

ပဌမအကြိမ်နှိပ်ခြင်း



# အဟိံသ ပဌမ စာစောင်

အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)



နံ့သာဘုမ္မိ ပုံနှိပ်တိုက်၊

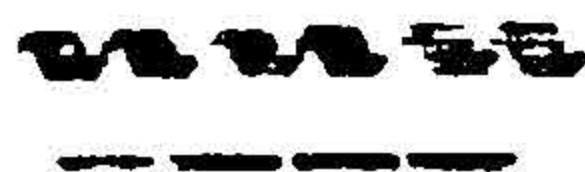
အမှတ် [၂၂] ဗဟိုကွက်သစ်၊ ချောက်မြို့။

၃  
၁



# အဟိံသ ပဋ္ဌမစာစောင် မာတိကာ

ဦးရေ။	ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများ။	နံပါတ်
၁။	အသားစား ရှောင်ကြဉ်၍မွန်မြတ်ပုံအကြောင်း	၁
၂။	ကပ်ဆိုး—ရောဂါဆိုးတို့ ပေါ်ပေါက်လာပုံ	၂
၃။	လူတို့၏ ဓမ္မတာသဘောအတိုင်း ဖြစ်လာသော အစား အစာ။	၃
၄။	စရိုက်ဓါတ် သဘောအကြောင်း	၆
၅။	အသား နှင့် ရောဂါ	၈
၆။	ငါးပြည်ထောင် အစည်းအဝေးကြီး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်	၁၁
၇။	မြတ်စွာဘုရား နှင့် ဝက် ဂျီသား	၁၂
၈။	အသားလွတ် ချက်ပြုတ်နည်းများ	၂၀



# အသားလွတ် ချက်ပြုတ်နည်း စာအုပ်

## ပဌမတွဲ

ပဌမ ပုံနှိပ်စာအုပ်ကို ဖြည့်စွက်ပြုပြင်၍ အထူး စီမံရေးသား ထားသည့်အပြင် လွယ်လင့်တကူကြည့်ရှုနိုင်ရန် သင့်လျော်သော အရွယ်သို့ ပြောင်းလဲ၍ ကျနစွာ ပုံနှိပ် ထားပါသည်။ ဆင်းရဲ- ချမ်းသာမရွေး မည်သူမဆို ကြည့်ရှုမှတ်သား လိုက်နာစိမ့်သော ငှါ။ ဤစာအုပ်ငယ်ကို ရိုက်နှိပ် ထုတ်ဝေလိုက်ရပါသည်။

ဤစာအုပ်သည် အသားစား ရှောင်ကြဉ်ရေး ကို အထူး အားပေး ကူညီသော စာအုပ် ဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ အသား စားမှုရှိခြင်းကြောင့်.... သားသတ်ရုံ စသည်များ၌ တိရစ္ဆာန် အမြောက်အမြား သေခြင်းမလှ သေကြေ ပျက်စီးလျက် ရှိနေ သော အဖြစ်မှ ကင်းနိုင်သမျှကင်းအောင် ပြုပြင်နိုင်သောစာအုပ် ဖြစ်လေသည်။ သတ္တဝါများ အပေါ်တွင် မေတ္တာ - ကရုဏာ တရား ရှေ့ထားလျက် ဤစာအုပ်ကို ဓမ္မဒါနအဖြစ်လှူဒါန်းရန် အထူးတိုက်တွန်း နှိုးဆော်လိုက်ရပါကြောင်း။

# အဟိံသ ပဋ္ဌမစာစောင်



၁။ ဣစ္ဆာ၊ မိမိ၌ မရှိသေးသောဥစ္စာဓနကို လိုချင်တောင့်တခြင်း အနာတမျိုး။

၂။ အနသနံ၊ စားချိန်ကျလျက် မစားရလျှင် ဆာလောင်ခြင်း အနာတမျိုး။

၃။ ဇရာ၊ အိုချိန်ကျလျှင် အိုရခြင်း အနာတမျိုး။

ပသုနဉ္စ၊ တိရစ္ဆာန် သတ္တဝါတို့ကို။ သမာရမ္ဘာ၊ သတ်ဖြတ်မှုပေါ်ပေါက်လာသောအခါ။ အဋ္ဌနဓုတိ၊ ဇုဂ-ပါးသော ရောဂါဆိုးကပ် ဥပါဒ် အမျိုးမျိုးတို့သည်။ အာဂမ္၊ လူ့လောကမှာ ပေါ်ပေါက်၍လာကုန်၏။

သို့ဖြစ်၍ ရောဂါအန္တရာယ်များ စတင်ဖြစ်ပေါ်၍လာရခြင်း၌ တိရစ္ဆာန် သတ္တဝါတို့၏ အသားကို စားခြင်းမှ တပါး အခြားအကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မမူချေ။ အသားစားခြင်းကိုသာ ဟောတော်မူရကား—အနာရောဂါတို့၏ များပြားခြင်း၊ အနိဌဗလ ဒုက္ခဝေဒနာသည် အကုသိုလ်၏အကျိုးသာ ဖြစ်သဖြင့် အသားစားမှုသည် အကုသိုလ်၏ နယ်နိမိတ် အတွင်း၌ ကျရောက်ရပေတော့သည်။



သင်္ကာဝင်အမျိုးအစား၊ ဥက္ကာမုခမင်း၏ အဘ၊ ဥက္ကာကံရာဇ် လက်ထက်မှ၊ ပုဏ္ဏားတို့ လှည့်ပတ် ဖြားရောင်းသဖြင့် ယုံမှား၍ တိရစ္ဆာန်သတ္တဝါတို့ကို သတ်ဖြတ်စားသောက်သည်ကစပြီး စားသောက်ခြင်းကြောင့် လူ့လောကကြီးကို အခါခပ်သိမ်း မတိမ်းမစောင်း မကောင်းမဖြစ်ရအောင် အမြဲစောင့်ရှောက် ကြည့်ရှုနေကျ သမာဒေဝ၊ လောကပါလ အထက် နတ်တို့သည် လူ့လောကမှာ အယုတ်တမာ မိစ္ဆာတရားကြီး ပေါ်ပေါက်လာပြီဟူ၍ လူ့လောကကို မမြင်ဘဲ ရှောင်လွှဲ စွန့်ခွါ၍ သွားကြကုန်၏။ ထိုအခါ ပင်လယ်တခွင်၊ ကျွန်းငယ်တခွင်၊ မြို့နယ်တခွင်၊ ရွာနယ်တခွင်တို့၌ အသွေးစုတ်မျိုး၊ အသွေးသောက်မျိုး၊ နတ်ဆိုး၊ နတ်ဝါးတို့သည် မိမိတို့နေရာမှ ထကြွကုန်၍ လူတို့နေရာ မြို့ရွာသို့ လာရောက်ကြကုန်ပြီးလျှင် လူအပေါင်းတို့အား မိမိတို့၏တန်ခိုးဖြင့် အနာဆိုး ရောဂါဆိုး ကပ်ဥပါဒ် အမျိုးမျိုးတို့ကို ဖြစ်ပွားအောင် ပြုလုပ်ကြကုန်၏။ ရောဂန္ဓရကပ်သည် နတ်ဆိုးတို့ပြုလုပ်၍ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း အင်္ဂုတ္တိုရ် တိကနိပါတ် ပါဠိတော်၌ ပါရှိလေသည်။

အသားစားခြင်းကြောင့် ရောဂါဝေဒနာ များပြားလာကြောင်းကို ကေနိဒိဋ္ဌ သိမြင်အောင် ဖော်ပြရမည် ဆိုသော်— ရှေးအခါ မြန်မာမင်းများ လက်ထက်၌ အသားစား အလေ့အကျင့် အလွန်နည်းပါး၏။ အနာရောဂါလည်း မများပြားကြချေ။ ယခုအခါ၌မူကား- သားသတ်ရုံများတွင် များစွာသော တိရစ္ဆာန်တို့ကို ရက်စက်စွာ သတ်ဖြတ်ပြီး ဈေးထဲ၌ တောင်ပုံရာပုံ ရောင်းချလျက်ရှိခြင်းကြောင့် လူယ်လင့်တကူ ဝယ်ယူ ချက်ပြုတ်၍ နေ့မစဲ၊ ညမစဲ၊ အမြဲစားသောက်လျက်ရှိကြ၏။ ရှေးအခါ၌



မကြားဘူး မမြင်ဘူးသော ပလိပ် တုပ်ကွေး အစရှိသော ရောဂါ  
ဆိုးကြီးများလည်း တနေ့တခြား တိုးတက်များပြားလျက် လာ  
သည်မှာ ထင်ရှားလှပေတော့သည်။

.....

