



ဝန်ရင်း
Union Minister's Office



သက်လုံ
သက်ရှည်ကျန်းမာ စောက်ပဉ္စာ
မြန်မာ့မြန်မာ့သက်

မူလဘာသာပြန်သူ၏ နိဒါန်း

'လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဇီဝဓာတ်၊စွမ်းအင်၊ ဝိညာဏဓာတ်တို့ ပါဝင်ပေါင်းစပ်နေခြင်း။'

ဖြစ်သည်ဟု တောက်ဝါဒီတို့၏ ကျမ်းက ဆိုလေ သည်။
တောက်ဝါဒီတို့၏ ကျန်းမာရေးအတတ် တွင် ဇီဝဓာတ်၊ စွမ်းအင်၊
ဝိညာဏဓာတ်တို့ကို ဥစ္စာရတနာသုံးပါးဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ကာ၊ ထိုအရာများကို
ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့်ပျိုးထောင်ခြင်း တို့သည် ကျန်းမာရေး၊ ပျော်ရွှင်ရေး၊ အသက်
ရှည်ရေးတို့၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆထားလေသည်။

လွယ်လွယ်ပြောရလျှင် ဇီဝဓာတ် ဇီဝဓာတ် သည်
ကာမဂုဏ်ကိုလည်းကောင်း၊ စွမ်းအင် စွမ်းအင် သည် အင်အားကိုလည်းကောင်း၊
ဝိညာဏဓာတ် ဝိညာဏဓာတ်သည် အသိဉာဏ်ကိုလည်းကောင်း ရည်ညွှန်းပေ၏ ။

ကောင်းမွန်မှုအတွက် တောက်ဝါဒီတို့၏ လုပ်ရပ်လမ်းမှာ
ဤဓာတ်ကြီးသုံးပါးကို ပေါင်း စပ်ရောနှောခြင်းဖြစ်၍ ယင်းသို့ ပေါင်းစပ်ရော
နှောရာတွင် သဘာဝ စွမ်းအင်၊ အညီအညွတ် ဖြစ်စေမှုဇာတိစိတ်၊
စိတ်ခံစားမှုအနေအထား၊ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုတည်းဟူသည်တို့၏
အကျိုးကျေးဇူးများကို အများဆုံးရရှိအောင် ပေါင်းစပ်ရောနှောရလေသည်။

တောက်ဝါဒီအစဉ်အလာများ၏ ကျယ်ပြန့် သောနယ်ဝန်းမှာ
စိတ်ဝင်စားထားသည့် အရာ များ၊ လေ့လာထားသည့်အရာများ၏ အလွန်
တရာကျယ်ဝန်းသောနယ်ပယ် ဖြစ်သည်။ ထိုနယ်ဝန်းအတွင်းဝယ် ရှေးအကျဆုံး
လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်မှုတစ်ခု ရှိလေသည်။

သက်လုံ သက်ရှည်ကျန်းမာ တောက်ပညာရ ယင်းသည်ကား
ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်း မွန်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကောင်းမွန်မှုတို့ အကြား
ဆက်သွယ်မှုကို အသိရှိရှိနှင့် လေ့ကျင့် မှုကို အလေးထားသော

လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်မှုဖြစ်၍ ဟွမ်လောက်ဂိုဏ်း ဟွမ်လောက်ဂိုဏ်းတွင် တွေ့ရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုဂိုဏ်း၏ နာမည်မှာ ဟွမ်တီ နှင့် လောက်ဇူတို့၏ နာမည်များမှ ရယူထားခြင်း ဖြစ်၏ ။ ဟွမ်တီ ဆိုသူမှာ ခရစ်တော် မပေါ်မီ သက္ကရာဇ်၊ တတိယထောင်စုနှစ်အလယ်ပိုင်း ကုန်ခါနီး တွင် ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်ဟု ပါးစပ်သမိုင်းက ဆိုသော ဧကရာဇ်ဘုရင်တစ်ပါးဖြစ်ပြီး၊ ထို ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကျန်းမာရေးနှင့် ကာမဂုဏ်စွမ်းအား တို့နှင့်ပတ်သက်သည့် ပြောစမှတ်များ များစွာ ရှိပေ၏ ။ လောက်ဇူ ဆိုသူကား တယ်တောက် ကျင်း ကျင်း (နောင်တွင် တောက်တယ်ကျင်း တောက်တယ်ကျင်း ဟု ထင်ရှားသည်) မည်သောကျမ်းကို ရေးသား သည်ဟု ပါးစပ်သမိုင်းက ပြောသော "ရှေး သက်လုံ သက်ရှည်ကျန်းမာ တောက်ပညာ ၈ ဆရာကြီး" ဆိုသည့်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လေသည်။

မကြာသေးမီက တရုတ်နိုင်ငံတွင် တောက် အစဉ်အလာနှင့်ပတ်သက်သည့် ရှေးက သိ ထားခြင်း မရှိသေးသော ကျမ်းစာများကို ရှေး ဟောင်းပစ္စည်းတူးဖော်ရေးဆိုင်ရာက တူးဖော် တွေ့ရှိကြလေသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ပထမဆုံးအနေဖြင့် ဤတွင် တင်ပြထား၏ ။

ဤကျမ်းစာများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဆီသို့ ဟွမ်လောက် ချဉ်းကပ်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ ခြုံမိန့်မိလောက် သည့် အကျယ်အဝန်းကို ဖော်ပြကြလေသည်။

