

LESSON 14

TORTURING THE BODY

After leaving Uddaka, Ascetic Gotama and his five friends wandered from place to place as before. He practiced fasting which was thought to be one of the best ways to acquire wisdom. He, too, at the beginning took little food. Later on he only ate one meal a day for months. Then he took food once in two or three days. He was eating roots of plants, leaves and juice of various leaves and fruits. Because of the lack of proper food his body became so thin that his legs became like bamboo sticks, his backbone was like a rope, his rib-bones in the chest were like an uncompleted roof of a house, his eyes sank right inside, like a stone in a deep well. His skin was so dry and wrinkled that hairs were missing. In fact he looked like a living skeleton ---- all bones without any flesh! He suffered terrible pain and hunger and he thought that the only way to happiness was to be most unhappy now. He continued to meditate but still he did not know anything new.

သင်ခန်းစာ (၁၄)

ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း

ဥဒကထံမှထွက်ခွါလာပြီးနောက် ရဟန်းဂေါတမနှင့်သူငယ်ချင်းငါးယောက်တို့သည် ယခင်က ကဲ့သို့ တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ လှည့်လည်သွားလာခဲ့ကြပါတယ်။ သူသည် အသိဉာဏ်ပညာရယူဖို့ရန် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဟု မှတ်ထင်သော ဒုက္ကရစရိယခေါ်သော အစာမစားခြင်းအကျင့်ကို ကျင့်နေခဲ့ပါတယ်။ သူသည်လဲ အစမှာတော့ အစားနည်းနည်းမျှကိုသာစားခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ လပေါင်းများစွာ တစ်နေ့ကို တစ်ထပ်ဘဲစားခဲ့ပါတယ်။ ထိုနောက် နှစ်ရက် သုံးရက်မှ တခါစားခဲ့ပါတော့ တယ်။ သူသည် သစ်မြစ်၊ သစ်ရွက်နှင့်သစ်သီး သစ်ရွက်တို့၏ အရည်များကိုသာ စားသောက်နေခဲ့ပါ တယ်။ အစားအသောက် အာဟာရမပြည့်ဝသည့်အတွက်ကြောင့် သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အလွန်ပိန်ချိုး လာခဲ့ပါတယ်။ သူ၏ခြေထောက်များသည်လဲ ဝါးကျူတိုင်ကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ သူ၏ နောက်ကျောရိုးတို့သည် ကြိုးချောင်းကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ သူ၏နံရိုးတို့သည် အိမ်အမိုးအပျက်ကြီးကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ သူ၏မျက်စိတို့သည် ရေတွင်းနက်ကြီးထဲရှိ ကျောက်တုံးများကဲ့သို့ ခွက်ဝင်လျက်လည်းကောင်း ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ သူ၏အရည်တို့သည် အလွန်ခြောက်သွေ့နေပြီး ဆံပင်များသည် ကျွတ်လျက် တွန့်လိမ်နေခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တော့ သူသည် အရိုးစု ကမ္မဋ္ဌာန်းရုပ်တစ်ခုနှင့်တူနေပြီး အရိုးများတွင် အသွေးအသားများ ခန်းခြောက်နေပါတော့တယ်။ သူသည် နာကျင် ဆာလောင်ခြင်း ဒုက္ခကို ခံစားနေခဲ့ရပြီး ပျော်ရွှင်မှုဖို့ရန် နည်းလမ်းတခုသည် အခုတော့

တော်တော်မပျော်ရွှင်ဖို့ရန်အတွက် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်လို့ ဆင်ခြင် စဉ်းစားခဲ့ပါတယ်။ သူသည် ဆက်လက်၍ တရားပွားများ အားထုတ်ခဲ့သော်လဲ သူသည် နည်းလမ်းသစ် တစ်ခုတစ်ရာမျှကို ရှာဖွေ မတွေ့ရှိခဲ့ပါ။

Another way of torturing his body and mind was holding his breath for a long time until he felt terrible pains in the ears, head and the whole body. Then he began to be alone or practiced loneliness. During the Full Moon and New Moon nights he went out to the forests, cemetery and other lonely places to meditate. He became frightened at first in these places, especially when wild animals came. But he never ran away from these places. He stayed behind bravely in these dreadful places meditating all the time.

သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ပင်ပန်း ညှဉ်းဆဲစေသော အခြားနည်းလမ်းသည် တစ်ကိုယ်လုံးနှင့် ခေါင်း၊ နားတို့တွင် နာကျင်ခြင်း ဒုက္ခခံစားရသည်တိုင်အောင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ သူ၏ အသက်ရှူခြင်းကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ထိုနောက် သူသည် တစ်ယောက်တည်းဖြစ်ဖို့ရန် စတင်ခဲ့ပါတယ်။ သို့မဟုတ် တစ်ယောက်တည်း ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ လပြည့် လကွယ်ညတွေမှာ သူသည် တရားရှု မှတ်ဖို့ရန် ဆိတ်ငြိမ်ရာဖြစ်သော သင်္ချိုင်းနှင့် တောတွေရှိရာကို ထွက်ခွါခဲ့ပါတယ်။ သူသည် အစမှာတော့ ထိုနေရာတွေမှာ ထိတ်လန့် တုန်လှုပ်မှုဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ အထူးအားဖြင့်တော့ တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များ ထွက်ပေါ်လာသောအခါဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူသည် ၎င်းနေရာများမှ ဘယ်တော့မှ မထွက်ခွါခဲ့ပါ။ သူသည် အချိန်ပြည့် တရားပွားများလျက် ယင်းကြောက်မက်ဖွယ်နေရာများတွင် သတ္တိရှိစွာနေထိုင်ခဲ့ပါ တယ်။

He used to wear rags or torn dirty clothes from grave-yards and rubbish heaps during this period. In the hot summer he stayed indoors at night and in the burning sun in the day time. In the cold winter at midnight he used dip himself in the icy cold water and stay for a long time. This was to torture his body and mind even more and suffer even more than ever.

For six long years he did all these practices and in spite of the great pain and suffering he did not find out anything. He finally thought that this was not the way to find out wisdom. One day he fainted in a place called Uruvela. Then a goat boy came and gave

him some milk and that made him better. Soon he began to take more milk and food and built up hi body. When the five friends saw that he was not fasting anymore, they felt disappointed and left him alone.

သူသည် သင်္ချိုင်းမှ အလွန်ညစ်ပတ်သော အဝတ်များကိုဝတ်ဆင်လေ့ရှိခဲ့ပြီး ယင်းကာလအတွင်း အမှိုက် သရိုက်များကို စုပုံခဲ့ပါတယ်။ ပူပြင်း ခြောက်သွေ့သည့် နွေရာသီမှာတော့ သူသည် နေအခါမှာ တော့ နေပူဆာခံလျက် ညအခါ အတွင်းထဲမှာနေထိုင်ခဲ့တယ်။ အေးချမ်းသော ဆောင်းရာသီ သန်းခေါင် ယံတွင် သူသည် သူဘာသာသူ ရေခဲရေတွင် နှစ်စိမ်လေ့ရှိပြီး အချိန်ကြာကြာနေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဤအရာ သည် အမြဲတမ်းထက် ပိုလွန်ပြီးတော့ ဒုက္ခခံနိုင်ဖို့ရန်နှင့် သူ၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ကို ညှင်းပန်း နှိပ်စက်ဖို့ ရန်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

သူသည် အလွန် နာကျင် ပင်ပန်း ဆင်းရဲမှုများဖြစ်သော ယင်းကျင့်စဉ်များကို ခြောက်နှစ်ကြာပြု လုပ်ခဲ့ပြီး သူသည် တစုံတခုကိုမျှ ရှာဖွေ မတွေ့ရှိခဲ့ပါ။ သူသည် နောက်ဆုံးတွင် ဤအရာသည် အသိဉာဏ်ပညာကို ရှာဖွေ တွေ့ရှိနိုင်သော နည်းလမ်းမဟုတ်ဟု ဆင်ခြင် စဉ်းစားခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့မှာ တော့ ဥရုဝေလခေါ်သော နေရာတွင် မူးမေ့သွားခဲ့ပါတယ်။ ထိုနောက် ဆိတ်ကျောင်းသားလေးတစ် ယောက် ရောက်လာကာ သူ့ကို ဆိတ်နို့ပေးခဲ့ပါတယ်။ ယင်းဆိတ်နို့သည် သူ့ကို ကောင်းလာအောင် ပြုလုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ မကြာခင်မှာဘဲ ဆိတ်နို့များနှင့်အစားအသောက် များကို စတင် စားသောက်ခဲ့ပြီး သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပြန်လည်ပြည်ဝလာခဲ့ပါတယ်။ သူသည် ချိုးခြံ ခေါင်းပါးသော အကျင့်ကို မကျင့်တော့ဘူးဟု သူငယ်ချင်းငါးယောက်က တွေ့မြင်သောအခါ ၎င်းတို့သည် မကျေမနပ်ကြသဖြင့် သူ့ကို တစ်ယောက်တည်းထား၍ ဖဲ့ခွါခဲ့ကြပါတယ်။