“လူတို့၏ဓမ္မတာသဘောအတိုင်းဖြစ်သော အစားအစာ”

လူတို့၏ ဓမ္မတာသဘောအတိုင်း ဖြစ်သော အစားအစာသည်  
အသီးအနှံနှင့် သစ်စေ့များသာဖြစ်၏။ ကလေးသူငယ်များအား  
သားငါးနှင့် သစ်စီးများကို တပြိုင်တည်း ပေးပါမူ သစ်သီးများ  
ကိုသာ ယူလေ့ရှိကြ၏။ အချို့ကလေးများမှာ-သတ္တဝါတို့၏  
အသွေး အသားများကို တွေ့မြင်လျှင် များစွာ ကြောက်ရွံ့တတ်  
ကြ၏။ လူကြီးများလည်း သွေးစိမ်းကျနေသော သတ္တဝါတို့ကို  
မြင်လျှင် များစွာ စက်ဆုပ်တတ်ကြ၏။ သားသတ်ရုံများ၌ နွား၊  
ကျွဲတို့ကို သတ်၍ လေးပေါင် လေးလက် ဖျက်သည်ကို မြင်လျှင်  
များသောအားဖြင့် အမဲသား စားခြင်းကို စွန့်ပယ်ကြကုန်၏။

ဤအကြောင်းများကို ထောက်ရှု စဉ်းစားသည်ရှိသော်—  
တိရစ္ဆာန် အသားသည်လူတို့၏ ပြုကတေ့ ဓမ္မတာသဘောအတိုင်း  
ဖြစ်သော အစာအဟာရ မဟုတ်ကြောင်းကို သိသာထင်ရှားပေ  
လိမ့်မည်။ လူကြီး မိဘများက မိမိ၏ သားသမီး များအား  
အသားများကိုကျွေး၍ ရှာလည်စေအောင်၊ ရသတဏှာဖြစ်စေ  
အောင် ပြုကြလေသောကြောင့် ယခုအခါ၌ အသနားမဖက်  
ရက်စက်စွာ သတ်ဖြတ်ပြီး ရောင်းချလျက်ရှိသော အသားများကို  
မြှိုန်မြှိုန်ရှက်ရှက်ကြီး စားသောက်လျက် ရှိကြလေသည်။



ကျား၊ သစ်စသော သတ္တဝါတို့၌ အခြား သတ္တဝါများကို ကိုက်ဖြတ် ဖမ်းဆီးနိုင်ရန် ချွန်သော သွားများ၊ အစွယ်များ ရှိကြကုန်၏။ သားရဲ ငှက်များမှာလည်း ထိုနည်းတူ ကုတ်၍ ချွန် ထက်သော နှုတ်သီးများ ရှိကြကုန်၏။ ကျွဲ၊ နွား၊ ဆင်၊ မျောက် စသော တိရစ္ဆာန်များမှာမူ လူများကဲ့သို့ တုန်းသောသွားများ ရှိကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် သွားတို့၏ ပုံသဏ္ဌာန်၊ သွားတို့၏ကြံ့ပိုင်း တခုနှင့်တခု ထိ၍ စိတ်ပုံများကို နှိုင်းယှဉ်သည်ရှိသော် လူတို့သည် အသီးအနှံ များကိုသာ မှီဝဲစားသောက်ရန် သင့်လျော်သည်ဟု ထင်ရှားစွာသိရှိရလေသည်။

သစ်၊ ကျား၊ ကြောင် အစရှိသော သတ္တဝါ တို့၏ အူတို့သည် ၎င်းတို့ကိုယ်၏ သုံးဆရှည်၏။ ၎င်းအစရှိသော သစ်ဥ၊ သစ်ဖု၊ အပုပ် အစပ်ပါ စားသော သတ္တဝါများမှာ ဆယ်ဆ။ မျောက်၊ လူဝံစသော သစ်သီး သစ်စေ့ တို့ကိုသာ စားလေ့ရှိသော သတ္တဝါ များမှာ ဆယ် နှစ်ဆ။ ကျွဲ၊ နွား၊ ဆင်၊ မြင်း စသည်တို့မှာ အဆ သုံးဆယ် ရှည်၏။ ထိုအတွက် အပုပ်အစပ်ကင်းသော အစားကို ချေချက်ရန် လိုသော အူသည် ရှည်၏။ အမြန် ပုပ်စပ်၍ ဥပါဒ် ဖြစ်သော အစာတို့ကို မြန်စွာစွန့်ထုတ်ရန် အူသည် တို၏။ လူ များ၏ အူသည် မျောက်ခံများ၊ လူဝံများတို့နှင့် ခြားနားခြင်း မရှိသလောက်ပင် တူကြကုန်သဖြင့် လူတို့၏ ဓမ္မတာ သဘော အတိုင်းဖြစ်သော အစားအစာသည် သား ငါးမဟုတ်နိုင်ပေ။

ထိုမှတစ်ပါး လူတို့၏လျှာများ၊ ခံတွင်းများနှင့် ရသာရုံကြော များ၏ နူးညံ့ခြင်းသည် အသားစားသော သတ္တဝါများနှင့် အနည်းငယ်မျှမတူကြချေ။ လူတို့၏လျှာမှထွက်သော အရည်များ



သည်။ သစ်သီး—သစ်ဥ—ဟင်းသီး—ဟင်းရွက်များကိုသာ ချေချက်ခြင်းငှါ စွမ်းနိုင်၏။

လူတို့၏အစာအိမ်နှင့် အူများတွင်ရှိသော အစာချေချက်သည့် ဓါတ်ရည်များသည် သားငါးများစွာ ပါစင်သော အစာများကို ကောင်းစွာ မချေနိုင်မချက်နိုင်ကြချေ။

လူများ၏ ဝမ်းတွင်း၌ရှိသော ကျောက်ကပ်တို့သည် အသားစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အညစ်အကြေးများ၏ ဒဏ်ကို မခံမရပ်နိုင်ကြချေ။ သို့အတွက် ယခုအခါတွင် ကျောက်ကပ်၊ ရောဂါ၊ အနာပဆုပ်၊ အဆုတ်နာ၊ အကိုက်အခဲ အစရှိသော ရောဂါများ ထူထပ်ပေါများကြကုန်၏။

လူတို့နှင့် အသားမစားသော သတ္တဝါတို့၏ အရေပြားများ အပေါ်တွင် မည်သည့် နေရာမျှမချန်မလှုပ်ဘဲ၊ ချွေးအိမ်ကလေးများ ရှိကြ၏။ သားရိုင်း တိရစ္ဆာန်များ၌မူကားမရှိကြချေ။

လူတို့သည် အသားစားခြင်းအားဖြင့် သားရိုင်း တိရစ္ဆာန်များကဲ့သို့ စရိုက် အပြုအမူ အနေအထိုင် မတူကြချေ။ သတ္တဝါတို့၏ အသက်ကို သေစေသော ရိုက်ပုတ်၊ ထိုးခုတ်၊ လှီးဖြတ်နိုင်သည့် လက်နက်အမျိုးမျိုးမရှိပါ။ ကတောထဲတွင် ဘာသာဘာဝနေထိုင်စားသောက်လျက် ရှိသော တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသားကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ရယူ၍ စားသောက်ခြင်းငှါ မစွမ်းနိုင်ကြချေ။

လူတို့သည် အသားစား တိရစ္ဆာန်တို့၏ အသားကို အစားမသုံးကြချေ။ အသားစား တိရစ္ဆာန်များမှာမူကား အခြား



သားရိုင်းသတ္တဝါများကို ညှင်းဆဲသတ်ဖြတ် စားသောက်လေ့ ရှိရုံမျှမက မိမိတို့အချင်းချင်းပင် ကိုက်သတ် စားသောက်လေ့ ရှိကြ၏။

လူတို့၏ စရိုက်ဘာသာ အလေ့အလာသည် အသင်း အပင်း နှင့်၊ စုစုရုံးရုံးနေလေ့ ရှိကြ၏။ သားရိုင်းသတ္တဝါ များမှာမူကား အစုအဖွဲ့ဖွဲ့၍ နေလေ့ မရှိကြချေ။

အထက်ပါအချက်များကို ကောင်းစွာစဉ်းစားပါက လူတို့၏ နိယာမ ဓမ္မတာသဘောအတိုင်း ဖြစ်သော အစား အစာသည် အပုပ်ရည် အဆိပ်ရည် များစွာပါဝင်သော သားငါး သတ္တဝါ တို့၏ အသားများမဟုတ်ဘဲ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သည့် သစ်သီး၊ သစ်ပွင့်၊ ဟင်းသီး၊ ဟင်းရွက် စသည်တို့သာဖြစ်ကြောင်း သိသာ ထင်ရှားပေလိမ့်မည်။

### စရိုက်စိတ် သဘောအကြောင်း။

“မဏိကုဏ္ဍ” ဝတ္ထုတော်တွင် ဂွေးတောက်မြစ်ရှက်၊ စိုက် ရောဘက်၊ သရက်ပင်မင်း၊ သီးချိုကင်း—ဟူသော ရေးသား ချက်ကို အကျယ်ဖော်ပြထားလေ၏။ ပိန်းနဲပင်သည် ချိုသော အသီး မသီးချေက အပင်ကို ဖောက်ထွင်း၍သော်၎င်း၊ အမြစ် ပေါ်သို့သော်၎င်း၊ ချိုသောသကာတင်လဲ စသည်တို့ကို လောင်း ထည့်လျှင် များမကြာခင် ချိုသော အရသာနှင့် ပြည့်စုံသော အသီးများသီး၏။ မြန်မာလူမျိုးအချို့သည် ငယ်ရွယ်သူလေး



