ဟိန်းလတ်

ဖြည်းဖြည်းလာပါ...

အိုဝင်ဒရာ



အသက်အရွယ်ဆုံးလူသားတွေရဲ့နေနည်းစားနည်း၊ဘဝကိုလက်ခံကျင့်သုံးနည်းတွေကိုကျမ်းပေါင်းစုံကနေကိုးကားရေးသားထားပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့နှင်းဆီကုန်းဘိုးဘွားရိပ်သာကဆောင်ပုဒ်တစ်ခုကိုလည်းသွားသတိရမိပါသေးတယ်။

" သင်လည်းတစ်နေ့ဤသို့အိုရအံ့ "တဲ့။

ဟုတ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူတွေထဲမှာ အခုမအိုသေးတဲ့သူတွေအများကြီးရှိချင်ရှိပါမယ်။ ဒါပေမယ့်သူတို့အတွက်ပဲတစ်နေ့မှာသေချာပေါက်ကိုလာမယ့်ဇရာကိုကြုံတင်ရင်ဆိုင်ထားဖို့ရာဒီစာအုပ်ဟာအသုံးဝင်နေပါလိမ့်မယ်။အဲဒီလိုပဲအခုဒုတိယအရွယ်ရောက်ပြီးမကြာခင်တတိယအရွယ်ကိုချဉ်းနင်းဝင်ရောက်ကြတော့မယ့်သူတွေအနေနဲ့လည်းဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ထားဖို့ပိုပြီးလိုတာပေါ့။ အခုလက်ရှိအသက်ခြောက်ဆယ်၊ခုနှစ်ဆယ်ကျော်နေပြီဖြစ်တဲ့မုဆိုးကြီးတွေအဖို့တော့ရှေ့ဆက်ပြီးရာကျော်ဘိုးဘွားတွေအနေနဲ့လူ့လောကကောင်းကျိုးလူသားမျိုးနွယ်အကျိုးဘာသာသာသနာအကျိုးတွေဆက်ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ရာဒီစာအုပ်ထဲကနည်းနာတွေဟာအသုံးချနိုင်စရာအများကြီးပါမယ်ဆိုတာဖတ်ကြည့်ပြီးလက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်ရင်အသေအချာသိလာပါလိမ့်မယ်လို့ကျွန်တော်ရဲရဲကြီးတာဝန်ခံဝံ့ပါတယ်။

၉၉' နိုင်ငံတကာသက်ကြီးရွယ်အိုများနေ့ကိုဂုဏ်ပြုကြိုဆိုလျက် ...

အိုဇရာအတွက် အကြိုအမှာစာ

၁၉၉၉ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးနေ့ဆောင်ပုဒ်က " အိုသည့်တိုင်အောင် ဖွံ့ကိုဆောင်၊ လူ့ဘောင်ကောင်းဘို့ကြိုးစားစို့ " (**Active Ageing Makes The Difference**) ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုပဲကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ချုပ်ကြီးက ၁၉၉၉ ခုအောက်တိုဘာလ (၁)ရက်နေ့ကို " နိုင်ငံတကာသက်ကြီးရွယ်အိုများနေ့ " ရယ်လို့သတ်မှတ်ထားပြန်ပါတယ်။

တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင်ကျွန်တော်ကလဲဒီနှစ်ထဲကျမှ ဖြည်းဖြည်း လာပါ ... အို ... ဇရာ ကို ရေးမိပါတယ်။ " လူအိုဆိုတာလူပိုတွေပါပဲ "၊ " အိုမင်းမစွမ်းဘူး"ဆိုတဲ့စကားတွေအစား " အသက်ကြီးတာရွှေပဲ " (**Old Is Gold**) ဆိုတဲ့အယူအဆ၊တန်ဖိုးကြီးလို့ " အဖိုးကြီး "လို့ ခေါ်တာဆိုတဲ့ အယူအဆတွေကိုပြောချင်လို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့ကိုလူကြီးသူမတွေငယ်ငယ်ကတည်းကဆုံးမသွန်သင်ခဲ့ကြတဲ့ " ဂုဏဝုဒ္ဓိဝယဝုဒ္ဓိ " မိမိထက် တစ်နေ့တစ်ရက်တစ်မနက်ကြီးသူကိုရိုသေလေးစားရမယ်ဆိုတဲ့ မင်္ဂလာဒဿနကိုယနေ့လူငယ်တွေကိုလက်ဆင့်ကမ်းချင်လို့ပါ။ ခုခါမှတော့အိုမင်းခြင်းကိုတတ်နိုင်သလောက်တားဆီးနိုင်တဲ့နောက်ဆုံးပေါ် သိပ္ပံနည်းတွေ၊ စိတ်ပညာလေ့လာတွေ့ရှိချက်သစ်တွေ၊ ဘာသာရေးအဆုံးအမတွေနဲ့ကမ္ဘာပေါ်က

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်–၄၅၈/၉၉ (၆)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်–၄၀၈/၉၉(ဂ)

*

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

သန်းထိုက် (Rhino Graphic)

*

ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမအကြိမ်

*

အုပ်ရေ – ၂၀၀၀

*

ထုတ်ဝေခြင်း

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ မေလ

*

ကွန်ပျူတာစာစီ

ပေါ်ပြူလာ

*

အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးဝင်းအောင် ၊ သိန်းထိုက်ရတနာပုံနှိပ်တိုက် (၀၅၁၃၃၁)
၈၄/၈၆၊ လမ်း–၅၀၊ ၁–ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်
ရန်ကုန်မြို့။

*

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ

ဦးမြသိန်း ၊ သိန်းမြင့်ဝင်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၁၄၂၇)
၉၆၊ ၁၁–လမ်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

★ ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
★ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
★ အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပေါ်ပေါက်ရေးသည်
ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏ မဟာနက္ခတ်သော တာဝန်ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေး
* အမျိုးသား ပြန်လည် စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
* ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
* ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ [illegible] ဖွဲ့ပြိုး တိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

* စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်[illegible] တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
* ဧစျးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ပြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင် ရှိရေး

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး
* အမျိုးဂုဏ်၊ ဓာတိဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုး သားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
* မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

မောဓိရိပ်စာအုပ် (၁)

ဟိန်းလတ်
ပြည်းပြည်းလာပါဒိုးရော

ဖြန့်ချိရေး:
ပါရမီနေဘောင်စာပေ
အမှတ်(၅၀)၊ ၄၃-လမ်း
ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
အိမ်ဖုန်း- ၂၉၅၉၈၈

၁

လွန်ခဲ့သောနှစ် နှစ်ဆယ်လောက်က စန္ဒာမဂ္ဂဇင်းတိုက်မှာ စာရေးဆရာရုပ်ရှင်မင်းသား ကိုဝင်းဦးနဲ့တွေ့တယ်။ အသက် (၅၀)ကျော်နေပြီဖြစ်ပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကြွက်သားအဖုဖု အထစ်ထစ်နဲ့ ကျောရှင်းနေပြီး မျက်နှာရုပ်သွင်ကလည်းနုပျိုဝင်းစက်နေတာတွေ့ရလို့တစ်ခုပြောမိခဲ့တယ်။

"ဦးဝင်းဦးက ဇရာကို တားနိုင်တယ်နော်"

"ဇရာကိုတော့ ဘယ်တားနိုင်မလဲဗျာ။ ဒါပေမယ့် ဖြည်းဖြည်းလာ၊ ဖြည်းဖြည်းလာလို့တော့ အချိန်ဆွဲထားနိုင်တာပေါ့"

ခုတော့ ကျွန်တော်တို့လည်း အရွယ်ရောက်လာပြီဆိုတော့ ဦးဝင်းဦးစကားကို နည်းနည်းသဘောပေါက်စပြုလာပါပြီ။ ဇရာဆိုတာကို ကိုယ် တိုင်နဖူးတွေ့၊ ဒူးတွေ့ရင်ဆိုင်လာကြရပြီလေ။ ဇရာကို ဘယ်လိုမှ ရှောင် လွဲလို့မရပေမယ့် ဇရာကို အချိန်ဆွဲနည်းတွေတော့ ရှာကြည့်မိတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အရင်နှစ်လောက်က "Times" မဂ္ဂဇင်းမှာကမ္ဘာ့အရောင်းကောင်းဆုံး စာအုပ်တစ်အုပ်အကြောင်းဖတ်လိုက်ရတယ်။ "ဒေါက်တာ ဒီပက်ချိုပရာ" ရေးတဲ့ "Ageless Body, Timeless Mind" စာအုပ်။ ကမ္ဘာမှာ သိန်းချီ ရောင်းရတဲ့ "ဇရာကိုတားဆီးနည်း" စာအုပ်ဆိုတော့ သိပ်ဖတ်ချင်တာပေါ့။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် မဟာမြိုင်ဆရာတော်ဦးဇောတိက၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံကို ကြွတုန်းက ဒကာတစ်ယောက်က ဒီစာအုပ်လှူလိုက်တယ်ကြားလို့ ဆရာတော် ရန်ကုန်ပြန်အကြိမ်မှာ ဒီစာအုပ်ကို ဆရာတော်ထံမှ ငှားဖတ်မိပါ တယ်။ စာအုပ်ထဲမှာ ဆရာတော်ဟာမျဉ်းကြောင်းတွေအတော်များများသား၊ မှတ်စုတွေထုတ်နှုတ်ပြီး အသေးစိတ်ဖတ်ထားတာတွေ့ရပါတယ်။ စာအုပ် ထဲမှာ နောက်ဆုံးပေါ် သိပ္ပံနည်းတွေရော၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှာဖွေတွေ့ရှိချက် တွေရောပါလို့ ကျွန်တော်ဖတ်ပြီးသမျှကို အနှစ်ချုပ်ပြီး ပြန်လည်တင်ပြ ချင်ပါတယ်။ ဇရာနဲ့မကြုံခင်ကြုံကြရတော့မယ့်သူတွေ ဇရာနဲ့ လက်ငင်း ရင်ဆိုင်နေရတဲ့သူတွေအားလုံး စိတ်ဝင်စားကြမှာ သေချာပါတယ်။

ဇရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆတောင်း (၁၀)ချက်

အခုတော့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ထိန်းချုပ်တားဆီးလို့မရအောင် တစ်နေ့ တစ်ခြား အိုမင်းပျက်ယွင်းနေပြီ။ ဇရာမဲ့ခန္ဓာ၊ အကန့်အသတ်မဲ့စိတ်တွေကို

တတ်နိုင်သမျှ ဖန်တီးနိုင်ဖို့နည်းလမ်းတွေကို လူတိုင်းသိချင်ကြမှာပါ။ ဒီလို ဖြစ်နိုင်ဖို့ ယူဆချက်အဟောင်း (၁၀)ခုကို ပထမဆုံးတင်ပြပါမယ်။

(၁) လေ့လာသုံးသပ်သူနဲ့ တစ်သီးတစ်ခြားလွတ်လပ်နေတဲ့ ဓမ္မဝိဒ္ဒာန်ကျတဲ့လောကကြီးရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်တွေဟာ ဒီဓမ္မဝိဒ္ဒာန်လောကကြီးထဲက သွင်ပြင်လက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်တယ်။

(၂) ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရုပ်ဝတ္ထုအစုအဝေးတို့နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတယ်။ ရုပ်ဝတ္ထုနဲ့တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ကာလ၊ အာကာသတို့နဲ့ခွဲခြားထားတယ်။

