

တိုင်းရင်းဆေးပညာအရ အရသာ(၆)ပါးအကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း

ဦးစီးအရာရှိ

ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနစိတ်

မေး- ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့မင်္ဂလာပါ။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ ဆရာမ ယခုတစ်ပတ်သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမ အနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောပြပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ ။ လူသားတစ်ဦးဖြစ်တည် လာကတည်းက ကျန်းမာသက်ရှည်ဖို့က အရေးကြီး ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာပြီး သက်ရှည်ဖို့အတွက် နေ့စဉ်အာဟာရတွေကို မှီဝဲ စားသောက်ရပါတယ်။ အာဟာရဆိုတာ အထောက်အပံ့လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပြီး ရုပ်ခန္ဓာကြီးအသက်ရှင် ရပ်တည်မှုအတွက် တနည်းအားဖြင့် ဇီဝဖြစ်စဉ်တည်တံ့ရေးအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်တဲ့ သြဇာ ဓာတ်ကို အာဟာရလို့ခေါ်ပါတယ်။ အာဟာရတွေကို အမျိုးအစားအားဖြင့်(၄)မျိုးခွဲခြား ထားပါ တယ်။ အဲ့ဒါတွေကတော့ (၁) ကဗဠီကာရ အာဟာရလို့ခေါ်တဲ့ အလုပ်အလေ့ပြု၍ စားအပ် သော အစားအစာများ (၂) ဖဿအာဟာရလို့ခေါ်တဲ့ အာရုံနှင့်ပသာဒတွေ့ထိမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ် ရရှိနိုင် သော အထောက်အပံ့ (၃) မနောသဉ္ဇောတနာအာဟာရလို့ခေါ်တဲ့ စေတနာဟူသော စေ့ဆော်မှု စေတသိက်ကြောင့် ရရှိနိုင်သော အထောက်အပံ့(၄) ဝိညာဏ်အာဟာရ သိခြင်းဟူသော နာမ်တရား ကြောင့် ရရှိနိုင်သော အာဟာရဆိုပြီး အာဟာရ(၄)မျိုးရှိရာ ကျွန်မတို့ နေ့စဉ်စားသောက်နေတဲ့ အဖတ်၊ အရည်၊ အငွေ့စတဲ့ အစားအစာအားလုံးတို့ဟာ ကဗဠီကာရအာဟာရ အမျိုးအစားမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ အဲ့ဒီ အာဟာရတွေမှာ ချို၊ ချဉ် ငန် စပ် ခါး ဖန်ဆိုတဲ့ အရသာ(၆)ပါး ပါဝင်ပြီး အဆိမ့် အရသာပါ ပါဝင်ပါက အရသာ(၇)ပါးအဖြစ် ဒေသနာနယဆေးကျမ်းတွေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ သို့သော်လည်း အဆိမ့်အရသာနှင့် အချိုအရသာတို့မှာပါဝင်တဲ့ ဓာတ်သဘောတရားနှင့်အကျိုး သွားခြင်း တူညီတာကြောင့် ချိုဆိမ့်ဆိုပြီး အရသာတစ်ခုအဖြစ် ထည့်သွင်းအသုံးပြုကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အစားအစာ စားတဲ့အခါ ချို/ဆိမ့် ချဉ် ငန် စပ် ခါး ဖန် စတဲ့အရသာ (၆)ပါး ညီညွတ်မျှတစွာ စားသောက်မှသာ အနာရောဂါကင်းပြီး ကျန်းမာဖွံ့ဖြိုးသက်ရှည် နေထိုင်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလို မဟုတ်ဘဲ မိမိကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အရသာတစ်ခုကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စားသောက်မယ်ဆိုရင် “တန်ဆေး လွန်ဘေး” ဆိုသည့်အတိုင်း အနာရောဂါတွေဝင်ရောက် လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာပြောပြရမယ်