သူငယ်များအား မကျန်းမမာ ရောဂါ ဘိစီးသည့် အခါများ၌ ထုံးစံလေ့ အားလျော်စွာ ကျားရိုး-ကျားစွယ်စသည့် ရောဂါ ပျောက်ကင်း၍ ကြီးပြင်းခြင်းသို့ရောက်သော် ကျား၏ စရိုက် ဓါတ်သဘော အဋ္ဌေ အသက် ပါလာသောကြောင့် အမြဲ ကိုက် ချင့်လေ့ ရှိတတ်လေ၏။

ဤနည်းများအတူ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ရာဂ၊ လောဘ၊ ဒေါသ မောဟ-တည်းဟူသော တရားများ ဘိစီးလွှမ်းမိုးလျက်ရှိသော အဟိတ် သတ္တဝါတို့၏ အသားကို များစွာ စားသောက်ချေက ထိုတရားယုတ်တရားဆိုးကြီးများသည် စားသူတို့အပေါ်၌ မချွတ် ဖြစ်ထွန်းရာ၏။ သတ္တဝါမှန်သမျှတို့သည် အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာ အရင်းခံထား၍ဖြစ်သော ကိလေသာတုံး ကိလေသာခဲကြီးများ ဖြစ်ကြသည်နှင့်အညီ၊ သတ္တဝါတို့၏အသားကို စားသောသူတို့ သည် ထိုကိလေသာ အတုံး အခဲတို့ကို စားသူနှင့် တူလေသည်။ ဥပမာ ကြက်သည် ကြက်ဥမှဖြစ်သည်ကို သိရှိကြ၏။ သို့သော်... ထိုကြက်ဥသည် အဘယ်သို့ ဖြစ်သည်ကို စိစစ် ရှာဖွေသော်... ကြက်ဖ နှင့် ကြက်မတို့၏ သုတ်သွေးများမှ ဖြစ်သည်ကို သိရှိရ လေသည်။ ထိုနည်းတူစွာ အရင်းစစ်တော့ အမြစ်မြေက ဆိုဘိ သကဲ့သို့ သတ္တဝါတို့မှာ ကိလေသာ သုတ်သွေးများကိုအရင်းခံ၍ ဖြစ်ရသည်မှာ ထင်ရှားပေသည်။ ထို့ကြောင့်... ကိလေသာ များစွာ အလိုရှိသူတို့သည် ကြက်ဥ၊ ဘဲဥတို့ကို အစိမ်းသောက် မျှီကြ၏။ မကျက်တကျက်ကိုလည်း ပြုတ်ကြော်၍ စားကြ၏။

အထက်ဖော်ပြပါ ယုတ်ညံ့သော တရားများသည် အမှန် စင်စစ် လိုလားဘွယ်မဟုတ်၊ နှစ်သက်ဘွယ် မဟုတ်၊ ထို့ကြောင့်



တုန်းလွန်ဖြူဖျက်သင့်သည်၊ ပယ်ရှားသုတ်သင်သင့်သည်၊ သို့သော် ယခုခေတ် သမယတွင် ဤတရားယုတ်—တရားဆိုးကြီးများကို တိုးသည်ထက် တိုးတက် ပွားများစေရန် မပြတ် လိုက်စားလျက် ရှိသည်ကို တွေ့မြင် ရလေသည်။ များစွာ ဝမ်းနည်းဘွယ်ပင်၊ အကြောင်းကား.... ကိလေသာ ထူပြောသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့တွင် မောဟတရား ဖုံးလွှမ်းခြင်း၊ ကိုယ်လက် လေးလံခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်း တွေဝေခြင်း၊ အနာရောဂါ များခြင်း၊ ဥာဏ်ပညာ နှောင့်နှေး ခြင်း စသော တရားတို့သည် ကေနမလွဲ ဖြစ်ပေါ် စေတတ်ခြင်း ကြောင့် ဖြစ်လေသတည်း။

### အသား နှင့် ရောဂါ။

အသားတွင် ဩဇာဓါတ် ယုတ်ညံ့သည့်အပြင် အပုပ်ရည် အဆိပ်ရည်များလည်း အနည်းအများအားဖြင့် ပါဝင်မြဲဖြစ်၏။ သို့နှင့် အသား စားခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းရင်းကြောင့် အူနာ—ကူးစက်တတ်သော ရောဂါ စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်တတ် ကြောင်းကို သက်သေ သာဓကနှင့်တကွ ဆ ရာ ဝန် ကြီးများက ရေးသား ဖော်ပြထားကြလေသည်။

ဆရာဝန်ကြီး၏ ရေးသားချက်ကို ဖော်ပြရမည် ဆိုသော်.... ( အသားသည် လူတို့၏ နဂိုရ်အာဟာရ မဟုတ်သည့်နှင့် အညီ၊ အသည်းနုလုံး၊ ကျောက်ကပ် စသော အတွင်းသဏ္ဌာန် ပျက်ပြား စေတတ်၏။ ယခုခေတ်အခါတွင် လူတို့သည် အသားကို များစွာ စားလေ့ရှိကြခြင်းကြောင့် အနာပဆုပ်၊ အဆုတ်နာ၊ အစာအိမ်



အတွင်း သံကျ ပိုးကျနာ အစရှိသော ရောဂါ ဥပပါဒ်များ မဖြစ်သင့်ဘဲ ဖြစ်ရလေ၏။ ဖျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် ရောဂါဝေဒနာနှင့် သေဆုံးသူ တရာအနက် (၉၉)ယောက်သော သူတို့မှာ အသားစားခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်ဟု မုချ ပြောဆိုနိုင်ကြောင်းနှင့် ကမ္ဘာကျော် ဆရာဝန်ကြီး အိုလဖီး (ဒီ-စီ-အယ်လ်-အမ်-အေ-အမ် - အာရ် - စီ - အက်စ်၊ အယ်လ်-အာရ်-စီ-ပီ) က ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလေသည်။

အနောက်နိုင်ငံတွင် အလွန် သေချာကျနစွာစစ်ဆေး ကြည့်ရှုပြီးမှ သတ်ဖြတ်သော နွားတို့၏ အသားကို တဖန် စစ်ဆေးကြည့်ရှုရာဝယ်၊ နွား (၅၀၀) အနက် (၂၄၄) ကေဒင်တို့မှာ ကျောက်နာပါရှိကြောင်းနှင့် ကျန်းမာရေးအဖွဲ့တဖွဲ့တွင် ဆရာဝန်ကြီး တဦးက သက်သေခံလေသည်။ ထိုမှတစ်ပါး အကြိတ်နာ အဆုတ်နာ အစရှိသော ရောဂါမျိုးစေ့တို့သည်လည်း နွားတို့၌ ရှိကြ၏။ ရောဂါ အလျဉ်းကင်းမဲ့သော နွားမှာ အလွန်ရှား၏။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာ ဝပြုံးသော နွားတို့ကို သာ သတ်ရုံသို့ ရောင်းချခြင်းမှာ ရှား၏။ အိုနာ ပိန်ညော်၍ အသုံးမချနိုင်သော နွားများကိုသာ အများအားဖြင့် ရောင်းချလေ့ ရှိကြရာ၊ ၎င်းတို့သည် ရောဂါကင်းသည်ဟု မဆိုနိုင်ချေ။ အလွန်သန့်ရှင်းသော အစာကိုသာ စားလေ့ရှိသော နွားသတ္တဝါများ၌ပင် ရောဂါလုံးဝ ကင်းစင်ခြင်းမရှိချေက မသန့်ရှင်း မစင်ကြယ်သောအစာကိုသာ စားလေ့ရှိသော နွားသတ္တဝါများ၌ပင် ရောဂါလုံးဝ ကင်းစင်ခြင်းမရှိချေက မသန့်ရှင်းမစင်ကြယ်သော အစာကိုသာ



စားလေ့ရှိသော ကြက်၊ ဘဲ၊ ဝက်၊ ငန်း စသော သတ္တဝါတို့၌  
အဘယ်မှာလျှင် ရောဂါကင်းစင် နိုင်ပါအံ့နည်း။

အထက်ပါ အကြောင်း အရာများကို ကောင်းစွာ စဉ်းစား  
သည်ရှိသော် အသားစားမှုကြောင့်မဖြစ်သင့်သော ရောဂါဥပါဒ်  
များ ပေါ်ပေါက်ဖြစ်ပွားစေသည်ကို သိရှိနိုင်လေသည်။ မြတ်စွာ  
ဘုရားသည်လည်း ( ပဿနဉ္စ သမာရမ္ဘာ အဋ္ဌန ဝုတိ အာဂမ္မံ )  
ပဿနဉ္စ၊ တိရစ္ဆာန်သတ္တဝါတို့ကို။ သမာရမ္ဘာ၊ သတ်ဖြတ်မှုပေါ်  
ပေါက်လာသော အခါမှ စ၍။ အဋ္ဌန ဝုတိ၊ ဇုဂ-ပါးသော  
ရောဂါဆိုး ကပ်ဥပါဒ်မျိုးတို့သည်။ အာဂမ္မံ၊ လူ့ လောကမှာ  
ပေါ်ပေါက်၍ လာကုန်၏-ဟု ဟောတော်မူသည်ကို ထောက်ရှု  
စဉ်းစားသည်ရှိသော်.... ဆရာဝန်ကြီးများ၏ ရေးသားချက်မှာ  
မှားယွင်းသည်ဟု မပြင်းသာပေ။