(၃) စိတ်နဲ့ရုပ်ဟာကွဲပြားနေပြီး တစ်ခုနဲ့တစ်ခု သီးခြားလွတ်လပ် စွာ တည်ရှိကြတယ်။

(၄) ရုပ်ဟာအဝိက၊ စိတ်ဟာသာမညဖြစ်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရရင် ကျွန်ုပ်တို့ ဟာတွေးတတ်အောင်သင်ထားတဲ့ စက်ရုပ်တွေ ဖြစ်တယ်။

(၅) လူရဲ့သိစိတ်ကိုဇီဝဓါတုပစ္စည်းလို ပြီးပြည့်စုံစွာရှင်းပြနိုင်တယ်။

(၆) လူတစ်ဦးချင်းအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဆက်သွယ်မှုမရှိ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်သီးခြားရပ်တည်နိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။

(၇) ကျွန်တော်တို့ လောကအမြင်ဟာ သူ့အလိုလိုဖြစ်ပြီး ဖြစ်ပျက်မှုတွေကို အသေးစိတ်သိမြင်နိုင်တယ်။

(၈) ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သဘာဝအစစ်အမှန်ကို ခန္ဓာကိုယ်၊ အတ္တ၊ ဥပဓိတို့နဲ့ လုံးဝဥဿုန်ဖွင့်ဆိုနိုင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ တမ်းတအမှတ်ရစရာ

တွေနဲ့ အလိုဆန္ဒတွေကို အရိုးအသားတို့နဲ့ ထုပ်ပိုးထည့်သွင်းထားတဲ့ အမျှင်အစုအဝေးသာဖြစ်တယ်။

(၉) အချိန်ဟာ လုံးဝဥသုံတည်ရှိနေတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အဲဒီ လုံးဝဥသုံရဲ့ အကျဉ်းသားတွေဖြစ်ကြတယ်။ ဘယ်သူမှ အချိန်ရဲ့ ဖျက်ဆီးမှု ဒဏ်က မလွတ်နိုင်။

(၁၀) ဝေဒနာဟာ လိုအပ်ချက်ပဲဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဖျားနာမှု၊ အိုမင်းမှု၊ သေခြင်းတရားတို့က ရှောင်လွဲလို့မရနိုင်တဲ့ သားကောင်တွေဖြစ်ကြတယ်။

ဒီအယူအဆတွေဟာ အိုနာသေဘေးမှ ဝေးရာဝေးကြောင်းကို စဉ်းစားရာမှာ အရေးပါတဲ့အချက်အလက်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။ အချိန်ဟာ ထောင်နဲ့တူတယ်။ ထောင်နဲ့တူတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ ကျွန်တော်တို့အားလုံး တစ်သက်တစ်ကျွန်းဒဏ်ခံပြီး လွတ်လမ်းမမြင်ဖြစ်နေကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း ဇီဝဓါတုစက်တွေပဲဖြစ်လို့ တစ်ခြားစက်တွေလို အနေးနဲ့အမြန်ပျက်စီးရမှာပဲပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကမ္ဘာမြေပေါ်မှာရှိတဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါတွေထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ လူသားတစ်မျိုးတည်းသာ တွေးတောကြံဆခံစားပြီးဇီဝဗေဒကိုပြောင်းလဲပစ်နိုင်ကြပါတယ်။ ဇရာဆိုတဲ့ သဘောကို ဆင်ခြင်ထိတ်လန့်တတ်တဲ့ အာရုံကြောစနစ်ရှိတာလည်း ကျွန်တော်တို့ "လူ"တွေပဲဖြစ်မိပါတယ်။ကျားတွေ၊ခြင်္သေ့တွေဟာဇရာကိုမသိ။မကြောက်။ ကျွန်တော်တို့ လူတွေက သိလည်းသိ။ ကြောက်လည်းကြောက်တာပေါ့။

စိတ်တတ်ကျသူတွေမှာ "အနာရောဂါပိုးမွှေးစနစ်" (Immune System) ပျက်စီးတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာအားကြီးသူမှာ "အနာရောဂါပိုးမွှေး" စာတ်တွေတိုးပွားလာတတ်တယ်။ စိတ်ယိုယွင်းပျက်ဆီးခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မဲခြင်းတို့ကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်မှု၊ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်မှုတွေ ပိုများတယ်။ အသက်တိုစေတယ်။ စိတ်အားတက်ကြွမှု၊ ရွှင်ပျလန်းဆန်းမှုတို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးပိုကောင်းပြီး အသက်ရှည်စေတယ်။ ဇီဝဗေဒနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဟာ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု နဲနဲဖြစ်တာနဲ့ပဲ အဖျက်အဆီးဟော်မုန်းတတ်တွေထွက်လာတတ်တာကို လက်တွေ့သိရှိကြရပြီဖြစ်တယ်။

စိတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဆဲလ်အသီးသီးပေါ်ကို သြဇာညောင်းတယ်။ ဇရာဆိုတဲ့ အိုမင်းခြင်းဟာ အရည်ထုပဲ ပြောင်းလွဲလို့ရတယ်။ ဇရာကို ဆွဲဆန့်လို့ရတယ်။ ဇရာကို မြန်မြန်လာပါလို့ ခေါ်လို့ရတယ်။ ဇရာကို ခဏနေပါဦးလို့လည်း စောင့်ခိုင်းနိုင်တယ်။ ဇရာကို ပြောင်းပြန်လှန်ပစ်လို့လည်းရတယ်။ နှစ်သုံးဆယ်ကြာလုပ်ခဲ့တဲ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက်တွေအရ ဇရာကို လူတို့ထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်း အထင်အရှားသိရှိကြရပါတယ်။ ဒီမှာတင် အယူအဆဟောင်း(၁၀)ခုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်ဖို့ လိုအပ်လာတယ်။ ဇရာကို စိန်ခေါ်ဝံ့သူဟာ လောကအမြင်ဟောင်းတွေကိုလည်း ပယ်လှန်နိုင်တဲ့ သတ္တိရှိရမှာပေါ့။

ဇရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အဖူအဆ အဓိ (၁၀)ချက်

ဇရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အောက်ပါအယူအဆအသစ် (၁၀)ခုကို ထပ်မံ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြရပါမယ်။

(၁) ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်အပါအဝင် ရုပ်ကမ္ဘာကြီးဟာ လေ့လာ သုံးသပ်သူရဲ့ တုံ့ပြန်ချက်တစ်ခုသာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ ကမ္ဘာကို ကျွန်တော်တို့ ဖန်တီးသလို၊ ကျွန်တော်တို့ရုပ်ခန္ဓာကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ ဖန်တီးနိုင်တယ်။

(၂) ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွဲ့စည်းထားတာက စွမ်းအင်နဲ့ သတင်း အချက်အလက်ပဲဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရုပ်ဝတ္ထု ထုထည် မဟုတ်။

(၃) ရုပ်နဲ့ စိတ်ကိုခွဲခဲ့လို့မရ။

(၄) ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဗေဒဟာ သိစိတ်ရဲ့ ထုတ်လုပ်မှုပဲဖြစ်တယ်။ ယုံကြည်မှု၊ အတွေး၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့ဟာ ဆဲလ်တိုင်းမှာ ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုကိုဖြစ်စေတယ်။ အိုမင်းလာတဲ့ ဆဲလ်ဆိုတာ သိစိတ်ရဲ့ နောက် ဆုံးထုတ်လုပ်တဲ့ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး အသစ်တဖန်ဆက်လက်နေနိုင်ဖို့ လုပ်ရပ်ကို မေ့နေခြင်းလို့ ပဲသတ်မှတ်နိုင်တယ်။

(၅) အာရုံသိမှုဟာ သူ့အလိုလိုပေါ်လာခြင်းဆိုတာ မှန်ပေမယ့်လည်း လေ့ကျင့်ထားရင်ရတဲ့ကိစ္စမျိုးဖြစ်တယ်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အပါအဝင် သင်နေ တဲ့ ကမ္ဘာကြီးဟာ သင်သိမြင်အောင်လေ့ကျင့်ထားမှုအပေါ် မှာ မူတည်ပြီး လုံးဝညှိသြဇာညောင်းမှုဖြစ်ပေါ် နေတယ်။ တကယ်လို့ သင့်ရဲ့အာရုံသိမှု

ကိုပြောင်းလဲလိုက်ရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သင့်ကမ္ဘာကြီးကိုပါ ပြောင်းလဲလိုက်သလိုဖြစ်သွားတယ်။

(၆) အသိဉာဏ်သွေးခုန်နှုန်းဟာ စက္ကန့်တိုင်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပုံစံသစ်တွေကို ဖွဲ့စည်းပေးတယ်။ သွေးခုန်နှုန်းအားလုံးပေါင်းခြင်းသည်ပင်လျှင် "သင်"ဖြစ်သည်။ ဒီပုံစံကို ပြောင်းပစ်ရင် သင်လည်းပြောင်းလွဲသွားပြီ။

(၇) လူတစ်ဦးစီဟာ ကွဲပြားပြီး လွတ်လပ်စွာအမှီခိုကင်းနေကြပေမယ့်လည်း ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ အသိဉာဏ်ပုံစံတွေနဲ့တော့ ဆက်စပ်နေကြပြီး စကြဝဠာတစ်ခုလုံးကို စိုးမိုးနေကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာကိုယ်တွေဟာ စကြဝဠာဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ကြပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ဟာလည်း စကြဝဠာဆိုင်ရာစိတ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။

(၈) အချိန်ဟာ လုံးဝဥဿုံအနေနဲ့ တည်ရှိနေခြင်းမဟုတ်။ ထာဝရအနေနဲ့တည်ရှိနေခြင်းသာဖြစ်တယ်။ အချိန်အကန့်အသတ်မရှိမှုဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ (စက္ကန့်၊ နာရီ၊ နေ့၊ ရက်)များအဖြစ် တစ်စစီ၊ တစ်စစီခုတ်ပိုင်းမှုကို ခံနေရတယ်။ တကယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ဟာ "ပြောင်းလဲမှုမရှိခြင်း" ကို နားလည်သဘောပေါက်ရင် အချိန်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုဟာ ရပ်တန့်သွားလိမ့်မယ်။

(၉) ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ ပြောင်းလဲမှုအားလုံးရဲ့အလွန်မှာရှိနေကြတဲ့ အစစ်အမှန်ကို သိလာကြလိမ့်မယ်။ အာရုံငါးပါးအရ မသိနိုင်တဲ့အတွင်းစိတ်တစ်ခုဟာ ကျွန်တော်တို့ရင်ထဲမှာ နက်ရှိုင်းစွာတည်ရှိနေပါတယ်။ ဒီမပြောင်းလဲမှုနယ်ပယ်ကနေပြီး ဥပဓိရုပ်၊ အတ္တနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို

ဖန်တီးပါတယ်။

(၁၀) ကျွန်တော်တို့ဟာ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းရဲ့ သားကောင်တွေ မဟုတ်ကြ။ ဒါဟာ မြင်ကွင်းတစ်ခုရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု။ဒါဟာ ပြောင်းလဲမှုပုံစံအားလုံးကို မြုံစေတဲ့တန်ခိုးရှင်မဟုတ်။ငှင်းတန်ခိုးရှင်ကတော့စိတ်ဓာတ်ပဲဖြစ်တယ်။ ထာဝရပျော်ပျက်မှုကိုရှာဖွေလိုတဲ့စိတ်ဓာတ်ပဲဖြစ်တယ်။

