

## တိုင်းရင်းနည်းဖြင့် ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း

ဒေါ်အိအိဝင်း

ဦးစီးမှူး

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး။ ။ ဆရာမ---မင်္ဂလာပါရှင်--

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ -----မင်္ဂလာပါရှင်-----

မေး။ ။ ဒီတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေအတွက် တိုင်းရင်းဆေးနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေကို ပြောဖို့ စဉ်းစားထားပါသလဲ ရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့----- ဒီတစ်ပတ်မှာတော့ နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေအတွက် သက်ရှည်ကျန်းမာစေတဲ့ တိုင်းရင်းနည်းလမ်းကောင်းလေးတွေကို ပြောပြပေးချင်ပါတယ်။ "ရှေးထုံးလည်း မပယ်နဲ့ ဈေးသုံးလည်းမကြွယ်နဲ့" ဆိုတဲ့ စကားလေးအတိုင်း သိပ္ပံပညာဘယ်လောက်ပင် တိုးတက်ထွန်းကား နေစေကာမူ မိရိုးဖလာသုံးစွဲလာကြတဲ့ ဓလေ့ထုံးတမ်းများဟာ အစဉ်အမြဲအသုံးဝင်နေပါတယ်။ လူချင်း တူပေမယ့် တစ်ချို့က အသက်တွေကြီးသွားပေမယ့် ကျန်းမာကြတယ်။ တစ်ချို့ကျတော့ ငယ်ငယ် ရွယ်ရွယ်နဲ့ ရောဂါဘယတွေ ထူပြောကြတယ်။ ဒါတွေဟာဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲဆိုရင် မိမိရဲ့ အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်တွေဟာ လူတွေရဲ့ အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်းအတွက် အများကြီး သက်ရောက်မှုရှိလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာတော့ သက်ရှည်ကျန်းမာတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဆိုတဲ့ အကြောင်းတရား လေးပါးပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်ရှင်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---ဒါဆိုရင် မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာမှာ အသက်ရှည်ရာအနာမဲ့ကြောင်းအတွက် ဘယ်လိုနည်းလမ်းတွေလုပ်ဆောင်ရမယ်၊ လိုက်နာရမယ်ဆိုတာကို ပြောပြပေးစေချင် ပါတယ်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ကံ ဆိုတာကတော့ ကမ္မ- အပြုအမူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်းမာစေဖို့အတွက် မိမိရဲ့ အနေအထိုင်၊အပြုအမူတွေကို ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်ရှင်။မနက်အိပ်ရာထချိန်ကနေ ညအိပ်စက်တဲ့ အချိန်ထိ နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ အပြုအမူတွေကို လုပ်ဆောင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ နံနက်စောစောထတဲ့ အလေ့အကျင့် ကိုလည်း ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ နံနက်စောစောထတဲ့အကျင့်ဟာ အလွန်ပဲအကျိုးရှိ ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် နေကို အကြောင်းပြုပြီး တက်ဥတု၊ သက်ဥတုဆိုပြီး (၂)မျိုးရှိရာမှာ နေဝင်ကနေစပြီး သက်ဥတုဖြစ် တာကြောင့် ကမ္ဘာလောကရှိ သက်ရှိသက်မဲ့တို့ဟာ ဥတုကို မလွန်ဆန်နိုင်သည့်အတိုင်း သက်သည့်အနေဖြင့် ငြိမ်သက်ကြရပါတယ်။ နံနက်အချိန်အခါမှစပြီး တက်ဥတုသို့ရောက်ပြန်ရာ လှုပ်ရှားကြရပြန်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဥတုအလိုက်မကျင့်သုံးဘဲ သက်ဥတုအချိန်မအိပ်ဘဲ လှုပ်ရှားနေခြင်း၊ တက်ဥတုအချိန်မှာ မထဘဲ အိပ်နေခြင်းတို့သည် ဥတုနှင့်ဆန့်ကျင်ရာ ရောက်သဖြင့် ရောဂါတွေဖြစ်ပွားရခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားပဲ ဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ဟာ အိပ်သင့်တဲ့ အချိန်မှာ အိပ်ရေးဝ အောင်စောစောအိပ်ပြီး နံနက်စောစောထဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ နောက်ပြီး နံနက်စောစောထပြီး တဲ့နောက်မှာ အဟုန်တွေကို ချုပ်တီးမထားဘဲ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်သွားသင့်ပါတယ်။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရန်အတွက် သွားတိုက်ခြင်း၊ လျှာသန့်ရှင်းရေးကို ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ တမာတစ်ခက် သွားတစ်သက် ဆိုတဲ့ အတိုင်း တမာခက်နဲ့ သွားတိုက် ပေးရင် ခံတွင်းသန့်ရှင်းခြင်း၊ သွားများကို ခိုင်မာစေခြင်းစတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိ စေပါတယ်လို့ ဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ လျှာမှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို သန့်ရှင်းစေ တာဟာလည်း စားသမျှအရသာပေါ်ပြီး ပို၍ စားသောက် စေနိုင်ပါတယ်ရှင်။ အရသာကြောကို ဆောင်တဲ့ အကြောနဲ့စပ်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ပျံ့နှံ့ရောက် သွားစေနိုင်တာကြောင့် လျှာသန့်ရှင်းမှုဟာလည်း အရေး ကြီးပါတယ်။

