

အမှိုက်သရိုက် အတွေးများ

အရှင်ဉာဏိက

လေးစားခင်မင်ရတဲ့ ဆရာတော်တစ်ပါးနဲ့ ဆွမ်းပိုင်းမှာ စကားစပ်မိပါတယ်။ ဆရာတော်က ကျန်းမာရေးကို အထူးကြောင့်ကြ တာကြောင့် အစားအသောက်ကို ရွေးချယ်ပြီး ဘုန်းပေးလေ့ရှိပါတယ်။ သူတောင်ပါမက အခြားသူများကိုလည်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတကို မျှဝေလိုဟန်ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အနီးအနားရောက်လာတဲ့ စားသောက်ဖွယ်ရာများထဲမှာ ဒါက ဘာအတွက်ကောင်းတယ်၊ ဒါကဘာနဲ့ မတည့်ဘူးစသဖြင့် ပြောပြတတ်လေ့ရှိပါတယ်။ နောက်ပြီးလည်း အစားအသောက် ထုတ်ပိုးထားတဲ့ ဗူးများ၊ အိတ်များ၊ ပုလင်းများပေါ်မှာ ပါဝင်တဲ့ ဓာတ်များ၊ သုံးစွဲပုံ အညွှန်းများကိုလည်း အထူးဂရုစိုက်ပြီး ဖတ် လေ့ရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုအစာက ဘာဓာတ်တွေပါဝင်လို့ ဘယ်လိုလူနဲ့တည့်တယ်၊ ဘယ်အစာကတော့ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အပံ့ မဖြစ်ဘူးဆိုတာကိုလည်း ရှင်းပြတတ်ပါတယ်။ **Junk foods** (စားကောင်း လွယ်ကူ၊ ရောဂါထူစေတတ်တဲ့ အစာ) များရဲ့ ဆိုးကျိုးများကိုလည်း ပြောတတ်ပါတယ်။

မြန်မာစကားထဲမှာဆိုလျှင်လည်း စားဝတ်နေရေး လူမှုရေးဆိုပြီး နေ့စဉ်လူမှုဘဝမှာ အစားအရေးပါပုံကို ပေါ်လွင်စွာ ရှေးဆုံးက နေ့စဉ်ထားပါတယ်။ အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆုံးမထားတဲ့ မြန်မာဆိုရိုးစကားတွေလည်း အတော်များသား၊ “အစား မတော် တစ်လုပ်၊ အသွားမတော် တစ်လှမ်း” “အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်း အစာ” “တန်ခေး၊ လွန်ဆေး” စသဖြင့်၊ စသ ဖြင့်။

ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့ အစာကို ရှောင်စားတာဟာ ကောင်းမွန်တဲ့လက္ခဏာပါပဲ။ စာရေးသူကတော့ ခုချိန်ထိ အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အလွန်ကြောင့်ကြ မစိုက်မိသေးပါဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်မှန်းသိသော်လည်း ကိုယ်မနှစ်သက်တဲ့အစာဆို ရှောင်တတ်ပါတယ်။ အဲ ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ အစာဆိုလျှင်ဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အပံ့ကောင်း မဖြစ်ပေမဲ့ ရှောင်ဖို့ စဉ်းစားနေတဲ့ အဆင့်မှာပဲ ရှိပါသေးတယ်။ တကယ်ရှောင်တဲ့အဆင့်ထိတော့ မရောက်သေးပါဘူး။ သိပ်ပြီးရှောင်လွန်းပြန်လျှင် လည်း ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်သလောက် အာဟာရဓာတ် မရနိုင် ဖြစ်သွားလေမလားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြေပေးရင်းပေါ့လေ။ ဒီလိုပါပဲ။ လူ့သဘာဝက ကိုယ်လုပ်ချင်တာဆို အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြကာ လုပ်ဆောင်တတ်ပါတယ်။ အဲ ကိုယ်မလုပ်လိုဘူးဆို လျှင်ဖြင့် အကြောင်းမရှိ အကြောင်းရှာကာ ငြင်းပယ်တတ်ကြပြန်ပါတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ရှောင်ဖို့စဉ်းစားနေဆဲသာဖြစ်ပေမယ့် အသက်ကြီးတဲ့ အဘိုးအဘွားရွယ်များကိုတွေ့လျှင်ဖြင့် “အသက် အရွယ်ကြီးကြပြီ၊ ရေချိုးမိုးချိုး၊ အစားအသောက် အနေအထိုင် သတိထားပေါ့” လို့ ဆရာကြီးယောင်ယောင်နဲ့ ပြောတတ် နေတာတော့ အတန်ကြာခဲ့ပါပြီ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တကယ်မရှောင်နိုင်သေးပေမယ့် သူတို့တွေ ဘေးမသိ၊ ရန်မခစေဖို့ရည်ရွယ်ပြီး စေတနာနဲ့ ပြောခဲ့တာက များပါတယ်။ တခါတလေမှာတော့လည်း လူမှုရေးအရ တခြားပြောစရာမရှိတာနဲ့ ပြောခဲ့တာလည်း ရှိသပေ။ အသက်ကြီးလာပြီ၊ သေတတ်အောင် ပြင်ထားဆိုတဲ့စကားမျိုး၊ သားတွေမြေးတွေအတွက်ပဲ ကြောင့်ကြကြီးမနေနဲ့၊ တရားကိုလည်း အချိန်ပေးကြိုးစားပြီး မှတ်အုံးဆိုတဲ့စကားမျိုးကို ခပ်တည်တည် ဟန်ပါပါနဲ့ ပြောရလောက်အောင်လောက် လည်း ကိုယ့်အသက်အရွယ်က မကြီးရင့်သေးတာလည်း ပါသပေလေ။

စက်မှုဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများမှာ နေထိုင်ကြတဲ့လူတွေက နေ့စဉ်စားသောက်နေကြ အစားအသောက်များနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပိုမိုအလေး ဂရု ထားတတ်ကြပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်သူများကလည်း အဲဒီဖက်ကို အလေးပေးလို့ ပြောဆိုကြတာများပါတယ်။ ဒါကြောင့် တနေရာမှာ အစားအသောက်တွေ ပေါများလွန်းလို့ အဝလွန်ရောဂါဖြစ်တဲ့ပြဿနာကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းကြမလဲလို့ အပူတပြင်း စဉ်းစားနေကြချိန်မှာ အခြားတစ်နေရာမှာတော့ မိသားစု တစ်နေ့တာ ဗိုက်ဝဖို့အရေး စိတ်မအေးနိုင်ပဲ ဖြစ်နေကြရသူတွေက အမြောက်အများ ရှိနေတတ်တာကို မကြာမကြာ သတိရမိတတ်တယ်။ ဒီအတွက်လည်း စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတတ်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာဖို့ အာဟာရဖြစ်မဲ့အစားအစာ၊ ကိုယ့်ခန္ဓာရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်မဲ့ အစားအစာမျိုးကို စားဖို့လိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ပူတဲ့ရာသီမှာ ဒီအစာနဲ့သင့်တင့်ပေမဲ့ အေးတဲ့ရာသီရောက်လျှင် အဲဒီအစာနဲ့က တည့်ချင်မှတည့်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်တုန်းကတော့ ဘာတွေစားခဲ့တာ၊ ဘာမှ မဖြစ်ခဲ့ဘူး ဆိုပြီးတော့လည်း ပုံသေစွဲ အရဲကိုးကာ မဆင်မခြင် စားလို့ သင့်လျော်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ စပ်ဆိုင်လို့ အစာအာဟာရတွေနဲ့ ဆိုင်တဲ့စကားတွေကို ပြောလိုက်တာပါ။ ရေးဖို့စိတ်ကူး မိတာကတော့ ပြောခဲ့သလို **Junk foods** တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ **Junk thoughts** တွေအကြောင်းပါ။