ဒီ အယူအဆအသစ်တွေကို နှစ်ဆယ်ရာစု သိပ္ပံပညာရှင် အကျော်အမော် ဇတ္တဖြစ်ကြတဲ့ "အိုင်းစတိုင်း"၊ "ဘော"၊ "ဟိုက်ဇင်းဘတ်" နဲ့ "ကွမ်တမ်ရူပဗေဒ" ပညာရှင်ကြီးတွေက ချမှတ်ခဲ့ကြတယ်။ သူတို့အလိုအရ ရုပ်ကမ္ဘာကြီးကို ကြည့်လေ့ကြည့်ထရှိတဲ့အမြင်ဟာ မှားသွားပြီလို့ဆိုတယ်။ မည်သည့်လူနှစ်ယောက်မှ ဒီစကြဝဠာတစ်ခုအပေါ် အမြင်ဟာ အတိအကျတူမှာမဟုတ်။ သူ့အမြင်နဲ့သူ့သူ့ကမ္ဘာကိုတည်ဆောက်နေခြင်းသာဖြစ်တယ်။

တစ်ခု ယုံကြည်ထားစေလိုတာက သင်ဟာသင့်ရဲ့အကန့်အသတ်ရှိတဲ့ခန္ဓာကိုယ်၊ အတ္တ၊ ဥပဓိတို့ထက် အများကြီးပိုတယ်ဆိုတဲ့အချက်ပဲဖြစ်တယ်။ လူသက်တမ်းဟာ ပွင့်သွားပြီ။ စည်းဘောင် အကန့်အသတ်မရှိတော့။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သက်တမ်းမဲ့ဖြစ်သွားပြီ။ သင့်စိတ်ဟာလည်း အကန့်အသတ်မဲ့ဖြစ်သွားပြီ။ ဒီလိုနဲ့ ဇရာဆိုတဲ့သဘောတရားဟာ အခြေခံကစုပြီး ပြောင်းလွဲသွားတော့မှာပေါ့။

❑❑❑❑❑

J

(၂၈.၈.၉၈)ခေန့က မော်တော်ယာဉ်သက်တမ်းတိုးဖို့ တောင်ဒဂုံက လိုင်စင်ရုံးကို ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ မော်တော်ယာဉ်စစ်ဆေးတာကအစ၊ ယာဉ်မှတ်ပုံတင်စာအုပ်ထွက်ဖို့အထိ မနက် (၉:၃၀)နာရီက စလုပ်တာ မွန်းလွဲ (၁)နာရီလောက်ကျမှပြီးတယ်။ ဆက်တိုက်လုပ်စရာမလိုဘဲ အဆင့်တစ်ခုနဲ့တစ်ခုကြားမှာ စောင့်ရတဲ့အချိန်တွေက ပိုများပါတယ်။ လကုန်ခါနီးရက်မို့ လူပိုများတာလဲတစ်ကြောင်းပေါ့လေ။ ဒါပေမယ့် ပျင်းချိန်တောင်မရခဲ့ပါ

ဘူး။ မော်တော်ယာဉ်ပိုင်ရှင်တွေကိုယ်တိုင်လာကြရမယ်ဆိုလို့ လူပေါင်းစုံနဲ့ ကြုံရတယ်။ ကွဲကွာနေတာကြာနေကြတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဒီမှာလာပြီး အေးအေးဆေးဆေးတစ်စုတဝေးဆုံကြတာကိုကအမြတ်ပေါ့။ဟိုးမူလတန်း ထဲကကျောင်းနေဖက်တွေနဲ့လည်းပြန်တွေ့ရ။အထက်တန်းကျောင်းနေဖက်၊ တက္ကသိုလ်တက်ဖော်တက်ဖက်တွေနဲ့ ပြန်ဆုံကြရ။ ကိုယ်ကသာ ဘာမှ ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက်မရှိလှပေမယ့် သူငယ်ချင်းတွေက သမားတော်ကြီး တွေဗိုလ်မှူးကြီးတွေ၊ပါမောက္ခကြီးတွေ၊ရဲမှူးကြီးတွေ၊အင်ဂျင်နီယာမှူးကြီးတွေ။ ဒါပေမယ့် အခုပြန်ဆုံကြတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တွန်းကြ၊ ထိုးကြ။ မင်းနဲ့ငါနဲ့ အသုံးအနှုန်းတွေ စီးစီးပိုင်ပိုင်ပြောလို့၊ တရင်းတနှီး ဆဲလား၊ ဆိုလားနဲ့ဘယ်သူ့ဘယ်သူမှ ဟိတ်ကြီးဟန်ကြီးမရှိဘဲ ဆက်ဆံကြတာ သိပ်ကိုပျော်စရာကောင်းလှပါတယ်။ ငယ်ရုပ်တွေမပျောက်လှသေးပေမယ့် အားလုံးဟာ အသက် ငါးဆယ်ကျော် ပတ်ဝန်းကျင်တွေချည်းပဲမို့ ဇရာ အရေးအကြောင်းတွေကတော့ဖြင့် ဖုံးအုပ်လို့မရကြတော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တာဝန်ကိုယ်စီ၊ လုပ်ငန်းကိုယ်စီ ယူထားကြသူတွေမို့ အသက်ဆိုတဲ့ ပညတ်ကြီးကို မေ့ထားကြပုံရပါတယ်။ အားလုံးဟာ တက်ကြွလန်းဆန်းနုပျိုနေကြဆဲပါပဲ။ လောကဓံအထုအထောင်းကို အနှံတုကျော်ဖြတ်ခဲ့သူတွေဖြစ်ဟန်တူပါတယ်။ ကျွန်တော်က ဇရာကို လေ့လာနေသူမို့ အသက်ငယ်ငယ်နဲ့ အိုရသူတွေ၊ အသက်ကြီးနေပေမယ့် မပျက်စီးသေးတဲ့သူတွေ အကြောင်းကို ဆက်စဉ်းစားနေမိပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ အခန်းတုန်းက ဇရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆသစ် (၁၀)ချက်ကို တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဒီ အယူအဆ

တွေကို ပိုပြီးသဘောပေါက်အောင် နည်းနည်းထပ်ရှင်းပါရစေ။

(၁) လေ့လာဆုံးဖတ်သူနဲ့ သီးခြားကင်းလွတ်တဲ့ ဓမ္မဓိဌာန်လောက ရှိ၀ါ။

အခုကျွန်တော်တို့နေထိုင်ကြတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ တိုက္ကတဲ့ အရည်အသွေးတွေနဲ့ရှိနေပုံရပါတယ်။ တစ်ခို့ကကြီးတယ်။ တစ်ခို့က ငယ်တယ်။ တစ်ခို့က မာပြီးတစ်ခို့က ပျော့တယ်။ ဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ယူလိုက်ပါ။ ခေါက်ကုလားထိုင်တစ်လုံးပဲဆိုပါစို့။ ခင်ဗျားအတွက်တော့ ခေါက်ကုလားထိုင်ဟာ သိပ်မကြီးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ပုရွက်ဆိတ်အဖို့တော့ သိပ်ကြီးနေလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားအတွက်တော့ ကုလားထိုင်ဟာ မာကျောနေလိမ့်မယ်။ သိပ္ပံနည်းအရတော့ ကုလားထိုင်မှာ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ 'အက်တမ်' အနုမြူတွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုအဝေးကြီးကွာခြားနေလိမ့်မယ်။ကုလားထိုင်ဟာ ခင်ဗျားအတွက်တော့ ရပ်တည်နေတဲ့အရာလို့ထင်နေမယ်။ ဒါပေမယ့် အာကာသကနေလှမ်းကြည့်လိုက်ရင်တော့ ကုလားထိုင်ဟာ လှည့်ပတ်လူပ်ရှားနေတာတွေ့ရမယ်။ ကမ္ဘာပေါ်က ပစ္စည်းတိုင်းလည်း ဒီလိုပဲ။ တည်ငြိမ်မနေဘဲ တစ်နာရီ မိုင်တစ်ထောင်နှုန်းနဲ့ လူပ်ရှားနေတာတွေ့ရမယ်။ အဲသလိုပဲ ခင်ဗျားကြည့်ကြည့်သမျှအရာတိုင်းဟာ ခင်ဗျားရဲ့ အာရုံသိအမြင်နဲ့ ကွဲပြားခြားနားနေလိမ့်မယ်။ ကုလားထိုင်ဟာအနီရောင်ဆိုပါစို့။ဒါပေမယ့် မျက်မှန်စိမ်းတပ်ကြည့်လိုက်ရင် အနက်ရောင်ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ကုလားထိုင်ဟာ ငါးပေါင်ပဲလေးပြီး၊ ကြယ်တစ်စုရဲ့ဆွေငင်အား သိပ်သည်းတဲ့နေရာကိုယူသွားရင် ပေါင်တစ်သောင်းလောက်လေးနေလိမ့်မယ်။ ဘယ်မှာလဲ တိကျ

တဲ့ သတ်မှတ်ချက်အရည်အသွေးဆိုတာ။ ကမ္ဘာလောကကြီးဆိုတာ အာရုံ ရုပ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်ချက်မျှပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဗြိတိသျှအာရုံကြောပါရဂူ 'ဆာဂျွန်အက်ဆလက်(စ်)' က "သဘာဝ ကမ္ဘာကြီးထဲမှာ အရောင်မရှိ၊ အသံမရှိ၊ ပုံစံမရှိ၊ အနံ့မရှိ" လို့ ထုတ်ဖော် ပြောကြားခဲ့ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ တကယ်တော့ 'ပညတ်' တွေပါပဲ။ သတ်မှတ်ချက်တွေပါပဲ။

ဒီတော့ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ အာရုံသိမှုကို ပြောင်းလဲလိုက်ရုံနဲ့ ဇရာဖြစ်စဉ်ကို ပြောင်းပစ်လို့ရပါတယ်။ ဥပမာတစ်ခု ပြောပြ ပါ့မယ်။ အမေရိကန်နဲ့ အင်္ဂလန်မှာ အငြိမ်းစားယူရမယ့်သက်တမ်းက (၆၅)နှစ်လို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ (၆၅)နှစ်မတိုင်မီရက်အထိတော့ သူဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်း အတွက် လုပ်အားတွေပေး အသုံးဝင်နေတဲ့ လူသားပေါ့။ ဒါပေမယ့် (၆၅)နှစ်လည်ပြည့်ရောသူဟာ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းရဲ့မှီခို သူဖြစ်သွားပြီ။ ဒီမှာတင် ဒီလူဟာ စိတ်ဓာတ်ကျသွားပြီ။ အငြိမ်းစားယူပြီး ပထမနှစ် အနည်းငယ်လောက်မှာနှလုံးရောဂါနဲ့ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားနှုန်းတွေ ပိုများလာတာတွေ့ရတယ်။ အငြိမ်းစားမယူခင်က ဒေါင်ဒေါင်မြည် ကျန်းမာ ရေးကောင်းခဲ့တဲ့သူတွေတောင် အငြိမ်းစားယူပြီးရင် ဟိုရောဂါ ဝင်လာ၊ ဒီရောဂါဝင်လာနဲ့ အသက်တိုကြတာများတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အသုံးဝင်မှု နေ့ရက်တွေကုန်ဆုံးသွားပြီဆိုတဲ့ အာရုံသိမြင်မှုကြောင့် ရောဂါတွေဝင် လာတာပဲ။ အငြိမ်းစားပေးတဲ့ စနစ်မရှိတဲ့နိုင်ငံက သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကျ တော့ အလေးအပင် မ,နိုင်ဆဲ၊ တောတိုး၊ တောင်တက်နေနိုင်ဆဲ။