ဆိုရင် အချို့အရသာကို ကြိုက်နှစ်သက်လို အမြဲစားသုံးတဲ့သူ အနေနှင့်ဆီးချိုရောဂါဖြစ်လာနိုင် သလို အငန်အရသာတွေဖြစ်တဲ့ ငါးပိ ငါးခြောက် ငံပြာရည် စတာတွေအစားများတဲ့သူတွေမှာတော့ သွေးတိုးရောဂါဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အစားစားတဲ့အခါအရသာ(၆)ပါးကိုညီညွတ်မျှတစွာ စားသုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အရသာတစ်မျိုးချင်းစီရဲ့ ကျန်မာရေးအတွက် အကျိုးပြုပုံနှင့် အလွန်အကဲစားပါက အပြစ်ပြုပုံတွေကို နာဆင်နေတဲ့ သောတရှင်တွေ ဗဟုသုတရစေဖို့အတွက် ပြောပြ ပေးမှာ ဖြစ် ပါတယ်။

မေး- ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ ။ အရသာ(၆)ပါး အကျိုးပြုပုံနှင့် အပြစ်ပြုပုံတွေကို ပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ- ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ချို/ဆိမ့် ချဉ်ငန် စပ် ခါး ဖန် ဆိုတဲ့ အရသာ(၆)ပါးရှိသည့်အနက် အချို့အရသာ၏ အကျိုးပြုပုံကိုပြောရရင် အချို့အရသာဟာ ဓာတ်(၇)ပါးလို့ခေါ်တဲ့ (ရသဓာတ်၊ သွေးဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီဓာတ် ၊အရိုးဓာတ်၊ ချဉ်ဆီဓာတ် ၊သုက်ဓာတ်စတဲ့ ဓာတ်တွေကို အကျိုးပြုတဲ့အတွက် ခွန်အားကို ဖြစ်စေတယ်။ အားအင်ချိနဲ့ သူတို့နှင့် သင့်တယ်။ ဓာတ်သဘောအရ အချို့အရသာအစား အစာမှာ ပထဝီဓာတ်နှင့် အာပေါဓာတ်လွန်ကဲတဲ့ အတွက် သလိပ်ကိုပွားစေပြီး လူကိုဝဖြိုးစေတတ် သလို သုက်နှင့်နို့ရည်ကို ပွားများစေပါတယ် ။ချဉ်ဆီဓာတ်နှင့် အရိုးဓာတ်အားရှိတာကြောင့် အရိုး ကျိုးခြင်းကို ဆက်စေပြီးဆံပင်ကိုကောင်းစေတယ်။ လေနှင့်သည်းခြေတို့ကိုနိုင်တယ်။ အဆိပ် သင့်ခြင်းကိုပယ်ပြီးရေငတ်တာ၊ မူးဝေတာ ၊ ပူလောင်တာတွေကို ငြိမ်းစေပါတယ်။ အချို့အရသာကို အလွန်အကဲစားမယ်ဆိုရင် ခံတွင်းချိုခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ရင်ကြပ်ပန်းနာ၊ အဆီ နှင့် သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့အနာ ၊ဆီးများခြင်း၊ အဖျား၊ အသံပျက်ခြင်း၊ ပိုးကြောင့်ဖြစ်သော အနာ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါတို့ကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဝမ်းမီးကိုညှံစေတာကြောင့် အစာမကြေခြင်း နှင့် ၎င်းဝမ်းမီးကို အခြေခံပြီးဖြစ်တဲ့ သွေးတိုး၊ လေငန်း၊ ဆီးချိုရောဂါ ၊ အနာပေါက်နာနှင့် သွားနာ သွားကိုက်သွားပိုးရှိတဲ့သူတွေ အနေဖြင့် ချိုဆိမ့်အရသာတွေ အလွန်အကဲစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် သင့်ပါတယ်။