ထို့ကြောင့် အာရောဂျံ-ပရမံ-လာဘံ ( အနာ ရောဂါ  
ကင်းခြင်းသည် မြတ်သော လာဘ်ကြီးတခုဖြစ်သည်)ဟု၊ မြတ်စွာ  
ဘုရား ဟောတော် မူသည်နှင့်အညီ၊ ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာ လူမျိုး  
တို့သည် ကျန်းမာရေးကို အထူးဂရုပြုရ၏။ ဘေးဥပါဒ် ဖြစ်စေ  
တတ်သော သတ္တဝါတို့၏ အသားကို ဝေးစွာ ရှောင်ကွင်းရ၏။  
သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို မှီဝဲစားသောက်  
လျက် ကိုယ်လက်သန့်မာ၍ ခွန်အား တိုးတက်စေတတ်သော  
လေ့ကျင့်ဘွယ်တို့ကိုလည်း အားထုတ်ရာသတည်း။



လူတို့သည် အသား မစားသင့်ကြောင်း  
ငါးပြည်ထောင် အစည်းအဝေးကြီး ဆုံးဖြတ်ချက်။

၁၉၁၈-ခုနှစ်၊ ကမ္ဘာစစ်ကြီး ဖြစ်စဉ်အခါက၊ စစ်သား  
တို့၏ အစာရေစာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စုံစမ်းရန်အလို့ငှါ ၅-ပြည်  
ထောင်၊ မဟာမိတ်တို့သည် ပြင်သစ်ပြည်၊ ပါရစ်မြို့တော်၌ စုံစမ်း  
ရေး ကော်မရှင်အဖွဲ့ကြီးတခု ကျင်းပ ခဲ့ကြလေသည်။

ထို အဖွဲ့ကြီးတွင် ၁-ပြင်သစ်၊ ၂-အီတလီ၊ ၃-ဘယ်လ်  
ဂျီယန်၊ ၄-အမေရိကန်၊ ၅-အင်္ဂလန် နိုင်ငံအသီးသီးတို့မှ အစာ  
ရေစာနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ပညာအရပ်ရပ်တို့၌ အထူး ကျွမ်းကျင်  
တတ်မြောက်ကြကုန်သော လောကဓါတ်ဆရာကြီးများ ပါဝင်  
ကြလေသည်။ ၎င်းတို့သည် ရောမမြို့၌ တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးကြပြီး  
သကာလ ၁၉၁၈-ခု၊ ဧပြီလ ၁၈-ရက်နေ့၌ အောက်ပါ  
အတိုင်း အားလုံးသဘောတူ ဆုံးဖြတ် အတည် ပြုကြလေသည်။

ဆုံးဖြတ်ချက်။ သတ္တဝါတို့၏ အသားသည် ကိုယ်ခန္ဓာ အတွက်  
အမှန်မူချ အနည်းငယ်မျှလိုအပ်သောအာဟာရ  
မဟုတ်သည်နှင့် အညီ စစ်သားများ အတွက်  
လုံးဝ မလိုချေ။ ။

တန်းခိုးကြီးသော နိုင်ငံ အသီးသီးတို့၌ အစာ ရေစာ နှင့်  
ပတ်သက်၍ အထူး ကျွမ်းကျင် တတ်မြောက် လိမ်မာ ကြသည့်  
အလျှောက် ဆိုင်ရာ အစိုးရတို့၏ ရှေးချယ်ခြင်းကို ခံကြရကုန်  
သော ဓါတုပေဒဆရာကြီးတို့သည် ဤရာဇဝင်တွင်သော အဖွဲ့



ကြီး၌ လူတို့အတွက် အသားသည် အနည်းငယ်မျှ လိုအပ်သော အစာမဟုတ်ကြောင်းနှင့် အတိအလင်းပြဋ္ဌာန်းကြသဖြင့်၊ ၎င်း ပြဋ္ဌာန်းချက်မှာ များစွာ လေးနက်လျက် အရေးကြီးလေ သတည်း။

### မြတ်စွာဘုရားနှင့် ဝက်ပျိုသား။

ကျွန်ုပ်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းစာများတွင် မြတ်စွာဘုရားသည် ဝက်ပျိုသားကို ဘုဉ်းပေး၍ ဝမ်းတော်လားလျက် ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုရကြောင်းနှင့် ရေးသားဖော်ပြလျက်ရှိကြ၏။ သို့သော်.... တိဘက်၊ တရုတ်၊ ဂျပန်စသော အခြား ဗုဒ္ဓဘာသာ တိုင်းပြည် များမှာမူကား ထိုသို့ရေးသားဖော်ပြခြင်း မပြုမလုပ်ကြပေ။

ဝက်ပျိုသားဟူသော.... အယူမှာ မဟာ ပရိနိဗ္ဗာန်သုတ် တော်တွင်ပါသော(သုကရမဒ္ဒဝ)ပုဒ်ကို ဘာသာပြန်ဆိုရေးသား ကြဟန်တူသည်။ အချို့သော အင်္ဂလိပ် စာရေးဆရာကြီးများ ကလည်း ၎င်းပုဒ်ကို ဝက်သားအခြောက်၊ ဝက်ပျိုသားနှင့်ထမင်း ဝက်သားနုစသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး မိမိတို့၏ စိတ်တွင် ထင်မြင် သလို အမှတ်တမဲ့ဘာသာပြန်ဆို ရေးသားလျက် ရှိသည်ကိုလည်း တွေ့မြင်ဘတ်ရှုရလေသည်။ ထိုသို့ အမှတ်မဲ့ အမှတ်မဲ့ ထင်မြင်သလို ရေးသားပြီးနောက် တဖန် လေးနက်စွာ တွေးတော စဉ်းစား သောအခါဝယ်၊ မိမိတို့ ရှေးဦးပဋ္ဌမ ဘာသာ ပြန်ဆိုချက်မှာ အနည်းငယ်မျှ မမှန်ကြောင်းနှင့် ထပ်မံ ဝန်ခံ ရေးသားကြပေ ကုန်သည်။ နာမည်ကျော် ပါဠိ ဆရာကြီး ပါမောက္ခ (ရိုက်-စ် ဒေဗစ်) သည် ဤနေရာတွင် အထူး ထင်ရှားသော ဥပမာ တခု



တည်း။ ဒေသန္တရဗဟုသုတနှင့် ပြည့်စုံကြ၍ သဒ္ဓါကျမ်းများကို အထူး တတ်ကျွမ်း လေ့လာကြကုန်သော အရှေ့တိုင်းသား၊ အနောက်တိုင်းသား၊ ကမ္ဘာကျော် ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျမ်းတတ်၊ ကျမ်းပြုဆရာကြီးတို့ကမူကား ထိုဘာသာပြန်ဆိုချက်မှာ အနည်းငယ်မျှ မဟုတ်မမှန် အလျဉ်းယုတ္တိမရှိဟု တသံတည်း တယူတည်း ရှိကြပေကုန်သည်။

ဤအကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပါမောက္ခ—လာလစ်မိုဟန်ကား၊ အမ် အေ ဘီ အယ်-လ် ဆိုသူသည် ပါဠိအကိုးအကား.... သင်္ကရိုက် အကိုးအကား အမျိုးမျိုးဖြင့် ထို—သုကရမဒ္ဒဝပုဒ်ကို ၁၉၃၆—ခု၊ ဇူလိုင်လထုတ် မော်ဒင်ရီဗျူး--ခေါ် အထက်တန်းစား အင်္ဂလိပ် မဂ္ဂဇင်းတွင် ရှင်းလင်းဖော်ပြထားရာဝယ်၊ အချို့ အချက်များကို ဘာသာပြန်ဆို ရေးသား ဖော်ပြပါအံ့။

မြတ်စွာဘုရား နောက်ဆုံး သုံးဆောင်တော်မူသော အစာမှာ စုန္ဒ၏ သုကရမဒ္ဒဝ ဟု သုတ္တံ ပိဋကတ်တော်၌ ပါရှိလေသည်။ ၎င်းပုဒ်ကို—

- ၁။ ဝက်သားအခြောက်။
- ၂။ ဝက်ပျိုသားနှင့် ထမင်း။
- ၃။ ဝက်သားနုနု။
- ၄။ တောဝက်၏ ချိုမြိန်သောအသား။
- ၅။ ဝက်သား အရင့်။
- ၆။ မှို။

စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ဘာသာပြန်ဆို ရေးသားလျက်ရှိကြလေသည်။



ဤအကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ “ဝါတား” ဆိုသူ ပညာရှိကြီးက “ရှမ်းချန်” ၏ အိန္ဒိယပြည်သွား မှတ်တမ်း စာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဆို ရေးသားရာ၌ အောက်ပါ မှတ်ချက်ကို ဖော်ပြထားလေသည်။