ဤတွင် ဘာသာပြန်ဆိုတင်ပြထားသော ကျမ်းငါးဆူမှာ ၁၉၇၃-၇၄ ခုနှစ်များအတွင်း နာမည်ကျော် မာဝမ်တွေ့ တူးယူရရှိချက်များ ၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပေ၏ ။ ပထမကျမ်းသုံးဆူ ဖြစ်သော ပုစ္ဆာဆယ်ခု၊ ယင်နှင့်ယန်းတို့ကို ဆက်စပ်ပေးခြင်း၊ လောကအတွက် အမြင့် ဆုံးလမ်းပြမှုဆိုင်ရာ ဟောပြောချက် တို့သည် အထူးအားဖြင့် ရုပ်ပိုင်းကျန်းမာရေးနှင့် ကာမဂုဏ်ကိစ္စပြောစမှတ်များကို ဖော်ပြရာ ဓာတ်စာ များ၊ လေ့ကျင့်ခန်း၊ အိပ်ခြင်း၊

ကာမဂုဏ်မှု ဆိုင်ရာနည်းပညာများ ပါဝင်လေသည်။

နောက်ဆုံး ကျမ်းနှစ်ဆူဖြစ်ကြသော ထိရောက်မှုအတွက်
လေ့ကျင့်ခန်းအစဉ်နှင့် လမ်းပြမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းအစဉ် လမ်းပြမှုအတွက်
လေ့ကျင့်ခန်းအစဉ် ဟူ၍ ခေါင်းစဉ်တပ်ထားပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ကောင်း
မွန်မှုတို့နှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အကြောင်းခံအချက်များ ပါဝင်ကာ
အထူးအား ဖြင့် စိတ်ဝန်ပိတင်းကျပ်ခြင်းကို လျော့ပါးအောင် ပြုရေးနှင့်
လူမှုရေးဆက်ဆံမှုများ ကောင်းမွန် မှုတို့ကို အာရုံစိုက်ပေ၏ ။

"ပုစ္ဆာဆယ်ခု" သည် ပါးစပ်သမိုင်းက ဘုရင်များနှင့်
တောက်ဝါဒီဆရာများအကြား၊ ကျန်းမာရေးပြောစမှတ်များနှင့် ပတ်သက်၍
အမေးအဖြေစုံဖြင့် ဖော်ပြသည်။ ယေဘုယျ သွန်သင်ချက်များတွင်
ကြာရှည်စွာကာမဆက် ဆံရေးနှင့်ပြီးဆုံးမှု ထိန်းထားရေး၊ သတိကပ် ၍
အသက်ရှူခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ နွားနို့၊ ကြက်ဥ၊ သစ်စေ့သစ်ဆန်၊ ကြက်သွန်၊
ငရုတ် ကောင်းဟင်းခတ် စသည်များပါဝင်သော ဓာတ် စာစားခြင်း၊
အိပ်ရေးလုံလောက်မှု၊ အရက်ကို ခြိုးခြံစွာမှီဝဲမှုဟူသည်တို့ ပါဝင်လေသည်။

"ယင်နှင့်ယန်းတို့ကိုဆက်စပ်ပေးခြင်း"

ကျမ်းမှာ ကာမဂုဏ်မှီဝဲနည်းများနှင့် ထိုသို့သော ဆက်ဆံရေးမှ
ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုး ကျေးဇူးအကြောင်းကို အထူးပြုထား၏ ။ ဤ ကိစ္စတွင်
အမျိုးသမီးဘက်မှ အခိုက်အတန့် ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်အနေအထား၊ အာရုံ
ဖြစ်ပေါ်လွယ်စေသည့် ပဏာမဆောင်ရွက်မှု၊ ပြည့်ဝသော ဆန္ဒတက်ကြွမှု၊
ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကျေနပ်သွားမှုဟူသော အမျိုးသမီးဘက်ကို အထူးအလေးနက်ထား၍
ဖော်ပြလေသည်။

ယောက်ျားဘက်က ပြီးဆုံးမှုကို ထိန်းသိမ်းထား
ရေးသည်အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆထားသည် မှန်သော်လည်း

ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ နောင်တွင် တောက်ဝါဒီကာမဿုတ္တရပညာရှင်များ ၏ အတင်းအကျပ်ပြုလုပ်သောနည်းများကို ဤကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပါ။ ထိုနည်း များအစား သတိကို ပျိုးထောင်ခြင်း၊ ဂရုစိုက် ခြင်း၊ လမ်းကြောင်းခြင်းတို့အပါအဝင် ဖြစ်သော ပိုမို၍ ယေဘုယျကျသည့် ချဉ်းကပ်မှုကို ဖော်ပြ ထားလေသည်။

"လောကအတွက် အမြင့်ဆုံးလမ်းပြမှု ဆိုင်ရာဟောပြောချက်" ဆိုင်ရာဟောပြောချက်"

