီ။ တိုးတက်လျက်ရှိသော လောကဓါတ်ပညာဖြင့် တိရစ္ဆာန်ထွက် ပစ္စည်းနေရာ၌ အစားထိုးရန် လိုသည်ထက်ပင် ပို၍ လုပ်ကိုင်ဖြစ်ထွန်းလျက် ရှိချေပြီ။ တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသား၊ သိုးမွှေး၊ သားရေ၊ သားရိုး၊ ဆင်စွယ် စသည်တို့ကို အလွယ်ပင် မသုံးဘဲ နေနိုင်ပေပြီ။ တိရစ္ဆာန်တို့ ခရီးသွားလာ ဆွဲငင်ထွန်တိုက်ရမည့်နေရာတို့၌ အသုံးချရန် စက်ကိရိယာများကိုလည်း လုံလောက်စွာတီထွင်ပြီး ဖြစ်လေသည်။

တိရစ္ဆာန်တို့အား လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာပေးရုံသာမက ရှေးယခင်က ပျက်ကွက်ခဲ့သည့်အတွက် အပိုပေးလျော်သည့်အနေဖြင့် တိရစ္ဆာန်တို့ မှီခိုနေထိုင်ရန် ရိပ်သာများ၊ ဆေးကုဌာနများကိုပင် စီမံပေးသင့်ပေသည်။ ဤသို့ ကျွန်ုပ်တို့ တိရစ္ဆာန်များအပေါ် ဝတ္တရားကျေပွန်လျက် ငြိမ်းချမ်းမှုကိုသာ တည်ဆောက်ပေးလိုက်ပါက- ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးစလုံးနှင့်ဆိုင်သော သဘာဝနိယာမတရားတို့သည် အမြဲ တုံ့ပြန် စီမံလျက်ရှိချေသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကမ္ဘာမြေပြင်တွင်လည်း ငြိမ်းချမ်းသာယာဝပြောမှု အစစ်ကို ရရှိမည်မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲပင် ဖြစ်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

## အခန်း (၅)

# ယဉ်ကျေးမှုလမ်းစဉ်အစ သက်သတ်လွတ်က

ကျွန်တော်တို့၏ လူ့ဘောင်သမိုင်း အဆက်ဆက်ကို ပြန်ပြောင်း လေ့လာပါက လူသားတို့၏ အတွေးအခေါ် အကြံအစည်၊ အပြောအဆို၊ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်တို့သည် ရှေးယခင်က ခေတ်များနှင့် မတူတော့။ တဖြည်းဖြည်း တရွေ့ရွေ့ ပြောင်းလဲ တိုးတက်လာခဲ့ပေသည်။ ပိုမိုယဉ်ကျေးလာကာ အဆင့်အတန်း မြင့်မြင့် နေထိုင်တတ်လာပေပြီ။ ဤသို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်ပြောင်းလဲ လာသည့်နည်းတူ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာတွင်လည်း မကောင်းသော စိတ်ရိုင်း၊ အကျင့်ရိုင်း၊ ဝါဒရိုင်းတို့ သည်လည်း တစ်စထက် တစ်စ ယုတ်လျော့ပပျောက်သွားရခြင်းသည် လောက နိယာမပင် ဖြစ်ပေသည်။

လူ့သမိုင်းအစမှ ယခုအချိန်ထိဆိုလျှင် အကြမ်းအားဖြင့် လူနေမှု စနစ်ကြီး ငါးခုကို ဖြတ်ကျော်လာခဲ့ပေပြီ။ ၎င်းတို့မှာ -

(၁) သမိုင်းဦးဘုံမြေစနစ်၊
(၂) ကျေးပိုင် ကျွန်ပိုင်ရှင်စနစ်၊
(၃) မြေရှင်ပဒေသရာဇ်စနစ်၊
(၄) အရင်းရှင်စနစ် နှင့်
(၅) ဆိုရှယ်လစ်စနစ်

တို့ဖြစ်ပါသည်။ ခေတ်တစ်ခေတ် စနစ်တစ်ခုထက် အခြားတစ်ခုက ပို၍တိုးတက် ကောင်းမွန်စွာ ပြောင်းလဲ လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ကျေးပိုင် ကျွန်ပိုင်ရှင်စနစ်တွင် ငွေဝယ်ကျွန်များကို အပြီးအပိုင် ဝယ်ယူပြီး တစ်သက်လုံး မည်သို့ပင်ခိုင်းခိုင်း မည်သို့ပင် ညှဉ်းညှဉ်း မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်းမရှိ။ ဝင်ရောက် ပြောဆိုခြင်းငှာလည်း မတတ်နိုင်။ ယင်းကဲ့သို့သော အခြေအနေမှ ယနေ့ ယဉ်ကျေးမှုခြေလှမ်း တစ်ဆင့်တက်လာသောအခါ လူလူချင်း အရောင်း အဝယ်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်ခြင်းသည် မကောင်းမှုန်းကို သိရှိ လာပြီး၊ ခေတ်မီတိုးတက်လာသော တိုင်းနိုင်ငံအသီးသီးက ငွေဝယ်ကျွန် မရှိစေရန် ဥပဒေဖြင့် ပညတ်ခဲ့ကြပေသည်။ အစပထမတွင် ယင်းဥပဒေကို မတရားဟု ခနရှင်အများက ထင်မြင်၍ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် နှောင့်ယှက် ခဲ့ကြသော်လည်း၊ ယခုအခါမှာ ငွေဝယ်ကျွန် မရှိစေရ ဆိုသော ဥပဒေကို ပညာရှိဟူသမျှ မချီးမွမ်းဘဲ မနေနိုင်သော အခြေအနေသို့ ရောက်နေ ပါပြီ။ ထိုအချိန်က လူများကို မတရားသဖြင့် အပြီးအပိုင်ဝယ်ယူပြီး အနိုင်ကျင့် ခိုင်းစေခြင်းသည် ယဉ်ကျေးမှုအဆင့်အတန်း နိမ့်ကျနေခြင်း ကြောင့် ဖြစ်ရသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဝန်ခံကြရပေမည်။

ကျွန်တော်တို့၏ ဂေါတမဗုဒ္ဓသည် ယဉ်ကျေးခြင်းကို ကြိုတင် မြင်၍ **'အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်'**တွင် အောက်ပါတရားတော်ကို ဟောကြား ထားခဲ့ပါသည်။ ထိုတရားတော်တွင် ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု မပြုလုပ် အပ်သော ကုန်ငါးမျိုးပါရှိရာ-

(၁) သတ္တဝါတို့ကို ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်း၊

(၂) သတ္တဝါတို့ကို သတ်ဖြတ်၊ သေစေတတ်သော ဓား၊ လှံ၊ သေနတ် စသည့်လက်နက်တို့ကို ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်း၊

(၃) သတ္တဝါတို့၏ အသက်ကို ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်း၊

(၄) မူးယစ်စေတတ်သော အရာများကို ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်းနှင့်

(၅) အဆိပ်ဖြစ်စေ တတ်သော အရာများကို ကူးသန်းရောင်းဝယ်ခြင်း

တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ သတ္တဝါတို့၏ အသက်မှန်သမျှကို အန္တရာယ် ပြုစေတတ်သော လက်နက်အရာဝတ္ထုမှန်သမျှတို့ကို ရောင်းဝယ် ဖောက်ကားခြင်း မပြုလုပ်အပ်ဟု ဆိုခြင်းသည် အလွန်မွန်မြတ်သည့် တရားဖြစ်ပါသည်။ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်စေ၊ လူဖြစ်စေ အသက်နှင့်ကိုယ် ဖြစ်လာပါက ကာမဘုံသားခြင်းအတူတူ တစ်ဦးရဲ့ ပါရမီကိုတစ်ဦးက ဖြည့်စွမ်းပေးရန်သာ တာဝန်ဝတ္တရား ရှိပါသည်။ လူတစ်ဦးက အခြားတစ်ဦးအပေါ်သို့ (သို့မဟုတ်) သတ္တဝါတစ်ဦးက အခြားသတ္တဝါတစ်ဦးပေါ်သို့ နိုင်လိုမင်းထက် နှိပ်စက် ကလူ ပြုမူခြင်းသည် လောကဓမ္မတာ၏ ဆန့်ကျင်ဖက်တရားဖြစ်၍ သံသရာဘေးဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရန်မရှိ။ သံသရာဝဲဂယက်အတွင်း တဝဲ လည်လည် ဖြစ်ရန်သာ အကြောင်းရှိသည်။

ယခုအခါ ယဉ်ကျေးမှု အဆင့်တစ်ဆင့်တိုးတက်လာသည့်အတွက် လူလူချင်း ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားမှုသည် မတရားဟု အယူအဆရှိနေကြပါပြီ။ အမြော်အမြင်နှင့် ပြည့်စုံသော ပညာရှိ အချို့က သူတို့ထက်တစ်ဆင့်တိုးပြီး သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှကို အခြားသတ္တဝါတစ်ခုက အနိုင်ကျင့်ခဲ့သော်(သို့မဟုတ်) သတ်ဖြတ်ခဲ့သော် မွန်မြတ်သော လောကဓမ္မတရားကြီးကို လွန်ဆန်သည့်အတွက် မပြုလုပ်အပ်ဟု ယုံကြည်ကြပါသည်။ ယုံကြည်သည့်အတိုင်းလည်း ဆောင်ရွက်နေကြပါပြီ။

ကမ္ဘာ့ယဉ်ကျေးမှု အဆင့်အတန်း တစ်စထက်တစ်စ မြင့်မားလာသည်နှင့်အမျှ မြတ်ဘုရားဟောညွှန်ရာလမ်းသို့ တဖြည်းဖြည်း ရောက်ရှိလာပါပြီ။ နောင်တစ်ချိန်တွင် လူသားတို့သည် ပိုမိုတရားမျှတကာ လူအများကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်လာကြပေလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်တွင် သက်ရှိသတ္တဝါတိရစ္ဆာန်များအား ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု၊ အသားအား ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှုကိုလည်း ငွေဝယ်ကျွန်စနစ် ပပျောက်

အောင် ဥပဒေဖြင့် ပညတ်လာသည့်နည်းတူ ဥပဒေဖြင့် ပညတ်၍ တားဆီးမည်မှာ ကေန်မုချဖြစ်ပေသည်။

ထိုအချိန်သို့ရောက်လျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ မြတ်ဘုရားရှေ့ဉာဏ်တော် အဘယ်မျှ ကြီးမားသည်ကို အထင်အရှားတွေ့မြင်ရပါလိမ့်မည်။ မြတ်ဘုရားညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လူတို့၏ယဉ်ကျေးမှုအဆင့်အတန်း တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည့်အခါ တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသွေး၊ အသား ရောင်းဝယ်ခြင်း၊ အသက်ကိုသေစေတတ်သော ဓား၊ လှံ၊ သေနတ်၊ အမြောက်၊ ဗုံး စသည့်လက်နက် အမျိုးမျိုးကို ရောင်းဝယ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ချွတ်ယွင်းစေတတ်သော အဆိပ်အမျိုးမျိုးကို ရောင်းဝယ်ခြင်း၊ သေရည် သေရက်တို့ကို ရောင်းဝယ်ခြင်းနှင့် သတ္တဝါတို့၏ အသက်ကို ရက်စက်စွာ ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်ခြင်း ပြုလုပ်သူတို့သည် ဥပဒေနှင့် ဖီလာဆန့်ကျင် ဖြစ်နေတတ်သည့်အတွက် ရှုံ့ရှာစက်ဆုပ်မှုကို ခံကြရပေလိမ့်မည်။

လူများ ကုန်မသွယ်အပ်သည့် တရားငါးပါးကို ဘိုးတော်ဘုရားကြီးက ရာဇသတ်ခေါ် အမိန့်တော်တမ်းကြီးမှာ ထင်ထင်ရှားရှား ဖော်ပြထားပါသည်။ မြန်မာမင်း အုပ်ချုပ်ပုံစာတမ်း၊ စာမျက်နှာ ၂၅၃၊ အပိုင်း (၂)၊ အခန်းကြီး (၃)၊ အခန်းငယ် (၇)၊ ပြည်သူ့ကျင့်ဝတ်တွင်-

"လူ့ရပ်မျက်မြင်၊ လောကတွင်၌ ၊ ဆင်ခြင်တုံ့ပါး၊ မရောင်းရသား၊ ကျမ်းလာမိန့်ထွက်၊ ကုန်ငါးချက်မူ၊ လက်နက်လေးမြား၊ လှံ၊ ဓား၊ သေနတ် ပစ်ခတ်ပြစ်ဝှန်၊ စူးချွန် သန စသည်ထွေပြား မရောင်းငြားနှင့် ကျွဲ နွား ဆိတ် ဝက်၊ ကြက် ငှက်စသည် အတည်တည်ကို မကြည်မေတ္တာ မစားလတ်လတ် သတ်၍အသား၊ မရောင်းငြားနှင့်၊ သောက်စား မူးယစ် ဖြစ်မည့်ကုန်များ မရောင်းငြားနှင့်၊ စားထည့်သေမျိုး၊ အဆိပ်ဆိုးများ မရောင်းငြားနှင့်၊ ရောင်းစားချေတုံ၊ ပါယ်လေးဘုံသို့

ခြေစုံလွှားလွှား၊ ဝင်လိမ့်ငြွားသည်၊ တံခါးဆွဲဖွင့်၊ ဆွဲဖွင့်တည်း" ဟု ဖော်ပြထား၏။

မဟာပထဝီမြေကြီးကို မှီတင်းနေထိုင်ကြသော လူသတ္တဝါတစ်မျိုးတည်းမှာပင် ယဉ်ကျေးမှု အောက်တန်းအကျဆုံးဖြစ်သည့် လူသားစားလူရိုင်း (ဥပမာ ပေါရိသာဒမင်း) မှစ၍ သစ်သီးဝလံကိုသာ မှီဝဲသော ရသေ့၊ ယောဂီ၊ တောမှီ ပုဂ္ဂိုလ်များအထိ ယဉ်ကျေးမှုအဆင့်အတန်း ကွဲပြားခြားနားလျက် ရှိနေပုံကို တွေ့မြင်နိုင်သည်။

(၁) အချို့က လူမျိုးနွယ်တစ်ခုအတွင်း လူအချင်းချင်း အနိုင်ကျင့်ပြီး သတ်ဖြတ်စားသောက်ခြင်း၊

(၂) အချို့က မိမိတို့ အမျိုးအနွယ်ကို ချန်လှပ်ပြီး ကျန်လူမျိုးနွယ်များကို အနိုင်ကျင့်ပြီး၊ သတ်ဖြတ်စားသောက်ခြင်း၊

(၃) အချို့က မိမိတို့၏ ရန်သူ့အသားကိုသာ စားသောက်ခြင်း၊

(၄) အချို့က လူသားမှန်သမျှ မျိုးတူ၊ ဇာတ်တူဖြစ်သည့်အတွက် မစားကောင်းသောအရာဟု သတ်မှတ်ပြီး၊ အခြားသက်ရှိသတ္တဝါများကို သတ်ဖြတ်စားသောက်ခြင်း နှင့်

(၅) အချို့က သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှ ဓာတ်လေးပါးကို အကြောင်းပြု၍သာ ဖြစ်ပေါ်လာရသည့်အတွက် မည်သည့်သက်ရှိသတ္တဝါကိုမျှ သတ်ဖြတ်စားသောက်ခြင်းမပြု (သို့မဟုတ်) သက်သတ်လွတ်စားခြင်း၊ မီးလွတ်စာ စားခြင်း၊

ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း လူတန်းစား တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပိုမိုယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့နူးညံ့လာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်မှာ ဘုရားဟောနှင့်ညီ၍ ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ကောင်းလေစွ။ "လူတို့သည် တကယ် ယဉ်ကျေးလေ၊ တကယ်စိတ်နူးညံ့လေ၊ တကယ်တရားမျှတမှုရှိလေ၊ အသားစားမှု

**မှာတောင်မှ ရွေးချယ် လေလေဖြစ်သည်**"ကို တွေ့ရပါသည်။ ပေါ်လွင်လာအောင် ဖော်ပြ ရမည်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်တို့မြန်မာပြည် တစ်ခုတည်းအတွင်းမှာပင် မြို့သူ၊ မြို့သားများသည် ခွေးသား၊ ကြောင်သား၊ မြွေသား၊ ဖားသား၊ ကြွက်သားများကို စားရန်မသတီကြသော်လည်း၊ အချို့သောတောရပ်ဒေသများတွင် ၎င်းတို့၏အသားများကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်စားလေ့ရှိကြသည်။ ဉာဏ်ပညာဗဟုသုတ ပိုမိုများပြားသော မြို့ကြီးသားများက ထိုသတ္တဝါမျိုးစားသည့် သူတို့ကို အလွန်အောက်တန်းကျသည်၊ ရိုင်းသည်ဟု အပြစ်တင်ကြပါသည်။

တစ်ဖန်အသိဉာဏ်ပိုမိုများပြားလာသူတို့က တွေ့သမျှအသားကို ဝယ်ယူစားသောက်ခြင်းမပြုတော့ဘဲ၊ သားသတ်ရုံများတွင် ဆရာဝန်များက စစ်ဆေးပြီးမှ သတ်ခွင့်ပြုထားသော အသားများကိုသာ စားသုံးသည်။ အစိုးရကလည်း သားသတ်ရုံမှာ သတ်သောအသားများကိုသာ ရောင်းချရန် ဥပဒေဖြင့် ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ ယဉ်ကျေးလာသည်နှင့်အမျှ နောက်ဆုံးတွင် မည်သည့်သက်ရှိ သတ္တဝါအသားကိုမျှ စားသောက်ခြင်းမပြုဘဲ မေတ္တာတရားရှေ့ထားကာ လူ့ဘဝရခိုက်တွင် အယဉ်ကျေးဆုံးသော ဘုရားဟောလမ်းစဉ်အတိုင်း သက်သတ်လွတ် စားရန် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားဆောင်ရွက်လာကြသည်။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှကို သတ်ဖြတ်မှု ရှောင်ကြဉ်ရန် သိရှိလာကြသည့်အခါ သက်သတ်လွတ်အသင်းများ ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်၍ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေကြပါပြီ။ ခရီးရောက်သင့်သလောက် ရောက်နေပါပြီ။ အနောက်နိုင်ငံများတွင် သက်သတ်လွတ် မဂ္ဂဇင်းများပင် လစဉ် ထွက်နေပါပြီ။ သက်သတ်လွတ်ဟိုတယ်ကြီးများလည်း အမြောက်အမြား ပေါ်ပေါက်လာပြီဖြစ်သဖြင့် အလွန်ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ဖြစ်တော့သည်။

## အခန်း(၈)

# ဘာလဲကွယ့် သက်သတ်လွတ်

'သက်သတ်လွတ်' ဆိုသည်မှာ အသက်ရှိသော သတ္တဝါများကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်ခြင်းကို ဆိုပါသည်။ သို့သော်လည်း 'သက်သတ်လွတ်'ဟုပြောလိုက်လျှင် သား၊ ငါး၊ ငှက်အစရှိသော သတ္တဝါတို့၏ အသားကိုစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သည်ဟု လူတိုင်းနားလည်ထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် "အသားစားမှုမှာ ရှောင်ကြဉ်သော သူသည် အသားရရှိရန်အတွက် တစ်ပါးသတ္တဝါကို ကိုယ်တိုင်လည်း မသတ်၊ တခြားသူကိုလည်း မသတ်ခိုင်း၊ သတ်မှုကိုလည်း မချီးမွမ်း၊ တိုက်တွန်းမှုလည်း မရှိ၊ သဘောလည်းမတူ၊ အသက်ကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ကွေကွင်းစေတတ်မှု ဟူသမျှကိုလည်း မလိုလား၊ မတောင့်တ။" ထို့ကြောင့်ပင် အသားစားရှောင်ကြဉ်သူများကို သက်သတ်လွတ်စားသည်ဟု ပြောလျှင် မှားနိုင်စရာ အကြောင်း မရှိပါ။ စကားချင်းကွဲသော်လည်း အဓိပ္ပါယ်ချင်း အတူတူပင်ဖြစ်ပါသည်။

### သက်သတ်လွတ်စားနည်း ဘယ်နှစ်မျိုးရှိပါသလဲ

သက်သတ်လွတ်စားသည်ဟု ဆိုရာတွင်လည်း မိမိတို့ ယုံကြည်မှု တွေးတောကြံဆမှုတို့ပေါ်တွင် မူတည်၍ သက်သတ်လွတ်စားနည်း အမျိုးမျိုး ရှိရာ အကြမ်းအားဖြင့် လေးမျိုးခန့် ရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ-

(၁) သားငါးတို့ကို လုံးဝမစားဘဲ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ နို့နှင့် ကြက်ဥတို့ကို စားသော သက်သတ်လွတ် (**Lacto Ovo Vegetarian**)၊

(၁၆၄) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

(၂) သားငါး၊ ကြက်ဥတို့ကို လုံးဝမစားဘဲ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် နို့ကိုသာ စားသော သက်သတ်လွတ် (**Lacto Vegetarian**)၊

(၃) သားငါး၊ နို့၊ ကြက်ဥ လုံးဝမစားဘဲ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သက်သက်ချည်းကိုသာ စားသော သက်သတ်လွတ် (**Vegan**)နှင့်

(၄) သားငါး၊ နို့၊ ကြက်ဥတို့ကို လုံးဝမစားသည့်အပြင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကိုလည်း ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းလုံးဝ မရှိဘဲ သစ်သီးများကိုသာ (မီးလွတ်) စားသော သက်သတ်လွတ် (**Fruitarian**) တို့ ဖြစ်ပါသည်။

## သက်သတ်လွတ်စားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုး

သက်သတ်လွတ်စားကြသူများသည် သက်သတ်လွတ် စားတာချင်း တူသော်လည်း ရည်ရွယ်ချက်မှာ အမျိုးမျိုး ရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

(၁) အချို့က ဘာသာရေးအရ စားသုံးခြင်းဖြစ်သည်။
(ဥပမာ- ဟိန္ဒူဘာသာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ)

(၂) အချို့က တိရစ္ဆာန်များကို သနားကြင်နာသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။

(၃) အချို့က သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် အသားစားခြင်းထက် ကျန်းမာရေးပိုကောင်းသည် ဟူသော အယူအဆများကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

## ဟိမဝန္တာတောင်ပေါ်မှ ဟွန်ဇာတိုင်းပြည် (သို့မဟုတ်) လောကနိဗ္ဗာန်

အနောက်ဟိမဝန္တာတောင်စွန်းနှင့် ကာရာကိုရမ် တောင်စွန်းအကြားတွင် ဟွန်ဇာတိုင်းပြည် (**Paradise on Earth**) တည်ရှိသည်။ မြောက် ဘက်လားသော် တရုတ်ပြည်မှ ဆင်တိရန် နယ်နိမိတ်ဖြစ်သည်။ တောင်ဘက်လားသော် ပါကစ္စတန်မှ ဟာဇရာခရိုင်ဖြစ်သည်။ ယင်းဟွန်ဇာတို့၏ နေရာဒေသသို့ သွားရန် လမ်းခရီးသည် အလွန်

ကြောက်မက်ဖွယ်၊ အသည်း ထိတ်ဖွယ်ကောင်းလှသဖြင့် လူသူအရောက် အပေါက်မရှိသလောက်ဖြစ်၏။ ယခင်က လူသွားလမ်းကလေး တစ်ခု သာရှိ၏။ ယခုနှစ် အနည်းငယ်အတွင်း ကမှ ဂျစ်ကားသွားနိုင်အောင် တောင်အထပ်ထပ်မှ တောင်ခါးပန်းယံတွင် ကားလမ်းဖောက်ထား၏။ ထိုလမ်းအပေါ်၌ သတိဝီရိယကြီးစွာဖြင့် ကားမောင်း မသွားလျှင် ဘေးမှ အလွန်နက်ရှိုင်းလှစွာသော ချောက်ကြီးများ အတွင်းသို့ အရှိန်ကြီးစွာ ထိုးကျသွား၍ အသက်နှင့် ခန္ဓာ အိုးစားကွဲကြရမည်မှာ မုချ သေချာ လှပေသည်။

၁၉၆၃-ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လထုတ် အိန္ဒိယ ရုပ်စုံမဂ္ဂဇင်း (**Illustrated Weekly of India**)တွင် ဆောင်းပါးရှင် ရာဂျပွတ် (**A.B Rajput**) က ဟွန်ဇာတိုင်းပြည်အကြောင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြ ထားလေ သည်။

“ကျွန်ုပ်တို့သည် သက်စွန့်ဆံဖျား တောကြီးတောင်ကြီး အထပ်ထပ်၊ ရေစီး သန်မြစ်အသွယ်သွယ်၊ ရှိုကြီးမြောင်ကြီး အဖုံဖုံတို့ကို ခြေလျှင်တစ်ခါ၊ လားနှင့် တစ်နည်း၊ ဂျစ်ကားနှင့်တစ်လှည့်၊ ဒုက္ခ ကြီးစွာဖြင့် ခရီးပြင်းနှင်ခဲ့ရာ နောက်ဆုံး၌ ချမ်းမြေ့သာယာလျက် ဘေးဒဏ်ရန်အန္တရာယ်အပေါင်းတို့မှ ကင်းငြိမ်းခြင်း၊ အနာရောဂါ ခပ်သိမ်းတို့မှ လွတ်ကင်းချမ်းသာခြင်း၊ ခန္ဓာ တောင့်တင်း အားအင် ပြည့်ဝခြင်း အသက်ရာကျော်ရှည်ခြင်းစသော လောကီ သုခချမ်းသာ အဖြာဖြာတို့နှင့် ပြည့်ဝစုံလင်ကြပေကုန်သော ဟွန်ဇာတို့၏ တိုင်းဌာ နေကို ကံကောင်းထောက်မ၍ ရောက်ခဲ့ရပေသည်။”

ကေန်အားဖြင့် ဆိုသော် ကမ္ဘာနှင့် အဝန်း ထင်ပေါ်ကျော်ကြား ပြီးဖြစ်သည့်အတိုင်း၊ ဟွန်ဇာတို့သည် ကိုယ်လက်အီသာ ကျန်းမာရွှင်လန်း ခြင်း လဒ်ထူးတို့နှင့် ပြည့်ဝကြခြင်း၊ အေးမြကြည်လင်သော မျက်နှာရှိကြ

ခြင်း၊ ရောဂါမဖက် အသက်ရာကျော်ရှည်ကြခြင်း တည်းဟူသော လူတို့ လိုလားဖွယ်ရာ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ အရည်အချင်းထူးနှင့် ပြည့်စုံသူများ နေထိုင်ရာအမှန်ဖြစ်သဖြင့်  ဟွန်ဇာတိုင်းပြည်မည်သတည်း။

သုတေသီအမြောက်အများပင်  ထိုအရည်အချင်းတို့၏ အကြောင်း ကိုရှာဖွေလေ့လာပြီးနောက် သိရှိရသည်မှာ ဟွန်ဇာတို့၏ ကျန်းမာရွှင်လန်း အန္တရာယ်ကင်း အသက်ရှည်ခြင်းတို့မှာ **“သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော သက်သတ်လွတ်အစာကိုသာ စားလေ့ရှိခြင်း၊ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်ခြင်း၊ ရိုးသား ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်ခြင်း၊ ရေကောင်းသောက်၍ လေကောင်းရှုရခြင်းများကြောင့် ဖြစ်သည်”**ဟု တစ်သဘောတည်း ထင်မြင်ယူဆကြလေသည်။ ထိုသို့သော အကြောင်းကြောင့်သာ သူတို့သည် အသက်အရွယ် ၉၀-သို့ ရောက်သော်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာ သန်မာ ထွားကျိုင်း၍ အမြဲပင် ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ်ရှိကာ အားအင်ပြည့်ဝ စိတ်ပျိုကိုယ်နုလျက် ရှိကြပေသည်ဟု သုတေသီအချို့က မှတ်တမ်းတင်ကြ၏။

ဟွန်ဇာတိုင်းပြည်တွင်  ရိုးရာအဆိုတစ်ခုမှာ  **“ဟွန်ဇာတို့သည် အလွန်ရေစီး သန်သော မြစ်ချောင်းများ အတွင်းသို့ မတော်တဆ လိမ့်ကျ၍  သေချင်သေပေမည်။  အသက်အရွယ်ကြီးရင့်  အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်၍ကား  မည်သည့်အခါမျှမသေ”**ဟူ၍ဖြစ်သည်။  ထို့ကြောင့်ပင် လောကနိဗ္ဗာန်  ဟူသော  အမည်တွင်ပေသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင်  သန်းပေါင်း  ၂၀-မျှရှိ  အစ္စမေလီဘာသာရေး ခေါင်းဆောင် စတုတ္ထမြောက် အာဂါခန်ဖြစ်သူ ကရင်မင်းသားနှင့် အတူ ခရီးလှည့်လည်ခဲ့သော ဂျင်လူဝတ်က ၁၇၊ ၆၊ ၆၁ နေ့ထုတ် ယနေ့ **(Today)**ခေါ် နာမည်ကျော် အမေရိကန် မဂ္ဂဇင်းတွင် ဟွန်ဇာတိုင်းပြည် အကြောင်း  ဖော်ပြထားသည်မှာ  **“ကျွန်ုပ်တို့၏  နောက်ဆုံးခရီး**

တစ်ထောက် အတူတကွ ရောက်ခဲ့ပုံမှာ ကြောက်ရွံ့ဖွယ်အမျိုးမျိုး၊ အသည်းထိတ်ဖွယ် အဖုံဖုံဖြစ်လှပေသည်။ ကရင်မင်းသားကြီးသည် ကျွန်ုပ်အား တောင်ကလပ် တောင်ရိုး တောင်ချောက်၊ ရှုံမြောင်စသည်တို့ ပေါများလှသော ဟိမဝန္တာ တောင်နက်အတွင်းသို့ လားသွားရာ တောင်ခါးပန်းယံလမ်းကြောင်းမှ ကြောက်စိုးထိတ်ထိတ် ရင်တမမ ဘဝင်တလိုက်လိုက်ဖြင့် ခေါ်ဆောင်သွား၏၊ သွားရောက်သော ဒေသ သည်ကား (**Paradise on Earth**)ဟုကျော်ကြားသော ဟွန်ဇာတိုင်း ပြည်ပင် ဖြစ်တော့သည်။ ထိုဒေသတွင် ရဲအမှုထမ်း များ လုံးဝမရှိသည့်ပြင်၊ ရာဇဝတ်မှုများမှလည်း ကင်းငြိမ်းကြ၏။ ရောဂါဘယ များ အကြောင်းကိုကား လုံးဝမသိနားမလည်ချေ။ ထို့ပြင် ယင်းဒေသ သည် ကျန်းမာသန်စွမ်း အားအင်ပြည့်ဝ၍ အသက်ရာကျော် ရှည်ကြကုန်သော ဟွန်ဇာလူမျိုးတို့ နေထိုင်ရာ တိုင်းပြည်ငယ်ပင် ဖြစ်ပေသည်” ဟူ၍ ဖော်ပြပါရှိသည်။

တစ်ဖန် ၁၉၅၆-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၂-ရက်နေ့ထုတ် ဂါဒီယန် အင်္ဂလိပ်သ တင်းစာတွင် “ဟွန်ဇာတိုင်းပြည်တွင် လူဦးရေ လေးသောင်း ကျော်ရှိ မီးရ် ဘုရင်က အုပ်ချုပ်လျက်ရှိသည်။ ထိုဘုရင်က မိန့်ကြား သည်မှာ ၎င်းတို့၏ တိုင်းပြည်ငယ်ကလေးသည် တရုတ်ပြည်ကြီးနှင့် များစွာနီးကပ်နေသော် လည်း လမ်းပန်းခက်ခဲမှုကြောင့် အဆက်အသွယ် အလျဉ်းမရှိ။ ရေစီးသန် မြစ်ချောင်းအသွယ်သွယ် တောတောင် ရိပ်ကြီး မြိုင်ကြီး အဖုံဖုံတို့ကို ၆၅-မိုင်မျှ သက်စွန့်ဆံဖျား သွားမှသာ အရဲစွန့်သူ တစ်ဦး တစ်ယောက်သည် ပါကစ္စတန်မှ တစ်ဆင့် ရောက်နိုင်ဖွယ် ရှိပေ သည်။ ဟွန်ဇာလူမျိုးတို့သည် ကိုယ်ခန္ဓာသန်မာထွားကျိုင်းကာ ရောဂါ ဟူသမျှ ကင်းဝေးလျက် စိတ္တသုခ၊ ကာယသုခတို့နှင့် ပြည့်စုံကြသည်။ ရာဇဝတ်မှု လုံးဝကင်းလွတ်သဖြင့် အကျဉ်းထောင်ထားရှိရန် အကြောင်း

မပေါ်ပေါက်၊ ဟွန်ဇာလူမျိုးတို့သည် ခရစ်တော်မပွင့်မီ နှစ်ပေါင်း ၃၀၀-ကျော်အခါက အလိတ်ဇင်ဒါခေါ် ဂရိတ် ဘုရင်တစ်ပါးက စစ်ချီ တိုက်ခိုက်၍ အိန္ဒိယပြည်ကို လွှမ်းမိုးအုပ်ချုပ်ရာ၌ အတူတကွ ပါလာကြသူတို့မှ ပေါက်ဖွားလျက် သက်သတ်လွတ်စာကိုသာ အမြဲမှီဝဲကြပေသည်။ ရှေးနှစ်ပေါင်း ၆၀-ကျော်မှစ၍ မင်းဆက် တည်မြဲခဲ့ပေသည်" စသည်ဖြင့် ကရာချိမြို့ (**United Press International**) သတင်းစာ အစည်းအဝေး၌ မီးရ်ဘုရင်ကိုယ်တိုင် ထုတ် ဖော်မိန့်ကြားခဲ့သည်ဟု ဖော်ပြပါရှိပေသည်။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာကြီး ဂျိမ်းဟီလ်တန် (**James Hilton**)က (**Lost Hirison**) စာအုပ်တွင် ဟွန်ဇာလူမျိုးတို့အကြောင်းကို ရေးသား ထားသည်မှာ "ဟွန်ဇာလူမျိုးတို့သည် အသက်အရွယ် ထာဝစဉ် နုပျိုကြသူများဖြစ်သည်။ စိုးရိမ်သောက ဟူ၍ စိုးစဉ်းမျှ မရှိ။ အလွန်ရိုးသားဖြောင့်မတ်၍ ဘဝ၏ တင်းတိမ်မှုကို ရရှိကာ ပျော်ပျော်ပါးပါး နေထိုင်လေ့ရှိသူများ ဖြစ်ကြသည်" ဟု ထုတ်ဖော်ရေးသားခဲ့သည်။

ဆရာဝန်ကြီး မက်ကာရီဆန် (**Major General Sir Robert Mc Carrison C.I.E. , M.D.D. Sc., L.L.D .F.R.C.P**)သည် အင်္ဂလိပ်အစိုးရလက်ထက်က ဟွန်ဇာတိုင်းပြည်သို့ ဆရာဝန်ကြီးအဖြစ် စေလွှတ်ခံရသူဖြစ်၏။ ထိုဆရာဝန်ကြီးက ကြေညာခဲ့သည်မှာ "သက်သတ်လွတ်စား ဟွန်ဇာလူမျိုးတို့သည် အခြားလူမျိုးများနှင့် မတူဘဲ၊ အနာရောဂါလည်း တစ်ရံတစ်ဆစ်မျှ မရှိကြ။ အမြဲတစေ ကျန်းမာဝဖြိုးပြီး ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင် အားအင် သန်စွမ်းလျက်သာ ရှိကြပေသည်။ လူပျော့၊ လူပိန်၊ လူပု၊ လူညောင်၊ လူနာ၊ လူစဉ်မမီသူဟူ၍ လုံးဝမရှိ။ တောတောင် အထပ်ထပ်တွင် နေထိုင် သွားလာသူများ ဖြစ်သည့် အလျောက် မတော်တဆ လိမ့်ကျဒဏ်ရာ ရရှိရန် အကြောင်း များစွာ ရှိသော်လည်း သူတို့၏လျင်မြန်ဖျတ်လတ်မှုကြောင့် ထိုအမှုမျိုး ပေါ်

ပေါက်လေ့မရှိ။ သူတို့သည် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ စိတ် ပျိုကိုယ်နုခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာထွားကျိုင်းခြင်း စသော သုခအပေါင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံကြသူများ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ပြင် ရာဇဝတ်မှုမှ ကင်းဝေးသူများဖြစ်၍ ရဲအမှုထမ်း တို့၏ အစောင့်အရှောက်တစ်စုံတစ်ရာမျှ မလိုကြောင်း" မှတ် တမ်းတွင် ရေးသားကြေညာခဲ့လေသည်။

ထို့ပြင် ဆက်လက်တင်ပြထားသည်မှာ ဆရာဝန်ကြီးသည် အစိုးရ တာဝန်ဖြင့် ဟွန်ဇာတိုင်းပြည်၌ ၇-နှစ်တိုင်တိုင် နေထိုင်ခဲ့ရ သော်လည်း ကုသရန် လူမမာတစ်ဦးတလေမျှ မတွေ့ခဲ့ရ။ အနား နေသလိုပင် ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ အနောက်နိုင်ငံများတွင် အဖြစ်များသော အစာမကြေခြင်း၊ အစာအိမ်အူတို့၌ အနာပေါက်ခြင်း၊ အူအတက် ပေါက်ခြင်း၊ အူရောင်ခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းစသော ကြောက်ခမန်းလိလိ ဖြစ်ပွားသည့် အနာ ဆိုး၊ ရောဂါဆိုး ဘေးဥပဒ်ဆိုး အမျိုးမျိုးတို့ကို သက်သတ်လွတ်စား ဟွန်ဇာ လူမျိုးတို့တွင် တစ်ခါမျှ မတွေ့ဘူး၊ မကြုံဘူး၊ မကြားဘူးကြောင်း လူသိ နတ်ကြား ကြေညာ ခဲ့လေသည်။

အမေရိကန်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ကင်ဆာရောဂါအဖွဲ့ကြီးမှ အကြီးအကဲ ဖြစ်သူ ဒေါက်တာဟဲလား (**Dr. John. R. Hellor. Head of the U.S. National Cancer Institute**)က ၁၉၆၄-ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ထုတ် အမေရိကန်သတင်းနှင့် ကမ္ဘာ့သတင်း မှတ်တမ်း (**U.S. News and World Report**)တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

## ဟွန်ဇာလူမျိုးတို့နှင့် အက်စကီမိုးလူမျိုးတို့အကြောင်း နှိုင်းယှဉ်လေ့လာခြင်း

| စဉ် | ဟွန်ဇာလူမျိုး | စဉ် | အက်စကီမိုးလူမျိုး |
|---|---|---|---|
| (၁) | သက်သက်လွတ်စာကိုသာ မှီဝဲသည်။ | (၁) | တိရစ္ဆာန်တို့၏အသားကို ၉၀-ရာခိုင်နှုန်း မှီဝဲသည်။ |
| (၂) | အနာဆိုး၊ ရောဂါဆိုး၊ ဘေး ဥပဒ်ဆိုးတို့ကို မတွေ့ဘူး၊ မကြုံဘူး၊ မကြားဘူးကြ။ လူ စဉ်မမီသူဟု လုံးဝမရှိ။ | (၂) | အသက် ၂၅-နှစ်အရွယ်ထိ သာသန်မာ၍၊ ၃၅-နှစ်အ ရွယ်ရောက်သော် ခန္ဓာမအီ ကြုံလှီ၊ ပင်ပန်း၊ စိတ်လက် မချမ်းမသာ ဖြစ်ကြရသည်။ |
| (၃) | အသက်ရာကျော်ထိရှည်ကြ သည်။ | (၃) | ပျမ်းမျှအသက် ၂၇-နှစ်ခွဲ သာရှိသည်။ |
| (၄) | ခန္ဓာကိုယ်သန်မာထွားကျိုင်း ၏။ | (၄) | ခန္ဓာကိုယ် ထွားကျိုင်းမှုမရှိ။ |
| (၅) | ရိုးသား ဖြောင့်မတ်ပြီး၊ စိတ် ပျို ကိုယ်နုသည်။ | (၅) | အရုပ်ဆိုးသည်မှာပြော ဖွယ်ရာမရှိ။ |
| (၆) | ဖျတ်ဖျတ် လတ်လတ်၊ သွက် သွက် လက်လက် ရှိကြသည်။ | (၆) | ဉာဏ်ဖျင်း၊ ဉာဏ်ညံ့၊ အောက်တန်းကျသူများ ဖြစ်သည်။ |

စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ (၁၇၁)

ဟွန်ဇာလူမျိုးတို့ကဲ့သို့ ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာလိုကြသူများ သက်သတ် လွတ်အစာကိုသာ မှီဝဲကြပါကုန်။

## ဟွန်ဇာအစာနှင့် အနောက်တိုင်းအစာ သုတေသနပြုချက်

ဆရာဝန်ကြီး မက်ကာရီဆန်၏ လက်တွေ့စမ်းသပ်၍ အစာသုတေ သနပြုလုပ်ခြင်းကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

သုတေသနလုပ်ရာတွင် ပထမဦးစွာ ကြွက်ဖြူပေါင်းများစွာကို မွေး မြူခဲ့သည်။ ထို့နောက် အကောင်ရေ တစ်ဝက်စီခွဲခြားပြီး ပထမအုပ်စုကို ဟွန်ဇာအစားအစာ သက်သတ်လွတ်ကောက်ပဲသီးနှံ ဟင်းသီးဟင်းရွက် တို့ကိုသာ ကျွေးမွေးခဲ့သည်။ ကျန်တစ်အုပ်စုကို အင်္ဂလိပ်တို့၏ အနောက်တိုင်းအစာ အသားမျိုးစုံ၊ ပေါင်မုန့်ဖြူ၊ ယို၊ လက်ဖက်ရည်၊ နို့၊ စသည်တို့ကို ကျွေးမွေးခဲ့သည်။ အခြား အခြေအနေ များအားလုံး အစစအရာရာတူညီစွာ ထားသည်။

## ဆရာဝန်ကြီး မက်ကာရီဆန်၏ သုတေသနတွေ့ရှိချက်

| စဉ် | ဟွန်ဇာအစာ(သက်သတ်လွတ်) | စဉ် | အနောက်တိုင်းအစာ (အသားမျိုးစုံ၊ ပေါင်မုန့်) |
|---|---|---|---|
| (၁) | ကြွက်ဖြူအားလုံး ကျန်းမာဝဖြိုး တောင့်တင်းကြ၏၊ | (၁) | ကျန်းမာရေး အထူးချို့တဲ့သည်။ |
| (၂) | သဘောသဘာဝကောင်းကြ၏။ | (၂) | စိတ်ခက်ထန်ကာ အချင်းချင်း ရန်မူ ကိုက်သတ်ကြ၏။ |
| (၃) | ရောဂါဘယလုံးဝမရှိ။ | (၃) | အင်္ဂလိပ်ဆေးကျမ်းပါ အမည် ရောဂါဟူသမျှ ဖြစ်ပွါးကြ၏။ |

(၁၇၂) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

| စဉ် | ဟွန်ဇာအစာ(သက်သတ်လွတ်) | စဉ် | အနောက်တိုင်းအစာ (အသားမျိုးစုံ၊ ပေါင်မုန့်) |
|---|---|---|---|
| (၄) | လွယ်ကူစွာ သားဖွားကြ၏။ | (၄) | သားဖွားရာ၌ မလွယ်ကူကြပါ။ သားလျှောမှုများ ဖြစ်ကြ၏။ အချို့သားမဖွားမီ သေကုန်ကြ၏။ |
| (၅) | သားငယ်များအား မိခင်နို့ကို တိုက်ကျွေးလျက် ကောင်းစွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ကြ၏။ | (၅) | မိခင်နို့ကို သားငယ်များအား ကောင်းစွာမတိုက်ကျွေးနိုင်။ |
| | | (၆) | အရိုးအမြစ်ရောင်နာ (Arthritis)ကင်ဆာ (Cancer)၊ အူအတက်ပေါက်နာ (Appendicitis)အူရောင်နာ ဖြစ်ပွါးသည်။ |

တစ်ဖန် ကိုလံဘီယာ ယူနီဗာစတီမှ ဒေါက်တာရှားမင်းသည် မက်ကာရီဆန်နည်းတူ သက်သတ်လွတ်အစာနှင့် အသားအစာ ဤအစာနှစ်မျိုးအနက် မည်သည့်အစာက ပိုမိုကောင်းမွန်သည်၊ မည်သည့်အစာကယုတ်ညံ့သဖြင့် ရှောင်ရှားသင့်သည်ကို သိရှိရန် ကြွက်ဖြူများဖြင့်ပင် လက်တွေ့ စမ်းသပ်ကြည့်ရှုခဲ့ပြန်သေးသည်။

**အစားအစာမှအပ အခြေအနေတူညီစွာ** ပေးထားသော ကြွက်ဖြူများကို အကောင်ရေလုံလောက်စွာ မွေးမြူထားသည်။

# ကိုလံဘီယာ တက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာရှားမင်း၏ သုတေသနတွေ့ရှိချက်

| စဉ် | ဂျုံ၊ နို့၊ ဆား | စဉ် | ပေါင်မုန့်၊ ပရိတင်း ဓါတ်ပါဝင် သောကြွက်သား(**Muscle Meat**) |
|---|---|---|---|
| (၁) | ခွန်အားဗလရှိ၍ဖျတ်လတ်သည်။ | (၁) | လူ့သက်တမ်းနှင့်စာလျှင် ၂-နှစ်သားကလေးအရွယ်ခန့်တွင် ကိုယ်အလေးချိန်ယုတ်လျော့လာပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်ပိန်ချုံးသည်။ မောဟိုက်လျက် ကိုယ်ပစ်၊ လက်ပစ်၊ ခြေမသယ်နိုင်၊ လက်မသယ်နိုင်ဖြစ်သည်။ မမာမကျန်းဖြစ်သည်။ |
| (၂) | အမျိုးအဆက်အနွယ် ၅၀-တိုင်အောင် အသက်ရှည်ကြသည်။ | (၂) | ဒုတိယမျိုးနွယ်ဆက်တိုင်ဆက်လက်မတိုးပွား၊ မဖွံ့ဖြိုးနိုင်ကြဘဲ သေကျေ ပျက်စီးကြကုန်သည်။ |
| (၃) | စမ်းသပ်မည့်ကြွက်ဖြူအကောင်ရေမှ တစ်ဝက်တိတိကို အသုံးပြုသည်။ | (၃) | စမ်းသပ်မည့်ကြွက်ဖြူအကောင်ရေမှ တစ်ဝက်တိတိကို အသုံးပြုသည်။ |

ဤသုတေသနပြုချက်မှသက်သတ်လွတ်စာ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု အာနိသင်သည် အသားအစာထက် မည်မျှသာလွန် ကောင်းမွန်ကြောင်း၊ မည်မျှ အသက်ရှည်၍ အနာကင်း၊ ဘေးဘယာကင်းဝေးစေကြောင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကြည်သာရွှင်ပျလျက် ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းကြောင်း ပေါ်လွင် ထင်ရှားစေပေသည်။

စူးအက်တူးမြောင်းကို ဖောက်လုပ်ခဲ့သူ ပြင်သစ်အင်ဂျင်နီယာကြီး ဒီလက်ဆက် (**Count Ferdinand de Lesseps**) သည် ထိုတူးမြောင်းကို ဖောက်လုပ်ရာတွင် အမဲသားစားအင်္ဂလိပ်လူမျိုးတို့ထက် ဂျုံစားအာရပ်လူမျိုးတို့က များစွာပိုမို အားအင်ကို အသုံးပြုနိုင်သည့်ပြင် ပိုမိုကောင်းမွန်ကြာရှည်စွာ မမောပန်းဘဲ အလုပ်ကို အဆက်မပြတ် လုပ်နိုင်ကြောင်း မျက်မြင်ဒိဋ္ဌ တွေ့ရှိခဲ့လေသည်။ အသားအစာထက် သက်သတ်လွတ်စာက လူကိုပိုမို အကျိုးပြုနိုင်ကြောင်း ထင်ရှား လာသည့်အလျောက် သူကိုယ်တိုင် ထိုအခါမှစ၍ သက်သတ်လွတ်စာကိုသာ မှီဝဲသူ ဖြစ်လာတော့သည်။ ဆက်လက်၍ ဖော်ပြလိုသည်မှာ အစာအာဟာရဆိုင်ရာ ပါရဂူကြီး ဗီတာမင်အေနှင့်ဒီတို့ကို ဦးစွာပထမတွေ့ရှိခဲ့သူ ဒေါက်တာ မက်ကောလမ် (**E.V, Mc collum**) ကလည်း အထက်ပါအဆိုကို ထောက်ခံသည့်အနေဖြင့် '**အသားသည် ကြာရှည်လေးမြင့်စွာ အားအင်ကို အသုံးပြုနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိသည် အလျဉ်းမရှိ**' ဟု ကြေညာခဲ့ပြန်လေသည်။

## ကဲ့-နွား မေတ္တာစာ(ဒွေးချိုး)

အဟိုတကယ် မှန်တယ်လေ တိရစ္ဆာန် နွားမဟိ တစ်ခုကိုဖြင့်၊ ဓား ပုဆိန်နှင့် ထုကာ၊ ဟင်းလျာချက်ကြတာကြောင့်၊ ငြင်းခွာ၍ မထွက်နိုင် အောင် ဒုက္ခအမှုတွေ ပွေကြပါပေါ့။ အို .... ကျေးဇူးရှင်ရဲ့။ မနုဿ လူ့ပြည်အတွင်း ခုခါမှလေ. . . . ကရုဏာ သက်သက် နည်းကြပါတဲ့၊ လူ့ဒါယကာ သဘက်သရဲတို့ကို ဟော့ဝေခွဲရန် ဓမ္မခံတရားရယ်နဲ့၊ မြစ် တားရန် ကယ်သူနည်းခဲ့ပြီမို့ ရေးမသာ ဆွေးဗျာခဲ့လို့ရယ်၊ နွားအဖွဲ့ အခြေအနေတွေ ယွင်းကြရပြီမို့၊ တပည့်တော်တို့မှာ ဘုရား. . . အားလျော့လေခြင်း. . . . . . ။

## အခန်း( ၉ )

# သက်သတ်လွတ်စားသင့် မစားသင့်

**ရှင်ဒေဝဒတ်၏ တောင်းဆိုချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ (မင်းကွန်းဓမ္မနာဒတိုက် တိပိဋကဓရ အရှင်ဝိစိတ္တသာရာ ဘိဝံသ ဆရာတော်)**

ဒေဝဒတ်၏ တောင်းဆိုချက် ငါးချက်မှာ-
ဘုရားရှင်၏ တပည့်များသည်-

(၁) က။ အသက်ထက်ဆုံး တောကျောင်းမှာ နေကြပါစေ။
**"အာရညကင် ဓုတင်ဆောင်ပါစေ"**
ခ။ ရွာကျောင်းနေလျှင် အာပတ်သင့်ပါစေ။
(၂)က။အသက်ထက်ဆုံး ဆွမ်းခံစားကြပါစေ။
**"ပိဏ္ဍပါတ် ဓုတင်ဆောင်ပါစေ"**
ခ။ ပင့်ဖိတ်သည့် ဆွမ်းကိုစားလျှင် အာပတ်သင့်ပါစေ။
(၃) က။ အသက်ထက်ဆုံး ပံ့သကူသင်္ကန်းကိုဆောင်ကြပါစေ။
**"ပံ့သကူ ဓုတင်ဆောင်ကြပါစေ"**
ခ။ လူတို့ လှူသော သင်္ကန်းကို ဆောင်လျှင် အာပတ်သင့်ပါစေ။
(၄) က။ အသက်ထက်ဆုံး သစ်ပင်ရင်းမှာသာ နေကြပါစေ။
**"ရုက္ခမူ ဓုတင်ဆောင်ကြပါစေ"**
ခ။ အမိုးအကာရှိသောကျောင်း၌နေလျှင်အာပတ်သင့်ပါစေ။

**(၅) က။ "အသက်သတ်လွတ်စားကြပါစေ"**

ခ။ အမဲသား၊ သား-ငါး စသော အသားတို့ကိုစားလျှင် အာပတ်သင့်ပါစေ ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

အထက်ပါ (၅)ချက်ကို ဒေဝဒတ်က တောင်းဆိုသည် ဆိုလျှင်ပင် **"ဤဒေဝဒတ်သည် သံဃာသင်းခွဲလို၍ တောင်းဆိုသည်"**ဟု မြတ်စွာဘုရားရှင်ကသိတော်မူ၏။ ထိုအချက်ကြီး (၅)ချက်ကို ခွင့်ပြုလိုက်လျှင် များစွာသောအမျိုးကောင်းသားတို့ အဖို့ရာ မဂ်ဖိုလ်အန္တရာယ်ဖြစ်လေရာသောကြောင့် **"မသင့်လျော်ဘူး ဒေဝဒတ်"** ဟု ပယ်တော်မူသည်။

၁။ (က) အလိုရှိသော ရဟန်းသည် တောကျောင်း၌ နေပါစေ။

ဥပမာ-

အရှင် ခဒိရဝနိယ ရေဝတမထေရ်သည် တောရဆောက်တည်သဖြင့် တေဒဂ်ဘွဲ့ ရရှိတော်မူခဲ့သည်ကို သတိပြုစေလိုပါသည်။

(ခ) ရွာကျောင်းမှာနေလိုကလည်း နေပါ။ အပြစ်မရှိပါ။

၂။ (က) အလိုရှိသောရဟန်းသည် ဆွမ်းခံစားပါစေ။

ဥပမာ-

အရှင်မဟာကဿပ မထေရ်သည် ဆွမ်းခံစားခြင်း၊ ပံသကူသင်္ကန်းသုံးဆောင်ခြင်း စသည့် ၁၃-ပါးစလုံးကို (သစ်ပင်ရင်းမှာ သီတင်းသုံးခြင်း အပါအဝင်) ဆောက်တည်သဖြင့် အမွန် မြတ်ဆုံး တေဒဂ်ဘွဲ့ထူးကြီး ရရှိတော်မူခဲ့သည်ကို သတိပြုစေလိုပါသည်။

(ခ)ပင့်ဖိတ်သည့်ဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေးလိုကလည်း ဘုဉ်းပေးပါ။ **အပြစ်**မရှိပါ။

၃။(က)အလိုရှိသောရဟန်းသည် ပံ့သကူ သင်္ကန်းကို ဆောင်ကြပါစေ။

(ခ)ဒါယကာ ဒါယိကာမတို့လှူဒါန်းသော သင်္ကန်းကို ဆောင်လိုကလည်း ဆောင်ပါ။ အပြစ်မရှိပါ။

၄။(က)အလိုရှိသောရဟန်းသည် သစ်ပင်ရင်းမှာ သီတင်းသုံး ကြပါစေ။

(ခ)အမိုးရှိသော ကျောင်းမှာ သီတင်း သုံးလိုကလည်း သီတင်းသုံးပါ။ အပြစ်မရှိပါ။

၅။(က)အလိုရှိသောရဟန်းသည် အသက်သတ်လွတ်ကို ဘုဉ်းပေးပါစေ။

(ခ)အစွန်းသုံးပါး မြင်သား၊ ကြားသား၊ ယုံမှားသံသယ ဖြစ်သောအသား)မှ လွတ်သော အမဲ၊ သား၊ ငါး တို့ကို ဘုဉ်းပေးလိုကလည်း ဘုဉ်းပေးပါ။ အပြစ်မရှိပါ။

ဒေဝဒတ်၏ တောင်းဆိုချက် ၅ ခုအနက် ပထမလေးချက်ဖြစ်သည့် "(၁) အရညကင်ဓုတင် (၂)ပိဏ္ဍပါတ်ဓုတင် (၃) ပံသကူဓုတင် (၄)ရုက္ခမူဓုတင်"တို့သည် "**ဓုဒ္ဓဝါဒ၏ ကျင့်စဉ်များဖြစ်သည်။ အများနှင့်မသက်ဆိုင်ပါ။ မိမိကိုယ်ပိုင် ကျင့်စဉ်များဖြစ်၍ ကျင့်လိုသူများကျင့်နိုင်ပါက ကောင်းပါ၏။ မကျင့်လိုသူများလည်း ချမ်းသာသလိုနေပါစေ**"ဟု မိန့်တော်မူခြင်းဖြစ်သည်။

(၁)အလိုရှိသော ရဟန်းသည် တောကျောင်း၌ နေပါစေဟုဆိုရာ၌မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အလိုတော်ကိုသိရှိပြီးလျှင် အမျိုးကောင်းသားတို့သည် မိမိတို့နှင့် သင့်လျော် လျောက်ပတ်သည်ကို သိရာ၏။ ဤ၌ ဘုရားရှင်၏ အလိုတော်ကား ဆိုလတ္တံ့သော အတိုင်းဖြစ်သည်။

(၁၇၈) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

(က)ကာယ ဉာဏ ဗလနှစ်ပါး လွန်ကြီးမား၍ တောကျောင်း၌ နေလျက် ရဟန်းတရားပွားများအားထုတ်က မဂ်ဖိုလ်ရောက်မည့် ရဟန်းတစ်ပါး၊

(ခ)ကာယဗလနည်းပါး၍ တောကျောင်း၌ မနေနိုင်ဘဲ၊ ရွာကျောင်း၌နေကာ ရဟန်းတရားပွားများ အားထုတ်မှ မဂ်ဖိုလ်ရောက်မည့် ရဟန်းတစ်ပါး၊

(ဂ)ကာယဗလကြီးမား ခန္တီတရားနှင့် ပြည့်စုံ၍ တောကျောင်း၌နေလျက်လည်းကောင်း၊ ရွာ ကျောင်း၌ နေလျက်လည်းကောင်း ရဟန်းတရားပွားများအားထုတ်မှ မဂ်ဖိုလ် ရောက်မည့် ရဟန်းတစ်ပါး၊

(ဃ)တောကျောင်း၊ ရွာကျောင်း နှစ်မျိုးစလုံး၌ပင် နေလျက် ရဟန်းတရားပွားများအားထုတ်သော်လည်း ဤဘဝတွင် မဂ်ဖိုလ်ကို မရနိုင်သေးသည့် (ပဒပရမ) ရဟန်းတစ်ပါး

ဤသို့ ရဟန်း လေးမျိုးရှိသည်။

ထိုလေးမျိုးတို့တွင်-

(က) အမှတ်ပြုရဟန်းကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က တောကျောင်း၌သာ နေစေ လိုတော်မူသည်။ ဤတောကျောင်းသည် ထိုရဟန်းအဖို့ သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော တောကျောင်းဖြစ်သည့် အပြင် ထိုရဟန်းတောကျောင်း၌ နေခြင်းဖြင့် ထိုရဟန်း၏ တပည့်များလည်း အတူလိုက်ကာ ကျင့်ကြံကြ၍ တောကျောင်း၌နေရန် စိတ်အား ထက်သန်လာကြပေလိမ့်မည်။

(ခ) အမှတ်ပြုရဟန်းကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က ရွာကျောင်း၌ပင် နေစေလိုတော်မူသည်။

(ဂ) အမှတ်ပြုရဟန်းကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က တောကျောင်း၌သာ နေစေ လိုတော်မူသည်။ ဤတောကျောင်းသည် ထိုရဟန်းအဖို့ သင့်လျော် လျောက်ပတ်သော ကျောင်းဖြစ်သည့်အပြင် ထိုရဟန်း၏ တပည့်များလည်း အတူလိုက်ကာ ကျင့်ကြံကြ၍ တောကျောင်း၌ နေရန်စိတ်အားထက်သန်လာကြပေလိမ့် မည်။

(ဃ) အမှတ်ပြု(ပဒပရမ)ရဟန်းကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားရှင်က တော ကျောင်း ၌သာ နေစေလိုတော်မူသည်။ ထို (ပဒပရမ)ရဟန်း၏ တောကျောင်းနေကာ ဓုတင်ကို မှီဝဲခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ခြင်းများသည် နောက်နောင် ဘဝ၌မဂ်ဖိုလ်ရရန် ဥပနိဿယပစ္စည်း ဖြစ်နိုင်သည့်ပြင် ထိုရဟန်း၏ တပည့်များ လည်း ဆရာ့အတူလိုက်ကာ ကျင့်ကြံကြ၍ တောကျောင်း၌ နေဖို့ရန် စိတ်အားထက်သန်ကြပေလိမ့်မည်။

ဤသို့လျှင် (ခ)အမှတ်ပြု ကာယဗလနည်းပါး၍ တောကျောင်း၌မနေနိုင်ဘဲ ရွာကျောင်း၌နေကာ ရဟန်းတရားပွားများအားထုတ်မှ မဂ်ဖိုလ်ရောက်မည့် ရဟန်းကို ရည်ညွှန်းတော်မူ၍ မြတ်စွာဘုရားသည် **"(၁)အလိုရှိသော ရဟန်းသည် ရွာနီးကျောင်း၌ နေပါစေ"**ဟူ၍ မိန့်တော်မူသည်။ ဤရဟန်းကပင် **"အခြားရဟန်းတို့အားလည်း ရွာကျောင်း၌ နေရန် တံခါးပေါက် ဖွင့်ပေးသကဲ့သို့ ရှိလေသည်။"**

အကယ်၍ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဒေဝဒတ်တောင်းဆိုချက်ကို လက်ခံတော်မူလိုက်ခဲ့သော်-

* ကာယဗလနည်းပါးသည့် (ခ)ရဟန်းတစ်ပါး၊

* ငယ်စဉ်အခါ တောကျောင်းနေ၍ အိုမင်း သောအခါ၌ဖြစ်စေ၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ လေ၊ ဒေါသတို့ ဖေါက် ပြန်၍ စိတ်ချောက်ခြားသော

အခါ၌ ဖြစ်စေ၊ တောကျောင်း၌ လုံးဝနေ၍ မဖြစ် နိုင်တော့ဘဲ၊ ရွာနီးကျောင်း၌ နေထိုင်ကာ ရဟန်းတရားအားထုတ်မှ မဂ်ဖိုလ်ရောက်မည့် ရဟန်းတစ်ပါး၊ **"ဤရဟန်းနှစ်မျိုးတို့အတွက် အရိယမဂ်ကို ဖြတ်တောက် ပစ်လိုက်သကဲ့သို့"** ဖြစ်လေရာ၏။ အဆိုပါ အကြောင်းများကြောင့် ဒေဝဒတ်၏ တောင်းဆိုချက်ကို လက်ခံတော်မမူဘဲ ပယ်မြစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံးအချက် (၅)တွင် ပါရှိသော အသက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော အကျင့်မြတ်ပင် ဖြစ်သော်လည်း၊ ရဟန်းတော်များနှင့် လှူဒါယကာများ ဆက်စပ်နေသော ဆွမ်းကိစ္စဖြစ်၍ ပယ်မြစ်တော်မူရလေသည်။ ဆိုလိုရင်းကား ဒေဝဒတ်သည် မိမိကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရန် လျှောက်ထားခဲ့လျှင်ကောင်းသော အကျင့်ဖြစ်၍ မုချခွင့်ပြုခဲ့ပါလိမ့်မည်။ ယခုအခြားသူများအတွက် သိက္ခာပုဒ်အဖြစ် ပညတ်ပေးရန် လျှောက်ထားခြင်း ဖြစ်သောကြောင့်သာ ပယ်မြစ်တော်မူရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ယုံမှားသံသယမရှိ မှတ်သားသင့်ပါသည်။ မကောင်းသော အကျင့်တစ်ခုဖြစ်၍ ခွင့်မပြုခြင်း မဟုတ်ကြောင်းကို-

**(က) ဝိမတိဝိနောဒနီဋီကာ ဆရာ၏ စိစစ်ပြပုံ နှင့်**

**(ခ) လယ်တီဆရာတော်ဘုရား စိစစ်ချက်ကို ထောက်ရှု၍လည်း သိရှိနိုင်ကြောင်း ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။**

## (က) ဝိမတိဝိနောဒနီဋီကာ ဆရာ၏ စိစစ်ပြပုံ

သာနုဝဝန်ထမ်း ရဟန်းတော်များဘဝသည် ဒကာ၊ ဒကာမများထံ၌ဆွမ်းခံစားရသောဘဝဖြစ်သည်။ အသက်သတ်လွတ် စားသည့် ဒကာ၊ ဒကာမများ လောင်းလှူသော ဆွမ်း၊ ဆွမ်းဟင်းတို့၌ အသားလွတ်သလား၊ မလွတ်သလားဟု ယုံမှားသံသယ အမြဲတမ်း ဝင်နေမည်။ ထိုအကြောင်းများကြောင့် **"အသက်သတ်လွတ်ဆွမ်းကို ဣရိယာပုတ်မျှတရုံပင် ရဖို့ခဲယဉ်းလှသည်။"** သို့ဖြစ်၍ ဘုရားရှင်သည် အသက်

သတ်လွတ်စားမှုကို တစ်ခါတည်း လုံးဝမတားမြစ်လိုက်ဘဲ အစွန်းသုံးပါးတည်းဟူသော ခြွင်းချက်ဖြင့် စားခွင့်ပြုတော်မူရခြင်း ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ အသက်သတ်လွတ်စားမှုကို အာပတ်ထပ်၍ ပညတ်တော်မူခဲ့ပါလျှင် သူတစ်ပါးမှီခို၍ အသက်မွေးမြူနေကြရသည့် ရဟန်းတော်များအဖို့ သံသယကင်းသည့် အသက်သတ်လွတ်ဆွမ်းကို သေသည်အထိ သုံးဆောင်ရဖို့ မလွယ်ကူချေ။ ထို့ကြောင့် ဒါယကာတို့နှင့် ကင်းလွတ်၍ စားသောက်နိုင်ရန် ဆန်စပါးစသည်တို့ကို ကိုယ်တိုင်အလှူခံမှု၊ သိုမှီးသိမ်းဆည်းမှု၊ ချက်ပြုတ်ရေး သုံးဆောင်မှု အရပ်ရပ်တို့လည်း ခွင့်ပြုရမည်။ ချက်ရေးပြုတ်ရေးအတွက် ကပ္ပိယယောက်ျား၊ မိန်းမများနှင့်အတူ ချက်ခန်းပြုတ်ခန်း အဆောက်အအုံ၊ ကျည်ပွေ့၊ ထမင်းအိုး၊ ဇွန်း၊ ပန်းကန် စသည်တို့ကိုလည်း သပိတ်ပရိက္ခရာများနှင့် တစ်ပါတည်း ထပ်တူခွင့်ပြုရတော့မည်ဖြစ်၏။

ထိုသို့ခွင့်ပြုရလျှင်လည်း စားမှုသောက်မှု တာဟီရကိစ္စတို့ဖြင့်သာ အချိန်ကုန်၍ ရဟန်းကိစ္စကို အားထုတ်ဖြည့်ကျင့်ရန် လုံးဝအချိန်ရနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ သာသနာ ပတိတ္ထိ တက္ကတွန်းကဲ့သို့ အိမ်ယာထောင်သူ လူတို့၏ အနေအထိုင်းမျိုးဖြင့်သာ အကျိုးမဲ့ အချည်းနှီးဖြစ်လိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် အသားစားမှုကို အလျဉ်းပယ်မြစ်တော်မမူဘဲခြွင်းချက်ဖြင့် ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးတော်မူရခြင်း ဖြစ်သည်ဟု စိစစ်တင်ပြထားသည်။

"ဋ္ဌေစ ဘိက္ခူနံ စတူသု ကုလေသု ပက္ကပိဏ္ဍိယာ လောပဘောဇနေ နိဿိတ ဘာယံ (လ) တိတ္ထိယာနံဝိယ ဂဟဋ္ဌဝါသော ဝေသိယာ နဘိက္ခူ အာဝါ သောတိဝေဒိ တဗ္ဗံ"အရထင်ရှား၏။ မှန်ပါသည်၊ ဘုရားရှင်သည် ရဟန်းတော်များအတွက် ဥပဒေပညတ်တော်မူရာတွင် ဓမ္မကြောင်း သက်သက်ကိုသာ မကြည့်ဘဲ ဒါယကာများကြည်ညိုမှု မကြည်

ညိုမှု ဟူသော လောကအကြောင်း ကိုလည်း ကြည့်တော်မူပေသည်။

ဥပမာ-ရဟန်းတော်များ မြေကြီးမတူးရ၊ တူးလျှင် ပါစိတ် အာပတ်သင့်စေ၊ ဟူသော ဝိနည်းဥပဒေ၌မြေကြီးတူးခြင်းသည် ဓမ္မကြောင်းအားဖြင့် မည်သည့် အပြစ်မှ မရှိပါချေ။ သို့သော် မြေကြီး၌ အသက်ရှိသည်ဟု ယူဆသော ဒါယကာများ အကြည်ညို မပျက်စေရန် ဟူသော လောကအကြောင်းကို ငဲ့၍ ဤဥပဒေကို ပညတ်ရခြင်းဖြစ်သည်။

ဤအသက်သတ်လွှတ်ဝါဒကို ပယ်ချတော်မူရာ၌လည်း အသက် သတ်လွှတ်စားခြင်းသည် ဓမ္မကြောင်းအားဖြင့် အကျိုးရှိသည် မှန်သော် လည်း ဒါယကာများနှင့် ဆက်စပ်နေမှု လောကအကြောင်းအရ၊ ဝိမတိ ဋီကာဆရာ စိစစ်ပြသကဲ့သို့ ရဟန်းတော်များအတွက် ထိုက်ထိုက် တန်တန် အကျိုးမထွက်သဖြင့်သာ အခြေအနေအရ၊ ပယ်မြစ်တော် မူရခြင်း ဖြစ်သည်။ အမှန်စင်စစ် ဤသို့ပယ်လိုက်ခြင်းသည် မိမိ အလိုတော် ကျအတိုင်း ပယ်လိုက်ခြင်းမဟုတ်၊ ဝေနေယျတို့၏ အခြေ အနေအရ ပယ်လိုက်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ ဤသို့ဝေဖန် စိစစ်ပြထားသည်။