မျက်နှာသစ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ရေတစ်ဖန်ခွက်သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ နောက် ဆံပင်ကို သန့်ရှင်း အောင်ဖို့ခြင်း၊ ဆီးလိမ်းခြင်း၊ လက်သည်းခြေသည်းတွေကို ပုံမှန်လှီးဖြတ်ခြင်း စတဲ့ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်း ရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်ပြီး ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ မိမိနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အမှုကိစ္စတွေကိုသာ ဆောင်ရွက် သင့်ပါတယ်။ အမှုကိစ္စဆောင်ရွက်ရာမှာလည်း မိမိရဲ့ အင်အားကို သိရပါမယ်။ အလုပ်ကို ပင်ပင်ပန်းပန်း အလွန်ကျွံမလုပ်သင့်ပါဘူးရှင်။ ကျွန်မအခုပြောပြတဲ့ အချက်တွေကတော့ မိမိကျန်းမာစေဖို့အတွက် ဂရုစိုက် သင့်တဲ့ အပြုအမူတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---နောက် စိတ်အကြောင်းကိုလည်း ပြောပြပေးစေချင်ပါတယ်။  
ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့ ---ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ကမ္မဇရုပ်အစုဖြစ်တဲ့အတွက် ကျန်းမာရေး ဟာလည်း ဒီကမ္မဇရုပ်တွေရဲ့ အကျိုးဆက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္မဇရုပ်နဲ့အတူ စိတ္တဇရုပ်တွေလည်း ပါလာစမြဲပါ။ အလားတူ ဥတုဇရုပ်၊ အာဟာရရုပ်တွေလည်း ပါပါတယ်။ စိတ်ဟာ လောကကို ဦးဆောင်နေပါတယ်။ စိတ်ဟာ အကောင်းအဆိုးကို ဖန်တီးပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကိစ္စမှာတော့ အထူးပြောစရာမလိုပါဘူးရှင်။ စိတ်ချမ်းသာရင် ရုပ်ကျန်းမာပါပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ပျိုကိုယ်နု ဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာအောင် ပြုမူနေထိုင်သင့်ပါတယ်။ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ်၊ မနာလိုဝန်တို့စိတ် စတာတွေဟာ ရုပ်ကို အိုမင်းစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ငါးပါးသီ လစောင့်ထိန်းခြင်း၊ ဥပုသ်သီတင်းဆောက် တည်ခြင်း၊ တရားဘာဝနာ စီးဖြန်းခြင်းတွေ ကိုလည်း မိမိတို့နိုင်သလောက် ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ လောကဓံတရားတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရာမှာလည်း ပြည့်စုံခြင်း ဟာ ပျက်စီးခြင်းအဆုံးရှိတယ်လို့ မမြဲတဲ့သဘောကို ဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---ဒါဆို ဥတုအကြောင်းကိုလည်း ရှင်းပြပေးစေချင်ပါတယ်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့--- ရာသီဥတုနဲ့အညီ ပြုမူနေထိုင်ခြင်းဟာလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီး ပါတယ်။ ဥပမာ - ဝသန္တရတုလို့ခေါ်တဲ့ တန်ခူး ကဆုန်၊ ဂိမ္မရတုလို့ခေါ်တဲ့ နယုန် ဝါဆို၊ သိသိရရတု လို့ခေါ်တဲ့ တပို့တွဲ တပေါင်းလတွေမှာ အသွားအလာများခြင်း၊ အပင်ပန်းခံ၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲ ခြင်းကိစ္စတွေကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ ဝသန္တရတုလို့ခေါ်တဲ့ ဝါခေါင် တော်သလင်း လတွေမှာ အင်းငယ်၊ အိုင်ငယ်ရေ (ဖက်ဆွက်ရေ) မသောက်သင့်ပါဘူး၊ သရဒရတုလို့ခေါ်တဲ့ သီတင်းကျွတ် တန်ဆောင်မုန်းလ တွေမှာ ချဉ်၊ ငန်၊ စပ် ၊ ပူနဲ့ နို့ချဉ် ဒိန်ချဉ်တွေကို မသောက်သင့် ပါဘူးရှင်။ ဟေမန္တရတုလို့ခေါ်တဲ့ နတ်တော် ပြာသိုလတွေမှာ နေ့အခါ မအိပ်သင့်ပါဘူးရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---နောက်ဆုံးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ အာဟာရအကြောင်းကိုလည်း ပြောပြပေး စေချင်ပါတယ်။

