မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	မြန်မာဘာသာသို့ပြန်ဆိုသူ၏ ကျမ်းဦးနိဒါန်း	၁၃
	စရကသံဟိတာတွင်ပါဝင်သောဌာနကြီးရှစ်ခု	၁၃
	စရကသံဟိတာကျမ်းပါ အကြောင်းအချက်များ	၁၄
	သိမ်မြို့ဆရာတော်နှင့် စရကသံဟိတာ	၁၅
	သိမ်မြို့ဆေးသိပ္ပံ စာပေဌာန	၁၆
	သိမ်မြို့ဆရာတော်ရေးသားသည့် ဆေးကျမ်းများပြန်လည်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခြင်း	၁၇
	စရကသံဟိတာ ပြန်ဆိုရေးသားခြင်း	၁၇
	ပရဆေးပင်များ၏အမည်	၁၉
	မြန်မာနိုင်ငံနှင့်အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးပညာ	၁၉
	တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်နှင့် သက္ကတ–ပါဠိစာပေ	၂၂
	အာယုဗ္ဗေဒနယကို အကြံပြုခြင်း	၂၃
၂။	ကိုလံဘီယာ တက္ကသိုလ် သက္ကတဘာသာပါမောက္ခ၏ မိတ်ဆက်နိဒါန်း	၂၅
၃။	အိန္ဒိယသတင်းစာဆရာတစ်ဦး၏ ဥပေယျာစဉ်	၂၇
၄။	အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ပြန်ဆိုသူများ၏ ကျမ်းဦးနိဒါန်း	၃၁
	အာယုဗ္ဗေဒဆိုင်ရာ အခြေခံကုထုံးများ	၃၂
	ပါဝင်သောအခန်းများ	၃၅
	ဂါထာပုဒ်များအရေအတွက်	၃၈
	တိုင်းတာရေးရေချိန်များ	၃၉
	အခန်းများ၏ခေါင်းစဉ်	၄၀
	သုတ္တ	၄၁
	တင်ပြပုံပါဝင်သောဆွေးနွေးပွဲများ၊	၄၂
	ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများ	၄၃

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	ဘဝဏ္ဍ - စိတြ	၄၃
	ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း	၄၄
	ဆေးဝါးများ	၄၅
	ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များနှင့် ဆက်ခံသူဆရာများကို ရွေးချယ်ခြင်း	၄၆
	ဗုဒ္ဓဝါဒ၏ လွှမ်းမိုးမှု	၄၇
	မန္တရနှင့် ဒဏ္ဍာရီဆန်သောဖော်ပြမှုများ	၄၇
	စိတ်နှင့်ကိုယ်ဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှု	၄၇
	နေရာဒေသအတွက် ကိုးကားမှု	၄၈
	နေ့များနှင့် ရာသီဥတုများ	၄၈
	အလေးချိန်နှင့်တိုင်းတာမှုများ	၄၈
	ကြားညှပ်ဖြည့်စွက်ပြောဆိုခြင်း	၄၉
	အစားအစာ	၄၉
	စာပေလက်ရာရှင်	၅၀
	အတြေယနှင့်သူ၏နောက်လိုက်တပည့် အဂ္ဂိဝေသ	၅၂
	စရကနှင့်ပတ်သက်သောဒဏ္ဍာရီများ	၅၃
	စရကအမည်ခံထားသော အခြားသူတော်စင်များ	၅၃
	စရကနှင့် ပတဉ္ဇလိ	၅၄
	စရက၏အချိန်နှင့်နေရာ	၅၅
	ဒရိုဗလ	၅၅
	ထပ်မြင်သုံးသပ်ချက်များ	၅၅
	စက္ကပါဏိ	၅၆
	စက္ကပါဏိ – သစ္စာရှိသောရှေ့နေ (အကျိုးဆောင်)တစ်ဦး	၅၆

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	အစီအစဉ်အတွက် ဆီလျော်စွာညှိပေးခြင်း	၅၇
	အထောက်အကူပြုမူလအကြောင်းအချက်	၅၇
	အခြားအမြင်များအပေါ် မှတ်ချက်များ	၅၈
	လစ်လျူရှုမှုအပေါ် ဝန်ခံချက်	၅၈
	လှည့်စားသော အဓိပ္ပါယ်ကောက်ယူမှုများ	၅၉
	ခေါင်းစဉ်များ	၆၂
	ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ ဝေါဟာရများ	၆၂
၅။	အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ပြန်ဆိုသူ (**VAIDYA BHAGWAN DASH**)အကြောင်းမိတ်ဆက်	၆၅
၆။	အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ပြန်ဆိုသူ (**Dr. RAM KARAN SHARMA**)အကြောင်းမိတ်ဆက်	၇၉
၇။	ပဏာမ မင်္ဂလာ	၇၁
၈။	ပထမ ကဏ္ဍ	
	အသက်ရှည်ရေးအတွက် ရှာဖွေခြင်း	၇၃
	အာယုဗ္ဗေဒလေ့လာမှုအတွက် ဗြဟ္မ သို့ ဘရဒွါဇ ၏ချဉ်းကပ်မှု	၈၇
	အာယုဗ္ဗေဒကို အကြံပြုဖော်ထုတ်တင်ပြသူများ၏ သမိုင်းဝင်ခေတ်ကာလ	၉၂
	သုတော်စင်များ စုဝေးဆွေးနွေးခြင်း	၉၄
	ဆရာရှာဖွေ၍ တရားထိုင်ခြင်း	၉၆
	ဗြဟ္မ က ဘရဒွါဇ ကို အာယုဗ္ဗေဒသင်ကြားခြင်း	၉၈
	အာယုဗ္ဗေဒ၏ မူလသဘောတရားသုံးမျိုး	၁၀၀
	ဘရဒွါဇ က သုတော်စင်များကို အာယုဗ္ဗေဒသင်ကြားပို့ချခြင်း	၁၀၁
	ဘုန်းတော်ရှင်အတြေယ၏တပည့်ခြောက်ဦး	၁၀၃
	ဆေးပညာဆိုင်ရာစာပေများ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းမှု	၁၀၄
	အာယုဗ္ဗေဒ၏အဓိပ္ပာယ်	၁၀၆

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ
	အာယု (ဘဝ)၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့်သံတူကြောင်းကွဲများ
	အာယုဗ္ဗေဒ၏ထူးချွန်ပြောင်မြောက်မှု
	သာမည (ယေဘုယျအားဖြင့် တပေါင်းတည်းဖြစ်ခြင်း)နှင့်
	ဝိသေသိက (ပြောင်းလဲသောအကြောင်းရင်း)တို့၏အဓိပ္ပာယ်
	အာယုဗ္ဗေဒ၏ နယ်ပယ်အတိုင်းအတာ
	ဒဗ္ဗ (ဒြပ်)ကို အမျိုးအစားနှင့်သရုပ်ခွဲခြင်း
	ဂုဏ (အရည်အချင်းများ)နှင့် ကမ္မ (လုပ်ဆောင်မှုများ)ကို ရေတွက်ခြင်း
	သမဝါယ (ခွဲခြားမရသောအရာ)၏ အဓိပ္ပာယ်
	ဒဗ္ဗ (ဒြပ်)၏ အဓိပ္ပာယ်
	ဂုဏ (အရည်အချင်း)၏ အဓိပ္ပာယ်
	ကမ္မ (လုပ်ဆောင်မှု)၏ အဓိပ္ပာယ်
	အာယုဗ္ဗေဒ၏ရည်ရွယ်ချက်
	ရောဂါရောက်ကြောင်းများကို ရေတွက်ခြင်း
	ရောဂါများ၏ အောက်ခံလျှာအမျိုးအစားနှစ်ခုနှင့် ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေး
	ထိန်းသိမ်းမှုအတွက် တာဝန်ရှိသောအကြောင်းအချက်
	ဝိညာဉ် (အတ္တမန်)၏ အဓိပ္ပာယ်
	ကိုယ်ခန္ဓာကို ရောဂါဖြစ်စေသော ဒေါသသုံးမျိုးနှင့်
	စိတ်တွင် ရောဂါဖြစ်စေသော ဒေါသနှစ်မျိုး
	ဒေါသ (ရောဂါဖြစ်စေသောအကြောင်းအချက်) ပြေပျောက်သက်သာစေရန်
	တာဝန်ရှိသော အကြောင်းအချက်များ
	ဝါယု၊ ပိတ္တနှင့် ကဖတို့၏အရည်အချင်းများနှင့် ပျောက်ကင်းခြင်းများအတွက်
	တာဝန်ရှိသောအကြောင်းအချက်များ