## (ခ)လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏ စိစစ်ချက်

ဘုရားရှင်၏ခွင့်ပြုတော်မူချက်သည် အလိုတော်ကျအတိုင်း ခွင့်ပြုချက်၊ သတ္တဝါတို့၏ဆန္ဒကို လိုက်လျော၍ ခွင့်ပြုချက်ဟူ၍ နှစ် မျိုးရှိ၏။ ဥပမာ-ပစ္စည်းလေးပါးကို ခွင့်ပြုတော်မူရာ၌ (၁) ဆွမ်းခံစားရခြင်း၊ (၂)ပံ့သကူသင်္ကန်းကို ဝတ်ရုံရခြင်း၊ (၃)သစ်ပင်ရင်းကျောင်း၌ နေရခြင်း၊ (၄)နွားကျင်ငယ်ပုတ်ဖြင့် စိမ်လုပ်သောဆေးကိုသာ ဘုဉ်းပေးခြင်း ဆိုသည့် ပထမဆုံးခွင့် ပြုချက် သည်သာ အလိုတော်ကျ ခွင့်ပြုချက်ဖြစ်သည်။ ပင့်ဖိတ်ဆွမ်း စသည်ကို ဘုဉ်းပေးနိုင်ခြင်း၊ ပိုး၊ ဖဲ၊ ကတ္တီပါသင်္ကန်းတို့ကို ဝတ်ရုံနိုင်ခြင်း စသော နောက်ထပ်ခွင့်ပြုချက်များကား အလိုတော်ကျ

ခွင့်ပြုချက်များမဟုတ်၊ အမျိုးမျိုးသော ရဟန်းတို့၏ အလိုသို့လိုက်၍ ခွင့်ပြုရသည့်အချက်များ ဖြစ်ပေသည်။ ဤအချက်သည် ကဿပ သံယုတ်၊ ပါဠိတော်လာ ဗုဒ္ဓနှင့် ရှင်မဟာကဿပကြီးတို့ အပြန်အလှန် မေးမြန်းလျှောက်ထားချက်အရ ထင်ရှားသည်။

ဘုရားရှင်က ချစ်သား ကဿပ၊ သင်သည် အသက်အရွယ် ကြီးသည်၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ပံ့သကူဓုတင်၊ ပိဏ္ဍပါတိကဓုတင်၊ ရုက္ခမူ ဓုတင်တို့ကို ဆောင်ရန် မသင့်တော်ပြီဟု ဆိုကာ ဒကာများလှူသည့် သင်္ကန်း ဝတ်ရုံခြင်း စသည်တို့ကို ခွင့်ပြုတော်မူသည်။ ရှင်မဟာကဿပ က ဖလသမာပတ်ဖြင့် ချမ်းချမ်းသာသာ နေလိုခြင်းဟူသော မိမိအကျိုး၊ နောင်လာနောင်သား ရဟန်းတော်များ မိမိကျင့်စဉ်သို့ အစဉ်လိုက်ခြင်း ဟူသော သူတစ်ပါးအကျိုး၊ ဤအကျိုးနှစ်မျိုးကို မျှော်ကိုး၍ ဆွမ်းခံစားမှု စသည်တို့ကို အသက်ထက်ဆုံး အားထုတ်ပါတော့မည်ဟု ပြန် လျှောက်၏။ ထိုအခါ ဘုရားရှင်က သာဓု၊ သာဓု ကဿပဟု အကြိမ်ကြိမ် ကောင်းချီးပေးတော်မူလေသည်။ ဤအချက်ဖြင့် **"ပစ္စည်းလေးပါးနှင့်စပ်၍ နောက်ထပ်ခွင့်ပြုချက်များသည် ဘုရားရှင် အလိုတော်ကျ ခွင့်ပြုချက်များ မဟုတ်၊ ပထမဆုံးခွင့်ပြုချက်သည်သာ ဘုရားရှင်အလိုတော်ကျ ခွင့်ပြု ချက်များ ဖြစ်ကြောင်း"** ထင်ရှားသိသာပေသည်။

**"ထို့အတူ ဝိမတိဒ္ဒီကာ စကားအရ အသားစားမှုကို ခွင့်ပြု ခြင်းသည် မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်မဖက်၊ ဝေနေယျ သတ္တဝါတို့၏ အလိုဆန္ဒသက်သက်ဖြင့်သာ ခွင့်ပြုတော်မူရ ကြောင်း"** ကောင်းကောင်း ကြီးထင်ရှား၏။ ထိုကြောင့် **"အသားစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည်သာ မြတ်စွာဘုရား အလိုတော်နှင့်ဆီလျော် သက်ဝင်၏"** ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ် ထားရမည်။ သက်သတ်လွတ် စားခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော ကိုယ်ကျင့်တရားဖြစ်၍ သီလဝိသုဒ္ဓိ စင်ကြယ်စေသည်။ သမထ ဘာဝနာ၊

ဝိပဿနာ ဘာဝနာ မဂ်တရားများကို လွယ်ကူစွာ ပေါက်မြောက် အောင် မြင်ရန် အထောက်အကူ ပြုသည်။ ဤသို့ ဆရာတော်ကြီးက ဝိနိစ္ဆယ သုစိကျမ်းတွင် စိစစ်တင်ပြထားပါသည်။

## (ဂ)သစ်ပင်၌ လည်း အသက်ရှိ၍ သစ်သီး သစ်ရွက်ကို စားခြင်းသည် အပြစ်ရှိ-မရှိ

ကာလကတ္တားမြို့ သိပ္ပံကျောင်းကြီးနေ မောင်ချစ်ဘေ၏ လျှောက်ထားချက်ကို လယ်တီဆရာတော်ကြီးက ရှင်းပြတော်မူရာတွင်-

သစ်သီးသစ်ရွက်နှင့်စပ်သော သစ်သီးများကို စားမှုသည် သက်သတ် ကံထိုက်သည်ဟူသော အယူသည် ကမ္ဘာ၏ အရိုးအစဉ်နှင့် ဆန့်ကျင်သော အယူဖြစ်၏။ ကမ္ဘာ၏ အရိုးအစဉ်ဆိုသည်ကား-**"အမျိုး လေးပါးတို့မှ တောထွက်ကြကုန်ပြီးလျှင် ရသေ့၊ ရဟန်းပြုကြကုန်၍ သစ်ဥ၊ သစ်မြစ်၊ သစ်ရွက်၊ သစ်သီးတို့ကို စားသောက်ကြကုန်ပြီးလျှင် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ အစရှိသော ဗြဟ္မာဝိဟာရ တရားတို့ကို များစွာပွား များ ကြကုန်၍ သေသည်၏ အခြားမဲ့၌ ထိုက်သည့် အားလျော်စွာ အထက်နတ်ပြည်တို့၌ သော်လည်းကောင်း၊ဗြဟ္မာပြည်တို့၌ သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ကြရကုန်၏"** ဟု ကမ္ဘာ့အရိုးအစဉ်ရှိ၏။

သစ်သီးများကို စားမှုသည်လည်း သက်သတ်ကံထိုက်၏ဟု အမှန် ယူခဲ့သော် ထိုရသေ့၊ ရဟန်းတို့သည် နတ်ဗြဟ္မာပြည်သို့မသွား။ သစ်ဥ၊ သစ်ဖု၊ သစ်မြစ်၊ သစ်ရွက်၊ သစ်သီးတို့ကို စားသောက်မှုကြောင့် အပါယ်လေးပါးသို့သာ ကျရောက်ကြလေကုန်၏။ သည့်မျှမကသေး လောက၌ စပါး၊ ဂျုံ၊ ပြောင်း၊ နှမ်း၊ ပူး၊ ခရမ်းစသည်တို့ကို စားသောက် ကြသော သူတို့သည်လည်းကောင်း၊ သစ်၊ ဝါး၊ နွယ်၊ မြက်တို့ကို အသုံး ပြုကြသော သူတို့သည်လည်းကောင်း၊အပါယ်လေးပါးသို့သာ ကျရောက်

ကြလေကုန်ရာ၏။ ဤသို့လျှင် ထိုအယူသည် ကမ္ဘာ၏ အရိုးအစဉ်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်လေ၏။

ထို့ကြောင့် သစ်ပင်တို့မှာ အသက်ရှိသည်ဟူသော အယူ သစ်သီး ကိုစားခြင်း၌ သက်သတ်ကံထိုက်သည်ဟူသော အယူကို အလျှင်-အမြန် စွန့်ပစ်ကြကုန်၍ အထက်၌ ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သစ်ပင်၊ ဂျုံ၊ မြက်တို့မှာ သတ္တဝါတို့ကဲ့သို့ အာယု၊ ပါဏ၊ ဇီဝိတ ဟူသော မုချအသက်မျိုး မရှိ။ ဟာရိတ ခေါ်သော စိမ်းရှင်ပေါက်ရောက် ကြီးပွားစေတတ်သော တေဇော ဓါတ်အထူးကို အစွဲပြု၍ ထိုဓါတ်ရှိနေလျှင် အရှင်ဟုခေါ်ရသည်၊ ထိုဓါတ် မရှိလျှင် အသေဟုခေါ်ရသည် ဟူသော အယူကိုသာ အမှန် အားဖြင့် ယုံကြည်လေးစား မှတ်ယူကြကုန်ရာ၏။

## (ဃ) သက်သတ်လွတ်စားခြင်းကို အပြစ်မပြောသင့်ကြောင်းရှင်းချက်

* ဓူတင်မဆောင်ရ၊ သား-ငါးမရှောင်ရ (စားကို စားရမည်)ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်ပါ။ **ဆောင်နိုင် ရှောင်နိုင်လျှင်ကောင်း၏။ ဘုရားပိုကြိုက်၏။** သို့သော် မဆောင်နိုင်၊ မရှောင်နိုင်သူအဖို့ သိက္ခာပုဒ်ကို ပညတ်မထားသဖြင့် အာပတ်မသင့်-အပြစ်မရှိဟု ဆိုလိုခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။
* **ဓူတင်အကျင့်ကား ရာဂတဏှာ စသောကိလေသာများကို ခေါင်းပါး စေ၏။ သား-ငါးရှောင်ခြင်းကား ရသတဏှာ ကိလေသာကို လျော့ပါးစေ၏။**
* **မံသံပဋိစ္စ ဘိယျောတဏှာ ပဝဍ္ဍတိ- သား-ငါးကြောင့် ရသတဏှာ တိုးပွါး၏။** ရာဂတဏှာ၊ ရသတဏှာ စသော ကိလေသာ အာသဝေါတရား ကုန်ခန်းပြီး ဖြစ်သော ဘုရား၊ ရဟန္တာတို့ကား-(ရောဂါကင်းသူ ဆေးစားရန် မလိုသကဲ့သို့) ဓူတင်ဆောင်ရန်၊ သား-ငါးရှောင်ရန် လိုကောင်းမှ လိုပေမည်။ နောင်လာနောက်သားတို့ကို

အတုယူစေလို၍ ( ဒိဋ္ဌာနုဂတိအကျိုးငှာ) အရှင်မဟာကဿပ မှုတင်ဆောင်ပြတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ **"ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပြီးနောက်ပိုင်း၌ ခုဒ္ဒါနု ခုဒ္ဒက-အသေးစား သိက္ခာပုဒ်များကို နုတ်ပယ်လိုက နုတ်ပယ် နိုင်ကြောင်း"** ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့သော်လည်း အရှင်မဟာကဿပ အမှူးပြုသော သာဝက သံဃာတော်တို့က **"မဖြည့်စွက်၊ မနုတ်ပယ်၊ မပြင်ဆင်"** ဟူသော မူဝါဒ သုံးရပ်ချမှတ်ကာ လိုက်နာကျင့်သုံးခဲ့သဖြင့် ယခုချိန်ထိ ထေရဝါဒ ဟု ထင်ရှားနေခြင်း ဖြစ်သည်။ **("ခွင့်ပြုတိုင်း အခွင့်အရေး မယူသည်ကို စကားတော် ပစ်ပယ်ရာကျသည်"** ဟု မမှတ်ယူရပါ။ )

## မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်ပါ သူကရမဒ္ဒဝံနှင့် စပ်၍ ဝါဒအမျိုးမျိုး (အမရပူရ-မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

**အဋ္ဌကထာ။** ။ သူကရမဒ္ဒဝန္တိနာတိတရုဏဿန နာတိဇိဏ္ဏဿ ဧကဇေဋ္ဌကသူကရဿ ပဝတ္တမံသံ-အလွန်လည်းမငယ်သော အလွန်လည်း မအိုသော တစ်ကောင်သောဝက်ကြီး၏ (ဝယ်သူမလာမီ) ဖြစ်နှင့်သော အသားကို စီမံသည်။ တံကိရမုဒုဉ္စေဝ သိနိဒ္ဓဉ္စဟောတိ-ထိုအသားသည် နုလည်းနု၏။ ညက်လည်းညက်၏။ တံပဋိယာ ဒါပေတွာသာဓုကံပစာ ပေက္ခာတိအတ္ထော-ထိုဝက်သားကို စီမံစေပြီး၍။ (ကောင်းမွန်စွာချက်စေပြီး၍)။

**ကေဆရာ။** ။သူကရမဒ္ဒဝန္တိပန မုဒုဩဒနဒ ပဉ္စဂေါရ သယူသပါစနဝိဓာနဿ နာမေတံ၊ ယထာ ဂဝါပါနံနာမ ပါကနာမန္တိ-သူကရမဒ္ဒဝ ဟူသော ဤမည်သည် နွားမှဖြစ်သော အရသာငါးမျိုး၏ အနှစ်အဆီဖြင့် ချက်နည်း အစီအရင်ကျအောင် ချက်အပ်သော နူးညံ့သောထမင်း၏

အမည်ဖြစ်၏။ ဥပမာ "**နွားမှဖြစ်သော သောက်ဖွယ်**" ဟူရာ၌ ကျက်ပြီး နွားနို့၏ အမည်ဖြစ်သကဲ့သို့တည်း။ ဤသို့ ကေဆရာတို့ဆိုကြသည်။

**ကေစိဆရာ**။ ။သုကရမဒ္ဒဝံ နာမ ရသာယနဝိ၊ ကံပနရသာ ယန သတ္တေ အာဂစ္ဆတိ၊ တံစုန္ဒေန "**ဘဂဝတော ပရိနိဗ္ဗာနံ နဘဝေယျာ**" တိရသာယနံ ပဋိယတ္တန္တိ-ရသာယနဆေးကျမ်း၌လာသော ရသာယန အစားမျိုးသည် အသက်ရှည်နိုင်သောကြောင့် "**ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ပရိနိဗ္ဗာန် စံခြင်းသည် မဖြစ်ပါစေနှင့်**"ဟုကြံ၍ ထိုသုကရမဒ္ဒဝကို စီမံသည်။ ဤသို့ကေစိဆရာတို့က ဆိုကြသည်။

**ပါမောက္ခတစ်ယောက်ဝါဒ** ။ ။ ကျမ်းစာတို့၌သုကရမဒ္ဒဝနှင့်စပ်၍ အဋ္ဌကထာဝါဒ၊ ကေဝါဒ၊ ကေစိဝါဒဟု သုံးဝါဒရှိသည့်အပြင် အိန္ဒိယ နိုင်ငံဝယ် ထင်ရှားကျော်ဇောသော အင်္ဂလိပ်မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်၌ ပါမောက္ခ "**လလစ်မိုဟန်ကား**" (အမ်အေဘီ အယ်လ်) (Professor LaLit Mahan. Kar, Kavyatirtha. M.A. B.L. Modern reivew of July 1936.)ရေးသားအပ်သော ဝါဒတစ်မျိုးရှိသေး၏။ ထိုဝါဒကိုလည်း စဉ်းစားဖို့ရာ ပြပါဦးမည်။

၁။ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူခြင်း၏ အကြောင်းကို ရေးသား ထားအပ်သော တရုတ်စာပေများ၌လည်းကောင်း၊ မြတ်စွာဘုရား၏ နောက်ဆုံး အာဟာရနှင့် စပ်၍ ဝက်သားကို ဖော်ပြခြင်းမရှိကြ။

၂။ မဟာယာနဂိုဏ်း ကျမ်းစာများဝယ် မဟာပရိနိဗ္ဗာန်အကြောင်းကို ရေးသားရာ၌လည်းကောင်း၊ သာဝကဝိနယကျမ်းဝယ် စုန္ဒ၏ ဆွမ်းလှူပွဲကို ပြရာ၌လည်းကောင်း "**ဝက်သား**"ဟူသောပုဒ်ကို မပြပါ။

၃။ သုကရသဒ္ဒါသည် "**ဝက်**" ဟူသောအနက်ကိုသာ ဟော၏ "**ဝက်၏အသား**"ဟူသော အနက်ကို "**သောကရ**"ပုဒ်ကသာ ဟောပါ သည်။ ကစ္စည်း "**ဏရာဂါတဿေဒ မညတ္ထေသုစ**"သုတ်ကိုကြည့်ပါ။

၄။ မဒ္ဒဝံသဒ္ဒါလည်း "**အသား**"ဟူသော အနက်ကိုမဟော၊ "**မုဒုနော ဘာဝေါ မဒ္ဒဝံ**" နှင့်အညီ၊ နူးညံ့သောအရာဝတ္ထု၏ ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်ရာ "**နူးနူးညံ့ညံ့ ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း**" ဟူသော အနက်ကို ဟော၏။ ထို့ကြောင့် "**သူကရ+ မဒ္ဒဝ**" နှစ်ပုဒ်ပေါင်းသော်လည်း "**ဝက်သား**"ဟု အနက်မဖြစ်ပါ။

၅။ သူကရကဏ္ဍ ဟုခေါ်ဝေါ်အပ်သော သစ်ဥသစ်ဖု တစ်မျိုး ဖြစ်၏။ ထိုသစ်ဥ သစ်ဖုကို "**တောဝက်**" ဟူသောအမည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်ကြ၏။

၆။ ဥတ္တရဒေသတွင် "**ကဏ္ဍ-ကဏ္ဍမူလဖလ**" ဟုခေါ်ဝေါ်အပ်သော သစ်ဥတစ်မျိုးရှိသေးသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌သူတော်သူမြတ်တို့၏ **အစာ**ဖြစ်၏။ အမွေးထူ၍ ညိုမှောင်သောအရောင်ရှိသဖြင့် မြေကြီးမှ ထွက်သောအခါ ဝက်နှင့်တူ၏။ ထို့ကြောင့် "**သူကရ**"ဟုခေါ်ဟန်တူသည်။ ပါဝါမြို့တည်ခဲ့ရာ "**ပဒြောန**" နယ်မြေတွင် အနံ့အပြား ပေါက်၏။ ရောဂါဘယများကို ဓာတ်စာဖြင့်ကုသော ဟိန္ဒူဆေးဆရာတို့သည် ထိုဥကို အလွန်ချီးမွမ်းကြ၏။ အရေကျဲကျဲကျို၍ ဝမ်းမီးညံ့သူများကိုတိုက်ရ၏။

၇။ စုန္ဒဒါယကာသည် မြတ်စွာဘုရားအား လှူအပ်သော သစ်ဥ သစ်ဖု သို့မဟုတ်- သစ်မြတ်ကို အရသာရှိအောင် များစွာ အမွှန်းတင်၍ ပြင်ဆင်ထားပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ထိုဥအမျိုးကို နွားနို့နှင့် ပျစ်အောင်ကျို၍ စီရင်အပ်သော ပါယသ(နို့ယနာ)-တစ်မျိုးသည် "**သူကရမဒ္ဒဝ**" ပင်ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ဤကား ထိုပါမောက္ခ၏ အလိုတည်း။

## ထပ်မံစဉ်းစားဖွယ်ရာမှာ-

၁။ "သီဟ"မည်သော စစ်သူကြီးသည် ဘုရားအထံတော်မှ တရားနာရ၍ သောတာပန်ဖြစ်ပြီး နောက် နက်ဖြန် မြတ်စွာဘုရားကို ရဟန်းသံဃာများနှင့်အတူ ဆွမ်းဘုဉ်းပေး ကြွတော်မူဖို့ရန် ဖိတ်မံ၍ ပြန်လာ

ပြီးလျှင် (ဝယ်သူမရောက်မီ ဖြစ်နိုင်သော) အသားများကို ဝယ်ဖို့ရန် တပည့်တစ်ယောက်ကို ဈေးသို့ စေလွှတ်၏။ ထို့နောက် ညနေကပင် ချက်ပြုတ်တန်သမျှကို ချက်ပြုတ်၍ နံနက်အခါ၌ ဆွမ်းခဲဘွယ်ဘောဇဉ် အားလုံးကို စီစဉ်ပြီးလျှင် ဆွမ်းဘုဉ်းပေး ချိန်တန်ပါကြောင်း လျှောက် ထားပုံကို "**ပဟုတံ ခါ ဒနိယံ ဘောဇနိယံ ပဋိယာဒါပေတွာ ဘဂဝတော ကာလံ အာရောစာပေတိ**" ဟူသော ကျမ်းဂန်၌ဆို၏။ အသားဟင်း ပါသော်လည်း ထိုအသားဟင်းသည် ဘောဇဉ်ငါးပါးတွင် ပါဝင်ပြီး ဖြစ်သောကြောင့် အထူးမဆိုချေ။

၂။ ဤ၌ကား "**ပဏီတံခါဒနီယံ ဘောဇနီယံ ပဋိယာဒါပေတွာ**" ဟု ဆိုပြီးနောက် "**ပတုကဥ္စသုကံရမဒ္ဒဝံ**" ဟုဆိုပြီးမှ "**ဘဂဝတော ကာလံ အာရောစာပေတိ**" ဟုဆိုသည်။ ဤသို့ သီးခြားဆိုသဖြင့် "**သုကရမဒ္ဒဝ**" သည် "**ဘောဇနီယံအရ**" "**ဘောဇဉ်ငါးပါးတွင် ပါဝင်သော မံသမဟုတ်**" ဟုကောက်ချက်ချစရာရှိ၏။

၃။ ထို့အပြင် "**နတ်တို့သည် သုကရမဒ္ဒဝ၌ နတ်သြဇာထည့်ကြ၏**" ဟုဆို၏။ အခြားနေရာ၌နတ်သြဇာထည့်လျှင် ဆွမ်း၌သာထည့်လေ့ရှိ၏ စုန္ဒဒါယကာ၏ ဆွမ်းအလှူဝယ် ဆွမ်း၌နတ်သြဇာမထည့်ဘဲ ဤ "**သုက ရမန္ဒဝ**" ၌ထည့်ကုန်ကြ၏။ နတ်သြဇာစားကြသော နတ်တို့သည် အသား မစားကြ၊ မြတ်စွာဘုရား၏ နောက်ဆုံးအာဟာရသည် ဝက်သားဖြစ်လျှင် အသားမစားဘဲ နတ်သြဇာကိုသာ စားနေသော နတ်တို့သည် ဤ ဝက်သားဟင်း၌ နတ်သြဇာထည့်ဖို့ရန် ကြံစည်မည် မဟုတ်ပါ။ "**နတ်သြဇာမဟုတ်သောကြောင့်သာ နတ်သြဇာထည့်ကြသည်**" ဟု ယူဆဖွယ်ရှိ၏။

၄။ သံဃာတော်များနှင့်တကွ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဆွမ်းဘုဉ်းပေးဖို့ ကြွလာတော်မူပြီးသောအခါ "**ငါ ဘုရားကို သုကရမဒ္ဒဝဖြင့် ပြုစုလုပ်**

**ကျွေးလော့**"ဟု မိန့်တော်မူပြီးလျှင် ဘုရားရှင်သည် သူကရမဒ္ဒဝကိုသာ ဘုဉ်းပေးတော်မူ၏။ ဆွမ်းကိုဘုဉ်းပေးတော်မမူ။ ဝက်သားဟင်းဖြစ်လျှင် "**ဘုရားရှင်သည် နောက်ဆုံးအချိန်၌ ဝက်သားကိုချည်း ဘုဉ်းပေးတော်မူသည်**" ဟု ပြောစမှတ်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် သူကရမဒ္ဒဝကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားသောအခါ "**ဝက်ပျိုသားဟင်း မဟုတ်**"သည့်ဘက်မှ အားကောင်းနေပါသည်။

## (စ)ဦးစံလှ၏ ဝက်ပျိုသား သုတေသန

သူကရမဒ္ဒဝပုဒ်နှင့်စပ်၍ ဇီဝဋ္ဌာယီ ဦးစံလှကလည်း သူကိုယ်တိုင် ကွင်းဆင်းပြီး သုတေသနပြုခဲ့ကြောင်း၊ "**ကမ္ဘာ့သက်သတ်လွတ် ချက်ပြုတ်နည်းများ**" စာအုပ်၌ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။ စဉ်းစား နိုင်ရန်ကြရန် အနည်းငယ် ဖော်ပြလိုပေသည်။

အလျဉ်းသင့်၍ ဖော်ပြလိုသည်မှာ မဇ္ဈိမဒေသ ပါဝါမြို့တွင် နေထိုင်သူ အပေါင်းတို့သည် သက်သတ်လွတ်စားသူများသာ ဖြစ်ကြကြောင်းကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် တွေ့မြင်သိရှိခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်တော်က "**သူကရမဒ္ဒဝ**" တည်းဟူသော ဘောဇဉ်တစ်မျိုးကို မြတ်စွာဘုရား ဘုဉ်းပေးတော်မူခဲ့ကြောင်း၊ ထိုအစာမှာ မည်သို့သော အစာဖြစ်သည်ကို သီဟိုဠ်ကျမ်းပြု ဆရာကြီးများသည် မသိနားမလည်ရကား သီဟိုဠ်ဘာသာတို့ တွေးမိထင်ရာ ဘာသာမပြန်ဆိုဘဲ "**သူကရမဒ္ဒဝ**" ဟူ၍ပင် ခေါ်ဝေါ် ဖော်ပြ ထား ကြကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ၌မူ ထိုအစာကို "**ဝက်ပျိုသား**" ဟု ဘာသာပြန်ခဲ့ကြောင်းများကို ပြောပြရာဝယ် ထိုမြို့ရှိ ခေတ်ပညာတတ် ခေါင်းဆောင်အပေါင်းတို့က ကျနသေချာစွာ မသိသော ဝေါဟာရ တစ်ခုခုကို ချွင်းချက်ဖြင့်သာ ဘာသာပြန်ဆိုရန် သင့်ကြောင်း၊ တွေးထင်ချက်ဖြင့် မည်သည့်အရာဖြစ်သည်ဟု တစ်ထစ်ချ

ယုံကြည်စွဲလန်း ခြင်းသည် မသင့်လျော်ကြောင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ၌ထိုပုဒ်ကို **"ဝက်ပျိုသား"** ဟု ဘာသာပြန်ဆိုလျက် ရေးသားဖော်ပြနေကြောင်းကို မိမိတို့ကြား သိရသဖြင့် အထူးအံ့အားသင့်လျက် ဝမ်းနည်းမိကြကြောင်း၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်၊ တိဗက်၊ မွန်ဂိုလီးယား၊ ကိုရီးယား၊ တရုတ်၊ ဂျပန် စသောတိုင်းပြည်များတွင် မှိုတစ်မျိုး(သို့မဟုတ်) သစ်ဥတစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်တန်ရာသည်ဟူ၍သာ ဖော်ပြထားခြင်းကို တွေ့ကြရကြောင်းနှင့် ပြန်ဆိုဖြေကြားကြပါသည်။

ထို့နောက် ဆက်လက်၍ရှင်းပြသည်မှာ သူကရပုဒ်ပါတိုင်း ပါတိုင်း၌ ဝက်ဖြစ်သည်ဟု မယူဆနိုင်ကြောင်း ၎င်းတို့နေထိုင်ရာ မဇ္ဈိမဒေသတွင် သစ်ဥတစ်မျိုးရှိကြောင်း ထိုသစ်ဥ၏အမည်မှာ သူကရ ကန္ဒဖြစ်လျက် ထိုဥကို အမှုန့်ပြုလုပ်၍ ဟိန္ဒူ လူမျိုးတို့၏ ဥပုသ်နေ့ များနှင့် ရက်ကြီးအခါကြီးများတွင် ထောပတ်၊ ဆီဥ၊ သကြား၊ သစ်စေ့၊ သစ်ဆံ စသည်များဖြင့် ဟာလဝါပြုလုပ်ကာ တရား အားထုတ်သော ရသေ့၊ ယောဂီ၊ တောမှီပုဂ္ဂိုလ်တို့အား လှူဒါန်း ပြီးနောက် မိမိတို့လည်း မှီဝဲလျက် တရားအားထုတ်လေ့ရှိကြောင်း စသည်ဖြင့် ဇီဝဋ္ဌာယီ ဦးစံလှက မိမိလက်တွေ့သုတေသနပြုခဲ့သည်ကို ရေးသား ဖော်ပြထား ပါသည်။

## (ဆ)သက်သတ်လွတ်စားနည်း လမ်းညွှန်

(၁) အာမဂန္ဓ- တိဿရသေ့က **"သက်သတ်လွတ်သည်သာအ မြတ်ဆုံးအကျင့်ဟု"** ခံယူကာ အခြားမည်သည့် ကိုယ်ကျင့်တရားကိုမျှ အလေးမထား၊ မည်သည့်သမထ၊ ဝိပဿနာ၊ ဘာဝနာကိုမျှ မကျင့်ပွား၊ ဘုရား ဟုတ်-မဟုတ်ဆိုသည်ကိုပင် သက်သတ်လွတ်စံနှုန်းဖြင့် အကဲခတ် ဆုံးပြ[illegible]၏။ ဤသည်မှာ တစ်ဖက်စွန်းရောက် အမှားသာတည်း။

(၁၉၂) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

(၂) အချို့က "**သက်သတ်လွတ်ကို ဘုရားမကြိုက်၊ ရှင်ဒေဝဒတ် တောင်းပန်သည်ကိုပင် မလိုက်လျော၊ ခွင့်မပြုခဲ့**" ဟုဆိုကာ ခြွင်းချက်ဖြင့် သား-ငါး စားခွင့်ပြုသည်ကိုပင် စားရန် အားပေး၊ တိုက်တွန်းဟန် ထင်မှတ်ကြ၏။ "**ခွင့်ပြုလိုက်လျောခြင်း၊ အလျော့ပေးခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ အားပေး တိုက်တွန်းခြင်းမဟုတ်**" ဆိုသည်ကို ကွဲကွဲပြားပြား မခွဲခြားမိသော အခြားတစ်ဖက်စွန်းရောက် အမှားပင်တည်း။

(၃) သက်သတ်လွတ်ချင်းတူသော်လည်း အာမဂန္ဓ တိဿရသေ့က ဘာဝနာကျင့်စဉ်များကို ပစ်ပယ်ထားသောကြောင့် အမှားသက်သတ်လွတ်ဟုဆိုရခြင်းဖြစ်သည်။ "**ယခုခေတ် သက်သတ်လွတ်စားသူတို့ကား အာမဂန္ဓနှင့် မတူကြပါ။ တရားအကျင့်ကို မပစ်ပယ်ကြပါ။ သက်သတ်လွတ် ကျင့်ခြင်းမဟုတ်။ တရားကျင့်ရင်း သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသာ ဖြစ်သောကြောင့် တစ်ဖက်စွန်းရောက်အမှားဟု မဆိုသင့်ပါ။ နိယတဗျာဒိတ်ပန်ဆင်သူ ရှင်သုမေဓာစသော ရှေးသူတော်ကောင်း၊ သူမြတ်လောင်းတို့၏ လမ်းစဉ်ကျင့်နည်းမှန် မရွှီမပဋ္ဌိပဒါ၊ အယူမှန်သူ သမ္မာဒိဋ္ဌိများသာဖြစ်ကြပါသည်။**" ရှင်သုမေဓာထုံး နှလုံးမူသောအားဖြင့် သက်သတ်လွတ်စားသင့်ပါသည်။ သက်သတ်လွတ်စား၍ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် လွယ်ကူစွာ ရောက်နိုင်ကြောင်းအထောက်အကူများစွာ ပြုကြောင်းကို နောက်အခန်းတွင် ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

## (၉)သူတော်ကောင်းတို့ အစာစားနည်း

### (ပထမ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ကြီး)

**မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်း၊ တောင်ဝိုင်းကြီး တောရတိုက်၊ စစ်ကိုင်းမြို့**

**သုမေဓ တေမိယော ကဏှော၊ အကတ္တိတာပသာဒယော၊**

**သဗ္ဗမံသံ ဝိဝဇ္ဇေတွာ၊ ပူရေသုံ ဗောဓိ ဟေတဝေ၊**
**တသ္မာ သလ္လေခိကော ပါသော၊ သံပဿံ အတ္ထံအတ္တနော၊**
**သဗ္ဗမံသံ ဝိဝဇ္ဇယျ၊ ယောဂက္ခေမဿ ပတ္တိယာ။**

**သုမေဓ**-သုမေဓ ရှင်ရသေ့သည်လည်းကောင်း၊ **တေမိယော**-တေမိ ရှင်ရသေ့သည်လည်းကောင်း၊ **ကဏှော**-ကဏှရှင်ရသေ့သည်လည်းကောင်း၊ **အကတ္တိတာပသာဒယော**-အကတ္တိရှင်ရသေ့ စသော ဘုရားအလောင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ **သဗ္ဗမံသံ**-အလုံးစုံသော အသားကို၊ **ဝိဝဇ္ဇေတွာ**-ရှောင်ကြဉ်ကုန်၍၊ **ဗောဓိဟေတဝေ**-သဗ္ဗညုတဉာဏ် ရင့်သန်ခြင်း၏ အကြောင်း ကောင်းမြတ်သော ပါရမီ အဆောက်အဦးတို့ကို **ပူရေသုံ**-ဖြည့်ကျင့်ကုန်ပြီ။ **တသ္မာ**-ထို့ကြောင့်၊ **သလ္လေခိကော**-ခေါင်းပါးအောင်ကျင့်သော၊ **အတ္တနော**-မိမိ၏၊ **အတ္ထံ**-အကျိုးကို၊ **သံပဿံ သံပဿန္တော**-ရှုသော၊ ပေါသော၊ ရဟန်းသာမဏေ လူသူတော်စင် သီလရှင်သည်၊ **ယောဂက္ခေမဿ**-ယောဂလေးဖြာကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ **ပတ္တိယာ**-ရောက်ခြင်းငှာ(ဝါ) ရောက်လွယ်အောင် **သဗ္ဗမံသံ**-အလုံးစုံသော အသားကို၊ **ဝိဝဇ္ဇယျ**-မစားအရှင်း ရှောင်ကွင်းရာ၏။

**သဗ္ဗမံသံ ပရိဝဇ္ဇေမိ၊ အဟံ**-အကျွန်ုပ်သည်၊ **သဗ္ဗမံသံ**-ကုန်း၊ ရေ မဆို ထိုထိုသတ္တဝါ အသားကို၊ **ပရိဝဇ္ဇေမိ**-မစားအရှင်း၊ ရှောင်ကွင်းပါ၏။ ဤသို့ ဘုရားအလောင်း သူတော်ကောင်းတို့၏ ထုံးဟောင်း တန္တို ပုံစံကို ရှုပြီးလျှင်-

(က)မြေ၌သွားသော သတ္တဝါအသားကို၊

(ခ) ရေ၌သွားသော သတ္တဝါအသားကို၊

(ဂ) ကောင်းကင်ပျံသွားသော သတ္တဝါအသားတို့ကို မစားအရှင်း၊

(၁၉၄) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

ရှောင်ကွင်းရသော စေတနာကြောင့်

(က)မြေကြီးထုနှင့်တူသော၊

(ခ) သမုဒ္ဒရာရေလှိုင်း တံဘိုးကဲ့သို့ တိုးတက်သော၊

(ဂ) ကောင်းကင်ပြင်ကြီးကဲ့သို့ ကျယ်ဝန်းသော၊

ဘုန်းသမ္ဘာကံ၊ ပညာဉာဏ်၊ ဝီရိယတို့နှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ ရွှေဘုံနိဗ္ဗာန်ကို မြန်မြန်ကြီး ရပါလို၏”

(ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ နိဗ္ဗာန မဂ္ဂဒီပနီကျမ်း စာမျက်နှာ ၃၁၄၊ ၃၁၅)

**မစားအပ်သော အသား ၁၀–မျိုး**

| | |
|---|---|
| (၁) လူသား | (ဇာတ်တူသားဖြစ်သောကြောင့် မစားရန် ပညတ်သည်) |
| (၂)ဆင်သား<br>(၃) မြင်းသား | (မင်းသုံးယာဉ်ဖြစ်သောကြောင့် မစားရန် ပညတ်သည်) |
| (၄)ခွေးသား<br>(၅)မြွေသား | (ရွံ့ရှာဖွယ်ဖြစ်သောကြောင့် မစားရန် ပညတ်သည်) |
| (၆)ကျားသား<br>(၇)ကျားသစ်သား<br>(၈)ခြင်္သေ့သား<br>(၉)ဝံသား<br>(၁၀)အောင်းသား | (ရန်ပြုတက်သောကြောင့် မစားရန် ပညတ်သည်) |

ဤအသား ၁၀-မျိုးကို သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိ သည်ဖြစ်စေ ရဟန်းတော်များ ဘုဉ်းပေးလျှင် အာပတ် သင့်သည်။ ထို့ကြောင့် ဒါယကာ၊ ဒါယိကာ မများ ရဟန်း တော်တို့ကို ဤအသား-၁၀မျိုး မလှူသင့်ပေ။

(ဝိ-၃၊ နှာ-၃၁၀-၄၊ ဝိဋ္ဌ-၃၊ နှာ-၃၇၆)

## အခန်း ( ၁၉ )

# အရိယာ အစစ်၊ အမှန် ဖြစ်မည့်ကျင့်စဉ်
## (မုံရွေး-မဟာဇေတဝန် ဆရာတော်)

"**သီလေပတိဋ္ဌာယနရော၊ သပ္ပညောစိတ္တံပညဉ္စ**" ဟူသော သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော်လာ၊ တစ်ဂါထာကို မူရင်း တည်ပြီးလျှင် သီလစင်ကြယ်မှသာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်၍၊ မဂ်ဖိုလ်ပညာများ၊ ရရှိနိုင်ကြောင်းတို့ကို အကျယ်အားဖြင့် ဖွင့်ပြတော်မူအပ်သော "ဝိသုဒ္ဓိမဂ်**ကျမ်းကြီး**" အား သေချာစွာ စဉ်းစား၍ ကြည့်လျှင်၊ ယခုကာလ ဈေးထဲ၌ ရောင်းသော သား-ငါး နှင့် အိမ်သို့လာ၍ ရောင်းသော သား-ငါးတို့သည် **အစွန်းသုံးပါး ကြားသား၊ မြင်သား၊ ယုံမှားသံသယဖြစ်သော** အသားတို့မှ **မလွတ်ခြင်းတို့ကြောင့်** လည်းကောင်း၊ ပါဏာတိပါတကံ အရာ၌လည်း-

(၁) မိမိကိုယ်တိုင်သတ်ခြင်း၊

(၂) သူတစ်ပါးကို အသတ်ခိုင်းခြင်း၊

(၃) သတ်သူကို အားပေးခြင်း (ဝယ်စားသူများကိုဆိုလိုသည်)

ဤအင်္ဂါသုံးပါးတွင် တစ်ပါးပါး၊ ငြိလျှင် ပါဏာတိပါတကံ ထိုက်ကာသီလပျက်ခြင်းကြောင့် (သား-ငါးများကို ဝယ်စားခြင်းသည် သတ်သူကို အားပေးခြင်းသာ စင်စစ်ကေန်အမှန်ဖြစ်သောကြောင့်) လည်းကောင်း "**သက်သတ်လွတ်စား၍ တရားအားထုတ်ခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံး မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်ဆုံးရလွယ်ကြောင်း**" ပညာရှိသူတို့ သတိပြုသင့်လှပေသည်။

သတ္တဝါချင်းအတူတူ ဖြစ်ပါလျက် အနိုင်ကျင့်ကာ၊ ကိုယ် သတ်

တာမှမဟုတ်ဘဲဟူ၍ မလုံလောက်သော ဆင်ခြေစကားကို ပြောဆိုရုံမျှ မကသေး၊ ဘုရားတောင်မှ စားသေးတာဟု ဘုရားကိုပါ သူခိုးသေဖော် ညှိပြီး၊ အကျက်စားဘီလူး (အသား-ငါးများချက်ပြုတ်စား သောက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်) ဘဝသို့ရောက်မှန်းမသိ ရောက်ရှိနေကြသည့် အဖြစ်ကို လေးနက်စွာ ဆင်ခြင်ကြစေလိုပါသည်။

**အင်္ဂုတ္တိုရ် သံယုတ် ဣတိဝုတ်** စသော ပါဠိတေ[illegible]းလာ၊ **"သဗ္ဗေ အာဟာရဋ္ဌိတိကာ"** ဆိုသည့်အတိုင်း သတ္တဝါမှန်သမျှတို့သည် အာဟာရ၌ တည်မှီကြရကုန်၏။ တစ်ဖန် **"ဥတုဘောဇနမ္ပိ ဥပနိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော"** ဟု ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်ကြီး၌ အကျယ်ဟောတော် မူထားပြန်သည်။ လိုရင်းအချုပ် အဓိပ္ပါယ်ကို ထုတ်ဖော်ပြရသော် ယခုအခါ လူတို့သည် တိရစ္ဆာန်ပေါင်း စုံလင်စွာတို့ကို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တွေခြံရံလျက်၊ ရက်ရက်စက်စက် သတ်ဖြတ်ကြပြီးလျှင် ထိုတိရစ္ဆာန် ပေါင်းစုံတို့၏ အသားကို မြိန်မြိန်ရှက်ရှက်၊ မက်မက်မောမော၊ နှစ်နှစ်သက်သက် တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိတရားဆိုးတွေ အပြည့်ဖက်ကာ စားသောက် နေကြခြင်း တို့ကြောင့် လူတို့၏ အတွင်းစိတ်သန္တာန်တွင် တိရစ္ဆာန်ပေါင်းစုံတို့၏ တိရစ္ဆာန်စိတ်များ ပူးဝင်စွဲကပ်နေကြသည်။ ထိုကြောင့် စိတ်ဓါတ်တွေ အထူးထူး အဖုံဖုံစုံလင်စွာ၊ အလွန်တရာ ဆိုးရွား၊ ကြမ်းတမ်း၊ ယုတ်မာ ညံ့ဖျင်းလာခြင်းတို့ကြောင့် မိဘ၊ ဆရာ စသော ကျေးဇူးရှင်များကိုပင် အဓမ္မပြုလုပ်ဝံ့ကြသည့်အထိ စိတ်ဓါတ်တွေ ပျက်ခြင်းမလှ ပျက်ပြား အတင့်ရဲလာကြတော့သည်။

လူတို့သည် သတ္တဝါအချင်းချင်း **"မေတ္တာ၊ ကရုဏာ"** အလွန် ကင်းကွာကြပြီးလျှင် စားသောက်လိုသော **"တဏှာလောဘ၊ အကုသိုလ် စိတ်ဓါတ်"** ဖြင့် အာသာငမ်းငမ်းတက်ကာ၊ မိမိ၏ ရန်သူမဟုတ်သော သိုး၊ ဆိတ်၊ ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ ငှက်၊ ငါး၊ ပုစွန် စသော တိရစ္ဆာန်တို့ကို

နိုင်ထက်စီးနင်း အတင်းအဓမ္မ သတ်ဖြတ် ရောင်းဝယ် စားသောက် နေကြသည်။ တဖြည်းဖြည်း ရိုးရာ အစဉ်အလာသဖွယ် ဖြစ်ကာ စိတ်ရဲ လက်ရဲဖြင့် "**ဒေါသ၊ မာန်မာန**"တွေ တက်ကြွလာကြပြီး၊ စီးပွါးဖက် ကျေးဇူးရှင် ကျွဲ၊ နွား၊ ဆင်၊ မြင်း များကိုပင် သတ်ဖြတ် စားသောက် ကြရုံမျှမကတော့ဘဲ၊ ထိုမှတဆင့် "**လူ-လူချင်းကို ညှဉ်းပန်း၊ နှိပ်စက်၊ သတ်ဖြတ်ရန်ပင် ဝန်မလေးကြတော့ပြီ**" တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုဆိုး လာ၍နောင်အခါ မတွေးဝံ့စရာပင်။ အကြောင်းရင်းရှာသော် "**မူလအစ သည် သား-ငါး အစားကြူးကြခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်လေသည်။**"

ထိုကြောင့် ယခုအခါ-

(၁) အန္တရာယ်ပေါင်းစုံနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေရခြင်း၊

(၂) စိတ်ချမ်းသာမှု သုခနည်း၍၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခများ နေကြခြင်း၊

(၃) စီးပွားဥစ္စာ ကြွယ်ဝချမ်းသာသူ နည်းပါး၍၊ ဆုတ်ယုတ်သူတွေ များပြားလာခြင်း၊

(၄) တိုးတက်မှု နည်းပါး၍၊ ပျက်စီး ဆုတ်ယုတ်မှု့ အသခြေ်ယျ၊ အပ္ပမေယျ အနန္တတို့နှင့် ဒုက္ခပင်လယ်ဝေနေကြရခြင်း၊

(၅) အနိဋ္ဌာရုံမျိုးစုံတို့ကို တွေ့ကြုံခံစားနေကြရခြင်း

စသည်တို့ဖြစ်လာကြရသည်။

အသားစားကြူးနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ထိုဒုက္ခဝဋ်ဆင်းရဲများမှ ကင်းလွတ်မည့် အချိန်အခါကောင်းကို မျှော်လင့်၍ မရနိုင်ပေ။ သားသတ် စားမှု ရှောင်ကြဉ်သောအခါကြမှသာလျှင် သာယာဝပြောသော အခါ သမယကို ရရှိပါလိမ့်မည်။ သီလစင်ကြယ်၍ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗါန် တရားကို အမြန်ရလွယ်လိမ့်မည်။

("ပဋ္ဌာန်း ပါဠိတော်နှင့် သုတ္တနိပါတ် အဋ္ဌကထာ တို့ကို ကိုးကားပြဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။")

ဥပမာ -(က) **ပါရစ္ဆတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်း - ဝေဒနာ ဝိပဿနာ၊**

**(ခ) ပါရစ္ဆတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်း - ခန္ဓာငါးပါး ဝိပဿနာ၊**

တို့အနက် တစ်ခုခုကို သက်သတ်လွတ်စား၍ တရားပွါးများအားထုတ်ကြစေလိုပါသည်။

## (က) ပါရစ္ဆတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်း - ဝေဒနာဝိပဿနာပွါးနည်း

* ရူပါရုံ - မျက်စိ၌ အကောင်းကိုဖြစ်စေ၊ အဆိုးကို ဖြစ်စေ၊ ကောင်း-ဆိုး နှစ်ပါးကင်းလွတ်၍ ဖြစ်စေ၊ တွေ့မြင်လာသော အာရုံတို့တွင်-

အကောင်းဖြစ်သော "**သောမနဿ ဝေဒနာအာရုံ**" ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဟု စွဲမြဲစွာ သတိထား ပွားများပါ။

အဆိုးဖြစ်သော "**ဒေါမနဿ ဝေဒနာအာရုံ**" ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဟု စွဲမြဲစွာ သတိထား ပွားများပါ။

ကောင်း-ဆိုးနှစ်ပါးမှကင်းလွတ်သော-"**ဥပေက္ခာ ဝေဒနာအာရုံ**" ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဟု စွဲမြဲစွာ သတိထား ပွားများပါ။

ထို့အတူ-

* နား၌ ကြားလာသော - သဒ္ဒါရုံဟူသမျှ၊

* နှာခေါင်း၌ နံလာသော - ဂန္ဓာရုံဟူသမျှ၊

* လျှာ၌ တွေ့လာသော - ရသာရုံဟူသမျှ၊

* ကိုယ်၌ တွေ့လာသော - ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံဟူသမျှ၊

* သုခ-ဒုက္ခ အလုံးစုံပေါင်းဆုံလာသော - ဓမ္မာရုံဥပက္ခော အားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာ ဟူသမျှတို့ကိုလည်းကောင်း "**လက္ခဏာ**" တင်၍ အမြဲ အထပ်ထပ် မပြတ် ရှု ၊ ဆင်ခြင်ရမည်။

**"ထိုဝေဒနာ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ပုဂ္ဂိုလ်ခွဲနည်း"** ကို ဆက်လက် ပြဆိုပါမည်။

ခြောက်ဒွါရ - ခြောက်အာရုံတို့၌ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှတို့ကို **သောမနဿ**-သုခဝေဒနာ၊ **ဒေါမနဿ**-ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အဒုက္ခ **မသုခ**-ဥပေက္ခာဝေဒနာ၊ ဤသို့အားဖြင့် ဝေဒနာ ခွဲခြားစိတ်ဖြာ၍ **"ဉာတပရိညာ"** အားဖြင့် သိလျှင်ပင် အဖိုးလည်း အတော်တန်၊ ခရီးလည်း အတော်ရောက်ပြီဟု ဆိုအပ်သော **"ကလျာဏပုထုဇဉ်"**ဖြစ်ပြီ ဟူ၍ မှတ်ရမည်။

ထိုဝေဒနာတို့ကို လက္ခဏာတင်၍ ရှုဆင်ခြင်နိုင်လျှင်ပင် ဝေဒနာကို **"တီရဏပရိညာ"** အားဖြင့် သိပြီးဖြစ်သောကြောင့် **"စူဠသောတာပန်"** ဖြစ်ပြီဟူ၍ မှတ်ရမည်။

ထိုဝေဒနာတို့ကို **"အနိစ္စကေန၊ ဒုက္ခ ကေန၊ အနတ္တ ကေန၊** သစ္စာဉာဏ်အားဖြင့်" လည်းကောင်း၊ ထိုဝေဒနာတို့သည်-

* ငါမဟုတ်လို့သာ " **အနိစ္စလက်ချက်ဖြင့်**" အနှိပ်စက်ခံရ၏၊
* ငါမဟုတ်လို့သာ " **ဒုက္ခ လက်ချက်ဖြင့်**" အနှိပ်စက်ခံရ၏၊
* ငါမဟုတ်လို့သာ " **အနတ္တ လက်ချက်ဖြင့်**" အနှိပ်စက်ခံရ၏

ဟူ၍ **"ပဟာနပရိညာ"**အားဖြင့် သိလျှင် **"အရိယာအစစ် မဟာသောတာပန်"** စသည် ဖြစ်ပြီဟု မှတ်ယူကြရမည်။

## (၁) ပါရဠတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်း-ခန္ဓာငါးပါး ဝိပဿနာ ပွားနည်း

**"စက္ခု၊ သောတ၊ ဃာန၊ ဇိဝှာ၊ ကာယ၊ မန"** ဟု ဆိုအပ်သော ခြောက်ဒွါရရှိသည့်အနက် **"မနောဒွါရ"** တစ်ခုတည်းကိုသာ ဖွင့်လျက် ကျန်ငါးပါး ဒွါရကို ပိတ်ပြီးလျှင် မိမိကိုယ်ကို သေချာစွာ သတိသမ္ပဇဉ် ဉာဏ်ယှဉ်ပြီးလျှင် -

* မာ၊ ပျော့၊ ပူ၊ အေး နှင့် ဤ **"ရုပ်"**အစုအဝေးကြီးသည် အနိစ္စ-မမြဲခြင်း၊ ဒုက္ခ-ဆင်းရဲခြင်း၊ အနတ္တ-အစိုးမရခြင်း သာတည်း။

* ဆင်းရဲ-ချမ်းသာ ဟူသော **"ဝေဒနာ"**သည်လည်း၊ အနိစ္စ-မမြဲခြင်း၊ ဒုက္ခ-ဆင်းရဲခြင်း၊ အနတ္တ-အစိုးမရခြင်း သာတည်း။

* အရာရာ မှတ်တတ်သော **"သညာ"**သည်လည်း၊ အနိစ္စ-မမြဲခြင်း၊ ဒုက္ခ-ဆင်းရဲခြင်း၊ အနတ္တ-အစိုးမရခြင်း သာတည်း။

* အလွယ်ဆုံး၊ အရှင်းဆုံး ဖြစ်စေရန် တစ်နည်းဆိုရသော် ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် **"အနိစ္စ-မမြဲခြင်း၊ ဒုက္ခ-ဆင်းရဲခြင်း၊ အနတ္တ-အစိုးမရပါတကား"** ဟု အထပ်ထပ်ပွားများ ရှုဆင်ခြင်ရမည်။

လျောင်းခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ သွားခြင်း ဣရိယာပုတ်လေးပါးတွင် မိမိ၏ သမာဓိ အကောင်းဆုံး စိတ်အကြည်လင်ဆုံး ဣရိယာပုတ် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ အချမ်းသာဆုံး ဣရိယာပုတ် တစ်ခုခုနှင့်ဖြစ်စေ၊ ဣရိယာပုတ် လေးပါးလုံး တစ်လှည့်စီ ပြောင်း၍ဖြစ်စေ **"ဆုံလည်နွားလား၊ မီးပွတ်ယောက်ျား ကဲ့သို့"** အထပ်ထပ် ပွားများ အားထုတ်ရမည်။

အထက်ပါအတိုင်း အထပ်ထပ်အခါခါ နေ့၊ လ၊ နှစ် များစွာ ပွားများဖန်များလျှင် မတွေ့မကြုံဘူးသော ဓမ္မရသ-ကမ္မဋ္ဌာနိက၊ ယောဂီဝ ပုဂ္ဂိုလ်များသာ **ခံစားရသော တရားအရသာ**"ကို တွေ့လာပါလိမ့်မည်။ မဖြစ်ဘူးသော အဖြစ်ထူးတို့ကိုလည်း အံ့သြဖွယ် မြတ်နိုးဖွယ်တွေ မိမိ၏ **"ပရိကံ-အားထုတ်ခြင်း၊ စီးဖြန်းခြင်း"** လမ်းမှန်သလောက် တွေ့ကြုံလာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌လည်း မိမိ၏ သီလ၊ သမာဓိများကို

အထူးထိန်းသိမ်း၍ **"သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ"**တို့ကို ပိုမိုကြိုးစားခြင်းဖြင့် နောက်ဆုံးတွင် **"ဝိမုတ္တိရသ-ကိလေသာ အာသဝေါ တို့မှ လွတ်သော ကြောင့် ပူပင်ခြင်း လုံးဝ မရှိသော ချမ်းသာ"** အမှန်ကို ဆိုက်ရောက် ရရှိပါလိမ့်မည်။

အထက်တွင် ပြဆိုခဲ့သော ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ခန္ဓာငါးပါး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို(ကာမဂုဏ် စည်းစိမ် ဥစ္စာအဖြာဖြာတို့ကို စွန့်ခွါ၍) ပြင်းပြင်း ထန်ထန် အားထုတ်ပါလျှင် ဝဋ္ဋဘဝတိုတိုနှင့် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗါန်ကို အမြန်ရရှိပါလိမ့်မည်။ (ကာမဂုဏ် စည်းစိမ် ဥစ္စာအဖြာဖြာတို့ကို စွန့်ခွါခြင်း မပြုဘဲ) အားထုတ်လျှင် တစ်ဘဝထက် တစ်ဘဝပိုမို ပါရမီရင့်သန်လာပြီး၊ တစ်ခုသော ဘဝ၌ဖြစ်စေ၊ မေတ္တယျ ဘုရားလက် ထက်တော်ထက် မလွန်သော ဘဝ၌ဖြစ်စေ၊ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗါန် ကို ရရှိ ပါလိမ့်မည်။ မိမိတို့ **"စေတနာ၊ သဒ္ဓါတရား"** ရှိသလိုသာ အားထုတ် တော်မူကြပါကုန်။

ဤကား **"ရုပ်"**၊ ဤကား **"ဝေဒနာ"**၊ ဤကား **"သညာ"**၊ ဤကား **"သင်္ခါရ"**၊ ဤကား **"ဝိညာဉ်"** ဟု ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာ၍ ပညတ်သာမန် **"ဉာတပရိညာ"**အားဖြင့် သိလျှင်ပင် **"ကလျာဏ ပုထုဇဉ် ဖြစ်ပြီ"** ဟု ဝမ်းမြောက်ကြရမည်။

ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို လက္ခဏာတင်၍ ရှုဆင်ခြင်တတ်၊ ရှုဆင်ခြင် နိုင်လျှင်ပင် **"တီရဏ ပရိညာ"** အားဖြင့် သိရာ ရောက်သောကြောင့် **"စူဠသောတာပန်"** ဖြစ်ပြီဟု မှတ်ကာ **"ပီတိသောမနဿ"** အထူး ဖြစ်ကြရမည်။

ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို အနိစ္စကေန်၊ ဒုက္ခကေန်၊ အနတ္တကေန် အမြင်မှန် သစ္စာဉာဏ်သို့ ရောက်လျှင် **"ပဟာနပရိညာ"** အားဖြင့် သိရှိ ပိုင်နိုင်ပြီးဖြစ်သောကြောင့် **"အရိယာအစစ်-မဟာသောတာပန် စသည်**

ဖြစ်ပြီ" ဟူ၍ မုချကိန်းသေ မှတ်ယူကြရမည်။

**"အရိယာ အစစ် ကေန်ဖြစ်ကြောင်း"**ကို-

ယော ဝေဒနာ - ပရိညာယ၊
ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေနော အာသဝါ။
ကာယဿ ဘေဒါ ဓမ္မဋ္ဌော၊
သင်္ချံ နောပေတိ ဝေဒဂူ။

(သဠာယတန ဝေဒနာသံယုတ်)

ဟု ဟောကြားထားရာ -

မည်သူမဆို **"ဝေဒနာသုံးပါး"**တို့ကို **"ပရိညာသုံးပါး"** တို့ဖြင့် သိအောင် အဆင့်ဆင့် ပွားများ ရှုဆင်ခြင်နိုင်လျှင် ယခုဘဝ၌ပင် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ကို ရလိမ့်မည်။

အကယ်၍ ယခုဘဝ၌ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို မရခဲ့သော် ဒုတိယ ဘဝ၌ မုချ-မသွေ၊ မလွဲ-ကေန် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို အမှန်ရ လိမ့်မည်ဟု ဘုရားရှင်က ဟောတော်မူခဲ့လေသတည်း။

(မဂ်လမ်းနှစ်ဆယ် - မုံရွေး၊ မဟာဇေတဝန် ဆရာတော်ရေးသည်။ စာမျက်နှာ ၆၇ မှ ၇၇ထိ)

**အရိယာ အလိုကျ၊ မာဃတသမယ**

**'လယ်တီဆရာတော်'** မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

**"မာဃတသမယ"** ဆိုသည်မှာ သုတ္တနိပါတ်ပါဠိတော်ကြီးအရ **"သားသတ် ခြင်းမပြုရသည့်နေ့၊ တိရစ္ဆာန် သတ္တဝါတို့အား မင်းစိုးရာဇာ တို့က ဘေးမဲ့ပေးကြရသောနေ့ရက်"** ကို ဆိုသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူ၊ရှင်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ - **"နက်ဖြန် နေ့ရက်သည် တိရစ္ဆာန် သတ္တဝါတို့အား ဘေးမဲ့ပေးရာ သီတင်းနေ့ကြီး များ ဖြစ်ပါသည်။ သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများ ရောင်းခြင်း၊ ဝယ်ခြင်း၊ စားသောက်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ကြပါကုန်၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်သူတို့ ကလည်း လဆန်းပက္ခ၊ လဆုတ်ပက္ခ၊ ဝါတွင်း-ဝါပ ဥပုသ်နေ့တိုင်း ဥပုသ် သီလ ဆောက်တည်ကြပါကုန်"**ဟု အဖိတ်နေ့တိုင်း စည်တီး၊ မောင်းထု ခတ်ကြရမည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းကို **"မာဃတစည်ကြီး၊ တီးခတ် သည်"**ဟု ဆိုကြသည်။ အဝတ်ပိတ်ဖြူစတွင် ထိုစာတမ်းကိုပင် တင်ရေး၍ လူ စည်ကားရာ အရပ်များ၊ ဈေးရုံများ၌ အဖိတ်နေ့တိုင်း စိုက်ထား ကြရမည်။ နိဗ္ဗာန်ဆော် လူသူတော်ကောင်းတို့ကလည်း ပိတ်ဖြူ အလံ တစ်ခုစီ မိမိတို့ လက်ဝယ်ထား၍ အဖိတ်နေ့တိုင်း မိမိတို့အရပ်၏ လမ်းဆုံ၊ လမ်းမတို့၌ ထိုအလံများကို အများမြင်သာအောင် စိုက်ထူကြ၍ သတိပေး နှိုးဆော် ထားကြရမည်။

ထိုကဲ့သို့ မလုပ်-လုပ်အောင်လည်း သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဘုရားအလောင်း ရှေးသူတော်ကောင်းမင်းတို့က အမိန့်တော်ပြန်တမ်း ထုတ်ပြန်လေ့ ရှိခဲ့သည်။ **"မာဃတအမိန့်တော်ပြန်တမ်း"**ဟု ခေါ်တွင်သည်။ တိုင်းသူ ပြည်သား လူအများအား လိုက်နာကျင့်သုံးစေခဲ့သည်။ ထိုသို့လိုက်နာမှု မရှိသူကို ကြီးစွာသော ပြစ်ဒဏ် ပေးလေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ ဤနည်းအားဖြင့် တိရစ္ဆာန်သတ္တဝါတို့မှာ သတ်မှု၊ သေမှုမှ ကင်းရှင်းကြရာဖြစ်သော ဘေးမဲ့ နေ့ကြီး၊ ရက်ကြီးများကို ရရှိခဲ့ရိုး၊ အစဉ်ဖြစ်သည်။ ထိုနေ့တွင် တိရစ္ဆာန် သတ္တဝါတို့မှာ ဘေးမဲ့ချမ်းသာရာ ရပြီး၊ ပြုလုပ်သူတို့မှာလည်း **"အဘယ ဒါန၊ ဇီဝိတဒါန၊ အကာလမရဏဒါန၊ ပုညကုသိုလ်၊ အနုညာသာ ခါရဏ ကုသိုလ်"** အထူးဖြစ်ရ၍ နေ့ကောင်းရက်မြတ် ဟုခေါ် ဆိုရမည် ဖြစ်ပေ သည်။

ဤမာဃတအမိန့်တော်ပြန်တမ်းကို ထုတ်ပြန်၍ မာဃတသမယ

ကို မည်သည့်ခေတ်အခါက စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသနည်းဟု ပြန်လည် စိစစ်သောအခါ **"အသီတိနိပါတ် မဟာသုတသောမဇာတ်"**၌ သုတသော မမင်းသားသည် အတတ်ပညာ သင်ကြား၍ အပြီးသို့ ရောက်လတ်သော် ဆရာအားကန့်တော့၍ များစွာသောမင်းသားတို့နှင့် တကွ တက္ကသိုလ်ပြည်မှ ပြန်ခဲ့လေသည်။ ခရီးလမ်းအကြား၌ မင်းသားတို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦးခွဲခွာ၍ မိမိရပ်ထံ ပြန်မည်ရှိသော် သုတသောမမင်းသားက၊ **"သင်တို့သည် မိမိတို့အရပ်သို့ ရောက်လျှင်မင်းဖြစ်ကြလိမ့်မည်။ မင်းဖြစ်သောအခါ မိမိတို့ တိုင်း၊ နိုင်ငံဝယ် လပြည့်လကွယ်၊ ဥပုသ်နေ့ မရောက်မီ အဖိတ်နေ့တိုင်း တစ်လလျှင် နှစ်ကြိမ် မာဃတစည်ကြီးကို တီးခတ်ကြပါကုန်လော့"** ဟုဆိုသည့်အချိန်မှ စတင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ရှေးယခင်ကပင် ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည့် ကောင်းမြတ်သော အစဉ်အလာကို ယခုအချိန်တွင်သာမက နောက်နောင်တွင်လည်း၊ မာဃတအမိန့်တော်ပြန်တမ်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်သူတို့က **"မလွဲမသွေ၊ မဖြစ်မနေထုတ်ပြန်ကြေညာလုပ်ဆောင် ကျင်သုံးသင့်"** ကြပေသည်။

၃. ၉. ၆၅ နေ့ထုတ် ဗုဒ္ဓဓမ္မလောကစာစောင်တွင် ရွှေထီးကုန္ဒရာကလည်းကောင်း၊ ၁၂. ၈. ၆၅ နေ့ထုတ် ဗုဒ္ဓဓမ္မလောကစာစောင်တွင် ပခုက္ကူမြို့ အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု ဆရာတော်ကြီးကလည်းကောင်းရေးသားထားသည်မှာ **"အခါတစ်ပါး တာဝတိံသာနတ်ပြည်သုဓမ္မာသဘင် နတ်၊ ဗြဟ္မာအစည်းအဝေး၌ သိကြားမင်းသည် စတုမဟာရာဇ် နတ်မင်းကြီးလေးယောက်တို့အား အသင်နတ်မင်းတို့ သီတင်းနေ့တိုင်း၌ လူ့ပြည်လောကသို့ သွား၍ ကောင်းမှုပြုသူတို့၏ အမည်စာရင်းကို ကောက်ယူပြီးလျှင် သုဓမ္မာအစည်းအဝေး၌ တင်ပြရမည်။ တစ်လအတွင်း ပေးသွင်းသမျှ စာရင်းရွှေပြားများကို စတုမဟာရာဇ်နတ်မင်းကြီးတို့က သုဓမ္မာနတ်သဘင်အစည်းအဝေး၌ တင်ပြကြကုန်၏။ သုဓမ္မာသို့**

ရောက်ကြကုန်သော နတ်၊ ဗြဟ္မာအပေါင်းတို့သည် စာရင်းရှေပြားများ သည်ကို မြင်ရ၊ ကြားရလျှင် လွန်စွာဝမ်းမြောက်၊ ကြွေးကြော်ဟစ်အော် ကြကုန်၏။ စာရင်း၊ ရှေပြား နည်းပါးသည်ကို မြင်လျှင် နှလုံးမသာယာ လွန်စွာ ဝမ်းနည်း၍ ညည်းညူကြကုန်၏။ နတ်တို့ ဝမ်းမြောက်၍ နက္ခတ် သဘင် ပျော်ရွှင် မြူးတူးကြလျှင် လူ့ပြည်၌ မိုးရေ၊ မိုးပေါက်များ၍ စိုက်ပျိုးပင်တို့ သန်စွမ်းလျက် သီးနှံဖွံ့ဖြိုး၊ တိုးပွါးကြောင်း ကျမ်းဂန် တို့၌ လာရှိသည်။"

ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားတော်ကို ယုံကြည်သူတို့သည် မည်သည့် သက်ရှိတိရစ္ဆာန်၏ အသက်ကိုမျှ လောကစားထွက်ခြင်း၊ ကလဲ့စား ချေလိုခြင်း၊ အသားကို စားသုံးလိုခြင်း၊ ဝတ်ရုံအသုံးပြုလိုခြင်း စသည်တို့ အတွက် သတ်လေ့မရှိကြပေ။ အချို့က အုံဩလောက်အောင် သီလကို စောင့်ထိန်းလေ့ရှိကြပါသည်။ အချို့က တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသက်ကို သတ်လိုသော ဆန္ဒရှိကြပေသည်။ သို့သော် အလွန်အင်မတန် နည်းပါး လှသည်။ ထိုသူတို့ကား တရားတော်အတိုင်း မလိုက်နာဘဲ စည်းကမ်း ဖေါက်ဖျက်သူများသာ ဖြစ်၍"**တရားတော်က ထိုသူတို့အား ခွင့်ချက် ပေးလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။**"

ကမ္ဘာပေါ်ရှိနိုင်ငံအသီးသီးတို့၌လည်း နေ့ထူးရက်မြတ်များ သတ်မှတ်ထားကြပါသည်။ တိရစ္ဆာန်များအပေါ်တွင် အလွန်ကရုဏာကြီး မားသည့် **စိန့်ဖရန်စစ်ကို ဂုဏ်ပြုသည့်အနေဖြင့် သူ၏မွေးနေ့ ဖြစ်သော အောက်တိုဘာလ(၄)ရက်နေ့ကို ကမ္ဘာ့တိရစ္ဆာန်များနေ့အဖြစ် သတ် မှတ်ကျင်းပ ကြပါသည်။** ထိုနေ့သို့ ကျရောက်တိုင်း၊ တိရစ္ဆာန်များကို ယခင်ကထက် ကိုယ်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာမှု ရရှိစေရန်အတွက် အထူး အစီအစဉ်များပြုလုပ်ကာ ပြုစုစောင့်ရှောက်လျက် ရှိကြပေသည်။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာ ထွန်းကားသောနိုင်ငံတိုင်း အားကျ အတုယူဖွယ် ကောင်းလေစွ။

## တင်ကြို ကာကွယ် ၉၈-ပါး ရောဂါ အန္တရာယ်

"လောကေ တယော ရောဂါ ပုရေအာသုံ၊
ဣစ္ဆာအနသန်ဇရာ၊ ပသူနဉ္စ သမရမ္ဘာ၊
အဋ္ဌနဝုတိ မာဂမုံ"

(သုတ္တနိပါတ်ပါဠိတော်၊ ဗြာဟ္မဏဓမ္မိက သုတ်)

လောကေ-လောက၌ ၊ တယော ရောဂါ-အနာရောဂါ သုံးမျိုး တို့သည်သာလျှင်၊ ပုရေ-သားသတ် ယောက်ျား အသား စားသူတို့ မပေါ်မီ ရှေးအခါက၊ အာသုံ-ရှိကြကုန်၏။