အသက်ရှူရ၊ အစာချက်လုပ်ရ၊ ဆဲလ်အသစ်တွေကြီးထွား၊ ဆဲလ်အဖောင်းတွေပြုပြင်၊ အဆိပ်ကိုသန့်စင်အောင်လုပ်၊ ဟော်မုန်းမျှတမှုဖြစ်အောင်ပြုပြင်၊ အဆီကို သွေးသကြားဖြစ်အောင်လုပ်ရ၊ သွေးတိုးရသွေးချရ၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကိုညှ၊ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ဟန်ချက်ညီအောင်ပြုပြင်၊ အလုပ်လုပ်တဲ့ကြွက်သားတွေကိုလှုပ်ရှား စတဲ့စတဲ့အလုပ်တွေကို နေ့ည မပြတ်ဒလစပ်လုပ်နေရတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ကြာတော့ ဘယ်မအိုမင်းဘဲနေနိုင်ပါ့မလဲ။ ဒါတွေကို တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ဖို့ကတော့ ဝိပဿနာ၊ သမထထိုင်တဲ့လုပ်ငန်းတွေပဲရှိတယ်။ ဒီအပိုင်းကို နောက်မှ အသေးစိတ်ဆွေးနွေးကြသေးတာပေါ့။

(၂) ခန္ဓာကိုယ် ဓွမ်းအင်ရယ်၊ ဆဇင်းအချက်အလက်တွေရယ်နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မော်လီကျူးတွေ၊ အက်တမ်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဒြပ်ထုဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကွမ်တမ်ရူပဗေဒအရအက်တမ်တိုင်းဟာ ဓွမ်းဓွမ်းဓွမ် ရာခိုင်နှုန်းနေရာလပ်ရှိတယ်တဲ့။ အဲဒီကြားထဲမှာ အက်တမ်အခွံပစ္စည်းလေးတွေက အလင်းရောင်ရဲ့အမြန်နှုန်းနဲ့ ရွေ့လျားနေကြတယ်။ ဒီလို ရွေ့လျားနေကြတာ အဓိပ္ပါယ်မဲ့တော့ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ဟာ သဇင်းအချက်အလက်တွေကိုသယ်ဆောင်ပေးနေကြတယ်။ တုန်ခါမှု အုပ်စုတစ်ခုကို ဟိုင်ဒရိုဂျင်အက်တမ်ရယ်လို့ သင်္ကေတပေးထားရင် နောက်တစ်ခုက အောက်ဆီဂျင်အက်တမ်ပေါ့။

အဲဒီအက်တမ်တိုင်းမှာ မျက်စေ့နဲ့မမြင်ရတဲ့ အသိဉာဏ်တွေကိန်း

အောင်းနေတယ်။ ဒါတွေကို မျိုးရိုးဗီဇပညာရှင်တွေကတော့ DNA, RNA လို့ခေါ်ကြတာပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရုပ်ဝတ္ထုကြီးသက်သက်ဆိုရင်တော့ အိုမင်းယိုယွင်းခြင်းကို တားလို့မရပါဘူး။ မော်တော်ကားတစ်စင်းကို အချိန်အကြာကြီးမိုးရေထဲမှာ ပစ်ထားရင်သံချေးတက်ပြီး ပျက်ယွင်းသွားမှာသဘာဝပဲ။ ဒါပေမယ့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်က ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ မြန်မာ၊ အိန္ဒိယ၊ တရုတ်၊ ဂျပန်ကတရားအားထုတ်ကျင့်ကြံတဲ့သူတွေဟာ အသီဉာဏ်ကို အာရုံစိုက်ပြီး သမာဓိယူတတ်ကြတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်တတ်ကြတယ်။ အိန္ဒိယမှာတော့ ဒီလိုဉာဏ်မျိုးကို 'ပရာန' လို့ခေါ်တယ်။ 'ပရာန'ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ 'အသက်စွမ်းအင်' ပေါ့။ 'ပရာန' ကိုတိုးချဲ့လို့လည်းရတယ်။ လျှော့ချဲ့လို့လည်းရတယ်။ ရုပ်ကိုအမြဲနုပျိုနေအောင်လုပ်ယူလို့လည်းရတယ်။ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားနည်းတတ်ရင် ရုပ်ကိုပြုပြင်လို့ရတာပေါ့။ အသက်ဆိုတာ သိစိတ်ပဲ။ သိစိတ်ဆိုတာကလည်း အသက်ပဲ။ ဒီအချက်ကို သေသေချာချာသဘောပေါက်ထားဖို့လိုတယ်။

(၃) စိတ်နဲ့ ရုပ်တို့ခွဲထို့ခရ။

ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဟာ ရင်ဘတ်အောင့်အောင့်တတ်တဲ့နှလုံးရောဂါဝေဒနာရှင်နှစ်ယောက်ကို ကုသပေးဖူးတယ်။ တစ်ယောက်က ရောဂါရှိနေပေမယ့် ပြေးနိုင်၊ ရေကူးနိုင်၊ တောင်တက်နိုင်တယ်။ နောက်တစ်ယောက်ကတော့ ကုလားထိုင်ပေါ်က ထ,တာလောက်တောင် အတော်ပင်ပန်းတကြီးလုပ်နေရတယ်။ ဆေးသိပ္ပံပညာအရတော့ နှလုံးသွေးလွှတ်ကြောသုံးခုအနက် တစ်ခုမှာ ၅၀% ပိတ်ဆို့နေရင် ဒီရောဂါဖြစ်တတ်တာပဲ။

ရောဂါလက္ခဏာခြင်းတူပေမယ့် ဝေဒနာခံစားရတာခြင်းကွာခြားတာက စိတ်ကြောင့်ပဲ။ ဒါကြောင့် ခေတ်သစ်စိတ်ပညာဟာ ရောဂါကုသမှုမှာ စိတ်နဲ့ရုပ်ဆက်သွယ်မှုကို အလေးထားကြတယ်။

"ကျွန်ုပ် တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ခွန်အားဗလတိုးတက်ချင်ပါတယ်" လို့ ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ နေ့စဉ်ရွတ်ဆိုတဲ့သူမှာ ကာယအားတွေတိုးတက်လာတတ်တာ လက်တွေ့ပါပဲ။ ဦးနှောက်ရဲ့ သိစိတ်ကို ရုပ်ခန္ဓာကလိုက်တဲ့ သာဓကပါပဲ။

အသက်ကြီးလာလို့ ခွန်အားတွေ ယုတ်လျော့လာတာဟာ စိတ်ကကို 'ကျ' လာလို့ပဲ။ ငါ အိုလာပြီ။ ဒါလေးတော့ မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ကြောင့်ပဲ အားတွေလျော့ကုန်တာပဲ။ ဒါကြောင့် အိုခြိန်မတန်ခင်မှာ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် စနစ်တကျ စိတ်ကိုပျိုရွယ်အောင်လေ့ကျင့်ထားဖို့လိုတယ်။ 'စိတ်ပျိုမှ ကိုယ်နု' ဆိုတဲ့ မြန်မာဆိုရိုးစကားရဲ့ အဓိပ္ပါယ်လေးနက်မှုဟာ အခု သိပ္ပံခေတ်မှာ ပိုပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိနေပါတယ်။

(၄) ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဧဝဓါတုဟာ သိစိတ်ရဲ့ထုတ်ကုန်ပါပဲ။

စတင်းဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်က စိတ်ပညာပါရဂူ 'ဒေးဗစ်ဗပီးဂဲလ်'ကရောဂါဝေဒနာရှင် (၈၆)ယောက်ကို သုတေသနပြုတဲ့အခါ သူတို့ဟာ ကင်ဆာရောဂါကို ကုသလို့ပျောက်နိုင်တယ်ဆိုတာတွေ့ရပါတယ်။ 'ကင်ဆာ' ရောဂါမှန်းသိတာနဲ့ သေဖို့ကတစ်ဝက်နီးပါးသွားပြီဆိုတဲ့ လူမျိုးတွေကို မိမိကိုယ်မိမိအိပ်ငွေ့ချနည်းတွေ၊ စိတ်ရောဂါကုထုံးတွေနဲ့ ကုပေးတဲ့အခါ ကျန်းမာရေးတိုးတက်လာကြပါတယ်။ အဲဒီလို ကုသပေးတဲ့လူနာတွေနဲ့

စီတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမကုသတဲ့လူတွေကို ဆယ်နှစ်ကြာတဲ့အခါ လေ့လာကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အဲ့ဩစရာရလဒ်ကိုတွေ့ရပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုခံရတဲ့လူတွေက နှစ်ဆသက်တမ်းပိုရှည်ကြလို့ပါပဲ။ (၁၉၈၇)ခုနှစ်မှာ ယေးလ်တက္ကသိုလ်က သုတေသနပြုချက်အရ မျှော်လင့်ချက်မဲ့၊ ဒေါသကြီး၊ စိတ်ဓာတ်ကျသွားတဲ့သူတွေဟာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်ရာမှာ အမြစ်ပြန့်ပွားနှုန်းပိုမြန်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ပါပဲ။ လေးဘက်နာရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါ ဝေဒနာရှင်တွေလည်း ဒီလိုပါပဲလို့ သုတေသနပညာရှင် 'အမ်၊ အာရ်၊ ဂျင်ဆင်'ကပြောပါတယ်။ အိုခြင်းဆိုတာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ဒါရောဂါမဟုတ်ပါဘူး။ အသက်ဆိုတာ သတ်မှတ်ချက်ပါပဲ။ အသက်ငါးဆယ်ရှိတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလေးဆယ်ကျော်ပဲရှိသေးတယ်လို့ထင်နေလည်းရတာပဲ။မြန်မာစကားမှာ 'အိုင်မင်းမစွမ်း' ဆိုတဲ့ အသုံးအနှုန်းရှိပါတယ်။ "အိုရင် မင်းမစွမ်းတော့ဘူး" လို့ မထင်လိုက်ကြပါနဲ့။ အိုပြီးစွမ်းတဲ့လူတွေကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အများကြီးရှိနေတာကြည့်တတ်ရင် မြင်နိုင်ပါတယ်။

❑❑❑❑❑

၃

ကျွန်တော်ဇရာအကြောင်းရေးနေတုန်းမှာပဲတိုက်တိုက်ဆိုင်အဖိုးကြီး နှစ်ယောက်ပေါ်ပြူလာကျာနယ်ကိုရောက်လာပါတယ်။တစ်ယောက်ကတော့ စာရေးဆရာကြီး(ဦး)ဗမိုး။အရပ်မြင့်မြင့်ရင်အုပ်ထွားထွားလက်မောင်းလက်အိုး