စာမျက်နှာ

၁၀၇
၁၀၉
၁၀၉
၁၀၉
၁၁၀
၁၁၂
၁၁၅
၁၁၆
၁၁၇
၁၁၉
၁၁၉
၁၃၀
၁၃၂
၁၃၃
၁၃၄
၁၃၆
၁၃၇

မာတိကာ

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

ရသ (အရသာ)၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် ၎င်းကိုရှင်းလင်းဖော်ပြမှုအတွက်
တာဝန်ရှိသောအကြောင်းအချက်များ ၁၄၁
ရသကိုရေတွက်ခြင်း ၁၄၂
ကွဲပြားသောဒေါသများ ပယ်ပျောက်စေသောရသ ၁၄၂
ပဘာဝ (သီးခြားလုပ်ငန်း)အပေါ် အခြေခံ၍ ဒဗ္ဗ (ဒြပ်)ကို အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း ၁၄၃
မူလရင်းမြစ်နှင့်၎င်းတို့၏သရုပ်အပေါ်မူတည်၍ဒြပ်(ဒဗ္ဗ)များကို အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း ၁၄၆
ကုသမှုအရည်အသွေးမြင့်မားသော ဒြပ်(ဒဗ္ဗ)များကို အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း ၁၄၈
ဆေးသိပ္ပံပညာတွင် ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုသောအမြစ်(၁၆)မျိုး၏
အမည်နှင့်လုပ်ဆောင်မှုများ ၁၄၉
ဆေးပညာတွင် ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုသောအသီး(၁၉)မျိုး၏အမည်နှင့်လုပ်ဆောင်မှုများ ၁၅၀
အဆီလေးမျိုး (သနေဟ)ကို အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း ၁၅၂
ဆား(လဝဏ)ငါးမျိုးကို အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏အသုံးဝင်ပုံ ၁၅၂
ကျင်ငယ်ရှစ်မျိုးကို အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏အသုံးဝင်ပုံ ၁၅၃
နို့အမျိုးအစား(၈)မျိုးနှင့် ၎င်းတို့၏အသုံးဝင်ပုံ ၁၅၆
ဆေးအတွက်အသုံးပြုသော အပင်သုံးမျိုး၏ အစေးကိုရေတွက်ခြင်း ၁၅၉
ဆေးအတွက်အသုံးပြုသော အပင်သုံးမျိုး၏အခေါက်ကိုရေတွက်ခြင်း ၁၅၉
ဆေးများ၏ အမည်၊ အသုံးဝင်မှုနှင့် သွင်ပြင်လက္ခဏာ ၁၆၀
ဆေးများ၏အမည်၊ တည်ဆောက်ပုံနှင့် အသုံးဝင်မှုများကိုမသိခြင်းအတွက်
စိုးရိမ်ပူပန်စေသည့်အရာများ ၁၆၁
သမားတော်၏ တာဝန်ယူမှု ၁၆၂
သင့်လျော်သောဆေး၏အဓိပ္ပာယ် ၁၆၄
ပြောင်မြောက်သော သမားတော် ၁၆၄

မာတိကာ

စဉ် အကြောင်းအရာ

အကြောင်းအရာများကို ပေါင်းစပ်၍ အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြခြင်း
၉။ ဒုတိယ ကဏ္ဍ
ကြက်မောက်ဆူးပြန်အစေ့များ
"သိရောဝိရေစန"အတွက် ဆေးများ (ခေါင်းပိုင်းမှဒေါသများ
ဝမန (အန်ဆေးကျွေးခြင်း)အတွက် ဆေးများ
ဝိရေစန (ဝမ်းနုတ်ခြင်း)အတွက် ဆေးများ
အာထာပနနှင့် အနုဝါသန ဝမ်းချခြင်းအမျိုးအစားများအတွ
ပဥ္စကမ္မ (အထူးကုသမှုငါးမျိုး) လုပ်ဆောင်ခြင်း
ဆေးများတိုက်ကျွေးကုသခြင်းဆိုင်ရာ လိုက်နာဖွယ်နည်းထုံ
ဆန်ပြုတ်(ယာဂု)ပြုတ်နည်း နှစ်ဆယ့်ရှစ်မျိုး
ဆန်ပြုတ်အမျိုးအစား နှစ်ဆယ့်ရှစ်မျိုး
အကြောင်းအရာများကို ပေါင်းစပ်၍ အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြခြင်း
၁၀။ တတိယ ကဏ္ဍ
ငုပင်
ကုသခက်ခဲသောအရေပြားရောဂါများကုသရေးအတွက်
ဝါတပယ်ဖျက်ခြင်းအတွက် ဆေးငါးမျိုး
ဂေါက်ရောဂါ (ဝါတရတ္တ)ဖယ်ရှားကုသခြင်းအတွက် ဆေး(၃)
ခေါင်းကိုက်ခြင်းအတွက် ဆေးနည်း(၂)မျိုး
ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်းအတွက် ဆေးနည်း
ပူနေသောခံစားမှုပယ်ဖျက်ခြင်းအတွက် ဆေးနည်း(၂)မျိုး
အအေးမိမှုနှင့် အဆိပ်သင့်မှုပယ်ဖျောက်ခြင်းအတွက် ဆေး
ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အနံ့ဆိုးထွက်များမှ လျော့ပါးစေရေးအတွက်
အကြောင်းအရာများကို ပေါင်းစပ်၍ အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြခြင်း

စာမျက်နှာ
၁၆၅
၁၆၇
ထုတ်ပယ်ခြင်း) ၁၆၇
၁၆၉
၁၇၀
က် ဆေးများ ၁၇၁
၁၇၂
း ၁၇၄
၁၇၄
၁၇၆
၁၈၀
၁၈၃
ဆေးနည်းတစ်ဆယ့်ငါးမျိုး ၁၈၄
၁၈၈
မျိုး ၁၈၉
၁၉၀
၁၉၀
၁၉၀
နည်း ၁၉၁
ဆေးနည်းများ ၁၉၁
၁၉၂