ဆရာတော်ပြောတဲ့ အစားအသောက်နဲ့ဆိုင်ရာ စကားတွေကို စိတ်ကလက်ခံပေမဲ့ ဝါသနာအတိုင်း အတွန့်တက်လိုက်ရမှ နေသာထိုင်သာရှိတတ်တဲ့ စာရေးသူက ဖတ်ထားဖူးတဲ့ စကားလေးတစ်ခုအကြောင်းကို ဆရာတော်ကို ခုလိုလျှောက်ထားမိပါတယ်။ **“I don't eat junk foods and I don't think junk thoughts.”** (ကိုယ်)ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အပံ့မဖြစ်တဲ့ အစားအစာတွေကို မစားနဲ့၊ (စိတ်)ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အပံ့မဖြစ်တဲ့ အတွေးတွေကိုလည်း မတွေးနဲ့။ နောက်ပြီးလည်း “ဆရာတော်၊ ဒီစကားလေးလိုပဲ၊ **Junk foods** တွေကိုသာ ရှောင်ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ **Junk thoughts-** (အသုံးမကျတဲ့ အတွေးတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ကို ရောဂါဖြစ်စေတတ်တဲ့အတွေး)တွေကိုလည်း ရှောင်ဖို့လိုတယ်ရယ်” လို့ မိကျောင်းမင်းကို ရေကင်းပြခဲ့ပါသေးတယ်။ (အရာရာမှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ကြီးလွန်းတဲ့ ဆရာတော်ရဲ့ စရိုက်ကိုလည်း သိထားလို့ပါ။)

ပြောလိုက်စဉ်က သာမံကာလုံကာပဲ ပြောလိုက်ပေမယ့် ပြောပြီးနောက်မှာမှ **Junk thoughts-**အမှိုက်သရိုက် အတွေးများနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားမိပါတယ်။ နောက်ပြီး **Junk foods** က လူကို ဥပါဒိပေးတာထက် **Junk thoughts** တွေက လူကိုပိုလို့ ဥပါဒိဖြစ်စေတာကိုလည်း တွေးမိပါတယ်။ **Junk foods** တွေ အလွယ်တကူ ရနိုင်တာထက် **Junk thoughts-**အသုံးမကျတဲ့အတွေးတွေက ပိုမိုလွယ်လွယ်ကူရနိုင်တာမို့လည်း **Junk foods** ထက် **Junk thoughts** က ပိုမိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ **Junk thoughts** တွေ စားသုံးနေကြသူတွေလည်း ပိုများပါတယ်။ အဲဒီ **Junk thoughts** တွေထဲမှာ အဆုံးရွှားဆုံးကတော့ အရာရာအပေါ်မှာ အစိုးရိမ်လွန်နေခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒီအစိုးရိမ်လွန်နေခြင်းဟာ ကြီးသူ၊ ငယ်သူ၊ ပညာရှိသူ၊ မဲ့သူ။ ဆင်းရဲသူ ချမ်းသာသူ၊ အာဏာရှိသူ၊ အာဏာမဲ့သူရယ်လို့ ခွဲခြားမနေပဲ လူသားတိုင်းရဲ့ ဦးနှောက်နဲ့ နှလုံးသားထဲကို ဝင်ရောက်မွှေနှောက် ဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။ ငါလုပ်လို့မှ ဖြစ်ပါ့မလား၊ ငါလုပ်လိုက်ရင် မလိုလားတဲ့ဆိုးကျိုးတွေများဖြစ်လေမလား၊ ငါလုပ်ရပ်ကို တခြားသူတွေက ပြစ်တင်ဝေဖန်ကြမှာလေလား၊ ဒီလိုလုပ်လိုက်ရင်ဖြင့် ငါနဲ့ ငါ့မိသားစု၊ တပည့်သားမြေး အသိုက်အဝိုင်းလေး ထိခိုက်နစ်နာ သွားရလေရဲ့ စသဖြင့် မဆုံးနိုင်တဲ့အတွေးများနဲ့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို ရှောင်ဖယ်နေမိတတ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ပြောချင်တာက ပညာဉာဏ်နဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် မဆင်ခြင်ဘူးလို့ ဆိုချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ မလိုလားတဲ့အတွေးတွေကို အခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အကြောက်တရား (အငဲ့ဒေါသ)ကြောင့် မှန်မှန်ကန်ကန် ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်တတ်တဲ့ အမှန်တရား ပျောက်ကွယ်သွားတတ်မျိုးကို (ဒေါသော အထွံ့ နဖာနာတိ) ကို ဆိုလိုတာပါ။