(က) ဣစ္ဆာ -မိမိတို့၌ မရှိသေးသော ဥစ္စာဓနကို လိုချင် တောင့်တရခြင်း အနာတစ်မျိုး၊

(ခ)အနသန်-စားချိန်ကျလျက် မစားရလျှင်၊ ဆာလောင်ခြင်း၊ အနာတစ်မျိုး၊

(ဂ)ဇရာ -အိုချိန်ကျလျှင်၊ အိုရခြင်းအနာတစ်မျိုး ဤသုံးမျိုးသည်သာလျှင် ရှိပါသည်။

ပသူနဉ္စ-တိရစ္ဆာန် သတ္တဝါတို့ကို၊ သမရမ္ဘာ-သတ်ဖြတ် စားသောက်ခြင်း ပေါ်ပေါက်လာသောအခါမှ၊ အဋ္ဌနဝုတိ-၉၈ပါးသော ရောဂါဆိုးကပ်ဥပဒ်တို့၊ မာဂမုံ-လူ့လောက၌ ပေါ်ပေါက်လာကြရကုန်၏ဟု မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ဟော ကြားတော်မူခဲ့လေသည်။

# အခန်း(၁၁)

## အားကစားထူးချွန်လိုပါသလား၊ သူတို့လိုစားပါ

အသားစားသူနှင့် အသားမစားသူတို့အနက် မည်သူက ပိုမိုကြာရှည်လေး မြင့်စွာ အမောအပန်းခံနိုင်ရည် သတ္တိရှိကြောင်းကို လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ရှုလေ့လာခဲ့သူမှာ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု ယေးလ်ယူနီဗာ စီတီမှ ပါမောက္ခကြီး အားဝင်ဖစ်ရှား (**Professor Irwin Fisher**) ဖြစ်သည်။ သူ၏လေ့လာစမ်းသပ်ချက်များတွင် ပါဝင်ခဲ့သူတို့မှာ အသား စားသူနှင့် အသားမစားသူ စုစုပေါင်း ၄၉-ယောက်ဖြစ်သည်။ အသား မစား သူများသည် ကစားခုန်စားဘက်တွင် ထူးချွန်သူများဖြစ်၏။ ပါမောက္ခကြီး ဖစ်ရှား၏အစီရင်ခံစာတွင် လက်မောင်းဆန့်တန်းပြိုင်ပွဲ၌ အသားစားသူ တို့က ၂၂-မိနစ်ထက်ပို၍ ဆန့်တန်းခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်တော့သော်လည်း အသားစား ရှောင်ကြဉ်သူတို့က ၄င်းအချိန်၏ နှစ်ဆထက်မကသော အချိန် ရောက်သည်အထိ လွယ်လင့်တကူ ဆန့်တန်းထားနိုင်သည်ကို တွေ့ရ၏။ အသားစားရှောင်ကြဉ်သူတို့အနက် သုံးယောက် တို့၏စံချိန်မှာ မိနစ်-၁၆၀၊ ၁၇၆-မိနစ်နှင့် မိနစ်-၂၀၀တို့အသီးသီး ဖြစ်ကြသည်။ အထိုင်အထ ဒူးကွေး ပြိုင်ပွဲတွင် ပျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် အသားစားသူတို့က ၃၈၃-ကြိမ်နှင့် အသားစားရှောင်ကြဉ်သူတို့က ၇၃၁-ကြိမ် အသီးသီး ပြုလုပ်နိုင်ကြလေသည်။

ထိုသို့သော အသားစားသူနှင့် မစားသူ အချင်းချင်းပြိုင်ပွဲများကျင်းပကာ မည်သူက ပိုမိုဖွဲ့သတ္တိ အမောအပန်း ခံနိုင်ရည်အား ခွန်အားဗလစသည်တို့ ပြည့်စုံကြောင်းကို တိကျမှန်ကန်စွာ စူးစမ်းရှာဖွေကြည့်ရှု

ရာတွင် အသားစားရှောင်ကြဉ်သူတို့သာ အရေးသာခဲ့လေသည် ဟူသော ယေးလ်ယူနီဗာစတီ သိပ္ပံကျောင်းကြီး၏ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ထောက်ခံ အစီရင်ခံချက်အပြင် ဘရပ်ဆဲ ယူနီဗာစတီသိပ္ပံ ကျောင်းကြီးမှလည်း ထိုနည်း တူ အစီရင်ခံခဲ့လေသည်။

ဆက်လက်၍ အသားစားရှောင်ကြဉ်သူတို့၏ အားကစား ပညာရပ်တွင် တစ်ဖက်ကမ်းခတ် အစွမ်းထက်ပုံတို့ကို ဥပမာများနှင့် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

## ဥပမာ(၁) အိုလံပစ် အားကစားသမား မာရေရိုစ် (Murray Rose) ဩစတေးလျ

မာရေရိုစ်သည် မွေးဖွားစကပင် သက်သတ်လွတ်စားသူတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ၁၉၅၃-ခုနှစ်တွင် အသက်၁၄-နှစ်ရှိ၍ ဩစတေးလျနိုင်ငံ တစ်ဝန်းလုံးရှိ အားကစားပြိုင်ပွဲ၊ အပြေးပြိုင်ပွဲများနှင့် ရေကူးပြိုင်ပွဲများတွင် အမြဲဗိုလ်စွဲခဲ့သူဖြစ်သည်။ ကျောင်းကစား ခုန်စားပြိုင်ပွဲများနှင့် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ပြိုင်ပွဲများတွင်လည်း အစဉ်အနိုင်ရရှိခဲ့လေသည်။ ၁၉၅၅-ခုနှစ် ကမ္ဘာ့အိုလံပစ် အားကစားပြိုင်ပွဲတွင် ငွေတံဆိပ်ဆု နှစ်ဆု ရရှိခဲ့ရာ တစ်ဆုသည် မီတာ ၄၀၀-ပြေးပွဲ၌ အိုလံပစ်စံချိန်ကို ချိုးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကျန်တစ်ဆုသည် မီတာ ၁၅၀၀-အလွတ်ပြေးပွဲတွင် ၁၇-မိနစ် ၅၀-စက္ကန့်ဖြင့် ပထမ ရရှိခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ၁၉၅၆-ခုနှစ် အသက် (၁၇)နှစ်တွင် ရွှေတံဆိပ်ဆုသုံးဆု ရရှိခဲ့ပြန်သည်။

၁၉၅၆-ခုနှစ်၊ ကမ္ဘာ့အိုလံပစ် ပြိုင်ပွဲတွင် ဆင်နွှဲသူများအား မာရေရိုစ်က ၄င်းကဲ့သို့ ချန်ပီယံဗိုလ်စွဲနိုင်ရန်အောက်ပါအစားအစာများကို မှီဝဲသုံးဆောင်ရမည်ဟု စာဝေငှခဲ့လေသည်။

(က)ရှောင်ကြဉ်ရန် အစားအစာများမှာ-

(၁) တိရစ္ဆာန်အသား၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက်၊ ငါးအပြင် ၄င်းတို့မှပြုပြင်ထုတ်လုပ်ထားသည့် ဝက်ပေါင်ခြောက်၊ ငါးမုန့်စသည်များ၊

(၂) ပေါင်မုန့်ဖြူနှင့် ဂျုံဖြူမှ စီမံထားသော ဘီစကွတ်၊ ကိတ်မုန့်စသည်များ၊

(၃) သကြားဖြူနှင့် သကြားပါဝင်သောယို၊ အချိုရည် စသည်များ၊

(ခ) စားရန်လိုအပ်သော အစာများမှာ-

(၁) ပဲဆန်အမျိုးမျိုး၊ ပဲပုတ်ဆန်၊ ပဲတောင့်အမျိုးမျိုး၊ သစ်စေ့၊ သစ်ဆန်၊ လူး၊ ဆတ်၊ နှမ်း၊ နေကြာစေ့၊

(၂) အခွံပါကြိတ်ထားသော ဂျုံဖြင့်ပြုလုပ်သည့်ပေါင်မုန့်၊ ဖွဲနုကုန်အောင်မကြိတ်သော ပဲပုတ်ဆန်၊ လူး၊ ဆတ်၊ ဖွဲနုနှင့် ကောက်နှံအမျိုးမျိုး ၄င်းတို့မှ ပြုလုပ်ထားသည့် ကိတ်စသောမုန့်အမျိုးမျိုး၊

(၃) ပျားရည်၊ သစ်သီး၊ စပျစ်သီး၊ စွန်ပလွန်သီးစသော သစ်သီးခြောက်များ၊

(၄) သကြားညို၊ လတ်ဆတ်သောနို့ (အထူးသဖြင့် ဆိတ်နို့) ကျောက်ကျော ဖြင့်ခဲထားသော ဂျယ်လီမုန့်များ၊

(၅) အရေးကြီးဆုံးမှာ သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အရွက်စိမ်းများကို ဖောဖောသီသီ စားရန်ဖြစ်သည်။

သူကိုယ်တိုင် အထက်ပါအတိုင်း စားသုံးခဲ့သည့်အတွက် ၁၉၅၇-ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် မီတာ၄၀၀-အပြေးပြိုင်ပွဲ၌ ၄-မိနစ်၊ ၂၅-စက္ကန့်ဖြင့် ကမ္ဘာ့စံချိန်ကို ချိုးခဲ့သည့်ပြင် ကိုက် ၄၄၀-အပြေးပြိုင်ပွဲတွင် ၄-မိနစ်၊ ၂၇-စက္ကန့်ဖြင့် ပြေးနိုင်သောကြောင့်လည်း ကမ္ဘာ့စံချိန်ကို ချိုးခဲ့ပြန်လေသည်။ ထို့ပြင် ရေကူးပြိုင်ပွဲတွင် ကိုက်ပေါင်း ၁၆၅၀-ကို ၁၈-မိနစ်၊ ၄-စက္ကန့်ဖြင့် ကမ္ဘာ့စံချိန်ကိုချိုး၍ အောင်မြင်စွာ ပထမဆုကို

ဆွတ်ခူးယူခဲ့ပေသည်။
**(The New Zeland Vegetarian, Aug-57)**

## ဥပမာ(၂)ဒေးဗ်ကီလာ(Dave Killer)ဩစတေးလျ

ဒေးဗ်ကီလာသည် ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် သက်သတ်လွတ်စားသော မျိုးနွယ်မှ ဆင်းသက်လာသူဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ ဖခင်ဝေါလ်တာကီလာ (**Walter Killer**)သည် အသက် ၆၀-ပင် ရှိပြီဖြစ်သော်လည်း အပြေးပြိုင်ပွဲများတွင် ပါဝင်ဆင်နွှဲနေသေးသည်။ ဒေးဗ်ကီလာသည် ဘမျိုးဘိုးတူဆိုသည့်အတိုင်း စက်ဘီးပြိုင်ပွဲများတွင် အစဉ်အမြဲ ဝိုလ်စွဲခဲ့သူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ တိုင်းလုံးကျွတ် ဂုဏ်ပြုချီးကျူးခြင်းခံရသော အောင်ပွဲမှာ မိုင်ပေါင်း၉၂၀-ခရီးကို နှစ်ရက်သုံးနာရီ နှစ်ဆယ့်လေးမိနစ်ဖြင့် အောင်မြင်စွာ ပန်းဝင်ခဲ့သော စက်ဘီးပြိုင်ပွဲဖြစ်ပြီး အခြားသူများထက် အချိန်များစွာ စော၍ပထမရရှိခဲ့ဖြင့် ကမ္ဘာ့အားကစားလောကတွင် ထင်ပေါ်ကျော်ကြား ခဲ့လေသည်။
**(Ind. Veg Souv, 1964)**

## ဥပမာ (၃) ဘီလ်ပစ်ကရင်း (Bill Pickering)

ဘီလ်ပစ်ကရင်းသည် သက်သတ်လွတ်ကိုသာ မှီဝဲခဲ့သူဖြစ်သည်။ ၁၉၅၅-ခုနှစ် က သူသည် အင်္ဂလိပ်ရေလက်ကြားကို ၁၄-နာရီ ၆-မိနစ်ဖြင့် အောင်မြင်စွာ လက်ပစ်ကူးပြီး ကမ္ဘာ့ရေကူးစံချိန်ကို ချိုးနိုင်ခဲ့သဖြင့် ချက်ချင်း ကမ္ဘာတွင် ကျော်ကြားလာသည်။ သူသည်အသားစား သူများထက် သက်သတ်လွတ်စားခြင်းက ကာယဗလ ပိုမိုရှိကြောင်းကို ကြေညာခဲ့လေသည်။ အသားလွတ်အစာသည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အသွေးအသား အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း စသည်တို့အတွက် အသင့်လျော်ဆုံးနှင့်

သဘာဝအကျဆုံးဖြစ်သည်၊ စိတ်ပျိုကိုယ်နုစေသည်၊ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲစေသည်၊ စိတ်ငြိမ်သက်တည်ကြည်စေသည် စသော သဘောတရားများကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ပေသည်။ ဆက်လက်၍ ကြေညာခဲ့သည်မှာ သက်လွတ်စာ မှီဝဲသူများသည် အရိုးအဆစ် ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်းမှစ၍ အခြားရောဂါ များလည်း မဖြစ်ပွားနိုင်ဟု ဖြစ်ပါသည်။

ဘီလ်ပစ်ကရင်း၏ အစားအစာများမှာ ပျားရည်၊အသီးအနှံ၊ ဆလတ်ရွက်၊ အစိမ်းစား အသီးအရွက်များ၊ စွန်ပလွန်သီး၊ ဆင်းဒဝစ် (**Sandwish**)၊ ဒိန်ခဲ(**Cheese**)နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများသာ ဖြစ်သည်။ အင်္ဂလိပ် ပင်လယ်ရေလက်ကြားကို လက်ပစ်မကူးမီက မှီဝဲခဲ့သော အစာမှာ ဆင်းဒဝစ်၊ ဒိန်ခဲနှင့်အိမ်ကြိတ်ဂျုံမှ ဖုတ်ထားသည့် ပေါင်မုန့်သာ ဖြစ်၏။(အိမ်ကြိတ်ဂျုံ သည် ဂျုံစေ့ကို အခွံမချွတ်ဘဲ အခွံပါရောကြိတ်ထားခြင်းဖြစ်သဖြင့်ပိုမိုအာ ဟာရဓါတ်ပြည့်စုံသည်) ဂျုံဖြူနှင့် ပြုလုပ်ထားသော ပေါင်မုန့်ကို မည်သည့်အခါမျှ မမှီဝဲပေ။ လန်ဒန်တိုင်း (**London Time**)သတင်းစာက ပစ်ကရင်း အင်္ဂလိပ်ရေလက်ကြားကို အောင်မြင်စွာ ကူးခတ်နိုင်သော သတင်းကို **'ချန်ပီယံ ရေကူးသမားနှင့် သက်သတ်လွတ်'**ဟူသော စာလုံးကြီးများဖြင့် ထင်ရှားစွာ ဖော်ပြလျက် သက်သတ်လွတ်ကို အထင်မသေးရန် ရေးသားခဲ့လေသည်။

ဘီလ်ပစ်ကရင်းသည် မော်ရီကံဘေ(**Gulf of More Camby**) ပင်လယ်ကွေ့ကိုလည်း အောင်မြင်စွာ လက်ပစ်ကူးခဲ့ သေးသည်။ အင်္ဂလိပ်ရေလက်ကြားကို အင်္ဂလန်မှပြင်သစ်၊ ပြင်သစ်မှ တစ်ဖန် အင်္ဂလန်သို့ မရပ်မနား အပြန်အလှန် လက်ပစ်ကူးရန် လည်း စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားသည်ဟု သိရ၏။ ထိုသို့ဇွဲသတ္တိနှင့် ခွန်အား ဗလ ပြည့်စုံ၍ အံ့သြဖွယ်ကောင်းလေစွ။

**(The British Veg Dec. 1961)**

## ဥပမာ(၄)ကမ္ဘာ့စံချိန်များကို ချိုးနိုင်ခဲ့သော သက်သတ်လွတ် အားကစားသမားများ

လန်ဒန်မြို့၌ တည်ထောင်ထားသော သက်သတ်လွတ် စက်ဘီးစီးနှင့် အားကစားကလပ် (**Vegetarian Cycling & Athletic Club**)မှ အသင်းသားများသည် ဗြိတိန်နိုင်ငံ တစ်ဝန်းလုံးရှိ အားကစားသမားများနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရာတွင်၎င်းတို့သာလျှင် အနိုင်များကြောင်းတွေ့ရ လေသည်။ ထူးခြားသောသူများမှာ သက်လွတ်စားသူ တော်မီဂေါ်ဒွင်သည် မိုင်ပေါင်းတစ်သိန်းကွာဝေးသော ခရီးကိုရက်ပေါင်း ၅၀၀-ဖြင့် အရောက် စက်ဘီးစီးနိုင်ခဲ့သည်။ တစ်နေ့လျှင် မရပ်မနားမိုင် ၂၀၀-ခန့် စီးနိုင်ခဲ့သည်ကို တွေ့ရ၏။ ယခုအချိန်ထိ ထိုစံချိန်ကို မည်သူမျှ မမီသေးပေ။

သက်သတ်လွတ်စားသူ ဂျော့အယ်လန်(**George Allan**) သည် ဗြိတိန်နိုင်ငံမြောက်ဘက် အစွန်ဆုံးမှ တောင်ဘက်အစွန်ဆုံးအထိ မိုင်ပေါင်း ၈၄၀-ကို မရပ်မနားလမ်းလျှောက်ခဲ့သဖြင့် ဂရိတ် ဗြိတိန် လမ်းလျှောက်အဖွဲ့ ချုပ်၌ မှတ်တမ်းတင်ထားခြင်းခံရလေသည်။ သူသည် တနင်္ဂနွေနေ့မှလွဲ၍ အခြားနေ့များတွင် တစ်နေ့လျှင် ပျမ်းမျှမိုင်ပေါင်း ၆၀-ခန့်လျှောက်ခဲ့လေ သည်။ ယနေ့တိုင် ထိုစံချိန်ကို ချိုးနိုင်သူ မပေါ်သေးချေ။

၁၉၆၁- ခုနှစ်က ဝေလနိုင်ငံ၌ သက်သတ်လွတ်စားသော နေဗီဂေါ်ဒန်နှင့် ရိုဂျာဂရင်းရှော(**Neville Gordon and Roger Grim Shaw**) ဆိုသူတို့သည် တောင်အတက်အဆင်းပေါ်များသော လမ်းပေါ်၌ အခြားသူများနှင့် လမ်းလျှောက်ပြိုင်ကြရာ ၎င်းတို့နှစ်ဦးသာ ဦးစွာပထမ ရောက်ရှိ၍ အနိုင်ရကြသည်။ ကျန်နောက်မှ လိုက်လာသူတို့မှာ မိနစ် ၄၀-ခန့် နောက်ကျကြသည်။ အင်္ဂလန် နိုင်ငံတွင် သက်

သတ်လွတ်စားသူ ယူစတေ့မိုင် (Eustace Miles)သည် တင်းနစ်ဘောလုံးရိုက်ပွဲ ချန်ပီယံအဖြစ် ၁၀-ကြိမ်တိုင် ဆွတ်ခူးခဲ့ပြီးနောက် ကမ္ဘာ့ချန်ပီယံကိုပင် ဆွတ်ခူးယူခဲ့သူဖြစ်သည်။

သက်သတ်လွတ်စားသူ ကော်လီမေနန်သည် ၁၉၁၂-ခုနှစ်တွင် ၂၅မိုင်-ခန့် ပြေးရသော မာရသွန် ပြေးပွဲကြီး၌ ကမ္ဘာ့စံချိန်ကို ချိုးခဲ့သူဖြစ်လေသည်။

၁၉၂၈-ခုနှစ်၊ အင်စတာဒမ်မြို့၌ ကျင်းပခဲ့သော အိုလံပစ် မာရသွန် ပြေးပွဲတွင် သက်သတ်လွတ်စားသူ အယ်လ်ကာဖီ (**Elquafi**)သည် ကမ္ဘာ့စံချိန်ကို ချိုး၍ ဒုတိယလိုက်သူဖြစ်၏။ ယင်း မာရသွန် ပြေးပွဲတွင် ပထမရသူမှာ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ကော်လီမေနန် (**Kole mainen**) ပင်ဖြစ်ပေသည်။ အဆိုပါ ဗြိတိသျှ သက်သတ်လွတ် မဂ္ဂဇင်းတွင် ကမ္ဘာ့စံချိန်ကို ချိုးခဲ့သော သက်သတ် လွတ်စားသူပေါင်း များစွာကို ဖော်ပြထားပါသေးသည်။

**(The British Vegetarian Aug 1962)**

## ဥပမာ(၅) သက်သတ်လွတ်အသင်း၏အကျိုးဆောင် ဂျက်မက်ကယ်လင် (Jack Mc Clelland)အိုင်ယာလန်နိုင်ငံ၊ ဘဲလ်ဘတ်မြို့

ဂျက်မက်ကယ်လင်သည် ကျောင်းဘောလုံးပြိုင်ပွဲ များတွင်လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ စက်ဘီးစီးပြိုင်ပွဲများတွင်လည်းကောင်း ဝင်ရောက်ဆင်နွှဲခဲ့ရာ အမြဲတစေ အနိုင်ရခဲ့သည်။ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ လက်ဝှေ့ ပွဲတွင်လည်း အငယ်တန်း ဟဲဗီးဝိတ်ချန်ပီယံ ရရှိခဲ့လေသည်။ ၁၉၆၁-ခုနှစ် စက်တင်ဘာလတွင် သူသည် ဂျီဘရော်တာ ပင်လယ် ရေလက်ကြားကို ၇- နာရီ ၅- မိနစ်ဖြင့် တာရီဖာကမ်းခြေမှ မြောက်အာဖရိကမြောက်ပိုင်းရှိ မော်ရို ကို ကမ်းခြေအထိ အောင်မြင်စွာ ကူးခဲ့လေ

သည်။

မက်ကယ်လင်သည် အသားစားရှောင်ကြဉ်သည်သာမက၊ တိရစ္ဆာန် မှဖြစ်သော နို့၊ဥစသော အရာများကိုပါရှောင်ကြဉ်သော သစ်သီးစားသူ (**Vegan**)သစ်သီးဝလံ၊ သစ်စေ့၊ သစ်ဆန်တို့ကိုသာ စားသူဖြစ်သည်။ ထို သစ်သီးစား အားကစားသမားသည် တစ်နှစ်လျှင် ၉-လတိတိ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်သာ အစာစားလျက် ဇူလိုင်လ၊ ဩဂုတ်လ နှင့် စက်တင်ဘာလများတွင်မူ သုံးကြိမ်စားလေ့ရှိသည်။

**ဥပမာ(၆)ပိုက်ပိတောင်မာရသွန်ပြိုင်ပွဲ (Pikes Peak Marathon)**

**ပေပေါင်း ၁၄၁၁၀-မြင့်သော ပိုက်ပိတောင်ကို ပြေးတက် ပြေးဆင်း** မာရသွန်ပြိုင်ပွဲတစ်ခု ပြုလုပ်ရာ အသက်၂၅-နှစ်ရှိ သက်သတ်လွတ်စား ကယ်ဗင်ဟန်ဆင် (**Calvin Hansen**)က ၄-နာရီ ၁၄-မိနစ်ဖြင့် ပထမပန်းဝင်ခဲ့လေသည်။ ဒုတိယရသူမှာ ၄-နာရီ မိနစ်-၄၀ဖြင့် ပန်းဝင်ခဲ့သော သက်သတ်လွတ်စား စားသူ ဟုဘတ်မော်ဂင်(**Hubert Morgan**) ဖြစ်သည်။

**(The British Vegetarian, Dec 1961)**

ထိုဗြိတိသျှသက်သတ်လွှတ် မဂ္ဂဇင်းတွင် အလေးမပြိုင်ပွဲ၊ ကြက်တောင်ရိုက်ပြိုင်ပွဲ၊ လက်ဝှေ့ပွဲစသည်တို့တွင်လည်း သက်သတ်လွတ် စားသူများကသာ အနိုင်ရရှိခဲ့ကြောင်း သက်သေအထောက်အထားများစွာ ပါရှိပါသည်။

## ဥပမာ(၇)ကမ္ဘာ့သက်သတ်လွတ်အသင်း ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဇီဝဋ္ဌာယိ ဦးစံလှ၏ မျက်မြင် ကိုယ်တွေ့ ခွန်အားပလပြပွဲ (နယူးဒေလီ)

၁၉၅၇-ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၁၆-ရက်နေ့နှင့် ၁၇-ရက်နေ့များ၌ ဝယ်လင်ဒန် အားစကားကွင်း(**Wellingdon Pavillion**)တွင် သက်သတ်လွတ်စား ဆွာမိဒေးဗ်မူရ်တီဂျီ(**Swamy Dev Murtiji**)က လူထောင်သောင်းများစွာတို့၏ ရှေ့ဝယ်၎င်း၏ အံ့ဩဖွယ်ရာ အစွမ်းသတ္တိထူးများကို ရဲရဲတောက် ပြသသွားလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကြွက်သားများ ထိန်းသိမ်း လှုပ်ပြခြင်း၊ မျက်စိနှင့် လည်းပင်းတို့၏ အားအရှိန်ဖြင့် ထက်သော လုံစူးကို ကွေးကောက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ ၁-လက်မခွဲ၊ ၃-လက်မခွဲ ထူသောသံပြားကို လက်သန်းကလေးဖြင့် လက်ကောက်ကဲ့သို့ ကွေးအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ သံပြားထူကြီးတစ်ချပ်ကို ဖြဲဆုတ်ခြင်း၊ လူကြီး၁၀-ယောက်ကို လက်မောင်းပေါ်တင်၍ ပုခက်လိုလွှဲခြင်း၊ တစ်လက်မထူသော သံချောင်းကို သွားဖြင့်ကွေးအောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပိဿာချိန် တစ်ဆယ်ရှိသော ကျောက်တုံးကြီးကို သွားဖြင့်မပြခြင်း၊ ပရိတ်သတ်ရှေ့တွင် ဘီလပ်ရည်ပုလင်းများစွာကိုခွဲ၍ မြေပေါ်ခင်းပြီးလျှင် ၎င်းအပေါ်သို့အိပ်ပြီးနောက် ရင်အုပ်ပေါ်မှ တူအထူအလေးကြီးဖြင့် တအားလွှဲ၍ အထုခံခြင်း၊ ရင်အုပ်ပေါ်တွင် အလေးချိန်များသော ကျောက်ပြားကို တင်ထားလျက် ထိုတူအလေးကြီးဖြင့် တအားလွှဲအထုခံခြင်း၊ ရင်အုပ်ပေါ်၌ လူဦးရေ တစ်ရာကိုတင်လျက် ပုခက်လွှဲသလို ထိုမှဤမှ လှုပ်ရှားစေခြင်း၊ တူရိယာ အတီးအမှုတ်နှင့် လိုက်လျောညီစွာ အလေးမပြခြင်း၊ ဟာဒယသွေး ခုန်ခြင်း နှင့် အခြားကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများမှ သွေးခုန်ခြင်းတို့ကို ရပ်တန့် ထားခြင်း၊ သစ်တုံးကြီးများတင်ထားသော လှည်းကို ဆံပင်ဖြင့်ဆွဲခြင်း၊ မောင်းနေသော မော်တော်ကားလေးစီးကို တစ်ချိန်တည်း ရပ်တန့်စေခြင်း၊ သစ်တုံးကြီးများတင်ထားသော

လော်ရီကားကြီးကို ရင်အုပ်ပေါ် မောင်းစေခြင်း၊ ပိဿာ၃၀၀-ရှိ လမ်းကြိတ်စက်ကို ရင်အုပ်ပေါ်မှ မောင်းစေခြင်း၊ လည်ပင်းတွင် ကြိုးကွင်းစွပ်၍ လူပေါင်း၁၀၀ တို့က တင်းကျပ်နေအောင် ဘေးနှစ်ဘက်ကြိုးဖြင့် တအားဆွဲခြင်း စသော မမြင်စဘူးမတွေ့စဘူး ထူးလှစွာသော ကာယဗလ အစွမ်းသတ္တိတို့ကို မျက်မြင်ဒိဋ္ဌ တွေ့မြင်ကြကုန်သော လူထုပရိတ်သတ်ကြီးသည် အံ့ဩခြင်းမက အံ့ဩလျက် ဤမျှဆင်ပြောင်ကြီးကဲ့သို့ ကြီးမားလှသော ဗလ၊ စွမ်းအင်ရဲရင့်ခြင်း သတ္တိတို့နှင့်ပြည့်ဝသော၊ သက်သတ်လွတ်ကိုသာ စားသူ ဆွာမိဒေးဗ်မူရှုတီဂျီကို ပွဲအပြီးတွင် ဂုဏ်ပြု ချီးကျူး၍ မဆုံးဖြစ်ကြလေသည်။

## ဥပမာ(၈)ဒေါက်တာကရိတ်(**Dr. J.D, Craig**)၏ သက်လွတ်အစာနှင့် အားကစားပညာ

**Vegetarianism & Occultism** ၏ စာတမ်းတွင် သက်လွတ်စာနှင့် ခွန်အားဗလ စွမ်းရည်သတ္တိအကြောင်းကို လက်ဘီတာ(**Bishop C.W Lead beater**)က တင်ပြရာ၌ ဒေါက်တာကရိတ်၏ ရေးသားချက်ကို ကိုးကားထားလေသည်။ ဒေါက်တာကရိတ်က တင်ပြထားသည်မှာ 'အသားစား၍ အားကစား လေ့ကျင့်သူတို့က ၎င်းတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာသန်မာ ထွားကျိုင်းပုံတို့ကို ဝါကြွားပြောဆိုလေ့ရှိကြ၏။ အထူးသဖြင့် လေဟာပြင် တွင် လေကောင်း၊ လေသန့်များ ပါရှုရှိုက်ရသူများက ထိုသို့ ဝါကြွားလေ့ ရှိကြကုန်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့တွင် အခြင်းအရာတစ်ခုရှိ၏။ ထိုအခြင်း အရာသည်ကား အခြားမဟုတ် ၎င်းတို့သည် သက်လွတ်စာစား အားကစားလေ့ကျင့် သူများနည်းတူ ကြာရှည်လေးမြင့်စွာအားအင်ကို အသုံး ပြုနိုင်စွမ်းမရှိခြင်း ပင်ဖြစ်သည်။'
(**X.V.W, V.G.S 47**)

## ဥပမာ(၉) ကယ်တလင်ကျွန်းရှိ အယ်ဗလုံတောင်တက်ပြိုင်ပွဲ

အမေရိကန်ရေတပ်ကော်မရှင်သည် ကယ်တလင်ကျွန်းရှိ အယ်ဗလုံ တောင်ကိုတက်ရန် ပြိုင်ပွဲများပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် စစ်တပ်အတွင်း ရှိ စစ်သားအချင်းချင်း အပြိုင်တက်ကြရာ မိလစ်ရှ **(Calvin T. Millish)**ဆိုသူက ၁၂-မိနစ် ၄၈-စက္ကန့်ဖြင့် ပန်းဝင်ခဲ့လေသည်။ အခြားကုမ္ပဏီတပ်စုများက အပြေးအမြန်ဆုံးလူကိုရွေးချယ်၍ ထိုစံချိန်ကို **ချိုး**ရန်ကြိုးစား ခဲ့သော်လည်း အချည်းနှီးသာတည်း။ ထို့နောက် မိလစ်ရှသည် ကစားခုန်စား လေ့ကျင့်သူအပေါင်းတို့နှင့် ပြိုင်ပွဲဝင်ခဲ့ပြန်ရာ ထိုတောင်တက်ခရီးကို ၁၁-မိနစ်၊ ၄၂-စက္ကန့် ပန်းတိုင် အရောက် ပြေးခဲ့သဖြင့် ယခင်စံချိန်ထက်ပင် လျော့သွားလေသည်။ ကယ်တလင် ကျွန်းရှိ စစ်သားပေါင်း ခြောက်သောင်းတို့က ထပ်မံ၍ အပြေးပြိုင်ကြ ပြန်ရာ မည်သူတစ်ဦး တစ်ယောက်မျှ မိလစ်ရှ၏ စံချိန်ကို မချိုးနိုင်ကြပေ။ ယနေ့တိုင် ပင် မိလစ်ရှ စံချိန်ကို ချိုးနိုင်သူ မပေါ်ပေါက် သေးချေ။

မိလစ်ရှသည် '**တစ်သက်တာလုံး တိရစ္ဆာန်အသွေးအသားကို မှီဝဲခြင်း မရှိသူ၏အစားအစာမှာ ကောက်ပဲသီးနှံ သစ်သီးဝလံ အစေ့ အဆန် များသာ ဖြစ်ပေသည်**' ဟုကြေညာခဲ့လေသည်။

ဖော်ပြပါ သက်သေ သာဓကများကို ထောက်ထားခြင်းဖြင့် အသားစားမှ အားဖြစ်သည်၊ ဗလကောင်းသည်၊ သတ္တိဗျတ္တိနှင့် ပြည့်စုံ သည်၊ ဣသန်သည် ဟူသော မှားယွင်းယုံကြည် ထင်မြင် စွဲလန်းမှုသည် မဟုတ်မမှန် စိတ်ကူးမျှသာ ဖြစ်ကြောင်းပေါ်လွင် ထင်ရှားစေတော့သည်။

## အသားစားကြူးမှုကြောင့် စည်းစိမ် ဥစ္စာ လျော့ကျရခြင်း

"အာဝါသေဟိဝါ သန္တဝေစိဝါတိ (လ)
သဏ္ဌာန္တရာဂ ပရိဘောဂ ရသာဝ
ပါပတရာတိ"

အာဝါသတဏှာ-နေရာထိုင်ခင်း၌ သာယာမှု၊ သန္တစ တဏှာ-သားမယား၌ သာယာမှုတို့သည် အကြီးမားဆုံး၊ အဆိုးရွားဆုံး ဖြစ်သည်။ ထို့ထက်ပင် ရသတဏှာက ပို၍ဆိုးရွားကြောင်း မဟာသုတသောမ ဇာတ်တော်လာ ပေါရိသာဒဂါထာဖြင့် ထင်ရှားစေအံ့။

ပေါရိသာဒအမည်တွင်သော ဗြဟ္မဒတ်မင်းကြီးသည် ရသ တဏှာကြောင့် အရာမကသော ရွှေအိမ်၊ ရွှေနန်း၊ အထောင်မကသော မိဖုရား၊ မောင်းမ၊ အသောင်း မက သော ခြွေရံသင်းပင်းနှင့် များစွာသော ရွှေ၊ ငွေ၊ ရတနာ တို့ကိုပင် စိုးစဉ်းမျှ ငဲ့ကွက်ခြင်းမရှိဘဲ၊ အသား စားကြူး သောဘီလူးစိတ် လွှမ်းမိုး၍ တောင်ရိုး၊ တောင်တန်း တစ် လျှောက်၌ ဒုက္ခကြီးစွာ ရောက်ရလေသည်။ ရှင်ဘုရင်ကြီး ဖြစ်ပါလျက် တောနက် ဂနိုင် စုံမြိုင်အတွင်း မြေမွေ့ရာ အခင်းဝယ် စင်းစင်း အိပ်စက်ကာ နေရချေသည်။

ဤကား အသားစားကြူးမှု အပြစ်ကြီးကြောင့် စည်းစိမ် ဥစ္စာ လျော့ကျရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

## အခန်း (၁၂)

# ဘာသာအယူဝါဒ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံနှင့် အသားမပါ အစားအစာ

လူတို့သည် ကျန်းမာရေး၊ အသက်ရှည်ရေး၊ ရောဂါ ဝေဒနာ ကင်းရေး စသည်တို့အတွက် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် တိရစ္ဆာန် အသားမပါဘဲ ဟင်းသီးရွက်စသော အပင်ထွက် ပစ္စည်းများကိုသာ မှီဝဲသင့် ကြပေသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် လွန်ခဲ့သော ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာမှ စ၍ ယနေ့တိုင်အောင်ပင် ယထာဘူတဆရာကြီးများ၊ အာဟာရဗေဒပါရ ဂူကြီးများ၊ ဆရာဝန်ကြီးများ၊ ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာကြီးများ၊ တွေးတော ကြံဆတတ်သူများ၊ အကျိုးအကြောင်း ဆက်စပ်စဉ်းစားတတ်သော ဆရာကြီးများ စသော ပုဂ္ဂိုလ်အကျော်အမော်တို့က လူအပေါင်းတို့၏ အကျိုးကို ရှေ့ရှု၍ ၄င်းတို့၏ ကိုယ်တွေ့ဗဟုသုတ၊ သိပ္ပံပညာအတွေ့၊ သုတေသနအတွေ့ စသော အတွေ့အကြုံများကို ရှေးနှစ်ပေါင်း(၅၀၀၀) ကျော်မှစ၍ တင်ပြထားကြောင်းကို တွေ့ရှိရလေသည်။ ၄င်းတို့အ နက်မှ အချို့ကိုသာလျှင် သိသာရုံမျှသာ အကျဉ်းချုံး၍ အနည်းငယ်မျှ ဖော်ပြပါက ပို၍ သဘောပေါက်လာလိမ့်မည်ဟု ထင်မြင်ယူဆမိပါသည်။

ရှေးနှစ်ပေါင်း ၅၀၀၀ကျော်ခန့်က မဟာဘာရတ် ကျမ်းကြီး (**Mahabharat 15,55**) တွင် မဟာရသေ့ကြီး ဗိယာ့စ် (**Maharishi Viyas**)က 'လောကုတ္တရာချမ်းသာသုခ ရလိုသူမှန်သမျှသည် တိရစ္ဆာန် အသားကို မည်သို့သောအကြောင်းကြောင့်မျှ မမှီဝဲသင့်ချေ' ဟု လည်း

ကောင်း၊ ထို ကျမ်းကြီးတွင် ဟိန္ဒူတို့ ကိုးကွယ်သော ကရစ်ရှနာ (**Lord Krishna**) အရှင်မြတ်က "လူမိုက်တို့သည် အချို၊ အချဉ်၊ သစ်သီးဝလံ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အခြားသန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော အစာများကို လှည့်မကြည့်ဘဲ သရဲသဘက်ပမာ တိရစ္ဆာန်အသားကို ဝါးမျိုကြကုန်သည်" ဟုလည်းကောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

**(Voice of Ahinsa, Dec.57)**

ရှေးနှစ်ပေါင်း ၄၀၀၀-ကျော်ခန့်က အီဂျစ်နိုင်ငံမှ ဖေရိုဘုရင်မင်းမြတ် အခီနတန် (**Akhenaton**) သည် 'သတ္တဝါများကို မေတ္တာတရားရှေ့ထားလျက် မည်သည့်အတွက်မျှ အသက်မသတ်ရန် အမိန့်တော်ထုတ်ပြန်ခဲ့လေသည်။ ထိုအခါက နွားတို့သည် ဘေးမဲ့သွားလာ ပျော်ရွှင်ကြလျက် မြက်ခင်းများပေါ် ဝပ်နားနေကြကုန်၏။ သစ်ပင် ပန်းမန်များသည် လူတို့၏စိတ်နှလုံးကို ကြည်နူးအေးမြသာယာစေသည်။ ငှက်အပေါင်း တို့ကလည်း ဘေးမသီ ရန်မခလွတ်လပ်စွာ ပျံကာ ဝဲကာဖြင့် ပျော်ရွှင်မြူးတူး တေးသံကျူးရင့်ကြကုန်၏။ သိုးတို့သည် လွတ်လပ်စွာ ပျော်ရွှင်ပြေးလွှားကစားလျက် နေကြကုန်၏' ဟု ရာဇဝင်မှတ် တမ်းတွင် နေပေသည်။

ရှေးနှစ်ပေါင်း ၃၀၀၀-ကျော်ခန့်က အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ မနူအရှင်မြတ် (**Lord Manu. 1000 B.C**)သည် အကျိုးအကြောင်း ဆက်စပ်တတ်သော အနုသန္ဓေဉာဏ်၊ ထိုးထွင်းကြံဆခြင်း စိန္တာမယဉာဏ် စသည်တိုဖြင့် အံ့ချီးမကုန် ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်ထူးကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူရေးသားခဲ့သော ဓမ္မသတ်၊ ရာဇသတ်ကျမ်းတို့မှာ လောကပါလ တရားများကိုအဓိကထား၍ ပြုစုထားခြင်း ဖြစ်ရကား လူအပေါင်းတို့ ယနေ့တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးလျက်ရှိကြပေသည်။ ထိုမနူအရှင်မြတ်က '**သက်ရှိသတ္တဝါတို့ကို ချုပ်နှောင်ခြင်း၊ သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း စသော အမှုများ**

ပြုလုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သောသူသည် အတိုင်းမသိသော ချမ်းသာသုခနှင့် ပြည့်စုံရလေသည်။ သက်ရှိ သတ္တဝါတို့အား ဘေးရန် အန္တရာယ်လုံးဝမပြုသူသည် ကြံတိုင်းအောင် ဆောင်တိုင်းမြောက် လိုအင်ဆန္ဒတစ်လုံး တစ်ဝတည်း ပြည့်စုံကြရပေသည်။ သက်ရှိသတ္တဝါ တို့အား ကိုယ်ဒုက္ခ၊ စိတ်ဒုက္ခ မပေးဘဲ အသားမည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မရနိုင်။ ထိုသို့ တိရစ္ဆာန်တို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ သတ်ဖြတ်ခြင်းသည် ကောင်းရာသုဂတိသို့ မလားနိုင်။ ထို့ကြောင့် မနုဿ လူသားတို့သည် တိရစ္ဆာန်အသားစားမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ကြကုန်လော့' ဟုပြောဆို ရေးသားခဲ့လေသည်။

**(I.U.V)**

တမန်တော် မိုဟာမက်သည်လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၁၄၀၀-ခန့် (570- A.D) ကအလ္လာအရှင်မြတ်၏ ဩဝါဒကို 'ကိုရန်ကျမ်းကြီး'တွင် ဖော်ပြခဲ့ရာ၊ ယင်းဩဝါဒတစ်ရပ်ကား 'လူတို့ပူဇော်သော တိရစ္ဆာန်အသားသည်လည်းကောင်း၊ အသွေးသည်လည်းကောင်း အလ္လာအရှင်မြတ်ထံသို့ မရောက်။ အလ္လာအရှင်မြတ်ထံသို့ သီလဝိသုဒ္ဓိသာ ရောက်သည်' ဟုဖော်ပြပါရှိသည်။

( W.V.C )

ရန်ကုန်တိုင်း "ရဟန်းပျို့အဖွဲ့ချုပ်မှ မေတ္တာရပ်ခံလွှာ" တစ်ခုတွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရ၏။ 'ကမ္ဘာ့နိယာမတရားတော်အရ သတ္တဝါတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရန်အတွက် ကမ္ဘာကြီးတွင် အသီးသီးသော ဘာသာရေးများ ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်လာရပေသည်။ ဘာသာရေးသာမရှိလျှင် ယဉ်ကျေးမှု ပျက်ပြုန်း၍ ကမ္ဘာကြီး ဆိတ်သုဉ်းပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ဘာသာရေးသည် ယဉ်ကျေးမှု၏

ရေသောက်မြစ်ကြီး ဖြစ်ပေသည်။ မြန်မာပြည်တွင်လည်း ထင်ရှားသော ဘာသာကြီး သုံးခု မားမားမတ်မတ် ရပ်တည်နေမှုကြောင့်သာ ယဉ်ကျေးမှုအကြွယ်ဝဆုံးသော တိုင်းပြည်တစ်ပြည်အဖြစ် ကျော်ကြားလျက် ရှိပေသည်။ ဘာသာကြီးသုံးခုမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ခရစ်ယာန်ဘာသာနှင့် အစ္စလာမ်ဘာသာများ ဖြစ်ကြပေသည်။ ထိုဘာသာကြီးများ၏ တူညီသော အချက်တစ်ခုမှာကား သက်ရှိသတ္တဝါများအပေါ်၌ ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားရှိရေး၊ သနားကြင်နာကရုဏာထားရှိရေး၊ ချစ်ခင်သော မေတ္တာစိတ် မွေးမြူရေး' တို့ပင်ဖြစ်ပေသည်။

၁။ ဗုဒ္ဓဂေါတမ၏ ဩဝါဒအရ 'အတ္တာနံ ဥပမံကတွာ နဟနေယျ နဃာတယေ' မိမိကိုယ်ကို ဥပမာထား၍ သတ္တဝါများကို ကိုယ်ချင်းစာကာ မသတ်ဖြတ် မညှဉ်းဆဲရ။

၂။ ယေရှုခရစ်ကလည်း 'ငါလူ့လောကမှာ အသက်ရှင်၍ ခန္ဓာဆောင်နေခြင်းသည် သတ္တဝါများကို သတ်ဖြတ်၍ ယဇ်ပူဇော်ခြင်းကို တားမြစ်ရန်ဖြစ်သည်။'

၃။ မိုဟာမက်သခင်ကလည်း 'သနားကြင်နာခြင်းသည် ကိုယ်ကျင့်တရား၏ အခြေခံဖြစ်သည်။ အကြင်သူမှာ သနားခြင်း ကင်းအံ့။ ထိုသူမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားမရှိ။'

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်းပင် ဘာသာ အသီးသီးက ဩဝါဒ ပေးထားပေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် မိမိတို့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်သော ဘာသာကိုလည်းကောင်း၊ ထိုဘာသာ၏ တရားတော်ကိုလည်းကောင်း လေးစားရိုသေ၍ မိမိတို့ ဘာသာတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် အမျိုးဘာသာ သာသနာကို ကြီးပွားတိုးတက်ထွန်းကားအောင် လုပ်ဆောင် သင့်လှကြပေသည်။ သက်ရှိသတ္တဝါများကို ရက်ရက်စက်စက် သတ်ဖြတ်စားသောက်နေကြခြင်းတို့သည် မိမိတို့ ဘာသာနှင့်

တရားတော်ကို နောက်ကျောခိုင်း၍ ထင်သလို ပြုကျင့်နေခြင်းပင် ဖြစ်တော့သည်။

### တောက်တယ်ဘာသာမှ လူ၏အစာ

တရုတ်တို့သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဂန္ထဝင်၊ ရာဇဝင်စသော စာပေရေးရာ ဘာသာရေးရာ ယဉ်ကျေးမှုရေးရာတို့တွင် ရှေး မရေမတွက်နိုင်သော ခေတ်အခါမှစ၍ အထက်တန်းကျခဲ့ပေသည်။ ဘာသာရေးမှာ တောက်ဘာသာ (**Tao**) ၊ ကွန်ဖြူးရှင်ဘာသာ (**Confucionism**) နှင့် ဗုဒ္ဓ ဘာသာဟူ၍ သုံးမျိုးရှိရာ ဗုဒ္ဓဘာသာမှလွဲ၍ ကျန်နှစ်ဘာသာတို့သည် တိုင်းရင်းတရုတ်ပြည်မကြီး၌ ပေါ်ထွန်းခဲ့သော အယူဝါဒများ ဖြစ်ကြသည်။ တောက်အယူဝါဒအကြောင်းကို ရှေးနှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀-ကျော် အခါက ကျမ်းပြုစုထားခဲ့သူမှာ လောင်ဆီ (**Lao Tsze.604, B.C**) ဖြစ်သည်။ လောင်ဆီက တောက်တယ်ချင့်(**Tao Teh Ching**)ကျမ်းစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည်မှာ ရှေးပဝေဏီအခါက လူတို့သည် '**တောက်**' ဟူသော လောကပါလတရားနှင့်လျော်ညီစွာ နေထိုင်ကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် စိတ်၏နှိမ့်ချခြင်း နိဝါတတရား၊ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်း သန္တုဋ္ဌိတရား၊ သည်းခံခြင်း ခန္တီတရား၊ ချစ်ကြည်ခြင်း မေတ္တာ ဗြဟ္မစိုရ်တရားစသော မွန်မြတ်ဖြူစင် သည့် သီလအပေါင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံကြသည်။

ဆက်လက်၍ 'ထို သီလဝိသုဒ္ဓိနှင့် ပြည်စုံကြသော ကမ္ဘာဦးသူ**အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် သစ်သီးဝလံ၊ သစ်စေ့၊ သစ်ဆန်၊ ကောက်ပဲသီးနှံ စသော သက်လွတ်စာများကိုသာ မှီဝဲကြလေသည်။ တိရစ္ဆာန်အသွေးအသား အညှီအဟောက်တို့ကို စားသောက်ရန် စိတ်ထဲ၌ ပင် မကူးမိခဲ့ကြ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့သည် သတ္တလောကသား**

ချင်း အတူတူဖြစ်ကြကုန်သော တိရစ္ဆာန်ကြီး ငယ်အပေါင်းတို့ကို ဆွေမျိုးရင်းချာပမာ ရင်းနှီးချစ်ခင်ကြပေသည်။ ထို့ပြင် ကုန်းသတ္တဝါကို သာမဟုတ်၊ ရေသတ္တဝါအပေါင်းတို့ကိုလည်း အနှောင့်အယှက် ဘေးဒုက္ခ မပေးကြစေရန် ရည်ရွယ်၍ ငါးများကို ရေအတွင်းမှ ကုန်းမြေပေါ် သို့ လုံးဝမတင်ဆောင်ရဟု အတိအလင်းပါရှိလေသည်။' လောင်ဆီကိုယ်တိုင် အညှီအဟောက်မပါ သက်သတ်လွတ်စာကိုသာ တစ် သက်လုံး မှီဝဲခဲ့သည်။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်ပြီး သူ၏တပည့်များအားလည်း သက်သတ်လွတ်စာကိုသာ မှီဝဲစေခဲ့သည်။

**(Tao Teh Ching)**

လောင်ဆီ၏တပည့်ဖြစ်သူချွမ်ဆီ(**Chwang Tsze 400 B.C**) သည် အသားမပါ သက်သတ်လွတ်စာဖြင့် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်သူဖြစ်သည်။ ဆရာနည်းတူလူအပေါင်း၏ ကြည်ညိုလေးစားမှုကို ခံခဲ့ရသည်။ သူကိုယ်တိုင် 'တောက်' ဟူသော လောကပါလ တရားနှင့်အညီ ကျင့်ကြံအားထုတ်၍ တိုင်းသူပြည်သားလူအများအားလည်း ထိုအတိုင်း အားထုတ်ကြရန် ဟောညွှန်ဆုံးမ ဩဝါဒပေးခဲ့သည်။ ချွမ်ဆီကရေးသားတင်ပြခဲ့သည်မှာ "ရှေးအခါက လူတို့သည် 'တောက်' ဟူသော လောကပါလ တရားနှင့် လျော်ညီစွာ နေထိုင်ခဲ့ကြသဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာသုခ အဝဝတို့နှင့် ပြည့်စုံခဲ့ကြသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၄၇၀၀-လောက်က ဟွမ်ဟီဘုရင်သည် ထိုလောကပါလတရားများကို ဦးစွာပထမ ဖောက်ပြန်ဖျက်ဆီးခဲ့သူဖြစ်လေသည်။ ထိုအခါမှစ၍ လူ့လောကတွင် ဝိသမလောဘ၊ ဒေါသ၊ ရာဂ၊ မာနစသော အကုသိုလ်တရားယုတ်၊ တရားဆိုးကြီးများ ထွန်းကားလာသည်။ တိရစ္ဆာန်တို့ကို သတ်ဖြတ်၍ မှီဝဲစားသောက်လာကြသည်။ ထိုသို့သော အဓမ္မမှုများ ပါလာသည်နှင့် အမျှ ရောဂါအထွေထွေဘေးအန္တရာယ် အဖြာဖြာတို့သည် ဖြစ်ပွား

လာရ လေသည်" ဟု ဖော်ပြထား၏။

## ဗုဒ္ဓ၏သက်သတ်လွတ်

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀-ကျော်က ပွင့်တော်မူသော သုံးလူ့ထွဋ်ထား သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရား (**Lord Gotama 544.B.C**)က ဟောကြားတော်မူသည်မှာ "ရှေးကနဦးအခါက လူအပေါင်းတို့သည် သက်ရှိသတ္တဝါတို့ကို မသတ်ဖြတ်ကြ၊ အသားကိုလည်း မစား ကြ၊ ဥက္ကာကရာဇ်မင်း လက်ထက်မှစ၍ သတ်ဖြတ်စားသောက်လာ ခဲ့သည်မှာ ယနေ့ထက်တိုင်ပင်။ တိရစ္ဆာန်တို့၏အသားကို စားသုံးသည့်အချိန်မှစ၍ လူလောကကြီးကို စောင့်ရှောက်ခဲ့ကြသော သမ္မာဒေဝနတ်ကောင်း နတ်မြတ်တို့သည် ရှောင်လွှဲစွန့်ခွာ သွားကြတော့သည်။ ထိုအခါမှ စ၍ လူတို့အပေါ် ရောဂါဘေးဘယာ အမျိုးမျိုးအထွေထွေ ဖိစီး နှိပ်စက် လာတော့သည်။"

(အင်္ဂုတ္တိုရ် တိကနိပါတ် ပါဠိတော်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။)

ထို့ပြင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားကြီးက ကျား-မ မဟူ လူတိုင်းသည် ခါးဝတ်ပုဆိုး၊ ခါးဝတ်ထဘီကဲ့သို့ ခိုင်မြဲစွာ ထိန်းသိမ်းဆောက်တည် ထားရမည့် သိက္ခာပုဒ်တစ်ရပ်သည်- "သတ္တဝါအသက်သတ်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်ဖြစ်သည်" ဟုမိန့်မြွက်တော်မူသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် လူတိုင်းသည် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းရန် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သော ငါးပါးသီလတော်၌ "ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ" သူ့အသက် မသတ်ရဟု နံပါတ်တစ်နေရာ ထားခဲ့လေသည်။ ဓမ္မပဒ သုတ်၌လည်း "သက်ရှိသတ္တဝါတို့ကို ကိုယ်တိုင် သတ်ရန်လည်း အားမထုတ်လေနှင့်၊ သူတစ်ပါးအားလည်း သတ်စေရန် အခြေအနေ မဖန်တီးပေးလေနှင့်၊ ပုပုရွရွ သေးသေးမွှားမွှား ကြီးကြီးငယ်ငယ်အရွယ်ရွယ်အစားစား

မည်သည့်သတ္တဝါကိုမဆို သူတစ်ပါးက သတ်လျှင်လည်းစိတ်တူ၊ သဘောတူ မရှိစေနှင့်။ မိခင်သည် တစ်ယောက်တည်းသောမိမိ၏ သားရင်းကို မိမိ၏အသက်ကဲ့သို့ အစဉ်အမြဲ အတိုင်းမသိသော မေတ္တာ ထားရှိသလို အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့အပေါ် အလားတူ မေတ္တာ ထားရှိ ကြရမည်" ဟုမေတ္တာသုတ်၌ ထင်ရှားစွာ ဟောထားလေသည်။

သုတ်သီလက္ခန် အဋ္ဌကထာ ၁၄၅-၌ လာသော "**သမ္ပဇဉ်လေးပါး တို့သည် သက်သတ်လွတ်စားခြင်းကြောင့်သာဖြစ်ရ၏**" ဟု ဟောကြား ခဲ့ပြန် ပါသည်။

(၁) အကျိုးမဲ့ဖြစ်တတ်သော အာဟာရ၊ အကျိုးရှိသောအာဟာရ တို့ကို သိတတ်သော '**သတ္တကသမ္ပဇဉ်**' လည်းဖြစ်၏။

(၂) မိမိဓါတ်အားမလျော်ကပ်သော အာဟာရကိုဖြတ်၍၊ လျော်ကပ်သော အာဟာရကို မှီဝဲသောအားဖြင့် '**သပ္ပါယသမ္ပဇဉ်**' လည်းဖြစ်၏။

(၃) ဤသို့ သပ္ပါယသမ္ပဇဉ်ဖြင့် ဆင်ခြင်၍ အာဟာရကို သုံးသော အားဖြင့် သုတ်သီလက္ခန်အဋ္ဌကထာ ၁၆၂-၌လာသောသန္တောသ သုံးပါးတို့တွင် '**ယထာဗလသန္တောသ သမ္ပဇဉ်**'လည်းဖြစ်၏။

(၄) ဤ '**ယထာဗလ သန္တောသသမ္ပဇဉ်**' သည်ပင်လျှင် စတုတ္ထ အင်္ဂုတ္တိုရ် အဋ္ဌကထာ ၂၈၀-၌လာသော ပိဏ္ဍပါတ သန္တောသ တစ်ဆယ့်ငါးပါးတွင် '**ဥပကာရသန္တောသ သမ္ပဇဉ်**'လည်းဖြစ်၏။

(၅) ဤ'**ပိဏ္ဍပါက သန္တောသ**'သည်ပင်လျှင် ဤအဋ္ဌကထာ၂၇၄-၌ အကျယ်ဖွင့်ပြအပ်သော၊ ရှေး၌ပွင့်တော်မူကုန်သော၊ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ သာဝကဖြစ်ကုန်သော အရိယာတို့၏ ကျင့်ရိုး ကျင့်စဉ် '**အရိယဝံသတရား**'လည်းဖြစ်၏။

(၆) အလောင်းတော်တေမိမင်း၏ မြဲမြံသောစိတ်ကို ဆောက်တည်၍

ဆွံ့အနားပင်း အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းသည် အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီဟူ၍ **'စရိယာ ပိဋကတ်ပါဠိတော်'** ၄၈၄-၌လာသည်၏ အဖြစ် ကြောင့်သက်သတ်လွတ်ကိုသာ စားတော့အံ့ဟု ထက်ထက် သန်သန် မြဲမြံသောစိတ်ကို ဆောက်တည်ခြင်းသည် အဓိဋ္ဌာန် ပါရမီလည်းဖြစ်၏။

(၇) သိကြားဖျက်လည်းမပျက်၊ မယိုင် ခိုင်ခံ့မြဲမြံသောစိတ်ဖြင့်သက် သတ်လွတ်စားခြင်းကို မတွန့်မဆုတ် အားထုတ်ခြင်းသည် **'ဝီရိယပါရမီ'**လည်း ဖြစ်၏။ ကြွင်းသော ပါရမီ ၁၀-ပါးလည်း ဖြစ်နိုင်၏။

(၈) ဤ **'ဝီရိယ ပါရမီ'** သည်ပင်လျှင် **'သုတ်ပါထေယျ ပါဠိတော်'** ၁၀၂-၌လာသော သုပ္ပတိဋ္ဌတပါဒ လက္ခဏာကြီးကို ရကြောင်း၊ စကြဝတေးဖြစ်ကြောင်း၊ ဘုရားဖြစ်ကြောင်း **'ဒဠှသမာဒါနပါရမီ'** လည်းဖြစ်၏။

(၉) ဘုရားအလောင်းတို့သည်လည်း အသားစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၍ ပါရမီ ဖြည့်ခဲ့ကြောင်း ပါဠိတော်၌ လာ၏။

"ပါဏာတိပါတာ ပဋိဝိရတော ဘိက္ခဝေ အရိယ သာဝကော **အပရိမာဏာနံ သတ္တာနံ အဘယံဒေတိ၊ အဝေရံ ဒေတိ၊ အဗျာဗဇ္ဈံ ဒေတိ"**။ **(အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်-အဋ္ဌကနိပါတ် ပဉ္စမပဏ္ဏာသက ဒါနဝဂ် အဘိသန္ဒ သုတ်၊ စာမျက်နှာ-၇၆ တတိယအုပ်)**

ရှင်းလင်းစေရန် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရလျှင် "သံသရာဘေးကို ရှုလေ့ ရှိကြကုန်သော၊ ငါဘုရားစကားကို နားထောင်သော အရိယာ သာဝက သည် အတိုင်းအရှည်မရှိ ငြစ်ကြကုန်သော ကုန်းနေ သတ္တဝါ၊ ရေနေ သတ္တဝါ၊ ကောင်းကင်နေသတ္တဝါ၊ တွင်းအောင်းနေ သတ္တဝါ စသည့် သတ္တဝါအမျိုးမျိုးတို့အား သတ်ဖြတ်ခြင်း မရှိသောကြောင့် ဘေးမရှိသော

**အလှူကို ပေးလှူခြင်း၊ ရန်မရှိသောအလှူကို ပေးလှူခြင်း၊ ကြောင့်ကြ ဗျာပါဒမရှိသော အလှူကို ပေးလှူခြင်း"** မည်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ မိမိ၏အသားစားသုံးခြင်းတည်းဟူသော ပယောဂ ကြောင့် သူတစ်ပါးအသက် မသေစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး သက်လွတ်စားသုံး နေသူတို့မှာ မေတ္တာစိတ် လွှမ်းမိုးနေခြင်းကြောင့်၊ ဘေးရန်ကြောင့်ကြ စိုးရိမ်ဗျာပါဒတို့ မရှိသည့်အပြင် မွန်မြတ်သော ဇီဝိတဒါန ပြုနေသည်ဟု နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင် သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သေစေတတ်၊ သတ်စေတတ်သော ထာဝရ ပယောဂကို ပျက်စီးစေခြင်း၊ အနှောင်အဖွဲ့မှ ဘေးမဲ့လွှတ်ခြင်း၊ မသတ်ကြကုန်လင့်ဟု ပိတ်ပင်တားမြစ် ခြင်း၊ သတ္တဝါတို့ကို အသက်ဘေးမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် မွန်မြတ်သော ဇီဝိတဒါနမည်၏ဟု **"အဋ္ဌသာလိနီအဋ္ဌကထာ"**မှလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

မေတ္တာသုတ်၏ နိဂုံးချုပ် ဒေသနာတော်တွင် **"ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊ သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော၊ ကာမေသု ဝိနယဂေဓံ၊ နဟိဇာတုဂ္ဂဗ္ဘသေယျ ပုနရေတိ"** ဟု ဟောတော်မူထားရာ မေတ္တာဘာဝနာ ပွါး များနေသော သူသည်၊ မှားသော မိစ္ဆာဉာဏ်များကင်း ပျောက်၍၊ သမ္မာ ဒိဋ္ဌိမဂ်ဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံပြီးနောက်ထပ် တစ်ဖန် ဇာတိပဋိသန္ဓေ တည်နေ ခြင်းသို့ မရောက် နိုင်တော့ပေ။ မြတ်စွာဘုရားကပင် ရဟန်းတို့-ငါ၏ လက်သည်းဖျားမှ တင်ထားသော မြေမှုန့်စုနှင့် မဟာပထဝီ အပြင်မှာ ရှိသော မြေမှုန့်စု အဘယ်ကများသနည်းဟုမေးတော်မူရာ ရဟန်းတို့က လက်သည်းဖျား၌ တင်ထားသော မြေမှုန့်စုက အလွန်နည်း ပါးလှပြီး၊ မဟာပထဝီမြေပြင်မှာ ရှိနေသော မြေမှုန့်စုက အလွန်များပြား လှကြောင်း လျှောက်၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက ဤသတ္တလောကကြီး၌ သူ့အသက်သတ်မှုရှောင်ကြဉ်သူသည် လက်သည်းဖျားပေါ်ရှိ မြေမှုန့်စု

ကဲ့သို့ အလွန်နည်း၍ သူ့အသက်သတ်မှု မရှောင်ကြဉ်သူသည် မဟာပထဝီ မြေပြင်ရှိ မြေမှုန့်များကဲ့သို့ အလွန်များပြားလှပေ၏။

အဒိန္နာဒါန် စသည်တို့မှာလည်း ဤနည်းတူ ဟောတော်မူ၏။

## သီရိဓမ္မာသောကမင်းကြီး၏ စားတော်ပွဲနှင့် မေတ္တာတရား

ရှေးနှစ်ပေါင်း ၂၂၀၀-ကျော်ခန့်က တတိယသင်္ဂါယနာတင် တော်မူခဲ့သော သီရိဓမ္မာသောကမင်း (**King Asoka 273, B.C**)၏ ကျောက်စာတစ်ချပ်တွင် ဘုရင်မင်းမြတ်၏ နန်းတော်အတွင်း၌ ပွဲတော်တည်ရန် အလို့ငှာ ရှေးယခင်က သိန်းပေါင်းများစွာသော သက်ရှိ သတ္တဝါတို့ကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သတ်ဖြတ်ခဲ့သည်။ ယခု ဤကမ္ပည်း အက္ခရာ တင်သောအခါ ဒရယ်တစ်ကောင်နှင့် ဥဒေါင်းနှစ်ကောင် ပေါင်းသုံးကောင်သာ သတ်ရတော့သည်။ ထိုသုံးကောင်တို့အနက် ဒရယ် တစ်ကောင်ကို တစ်ခါတစ်ရံမျှသာ သတ်ရတော့သည်။

နောင်အခါတွင် ထိုသုံးမျိုး သုံးစားသော သတ္တဝါများမှ တစ်ကောင်မျှပင် သတ်လိမ့်မည် မဟုတ်ဟု ကမ္ပည်းအက္ခရာ တင်ထားတော်မူခဲ့လေသည်။ ထိုကျောက်စာအရ အာသောကဘုရင်မင်း မြတ်သည် သံဃေဂတရား ရသောအခါ အညှီအဟောက်မပါ သက်သတ်လွတ် စာကိုသာ မှီဝဲခဲ့ကြောင်းထင်ရှားလေသည်။ ထို့မှတစ်ပါး တိရစ္ဆာန်များအား မညှဉ်းဆဲ မသတ်ဖြတ်ခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်ဖြင့် ယဇ်ပူဇော်ခြင်း၊ သားကောင် တစ်ကောင်ကို အခြား သားကောင် တစ်ကောင်ဖြင့် ကျွေးမွေးခြင်း၊ ငါးများကို ဖမ်းဆီးခြင်းစသော ဒုစရိုက်မှု တို့ကို မကျူးလွန်မိကြစေရန် တိုင်းပြည်နှင့် အဝန်း ကျောက်တိုင် ကျောက် စာများဖြင့် ကမ္ပည်းအက္ခရာ တင်ထားတော်မူခဲ့လေသည်။

## ဂျိန်းလူမျိုးတို့၏ အဝိဟိံသာတရား

ဂေါတမမြတ်ဗုဒ္ဓသည် မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အလယ်အလတ်တရားတော်မြတ်ကို အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ ဟောတော်မူစဉ်အခါကပင်၊ ဂျိန်းဘာသာဝင်တို့ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်သော 'နိဂန္ထ' အမည်ရှိ မဟာဝီဟာရ အရှင်မြတ်တစ်ပါးသည် သက်တော်ထင်ရှားရှိလေသည်။ ထိုအရှင်မြတ်က အဝိဟိံသာတရားသည် အမြင့်မြတ်ဆုံးသောတရားဓမ္မဖြစ်သည်။ (**Ahimsa Parmo Dharma**)ဟူသော ဆောင်ပုဒ်အရ ရဟန်းရှင်လူအပေါင်းတစ်ယောက်မကျန် သက်သတ်လွတ်စားစေခဲ့သည်။

**(အဝိဟိံသာ - မညှဉ်းဆဲခြင်း)**

ဤအကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဂျိန်းဘာသာဝင် သိန်း ၂၀-တို့၏ ဘုရားတစ်ဆူဖြစ်တော်မူသည့် မဟာဝီရ အရှင်မြတ်က အသက်ဇီဝိန်ကို မဖြိုခွင်း မဖျက်ဆီးဘဲ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ အသားမဖြစ်ပေါ်နိုင်။ ထို့ကြောင့် အသားစားသူသည် မညှဉ်းပန်းမှုတည်းဟူသော အဝိဟိံသာတရားကို မစောင့်စည်းနိုင်ချေ။

**( Purushartha Siddhyupaya, W.V.C.S. 236)**

အသားသည် မြက်မှလည်းကောင်း၊ သစ်သားမှ လည်းကောင်း ကျောက်ခဲမှလည်းကောင်း မဖြစ်ထွန်းချေ။ တိရစ္ဆာန်ကို မသတ်သော် အသားမဖြစ်ထွန်းနိုင်ချေ။ ဤအကြောင်းကြောင့် အသားစားခြင်းသည် အကုသိုလ်တရားဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူရမည်။

**(Voice of Ahinsa, Dec. 57 )**

**အသားမပါ ခရစ်ယာန်အစာ**

သက်သတ်လွတ်ဟင်းသီးဟင်းရွက် စသောအစာသည် အသား စသော တိရစ္ဆာန် အသက်ကို သတ်မှရသော အစာများထက် များစွာ သာလွန် ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်ကြောင်း ခရစ်ယာန်ကျမ်းတွင် အကြိမ်ကြိမ် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဥပမာ '**ဒံယေလ အနာဂတ္တိကျမ်း**'တွင် လွန်ခဲ့သော ရှေး နှစ်ပေါင်း ၂၅၇၀-ခန့်က ဗာဗုလုံရှင်ဘုရင် နေဗုခဒ်နေ ဇာက ဣသရေလ မင်းမျိုး မင်းသား ၄-ယောက်တို့အား မကောင်းသော လက္ခဏာကင်းလျက် လှသောအဆင်းသဏ္ဌာန်နှင့် ပြည့်စုံ၍ ကောင်း သောဉာဏ်နှင့်တကွ အထူးထူးအပြားပြားသော အတတ်ပညာတို့ဖြင့် ပြည့်စုံစေရန်အလို့ငှာ အသားနှင့် စပျစ်ရည်တို့ကို ကျွေးသော်လည်း ဒံယေလနှင့် အပေါင်းပါတို့သည် ထိုသို့သော အရည်အချင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံစေရန် ကောက်ပဲသီးနှံနှင့် ရေသန့်သန့် တို့ကိုသာ ၁၀-ရက်ခန့် စမ်းသပ်မှီဝဲလိုကြောင်းပြောသဖြင့် ဘုရင်က ခွင့်ပြုခဲ့လေသည်။ ၁၀-ရက်လွန်မြောက်သောအခါ၌ ၄င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ် သည် ပိုမို ဖွံ့ဖြိုးလျက်၊ မျက်နှာပိုမိုကြည်လင်လာကြောင်းကို ဘုရင်မင်း မြတ်ကိုယ်တိုင် မြင်ရခြင်းကြောင့် သက်လွတ်စာကိုသာ မှီဝဲရန်ခွင့်ပြုခဲ့ လေသည်။ **(Daniel 1.8)**