မာတိကာ

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ
၁၁။ တေဇ္ဇ ကဏ္ဍ
ဝမ်းနုတ်ဆေး (၆၀၀) ၁၉၃
အန်ဆေးအပါအဝင် ဝမ်းနုတ်ခြင်းအတွက် ဆေးနည်း(၆၀၀) ၁၉၄
ဆေးနည်းတွင်အသုံးပြုသော အပင်များ၏ အပိုင်း(၆)ပိုင်း ၁၉၄
ဆေးပြုတ်ရည် (၅)မျိုး ၁၉၅
ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်(၅)မျိုး ၁၉၅
အရေးကြီးသော ဆေးပြုတ်ရည်အစုပေါင်း (၅၀) ၂၀၀
အဂ္ဂိဝေသနှင့် ဘုန်းတော်ရှင်အတြေယတို့ အရေးအတွက်အကြောင်းဆွေးနွေးခြင်း ၂၀၄
အကြောင်းအရာများကို ပေါင်းစပ်၍ အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြခြင်း ၂၀၆
၁၂။ ပဋ္ဌမ ကဏ္ဍ
အာဟာရအတိုင်းအဆဆိုင်ရာ ဆေးပညာ ၂၁၉
အစာနှင့်အစာခြေခြင်းအတိုင်းအဆ ၂၂၀
အစာ၏အရည်အသွေးနှင့်ဆက်စပ်လျက်ရှိသော အစာ၏အတိုင်းအဆ ၂၂၂
ကောင်းမွန်သောအရည်အချင်းရှိ အစာစားသုံးခြင်း၏အရေးပါမှု ၂၂၅
စားသုံးရန် မညွှန်ကြားထားသောအစာများ ၂၂၆
စားသုံးရန် ညွှန်ကြားထားသောအစာများ ၂၂၆
တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး - မျက်စဉ်းခပ်ခြင်း ၂၂၈
မျက်စဉ်းခပ်ခြင်းကို အသုံးပြုရမည့်အချိန် ၂၂၉
မျက်စဉ်းခပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ၂၃၀
တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး - ဆေးငွေ့ရှုခြင်း ၂၃၀
ဆေးငွေ့ရှုခြင်း အကျိုးကျေးဇူးများ ၂၃၃
ဆေးငွေ့ရှုခြင်း အစီအစဉ် ၂၃၄
ဆေးငွေ့ရှုခြင်း၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ၂၃၆

စဉ်
ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ကု
ဆေးငွေ့ရှုခြင်းအတွက် တ
ဆေးငွေ့ရှုခြင်း လမ်းကြော
ဆေးငွေ့ရှုပိုက်၏ အရွယ်
ကောင်းသောဆေးငွေ့ရှုခြ
မလုံလောက်သောဆေး
လွန်ကဲစွာဆေးငွေ့ရှုခြင်း၏
တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု -
နှာခေါင်းမှုကုသခြင်း၏ အ
အနုတေလကို ဖော်စပ်ခြ
ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး - သွာ
သွားတိုက်တံအတွက် အ
ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး - လျှာ
ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး - ကြ
ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး - ပလ
ခေါင်းကိုဆီလိမ်းကျံခြင်း
နားအတွင်းဆီထည့်ခြင်း
ဆီဖြင့် လိမ်းကျံနှိပ်နယ်ခြ
မှန်မှန်နှိပ်နယ်ခြင်း၏ အက
ရေချိုးခြင်း၏အကျိုးသက်
ဘဝတွင်သန့်ရှင်းသော အ
ရေမွှေးအသုံးဝင်ပုံ

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
သခြင်း	၂၃၆
ားဖြစ်ထားသောအခြေအနေများ	၂၃၇
င်းများ	၂၃၈
ှင့်ပုံသဏ္ဌာန်	၂၃၉
င်း၏ အင်္ဂါရပ်များ –	၂၄၀
ငွေရှာခြင်း၏အင်္ဂါရပ်များ	၂၄၀
၏ အင်္ဂါရပ်များ	၂၄၀
– နှာခေါင်းမှအစက်ချခြင်း	၂၄၀
ားသောချက်များ	၂၄၁
း	၂၄၂
းတိုက်ခြင်း	၂၄၄
သုံးပြုသောအပင်များ	၂၄၄
ကိုခြစ်ခြင်း	၂၄၄
ညက်စွာဝါးခြင်း	၂၄၅
ုတ်ကျင်းခြင်း	၂၄၅
	၂၄၆
	၂၄၆
င်း	၂၄၇
ျိုးကော့ရွေးများ	၂၄၇
ရောက်မှုများ	၂၄၉
ဝတ်အစား၏ အခန်းကဏ္ဍ	၂၄၉
	၂၄၉

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
အဆင်တန်ဆာအသုံးဝင်ပုံ	၂၅၀
ဆံပင်နှင့်ခြေသည်း လက်သည်းများကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခြင်း	၂၅၀
ခြေအိတ်၊ ခြေစွပ်၊ ဖိနပ် အသုံးဝင်ပုံ	၂၅၀
ထီးအသုံးဝင်ပုံ	၂၅၁
လမ်းလျှောက်တုတ်အသုံးဝင်ပုံ	၂၅၁
ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနိုးကြားမှုဆိုင်ရာဥပမာ	၂၅၂
အလုပ်ကိုရွေးချယ်ခြင်း	၂၅၂
အကြောင်းအရာများကို ပေါင်းစပ်၍ အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြခြင်း	၂၅၄
ဆဋ္ဌမ ကဏ္ဍ	
အစည်အရှင်းပြည့်စုံသော အာဟာရဗေဒ	၂၅၅
အာဟာရဗေဒဆိုင်ရာ အသိဉာဏ်ပညာအရေးကြီးမှု	၂၅၅
ကာလကြီးနှစ်မျိုး	၂၅၆
ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အာဒါနကာလ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု	၂၅၈
ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ဝိသဂ္ဂကာလ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု	၂၆၀
ဆောင်းရာသီအတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ အာဟာရစားသုံးမှုနှင့် အာဟာရဗေဒ	၂၆၂
နွေဦးရာသီအတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ အာဟာရစားသုံးခြင်းနှင့် အာဟာရဗေဒ	၂၆၆
နွေရာသီအတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ အာဟာရစားသုံးခြင်းနှင့် အာဟာရဗေဒ	၂၆၇
မိုးရာသီအတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ အာဟာရစားသုံးခြင်းနှင့် အာဟာရဗေဒ	၂၆၉
ဆောင်းဦးရာသီအတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့်အညီအာဟာရစားသုံးခြင်းနှင့်အာဟာရဗေဒ	၂၇၁
အလားတူပုံစံတူဖြစ်ခြင်း၏ သဘောတရားများ	၂၇၅
အကြောင်းအရာများကို ပေါင်းစပ်၍ အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြခြင်း	၂၇၆

မြန်မာဘာသာသို့ပြန်ဆိုသူ၏ ကျမ်းဦးနိဒါန်း

စရကသံဟိတာတွင်ပါဝင်သော ဌာနကြီးရှစ်ခု

အစောဆုံးမူလအာယုဗေဒကျမ်းများအနက်တစ်ခုဖြစ်သည့် စရကသံဟိတာ ကျမ်းသည်ကောင်းမွန်ပြည့်စုံပြီး ၎င်းတွင်ဌာနကြီးရှစ်ခုပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းဌာနကြီး ရှစ်ခုသည်-

(၁) သုတ္တဋ္ဌာန
(၂) နိဒါနဋ္ဌာန
(၃) ဝိမာနဋ္ဌာန
(၄) သရီရဋ္ဌာန
(၅) ဣန္ဒြိယဋ္ဌာန
(၆) စိကိစ္ဆဋ္ဌာန
(၇) ကပ္ပဋ္ဌာနနှင့်
(၈) သိဒ္ဓိဋ္ဌာနတို့ဖြစ်ကြပါသည်။

စရကသံဟိတာကို ကျမ်းတစ်ခု၏အင်္ဂါရပ်နှင့်လျော်ညီစွာ ရေးသားဖော်ပြထားပြီး နှောင်းလူသားပညာရှိများ လိုက်မမီနိုင်သည့်အနေအထားကြောင့် ၎င်းတွင်ပါရှိသည့် အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာရပ်ကို ခေတ်အဆက်ဆက်လက်ဆင့်ကမ်းအားကိုးခဲ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။