အချဉ်အရသာ၏ အကျိုးအပြစ်ကိုပြောပြရလျှင် -

ချဉ်တဲ့အရသာသည် ဝမ်းမီးကိုတောက်စေပြီး အစာကိုကြေစေတယ်။ ရင်ချောင်ပြီးနှုတ် ကိုမြိန်စေတယ်။ ပါးစပ်မှသွားရည်ကိုကျစေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုချွေးထွက်စေတယ်။ ပါးစပ်နှင့် လည် ချောင်းကိုပူစေတယ်။ အသံကိုကောင်းစေတယ်။ ဆီးဝမ်းကိုရွှင်စေပြီး လေကိုနိုင်တယ်။ အချဉ်အရ သာရှိတဲ့ အစားအစာမှာ တေဇောဓာတ်နှင့် ပထဝီဓာတ် တွေလွန်ကဲ ပါတယ်။

အချဉ်အရသာကို အလွန်အကဲ စားသုံးပါက ပျို့အန်ခြင်း၊ ကြက်မျက်သင့်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဖျားနာ၊ ယားနာ၊ သည်းခြေလွန်ပြီးဖြစ်တဲ့ ဖျော့တော့နာ (ပဏ္ဏု)ခေါ်

သွေးအားနည်းတဲ့ရောဂါ၊ ရေယုန်နာ၊ ဖောရောင်နာ၊ ရေငတ်နာ၊ နူနာတို့ကိုဖြစ်စေ တတ်ပါတယ်။ အချဉ်အရသာသည် သလိပ်ကိုအရည်ပျော်စေတယ်။ သုက်ဓာတ်နည်းပါးစေပြီး လူကိုပိန် စေပါတယ်။

အငန်အရသာ၏ အကျိုးအပြစ် -

အငန်အရသာသည် ခံတွင်းကိုနူးညံ့ စိုစွတ်စေပြီး နှုတ်ကိုမြိန်စေပါတယ်။ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေပြီး အစာကိုကြေစေတယ်။ အပုပ်အနံ့ကိုနိုင်၏ ဆီးဝမ်းကိုရွှင်စေပြီး အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ကို နူးညံ့စေ တယ်။ ကိုယ်လက်ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ကိုယ်သားကိုယ်ရေကြမ်းတမ်းခြင်းတို့ကို ပယ်ဖျောက်စေတယ်။ အငန်အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေမှာ အာပေါဓာတ်နှင့်တေဇောဓာတ် လွန်ကဲစေတယ်။ ဒါ့အပြင် လေကို နိုင်ပြီး ချွေးထွက်စေခြင်း ဝမ်းသက်ခြင်းဖြစ်စေပါတယ်။

အငန်အရသာကိုအလွန်အကဲစားသုံးပါက သွေးလေတို့ကိုပျက်စေတယ်။ သုက်ဓာတ်ခန်းစေပြီးလူကိုပိန်စေတယ်။ လည်ချောင်းပါးစောင်တို့ကို ပူလောင်စေတယ်။ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်း၊ အရေတွန့်ခြင်း၊ သွားကျိုးခြင်း၊ ရေယုန်နာ၊ နူနာ၊ မျက်စိနာ၊ လည်ချောင်းပါးစပ်ကွဲခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း၊ သွေးအားနည်းခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊ သွေးတိုးရောဂါ ပါဒရက်(ခေါ်)အဆစ်ရောင်ကိုက်ရောဂါ အစရှိတဲ့ရောဂါ တွေကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

အစပ် အရသာ၏ အကျိုးအပြစ်

အစပ်အရသာသည် နှုတ်ကိုမြိန်စေပြီး အစာကိုကြေကျက်စေတယ် ။ ခံတွင်းကိုရှင်းစေတယ်။ လည်ချောင်းနာ၊ ပွေးနာ၊ နူနာ၊ ဖောရောင်နာ၊ ယားနာ၊ အနာပေါက်စတာတွေကို သက်သာစေတယ်။ အစပ်အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေမှာ တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ် နှစ်ပါးလွန်ကဲပြီး သွေးကြောလေကြော တို့ကိုပွင့်စေတယ်။ သလိပ်ကို ပယ် ဖျက်စေပါတယ်။