ရှေးနှစ်ပေါင်း ၁၉၀၀-ကျော်အခါက စီနယ်ကာ (**Seneca 5 B.C 65 A.D**)ဆိုသူ ရောမပြည်သား နီရိုဘုရင်၏ ဆရာသည် အသား လွတ် အစာကိုသာ မှီဝဲ၍ ထိုအစာကို လူအပေါင်းတို့ စားရန် စွမ်းဆောင် ခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်အခါက ခရစ်တော်ကို ယုံကြည် ကိုးကွယ်သူ အများပင် သက်သတ်လွတ်စားသူများ ဖြစ်ရကား၊ ဘုရင်မင်း မြတ်သည် စီနယ်ကာကို ခရစ်ယာန်ဖြစ်သည်ဟု သင်္ကာမကင်းဖြစ်၍ ကွပ်မျက်လိုက် လေသည်။ ခရစ်ယာန်ဘာသာကို ကိုးကွယ်သူ အများအပြားသည်

သခင်ယေရှု ပွင့်တော်မူပြီး ရာစုနှစ် အနည်းငယ်အတွင်း ၌ အသားမပါ သက်လွတ်စာကိုသာ မှီဝဲခဲ့သည်ဟူသော သုတေသီတို့၏ အဆိုကို ထောက်ခံခြင်း တစ်ရပ် ဖြစ်လေတော့သည်။

ဘုရင်မင်းမြတ်သည် ခရစ်ယာန်များကို အလွန်မုန်းတီးကြောင်း စီနယ်ကာ သိရှိသောအခါ၌ အသက်ကို အန္တရာယ်ပြုမည် စိုးသဖြင့် အသားစားလိုသောစိတ် မရှိပါဘဲလျက် ပြန်လည်စားရလေတော့သည်။ သို့သော် သက်လွတ်စာအတွက် ဆက်လက်ရေးသား ဟောပြောလေ့ ရှိသဖြင့် ဘုရင်က အဆုံးစီရင်ရန် အမိန့်ပေးခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆရာကြီး စီနယ်ကာက သူ၏ မိတ်ဆွေရင်းတစ်ယောက်ထံသို့ အောက်ပါ စကားရပ်များပါသော စာကို ရေးသားခဲ့လေသည်။

'သွေးထွက်သံယို မရှိဘဲနှင့် လူ့အစာကို ကမ္ဘာပထဝီ မြေကြီးက ပေးနိုင်စွမ်းရှိ၏။ သို့သော် လူတို့သည် ရသတဏှာ ရရှိခံစားလိုသော ဇောကြောင့် သက်ရှိသတ္တဝါများကို သတ်ဖြတ်လာကြသည်။ အသား၏ အရသာကို စွဲလမ်းကပ်ငြိလာသောအခါ၌ အသားကိုသာ ခင်ခင်မင်မင် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် စားလာခဲ့လေရာ၊ ထိုအသားစားခြင်း အလေ့အထ ကြောင့်ပင် နေ့စဉ်နှင့် အမျှ တိရစ္ဆာန်အမြောက်အမြားတို့သည် လူလက် ချက်ဖြင့် မရှုမလှ သေကျေ ပျက်စီးကြရရှာသည်။ အသားသည် လူတို့မစားလျှင် မဖြစ်၊ စားမှသာ အသက်ရှည်နိုင်မည် ဟူ၍ကား လုံးဝ မဟုတ်ပေ။ အသားသည် အမှန်အားဖြင့် ဆိုသော် ရသာထူး ခံစားလိုသော သူများအတွက်သာ စားသော အပိုအစာ (သို့) ဇိမ်ခံအစာ ဖြစ်လေသည်။'

လူတို့သည် ဇိမ်ခံပစ္စည်း၊ ဇိမ်ခံအစာ စသည်ဖြင့် အပိုကိစ္စများကို မခံစား၊ မစံစားလျှင် အသက်ရှည်၍ ဘေးဘယာ အနာကင်းဝေးရာ၏။ ထို့ကြောင့် ဇိမ်ခံအစာဖြစ်သော သတ္တဝါအသား စားသောက်မှုမှ ရှောင်

ကြဉ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်၏။ ထိုဇိမ်ခံအစာတို့သည် အမှန်အားဖြင့်ဆိုသော လူတို့၏ သဘာဝအစာ မဟုတ်သည့်အတွက် ကျန်းမာရေးကို မုချထိခိုက်စေလေသည်။

သတ္တဝါ အသားကို မသုံးဆောင်ရသဖြင့် ဆုံးရှုံးနစ်နာမှု လုံးဝမဖြစ်စေပါ။ အသားလွတ်စာကိုသာ မှီဝဲခြင်းသည် သင့်အား ခြသေ့်စား၊ ကျားစာများမှ ရှောင်ရှားစေလိုခြင်းမျှ ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ် ဤအတိုင်း စဉ်းစားမိသဖြင့် သက်သတ်လွတ်စားရန် သန္နိဋ္ဌာန် ချလိုက်ပါသည်။ တစ်နှစ်တိုင်တိုင် စားပြီးသောအခါ၌ အသားမပါ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ဖြင့်သာ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်၍ အသား စားချင်စိတ် လုံးဝမရှိတော့ပါ။ သက်လွတ်စာ မှီဝဲခြင်းသည် အလွန်လွယ်ကူ သည့်ပြင် အလွန်စိတ်ရွှင်မြူးအေးမြ ကြည်လင်စေပါသည်။

ထိုသို့ဖြစ်လျှင် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ယခုအခါ ပြန်လည်၍ အသားစားနေပါသနည်းဟု မေးပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်သည် တိုင်ဘီးရီရပ်(**Emperor Tiberius**)ဘုရင်မင်းမြတ် လက်ထက်၌ ကံကြမ္မာ မကောင်းသဖြင့် လူလာဖြစ်ရပါသည်။ ထိုဘုရင်မင်းမြတ်သည် ခရစ်ယာန် ဘာသာဝင်တို့အပေါ် များစွာ သက်ာမကင်းဖြစ်ခဲ့၏။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်ဖြစ် မဖြစ်ဟူသော အချက်ကို ထိုဘုရင်က သက်သတ်လွတ်စားသူဖြစ်သည်၊ မဖြစ်သည်ကို ကြည့်ရှု၍ ဆုံးဖြတ်ခဲ့လေသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဖခင်ကြီးက ဒုက္ခရောက်မည့်ဘေးကို ကြိုတင်ကာကွယ်သောသဘောဖြင့် အသားကို ပြန်လည်စားသုံးရန် အကြိမ်ကြိမ်တောင်းပန် ပြောဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အသက်၏ဘေးမှ ကာကွယ်စိမ့်သောငှာ အသားကို လုံးဝမစားချင်ပါဘဲနှင့် ပြန်လည်စားသုံးရပါသည်။

ဤသက်သေသာဓကကို ထောက်ရှုစဉ်းစားခြင်းဖြင့် ခရစ်

သက္ကရာဇ် အနည်းငယ်သောအခါက ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တို့သည် အသားစားမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ကြသူများ ဖြစ်ကြသည်ကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။

ဆက်လက်၍ ဖော်ပြလိုသည်မှာ ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၆၀-ပြည့်သောအခါ၌ပင် တာတူးလီယန်(**Tertullion 160 A.D**)သည် ခရစ်ယာန်သာ သနာပြု ဓမ္မကထိက ဆရာကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူကိုယ်တိုင်လည်း သက်လွတ်စာကို မှီဝဲစားသုံး၍ လူအများကိုလည်း ထိုအစာကိုသာ မှီဝဲရန် ဟောပြောခဲ့လေသည်။ သူ၏ ဟောပြောချက်များကို ကောက်နုတ်ဖော် ပြရပါမူ သက်ရှိသတ္တဝါ ဟူသမျှတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အသွေးအသားတို့သည် အစားအစာကိုသာ အမှီသဟဲပြုနေကြပေသည်။ သန့်စင်လတ်ဆတ်သော သက်လွတ်စာ စားခြင်းသည် သန့်ရှင်း မွန်မြတ်သော တရားဓမ္မများကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရာ၌လည်း များစွာ လွယ်ကူ ပေါက်ရောက်စေလေသည်။

ခရစ်တော်ပွင့်တော်မူပြီး နှစ်ပေါင်း ၁၅၀-ခန့်အကြာ စိန့်ကလီမန် (**St Clement. of Alexandria , 150 A. D**)ဆိုသူသည် ခရစ် ယာန်သာသနာကို ပြုစုပျိုးထောင်ခဲ့သော ဓမ္မကထိကကြီးတစ်ဦး ဖြစ်သည့်ပြင် ဓမ္မသတ်ကျမ်းများကို ရေးသားစီရင်သည့်တမန်တော်များနှင့်လည်း လက်လှမ်းမီသူ ဖြစ်လေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက **'သီးရွက်စသော သက်လွတ်စာရိုးရိုး မှီဝဲသူတို့သည် ခွန်အားဗလအပြည့်ဝကြဆုံး၊ ကျန်းမာ သန်စွမ်းကြဆုံးနှင့် သီလဝိသုဒ္ဓိ အရှိကြဆုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြ ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း မရှိဘဲနှင့် အနံ့ အသက် အမြင်အရသာတို့၏ ဖြားယောင်းမှုကြောင့် မှီဝဲရသော အသား အစာတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ကြကုန်ရာသည်။'**

အလွန်သန့်ပြန့်အာဟာရဖြစ်စေသော စားသောက်ဖွယ်ရာ

များသည် အလွန်ပေါ်များ ရလွယ်လှကုန်၏။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်ဥ သစ်ဖု၊ အသီးအနှံ၊ နို့၊ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ သစ်သီးဝလံ၊ သစ်စေ့သစ်ဆန် တို့သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် မလိုချင်မှ အဆုံးဖြစ်သည်။ အသားစားခြင်းဖြင့် သဘာဝသီးရွက်တို့နှင့်မတူ ရောဂါထူးထူးထွေထွေ ကေန်ဒိဋ္ဌဖြစ်ပေါ် စေလေသည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာမှုသည် သီလစင်ကြယ်သူတို့၌သာ ဖြစ်ထွန်း၏။ ထို့ကြောင့် ခရစ်ဝင်ရှင်မသဲ (**Apostle Mathhew** ) သည် အသားကို လုံးဝမှီဝဲခြင်းမပြုဘဲ သစ်စေ့ သစ်ဆန်၊ သစ်သီးဝလံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကိုသာ မှီဝဲခဲ့လေသည်။

ဤကောက်နုတ်ချက်ကို စဉ်းစားပြန်သော် ခရစ်တော်၏ အနီးဆုံးသောတပည့်ကပန်း နောက်လိုက်နောက်ပါတို့သည် သက်လွတ်စာကိုသာ စားသူများ ဖြစ်ကြကြောင်းကို လက်ညှိုးထိုး၍ ညွှန်ပြလျက်ရှိနေချေသည်။ ခရစ်ဝင် ရှင်မသဲနှင့် ပီတာတို့သည် သက်လွတ်စာကိုသာ မှီဝဲကြသူများ ဖြစ်ကြသည်မှာ လုံးဝဒွိဟ မရှိသင့်ပေဟု အစာအတွက် ဘာကြောင့် သတ်သလဲ (**Why kill for food**)စာအုပ်တွင် စာရေးဆရာကြီး ရတ်(ဒ်) (**G.L. Rudd**) က ရေးသားတင်ပြထားသည်။

ထိုစာရေးဆရာကြီးကပင် ဆက်လက်၍ ခရစ်ယာန်သာသနာကို ထူထောင်သူ သခင်ယေရှုသည် နာဇရင်း (**Nazarine**) ပင်ဖြစ် သည်။ နာဇရင်းနှင့် အတ်ဆင်း (**Essene**) တို့သည် ခရစ်ယာန်သာသနာ ထက် ရှေးကျသော သက်လွတ်စာ စားသူ ရေဟူဒီဘာသာ အယူဝါဒများ ဖြစ်ကြသည်။

တစ်ဖန် ခရစ်သက္ကရာဇ် ၂၃၃-ခုနှစ်၌ ပေါ်ဖီရီ (**Porphyry A.D 233** )ကရေးသားတင်ပြထားသည်မှာ ‘အသက်ရှည်ရန်လိုအပ်သော အစာသည် သက်လွတ်စာဖြစ်လျက် ယင်းအစာသည် တရားမျှတမှု၊ သတ္တဝါတို့၏ လွတ်လပ်မှု၊ စိတ်အေးငြိမ်းသာယာမှု စသည်တို့ကို လုံးဝ

မထိခိုက်စေဘဲ နေရာတိုင်း၌ လွယ်လင့်တကူ ကောင်းစွာ ရရှိနိုင်ပေသည်။ အသားသည်ဇိမ်ခံအစာမျိုး (**Luxury**) ဖြစ်လျက် ၄င်းကိုမှီဝဲခြင်းဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာနစသော တရားများကို ပိုမိုဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်နစ်နာစေ၏။ အမှန်တရားကိုသိတတ်သည့် အတွင်းမာတ်ခံကို ကန့်ကျောက် စော်ကားရာကျပေ၏' ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

ခရစ်သက္ကရာဇ် ၃၂၀-ပြည့်အခါ၌ စိန့်ဘီဆိုင်း (**St: Besile the Great 320 A.D**)သည်လောကုတ္တရာရေးကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်ဟော ပြောသူ ခရစ်ယာန် သာသနာပြုဆရာကြီး ဖြစ်လေသည်။ သူ၏ ထင်မြင် ချက်ကား 'သက်သတ်လွတ်စာဖြင့်သာ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်သူ အတွက်မူ သတ္တဝါများ သေခြင်းမလှ သေခြင်းဆိုးကြီးဖြင့် သေကျေပျက်စီးမှု မဖြစ်နိုင်ချေ။ လူအပေါင်းတို့သည် သက်လွတ်စာကိုသာ မှီဝဲသူများ ဖြစ်ကြပါက ကျွဲ၊ နွား၊ ဝက်စသော သတ္တဝါများ ငြိမ်းချမ်းသာယာစွာ နေကြရပါအံ့။ ထို့အပြင် လူတို့၏ လည်လှီးမှု၊ လုံထိုးမှုစသော ရက်စက်စွာ ပြုမှုကြောင့် သွေးနီသွေးရဲ ဖျန်းဖျန်း ထွက်ခြင်းမှ ကင်းဝေးချမ်းသာ ကြပါအံ့။ တိရစ္ဆာန်သားငါး ငှက်သတ္တဝါများ၏ သေကျေပျက်စီးမှုကို လုံးဝ မပြုလုပ်တော့အံ့။ စန်စမန့် ထမင်းချက်သူတို့၏ သားလှီးဓားတို့သည် အသုံးမချရတော့အံ့။ ထမင်းစားပွဲပေါ်တွင် သဘာဝက ဖန်တီးပေးသည့် သစ်သီးဝလံတို့ဖြင့် ပေါများ ပြည့်ဝလျက်ရှိကြအံ့။ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း မကြောင့်မကြ မတောင့်မတ စိတ်ကျေနပ်စွာ နေကြရကုန်အံ့။

ခရစ်သက္ကရာဇ် ၃၄၀-တွင် စိန့်ဂျရုံး (**St. Jarome 340 A.D**)သည် ခရစ်ယာန်သာနာပြု ဓမ္မကထိကကြီးဖြစ်သည်။ သူက တင်ပြထားသည်မှာ ကမ္ဘာတစ်လွှားတွင် ရေလွှမ်းမိုးမှု ကပ်ဆိုးကြီး (**Deluge**) မဆိုက်ရောက်မီ ရှေးကာလ၌ အသားစားမှုသည် ကမ္ဘာ

လောကကြီးတွင် လုံးဝမရှိချေ။ ထိုကပ်ဆိုးကြီး၏ အနောက်ပိုင်း ခေတ်ကာလ ရောက်မှသာ လူတို့သည်အညှီအဟောက် အပုပ်တို့နှင့် ပြီးသော အသားတို့ကိုပါ ဝါးကြ၊ မျိုကြပေသည်။ ခရစ်ဝင်၏ ရောမဩဝါဒ ၁၄. ၂၁ ကို ထောက် ထားခြင်းအားဖြင့် ယခုခေတ်အခါ၌ သခင် ယေရှုခရစ်သည် အသားစားမှုကို ခွင့်မပြုချေ။ ဤနောက်ဆုံး အပိုဒ်အရ သခင်ယေရှု ပွင့်တော်မူပြီး ရာစုအနည်းငယ်အတွင်း၌ ခရစ်ယာန် ဘာသာဝင်တို့သည် သက်သတ်လွတ်စားသူများ ဖြစ်ကြ ကြောင်း ထင်ရှားပြန်လေသည်။

**(W.V.C 57. 276)**

ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၁၈၂-ခုနှစ်၌ စိန်ဖရန်စစ်(**St. Francis of Assisi, 1182 A.D**)သည် သီလ သမာဓိစသော ကိုယ်ကျင့်တရားတို့နှင့် အလွန်ပြည့်စုံသော ခရစ်ယာန်ဘုန်းကြီးတစ်ပါးဖြစ်သည်။ စိန့်ဖရန်စစ် အော်ဒါဂိုဏ်းကြီးကို တည်ထောင်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ သူ၏ဘုန်းတန်ခိုး အာနုဘော်သည် ဥရောပတိုင်းနိုင်ငံများတွင် ကျော်ကြားခဲ့သည့် အလျောက် ပုဒ်ရဟန်းမင်းကြီးက 'စိန့်'ဟူသော ဘွဲ့ထူး ဂုဏ်ထူးဖြင့် ချီးမြှင့်တော်မူခဲ့ လေသည်။

စိန့်ဖရန်စစ်သည် သတ္တဝါတို့အပေါ် မေတ္တာဘာဝနာ၊ အထူးပွားများ အားထုတ်ခဲ့သည့်အလျောက် ဝံပုလွေများ၊ ကျားစသော သားရိုင်းသတ္တဝါများသည် ဘုန်းတော်ကြီးအား မည်သို့မျှ ရန်မမူသည့် အပြင် အနားသို့ပင် ချဉ်းကပ်လျက် ခြေတော်ရင်း၌ လဲလျောင်းလေ့ ရှိကြ၏။ ကောင်းကင်ပျံ ငှက်အပေါင်းတို့သည်လည်း ပျံကာဝဲကာ ပျော်ကာ မြူးကာ ချစ်ဖွယ်ပျူငှာ အသံသာယာစွာဖြင့် မြည်ကြ ကုန်၏။ ပခုံးပေါ်၊ လက်ပေါ်၊ ကိုယ်ပေါ်သို့ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ နားနေကြ၏။ သားငှက်အပေါင်းတို့သည် ဘုန်းတော်ကြီး၏ တရားတော်မြွက်ကို ငြိမ်

သက်စွာ နာကြားကြ၏။ **တိရစ္ဆာန်သတ္တဝါတို့၏ ချစ်ခင်လေးစားမှုကို ခံခဲ့ရသော ပုဂ္ဂိုလ်ထူးဖြစ်သည့်အတိုင်း စိန့်ဖရန်စစ် ၏ မွေးနေ့ဖြစ်သော အောက်တိုဘာလ ၄-ရက်နေ့ကို ကမ္ဘာ့တိရစ္ဆာန်များနေ့ဟု သတ်မှတ်ခဲ့ပေသည်။**

## နွဲကြစို့ တူပျော်ပျော် ခရစ်စမတ်ပွဲတော်

ခရစ်စမတ်ပွဲတော် ခေါင်းစဉ်ဖြင့် စစ်ဒ်နီအိပ်ချ်ဗီရက်(**Sideny H. Beard**)ရေးသားသော ဆောင်းပါးတွင် သက်သတ်လွတ်စားခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော မှတ်သားစရာ စဉ်းစားစရာများ ပါရှိပေသည်။

ခရစ်စမတ်ပွဲတော် ပြုလုပ်ရခြင်း၏ အနှစ်သာရသည် ဤကမ္ဘာလောကတွင် ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ကြင်နာမှု၊ စိတ်ကောင်းစေတနာထားရှိမှု တည်းဟူသော မြင့်မြတ်သိမ်မွေ့လှသည့် စိတ်အရည်အချင်းများကို ဖြန့်ဖြူးတည်ထောင်ရန် မွေးဖွားလာသည့် ခရစ်တော်၏ ကြွရောက်လာခြင်း အထိမ်းအမှတ်ဖြင့် ကျင်းပသော ပွဲတော်ဖြစ်သည်။

ခရစ်တော်သည် ဤကမ္ဘာလောကကို အပြစ်ဒုစရိုက်နှင့် ဝေဒနာခံစားရခြင်းမှ မေတ္တာတရား၊ အသက်ရှည်ရခြင်း၏ မြင့်မြတ်မှု အကြင်နာတရားနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တရားအားထုတ်မှုတို့ကို အခြေခံပြီး လွတ်မြောက်ရန်အတွက် ကြွရောက်လာခြင်းဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် ယခုအခါ ခရစ်စမတ်ပွဲတော် ကျင်းပရာတွင် တိရစ္ဆာန် အမြောက်အများတို့သည် ရက်ရက်စက်စက် အသတ်ဖြတ်ခံကြရသည်။ ခရစ်စမတ် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွင် လူများစားသုံးရန် ထိုသတ္တဝါတို့၏ အလောင်းကောင်များသည် ပျော်ပွဲစား စားပွဲပေါ်သို့ ရောက်ရသည်။ ဤကျင့်စဉ်သည် ဖန်ဆင်းရှင်၏ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် လားလားမျှ မကိုက်ညီ၊ ဆန့်ကျင်နေပေသည်။ လူသည် ကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်မှ အသီး

အနှံ များကိုသာ စားသုံးရန်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ခရစ်စမတ်ပွဲတော်၏ ငြိမ်းချမ်းရေးတရားသည် သတ္တဝါတွေ သတ်ပွဲဖြစ်ရသည်။ မေတ္တာတရားသည် ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုဖြစ်ရသည်။ ဘာသာရေး ဘုရားပွဲတော်သည် တိရစ္ဆာန်သတ်ရုံများ၊ အိမ်များတွင် တိရစ္ဆာန် သတ်စားပွဲဖြစ်ရသည်။ မေတ္တာကရုဏာတော်ရှင် ဘုရားသခင်၏မှာကြားချက်ကို ယုတ်ညံ့ရက်စက် ကြင်နာမှုကင်းမဲ့သော အပြုအမူတို့ဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်နေကြသည်။ အထက်ပါအကြောင်းများကြောင့် ခရစ်စမတ်ပွဲတော် ကျင်းပခြင်းကို သေချာစွာ လေ့လာဆန်းစစ် သင့်ကြပေသည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

**မှတ်ချက်** ။ ။ ဘာသာပြန်ဆိုသူမှာ အေဘယ်အက်ဒဝပ်စ်(**Abel Ed Wards**)အင်္ဂလိပ်စာ ဌာနမှူး၊ စိုက်ပျိုးရေး တက္ကသိုလ် ရေဆင်း ဖြစ်ပါသည်။

## **သက်လွတ်စာစား အိန္ဒိယနွယ်ဖွားများ**

မဟတ္တမဂန္ဒီသည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ လွတ်လပ်ရေးဖိသုကာကြီး ဖြစ်၍ ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း ဂုဏ်သတင်း ပျံ့နှံ့လျက်ရှိပေသည်။ဂန္ဒီ၏ ဝါဒလမ်းစဉ်မှာ မုန်းစိတ်မပါ၊ အကြမ်းမဖက်၊ အနုသက်သက် နည်းအစစ်ဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ မျိုးရိုးဇာတိမှာလည်း သက်သတ်လွတ် စားသူများ (သို့) အသားမစားသော အသားငါး ရှောင်ကြဉ်သူများ ဖြစ်ပေသည်။

ဂန္ဒီအသက် ၁၈-နှစ် အရွယ်ရှိစဉ်အခါက တစ်ခုစဉ်းစားမိသည်မှာ "**အိန္ဒိယနိုင်ငံကြီးကို လွှမ်းမိုးအုပ်ချုပ် မင်းလုပ်နေ သူများသည် အင်္ဂလိပ်လူမျိုးတို့ဖြစ်ကြ၏။ တွေးကြည့်လိုက်လျှင် အသား စားမှုကြောင့်သာ သတ္တိ ဗျတ္တိနှင့် ပြည့်စုံကြသဖြင့် ပင်လယ်ရပ်ခြား၊**

တိုင်းတစ်ပါး နိုင်ငံများကိုပင် လွှမ်းမိုးချုပ်ခြယ်နိုင်စွမ်းရှိပေသည်" ဟု တွေးမိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သစ္စာမဲ့ အမှန်တရားကို မည်သည့် နည်းဖြင့်မဆို လိုက်လံ ရှာဖွေအံ့ဟု အဓိဋ္ဌာန် ပြုထားသော မဟတ္တမဂန္ဒီ သည် မိမိအတွက် ပျို့အန်ဖွယ်ရာ အလွန်ညှီဟောင် မသတီဖွယ်ရာ ဖြစ်စေကာမူ အသားကို ဇွတ်မှိတ်၍ ဝါးမျိုခဲ့လေတော့သည်။

ထို့ပြင် ဂန္ဒီကြီးသည် မျိုးရိုးဇာတိ အနွယ်အားဖြင့် သက်သတ်လွတ်စာကိုသာ စားသူဖြစ်လေရာ၊ ၎င်း၏အသားစားမှုကို မိဘဆွေမျိုးများ ရိပ်မိသိရှိလာကြချေက သူတို့သည် အလွန်ပင် စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ကြလျက် ဒေါသပုန်ထကြမည်မှာ မုချပင်ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေကာမူ မိဘမကြိုက်မနှစ်သက်သော အရာကို မပြုလုပ်သင့် စသည်ဖြင့် အလင်းရောင်ချည်သည် ဦးနှောက်တွင်းသို့ ကူးလူးဝင်ရောက် ဖြတ်သန်းလာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အသားစားမှုကို လုံးဝစွန့်လွှတ်ရန် အဓိဋ္ဌာန် ပြုကာ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် ရှေးခေတ် ထုံးတမ်းစဉ်လာအတိုင်း သက်သတ်လွတ်စာဖြစ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက် ကောက်ပဲသီးနှံ တို့ကိုသာ တစ်ဖန်ပြန်လည်၍ အသက် ထက်ဆုံး မှီဝဲလေတော့သည်။

အသားစားသောအချိန်ကာလမှာ တစ်နှစ်မျှ ကြာခဲ့သော်လည်း မိမိထင်မြင်ယူဆခဲ့သည့်အတိုင်း အကြောင်းဝိသေသထူးများ ရရှိခံစားခဲ့ခြင်း မရှိခဲ့သည်သာမက စိတ်ရောကိုယ်ပါ ထိုင်းမှိုင်းလာပြီး တွေဝေနေပေသည်။ အလုပ်အကိုင်ကိုလည်း ရှေးကကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းမရှိ ဟုစသည်ဖြင့် ပြောဆိုခဲ့လေသည်။

ဂန္ဒီ၏ဒုတိယသား မနီလာ မကျန်းမမာဖြစ်သောအခါ ရှေးဟောင်းအယူဝါဒလမ်းစဉ်ကိုမစွန့်လွှတ်သေးသောအင်္ဂလိပ်ဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးက အမြန်ပျောက်ကင်းချမ်းသာစိမ့်သောငှာ ကြက်ဥနှင့် ကြက်ငယ် စွတ်ပြုတ်များကို ခာတ်စာအဖြစ်ပေးရန် ညွှန်ကြားခဲ့သော်လည်း ဂန္ဒီက "ဤသို့

သော အချိန်အခါမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံမှသာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ယုံကြည်လေးစားမှုသည် မယိမ်းမယိုင် ကျောက်တိုင်သဖွယ် တည်တံ့ခိုင်မြဲလျက်ရှိကြောင်းကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေလေသည်။ မှန်သည် မှားသည်ကိုအပထား ကျွန်ုပ်၏ အဇ္ဈတ္တအတွင်းဓာတ်ခံ ကားငှက်ဥ၊ တိရစ္ဆာန်အသား စသည်တို့သည် လူသတ္တဝါ အပေါင်းတို့ မစားသင့် မစားထိုက်ဟူ၍သာ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဖြစ်နေလျက် ရှိနေပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်နှင့် ခန္ဓာဒွန်တွဲတည်မြဲရေးကိစ္စပင် စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ ပြုလုပ်ရန် မသင့်လျော်ပေ။ အချို့သော အရာများကို အသက်ပင်လဲရ စေကာမူ မပြုလုပ်သင့် မပြုလုပ်ထိုက်ပေ။ ကျွန်ုပ်ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာ တရားကို သဘောပေါက်နားလည်သည်မှာ တိရစ္ဆာန် အသား၊ ငှက်ဥ စသည်တို့ကို ဤသို့သော အသက်သေရေး၊ ရှင်ရေးကိစ္စ၌ ပင် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံ နေရစေကာမူ ကျွန်ုပ်လည်းမစားနိုင်၊ ကျွန်ုပ်၏သားသမီးများ ကိုလည်း မစားခိုင်းနိုင်ပေ” ဟုပြန်လည်ဖြေကြားလိုက်သည်မှာ ချီးမွမ်းဖွယ်ရာ ကောင်းပေစွ။

တစ်ဖန် မဟတ္တမဂန္ဒီကြီးက ၂၅၊ ၁၊ ၂၅၊ ရက်နေ့၌ အောက်ပါအတိုင်းကြေညာခဲ့လေသည်။ ‘နွားကယ်တင်စောင့်ရှောက်ရေးကိစ္စသည် တိုင်းပြည်လွတ်လပ်ရေး ကိစ္စထက် မည်သို့မျှ အရေးနိမ့်သည်ဟု ကျွန်ုပ်က မထင်မြင်ပါ။ အမှန်မှာ အချို့သော ကိစ္စရပ်တို့တွင် နွားကိစ္စသည် လွတ်လပ်ရေး ကိစ္စထက် ပိုမို၍ပင် အရေးကြီးပေသည်။ ကျွန်ုပ်အတွက်ဆိုရလျှင် လူသတ်ခြင်းနှင့် နွားသတ်ခြင်းတို့သည် သဘောတရားခြင်း တူညီသည်ဟု စွဲမြဲစွာ ယုံကြည်ပါသည်။’

အမှန်အားဖြင့်ဆိုသော် ဤသို့သော မဟတ္တမဂန္ဒီသည် အမုန်းမစွက်၊ အကြမ်းလည်းမဖက်၊ အနုနည်း သက်သက်ဖြင့်သာ အိန္ဒိယနိုင်ငံကြီး၏ လွတ်လပ်ရေးပန်းတိုင်ကို အရဆွတ်ခူးခြင်းငှာ စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့

သော ပါရမီထူး သတ္တိထူး၊ ဝီရိယထူး၊ ဉာဏ်ထူးတို့နှင့် ပြည့်စုံသူတစ်ဦး ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးက အံ့၍မကုန် ချီးကျူး၍ မခန်းဘဲ ရှိရသည်မှာ အမှန်အတိုင်းဖြစ်လေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် သီးရွက်၊ ပွင့်ဖူး၊ သစ်စေ့၊ သစ်ဆန်တို့ကိုသာ မှီဝဲလင့်ကစား ဉာဏဗလ စွမ်းရည်သတ္တိထူးတို့နှင့် ပြည့်ဝသူဖြစ်ပေသည်ဟု မုချမသွေ မှတ်တမ်း တင်ရပေလိမ့်မည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ လွတ်လပ်ရေးရပြီးနောက် ပထမဆုံးဖြစ်သော သမ္မတကြီးရာထူးဖြင့် တင်မြှောက်ချီးမြှင့်ခြင်း ခံခဲ့ရသူမှာ ဒေါက်တာ ရာဂျင်ဒရာပရာဆတ် (**Dr. RaJendra Prasad**) ဖြစ်သည်။ သူသည် မဟတ္တမဂန္ဒီ၏ နိုင်ငံရေးဝါဒအတိုင်း အားသွန် ကြိုးပမ်း ရှုပ်ရှုပ်ချွံချွံ စွမ်းဆောင်ခဲ့ခြင်းကြောင့် အင်္ဂလိပ်အစိုးရမင်းတို့၏ ထောင်ဒဏ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ခံခဲ့ရစေကာမူ ငွဲရှိရှိနှင့် ဒုက္ခဆင်းရဲအပေါင်းတို့ကို ကျော်လွှား နိုင်ခဲ့ပေသည်။ သူ၏ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် မျိုးရိုးစဉ်လာတို့သည် အမြဲ တစေ အသားမပါ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ကောက်ပဲသီးနှံတို့ကိုသာ မှီဝခဲ့ကြ ပေသည်။

၁၉၅၇-ခုနှစ်တွင် ၁၅-ကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာ့သက်သတ်လွတ်ကွန် ဂရက်ကြီးကို ဘုံဘေမြို့တွင် ကျင်းပရာ ထောင်သောင်းများစွာသော ပရိသတ်ကြီး၏ ရှေ့ဝယ် ကွန်ဂရက်ကြီးကို ဖွင့်လှစ်လျက် မိန့်ခွန်းရှည် တစ်ရပ်ပြောကြားခဲ့ပေသည်။ ယင်းမိန့်ခွန်းပါ အချို့ကို ကောက်နုတ်ဖော် ပြရလျှင်-

'ကျန်းမာရေးအတွက် အသင့်မြတ်ဆုံးသော အစာအပြင် သဘာဝဓမ္မနှင့်လည်း အလျော်ညီဆုံးသော လူ့အစာသည်ကား ဟင်းသီး ဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံ လယ်ယာထွက်အမျိုးမျိုး ကောက်ပဲအမျိုးမျိုးတို့ ဖြစ်ကြသည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များက တွေ့မြင်သိရှိလာသည့်အတိုင်း

လူတို့က ယုံကြည်လျက် ရှိကြပေသည်။ ထိုယုံကြည်သူတို့တွင် ကျွန်ုပ်လည်းအပါအဝင် ဖြစ်လေသည်။ အမှန်မှာ သက်လွတ်စာ စားသူသည် အသားစားသူထက် ပိုမို၍ ရိုးရိုးကျင့် မြင့်မြင့်ကြံ သဘောသက်ရောက်ပေသည်။'

ဒေါက်တာ ရာဂျင်ဒရာပရာဆတ်၏ နေရာကို ဆက်ခံသူ ဒေါက်တာ ရာဒါကရစ်ရှနန် (**Dr.Radhakrihnan**) သည်လည်း သက်သတ်လွတ် စားသူဖြစ်ပေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက ပေးပို့ခဲ့သော သဝဏ်လွှာတွင် 'အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်းရှိ တိုင်းရင်းသား တိုင်းရင်းသူ အများအပြားပင် သက်သတ်လွတ်စားသူများချည်းသာ ဖြစ်ကြသည်။ အချို့သည် ဘာသာရေးအတွက် သက်သတ်လွတ်စားကြသည်။ အချို့သည် မိမိတို့၏ သဘောဆန္ဒအလျောက် အသားစားရှောင်ကြဉ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သို့ဖြစ်စေ သက်သတ်လွတ်စားသူများသည် တစ်နေ့တခြား ဒီရေအလား တိုးပွားလာလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်' စသည် ဖြင့် ပါရှိ ပါသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံလုံးဝ လွတ်လပ်ရေးမရမီ ဗြိတိသျှလက်အောက်ခံဖြစ်ခဲ့စဉ်အခါက ဘုရင်ခံချုပ်ကြီးရာထူးဖြင့် ချီးမြှောက်ခြင်းခံခဲ့ရသူ ရာဂျာဂိုပါလာချာရီ (**C.Rajagopalachari**)သည်လည်း သက်သတ် လွတ်စာကိုသာ တစ်သက်တာလုံးမှီဝဲသူဖြစ်ပေသည်။ သူကိုယ်တိုင်လည်း ကမ္ဘာသက်သတ်လွတ်ကွန်ဂရက် အစည်းအဝေးများသို့ တက်ရောက် အားပေးချီးမြှောက်ခဲ့သည်။ သဝဏ်လွှာများလည်း ပေးပို့ခဲ့ရာတွင် 'အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ မိရိုးဖလာမျိုးရိုးစဉ်ဆက်အလိုက် သက်သတ်လွတ်စားကြ သူများမှာ နယ်လုံးကျွတ်၊ ရွာလုံးကျွတ်၊ အုပ်စုလုံးကျွတ်ဖြစ်လျက် လူဦးရေ ကုဋေကုဋာပေါင်းများစွာရှိပေသည်။ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်ရှိ ဗုဒ္ဓဘာသာ နိုင်ငံများတွင် သက်သတ်လွတ်စားသော လူဦးရေထက် အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အဆပေါင်းများစွာ ပိုမိုများပြားလှပါသည်။

## ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

(၁) * "စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ" (တတိယအကြိမ်) တည်းဖြတ် ဖြည့်စွက် ထုတ်ဝေပါ သည်။

* ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့) စုဆောင်းရေးသား စီစဉ် ပူဇော်ပါသည်။

* ဓါတ်ပြား (**DISKETTES**)၊ လေဆာ စီဒီဓါတ်ပြား **(CD ROM)** လည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

(၂) * သာမညတောင်ဆရာတော်ကြီး၏ ညွှန်ကြားချက်အရ ပြုစုသော **"သက်လွတ်မေတ္တာ၊ အဆိုအမိန့်များ"** (ဒုတိယအကြိမ်) ထုတ်ဝေ ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

* ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့) စီစဉ် ပူဇော်ပါသည်။

* ဒေါ်မြင့်ကြည် (ကထိက၊ ပထဝီဝင်ဌာန၊ ကြည့်မြင်တိုင်ကောလိပ်) စုဆောင်းတင်ပြသည်။

(၃) * ရန်ကုန်မြို့၊ တာမွေမြို့နယ်၊ နတ်ချောင်း ရပ်ကွက်၊ မြန်မာသီရိ လက်ာရာမကျောင်းတိုက် ဆရာတော်ကြီး အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘဒ္ဒန္တ ဉာဏိန္ဒ ချီးမြှင့် ဟောကြားတော်မူအပ်သော **"ဥပုသ်သီလ တရားတော်များ"** (ဒုတိယအကြိမ်) ထုတ်ဝေပြီး ဖြစ်ပါသည်။

* ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့) စီစဉ် ပူဇော်ပါသည်။

* အရှင် စန္ဒောဘာသ စုဆောင်းရေးသားပြုစုသည်။

## အခန်း(၁၃)

# ခေတ်မီ ပညာရှင်ကြီးတွေကော သက်သတ်လွတ် စားကြပါရဲ့လား

ရှေးနှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀-ကျော်ကတည်းက ယနေ့တိုင် ကမ္ဘာ့ပေါ်မှာ လူသိများနေသူ လူထူးလူချွန် တစ်ဦးမှာ ပိုင်သဂိုရပ် (**Pythagorus 570. B.C**)ဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် ပညာဗဟုသုတ ဆည်းပူးရန်အလို့ငှာ ဂရိတ်တိုင်းပြည်မှ ပင်လယ်ရပ်ခြား၊ တောတောင် သမုဒ္ဒရာတို့ကို ကျော်ဖြတ်ကာ အိန္ဒိယနိုင်ငံ မြတ်စွာဘုရားထံမှောက် ရောက်ခဲ့သည်။ ဘုရား၏ ဆုံးမဩဝါဒနှင့်လျော်ညီစွာ ကျင့်ကြံအားထုတ် ပါရမီဖြည့်ခဲ့ကြောင်း သုတေသီများက ရေးသားထားသည်။

ပိုင်သဂိုရပ်သည် ယူကလစ်သီအိုရီ (၄၇) ကို မိမိ၏ ဉာဏ်စွမ်းဖြင့်စတင် တွေ့မြင်တီထွင်ခဲ့သဖြင့် သင်္ချာလောကတွင် ကမ္ဘာကျော်ဖြစ်လေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ထူးကြီးသည် အသက် ၁၈-နှစ်သားအရွယ်မှစတင်၍ အသားမပါ သက်လွတ်စာဖြင့် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်လျက် သီလဝိသုဒ္ဓိ ပြည့်စုံစွာဖြင့် ကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့လေသည်။ ထို့ပြင် မိမိဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ ကိုယ်စွမ်းရှိသမျှ အသားစား လောကကြီးကို တော်လှန်ခဲ့သည်။ သူ၏ နောက်ပါ တပည့်ပေါင်းများစွာတို့သည်လည်း သက်လွတ်စာကိုသာ မှီဝဲခဲ့ကြလေသည်။ သူ၏တပည့်တို့မှတစ်ဆင့် အက်ဆင်း (Essene) သက်သတ်လွတ်ဘာသာရေးဂိုဏ်းကြီးသည် ခရစ်တော် မပွင့်မီက အနောက်နိုင်ငံတွင် ထင်ရှားစွာ ထွန်းကားခဲ့လေတော့သည်။

ပိုင်သဂိုရပ်က မိန့်ဆိုသည်မှာ **'သက်လွတ်စာ မှီဝဲသူများသည် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းသာယာရေး၏ ရှေ့တော်ပြေးများ ဖြစ်ကြသည်။'** အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် တိရစ္ဆာန်များအား ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက် သတ်ဖြတ်ခြင်းသည် တရားမျှတမှုနှင့် မလျော်ညီ၊ သဘာဝမကျ၊ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်အပြုအမူကြောင်ဖြစ်သည်ဟူသော သဘောတရားများ ပေါ်ပေါက်ပါက လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို သတ်ခြင်း (သို့) စစ်တိုက်ခြင်းသည် ပိုမို၍ မတရားရာ၊ မလိုလား၊ မနှစ်သက်ဖွယ်ရာ၊ လောကပါလတရားနှင့် မလျော်ညီရာဖြစ်သည်ဟူသော သဘောတရားများ စိတ်အတွင်းဝယ် အမှန်မုချ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ဖွယ်ရာရှိသည်။ ဤသူများသည် လူ့ထက်အောက်တန်းစားဘဝသို့ ကျရောက်နေသော တိရစ္ဆာန်တို့ကို နာကျင်မှုတစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်ရန် လိုလားမည် မဟုတ်ပေ။ တိရစ္ဆာန် အသားကို ဝါးမျို အရသာ ခံနိုင်ရက်သူသည် အခြားလူတစ်ဦး တစ်ယောက်ကို မည်သို့သော သမာသမတ်မှု၊ တရားမျှတမှု၊ ပေးနိုင်စွမ်းအံ့နည်း။ အမှန်မှာ လူနှင့်တိရစ္ဆာန်သဘော သဘာဝတူညီကြသဖြင့် သဘာဝတူ မိတ်သဟာယများ ဖြစ်ကြပေသည်။ ယခုမူကား ထိုသို့မဟုတ်တော့ပြီ။

ဆက်လက်၍ ပိုင်သဂိုရပ်က **'လူကာယ အဆောက်အဦကို အကျိုးမပေးရုံသာမက ဘေးအန္တရာယ် အသွယ်သွယ်ပင် ပေါ်ပေါက်ဖြစ်ပွားစေတတ်သော တိရစ္ဆာန်အသားကို လုံးဝမစားသင့်၊ မစားထိုက်ပေ။ လူ့အစာအတွက် သစ်သီးဝလံတို့သည် အလွန်ပေါများ လှပေ၏။ ကောက်အမျိုးမျိုး၊ ပဲအမျိုးမျိုးတို့သည်လည်း အများအပြားပင်။ မီးဖြင့် ပျော့ပျောင်းအောင် ပြုပြင်နိုင်သော သစ်ဥ သစ်မြစ်တို့သည် လည်းများ မြောင်လှပေစွ။ ပန်းများမှ ရရှိသော ပျားရည်ကိုလည်း လူတို့ သုံး ဆောင်နိုင်ကြပေသေးသည်။ သတ္တဝါ အသက်သတ်ခြင်း၊ လည်မျိုမှ သွေးဖျန်းဖျန်း ထွက်စေခြင်းစသော အဓမ္မတရားတို့မှ လုံးဝကင်းလွတ်ကာ၊ သန့်**

စင်လတ်ဆတ်သည့် အဆိုပါ လူ့အစားအစာများသည် ဤကမ္ဘာမြေ ဘူမိ နက်သန်ပေါ်မှာ တောင်ပုံ၊ ယာပုံဖောဖောသီသီ ရနိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။ ဘဝအဆင့်အတန်းနိမ့်ကျသော သတ္တဝါများအနက် ကျား၊ ခြင်္သေ့ စသော သားရိုင်းတိရစ္ဆာန်များသာ တစ်ပါးသတ္တဝါကို ကိုယ်ထူ ကိုယ်ထ ဖမ်းဆီး သတ်ဖြတ်ကာ သွေးသံတရဲရဲ အလောတကြီး ဝါးမျိုလေ့ ရှိကြပေသည်။ ဆင်၊မြင်း၊ နွား စသော သားယဉ် သတ္တဝါ များသည်ကား မြက်၊ သစ်ရွက် တို့ကိုသာ အေးအေးလူလူ မှီဝဲကြပေသည်။

လူ့အစာအိမ်အတွင်းသို့ သတ်ထားသော တိရစ္ဆာန် အသေကောင် အပုပ်ကောင်ကို မြုပ်နှံသင်္ဂြိုဟ်ခြင်းသည် အလွန်ဆိုးဝါး ယုတ်ညံ့သော အလေ့အထဖြစ်သည်။ သတ္တဝါတစ်ဦးက အခြားသော သတ္တဝါတို့ကို သတ်ဖြတ်စားသောက်ခြင်းသည် ကောင်းမြတ်သော လောကပါလတရား တို့နှင့် လားလားမျှ မဆီလျော်ပေ။ မြေဆီ၊ မြေလွှာမှာ အစာမျိုးပေါင်း များစွာတို့သည်ထွေထွေပြားပြား ပေါ်များစွာ ရနိုင်လျက်ပင် အသက်သတ် အသားကို အဘယ်ကြောင့် မှီဝဲချင်ကြပါသနည်း။ ကမ္ဘာတည်စ ရှေးဦး အခါမှ လူအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် အသားမစားကြ ချေ။ ထို့ကြောင့်လည်း အသက်သတ်မှု လုံးဝမရှိဘဲ သက်ရှိသတ္တဝါ ရှိရှိသမျှ အပေါ် မေတ္တာစာတ်လွှမ်းခြုံလျက် ရှိကြပေသည်' ဟု ပိုင်သဂိုရပ်က ရှင်းပြထားခဲ့ပေသည်။

ဤသာဓကများကို ထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့် အသားစားခြင်းသည် အသက်သတ်ခြင်းနှင့် မကင်းလွတ်နိုင်ကြောင်းကို ရှေးလွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၄၀၀၀-ကျော် အခါကပင် ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား လူအများတို့သည် ကောင်းစွာသိမြင် နားလည်ခဲ့ကြသည်မှာ ထင်ရှားလှပေသည်။ ယခုမျက်မှောက်ခေတ်၌ ရဟန်းရှင်လူအများပင် ထိုသို့ နားလည်သင့်ကြပေတော့သည်။

အနောက်နိုင်ငံများမှ အက်ဆင်း (**Essene** )တို့သည် ပိုင်သဂိုရပ်၏ သွန်သင်ဆုံးမမှုကို လက်ခံကာ သက်လွတ်စာကိုသာ မှီဝဲလျက် တရားဘာဝနာ အားထုတ်ကြပေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ တပည့်ကျော်များမှာ ဖီလိုလပ် (**Philolus 450. B.C**)၊ အိုင်ယံဘလိကပ် (**Iamblicus**)၊ အိုဗစ် (**Ovid** )၊ ပလူတ (ရှ်) (**Plutarch**) အစရှိသည်တို့ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည် သက်သတ်လွတ်စာကိုသာ မှီဝဲကြပြီး ဉာဏဗလ အစွမ်းအလွန် ထက်မြက်ကြကြောင်း ကမ္ဘာ့သမိုင်းရာဇဝင်က သက်သေခံလျက်ရှိနေ ပေသည်။

ရှေးနှစ်ပေါင်း ၂၄၀၀-ကျော်က အနောက်တိုင်း ရာဇဝင်ကို ပထမဆုံးပြုစုသူ ရာဇဝင်ဖခင်ကြီးဟီရိုဒိုတပ်(**Herodotus 484, C.B**) သည် အသားစားမှုမှ ရှောင်ကြဉ်သူဖြစ်သည်။ အစစအရာရာတွင်လည်း ခြိုးခြံနေထိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်နေ့လျှင် တစ်ကြိမ်တည်းသာ အစာစားလေ့ရှိပြီး ဂျုံစေ့လှော်နှင့် သစ်သီးဝလံများကိုသာ မှီဝဲသည်။ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် အပြစ်ကင်းသည့် နွား၊ မြင်းစသော သတ္တဝါတို့ကို သတ်ဖြတ်သူများအား များစွာရှုတ်ချပြောဆိုခဲ့သည်။ ဝတ်ကျောင်းများတွင် တိရစ္ဆာန်ယဇ်ပူဇော်သော အလေ့အထကိုလည်း များစွာ ပြစ်တင် ကဲ့ရဲ့ခဲ့သည်။ ထို့ပြင် သတ်ထားသောအသားကို စားသောက်မှီဝဲသူများ အားလည်း သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်ခဲ့သည်။

ဟီရိုဒိုတပ်က 'ဤအောက်တန်းစားဘဝ၌ ဖြစ်ကြရရှာသော အပြစ် မဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါတို့ကို အဘယ်ကြောင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဘေးဒုက္ခ ဖြစ်စေအံ့နည်း။ အသက်ဇီဝိန်ကို ပြုလုပ်ဖန်တီးခြင်းငှာ လုံးဝ မစွမ်းနိုင်ဘဲ အဘယ်ကြောင့် အသက်တည်နေဆဲ သတ္တဝါတစ်ကောင်ကို သတ်ချင် အံ့နည်း။ သွေးနီနီရဲရဲနှင့် အသားကို အဘယ်ကြောင့် ဝါးမျိုချင်ဘိသနည်း။ လောကပါလ တရားဓမ္မနှင့် လျော်ညီစွာ နေထိုင် ကျင့်ကြံ

**သူအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် အသားမပါ သက်လွတ်စာ ကိုသာ မှီဝဲသူများ ဖြစ်ကြသည်မဟုတ်ပါလော။ ယင်းသူတော်မြတ် တို့သည် ကောက်ပဲသီးနှံ၊ သစ်သီးဝလံတို့ကိုသာ မှီဝဲရန် ဟောပြော တိုက်တွန်း လေ့ရှိကြပေသည်'** စသည်ဖြင့် အတိအလင်း မိန့်ကြားခဲ့ပေသည်။

ရှေးနှစ်ပေါင်း ၂၄၀၀-ကျော်အခါက ပိုင်သဂိုရပ်၏ အယူဝါဒကို လိုက်နာသူ အင်ပီဒိုကလိ (**Empedokles, 500,B.C**)သည် အသား စားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ **'အစားအတွက်များပြောင်းလှစွာသော သတ္တဝါ တို့၏ အသက်ကို ဖြိုခွင်းသော အဓမ္မမှုမှ ရပ်တန့်ကြပါ။ ထိုအဓမ္မ၏ အကြောင်းသည်ကား အဝိဇ္ဇာဖုံးလွှမ်းမှုသာဖြစ်သည်။ အမှန်စင်စစ်မှာ အသားစားမှုသည် မိမိကိုယ်ခန္ဓာ အပေါ်တွင် မိမိသာလျှင် ဒုက္ခဆင်း ရဲခြင်း အထွေထွေဖြစ်စေလေသည်'** ဟုရဲဝံ့ပြတ်သားစွာ ထုတ်ဖော် ပြောဆို ခဲ့လေသည်။

ရှေးနှစ်ပေါင်း ၂၃၀၀-ကျော် အခါက ပလေတို (**Plato 428, B.C** ) သည် အံ့သြဖွယ်ရာ ပညာဗလနှင့် ပြည့်ဝသည့်ကမ္ဘာကျော် ပုဂ္ဂိုလ် ကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူ၏ ဆရာဂုရု ဆိုကရေတီ (**Socrates**)၏ ဆုံးမ သြဝါဒကို ဖြန့်ဖြူး ဟောပြောရေးသားခဲ့သည်။ ဆရာကြီး ဆိုကရေတီ သည် ပညာဗဟုသုတ အရာ၌ သူမတူအောင် ထူးချွန်သူ ဖြစ် သည်။ ဆရာကြီးက 'လူတို့သည် ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခွင်ဝယ် တစ်ဦးပေါ် တစ်ဦးအနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ နှိပ်စက်ကလူပြုမှုခြင်း၊ ဝိသမ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ အဓမ္မ၊ ရာဂစသော အကျင့်ယုတ်၊အကျင့်ဆိုးများ ပြုကျင့် ခြင်း တိရစ္ဆာန်တို့ကို ညှဉ်းပန်းသတ်ဖြတ် စားသောက်ခြင်း များသည် မသင့် လျော်၊ မလျောက်ပတ်သော အကျင့်စရိုက်များဖြစ်၍ ရှောင်ရှားကြရန်' မနားမနေ ကြိုးပမ်းအားထုတ် ဟောပြောခဲ့သည်။

ပလေတိုသည် ဆရာကြီး၏ တပည့်ပီပီလေးနက်စွာ ထောက်

ခံဟောပြောခဲ့သူဖြစ်လေသည်။ ပလေတို အသက်ရှည်စွာဖြင့် စာရေးနိုင်ခြင်း၊ ဟောပြောနိုင်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ရှိခြင်းမှာ စာရိတ္တဗလနှင့် ကိုယ်ကျင့်သီလရှိမှု၊ ရိုးရိုးနေမှု၊ အရက်သေစာရှောင်ကြဉ်မှု၊ အသီးအနှံ သစ်စေ့၊ သစ်ဆန်များကိုသာ မှီဝဲသုံးဆောင်မှုစသော အကြောင်းရင်းများကြောင့်ဖြစ်ပေသည်ဟု သူ၏အတ္ထုပတ္တိရေးသူ အိုဗစ်(**Ovid**)က ထုတ်ဖော်ရေးသားထားသည်။

ရှေးနှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀-ကျော်အခါက ရောမလူမျိုးဖြစ်သူ စစ်ဆေရို (**Cicero 106, B.C**)သည် စကားပြောကြွယ်ဝသည့်ပြင် တိုင်းပြည် အုပ်ချုပ်ရေးတွင်လည်း ထူးချွန်ခြင်းကြောင့် ထင်ပေါ် ကျော်ကြားခဲ့သည်။ သူက "**လူတို့၏ သဘာဝ လုပ်ငန်းစဉ်သည် သက်ရှိသတ္တဝါများကို လိုက်လံ ပစ်ခတ် ဖမ်းဆီးချုပ်နှောင် သတ်ဖြတ်ခြင်း လုံးဝမဟုတ်ချေ။ မသနားမညှာတာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်၊ အဓမ္မပြုကျင့်မှုမှန်သမျှသည် လူတို့ ၏ ကောင်းမြတ်သော ဓမ္မများ မဟုတ်ကြချေ**" ဟု ပြောဆိုခဲ့လေသည်။

ရှေးနှစ်ပေါင်း ၂၃၀၀- ခန့်က အိန္ဒိယတောင်ပိုင်းမှ တမိလ်လူမျိုး ထေရုဗာလုဗာ(**Tirruvalluvar 300 B.C**)သည် သိရုကုရာယ်လ် (**Tirrukkural**)လောကနီတိကျမ်း (သို့) လူ့ကျင့်ဝတ် ဂန္ထဝင်ကျမ်းကြီးကို ပြုစုခဲ့သည်။ အလွန်အဖိုးတန်သဖြင့် ဘာသာပေါင်း ၃၀-ကျော်ဖြင့် ပြန်ဆိုရေးသားပြီး ဖြစ်သည်။ ထိုကျမ်းကြီးမှ အဆိုအမိန့်အချို့ကို အောက်တွင် ကောက်နုတ်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

'**တစ်ပါးသတ္တဝါ၏အသားကိုစား၍ မိမိခန္ဓာကိုယ် တည်မြဲအောင် ပြုလုပ်ပါက ကြင်နာသနားမှု အဘယ်မှာရှိနိုင်ပါအံ့နည်း။ ကြင်နာမှုနှင့် ကြင်နာမှု၏ ဆန့်ကျင်ဘက်တရားတို့သည် အဘယ်နည်းဟု မေးလျှင် ပထမအမေး၌ သတ္တဝါတို့၏ အသက်ကို စောင့်ရှောက်**

**ထိန်းသိမ်းခြင်း ဖြစ်လျက်၊ ဒုတိယ အမေး၌ အသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဖြေဆိုရပါမည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ပါးသတ္တဝါ၏အသားကို မစားအပ်ပေ။ အကယ်တန္တုလူ့အစာအတွက် သတ္တဝါအသက်ကို သတ်ရန်လုံးဝမလိုချေက ကမ္ဘာလောကကြီးတွင် ငွေကြေးအတွက် အသားရောင်းသူ ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ အသားတွင် အဆိပ် အတောက်ရှိသည်ဟု ပညာရှိအများက မိန့်ဆိုကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် သတ္တဝါအသားကို မှီဝဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် ကြပါလော့။ အသက်မသတ်၊ အသားမစားသူတို့အား သက်ရှိသတ္တဝါအ ပေါင်းတို့ ညီညာဖြုဖြု ရိုသေ လေးမြတ် လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးဦးညွတ်ကြပါအံ့' ဟု** ထိုကျမ်းကြီးတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ရှေးနှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀-ကျော်အခါက ရောမကဗျာ ဆရာကြီး အိုဗစ် (**Ovid 43 B.C**)သည် သတ္တဝါများကို ကြင်နာ သနားရန် မေတ္တာထားရန်နှင့် တိရစ္ဆာန်အသားများကို မစားမသောက်ကြဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရန် ရေးသားခဲ့လေသည်။ ထိုအချိန်က တိရစ္ဆာန်နှင့် လူတစ်ဦး ဦးမသေမချင်း အားပြိုင်ထိုးသတ်သော ပွဲများကို လူတို့အားပေးနှစ်သက် ချီးမြှင့်နေကြသဖြင့် ထိုသို့ ရေးရဲသည်မှာ အလွန် သတ္တိကောင်းသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းမှာ သူ၏ဆရာကြီး ပိုင်သဂိုရပ်က အောက်ပါအတိုင်း ဟောပြောခဲ့သောကြောင့်ဟု တင်ပြထားလေသည်။

သေမင်း၏ လက်တွင်းမှ 'မလွတ်ကင်းနိုင်သော လူသားအပေါင်းတို့ ဤကဲ့သို့ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ဖြစ်သည့် သတ္တဝါအသွေး၊ အသားကို စား၍ ခန္ဓာကိုယ်ညစ်ညမ်းယုတ်ညံ့အောင် ပြုလုပ်နေခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းကြပါလော့။ ဤကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်တွင် အပင်လောကမှ ထွက်သော လူတို့၏စားစရာသည် များပြားစွာ ပေါကြွယ်လှပေသည်။ သစ်သီးအမျိုးမျိုးတို့သည် အပင်ပေါ်၌ အလေးချိန်ကြောင့် အကိုင်းများ

အိတွဲ ကိုင်းညွတ်နေကြကုန်၏။ စပျစ်ပင် များသည်လည်း အသီးများ ပြွတ်ခဲနေအောင်သီးနေကြကုန်၏။ အစိမ်းစား၊ အကျက်စား ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များမှာလည်း အလွန်ပေါများရ လွယ်လှကုန်၏။ အပင်မှ ထွက်သော အရည်များလည်း အများအပြား ရှိကြကုန်၏။ သတ္တဝါ အသက်၊ အသွေးမပါ၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သည့် စားသောက်ဖွယ်ရာများကို ဤဝသုန်မြေ အဆီအလွှာက ဖောဖော သီသီ တောင်ပုံရာပုံ ပေးဆောင် လျက်ရှိပေသည်။

အသားစား တိရစ္ဆာန်တို့သည် မိမိတို့၏ ဆာလောင်မွတ်သိပ် မှုကို အသားစားခြင်းဖြင့် ငြိမ်းအေးစေလေသည်။ သို့သော် တိရစ္ဆာန်တိုင်း သည် ထိုကဲ့သို့ မဟုတ်ကြ။ မြင်း၊ သိုး၊ နွားစသော သတ္တဝါတို့သည် မြက်၊ သစ်ရွက်တို့ကိုသာ စားခြင်းဖြင့် အငတ်ပြဿနာကို သဘာဝအ လျောက် ဖြေရှင်းကြပေသည်။ ခြင်္သေ့ ကျား၊ ဝက်ဝံ၊ ဝံပုလွေ စသော သားရိုင်း တိရစ္ဆာန်တို့မှာမူ သက်ရှိ သတ္တဝါတို့ကို ဖမ်းယူ ကိုက်သတ်၊ ဆွဲဖဲ့ကာ သွေးချင်းချင်းနီနီရဲရဲ တရွဲရွဲနှင့်ပင် အသားကို အတုံးလိုက်၊ အတစ်လိုက် ထွေးရောယှက်တင် ဝါးမျိုကာ မြိန်မြိန်ရှက်ရှက်စားသောက် ကြလေသည်။ မနုဿအစာ အိမ်အတွင်းသို့ သတ်ထားသော တိရစ္ဆာန် ၏အစာအိမ်၊ အူ၊ အသည်း၊ နှလုံးတို့ကို မြုပ်နှံသင်္ဂြိုဟ်ခြင်းသည် အလွန်ဆိုးဝါးလျက် ကမ္ဘာ့ ရာဇဝတ်ကောင်သဖွယ် ပြုကျင့်ခြင်းအမှန် ဖြစ်တော့သည်။

လူတို့သည် အသားစားချင်သည့် အာသာဆန္ဒ ပြင်းပြမှု ကြောင့်သာ တိရစ္ဆာန်တို့ကို အနိုင်ကျင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်လျက် အသက်ကို ရက်စက်စွာ သတ်ဖြတ်ကာ မိမိ၏ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းသို့ သွတ်သွင်း ကြကုန်၏။ လူတို့သည် မိမိ၏ အသက်တည်နေမှုအတွက် အခြား သက်ရှိသတ္တဝါတို့အား အဓမ္မနည်းဖြင့် ဇီဝိန်ကို ဖြိုခွင်း ခန္ဓာရုပ် ကြွင်းကို

ခေါးတကိုင်ကိုင်ဖြင့် လုယက်ဖျက်ဆီး ခုတ်ထစ်ကာ ချက်ပြုတ်၍ ဝါးမျို ကြကုန်၏။ ထိုသို့သော အပြုအမူတို့သည် လောကပါလတရား ဟုတ်မှန် သော သစ္စာ ဓမ္မ တရားတို့နှင့် ဆန့်ကျင်သည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

အမိမာတာ မဟာပထဝီ ဤဘူမိနက်သန်က လူတို့စားရန် များ လှစွာသော အစားအစာ အမျိုးမျိုးကို ဖန်တီးပေးလျက်နှင့်ပင် သက်ရှိ သတ္တဝါအသားကိုမှ ရွေးချယ်စားသောက်လိုစိတ်ရှိသော ဖြစ်အင်ကို စဉ်းစားချေက တရားသဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မတရားသဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မည်သို့ ပင်ရရှိသော အသားဖြစ်စေကာမူ ရသာရုံကာမဂုဏ်ကို စံစား ခံစားလိုမှု ပြင်းပြနေခြင်းကြောင့်သာ အမှန်ဖြစ်တော့သည်ဟု ဆိုရချိမ့်မည်။

လတ်ဆတ်သော အသီးအနှံများကို စိတ်ကြည်နူးစွာ မှီဝဲ၍ ရွှင်ပျစွာ ပီတိသောမနဿ ဖြစ်ရမည့်အစား တိရစ္ဆာန် သတ္တဝါကို အရှင် လတ်လတ် သတ်မှသာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အသားကို သွားနှင့် ဝါးကာ ဝါးကာ၊ လျှာပေါ်အရသာ ခံကာခံကာ တမြုံ့မြုံ့နှင့် စိတ်ကျေနပ်မှု ဖြစ်စေခြင်းသည် လမ်းလွဲ လမ်းမှားသာ ဖြစ်ပေတော့သည်။ ဆာလောင် မွတ်သိပ်ခြင်း ဒုက္ခမှ ကင်းငြိမ်း၊ ချမ်းသာရာ ရစိမ့်သောငှာ သတ်မှု မူလဖြစ်သော အသားကို စားခြင်းမှ တစ်ပါး အခြားနည်းလမ်း မရှိတော့ ပြီလော၊ "ရှေးအခါက ကမ္ဘာသူ၊ ကမ္ဘာသားတို့သည် အပင်ထွက်အသီး အနှံ၊ အရွက်-အပွင့် စသည် တို့ကိုသာ စားခြင်းဖြင့် ဆာလောင်မွတ်သိပ် ခြင်း၊ ဒုက္ခကို ချုပ်ငြိမ်းစေပြီး အသက်ရှည်ကာ ခွန်အားဗလ ပြည့်ဝ နေပေသည်။"

"အသားစားခြင်းကို မပြု မလုပ်ကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံ အပ်ပါ သည်။ ပြည်သူအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၊ အထူးသဖြင့် နွားသားကို လျှာပေါ်တင်ကာ သွားနှင့် ဝါး၍ အရသာ ပေါ်လာသည်နှင့် ပေါ်လာ သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လူတို့အား လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးတွင် ကူညီလုပ်

ကိုင်ပေးသည့် မိတ်ဆွေရင်းကြီး၏ အသားကို လျှာအရသာ ခံကာ၊ ဝါးကာ၊ စား၍ စား၍ နေချေပြီဟု သတိသံဝေဂ ရရှိစေလိုပါသည်”။

ခရစ်သက္ကရာဇ် ၄၀-လောက်က ပလူတ(ရှ်) (**Plutarch 40-20 A.D**)သည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် အထုပ္ပတ္တိနှင့် ရာဇဝင် ဆရာကြီးများ၏ ဘုရင်ဟုခေါ်ဝေါ်ခံခဲ့ရသူ တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် သက်သတ်လွတ်နှင့် ပတ်သက်၍ များစွာ ဟောပြောခဲ့လေသည်။ အချို့ကို ကောက်နုတ်ဖော်ပြရသော် “ကျွန်ုပ်တို့သည် ခြင်္သေ့များ၊ ဝံပုလွေများ စသော သားရိုင်းသတ္တဝါများကို အစာအလို့ငှာ လိုက်လံရှာဖွေ သတ်ဖြတ်မှု မပြုလုပ်ကြပေ။ ထို့ပြင်မက ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုသားရိုင်း တိရစ္ဆာန်များကို မည်သို့မျှ အနှောင့်အယှက်မပေးဘဲ၊ ဘာသာ ဘာဝ အတိုင်း တောတွင်း၌ လွတ်လပ်စွာ သွားလာနေထိုင်ခွင့် ပြုထားကြပေသည်။”

“ကျွန်ုပ်တို့နှင့် နီးကပ်စွာ နေထိုင်သွားလာလေ့ရှိကြသော ကျွဲ၊ နွား၊ မြင်း စသော တိရစ္ဆာန်များသည် အလွန်ယဉ်ကျေး၊ သိမ်မွေ့လျက်၊ လူတို့ ၏ ခိုင်းစေရာ တာဝန်၊ ဝတ္တရားများကို ကောင်းစွာ ထမ်းဆောင်ကြ၏။ ယင်းတိရစ္ဆာန်များတွင် အစာအတွက် သားကောင်များကို ဖမ်းဆီး၊ သတ်ဖြတ်ရန် ချွန်ထက်သော သွားများ၊ အစွယ်များ၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်းများမရှိကြ၊ လူတို့ကိုလည်း မည်သို့မျှ ရန်မရှာကြ၊ ထိုသို့ ဖြစ်လျက်နှင့်ပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွဲ၊ နွား၊ မြင်း စသော တိရစ္ဆာန်တို့ကို အနိုင်ကျင့်၍ အတင်း၊ အဓမ္မသတ်ဖြတ်ကြလျက် အသား၊ အသွေးတို့ကို စားသောက်ဝါးမျိုကြ၏။ အလွန်တရားမဲ့သော အပြုအကျင့်များသာတည်း။”

မည်သို့သော အကြောင်းအရာကိုမျှ လူတို့မထောက်ထား၊ မစဉ်းစားကြ။ အလွန်လှပ ပြေပြစ်သော ကိုယ်ခန္ဓာ သွင်ပြင်၊ သဏ္ဌာန်၊

အစာတောင်းသော သနားစဖွယ်အသံ၊ ထိခိုက်နာကျင်ရာ၌ အော်မြည်သော ကရုဏာသံ၊ လူတို့ထံမှ တစ်စုံတစ်ရာ အခွင့်အရေးရလို မှုအတွက် မြည်သော တောင်းပန်သံ၊ ဉာဏ်ကို အသုံးပြုတတ်ခြင်း၊ အမှတ်သညာရှိခြင်း၊ ကျေးဇူးသိတတ်ခြင်း၊ ပါဏာတိပါတအမှုကို လုံးဝမပြုဘဲ မြေပြင်ပေါ် ကမ္ဘာ့သဘာဝအတိုင်းပေါက်ရောက်နေသည့် မြက်၊ သစ်ရွက်စသော သန့်ရှင်းသည့် အစာကိုသာ မှီဝဲခြင်း၊ လူတို့၏အကျိုးကို ပြုတတ်ခြင်း အစရှိသည့် အရည်အချင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံကြကုန်သော သတ္တဝါများကိုမှ ရွေးချယ် သတ်ဖြတ်စားသောက် ကြပေသည်။ "**လူတို့သည် အရသာအတွက်ဆိုလျှင် မည့်သည့်အကြောင်း အချက်ကိုမျှ မထောက်ထား၊ မဆင်ခြင်ဘဲ အသက်တစ်ချောင်းကို သတ်ရန် ဝန်မလေးကြပေတကား**" စသည်ဖြင့် ဖော်ပြထားလေသည်။