စရကသံဟိတာကျမ်းဖြစ်ပေါ်ချိန်ကို သမိုင်းဆရာများကအတိအကျ အဆုံးအဖြတ်မပေးနိုင်သော်လည်း စရကသံဟိတာကျမ်းစာတွင်ပါရှိသောအကြောင်းအချက်များအရ ပုနဗ္ဗသုအတြေယဆရာ၏သင်ကြားမိန့်ဆိုချက်ကို အဂ္ဂိဝေသရှင်ရသေ့က အဂ္ဂိဝေသသံဟိတာကျမ်းအဖြစ်ရေးသားခဲ့ပြီး ၎င်းကျမ်းကိုစရကရှင်ရသေ့က စရကသံဟိတာအမည်ဖြင့် ပြန်လည်ဖြည့်စွက်မွမ်းမံ၍ရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဝိကီပီးဒီးယား(Wikipedia)တွင် အိန္ဒိယရိုးရာဆေးပညာဖြစ်သော အာယုဗ္ဗေဒအတွက် စရကသံဟိတာကျမ်းသည် သုသုတသံဟိတာကျမ်းနှင့်အ ပေါ်ထွန်းခဲ့ပြီး သက္ကတဘာသာဖြင့်ရေးထားကြောင်းနှင့် နှစ်ကာလအားဖြင့် ၄ ဘီစီနှင့် ၂၀၀ အေဒီအကြားတွင် ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

သိမ်ဖြူဆရာတော်ရေးသားသည့် စရကသံဟိတာကုထုံးကျမ်းတွင်မူ နောက်ခ သုတေသနပြုချက်ဖြစ်သည့် "စရကနိမ္မာနကာလ(စရက)ဖြစ်ထွန်းချိန်" ကို လွန်ခဲ့သေ နှစ်ပေါင်း(၅၄)နှစ်ကတွက်ချက်မှုအရ နှစ်ပေါင်း(၅၂၉၄)ဖြစ်ကြောင်းကို အိန္ဒိယနက္ခ ကျမ်းများအလိုအရ ညှိနှိုင်းပြီး အထောက်အထားအပြည့်အစုံဖြင့် ရေးသားထားသည် တွေ့ရှိရပါသည်။

စရကသံဟိတာကျမ်းသည် ဆေးဆရာများအတွက် အကောင်းဆုံးဆေးသိ ပညာကျမ်းအဖြစ်သတ်မှတ်ခံရပြီး အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်း၌ပျံ့နှံ့ရုံမက သီရိလင်္ကာ၊ မြန်မာ နီပေါနိုင်ငံတို့သို့လည်း ပျံ့နှံ့ခဲ့ပါသည်။ ထူးခြားသည်မှာ အိန္ဒိယဆေးပညာစာပေသမိုင် မှတ်တမ်းများအရ မြန်မာနိုင်ငံသည် စရကသံဟိတာအစောဆုံးပျံ့နှံ့သည့်စာရင်းတွ ပါဝင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာသည် အ ယုဗ္ဗေဒ အငွေ့အသက်မကင်းသော၊ စရကသံဟိတာ သဘောတရားများပြည့်နှက် သောဆေးပညာဟုဆိုလျှင် မှားမည်မဟုတ်ပေ။

စရကသံဟိတာ ကျမ်းပါအကြောင်းအချက်များ

စရကသံဟိတာကျမ်းရှိ ဌာနပေါင်း(၈)ခုတွင် အခန်းပေါင်း(၁၂၀)နှ ဂါထာပုဒ်ပေါင်း (၈၉၁၄)ခု ပါဝင်ပါသည်။

(၁) သုတ္တ ဌာန	အခန်းပေါင်း	၃၀	ဂါထာပုဒ်	၁၆၇၀
(၂) နိဒါန ဌာန	အခန်းပေါင်း	၈	ဂါထာပုဒ်	၁၀၃
(၃) ဝိမာန ဌာန	အခန်းပေါင်း	၈	ဂါထာပုဒ်	၈၈
(၄) သရီရ ဌာန	အခန်းပေါင်း	၈	ဂါထာပုဒ်	၂၃၆
(၅) ဣန္ဒြိယ ဌာန	အခန်းပေါင်း	၁၂	ဂါထာပုဒ်	၃၈၁
(၆) စိကိစ္ဆ ဌာန	အခန်းပေါင်း	၃၀	ဂါထာပုဒ်	၄၉၆၁
(၇) ကပ္ပ ဌာန	အခန်းပေါင်း	၁၂	ဂါထာပုဒ်	၃၃၀

(၈) သိဒ္ဓိ ဌာန　အခန်းပေါင်း ၁၂　ဂါထာပုဒ် ၆၅၀
　　　　　　အခန်းပေါင်း ၁၂၀　ဂါထာပုဒ် ၈၄၁၉

၁၉၇၄ ခုနှစ်မှ ၁၉၈၁ ခုနှစ်အထိ မြန်မာ့အာယုဗ္ဗေဒဆေးသိပ္ပံတွင် အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာသင်စဉ်ကာလအတွင်းကပင် သိမ်ဖြူဆရာတော်ရေးသားသည့် စရကသံဟိတာကုထုံးကျမ်းနှင့်ကျွမ်းဝင်ရင်းနှီးခဲ့ပြီး စရကသံဟိတာကျမ်းသည် အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာ၏ မိခင်သဖွယ်ဖြစ်၍ သင်တန်းသားများမှတ်ဖျားတွင် အထူးပင် ရေပန်းစားခဲ့ပါသည်။

သိမ်ဖြူဆရာတော်နှင့် စရကသံဟိတာ

သိမ်ဖြူဆရာတော်သည် စရကသံဟိတာကုထုံးကျမ်းကြီးအမည်ဖြင့် ပထမအုပ်၊ ဒုတိယအုပ်ခွဲ၍ ၁၉၆၆-ခုနှစ်၊ မတ်လတွင် ပထမအကြိမ်၊ ၁၉၇၃ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့ပါသည်။ ဆရာတော်ရေးသားခဲ့သည့် စရကသံဟိတာကုထုံးကျမ်းကြီး (စိကိစ္ဆဌာန)သည် အခန်းပေါင်း(၃၀)ရှိပြီး ဂါထာပုဒ်ပေါင်း(၄၉၆၁)ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် မပြန်ဆိုရသေးသည့်ဌာန (၇)ခု၊ အခန်းပေါင်း(၉၀)နှင့် ဂါထာပုဒ်ပေါင်း(၃၄၅၈) ကျန်ရှိပါသေးသည်။ သိမ်ဖြူဆရာတော်က စိကိစ္ဆဌာနရှိ အခန်းပေါင်း(၃၀)နှင့် ဂါထာပုဒ်ပေါင်း(၄၉၆၁) ရေးသားပြီးဖြစ်သည့်အတွက် ဂါထာပုဒ်အနေဖြင့် တစ်ဝက်ကျော်ပြီးမြောက်ခဲ့သည်ဟု မှတ်ယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။

သိမ်ဖြူဆရာတော်သည် ပါဠိစာပေ၊ ဟိန္ဒီစာပေနှင့် သက္ကတစာပေတို့ကိုလည်း တတ်ကျွမ်းပါသည်။ ဟိန္ဒီကို စာပေသာမက စကားပြောလည်းတတ်ကျွမ်းပါသည်။ ဆရာတော်သည် အိန္ဒိယလူမျိုးများနှင့်တွေ့သည့်အခါ ဟိန္ဒီဘာသာဖြင့် စကားပြောလေ့ရှိသည်ကို သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံတွင်ရှိနေစဉ်အတွင်း မကြာခဏတွေ့ဖူးပါသည်

သိမ်ဖြူဆရာတော်သည် ပါဠိစာပေကျွမ်းကျင်သည့်အလျောက် စကရသံဟိတာကျမ်းတွင်ရှိ သက္ကတအခေါ်အဝေါ်များကို ပါဠိဘာသာဖြင့် ဖော်ပြလေ့ရှိပါသည်။ မူလ စရကသံဟိတာကျမ်းတွင်ဂါထာပုဒ်များသာပါရှိပြီး ၎င်းဂါထာပုဒ်များကို သက္ကတစာပေမှ သက်ဆိုင်ရာစာပေရပ်အသီးသီးသို့ပြန်ဆိုကြရာတွင် ဂါထာပုဒ်ပါအကြောင်းအရာကို ပိုမိုနားလည်ရှင်းလင်းစေရန် ပညာရှင်အမျိုးမျိုးက ဋီကာအမျိုးမျိုးဖွင့်ဆိုပြီး ရှင်းလင်းပြလေ့ရှိကြပါသည်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင်ပင် စရကသံဟိတာကျမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွမ်းကျင်မှုအလိုက် ဋီကာမှုကွဲများစွာရှိပါသည်။ အချို့ကလည်း စရကသံဟိတာကျမ်းကြီးတစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံသုံးသပ်ပြီး အကြောင်းအရာအလိုက်ခွဲခြားရေးသားမှုမျိုးကိုလည်း တွေ့ရှိရပါသည်။