ဘဝတိုးတက်ရန်အတွက် အတွေးအခေါ်အကြံအစည် မှန်ကန်ဖို့လိုပါတယ်။ တွေးခေါ်ယူဆမှု မှားလိုက်တာနဲ့ပဲ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးအဆက်ဆက်ကလည်း တစ်ပါတည်း ပါလာတော့တာပါပဲ။ “လုပ်သမျှ ဒုက္ခ”ဆိုတဲ့စကားဟာ အတွေးမှား အကြံမှား သူများနဲ့ ပိုပြီးဆီလျော်အပ်စပ်တယ်လို့ ပြောရမှာပါ။ အတွေးအခေါ်မှား အကြံအစည်မှားရင် အပြောအဆို အလုပ်အကိုင်တွေလည်း မှားတော့တာပါပဲ။ အပြောမှား အလုပ်မှားဖြစ်ပြီးဆိုလျှင် ရလဒ်လည်း မှားတော့တာပါပဲ။ ဒီတော့ ကောင်းစေချင်လို့ လုပ်တာဖြစ်ပေမယ့် ကိုယ်မျှော်လင့်သလို ကောင်းကျိုးရလဒ် မဖြစ်ပဲ ဆိုးကျိုးနဲ့သာ တိုးရတော့တာပါပဲ။ ဒီအခါမှာမှ ဖြစ်ရလေဆိုပြီး နောင်တရနေလို့ အကျိုးမရှိနိုင်သလို အချိန်တွေလည်း နောက်ကျသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအမှားမျိုး မဖြစ်ရလေအောင် မလုပ်မပြောခင်ကတည်းက စဉ်းစဉ်းစားစား နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် ပြောဆိုပြုလုပ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်မကျွမ်းကျင် မလိမ္မာတဲ့ အလုပ်မျိုးဆိုလျှင်လည်း တတ်သိနားလည်သူများနဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်၊ အကြံဉာဏ်ကောင်းများကိုလည်း ရယူသင့်ပါတယ်။ “ကျနော်က ကျနော်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ဦးနှောက်တစ်ခုတည်းကိုသာ အသုံးပြုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူများဦးနှောက်တွေကိုလည်း ငါးယူသုံးစွဲပါတယ်” ဆိုတဲ့ အမေရိကန်သမ္မတ ဝုဒလူး ဝီလ်ဆင်ရဲ့ စကားတစ်ခွန်းဟာ လိုက်နာမှတ်သားဖို့ကောင်းပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်သူတွေကို လေးစားအသိအမှတ်ပြုတယ်။ နေရာပေးတယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။ ဒါကို ဒီလိုလုပ်ရင် ဒီလိုပဲဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်ဆိုပြီး ထွက်ပေါ်လာမယ့်အဖြေကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားပြီးဖြစ်လျှင်တော့ အချိန်ကုန်ခံ၊ ဦးနှောက်

ခြောက်ခံပြီး မစဉ်းစားတာကပဲ ကောင်းပါတယ်။ အဖြေရှိနှင့်ပြီးသားအရာအတွက် ဘာကြောင့်အချိန်ကုန်ခံ တွေးတောနေဖို့လို ပါသလဲ။ အားထုတ်လုပ်ကိုင်နေဖို့ လိုပါသလဲ။