အစပ်အရသာကို အလွန်အကဲစားသုံးမယ်ဆိုရင် အဆီ၊ အစေးကို ခန်းခြောက်စေပြီးပိန်ကြုံစေတယ်။ မိန်းမောတွေဝေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ညှိုးနွမ်းခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း၊ အသားအရေကွဲအက်ခြင်း ကိုယ်ပူခြင်း၊ ခါး စသည်တို့၌ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းတို့ ဖြစ်စေ ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နှာရည်၊ မျက်ရည်၊ လျှာရည်တို့ကို ထွက်စေတယ်။ အစပ်အရသာရှိတဲ့ အစားအစာမှာ တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်လွန်ကဲခြင်းကြောင့် လေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ လေ၊ သည်း ခြေ တို့ကို ပျက်စေပြီး ဝမ်းကို ချုပ်စေပါတယ်။

ဒါ့အပြင် အစပ်အရသာသည် တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်လွန်ကဲခြင်းကြောင့် လွန်ကဲတာကြောင့် ဓာတ်(၇)ပါးခန်းခြောက်စေတတ်ပြီး သည်းခြေကိုပွားများစေတတ်သဖြင့် သည်းခြေဒေါသ အကြောင်းခံတဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေ အနေဖြင့် အစပ်အရသာကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ သည်းခြေပွား၍

လေအားနည်းပြီးဖြစ်သော အကြောကွေးကောက်ပြီး အကြောလိုက်တဲ့ သူတွေအနေနဲ့ ပူစပ် အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေ၊ ဆေးဝါးတွေ ၊လိမ်းဆေး တွေကို အထူးရှောင်ကြဉ် ဖို့လိုပါတယ်။

အခါးအရသာ၏ အကျိုးအပြစ်

အခါးအရသာသည် မနှစ်ခြိုက်ခြင်းကိုဖြစ်စေသော်လည်း နှုတ်ကိုမြိန်စေတယ်။အခါးအရ သာ ရှိတဲ့ အစားအစာတွေမှာ အာကာသဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်လွန်ကဲပြီး ၊ ခံတွင်းနှင့် လည်ချောင်း ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေတယ်။ ခံတွင်းပူခြင်း ၊ခံတွင်းခြောက် ၊ရေငတ်ခြင်း တို့ကို သက်သာစေ တယ်။ ၊ အဆီအစေးမရှိ၊ ဝမ်းမီးကိုတောက်စေပြီး အစာကြေကျက်လွယ်ပြီး အားကိုဖြစ်စေ တယ်။ မှတ်ဉာဏ်ကိုကောင်းစေတယ်။ အသားအရည်ကိုတင်းမာစေတယ်။ သလိပ်ကိုခန်းခြောက်ပျက်စီး စေပြီး လေကိုဖြစ်စေတယ်။ ပိုးတို့ကိုနိုင်တယ်။ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း ယားယံနာ ၊ ဖျားနာ၊ နူနာ တို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ခါးသောအရသာကို အလွန်အကဲစာသုံးပါ(ရသဓာတ် ၊သွေးဓာတ်၊ အသားဓာတ်၊ အဆီ ဓာတ်၊ အရိုးဓာတ် ၊ချဉ်ဆီဓာတ် ၊သုက်ဓာတ်) စတဲ့ ဓာတ်(၇)ပါးကို ခန်းခြောက်စေပါတယ်။ လူကိုပိန်စေတယ်။ မူးဝေခြင်း၊ ခံတွင်းခြောက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပခုံးဇော် အကြောများတောင့် တင်း ခြင်း ၊ အကြောအချဉ်တင်းမာခြင်း စသည်တို့ကိုခံစားရတတ်ပါတယ်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာရင် ဓာတ်(၇)ပါးယုတ်လျော့လာသည့် အရွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ (ဓာတ်သ ဘောအရပြောရလျှင်)ပထဝီဓာတ် အားနည်းလာပြီး(ဝါယောဓာတ်)ခေါ် လေအားများလာတဲ့ အရွယ် ျစ်ပါတယ်။ ပထဝီဓာတ်ယုတ်လျော့တဲ့အတွက် ဓာတ်(၇)ပါးအားနည်းပြီး အားအင်ချိနဲ့လာခြင်း အပင်ပန်းမခံနိုင်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ လေအားများတဲ့အရွယ်ဖြစ်တာကြောင့် အအိပ်အနေနည်းပါး ခြင်း တို့ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်အသက်အရွယ်ကြီးလာရင် အားအင်ကိုဖြစ်စေတဲ့ (တ နည်း) ပထဝီဓာတ် ကိုဖြစ်စေတဲ့ နွားနို့၊ကြက်ဥစတဲ့ အစားအစာတွေ စားပေးရမှာဖြစ်ပြီး အသက် အရွယ်ကြီးပြီး လေအားများတဲ့သူတွေအနေနဲ့ အခါးအရသာရှိတဲ့အစားအစာတွေကို အလွန်အကဲ စားခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ်ရမှာ ဖြစ် ပါတယ်။