တုတ်တုတ်ခိုင်ခိုင်နဲ့အသက်ခုနှစ်ဆယ်ကျော်နေပြီ။နေ့တိုင်းရန်ကုန်မြို့လုံးအနှံ့ မိုးရွာမရှောင်၊နေပူမရှောင်သွားလာလှုပ်ရှားနေဆဲ။တက်ကြွသွက်လက်ဆဲ။ သူကစကားပြောရင်သူ့ကိုယ်သူ"ဆရာ"၊"ဆရာ"လို့ထည့်ထည့်ပြောတတ်တယ်။

" ဆရာ ခုလိုအသက်ရှည် ကျန်းမာနေတာ၊ ငယ်ငယ်ကတည်းက အားကစားလိုက်စား၊ဆေးလိပ်မသောက်၊အရက်မသောက်၊စိတ်ကိုပျော်ပျော် ထားခဲ့လို့ပဲ"လို့သူကပြောပါတယ်။အဲ့ဒီစကားကိုကျွန်တော်တို့က"ဘ,ချစ်"လို့ ခေါ်တဲ့ဦးခင်မောင်ချစ်ကပြုံးပါတယ်။"ဘ,ချစ်"ကဗိုလ်အောင်ဒင်မင်းသားကြီး ခင်မောင်ဂုဏ်ရဲ့ညီအရင်းလေ။ "မင်းစိန်စီ"ဆိုတဲ့ကလောင်နာမည်နဲ့သူက စာရေးတတ်တယ်။သူ့အသက်က(၈၂)နှစ်ကျော်နေပြီ။မျက်စေ့မမှုန်၊နားမထိုင်း၊ ခါးမကိုင်းသေး။ မြောက်ဒဂုံကနေရန်ကုန်မြို့ထဲကိုနေပူကျဲကျဲထီးမပါ၊ ဦးထုပ် ဗလာနဲ့လမ်းလျှောက်လျှောက်လာတတ်တယ်။

"ကျွန်တော်က ဂျပန်ခေတ်ကတည်းက ရဲအရာရှိလုပ်ခဲ့တာ။ ဖဆပလ ခေတ်ကရန်ကုန်ရဲဌာနာအနှံ့မှာလုပ်ဖူးတယ်။ရန်ကုန်ကိုအပ်ကျတာကအစသိ တယ်။စီးကရက်၊အရက်အကုန်အစုံငယ်ငယ်ထဲကဘာစွဲသလဲမမေးနဲ့။အခု တောင်သိပ်မပြတ်ချင်သေးဘူး။နှာစေးချောင်းဆိုး၊အပရိကလောက်ကလွဲလို့ ခုထိ ဘာရောဂါမှမရှိသေးဘူး။"

ဆရာမမိုးနဲ့ဆရာဘ,ချစ်တို့နှစ်ယောက်စကားတွေနဲ့ထောင်ပြီး ကျွန်တော်တောင်အူကြောင်ကြောင်ဖြစ်သွားလေရဲ့။ဒါပေမယ့်တစ်ခါက ဖတ်ဖူးတဲ့ရုရှားကဘ,သက်ရှည်အဖိုးကြီးနှစ်ယောက်အကြောင်းပြန်သတိရမိလို့ တော်သေးတယ်။တစ်ယောက်ကအစစအရာရာအစားအသောက်၊အိပ်အနေ

ဆင်ခြင်ခဲ့လို့အသက်ရှည်တာတဲ့။ တစ်ယောက်ကဘဝတစ်လျှောက်လုံး ပေပေတေတေရမ်းရမ်းကားကားလုပ်ချင်တာလုပ်ခဲ့လို့အသက်ရှည်တာတဲ့။

ထားပါတော့လေ။ ဒါတွေက ကျွန်တော့်ဆောင်းပါး ဆုံးတဲ့အခါ ဘာတွေကြောင့်ဖြစ်တာဆိုတာဇာတ်ရည်လည်လာပါလိမ့်မယ်။

(၅) အိမ္ဓနွမ်းရည်မတူညီမှု

ဘယ်သူမှ သိမ္ဓနွမ်းအင်ကို တူတူမျှမျှ ရကြမှာမဟုတ်ဘူး။ သိပ်လှပါတယ်လို့ကိုယ်ကခံစားနေတဲ့မျက်နှာကိုဘစ်ခြားသူတစ်ယောက်ကအကျည်းတန်တယ်လို့ ထင်ချင်ထင်တယ်။တစ်ယောက်သိပ်ကြိုက်တဲ့အစားအစာဟာ နောက်တစ်ယောက် အတွက်ဘယ်လိုမှ ခံတွင်းမတွေ့နိုင်ဘူး။ ဒါတွေလူတစ် ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ကွဲပြားရခြင်းဟာ နဂိုကတည်းက သင်ယူမှုကွဲပြားခဲ့ကြလို့ပဲ။ချစ်တယ်၊မုန်းတယ်၊ကြိုက်တယ်၊မကြိုက်ဘူး ဆိုတာတွေဟာတစ်ယောက် နဲ့တစ်ယောက်ဒီလိုပဲခြားနားလာကြတာပဲပေါ့။

နှလုံးကျောက်ကပ်၊အသည်းအစားထိုးကုသခံခဲ့ရတဲ့သူတစ်ချို့ဟာ နဂို အခြေအနေစိတ်ခံစားမှုကနေတစ်မျိုးတစ်ဖုံခံစားလာခဲ့ရတယ်လို့ဆိုတယ်။ သူများနှလုံးကိုကိုယ့်ခန္ဓာမှာမတပ်ဆင်ခင်ကအချဉ်သိပ်ကြောက်တဲ့သူဟာ အချဉ်သိပ်ကြိုက်လာတာမျိုး။နှလုံးအစားထိုးခွဲစိတ်ပြီးလို့သတိပြန်လည်လာတဲ့ သူတစ်ယောက်ဟာဝက်သားကိုသိပ်စားချင်တဲ့အာသီသဖြစ်လာတတ်တယ်တဲ့။ သူက အရင်တုန်းကဆို ဝက်သားဆိုအသံတောင် မကြားချင်တဲ့လူမျိုး။ ခုလို ဖြစ်လာတော့သိပ်အံ့သြနေတာပေါ့။ဒီနေရာမှာကျွန်တော်ပြောချင်တဲ့အချက်က စိတ်ကြောင့်ရုပ်ပြောင်းရုပ်ကြောင့်စိတ်ဖြောင်းတတ်တဲ့သဘောကိုအုပ်ခြင်းနဲ့

ယှဉ်ပြီးစဉ်းစားဖို့ပါပဲ။

(၆) အသိဉာဏ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ စက္ကန့်တိုင်း ပုံစံသစ်တွေ ကြွေဝင်းလဲနေတယ်။

ပစ္စည်းတစ်ခုကိုကလေးတစ်ယောက်ကကြည့်ပြီးသိပုံနဲ့သူ့ အသိဉာဏ်ရင့်သန်လာတဲ့အခါသိပုံနဲ့က ကွာတတ်တာသဘာဝပဲ။ (၃)လသားအရွယ် ကလေးငယ်ဟာငှက်ပျောသီးအစစ်တစ်လုံးနဲ့ပန်းချီကားထဲကငှက်ပျောသီးကို ဘယ်လိုမှခွဲတတ်မှာမဟုတ်ဘူး။(၆)လသားအရွယ်ကျရင်တော့ကောင်းကောင်း ခွဲတတ်သွားပြီ။အသိဉာဏ်ပေါ်မှာမူတည်ပြီးစက္ကန့်တိုင်းပုံစံသစ်တွေပြောင်း လာတယ်ဆိုတာဒီသဘောပဲ။

နုပျိုနေတဲ့အသက်(၅၀)အရွယ်လူတစ်ယောက်နဲ့ရင့်ရော်နေတဲ့ အသက်(၅၀)အရွယ် လူတစ်ယောက်ရဲ့ မော်လီကျူးတွေက အတူတူပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့သက်တမ်းကိုနှစ်(၅)ကုဋေလို့သတ်မှတ်နိုင်တယ်။(အက်တမ် တွေကနေတစ်ရှူးတွေဖြစ်လာဖို့ကြာတဲ့အချိန်ပေါ့။)ဒါမှမဟုတ်(၃)စက္ကန့် လို့လဲပြောနိုင်တယ်။(ဆဲလ်ကနေအင်ဇိုင်းဖြစ်လာချိန်ပေါ့)

ဆေးပညာအရဖြစ်ရပ်တစ်ခုကိုဥပမာပြောမယ်။မိတစ်ကွဲ၊ဖတစ်ကွဲ ဖြစ်၊ချစ်ခြင်းမေတ္တာကိုလုံလုံလောက်လောက်မခံစားရတဲ့ကလေးဟာကြီးထွား မှုနှုန်းရပ်ဆိုင်းသွားပြီးညှက်သွားတယ်။ ဒီရောဂါကို **(psycho social dwarfism)** လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီကလေးကို ထွားလာအောင်ဆိုပြီးဘယ် ဟော်မုန်းဆေးမှထိုးပေးလို့မရဘူး။ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖုံးလွှမ်းတဲ့အသိုင်းအဝိုင်း ကြားထဲပို့ပေးမှသာထွားကြိုင်းလာတတ်တယ်။

အချိန်ကြာလာတာနဲ့ အမျှခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာပျက်စီးပုပ်သိုးလာတယ်
ဆိုတဲ့အယူအဆအစားခန္ဓာကိုယ်ဟာအချိန်တိုင်းမှာအသစ်အသစ်ဖြစ်လာတယ်
ဆိုတဲ့အယူအဆကိုမြဲမြဲမြဲမြဲခံယူတတ်ဖို့လိုလာပါပြီ။ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်
ဟာကျွန်တော်တို့အလိုဆန္ဒနဲ့ဆန့်ကျင်တဲ့"အပျက်"တွေမဟုတ်ဘူး။
ကျွန်တော်တို့အလိုကျပုံသွင်းလို့ရနိုင်တဲ့"အဖြစ်"တွေသာဖြစ်တယ်ဆိုတာပဲ
သဘောပေါက်ထားရမယ်။

(၇) ဆင်နှင့် ဆင့်ဝတ်ဝန်းကျင်ဟာတစ်ဆားတည်းဖြစ်တယ်။

အသက်တစ်ခါရှူလိုက်တိုင်းအက်တမ်ပေါင်းသန်းပေါင်းရာနဲ့ချီပြီး
ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောက်လာတယ်။ အဲ့ဒါဟာ မနေ့က တရုတ်ပြည်ကလူ
တစ်ယောက်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အက်တမ်တွေဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာပေါ့။စကြဝဠာ
တစ်ခုလုံးထဲကအောက်စီဂျင်ရေရဲ့နေရောင်ခြည်တွေကိုလူသားအားလုံး
မျှဝေသုံးစွဲ နေကြတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီးနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ
တစ်ကယ်တော့တစ်သားထဲပဲ။

ခင်ဗျားနှင်းဆီပန်းလေးတစ်ပွင့်ကိုလက်ညှိုးနဲ့ထိလိုက်တယ်ဆိုပါစို့။
နှင်းဆီပန်းဆိုတဲ့ရုပ်ဒြပ်ကိုထိမိခံစားလိုက်ရတယ်ပေါ့။ တကယ်တော့
ခင်ဗျားရဲ့လက်ညှိုးဆိုတဲ့စွမ်းအင်နဲ့သိမှုအစုအဝေးဟာနှင်းဆီပန်းဆိုတဲ့စွမ်းအင်
စုနဲ့သိမှုအစုအဝေးကိုထိလိုက်တာပါ။ခင်ဗျားရဲ့လက်ညှိုးရောနှင်းဆီပန်း
ရောဟာစကြဝဠာအစုအဝေးထဲကအစိတ်အပိုင်းတွေပါပဲ။