တိဘက်ပြည်၊ တရုတ်ပြည် ကျမ်းများ၌ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ယူခြင်း အကြောင်းများတွင် ဝက်သားကို ဘုဉ်းပေးတော်မူသည်ဟု မပါရှိသည့်အတွက် အထူး သတိပြုရန် လိုပေသည်။ မဟာယနာ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျမ်းဂန်များ၌လည်း ဝက်သားကို ဘုဉ်းပေးတော်မူသည်ဟု မပါမရှိပေ။ ဆရာ ဝိတိဝိနယ ကျမ်း၌ စုန္ဒ၏ ဘောဇဉ်ခဲဘွယ် အကြောင်းကို ရေးထားရာ၌လည်း ဝက်သား မပါမရှိ၊ ယရှင်ချင်—ခေါ် တရုတ်ကျမ်း၌ စုန္ဒ ကပ်လှသော ဆွမ်း အကြောင်းနှင့် ပစ် သက် ရာ တွင် စန္ဒကူးပင်၏ နားရှက်ဟုပါ၏။ ထိုစကားအရ သစ်ပင်မှာကပ်၍ပေါက်သော မှိုသို့မဟုတ် မွေးကြိုင်သော မှိုတမျိုးဟု ယူဆဘွယ် ရှိလေသည်။ တရုတ် ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းကြီးများသည် မှိုကို ရဟန်း၏ မံသ—ဟု ခေါ်၏။ သို့ဖြစ်လေရာ ကြည်ညိုသော စုန္ဒသည် ဝက်သားကို ဘုရားအား ကပ်လှမည်ဟု သဘော မရအပ်ပေ။ မှို—ဟူ၍သာ ယူဆဘွယ် ရှိလေသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ပါဏာတိပါတပုဒ်ကို ဟောတော်မူရာ ကိုယ်တော်တိုင် ဝက်သားကို မှီဝဲဘုဉ်းပေးချေက သင့်လျော်မည် မဟုတ်ပေ။ ရှေ့ စကား၊ နောက်စကား မညီရာကျပေမည်။ အဖြစ်တော်များ၌လည်း သတ်စားခြင်းကို ခံရမည့် တိရစ္ဆာန်များ အတွက် မိမိ၏အသက်ကို စွန့်လွှဲခဲ့သည့် အတုပုတ္တိများ ပါရှိလေ



သည်။ ထိုကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ အဖြစ်တော်များ၌ မိမိ၏ အသက်နှင့်ကိုယ်ကို စွန့်လွှတ်ခဲ့သည့် အထုပ္ပတ္တိ များနှင့် ဖီလာဖြစ်သော အမှုကို ပြုမည် မဟုတ်ပေ။ တိရစ္ဆာန်များကို မသတ်ဘို့ရန် မြတ်စွာဘုရားက ပညတ်တော် မူသည့်အတွက် ဟိန္ဒူ လူမျိုးများကလည်း အစ တရဆယ်ပါးအနက် တပါး ဖြစ်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရားကို အယူ ရှိကြလေသည်။

ဝိနည်း ပိဋကတ်တော်၌လည်း စားဘို့ရန်အတွက် သတ်သော တိရစ္ဆာန်၏ အသားကို မစားရဟု ပညတ်တော်မူထားလေသည်။ ထိုပညတ်တော်ကို ကြူးလွန်လျှင် ဒုက္ခ၌ အာပတ်ဖြစ်လေသည် အသောကမင်းကြီး၏ ကျောက်စာများ၌ မိမိ၏ ပဲ့တော်အတွက် တိရစ္ဆာန်ပေါင်းများစွာ အသတ်ခံကြရာမှ တဖြည်းဖြည်း လျော့ ခဲ့ရာ ဒေါင်းနှစ်ကောင်နှင့် ဒရယ်တကောင်သာ သတ်ရတော့၏။ ထို—သုံးကောင်အတွက်ပင် စိတ်မကောင်း ဖြစ်သဖြင့် ထို—အစာ များကိုပင် မကြာမီဖြတ်ပါမည်ဟု ကတိထားခဲ့ကြောင်း ပါရှိ လေသည်။ ထိုကတိအတိုင်းတည်သဖြင့် တိုင်းနိုင်ငံ တလျှောက် လုံး၌ တိရစ္ဆာန်များကို သတ်ဖြတ်မစားဘို့ရန် အမိန့်တော်များ ထုတ်ခဲ့လေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ (ဒေလီကျောက်စာတိုင်နံပါတ် ၅-ကို ကြည့်ခြင်း အားဖြင့် သီရိ ဓမ္မာ သောက မင်းကြီး သည် အသားစားခြင်းမှာ သတ္တဝါအမြောက်အမြား သေကြေပျက်စီးခြင်း၏ အကြောင်းရင်း ပဓါန ဖြစ်ကြောင်း သိမြင်တော်မူ၍ တိုင်းသူပြည်သား



လူ အ များ တို့ အား ၎င်းအစာကို စားခြင်းမှ  
ရှောင်ကြဉ်ကြရန် အထူး ကြိုးစားဆောင်ရွက်  
ခဲ့ကြောင်း ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်နိုင်လေသည် )

ကျွန်ုပ်တို့သည်ကား.... မြတ်စွာဘုရား ပုံလွန်တော်မူသော  
အဖြစ်အပျက်နှင့် ကာလ အားဖြင့်၎င်း၊ ဒေသ အားဖြင့်၎င်း၊  
ဝေးကွာလှသောကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်တော်  
မူခြင်း အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပေါ့ပေါ့ဆဆ သဘောထား  
ကြ၏။ မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှား ရှိစဉ်အခါ၌မူကား  
ဘုရား၏ နေရေး စားရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်  
သူများ၊ ဆွေတော်၊ မျိုးတော်များ၊ တပည့်များသည် အထူးပင်  
ဂရုစိုက်ကြသဖြင့် စံလွန်တော်မူသော အခါဝယ် ဘုရင် ကေရာဇ်  
များကို သင်္ဂြိုဟ်သည့် အခမ်းအနားမျိုးနှင့်သင်္ဂြိုဟ်ကြပြီးနောက်  
ဘုရင်ရှစ်ဦးတို့သည် သူ့ထက်ငါ ပြာများကို ရအောင် ကြိုးစား  
ကြကုန်၏။ ဓါတ်တော်—မေ့တော်များကို စေတီများ တည်၍  
ကိုးကွယ်ကြကုန်၏။

ထိုကဲ့သို့ ကြည်ညိုလေးမြတ် ဆည်းကပ်သူ ဘုန်းရှင်—ကံရှင်  
အပေါင်းတို့ အရေးတယူ ပြု၍နေသော မြတ်စွာ ဘုရားအား  
စုန္ဒသည် ဆွမ်းကိုကပ်ရာ၌ အဘယ်ကဲ့သို့သော ဘောဇဉ်ခဲဘွယ်ကို  
ကပ်ရမည့် အရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အထူး သတိ ပြုရပေမည်။  
မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်ကလည်း သုဇာတာ၏နို့ ဆွမ်းသည်  
ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်စေသည့်နည်းမျိုးအတိုင်း စုန္ဒ၏ဆွမ်းသည်  
သေခြင်းသို့ မပို့မဆောင်၊ သံသရာဝဋ်မှ လွတ်မြောက်ခြင်းကို



ဆောင်ကြောင်း သိတော်မူသဖြင့် စုန္ဒကပ်လှသော ဆွမ်းအတွက် ကိုယ်တော်တိုင်ချီးမွမ်းကြောင်းနှင့် ရှင်အာနန္ဒာအားမိန့်မှတ်တော်မူခဲ့လေသည်။

သုကရမဒ္ဒဝဟူသောပုဒ်၌ ဒုတိယအပိုင်းကြောင့်အကောက် အယူခက်၍နေ၏။ မဒ္ဒဝဟူသောစကားသည် အသားဟုအဓိပ္ပါယ် မရှိ၊ ထိုစကားသည် မုဒုဟူသော စကားမှ လာ၏။ နူးညံ့ခြင်း ကိုသာဆိုလိုသည်။ သုကရလည်း ဝက်သားမဟုတ်၊ ဝက်သားဟု ဆိုချေက သောကရ (မဟုတ်) ဟု ဆိုရပေမည်။ သောကရ ဝက်နှင့်ဆိုင်သောအရာ၊ သို့မဟုတ် ဝက်သားဟု ပစ္စည်းကဆို၏။

ကာလီဒါသသည် ပါဠိစကား မဒ္ဒဝမှ လာသော၊ မာဒဝ ခေါ်၊ သက္ကဋ္ဌ စကားကိုသုံး၏။ ထို စကားအရ မီးဖြင့် ပြော့ ပြောင်းအောင် လုပ်သော အရာကိုဆိုလို၏။ ပျိုခြင်း နုခြင်းကို မဆိုလို။ မီးဖြင့် နူး နပ် အောင် ပြု လုပ်သော အရာကိုသာ ဆိုလိုသည်။

နာလ ဘုရင့်၏ ပါကဒါပန ခေါ် စားတော်ချက် ကျမ်း၌ လည်း မဒ္ဒဝ ဟူသောစကားကို ချက်၍ နူးညံ့အောင် ပြုခြင်း အဓိပ္ပါယ်ဖြင့် သုံးထား၏။

