

# ဒူးရင်းသီးနဲ့ ရုပ်ဆိုးမ

အရှင်ကောလာသ  
အောက်တိုဘာ ၉၊ ၂၀၁၅။

ဘုန်းဘုန်း၊ သမီးရဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ကလေး ဒူးရင်းသီးကို ဘုရားဆွမ်းတော် မကပ်ရဘူးတဲ့၊ ရုပ်ဆိုးမ ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သမီးက ဒူးရင်းသီးကို အရမ်းကြိုက်လို့ မကြာမကြာ ဝယ်စားသမျှ ဘုရားဆွမ်းတော်လည်း ကပ်ပါတယ်။ သမီး ရဲကြီးနေပြီးလားလို့ သံသယဖြစ်ပြီး ရုပ်ဆိုးမ ဖြစ်မှာကိုလည်း ကြောက်ပါတယ်။ သမီး ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲ တင် ..

ခင်သဲ (ဘူတာရုံလမ်း)

ဒူးရင်းသီးက ဆူးဗလပွနဲ့ မလှလို့ ဒူးရင်းသီးလို ရုပ်ဆိုးလိမ့်မယ်၊ အနံ့ဆိုးလို့ ကိုယ်က အနံ့မကောင်း ထွက်လိမ့်မယ်လို့ ဆိုတာ နားလည်မှု လွဲတာ။ နောက်ပြောင်တာကနေ အတည် ဖြစ်သွားတာများလား။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ ငှက်ပျောသီး နှစ်လုံးပူးကို စားတာနဲ့ အမြှာပူးမွေးတာ ဘာဆိုင်နိုင်သလဲ။ မြန်မာတို့မှာ ဘာသာရေး၊ ဆေး .. စတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အဲဒီလို အမှား နားလည်နေတာတွေ အတော်များများ ရှိတယ်။ ရဟန်းမတွေ (ရဟန်း ကျားတွေလည်း ပါတယ်) ကြက်သွန်ကို မစားရတာက လွဲရင် သာမန်တွေ စားကောင်းတဲ့ သစ်သီးသစ်ရွက် အများစုကို မတားမြစ်ပါဘူး။ ဒုဉ်းသီး အုန်းနို့နှပ်ကိုတောင် မွန်မွန်မြတ်မြတ် ဘုရားဆွမ်း ကပ်ကြသေးတာပဲ။ ဒူးရင်းသီးတော့ အေးဆေးပဲပေါ့။ ဒီဝတ္ထုကို ဖတ်ကြည့် ..

## ဣသိဒတ္တမထေရ်

မြတ်ဗုဒ္ဓ လက်ထက်က အဝန္တီတိုင်း ဝဗ္ဗရာဇေ လှည်းကုန် သည်တစ်ဦးရဲ့ သား။ သူ့နာမည် ဣသိဒတ္တတဲ့။ အရွယ်ရောက်တော့ မဂတိုင်း မစ္ဆိကာသဏ္ဍမြို့သား ဗုဒ္ဓတပည့် တေဒင်္ဂဘွဲ့ရ စိတ္တသူကြွယ်နဲ့ မမြင်ဖူးဘဲ မိတ်ဆွေတွေ ဖြစ်နေကြတယ်။ စိတ္တသူကြွယ်က မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဂုဏ်သတင်းတွေကို စာရေးပြီး ဣသိဒတ္တဆီ ပို့တဲ့အတွက် ဗုဒ္ဓသာသနာကို ကြည်ညိုသွားပြီး အဝန္တီတိုင်းမှာ သီတင်းသုံးတဲ့ အရှင်မဟာကစ္ဆာယနထံမှာ ရဟန်းပြု၊ ဝိပဿနာပွား၊ အဘိညာဏ် ၆-ပါးရတဲ့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။