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်၊လူတစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုး၊ဂုဏ်အဆင့်
အတန်းတစ်ခုနဲ့တစ်ခုကွဲပြားခြားနားတယ်လို့ယူဆထားကြသူတွေဟာ

ကိုယ်ကမြတ်တယ်၊သူကနိမ့်တယ်။တို့ကသာတယ်၊သူတို့ကချာတယ်၊စသဖြင့် ဝိရောဓိတွေဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ဝိရောဓိတွေကနေပဋိပက္ခတွေဖြစ်လာတတ်တယ်။အားလုံးဟာစကြဝဠာတစ်ခုတည်းကတစ်သားတည်းတစ်သွေးတည်းပဲလို့မြဲမြံစွာယုံကြည်ထားသူအဖို့တော့ပဋိပက္ခတွေဘယ်ရှိမလဲ။ဇရာကိုတတ်နိုင်သမျှအချိန်ဆွဲရအောင်လုပ်တဲ့နေရာမှာစိတ်ဓါတ်ဖြူစင်ငြိမ်းအေးဖို့ဟာသိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

(၈) အချိန်ဆိုတဲ့အကန့်အဆတ်ကနေလွတ်မြောက်ရမယ်။

စကြဝဠာဆိုတာစပေါ်လာတာနဲ့အချိန်နဲ့အာကာသဆိုတာဖြစ်လာတာပဲ။ မဟာအန်တ္တပေါက်ကွဲမှု(Big Bang)မပေါ်ခင် တုန်းကဆိုအချိန်နဲ့အာကာသလဲမရှိသေးဘူး။"အချိန်မတိုင်မီကဘာရှိခဲ့သလဲ""အာကာသထက်ကြီးတာဘယ်ဟာလဲ"ဆိုတဲ့မေးခွန်းတွေမေးဦးမှာလား။ဒီနေ့ခေတ်ကွမ်တမ်ရူပဗေဒကတော့ဒီမေးခွန်းရဲ့အဖြေတွေကိုပေးနိုင်ခဲ့ပါပြီ။

ရှိရင်းစွဲအသက်ထက် အများကြီး နုပျိုနေတဲ့ အိန္ဒိယယောဂီကြီးတစ်ယောက်ကပြောဖူးတယ်။

"လူတော်တော်များများဟာအတိတ်ရယ်၊အနာဂတ်ရယ်မှာပဲအချိန်ကုန်တတ်ကြတယ်။ကျုပ်ကတော့လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကိုပဲ အာရုံအမြဲထားတယ်။"အဲ့ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးအဖို့ဘယ်မှာလဲအတိတ်၊ဘယ်မှာလဲအနာဂတ်။ "ပစ္စုပ္ပန်ကိုတည့်တည့်ရှု "တတ်သူအဖို့အချိန်ဆိုတဲ့အကန့်အသတ်ကိုကျော်နင်းသွားနိုင်ပြီလေ။အတိတ်ကိုလည်းပြန်အသက်မသွင်းလိုသူ၊အနာဂတ်ကိုလည်းစိုးမိုးဖို့ မကြိုးစားသူအတွက် အာကာသကြီးတစ်ခုလုံးဟာလုံးဝ

်လင်းပြီး "မအိုတဲ့ရွယ်အကန့်အသတ်မဲ့စိတ်" တွေခံစားရပြီပေါ့။

လက်တွေ့တစ်ခုလုပ်ကြည့်ကြရအောင်။အလုပ်တာဝန် မဖိစီးတဲ့နေ့၊ ်အေးသက်ရှိမယ့်အချိန်ကိုရွေး။ကုလားထိုင်တစ်လုံးမှာသက်တောင့်သက်သာ ခြေငြိမ်လေးထိုင်။ လက်ပတ်နာရီကိုချွတ်ပြီး အနီးအနားမြင်သာနိုင်တဲ့ လက်တကမ်းမှာထား။နောက်တော့မျက်လုံးကိုအသာပိတ်။ဝင်လေထွက်လေ ကိုရှုမှတ်။ဝင်သက်ထွက်သက်တိုင်းမှာခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကြွတက်လာတာ၊ နိမ့်ကျသွားတာကို သတိကပ်ထား။ တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်လောက်ကြာရင် ကြွက်သားတွေမှာနွေးထွေးတဲ့ခံစားမှုရလာပြီးအကြောအချဉ်တွေလျော့ လာတာခံစားရလိမ့်မယ်။ဒီလိုဖြစ်လာပြီဆိုရင်မျက်လုံးကိုအသာလေးပြန်ဖွင့်။ လက်ပတ်နာရီကစက္ကန့်တံလေးကိုကြည့်လိုက်။ဘာတွေ့ရမယ်ထင်သလဲ။ အမျိုးမျိုးကိုတွေ့ရတတ်တယ်။အချို့ကလည်းစက္ကန့်တံလုံးလုံး ရပ်နေတတ် တာတွေ့ရမယ်။တစ်ချို့ကျတော့စက္ကန့်တံဟာစက္ကန့်ဝက်လောက်တုန့်ကနဲ ရပ်ပြီးမှပုံမှန်လည်ပတ်သွားတာတွေ့ရတတ်တယ်တဲ့။တစ်ချို့ကျတော့လည်း စက္ကန့်တံလေးဟာသွားတော့သွားနေတယ်။ဒါပေမယ့်ပုံမှန်ထက်နှေးသွား တယ်တဲ့။ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ခင်ဗျားအတွေ့အကြုံသစ်တစ်ခုတော့ရလိုက်မှာ သေချာတယ်။အချိန်ကိုခင်ဗျားရပ်လိုက်နိုင်ပြီလေ။ဒါမျိုးအရင်ကခင်ဗျား လုပ်နိုင်လို့လား။ဒီမှာတင်အချိန်ဆိုတာကိုယ်ကထိန်းချုပ်ရင်ရတယ်ဆိုတာ သိလာပြီပေါ့။ဒါမျိုးကိုတရားထိုင်၊ဝိပဿနာရှုတဲ့သူတွေမကြာခဏခံစား ရမှာပါ။အချိန်ရဲ့သားကောင်ဘဝကနေလွတ်မြောက်လာသူမှာပိတိတွေ ခံစားရတာဘယ်လိုမှပြန်ပြောလို့ရနိုင်စွမ်းမယ်မထင်ဘူး။ပြောင်းလဲမှု၊ဆုံးရှုံးမှု၊

ပျက်ယွင်းမှုတို့နေရာကိုတည်ငြိမ်မှုသမာဓိနဲ့ပြည့်ဝမှုသုခတွေရောက်လာမယ်။ သမာဓိထူထောင်နိုင်တဲ့အချိန်တိုင်းဟာအဝိက။စက္ကန့်၊နာရီ၊ရက်၊လ၊နှစ်တွေဟာသာမညဖြစ်သွားမယ်။

တရားရှုမှတ်တဲ့လူတိုင်းဟာအောက်ဆီဂျင်သုံးစွဲမှုလျော့နည်းလာတယ်။ အသက်ရှူမှုလျော့နည်းလာတယ်။ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှု(မက်တာဘောလစ်)နှုန်းလျော့ကျလာတယ်။ဒါတွေဟာဇရာကိုမြန်စေတဲ့အရာတွေ၊နှေးသွားစေတဲ့သာဓကပေါ့။သိပ္ပံပညာရှင်များရဲ့စနစ်တကျသုတေသနပြုမှုမှတ်တမ်းတွေများအရတရားထိုင်တဲ့သူတိုင်းဟာမူလသက်တမ်းထက်(၅)နှစ်က(၁၂)နှစ်အထိပိုအသက်ရှည်တတ်ကြောင်းတွေ့ထားပါတယ်။



၄

ဇရာအကြောင်းဆောင်းပါးတွေရေးဖို့အချက်အလက်တွေ ဟိုရှာ လုပ်ရင်းနဲ့ သတင်းစာဖြတ်ပိုင်းတစ်ချို့ကို ပြန်တွေ့ပါတယ်။ ၁၉၈၀ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ (၂၇)ရက်နေ့ထုတ် "ဂါးဒီးယန်း" သတင်းစာထဲမှာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာနဲ့ရေးထားတဲ့ "အငြိမ်းစားယူချိန်ထိမစောင့်နဲ့၊ အခုထဲက ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ပျော်ပျော်နေ" (**Enjoy Yourself Now, Don't wait till you retire**) ဆိုတဲ့ ဆောင်းပါးကိုသွားတွေ့ရတယ်။ နေ့တဝှမ်းအလုပ်တွေရဲ့ ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့် ရောဂါတွေရလာ၊ အိုမင်းမစွမ်းတွေဖြစ်လာရပုံတွေ။

ဒီလိုမဖြစ်ရအောင်စိတ်ဖြေလျော့နည်းတွေ။ နေ့တိုင်း၊ အချိန်တိုင်းမှာ ပျော်စရာကိုရှာရပုံ။ ဘဝဆိုတာ ပျော်စရာကောင်းတယ်လို့ တွေးနည်း၊ နေနည်းတွေ အစုံအလင် ဒီဆောင်းပါးထဲမှာပါ,ပါတယ်။ ရေးသူကတော့ "မင်းကျော်မင်း" ပါ။

အခုလက်ရှိ သတင်းနှင့် စာနယ်ဇင်းလုပ်ငန်းက အကြံပေးအရာရှိဦးမင်းကျော်မင်းပေါ့။ ဒီဆောင်းပါးဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၈ နှစ်ကတည်းက ရေးခဲ့တာပါ။ ဆရာမင်းကျော်မင်းကို ကျွန်တော်သိခဲ့ တာ လွန်ခဲ့တဲ့ (၄၅)နှစ်လောက်ကတည်းကပါ။ အဲဒီတုန်းက အခု ဝမ္မစေတီ လမ်းခေါ်တဲ့ ဘောင်ဒရီလမ်းက 'ဘောင်ဒရီအလွတ်ပညာသင်' ကျောင်းမှာ ကျွန်တော်ကျောင်းစနေတော့ ဆရာမင်းကျော်မင်းက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ 'စကောက်ဆရာ'(Scout Master)လေ။ကျွန်တော်တို့က "ဆရာကိုဘိုနီ" လို့ သူ့ကိုခေါ်ကြတယ်။အမြဲလူပ်ရှားတက်ကြွပြီးဇဝနဉာဏ်ရှင်တဲ့သူ့ကို ကျောင်းသားတိုင်းကချစ်ကြတယ်။ကျွန်တော်တို့တောင်အခုအသက်ငါးဆယ်အရွယ်ပိုင်းရောက်လာပေမယ့်ဆရာကိုဘိုနီ(ဆရာမင်းကျော်မင်း)ကတော့နဂိုရုပ်ရည်,နဂိုဖြတ်လတ်သွက်လက်မှုတွေနဲ့ နုပျိုနေတုန်းပဲ။မြန်မာ့ရုပ်မြင်သံကြားက "မင်းကျော်မင်းမိသားစု"အစီအစဉ်တွေရိုက်ကူးထုတ်လွှင့်နိုင်ဆဲ။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဆောင်းပါးတွေရေးနိုင်ဆဲ။နိုင်ငံတကာသတင်းပေါင်းစုံကို နေ့စဉ်တည်းဖြတ်နိုင်ဆဲ။ဟာသတွေပြောမြဲ။ဇရာကိုအံတုပြီးအနိုင်ယူထားသူတွေထဲမှာဆရာမင်းကျော်မင်းဟာသူရေးတဲ့စာနဲ့သူထပ်တူကျနေသူဖြစ်ပါတယ်။