သိမ်ဖြူဆရာတော်သည် "စရကသံဟိတာကုထုံးကျမ်းကြီးအမည်ဖြင့်" စိကိစ္ဆဌာနကိုပြန်ဆိုရေးသားရာတွင် ဋီကာကို ကိုယ်ပိုင်ကျွမ်းကျင်မှုဖြင့် ရေးသားခဲ့သည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ ဆရာတော်၏စာအရေးအသားသည် ပြေပြစ်ချောမွေ့ရှင်းလင်းပြီး ခက်ခဲနက်နဲသော မူလအာယုဗ္ဗေဒ ဆေးပညာကို ကွင်းခနဲ၊ ကွက်ခနဲမြင်စေရန်တင်ပြခဲ့သည်မှာ အထူးချီးကျူးဖွယ်ကောင်းလှပါသည်။ စိကိစ္ဆအပိုင်းသည် စရကသံဟိတာကျမ်းကြီးတွင် ပြန်ဆိုရအခက်ဆုံးအပိုင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးပင်များ၏အမည်များသည် ရှာဖွေရခက်ခဲပြီး မြောက်မြားစွာပါဝင်လျက် ရှိပါသည်။ အခက်အခဲများစွာကိုကျော်လွှား၍ စိကိစ္ဆဌာနကို ပထမအုပ်၊ ဒုတိယအုပ် နှစ်အုပ်ခွဲပြီး ပြန်ဆိုပေးထားခဲ့သည့်အတွက် သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကို ပူဇော်ကန်တော့အပ်ပါ၏။ တိုင်းပြည်အတွက်လည်း အဖိုးအနဂ္ဃထိုက်တန်လှပါ၏။

သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံစာပေဌာန

သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံတွင် အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာသင်ယူနေစဉ်အတွင်း မူလအာယုဗ္ဗေဒကျမ်းရင်းဖြစ်သည့် စရကသံဟိတာကျမ်းအပေါ် စိတ်ပါဝင်စားမှု မြင့်တက်ခဲ့သည့်အလျောက် သိမ်ဖြူဆေးသိပ္ပံ စာပေဌာနရှိ ဝဏ္ဏကျော်ထင်ဆရာကြီး ဦးဘသန်း၊ ဆရာကြီး ဦးကျော်ရှိန်တို့ထံ မကြာခဏသွားရောက်ပြီး အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းကြီးများအကြောင်းကို မေးမြန်းသင်ယူဖူးပါ၏။ ဆရာကြီးဦးကျော်ရှိန်သည် သိမ်ဖြူဆရာတော် စာပေရေးသားရာတွင် ဘာသာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၌ များစွာအထောက်အကူပြုသူဖြစ်ပါသည်။

စာပေဌာနသည် နှစ်ထပ်အဆောက်အအုံဖြစ်ပြီး ရှေးဟောင်း ပေ၊ ပုရပိုက်ဆေးစာပေများ၊ သိမ်ဖြူဆရာတော် အိန္ဒိယမှသယ်ဆောင်လာသော ဆေးကျမ်းပေါင်း ၁၆၉ ကျမ်း၊ နောင်မှထပ်မံဝယ်ယူထားသော ဆေးသိပ္ပံဆိုင်ရာစာအုပ်များ၊ စေတနာရှင်များမှ လာရောက်လှူဒါန်းသော ဆေးပညာစာအုပ်များ၊ အနောက်တိုင်းဆေးပညာဆိုင်ရာစာအုပ်များ၊ ထုတ်ဝေပြီးမရောင်းရသေးဘဲကျန်ရှိနေသောစာအုပ်များနှင့် ပြည့်နှက်လျက်ရှိပါသည်။ နံရံတွင်လည်း ရှေးခေတ်မြန်မာသမားတော်ကြီးများ၏ ပုံတူပန်းချီကားများကို ကမ္ပည်းထိုး၍ချိတ်ဆွဲထားပါသည်။ သို့သော်လည်း ပညာ

တန်ဖိုးကို နားမလည်သူများ၏ရက်စက်မှုကြောင့် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော၊ အနှစ်နှစ် အလလကစုဆောင်းထားသော ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာ အထောက်အကူစာပေများစွာသည် စာပေဌာနနှင့်အတူ ပျောက်ဆုံးခဲ့ရပြီဖြစ်ပါသည်။

သိမ်ဖြူဆရာတော်ရေးသားသည့် ဆေးကျမ်းများ ပြန်လည်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခြင်း

သို့သော်လည်း အသွေးအသားတူ သိမ်ဖြူဆရာတော်၏တပည့်ရင်းကြီးများက သိမ်ဖြူဆရာတော်ရေးသားခဲ့သော ကျမ်းစာပေါင်း (၇၀)ကျော်နှင့် မထွက်ရှိရသေးသော ကျမ်းစာအုပ်များကို ယခုအခါထုတ်ဝေဖြန့်ချိလျက်ရှိပါသည်။ ထိုသို့ ဖြန့်ချိနေစဉ်အတွင်း သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ တပည့်ရင်းဖြစ်သည့် မိမိသည် ဆရာတော်၏ မပြီးပြတ်သေးသော လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည့် စရကသံဟိတာကျမ်းကြီး၏ ကျန်ရှိသည့်အပိုင်း(၇)ပိုင်းကိုပြန်ဆိုရေးသားရန် စိတ်အားထက်သန်လျက်ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ဗာရာဏသီမြို့သို့ရောက်ရှိစဉ်အတွင်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ပြန်ဆိုရေးသားထားသော စရက သံဟိတာကျမ်းကို **ချောက်ကမ်းပါး သက္ကတ** စာပေတိုက်မှ ဝယ်ယူရန်အားထုတ်သော်လည်း တနင်္ဂနွေနေ့ဖြစ်၍ဆိုင်ပိတ်ထားသောကြောင့် စာအုပ်ရရှိရေးလက်လျှော့ခဲ့ရပါသည်။ သို့သော်လည်း ထပ်မံကြိုးစားအားထုတ်ရာ နောက်ဆုံးတွင် Online မှတစ်ဆင့် ဝယ်ယူနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ယခုအခါ ဗာရာဏသီမြို့သို့ ထပ်မံရောက်ရှိချိန်တွင် **ချောက်ကမ်းပါး သက္ကတ** စာပေတိုက်သို့ရောက်ရှိပြီး (၇)တွဲပါ စရကကျမ်းတစ်စုံကို ထပ်မံ၍ဝယ်ယူနိုင်ခဲ့ပါသည်။ Online မှဝယ်ယူသည့်ဈေးထက် (၆)ဆခန့် သက်သာခွင့်ရခဲ့ပါသည်။