ကျမ်းကား ကာမ ဂုဏ်ကိစ္စနှင့် ကျန်းမာရေးကိစ္စတို့အကြား ပို၍ အသေးစိတ်ကျသော ကျိုးကြောင်းပြမှု ပါဝင် ပေ၏။ တစ်ဖန် ဤ၌ လည်း အလေးအနက် ထားမှုမှာယောက်ျားလေးဘက်က ပြီးဆုံးမှု မရှိဘဲ အထပ်ထပ်ပြုမှုဆောင်ရွက်ချက်များအား ဖြင့် ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းတို့ကို အားသွင်းပေး ခြင်းကို အလေးအနက်ပြုပေ၏။ မြောက်မြားစွာသော ဆင့်၍ ဆင့်၍ ဖြစ်သည့် ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသုခစည်းစိမ်ကို ခွဲခြားဖော်ပြ ထားပြီး ကာမဂုဏ်ကိစ္စဆိုင်ရာနည်းနာများကို အကျဉ်းချုပ်ပြန်ပြောခြင်းဖြင့် ဆက်လက်ရေး သားထားသည်။

"ထိရောက်မှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း အစဉ်(တယ်ကျင်း)" နှင့် "လမ်းပြမှုအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းအစဉ်(တောက်ကျင်း)"ဟူသော ကျမ်းတို့မှာ သီးခြားခေါင်းစဉ်တပ်ထားသော် လည်း အစုံအနေဖြင့် "ထိရောက်မှုနှင့်လမ်းပြ မှု(တယ်တောက်ကျင်း)" မှု (တယ်တောက်ကျင်း)" ဖြစ်လာလေသည်။

ဤသည်ကား နာမည်ကျော် တောက်တယ် ကျင်း ကျင်း ၏ ကြာမြင့်စွာက ပျောက်ဆုံးနေသော တစ်နည်းတစ်ဖုံ ကောက်ယူဖော်ပြချက်ပင် ဖြစ် တော့သည်။ တကယ်တော့ နှစ်ခုစလုံးပင် ပို၍ ရှေးကျသော ပြောစမှတ်တို့ကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့် ဆိုထားခြင်းဖြစ်ကြပါသော်လည်း ဟွမ်လောက် အစဉ်အလာရှိသည့် တောက်ဝါဒ တောက်ဝါဒ တွင်ကား တယ်တောက်ကျင်း တယ်တောက်ကျင်း သည်

တောက်တယ် ကျင်း ကျင်း နှင့် နှိုင်းစာလျှင် ပို၍ လူ့လောကနှင့် နီးစပ်လေသည်။
တောက်တယ်ကျင်း တောက်တယ်ကျင်း သော် ကား ဆုပ်ကိုင်၍ မရ၊
အာရုံကျက်စားရာဖြစ်ပြီး ရှေးဟောင်းပြောစမှတ်တို့၏ အသိရခက်ခဲသော
အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူချက် ဖြစ်ပေ၏ ။

"ထိရောက်မှုနှင့် လမ်းပြမှုအတွက် လေ့ ကျင့်ခန်းအစဉ်"
ကျင့်ခန်းအစဉ်" ကျမ်းများ၏ သွန်သင်ချက် များသည် ကျန်းမာရေးနှင့်
အသက်ရှင်ရေးတို့ သို့ ချဉ်းကပ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏ ။ အတင်းအကျပ် ဖြစ်ပေါ်လာသော
သောက၊ စိတ်ချွတ်ယွင်း ပျက်ပြားခြင်း၊ နိုင်လိုမင်းထက်ပြုလိုခြင်း ဟူ သော
အကျင့်စရိုက်များမှ ပေါက်ဖွားလာရသည့် အန္တရာယ်ပေးသော စိတ်တင်းကျပ်မှုတို့ကို
အရင်းအမြစ်မှနေ၍ ဖယ်ရှားသောနည်းဖြင့် ချဉ်းကပ်လေသည်။

တည်ငြိမ်အေးချမ်းသောစိတ်အခိုက်အတန့်၊ ကရုဏာဖြစ်နေသည့် စိတ်
အခိုက်အတန့်၊ လွတ်လပ်နေသည့် စိတ်အခိုက် အတန့်ဟူသည်တို့ကို တိုက်ရိုက်နှင့်
သွယ်ဝိုက် သော ကောင်းကျိုးများအဖြစ် ထောက်ခံဖော် ပြသည်။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထို စိတ် အခိုက်အတန့်တို့သည် တစ်ဦးချင်း ကောင်း
မွန်မှုကို မြှင့်တင်ပေးရုံမက လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအရသော်လည်းကောင်း၊
လုပ်ငန်းသဘောအရသော်လည်းကောင်း ဆက် ဆံရေးများကိုလည်း
တိုးမြှင့်ပေးသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ယစ်မူးသောခံစားမှုများကို ပယ်ဖျောက်ပြီး
ရောဂါပျောက်ကင်းစေသော ခံစားမှုများကို တိုးတက်စေခြင်းများ ဖြစ်ပေါ် စေသော
စိတ်ဓာတ်အနေအထားများနှင့် ဘာဝနာလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဤ ရိုသေလေး
စားကြပါသော ပို့ချစဉ်နှစ်ခုစလုံးတွင် အချုပ် အားဖြင့် ဖော်ပြထားလေသည်။

(ဘာသာပြန်သူ၏ မှတ်ချက်

ယခု ခေတ်၌ ပြန်လည်တွေ့ရှိသည်ဆိုသော ကျမ်း ကြီးငါးဆူစလုံးကို
အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆို ထားသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သို့ရာတွင် ယင်း သက်လုံ

သက်ရှည်ကျန်းမာ တောက်ပညာ၁၅ (၅)ကျမ်းအနက် ကျမ်း(၂)ဆူမှာ ကာမသျှတ္တရ
ကျမ်းများသာဖြစ်လေရာ မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုရန် မသင့်တော်ပါသဖြင့်
ချန်လှပ်ခဲ့ရပါ ကြောင်း။- သက်လုံ)