၉) ကြောင်းထဲမှုအားလုံးရဲ့အလွန်မှာခကြောင်းထဲမှုဆိုတာရှိနေတယ်။ ဒုတိုင်းဒါကိုထိန်းချုပ်ဖို့ရန်ဦးတယ်။

အချိန်အကန့်အသတ်ဆိုတဲ့ဖြစ်စဉ်ကြီးကိုပြန်လည်ထိန်းမတ်နိုင်တဲ့ ဆင့်တစ်ဆင့်ကိုရောက်နိုင်အောင်ကြိုးစားရမယ်။အလုပ်တစ်ခုထဲမှာအာရုံ စူးစိုက်နှစ်မြုပ်နေတဲ့သူဟာအချိန်အကန့်အသတ်ကိုဘယ်သတိထားမိမလဲ။ စိတ်မပါတဲ့အလုပ်တစ်ခုကိုအတင်းလုပ်နေရသူအဖို့ကျတော့အချိန်ဆိုတာ ကုန်ခဲလိုက်တာ။ဒီနေရာမှာဦးနှောက်ရဲ့အခန်းကဏ္ဍကအရေးကြီးလာပါတယ်။ ဉက်တွေအုပ်လိုက်ချိုးပြီးအိပ်တန်းတက်ကြသလိုပဲ၊စက္ကန့်တိုင်းမှာဦးနှောက် ရဲ့အက်တမ်တွေလဲကုဋေနဲ့ချီလို့ဝင်လိုက်ထွက်လိုက်လုပ်နေကြတယ်။ ဒီ အက်တမ်တွေဟာ လျှပ်စစ်လိုင်းတွေထဲမှာဝေ့ဝိုက်စီးမျောနေကြတယ်။ လျှပ်စစ်လိုင်းတွေကလဲ ပုံစံမျိုးစုံ။ တစ်ကြိမ်နဲ့တစ်ကြိမ်ဘယ်တော့မှ မထပ်တဲ့ပုံစံတွေ။ ဘာပေါ်မူတည်ပြီး ပြောင်းလွဲသလဲဆိုရင် ကိုယ် စားသောက်တဲ့အစားအစာနဲ့ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှုအပေါ်မူတည်နေတတ်တယ်။ ဥပမာ–မြွေဟောက်ကိုရုတ်တရက်မြင်လိုက်ရတယ်ဆိုပါစို့။ ခင်ဗျားတို့ လန့်သွားပြီး နှလုံးဘက်ကိုအလိုလိုခုန်မိသွားလိမ့်မယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်ကို စဉ်းစားကြည့်ရင်မြွေဆိုတာကြောက်စရာသတ္တဝါ ရယ်လို့ခင်ဗျားတို့ အတိတ်ကာလတုန်းကစွဲမှတ်ခဲ့တာရှိလို့ပဲ။ တစ်စက္ကန့်ရဲ့ တစ်ထောင်ပုံ တစ်ပုံလောက်အကြာမှာပဲအမြင်အာရုံကနေအသိအာရုံကို သတင်းပို့ပြီး ကြွက်သားစနစ်ကတုန့်ပြန်လိုက်တာဖြစ်တယ်။ အတိတ်က အသိအပေါ် မှာမူတည်ပြီး လှုပ်ရှားမှုဖြစ်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လောက်ပြီ

နော်။မနက်အိမ်ယာကနိုးထ,ကာစဆိုပါတော့။အတိတ်ကအသိတွေပြန်ပေါ်မလာခင်သန့်ရှင်းကြည်လင်လှတဲ့အဖြူထည်ခံစားမှုလေးကိုစက္ကန့်ပိုင်းလောက်ရလိမ့်မယ်။အဲဒီအချိန်မှာခင်ဗျားတို့ဟာဖျော်တာလည်းမဟုတ်,စိတ်ညစ်တာလည်းမဟုတ်,ထောင်လွှားတာလည်းမရှိနှိမ့်ချတာလည်းမရှိအိုမင်းတာလည်းမရှိ,ပျိုမြစ်တာလဲမရှိ။ဒါပေမယ့်အဲဒီစက္ကန့်ပိုင်းလေးကျော်သွားတာနဲ့သိစိတ်တွေကဝင်လာပြီ။ဥပမာ–ကျွန်တော်ပေါ့လေ။ အသက်(၄၈)နှစ်။ စာရေးဆရာ။ကလေးတစ်ယောက်အဖေ။ရုံးနဲ့အိမ်နဲ့ကားမောင်းသွားရင်ဆယ်မိနစ်ကြာမယ်။ဒီနေ့လုပ်စရာတွေကဒါတွေဒါတွေရှိမယ်စသဖြင့်ပေါ့လေ။သိစိတ်တွေအလိုလိုရောက်လာပြီးထ,စ်နေ့တာအလုပ်တွေဇယ်ဆက်အောင်လုပ်ရရော။တစ်ခုပြီးတစ်ခုပြောင်းလွှဲမှုတွေကနေခင်ဗျားတို့ကိုအလုပ်တွေဒလစပ်ပေးသွားလိမ့်မယ်။ပြောင်းလွှဲမှုကနေကျော်လွန်သွားတဲ့သူအဖို့,ကတော့ဘယ်နေရာမှာမဆိုနိုးထနိုင်တယ်။အဘွားဖြစ်သူဗူးသီးကြော်ကြော်နေတဲ့အနံ့,ကိုတာရှိုက်မက်မက်ရှုရှိုက်နေတဲ့ကျေးတောကငါးနှစ်သားအရွယ်ကလေးတစ်ယောက်လည်းဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။အုန်းပင်လေတိုးသံတွေကိုနားထောင်ရင်းဆေးတံခဲပြီးဖိမ်းခံနေတဲ့ငပလီကမ်းခြေကအသက်၈၀ကျော်အဘိုးကြီးလည်းဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင်တယ်။ဒါမှမဟုတ်ကိုယ်ကြိုက်တဲ့,ရုပ်,ကြိုက်တဲ့နာမ်ဝင်စားလို့လည်းရနိုင်သေးတယ်။အခုချိန်အကန့်,အသတ်ကကျော်သွားပြီဖြစ်လို့လိပ်ပြာကို လွှင့်ချင်တဲ့နေရာလွှင့်လို့,ရပြီလေ။ဒီအခါမှာအကန့်,အသတ်မဲ့ရုပ်နဲ့,နာမ်ကိုရပြီပေါ့။ဒီလိုဖြစ်အောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။နောက်အခန်းတွေမှာဆက်ဆွေးနွေးကြတာပေါ့။

(၁၀) ကျွန်တော်တို့ဟာ အိုး၊ နှာ၊ သေ တို့ရဲ့ဆားတောင်ဓာတုထိအူး၊ ဒါတွေခြစ်ရိုးခြစ်ခဉ်မျှဆာခြစ်တယ်။ ဝဲကိုင်ထိန်းချုပ်လို့ရတဲ့ခုည်းမှိ တယ်။

အသက်ဇီဝကိုတစ်ကယ်ထိန်းချုပ်ထားတာကတော့ "ဒီအင်အော" ပဲ။ "ဒီအင်အော" ဆိုတာကအလွန်အမင်းရှုပ်ထွေးတဲ့မော်လီကျူးပါ။သူ့ရဲ့လှုိ့ဝှက်ချက်ကို မျိုးရိုးဗီဇပညာရှင်တွေခုထိသိထားကြတာကတစ်ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲရှိဦးမယ်။ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာဆဲလ်တွေကုဋေပေါင်းများစွာပြောင်းလဲနေတာဟာလူပ်ရှားနေတဲ့မြင်ကွင်းတစ်ခုမျှသာပါပဲ။အဲ့ဒါတွေရဲ့နောက်မှာချုပ်ကိုင်ထားတဲ့အရာရှိတယ်။ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဖြစ်တည်မှုဟာကျွန်တော်တို့ရဲ့ချုပ်ကိုင်မှုကလွတ်ထွက်နေပြီး အိုးနှာသေ ဖြစ်စဉ်ကြီးဆီဦးတည်သွားနေတာပဲ။ဒါပေမယ့် အဲဒါဟာ သိစိတ်ပြတ်တောက်နေတဲ့အခါပဲဖြစ်ပါတယ်။ ၁၉၇၀ ခုနှစ် စောစောပိုင်းလောက်က "မီနင်ဂါ" ဆေးခန်းမှာအိန္ဒိယကယောဂီ "ဆွာမိရာမ" ဟာနှလုံးခုန်နှုန်းကိုလိုသလိုလုပ်ပြခဲ့တယ်။ ၇၀ ကနေ ၃၀၀ အထိ။ပုံမှန်လူတွေမဖြစ်နိုင်တာကိုသူလုပ်ပြခဲ့တယ်။သူလုပ်ပြတဲ့နှလုံးခုန်နှုန်းတွေဟာသာမန်လူတွေဆိုသေကုန်မှာမုချပဲ။ဒါပေမယ့် "ဆွာမိရာမ" ကျတော့ဘာမှမဖြစ်တာကသူ့သိစိတ်ကိုသူထိန်းချုပ်နိုင်လို့ဖြစ်ပါတယ်။နှလုံးရောဂါကြောင့်ရုတ်တရက်သေဆုံးသွားတယ်ဆိုတာဟာသိစိတ်လုံးဝလွတ်ထွက်သွားလို့ပဲ။နှလုံးခုန်နှုန်းကိုသေသေချာချာမှတ်နေနိုင်သူဟာသိစိတ်ဘယ်တော့မှမလွတ်ဘူး။ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကရှင်းပြရမယ်ဆိုရင်တော့ကျန်းမာတဲ့နှလုံးခုန်မှုကိုဖြစ်သွားစေတဲ့ကီလက်ထရစ်ဓါတု

ချက်ပြမှုတွေကစင့်ကရဲဖြစ်သွားလို့ သိစိတ်ပျောက်သွားတာပဲတဲ့။ သိစိတ်ပျောက်တယ်ဆိုတာအသိဉာဏ်ပျောက်တာပါပဲ။ အသိဉာဏ်ပျောက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုထိန်းချုပ်တဲ့အင်္ဂါတွေကိုလည်းဘယ်ပုံမှန်လုပ်ခိုင်းလို့ရတော့မလဲ။ ဒါကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြောင်းချင်ရင်သိစိတ်ကိုပထမဆုံးပြောင်းရလိမ့်မယ်။