စရကသံဟိတာကျမ်းကို ပြန်ဆိုရေးသားခြင်း

စာအုပ်လက်ဝယ်ရောက်ရှိပြီးနောက် သုတ္တဋ္ဌာနရှိ အခန်း(၃၀)ကို လေးအုပ်၊ နိဒါနဋ္ဌာနရှိ အခန်း(၈)ခန်းကို တစ်အုပ်၊ ဝိမာနဋ္ဌာနရှိ အခန်း(၈)ခန်းကိုတစ်အုပ်၊ သရီရဋ္ဌာနရှိ အခန်း(၁၂)ခန်းကို တစ်အုပ်၊ ဣန္ဒြိယဋ္ဌာနရှိ အခန်း(၁၂)ခန်းကို တစ်အုပ်၊ ကပ္ပဋ္ဌာနရှိ အခန်းပေါင်း(၁၂)ခန်းကို တစ်အုပ်၊ သိဒ္ဓိဋ္ဌာနရှိ အခန်းပေါင်း(၁၂)ခန်းကိုတစ်အုပ်ဖြင့် စုစုပေါင်း အခန်း(၉၀)ကို စာအုပ် ဆယ်အုပ်ဖြင့် အပြည့်အစုံပြန်ဆိုရေးသားရန်ကြိုတင်စီမံခဲ့ရာ ယခုဆိုလျှင် သုတ္တဋ္ဌာန၏ပထမအုပ်ကို စတင်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ဒုတိယအုပ်ကိုလည်း မကြာမီတွင် ဆက်လက်ထွက်ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

မိမိသည် သိမ်ဖြူဆရာတော်ကဲ့သို့ သက္ကတ၊ ပါဠိ၊ ဟိန္ဒီဘာသာများ မတတ်ကျွမ်းသည့်အတွက် ဋီကာကိုကိုယ်တိုင်ရေးနိုင်ခြင်းမရှိဘဲ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် R.K. SHARMA နှင့် BHAGWAN DASH တို့ရေးသားခဲ့သည်များကို ၎င်းတို့ဋီကာဖွင့်သည့်အတိုင်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာမှ မြန်မာဘာသာသို့ပြန်ဆိုရေးသားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သက္ကတဘာသာကျွမ်းကျင်သူများဖတ်မိပါက မူရင်းအတိုင်း အဓိပ္ပာယ်တိတိကျကျသိစေရန်ရည်ရွယ်၍ မူရင်းသက္ကတဘာသာကိုလည်း ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် အခန်းတိုင်းရှိဂါထာပုဒ်များကို မူရင်းသက္ကတဖြင့်ဖော်ပြ၍ ၎င်းနောက်တွင် ဘာသာပြန်ကို ပုံမှန်စာလုံးအရွယ်ပုံစံဖြင့်ဖော်ပြထားပြီး ဋီကာကို *စာလုံးအစောင်း*ဖြင့် ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုသို့ပြန်ဆိုရာတွင် သက္ကတစာပေမှ ပါဠိစာပေကူးပြောင်းရေးအတွက် အချို့သောစကားလုံးများကို ဒေါက်တာအရှင်စန္ဒမုခ (ကထိက၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်)က မေးမြန်းသမျှ အကုန်အစင်မကျန်ပြန်လည်ဖြေကြားပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပူဇော်အပ်ပါ၏။ အချို့သောစကားလုံးများအတွက် အထူးသဖြင့် ဆေးပင်များအတွက် သိမ်ဖြူဆရာတော်ရေးသားခဲ့သော စရကသံဟိတာကုထုံးကျမ်း ပထမအုပ်နှင့် ဒုတိယအုပ်ကို မူလဂါထာပုဒ်ပါကျမ်းများနှင့် တိုက်ဆိုင်ကူးယူအဖြေထုတ်၊ မှတ်တမ်းပြုစုပြီးရေးသားခဲ့ရပါသည်။ စရကသံဟိတာရှိ ဌာနအားလုံးကိုပြန်ဆိုပြီးချိန်၌ ဆေးသိပ္ပံပညာရပ်ဆိုင်ရာစကားလုံးများကို သက္ကတစာပေမှ ပါဠိစာပေသို့ ပြောင်းနိုင်မည့်အပြင် သက္ကတဘာသာမှအပင်များကို မြန်မာဘာသာအပင်သို့ အဘိဓာန်သဖွယ်ထပ်မံပြုစုနိုင်မည်ဟု ယူဆပါသည်။ ၎င်းအချိန်အခါ၌ နှောင်းခေတ်မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များအတွက် မူလအာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်းများကို လေ့လာဆည်းပူးရာတွင် များစွာလွယ်ကူပြီး ကြီးမားသောအထောက်အကူရမည်ဟု ယူဆပါသည်။

သို့ရာတွင် စရကကျမ်းတွင်ပါဝင်သော သက္ကတစာ၊ ရိုမန်စာများကို မြန်မာဘာသာဖြင့်ပြန်လည်ရေးသားရာတွင် တွေ့ကြုံရသည့်အခက်အခဲများကို ရန်ကုန်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် **အရှင်ဝိမလ** က ကူညီဖြေရှင်းပေးခဲ့သလို သက္ကတစာပေ အခြေခံသင်ခန်းစာများကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျအပြင် တပည့်ဖြစ်သူ **အရှင်သံဝရ** ကိုစေလွှတ်၍ သင်ကြားပေးသည့်အတွက် ဝမ်းမြောက်ပူဇော်ပါ၏။

ပရဆေးပင်များ၏အမည်

မူလအာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာဖြစ်သည့် စရကသံဟိတာကျမ်းကို မြန်မာဘာသာသို့ပြန်ဆိုရာတွင် အခက်ခဲဆုံးအချက်တစ်ခုသည် ပရဆေးပင်များ၏အမည်ကို ရှာဖွေထည့်သွင်းရခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းအခက်အခဲကိုဖြေရှင်းရာတွင် သိမ်ဖြူဆရာတော်ပြုစုရေးသားခဲ့သည့် ပုံပြအဘိဓာန်(ပထမတွဲ၊ ဒုတိယတွဲ၊ တတိယတွဲ၊ စတုတ္ထတွဲ)၊ ဒေါက်တာခင်မောင်လွင်(FAME)ပြုစုရေးသားထားသည့် Medicinal Plant List of Myanmar ၊ ဦးမြင့်ဆွေ(မဟာဝိဇ္ဇာ-လန်ဒန်)ပြုစုရေးသားသည့် သက္ကတမြန်မာ အဘိဓာန်၊ ဦးဟုတ်စိန် ဘီအေ(ဂုဏ်ထူး)၊ ဘီအယ်လ်၊ ပြုစုရေးသားသည့် ပါဠိ-မြန်မာအဘိဓာန်နှင့် မြန်မာ-အင်္ဂလိပ်-ပါဠိအဘိဓာန်တို့က များစွာအထောက်အကူရရှိသဖြင့် ကျေးဇူးတင်ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း အချို့သောအပင်များ၏အမည်ကို မူလသက္ကတမှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ပြန်ဆိုရာတွင် မတွေ့ရှိပါက(?)အမှတ်အသားဖြင့် ထားရှိခဲ့သည်ကို ကျွန်ုပ်သည်လည်း ထပ်မံရှာဖွေ၍မတွေ့ရှိပါက ၎င်းကို(?)အတိုင်းသာ ထားရှိပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ရာတွင် ပါဝင်သော်လည်း ကျွန်ုပ်ရှာဖွေမတွေ့ရှိသည့်အပင်များကိုလည်း (?)ဖြင့်သာ ထားရှိပါသည်။ နောင်းပညာရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များရှာဖွေတွေ့ရှိပါက ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ပေးပါရန် အနူးအညွတ်ပန်ကြားအပ်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် မြန်မာဘာသာသို့ပြန်ဆိုရာတွင် ချွတ်ချော်မှုများ၊ မှားယွင်းမှုများတွေ့ရှိပါက ပြင်ဆင်ဖတ်ရှုပါရန်နှင့် ကျွန်ုပ်၏အားနည်းချက်ဖြစ်ပါကြောင်း ကြိုတင် ဝန်ခံအပ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံနှင့် အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာ

ရှေးမြန်မာများသည် မိမိတို့၏မကျန်းမာမှုများ ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ ရိုးရာအရအစဉ်အဆက်သုံးစွဲခဲ့ကြသော ကျန်းမာရေးအသိများဖြင့် ကုသခဲ့ကြပါသည်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာသည် ဘုရားရှင်မပွင့်မီအချိန်ကပင် ပေါ်ထွန်းနေပြီဖြစ်သည်။ ဘုရားရှင်လက်ထက်တွင် ထင်ပေါ်ကျော်ကြားခဲ့သော ဆရာဇီဝကသည် အာယုဗ္ဗေဒသမားတော်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည်။ အနောက်တိုင်းဆေးပညာတွင် ဟစ်ပိုကရေးတီးကို အလေးထားသလို အရှေ့တိုင်းဆေးပညာတွင်လည်း ဆရာဇီဝကကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်အလေးထားကြပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံသည် အိန္ဒိယနှင့်အိမ်နီးချင်းဆက်စပ်နေသောကြောင့် ဘုရားရှင်သာသနာတော်နှင့်အတူ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာသည်

မြန်မာနိုင်ငံသို့ အစောဆုံးပျံ့နှံ့ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။

ပထမအင်းဝခေတ် (A.D.1364-1555)တွင် တိုင်းရင်းဆေး
ဆိုင်သည့် ခိုင်လုံသောမှတ်တမ်းများကို စတင်တွေ့ရှိလာခဲ့သည်။ န
ထက်တွင် တောင်တွင်းမင်း မင်းသီရိဇေယျသူရ ဇနီးမောင်နှံတို့သည် ဗု
များသာမက အာယုဗ္ဗေဒဆေးကျမ်း အများအပြားကိုပါ ပေးလှူကြေ
အမည်များနှင့်တကွ ကျောက်စာရေးထိုးလှူဒါန်းခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတ
ကျောက်စာသည် ယခုအခါ မြတောင်ကျောင်းအနီး၊ ဝက်ကြီးအင်း
မိုးညှင်းကျောင်းတိုက်မြောက်ဘက်၊ ပုဂံအရပ်တွင်တည်ရှိပါသည်။ ဒု
(A.D 1481-1502)လက်ထက်တွင် စာဆိုပညာရှင်များဖြစ်သည့် ကန်
ဆရာတော်၊ ရှင်မဟာသီလဝံသ၊ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရနှင့် ရှင်အဂ္ဂသမ
စပ်ဆိုခဲ့သည့် လောကသာရပျို့၊ ပါရမီခန်းပျို့၊ စတုဓမ္မသာရကိုးခန်း
ခန်းပျို့တို့တွင် ဆေးပညာနှင့်စပ်လျဉ်း၍ဖွဲ့ဆိုထားသည့် အချက်
တွေ့ရသည်။ ညောင်ရမ်းခေတ် ခေါ် ဒုတိယအင်းဝခေတ်တွင်ပေ
တောင်ဖီလာဆရာတော်၊ ရွှေမင်ဆရာတော်စသည့် ရဟန်းပညာရှိတ
ဆိုင်ရာကျမ်းဂန်များအပြင် ဆေးပညာဆိုင်ရာကျမ်းများကိုလည်း ရေးသ
ဓာတုဒီပနီဆေးကျမ်းကိုလည်း မြန်မာပြန်ဆိုခဲ့သည်။

နောင်တော်ကြီးမင်း(A.D 1760-1763) လက်ထက်တွင်
တောင်တွင်းဆရာတော်ခင်ကြီးပျော်ရေးသားခဲ့သည့် ဆေးကျမ်း၊ ဓာ
ဒွါဒရာသီ၊ ဒွါဒသစိန္တာနက္ခတ်ကျမ်း၊ အာဒိကပ္ပကျမ်း၊ ဆနဝုတိဆေး
ဓာတ်ကျမ်း၊ အင်္ဂဝိဇ္ဇာဋီကာကျမ်းကြီးနှင့် ကဝေသာရကျမ်းတို့
ဘိုးတော်ဘုရား ခေါ် ဗဒုံမင်း(A.D 1782-1819)သည် ဆေးကျမ်း
ပြန်စေခြင်း၊ ဆေးပင်များ စုဆောင်းရှာဖွေစေခြင်းနှင့် သမားတော်များ
စေလွှတ်၍ ဆေးကျမ်းများအပါအဝင် လောကီဆိုင်ရာ စာပေမျာ
ခဲ့စေခြင်းဖြစ်သည်။

မင်းတုန်းမင်း(A.D 1853-1878)လက်ထက်တွင် အာယုဗ္ဗေဒ
ခေါ်ဆိုထိုက်သည့် ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်းကို လက်ာရာမဆရ
အရှင်ဓမ္မရတနနှင့် ဘင်္ဂလားဆရာတော်တို့က ပါဠိနှင့် သသ်ကရိ

ပညာနှင့် သက်
ရပတိမင်းလက်
ဒ္ဒပိဋကတ်တော်
ာင်း ဆေးကျမ်း
က်နွှယ်ကျောင်း
အရှေ့ကုန်းရွာ၊
တိယမင်းခေါင်
တ်မင်ကျောင်း
ခိတို့ ရေးသား
ပျို့နှင့် နေမိဘုံ
အလက်များကို
ါပေါက်ခဲ့သော
ို့သည် ပိဋကတ်
ားခဲ့သည့်အပြင်

မ-ကာရလောပ
တ်ကျမ်းများမှာ
ကျမ်း၊ အတိတိ
င်ဖြစ်ပါသည်။
များကို ဘာသာ
းအား အိန္ဒိယသို့
းကို ယူဆောင်

ဆေးသေတ္တာဟု
ာတော်၊ သီဟိုဠ်
ျက်ဘာသာတို့မှ

မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုခဲ့ကြသည်။ ယောအတွင်းဝန်ဦးဘိုးလှိုင်သည် အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာ၊ မြန်မာ့အစဉ်အလာတိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့် အနောက်တိုင်းဆေးပညာတို့ကို ပေါင်းစပ်ကာ မြန်မာသက္ကရာဇ်(၁၂၃၆)တွင် ကာယာနုပဿနာကျမ်းကို ရေးသားခဲ့သည့်အပြင် ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းကိုလည်း ရေးသားခဲ့သည်။

၂၀၀၄ ခုနှစ် ဩဂုတ်လက အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ နယူးဒေလီမြို့တွင် ဒေသဆိုင်ရာအလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့များတွေ့ဆုံ၍ Review of Traditional Medicine in the South East Asia Region ကို WHO က ကြီးမှူး၍ကျင်းပပေးခဲ့ပြီး ဒေသဆိုင်ရာတိုင်းရင်းဆေးပညာရပ်များအကြောင်းဆွေးနွေးခဲ့ရာ စာမျက်နှာ ၃၄ မျက်နှာပါရှိသည့် ထုတ်ပြန်ချက် (Report)ထွက်ရှိလာပါသည်။ ဘူတန်၊ အိန္ဒိယ၊ မြန်မာ၊ သီရိလင်္ကာ၊ ထိုင်းနိုင်ငံတို့က တိုင်းရင်းဆေးပညာနှင့်ပတ်သက်၍ ဒေသဆိုင်ရာဆွေးနွေးရန် အကြောင်းအချက်များတင်ပြခဲ့ကြပါသည်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းသည်မှာ စာမျက်နှာ (၃၀)တွင် ဖော်ပြထားသော Mindmanage ၏ သုံးသပ်ဖော်ပြချက်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဖော်ပြချက်အရ အိန္ဒိယ၊ သီရိလင်္ကာ၊ မြန်မာ၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ ထိုင်း၊ နီပေါနှင့် ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်နိုင်ငံတို့သည် အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာကို မှီခိုအားထား အလေးအနက်အသုံးပြုနေကြောင်း သိရှိရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သို့သော်လည်း မြန်မာတိုင်းဆေးပညာတွင်မူ ဒေသနာနယ၊ နက္ခတ္တနယ၊ ဝိဇ္ဇာဓရနယ၊ ဘေသဇ္ဇနယဆိုပြီး နယကြီးလေးပါးသာ သတ်မှတ်ထားကြောင်း သိရပါသည်။ ကျန်သောနယများအတွက် ပြောစရာမရှိသော်လည်း ဘေသဇ္ဇနယအတွက်ကိုမူ ပြောစရာရှိပါသည်။ ဘေသဇ္ဇတွင် ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်းအပြင် မာဓဝနိဒါန်းဆေးကျမ်း၊ သာရကောမုဒီဆေးကျမ်းနှင့် နရသုခိဆေးကျမ်း၊ ဒဗ္ဗဂုဏပကာသနီဆေးကျမ်းတို့လည်းပါဝင်ကြောင်း သိရှိရပါသည်။ ပြဋ္ဌာန်းထားသော ဘေသဇ္ဇနယညွှန့်ပေါင်းကျမ်း ပထမတွဲ၊ ဒုတိယတွဲနှစ်အုပ်အရ ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာ ဆေးကျမ်း၊ မာဓဝနိဒါန်းဆေးကျမ်း၊ သာရကောမုဒီဆေးကျမ်းနှင့် နရသုခိဆေးကျမ်း၊ ဒဗ္ဗဂုဏပကာသနီဆေးကျမ်းတို့၏ မူလဆေးကျမ်းများကို အပြည့်အစုံမဟုတ်ဘဲ သင့်တော်ရာကို ကောက်နုတ်ထားခြင်းသာဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။ အမှန်ဆိုရလျှင် ရင်းဘေသဇ္ဇနယညွှန့်ပေါင်းကျမ်းတွင်ပါဝင်သော ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်း၊ မာဓဝနိဒါန်းဆေးကျမ်း၊ သာရကောမုဒီဆေးကျမ်းတို့သည် မူလအာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာ၏