သက်လွတ်စာကိုသာ အမြဲတစေ မှီဝဲ၍ သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်ကို အဓိကဟောပြောရေးသားလေ့ရှိသော ကမ္ဘာကျော် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဂျေကရစ်ရှနာမူတီ (**J.Krishna murti** )က သူရေးသားသော "**ဆရာအရှင်၏ ခြေတော်ရင်း၌ (At the Feet of the Master )** " စာအုပ်တွင် သူ၏ ဂုရုဆရာကြီး မိန့်မြွက်ချက်များကို ထည့်သွင်း ဖော်ပြထား ပေသည်။ ကောက်နုတ်ဖော်ပြရသော် "ကမ္ဘာလောကကြီးတွင် အခြေအမြစ် လုံးဝမရှိသော ယုံကြည်စွဲလမ်းမှုတစ်ခု သည်ကား လူတို့သည် တိရစ္ဆာန်ဖြင့် ယဇ်ပူဇော်ရန်လိုအပ်သည်ဟူသော အချက်ဖြစ်သည်။ ထို့ထက်သာလွန်ထူးကဲ၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု၊ အညာအတာ ကင်းမဲ့မှုတို့ကို ဖြစ်ပွားစေသော အချက်သည်ကား လူတို့သည် တိရစ္ဆာန်အသားကို စားရန် လိုအပ်သည်ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်တော့သည်" ဟုပါရှိသည်။

ရှေးနှစ်ပေါင်း ၁၀၀၀-ကျော် အခါက ဂုရုနာနတ် (**Guru Nanak**)သည် ဆစ်(ခ်)ပန်ဂျပ်လူမျိုးတို့၏ ခေါင်းဆောင်ကြီးဖြစ်သည်။

မိမိတို့ လူမျိုးအတွက် ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်သော ယုံကြည်၊ ကိုးကွယ်မှု ဘာသာ တစ်ရပ်ကို တီထွင်သူ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ရန်ကုန်မြို့တွင် ဘုရား ရှိခိုးကျောင်းနှင့် ဆေးရုံတို့သည် သိမ်ဖြူလမ်းတွင် အထင်အရှား ရှိပေသည်။ ဂုရုနာနတ်က မိန့်မြွက်တော်မူသည်မှာ **'တိရစ္ဆာန်အသားကို မည်သည့်နည်းဖြင့်မျှမစား မသုံးနှင့်။ အဝတ်အစားတစ်ခုခုသည် သွေးတစ်စက်မျှ စွန်းခြင်းဖြင့် ညစ်ညမ်းပေကျံလျက်ရှိချေသည်။ သွေးများစွာ ပြွမ်းသောအသားကို စားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ မည်မျှ ညစ်ညမ်းပေကျံ လိမ့်မည်နည်း'** ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

**( Baramas Manja, Voice of Ahinsa Dec.52)**

ဆတ်ဂုရုပရတတ် (**Satguru Pratap Singh Ji**)သည် ဆစ် ဘာသာ ဝင်တစ်ဦးဖြစ်၍ နမ္မဒါရီဟူသော ဂိုဏ်းတစ်ဂိုဏ်းကို ထူထောင် ခဲ့သည်။ ယခုအခါ ထိုဂိုဏ်းဝင်များ လေးသိန်းကျော်ရှိသည်။ ၎င်းတို့၏ ကျင့်စဉ် တွင် တိရစ္ဆာန် အသား၊ ငါး၊ ဥ စသည်တို့မှ ရှောင်ကြဉ်ရသည့် အပြင် အရက်သေစာသောက်စားခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းတို့မှ လည်း ရှောင်ကြဉ်ကြရလေသည်။ ၁၉၅၇-ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ သက်သတ် လွတ် ကွန်ဂရက်ကို နယူးဒေလီ (**New Deli**)မြို့၌ ကျင်းပစဉ်အခါက ဆတ်ဂုရုသည် ကိုယ်စားလှယ်တော်ကြီးများကို ပင့်ဖိတ်၍ သူတို့၏ အစား အသောက်ဖြင့် ကြီးကျယ်ခမ်းနားစွာ တည်ခင်းဧည့်ခံ ကျွေးမွေး ခဲ့လေ သည်။

**(Veg; India, Sept. 56)**

ဆွာမိဒယာနန် (**Swami Dayanand Sarswati**) သည် အရိယာ သမဂ္ဂ (**Arya Samaj** )ခေါ် သက်သတ်လွတ်စား ကျင့်ကြံအားထုတ်သော အသင်းကြီးကို တည်ထောင်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ ထိုအသင်းကြီးတွင် လူမျိုး ဘာသာမရွေး၊ ဇာတ်မျိုးနွယ်မဟူ မည်သူမဆို သက်သတ်လွတ် စားက

ဝင်ရောက်နိုင်လေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက ဘာကြောင့် အသားမစား သင့်ကြောင်းကို (**Satyartha Prakash**)ကျမ်းစာအုပ်တွင် အကျယ်တဝင့် ရေးသားထားလေသည်။

ကမ္ဘာကျော်ရုရှားစာရေးဆရာကြီး ကောင့်လီ ယိုတော်စတွိုင် (**Count Leo Tolstoy**)သည် အသားစားမှုမှ ရှောင်ကြဉ်သူ တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သူ၏ အစားအစာမှာ ပေါင်မုန့်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့်အသီး အနှံများသာ ဖြစ်ပေသည်။ တော်စတွိုင်က ကြေညာချက်တစ်စောင် ထုတ်ပြန်ခဲ့ရာတွင် '**အကယ်၍ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် လောကုတ္တရာ ရေးရာ အားထုတ်ခြင်း၌ တကယ်စိတ်ပါဝင်စားမှု ရှိလျှင် ထိုသူ၏ ဦးစွာ ပထမ ဆောင်ရွက်ရမည့် ဝတ္တရားသည်ကား အသားစားမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ အသားသည် လူတို့အား စိတ်၏ အုပ်ထိန်းမှုကို အနှောင့်အယှက်ပေးစေသည့်အပြင်၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ ရာဂ စသော မလိုလားဖွယ်ရာ တရားများကို တိုးပွားလာစေသည်။ အမှန်မှာ အသားစားမှုသည် သက်ရှိသတ္တဝါတို့အား သတ်မှုကို ဖြစ်စေသောကြောင့် ဒုစရိုက်မှု ဧကန် ဖြစ်ရလေတော့သည်**' ဟု ပါရှိသည်။

တော်စတွိုင်၏ နှမတစ်ယောက်သည် အသားကို အလွန်ခင်မင်နှစ်ခြိုက်လျက် သက်လွတ်စာကို မစားနိုင်ချေ။ တစ်နေ့သောအခါ သက်လွတ်စာကိုသာ စားသော တော်စတွိုင်တို့၏ နေအိမ်သို့ အလည်အပတ်လာရာ ဆရာကြီး၏ သမီးများက မည်သို့ ဧည့်ခံကျွေးမွေးရမည်ကို မသိသဖြင့် ဖခင်ကြီးအား မေးမြန်းခဲ့၏။ ထိုအခါ တော်စတွိုင်က ကြက်တစ်ကောင်ကို ဧည့်သည်ထိုင်မည့်နေရာနား၌ စားပွဲ ခြေထောက်တွင် ချည်နှောင်ထားရန်နှင့် အနီးအနားတွင် သားလှီးဓား တစ်ချောင်းထားရန် ပြောကြားခဲ့လေသည်။ ဧည့်သည်ထမင်းစားပွဲတွင် ထိုင်သောအခါ၌ တော်စတွိုင်က 'နှမလေးဟာ အသားကို ဘယ်လောက် ကြိုက်နှစ်

**သက်တယ်၊ ဘယ်လောက်စွဲလမ်းတယ်ဆိုတာကို သိပါတယ်၊ အစ်ကိုကြီးတို့ကလည်း ညှော်ဝတ်ကျေအောင် ပြုစုလိုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အိမ်မှာအသက်သတ်ဖို့ လူတစ်ယောက်မှမရှိလို့ အခက်ကြုံနေရပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသားရရှိဖို့အတွက် နှမကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်မှ အောင်မြင်နိုင်မယ့်နည်းလမ်းတစ်ခုပဲရှိတယ်'** ဟုပြောပြောဆိုဆို သားလှီးဓားနှင့်ကြက်ကိုညွှန်ပြခဲ့လေသည်။ ထိုအခါ တော်စတွိုင်၏ နှမက မသတ်ရဲချေ။ ဤသို့ဖြင့် စားပွဲပေါ်ရှိ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စသော သက်သတ်လွတ်စာများကိုသာ မှီဝဲလျက် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခဲ့ရဖူးကြောင်း ရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရ၏။

ဤသို့ပင် အသားရရှိရန်အတွက် သားကောင်ကို မိမိကိုယ်တိုင် သတ်ဖြတ်ရမည်ဟုဆိုသော်၊ မသတ်ရဲသူ အများသာဖြစ်သည့်အတိုင်း အနာဂတ်ကာလတွင် သက်လွတ်အစာကိုသာ မှီဝဲသူများဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရာရှိကြောင်း ထင်ရှားစေသည်။

**(London Veg: News, Aug 32)**

ဒေါက်တာအယ်နီဘီဆင့်(**Dr. Annie Besant**)သည် ကမ္ဘာတစ်လွှားတွင် သူမတူအောင် စကားပြောကြွယ်ဝသော ပုဂ္ဂိုလ် ထူးကြီးဖြစ်သည့်အပြင် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် စပ်လျဉ်းသော ကျမ်းများ၊ သိပ္ပံပညာစာအုပ်များကိုလည်း ပြုစုခဲ့သူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီး က ပါဏာတိပါတ ဝေရမဏီ သိက္ခာပုဒ်၏ အဓိပ္ပါယ် လေးနက်ပုံကို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုရာတွင် ယင်းသိက္ခာပုဒ်အရ **'မြင်မြင်သမျှသော သက်ရှိ သတ္တဝါ အာလုံးတို့အပေါ် အဝိဟိံသာ-မညှဉ်းပန်းခြင်း တရားနှင့် မေတ္တာတရားများ ထားရှိရန် လိုအပ်ပေသည်။ ထိုတရားများကြောင့် ဦးစွာ ပထမမိမိ၏ ရသာရုံ ခံစားမှုအတွက်၊ မိမိ ခန္ဓာကိုယ် အသက်ရှည်မှုအတွက် သက်ရှိ သတ္တဝါ၊ သား၊ ငါး၊ ငှက်စသည်တို့ကို ညှဉ်းဆဲ**

**သတ်ဖြတ်ရန်လုံးဝအား ထုတ်လိမ့်မည်မဟုတ်**' ဟု ဖွင့်ဆိုခဲ့ပေ သည်။

ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီး ဘားနတ်ရှော (**Barnard Shaw**) သည် သက်သတ်လွတ်စာကိုသာ မှီဝဲခဲ့လေသည်။ ဘားနတ်ရှော၏ မိန့်ဆိုချက် တစ်ရပ်သည်ကား 'ကျွန်ုပ်တို့သည် တိရစ္ဆာန်တို့အား ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်သတ်ဖြတ်လျက် အသားကို စားနေသမျှ ကာလပတ်လုံး၊ ကမ္ဘာ ပေါ်တွင် စစ်မက်ရေးရာသည် ရှိမြဲရှိနေမည်၊ ဤသို့ဖြင့် ကောင်းမွန် မြင့်မြတ်သော အထက်တန်းကျသော လိုလားတောင့်တချက်များ အဘယ် မှာ ရရှိခံစားနိုင်ပါအံ့နည်း၊ သက်လွတ်စား သူတစ်ယောက်ဖြစ် လာ နိုင်ရန်မှာ တွေးခေါ်စဉ်းစားတတ်သော ဉာဏ်များစွာရှိရန် လိုအပ် ပေသည်။ အကယ်၍ သဘာဝမမှုအတိုင်းသာ ဖြစ်ပေါ်သော အစာရေစာ ဖြင့် လူအပေါင်းတို့၏ ကျန်းမာရေး၊ အနာကင်းမဲ့ရေး၊ အင်အားပြည့်ဖြိုး ရေး စသည်တို့ကို ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်မည်။ ထိုအခါ အရက်သေစာ၊ အသား၊ ငါး၊ ငှက် စသည့် သက်ရှိသတ္တဝါ တို့ကို စားသုံးရန် လိုအပ်တော့ မည် မဟုတ်ပေ။ လူအချင်းချင်း တိုက်ခိုက် သတ်ဖြတ်မှု ရှိနေခြင်းမှ လွတ်ကင်းချမ်းသာလိုလျှင် တိရစ္ဆာန်အသားကို စားသုံးခြင်းမှ ရှောင် ကြဉ်ရန် **အရေးကြီးပေသည်**' ဟု မိန့်ဆိုခဲ့လေသည်။

(**World forum**)သက်သတ်လွတ် မဂ္ဂဇင်းကြီး၏ အယ်ဒီတာ ဖြစ်သူ ဝင်းတိုင်ဆန် (**Esme Wynne Tyson**)က 'တိရစ္ဆာန်တို့ကို သတ်ခြင်း (သို့) ကိုယ်တိုင် မသတ်ရဲ၊ မလုပ်ရဲသဖြင့် အခြားသူများအား သတ်စေခြင်း တို့သည် မေတ္တာကင်းမဲ့ခြင်း သဘောသာဖြစ်သည်။ မေတ္တာဓါတ်သည်သာ အသက်ရှိ သတ္တဝါတို့အား တစ်ပေါင်း တစ်စည်း တည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်'ဟု ရေးသားဖော်ပြခဲ့လေသည်။

ပရဟိတ လုပ်ငန်းများကို အထူးကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်ခဲ့သော

ကြောင့် နိုဘယ်ဆုရရှိခဲ့သူ ဒေါက်တာ အဲယ်လ်ဘတ်ရွိက်ဇာ(**Dr. Albert Schweitzer**)က 'စဉ်းစား ဆင်ခြင်တတ်သူ မှန်သမျှသည် အသနားမဲ့ ရက်စက်စွာ ပြုကျင့်မှု မှန်သမျှတို့ကို ခုခံတိုက်ဖျက် ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ မည်မျှပင် မိရိုးဖလာမှ ဆင်းသက်၍ စွဲမြဲသော မကြင်နာ မသနားမှုပင် ဖြစ်စေကာမူ ဖြိုခွဲဖျက်ဆီးပစ်ရန် လုံးပန်းရမည်။ မည်သည့်ဘာသာရေးက မဆို တိရစ္ဆာန် ပူဇော်ပသမှုကို ခွင့်ပြုစေကာမူ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်က ယင်းကိစ္စသည် မေတ္တာကင်းမှု အမှန်အစစ်ဖြစ် သည် ဟု ဆုံးဖြတ်ကာ ကိုယ်စွမ်းရှိသမျှ ဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ တွန်းလှန် ဖယ်ရှားပစ်ရမည်' ဟု ယင်း ဆရာဝန်ကြီးသည် ကြေညာချက်ထုတ်ပြန် ခဲ့၏။

**(Brit; Veg; Aug 63)**

နာမည်ကျော် ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာမက်ဇဝဲ(**Dr. John Maxwell**)၏ ကိုယ်တွေ့ဗဟုသုတအရ 'အသားသည် လူတို့ စားသုံးသော အစားအစာမှန်သမျှတွင် အချဉ်အပေါက်ဆုံးသော အစာ ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော ရောဂါဝေဒနာဆိုး အမျိုးမျိုးတို့ သည် အသားစားသော မှားယွင်းသည့် အလေ့အထ ကြောင့်သာ ဖြစ်ရပေသည်။ အသားလွတ် အစာအဟာရသည် အလွန် ပေါများလျက် ရှိသည့်အလျောက် ထိုအစာကို စားခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ အလွန် စိတ်ပျော် ကျေနပ်မှု ဖြစ်စေလေသည်။

ကျွန်ုပ်၏အစာမှာ သစ်သီးဝလံ၊ ကောက်ပဲသီးနှံ၊ ဟင်းသီး ဟင်းရွက် သစ်စေ့သစ်ဆန် စသော သက်လွတ်စာများသာ ဖြစ်လေရာ ကျွန်ုပ်တွင်အပြည့်အဝဆုံးသော အာဟာရဖြစ်စေသည်။ ကျွန်ုပ်သည် အသက်အရွယ် ၈၅-နှစ်ရှိပြီ ဖြစ်သော်လည်း နာကျဉ်၊ ကိုက်ခဲမှုစ၍ ဇရာ အရွယ်၌ ဖြစ်တတ်သည့် ရောဂါဘေးဒုက္ခမျိုးတို့မှ လွတ်ကင်း ချမ်းသာ လျက်ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်သည် အင်အားဖြည့်တင်း ကျန်းမာခြင်း ဟူသော

**လာဘ်ကြီး လာဘ်မြတ်တို့နှင့် ပြည့်စုံသည်နှင့်အမျှ တစ်နေ့လျှင် ၁၅-နာရီအချိန်ပြည့် အလုပ်လုပ်သော်လည်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း စိုးစဉ်းမျှမရှိ၊ ပျော်ရွှင်၍ပင်နေလေသည်။'** ဟု ကိုယ်တွေ့ကို ထုတ်ဖော် ခဲ့လေသည်။

နယူးဇီလန် သက်သတ်လွတ်အသင်း၏ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ ဂျော့ဖရေ ဟော့ဆင်(**Geoffrey Hodson**)က ၁၅-ကြိမ်မြောက် ကမ္ဘာ့သက်သတ်လွတ် ကွန်ဂရက်သို့ ပို့ခဲ့သော သဝဏ်လွှာတွင် '**လူတို့၏ အဆင့်အတန်း မြင့်မားမှုသည် သက်လွတ်စာ စားခြင်းဖြင့် ဖြစ်ထွန်းစေနိုင်၏။** ထိုအစာ သည် လူတို့၏ ကာယ အဆောက်အဦကို လည်းကောင်း၊ ဉာဏ် စွမ်းကိုလည်းကောင်း၊ သီလဝိသုဒ္ဓိကိုလည်းကောင်း ထိပ်တန်းအခြေအနေ သို့ရောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် သက်လွတ်စာ စားခြင်းသည် လူတို့၏ မွန်မြတ်သော လိုလားဖွယ် ပန်းတိုင်သို့ ရှေ့ရှုလျက် ရှိနေပေသည်' ဟု ဖော်ပြပါရှိသည်။

ကင်းထောက်အဖွဲ့ကြီးကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သော ကမ္ဘာ့ကင်းထောက်အဖွဲ့ချုပ်ကြီး လော့ဘယ်ဒင်ပေါ်ဝယ် (**Lord Baden Powel**) က 'ကျွန်ုပ်တို့သည် တိရစ္ဆာန်အသားနှင့် ပတ်သက်၍ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အချိန်များစွာ ဖြုန်းတီးကြပေသည်။ ထိုသို့ ဖြုန်းတီးခြင်းမှာ အသားသည် လူတို့အတွက် လိုအပ်သော အစာဖြစ်ခြင်းကြောင့် မဟုတ်၊ အကျင့်ဖြစ်နေ၍လည်းကောင်း၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာကြီး ဖြစ်နေ၍လည်းကောင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်သည် တိရစ္ဆာန်အသားကို မည်သည့်အခါမျှမစား၊ အသားလုံးဝ မစားသော်လည်း ကောင်းစွာ ကျန်းမာသန်စွမ်းလျက်ရှိနေပါသည်' ဟု ကြေညာခဲ့ပေသည်။

**(Veg; Messenger, Mar, 32)**

မျက်မှောက်ကာလတွင် သက်လွတ်စာကိုသာ စားသုံး နေကြသော ပညာရှင်အချို့ကို ထုတ်ဖော်ပြပါအံ့-

(၂၆၂) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

(၁) ဂျာမန် ပါမောက္ခကြီး နစ်ရှီ(Friedrich Neitzsche )
(၂) ပြင်သစ်ပါမောက္ခကြီး ဒေကား (Rene Descartes)
(၃) ဂျာမန်ပါမောက္ခကြီး ရှောပင်ဟူအား (Arthur Scho penhauer)
(၄) အမေရိကန် အတွေးအခေါ် ပညာရှင်ကြီး အယ်မာဆင် (Ralph Waldo Emerson)
(၅) ပြင်သစ် ပြဇာတ်နှင့် စာရေးဆရာကြီး မေတာလင့် (Maurice Maeterlinck)
(၆) အမေရိကန် စာရေးဆရာနှင့် အတွေးအခေါ် ပညာရှင်ကြီး သော်ရော (Henry David Thoreau)
(၇) ပညာရှိကြီးဆွီဒင်ဘုတ် (Emmanuel Swedenborgh)
(၈) ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီး ဗာစွာနီ(T.L. Vaswani)
(၉) အင်္ဂလန်နိုင်ငံရေး ခေါင်းဆောင်ကြီး ဆာစတက်ဖို့ကရစ် (Sir Stafford Crisps)
(၁၀)အမေရိကန် သမတကြီး ဘင်ဂျမင်ဖရင်ကလင် (Benjamin Franklin)
(၁၁)ကမ္ဘာကျော် သိပ္ပံဝိဇ္ဇာကြီး အိုင်စတိုင်း (Albert Einstein)
(၁၂)ပြင်သစ်ပြဇာတ်နှင့် ကျမ်းပြုဆရာကြီး ရိုမိန်ရိုးလင် (Romain Roltand)
(၁၃)အင်္ဂလန် ပါလီမန်အမတ် ပီတာဖရီးမင်း (Peter Freeman, M.P)
(၁၄)လက်ရေးတိုစနစ်ကို တီထွင်သူ ဆာအိုင်းဇက်ပစ်မင်း (Sir Isaac Pitman)
(၁၅)ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာကြီး အိပ်ဂျီဝဲလ် (H.G Wells )
(၁၆)ကဗျာဆရာကြီးများ ဖြစ်ကြသော မီလ်တန်(Milton)၊ကူးပါး

စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ (၂၆၃)

(Cowper)

(၁၇)ကမ္ဘာကျော် ကာယဗလ စာရေးဆရာကြီး ဘာနာမက်ဖယ်ဒင် (Bernarr Mac Fadden)

(၁၈)စပိန်နိုင်ငံမှ သူဌေးကြီး ဝုလင်းကားလား(Woodland Kahler Marquis)

(၁၉)အိန္ဒိယ ပါလီမန်အမတ်ကြီး ရွတ်မနီဒေဗီ (Rukmini Devi M.P)

(၂၀)ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံမှ ရော့ဘာချာ (Ralph Bircher)

(၂၁)ပေါ်တူဂီနိုင်ငံမှ ပါမောက္ခ ကာဘရယ် (Prof. Ada Coste Cabral)

(၂၂)ဂျပန်နိုင်ငံမှ ဒေါက်တာ တာဒါ (Dr. M.Tada)

(၂၃)ကဗျာဆရာကြီး ရှယ်လီ(Shelly)

(၂၄)အိမ်ရှေ့မင်းသား ဗီဇာယာနာဂရမ် (Vizianagram)

(၂၅)အိန္ဒိယမှ မိုက်ဆိုးနှင့် ဗာရာဏသီ မဟာရာဇာမင်းမြတ်များ (Maha Rajas of Mysore and Banares)

ထို့ပြင် တရုတ်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ဩစတေးလျ၊ ပြင်သစ်၊ ဟော်လန်၊ နော်ဝေ၊ ဆွီဒင်၊ ဂျာမနီ၊ မက္ကဆီကို၊ မြန်မာနှင့် ကမ္ဘာ့အခြားနိုင်ငံများတွင်လည်း သက်သတ်လွတ်စာ စားသော ပညာရှင်များ များစွာရှိပါသေးသည်။

ဖော်ပြပြီးဖြစ်သည့်အတိုင်း ကမ္ဘာ့သမိုင်းစဉ်တစ်လျှောက်တွင် ရှေးနှစ်ပေါင်း ၅၀၀၀-ကျော် အခါစ၍ မျက်မှောက်ခေတ် တိုင်အောင် စိန္တာကဝိ သူချွန်သူမွန်များ၊ ဉာဏဗလရှင်ကြီးများ၊ ထူးမြတ်လှသော ပါရမီနှင့် ပြည့်စုံကြသည့် ကမ္ဘာကျော် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ စသည်တို့သည် တိရစ္ဆာန်၏ အသွေးအသားတို့ကို မစားသောက်ဘဲ ကိုယ်တိုင်လည်း ရှောင်၊ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များအားလည်း ရှောင်ကြဉ်ကြစေရန် ကြိုးပမ်းအား ထုတ်ခဲ့ကြကြောင်းကို အထက်တင်ပြပါ သက်သေသာဓကများအရ

ကောင်းစွာသိရှိနိုင်ပါသည်။

အထက်ပါ သက်သေသာဓက အဆိုအမိန့်များကို ထောက်ထား စဉ်းစားချေသော် တိရစ္ဆာန်အသားစားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သော အလေ့အထသည် ယခုမှ ပေါ်ပေါက်လာသော ရွှေကြာပင်မဟုတ်ဘဲ၊ ရှေးရှေးအနည်းဆုံး နှစ်ပေါင်း ၅၀၀၀-ကျော် အခါမှစ၍ ကမ္ဘာ့သမိုင်းစဉ် အဆက်ဆက်၌ တည်ရှိခဲ့ကြောင်း ပေါ်လွင်ထင်ရှားလှပေသည်။

ယခုမျက်မှောက်ခေတ်သည် လောကဓါတ်ပညာ၊ ဓာတုဗေဒ ပညာ၊ ရူပဗေဒပညာ၊ ဓာတု ရူပဗေဒပညာ စသော သိပ္ပံပညာရပ်များ ထွန်းကားသော ခေတ်ကြီး ဖြစ်လေရာ တိရစ္ဆာန် အသားသည် လူတို့အား လုံးဝအကျိုးမပြုသည့်ပြင် အသားစားခြင်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် မဖြစ်သင့်၊ မဖြစ်ထိုက်သော ရောဂါဘေး ဘယာအပေါင်းတို့သည် ကျရောက် ဖြစ်ပွားစေကြောင်း ကာယဗေဒ၊ ရူပဗေဒ၊ ခန္ဓာဗေဒစသော ပါရဂူကြီးများ၊ ဆရာဝန်ကြီးများ၊ အသိပညာရှင်ကြီးများ၊ အတတ်ပညာရှင် ကြီးများ အထူးသဖြင့် လောကုတ္တရာရေးရာ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများတို့က တွေ့ မြင် သိရှိကြသည့်အတိုင်း အများအကျိုးငှာ ထုတ်ဖော်ကြေညာ ကြပေကုန်သည်။

အတိုင်းတိုင်း အပြည်ပြည်၊ အမြို့မြို့ အနယ်နယ်တွင် ရှေးရှေး မရေတွက်နိုင်သော ခေတ်များကလည်းကောင်း၊ ယခုမျက်မှောက်ခေတ် ကာလ၌ လည်းကောင်း၊ မည်သည့်ခေတ်၊ မည်သည့်အခါသမယ၌ မဆို အသားမပါ သဘာဝအစာ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံ၊ ကောက်ပဲ သီးနှံ တို့ကိုသာ မှီဝဲသူ အပေါင်းတို့တွင် စိန္တာမယဉာဏ်၊ သယမ္ဘူဉာဏ် စသော ဉာဏဗလ စွမ်းရည်သတ္တိ အဝဝတို့ဖြင့် အံ့သြချီးမွမ်း လောက် အောင်ပြည့်စုံကြပေသည်။ ထိုကဲ့သို့သော သီလဝန္တ၊ ဂုဏဝန္တ၊ ပညဝန္တ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အလွန်များပြားလေရကား ရေတွက်ခြင်းငှာပင် မစွမ်း ဖြစ်ရလေတော့သည်။

## အခန်း(၁၄)

# မြန်မာနိုင်ငံမှ ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများ

### (က) ကျေးဇူးရှင်လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏ ဩဝါဒ မိန့်ခွန်းတော်

ကျေးဇူးရှင်လယ်တီဆရာတော်ကြီးသည် 'ရောဂန္တရဒီပနီ ကျမ်း' တွင် အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားဖော်ပြထားတော်မူပါသည်။

သုတ္တနိပါတ် ပါဠိတော်မှာ ငါတို့မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူသည်ကား "ဩက္ကာကရစ်မင်း လက်ထက်မတိုင်မီ ရှေးအခါ၌ လူတို့သည် နွားတို့ကို မိမိတို့၏ ဆွေရင်းမျိုးရင်းတို့နှင့်အတူ ကြည်ဖြူလေးမြတ်ကြကုန်၏။ ထိုအခါ အထက်ကောင်းကင်ဘုံ၌ ရှိနေကြသော သမ္မာဒေဝ နတ်တို့သည် လူ့လောကကို အလေးဂရုပြု၍ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ကြကုန်၏။ ဘီလူးသဘက်တို့သည် လူတို့ကို ထိပါးခွင့် မရကြကုန်။ ထိုအခါ လူ့လောကမှာ ရောဂါဥပဒ်ဟူ၍ မရှိကြချေ။ နွားကိုသတ်ကြသူ၊ နွားသားကို စားကြသူများ ပေါ်ပေါက်လာသောအခါမှစ၍ သမ္မာဒေဝ နတ်တို့သည် လူ့လောက ကိုမကြည့်ရှုကြကုန်ပြီ။ ထိုအခါမှစ၍ လူတို့၏ ကိုယ်တွင်းမှ ဖြစ်သော ရောဂါမျိုး၊ ဘီလူးသဘက်တို့အတွက် ကိုယ်ပမှ ဖြစ်သော ရောဂါမျိုးတို့သည် ပေါ်ပေါက် လာကုန်၏"ဟု ငါတို့မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူသည်။

ပါဠိတော်ကို ထောက်မြော်၍ နွားသားစားသူတို့ကို သမ္မာဒေဝ နတ်ကောင်းနတ်မြတ်တို့သည် အလွန်မုန်းကြကြောင်း သိအပ်၏။ ကိုယ်စောင့် နတ်တို့သည်လည်း ထိုကိုယ်ကို မုန်းကြကုန်၏။ အိမ်စောင့် နတ်တို့သည်လည်း ထိုအိမ်သူ အိမ်သားတို့ကို မုန်းကြကုန်၏။ ရွာစောင့်

နတ်၊ ရပ်စောင့်နတ်၊ မြို့စောင့်နတ်၊ တိုင်းစောင့်နတ်၊ ပြည်စောင့်နတ်တို့သည်လည်း နွားသားစားသော သူတို့ကိုထို့အတူ မုန်းထားကြကုန်၏။ ဘီလူး သဘက်၊ အစိမ်း၊ သူရဲတို့သည်မူကား လူတို့၏ အသွေးအသားကို အလွန် ကြိုက်ကြကုန်သကဲ့သို့ နွားတို့၏ အသွေးအသားကိုလည်း အလွန်ကြိုက်ကြကုန်၏။ ယဇ်ကြီးပူဇော်ကြကုန်သော သူတို့သည် နွားတို့ကိုများစွာသတ်ကြကုန်၏။ နွားသားကို စားသောက်ကြကုန်သော လူတို့၏ အသွေးအသားတို့ကိုမူကား ဆိုဖွယ်ရာမရှိပြီ။

ထို့ကြောင့် ယခုအခါ ကပ်ဥပဒ်မှ လွတ်ကင်းကြလိုကုန်သော သူတို့သည် နွားသားစားမှုကို ရှောင်ကြဉ် ကြကုန်ရာ၏။ ထိုထက် တတ်နိုင်ကြပါကုန်မူကား အသားစားမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ကြကုန်ရာ၏။ နွားသား ကြိုက်လျက် သေလွန်ကြကုန်သော ရှင်လူအပေါင်းတို့သည် ယေဘုယျအားဖြင့် ဘီလူး၊ သဘက် ဘဝသို့ချည်း ရောက်ကြရကုန်၏။

ဆက်လက်၍ 'ဂေါဏသုရာ ဒီပနီကျမ်းတွင်' ဆရာတော်ဘုရားကြီးရေးသားဖော်ပြတော်မူသော 'နွားမေတ္တာစာ' အခန်းမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြရသော် "ကျမ်းဝိဘင်း၌ကထာ တိုက်ရိုက်ကြီး အလာမှာ၊ ပါဏာတိပါတ ပြုလုပ်သည့်ဌာနဝယ်၊ ကာယရှင် တစ်ခန်း၊ ချီးမွမ်းသူ တစ်ယောက်၊ ဝမ်းမြောက်သူတစ်ဖက်၊ သုံးဦးသားအနက်၊ အကျိုးဆက်မတူကြ။ ကာယရှင် ဗာလမှာ၊ နိရယ-တာလမ်း ချီးမွမ်းသူ ပြိတ္တာရောက်၊ ဝမ်းမြောက်သူ အနေမှာ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်စေဟု ဝေပုံကျအပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်သင်းသီးတွင် ပစ္စည်းရှင် ဝယ်လူစုမှာ ချီးမွမ်းမှုတစ်စိတ်ပါ ဝမ်းသာမှုတစ်သွယ်ထွက်၊ နှစ်ပါးစုံ ရောယှက်သော်၊ လက်သည်ထက် အပြစ်ကြီးမည်ဟု ယူမှီးရန် ကျသော်လည်း၊ ကာယကံအရှင်နှင့် တူလျှင်ပင်မနည်းပြီ။ နောက်ဆွဲက လိုက်ရကြောင်းမှာ တစ်ခုကောင်းအတွက်ဝမ်းသာသည့် အချက်နှင့်ပင် ဆက်ဆက်ကြီးပါရမည်ဟု

ဌကထာရှိသည်ပင်။"

"ယုတ္တိနှင့် စဉ်းစားလျှင် ရောင်းသမား-ဝယ်သမား၊ နှစ်ဦးသား သဘောတူ ဝယ်သူက မူလ၊ ရောင်းသူမှာ ဘူတ၊ ဝယ်သူပေါ်မှ ရောင်းသူ ရှင်၊ ရောင်းသူရှင်မှ တွင်တွင်သတ်၊ နဘေထပ်၊ လွန်းပေါင်းတင် သည်အတိုင်း မြင်ကြလျက် ဇွတ်ငင်သည့်တဏှာကြောင့် ဟင်းလျာသည် ဆိုလျှင်ပင်၊ ခိုပြုသည့်အတိုင်း ဝိုင်းကြသည်။ ကြွက်ကြွက်ဆူ၊ သူမရ၊ ငါမရ၊ ငွေစကို တပြင်ပြင်၊ ချိန်ခွင်ကို တစ်ခါခါ၊ နက်ဖြန်လည်း လာပါ နော်၊ သန်ဘက်လည်း မျှော်ပါ့မည်၊ ခေါ်လိုက်သူ တချို့၊ လက်တို့၍မှာ သူမှာ ဟင်းလျာသည် လာခဲ့သည်ဟု စိတ်ထဲက တသူတ၊ သို့ဖြစ်၍ နေကြလျက် ပါးစပ်က ပရိယာယ် ရောင်းလာလို့ ဝယ်ပါသည်၊ ဘယ် အပြစ် မရှိပေါင်ဟု ယောင်လို့များ မဟနှင့်၊ ဝမ်းထဲက သဘောကို မပြော ဘဲ ကုန်စင်အောင် မြင်ရင်းစွဲ ဖြစ်ကြသည်။"

"သည်ရသာ တဏှာမွဲ၊ သူအတင့်ရဲတိုင်းကို အထဲကမသန် ဇွတ် လှဲ၍ ခံကြလျှင် ပါယ်လေးတန် ဒုက္ခမှာ မြုပ်ကြမည် စင်းစင်း၊ သည် တဏှာ ကင်းလျှင်ပင် တစ်တောလင်း အမိုက်၊ သည်လောဘ စရိုက်ကို အမြိုက်သီးအလား အလိုက်ကြီး မှားကြလျှင် ပါယ်လေးပါးယမဘုံတွင် အိမ်ထောင်စုံ ဆေးတော်ထိုးရိုး အမျိုးစာရင်းမှန်၊ ရွှေတိုက်တော် လက်ခံနှင့် မပြန်တမ်း အဟုတ်၊ ကမ္ဘာနှင့် စာချုပ်၍ စုံးစုံးကြီး မြုပ်ကြမည်။ မဟုတ်ဘူး မထင်နှင့် မယုံလျှင် ကိုယ်တွေ့မှ ဆိုသရွေ့ မကဟု လှလှကြီး သိလိမ့်မည်။ ဇာတ်နိပါတ် သက်သက်ကို ရှာဖွေကာ ထုတ်ဆိုလျှင်၊ ပိုအမိုများမည် ကြောင့် တရားသား သက်သက် စကားသွား ညက်ညက် နှင့် နားမျက်စိ မခိုသာအောင် လိုရာတွင် ဖြောင့်လိုက်သည်" ဟူ၍ ရေးသားထားပါသည်။

လယ်တီဆရာတော်ကြီးကပင် ဆက်၍ ရေးထားသည်မှာ-

(၂၆၈) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

'သူတို့ဘေး၊ သူတို့ဘိုး၊ သူတို့တိုင် မရိုး၊ တစ်မျိုးလုံး၊ တစ်ဆွေလုံး၊ သူတို့တိုင် မဆုံး၊ တို့တစ်တွေ ပခုံးမှာ၊ မီးဟုန်းဟုန်း ထမတတ်၊ တို့လုံ့လ တို့စွမ်းအင်၊ တို့အပင်ပန်းခံနိုင်လို့၊ ဆန်စပါး၊ ပြောင်း၊ နှမ်း၊ ဘူး၊ ခရမ်း၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ မြေပြင်လုံး မောက်ဖြိုးအောင်၊ တိုးတက်သည့်ဘဏ္ဍာနှင့် လိုရာ တိုင်းပြည့်စုံ၊ ကုံလုံကြ အသီးသီး၊ ကျောင်းကြီးဆောက် ဘုရားတည်၊ တစ်တိုင်းလုံး ကြွယ်သည်မှာ ဘယ်သူကအရင်းဟု စဉ်းစားဖွယ်မရှိ၊ ထင်အလင်း သိပါလျက် သတိပင်မပေါ် မိတ်မတော်စိမ်းကား စိတ် အချော် တိမ်းပါး၍၊ တို့အသား၊ တို့အသည်း၊ တို့အဆီ ရွဲရွဲကို၊ ထမင်း ပွဲအလယ်၊ အနင့်သား တည်ပြီးလျှင်၊ ရယ်ကာ ပြုံးကာ၊ အရသာ ခံစား၍၊ လင်မယားတစ်တွေ၊ မြုံ့ကြသည့်အနေမှာ မြိန်နေပေ သူတို့ကိုယ် မျိုရက်ပေ့ သူတို့ခံတွင်း၊ တို့လုပ်တဲ့ ထမင်းနဲ့၊ တို့ဟင်းလျာ အသားစား ကြသည့်ဖြစ်နဲ့၊ တို့အသည်းနာလိုက်ကဲ့ကွယ်' ဟူ၍ ထပ်ဆင့် ရေးသား သတိပေးထားပေသည်။

ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏ "ဥတ္တမပုရိသဒီပနီကျမ်း"၌ အသားစားမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအားဖြင့် -

(၁) သတ္တဝါအပေါင်းအား ဘေးဒုက္ခကင်းရှင်းစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း- အဘယဒါနအလှူ၊

(၂) သတ္တဝါတို့အား မသေစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း-ဇီဝိတဒါနအလှူ၊

(၃) အချိန်မစေ့မီ၊ သေနေ့မစေ့မီ၊ မသေကြပါစေနှင့် ဟူ၍ ဆောင်ရွက် ခြင်း-အကာလမရဏဒါနအလှူ

တို့ကို ပေးလှူသည် မည်၏။

## (၁)ကျောက်ဖြူမြို့မ နဂါးကျောင်းဆရာတော်ကြီး သီရိဘဒ္ဒန္တ ဦးနန္ဒာ မထေရ် ၏ သက်သတ်လွတ်တရား

(၁၃၂၀-ပြည့်နှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၆-ရက်)

ဘုရားတပည့်တော် ကျန်းမာရေးမှူး ဦးထွန်းအောင် ရိုသေစွာ လျှောက်ထား တောင်းပန်အပ်ပါသည်ဘုရား-

ယခုအခါ လောကရှိ လူအပေါင်းတို့သည် တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့၊ တစ်စထက်တစ်စ၊ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ အသားစားသူများသာ များ ပြားလာပါသဖြင့် တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး မေတ္တာစိတ်နည်းပါးကာ လောဘရမ္မက်ကြီးလာကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် အသားစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်လာကြစေရန်နှင့် သက်သတ်လွတ်စားသူ များ တိုးပွါးလာစေရန် **"သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် မည်သို့ အကျိုး ထူးများ ရရှိနိုင်ကြောင်း"**ကို သိရှိလာကြစေရန် မိမိသဘောမပေါက် နားမလည်၊ မရှင်းလင်းသည့်အချက်များကို မေးမြန်းလျှောက်ထားခွင့် ပြုတော်မူပါဘုရား။

(၁) ဦးထွန်းအောင်။ ။သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် မည်ကဲ့သို့ အကျိုး ရှိပါမည်နည်း။

ဆရာတော် ။ ။သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် "ကျန်းမာပကတိ ရောဂါ ကင်းပါသည်။ ရောဂါကင်းသောသူသည် အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေ ဤလူ့ပြည် မှာ ကြာမြင့်စွာ နေထိုင်ရခြင်း အကျိုးရှိပါသည်။ အညှီ၊ အစပ်၊ အပုပ်ဓါတ် ကင်းသော သစ်ဥ၊ သစ်ဖု စသည် တို့ကိုသာ စားသုံးခြင်းကြောင့် အနာရောဂါ ကင်းခြင်း၊ အကျိုးကို ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။ သက်သတ်လွတ် စားခြင်းဖြင့် သတ္တဝါ အားလုံး

**တို့အပေါ် အလိုအလျောက် မေတ္တာစိတ် ပျံ့နှံ့စိမ့်ဝင်နေသည်။ တိုးပွားနေသည်။"**

မေတ္တာသုတ်ပါဠိတော်၌ **"နာည မညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ"** ဟူ၍ ဟောတော်မူထားရာ **"ယော-အကြင်သူသည်၊ အညမည-အချင်းချင်း(သို့) တစ်ယောက်သည် တစ်ယောက်အား၊ ဒုက္ခဆင်းရဲ ဒုက္ခဟူသမျှကို၊ နစ္ဆေယျ-အလိုမရှိရာ၊"** (ဤပါဠိတော်တွင် တစ်ယောက်သည် တစ်ယောက်အား မေတ္တာစိတ် ရှေ့ထားရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။)

ထိုကြောင့် တတိယသင်္ဂါယနာ တင်ခဲ့သော သီရိဓမ္မာ သောက မဟာရာဇာကြီးသည် တက္ကသိုလ်ပြည်သား အများတို့အား တိုက်ခိုက်ဖျက်ဆီး၊ သွေးချောင်းစီးနေသော အရာကို ကိုယ်တိုင်ဒိဋ္ဌမြင်ခဲ့ရသော ကြောင့် မိမိနန်းတော်ရောက်လျှင် **"ငါသမုတိ နတ်မင်းကြီး ၏ စားတော် ပွဲမှာ နှစ်နှစ်တိတိ ကာလပတ်လုံး သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများမပါစေရ၊ သက်သတ်လွတ် ချည်းသာ ဖြစ်စေရမည်"**ဟု တစ်ချက်လွှတ် အမိန့်တော် ထုတ်ပြန်ခဲ့ကြောင်း ရာဇဝင်မှာ အထင်အရှား ရှိပါသည်။

မှတ်ချက် ။ ။သုဇာတာ လက်ာရခေါ်သော အလင်္ကာ ကျမ်းအရ အကျိုးအကြောင်းအဆက်ဆက်ကို ထင်ရှားစွာ ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

(၂) ဦးထွန်းအောင်။ ။အနာကင်းစင်ပြီးသော သူတစ်ယောက်သည် အဘယ်မည်သော မွန်မြတ်သော အကျိုးကို ရရှိပါမည်နည်း။

ဆရာတော် ။ ။အနာကင်းစင်ပြီးသော သူတစ်ယောက်သည် "မွန်မြတ် သော လာဘ်ကြီး၊ လာဘ်ငယ်ကို ရရှိခြင်းအကျိုး" ရှိပါသည်။"အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ- အနာကင်းသောသူ၏အဖြစ်သည်၊ လာဘံ-လာဘ်ကြီး၊ လာဘ်ငယ်ရရှိခြင်း အကျိုး" ရှိပါပေ၏။

(၃) ဦးထွန်းအောင်။ ။လာဘ်ကြီး၊ လာဘ်ငယ်ရလေပြီးသောသူတစ် ယောက်သည် အဘယ်မည်သော သုခရှိပါ မည် နည်း။

ဆရာတော် ။ ။လာဘ်ကြီး၊ လာဘ်ငယ်ရလေပြီးသော သူတစ် ယောက်သည် "ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ- ချမ်းသာခြင်း သုခ" ရှိပါသည်။

(၄) ဦးထွန်းအောင်။ ။ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ-ချမ်းသာခြင်း သုခရှိ သောသူတစ်ယောက်သည် အဘယ်မည်သော ဥစ္စာကို ရရှိပါမည်နည်း။

ဆရာတော် ။ ။ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ-ချမ်းသာခြင်း သုခရှိသောသူတစ် ယောက်သည် "သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပတည်း" ဟူ သော သူတော်ကောင်းတို့၏ ဥစ္စာရတနာ (၇)ပါး တို့ကို ရရှိနိုင် ပါသည်။

(၅) ဦးထွန်းအောင်။ ။သူတော်ကောင်းဥစ္စာ ရတနာ(၇)ပါးနှင့် ပြည့်စုံ

သော သူတစ် ယောက်သည် အဘယ်မည်သော ချမ်းသာသုခကို ခံစားရနိုင်ပါမည်နည်း။

ဆရာတော် ။ ။သူတော်ကောင်းဥစ္စာ ရတနာ(၇)ပါးနှင့် ပြည့်စုံသောသူတစ်ယောက်သည် "**နောင်ခါ ဟောတုသမ္ပဒါန်ဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် အကျိုးသုခ**" ကိုခံစား ရရှိနိုင်ပါသည်။

(၆) ဦးထွန်းအောင်။ ။သက်သတ်လွတ်မစားဘဲ အညှီ၊ အစပ်၊ အပုပ်ဓါတ်များသော အစာကို စားသောသူ တစ်ယောက်သည် အဘယ်မည် သောအပြစ်ဒေါသ ရှိပါမည်နည်း။

ဆရာတော် ။ ။သက်သတ်လွတ်မစားဘဲ အညှီ၊ အစပ်၊ အပုပ်ဓါတ်များသော အစာကို စားသော သူတစ်ယောက်သည် "**များသောအားဖြင့် ရောဂါဖြစ်ခြင်း အပြစ်ဒေါသ**" ရှိပါသည်။

(၇) ဦးထွန်းအောင်။ ။ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အပြစ်ဒေါသ ရှိသောသူတစ်ယောက်သည် အဘယ်မည်သော ဒုက္ခကို ခံစားရပါမည်နည်း။

ဆရာတော် ။ ။ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ အပြစ်ဒေါသရှိသောသူတစ်ယောက် သည် "**သေဆုံးခြင်း အဆုံးရှိသော ဒုက္ခကြီးကို**" ခံစားရပါသည်။

(၈) ဦးထွန်းအောင်။ ။သက်သတ်လွတ်စားသူတွေကော ရှိပါသေး သလား။

ဆရာတော် ။ ။"**ယခုထက်တိုင် သက်သတ်လွတ်စားသူတွေ များစွာ ရှိ ပါသည်**" အိန္ဒိယတိုင်းပြည်၌ နေလေ့ ရှိကြ

ကုန်သော ဟိန္ဒူစတန်၊ ပြဟ္မောင်းခေါ် သာကီဝင် အဆက် အိန္ဒိယလူမျိုးတို့သည် အသားများကို လုံးဝ စားသုံးခြင်း မရှိကြဘဲ၊ ယခုထက်တိုင် သက်သတ်လွတ်ကို စားကြပါသည်။ "ပြဟ္မောင်း လူမျိုးတို့၏ အကျင့်၊သီလ၊ စာရိတ္တသည် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဆန္ဒတော်နှင့် ကိုက်ညီပါသည်။" ထို့ကြောင့် သီလဝံသပုဂ္ဂိုလ် ကျမ်းပြုအကျော် က **"စာရိတ္တသီ အညီတကွ စာရိတ္တ"** ဟု ပါရမီခန်း ကဗျာကျမ်းများ၌ စပ်ဆိုထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထိုဟိန္ဒူစတန် အမျိုးသားတို့နည်းတူ ဗုဒ္ဓ ဘာသာ သမာဒိဋ္ဌိ လူများတို့သည်လည်း အသက်ထက်ဆုံး အသားမစားဘဲ၊ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း ဟူသော **"စာရိတ္တ၊ မေတ္တာ၊ သီလတော်မြတ်"** တို့ကို ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန်။

(၉) ဦးထွန်းအောင်။ ။သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် အခြားမည်သည့် အကျိုးထူးများ ရရှိနိုင်ပါသေးသနည်း။

ဆရာတော် ။ ။သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် လောကီ၊ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော အကျိုးကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ ယခုဘဝတွင် သာမက ဖြစ်လေရာ ဘဝ တိုင်းတွင်-

(၁) မျက်နှာမြင် ချစ်ခင်ကြခြင်း၊
(၂) အသံကြား သနားကြခြင်း၊
(၃) ဘေးရန် ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်းခြင်း၊
(၄) ရောဂါ အနာကင်းခြင်း၊

(၅) ရန်သူမရှိခြင်း၊
(၆) စိတ်ရောကိုယ်ပါ ချမ်းသာရခြင်း၊
(၇) မိသားစု ဆွေမျိုး မိတ်သင်္ဂဟများနှင့် အသက်ထက်ဆုံး မကွဲမကွာ အတူတကွ နေထိုင်ကြရခြင်း၊
(၈) အချိန်မစေ့မီ သူတစ်ပါး ပယောဂကြောင့် သေခြင်းဆိုးနှင့် မသေရခြင်း၊
(၉) သွားလေရာတွင် ကြည်ညို လေးစားမှု ရရှိခြင်း၊
(၁၀)ယုံကြည်စိတ်ချခံရခြင်း. . . . စသည့် ဒိဋ္ဌဓမ္မပစ္စက္ခအကျိုး ထူးများစွာကို ရရှိနိုင်ပါသတည်း။
(ဒိဋ္ဌဓမ္မဝေဒနိယအကျိုး)

## (ဂ)အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မိုးညှင်းဆရာတော်ကြီး၏ မေတ္တာရပ်ခံချက်

'မိုးညှင်းဆရာတော် မေတ္တာရပ်ခံလိုက်သည်။ ၁၉၄၇-ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်လွတ် လပ်ရေးရရှိသည့်အတွက် အတိုင်းမသိအလွန်အကြူး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြသလို တိရစ္ဆာန်များအားလည်း အသက်၏ ဘေးမှ လွတ်ငြိမ်း ချမ်းသာခွင့် ပေးကြလျက် လွတ်လပ်ရေးပွဲအတွင်း၌ အသားစားမှုမှ ရှောင် ကြဉ်ကြရန် မေတ္တာရပ်ခံလိုက်သည်။ ထိုမှတစ်ပါး သက်ရှိသတ္တဝါအများ ချမ်းသာရာရသလို မိမိနှင့်တကွ တစ်ပြည်လုံးတို့ တူသော အကျိုးရရှိလျက် ချမ်းသာသုခရရှိကြစေခြင်းအကျိုးငှာ အသားစားမှုမှ ထာဝရမရှောင်ကြဉ်နိုင်မှု၊ ဥပုသ်နေ့တိုင်း၊ ရက်ကြီး အခါကြီး၊ ဝါတွင်းအခါ စသည်အားဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ကြရန်

မေတ္တာရပ်ခံလိုက်သည်။ ကြားသိသူအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၊ အားလုံးတိုးတက်ကြီးပွားချမ်း သာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။'

## (ဃ)ရွှေမုဋ္ဌော ဆရာတော်ကြီး၏ မိန့်ခွန်း

မုံရွာမြို့နယ်ရှိ ရွှေမုဋ္ဌော ဆရာတော်ကြီးသည် ကိုယ်တော်တိုင် သက်သတ်လွတ် အစာကို ဘုဉ်းပေးတော်မူလျက်၊ လောကုတ္တရာ တရား အားထုတ်လိုသူများသည် ယင်းသက်သတ်လွတ်စာကိုသာ မှီဝဲရန် သင့်လျော်ကြောင်း ဟောညွှန် ဆုံးမတော်မူသည်။ ဆရာတော်ကြီး ပြုစုသော **'ယခုခေတ်သာသနာ (တတိယတွဲ) ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဒီပနီ'** စာအုပ်မှ အောက်ပါ ကောက်နုတ်ချက်ကို ဖော်ပြ အပ် ပေသည်။

အမေး ။ ။ ရွှေမုဋ္ဌော ယောဂီများကို အသားဟင်းဖြင့် ထမင်း မကျွေးရ တာက ဘယ်လို့ သဘောပါလဲ။

အဖြေ ။ ။ ရွှေမုဋ္ဌောရိပ်သာကတော့ အသားဟင်းဖြင့် ထမင်း မကျွေးဘူး။ သက်သတ်လွတ် ကျွေးရတယ်။ အသား ဟင်းဖြင့် ထမင်းစားသော ယောဂီဟာ မဂ်ရ၊ ဖိုလ်ရ မဖြစ်နိုင်ဘူးဟု ယူဆပါတယ်။ ဘာပြုလို့လဲ ဆိုတော့ အသားစားခြင်းဟာ ကာမသုခ အလ္လိက အကျင့် ဖြစ်ပါ တယ်။

ကာမသုခ အလ္လိကအကျင့်ဆိုတာ ကာမ ဟူသော ချမ်းသာကို ကပ်ငြိနေသော အကျင့်ဟု ဟောတော်မူပါတယ်။ ကာမဆိုတာက ကာမဂုဏ် ငါးပါးကို ဆိုလိုပါတယ်။ သုခဆိုတာကတော့ ကာမဂုဏ်ငါးပါး တို့၏ အရသာကို ဆိုလိုပါတယ်။

အလွိုကဆိုတာကတော့ ထိုကာမဂုဏ် ငါးပါးတို့၏ အရသာတို့ကို ခံစားနေတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

အသားစားခြင်းဟာ ရသကာမဂုဏ်၌ အလွန်အသွားထက်သော၊ အစူး နာလှသော လှံမကြီးနှင့် တူပါတယ်။ အလွန်အစူးနာလှတဲ့ လှံမကြီး စူးနေတာကို ခံနေရတဲ့သူဟာ မိမိလုပ်လိုတာကို ဘယ်မှာ လုပ်လို့ ရတော့ မှာလဲ။ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဟာ ကာမဂုဏ်သုခကို ပယ်စွန့်၍ (သို့မဟုတ်)အသား စားခြင်းကို ပယ်စွန့်၍ တရားကျင့်ရတာကို ထောက်ပါ။

## (င)ဣတာလျံ ကိုယ်တော် ဦးလောကနာထ၏ မိန့်ခွန်း

ဣတာလျံ ကိုယ်တော် ဦးလောကနာထသည် ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံ တစ်ဝန်းလုံးအပြင် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်သို့ လှည့်လည်ကာ ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားတော်မြတ်ကို ဟောညွှန်ဆုံးမဩဝါဒ ပေးသနားတော်မူသည်သာမက သက်ရှိသတ္တဝါများအပေါ် မေတ္တာဖြဟ္မစိုရ်ပွားလျက် သက်သတ်လွတ်စားကြရန် မနားမနေ သွန်သင်ပြသ ဆုံးမတော်မူပေသည်။ ထိုဆရာတော်ကြီးသည် ၁၉၃၂-ခုနှစ်မှစ၍ နိသဇ်ဓူတင်ဆောင်တော်မူခဲ့သည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက အောက်ပါအတိုင်း ကြေညာခဲ့ လေသည်။

**'မေတ္တာတရားသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အတွက် အဓိကအရေးကြီးသော တရားဖြစ်၏။ မေတ္တာတရားနှင့် ကင်းကွာသော သာသနာသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်သည်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။ မိခင်သည် တစ်ယောက်တည်း သော မိမိ၏ သားရင်းပေါ်၌ ထားရှိအပ်သော**

အလွန်ကြီးမားလှသည့် မေတ္တာတရားကို သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် ဝယ်ထားရှိရန် လိုအပ်ပေသည် ဟု မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာသုတ်၌ ဟောတော်မူသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦး အပေါ်၌ မေတ္တာတရားရှေ့ထားချေက ထိုပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် ဝယ် သေကြောင်းကြံခြင်း၊ သတ်ဖြတ်ခြင်းစသော အဓမ္မမှုများကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ပြုလုပ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ စေတနာရှေ့ထားလျက် စောင့်ရှောက်ကူညီပါရမီဖြည့်မည်သာ မုချဖြစ်ပေသည်။

အလွန်ရခဲလှစွာသော လူ့ဘဝကို ယခုကြုံကြိုက်နေကြရကုန်သည့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ရဟန်းရှင်လူ အပေါင်းတို့သည် ဘုရားဟောဒေသနာတော်အရ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ဗြဟ္မစိုရ်တရား သက်ဝယ်ထားရှိရန်လိုအပ်လှပေသည်။ ကာလပေါ် အသားမှန်သမျှသည် မသနား မညာတာမှု၊ ပါဏာတိပါတမှု၊ အဓမ္မပြုကျင့်မှု စသည်တို့ကို အရင်းပြုထားခြင်း အမှန်စင်စစ်ဖြစ်ရကား ယင်းအသားကို မှီဝဲစားသောက်ခြင်းမှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်တော်မူကြပါရန် ဆရာတော်က စေတနာထက်သန်စွာဖြင့် မေတ္တာရပ်ခံလိုက်ပါသည် သပ္ပုရိသအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့။'

## (စ)ဘဒ္ဒန္တ အာစိဏ္ဏ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဆရာတော်ကြီး၏ မိန့်ခွန်း (ဘုရားကြီးတိုက်)

ဘဒ္ဒန္တ အာစိဏ္ဏအဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ခြောက်ထပ်ကြီး၊ ဘုရားကြီးတိုက် ဆရာတော်ကြီး၏ မေတ္တာရပ်ခံ ကြေညာချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

'အာဠ္ဍာနာဠ္ဍိယသုတ်' တွင်-

'အာဠ္ဍာနာဠ္ဍိယ သုတ္တံ ဘဏိုတဗ္ဗံ၊ တံဘဏာန္တေန၊
ဘိက္ခုနာ ဝိဠ္ဍဝါမံသံဝါ နခါဒိတဗ္ဗံ'

ဟူသော ပါဠိအရ အသားစားသော ရဟန်းအား ဘီလူးတို့သည် လုံးဝမုန်းသည့်ပြင် ရွှတ်အပ်သော အဋ္ဌာနာဋိယ ပရိတ်စသော တရားတော်မြတ်သည်လည်း မထက်မြက်ဘဲ ရန်သူ့ လက်ချက်ဖြင့် ဒုက္ခတွေ့တတ်စေသည်။

'သုဝဏ္ဏသာမ ဇာတ်တော်ဝယ် ဗာရာဏသီမြို့နှင့် မနီးမဝေး တစ်ခုသော ကမ်းပါးနှစ်ဖက်၌ တည်နေသော နေသာဒနှစ်ရွာ၌ မုဆိုးတံငါသည် ငါးရာစီနေကြကုန်၏။ ထိုမုဆိုးတံငါသည်ပေါင်း တစ်ထောင်၂၁့တွင် ဒုကူလ သတို့သားနှင့် ပါရိက သတို့သမီးတို့သည် တံငါမျိုး၌ ပင်ငြ လင့်ကစား၊ တံငါလုပ်ငန်းကို မကြိုက်မနှစ်သက်ဘဲ များစွာရှုံရှာကြကုန်သည်။ သူတို့သည် သတ္တဝါတို့အပေါ် မေတ္တာကရုဏာတရားပွားများလျက် တိရစ္ဆာန်အသွေးအသားတို့ကိုမှီဝဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြလေ သည်။ ထို့ကြောင့် မိဘနှစ်ပါးတို့က ၄င်းတို့အား လက်ထပ်ထိမ်းမြားပေးခဲ့လေသည်။ သို့သော်လည်း လူမှုလူရာ တစ်စုံ တစ်ရာမျှ မပြုလုပ်သဖြင့် မိဘများ၏ ခွင့်ပြုချက်အရ ဟိမဝန္တာတောသို့ ဝင်ပြီး ရဟန်းပြုကြကုန်၏။ ထိုအခါ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းလျက် သစ်သီးကြီးငယ်တို့ကိုသာလျှင် ရှာဖွေ စားသောက်မှီဝဲသုံးဆောင်၍ နေကြလေသည်။ သားဖြစ်သူ သုဝဏ္ဏသာမမှာလည်း မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းဖန်များသဖြင့် တောတွင်းနေ သားသမင်များက ချစ်ကြည် လေးစားကြသည့်အပြင် ကိန္နရီဖို၊ ကိန္နရာမတို့ကလည်း သားရင်းပမာ ချစ်ခင်၍ ယုယုယယ ပြုစုစောင့်ရှောက်ကြလေသည်။'

'မူဂပက္ခခေါ် တေမိဇာတ်၌ တေမိမင်းသားငယ်သည် နန်းတော်၌ သားပွဲမ်းသလေး ဒန်ပေါက်ထမင်းတို့ဖြင့် မိဘတို့က ကျွေးမွေးသော်လည်း အရသာခံ၍ မစားချေ။ တစ်ဆယ့်ခြောက်နှစ်တိုင်တိုင် မတုန်မလှုပ် စကားမပြောဘဲ နေပြီးနောက် ရဟန်း ဖြစ်လာ

သောအခါဝယ် ကာရပဏ္ဏခေါ် ကဗျည်းအကွာရာ ရွက်တို့ကိုသာ စားသုံးလျက် မေတ္တာစသော ဗြဟ္မာ ဝိဟာရတို့ကို စီးဖြန်းလေသည်။ ထိုသို့ စီးဖြန်းသောကြောင့် ဈာန်အဘိညာဉ်တို့ကို ရပြီးလျှင် မိခင် ဖခင်မှစ၍ တိုင်းပြည်တစ်ပြည်လုံး ငြိမ်းချမ်းသာယာအောင် ပြုလုပ်ခဲ့လေသည်။ တေမိမင်းသည် ကဗျည်းအကွာရာရွက်နှင့် သစ်သီးသစ်ရွက် စသည်တို့ကိုသာ မှီဝဲလျက် ပဗ္ဗဇသာသနာ တော်ကြီးကိုလည်း ပြုစုပျိုးထောင် တော်မူခဲ့လေပြီ။'

'ကေသဝဇာတ်တွင် ကေသဝရှင်ရသေ့ အမှူးရှိသော ရသေ့ ငါးရာတို့သည်လည်း ကဗျည်းအကွာရာရွက်နှင့် အခြားအရွက်၊ အသီးတို့ကိုသာမှီဝဲ၍ မေတ္တာစသော ဗြဟ္မာဝိဟာရ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို ပွားများကာ ဈာန် အဘိညာဉ်ရကြ၍ ချမ်းသာစွာ နေကြရပြီး ဗြဟ္မာပြည်သို့ ရောက်ကြရကုန်ပြီ။'

'နကုလဇာတ်လာ ရသေ့ငါးရာတို့သည်လည်း တောသစ်မြစ်၊ သစ်သီးကြီးငယ်တို့ကိုသာလျှင် စားသုံးကြပြီး ဗြဟ္မာဝိဟာရ ပွားများ၍ ဗြဟ္မာပြည်သို့ ရောက်ကြရကုန်ပြီ။'

'မဟာသုဒဿနစကြာမင်းကြီးသည် အပြစ်ကင်းသော နွားနို့၊ ဒိန်ခဲ၊ ထောပတ်၊ ဆီဦ၊ ပျားသကာ စသည်တို့ဖြင့်သာ ထုံသင်းယှဉ်စပ်ထားသော ခဲဘွယ်ဘောဇဉ်တို့ကို မိမိကိုယ်တိုင် စားသုံးမှီဝဲပြီး တိုင်းသူပြည်သား လူအများတို့ကိုလည်း စားသုံးစေခဲ့၏။ ထိုသို့ စားသုံးစေ၍ မေတ္တာစသော ဗြဟ္မာဝိဟာရတို့ကို ပွားများစေသဖြင့် ဗြဟ္မာပြည်သို့ ရောက်နေပေပြီ။'

'နေမိဇာတ်ဝယ် နေမိမင်းသည် မိမိ၏ ပုရောဟိတ်ပုဏ္ဏားရသေ့ကို အမှီပြုကာ မြောက်ဟိမဝန္တာ ရွှေတောင်နှစ်ခု၏ အကြား သီတာမြစ်ကမ်း ၌ နေကြလျက် အပြစ်ကင်းသော သစ်သီးကြီးငယ်နှင့်တကွ

နို့၊ ထောပတ် စသည်တို့ဖြင့် ရောစပ်သော ခဲဘွယ်ဘောဇဉ်တို့ကိုသာ စားသုံး၍ ဖြဟ္မာဝိဟာရ ပွားများခဲ့၏။ ထိုအခါ အဘိညာဉ် ဈာန် သမာပတ် တို့ကိုရသည့် တစ်သောင်းသော ရသေ့တို့ကို ဆွမ်းကျွေး ကြရာဝယ် နို့၊ ပျား၊ သကာ စသည်တို့ဖြင့် ထုံသင်းအပ်သော ကောက် ဆွမ်းဘောဇဉ်တို့ကိုသာ ကျွေး၏။'

'သီလက္ခန္ဓဝဂ္ဂပါဠိ ကူဋဒန္တ သုတ်လာ ကူဋဒန္တ ပုဏ္ဏားကြီးက မြတ်စွာဘုရားအား အပြစ်ကင်း၊ အကျိုးကြီး၍ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ခံယူကောင်းခံယူနိုင်သော အလှူတော်မင်္ဂလာပြုပုံ နည်းဥပဒေသကို လျှောက်ထားရာ မြတ်စွာဘုရား သခင်ကိုယ်တော်မြတ်က ပုဏ္ဏားကြီး မဟာဝိဇိတာဝီမင်းသည် ကျွဲ၊ နွား၊ ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ ဆိတ်စသော သားမျိုး၊ ငါးရံ့၊ ငါးခူ စသော ငါးမျိုးတို့ကိုလည်း မသတ်ဖြတ် မညှဉ်းဆဲ၊ လူတို့ကိုလည်း မပင်ပန်းစေရ၊ အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်များကိုလည်း ရွှင်ပြနှစ် သက်စေနိုင်သည့် မွန်မြတ်သော ထောပတ်၊ ဆီ၊ ဆီဦ၊ ပျား၊ သကာ တင်လဲစသည်တို့ဖြင့် ရောပြွမ်းသော ယာဂု၊ ခဲဘွယ်ဘောဇဉ်၊ ဟင်းလျာ အဖျော်ယမကာ အဖြာဖြာတို့ဖြင့် အလှူတော်မင်္ဂလာကြီး ပြီးဆုံး အောင် မြင်ခြင်းသို့ ရောက်ခဲ့လေပြီ' ဟု ဟောဘော်မူခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် အလှူ့ဒါယကာ၊ အလှူ့ဒါယိကာမတို့သည် မြတ်စွာဘုရား ဟော်တော် မူသော မဟာဝိဇိတာဝီမင်း အလှူပေးပုံ နည်းဥပဒေသအတိုင်း လှူကြပါ မူကား အလွန်ကြီးကျယ် မြင့်မြတ်သော အကျိုးထူးတို့ကို ရနိုင်ကြလေ သည်။

'သုတ္တနိပါတ် ဓမ္မိက သုတ်လာ ဓမ္မိက ဥပါသကာသည် မြတ်စွာ ဘုရားအား အာဂါရိယ လူတို့၏ ကျင့်ဝတ်နှင့် အနာဂါရိယ ရဟန်းတို့၏ ကျင့်ဝတ်ကို လျှောက်ထားရာ မြတ်စွာဘုရားက အနာဂါရိယကျင့်ဝတ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ရူပ၊ သဒ္ဒ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဟူသော ငါးဖြာအာရုံ ကာမဂုဏ်

တို့၌ ဆန္ဒရာဂ မတတ်စွဲဘဲ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူအပ်သော တရားတော်နှင့်အညီ အပ်စပ်သော သင်္ကန်း၊ ဆွမ်း၊ ကျောင်း၊ ဆေးပစ္စည်း လေးပါးတို့ကို ခံယူ၍ မလိမ်းကျံ၊ မငြိကပ်ဘဲ တရားဆင်ခြင်ကာ သုံးစားရသည်ဟု ဟောတော်မူ၏။ အာဂါရိယ ကျင့်ဝတ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ သတ္တဝါဟူသမျှအပေါ် လက်နက်မဆောင် ထားဘဲ သူ့အသက် မသတ်ခြင်း၊ မညှဉ်းဆဲခြင်း၊ သတ်ခွင့်မပေးခြင်း၊ သတ်သဖြင့်လည်း ဝမ်းမသာခြင်း၊ သူတစ်ပါးပစ္စည်း မယူခြင်း၊ လိမ်လည်ပြောဆိုမှုမရှိခြင်း၊ သေရည်အရက် မသောက်စားခြင်း၊ မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်ကို မကျင့်ခြင်း၊ ညဥ့်စာမစားခြင်း စသော ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလတို့ကို တတ်အားသမျှ ဆောက်တည်ရာသည်။ အပြစ်ရှိသော တရားတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး အပြစ်ကင်းသော အဝတ်တန်ဆာ၊ နေရာ၊ အစားအစာ စသည်တို့ကို သုံးဆောင်မှီဝဲရာသည်'ဟု ဟောတော်မူ၏။