*

အခန်း (၁)

ပုစ္ဆာဆယ်ခု

ဝီတဇကရာဇ် ဝီတဇကရာဇ် က ဒေဝတာဂုရု အား မေး မြန်းသည်။

"အရာဝတ္ထုများ ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်ကြ ပါသလဲ။ သစ်ပင်ပန်းပင်များ ဘယ်လိုကြီးပြင်း ကြပါသလဲ။ နေနှင့်လ တို့သည် အဘယ်သို့ ထွန်းလင်းတောက်ပကြပါသလဲ"

ဒေဝတာဂုရု ဒေဝတာဂုရုက ပြန်ဖြေသည်။

"ကောင်းကင်၏ အခြေအနေများကို ဂရု စိုက်ကြည့်ရှုလော့။ ယင်နှင့်ယန်းတို့ဟာ စည်း စနစ်ရဲ့စံများ ဖြစ်ကြတယ်။ သတ္တဝါတွေဟာ ဒါကိုဆုံးရှုံးရင် သူတို့ဟာ မပွားများနိုင်တော့ဘူး။

သတ္တဝါတွေဟာ ဒါကို ရရှိရင် သူတို့ဟာ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်တယ်။ ခဲတွေနေသော ယန်း ယန်းထဲသို့ ယင် ယင်ကိုသွတ်သွင်းလိုက်ပါ။ သင်ဟာ ဝိညာဏ ဓာတ်ရဲ့ပြတ်သားလာမှုဆီကို ရောက်မယ်။

" ယင် ကို သွတ်သွင်းတဲ့နည်းကတော့ သင့်ရဲ့ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို တောင့်တင်း အောင် အားဖြည့်ရမယ်။ ဇီဝတွင်းဖြစ်ပျက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်များကို အားကောင်းစေရမယ်။

ဒါမှစွမ်းအင်ဟာ ကိုယ်တွင်းက လွတ်ထွက်မသွား နိုင်ဘူး။ ယင်ကို သွင်းသွင်းနေတဲ့ အခိုက်မှာ တည်ငြိမ်နေပြီး ကာမဂုဏ်ဆိုင်ရာအားဖြင့် တော့ နိုးကြွနေရမယ်။ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှု အမြင့်ဆုံးအခိုက်မှာ ထွေးပွေ့ပါ။ အထပ်ထပ် ထွင်းဖောက်သော်လည်း ပြီးဆုံးခြင်းတော့မဖြစ် စေသင့်။ ညည်းညူခြင်း၊ သက်ပြင်းချခြင်းတွေ နဲ့ အဖြေပေးတဲ့ ကာမဂုဏ်ဆိုင်ရာ နိုးကြွမှုကြီး ထွားလာတာကို တွေ့ရမယ်။

"ဝဝကြီး အသက်ရှူရမယ်။ ငါးကြိမ်ထက် တော့ မပိုစေနဲ့။

ပါးစပ်ကတစ်ဆင့် ရှူသွင်းခြင်း ဖြင့် စွမ်းအင်ကို နှလုံးသို့ ဆောင်ကြဉ်းရမယ်။ ဒါမှ စွမ်းအင်ဟာ ကိုယ်အင်္ဂါတွေမှာ ပြည့်သွား မယ်။ ဒါဆိုရင် သွားရည်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့် မယ်။ ဒီ သွားရည်တွေကို မျိုချလိုက်ပါ။

ငါးကြိမ်ထက်တော့ မပိုစေနဲ့။ အရသာ ချိုနေပါစေ။ ဒါကို အတွင်းအင်္ဂါတွေဆီကို ဦးတည်ပို့ပေးပါ။ ဒီလိုဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ချက်ချင်းလိုလို နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းလာလိမ့်မယ်။

"အဲဒီ စွမ်းအင်ကို သင့်ရဲ့အသားနဲ့ အရေ ပြားထဲကို မောင်းသွင်းပါ။ ဆံပင်ထိပ်ဖျားအထိ ရောက်အောင်ပို့ပေးပါ။ သင့်ရဲ့မွေးညှင်းပေါက် တွေနဲ့ သွေးလည်ပတ်လမ်းကြောင်းတွေ ပွင့် လာလိမ့်မယ်။ ဒီအချိန်မှာ ကာမဂုဏ်ဆိုင်ရာ အရည်ဟာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ယောက်ျားအင်္ဂါ တင်းမာလာလိမ့်မယ်။

"ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ သင့်လျော်ညီညွတ်အောင် စားသောက်ပါ"

"ဒါဟာ လျော့ပါးသွားတဲ့ဟာကို ပြန်လည် ဖြည့်တင်းတဲ့နည်းလို့ခေါ်တယ်။ ဝိညာဏဓာတ် ကြည်လင်ပြတ်သားမှုဆီကို ဦးတည်တယ်"

ဤသည်မှာ ဝိညာဏဓာတ်သို့ စွမ်းအင် သွတ်သွင်းပေးခြင်းအတွက် ဒေဝတာဂုရု၏ နည်း ဖြစ်ပေ၏ ။

*

ဝီတဇကရာဇ် သည် တာချုံ ကို မေးသည်။

"လူတွေရဲ့ အရေပြားဟာ ဘာ လိုအပ်လို့ ကြမ်းတမ်းညှိပုပ်ပြီး

ထုံထိုင်းထိုင်းနဲ့ ဖြူဖပ် ဖြူရော် ဖြစ်ရတာ လဲ။ အရေပြားဟာ လှပကြည်
လင်တောက်ပနေဖို့ လူတွေဟာ ဘာကို ရရှိ နိုင်သလဲ"