အစိတ်အပိုင်းများသာဖြစ်ပါသည်။ ဆေး
သံဟိတာကျမ်းသည်ပင် အာယုဗ္ဗေဒဆေ
ဘေသဇ္ဇမဉ္ဇူသာဆေးကျမ်းသည် သီဟိုဠ်သ
ကျမ်းပေါင်းများစွာကို အဆီအနှစ်များကိုထု
ဖြစ်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်

ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း မြန်မာ့တို
အိန္ဒိယမှ အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာအပေါ် အ
သည်။ ဒေသနာနယဆေးပညာသည် မြ
ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဘေသ
ထပ်မံလေ့လာလိုလျှင် သက္ကတစာပေအ
ဒေသနာနယဆေးပညာအတွက် မြန်မာ
အမြောက်အများဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ပါသ
အနေဖြင့် မိမိ၏ဆေးပညာကို အခြေခံ
ဘာသာတတ်မြောက်ရန်လိုအပ်မည်ဖြစ်
သက္ကတဘာသာနှင့် ပါဠိဘာသာဌာနများ
ပေးနေကြောင်းသိရသည့်အတွက် ဝမ်း
ဘာသာနှင့် ပါဠိဘာသာနှစ်မျိုးအတွက်
တတ်မြောက်ထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကမ္ဘာ
နေရာရနေပြီး လက်သင့်ခံသုံးစွဲနေသည့်တို
သည်။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်လူ
ကမ္ဘာအဆင့်တွင်ပါ အဆင့်တူပါဝင်ဆွေး
ရှိမန်စာများကို တတ်ကျွမ်းသည်အထိ
အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာသာမက၊ ခေတ်သ
နိုင်ကြစေရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

သိပ္ပံပညာ၏မိခင်ကျမ်းခေါ် ဆိုသည့် စရက
းပညာ၏ အစိတ်အပိုင်းသာဖြစ်ပါသည်။
ာသနာပိုင်ဆရာတော်က အာယုဗ္ဗေဒဆေး
တ်နုတ်၍စုစည်းထားသော ဆေးသေတ္တာပင်

နှင့် သက္ကတ–ပါဠိစာပေ

င်းရင်းဆေးပညာတွင် ဘေသဇ္ဇနယသည်
ခြေခံပြီး ဆင်းသက်လာသည်မှာ ထင်ရှားပါ
က်စွာဘုရားတရားတော်များကို အခြေခံပြီး
ဇ္ဇနယဆေးပညာအတွက် အခြေခံကျကျ
ခြေခံမှစ၍ တက်မြောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။
ိုင်ငံတွင် ဗုဒ္ဓစာပေများကို ပါဠိဘာသာဖြင့်
ည်။ ထို့ကြောင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ
ကျကျသိလိုလျှင် သက္ကတဘာသာနှင့် ပါဠိ
ပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်တွင်
ရှိပြီး ပထမနှစ်နှင့်ဒုတိယနှစ်တွင် သင်ကြား
မြောက်ဝမ်းသာကြိုဆိုမိပါသည်။ သက္ကတ
ကတူတူအသုံးပြုနိုင်သည့် ရိုမန်စာကိုလည်း
ပေါ်တွင်လည်း အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာသည်
င်းပြည်အများအပြားရှိနေသည်ကိုတွေ့ရှိရပါ
ငယ်များအနေဖြင့် အာဆီယံတွင်သာမက
နွေးနိုင်ရန် သက္ကတဘာသာ၊ ပါဠိဘာသာနှင့်
ဆင့်ပွားလေ့လာသင်ယူပြီး ခေတ်ဟောင်း
စ်အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာကို ပါဝင်ဆွေးနွေး

အာယုဗ္ဗေဒနယကို အကြံပြုခြင်း

မြန်မာတိုင်းရင်းသားဆေးပညာရှင်များ၊ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးထုတ်လုပ်သူများအနေဖြင့် နိုင်ငံတကာနှင့်ဆက်ဆံရာတွင် ဆေးပညာအကြောင်း ပြောဆိုဆွေးနွေးသည့်အခါ အခက်အခဲများတွေ့ရှိပြီး စံနှုန်းသတ်မှတ်ချက်များကိစ္စတွင် မကြာခဏ ပြဿနာများ တွေ့ကြုံနေရကြောင်း ကြားသိရပါသည်။ ၎င်းမှာ မိမိတို့တွင်ရှိနှင့်ပြီးဖြစ်သောဆေးပညာကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ချမပြနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆပါသည်။ ၎င်းမှာအာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာကို အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာဟုတိုက်ရိုက်မသုံးစွဲဘဲ ဘေသဇ္ဇနယဟု သုံးစွဲနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်မိပါသည်။

အာယုဗ္ဗေဒ၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသာဖြစ်သော ဘေသဇ္ဇနယအစား ကွယ်ဝှက်ထိမ်ချန်မသုံးစွဲဘဲ အာယုဗ္ဗေဒနယအဖြစ်သာ မိမိတို့နိုင်ငံတွင်မှန်မှန်ကန်ကန် တင့်တင့်တယ်တယ်၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြဋ္ဌာန်းသုံးစွဲရန်သင့်ပါကြောင်း မူလအာယုဗ္ဗေဒ ဆေးပညာ၏မိခင်သဖွယ်ဖြစ်သော စရကသံဟိတာဆေးကျမ်းကြီးကို မြန်မာဘာသာသို့ပြန်ဆိုရေးသားရင်း ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ရင်းစေတနာအမှန်ဖြင့် မေတ္တာရှေ့ထား၍ အကြံပြုတင်ပြအပ်ပါသည်။

မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာတွင်ပါဝင်သော နယကြီးလေးပါးဖြင့် မြန်မာတို့၏ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းမှုကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှအထောက်အကူပြု ကုသပေးနိုင်ကြပါစေ . . .။

ဒေါက်တာသိန်းမြင့်

M.B.,B.S (YGN)
University of Medicine 1, Yangon.

Ayurvedic Life-Style Consultant
American Institute of Vedic Studies.

ရန်ကုန်၊
၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၂၀ ရက်။
၁၃၇၀ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်နေ့။