ဖြေ။ ။ ဟုတ်ကဲ့---အစားအစာတွေ စားသောက်ရာမှာလည်း ကြေလွယ်သောအစာ၊ မိမိနဲ့ သင့်တင့်သည့် အစာတွေကိုသာ စားပေးသင့်ပါတယ်။ ဥတုဘောနေသင်္ဂဟကျမ်းထဲမှာ ကြေခဲတဲ့ ဝက်သားလို စားစရာမျိုးကို သင့်တင့်ရုံ အနည်းငယ်သာစားပါ။ ကြေလွယ်တဲ့ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ပင်ဖြစ်သော်လည်း အလွန်အကျွံ မစားသင့်။ မဆာဘဲစားခြင်းက ဝမ်းမီး ပျက်တက်၏။ အဆာလွန်မှစားလျှင်လည်း ဝမ်းမီးကိုပျက်၍ အစာကို မကြေတတ်ပါလို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဘုရားရှင်ကလည်း ထမင်းစားစဉ် လေးငါးလုပ်စာလောက်ကို ဆက်မစားဘဲ ရေသောက်ဖို့ ချန်ထားပါလို့ မိန့်တော်မူပါတယ်ရှင်။ မိမိနဲ့ မသင့်တင့်တဲ့ အစာ၊ ခြောက်ကပ်ပြီး ဩဇာဓာတ် ကင်းတဲ့အစာအာဟာရ၊ ပျစ်ချွဲပြီး အဆီများတဲ့အစားအစာ၊ အလွန်ပူတဲ့ အစားအစာ၊ အလွန်အေးတဲ့အစားအစာ၊ အလွန်ပျော့တဲ့ထမင်း၊ အလွန်မာတဲ့ ထမင်းတွေကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သင့်တင့်မျှတတဲ့ အစားအစာတွေကိုသာ စားသောက် ပေးသင့်ပါတယ်ရှင်။

နောက်ပြီး ကလျာဏ မိတ္တောဝါ ဆိုတဲ့ အတိုင်း မိတ်ဆွေကောင်းတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းပါရှင်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် မိတ်ဆွေကောင်းတွေဟာ အပြစ်ရှိသည်/မရှိသည်ကို ခွဲခြားပြောပြနိုင်ပြီး ကျန်းမာ အောင်နေထိုင်နည်းတွေကိုလည်း ပြောပြပေးတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိတ်ဆွေ ကောင်းတွေနဲ့ ပေါင်းသင်း ခြင်းဟာလည်း ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုစေပါတယ်ရှင်။

မေး။ ။ ဟုတ်ကဲ့ပါ---ဆရာမရှင်---အခုလို တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်နဲ့ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရကို သင့်တင့်မျှတအောင်နေထိုင်ပြီး ကျန်းမာစေတဲ့နည်းလမ်းတွေကို နားဆင်နေကြတဲ့ သောတရှင်တွေဗဟု သုတရအောင် ပြောပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။