တာချုံ တာချုံက ပြန်ဖြေ၏ ။

"အသင်ဟာ ကြည်လင်တဲ့အရေပြားကို လိုချင်ရင် ပေါက်ဖတ်ကောင်ကို
ဂရုစိုက်ကြည့် ပါ။ ပေါက်ဖတ်ရဲ့ စားပုံစားနည်းဟာ ယင်၊ ယန်းနဲ့
တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေတယ်။ ပေါက်ဖတ် ဟာ ရွက်စိမ်းတွေကို စားရင် သူဟာ
စိမ်းလာ တယ်။ အဝါရောင်အစာတွေကိုစားရင် သူဟာ အဝါရောင်ဖြစ်လာတယ်။
သင်စားတဲ့ အစား အစာက အရောင်ကို ပြောင်းစေတာပဲ။

"သင်ဟာ ယင်ကို မှန်မှန်စားပေးရမယ်။ အင်မတန်စားကောင်းတဲ့
ဆီဒါထင်းရှူးအဆံ တွေကို ဆောင်ပြီး စားပေးရတယ်။ ပြီးတော့ ပြေးတတ်
တဲ့တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့နို့ကို သောက်ရ မယ်။ အဲဒီ လိုဆိုရင် သင်ဟာ အိုမင်းရင့်ရော်
ခြင်းကို တားဆီးနိုင်မယ်။ အင်အားကို ထိန်း ထားနိုင်မယ်။ ပြီးတော့ ဇီဝဓာတ်နဲ့
တောက် ပြောင်နေမယ်။

"ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်ကို များများခံစားပါ။ စာကလေးဥ၊ ကြက်ဥ
အစရှိတဲ့ ပျံသန်းတဲ့ ငှက်ဥတွေနဲ့ ငှက်တွေကို စားပါ။ ကြက်ဖတွေ မှာ
ယောက်ျားအတွက် ဟော်မုန်း ပါရှိတယ်။ သင် ဒါတွေကို မှီဝဲရင်
'ကျောက်စိမ်းတံ'ဟာ အလုပ်လုပ်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

"အဲဒါကို စာကလေးဥတွေနဲ့ အားပေးပါ လော့။ သို့သော်
ကျေနပ်လောက်အောင် တင်း မာခြင်း မရှိရင် အဲဒီ ဥတွေကို ဂျုံကစီရည်၊ ဒါမှ မဟုတ်
မုယောစပါးကစီရည်ထဲ ထည့်ပါ။ ဒါကို အသင်စားရင် သင်ဟာ ပန်းသေပန်းညှိုး
ရောဂါမှ ရှင်သန်လာပါလိမ့်မယ်"

ဤသည်မှာ ငှက်များ၏ ဇီဝဓာတ် သွတ် သွင်းခြင်းဖြင့်
ပန်းသေရောဂါကို ကုသသော တာချုံ၏ နည်း ဖြစ်သတည်း။

ပီတဇကရာဇိက ဆောက်အောင် ဆောက်အောင် အား မေးသည်။

"လူတွေသေရတာ ဟာ ဘာလိုအပ် လို့လဲ။

လူတွေအသက်ရှင်နေအောင် ဘာက ပြုလုပ် ပေးပါသလဲ"

ဆောက်အောင် ဆောက်အောင်က ပြန်လည်ဖြေကြား၏ ။

"ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမတို့ ပေါင်းသင်းကြပြီး ဇီဝဓာတ်ကို ယူလို့ပဲ။ "

"အသင်ဟာ မေထုန်မှီဝဲပြီဆိုရင် ရုပ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှားမှုကို ညင်ညင်သာသာ ပြုလုပ်ပါ။ မိန်းမ ဟာ အသက်ပြင်းပြင်းရှူလာမယ်၊ ရယ်မယ်၊ သင်ပြင်းချမယ်၊ ညည်းညူမယ်၊ အော်မယ်ဆို တဲ့အခါကျရင် ပြီးဆုံးလိုက်ရမယ်။ ဒီလို ပြီးဆုံး တဲ့သူဟာ ဇီဝဓာတ်အားကို ပြန်ရရှိမယ်။ ဒါ ကြောင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့လူဟာ ဒီနည်း နဲ့ မိမိရဲ့ဇီဝဓာတ်အားကို ကြာရှည်ခံအောင် ပြု လုပ်လို့ရတယ်။ အသက်ကြီးရင့်တဲ့လူဟာ ဒီလို နည်းနဲ့ အသက်ကို ရှည်စေနိုင်တယ်။

"အသက်ရှည်အောင်လုပ်တဲ့ကိစ္စမှာ သုက် သွေးစီးဆင်းမှုကိုဂရုစိုက်ပြီး ပိတ်ဆို့တာလည်း ပါတယ်။ အချိန်နဲ့အညီ သုက်သွေးကို ထိန်းသိမ်း သိုလှောင်ထားမယ်ဆိုရင် ဝိညာဏဓာတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာဟာကြည်လင်လာပြီး တည်ဆောက်မှု ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်တော့တယ်။