## (ဆ)ဩဝါဒစရိယ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အလယ်တောရ ဆရာတော် ဦးရေဝတ၏ မိန့်ခွန်း

'မြန်မာပြည်နေ လူတစ်တွေတို့ သိစေဖို့ကို အမှန်ဆိုပိမ့်၊ အစ်ကိုအစ်မ၊ မိဘသဖွယ် ကျေးဇူးကျယ်သည်၊ လယ်ယာကစ ကိစ္စများစွာ အိမ်ယာ မလပ်၊ ပြုအပ်သမျှ နွားကိစ္စတည်း။ စားကြသုံးကြ ထမင်းစသည့် ဝတ်ရုံထည်နှင့် ထို့ဤဌာန ကိစ္စများမြောင် သုံးအဆောင်ကို နွားမောင်းနွားမ ပြုပေကြ၏။

ထိုမှတစ်ပါး နွားနို့၊ ထောပတ် ပေးဝေတတ်သည့်၊ ကြီးမြတ်ကျေးဇူး ဂုဏ်အထူးကို နဖူးလက်တင် ဆင်ခြင် မေတ္တာ ကရုဏာနှင့် ညာတာသနား ကျွဲ-နွားသားကို မစားအပ်ပေ ရှောင်ကြလေလော့။

လွှန်လေရှေးခါ ဤလူ့ရွာမှာ ဖြဟ္မာ၊ သိကြား၊ နတ်အများနှင့် တရားဖြောင့်စွာ အသူရာရက္ခ ဟူသမျှတို့စောင်မ မသွေ ကြည့်ရှုပေ၏။ လူတွေ မတရား သားသတ်စားမှ ရှောင်ရှားစွန့်ခွာ နတ်ဗြဟ္မာတို့ မျက်နှာ လွှဲသွေ မကြည့်နေ၏။

ပုရေရှေးခါ ဤလူ့ရွာမှာ ရောဂါထင်ရှား (စားသောက်) (လိုချင်) (အိုသွင်) ပေါ်မူ ဤသုံးခုတည်း။ ယခုအခါ သားများစွာကို မညှာသတ်မှ များစွာအမျိုး ကိုးဆယ့်ရှစ်ပါး ရောဂါပွါး၏။ ဘုရားနှုတ်မှ မိန့်ဖော်ပြသည် သုတ္တနိပါတ် ကျမ်းမြတ်အလာ ရှောင်ကြပါလော့။

သဘောဖြူဖြူ တိုင်းသူပြည်သား လူအများတို့ စီးပွားချမ်းသာ နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် တောင်းဆုပန်က ကရုဏာဖြင့် ညှာတာသနား သားစား ရှောင်ကြဉ်၊ တရားဝင်၍၊ ဖြူစင်သီလ၊ ဒါနဘာဝနာ၊ ဆယ်ဖြာ ပုညာ ပြုကြကုန်လော့။'

## (၈)ကျေးဇူးတော်ရှင် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး

မဟာစည်ဆရာတော်လောင်းလျာသည် ငါးမည်ရပြည်ရွှေဘို ခေါ် ရွှေဘိုမြို့မှ အနောက်ဘက်၇-မိုင်ကွာ ဆိပ်ခွန်ရွာတွင် သက္ကရာဇ် ၁၂၆၆-ခုနှစ် ဒုတိယဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၃-ရက်၊ သောကြာနေ့ နံနက် ၃-နာရီအချိန်တွင် အဖ ဦးကံဘော်၊ အမိ ဒေါ်ဖွားအုပ်တို့မှ ဖွားမြင်ခဲ့ သော သားကောင်းရတနာဖြစ်သည်။ ငယ်နာမည်မှာ မောင်သွင်ဖြစ်သည်။

အသက်၁၂-နှစ်အရွယ်တွင် ဆိပ်ခွန်ရွာ၊ ပျဉ်းမနားကျောင်း ဘုန်းတော်ကြီး ဦးအာဒိစ္စထံ၌ ရှင်သာမဏေဝတ်သည်။ **“ဇာတိဉာဏ် ခိုင်တစ်ပင်တိုင်”** ဆိုသည့်အတိုင်းပင် ယခင် ဘဝဘဝက ဆည်းပူးခဲ့သော ပါရမီဓာတ်ခံ ရင့်သန်၍၊ ဇာတိဉာဏ်ရှိသောကြောင့် မည်သည့်ပညာကို မဆို သင်ကြားရာ၌ သိန္ဓောမြင်းကဲ့သို့ လျင်မြန်စွာ ပေါက်ရောက်နိုင်စွမ်း

ရှိပေသည်။ ထိုးဖောက်မြင်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာ တင်ရာတွင် စာပေစီစစ်ရေး တာဝန်ကြီးကို ထမ်းဆောင်တော်မူခဲ့သောကျေးဇူးတော်ရှင် ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက မဟာစည် ဆရာတော်ကြီး၏ ဟောပြောမှုများမှာ သမိုင်းကြောင်း သုတေသနအဆုံး အဖြတ်များဖြင့် ဟောပြခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် ပါဠိကျမ်းတတ် ပုဂ္ဂိုလ်များ အတွက် အသိဉာဏ်ပညာ ပွားကြရလေသည်။

သင်္ဂါယနာတင်ပွဲ၌ အကြီးအကဲဖြစ်သူ၊ သံဃာမဟာ နာယက အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု မစိုးရိမ်ဆရာတော်ကြီးက "**မဟာစည် ဆရာတော်ကြီးဟာ သဂြိုဟ်ဆရာ၊ ဋီကာကျော် ဆရာတို့ အခြားကျမ်းပြု ဆရာတို့ မမြင်တဲ့ အမှားများကိုတောင် မြင်အောင်ကြည့်နိုင်တယ်**"လို့ မိန့်တော် မူခဲ့ပါတယ်။ သဂြိုဟ် ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်း ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ အခန်းမှာ နာမ် ရုပ်တို့ကို လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပဋ္ဌာန်ပဒဋ္ဌာန်ဖြင့် ပိုင်းခြားသိရမည် ဆိုထားရာမှာ ပဒဋ္ဌာန်ကို ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိအခန်းမှာ မဆိုသင့်သေးဘဲ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ အခန်းကျမှသာ ဆိုသင့်ကြောင်း သင်္ဂါယနာစိစစ်ဟော ပြောစဉ်က ထောက်ပြနိုင်ခဲ့တယ်။ ဒီကရှေ့ မဟာစည်ဆရာတော်ထက် သာသူကို မပြောနဲ့။ တန်းတူ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုတောင် တွေ့ရဖို့ မလွယ်ဘူး၊ မဟာစည်ဆရာတော်ရဲ့ သတ္တိကိုသိလို့လည်း "**ဝိသုဒ္ဓိ မဂ်မဟာ ဋီကာကြီး နိဿယကို ရေးဖို့ တို့များက တိုက်တွန်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်တယ်လို့** " မစိုးရိမ် ဆရာတော်ကြီးက အမိန့်ရှိခဲ့ပါတယ်။

မှန်လှပါပေ၏။ မဟာဋီကာကြီးမှာ ပါဠိကျမ်းကျင်ရုံ၊ ပဋိပတ်နိုင်နင်းရုံမျှဖြင့် မြန်မာပြန်နိုင်သည်မဟုတ်ချေ။ အိန္ဒိယ ရှေးဟောင်းအယူဝါဒများ ပါဝင်နေသဖြင့် ဟိန္ဒီ၊ သက္ကတ၊ အင်္ဂလိပ်စာများကိုပါ တတ်ကျွမ်းမှသာလျှင် စွမ်းဆောင်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ယခုခေတ်ကျမှသာ မဟာဋီကာ၏ ပြည့်စုံသော အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ကြရတော့သည်။ ဆရာတော်

ကြီး ရေးသားသော ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းပေါင်း ၄၀-ကျော်ရှိသဖြင့် ထိုကျမ်းများက ဆရာတော်၏ **"ဒေသနာပဋိဝေဓနှင့် ပဋိပတ္တိပဋိဝေဓ ဉာဏ်"** ကိုကောင်းစွာ သိရှိနိုင်ပေသည်။ ဆရာတော်ကြီးသည် ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာ တင်ပြီးသည့်နောက်ပိုင်းမှစ၍ ခန္ဓာဝန်ချသည့်အထိ သက်သတ်လွတ် အာဟာရကိုသာ ဘုဉ်းပေးခဲ့သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ယားနာများ ဖြစ်ပွါး၍ သွေးသားသန့်စင်မှုအတွက် စားသုံးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ နောက်ပိုင်း သက်တော် (၇၀)ကျော်သော်အခါ ဆရာဝန်များက အသားဓါတ် နည်းသည့်အတွက် အသားကို ဘုဉ်းပေးပါရန် လျှောက်ထားကြသော်လည်း ဆရာတော်က သည်းခံပါရန် မိန့်ကြားသည်။ ဆရာတော်ကြီး လှူဒါန်းသော ဆရာတော်၏မွေးနေ့ပွဲ အပါအဝင် မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၏ အလှူဒါနအမျိုးမျိုးတွင် သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းဟင်းများကို လုံးဝခွင့်မပြုဘဲ၊ ပံသကူဖြစ်သော ငါးခြောက်ကိုသာ ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါသည်။ ဆရာတော်ကိုယ်တိုင်က သက်သတ်လွတ်ဖြင့်သာ ရောင့်ရဲတော်မူ၏။

ဆရာတော်ကြီးသည် ၁၄-ဝါ အရကပင်စတင်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းပြခဲ့ရာ ၁၃၁၁-ခုနှစ် ရန်ကုန်သို့ မကြွမီကပင် ဌာနခွဲပေါင်း ၃၀-ကျော်ရှိခဲ့၏. ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ဌာနခွဲပေါင်း ၂၄၆-ဌာနရှိ၍ ယောဂီပေါင်း ရှစ် သိန်းနီးပါး ရှိပြီ။ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၌လည်း ဌာနခွဲပေါင်း ၃၀-ကျော်ရှိ၍ တရားအားထုတ်ပြီးသူ နှစ်သောင်းခန့်ရှိလေပြီ။ ထိုင်း၊ ကမ္ဘောဒီယား၊ လာအိုနိုင်ငံများ၌ ဌာနခွဲပေါင်း ၃၀၀-ကျော်၊ အင်ဒိုနီးရှား နိုင်ငံ၌ ဌာနခွဲပေါင်း ၇၀-ခန့်ရှိ၍ ယောဂီပေါင်းမည်မျှရှိမည်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ပေသည်၊ **"မဟာစည် ကမ္ဘာကြီးဟိန်းအောင် တီးတော့မည်၊ မြည်တော့မည်"** ဆိုသည့် အတိုင်းပင် မြန်မာပြည် တစ်ခွင်တွင်သာ မက ကမ္ဘာအနှံ့တိုင် အောင် ဂုဏ်သတင်း ကျော်ဇောထင်ရှားလှပေသည်။

## (၈၂)ဘုန်းတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တသီလ

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဆရာတော် ဦးအရိယအရှင် စီရင်တော်မူအပ်သော **"ဘုန်းတော်ကြီး ဦးသီလထေရုပတ္တိ"** စာအုပ်မှ အချို့ကို သာကောက်နုတ်ဖော်ပြလိုက်ပေသည်။ ဘုန်းတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တသီလ (သို့မဟုတ်) ဦးသီလဆရာတော်(သို့မဟုတ်)တောရ ဂိုဏ်းကြီးအရှင်ဆရာတော်သည် ၁၁၉၄-ခုနှစ်၌ ဖွားမြင်တော်မူသည်။ ဘုန်းတော်ကြီးလောင်း ပဋိသန္ဓေ တည်နေစဉ် မယ်တော်ကြီး ဒေါ်ချိုသည် သီလသီတင်းနေ့စဉ် စောင့်ထိန်းလိုခြင်း၊ သက်သတ်လွတ် အမြဲစားလိုခြင်းစသော ထူးခြားသည့် အာသာ ဆန္ဒများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထို့ကြောင့် ဒေါ်ချိုသည် သီလမြဲစေလျက် အသက်နှင့်စပ်သော အစာဟူသမျှကိုရှောင်ပြီး ထန်းလျက်၊ ပေါက်ပေါက်၊ ငှက်ပျောသီး၊ အုန်းသီး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် စသည်တို့ဖြင့်သာ အာဟာရ မျှတကာ နေလေသည်။

ဘုန်းတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တသီလသည် ဆွမ်းဘုဉ်းပေးသောအခါ၌ **"ကောသနိတ် ပတ္တပိုဏ်မူတင်"** ဖြင့် တစ်နေရာတည်း တစ်ခွက်တည်းဘုဉ်းပေးသည်။ သက်သတ်လွတ်ကိုသာ အမြဲသုံးဆောင်သည်။ ဘုန်းတော်ကြီးသည် ကျေးလက် အောက်ရွာ အရပ်အနှံ့အပြားကြွ၍တောကျောင်း၌သာ သီတင်းသုံးလေ့ရှိသည်။ ဆရာတော်ဘုရား၏ မေတ္တာဘာဝနာသည် သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် လွှမ်းခြုံစေရကာ ကျား၊ ဆင်၊ မြွေစသောတောရိုင်းတိရစ္ဆာန်တို့သည် ရန်မမူသည့်ပြင် အနားသို့ချဉ်းကပ်၍ပင် ဆရာတော်၏ရောင်ခြည်ကို ခံလင့်လျက် နေကြကုန်သည်။ **"တစ်ခါက သက်ယံကျင်းရွာ အနီး၌ ဆင်ဆိုးတစ်ကောင်ရှိ၏။** ထိုဆင်ဆိုးသည် လူပေါင်းများစွာကို နင်းသတ်ဖူးသည်။ ဆရာတော်နှင့် ဒါယကာနှစ်ယောက်တို့သည် ထိုရွာအနီး တစ်မိုင်ခန့်သို့ ရောက်သော အခါ ထိုဆင်ဆိုးနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့တော့သည်။ တွေ့လျှင်တွေ့ခြင်း ဒါယကာ

နှစ်ယောက်မှာ ခြေဦးတည်ရာ ပြေးမိပြေးရာ ပြေးကုန်၏။ တစ်ယောက်ကား သစ်ပင်ထက်သို့ တက်ပြေး၍ ကြည့်နေ၏။ ဘုန်းတော်ကြီးကား ရှေ့မတိုး၊ နောက်မဆုတ် အေးအေးဆေးဆေးပင် စုံရပ်လျက်နေ၏။ ဆင်သည် ဘုန်းတော်ကြီးရှိရာသို့ ပြေးလာပြီးလျှင် အနီးသို့ ရောက်သော် ပုဆစ်တုပ်က ဝပ်လိုက်၏။ အတန်ငယ် ကြာသော် ဆင်သည် မျက်ရည်တွေ ဖြိုင်ဖြိုင်ယိုစီးလျက် တဖြည်းဖြည်း နောက်ဆုတ် သွား လေတော့သည်။"

ဘုန်းတော်ကြီးရှိရာအနီးတစ်ဝိုက်၌ ခြင်၊ယင်၊ပရွက်ဆိတ်စသည်တို့သည် ရန်မူခြင်းမရှိကြကုန်။"ဖျာပုံမြို့ရှိ ရွာတစ်ရွာသည် တောတန်းနှင့် ဆက်နေသဖြင့် ပရွက်ဆိတ်၊ ခါချဉ်၊ ကရင်နီတို့ များပြားလှကုန်၏။ လွန်စွာကိုက်ခဲ နှိပ်စက်ကြကုန်၏။ ဘုန်းတော်ကြီးသည် သိမ်သမုတ်၍ ထိုတောတန်းတို့၌ သီတင်းသုံးနေသောအခါ မည်သူကိုမျှ ပရွက်တစ်ကောင် ကိုက်သည်မရှိ၊ အလိုလို ပပျောက်ကုန်သဖြင့် ချမ်းသာစွာနေကြရသည် ကို ကိုယ်တွေ့ကြုံခဲ့ရလေသည်။"

တစ်ခါကဒေးစွန်ပါ တောရ၌ နေသောအခါ ကျားတို့သည် ဘုန်းတော်ကြီးကို လုံးဝအန္တရာယ် မပြုလုပ်ကြချေ။ "အတန်ငယ်ကြာသော အခါ ကျားကြီးသည် မီးပုံအနီးတွင် ခံတွင်းဟလျက် အိပ်ပျော်နေလေ၏။ ထိုအခါကျမှ ဘိုးသူတော်ကြီးသည် ကြောက်စိတ်ပြေ၍ ယခုလိုကျားကြီး အိပ်ပျော်နေစဉ် မီးကျီးခဲကို ခံတွင်းသို့ ကော်ထည့်လိုက်ရလျှင် ကောင်းမှာပဲဟု ကြံစည်မိလေ၏။ ထိုအခါ ကျားကြီးသည် ဟိန်းသံပြုလိုက်၏။ ကျောင်းငယ်ပေါ်မှ ဘုန်းတော်ကြီးက ဘိုးသူတော်ကြီး ဘာဖြစ်လို့ မကောင်းသော အကြံဖြင့် ပြစ်မှားရသနည်း။ ကိုယ်အလုပ်ကိုယ် မလုပ်ဘူး။ တောင်းပန်လိုက်ဟု မိန့်တော်မူ၏။ ကျားကြီးလည်း နောက်ဟိန်းခြင်း မပြုတော့ပေ။"

'အခါတစ်ပါး ကျိုက်ဒေးယျုံတောတွင် ထူထပ်သော ချုံပိတ်ပေါင်းတစ်ခု၌ ဘုန်းတော်ကြီး ငြိမ်သက်စွာ နေလေ၏။ ရွှေလှေ ရွာသားမုဆိုးကြီး ဦးကော်သည် သမင်၊ ဒရယ်တစ်ခုခုဖြစ်ရာ၏ဟု သေနတ်ဖြင့် ပစ်၏။ မီးမထွက်သည်နှင့် ဆင့်ကာဆင့်ကာ ပစ်ပြန်၏။ သုံးကြိမ်တိုင်ပစ်ရာ မီးမထွက်သဖြင့် အပေါ်သို့မြှောက်ပစ်ရာ မီးထွက်သွား၏။ မီးထွက်၍ သေနတ်သံ မြည်ဟိန်းသွားသော်လည်း အဘယ်ကြောင့် ချုံထဲက သမင်မပြေးသနည်းဟု အနီးကပ်ကြည့်ရှုလေရာ ဘုန်းတော်ကြီးကို တွေ့၍ ခြေတော်ကိုဖက်ပြီးလျှင် တပည့်တော်၏ အပြစ်များကို သည်းခံတော်မူပါဟု တုန်တုန်ခိုက်ခိုက် တောင်းပန်၏။'

ထို့နောက် 'ပြွန်တံဆာ ချောင်းရပ်၊ သနပ်ကွင်း၊ ဒိုက်ဦး၊ ဖောင်တော်သီ၊ ပျဉ်ပုံ၊ ဘုရားလေး၊ ဥက္ကံစသော ရွာများသို့ ကြွသွားတော်မူစဉ် လမ်းခရီးကြား၌ မီးရထားနှင့် ရင်ဆိုင်တိုးမိရာ မီးရထားသည် ချက်ချင်းပင်ရပ်တန့်သွား၏။ ရပ်လျှင်ရပ်ခြင်း စက်ဗိုလ်နှင့်တကွ မီးရထားစီး ခရီးသည်တို့သည် ဆူဆူညံညံ ဆင်းပြေးကြပြီးလျှင် ဘုန်းတော်ကြီးအားသောင်းသောင်းဖြဖြ ရှိခိုးပူဇော်ကြလေကုန်၏။' ဤသို့ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပတ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဘုန်းတော်ကြီးဦးသီလ သည် ပဋိသန္ဓေနေသော အချိန်မှစ၍ တစ်သက်တာကာလပတ်လုံး သက်သတ်လွတ် ဘုဉ်းပေးတော်မူခြင်းနှင့် ပုပုရွရွ၊ ကြီးကြီးငယ်ငယ် သတ္တဝါ အသွယ်သွယ်တို့ အပေါ် မေတ္တာတရား တစ်ပြေးတည်း လွှမ်းခြုံလျက် ရှိခဲ့ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေတော့သတည်း။

(၂၈၈) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

## (ည) သံသရာဆိုတာ ဘ၀အဖုံဖုံမျောကြရတာမို့
## (တောင်တန်းသာသနာပြုဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ဥတ္တမသာရ)

ဩော်. . . . သံသရာဆိုတာ ဘ၀အဖုံဖုံ မျောကြရတာမို့
ဖန်ခါခါ အို-နာ-မရဏ ကြုံ-ကြုံပြီး မျောမှုဖြင့်
ကံဇာတ သာ အခြေတည်တော့တယ်
မသေမီ ဒုစရိုက် မကင်းမှုဖြင့်
ဖြေမဆည် မှုအမှိုက်တွင်းဆီသို့
တက်၊ ဆင်းကာ ကိုယ်သာခံရလိမ့်မယ်
ထိုမှာကံ ပျို့အန်လို့ မရပြီဘူး
ကိုယ်သာဖန် ကိုယ့်ကံရဲ့ အချပေမို့
အောက်နရက် ငရဲရွာမှာ
နှစ်ကြာကြာ သိန်းချီလို့ ကျက်ရပြီး
တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရာနယ်မှာ
ပြည်ရွာမှာ အ၀ေရာ မအောင်းကြစေဖို့
ထေရ်ဆရာ စေတနာကောင်းတွေနှင့်
ဒူချာလည် ဆက်ရပြန်သတဲ့
ထိုကံချက် အရှိန်ကုန်၍
ဤလူ့ဘုံ တစ်ဖန် ရောက်ပြန်တော့
ရောဂါစုံ ချုချာလို့ နှောက်တတ်ပါသကွယ့်
ကြောက်စရာ ထိုအကြောင်းတွေနှင့်
ရှေးဖြစ်ဟောင်း အတိတ်ကို ဆောင်ရလျှင်
ဆိတ်တစ်ကောင် သတ်ခဲ့ဖူးတာကြောင့်
အဆများစွာ ဘ၀ငါးရာ

လည်ဖြတ်ခံ သေရပုံ အထူးကိုဖြင့်
လွန်ကြူးစွာ သံဝေ မြင်မိပါရဲ့
ကံအခြေစဉ် ထိုမူသွားကို များသိကြနော်
အခြားသိဖို့ရာ ထိုဒေသနာကို
သေအချာ ခြွေကာကိုးရမှာဖြင့်
လူသေလျှင် လူမသာ ပြောကြသည့်ထုံးလို
ကုလားသေတော့ ကုလားမသာ
နွားသေတော့ နွားမသာ ဝေါဟာရ တစ်နှုံးသာမို့
စားသုံးရန် မသတီထိုက်ပါဘူး
အကြိုက်-အကြိုက် ဆိုတာဟာ
ပါးစပ်မရပ်လို့ လမိုင်းကပ်တဲ့ သဘောပါဘဲ
အမှိုက်သရိုက် ထိုအာသာကို
အပြတ်အသတ် ပိုင်းဖြတ်လို့ မျှော်ကြစို့ရဲ့
လူ့လောကီ ဖောကြည်ဖို့ အကြောင်းသာပ
ထပ်လောင်းကာ နှိုးဆော်လိုတဲ့ အခင်းမှာတော့
သိကြရန် အခါခါလင်းပါတဲ့
တိရစ္ဆာန် မသာဟင်းကိုကွယ်
ရှင်းပယ်ကြ အပေါင်း။

(* **"သံသရာဝဋ်ကို လွတ်အောင်ရုန်းကြစို့ရဲ့"** စာအုပ်ပါ **နွားမေတ္တာစာ လေးချိုးမှ စတုတ္ထအပိုဒ်ကို** ကောက်နုတ်ဖော်ပြသည်။)

## (၄)မြန်မာ့ပဥ္စမမြောက် ပိဋကသုံးပုံဆောင်တိပိဋက ဓရအဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘဒ္ဒန္တသီရိန္ဒာဘိဝံသ

မြန်မာ့ပဥ္စမမြောက်ပိဋကသုံးပုံဆောင် တိပိဋကဓရ ဘဒ္ဒန္တ သီရိန္ဒာ ဘိဝံသသည် ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်း၊ နန္ဒဝန်လမ်း မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ပါဠိ တက္ကသိုလ်တွင် သီတင်းသုံးတော်မူပါသည်။ အရှင်သီရိန္ဒာ ဘိဝံသကို မကွေးတိုင်း၊ ဂန့်ဂေါမြို့နယ်(ယောနယ်)၊ လက်ပံရွာ၌ ဦးရဲနိုင်၊ ဒေါ်တုတ်ခိုင် တို့မှ ၁၃၀၄-ခုနှစ် တပေါင်းလ၌ မွေးဖွားသော သားဦး ရတနာဖြစ်ပေသည်။ ဤမဟာဝိသုဒ္ဓါရုံမှ အရှင်သီရိန္ဒာဘိဝံသသည်လည်း သက်သတ်လွတ် ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတော် မူကြောင်း သိရှိရပါသည်။

အရှင်သီရိန္ဒာဘိဝံသသည် ကျန်းမာရေးကို အကြောင်းပြု၍၊ ၁၃၃၇-ခုနှစ်၊ အသက် ၃၃-နှစ်အရွယ်ကစ၍ သားငါးဟင်းကို စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကာ အသားလွတ်သာ ဘုဉ်းပေးခဲ့သည်။ ထိုသို့ အသားလွတ်သာ ဘုဉ်းပေးသဖြင့် အချို့ရောဂါများ လုံးဝပျောက်ကင်းခြင်း၊ စိတ်ကြည်လင်ခြင်း၊ သွေးသားစင်ကြယ်၍ ကျန်းမာခြင်းအစားအသောက် တာဝန်ပေါ့ပါးခြင်း စသော ကောင်းကျိုးများစွာတို့ကို ရရှိခဲ့လေသည်။ သို့ရာတွင် အကျင့်ထူးကြီးတစ်ခုလုပ်၍ ချီးမွမ်းစကားပြောကြားကြသည်ကိုကား သဘောကျနှစ်သက်ခြင်းမရှိပေ။

ယခုအခါ. . . . "တိပိဋကအရှင်သည် အမဲ၊ သား၊ ငါး စသည့်သတ္တဝါတို့၏ အသားကို ဘုဉ်းပေးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၍ အမြဲပင် သက်သတ်လွတ်ဘုဉ်း ပေးတော်မူသည်။ ယင်းသို့ ဘုဉ်းပေးကြောင်းကို မည်သူ့ အားမျှ မပြော၊ မိမိထံမှောက် ဆွမ်းဝိုင်းသို့ ရောက်ရှိလာသော ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးတည်း ဖြင့် လည်းမျှတတော်မူခဲ့၏။ ထန်းလျက်တစ်ခဲဖြင့်လည်း ရောင့်ရဲရပြန်၏။ ထိုမျှမက ဆားမျှဖြင့်လည်း တင်းတိမ်တော်မူခဲ့ရသည်မှာ အကြိမ်ကြိမ်ပင် ဖြစ်ပေသည်" ဟု ဖော်ပြထားသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ဦးလေးကြီး ဦးတင်မောင်ရေးသားသော အောင်စိတ်ပိုင်ရှင် ဆောင်းပါးမှထုတ်နုတ်ဖော်ပြပါသည်။

## (ဌ)လူလိုသိက ရှောင်ကြဖို့ရာ

(အသားလွတ် ဘေးမဲ့ စိတ္တသုခ ရွှေဂူကျောင်းဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဝိသုဒ္ဓါစာရ)

* ဘုရားပွဲ ဟု ပြုကြလေပြန်
ဆိတ်၊ ဝက်၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ နွား၊ ကျွဲ မကျန်
သတ်လျက် ရှင်ပြုံး ဆွမ်းလုံး လုပ်ပြန်
ယဇ်ပွဲနဲ့ တူတဲ့ လောကဓံ၊

* ဆွမ်းလောင်းပွဲ ဟု ပြုကြလေပြန်
ဆိတ်၊ ဝက်၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ နွား၊ ကျွဲ မကျန်
သတ်လျက် ရှင်ပြုံး ဆွမ်းလုံး လုပ်ပြန်
ယဇ်ပွဲနဲ့ တူတဲ့ လောကဓံ၊

* အိပ်ပျက်ညှော်မိ ဘေးထိလေပြန်
ငွေကုန်လုပ်ပျက် ရက်ဆက်ကြုံပြန်
ရောဂါတွေထိ သေဘိအမှန်
မငြင်းနဲ့ ရှင်းတဲ့လောကဓံ၊

* ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ
ဒီလိုပွဲပေါ့ မှတ်တော့သေချာ
နောက်ဆက်တွဲက ပွဲအဖြာဖြာ
ဘုရားဘေး နောက်ဖေးသွားကြတာ၊

(၂၉၂) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

* လူ့ကျင်ကြီးနှင့် နွားချီးတဖြာ
ဘုရားခြေရင်း ပုံချင်းယှဉ်ကာ
အမှိုက်ပွေ့ရှုပ် ပြုလုပ်ခဲ့တာ
မသိမ်းဘဲ ပြန်နွဲ့ သူတို့ရွာ၊

* **ဘုရားနဲ့နီး ဘုန်းကြီးတွေမှာ**
သိမ်းရကြုံးရ ဖုံးရခါခါ
ပွဲတော်အတွက် မသက်မသာ
နံနက်လင်း ချက်ချင်း ပြုရတာ၊

* ဘုရားသွားတဲ့ လူများတို့ရယ်
မဟုတ်ဘူးလား ပြောစမ်းပါကွယ်
မျက်မြင်ဒိဋ္ဌ သိကြပါတယ်
သန့်ရှင်းမှု ပြုခဲ့ပါကြကွယ်၊

* ဘုရားမှီလစ် တစ်နှစ်တစ်ခါ
**ရေရှားတဲ့** တကယ့်လူရွာ
သတ်မှုရှောင်၍ **ပြုကြွေ့ သန့်စွာ**
အဲဒါမှ ရောက်ရထက်နတ်ရွာ၊

* ပွဲတော်အတွင်း သောက်ခြင်းသေရည်
မြူးပျော်မဆိုင်း **ဖဲဝိုင်းတစ်လီ**
**ကြွေအန်ပုဆစ် ထိုးပစ်အနီ**
ထင်သမျှ ပြုကြပါတော့သည်။

* ဒီလိုပွဲမျိုး အကျိုးရတယ်
ဘယ်လိုဘုရား ဟောထားလို့ရယ်
ပြုလုပ်လေဘိ မေးကြည့်ချင်တယ်
ဒီလိုမေး ဖြေရေးခက်လှတယ်၊

* ဟုတ်ထာကိုမေး ရေးပြသူမှာ
ဦးဝိသုဒ္ဓ ခေါ်ကြသည်သာ
လူလိုသိက ရှောင်ကြဖို့ရာ
ရေးခါပြ ဆုံးမ ဤစာလွှာ၊
* မျက်မြင် ဖြစ်ရေး ရေးပြသူသည်
ဦးဝိသုဒ္ဓ ခေါ်ကြသည်ဤ
စာချဂုဏ်ထူး ဘွဲ့ထူးကိုချီ
ပိဋကတ် နှံ့စပ်ပါတော့သည်။
(ဝင်္ဂဒုက္ခနယ် လွတ်မြောက်ဖွယ် သိကျင့်ဖွယ်ရာ
အဖြာဖြာမှ စာမျက်နှာ-၉၇၊ ၉၈၊ ၉၉)

## (၃) အကူအညီရရှိဖို့ သက်သတ်လွတ်ကို စားကြစို့
## (မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဇနကာဘိဝံသ)

အချို့ရပ်ရွာ၌မလှူမီကြိုတင်၍ "**ဝက်သားမည်မျှပေးပါ၊ အမဲသားမည်မျှပေးပါ**" ဟု သက်ဆိုင်ရာသို့ အမိန့်ပေးထားကြ၏။ ဆိုင်ရာကလည်း အလှူရက်ရောက်မှ ဝက်နှင့်နွားတို့ကို သတ်ဖြတ်၍ လောလော လတ်လတ်သားတွေကို ဒါနရှင် အလှူ့ဒကာလက်သို့ ပို့ဆက်ကြတော့၏။ ဤမျှလောက် ပျက်စီးနေသည်ကို အဘယ်မှာလျှင် မပြုပြင်ဘဲနေထိုက်တော့မည်နည်း။

၁၃၃၃-ခု၊ နယုန်လဆန်းပိုင်းက ဖြစ်၏။ ဆရာတော်အရှင်ဇနကာဘိဝံသသည် သက်သတ်လွတ်စ၍ စားလာသည်။ ရှေးတုန်းက သက်သတ်လွတ်ကို အားမပေးခဲ့။ ယခုဆရာတော်၏ သက်တော်မှာလည်း (၇၂)နှစ်တွင်းသို့ ရောက်လာသည်။ သံဃာများလည်း တရွေ့ရွေ့တိုးလာကြ၏။ ရှေးက သံဃာ(၂၀၀)ကျော်မျှဖြင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ

ကြာခဲ့သည်။ လွန်ခဲ့သော ဝါတွင်းက (၃၀၀)ကျော်လာခဲ့၏။ ယခုနှစ် ဝါဦးမှာ (၄၀၀)ကျော်လာသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆရာတော်မှာ သံဃာများ၏ စားဝတ်နေရေးအတွက်လည်း စိုးရိမ်စိတ်များ ဝင်လာရဟန်တူ၏။ ပြုပြင်ရေးကြီးအတွက်လည်း စိတ်စောနေဟန်တူသည်။ ထို့ကြောင့် မေတ္တာကို များများပို့၍ သမ္မာဒေဝနတ်များကိုပါ ကူညီဖို့ မေတ္တာရပ်ခံခဲ့လေသည်။

"**အောက်နတ်များက အသားစားမရှောင်ကြသော်လည်း၊ အထက်နတ်များကမူ အသားစားရှောင်ကြ၍ သာသနာတော်ကိုလည်း ကြည်ညိုကြ၏**" ဟု စာလာ၊ ပေလာအရ သိရသည်။ သို့ဖြစ်၍ "**သာသနာပြုပြင်ရာတွင် အထက်နတ်ကြီးများ၏ အကူအညီကို ရနိုင်အောင် အထက်နတ်ကြီးများအကြိုက် သက်သတ်လွတ်စားသည်**" ဟု ဆရာတော်က ဝန်ခံထား၏။ "**ယခု ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နေသော သာသနာပြု အလုပ်သည် မိမိတစ်ဦးတည်း၊ တစ်ကျောင်းတည်း၊ တစ်ဂိုဏ်းတည်း အတွက် ကွက်ကွက်ကလေးမျှ မဟုတ်ပါ။ တစ် သာသနာလုံးအတွက် ဂုဏ်ကျက်သရေ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လုပ်ဆောင် နိုင်ဖို့ရာ၊ ဘုရားသာသနာတော်ကြီး အရှည်ခံ၍ တည်တံ့သန့်ရှင်း နိုင်ဖို့ရာ ကြိုးစားနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကျေနပ်လျှင် ဝိုင်းဝန်းကူညီကြပါ**" ဟူသော ဆန္ဒရှိခဲ့သည်။

၁၃၃၆-ခု၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် (၁)ရက်နေ့ကဖြစ်၏။ ဆရာတော်အရှင်ဇနကာဘိဝံသသည် ဝက်လက်မြို့နယ်၊ မွေးဇာတိ ဌာနေ သရိုင်မြေသို့ နောက်ပါ သံဃာတော် (၁၅၀)ဖြင့် ကြွခဲ့ကြသည်။ ယခုနှစ်တွင်လည်း ယမန်နှစ်ကကဲ့သို့ပင် ဆရာတော်က မှာကြားထားသည်မှာ မုန့်ပဲ သရေစာများ ကပ်လျှင် မြို့က မုန့်တွေကို ဝယ်ပြီး မကပ်ရ၊ တောမှာဖြစ်သော တောမုန့်များကိုသာ ကပ်ကြရမည်။ ဤသို့ ဖြင့် စရိတ်စကအကုန်အကျလည်း သက်သာ၊ ရှေးအစဉ်အလာကိုလည်း မပျောက်ပျက်စေပါ။ ထို့အပြင် "**ဆွမ်းကပ်ရာ၌ လည်း သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများ**

**မပါစေရ**" ဟု အမိန့်ထုတ်ထားသည်။ သတ္တဝါများ ချမ်းသာ စေချင်၍ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဒါယကာ-ဒါယိကာမများက သက်သတ်လွတ် ဟင်းများ စီမံချက်ပြုတ်၍ ကပ်ကြသည်။ သို့မှလည်း မိမိတို့ ပို့သလာခဲ့သော မေတ္တာနှင့် ဟပ်မည် မဟုတ်ပါလော့။

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာပါ ဖြစ်ရ၏။ မှန်ပါသည်၊ အသားတွေကို မညှာ-မတာ စားသောက်ပြီးကာမှ "**သတ္တဝါတွေ ကျန်းမာပါစေ-ချမ်းသာပါစေ-အသက်ရှည်ပါစေ**"ဆိုလျှင် ရှေ့နောက်မညီ၍၊ အဟောအပြောမကိုက်၍ စွပ်စွဲကြဖွယ်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မေတ္တာခရီးတစ်လျှောက်တွင် မေတ္တာဘာဝနာနှင့် ကိုက်ညီအောင် စားသောက်ရေးကိုလည်း စီစဉ်တော်မူခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ဒါယကာ-ဒါယိကာမတို့ကလည်း အတိအကျပင် လိုက်နာဖော်ရကြပေ၏။ ဤသို့ဖြင့် ဆရာတော်အမှူးပြုသော သံဃာတော်များ ဤနယ်၊ ဤဒေသသို့ကြွလာကြသည့်အတွက် "**မည်သည့်သား-ငါး သတ္တဝါမျှ (ဟင်းအဖြစ်)သေ၍ မပေးကြရ**"။

ထို့ကြောင့် ထိုသတ္တဝါတွေက စကားပြောတတ်ကြမည် ဆိုပါလျှင် "**ဆရာတော်အရှင်မြတ်တို့ဘုရား တပည့်တော်တို့ကို သတ်-ဖြတ်မစားကြအောင်လည်း လူတွေကို တရားဟောပေးခဲ့ပါဦးဘုရား၊ လူတွေက သိပ်ဆိုးကြပါတယ်၊ မညှာကြဘူး ဘုရား**" ဟူ၍ပင် လျှောက်တင်ကောင်း လျှောက်ကြမည်လားမသိ၊ ဤသို့လျှင် သနားစရာ ကောင်းသော သတ္တဝါလေးများကို ငဲ့ရသဖြင့် ကရုဏာလည်းဖြစ်ရ၊ သူတို့အသက်ချမ်းသာရရကြသည်ကို သိရ၍ ဝမ်းမြောက်ရသဖြင့် မုဒိတာလည်းဖြစ်ကြရပါသည်။ "နံနက်ဆွမ်း၊ နေ့ဆွမ်း သက်သတ်လွတ်ချည်းသာ ဆွမ်းကပ်ကြရသဖြင့် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ ဖြစ်ကြရသည်မှာ မွန်မြတ်လှပါသည်။"

## (ပ)အနောက် ပရက္ကမ ဆရာတော်ကြီး၏မိန့်ခွန်း

"သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတွေ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ" လို့ အမြဲမေတ္တာပို့ကြတယ်။ နေ့စဉ် စားသောက်ကြတော့လည်း ဒီသတ္တဝါတွေရဲ့ အသားတွေနဲ့ပဲ။ အဲဒီတော့ ဒီပါးစပ်နဲ့ သတ္တဝါတွေအသား စားသောက်နေပြီး၊ ဒီပါးစပ်နဲ့ မေတ္တာပို့ နေတော့ လေးနက်မှု မရှိလှဘူးပေါ့။ သတ္တဝါတွေရဲ့အသား မစားပဲ၊ မေတ္တာပို့မှသာ အစွမ်းအာနုဘော် ပိုလို့ရှိသတဲ့။ ဒါကြောင့် သတ္တဝါတွေရဲ့ အသားမစားပဲ မေတ္တာပို့နိုင်အောင်အားထုတ်ကြ။

## (ဖ)သက်လွတ်သာခေါင်၊ သာမညတောင်
## (သာမညတောင်ဆရာတော်ကြီး)

ကရင်ပြည်နယ်၊ ဘားအံမြို့နယ်ရှိ သာမညတောင်အကြောင်းမပါလျှင် သက်လွတ်မေတ္တာ သာသနာပြုလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပြုစုရာတွင် ပြည့်စုံသော စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဟု မခေါ်ဆိုနိုင်ပေ။ ယခုအခါ သာမညတောင်ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တ ဝိနယသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ ဓမ္မမိတ်ဆွေ ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများကို ကြိုက်သလောက် လာကြစမ်းပါ၊ ဘေးမဲ့ သက်ပယ် ဝအောင်ကျွေးထားပါ့မယ်ဟု ဖိတ်မန္တကပြု၍ သတ္တဝါအများ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာရေးအတွက် အံ့သြလောက်အောင် ပင် ပြိုင်စံရှား သာသနာပြုလျက်ရှိပါသည်။

"သာသနာပြု လုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်နေကြသူ မည်သူမဆို အားလုံးတို့သည် လောကဓံရှစ်ပါးအနက် တစ်ပါးပါးနှင့် တွေ့ကြုံခံစားကြရပါသော်လည်း စိတ်မညစ်ကြပါနှင့်၊ မတုန်လှုပ်ကြပါနှင့်၊ ပြဿနာဆိုတာ မတွေ့ချင်လည်း တွေ့ရမှာပဲ။ ရှောင်လွှဲ၍မရနိုင်ပါ။

တွေ့ချင်ပါသည်ဆိုသော်လည်း တွေ့ချင်မှ တွေ့ရပါမည်။ ဆုတောင်း၊ သစ္စာမများကြပါစေနဲ့၊ ဖြူစင်သန့်ရှင်းသော မေတ္တာကို အားကိုး၍သာ ဖြေရှင်းကြစမ်းပါ။ အောင်ကိုအောင်မြင်ရမည်မှာ မုချမလွဲပါပဲ။ ဘုန်းကြီး ကိုယ်တိုင်လည်း လောကဓံကိုတွေ့ကြုံနေရတာပါ။ သို့ပေမဲ့လည်း သတ္တဝါများအပေါ် ကိုယ်နှင့်မခြားအောင် မေတ္တာစိတ် ပို့လွှတ်နေသည့်အတွက် အေးချမ်းမှုကိုရရှိနေတာပါ။ အေးချမ်းမှုအစစ်ကို ရယူလိုသူတိုင်း သက်သတ်လွတ်စားပြီး ကြိုးစားကျင့်ကြံအားထုတ်ကြပါ။ ရဲရဲကြီး တာဝန်ယူပါတယ်။"

## (တ) အရိယာ သူတော်ကောင်းများ သာဓုခေါ် ဆိုကြရအောင် (အောင်ဘုန်းပွင့် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဉာဏ)

အမှတ်(၃)ရပ်ကွက်၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့ရှိ အောင်သိဒ္ဓိပါဠိကျောင်းတိုက်တွင် ပဓာနနာယကဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဉာဏ ဦးဆောင်၍ **တစ်ကျောင်းလုံး သက်သတ်လွတ်** ဘုဉ်းပေးပြီး ပရိယတ္တိသာသနာပြုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နေပါသည်။ ၁၃၆၀-ပြည့်နှစ်၊ နှောင်းတန်ခူးလဆန်း (၇)ရက်၊ ၂၃. ၃. ၉၉၊ အင်္ဂါနေ့မှစ၍ ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများကိုပါ ပူးတွဲလုပ်ဆောင်နေပါပြီ။ ဆရာတော်က ဗြဟ္မစိုရ်တရားကို လက်ကိုင်ထားကြပြီး သူတစ်ပါး၏အသက်ကို ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ဖြင့် မသတ်၊ မစားနေနိုင်ကြလျှင် အရိယာ သူတော်ကောင်းများ သာဓုခေါ် ဆိုကြပါလိမ့်မည်။ သက်လွတ် မေတ္တာ၊ သာသနာ ကမ္ဘာ့အနှံ့ ပျံ့နှံ့အောင်လည်း ကြိုးစားဆောင်ရွက်လျက် ရှိနေပါသည်။ ဆရာတော်၏ လက်သုံးစကားတစ်ခုမှာ- **"သတ်သူ၊ စားသူ အကုယူ အတူတူသာမှတ်"** ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

## (ထ) အလံတစ်ရာ ဆရာတော်ကြီး၏ ဆန္ဒမွန်

အလံတစ်ရာ ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တစန္ဒနဝံသသည် သထုံမြို့အနီးသက္က၊ အလံတစ်ရာ ကုန်းမြေပေါ်တွင် ဘေးမဲ့သက်ပယ်စား၍ သာသနာပြုရာ၌ **"ပေးကမ်းတစ်သွယ်၊ ချစ်ဖွယ်စကား၊ အကျိုးစီးပွါးရှိမှကျင့်၊ အကျိုးစီးပွါးရှိမှ လျူ၊ သူ၏အသက် ကိုယ့်အသက်နှင့် ထပ်တူ၊ သနားယူတတ်၊ နတ် လူ နိဗ္ဗာန် အမှန်ရစေသော်။"**

အလံတစ်ရာ ဆရာတော်ကြီး၏ ဆောင်ပုဒ်သည်-

**အဘယဒါန**- အသက်စည်းစိမ် ဘေးမဲ့ချမ်းသာပေးခြင်းအလှူ

**အနဝဇ္ဇဒါန**-အပြစ်လွတ်ကင်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော အလှူတို့ကိုသာ လှူဒါန်းရန် မီးမောင်း ထိုးပြနေပါသည်။

မေတ္တာဝါဒီ ဖြစ်တော်မူသော ဆရာတော်ဖြစ်သည်နှင့်အညီ၊ သတ္တဝါတို့၏ အသက်စည်းစိမ် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှသာ ဖြစ်နိုင်သော ဒါနမျိုးကို မပြုလုပ်ရန် ပွင့်လင်းစွာ တားမြစ်သည်မှာ သဘာဝကျလှပေသည်။

## (ဒ) သက်လွတ် မေတ္တာ၊ သာသနာပြု စခန်းများ

လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ သာသနာပြုလုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်ရာတွင်၊ သက်လွတ်စားသုံး၍ လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် သတ္တဝါများအပေါ် မေတ္တာစိတ် အထူးသက်ရောက်မှုရှိပြီး မိမိတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို အမြန်ဆုံး အောင်မြင်စေရန် များစွာအထောက်အကူပြုပါသည်။

(၁) ပြဟ္မစိုရ် ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံတော်ကြီး၏ ဝိပဿနာ နာယက

မကျေးဇူးတော်ရှင် ဥာဏစာရီ ဆရာတော်ဘုရားသည် မော်လမြိုင် သမိုင်းစာအုပ်၌ သူ၏ တပည့်သား၊ သမီးများအား အသက် သတ်လွတ်စားစေ၍ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကြရန် နှိုးဆော် တိုက်တွန်းထားပါသည်။

(၂) ၁၂၉၂-ခုနှစ်က ဖားအောက်တောရစခန်းကို တည်ထောင်ခဲ့ သော ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ခေမာဝန္တသည် သစ်သီးများကို အဓိကထားပြီး၊ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးသည့်အတွက် "**သစ်သီးဆရာ တော်ဟု**" ကျော်ကြားခဲ့ပါသည်။ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ကြီးနည်းအတိုင်း သမထ၊ ဝိပဿနာ ပွားများအား ထုတ်တော်မူခဲ့သည်။ အသားမစားသင့်ပုံကို ဟောကြားပြီး၊ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း "**သမ္ပမံသံ ပရိဝဇ္ဇေမိ**" အလုံးစုံသော အသားတို့ကို မစားတော့ပါ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ ဟု အဓိဋ္ဌာန် ပြုတော်မူသည်။ ယောဂီများကို အချိန်မရွေး လက်ခံပြီး၊ သက်သတ်လွတ်ဆွမ်းကျွေးပါသည်။ ယခုအခါ ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ အာစိဏ္ဏသည် တတိယဖားအောက် တောရဆရာတော် အဖြစ် တာဝန်ယူ၍ ရှေးစဉ်မပျက် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။

(၃) ထိုကဲ့သို့ပင် ကျောက်တစ်လုံး တောရကျောင်း၌ သီတင်းသုံး တော်မူသော ဘဒ္ဒန္တ အဂ္ဂဥာဏအရှင်မြတ်မှာလည်း သူကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံအားထုတ်၍ သူ၏ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများကိုလည်း ကျင့်ကြံအားထုတ်စေပါသည်။

(၄) မကွေးတိုင်း တန့်ကြည်တောင်ပိုင် ရန်အောင်ချမ်းသာဆရာ တော် အဂ္ဂမဟာ သဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ ဘဒ္ဒန္တသောမဗုဒ္ဓိသည် ဝိပဿနာတရားစခန်းများဖွင့်ရာတွင် သက်လွတ်အာဟာရကို

သာ မှီဝဲလျက်၊ ဝိပဿနာတရားများကို ကျင့်ကြံအားထုတ်စေခဲ့ပါသည်။ မန္တလေးမြို့ ပြည်ကြီးတံခွန်မြို့နယ်၊ တံခွန်တိုင်ရှိ မဟာဘုံကျော် ပုဂံတိုက်ကြီးကို ဇဟိုပြုလျက် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆောင်ရွက်တော်မူလျက် ရှိပါသည်။ ရန်ကုန်မြို့၊ ပုဂံမြို့တို့တွင် သာမက ၁၉၉၈-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လတွင် အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ လော့စ်အိန်ဂျယ်လိစ်မြို့၊ အမေရိကန်ရှိ မြန်မာနွယ်ဖွား၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များပိုင်သော အဇူဇာကျောင်းကို လျှုဒါန်းအပ်နှံသဖြင့် နှစ်စဉ် ကြွရောက်၍ တရားပြသလျက်ရှိပါသည်။

(၅) မကွေးမြို့၊ မြသလွန်ဘုရားကြီး၏ အရှေ့ဖက်ရှိ အောင်ပုံတောရကျောင်းဆရာတော် အရှင်သြဘာသဘိက္ခုသည် ကုံလုံဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တတေဇနိယအား သွားရောက်ဖူးမြော်ကန်တော့စဉ်၊ ဆရာတော်ကြီးက သက်သတ်လွတ်ဆွမ်းဘုဉ်းပေးရန် တိုက်တွန်းသည့်အချိန်မှစပြီး၊ သက်သတ်လွတ်ဆွမ်းမရလျှင် ဆွမ်းမဘုဉ်းပေးတော့အံ့၊ ရာသက်ပန် မိမိပြုသော သာသနာတစ်လျှောက် မည်သည့်သတ္တဝါတစ်ကောင် တစ်လေမျှ မသေစေတော့အံ့၊ မိမိသာ ပျံလွန်ချင် ပျံလွန်ပစေတော့ဟု နှလုံးသွင်းကာ ၁၃၅၀-ပြည့်နှစ်၊ ကဆုန်လဆန်း (၇)ရက်တွင် သက်လွတ်ဘေးမဲ့ကို စတင်ကျင့်သုံးခဲ့ရာ အချိန်တိုအတွင်း အံ့သြလောက်အောင် အောင်မြင်မှုရရှိခဲ့ပါသည်။ သက်လွတ်အာဟာရ ပရိပတ္တိဓမ္မမဂ္ဂင်ရိပ်သာကို ၁၃၅၁-ခု၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော် (၁)ရက်၊ စနေနေ့ကစ၍ ဖွင့်လှစ်ကာ သာသနာပြုလျက်ရှိပါသည်။ အောင်ပုံတောရ ကျောင်းတိုက်အတွင်းနေ သံဃာတော်များနှင့် အလှူ ဒါနအားလုံးတို့တွင် သတ္တဝါတို့၏အသက်၊ အသား

လွတ်ကင်းပြီး အောင်ပုံတောရကျောင်း၏ အလှူဒါနအတွက် သတ္တဝါတို့ဘေးဒုက္ခရောက်မှု မရှိစေကြောင်းကို ဆရာတော် သည် အမြဲသစ္စာဆို အမျှဝေလေ့ရှိရာ ကြားနာရသူအပေါင်း ကြည်နူးနှစ်သက်ဖွယ် ခံစားကြရပါသည်။

(၆) တောင်ငူမြို့၊ ဒိုးသောင်ဒိုင်နယ်၊ ဒိုးသောင်ကျေးရွာအုပ်စု ကိုးသိမ် ကိုးပေါက်တွင် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ အောင်မေ့သိဒ္ဓိသည် လည်း သက်လွတ်၊ သက်ပယ် စားသုံး၍ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

(၇) ရန်ကုန်မြို့၊ ရွှေမင်းဝံသာသနာ့ရိပ်သာတွင်မူ လပြည့်၊ လကွယ် ရက်တို့တွင် ယောဂီများအား နဝင်္ဂသီလ ဆောက်တည်စေပြီး၊ အထူးမေတ္တာစိတ်ထားသည့်အနေဖြင့် သက်လွတ်အာဟာရကို မှီဝဲကြလျက် မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းပွားများစေပါသည်။ မေတ္တာကို အမွန်းတင်လျက် စောင့်အပ်သော ဥပုသ်သည် ရိုးရိုး ဥပုသ်ထက် အကျိုးများသောကြောင့် မေတ္တာနှင့် တကွသော နဝင်္ဂဥပုသ်ကို ဘုရားလက်ထက်တော်မှာပင် အချို့စောင့်ထိန်း ကြသည်။

(၈) ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း၊ ပင်းတယမြို့နယ်ရှိ ဂဠုန်တောင်တွင် ကုံ လုံဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တတေဇနိယသည် သစ်သီးဆွမ်းကိုသာ ဘုဉ်းပေးလျက် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ သာသနာပြု လုပ်ငန်းများကို ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ တွဲလျက် လုပ်ဆောင်လျှက်ရှိပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးအား လာရောက်ဖူးမြော်သူအားလုံးကိုလည်း သက်သတ်လွတ် ထမင်း၊ ဟင်းများကိုသာ ကျွေးမွေးညှော့ခံလေ့ ရှိပါသည်။

(၉) ရောဝတီတိုင်း၊ ပန်းတနော်မြို့နယ်၊ မရမ်းကျေးရွာအုပ်စု၊ တံခွန်

တိုင်ဗောဓိကုန်း ကျေးရွာ၊ နမ့်လာသက် သုသာန်ရှိ စတုသစ္စ ပြဟ္မာဝိဟာရ တောရကျောင်းတိုက်တွင် သီတင်းသုံးတော်မူသော ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တသုဇာတသည် လူမျိုး၊ ဘာသာမရွေး၊ ယုတ်လတ်မြတ်မရွေး၊ ဖူးမြော်ခြင်းကို ခံယူကာ အားလုံးကို နေ့စဉ် သက်သတ်လွတ်ဆွမ်းဖြင့် ပြန်လည် လျှုဒါန်းကျွေးမွေး သာသနာပြုလျက်ရှိပါသည်။

(၁၀) ရန်ကုန်တိုင်း၊ လှည်းကူးမြို့နယ်၊ ငါးဆူတောင် သက်သတ်လွတ် မေတ္တာကုန်းမြေတွင် ဦးဆောင်နေသော တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များက သာသနာပြုလုပ်ငန်းများကို စွမ်းစွမ်းတမံ တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိနေပါသည်။

(၁၁) မြိုင်ကြီးငူဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တသုဇနသည် ကရင်ပြည်နယ်တွင် အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာအတွက် သီလ၊ သိက္ခာ၊ သမာဓိ၊ သစ္စာကို အရင်းပြု၍ ခက်ခက်ခဲခဲ သာသနာပြုလျက်ရှိပါသည်။

(၁၂) ထိုအပြင် ကမ္ဘာလှည့် ဒေါ်တင်တင်စိန်၏ ကမ္ဘာ့လှည့်ခမ္ပခရီး စာအုပ်တွင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ဗာဂျီးနီးယားပြည်နယ် ဝန်ချက်စတာမြို့အနီးရှိ ဘာဝနာအသင်းကြီး အကြောင်းကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဘာဝနာအသင်းကြီးသည် စိမ့်ကြီး၊ မြိုင်ကြီး ရှိမြောင်များအကြားတွင် တည်ထားပြီး ရဟန်းတော်များနှင့် ဘိက္ခုနီများအားလုံး ပဏ္ဍပိုဏ်ဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေးကြပါသည်။ လာသမျှ ဧည့်ပရိတ်သတ်အပေါင်းတို့အား သက်သတ်လွတ် ဆွမ်းကိုသာကျွေးပါသည်ဟု ဖတ်ရှုရသောအခါ ကြည်နူးဝမ်းမြောက်စွာ သာဓုခေါ်မိပါသည်။

ဘေးမဲ့သက်ပယ်စားသုံးသော ဆရာတော်အချို့ကို ဖော်ပြရမည်ဆိုလျှင်-

၁။ တောင်ဖီလာဆရာတော်ကြီး၊

၂။ ရွှေဥမင်ဆရာတော်ကြီး၊

၃။ မန်လည်ဆရာတော်ကြီး၊

၄။ လယ်တီဆရာတော်ကြီး၊

၅။ ပခုက္ကူ ဦးကြည် ဆရာတော်ကြီး၊

၆။ သစ်ချတောင်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ တိလောက၊

၇။ မိုးညှင်းဆရာတော်ကြီး၊

၈။ ဝေဘူဆရာတော်ကြီး၊

၉။ ကသစ်ဝိုင်ဆရာတော်ကြီး၊

၁၀။ ရန်ကုန်ဘုရားကြီးတိုက်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တအာစိဏ္ဏ၊

၁၁။ အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ဇနကာဘိဝံသ၊

၁၂။ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး၊

၁၃။ တောင်တန်းသာသနာပြုဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ဥတ္တမသာရ၊

၁၄။ ရွှေဥဒေါင်းတောင် ဆရာတော်ကြီး၊

၁၅။ ဇာလီတောင်ဆရာတော်ကြီး၊

၁၆။ တွံတေးဗောင်းတော်ချုပ်ဆရာတော်၊

၁၇။ အလံတစ်ရာ ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တ စန္ဒနဝံသ၊

၁၈။ ရွှေရောင်ပြဆရာတော်ကြီး

၁၉။ စိတ္တသုခ ရွှေဂူကျောင်းဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဝိသုဒ္ဓါစာရ(ညောင်ဦး)

၂၀။ ကုံလုံဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တတေဇနိယ (ဂငူန်တောင်)

၂၁။ သာမညတောင်ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တဝိနယ (ဘားအံ)

၂၂။ မြန်မာသီရိလင်္ကာ ကျောင်း ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တဉာဏိန္ဒ(ဂေါလ်ဆရာတော်)

၂၃။ မြိုင်ကြီးငူဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တသုဇန (ကရင်ပြည်နယ်)၊
၂၄။ အောင်ပုံတောရဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တသြဘာသဘိက္ခု (မကွေး)၊
၂၅။ မူလကော့လှူ ဘေးမဲ့တောရဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တသမိဒ္ဓိ (သံပုရာတိုက်နယ်)၊
၂၆။ တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက ယောဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ သိရိန္ဒာဘိဝံသ၊
၂၇။ သက်န်းကျွန်းဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တမေဃဝံသ၊
၂၈။ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တ ဇာဂရ၊
၂၉။ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တ တေဇဝန္တ (ညောင်ဝန်း၊ ရေပူစမ်း)၊
၃၀။ ဘုန်းတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တ သီလ၊
၃၁။ မဟာသုခချောင် ဆရာတော်၊
၃၂။ ရွှေကျင်သာသနာပိုင် သက်တော်ရာကျော် စံကင်းဆရာတော်၊
၃၃။ အောင်ဘုန်းပွင့်တောင်၊ အောင်သိဒ္ဓိပါဠိကျောင်းတိုက် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဉာဏ၊
၃၄။ ရွှေတောင်မြို့၊ ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တတိက္ခိန္ဒြိယ၊
၃၅။ ကျောက်ဖြူမြို့မ နဂါးကျောင်းဆရာတော် သီရိဘဒ္ဒန္တ နန္ဒာ၊
၃၆။ ဆရာတော် ဦးရန်ကုန်၊
၃၇။ ဘဒ္ဒန္တ စက္ကပါလ၊ အဘယာရာမကျောင်း၊ အရှေ့ကြို့ကုန်း၊
၃၈။ ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တ နန္ဒမာလာ၊ အောင်သိဒ္ဓိနံ့သာတောင် ပေါ်တော်မူကျောင်း၊ မှော်ဘီမြို့၊
၃၉။ ပန်းတစ်ပွင့်တောင်ဆရာတော် (ဖူးကြီးရေလှောင်ကန်အနီး) စသည်တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

အခြားပုဂ္ဂိုလ်များလည်းရှိရာ ရသေ့ကြီးဦးခန္တီး၊ ဆရာသက်ကြီး (ဟံသာဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်)၊ ရှင်သံသုမန နှင့် တပြည့်သာဝက

များ (မြေဖြူတောင်၊ သာယာဝတီမြို့နယ်၊ ပဲခူးတိုင်း)၊ **ရာသက်ပန် သက်သတ်လွတ်မိသားစု ဦးထွန်းအောင်၊ ဒေါ်တင်တင်အေး(ခ) ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်ငွေး မိသားစု (မန္တလေးမြို့)**နှင့် အဘိုးသံ (တောင်သုံးလုံး သာသနာပြု၊ ပဲခူးတိုင်း)တို့ကဲ့သို့သော ဘေးမဲ့ သက်ပယ် သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ် အများအပြားရှိပါသေးသည်။

ထို့အပြင် မြန်မာသီရိလင်္ကာရာမကျောင်းတိုက် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဉာဏိန္ဒသည် သက်တော် ၂၄ – နှစ်အရွယ်မှစ၍ သက်သတ်လွတ်ဆွမ်းဘုဉ်းပေးခဲ့သည်မှာ ယခုသက်တော် ၈၅ နှစ်ကျော်သည့်အထိ ကျန်းမာစွာဖြင့် ပြည်တွင်းပြည်ပသာသနာပြုလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်တော်မူလျက်ရှိပါသည်။

ထိုပြင်မက သက်သတ်လွတ်အာဟာရကိုသာ မှီဝဲသုံးဆောင်၍ သာသနာပြုခဲ့ကြသော ထင်ရှားကျော်ကြား သည့် သက်တော်ရှည် ဆရာတော်ကြီးများ၊ ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်များ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များ များစွာ ရှိပါသေးသည်။ အချို့လည်း ပျံလွန်တော် မူခဲ့ကြပြီ။ အချို့လည်း ကွယ်လွန် ခဲ့ကြပြီ၊ အချို့လည်း သက်တော်ထင်ရှား ရှိဆဲပင်။ များပြားလှပါသဖြင့် စာရေးသူအနေဖြင့် ပြည့်စုံစေ့ငှစွာ ဖော်ပြခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်တော့ပါ။

## သင့်ဘဝကိုသိပါ

၁။ နွားတွေ၊ ဝက်တွေ အသက်သေ မျက်ရည်ဘယ်သူမကျ။
၂။ ဘဲတွေ၊ ကြက်တွေ အသက်သေ မျက်ရည်ဘယ်သူမကျ။
၃။ ကျွဲတွေ၊ ဆိတ်တွေ အသက်သေ မျက်ရည်ဘယ်သူမကျ။
၄။ ငါးတွေ၊ ပုစွန်တွေ အသက်သေ မျက်ရည်ဘယ်သူ မကျ။
၅။ လင်သေ၊ သားသေ၊ မယားသေ ငိုလေတားမရ။
၆။ ကိုယ်ချင်းမစာ၊ သနားမညာ၊ များစွာထင်ရှားလှ။
၇။ လူ့ပြည်ခဏ နေကြရ၊ သေရမှာက မှန်မုချ။
၈။ မသေမီကလေး ကုသိုလ်ရေး၊ မနှေးပြုလိုက်ကြ။
၉။ ကုသိုလ်မပါ ငရဲရွာ၊ ဆွဲကာ သူကချ။
၁၀။ သမ္မာသတိ ကောင်းစွာရှိ၊ အသိမလွတ်ရ။
၁၁။ ဗုဒ္ဓဘုရား ဟောညွှန်ကြား၊ မှတ်သားလိုက်နာကြ။

---

## သံဝေဂနည်းပေး လမ်းပြ သံပေါက်

၁။ ဝိညာဏ်ကွေ့ကွင်း၊ ငါ့ရုပ်ကြွင်း၊ ချက်ချင်းခေါင်းထဲထည့်။
၂။ ခုတင်မှာပြောင်၊ အထည်ရှောင်၊ လှအောင်မဆင်နဲ့။
၃။ မတော်ပါလား၊ ပြောကြငြား၊ မင်းနားမယောင်နဲ့။
၄။ ကုသိုလ်လိုလို၊ ဘာလိုလို၊ အပိုမလုပ်နဲ့။
၅။ တွင်းထဲသို့သွင်း၊ နေ့တွင်းချင်း၊ ချက်ချင်းမြေဖို့ကွယ့်။
၆။ တစ်ပါး-နှစ်ပါး သံဃာများ တတ်အားသလောက်နဲ့။
၇။ သံဃာကိုမူ လှူသာလှူ အကူမခံနဲ့။
၈။ ရက်လည်ဆွမ်းကပ် ကျွေးမွေးအပ်၊ သက်သတ်လွတ်စေကွယ့်။
၉။ သံဃာတော်များ ဟောညွှန်ကြား၊ မှတ်သားလိုက်နာကွယ့်။

# အခန်း(၁၅)

## လူတို့သည် အနာဂတ်တွင် အသားငါးကိုစားကြမလား၊ အသီးအရွက်ကိုစားကြမလား

သစ်သီးဝလံ၊ သစ်စေ့၊ သစ်ဆန်များကို ခင်မင်နှစ်သက်သော စိတ်ဓါတ်သည် လူတိုင်း၏ ဟာဒယနှလုံးအိမ်အတွင်း၌ ကိန်းအောင်းလျက် ရှိကြ၏။ သိမ်မွေ့ နူးညံ့သော လူတိုင်း၏ ရင်တွင်း၌လည်း သားသတ်ရုံနှင့် သားသတ်ဆိုင်တို့မှ ထွက်ပေါ်လာသော အသံများ၊ အနံ့များ၊ အမြင်များကို စက်ဆုပ်ရွံရှာကြကုန်၏။ ကြောင်ကလေး များသည် မိမိတို့၏ အစာဖြစ်သော အသား အသွေးများဘက်သို့ မျက်နှာမူဘိ သကဲ့သို့ လူတို့၏ ကလေးငယ်တို့သည်လည်း သစ်သီးဝလံ များဘက်သို့သာ အလိုအလျောက် မျက်နှာမူလျက်ရှိကြ ပေသည်။ လူတို့သည် ရောဂါဖိစီးနာမကျန်းဖြစ်သောအခါ၌လည်း သစ်သီးဝလံ ကိုသာ စားရန်သွေးသားက တောင်းဆိုပေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် လူတို့ သည် အနာဂတ်ကာလတွင် အသားငါးကို စားကြမလား၊ အသီးအရွက်ကို စားကြမလား၊ လူ၏အစာသည် အနာဂတ်တွင် မည်သည့်အစာ ဖြစ် အံ့နည်း။

ဤစာအုပ်တွင် အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ တင်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည့် အတိုင်း ကမ္ဘာတည်စကပင် လူတို့၏အစာသည် ဟင်းသီး ဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံ သစ်စေ့သစ်ဆန်များသာ ဖြစ်ကြပေသည်။ ထိုနောက် မီး၏ အသုံးကို သိလာကြသော အခါမှသာ ကောက်ပဲသီးနှံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ နို့၊ နို့ထွက်ပစ္စည်းစသော သက်လွတ်စာများကိုပါ ဖြည့်စွက်၍ မှီဝဲလာကြသည်။ နောက်တစ်ဖန် ဟုတ်၊ ခေါ်၊ လုံ၊ ရဲတင်း၊ ပုဆိန်၊ တင်းပုတ်၊

ဒုတိယအကြိမ်

သေနတ် စသော လက်နက်များကို အသုံးပြုလာသော အခါ၌မူ လူအချို့တို့သည် ကုန်းနေတိရစ္ဆာန်များကို သတ်ဖြတ်၍ လည်းကောင်း၊ ရေနေငါးများကို မျှားယူဖမ်းဆီး၍ လည်းကောင်း၊ ကောင်းကင်ပျံငှက်တို့ကို ပစ်ချ၍လည်းကောင်း အပိုင်းပိုင်း အတုံးတုံး အတစ်တစ် ခုတ်ထစ်ချက်ပြုတ်၍ စားသောက်ကြလေသည်။ အနာဂတ် ကာလ၌ လူတို့သည် အာဟာရဓါတ် ပြည့်ဝစုံလင်အောင် အစားအစာများကို ရွေးချယ်လျက် ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ကောက်ပဲသီးနှံ၊ သစ်သီးဝလံ၊ သစ်စေ့ သစ်ဆန် စသော သက်လွတ်စာများကိုသာ မှီဝဲကြပေအံ့၊ မသိသူကျော်သွား၍ သိသူများကား ဖော်ကာ စားနေကြ လေပြီ။ ယခုပင် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ထိုသို့ သက်လွတ်စာမှီဝဲနေသူတို့ ကုဋေ ကုဋာပေါင်းများစွာ ရှိနေပေပြီ။