အခါတစ်ပါး စိတ္တသူကြွယ်ဟာ မိမိလူအိန်းတဲ့ အမွှာဇုကာရာမ ကျောင်းတိုက်မှာ သီတင်းသုံးကြတဲ့ ရဟန်းများစွာကို အိမ်ပင့် ဆွမ်းကပ်ပြီး ‘မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၆၂-ပါး’ကို မေးလျှောက်တဲ့အခါ အကြီးဆုံး မထေရ်မှာ ကိုယ်တိုင် သိပေမယ့် မရှင်းပြတတ်လို့ သိက္ခာဝါ အငယ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဣသိဒတ္တ ရဟန်းတော်က မထေရ်ကြီးထံ ခွင့်ပန်ပြီး စိတ္တသူကြွယ် ကျေနပ်အောင် ဖြေကြားပေးလိုက်တယ် (သံ ၂၊ ၄၇၅)။ ကျမ်းဂန်မှာ ဘယ်က ဣသိဒတ္တလို့ မဆိုပေမယ့် စိတ္တသူကြွယ်ရဲ့ မိတ်ဆွေဟောင်းက လွဲပြီး အခြားတစ်ပါး မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အဲဒီလို စွမ်းရည် သတ္တိနဲ့ ပြည့်စုံပြီး အဘိညာဏ် ၆-ပါးရ ဣသိဒတ္တ ရဟန္တာ ဖြစ်လာမယ့်သူဟာ ဝိပဿီ မြတ်စွာဘုရားကို ‘အာမောဒေ’ခေါ်တဲ့ အသီးတစ်မျိုး လှူအိန်းပြီး ကုသိုလ်အထူးနဲ့ ဆုတောင်းခဲ့ဖူးတယ် (ထေရဂါထာ-၄ ၁၊ ၃၀၂)။ ဒါကြောင့် အာမောဒေသီး အလှူရှင်ဟာ သူများ မရှင်းပြ မပြောပြနိုင်တာကို နာခံသူ နားလည်အောင် ရှင်းပြနိုင်တဲ့ စွမ်းရည် ရှိတယ်။

**အာမောဒဗလ**

ထေရဂါထာ အဋ္ဌကထာ နိဿယမှာ ‘အာမောဒဗလံ၊ အာမောဒမည်သော အသီးကို’လို့ ဆိုတယ်။ တိပိဋက ပါဠိမြန်မာ အဘိဓာန် (တွဲ ၄၊ အပိုင်း ၁၊ စာ-၂၇၆) မှာ ‘အာမောဒ = အဝေးသို့ သွားသော အနံ့။ အာမောဒ ဗလ = အာမောဒ-မည်သော အသီး’လို့ ဆိုတယ်။ ဒီတော့ အာမောဒဗလကို ‘အနံ့ အဝေးသို့ သွားသော အသီး’လို့ ဘာသာပြန်နိုင်တာပဲ။ ဒီလောက်နဲ့ ‘အာမောဒဗလ = နူးရင်းသီး (မော်လမြိုင် နူးရင်းသီး)’လို့ ဆိုရင် ပိန္နဲသီးလည်း နံတာပဲလို့ ဆိုစရာရှိပေမယ့် ‘ပိန္နဲသီး’အတွက်က ‘ပနသ’လို့ အခေါ် သီးခြား ရှိပြီးသားဖြစ်လို့ အာမောဒဗလကို နူးရင်းသီးလို့ ဆိုရင် မငြင်းသာပါဘူး။