"အဲဒီ လိုဆောင်ရွက်ပြီဆိုရင်လည်း မုချပင် သိသာထင်ရှားလာပါတယ်။ ဇီဝဓာတ်ကို တည် ငြိမ်ဖို့အတွက် သုက်သွေးကို ပိတ်ဆို့သိုလှောင် ထားတာဟာ သုက်သွေး မကုန်ခန်းနိုင်ဖို့ ဖြစ် တယ်။ ဒါဆိုရင် ရောဂါတွေ မသင့်ရောက်နိုင် ဘူး။ ဒီတော့ အသက်ရှည်တယ်။

"မိန်းမတစ်ယောက်ကို ပွေ့ဖက်တဲ့အခါမှာ

မိမိနှလုံးသားရဲ့အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှုရှိဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဒီတော့မှ
ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့စိတ်အိုက်အတန့် တို့ဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အပြန်အလှန် ငြိမ်သက်
စေတယ်"

"ဒါကြောင့် ပြောကြတယ်။ တစ်ကြိမ် လောက် သုက်သွေးမကုန်ခန်းဘဲ
ပွေ့ဖက်ကြည့်ပါ။ သင့်မျက်လုံးတွေနဲ့ နားတွေဟာ ကြည်လင် လာလိမ့်မယ်လို့
ဆိုကြတယ်။ သုက်သွေးကို မဆုံးရှုံးစေဘဲ နှစ်ကြိမ်ပွေ့ဖက်ကြည့်ပါ။ သင့် အသံဟာ
ကြည်လင်လာလိမ့်မယ်"

"သုက်သွေးကို မဆုံးရှုံးစေဘဲ သုံးကြိမ် ပွေ့ဖက်ကြည့်ပါ။ သင့်ရဲ့
အရေပြားဟာ တောက်ပလာမယ်။ သုက်သွေး မဆုံးရှုံးစေဘဲ လေးကြိမ်
ပွေ့ဖက်ကြည့်ပါ။ သင့်၏ ကျောနှင့် နံတို့ဟာထိခိုက်မှုဒဏ်ကို ခံနိုင်လာမယ်။ သုက်
သွေးမဆုံးရှုံးစေဘဲ ငါးကြိမ်ပွေ့ဖက်ကြည့်ပါ။ သင့်ရဲ့တင်ပါးနဲ့ပေါင်တွေဟာ
ကြွက်သားတွေ နဲ့ သန်မာလာမယ်"

"သုက်သွေး မဆုံးရှုံးစေဘဲ ခြောက်ကြိမ် ပွေ့ဖက်ကြည့်ပါ။
သင့်ရဲ့စွမ်းအင်လမ်းကြောင်း တွေဟာ အနှောင့်အယှက် အခုအခံမရှိ စီးဆင်း
လိမ့်မယ်"

"သုက်သွေး မဆုံးရှုံးစေဘဲ ခုနစ်ကြိမ် ပွေ့ ဖက်ကြည့်ပါ။ သင်ဟာ
သေချိန်မတိုင်ခင် မသေရဘူး။ သုက်သွေး မဆုံးရှုံးစေဘဲ ရှစ်ကြိမ် ပွေ့ဖက်ကြည့်ပါ။
သင်ဟာ အသက်ရှည်လိမ့် မယ်။ သုက်သွေး မဆုံးရှုံးစေဘဲ ကိုးကြိမ်ပွေ့ ဖက်ပါ။
သင့်ရဲ့ဝိညာဏဓာတ်ဟာ ကြည်လင် လာလိမ့်မယ်"

ဤကား ဝိညာဏဓာတ်စွမ်းအင်ကို ပျိုး ထောင်ရန် ဆောက်အောင်
ဆောက်အောင်၏ မိန်းမပွေ့ဖက် နည်း ဖြစ်ပေ၏။

ဝီတဇကရာဇ်သည် ရောင်ချို အား မေး သည်။

"လူတွေဟာ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်တွေ ယူပြီး စတင် ကြီးပြင်းလာကြတော့ သူတို့ အသက်ရှင် နေဖို့ ဘာက လုပ်ပေးသလဲ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံသဏ္ဌာန်ကို ရရှိထားပြီးမှ သူတို့ကို သေဆုံး အောင် ဘာက ပြုလုပ်ပေးလိုက်သလဲ ... နောက်ပြီး ဘာဖြစ်လို့ လူတွေရဲ့ စွမ်းအားဟာ ကျယ်ကားလာတယ်၊ ကျုံ့သွားရတယ်၊ လျော့ ပါးသွားရတယ်၊ တင်းကျပ်လာရတယ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို သိချင်ပါတယ်"

ရောင်ချို ရောင်ချို က ဖြေကြား၏ ။

"အသက်ရှည်ချင်တယ်ဆိုရင် ကောင်း ကင်နဲ့မြေကြီးတို့ရဲ့ လုပ်ပုံကိုပုံတွေကို သတိ နဲ့ စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။ ကောင်းကင်ရဲ့စွမ်းအင် ဟာ လတိုင်း ကုန်ဆုံးပြီး၊ လတိုင်း အားပြန် ပြည့်ရတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကြာရှည်နေနိုင်တယ်။

မြေကြီးရဲ့စွမ်းအင်မှာ အေးတဲ့ရာသီ၊ ပူတဲ့ရာသီ တွေ ရှိနေတယ်။ ပြီးတော့ ချီးကျူးစရာ နယ် မြေအနေအထားတွေ ရှိနေတယ်။ ဒီတော့ မြေကြီးဟာ တည်နေပြီး မပြိုမကွဲ ဖြစ်ရတယ်။