သမိုင်း ရှေးနှစ်ပေါင်းများစွာမှစ၍ ယခုမျက်မှောက်ခေတ်တိုင်အောင်ပေါ်ပေါက်ထွန်းကားခဲ့သော ဘာသာရေးကျမ်းဂန်များ၌လည်းကောင်း၊ ပညဝန္တ၊ ဂုဏဝန္တ ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်များ၏ အဆိုအမိန့်များတွင်လည်းကောင်း လူတို့သည် အနာဂတ်ကာလတွင် တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသွေးအသားတို့ကို မစားကြဘဲ သက်သတ်လွတ်စာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အပင်ထွက်ပစ္စည်းများကိုသာ စားကြပေလိမ့်မည်ဟု မျှော်မှန်းရေးသားထားလေသည်။ လူတို့၏အစာသည် အမှန်တကယ်ပင် သစ်သီးဝလံ၊ သစ်စေ့၊ သစ်ဆန်များသာဖြစ်ရကား ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားလူအများတို့ အနုသန္ဓေဉာဏ်ပညာ အတွေးအခေါ် တိုးတက် ရင့်ကျက်လာသည်နှင့်အမျှ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည် တိုးတက်လာဖွယ်ရာရှိသည်ဟူ၍ အချို့ ပညာရှိများက ဖော်ပြကြလေသည်။ လူတို့၏ အနာဂတ်ကာလအစာနှင့် ပတ်သက်၍ အနည်းငယ်ထင်မြင်လာစေရန် အဆိုအမိန့်အချို့ကိုဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၇၆၀-ခန့်က တမန်တော် ဟေရှာယ သည် 'ခရစ်ယာန်ကျမ်း ဓမ္မဟောင်း'တွင် အနာဂတ်ကာလကို အောက်ပါ အတိုင်း ထုတ်ဖော်ခဲ့လေသည်။ တောခွေးသည် သိုးသူငယ်နှင့် အတူ နေလိမ့် မည်။ ကျားသည် ဆိတ်သူငယ်နှင့်အတူအိပ်လိမ့်မည်။ နွားသူငယ် ခြင်္သေ့သူငယ် ဆူအောင်ကျွေးသော အကောင်တို့သည် အတူသွားလာ ကြ၍ လူသူငယ်သည် သူတို့ကို ပို့ဆောင်လိမ့်မည်။ နွားမနှင့် ဝံမသည် အတူ ကျက်စား၍ သူတို့သားငယ်များသည် အတူအိပ်ကြလိမ့်မည်။ ခြင်္သေ့ သည်လည်း နွားကဲ့သို့ မြက်ကို စားလိမ့်မည်။ နို့စို့သူငယ်သည် လည်း မြွေဆိုးတွင်းဝပေါ်မှာ ကစားလိမ့်မည်။ နို့ကွာသောသူငယ်သည် လည်း မြွေဟောက်တွင်းဝ၌ မိမိလက်ကို ထိုးသွင်းလိမ့်မည်။ ငါ၏ သန့်ရှင်းသော ကောင်းကင်တစ်ပြင်လုံး၌ အချင်းချင်းညှဉ်းဆဲခြင်း၊ ဖျက် ဆီးခြင်းကို မပြုရ။

**(Issiah. XI. 6-9)**

ထိုအခါသမယ ကျရောက်လာသောအနာဂတ်အခါဝယ် လူ အပေါင်းတို့ သည် သက်ရှိသတ္တဝါတို့အပေါ် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ၊ ဗြဟ္မစိုရ်တရားများ ပွားများလွှမ်းခြုံပါအံ့။ ထို အနာဂတ်ကာလ၌ ဓမ္မလုံးစုံ တရားပုံကို အကုန်အစင် ထင်မြင်သိတတ် သဗ္ဗညုကိုယ် တော် မြတ်ကြီးကဟောတော်မူသော ဒေသနာတော် အတိုင်းပင် မိခင်သည် တစ်ယောက်တည်းသော မိမိ၏သားရင်းကို မိမိ၏ အ သက်ကဲ့သို့ အစဉ် အမြဲ အတိုင်းမသိသော မေတ္တာထားရှိကြပေကုန်အံ့။ မေတ္တာ၏ တန်ခိုး အာနုဘော်ကြောင့် သက်ရှိသတ္တဝါတို့သည် ပိန်းကြာဖက်ဖျား ရေမနား သကဲ့သို့ ဘေးဘယာခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါအံ့။

ထိုအနာဂတ်ကာလ၌ လူတို့၏ မေတ္တာစိတ်အရှိန်ကြောင့် တိရစ္ဆာန် အချင်းချင်းပင် ခရစ်ယာန်ဓမ္မဟောင်း တမန်တော်ကြီး

ဟောရှာယ၏ ဗျာဒိတ်တော်မြွက်အတိုင်း မေတ္တာတရား ကောင်းစွာ ပွားများ ကြလျက် တစ်ဦးပေါ် တစ်ဦး အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ သတ်ဖြတ်ခြင်း စသော မသင့်မြတ်သည့် အဓမ္မတရားဆိုးတို့သည် ကောင်းကင် အဇဋ္ဌာ ထက်ဝယ် အုံ့ဆိုင်းညို့မှိုင်းနေသော မိုးသားတိမ်တိုက်များကို လေအဟုန်က ဖယ်ရှားပပျောက်စေသကဲ့သို့ ကင်းငြိမ်းပပျောက်လျက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကြည်သာရွှင်ပြ ချမ်းသာခြင်းအဝဝတို့နှင့် ပြည့်စုံကြပါအံ့။

ရှေးနှစ်ပေါင်း ၂၄၀၀-ကျော်ခန့်က ဆိုကရေတီ (**Socrates, 460, BC**)သည် သမ္မတနိုင်ငံ(**Republic**) ဒုတိယအုပ်တွင် သူမျှော် မှန်းထားသည့် အနာဂတ်နိုင်ငံအကြောင်းကို ဖော်ပြထားရာ 'ထိုနိုင်ငံမှ လူအပေါင်းတို့သည် အစာအလို့ငှာ သတ္တဝါတို့ကို မသတ်ကြချေ။ ဂျုံ စသော ကောက်မျိုးများ၊ သဖန်းသီး၊ စားတော်ပဲသီး၊ ပဲတောင့်အမျိုးမျိုး၊ သစ်သီးအမျိုးမျိုး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အထွေထွေတို့ကိုသာ မှီဝဲသူများ ဖြစ်ကြလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့်ပင် လူတိုင်းလူတိုင်းသည် အသက်ရှည်ခြင်း၊ ရောဂါဝေဒနာကင်းခြင်း တည်းဟူသော လာဘ်ကောင်းကြီးများနှင့် ပြည့်စုံကြလတ္တံ့' ဟူ၍ ရေးသားထားလေသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၁၆၀၀-ကျော်က ကွန်စတေတီနိုပယ်မှ ခရစ်ယာန်ဂိုဏ်းအုပ်ဆရာကြီး တစ်ဦးဖြစ်သူ ကရိုင်ဆိုစတမ် (**Chrysostum, 347. AD**)သည် 'အနာဂတ်ကာလကို ဖော်ပြထားရာ အနာဂတ်ကာလမှာ သွေးချောင်းစီးမှုများ လုံးဝမရှိချေ။ သတ္တဝါတို့၏ အသက်ကိုစော်ကားနှိပ်စက်သတ်ဖြတ်မှု၊ အသားကို အပိုင်းပိုင်း ခုတ်ထစ် ဖြတ်တောက်ချက်ပြုတ်မှု စသည်တို့လည်း မရှိချေ။ အလွန်ညှီဟောက် ပုပ်သိုးသော တိရစ္ဆာန်အသားအနံ့သည် ၎င်းတို့တွင် မရှိသဖြင့် မီးဖိုဆောင်မှထွက်သော ဆိုးဝါးသည့်အနံ့အသက်ဟို့သည် ကင်းလွတ်ကြ

ကုန်၏။ လူအချင်းချင်းအနိုင်ကျင့်မှု၊ ယုတ်မာမှု၊ ပုန်ကန်ထကြွမှုစသည်တို့သည် လေသံမျှ မကြားရချေ။ အလုပ်ကို ရိုသေလေးစား လျက်ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်ကြကုန်၏။ ရေသန့်သန့်ကိုသာသောက်ကာ ကောက်ပဲသီးနှံသစ်သီးဝလံတို့ကိုသာ စားလျက် ရောင့်ရဲကြကုန်၏။ ထိုသို့မှီဝဲစားသောက်ခြင်းသည် ၎င်းတို့စိတ်အတွင်းဝယ် ဘုရင် မင်းမြတ် ပွဲတော်တည်နေသည့်အလား ဖြစ်နေလေသည်။ ၎င်းတို့တွင် ပစ္စည်းရှင်နှင့် အခိုင်းအစေဟူက လုံးဝမရှိ။ လူတိုင်းလူတိုင်းသည် သာတူညီမျှ မိသားစုစိတ်ဓာတ်ဖြင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ရိုင်းပင်း ကူညီကြပေကုန်သည်။ တိရစ္ဆာန်တို့အပေါ် မေတ္တာဓါတ်လွှမ်းခြုံကာ သူတို့၏ စိတ်ချမ်းမြေ့ သာယာမှုကိုသာပြုလုပ်ကြပေကုန်သည်' ဟူ၍ ဖြစ် ပေသည်။

မကြာသေးမီ နှစ်များကပင် ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး သက်သတ်လွတ်စား ဒေါက်တာအယ်နီဘီဆင် (Dr. Annie Besant)က သက်သေသာဓက တင်ပြသည်မှာ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌ ကြီးစွာသော မေတ္တာဘာဝနာတရားပွားများ အားထုတ်ကြကုန်သော ယောဂါဝစရ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်သစ်ပင်တောတောင် ရှိမြောင် ထူထပ်ပေါများသော နေရာဒေသများတွင် တစ်ကိုယ်တည်းကျောင်းသခ်န်းဖြင့် နေလင့်ကစား သားရိုင်းသတ္တဝါတို့သည် စိုးစဉ်းမျှ ဘေးရန်မပြုသည့်ပြင် အနီးသို့ပင် ချဉ်းကပ်လျက်လျှောင်းနေခြင်း၊ ခြေဖျား လက်ဖျားတို့ကို လျှာဖြင့် မိတ်ဖြစ်ဆွေဖြစ်လျက်ပြခြင်းစသော သိမ်မွေ့သည့် အပြုအမူတို့ကို ပြုကြကြောင်း ကိုယ်တွေ့မျက်မြင် ဗဟုသုတများတင်ပြသည်။

ထိုကဲ့သို့ 'ကျွန်ုပ်တို့သည် အတိုင်းမသိသော မေတ္တာတရားကိုကြီးငယ်မဟူ ပုပုရွရွ မြင်မြင်သမျှသော သက်ရှိ သတ္တဝါတို့ အပေါ် ခြွင်းချက်မရှိ လုံးဝဥဿုံ လွှမ်းခြုံချေသော် ဤကဲ့သို့ပင် ဘေးရန်ကင်းလျက်သတ္တဝါအချင်းချင်း ချစ်ကြည်လေးစားကြပါအံ့' ဟု ရေးသားထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌လည်း ဘုန်းတော်ကြီးဘဒ္ဒန္တသီလ ယခုသက်ရှိ ထင်ရှား ရှိနေသော တောင်တန်းသာသနာပြု ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဥတ္တမ သာရကဲ့ သို့သော ဆရာတော်ကြီးများသည် ထိုကဲ့သို့သော တန်ခိုးဣဒ္ဓိ တို့နှင့် ပြည့်စုံ၍ ထင်ပေါ် ကျော်ကြားကြောင်းကို ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်လေ သည်။

ရှေးကြောင်းနောက်ကြောင်းကို မြင်နိုင်စွမ်းရှိသည့် ဘီရှော့လက် ဘီတာ (**Bishop Leadbeater**)သည် လောကုတ္တရာ စာအုပ်ပေါင်း များစွာတို့ကို ရေးသားပြုစုခဲ့သော ကမ္ဘာကျော် သဘာဝယုတ္တိဗေဒ ဆရာကဝိ သူမွန်ကြီး တစ်ဦးဖြစ်၏။ သူက အနာဂတ်ကာလကို အောက်ပါ အတိုင်း ဖော်ထုတ်ခဲ့လေသည်။ 'ရွှေရောင်ပမာ သန့်စင် မွန်မြတ် သည့်ခေတ်အခါ သည် လာလိမ့်အံ့၊ ထိုခေတ်သည် ကျွန်ုပ်တို့အဖို့သာ မဟုတ် ဘဝနိမ့်ကျ ရှာကြကုန်သော တိရစ္ဆာန်တို့အဖို့ပါ ဖြစ်စေ လိမ့်မည်။ ထိုအခါဝယ် လူတို့ သည် တိရစ္ဆာန်များကို ယဉ်ပါးအောင် ပြုရခြင်းမှာ ၄င်းတို့၏ တာဝန်ဖြစ်သည်ဟု သိလာလိမ့်မည်။ တိရစ္ဆာန် တို့အား ကြောက်လန့် ချောက်ချားစေ မှု လုံးဝမဖြစ်စေဘဲ မေတ္တာ တရား ရှေ့ဝယ် ထားလျက် စောင့်ရှောက်ကူညီ ပါရမီဖြည့်ရန်သာ အာရုံ ပြုကြလိမ့်မည်။ လူနှင့် တိရစ္ဆာန်အချင်းချင်း တစ်ဦးကို တစ်ဦး တတ်နိုင် သည့်ဘက်မှ ကူညီဖေးမ စောင့်ရှောက်ကြ လိမ့်မည်။'

ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီး ဘားနတ်ရှော (**Bernard Shaw**) ကလည်း 'အနာဂတ်အခါ၌ လူတို့၏အတွေးအခေါ် တိုးတက်လျက် သိပ္ပံ ပညာ ထွန်းကားလာသည်နှင့်အမျှ လူတို့သည် အလိုအလျောက် အသား စားခြင်းမှ စွန့်ပယ်လျက် သက်သတ်လွတ်စာကိုသာ မှီဝဲပါအံ့' ဟု အနာဂတ်ကို ထုတ်ဖော်ရေးသားခဲ့လေသည်။

အမြော်အမြင်ကြီးမားလှသော ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီး

အိပ်ဂျီဝဲလ်(**H.G Wells**)၏ 'မော်ဒင်ယူတိုပီးယား' (**Modern Utopia**)ခေါ် အနာဂတ်လူ့ဘောင်ဘဝအကြောင်း စာအုပ်ထူးတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်။ 'ကျွန်ုပ်တို့ ယူတိုပီးယား ကမ္ဘာသစ်ကြီး တစ်ဝန်းလုံးတွင် သတ်ဖြတ် ထားသော အသားဟူ၍ မည်သည့် နေရာမျှ မရှိ၊ ရှာ၍ပင်မတွေ့ချေ။ ယခင် ရှေးအခါက အသား စားသူများ ရှိနေသဖြင့် အသားပေါ ခဲ့ရသည်။ ယခု အခါ၌ ကား သားသတ်ရုံဟူသော စကားကို လေသံမျှ မကြားရ တော့ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့ ယူတိုပီးယားမှ လူအပေါင်းအားလုံးတို့သည် ဉာဏ်အရည်အချင်း တစ်ပြေးတည်း ညီတူ ညီမျှ ဖြစ်လျက် အလွန် အထက်တန်းကျ ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် သွင်ပြင် သဏ္ဌာန်သည် လည်း ကျန်းမာတောင့်တင်း သန်မာ ထွားကျိုင်း လျက် အားခွန်ဗလနှင့် ပြည့်စုံ ကြပေသည်။ ယင်းသို့သော ကာယဗလ အခြေအနေမှာလည်း တစ် ယောက်မကျန် လူတိုင်းစေ့၌ ညီညာဖျဖျ ရှိကြပေသည်။'

ကျွန်ုပ်တို့ ယူတိုပီးယား တိုင်းပြည်တွင် အသားတည်းဟူသော အပုပ်ကောင်ကို အလွန်ရွံရှာမုန်းတီး၍ မသတီသဖြင့် မစားဘဲ သန့်စင် လတ်ဆတ်သည့် သစ်သီးဝလံ စသော သက်လွတ်စာတို့ကိုသာ စားခြင်းဖြင့် ကာယဗလ၊ ဉာဏဗလ၊ နှစ်ပါးစုံညီ ပြည့်ဝကြလျက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်းသုခနှင့် ပြည့်စုံသူများဖြစ်လျက် ရှိကြောင်းမှာ မျက်မြင်ဒိဋ္ဌ ကိုယ်တွေ့ လက်တွေ့ဖြစ်ကြသည်။ နွား၊ ဝက် စသော သက်ရှိသတ္တဝါတို့ကို အနိုင်ကျင့်၍ သတ်ခြင်း၊ အပိုင်းပိုင်း ဖြတ်တောက်ခြင်း စသော အဓမ္မလုပ်ငန်းအရပ်ရပ်တို့ကို ဆောင်ရွက် ပေးမည့်သူ တစ်ဦးတစ်လေမျှကိုပင် ရှာဖွေ၍ မတွေ့နိုင်ချေ။

ထိုသို့သော ကာယဗလ၊ ဉာဏဗလ စွမ်းရည် သတ္တိတို့နှင့် ပြည့်စုံ လျက်ရှိကြကုန်သော ကျွန်ုပ်တို့ယူတိုပီးယား တိုင်းသူပြည်သားများ

အတွက် ကျန်းမာရေးစသည်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာမျှ မရှိတော့ချေ။ သားသတ်ရုံသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် မလိုလားမနှစ်သက်ဖွယ်ရာ ဖြစ်လျက် ခေတ်ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဆန့်ကျင်ဖွယ်ရာကြီး ဖြစ်သည်ကိုကား လူတိုင်းသိမြင်ကြသဖြင့် သားသတ်ရုံလည်းမရှိ။ အသားစားသူလည်းမရှိကြချေ။

ခရစ်ယာန်ကယ်တင်ခြင်းတပ်၏ ခေါင်းဆောင်ကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်သူ ဂျင်နရယ်ဘရယ်မဝယ်ဘု ဆိုသူက ရှေးဓမ္မဟောင်းကျမ်းများကို အကိုးအကားပြု၍ မိမိကိုယ်တိုင် သက်လွတ်စာကိုသာ စားလျက် သူများတွေကိုလည်း ထိုအစာကိုစားရန် တိုက်တွန်းရေးသား ဟောပြောခဲ့လေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက 'လူ့အနာဂတ်အစာသည် တိရစ္ဆာန်အသားလုံးဝမပါ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စသော သက်လွတ်စာသာဖြစ်လျက် လူအချင်းချင်း မေတ္တာပွားကာ ပိုမိုရင်းနှီး ကူညီယိုင်းပင်းကြမည်' ဟု ကြေညာခဲ့လေသည်။

ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီး သောရိုး (**Henry David Thoreau**)က အနာဂတ်ကို ဖော်ထုတ်ရာ၌ 'လူတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုမှာ တစ်ခေတ်ထက် တစ်ခေတ် တိုးတက်ကောင်းမွန်၍သာ နေလေသည်။ ယခုကြုံဖြန်များလာ သည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့၏ လူသားစားမှုကို တစ်စတစ်စ စွန့်လွှတ်လာကြ ကြောင်း ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်ရလေသည်။ ထိုနည်းတူပင် ကျွန်ုပ်တို့ ယခုစားနေသော တိရစ္ဆာန်အသားများကို အနာဂတ်လူအပေါင်းတို့သည် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှု၊ တရားမျှတမှု၊ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု စသည်တို့ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည်နှင့်အမျှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ကြပေအံ့' ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ဝင်းဝတ်ရီးဒ် (Coindwood Reade)သည် လူသားတို့၏ အနာဂတ်အရေး (**The Future of the Human Race**)စာအုပ်တွင်

'နောင်လာမည့် ခေတ်အခါသမယ၌ လူတို့၏ ဉာဏ်ပညာစွမ်းရည် အထူး တိုးတက်လျက် ရှိနေပေအံ့၊ ဉာဏ်ပညာတိုးတက်မှု အလျောက်ပင် ယဉ်ကျေးမှုအဆင့်အတန်းသည်လည်း ယခုထက်မြင့်တက်နေပေအံ့။ ယခုအခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် ယဉ်ကျေးမှု အဆင့်အတန်း နိမ့်နေသေးသော လူသားစားလူရိုင်းများကို ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချပြောဆိုသကဲ့သို့ နောင်အနာဂတ် ကာလတွင် ဉာဏ်ပညာ ယဉ်ကျေးမှုစသည့် တိုးတက်နေသူအပေါင်းတို့ က ကျွန်ုပ်တို့ယခု စားလျက်ရှိသော နွားသား၊ သိုးသားစသော တိရစ္ဆာန် အသားစားမှုတို့ကို ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချ ပြောဆို မည်မှာ အမှန်မုချတည်း' ဟု ရေးသား ထားပေသည်။

ထိပ်တန်းဆရာဝန်ကြီးဆာဘင်ဂျမင်ရစ်ချတ်ဆင် (**Sir Benjamin Richard Son M.D.F.R.S**)က 'ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား လူမှန်သမျှ အားလုံး တို့အား၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံစသော သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သည့် အစာများကိုသာ မှီဝဲရန် တိုက်တွန်းပါသည်။ နောင်လာမည့် အခါ သမယ တွင် လူတို့သည် ထိုသို့သော သက်လွတ်စာကိုသာ မှီဝဲကြမည်မှာ အမှန် ဖြစ်ပါသည်'ဟု အနာဂတ်ကာလကို မျှော်မှန်း၍ ထုတ်ဖော်ကြေညာ ခဲ့သည်။

အင်္ဂလိပ် လက်ာ ဆရာကြီး မက်ဒေါ်နယ် (**Wilson Mac Donald**)ကလည်း 'အနာဂတ်ကာလတွင် ကျွန်ုပ်တို့ လူသားမှန်သမျှတို့သည် သား၊ ငါးစသည်တို့ကို မစားမသောက်တော့ဘဲ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံစသော သက်လွတ်စာကိုသာ မှီဝဲပါအံ့၊ ထိုအခါ၌ မီးဖြင့် မချက် တော့ဘဲ၊ နေဖြင့်သာ လိုအပ်သော ကိစ္စတို့ကို ပြီးစီးကြကုန်အံ့၊ မီးဖိုဆောင်၊ အိုး၊ ခွက် မီးဖိုတို့သည် အသုံးဝင်တော့မည် မဟုတ်၊ တိရစ္ဆာန် တို့သည် ဦးခေါင်းပေါ်သို့ ကျရောက်အံ့သော ပုဆိန်ကို ကြည့်၍ ကြောက်စိုး တထိတ်ထိတ် နှလုံးတတုန်တုန် ဘဝင်တခုန်ခုန်ဖြင့်

**စိတ်၏ ကြီးစွာသော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှ လွတ်ကင်းချမ်းသာကြပါအံ့**' ဟုဖော်ထုတ် ခဲ့ပြန်သည်။

ယခုအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူရိုင်းတို့၏ လူသားစား အလေ့အထကို ရွတ်ချပြောဆိုဘိသကဲ့သို့ ထိုအနာဂတ် အခါသမယ၌ တိရစ္ဆာန် အသားစားသူများအား မုချမသွေ ရှုတ်ချ ပြောဆိုပေလိမ့်မည်။ လူတို့သည် တိရစ္ဆာန်အသားကို စွန့်ပယ်ပြီးကာ သဘာဝမှေ့က ဖန်တီးပေးသော မှည့်ရွှမ်းသန့်စင်သည့် သစ်သီးဝလံ၊ စိမ်းလန်းစိုပြည်သည့် ဟင်းသီး ဟင်းရွက် လတ်ဆတ်သည့် သစ်စေ့ သစ်ဆန် စသော သက်လွတ် စာတို့ကိုသာ မှီဝဲသော အနာဂတ်အခါသမယ၌ ယခုအခါ လူတို့အား ဖိစီးနှိပ်စက်နေသည့် ရောဂါဆိုး၊ အနာဆိုး ဘေးဥပါဒ် အမျိုးမျိုး တို့သည် လုံးဝကွယ်ပျောက်သွားပေလိမ့်မည်။

ထိုအခါ၌ ရောဂါဆိုး၊ အနာဆိုး၊ ဘေးဥပါဒ်အမျိုးအမျိုးတို့သည် ရှေးအခါ ဘိုးဘွား၊ ဘီဘင် လက်ထက်က ပေါ်ပေါက် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခဲ့သော ရောဂါမှာ မည်သည်မည်ဝါဖြစ်ကြောင်း၊ မည်မျှကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းအောင် ဆိုးသွမ်းခဲ့ကြောင်း စသည်ဖြင့်သာ ရှေးရာဇဝင်မှတ်တမ်းများ ရေးသားကြပေလိမ့်မည်။ ထိုအနာဂတ်အခါကာလ၌ လူတို့၏ သက်တမ်းသည် ဇာတာအသက် ၁၂၀-သာမက ပိုမိုရှည်ကြာစွာ နေထိုင်ကြလိမ့်မည်ဖြစ်၍ ရှေးပဝေဏီအခါက အသားစားခြင်းကြောင့် ရောဂါထူပြောလျက် အသက်တမ်းပြည့်အောင် မနေခဲ့ရရှာသော ယခုခေတ်နေ လူတစ်တွေအတွက် နှမြောတမ်းတ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သက်ရှိသတ္တဝါ အပေါင်း ဘေးရန်ခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းကြပါစေ။ ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ကင်းဝေးကြပါစေ။ အနာခပ်သိမ်းကင်းကြပါစေ။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ချမ်းသာသုခနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေဟု နတ်

မှတဖွဖွ ရွတ်ဆိုနေကြကုန်၏။ မေတ္တာဘာဝနာလည်း ပွားများအားထုတ်ကြကုန်၏။ ထိုသို့ မေတ္တာပွားလျက် စိတ်ထားမွန်မြတ်ကြသော်လည်း သတ်မှသာ တိရစ္ဆာန်အသားကို ရနိုင်ကြောင်း ကောင်းစွာသိလျက်နှင့်ပင် စားကြကုန်၏။ အသေသားကို ရောင်းရန် အစိုးရဟို့က ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်ဟု ပညတ်ထားသဖြင့် ဝယ်မရနိုင်ကြောင်းကိုလည်း ကောင်းစွာ သိကြကုန်၏။ အနာဂတ်ကာလ သက်လွတ်စားသော ခေတ်အခါ၌ ဤအချင်းအရာတို့ကို ရည်ညွှန်း၍ ၎င်းတို့၏ ဇာတ်ပွဲသဘင် များတွင် 'ပါးစပ်က ဘုရား၊ ဘုရား၊ လက်က ကားယား၊ ကားယား' ဆိုသည်မှာ မည်သည့်သဘောနည်းဟု လူပြက်တစ်ယောက် က ကောက်၍မေးလျှင် အခြားလူပြက် တစ်ယောက်ကထ၍ ရှေးရာဇဝင် အဖြစ်ရွှေ့လျော သွားပြီဖြစ်သော မျက်မှောက်ခေတ် လူအချို့တို့၏ အပြုအမူကို ရယ်ရွှင်ဖွယ် ဟာသသဘောဖြင့် ညွှန်ပြကြပေလိမ့်မည်။

အသားကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်သူတို့၌ကား၊ ရောဂါဆိုးအနာမျိုးတို့မဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြောင်းကို ဟိမဝန္တာတောင်ပေါ်မှ လောကနိဗ္ဗာန်ဟူသော ဟွန်ဇာလူမျိုးတို့၏ သာဓကကို ထောက်ရှု၍ သိသာနိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုအခါ အနောက်နိုင်ငံတွင် စီးကရက် သောက်ခြင်းသည် ကင်ဆာကဲ့သို့သော ရောဂါဆိုးများ ဖြစ်စေ တတ်ကြောင်း သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရဌာနတို့က ကြေညာလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စီးကရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်လာကြသည့် နည်းတူ အသားတွင် ရောဂါပိုးမွှား ဗီဇများ ရှိနေကြောင်းကို လူများသိမြင် လာသောအခါ၌ အသားစားခြင်းမှ လုံးဝရှောင်ကြဉ်လာကြပေလိမ့်မည်။ ယင်းအသားစားမှုကို စွန့်လွှတ်ရန် အချိန်အခါသည် ချဉ်းကပ်လျက်ရှိနေလေပြီ။ ထိုအခါ၌ လူတို့တွင် ရောဂါဖိစီးမှုမှ ကင်းလွတ်သည်နှင့်အမျှ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာခြင်း သုခအဝဝတို့နှင့် ပြည့်စုံကြပါအံ့။

ဗုဒ္ဓကျမ်းဂန်များ အရလည်း သတ္တဝါများကို သတ်ဖြတ်ကာ အသားစားမှုဖြစ်ပေါ်လာသောအခါမှစ၍ လူလောကကို စောင့်ရှောက်လျက်ရှိနေကြကုန်သော နတ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ဗြဟ္မာတို့သည် လည်းကောင်း၊ သိကြားမင်းသည် လည်းကောင်း လူ့လောကမှာ အယုတ်တမာ မိစ္ဆာ တရားကြီး ဖြစ်ပေါ်၍ လာပြီဟု လူ့လောကကို မမြင်လိုဘဲ ရှောင်လွဲပစ် ခွာ၍ သွားခဲ့ကြလေသည်။ ထိုအခါမှစ၍ လူတို့၏ ကိုယ်တွင်းမှ ဖြစ်သော ရောဂါမျိုး၊ ဘီလူးသဘက်တို့အတွက် ကိုယ်ပမှဖြစ်သော ရောဂါအမျိုးတို့သည် ပေါ်ပေါက်လာကုန်၏ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူသည်'ဟု ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီးက ရောဂန္တရ ဒီပနီတွင် ဖွင့်ပြထားတော်မူသည်။

အနာဂတ် ခေတ်ကောင်း ခေတ်မြတ်ကြီးတွင် အသားစားမှု လုံးဝမရှိတော့သဖြင့် တိရစ္ဆာန်သတ်ဖြတ်မှုလည်း ရှိတော့မည်မဟုတ်ပေ။ ထိုအခါ ကမ္ဘာတည်ဦးပကတူးအခါကပင် လူ့လောကကြီးကို စောင့်ရှောက် ကူညီခဲ့ကြသော လောကပါလနှင့်အခြား တန်ခိုးကြီး နတ်မင်းများ၊ ဗြဟ္မာကြီးများစသော တန်ခိုးဣဒ္ဓိနှင့် ပြည့်စုံကြပေသော ပုဂ္ဂိုလ်မွန် ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့သည် နှလုံးရွှင်မြူး၊ အထူးကြည်နူးနှစ်သက် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်လျက်၊ ကမ္ဘာလောကကြီးကို ပြန်လည်စောင့်ရှောက်ကြပေအံ့၊ ထိုသို့သော အစောင့်အရှောက် အကူ၊ အညီတို့ကို အမြန်ရအံ့သောငှာ ကျွန်ုပ်တို့၏တာဝန်သည်ကား အခြား မဟုတ်၊ တိရစ္ဆာန်အသား စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်ပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

ဘဒ္ဒန္တ အာစိဏ္ဏ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘုရားကြီးတိုက်ဆရာတော်ကြီးက အောက်ပါအတိုင်း ဘုရားသိုက်ကျမ်းမှ ကောက်နုတ်ချက် ကို တင်ပြတော်မူလေသည်။ 'ရှေးဆရာများသည် နောင်လာနောက်သားများအတွက် ဘုရားသိုက်ကျမ်းကို ပြုစုထားခဲ့ကြ၏။ ထိုဘုရားသိုက်ကျမ်း

**မှ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြရမည်ဆိုသော် ထိုရောအခါ သာသနာဒေဝါ သိကြားစောင့် လိမ့်မည်။ လူမိုက်ပျောက်ကွာ လူလိမ္မာ ထိုအခါလွန်စွာများလိမ့်မည်။ တစ်ရာ့တစ်ပါး လူမျိုးများ ဘုရားစကား ပိုင်လိမ့်မည်။ ဘုရားသိုက်ကျမ်း၊ ဗျာဒိတ်ခန်း၊ ဉာဏ်စွမ်းရှိသူ သိလိမ့်မည်' ဟူ၍** ဖြစ်သည်။

**'သာသနာ တစ်ဝက် ကျော်လာလျှင် ပြောင်းလဲတော့မည် အကြောင်း ညဥ့်ဦးယံ သန်းခေါင်သို့ လွဲယင်ဖြင့် ရုပ်ခွဲကာ တစ်ဖုံးပြ သည်နှယ် မဒါပဂ္ဂိုဟ်ကုန်သဘော ရယ်ကြောင့် လောကီမှ ကောလီဖြစ်တတ်တယ်ကွယ် မြသိဒ္ဓိလမ်း'** ဤသိဒ္ဓိလမ်းပေါ်လာက ငှက်ပျောသီးတစ်လုံး၊ တစ်ခါသုံးလုံးလုံးမဆာပြီ ဆိုသော ခေတ်သို့ ရောက်ပါလိမ့်မည်။ ရသတဏှာကို လိုက်စားသော သူများသည် သိဒ္ဓိအစာအာဟာရတို့ကို မှီဝဲကြရမည်မဟုတ်။ ဆင်သေကောင်ပုပ်မစွန့်လွှတ်နိုင်သော ကျီးမိုက်အလား ပျက်စီးပြိုကွဲကြရချိမ့်မည်။

ဆရာတော်ကြီး တင်ပြသော ဘုရားသိုက်အတိုင်း သိဒ္ဓိ ပေါက်မည့် ခေတ်အခါသည် နီးကပ်လျက် ရှိနေပြီဟု ဆိုရပေမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သဘာဝမွေ၏။**'မကောင်းသူပယ် ကောင်းသူကို ကယ်'** သောစနစ်အရ၊ ယခုအခါ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်၌ ဒုစရိုက်ပင်လယ်တွင် မျောနေကြကုန်သော သူတို့သည် ပင်လယ် လှိုင်းဂယက်၏ဒဏ်ကို မခံ နိုင်ရကား၊ စုံးစုံးမြုပ်၍၊ ခန္ဓာချုပ်လျက် ရှိနေကြပေသည်။ စစ်ဖြစ်၍ သေ ခြင်း၊ လေကြီး၍သေခြင်း၊ ရေကြီး၍သေခြင်း ဝတ်မွတ်ခေါင်းပါးဘေးဖြင့် သေခြင်းစသော ခေတ်ဘေး၊ ခေတ်ဒဏ်၊ ခေတ်ကပ်ခေတ်အန္တရာယ်တို့မှာ 'ဘယ်သူမပြု မိမိမှု' ဖြစ်လျက်ကြောက်မက်ဖွယ်လိလိ ဖြစ်ချေသည်။

မေတ္တာတရား အစစ်အမှန်ရှိသူ ကြင်နာသနား ကရုဏာ ထားတတ်သူ၊ ကိုယ်ချင်းစာနာတတ်သူ အစရှိသည့် လက်တစ်ဆုပ်စာမျှ သော

လူတို့သာ ကမ္ဘာလောကကြီးတွင် နောက်ဆုံး၌ ကြွင်းကျန် နေ လိမ့်မည်။ ထိုသူတို့သည် သန့်ရှင်းသော သက်လွတ်စာကိုသာ စားသူ များဖြစ်သဖြင့် လောကကြီး တစ်ခွင်တွင် အစာအတွက် သတ္တဝါအသက် သတ်မှု လုံးဝရှိတော့မည်မဟုတ်ပေ။ ထိုအခါရသေ့ရှစ်သောင်း ဝိဇ္ဇာ အပေါင်း၊ တန်ခိုးကြီးနတ်ဗြဟ္မာ အပေါင်းတို့နှင့်တကွ သူတော်ကောင်း သူမြတ်လောင်းတို့က ဝိုင်းဝန်း၍ စောင့်ရှောက်ကူညီ ပါရမီဖြည့်ပေး သဖြင့် သီလသမာဓိပြည့်စုံသူတို့သည် သိဒ္ဓိပြီးကြပေအံ့။

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်ကပင် အာဟာရသိဒ္ဓိပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်ထူးရှိခဲ့၏။ သူသည် အလယ်တောရတိုက်မှ ဆရာလေးဒေါ်သုခဖြစ်၏။ သူ၏အသက် ၃၀-ခန့်ရှိစဉ်က ညောင်တုန်းမြို့တွင် သီတင်းသီလဆောက်တည်နေရာ ဝတ်ဖြူစင်ကြယ် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးလာရောက်၍ ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးစားခိုင်းသည့် အတိုင်းစားခဲ့လေသည်။ ထိုငှက်ပျောသီးစားပြီးနောက် မည်သည့်အစားအစာကိုမျှ မစားချင်တော့ဘဲ အလိုလိုအာဟာရပြည့်ဝနေသည်ကို အံ့သြစွာတွေ့ရသည်။ ထိုအခါ၌ ဆရာလေး၏ မိဘများစိတ်မကောင်းဖြစ်မည်စိုး၍သာ တစ်နေ့လျှင် ထန်းလျက်တစ်လုံးစား၍သာ နှစ်ပေါင်း ၃၀-ကြာအောင် ကျန်းမာဝဖြိုးစွာ တရား အားထုတ် ခဲ့သည်။ ထိုသိဒ္ဓိပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်ထူးသည် မကြာမီက အသက် ၆၀-အရွယ်တွင် ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပေသည်။

တိုင်းနေပြည်သူ ရှင်လူအပေါင်းတို့သည် သတ္တဝါတို့၏ အသက်ကိုသတ်မှု၊ အသက်ကို သတ်မှသာ ရနိုင်ပေါ်နိုင်သော အသားကိုစားမှု၊ စသော မေတ္တာခမ်းခြောက် ဘေးဒုက္ခရောက်စေသည့် အမှုကိစ္စတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါက အမှန်တကယ်ပင် သိဒ္ဓိပြီးနိုင်ပါသည်။ "အခြားသူများက သင့်အပေါ် ပြုလုပ် စေချင် ဘိသကဲ့သို့ သင်သည် အခြားပုဂ္ဂိုလ် တို့ အပေါ် အလားတူ ပြုကျင့် ရာသည်" ဟူသည့်အတိုင်း "ကိုယ်နှင့် နှိုင်း

**မရိုင်းကိုယ်နှင့် စာမနာ**"ဆိုသလို ကျင့်ကြံ အားထုတ်ပါက အဆိုပါ သိဒ္ဓိမြောက်သည့် ခေတ်အခါကြီးသည် မဝေးတော့ပြီ။ ထိုခေတ်ကြီးသို့ ရောက်ရန် အနေအမြန်သည် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး၏ အပေါ်၌သာ တည်နေ ပေတော့သည်။

## အရှင်ယာနိက၏ နှိုးဆော်စာ

(သာသနဝံသရက္ခိတာရုံ ကျောင်းသစ်၊ မော်လမြိုင်မြို့၊ ၆-မိုင်ရပ်)

အို. . . . လူသား စဉ်းစား၍သတိပြုစမ်းပါ။ နွား၊ ကျွဲ၊ တို့သည် လူတို့၏ ဆွေမျိုးမိဘ မောင်နှမသဖွယ် လုပ်ကူဆောင်ဖက် ဖြစ်ကြပါသည်။ ထို ကျွဲ၊ နွားများအပေါ်၌ ပြန်လည်ကျေးဇူးတင်တတ်ဖို့ လိုပါသည်။ တမင်သတ်စားဖို့ မဆိုထားဘိ အလိုအလျောက် သေသည့်အသားကိုပင် မစားကြဘဲ၊ မြေ၌ မြုပ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ရေတွင်မျော ၍သော်လည်းကောင်း စွန့်ပစ်ထိုက်ပါသည်။

အို. . . . ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ အထူးသတိ ပြု၍ စဉ်းစားပါ။ ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံသည် ဗြဟ္မစိုရ် ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံဟု ကမ္ဘာက သိသောနိုင်ငံဖြစ်၏။ နေ့စဉ်မလပ် 'ဥပစ္ဆေဒက' ကံဖြင့် အထပ်ထပ် ကပ်ဆိုက်ပြီး၊ သေနေကြရသော ကျွဲ၊ နွား၊ ဆိတ်၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ ကြက် ငှက်တို့၏ အသားများဖြင့် ရဟန်းပြု ရှင်ပြု၊ ကထိန်ခင်း၊ ဆွမ်းကြီးလောင်း၊ ရက်လည်အလှူ စေတီကြည်ညိုပွဲ၊ ဘုန်းကြီးပျံပွဲ၊ ဝိနည်း စာပြန်ပွဲ စသည့်တို့၌ သာဓုသံ တည်ည်နှင့် ခေါ်သံမစဲ နိဗ္ဗာန် ဝင်မယ့်ပွဲတွေမှာ ဗြဟ္မစိုရ် ကရုဏာ အကျင့်သီလကင်းသော ဗုဒ္ဓဘာသာ လူမျိုးပါတကားဟု ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး တိရစ္ဆာန်တို့က စိတ်ထဲကတော့ ပြောကြမည်မှာ အမှန် သာတည်း။ ဝမ်းနည်းဖွယ်၊ သနားဖွယ် ကောင်းလေစွ. . .။

# ဦးဗောဓိအောင်၏နှီးဆော်စာ

ယခုတော့ ထုံးစံမချင့် နည်းလမ်းမဟုတ် စည်းကမ်းတွေယုတ်ပြီး အလွဲမတရားတွေနဲ့ အမဲသားဆို ထင်သလိုစားကြ၍ တမင်ဖြုတ်ပြီး ကျွဲဝက်မျောတို့ကို အမြန်နှုက်ကာ သုံးစွဲကြပြီး စုန်းသရဲတမျှ ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ တို့ကို အယူချက်ကြလို့ မြိန်ဖွာသုံး၊ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမမှန်း အစားလွန်လွန်နှင့် ငါး၊ ပုဇွန်၊ ခရု၊ ဖားတွေ တောင်မှ ယခုစားလို့မျိုသုံး ကြပေါ့ဗျ၊ ဟိုတုန်းက ဗြဟ္မာ ကြီးတွေနဲ့ အဆော်မှုကြောင့် လွန်ကျူးကာခြား၊ ရှုစရာအသားတစ်မျိုး စိတ်ဆောင်ပြီး၊ သိုး၊ ဆိတ် မရှောင် မြင်းသားပါ မကျန်ဘဲ အတင်းစားရန် သဘောမှာ ပိုက်လို့မို့ တောတောင်ဝိုက် သမင် ဒရယ်တို့ကိုတောင် အစဉ်မဖယ် အပြိုင်တန်းသတ်လို့မို့ စိုင်ဆတ် ငုံ့ပြင် ချုံအကွယ် ပဒတ်၊ ဖွတ်တို့ကိုလည်း အသက်မလွတ် တစ်မျိုးစား ကြရုံမကပါဘူးဗျာ၊ မိုးဖျားမှာ တစ်ခါတက် စာ၊ ဆက်ရက်၊ ချိုး၊ ခါ ငှက်တွေကိုလည်း တစ်မျိုး တစ်ဖြာနှုက်၍ သတ်စားကြလေသည်။ အမြတ် တရားမရကြဘဲ တမူထူးပြီး၊ လူ့ဘီလူး သရဲ သဘက်တို့က အမဲဝက်ကို အမြဲစားရမှ လျှာဖျားမှာ အာရုံပြေကြလေသည်။ တစ်ခါတစ်ဖုံ ကြည့်ကာ ပြုလျက်မှားကြသဖြင့် သူ့အသက်စားတဲ့ အများသူငါတို့ရယ် မခြားအတူ တောထဲက ကျားတိရစ္ဆာန်တွေနှင့် အလားတိတ် သဏ္ဍာန်တူကြသပေါ့ အမူအယာမျှ ကွာခြားလေသည်။ အကြောင်းကို ဆိုသော် တိရစ္ဆာန် ကျားက ဟိတ်ဟန်မကြွား၊ မီး ထင်း၊ အိုး၊ ခွက် မရှာနိုင်သဖြင့် ဒုက္ခမများ ကြလေဘူးဗျ။ မနုဿကျားလူ့ ဘီလူးတွေက တမူထူးကာ သူ့အသက်ကို ယူနှုက်ကာ ဆား၊ ငရုတ်တွေနှင့် အများအုပ်လို့ တစ်မျိုးချက်ပြီး အိုး၊ ခွက်နှင့် သုံးရခြင်းသာလျှင် လုံးဝမ ကြွင်း၊ အမှားတော့ အကျင့်တူ၍မို့ ကျားနှင့်လူလို ကွဲကြလေသည်။ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျားတိရစ္ဆာတို့မှာ အများစိတ် အကြံနှင့် ကရုဏာမထားကြဘဲ သူ့အသား စားကြခြင်းမှာ တရားပြုလင်းဖို့ ဗြဟ္မစိုရ် ထိုင်ကာ လပ်ကြပြီး ကိုယ်တိုင်သတ်တာက ကာယကံမြောက် မသမာဉာဏ် လျှောက် တစ်ပါးသူတို့ကို အလားတူ မလပ်မဆိုင်းဘဲ အသတ်ခိုင်း၍ သူတိုက်တွန်း၊ အမူ့စရိုက် အစွန်းတွေ တော်ပါပေဟု မလျော်ဟာတွေကို တစ်နည်းညွှန်ပြ ချီးမွမ်း သမျှမှာလဲ အမှားဒုစရိုက် တရားမရှုလိုက် သဘောတူသမျှမှာလည်း ဒေါသမူအရ တရားဝေးကွယ်ပပြီး အပြား လေးဆယ် ဒုစရိုက်တွင် အမူဆိုက်လို့ ပါဝင်ကြလေသည်။

## အခန်း(၁၆)

## ယနေ့ခေတ်မီအစားနှင့် ဤကမ္ဘာ

သာသနာ့ ဒါယကာ မင်းကောင်း၊ မင်းမြတ်တို့သည် ဥပုသ်နေ့တိုင်းနှင့် အခြားနေ့ကြီးအခါကြီးများတွင် သားကြီး၊ ငါးကြီး မပေါ်စေရန် မာဃတစည်တော်ကြီးကို မြည်တီးစေလျက် တိုင်းသူ ပြည်သားလူအများတို့အား သတိပေးနှိုးဆော်ခဲ့လေသည်။ ထိုသို့လည်း အစဉ်အလာရှိခဲ့သည်။ ရှေးမြန်မာမင်းများ လက်ထက်ကမူ ထိုဘုရင် အမိန့်တော်ကို ကျူးလွန်သူရှိက လမ်းကြီး၊ လမ်းငယ် လမ်းစုံ အသွယ်သွယ်တို့တွင် ကြီးလေးသော အပြစ်ဒဏ်ကို ပေးလေ့ရှိ၏။ လှို့ဝှက်စွာ နွားသား (အမဲသား) ရောင်းဝယ် ဖောက်ကားမှုကို တွေ့ပါမူ သေဒဏ်အထိ ပေးခဲ့လေ့ရှိသည်။ ဤသို့ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း၊ သားသတ်ရုံများ ပိတ်ခြင်းတို့သည် အလွန်ကောင်းမွန် သင့်မြတ်သော အစီအစဉ်များ ဖြစ်၍ သာဓုအနုမောဒနာ ခေါ်ဆိုကြရသည်။ အသားစားချင်သူ အချို့တို့သည် အသားအရသာကို ရက်ကြီး၊ အခါကြီးများ၌ပင်လျှင် ခြိုးခြံ၍ ရှောင်ကြဉ်ရန် မလိုလားပေ။ သားသတ်ရုံ များ ပိတ်ပေးခြင်းကိုလည်း မကျေနပ်ကြ။ အသားစားရှောင်ကြဉ်သူများကိုပင် တစ်ဖက်စွန်းရောက်သည်၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါမကျ၊ တိတ္ထိများဟု အပြစ်ပြော လိုက်ချေသေးသည်။ ဤသို့ သက်သတ်လွတ် စားသူများကို သာဓုအနုမောဒနာ ခေါ်ဆိုရမည့်အစား၊ ထိုမွန်မြတ်သော အမှုကိုပင် ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ကြသည်မှာ ဝမ်းနည်းဖွယ် ကောင်းလေစွ။

အမှန်တကယ်မှာ စာရေးသူတို့ကသာ သူတို့၏ သံသရာဘေးကို

တွေး၍ စိုးကြောက်လှသဖြင့် တွေးပင် မတွေးဝံ့လောက်အောင် သနား နေပေသည်။ အချို့သော စာရေးဆရာများကလည်း အသားကို စားချင် သည့် ဇောကြောင့် အသားစားမှသာ ကောင်းသည်၊ ကျန်းမာ ရေးနှင့် ပြည့်စုံသည်၊ ကုသိုလ်ရသည်ဟု မိမိ၏ ဝတ္တုရေးကိုပင် ပျက်ကွက် ကာ အမှားကို အမှန် ဖော်ပြနေကြသည်။ အသားစားသုံးမှု၏ ရသတဏှာ သည် ဤမျှဆိုးသွမ်းချေ၏။ တကား။

အခြားအခန်းများတွင် ရှင်းလင်း ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ယခု အခါ၊ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် ခေတ်မီသူတိုင်း၊ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိသူတိုင်း၊ သတ္တဝါတို့အပေါ် ရင်ဝယ်သားကဲ့သို့ ကြင်နာသနား မေတ္တာတရား ရှိသူ တိုင်း၊ သက်သတ်လွတ်စားနေကြလေပြီ။ အမှန်ပင် လူ့ယဉ်ကျေးမှု တိုး တက်လာသည်နှင့်အမျှ သက်သတ်လွတ်ဝါဒသည်လည်း တိုးတက် လျက် ရှိနေချေပြီ။ ဤသည်တို့ကား မငြင်းသာသောအချက် များပင်။ ထို့ကြောင့် သက်သတ်လွတ် စားသုံးခြင်းကို အောင်မြင်အောင် ရှေ့တန်းမှ ကိုယ်တိုင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်ကြပါစို့၊ သက်သတ်လွတ်၏ ထူးကဲသော အာနုဘော် တန်ခိုးတော်ကြောင့် အောင်မြင်ရမည်ဟု ယုံကြည်ချက်ထား၍ ကမ္ဘာ့အနှံ့ ပျံ့နှံ့အောင်လည်း ကြိုးစားကြပါစို့။

## စီဇိနရာဇဒါသ၏ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ တရားနှစ်ပါး

ရဟန်းတော်တစ်ပါးအား **'တရားဟူသည် အဘယ်ပါနည်း'** ဟု မေးလျှောက်လျှင် **'ကျမ်းဂန်တို့၌ ရှိသည့် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား တော်မူခဲ့သောအရာများ'** ဟု ဖြေဆိုပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် မြတ်စွာ ဘုရားက မဆုတ်မနစ်သော လုံ့လဖြင့် အောင်မြင်သည့် တိုင်အောင် အားထုတ် ဆောင်ရွက်ကြပေတော့ (အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ)ဟု နောက်ဆုံးဩဝါဒ ပေးတော်မူခဲ့လေသည်။ မြတ်စွာဘုရား သည်

ကယ်တင်သူ အရှင်ကြီး မဟုတ်ရကား ငါ့ကို အားကိုးကြဟု မည်သည့် အခါမျှ မိန့်ဆိုတော် မမူခဲ့ချေ။ မြတ်စွာဘုရား သံသရာမှ ထွက်မြောက်ရန် လမ်းကို လူတို့အား ညွှန်ပြနေသည့် မှတ်တိုင်ဖြစ်သည် ဟူသော အဓိပ္ပါယ်ဖြင့်သာလျှင် လူတို့အား ကယ်ဆယ်သူဖြစ်ပေ၏။

အကြင်တရားသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြင်ပ၌သာတည်လျက် မြတ်စွာ ဘုရား ဟောတော်မူခဲ့သော တရားမျှသာဖြစ်နေသေးသ၍ ကာလ ပတ်လုံး ထိုတရားသည် ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ တရားအစစ်အမှန် မဟုတ်သေး ချေ။ ဗုဒ္ဓဝါဒီ ဖြစ်ကြကုန်သော ကျွန်ုပ်တို့သည် သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟူသော သီလကို စောင့်ထိန်းလျက် ရှိကြကုန်၏။ သို့ ရာတွင် ထိုသီလသည် ဘုရားကပေး၍ ကျွန်ုပ်တို့က ခံယူထား ရသော သီလသာ ဖြစ်နေသေးလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ပိုင်တရား ကျွန်ုပ်တို့၏ အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၌ တည်သောတရား မဖြစ်သေးပေ။ သနားခြင်း မေတ္တာတရားသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၌ ကိန်းအောင်းလာ၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်း တရားဖြစ်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် သူ့ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟူသော ထိုရှေးဦး သီလ ကျင့်ဝတ်၌ အကယ် ဆောက် တည်လာပေတော့၏။ ထိုအခါမှ ထိုသီလ သည် ဘုရားဟောခဲ့ရုံ သီလအဖြစ်မှ ရပ်စဲ၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင် သီလ ကျွန်ုပ်တို့၏ မနော ဝိဉာဏ်မှ စင်စစ် ပေါ်ထွက်လာသော သီလ အဖြစ်သို့ရောက်ပေ၏။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်း၌ တရားကို တွေ့မှသာလျှင် ထိုတရား အတိုင်း အမှန် ဆောက်တည်ကျင့်သုံးနေထိုင်နိုင်ပေမည်။ ပါရမီ ဆယ်ပါး ကို ဖြည့်ကျင့်ပြီးသော် လောက၌ တရားဓမ္မကို ဟောဖော် မိန့်မြွက်တော် မူခဲ့ခြင်းဖြင့် မြတ်စွာဘုရားသည် ကိုယ်တွင်းတရားကို သိမြင်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ကူညီခဲ့ပေ၏။ သို့ရာတွင် ဘေးဘိုးစဉ်ဆက်က ဆင်းသက်

ပြောဆိုခဲ့သောကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဘုရားကဲ့သို့သော ဆရာကြီး တစ်ဦးက ဟောပြောခဲ့သောကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ မည်သည့် အကြောင်း အရာကိုမျှ မယုံကြည်အပ်၊ မိမိ၏ စိတ်နှင့် ဟဒယတို့က နှစ်သက်လက်ခံမှသာလျှင် ယုံကြည်အပ်သည်ဟု ကာလာမသုတ်တွင် မြတ်စွာဘုရားမှာကြားတော်မူခဲ့လေသည်။ ဘုရားကိုယ်တော်တိုင်က ဖြစ်စေ၊ အခြားသူ တစ်ဦးကဖြစ်စေ မိန့်မြွက်ခဲ့သော ပြင်ပတရားကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးဆောက်တည်လျက် တွေ့ရှိထားသော တရားနှင့်တိုက်ဆိုင်သဖြင့် သဘောတူ လက်ခံသောအခါ ကျမှသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရှေးရိုးစဉ်လာအတိုင်း ယုံကြည်သူများအဖြစ်မှ သော်လည်းကောင်း၊ အခြားသူတို့၏ တရားများကို ကြက်တူရွေးလို ရွတ်ဆိုသူများ အဖြစ်မှသော်လည်းကောင်း ရပ်စဲကြပေမည်။ ထိုအခါ ကျမှသာလျှင် မြတ်စွာဘုရားလိုလား တောင့်တတော်မူခဲ့သည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ မီးရှူးတန်ဆောင် အလင်းရောင်များဖြစ်လာကြပေမည်။

သင်တို့သည် ရိုးရိုးဓါတ်မီးလုံးမဟုတ်၊ မက်ဂျစ်လင်တန်ခေါ် အရုပ် ကလေးများကို ထိုး၍ပြသော မီးအိမ်မှ (အာခ့်) ခေါ်မီးလုံးကလေး များကို မြင်ဖူးကြပါရဲ့လား၊ ထိုမီးလုံးကလေး၌ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုထိ၍ တစ်ခုထက် တစ်ခုကြီးသော ကာဗွန် (မီးသွေး) ဓါတ်ခဲနှစ်ခုရှိသည်။ ဤ သို့ ထိ၍နေသော ဓါတ်ခဲနှစ်ခုအတွင်းသို့ လျှပ်စစ်ဓါတ်ဝင်သွားသော် လည်း မီးမပွင့်ချေ။ သို့ရာတွင် ဓါတ်ခဲနှစ်ခဲကို ခွဲခွာလိုက်သဖြင့် လေဝင်ရန် အကြားရှိလာသောအခါ စီးဝင်သွားသော လျှပ်စစ်ဓါတ်မှ မကြည့်နိုင် လောက်အောင် တောက်ပသော အလင်းရောင် ထွက်ပေါ်လာလေသည်။ ထိုနည်းတူစွာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်းတရားသည် မြတ်စွာဘုရားဟော ကြားတော်မူခဲ့သော ကိုယ်ပတရားနှင့် တိုက်ဆိုင်မိသောအခါ အားလုံး သော လူသတ္တဝါတို့အဖို့ အလင်းရောင်သည် ထွက်ပေါ်၍ လာပေ၏။

ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ရုံမျှ ယုံကြည်နေသော ကိုယ်ပတရား တစ်ခုတည်းသာ ရှိနေသေးသ၍ ကာလပတ်လုံး အမိုက်မှောင်သည် ကျလျက်သာ နေပေမည်။ သို့ရာတွင် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူ ခဲ့သော ကိုယ်ပတရားနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင် စွန့်လွှတ်ချိုးခြံ ဒုက္ခခံ၍ ရှာကြံရရှိထားသော ကိုယ်တွင်းတရားဟူ၍ တရားနှစ်ပါးရှိလာသောအခါ လူသတ္တဝါတို့သွားရာ သံသရာ ခရီးလမ်းကြောင်းများကို ထွန်းလင်းစေနိုင်သော ရောင်ရှိန်သည် ဝင်းထိန်ကွန့်မြူး၍ ထွက်ပေါ်လာပေတော့သတည်း။

## ရှရီးရာမလင်ဂန် ဆွာမိဂျီ၏ အထူးပွတ္တိ မေတ္တာတရားနှင့် ဆန်ဂန် လုပ်ဆောင်ချက်များအကျဉ်းချုပ်

စီတမ်ဗရန် ရာမလင်ဂန်ဆွာမိဂျီသည် ၁၈၂၃-ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ ၅-ရက်နေ့တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံတောင်ပိုင်း မရှသူရ်မြို့၌ ဖွားမြင်ခဲ့ပါ သည်။ ဆွာမိဂျီဖခင်၏ အမည်မှာ ရာမရာပိလေးဖြစ်ပြီး၊ အမိ၏ အမည်မှာ ချစ် (န)နပိုင်ဖြစ်ပါသည်။

ရာမလင်ဂန်ဆွာမိဂျီသည် ငယ်စဉ်ကတည်းကပင် ဘုရား၊ တရား ကိုင်းရှိုင်းသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီး မေတ္တာတရားကို အားထုတ်သူဖြစ်ပါသည်။ လောကီကျောင်းစာကို စိတ်မဝင်စား။ တရားဓမ္မစာကိုသာ စိတ်ဝင်စားသဖြင့် ကျောင်းကို မတက်ရောက်ခဲ့ပါ။ ကျောင်းမတက်ခဲ့ရသော်လည်း တမိ(လ)ဘာသာစာကို ကောင်းမွန်စွာ နားလည်ပြီး၊ တရားဓမ္မကျမ်းစာများကို များစွာရေးသားခဲ့ပါသည်။ သူရေးသားခဲ့သော ဓမ္မကျမ်းစာများ စာအုပ်ကို သိရုအရွတ်(တ်)ပါ ကျမ်းစာဟု ခေါ်ပါသည်။

ထိုသိရုအရွတ်(တ်)ပါ ကျမ်းစာတွင် မေတ္တာတရားကို အဓိက ထား၍ သတ္တဝါများကို သတ်ခြင်း၊ သတ္တဝါတို့၏ အသားကိုစားခြင်း၊

အသားစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဘေးအန္တရာယ်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ သူတစ်ပါး၏အသက်ကို မသတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ အသားကိုစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် မေတ္တာတရား၏ အခြေခံဖြစ်ကြောင်း ရေးသားခဲ့ပါသည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မေတ္တာတရား ပျက်ပြား နိုင်သော ဘာသာရေးခွဲခြားမှုများ၊ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုများ၊ ဝါဒရေးခွဲခြားမှုများကို ဖယ်ရှား၍ လူအချင်းချင်း မေတ္တာတရား အစဉ်ပွားများ နိုင်ရန်တို့ကိုလည်း ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ထပ်ဆင့် ရေးသားထားသည်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် သိဒ္ဓိတန်ခိုးဖြင့် ယောကျ်ားကို မိန်းမအသွင်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ လုပ်နိုင်ပြီး၊ သေဆုံးသွားသူ တစ်ဦးကို တန်ခိုးဖြင့် ပြန်လည် အသက်ရှင်လာအောင် လုပ်နိုင်သူဖြစ်လင့် ကစား ထိုတန်ခိုးရှင် သည် သတ္တဝါများအသက်ကို သတ်ပြီး (သို့မဟုတ်) သတ်ထားသော အသားငါးများကို စားနေသူ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ထိုသူအား မေတ္တာတရား လိုက်နာသော ပုဂ္ဂိုလ် (သို့မဟုတ်) ဘုန်းကံရှိသူတစ်ဦးဟု မသတ်မှတ် နိုင်ပါ။ သား၊ ငါး စားသူများအား ညီရင်းအစ်ကို မောင်နှမပင် ဖြစ်စေကာမူ ထိုသူတို့အား မိမိနှင့် မဆိုင်သော အခြားလူများဟု မှတ်ယူရ မည်ဟု ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

ရာမလင်ဂန်ဆွာမိဂျီသည် လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး လူသားအားလုံးအပေါ်တွင် မေတ္တာစိတ်နှင့် ဆက်ဆံပြီး လောကနိဗ္ဗာန်ကို တည်ဆောက်ရန် ကြိုးပမ်းခဲ့သော မေတ္တာရှင်ကြီး ဖြစ်ပါသည်။ ဆွာမိဂျီသည် သူ၏ တပည့်များကို မှာကြားသည်မှာ ငါသည် ယနေ့ တရားထိုင်မည်ဖြစ်၍ တံခါးကို ပိတ်ထားမည်ဖြစ်သည်။ မည်သူမျှ တံခါးကို မဖွင့်ကြပါနှင့်၊ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များက တံခါးဖွင့်ခိုင်းလျှင်လည်း ဖွင့်မပေးကြပါနှင့်၊ အကယ်၍ ဖွင့်ကြည့်မည်ဆိုပါက ငါ့ကို ဤအခန်းတွင် တွေ့နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ ငါသည်အခြားကိုယ်ခန္ဓာများတွင် ဝင်ရောက်၍ ငါ၏

မေတ္တာတရားကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်သည်။ ငါ၏ မေတ္တာတရားမှန်ကို မြောက်ဘက်နှင့် အနောက်ဘက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များ သို့မဟုတ် သူတော်စင်များက ထိုတရားတို့ကို လာရောက် ဟောကြားပေလိမ့်မည်။ ယခုအခါ ငါသည် အခြားသူတို့၏ မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်ရန် တန်ခိုးသတ္တိဖြင့် ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ သင်တို့သည် ငါ၏ မေတ္တာတရားကို ဆက်လက်အားထုတ်နေကြပါဟု ပြောဆိုပြီး ၁၈၇၄-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၃၀-ရက်နေ့တွင် ခါတ်ကြီးလေးပါးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထား သော သူ၏ခန္ဓာကိုယ်မှ သက်ဆိုင်ရာဓာတ်များကို ခွဲထုတ်သွားပါသည်။

ထို့နောက်ရုရှားတိုင်းပြည်တွင် **Madam Blavatsky** ဆိုသူ ရုရှားအမျိုးသမီး တစ်ဦးသည် ရာမလင်ဂန်ဆွာမိဂျီ၏ မေတ္တာတရားနှင့် ကိုက်ညီသော တရားဓမ္မကို ပြန့်ပွားနိုင်ရန် သီအိုဆိုဖီ (**Theosophy**)အမည်ဖြင့် အသင်းကြီးတစ်ခုထူထောင်ခဲ့ပါသည်။ **Madam Blavatsky** က ရာမလင်ဂန်ဆွာမိဂျီကို **Fore runner of Theosophical Society** ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။ သီအိုဆိုဖီအသင်းကို ၁၈၇၅-ခုနှစ်တွင် တည်ထောင် ခဲ့ပါသည်။ ယခုအခါ ထိုအသင်း၏ ဌာနချုပ်ကို အိန္ဒိယပြည်တောင်ပိုင်း တမိလ်နာဒုအဍာဒရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ထားပါသည်။ သီအိုဆိုဖီအသင်းကို ဗောဓိဉာဏဓမ္မအသင်းဟု ခေါ်၍ ထိုအသင်းဝင်များသည် သက်သတ် လွတ်စားကြပါသည်။ ရာမလင်ဂန်ဆွာမိဂျီ၏ မေတ္တာ တန်ခိုးတော်ကြောင့် သီအိုဆိုဖီအသင်းကြီးကို တည်ထောင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

ရာမလင်ဂန်ဆွာမိဂျီသည် ၁၈၆၅-ခုနှစ်တွင် ဆမရဆစွပ်ဒဆန်မာ(ရ်) ကာဆန်ဂမ် (**Samarasa Suddha Sanmarkha Sangham**) အသင်းကို တည်ထောင်ခဲ့ပါသည်။ အိန္ဒိယ၊ မြန်မာ၊ သီဟိုဠ်၊ မလေးရှား၊ စင်ကာပူ၊ အမေရိက၊ အာဖရိက စသည့်နိုင်ငံများတွင်လည်း အသင်းခွဲ ပေါင်းများစွာရှိပါသည်။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း များစွာကတည်း

ကပင် ရန်ကုန်မြို့၌ ဆန်ဂမ်၏ လက်အောက်ခံဖြစ်သော ဆမရဆစ္စပ်ဒဆန်မာ (ရ်)ကာဆန်ဂမ်အသင်းကို တည်ထောင်ခဲ့ပါသည်။

ထိုဆမရဆစ္စပ်ဒဆန်မာ(ရ်)ကာဆန်ဂမ် အသင်းသည် မြန်မာနိုင်ငံဇီဝဌာယီအဖွဲ့ (သို့) မြန်မာနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ သက်သတ်လွတ် စားသူများအသင်းနှင့် (ကမ္ဘာ့သက်သတ်လွတ် အဖွဲ့ချုပ်ကြီး၏ ဒု-ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ ဇီဝဌာယီ ဦးစံလှ ရှိစဉ်ကပင်) ပူးပေါင်း၍ ရန်ကုန်မြို့ရှိ ဟိန္ဒူ ဘုရားကျောင်းများဖြစ်သော ဒုရဂါဗာရီ ဘုရားကျောင်း၊ ဖိလပ်ကပ်ဘုရားကျောင်း၊ မြေနီကုန်းဘုရားကျောင်း (ယခင်) နှင့် အခြား ယဇ်နတ်ပူဇော်ပွဲပြုလုပ်သော အသက်သတ်ပူဇော်ပွဲများကို တားမြစ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ သတ်အံဆဲဆဲဖြစ်သော နွား၊ ဆိတ် စသည့် တိရစ္ဆာန်များကို ဝယ်ယူ၍ ဘေးမဲ့လွှတ်ခဲ့ပါသည်။ ယခုထက်တိုင် ဆန်ဂမ်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဇီဝဌာယီအသင်းနှင့် ပူးပေါင်း၍ ဇီဝိတဒါနကုသိုလ်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နေပါသည်ဟု တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ဦးဘနီ မြန်မာနိုင်ငံ ဇီဝဌာယီအဖွဲ့ ဒု-ဥက္ကဋ္ဌနှင့် ဆမရဆစ္စပ်ဒဆန်မာ(ရ်)ကာဆန်ဂမ် အမှတ်-၄၉၊သဇင်ပန်းလမ်း၊ နှင်းဆီကုန်း၊ သက်န်းကျွန်းမှ ကျေးဇူးပြုပါသည်။

# အခန်း (၁၇)

## ခေတ်မီသက်သတ်လွတ် ဟင်းချက်နည်းများ

ဟင်းသီး ဟင်းရွက်များတွင် ပါဝင်သော အာဟာရဓါတ်များ မပျက်စီးရအောင်

(၁) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ရေစိမ် မထားရ၊ ချက်ခါနီးမှ ရေဆေး၍ သင့်လျော်သလို လှီးရမည်။ လှီးပြီးနောက် ရေထပ်မဆေးရပါ။ ကြိုတင် လှီးမထားသင့်။

(၂) ဆန်၊ ပဲစသော အစေ့မျိုးတို့ကို အမှိုက်၊ သဲ၊ ခဲ ကင်းစင်အောင် ပြုလုပ်ပြီးမှသာ ဆေးကြောရမည်။ ပွတ်တိုက် ဆေးကြောခြင်းမပြု လုပ်သင့်။

(၃) ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အပူဓါတ်များစွာ ပေးရန်မလို။ နူးလောက်ရုံ သောရေကို ပထမကျို၍ နောက်မှ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ပဲစသည့် တို့ကို လောင်းထည့်ပါ။ ကျက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မီးဖိုပေါ်မှ ချသင့်ပါသည်။

(၄) ဆလတ်ရွက်၊ နံနံပင်၊ ပူစီနံ၊ ကြက်သွန်မြိတ်၊ မြင်းခွာရွက် စသည် တို့ကို အညစ်အကြေးများ မပါအောင် ကောင်းစွာ ဆေးကြော ပြီးမှသာ တို့စားသင့်ပါသည်။

(၅) ဟင်းချိုရွက်များကို ဟင်းအိုးချခါနီးမှ ထည့်ပါ။ အရွက်နုများသည် အရွက်ရင့်များထက် ဩဇာဓာတ်ပိုမို ကြွယ်ဝကောင်းမွန်လေသည်။