**တစ်နည်း**

သီရိလင်္ကာမှာ အာနောဒ (Anoda တစ်နည်း Annona) ခေါ်တဲ့ အသီးတစ်မျိုး ရှိတယ်။ အမှန်တော့ ဒီအသီးက အိန္ဒိယ တောင်ပိုင်းကနေ အမေရိကတိုက် အလယ်ပိုင်းထိ ဒေသတွေမှာ ရှိတယ်။ ဓာတ်ပုံတွေအရ ဘုန်းကြီး တို့ အရပ်က နူးရင်းသီး (ရန်ကုန်အခေါ် နူးရင်းဩဇာသီး) ဖြစ်ပါတယ်။ အပြင်မှာ ဆူးရှည်ပါတယ် (အိပေမယ့် မော်ဒူးလို မစူးဘူး)။ အရည်ရွှန်း အသားဖြူ အစေ့မည်း အနံ့က ပြေးလည်းပြေး မွှေးလည်း မွှေးတယ်။ ခု တလော အင်တာနက်မှာ ကင်ဆာ ကောင်းတယ်လို့ နာမည် ကြီးနေတဲ့ အသီးပေါ့။ ကုလား ဆရာဝန် တစ် ယောက်က The Cancer Curing Fruit လို့ ဆောင်းပါး ရေးပါတယ်။ အေဒီ ငါးရာစု အိန္ဒိယ တောင်ပိုင်းသား ရေးတဲ့ ထေရဂါထာ အဋ္ဌကထာကျမ်းမှာ ပါတဲ့ ‘အာမောဒဗလ’ဟာ ဒီအသီး ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီနည်းအရ သဒ္ဒါ သူပစာ နည်းနဲ့ (အာနောဒသီးနဲ့ တူလို့) မော်လမြိုင် နူးရင်းသီးကိုလည်း အာမောဒဗလလို့ ဆိုနိုင်မှာပေါ့။

**အဖြေ**

ကဲ .. ဒါဖြင့် ဘာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မော်လမြိုင် နူးရင်းသီး လူ့ ဆုတောင်း အထူးပြုပြီး ဆုတောင်းပြည့်ခဲ့တဲ့ အဘိ ညာဏ် ၆-ပါးရ ရဟန္တာတစ်ပါး ကျမ်းဂန်မှာ ရှိကြောင်း မှတ်သားပြီး နူးရင်းသီးကို စားလည်းစား ဆွမ်း တော်လည်း ကပ်ပါ။ နူးရင်းသီးလို ကမ္ဘာကျော်ပြီး နူးရင်းသီးပေါ်က ဆူးချွန်တွေလို မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ် နိုင်၊ သူများကို အားကိုးစရာမလိုတဲ့ ကိုယ့်နူးကိုယ်ချွန် အာဂသတ္တိခဲ အမျိုးသမီးဖြစ်ဖို့ဆိုရင် နူးရင်းသီးဆွမ်း ကပ်လှူရမှာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားလည်း နူးရင်းသီးကို နှစ်သက်တော်မူမှာပါ။

**ဝမ်းအချင့်**

‘ဝမ်းအချင့်’ဆိုတာ ချင့်ချိန်ပြီး စားရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့် နူးရင်းသီးကို ဘာဓာတ်တွေပါလို့ ကောင်း တယ် ဆိုပေမယ့် အလွန်အကျွံ မစားသင့်ဘူး။ ဘယ်လောက် ကောင်းတယ် ဆိုစေ တန်ဆေး လွန်ဘေးပါပဲ။ နူးရင်းသီးကို မမှည့်ခင် အလုံးလိုက် ဘုရားရှေ့မှာ ထောင်ထားပြီး မှည့်လောက်ပြီဆိုမှ ဘုရားကျောင်းကနေ စွန့် ကိုယ်စား ဆိုတာမျိုးတော့ မလုပ်နဲ့။ အလုံးလိုက် စားလို့ မရတဲ့ အသီးတွေကို အလုံးလိုက် မကပ်သင့် ဘူး။ ဥပမာ .. ပိန္နဲ ဖရဲ ကျဲကော မာလကာ နာနတ် .. စသည်။

ဒါကြောင့် နူးရင်းသီး ဆွမ်းတော်ကပ်ရင် အနေတော်လေး စားဖို့ အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ပြီး ကပ်။ နူးရင်း စေ့ကို ဖယ်ပြီး ကပ်နိုင်ရင် ပိုကောင်းသေးတယ်။ ဇီးချိုသီး၊ စတိုဘယ်ရီသီးတွေကိုတော့ အလုံးလိုက် (သေးရင်) ရတယ်။ စပျစ်သီးလည်း အပြတ်လိုက် မကပ်ဘဲ ခြေပြီးမှ ကပ်သင့်တယ်။ ဒါကတော့ သစ်သီး ဆွမ်းကပ် ဗဟုသုတပေါ့။ အောင်မြင်ပါစေ .. □