ကိုယ်က ဆုံးဖြတ်လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့နေရာကို ရထားလို့ အရာရာမှာ ကိုယ်သာသိ၊ ကိုယ်သာတတ်လို့ ထင်မြင်မယ်ဆိုလျှင်တော့ တော်တော်တုံးတဲ့သူလိုပဲ ဆိုရမှာပါ။ ဘာသာရပ်တစ်ခု၊ ပညာရပ်တစ်ခုတည်းကိုပဲ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဖောက်ချလေ့လာနေသူ တောင်မှပဲ သူလေ့လာနေတဲ့ ဘာသာရပ်တစ်ခုကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ မရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ တစ်ဦးတည်း တစ်ယောက်တည်းကပဲ အရာရာ ဦးဆောင်ပြီး လမ်းညွှန်ဦးဆောင် ဆရာကြီးလုပ်နေမယ်ဆိုလျှင်တော့ ဘယ် အရာမှာမှ အောင်အောင်မြင်မြင် ဖြစ်နိုင်လိမ့်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ အထူးအရေးကြီးတာကတော့ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းရှိသူတို့ရဲ့ စွမ်းရည်ကို ဘာအရာနဲ့မှ ကြိုတင်ကန့်သတ် မချုပ်ချယ်မိစေဖို့ပါပဲ။ ဒီအတွင်းကပဲ စဉ်းစားရမယ်၊ ဒီအတိုင်းပဲ စိတ်ကူးကြံစည် ရမယ်ဆိုတာမျိုးက မှန်ကန်တဲ့အဖြေထွက်ပေါ်လာဖို့အတွက် လမ်းညွှန်ချက်ကောင်းမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုနည်းနဲ့သွားခဲ့ကြတဲ့ စနစ်ဟောင်းကြီးတွေ အလုပ်မဖြစ်ပဲ တစ်ချိုးတစ်ခု ကျဆုံးသွားခဲ့ကြတာကိုလည်း ကြားသိတွေ့မြင်ခဲ့ကြမှာပါ။ သို့ပေမယ့် ကံ ဆိုးလှစွာ ခုလိုအများအတွက် အလုပ်မဖြစ်တဲ့နည်းတွေက ဒီနည်းလမ်းတွေကို ဦးဆောင်အကောင်အထည်ဖော်နေသူ လူနည်း စုအတွက် အလုပ်ကောင်းကောင်းဖြစ်နေတတ်တာမို့လည်း ဒီနည်းတွေကို စွန့်လွှတ်ဖို့ ဝန်လေးနေတတ်ပါတယ်။ ဝမ်းနည်းစရာ ပါ။

အထူးသဖြင့် ပြောပြချင်တာကတော့ အကြောက်တရားကြောင့် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်လုပ်ဆောင်သင့်တဲ့အရာကို ပါဝင်လုပ်ဆောင် ဖို့ ရှောင်လွှဲပြီး မနေမိစေဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာနဲ့ တဖက်မှာလည်း အကြောက်တရား အားကြီးလွန်းတာကြောင့် လုံးဝ မစဉ်းစားမဆင်ခြင်နိုင်တော့ပဲ လုပ်မိလုပ်ရာ ဦးတည့်ရာကို ရမ်းသမ်းမလုပ်မိစေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပါပဲ။ သေချာတာကတော့ **Junk foods** တွေ စားခြင်းကြောင့် စားသုံးသူကိုသာ တိုက်ရိုက်ထိခိုက်မှာဖြစ်ပေမယ့် **Junk thoughts** တွေ စားသုံးခြင်းကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ထိခိုက်နစ်နာစေတတ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အမှိုက်သရိုက်လို အတွေးမျိုးတွေကို မတွေးမိစေဖို့၊ **Junk thoughts** တွေကိုလည်း ရှောင်ဖို့လိုပါတယ်လို့ ပြောရတာပါ။ ။

မေတ္တာဖြင့်
အရှင် ဉာဏိက
နိုဝင်ဘာ ၂၊ ၂၀၀၇