(၆) ပဲပင်ပေါက်အမျိုးမျိုးတွင် ဗီတာမင်ဓါတ်များစွာ ပါဝင်သဖြင့် မကြာ ခဏချက်ပြုတ်စားသင့်ပါသည်။ ၎င်းဓါတ်သည် ဝဲ၊နှင်းခူ၊ ယားနာ

စသော အရေပြားပေါ်တွင် ဖြစ်တတ်သည့်ရောဂါများ၊ ဝမ်းနှင့် ပတ်သက်သည့်ရောဂါများ၊ လျှာပေါ်၌ အစေးကပ်လျက် ချောနေသော ရောဂါများမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ ပဲပင်ပေါက်များကို အစိမ်းသုပ်စားလျှင်လည်းကောင်းမွန်ပါသည်။

(၇) ပဲပုတ်ခေါ် ပဲငါးပိတွင် ဗီတာမင်ဓါတ်များစွာ ပါဝင်သဖြင့် ဟင်းလျာများတွင်(ဟင်းချိုမှုန့်အစား) ထည့်သွင်းအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ပဲပုတ်မှ တစ်ဆင့်ရရှိသော ပဲငံပြာရည် (အကြည်)၊ ပဲငံပြာရည်(အနောက်)၊ ကြာညိုတို့ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

(၈) လတ်ဆတ်စိမ်းလန်းသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကိုသာ ရွေးချယ်အသုံးပြုသင့်သည်။

(၉) ပဲစေ့အမျိုးမျိုးကို ဆီနှင့်လှူး၍ လုံးချက်ခြင်း၊ ဆီသတ်ချက်ခြင်း၊ ဆီခတ်ချက်ခြင်းတို့သည် ဆီမပါဘဲ ပြုတ်၍ ချက်ခြင်းတို့ထက် ပိုကောင်းမွန်သည်။

(၁၀)ပဲစင်းငုံ၊ ကုလားပဲစသော ပဲအမျိုးမျိုးကို နူးလွယ်စေရန် ရေစိမ်ထားရန်လိုပါက ချက်သောအခါ ၎င်းရေနှင့်ပင်ချက်နိုင်သည်။ ပဲကြီးကဲ့သို့သော ပဲမျိုးတွင် စိမ်ထားသော ရေသည် လူကို ဥပဒ်ပေးနိုင်သဖြင့် ပြန်လည်မသုံးသင့်ပေ။

(၁၁)ဂေါ်ဖီပွင့်နှင့် အရွက်များမှ ပိုးမွှားများ ဖယ်ရှားရန် ဆားရေတွင် အနည်းငယ်စိမ်ထားရသည်။ သို့သော် ကြာရှည်စွာ စိမ်မထားသင့်ပါ။ အညစ်အကြေးများ၊ သဲများ၊ အမှိုက်သရိုက်များ ကင်းစင်စေရန် အထူးဂရုစိုက်၍ ကောင်းစွာဆေးကြောသင့်ပါသည်။

(၁၂)ပူစီနာ၊ ဆလတ်ရွက်၊ နံနံကဲ့သို့သော အစိမ်းစားရွက်များတွင် အလွန်သေးငယ်သော ပိုးမွှားကလေးများ ငြိတွယ်လျက် ရှိတတ် သဖြင့် ပိတက်ဆီယမ် ပါမင်ဂနိတ် (Potassium Permanganate) ခေါ်

အနာ ဆေး ဆေးနီအနည်းကို ရေတွင်ထည့်ကာ ၅-မိနစ်ခန့် စိမ်ထား နိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

(၁၃)ခရမ်းသီး၊ အာလူးစသော ဟင်းသီး၊ ဟင်းဥများကို အခွံမသင်ပဲ ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် ပိုမိုကောင်း၏။ အခွံသင်လိုပါက ချက်ခါနီးမှ သာ သင် သင့်ပါသည်။

(၁၄)ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို များစွာ သေးနုပ်စွာ မလှီးဖြတ်သင့်ပါ။ အရွက်များကို လက်ဖြင့်သင်ခြင်းသည် ဓားဖြင့် လှီးခြင်းထက် ပို ကောင်း၏။

(၁၅)ဟင်းသီးဟင်းရွက်များတွင် စားဆော်ဒါ ထည့်မချက်သင့်ပါ။

(၁၆)ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို မီးဖိုပေါ်တွင် ကြာရှည်စွာ မချက်သင့်။ နူးလောက်ရုံ ရေကို ပထမကျို၍ ဆူမှသာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ထည့် သင့်သည်။

(၁၇)အရွက်များကို ရေမထည့်ဘဲ နွမ်းရုံသာ ချက်သင့်သည်။ ရေထည့် ချက်ရန် လိုအပ်လျှင် အိုးအောက်တွင် ရေကို လက်မဝက်ခန့်သာ ရှိစေရမည်။မီးအရှိန်အလိုက်လည်း ရေကို ပိုမိုထည့်ရန် လိုအပ်သည်။ နွမ်းရုံ၊ ကျက်ရုံမျှသာ ထည့်ရန် သတိပြုရမည်။

(၁၈)အာလူးစသော ဟင်းသီး၊ ဟင်းဥမျိုးတို့ကို ပြုတ်ရာ၌ ကျက်လောက် ရုံသာ ရေကိုထည့်သင့်သည်။ ရေပိုခဲ့သော် ၄င်းပြုတ်ရည်ကို ဟင်းချို၊ ဟင်းရည်စသော ဟင်းများတွင် ထည့်ချက်နိုင်သည်။သွန်မပစ်ပါနှင့်။

(၁၉)ထမင်းကို ရေခန်းချက်သင့်သည်။ ထမင်းရည်ကို ငှဲ့ချက်လျှင် ထမင်း ရည်၌ ဗီတာမင်ဓါတ်များစွာ ပါဝင်သဖြင့် ကောင်းစွာခံယူပြီး ဆားနှင့် ရော၍ နေ့စဉ်သောက်သုံးခြင်းဖြင့် ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ပြုစေ သည်။ ပဲဟင်း၊ ဟင်းချိုစသော ဟင်းများတွင် ရော၍ ဖြည့်စွက် ချက်နိုင်သည်။

(၃၃၄) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

**ဟင်းချက်နည်းများ**

**(က)ခရမ်းသီးကြော်**

ခရမ်းသီးကို မီးဖုတ်၊ အခွံနွှာ၊ အသားကို ဇွန်းနှင့်ခြေ။ ကြက်သွန်ကို ပါးပါးလှီး၍ ဆီ(သို့မဟုတ်) ထောပတ်တွင် ကြော်၊ အနည်းငယ် အနီရောင်ထွက်လာလျှင် ခရမ်းသီးကိုလောင်း၊ ဆား ခတ် ကောင်းစွာမွှေ၍ချ။

**(ခ)ခရမ်းသီးနှပ်**

ခရမ်းရှည်သီးကို အရှည်လိုက် သင့်လျော်စွာ လှီး၍ ဆန်ဆေး ရည်တွင် စိမ်ထား၊ ငရုတ်သီး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကို ထောင်း ၍ကြော်၊ နီလာလျှင် ခရမ်းသီးထည့်မွှေပါ။ ခရမ်းချဉ်သီးလှီးထည့်၊ ဆား၊ နနွင်း၊ သင့်ရုံခတ်ပြီး အဖုံးဖုံးထား၊ ရေမထည့်ဘဲ ဆီပြန်နှပ်ပါ။ မီးများလျှင် ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အာလူးရောလိုက ရောပါ။ မဆလာ ကြိုက်လျှင် ထည့်နိုင်ပါသည်။

**(ဂ)ခရမ်းသီးချဉ်ရည်ဟင်း**

ခရမ်းသီးကို ကြိုက်သလိုလှီးပါ။ ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်၍ထည့်။ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ ဆား၊ နနွင်းထည့်၍ အဖုံးဖုံးထားပါ။ နူးလျှင် မန်ကျည်း မှည့်ရည် လိုသလောက်ထည့်ပါ။ ပဲငါးပိ၊ ခရမ်းချဉ်သီးထည့် ဆား၊ ပဲင်ပြာရည်ခတ် ဆူလျှင်ချပါ။

**(ဃ)ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း**

ခရမ်းချဉ်သီးကိုမီးဖုတ်၊ အခွံခွာ၍ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူကို မီးဖုတ် (သို့မဟုတ်) အစိမ်းအတိုင်း အခွံနွှာထား၊ ငရုတ်သီးခြောက်ကို မီးကင်၍ ထောင်းထားပါ။ ငရုတ်သီးကို ကြော်၍လည်း သုံးနိုင်ပါ သည်။ ချင်းအနည်းငယ်ထည့်။ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ရောထောင်းပါ။

ညက်လျှင် ခရမ်းချဉ်သီးကို ချေ၍ထည့်ပါ။ ဆားခတ်၍ ငှန်းနှင့် သမအောင် ရောမွှေပါ။

(င) ခရမ်းချဉ်သီးချဉ်ရည်ဟင်း

ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို ညက်စွာထောင်း၍ ကြော်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။ ပဲငါးပိ ချေထည့်ပါ။ ပဲငံပြာရည်ခတ်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို အညှာအထိ ထက်ခြမ်းလှီး၍ အတောင့်လိုက်ထည့်ပါ။ ရေသင့်တင့်ရုံထည့်ကျိုပါ။ လိုအပ်လျှင် မန်ကျည်းရည် ဖြည့်စွက်နိုင်ပါသည်။ နံနံမြိတ်ကို ပါးပါးလှီး၍ ဟင်း အိုးချခါနီးတွင် ထည့်လိုက ထည့်ပါ။

(စ) ဒန့်ဒလွန်သီးချဉ်ရည်ဟင်း

ဒန့်ဒလွန်သီးကို အခွံခြစ်ပြီး လက်လေးသစ်ခန့် လှီး၍ထားပါ။ အာလူးကို အခွံခြစ်၍ သင့်လျော်စွာ လှီးထားပါ။ နံနံစေ့၊ ဇီယာစေ့နှင့် ငရုတ်ခြောက်၊ ပဲနံသာစေ့တို့ကို ညက်စွာထောင်းပါ။ ဆီ(သို့မဟုတ်) ထောပတ်ကို ချက်၍ နီလာအောင်ကြော်ပါ။ ဒန့်ဒလွန်သီးနှင့် အာလူးတို့ကို ထည့်ပါ။ ရေလိုအပ်သလို ထည့်ပါ။ အဖုံးဖုံးထားပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲငါးပိ၊ ဆား၊ ကရဝေးရွက် ၂ရွက် နနွင်းထည့်၊ မဆလာခတ်၊ ဟင်းအနည်းငယ်ကျက်လျှင် မန်ကျည်းရည် လောင်းထည့်ပါ။ ကောင်းစွာကျိုပြီး ချနိုင်ပါပြီ။

(ဆ)ပဲငါးပိကြော်

ငရုတ်သီးခြောက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်းတို့ကို ညက်စွာထောင်း၍ ကြော်ပါ။ ပဲငါးပိ ချေထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ပါးပါးလှီးထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်းကို ထက်ခြမ်း လှီး၍ အတောင့်လိုက်ထည့်ပါ။ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်ခတ်ပါ။ ကျက်ခါ နီးလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ ပါးပါးလှီးထည့်။ နံနံမြိတ်၊ ကြက်သွန်မြိတ် အုပ်လိုက အုပ်ပြီးချနိုင်ပါသည်။

## (ဇ) ဘူးသီးဆီပြန်

ဘူးသီးနုကို အခွံသင်၍ သင့်လျော်သလို လှီးပြီး၊ ပဲငံပြာရည်နှင့် ရောနယ်ထားပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို ညက်စွာ ထောင်း၍ ဆီ (သို့မဟုတ်) ထောပတ်ကို ချက်၍ ကြော်ပါ။ အနီရောင်သန်းလာလျှင် ဘူးသီးထည့်မွှေပါ။ ဆား၊ နနွင်း၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ပဲငါးပိတို့ကို ထည့်ပြီး ဖုံးထားပါ။ ရေမထည့်ပါနှင့်။

## (ဈ)ရွှေဖရုံသီးဟင်း

ပဲနံ့သာစေ့ အနည်းငယ်ကို ဆီမွှေးသတ်ပါ။ နနွင်း၊ ငရုတ်သီးမှုန့် ထည့်ပါ။ ရွှေဖရုံသီး မိမိကြိုက်သလို လှီးထည့်ပါ။ ဆားထည့်၊ ရေ အနည်းငယ် နူးရုံမျှထည့်ပါ။ နူးလျှင် ကြေအောင်ချေပါ။ သကြား အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ သံပုရာရည် အနည်းငယ်ညှစ်ချပါ။

## (ည)အာလူးကြော်

အာလူးကို ရေဆေး၍ ရေခန်းပြုတ်ပါ။ အခွံခွာ၍ အတုံးက လေးများ လုပ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်တို့ကို ထောင်း ၍ ဆီဖြင့် နီလာအောင် ကြော်၊ အာလူးထည့်၊ ဆားထည့်၊ မဆလာဖြူး၊ မွှေပြီး ကျက်လျှင် ချထားလိုက်ပါ။

## (ဋ)အာလူးသုပ်

အာလူးကို ဆေး၍ ရေခန်းပြုတ်ပါ။ အခွံနွှာ၍ ပါးပါးလှီးပါ။ ပဲမှုန့် (အကျက်)၊ ငရုတ်သီးမှုန့် (အကျက်)၊ ကြက်သွန်နီကြော်၊ ဆီချက် ထည့်ပါ။ သံပုရာရည်ညှစ် (သို့မဟုတ်) မန်ကျည်းရည် အနည်းငယ် လောင်းထည့်ပါ။ ဆား၊ ပဲငံပြာရည်အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဇွန်းဖြင့် ဖြည်းဖြည်းမွှေပါ။ ငရုတ်သီးစိမ်း၊ နံနံပင်၊ ကြက်သွန်မြိတ် ပါးပါးလှီး ၍ အပေါ်ကဖြူးပါ။ စားရန် အဆင်သင့်ဖြစ်ပါပြီ။

## (ဠ) အာလူးဟင်းရည်

ကြက်သွန်နီ၊ ချင်း၊ ဇီယာ၊ ပဲနံ့သာစေ့တို့ကို ထောင်းပါ။ ဆီ (သို့မဟုတ်) ထောပတ်ဖြင့် ကြော်ပါ။ အနီရောင်သန်းလာလျှင် အာလူးအခွံခြစ်၍ သင့်လျော်သလို လှီးထည့်ပါ။ ခရမ်းချဉ်သီး ပါးပါး လှီးထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့်၊ မဆလာ၊ ဆား၊ နနွင်း သင့်ရုံထည့်ပါ။ ကောင်းစွာ မွှေ၍ ရေအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အနည်းငယ်ကြာလျှင် မန်ကျည်းရည်ထည့်ပါ။ ရေလိုသလောက် ဖြည့်စွက်ပါ။ အာလူး ကောင်းစွာ နူးလျှင် စားနိုင်ပါပြီ။

## (အ) ပိန္နဲသီးချက်

ပိန္နဲသီးနု တစ်လုံးကို အပေါ်ယံဆူးခွံများခွာပြီး မိမိကြိုက်နှစ်သက် သလို လှီးပါ။ အစေးများ ဓါးနှင့် လက်တွင် မကပ်စေရန် ဆီသုပ်ပြီး ကိုင်ပါ။ အစေးများ ကုန်စင်သွားသည်ထိ ရေထဲတွင် စိမ်ထားပါ။ နနွင်း၊ ငရုတ်သီးခြောက်၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူ ချင်း တို့ကို ညက်စွာထောင်း၍၊ ဆီသင့်ရုံထည့်ပြီး နီလာသည့်ထိကြော်ပါ။ လှီးထားသည့် ပိန္နဲသီးများကို ထည့်ပါ။ ပဲငါးပိ အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ဆားထည့်ပါ။ ရေနွေးကို ပိန္နဲသီး မြုပ်ရုံသာထည့်ပြီး အဖုံးဖုံးထားပါ။ မဆလာ ကြိုက်လျှင် ထည့်နိုင်ပါသည်။ နူးလျှင် စားနိုင်ပါပြီ။

## (ပ) ဟင်းချိုချက်နည်း

ကုလားပဲခြမ်း (သို့မဟုတ်) ပဲတီပင်ပေါက်ကို ကောင်းစွာပြုတ်၍ အဖတ်များကို ဆယ်ထား၊ အရည်ကို ကြက်သွန်နီဆီမွှေးသတ်၍ လောင်း၊ ရေလိုသလောက်ထည့်ပါ။ ကြက်သွန်ဖြူ ချင်း ညက်အောင် ထောင်းထည့်ပါ။ ဆူလျှင် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော ဟင်းရွက်များ ထည့်ပါ။ ပဲငံပြာရည်၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်၍ သုံးဆောင်နိုင်ပါပြီ။

## (ဏ)ကုလားပဲဟင်းချို

ကုလားပဲကို နူးအောင်ပြုတ်ပါ။ ပြုတ်ရည်ကို သီးခြားဖယ်ထားပါ။ ကုလားပဲကို ထောင်းပြီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ကြက်သွန်နီ စသည့်တို့နှင့် ဆီမွှေးသတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီ လေးစိတ်စိတ်ထည့်ပါ။ ဖယ်ထားသော အရည်ကို လောင်း၍ ထပ်ကျိုပါ။ ရေကိုလိုသလောက်ထည့်ပါ။ မဆလာ၊ ပဲငံပြာရည်၊ ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ အုန်းနို့ကြိုက်လျှင်လည်း ထည့်သုံးနိုင်ပါသည်။

## (တ) ပဲစင်းငုံဟင်းချို

ပဲစင်းငုံကို ရေအနည်းငယ်နှင့်ကျိုပါ။ ဆီအနည်းငယ်ထည့်ပါ။ နူးလျှင် ကောင်းစွာချေပြီး၊ ကြက်သွန်ဖြူ ချင်း၊ ထောင်းထည့်ပါ။ ငရုတ်သီးမှုန့် အနည်းငယ်ထည့်ပါ။ ရေလိုသလောက်ထည့်ပါ။ ဆူလျှင် ကြက်သွန်နီ ဆီမွှေးသတ်ထည့်ပါ။ မုန်ညင်းစေ့ (သို့မဟုတ်) ဇီယာစေ့ဖြင့်လည်း ဆီသတ်နိုင်သည်။ ရှိန်းခိုအနည်းငယ်ထည့်လျှင် ပို၍ အစာကြေလွယ် သည်။ စားသုံးရန် အသင့်ဖြစ်ပါပြီ။

**လေးစားစေလို့ တရားပြဗုဒ္ဓစိုရ်**

**(ရှစ်လုံးဘွဲ့)**

* ဂေါဏမံသ စားကြွ[illegible]ွ၊
လောကဓမ္မ နှစ်ဝကျက်သရေ၊
တစ်နေ့တခြား ပျက်ပြားသလေ၊
ကျေးဇူးကန်း သရမ်းတဲ့ လူတွေ။

* အလှူပေးချက် ရက်စက်လှသည်၊
တိရစ္ဆာန်တစ်သိုက် ကပ်ဆိုက်ကြပြီ၊
ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးစားသင့်သည်၊
သင်မကြိုက် သင်မိုက်လှတော့သည်။

## နောက်ဆက်တွဲ မြန်မာနိုင်ငံ ဇီဝဒ္ဓာယီအဖွဲ့

မေတ္တာတရားပြန့်ပွားရေးနှင့် သက်သတ်လွတ် စားသူများအသင်း(၁၉၂၃)

**Myanmar Humanitarium League (1923)**

### ဇီဝဒ္ဓာယီအဖွဲ့၏ ရည်ရွယ်ချက်

၁။ သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှ လူသားနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့၏ ဇီဝိတိန္ဒြေသည် အဘိဓမ္မာသဘောအားဖြင့် အတူတူ ဖြစ်ကြောင်းကို သင်ကြားပြသရန်၊
(To teach man to realise the essential unity of animal and humanlife.)

၂။ ဥပဒေဘောင်အတွင်းမှ လူသားနှင့် တိရစ္ဆာန်များအားညှဉ်းပမ်းနှိပ်စက် ဝေဒနာခံစားမှုများ တားဆီးကာကွယ်ပေးရန်၊
(To prevent, by all lawfull means all forms of cruelty to man or animal.)

၃။ သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှ ဝေဒနာခံစားတတ်ကြသည်ဖြစ်၍ သတ်ပြီးသား၊ ငါး များစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန် (သို့မဟုတ်) သက်သတ်လွတ်စား ခြင်းကို ကျင့်သုံးရန်။
(To advocate the universal adoption of a vegetarian diet.)

**ဗိဝဋ္ဋာယီအဖွဲ့နှင့် ပတ်သက်၍-**

၁။ အဖွဲ့၏တည်နေရာမှာ ယခင် အမှတ် ၃၀၂၊ မဟာဗန္ဓုလပန်းခြံလမ်း (ဘားလမ်း) မြေညီထပ် မှ ယခု အမှတ်၉၊ ကြားတောရလမ်း ဗဟန်း မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့ဖွင့်လှစ်ထားပါသည်။

၂။ ဗိဝဋ္ဋာယီအဖွဲ့၏ ( ၅၂၈) သွယ် စုပေါင်း မေတ္တာပို့အခမ်း အနားကို အပတ်စဉ် စနေ၊ တနင်္ဂနွေ နေ့များတွင်အဖွဲ့၏တည်ရာ ဓမ္မာရုံ၌ ကျင်းပ ကြပါသည်။

၃။ နှစ်စဉ်ကျင်းပမြဲဖြစ်သော သတ္တဝါပေါင်းစုံ **"ဘေးမဲ့ သက်လွှတ်ပွဲကြီးကို ဝါခေါင်လပြည့်(မေတ္တာအခါတော်နေ့)"** တွင်လည်းကောင်း၊ စတုဒိသာ လှူဒါန်းပွဲကြီးကို တပေါင်းလပြည့်နေ့တွင်လည်းကောင်း၊ အစဉ်အလာမပျက် ကျင်းပလျက်ရှိပါသည်။ မည်သူမဆို နည်းများ မဟူ ပေးပို့ လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

၄။ ဗိဝဋ္ဋာယီအဖွဲ့ကြီးသည် မေတ္တာတရားပြန့်ပွားရေးကို ဦးတည် ဆောင်ရွက်နေသည့်အလျောက် မေတ္တာတရားနှင့်စပ်လျဉ်း သည့် အခမ်းအနား အစီအစဉ်များကို အလျဉ်းသင့်သလို ဆောင်ရွက် နေပါသည်။

၅။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးရှိ မေတ္တာတရားပြန့်ပွားရေးကို ဆောင်ရွက် နေသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ရန်ကိုလည်း အတတ် နိုင်ဆုံး ကြိုးစား ဆောင်ရွက်နေပါသည်။

၆။ မြန်မာနိုင်ငံဗိဝဋ္ဋာယီအဖွဲ့ကြီးသို့ မိမိ၏မွေးနေ့၊ တစ်နေ့၊ တစ်ရက်၊ ရက်သတ္တ တစ်ပတ်၊ တစ်လ၊ တစ်နှစ်၊ တစ်သက်လုံး သက်သတ် လွတ်စားသူ မည်သူမဆို လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး အသင်းသား အဖြစ် ဝင်ရောက်ရန် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

## မဟာစည် ၅၂၈-သွယ် မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားနည်း

| စဉ် | အရပ်မျက်နှာ | စဉ် | အားလုံးသော ပုဂ္ဂိုလ် | စဉ် | မေတ္တာပို့ |
|---|---|---|---|---|---|
| ၁ | အရှေ့အရပ်မှ | ၁ | သတ္တဝါအပေါင်းတွေ | | |
| ၂ | အရှေ့တောင် | ၂ | သက်ရှိသူတွေ | ၁ | ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ |
| ၃ | တောင် | ၃ | ထင်ရှားရှိသူတွေ | ၂ | စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ |
| ၄ | အနောက်တောင် | ၄ | ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတွေ | ၃ | ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ |
| ၅ | အနောက် | ၅ | ခန္ဓာကိုယ်ရှိသူတွေ | ၄ | ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့်မိမိတို့ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေသတည်း။ |
| ၆ | အနောက်မြောက် | ၆ | အမျိုးသမီးတွေ | | |
| ၇ | မြောက် | ၇ | အမျိုးသားတွေ | | |
| ၈ | အရှေ့မြောက် | ၈ | အရိယာသူတော်ကောင်းတွေ | | |
| ၉ | အထက် | ၉ | ပုထုဇဉ်တွေ | | |
| ၁၀ | အောက်အရပ်မှ | ၁၀ | နတ်အပေါင်းတွေ | | |
| | | ၁၁ | လူအပေါင်းတွေ | | |
| | | ၁၂ | အပယ်ဘုံသားတွေ | | |

အားလုံးသော x ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂-မျိုး x မေတ္တာ ၄-သွယ် = ၄၈-သွယ်
အရပ်၁၀-မျက်နှာ x ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂-မျိုး x မေတ္တာ ၄-သွယ် =၄၈၀-သွယ်
စုစုပေါင်း မေတ္တာ =၅၂၈-သွယ်

(၃၄၂) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

# သက်သတ်လွတ် အစီအစဉ်(၈)ချက်

၁။ ဘုရားတပည့်တော်သည် သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား မေတ္တာ၊ ကရုဏာ တရားအရင်းခံထားသဖြင့် အသားစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ဘုရား၊

၂။ ဘုရားတပည့်တော်သည် မိမိ၏ အသက်ခန္ဓာတည်မြဲမှုအတွက်ဖြင့် သတ္တဝါအပေါင်းတို့ကို ညှဉ်းဆဲ သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်စိမ့်သောငှာ ကိုယ်ချင်းစာတရား အရင်းခံထားပါသဖြင့် အသားစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ဘုရား၊

၃။ ဘုရားတပည့်တော်သည် သန္တုဋ္ဌိသလ္လေခ သန္တောသတရားတို့ကို အရင်းခံထားပါသဖြင့် အသားစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ဘုရား၊

၄။ ဘုရားတပည့်တော်သည် အာဟာရကိစ္စတွင် ရတတ်သမျှရောင့်ရဲ တင်းတိမ်၍ ရသတဏှာ၊ လောဘ စသောကိလေသာ ဆယ်ပါးကို ခေါင်းပါးစိမ့်သောငှာ အသားစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ဘုရား၊

၅။ ဘုရားတပည့်တော်သည် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ထားသော သီလ တော်မြတ် စင်ကြယ်ခြင်း၊ သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်စိမ့်သောငှာ အသားစား ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ ဘုရား၊

၆။ ဘုရားတပည့်တော်သည် မေတ္တာစျာန်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဝင်စား ပွားများ ရာ၌လျင်မြန်စွာ ပေါက်ရောက်နိုင်စိမ့်သောငှာ အသားစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ဘုရား၊

၇။ ဘုရားတပည့်တော်သည် ခန္ဓာစဉ်၊ နာမ်ရုပ်၊ ဓါတ်ရုပ်၊ ကလာပ်၊ အသွေးအသားတို့သည် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြီးလျှင် အသက်ရှည်၍ သိဒ္ဓိပေါက်နိုင်စိမ့်သောငှာ အသားစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ ဘုရား၊

၈။ ဘုရားတပည့်တော်သည် သမထဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ၊ လုပ်ငန်းတို့၌ လျင်မြန်စွာ ပေါက်မြောက်နိုင်စိမ့်သောငှာ အသားစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ ဘုရား၊

၉။ ဘုရားတပည့်တော်သည် ဒါနပါရမီစသော ပါရမီဆယ်ပါးတရားတို့ကို ဖြည့်ကျင့်ရာ၌ လျင်မြန်စွာ ပေါက်ရောက်နိုင်စိမ့်သောငှာ အသားစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ဘုရား။

## သက်သတ်လွတ်စားလျှင် ရွတ်ရန်ဂါထာ

၁။ အဟံဘန္တေ-မဂ္ဂပါလ နိဗ္ဗာန ပါဒကံ၊ (ပထဝီစရာနံ)
သတ္တာနံ မံသလောဟိတံ၊ မေတ္တာစိတ္တေန-ပရိဝဇ္ဇေမိ၊
၂။ အဟံဘန္တေ-မဂ္ဂပါလ နိဗ္ဗာန ပါဒကံ၊ (ဥဒကေစရာနံ)
သတ္တာနံ မံသလောဟိတံ၊ မေတ္တာစိတ္တေန-ပရိဝဇ္ဇေမိ၊
၃။ အဟံဘန္တေ-မဂ္ဂပါလ နိဗ္ဗာန ပါဒကံ၊ (အာကာသေစရာနံ)
သတ္တာနံ မံသလောဟိတံ၊ မေတ္တာစိတ္တေန-ပရိဝဇ္ဇေမိ၊

### အနက်အဓိပ္ပါယ်

အဟံ-ဘုရားတပည့်တော်သည်၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၏ အခြေခံဖြစ်သော၊ ပထဝီစရာနံ-မြေအပြင်၌၊ ဥဒကေစရာနံ-ရေအပြင်၌၊ အာကာသေစရာနံ- ကောင်းကင်အပြင်တို့၌ ကျက်စားကြကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ အသားကို မေတ္တာစိတ် အညီအမျှထား၍ စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ အရှင်မြတ်ဘုရား။

(သက်သတ်လွတ်စားသည့်နေ့တွင် ရွတ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။)

(၃၄၄) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

# အမှား – အမှန် ဝေဖန်ရန်

၁။ ကမ္ဘာဦးအခါက လူသတ္တဝါတို့သည် ကဗဠီကာရား မြေဆီသစ်သီးကို မသုံးဆောင်သေးသဖြင့် ရသတဏှာ မပေါ်ထွန်းမီအခါက မင်္ဂလာပြည့်စုံစွာ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ် ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ ဈာန်သမာနှင့် ထွန်းလင်းတောက်ပလျက် မီးငြိမ်းဘုံနှင့် ဤလူ့လောက ကိုကောင်း ကင်မှ ပျံသန်းသွားလာနိုင်ကြကုန်၏၊

၂။ လူသတ္တဝါတို့သည် မြေဆီ၊သစ်သီးကို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ဖြင့် သုံးဆောင်သောအခါမှစပြီး လူသတ္တဝါတို့၏ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ ဈာန်သမာနှင့် အခြားသော တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်တို့သည် ပျောက်ကွယ်၍ သွားလေတော့၏။ ဤအဝိဇ္ဇာဏကြောင့် ရသတဏှာသည် ဤမျှလောက် တန်ခိုးအာနိသင် ကိုယ်ရောင် ကိုယ်ဝါဈာန်သမာ ပျောက်ကွယ်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်၊

၃။ သဝိဉာဏက ရသတဏှာကား ကုန်းသတ္တဝါ၊ ကောင်းကင်ပျံသတ္တဝါ၊ မြေထဲနေသတ္တဝါ၊ ရေနေသတ္တဝါ သနားညှာတာ ကင်းမဲ့စွာဖြင့် သေခြင်းဆိုးကြီးနှင့် သေစေပြီးမှ စားသုံးသော ရသတဏှာသည်ကား အဘယ်မျှလောက် မင်္ဂလာတရားပပျောက်နေပြီကို စဉ်းစားကြည့်က သိနိုင်ပါသည်၊

၄။ သဝိဉာဏက ရသတဏှာကို တတ်အားသမျှ ပြတ်တောက်ရှောင်ကြဉ်လျှင် အသားစားသုံးမှု ပျောက်ကွယ်၏။ အသားစားမှုမရှိက သူတစ်ပါးတို့၏ လုံ့လပယောဂကြောင့် တိရစ္ဆာန်သတ္တဝါတို့သည် သေခြင်းဆိုးကြီးဖြင့် မသေတော့ပေ။

၅။ ကာမဘုံ(၁၁)ဘုံ၌ မည်သည့် သက်ရှိ သတ္တဝါမဆို ဖြစ်ရာပျော်မြဲ အကြောင်းမဲ့ သက်သက် မနာလို၊ မသေလိုကြ။ သေခြင်းကို အလွန့်အလွန်ကြောက်လန့်ကြသည်၊

၆။ ဘုန်းရှင် ကံရှင် သာသနာပြု ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတို့၏ ဘုမ္မိနက်သန်အောင်မြေမှုန်၍ အောင်မြေအတွင်း၌ ဘာသာအယူဝါဒ အသီးသီး ဂိုဏ်းပေါင်းစုံကို ခိုလှုံနေကြရသော "ကျွန်ုပ်တို့ ကာမဘုံသားအပေါင်းတို့သည် မိမိ၏စေတနာသည် မိမိကိုပင် အကျိုးပေးမည်ဟု ရှေးစကားရှိ၍ သူရောကိုယ်ပါ သတိပြုကာ ကိုယ်ချင်းစာတရားကို တစ်စက္ကန့်မှ တစ်မိနစ်၊တစ်မိနစ်မှ တစ်နာရီ၊ တစ်ရက်၊ တစ်လ၊ တစ်နှစ် စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် တဟုန်တည်း မနှေးစွဲလျက် သာသနာတော်နှစ် ငါးထောင်အတွင်း မေတ္တာရှေ့ထား ကရုဏာပွား၍ ကျန်းမာစွာရှိသည့်အချိန်၌ သွေးသားများကို မစားဘဲ ကြိုးစား ရှောင်ကြဉ် ကြပါစို့၊"

၇။ ဘုရားသာသနာ မထွန်းကားသော မြောက်ကျွန်း၌ ငါးပါးသီလမြဲကြ၍ ပဒေသာပင် ဆွတ်ခူးစားသောက်နေကြရသည်။ ရဟန်းတော်များလည်း တရားမဟောကြပါ။ ရှစ်ပါးသီလကိုလည်း မစောင့်ထိန်းကြပါ။ ခိုးသား၊ ဓားပြ သူပုန် သူကန်မရှိ၍ အကျဉ်းထောင်များလည်း မထားရပါ။ စစ်မတိုက်ကြပါ။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသားကိုလည်း စားသူတွေမရှိကြလို့ သတ်သူတွေလည်း မရှိကြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာအမည်ခံယူထားသော လူတို့၏ အလျှုအတန်း တွေကို တွေ့မြင်သိရှိသွားပါက ထိုမြောက်ကျွန်းသူတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ အား ဖြဟ္မစိုရ် ကရုဏာ ကိုယ်ချင်းစာတရားနှင့် ပြည့်စုံ၍ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သော လူမျိုးဟု အဘယ်မှာလျှင် ကြည်နူး ဝမ်းသာစွာနှင့် ခေါ်ဆိုနိုင်ပါမည်နည်း။

(၃၄၆) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

# (က)မိဘကျေးဇူးဆပ် လေးကျွန်းတစ်မြင့်မိုရ် သစ္စာမဏ္ဍိုင် စကြာရှင် ဆုတောင်းပြည့် အောင်ဘုန်းပွင့် တာဝတိံသာ ဓါတ်ပေါင်းစု စေတီတော်သီချင်း (စမ္မတေး)

ဂီတစာဆို - ဦးညွှန့်လှိုင်လှိုင်
သီဆိုပူဇော်သူ - ဒေါ်ရွှေရည် ၊ ဦးညွှန့်လှိုင်လှိုင်

(သာသနာ့ရောင်ဝါ ထွန်းလင်းရာ အောင်ဘုန်းပွင့်ရဲ့ တောင်တော် မဟာ.......၊ ရာသက်ပန် သက်လွတ်စားကာ မေတ္တာပွားတဲ့ ဆရာတော်ပါ၊ အောင်ဘုန်းပွင့်တောင်တော်မှာ ဘာသာ၊ သာသနာ အကျိုး ကိုသာ၊ အစွမ်းကုန်ကြိုးစား အားထုတ်သူပါ။ အသက်နဲ့ သီလရွေးဖို့ ကြိုကာ ထူးစွာပြတဲ့ သီလအရာမှာ ဦးဉာဏဟု ဘွဲ့မည် ခေါ်တွင် အောင်ဘုန်းပွင့် ဆရာတော်အရှင်ပါ.........၊ ကတိသစ္စာတည်သောအခါ ဩဇာ လေးနက် ပေါ်ဆီတက်၍ နွယ်မြက် သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်တာ ပေးထားတဲ့ ကတိ အတိုင်းသာ ဆရာတော်တည်ခဲ့တာ အောင်ဘုန်းပွင့် သာသနာ့မှာ ရာသက်ပန် သက်လွတ်စားကာ ရောဂါများနဲ့ ကြုံတွေ့စဉ်မှာ အမိဋ္ဌာန် မဖျက်ပါ။ ဘုရားတည်ဖို့ ကတိတွေ ပြုလာ ဒီဘဝမှာ ပြီးအောင်တည်မှာ ဆုံးဖြတ်လို့သာ မိဘကျေးဇူးဆပ်တဲ့ ဆုတောင်းပြည့်စေတီပါ။ အောင်ဘုန်း ပွင့် တောင်ပေါ်မှာ တာဝတိံသာ ဓါတ်ပေါင်းစု စေတီတော်ကြီး ပြီးမြောက် အောင်မြင်လာ။

လေးကျွန်း တစ်မြင့်မိုရ်.........စကြာရှင် ဆုတောင်းပြည့် အောင် ဘုန်းပွင့် တာဝတိံသာ ဓါတ်ပေါင်းစု စေတီတော်ပါ မြင်အပ် မမြင်အပ် ပုဂ္ဂိုလ်များကို ကျွတ်တန်းဝင်ဖို့ သာဓု ခေါ်ပါ။ ကျွတ်ချင်သူများ သာဓု ခေါ်ဖို့ မိဘကျေးဇူးဆပ်တဲ့ စေတီပါ။)၂

# (ခ) စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ (ခမ္ဘဘောဒး)

တေးပန်းချီခြယ်မှုန်းပူဇော်သူ - ဂီတစာဆို မောင်ကြေးမုံ
သီဆိုပူဇော်သူ - ဒေါ်ဇာနည်အောင်

* ဤကမ္ဘာပေါ်မှာ၊
ဉာဏ်ဦးနှောက်ရှိတဲ့ သတ္တဝါ၊
လူသားတွေ ဘာကို စားကြမလဲ၊
ပြောကြစမ်းပါ...၊ ပြောကြစမ်းပါ၊
အစာစစ် အစာမှန် ဝေဖန် သုံးသပ်ပါ၊
အသားငါးကို စားကြမလား၊
အသီးအရွက်ကို စားကြမလား
'သတိ' နဲ့ 'အသိ' နဲ့ ခွဲခြားကြည့်ပါ၊
* သဘာဝတရားက ကျွေးတဲ့အစားအစာ၊
ဪ. . . ပေးတဲ့အစားအစာ၊
သင်သိပါသလား၊
(မဟာသုတ္တ နိပါတ်တော်လာ)၂၊
ဗုဒ္ဓတရားနဲ့ သူတော်စင်စကား၊
(နှလုံးသားထဲက ကဗျည်းစာ)၂၊
စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်)တဏှာ
ဘဝရဲ့ဝမ်းစာ၊
အို. . လူသား. . . တွေးချင့်ကြစေရာ။
(ဦးအောင်မြင့်ထွန်း စီစဉ်တင်ဆက်သော "စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစား-တတ်လျှင် ဝေဒနာ" ခမ္ဘဘောဒးများမှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါသည်။)

## မှီငြမ်းကိုးကားသော စာအုပ်စာတမ်းများ

(၁) ကုဏ္ဍလ ဦး။ မြိုင်နံ့သာ ဆရာတော်၊ မြိုင်နံ့သာ ဆေးမီးတိုကျမ်း၊ ၂၀. ၅. ၈၃၊
(၂) ခွန်ဝေတန် ဦး။ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အလံတစ်ရာ၊ ၁၉၈၈-ခုနှစ်၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၅၀၀၊
(၃) ယောသိတ အရှင်။ အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ တစ်ဘဝ သာသနာ၊ ၁၉၉၄-ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၅၀၀၀၊
(၄) စန္ဒောဘာသ အရှင်။ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘဒ္ဒန္တဉာဏိန္ဒ ချီးမြှင့်ဟောကြားတော်မူအပ်သော ဥပုသ်သီလ တရားတော်များ၊ ၁၉၉၈-ခုနှစ်၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀၊
(၅) စံလှ ဦး။ ဇီဝဗေဒယဉ်၊ လန်ဒန်မြို့၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကမ္ဘာ့သက်သတ်လွတ်အဖွဲ့ချုပ်ကြီး၏ ဒု-ဥက္ကဋ္ဌ၊ မြန်မာနိုင်ငံဇီဝဗေဒယဉ်အဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ၊ လူ့အစာစစ်တမ်း၊ ၁၉၆၅-ခုနှစ်၊
(၆) စံလှ ဦး။ ဇီဝဗေဒယဉ်၊ အကျိုးတော်ဆောင်၊ လူ့သဘာဝအစာ၊ တတိယအကြိမ်၊ စောင်ရေ-၁၀,၀၀၀၊ ၁၉၅၇-ခုနှစ်၊
(၇) စံလှ ဦး။ ဇီဝဗေဒယဉ်၊ အကျိုးတော်ဆောင်၊ တိရစ္ဆာန်တို့၏ မျက်နှာစုံညီအစည်းအဝေး၊ ၁၉၆၅-ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ၊
(၈) စံလှ ဦး။ ဇီဝဗေဒယဉ်၊ အကျိုးတော်ဆောင်၊ အားပေးကူညီမှု သတိပြု၊ မြန်မာ့အသံမှ အသံလွှင့်သည်။ ၁၉၆၄-ခုနှစ်၊

(၉) စံလှ ဦး။ ဇီဝဋ္ဌာယီ၊ အကျိုးတော်ဆောင်၊ ငြိမ်းချမ်းရေးခရီးစဉ်၊ မြန်မာ့အသံမှ အသံလွှင့်သည်၊

(၁၀)စံလှ ဦး။ ဇီဝဋ္ဌာယီ၊ အကျိုးတော်ဆောင်၊ ရောင်းမှုဝယ်မှု၊ သဘောတရား၊ မြန်မာ့အသံမှ အသံလွှင့်သည်၊

(၁၁)စံလှ ဦး။ ဇီဝဋ္ဌာယီ၊ အကျိုးတော်ဆောင်၊ သားစားခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ် (၁) မြန်မာ့အသံမှ အသံလွှင့်သည်၊

(၁၂)စံလှ ဦး။ ဇီဝဋ္ဌာယီ၊အကျိုးတော်ဆောင်၊

အသားစား

ခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ် (၂) မြန်မာ့အသံမှ အသံလွှင့်သည်၊

(၁၃)စံလှ ဦး။ ဇီဝဋ္ဌာယီ၊အကျိုးတော်ဆောင်၊

အသားစား

ခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ် (၃) မြန်မာ့အသံမှ အသံလွှင့်သည်၊

(၁၄)စံလှ ဦး။ ဇီဝဋ္ဌာယီ၊အကျိုးတော်ဆောင်၊အသားစားခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ် (၄) မြန်မာ့အသံမှ အသံလွှင့်သည်၊

(၁၅)စံလှ ဦး။ ဇီဝဋ္ဌာယီ၊အကျိုးတော်ဆောင်၊အသားစားခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ် (၅) မြန်မာ့အသံမှ အသံလွှင့်သည်၊

(၁၆)စံလှ ဦး။ ဇီဝဋ္ဌာယီ၊ အကျိုးတော်ဆောင်၊ ဘာလဲဟဲ့သက်သတ်လွတ်၊ မြန်မာ့အသံမှ အသံလွှင့်သည်၊

(၁၇)စံလှ ဦး။ ဇီဝဋ္ဌာယီ၊အကျိုးတော်ဆောင်၊စစ်ဖြစ်ခြင်းအစ-မီးဖိုဆောင်ထဲက၊ မြန်မာ့အသံမှ အသံလွှင့်သည်၊

(၁၈)စံလှ ဦး။ ဇီဝဋ္ဌာယီ၊အကျိုးတော်ဆောင်၊ဝါတွင်းအခါနှင့်သက်လွတ်အစာ၊ မြန်မာ့အသံမှ အသံလွှင့်သည်။၁၈. ၅. ၅၉၊

(၁၉)စံလှ ဦး။ ဇီဝဋ္ဌာယီ၊အကျိုးတော်ဆောင်၊ယဉ်ကျေးမှုနှင့် သက်လွတ်အစာ၊ မြန်မာ့အသံမှ အသံလွှင့်သည်၊

(၂၀)စံလှ ဦး။ ဇီဝဋ္ဌာယီ၊ အကျိုးတော်ဆောင်၊

(၃၅၀) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)
မံသပဟာန် နိဒါန်း၊ ၁၉၅၃-ခုနှစ်၊ တတိယအကြိမ်၊

(၂၁)စမ်းစမ်းတင် ဒေါ်။ သက်သတ်လွတ်သမား ဘားနတ်ရှော၊ သုတပဒေသာစာစောင်အတွဲ-၇၊ အမှတ်-၄၊၁၉၈၀ ပြည့်နှစ်၊ (The George Banard Shaw Vegetarian Cook Book)၊

(၂၂)ဆန်းလွင် ဦး။ ဗုဒ္ဓဘာသာ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ၊ ၁၉၉၈-ခုနှစ်၊ဇူလိုင်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁,၀၀၀၊

(၂၃)ဇနကာဘိဝံသ အရှင်။ အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်၊ ဘုရား အဖြစ်တော်စဉ်ဗုဒ္ဓဝင် အမေး-အဖြေ၊ ၁၉၈၀-ပြည့်နှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ စတုတ္ထအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀,၀၀၀၊

(၂၄)ဇနကာဘိဝံသ အရှင်။ } "သာသနာ့အသက် ဘာသာရေး
ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ အရှင်။ } ပြဿနာများ"၊ ၁၉၉၆-ခုနှစ်။

(၂၅)ဇေယျပဏ္ဍိတ (ညောင်ရမ်း)။ စိတ်ဓါတ်ပညာ၊ ၁၉၇၁-ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၃၀၀၀၊

(၂၆)တင်စိုး ဦး။ (ဓမ္မာစရိယ)ပခုက္ကူ။ သက်သတ်လွတ် ပြဿနာ ရှင်းတမ်း၊ ၁၉၉၂-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ၊ ထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀၊

(၂၇)တင်တင်စိန် ဒေါ်။ ကမ္ဘာလှည့် ဓမ္မခရီးပြောပြစမ်းချင် အမေရိကန်တစ်ခွင်၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀။

(၂၈)တင်မောင် ဦး။ ဦးလေးကြီး၊ အောင်စိတ်ပိုင်ရှင်၊ သင့်ဘဝ အောင်မြင်ရေးမဂ္ဂဇင်း၊ အတွဲ-၃၂၊ အမှတ်-၆၊ ၁၉၈၅-ခုနှစ်၊ ဧပြီလ၊

(၂၉)တင်မျိုးငွေ ဒေါ်။ သစ်ပင်တွင် ပါဝင်သည့် ထူးခြားသော ဒြပ်ပေါင်းများ၊ ပညာပဒေသာစာစောင်၊ အတွဲ-၂၊ အပိုင်း-(၄)၊

(၃၀)တိုင်းအုပ် ဦး။ ကထိက၊ ဓါတုအင်ဂျင်နီယာဌာန၊ အစာ အာဟာရသိပ္ပံ၊ ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၈၅-ခုနှစ်၊ စာပေဗိမာန် စာမူဆု၊

စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ (၃၅၁) သုတပဒေသာ၊ သိပ္ပံနှင့် အသုံးချသိပ္ပံပညာရပ်၊ ၁၉၈၈-ခုနှစ်၊ပထမ အကြိမ်အုပ်ရေ-၂၀၀၀၊

(၃၁) ထွန်းအောင် ဦး။ ဓမ္မကြေးမုံ၊ ၁၉၆၄-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ၊ပထမ အကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၂၀၀၀၊

(၃၂) ဓမ္မရက္ခိတ အရှင်။ (ဒေါက်တာ) M.A (Psy), M.D (M.A). D.Sc(H.C)၊ကျေးဇူးတော်ရှင်ကိုးလုံ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒကထာများ ၁၉၉၆-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၄၀၀၊

(၃၃) ဓမ္မိက ဦး။ အဘိဓဇ အဂ္ဂမဟာ သဒ္ဓမ္မဇောတိက ကျေးဇူးတော်ရှင် သက္ကတောင် အလံတစ်ရာ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပတ္တိ ၊ ၁၉၉၄-ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၃၀၀၀၊

(၃၄) နန္ဒာမထေရ်သီရိ ဘဒ္ဒန္တ။ ဆရာတော်ကြီး၊ ကျောက်ဖြူမြို့မ၊ နဂါးကျောင်း၊ သုဝိသုဒ္ဓါစာရ၊ သက်သတ်လွတ်စား ကျင့်စဉ်ကျမ်း၊ ဒုတိယအကြိမ်၊

(၃၅) နန်းဉမ္မာ ဒေါက်တာ။ အမ်၊ဘီ၊ဘီ၊အက်(စ်)၊ ရန်ကုန် ဘီအက်စ်၊ ခန္ဓာဗေဒ ဂုဏ်ထူး၊ ဆေးပညာ၊ မဟာသိပ္ပံ၊ ရန်ကုန်၊ မြန်မာ့အာဟာရနှင့်ဆေးပညာ၊ ၁၉၈၅-ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ၊ ပထမ အကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၂,၀၀၀၊

(၃၆) ပြေအောင်သက် ဦး။ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ၊ လုပ်သားဂျာနယ်၊ ၁၉၈၅-ခုနှစ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀,၀၀၀၊

(၃၇) ဖိုးလတ် ဦး။ ဥက္ကဋ္ဌ၊ မြန်မာနိုင်ငံဇီဝဗေဒယီအဖွဲ့၊ လူနှင့် တိရစ္ဆာန်တို့၏ ဆက်သွယ်မှု၊ မြန်မာ့အသံမှ အသံလွှင့်သည်၊

(၃၈) ဖြူဖြူဝင်း ဒေါက်တာ။ ဆေးသုတေသန ဦးစီးဌာန၊ အစာ တလုပ်၊ သုတစွယ်စုံ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၀-ပြည့်နှစ်၊ ဇူလိုင်လ၊ အမှတ်

(၃၅၂) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)

စဉ်-၉၂။

(၃၉) မဟာဇေတဝန် ဆရာတော်။ (မုံရွေး) မင်္ဂလမ်းနှစ်သွယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ၁၉၅၄-ခုနှစ်၊ ပထမအကြိမ်၊

(၄၀) မြင့်ကြည် ဒေါ်။ (ကထိက၊ပထဝီဝင်ဌာန) သာမညတောင်ဆရာတော်ကြီး၏ ညွှန်ကြားချက်အရ ပြုစုသော၊ သက်လွတ်မေတ္တာအဆိုအမိန့်များ၊ ၁၉၉၈-ခုနှစ် ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁,၀၀၀၊

(၄၁) ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ ဘဒ္ဒန္တ။ (တိပိဋကဆရာတော်) နိုင်ငံတော်ဗုဒ္ဓသာသန မဟာဗုဒ္ဓဝင်စတုတ္ထတွဲ၊ ၁၉၉၅-ခုနှစ်၊ ဆဋ္ဌမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၅,၀၀၀၊

(၄၂) ဝိသုဒ္ဓါစာရ ဘဒ္ဒန္တ။ (စာချ၊ ဓမ္မကထိက) ဝဋ်ဒုက္ခနယ်လွတ်မြောက်ဖွယ်၊ သိကျင့်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာ၊ ၁၉၇၃-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁,၀၀၀၊

(၄၃) သဒ္ဓမ္မရံသီ ဆရာတော်။ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ၊ ကောင်းဆိုးနှစ်တန် သစ္စာမန္တာန်၊ ဂါထာပရိတ်တော်များနှင့်ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ရပ်များဒုတိယအုပ်၊ ၁၉၈၉-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ၊ ပထမ အကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၃,၀၀၀၊

(၄၄) သိရိန္ဒာဘိဝံသ အရှင်။ (ယောဆရာတော်) အရှင်သိရိန္ဒာဘိဝံသ ၏ ထေရုပတ္တိကထာ၊ ၁၉၉၀-ပြည့်နှစ်၊ မတ်လ၊ ပထမအကြိမ်၊အုပ်ရေ-၂,၀၀၀၊

(၄၅) သန့်ကြိုင် ဦး။ အကျိုးတော်ဆောင်၊ မြန်မာနိုင်ငံဇီဝဗေဒဌာယီအဖွဲ့၊ ကမ္ဘာ့တိရစ္ဆာန်များဘေးမဲ့နေ့၊ မြန်မာ့အသံမှ အသံလွှင့်သည်၊ ၂၂. ၉. ၅၀၊

(၄၆) သန်းထွန်းဝေ ဦး။ ဒေါက်တာ၊ အသက်ရှည်ရန်နည်းလမ်းသစ်များ၊ ၁၉၈၇-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊

စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ (၃၅၃)

အုပ်ရေ-၂,၀၀၀၊

(၄၇) အာစာရလင်္ကာရ အရှင်။ ပုလဲရတနာ ဓမ္မစာ၊ ၁၉၉၈-ခုနှစ်၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ၊ ၁,၀၀၀၊

(၄၈) အေစီဆဲလ်မန် အမ်-ဒီ။ ကျန်းမာခြင်းနှင့် အသက်ရှည်ခြင်း၊ ပါဏာဝုဓ ဆေးကျမ်း၊ ၁၉၆၀-ပြည့်နှစ်၊ မေလ၊ သတ္တမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀,၀၀၀၊

(၄၉) အောင်ခင်ဆင့် ဦး။ (ဒေါက်တာ)၊ ကျန်းမာသမှု နေစဉ်ပြု-လူတိုင်းရမည့်ဆု၊ ၁၉၈၆-ခုနှစ်၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၃,၀၀၀၊

(၅၀) အုန်းမောင် ဦး။ (ဒေါက်တာ)၊ အမ်၊ဘီ၊ဘီ၊အက်(စ်)၊ရန်ကုန် ဒီ၊ပီ၊အမ်၊လန်ဒန်၊ စိတ်ချမ်းသာနည်းများနှင့်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများ၊ အမှတ်(၄)၊ ၁၉၈၇-ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊အုပ်ရေ-၁,၅၀၀၊

(၅၁) အုန်းမောင် ဦး။ (ဒေါက်တာ)၊ အမ်၊ဘီ၊ဘီ၊အက်(စ်)၊ရန်ကုန် ဒီ၊ပီ၊အမ်၊လန်ဒန်၊ အသက်ဉာဏ်စောင့်၊ သိပ္ပံ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၈၅-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊

(၅၂) ဥတ္တမသာရ အရှင်။ တောင်တန်းသာသနာပြု ဆရာတော်၊ သံသရာဝဋ်ကို လွှတ်အောင်ရုန်းကြစို့ရဲ့၊ ၁၉၉၁-ခုနှစ်၊ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁,၀၀၀၊

(၅၃) ပညာသာမိ အရှင်။ (တောမှီရဟန်း) အဘိဓေ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက သာမညဆရာတော်ကြီး ညွှန်ကြားချက်အရ ပြုစုသော သူ့အသက်ကိုချစ်ပါလေ၊ ၁၉၉၄-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊အုပ်ရေ-၃,၀၀၀၊

(၅၄) မြိုင်နန်းဆွေ ဦး။ မြိုင်ကြီးငူ ဆရာတော်ဘုရား၏ဘဝအချိုးအကွေ့များ၊ ယွန်းစလင်းအမြုတေ(ပထမတွဲ)၊ ၁၉၉၆-ခုနှစ်၊

(၃၄) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း (စိုက်ပျိုးရေးပညာဘွဲ့)
ပထမအကြိမ်၊
(၃၅) မြိုင်နန်းဆွေ ဦး။ မြိုင်ကြီးငူ ဆရာတော်ဘုရား၏ဘဝအချိုး
အကွေ့များ၊ယွန်းစလင်းအမြုတေ(ဒုတိယတွဲ)၊ ၁၉၉၇-ခုနှစ်၊
ပထမအကြိမ်၊
(၃၆) မြန်မာပြည်တွင်ထုတ်ဝေသော သတင်းစာများ၊ မဂ္ဂဇင်းအမျိုးမျိုး
နှင့် စာရွက်စာတမ်းများ၊ သဝဏ်လွှာများ၊
(၃၇) နိုင်ငံခြားတွင်ထုတ်ဝေသော သတင်းစာများ၊ မဂ္ဂဇင်းအမျိုးမျိုးနှင့်
စာရွက် စာတမ်းများ၊ သဝဏ်လွှာများ၊
(၃၈) Burma Humanitarian League, Report for the year-1961.
(၃၉) Professor. Lalit Mohan Kar. Kavyatirtha, M.A, B.L. The Mahaparinibbana and the Buddha's Last Meal from the Modern Rivew of July, 1936.

**ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မတေးသီချင်း ကက်ဆက်ခွေနှင့် ဗွီဒီယို တိတ်ခွေ**

**"စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ"**

* စီစဉ်ပူဇော်သူ - (၁) ဦးအောင်မြင့်ထွန်း(**B.Ag**)
- (၂) ဦးမြင့်အောင်(**B.E,Mechenical**)
* လက်တန်း သီကုံးပူဇော်သူ - ဒေါ်ဇာနည်အောင်၊
* ဓမ္မတေးပန်းချီခြယ်မှုန်းပူဇော်သူ - ဂီတစာဆိုမောင်ကြေးမုံ၊
* ဒါရိုက်တာ - တက္ကသိုလ်ဟန်မြတ်မော်၊

## မျက်နှာဖုံးပုံ ရှင်းလင်းချက်

"မိခင်သည် တစ်ဦးတည်းသော သားအပေါ်တွင်ထားသော မေတ္တာဓါတ်ကဲ့သို့ ကုန်းနေသတ္တဝါ (ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ သိုး၊ ဆိတ်၊ နွား များဖြင့်ကိုယ်စားပြုထားပါသည်။) ရေနေသတ္တဝါ (ငါးဖြင့် ကိုယ်စား ပြုထားပါသည်။) ကောင်းကင်နေ သတ္တဝါ (ငှက်ငယ်များဖြင့် ကိုယ်စား ပြုထားပါသည်။) တွင်းအောင်းနေ သတ္တဝါ (ဖားများဖြင့် ကိုယ်စား ပြုထားပါသည်။) သတ္တဝါအားလုံးပေါ်တွင် မေတ္တာကို အညီအမျှ ထားနိုင်ခဲ့ပါလျှင် သတ္တလောကကြီးတစ်ခုလုံးသည် ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာစွာဖြင့် အလွန်ပင် သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ အတိဖြစ်လိမ့် မည်။ ယနေ့ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား အားလုံးညီညွတ်၍ သက်သတ် စားမှုအားလုံး ရှောင်ကြဉ်ကြပါလျှင် မနက်ဖြန် သတ်လတ္တံ့သော သတ္တဝါ အားလုံး ပကတိသက်ရှင်ကျန်းမာ သာယာပျော်ရွှင်နေမည်မှာ မျက်မြင် ထင်ရှား ဖြစ်ပေသည်" ဟု သရုပ်ဖော်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

'ဤလူ့ဘဝ၊ လူ့လောကဌ် ၊ ဉာဏသမ္ဘဇဉ်၊ ကင်းမယှဉ်ဘဲ၊ ကတညုတ၊ ကတဝေဒိ၊ မသိတတ်သူ၊ လူမသမာ၊ ထိုများစွာတို့၊ ချမ်းသာ စီးပွား၊ လျှော့ပါး၊ ယိမ်းယိုင်၊ မြဲမခိုင်ဘူး၊ ဓမ္မကရိဏ်စစ်ရေ၊ ကျဖျားရေ သို့၊ သရေမတိုး၊ တန်ခိုးနေ့ည၊ ဆုတ်လပမာ၊ ယုတ်တတ်စွာ၏။'

မန်လည်ဆရာတော်ကြီး

# နိဂုံး

ပြုစုသူသည် "**စားတတ်လျှင် မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ**" စာအုပ်ကို လူမျိုး-ဘာသာ မရွေး၊ လူတန်းစားမရွေး ဖတ်ရှုလေ့လာ သုံးသပ်နိုင်ရန် စေတနာကောင်းဖြင့် ပညာရှိ ရဟန်း၊ ရှင်လူ အများ၏ စာအုပ်များကို ကိုးကားဖော်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ **ဤစာအုပ် တစ်အုပ်တည်းဖြင့်ပင် သက်သတ်လွတ် စားခြင်း၏ အကျိုး၊ အသားငါး စားခြင်း၏ အပြစ်တို့ကို ဗဟုသုတလိုလားသူများ** သိရှိစေခြင်းငှါ လည်းကောင်း၊ အမှန်တရားကို ရှေးရှု သိရှိနိုင်ကြစေရန် လည်းကောင်း ပြုစုတင်ပြလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အသင်စာဖတ်သူတို့ ကောင်းစွာ သိရှိနိုင်ရန် အမှန်ကို အမှန် အတိုင်း သိပ္ပံနည်းကျကျ လေ့လာကာ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ တင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ခေတ်နှင့်အညီ မည်ကဲ့သို့ စားသောက်ကြရမည်ကို လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေးအတွက် **အာဟာရဖြစ်အောင် စားတာချင်း အတူတူပင် မည်သို့စားခြင်းသည် သတ္တဝါတို့အပေါ် မေတ္တာတရား ရောက်၍ မည်ကဲ့သို့ စားခြင်းသည် သတ္တဝါတို့အား အကြင်နာမဲ့စွာ ရက်စက်ရာ ရောက်ကြောင်းကို** လည်းကောင်း၊ မြေပြင်မှာ ဆင်သွား သည့်အလား၊ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ထင်ထင်ရှားရှား မြင်သာအောင် ဥပမာ၊ သာဓက လက်တွေ့ အထောက်အထားများစွာဖြင့် စုစည်း တင်ပြ

ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ပြုစုသူကိုယ်တိုင် ခေတ်ပညာတတ်ဘွဲ့ရ လူငယ် တစ်ဦးပီပီ အရာရာကို သူများပြောတိုင်း၊ အစဉ်အလာရှိတိုင်း၊ မယုံကြည်နိုင်ပါ။ မိမိကိုယ်တိုင် လက်တွေ့စမ်းကြည့်၍ ကောင်းသည်ဆိုမှသာ ယုံကြည်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ အသင်စာဖတ်သူကိုယ်တိုင် **စာအုပ်ကို သေချာစွာလေ့လာပါ။ ဝေဖန်ပါ။ သုံးသပ်ပါ။** ပြီးလျှင် မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင်ချ၍ ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ပါ။ အောင်မြင်မည်မှာ မုချမလွဲပင် ဖြစ်ပါသည် ဟု အကြံပြု လိုက်ပါရစေ။

✳ **စစ်မှန်သော တရားကို သိမြင်နိုင်ကြပါစေ၊**

✳ **သက်လွတ်အစာ ကမ္ဘာအနှံ့ လွှမ်းစေသော်၊**

✳ **သက်လွတ် မေတ္တာ၊ သာသနာ ကမ္ဘာတည်သရွေ့ ရှိစေသော်။**

## တိရစ္ဆာန်များက အသနားခံ

တိရစ္ဆာန်များက အသနားခံ၍ လျှောက်ထားပါသည် ဘုရား။ ဥပစ္ဆေဒကကံ သင့်၍ လည်ဖြတ်အသတ်ခံရသော တပည့်တော်များ နွား၊ ကျွဲ၊ သိုး၊ ဆိတ်၊ ကြက်၊ ဝက်၊ ဘဲ၊ ငှက် စသည်တို့၏ အသားများသည် ပံ့သကူမဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် အလှူဟူသမျှတို့၌ ရေစက်ချ အမျှဝေ သာဓုခေါ်သံများသည် တပည့်တော်တို့အတွက် ဣဋ္ဌာရုံ မဖြစ်ဘဲ၊ အနိဋ္ဌာရုံဖြစ်ရပါသည် ဘုရား. . .။ မိုးကြိုးပစ်သံဟု တိရစ္ဆာန်တွေကို [illegible] သတ် ပါဦးဆိုတဲ့ အသံကြားရသလို ထင်မိကြားမိပါ၏ ဘုရား. . .။ သို့အတွက် တပည့်တော်များ သနားသောအားဖြင့် သက်သတ်လွတ် စားကြစို့ အလှူ ခံပေးတော်မူပါဘုရား. . .။

## အဓိဋ္ဌာန်သစ္စာ

ကျွန်တော်တို့ မိသားစုသည်

* ကုန်းနေသတ္တဝါတို့၏အသား၊
* ရေနေသတ္တဝါတို့၏အသား၊
* ကောင်းကင်နေ သတ္တဝါတို့၏အသား၊
* တွင်းအောင်းနေ သတ္တဝါတို့၏အသား

များကို မစားသုံးပါ။

ဤသစ္စာစကား မှန်ကန်ပါက၊ ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်းတို့၌-

* မြေကြီးအထုနှင့်တူသော၊
* သမုဒ္ဒရာရေလှိုင်းနှင့်တူသော၊
* အဆုံးမရှိ ကောင်းကင်ပြင်ကြီးနှင့်တူသော

များပြားလှသည့် ဘုန်းသမ္ဘာ၊ ကံ၊ ဉာဏ်ပညာ၊ ဝီရိယတို့နှင့် ပြည့်စုံ၍ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ရရ ပါလို၏။

## ရာသက်ပန် သက်သတ်လွတ်မိသားစု

ဦးထွန်းအောင် + ဒေါ်တင်တင်အေး (ခ) ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်ဌေး

သား - မောင်အောင်ကြီး၊ မောင်အောင်မြင့်ထွန်း၊
မောင်မြင့်အောင်

သမီး - မအောင်မြင့်နွယ်၊ မတင်စန်းအောင်
တို့မိသားစုမှ စီစဉ်ပူဇော် လှူဒါန်းပါသည်။

**လိပ်စာ** - အမှတ် (၁၀၀)၊ အခန်း(၉)၊ ပထမထပ်၊ နန္ဒဝန်လမ်း၊
ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်၊ အိမ်ဖုန်း–၀၁–၅၄၃၇၂၃။ (ရွှေဂုံတိုင်မီးပွိုင့်အနီး)

## “စားတတ်လျှင်မေတ္တာ၊ မစားတတ်လျှင် ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) တဏှာ”

ရေးသူ-ဦးအောင်မြင့်ထွန်း **(B.Ag)**

ရန်ကုန်မြို့၌ အဖ ဦးထွန်းအောင်၊ အမိဒေါ်တင်တင်အေး(ခ)ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်ငွေး တို့မှ ၁၉၆၄-ခုနှစ်၊ မေလ(၅)ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့တွင် မွေးဖွားသည်။

ငယ်စဉ်က မန္တလေးမြို့ အမှတ်(၁၆) အစိုးရအထက်တန်းကျောင်းတွင်ပညာဆည်းပူးခဲ့ပြီး၊ ၁၉၈၁-ခုနှစ်တွင် အခြေခံပညာအဆင့် မြင့်တန်းကိုလည်းကောင်း၊ ၁၉၈၂-နှင့်၁၉၈၃-ခုနှစ်တွင် မန္တလေးတက္ကသိုလ်(ရတနာဘုမ္မိနယ်မြေ)၌ သိပ္ပံဇီဝဘာသာတွဲဖြင့် ဒေသကောလိပ်ကို လည်းကောင်း အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ ၁၉၈၄ - ခုနှစ်တွင် ရေဆင်းစိုက်ပျိုးရေးတက္ကသိုလ်၌ ဆက်လက် ပညာသင်ကြားခဲ့ရာ ၁၉၈၇-ခုနှစ်တွင် သင်ယူရသည့်ဘာသာ ကိုးဘာသာ ရှိသည့်အနက် ရှစ်ဘာသာ ဂုဏ်ထူးဖြင့် ထူးချွန်စွာ အထူးအောင်မြင် ရရှိခဲ့ပေသည်။

ဘွဲ့ရပြီးရန်ကုန်မြို့၊ မြန်မာဂျာမန်သီးနှံပိုးမွှားရောဂါ ကာကွယ်ရေးစီမံကိန်း တမာသုတေသနဌာန၌ သုတေသနလက်ထောက်အဖြစ် ၁၉၈၈-ခု နှစ်ကုန်ပိုင်းထိလည်းကောင်း၊ မြန်မာစိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်း၊ ကန်တော်ကလေး ပန်းဥယျာဉ်၏ ဥယျာဉ်တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် စခန်းတာဝန်ခံ အဖြစ် ၁၉၉၁-ခုနှစ်ထိလည်းကောင်း တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါသည်။ ၁၉၉၂-ခုနှစ်မှ ၁၉၉၄-ခုနှစ်ထိ ပြည်ပနိုင်ငံများသို့သွားရောက်၍သာသနာ့အကျိုးဆောင်ရွက်ရင်း အလုပ်လုပ်ကိုင်ခဲ့ပါသည်။ မြန်မာပြည်သို့ပြန်ရောက်သော် **Green Group Co-op Ltd.**တွင် အုပ်ချုပ်မှုဒါရိုက်တာအဖြစ်ယနေ့အထိတာဝန်ယူထားဆဲဖြစ်ပါသည်။ အမည်ရင်းမှာဦးအောင်မြင့်ထွန်းပင်ဖြစ်သည်။ မိဘနှစ်ပါးမှာ အမြဲတမ်း သက်သတ်လွတ်စားသူဖြစ်၍ ပဋိသန္ဓေဘဝကတည်းကပင် သက်သတ်လွတ် သန္ဓေဖြစ်နေပေသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူမွေးစကပင် ယခုထိ သက်သတ်လွတ်စာဖြင့်သာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲသူဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်သည် စာရေးသူ၏ ပထမဆုံး၊ ပွဲဦးထွက်ဖြစ်သည်။ ယခု အမှတ်-၁၀၀၊ အခန်း(၉)၊ ပထမထပ်၊ နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း(၁၁၂၀၁)၊ ရန်ကုန်မြို့၊ အိမ်ဖုန်း-၀၁-၅၄၃၇၂၃ တွင် နေထိုင်လျက် ရှိပါသည်။