အဖန် အရသာ၏ အကျိုး အပြစ်

အဖန်အရသာသည် လျှာကို စင်ကြယ်စေပါတယ်။ အနာကိုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပြီး အနာ အသားနုကိုတက်စေတယ်။ အဖန်အရသာပါတဲ့ အစားအစာတွေမှာ ပထဝီဓာတ်နှင့်ဝါယောဓာတ် နှစ်ပါးလွန်ကဲတယ်။ လေဒေါသကို ပိုမိုလှုပ်ရှားစေတတ်ပြီး နှလုံးကိုဆွသကဲ့သို့ဖြစ်စေတယ်။ သလိပ် နှင့် သည်းခြေကို ပယ်ပြီး အဆီခဲ၊ သွေးခဲတို့ကို ခြောက်သွေ့ စေတတ်၏။

အဖန်အရသာကို အလွန်အကဲစားသုံးပါက ခန္ဓာကိုယ်ထိုင်းမှိုင်းလေးလံပြီး ကိုယ်လက် တောင့်တင်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေပါတယ်။ လျှာကိုထူပြီး လျှာထုံခြင်း ခံတွင်း လည်ချောင်း ခြောက်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေပါတယ်။ ရင်ဘတ်နာခြင်း၊ သုက်ဓာတ်ပျက်ခြင်း၊ ပိန်ကြုံခြင်း၊ သွေးကြောလေကြောပိတ်ဆို့ခြင်း၊ ဆီးဝမ်းနှင့်လေကိုချုပ်စေခြင်း၊ ခံတွင်းခြောက်ခြင်းအစာမကြေ ခြင်း၊ အရွယ်မရောက်မီ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ အသားအရေရှုံ့ခြင်း၊ ရုပ်ညှိုးနွမ်းခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်း တို့ကိုဖြစ်စေတယ်။ အဖန်အရသာရှိတဲ့ အစားအစာတွေမှာ ပထဝီဓာတ်နှင့်ဝါယောဓာတ်လွန်ကဲခြင်း ကြောင့် အနာရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျန်းမာသက်ရှည်ဖို့အတွက် အစားအစာစားတဲ့အခါ အရသာ(၆)ပါး ညီညွတ်မျှတစွာ စား သောက်မှသာ ရောဂါကင်းပြီးကျန်းမာသက်ရှည်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုမှမဟုတ်ပဲအရသာ တစ်ခု ခုကို အလွန်အကဲစားမယ်ဆိုရင် အနာရောဂါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်အစားအစာစားတဲ့ အခါ အရသာ (၆)ပါး ကို မျှတစွာ စားသောက်ဖို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်ရှင် ။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ ဆရာမ။ ယခုလိုအရသာ(၆)ပါးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထု သိရှိအောင် ပြောပြ ပေးတဲ့ ဆရာမကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း ပြောပြခွင့်ရတဲ့အတွက် မြန်မာ့အသံကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါ တယ်။

ကျမ်းကိုး -

- အရှင်နာဂသိန် အခြေပြုဆေးအဘိဓာန်
- လက်တွေ့အသုံးချတိုင်းရင်းဆေးပညာ(ဦးဝင်းမြင့်)ဒုတိယပါမောက္ခ ဌာနမှူး၊
ဆေးပညာဌာန တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်