အသင်ဟာ ကောင်းကင်နဲ့မြေကြီးရဲ့ အခြေ အနေတွေကို စစ်ဆေးပြီး သင့်ကိုယ်ထဲမှာ လုပ် ကိုင်နိုင်အောင် အသုံးချရမယ်။ မသိရှိနိုင်တဲ့ ညွှန်ပြချက်တွေ ရှိနေတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါတွေ ကို ပညာရှိတွေတောင်မှ နားမလည်နိုင်ဘူး။

တောက် လမ်းစဉ်က ဆရာတွေကသာ ဒါတွေ သိနိုင်ကြတယ်။ ကောင်းကင်နဲ့မြေကြီးတို့ရဲ့ အနှစ်သာရအမြိုက်ဟာ လက္ခဏာမရှိတဲ့ နေရာ က ထွက်ပေါ်တယ်။ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်မရှိတဲ့ နေရာ မှာ ပေါက်ရောက်တယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာမရှိတဲ့ဆီ မှာ မှည့်ပျော်ခြင်းသို့ ရောက်တယ်။

ဒါကိုသဘောပေါက်တဲ့လူတွေဟာ အသက်ရှည် တယ်။

သဘောမပေါက်တဲ့လူတွေဟာ ငယ် ငယ်နဲ့ သေကြရတယ်။

"ဒါကြောင့် စွမ်းအင်ကို ကျွမ်းကျင်စွာ ထိန်းချုပ်ပြီး ဇီဝဓာတ်ကို စုဆောင်းတဲ့ သူများ ဟာ စွမ်းအင်နဲ့ဇီဝဓာတ်တို့ကို မသိမြင်နိုင်အောင် တည်ဆောက်ကြတယ်။ ဇီဝဆိုင်ရာဝိညာဏ် ဓာတ်ဆိုတဲ့ စိမ့်စမ်းဟာ ပြည့်လာပြီ ဆိုရင် သင်ဟာ ဒါကို တည်ဆောက်ဖို့ ချို့မြန်တဲ့ နှင်း ရည်ကို စုဆောင်းရတယ်။ သန့်ရှင်းတဲ့ စိမ့်စမ်း ရေတွေကိုကော၊ အထူးပြုလုပ်ထားတဲ့ ဝိုင် အရက်ချိုတွေကိုကော မှန်မှန်သောက်တယ်။

မကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေကို ဖယ်ရှားတယ်။ အကျင့်စရိုက်တွေကို ကောင်းမွန်တိုးတက် အောင် ပြုလုပ်တယ်။ ဒါဆိုရင် ဝိညာဏ်ဓာတ် ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ နေနေလိမ့်မယ်။

"စွမ်းအင်ကို စုဆောင်းတဲ့နည်းက ဇီဝ ဓာတ်ဟာ မလျော့ပါးဘဲ ထွက်ပေါ်လာအောင် အတွက် စွမ်းအင်ကို အစွန်းတွေဆီ ရောက်စေ ရမယ်။ အထက်နဲ့အောက်ခန္ဓာကိုယ်နှစ်ခုစလုံး ဟာ ဇီဝဓာတ်ပြည့်နေပြီဆိုရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အအေးမိတာတွေ၊ ဖျားနာတာတွေ ဖြစ်လာပါ့ မလဲ။ အသက်ရှူတာဟာ ပြည့်ဝပြီး ကြာရှည် ရမယ်။ ဒီတော့မှ သစ်လွင်တဲ့စွမ်းအင်ကို လွယ် လွယ်ထိန်းသိမ်းထားလို့ ရမယ်။

"ပုပ်သိုးသွားတဲ့စွမ်းအင်ဟာ ဇရာကို ဖြစ် စေတယ်။ သစ်လွင်တဲ့စွမ်းအင်ဟာ အသက် ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့ရဲ့ စွမ်းအင်ကို ထိန်းချုပ်ရာမှာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ သူ တွေဟာ ပုပ်သိုးသွားတဲ့စွမ်းအင်ကို ညဉ့်ဘက် မှာ ကွဲလွင့်သွားစေပြီး၊ သစ်လွင်တဲ့ စွမ်းအင်ကို နံနက်တွေမှာ စုဆောင်းတယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့တွင်းပေါက်တွေဟာ ရှင်းလင်းသွား ပြီး ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေကို အားဖြည့်ပေးရာ ရောက်တယ်။

"စွမ်းအင်ကို သွတ်သွင်းခြင်းအတွက်မှာ တားမြစ်ချက်တွေရှိတယ်။

စပရင်ခေါ်တဲ့ နွေဦး ရာသီမှာ မသန့်ရှင်းတဲ့ ရေငွေ့ပူပူနွေးနွေးတွေ ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ နွေရာသီမှာ ပူပြင်းစိုထိုင်း တဲ့ လေကို ရှောင်ပါ။ ဩတမ်ခေါ်တဲ့ ဆောင်းဦး ရာသီမှာ နှင်းခဲနှင်းမြူတွေကို ရှောင်ပါ။ ဆောင်း ရာသီမှာ အလွန်အကြူးအေးတာကို ရှောင်ပါ။ ဒီပြဿနာလေးရပ်ကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး အသက် ကို ၀၀ရှူပေးတာဟာ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေပါတယ်။