ပါနီနီ၏ကျမ်း၌လည်း မဒ္ဒဝဟူသော စကားသည် မြေ ကဲ့သို့ သော အိုး၌ ချက်သောအစာဟု အဓိပ္ပါယ်ရအောင် ရေးသား ထားသည်ကို တွေ့ရ၏။



သုကရဟူသောပုဒ်တွင် သုကသည် စူးသော အမွှေးရှိသော အပင်နှင့် တမျိုးကို ဆိုလို၏။ အ စူး ရှိ သော ဘောက် ဖတ်ကို သုကဟိတ-ဟု ခေါ်၏။ လျှံစပါး၏ အခွန်မှာ စူးတတ်သော ကြောင့် သုက-ဟု ခေါ်၏။ အဖျား၌ ရ-ပါ၍ သုကရ-ဟု ခေါ်ခြင်းမှာ မခု၊ ပျားရည်၌ ရ-တတ်ခါ မခုရဟုခေါ်သကဲ့သို့ တည်း....။

သုကရကန္ဓ ခေါ်သော အပင်၏ ဥကို ဝက်ဟု အဓိပ္ပါယ် ရအောင် အမျိုးမျိုး အသုံးပြု၍ ရေးထားသည်များကိုတွေ့ရ၏။ ထို-သုကရကန္ဓမှာ စားကောင်းသော ပိန်းဥ၊ မျောက်ဥ၊ ကျွေးဥ ကဲ့သို့သော ဥတမျိုးပင် ဖြစ်လေသည်။

ကာဝပရကာသ ခေါ် ဆေးကျမ်း၌ သုကရကန္ဓသည် မြေကို ဖောက်သော ချိုသော ဥတမျိုးဖြစ်၍ ဖြူလျှင် ဝက်မဟု ခေါ် ဝေါ်ကြောင်း ၎င်းအပြင် ထိုဥသည် ကြံကဲ့သို့သောအနံ့ ရှိလျက် နို့လို့ဖြူ၍ နို့နှင့်အလားတူကြောင်းများကို ရေးသား ဖော်ပြ ထား၏။

ဒေါက်တာ၊ ဟိုးဝေးသည် ဂိုရပ်ပူမြို့မှအရာရှိတယောက်ဖြစ်၏ ၎င်းရေးသော ကျမ်းစာအုပ် တအုပ်တွင် စုန္ဒ၏ အိမ်၌ မြတ်စွာ ဘုရား ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတော်မူသည်မှာ ဝက်သားမဟုတ် (သုကရ ကန္ဓ) မြေစာဥကို ဘုဉ်းပေးတော်မူသည်ဟုပါရှိ၏။ ထိုအရာကား ဝက်ဖြစ်ဟု ခေါ်သော ဥတမျိုးဖြစ်၏။ ထိုဥသည် မြတ်စွာဘုရား မှာ၊ မူလ ရှိရင်းဖြစ်သော ဝေဒနာကို တိုးတက် ဆိုးဝါးစေ သည်ဟု ပါရှိလေသည်။



၎င်းသုကရကန္တ မြေစာဉ်သည် နီပေါနယ် ကွင်းပြင်များ၌ အကြီးအကျယ် စိုက်ပျိုးကြ၏။ အရသာမှာ ဆိမ့်ချို၏။ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံရာအရပ်ဖြစ်သော ကုသိနာရုံနှင့် ထိုနီပေါနယ် အရပ်များတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝါတွင်းနှင့် တူသော [ကျောက်မာသ]ခေါ် ကျင့်သုံး ဆောက်တည်ခြင်း အလေ့ရှိ၏။ ထိုအခါ ၎င်းဥများကို အများအားဖြင့်ပြုတ်၍ သုကရမဒ္ဒဝဟု ခေါ်ဆိုခါမှီဝဲ စားသောက်ကြကုန်၏။

ထိုမှတစ်ပါး ကသူးခေါ်သောဥကိုကြိတ်၍ နို့နှင့် ကြိုသော အစာကိုလည်း သုကရမဒ္ဒဝဟု ခေါ်လေသည်။ ၎င်းဥကို ဝက်များ လွန်စွာ ကြိုက်နှစ်သက်၏။ အမွေးများ၍ ဝက်နှင့် လည်းတူ၏။ ၎င်းဥကို သုကရတ္တ (ဝက်၏ အကြိုက်) ဟူ၍လည်း ခေါ်၏။ ၎င်းကို ဟလဝါကဲ့သို့ လုပ်၍ အထက်တန်းစား လူဂုဏ်တန်များစားကြ၏။

သို့အတွက် သုကရမဒ္ဒဝသည် ထိုဥတမျိုးကိုကြိတ်၍ နို့နှင့် ချက်လုပ်သော အစာဟူ၍ ယူဆအပ်၏။ မြတ်စွာဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်မယူမီ စုန္ဒ၏ သုကရမဒ္ဒဝ နှင့် သုဇာတာ၏ သဏ္ဍာ နို့ဆွမ်း၊ ဤနှစ်မျိုးကို အထူးချီးမွမ်းတော်မူသည်ကိုထောက်သော် သုကရမဒ္ဒဝမှာ ဝက်ပျိုသားဖြစ်သည်ဟု မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မယူဆနိုင်ချေ။ သုဇာတာ၏ သဏ္ဍာနို့ဆွမ်းမှာ ဘုရား ဖြစ်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်၍၊ စုန္ဒ၏ သုကရမဒ္ဒဝမှာ ပရိနိဗ္ဗာန်ယူခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်လေသည်။ ထိုဆွမ်းနှစ်မျိုးသည် မြတ်စွာဘုရားမှီဝဲသမျှတွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်လေရာ အသက်ကို သတ်မှ စားရသော ဝက်ဟူ၍ ယူဆခြင်းသည် စဉ်းစားဉာဏ်ရှိသူမှန်က မတွေး မခေါ်ကောင်းသော အရာဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်စွဲမှတ်၍ ထားရပေတော့မည်။



လူတို့သည် မိမိတို့၏ အတွင်းစိတ်၌ ယုံကြည်လိုသောအရာကိုမူ ယုံကြည်ချင်ကြ၏။ ဝက်သားကို ဘုရား မှီဝဲသည်ဟု ယုံကြည် လိုသောစိတ်သည် ဝက်သား ကြိုက်သူတို့၏ အတွင်းစိတ်မှာ ကိန်းအောင်းလျက် ရှိလေတော့သတည်း။

-----

အသားလွတ် ချက်ပြုတ်နည်းများ။

( ဦးစံလှ၏ အသားလွတ်ချက်ပြုတ်နည်းစာအုပ်မှ ဧကောက် နှုတ်ချက် )

ကန်ဇွန်းရွက်နှင့် ဘူးသီးကြော်ချက်။

ကန်ဇွန်းရွက်နုကို ရေစင်စွာဆေး၊ မကောင်းသော အရွက် များကိုသင်ပစ်၊ ဘူးသီးနုကို တောက်တောက်စင်းပြီးကြက်သွန် ဖြူနီ ဆီသတ်၍ ခရမ်းချဉ်သီးများ၊ များနှင့် ကြော်၊ ဟင်းရွက် ဟင်းသီးနပ်၍ ရေစပ်စပ် ထွက်လာလျှင် ဆား အနည်းငယ်နှင့် တရုတ် ပဲငန့်ပြာရည်တို့ကို သင့်တော်ရုံ ထည့်၏။ ( ကောက်ရိုးမှ ရနိုင်က ရောနှောချက်လျှင် ပိုမိုကောင်းပါအံ့ )

ကုလားသနပ် လုပ်နည်း။

သရက်သီး၊ မရမ်းသီး၊ သံပရာသီး လိုရာကို ထက်ဝက်ချမ်း၍ အစေ့ကိုပယ်၊ အသားကို ဆား နိုင်နိုင်နှင့် နယ်၍ နေလှမ်း၊ သွေ့လျှင် အသီးတပိဿာကို ဖြုတ်မှုန့်(၂၅) နံနံစေ့မှုန့်(၅)



နန္ဒင်း(၅) ကရဝေး(၆) ဇီယာ(၆)တို့ကို ရောထည့်၊ နှမ်းဆီ  
၅ဝိ-သားနှင့်နယ်၍ အိုးတွင်သိပ်၊ အပေါ်ယံ၌ကျန်သောဆီကို  
လောင်း၍ ကုတ်နှိပ်ထား။

### ကြက်ဟင်းခါးသီး အိုးကပ်။

ကြက်ဟင်းခါးသီး အခွန်ကိုချွတ်ပြီး ဆားရေနှင့် ပွတ်ဆေး၊  
၎င်းနောက်မှ ဝမ်းပိုက်ကိုခွဲပြီး ငြုတ်၊မဆလာ၊ကြက်သွန် နီ ဖြူ  
ဂျင်း၊ ဆား၊ နန္ဒင်း တို့ကို ထောင်း၍သွတ်၊ မန်ကျည်းမှည့်နှင့်  
ပိတ်ပြီး ကြိုးနှင့်ချည်၍ဖြစ်စေ၊ မချည်ဘဲဖြစ်စေ၊ ဒယ်ပက်ပက်ထဲ  
ဆီ အနည်းငယ် နှင့် တလုံးစီ စီ၍ကြော်၊ တဘက်ကျက်လျှင်  
တဘက်သို့လှန်ပေး။

### ကြာဆန် ဟင်းချို။

ကြာဆန်နှင့် တရုတ်မှိုခြောက်-ပန်းခြောက် တို့ကို ရေတွင်  
စိမ်ထား၊ ကြက်သွန်နီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ မှိုအစို့တို့ကို လှီး၍ ဆီမွေး  
သတ်၊ ၎င်းနောက် ကြာဆန်နှင့်တကွ အားလုံးထည့်၊ ပဲငန်ပြာ  
ရည်နှင့် ဆားခပ်၊ ရေသင့်ရုံထည့်၊ ကျအောင်ကျို။

### ခရမ်းချဉ်သီးထောင်း။

ငြုတ်သီး မီးသင်း၍ထောင်း၊ ညက်လျှင် ကြက်သွန် နီ ဖြူ  
ဂျင်းအနည်းငယ်တို့ကို ထည့်၍ထောင်း၊ ၎င်းနောက် ခရမ်းချဉ်  
သီးကိုမီးကင်၍ထည့်ထောင်း၊ ဆားထည့်၊ နှမ်းဆီဆီမွေး နောက်  
ဆုံး၌ နံနံရွက်ကိုလှီး၍ ထည့်လိုက် ထည့်။



## ခရမ်းသီး ဆီပြန်။

ခရမ်းရည်သီး နှစ်လုံးကို အခွံမသင်ဘဲ လေးစိပ်လှီး၍ ထမန် အလယ်မှလှီး၊ ရှစ်စိပ်စီရလျှင် ဆား၊ နနွင်းထည့်၍ နွမ်းရုံရေခမ်း ပြုတ်၊ ငြုတ်သီးအခြောက် လေးတောင်၊ နံနံစေ့ လဘက်ရည် ဇွန်းနှင့်တဇွန်း၊ မတ်ပဲ၊ ကုလားပဲ နှင့် ဇီယာစေ့ ၎င်းဇွန်းနှင့် တဝက်စီယူ၍ အနီရောင်ထွက်အောင်လှော်၊ ညက်စွာ ထောင်း၍ ဟင်းအိုးထဲထည့်၊ ခရမ်းချဉ်သီး နှစ်လုံးလှီးထည့်၊ နောက်ဆုံး၌ ကြက်သွန်နီဖြူနှင့် ဆီမွှေးသတ်၍ ဆီပြန်ချက်။

## ခရမ်းသီး အချဉ်တယ်နည်း။

ရေနွေးဆူအောင်တယ်၊ နနွင်းအနည်းငယ်ခပ် လပ်ဆပ်သော ခရမ်းသီးကို လေးစိပ်ခွဲ၍ ၎င်းရေနွေးတွင် နွမ်းရုံဖြော၊ နွမ်းလျှင် ဆယ်၍ ဆားငန်ငန်နှင့် မကျိုးမပဲ့အောင်ဆုပ်နယ်၊ အိုးသစ်တွင် သိပ်၍ကုပ်နှိပ်၊ ဆားရေလောင်း။

## ချဉ်ပေါင်ရွက်ဟင်း။

ချဉ်ပေါင်ရွက်အနည်းငယ်ကို ဓါးနှင့်လှီး၍ ရေနှင့်နာနာနယ် ဆေး၊ အဖတ်ကိုညှစ်ယူ၊ ခရမ်းချဉ်သီးအနည်းငယ်ထည့်၊ ကြက် သွန်နီ ပါးပါး လှီးထည့်၊ ခရမ်းသီးဖြစ်စေ၊ ရွှေဖရုံသီးဖြစ်စေ၊ ချဉ်ပေါင်ရွက်၏ သုံးပုံတပုံထည့်၊ ဆီဆား၊ နနွင်း သင့်လျော်စွာ ထည့်၊ ၎င်းတို့ကို စုပေါင်း၍လုံး၊ ခမ်းလျှင်ရေကိုလုံးပြီး ဟင်းနှင့် အမျှထည့်၍ သုံးပုံနှစ်ပုံကျန်အောင်ချက်၊ မဆလော ခပ်လိုက ခပ်၊ စမြိတ်ရွက်—နံနံရွက် ထည့်လိုကထည့်။



## ချဉ်ရည်ချက်နည်း။

ဘူးသီး၊ ခဲသီး၊ ဂေါ်ရခါးသီး၊ ရုံးဇဒီသီးမှ စ၍ အခြား  
အသီးများကို နနွင်း၊ ပဲငန်ပြာရည်၊ ဆီ၊ ခရမ်းချဉ်သီး၊ ငြုတ်  
ခြောက်၊ ကြက်သွန်နီဖြူတို့နှင့်လုံးချက်၊ မှီရလျှင်ထည့်၊ မရလျှင်  
ပဲငါးပိ အနည်းငယ်ထည့်၊ မန်ကျည်းသီးစိမ်း ရလျှင် ပြုတ်၍  
အရည်ကိုလောင်း၊ ရေ လိုသလောက် ဖြည့်စွက်၊ အချဉ်ရည်ကို  
အနည်းငယ်သာထည့်၊ နောက်မှလိုသလောက်ဖြည့်စွက်နိုင်သည်  
ဧရဆူလျှင် နံနံမိတ်—ကြက်သွန်နီမိတ်တို့ကို အုပ်၍ချ။

## ငြုတ်သီးထောင်း။

ငြုတ် သီး ခြောက် ကို မီးသင်း၍ ထောင်း၊ ညက်လျှင်....  
ကြက်သွန်နီဖြူနှင့် ဂျင်းထည့်ထောင်း၊ ဆားထည့်၊ ဆီဆမ်း၊  
သံပုရာရည်ညှစ်။

## ဆန်ကို ရွေးချယ်၍ချက်ရန်။

ယခုအခါ၌ များသောအားဖြင့် စက်ကြီးဖြင့် ကြိတ်ထား  
သော ဆန်ဖြူများကို အသုံးပြုလေ့ရှိကြ၏။ ထိုဆန်ကို အမြဲ  
မှီဝဲခဲ့သော် ဧရာဝတီပြင် ဖြစ်စေတတ်သဖြင့် အသုံးပြုရန် မသင့်  
လျော်ပေ။ အကြောင်းကား ဆန်၏ အပေါ်ယံကြောများ၌  
လူတို့အတွက် အားအင်ပြည့်ဖြိုး ကျန်းမာ သန်စွမ်းစေတတ်သော  
ဓါတ်သတ္တိ အထူးပါဝင်လျက်ရှိရာ စက်ဖြင့်ဖြူစင်စွာ ကြိတ်ခြင်း  
အားဖြင့် ၎င်းလိုအပ်သော အဆီအနှစ်များကို စွန့်ပယ်လိုက်ခြင်း



ကြောင့်ဖြစ်၏။ သို့နှင့် စက်မှာ များစွာ ဖြူအောင် ကြိတ်ထားသော၊ ဆန်ကို အသုံးပြုသင့်။ မောင်းထောင်းဆန် လုံးတီးများကို အသုံးပြုနိုင်က သာလွန်ကောင်းလေသည်။ ဤအချက်သည်၊ အလွန်အရေးကြီးသဖြင့် ဆန်ကိုရွေးချယ်၍ အသုံးပြုရာသတည်း။

### တရုတ် ၁၂-မျိုး ဟင်းချို။

တောင်ဟူခေါ် ပဲပြားကို အထူလက်မဝက်၊ အပြား နှစ်လက်မ၊ တလက်မလွှီး၊ ဆီအနည်းငယ်တွင် တင်းအောင်ကြော်၊ ကြက်သွန်ဥကြီး မုံလာထုပ်၊ ပန်းမုံလာ၊ မုံလာဥတို့ကိုပါးပါးလွှီးပဲပင်ပေါက်၊ ဆလပ်ရွက်၊ နံနံပင်၊ ပဲငါးပိအနည်းငယ် [တရုတ်ဗုံနီ] ကြက်နားရွက်မှု၊ တရုတ်မို့ခြောက်၊ ပန်းခြောက်များတို့ကိုလည်း ပါးပါးလွှီး၍ထား၊ မို့ခြောက်များကို ရေစိမ်၍ထား၊ ၎င်းနောက် ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်ပြီး ပဲပြားထည့်၍ သင့်တော်အောင်ကြော်၊ တရုတ်ပဲငါးပိ ထည့်၍လုံး၊ ရေလိုသလောက် ထည့်၍ဖုံးထား၊ ၁၅-မိနစ်လောက်ဆူလျှင် အသီးအရွက် မှု၊ ဖြူစွမ်း စသည်တို့ကို ကျက်ခဲသောအရာကစ၍ထည့်၊ ၅-မိနစ်ခန့် ကြာလျှင်ချ၊ ငြုတ်ကောင်း အနည်းငယ်ဖြူး၊ ကြက်သွန်ကြော် ဆီချက်တို့ကိုထည့်။