"နံနက်ခင်း အသက်ရှူရင် ရည်စူးရမှာ က ထွက်သက်လေဟာ သဘာဝ နဲ့ ညီညွတ် ဖို့ဖြစ်ပြီး ဝင်သက်လေဟာ နက်ရှိုင်းလှတဲ့ အသူ တရာချောက်ကြီးထဲမှာ သိုလှောင်ထားတော့ မလို အဆုတ်တွေကို ပြည့်ဝသွားစေဖို့ ဖြစ် တယ်။ ဒီတော့ စွမ်းအင်အဟောင်းဟာ နေ့စဉ် သုံးစွဲပစ်လိုက်ပြီး စွမ်းအင်အသစ်ကို နေ့စဉ် အားဖြည့်မှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါဆိုရင် ရုပ်ခန္ဓာဟာ အရောင်ထွက်တောက်ပြောင်လာပြီး ဇီဝဓာတ် နဲ့ ပြည့်ဝလာမှာဖြစ်လို့ အသက်ရှည်နိုင်ပါ တယ်။

"နေ့လယ်ဘက်အသက်ရှူရင် ရည်စူးရ မှာက ထွက်သက်နဲ့ဝင်သက်တွေဟာ ညင်သာ ရမယ်။ နားနဲ့မျက်စိတွေ ကြည်လင်လာရမယ်။ သိမ်မွေ့တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုစိတ်အနေအထားလေး ရှိနေပြီး၊ အတွင်းပိုင်းယိုယွင်းမှုခံစားချက်မရှိ စေရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ခါ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရောဂါကြောင့် အချိန်မတိုင်မီ သေဆုံးရမှု မရှိ ဘူး။

"ညဘက်အသက်ရှူရင် ရည်စူးရမှာက ဝင်လေဟာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖြစ်ရမယ်။ ကြာရှည် ရမယ်။ နွေးထွေးရမယ်။ ဒါဆို နားတွေကို မကြားစေတော့ဘူး။ အဲဒီ တော့ ငြိမ်းချမ်းစွာ အိပ်ပျော်ရတယ်။ အထက်ပိုင်းနဲ့အောက်ပိုင်း ဝိညာဏဓာတ်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ နားနေ ကြတော့ လူဟာ အသက်ရှည်တယ်။

"ညဉ့်သန်းခေါင် အသက်ရှူခြင်းကတော့ နိုးလာတဲ့တိုင်အောင် အိပ်နေတဲ့အနေအထား ကို မပြောင်းပါနဲ့။ အသက်ရှူတာကို အတင်း အဓမ္မ မလုပ်ဘဲ ပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ နှေးနှေးကွေး ကွေးရှူပါ။ ဒါဆိုရင် အတွင်းပိုင်းအင်္ဂါတွေ အားလုံးဟာ ဇီဝဓာတ်ရကြပါလိမ့်မယ်။ ဝင် လေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ကြာရှည်ရှူသွင်းတာ ကို

မုချသဘောပြုလုပ်ပါ။

"အသင်ဟာ ဝိညာဏဓာတ်ကို ကြာ ရှည်နေစေချင်သပဆိုရင် သင်ဟာ အရေပြား တည်ဆောက်ပုံအားဖြင့် အသက်ရှူရမယ်။ စွမ်းအင်ကို ထိန်းချုပ်နည်းကတော့ ပုပ်သိုးတာ ကို ဖယ်ထုတ်ပစ်ပြီး သစ်လွင်တာကို သိမ်းသွင်းယူရမယ်။ ကောင်းမွန်တာကို ချမ်းသာ စွာ ခံစားရမယ်။ အဲဒီ ကောင်းမွန်တာကို ကိုယ် ခန္ဓာမှာ ပြည့်ဝသွားစေရမယ်။ ဒါဟာ ဇီဝဓာတ် ကို စုပုံသိုမှီးခြင်းလို့ ခေါ်တယ်။

"စွမ်းအင်ကို ထိန်းချုပ်ဖို့အတွက် စံပြ အချက်အလက်တွေ ရှိပါတယ်။ လုပ်ရမှာက ဇီဝဓာတ်ကိုတည်ဆောက်ဖို့ ဖြစ်တယ်။ ဇီဝ ဓာတ်ဟာ ပြည့်လျှံလာရင် မုချထွက်ကျကုန် ပါလိမ့်မယ်။ ဇီဝဓာတ်ထွက်ပြီဆိုလျှင်လည်း ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရပါလိမ့်မယ်။ ယင်းသို့ ပြန် လည်ဖြည့်တင်းခြင်းကို အိပ်ရာထဲမှာ ပြုလုပ် ရပါမယ်။

"အနံ့အရသာရှိသော ဝိုင်အရက်များနဲ့ အစားအစာများဟာ စွမ်းအင်ကို ထိန်းကြောင်း ပေးရာမှာ အသုံးဝင်ပါတယ်။

"မျက်လုံးများဟာ တောက်ပလာပါတယ်။ နားတွေဟာ ကြည်လင်လာပါတယ်။ အရေ ပြားဟာ တောက်ပလာတယ်။ စွမ်းအင် သွားလမ်းတွေဟာ ပြည့်လာပါတယ်။ ကာမဂုဏ် ဆိုင်ရာအားတွေ သန့်စွမ်းလာပါတယ်။ ကြာ မြင့်စွာ မတ်တပ်ရပ်နေနိုင်ပြီး ဝေးဝေးလံလံ ခရီးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကြာရှည်စွာ အသက်ရှင်နေနိုင်ပါတော့တယ်"

*