### ဒန်ပေါက်ထမင်း ချက်နည်း။

ဒန်ပေါက်ထမင်းချက်ရန် ဆန်လုံးကောင်းကောင်းဗမန်းမော်ဆန်၊ သို့မဟုတ် ထောပတ်ဆန်ကိုကောင်းမွန်စွာဆေး၍ မချက်ခင် တနာရီခန့် စိမ်၍ထား၊ အာလူးနှင့် ကုလားပဲ၊ ကြက်သွန်ဥကြီးတို့ကို အခွံနွှာရေဆေးပြီး ခရမ်းချဉ်သီး၊ ကရဝေရွက်၊ သစ်



ကြပိုးခေါက်၊ ဖါလာစေ့၊ ထောပတ်တို့နှင့်ရော၍ မီးပေါ်တယ်။ အာလူးနပ်လောက်အောင် ရေနှင့် ချင့်ချိန်ထည့်၍ပေါင်း၊ ရေခန်းလျှင် ဆားပဲငန့်ပြာရည်ထည့်၊ (အာလူး နပ်လွယ်၍အရသာရှိစေရန် ဒိန် အနည်းငယ်ထည့်) ၎င်းနောက် ထမင်းအိုးတွင် ဆန်နှင့်ချင့်ချိန်၍ ထောပတ်ကိုချက်၊ ကျက်လျှင် ကြက်သွန်နီ ဆီမွှေးသတ်၊ ဆန်ကိုရေစစ်၍ထည့်၊ 'နွဲ့'အောင် ကောင်းစွာမွှေ၊ အတန်ငယ်ကြာလျှင်မဆလာထည့်၊ ကုန်ကုန်ကို ရေနှေးဖြောပြီး အရည်ကို ထမင်းအရောင် လှအောင်ထည့်၍ ကောင်းစွာမွှေ၊ ထမင်းနပ်လောက်ရုံ ရေလိုက်၍လောင်း၊ ဗန္ဓာစေ့ရေနှေးစိမ် အခွံနွဲ့၊ စပျစ်သီးခြောက် (ကုလားခေါ် ကစ်စမစ်) သီဟိုဠ် သရက်စေ့ [ကုလား ခေါ် ကာဂျူနာ] တို့ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေး၍ ထမင်းအိုးထဲတွင်ထည့်၊ ၎င်းနောက် ထမင်းနပ်လောက်လျှင်၊ အာလူး ထောပတ်ပေါင်းနှင့်ရော၊ မီးကြီးပေါ်တွင် နှပ်။

### ပဲ-အချဉ်ဟင်း။

ပဲစဉ်းငုံကို ဆား၊ နနွင်းနှင့် ငြုတ်မှုန့်အနည်းငယ်ထည့်ပြုတ် ပဲနူးလျှင် အရည်တခြားထား၊ အဖတ်ကိုထောင်း၊ ဆီချက်၍ ဇီယာနှင့် ကြက်သွန်နီဖြူတို့ကို ပါးပါး လှီး၍ကြော်၊ နီရောင်လာလျှင် ပဲအရည်နှင့် အဖတ်တို့ကို လောင်း၊ မန်ကျည်းရည် လိုသလောက် လောင်း၊ သို့မဟုတ် သရက်သီး အစိမ်း ဖြစ်စေ၊ အခြောက်ဖြစ်စေ ထည့်၊ ရေလိုက် ရေနှေးဖြည့်စွက်၊ ပဲငန့်ပြာရည်ခပ်။ ငြုပ်ကောင်းမီးသင်း၍ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ထောင်းပြီး



ထည့်၊ မဆလာ ထည့်လိုကထည့်၊ ၎င်းနှင့်အတူ ငြုတ်သီး  
အတောင့်ကြော်ကို အသုံးပြု။

### မန်ကျည်း ပြုတ်ရည်။

မန်ကျည်းမှည့်ကိုဆေး၍ ကြက်သွန် နီဖြူ၊ ဂျင်း၊ ဇီယာ၊  
ငြုတ်သီးစိမ်း၊ ဆားတို့နှင့် ကောင်းစွာပြုတ်၊ အရည်ကိုစစ်ယူ၍  
ထား၊ ဆီကိုချက်၍ မှညှင်းစေ့ထည့်၊ ထွက်သောအသံ ရပ်စဲ  
လျှင် မန်ကျည်းပြုတ်ရည်လောင်း၊ နံနံမိတ် ထည့်လိုက် ထည့်၊  
ငြုပ်ကောင်းဖြူး၍ အသုံးပြုလိုကပြု၊ ရှိန်းခိုရည် အနည်းငယ်  
ခပ်လိုက ခပ်။

### မလုတ်တန်နီ ဟင်းရည်။

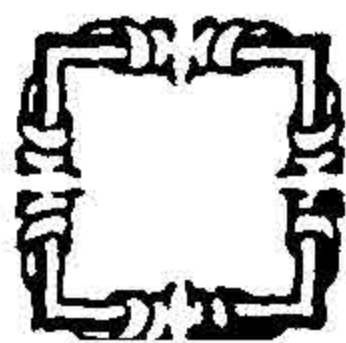
သံပုရာသီးတလုံးခန့် မန်ကျည်းမှည့်ကိုယူ၍နို့၊ ဆီဘူးတလုံးခန့်  
ရေနှင့် ကောင်းစွာဖျော်၊ လဘက်ရည် တဇွန်းခန့် ငြုတ်ကောင်း  
မှုန့်ကို ၎င်းဇွန်းနှင့် တဝက်ခန့် ဇီယာမှုန့် ကြက်သွန်နီ နှစ်ဥနှင့်  
အနည်းငယ်ထုထားသော ကြက်သွန်ဖြူလေးဥ၊ ငြုတ်သီးတောင့်  
တတောင့်၊ ၎င်းတို့ကိုရောပြီး မိနစ် ၂၀-ခန့် ဆူအောင်ကျို၊  
နို့၊ ဆီဘူးနှင့် လေးပုံတပုံခန့်ရေကိုလောင်း၍ ၅-မိနစ်ခန့် ထပ်မံ  
ကျို၊ ဆားခပ်၊ နံနံပင် အနည်းငယ် လှီးထည့်လိုက ထည့်၊ ၎င်း  
နောက် ကျောဇွန်းနှင့် တဇွန်းခန့် မှညှင်းစေ့နှင့် ဆီမွှေးသတ်၊  
ဆီမွှေးသတ်နည်း နှစ်နည်းရှိ၏၊ တနည်းကား အိုး တအိုးတွင်  
ဆီထည့်၍ချက်၊ ကျက်လျှင် မှညှင်းစေ့ထည့်၊ ထွက်သောအသံ  
ရပ်စဲခါနီး၌ ဟင်းရည်ကို အပေါ်က လောင်း၊ နောက်တနည်း



ကား၊ သံဇုန်း ခပ်ကြီးကြီး တဇုန်းထဲတွင် ဆီထည့်၍ ချက်၊  
ကျက်လျှင် ပဌမနည်းအတိုင်းပြုလုပ်၍ ဟင်းအိုးထဲသို့ လောင်း၊  
အငွေ့ မထွက်စေဘဲ လုံအောင်စလောင်းဖို့၊ ဆီသတ်သောအခါ  
ရိုးခို အနည်းငယ် ထည့်နိုင်လျှင် ကောင်း၏။

### မြူစွမ် ဟင်းချို။

မြူစွမ်ကို အငန်ကုန်အောင် ရေနှေးနှင့်ပြုတ်၊ ပဲပြားအမာ  
ကိုလှီးပြီး ခပ်ထပ်ထပ် ဆီနှင့်တောင့်တင်းအောင်ကြော်၊ ပဲဝါ  
ပြုတ်ပြီး ရေကြည်ကိုယူ၍ထား၊ ကြက်သွန်နီ မြူတို့ကို ဆီမွှေး  
သတ်၊ ကြက်နားရွက်၊ ပဲတီ၊ ပန်းခြောက်၊ မှိုခြောက်တို့ကိုရေနှင့်  
စင်ကြယ်အောင် ဆေး၍ ကြော်ထားသော ပဲနှင့် မြူစွမ်တို့ကို  
ထည့်ပြီး သမအောင်မော၊ ကြက်သွန်နီ လေးစိပ် စိပ်၍ ထည့်၊  
ခဲသီးတလုံးလှီး၍ထည့်၊ အနည်းငယ်နှမ်းလျှင် ပဲဝါပြုတ်ရည်  
လောင်း၊ ဆား၊ ပဲ ငန်ပြာရည် ခပ်၊ ဆူအောင်ကျို ချခါနီး  
ငြုတ်ကောင်းမှုန့်ခပ်။





ကင်းလွတ်ခွင့် အမှတ် [ ၀၇၀၉ ]

ခွင့်ပြုချက် အမှတ် [ ၂၉၀၇ ] အရ၊

ထုတ်ဝေသူ—

ဒေါ်ကျင်ထွေး၊

နံ့သာဘုမ္မိ စာပေတိုက်

အမှတ် (၂၂) ဗဟိုကွက်သစ်၊

ချောက်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ—

ဦးအုန်းမြင့်ဆွေ ( မြဲ-၀၁၀၇၉ )

နံ့သာဘုမ္မိ ပုံနှိပ်တိုက်၊

အမှတ် (၂၂) ဗဟိုကွက်သစ်

ချောက်မြို့။