ပထမကမ္ဘာစစ်ကာလတုန်းကသဘော်တွေနစ်ပြီးအသက်ကယ်လှေတွေနဲ့ပင်လယ်ပြင်မှာအကြာကြီးမျောနေကြတဲ့ဂျပန်ရေတပ်သားတွေထဲမှာ ပထမဆုံးသေကြသူတွေဟာအသက်အငယ်ဆုံးတွေပဲတဲ့။ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေကျတော့အရင်ကလည်းဒါမျိုးသဘော်နစ်တဲ့အတွေ့အကြုံတွေရှိလို့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့စိတ်ကိုတည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားတတ်ကြတယ်။ လူငယ်တွေကျတော့ဘာသိစိတ်မှမရှိဘဲမျှော်လင့်ချက်မဲ့ပြီးသေမှာပါပဲဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ သေကုန်ကြတာပဲပေါ့။

ကြွက်တွေကိုအုပ်စုနှစ်စုခွဲထားတယ်။ နှစ်စုလုံးကိုရောဂါပိုးပါတဲ့ဆေးတွေထိုးလိုက်ပြီးတစ်စုကိုရေကန်ထဲပစ်ထည့်လိုက်တယ်။ တစ်စုကိုတော့ ဒီအတိုင်းပဲထားတယ်။ အဲ့ဒီအခါမှာရေကန်ထဲမှာရှုန်းကန်လူပ်ရှားနေရှိရှိနဲ့ အသက်ဘေးအန္တရာယ်ကိုရင်ဆိုင်နေတဲ့ကြွက်တွေကအသက်ပိုရှည်ပြီး ဒီအတိုင်းရောဂါဒဏ်ကိုမျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့စွာငြိမ်ငြိမ်လေးခံနေတဲ့ ကြွက်တွေကအသက်ပိုတိုတာကိုလက်တွေ့စမ်းသပ်မှုတွေအရသိရပါတယ်။

လူတစ်ယောက်မှာအိုမင်းမှုဖြစ်ရတာဟာ "မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့မှု" ကအဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုပဲ။ ဒီအချက်ကိုပြုပြင်လိုက်တဲ့အခါမှာဒီနေ့ကမ္ဘာကအသက်ခြောက်ဆယ်ကျော်၊ခုနှစ်ဆယ်တွေဟာသူတို့အသက်

လေးငါးဆယ်အရွယ်တုန်းကလိုအားကောင်းမောင်းသန်နဲ့ကျန်းမာတက်ကြွစွာလှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နိုင်ကြတာတွေ့ရပါတယ်။

၁၉၅၁ ခုနှစ်တုန်းကစိန့်လူးဝီးမြို့မှာ"နိုင်ငံတကာအိုမင်းမှုပြဿနာလေ့လာရေးကွန်ဂရက်"ကျင်းပခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီမှာပါမောက္ခ "ရာဖီလ်ကျင်းဇဘါဇ်" က မိန့်ခွန်းတစ်ခု ပြောခဲ့ပါတယ်။

"အသက် (၇၀) ရောက်ရင် လူအိုကြီးဖြစ်ပြီး ဘာမှအသုံးမဝင်တော့ဘူးလို့ဆိုတဲ့ အယူအဆတွေလက်ခံနေတဲ့ လူသားတွေဟာ ပိုပြီး မြန်မြန်အိုတတ်ပါတယ်။ မကြာခင်ကာလမှာ အသက် (၇၀)ဆိုတာ လူလတ်ပိုင်းပဲလို့ ယုံကြည်လာတဲ့ ခေတ်ရောက်လာပါတော့မယ်။ အဲဒီအခါ သက်တမ်းတွေ ပို၍ရှည်လာမှာ မုချပဲ"

၅

(သက္ကတေပဓရာဃပဋိကမ္မံကာတုံ၊နုပနသက္ကတေ မရဏာ
ဿပဋိ ကမ္မံကာတုံ၊ ၊) နေတ္ထိပါဠိတော်

*အနက်ကား။ ။ ဓရာဃ၊အိုခြင်းအမှု၏။ ပဋိကာမ္မံ၊ မအိုရအောင်
ကြံဆောင်ကုစားခြင်းအမှုကို။ကာတုံ၊ပြုခြင်းငှာ။သက္ကတေဝ၊တတ်ကောင်းသည်
သာလျှင်တည်း။ မရဏဿပန၊သေခြင်း၏ကား။ပဋိကမ္မံ၊မသေအောင်*

ကြံဆောင်ကုစားခြင်းအမှုကို။ကာတုံးပြုခြင်းငှာ။နသံက္ကတော။မတတ်ကောင်း။

မသေရအောင်မတတ်ကောင်းဆိုတာကအမြဲနေရအောင်မတတ်ကောင်းလို့ဆိုလိုပါတယ်။မအိုရအောင်မတတ်ကောင်းဆိုတာကမသေမီအတွင်းသွားကျိုးခြင်း၊ဆံဖြူခြင်း၊အရေတွန့်ခြင်း၊နားလေးခြင်း၊မျက်စိသီခြင်း၊အားခွန်ဗလလျော့ပါးခြင်းတွေကိုသေခါနီးတိုင်မရှိရအောင်လုပ်လို့ရပါတယ်။

ဇရာကိုဖြည်းဖြည်းလာဖို့ပထမဆုံးလုပ်ရမယ့်အချက်ကတော့မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကိုပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ပါပဲ။ဇရာကိုဦးတည်နေတဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်နဲ့ဇရာမဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်ဟာဘယ်တူလိမ့်မလဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ဟာအချိန်နဲ့အမျှအိုမင်းလာရမယ်ဆိုတာသဘာဝပဲ။ ဧကောင်လွဲလို့မရဘူး။ဒါကဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ရယ်လို့သဘောပေါက်ထားခဲ့ကြတယ်မဟုတ်လား။ဒီအယူအဆကိုပြောင်းလွဲဖို့ဆိုတာကမလွယ်ဘူး။ဒီအယူအဆကအရိုးစွဲနေပြီလေ။ ကဲ..အဲ့ဒီ အိုနာ၊သေဆိုတဲ့အစွဲကြီးကိုခဏဘေးချိတ်ထားပြီးလွတ်လွတ်လပ်လပ်စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။

အခုကွမ်တမ်သိပ္ပံခေတ် သဘောတရားသစ်အရ ကျွန်တော်တို့ဟာခန္ဓာကိုယ်ကိုအစဉ်အမြဲဖြစ်နေ၊ပျက်နေတယ်လို့ယူဆထားကြတယ်။ထုထည်ဖြစ်တဲ့၊တည်ငြိမ်တဲ့ဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာဆဲလ်တွေဟာအချိန်ဘယ်လောက်ကြာကြာဆက်ပြီးအသစ်အသစ်ဖြစ်နေဆဲဆိုရင်ကောဘယ်လိုလဲ။

အသစ်တဖန်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ရန်သူကတော့ဝေလေအစွဲပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို

မယိုယွင်း မပျက်စီးဘဲပကတိအတိုင်းအသစ်ဖြစ်နေစေချင်ရင်အမြင်သစ်အတွေးသစ်တွေကိုလက်ခံဖို့ကအရေးအကြီးဆုံးပဲ။အခုဆက်လက် ဖေါ်ပြမယ့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာအယူအဆသစ်ကိုဖွင့်လှစ်ပေးဖို့အကူအညီပေးပါလိမ့်မယ်။တစ်ချို့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကခန္ဓာကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ခေတ်သစ်ကွမ်တမ်သိပ္ပံရဲ့လောကအမြင်တွေကိုပိုမိုသဘောပေါက်လာနိုင်အောင်ပံ့ပိုးပါလိမ့်မယ်။ တစ်ချို့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကျတော့အတွေ့အကြုံသစ်ကိုခံစားရပြီးဇရာမဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာဘာလဲဆိုတာနားလည်စေမယ့်လေ့ကျင့်ခန်းတွေပါ။ဒီနေရာမှာတစ်ခုသတိပေးချင်တာကအသိပညာနဲ့အတွေ့အကြုံဟာရောထွေးနေတယ်ဆိုတာအမြင်သစ်အစားထိုးလာခြင်းရဲ့လက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁) – ရုပ်ဝတ္ထု၏မျက်နှာစုံးကိုစောက်ထွင်းရှုကြည့်ခြင်း

ဇရာမဲ့ခန္ဓာရဲ့အတွေ့အကြုံကိုရဖို့အရေးအကြီးဆုံးအချက်ကတော့သိုးခြားတည်ရှိခြင်း။အပိုင်းပိုင်းပြတ်ခြင်းနဲ့ခွဲခွဲခြားခြားရှိခြင်းစတဲ့ အယူအဆဟောင်းတွေကိုဖယ်ထုတ်ဖို့ပဲ။ အရင်တုန်းကသိထားခဲ့ကြတာ အာရုံငါးပါးပဲရှိတယ်နော်။ မြင်တာ၊ ကြားတာ၊ အနံ့ရတာ၊ အတွေ့အထိ၊ အရသာ တွေပဲမဟုတ်လား။ ဒီငါးပါးအပြင်ထွင်းဖောက်သိမှုကိုပါထပ်သုံးလိုက်ကြရအောင်။ ဒါကမှအာရုံငါးပါးထက်ပိုပြီးအစစ်အမှန်ကျမှာမဟုတ်လား။

ကိုယ့်လက်ကို ကိုယ်ပြန်စစ်ဆေးကြည့်။ သေသေချာချာကြည့်။ အရေပြားအိုနအကြမ်းတွေ၊အရိုးပေါ်မှာဖုံးနေသမျှတွေအားလုံးကိုကြည့်။ ဒါဟာလက်ပါလို့ခင်ဗျားရဲ့အာရုံတွေကသတင်းပို့ပေးနေပြီနော်။အသွေးနဲ့

အသားနဲ့တည်ဆောက်ထားတဲ့လက်။ဟုတ်ပြီနော်။သေသေချာချာဂဃဏနလေ့လာ။မမှိတ်မသုန်အသေးစိတ်ကြည့်ထား။

ကဲ.. မျက်လုံးပိတ်လိုက်တော့။စိတ်ထဲမှာခုနကလက်ကိုပြန်ပြီးမြင်ကြည့်။အားသိပ်ကောင်းတဲ့အထုကြည့်မှန်ပြောင်းနဲ့ကြည့်နေရသလိုအာရုံပြုပြီးကြည့်။လက်ရဲ့အသားကိုတော့မြင်မှာမဟုတ်ဘူး။တစ်ရှူးနဲ့လျော့ရိလျော့ရဲတွဲထားတဲ့ဆဲလ်တွေကိုပဲမြင်ရလိမ့်မယ်။ဆဲလ်တစ်ခုစီမှာပရိတင်းရေအိတ်တွေပါမယ်။အဲ့ဒါတွေဟာတသီတတန်းကြီးရှိမယ်။ မြင်နိုင်တဲ့ကြိုးတွေနဲ့ဆက်ထားတဲ့သီတံအရှည်ကြီးကိုမြင်ရမယ်။ဆက်ပြီးတော့အာရုံကိုကပ်ကြည့်။ဟိုက်ဒြိုက္ယင်၊ကာဗွန်၊အောက်ဆီဂျင်အက်တမ်တစ်ခုစီကိုတွေ့ရမယ်။သူတို့ဟာထုထည်တွေမဟုတ်ဘူး။တုန်ခါနေတယ်။လင်းတယ်။မှောင်တယ်။ အရိပ်ကျနေတဲ့ပုံစံမျိုးတွေ့ရမယ်။

အဲဒါဆို ခင်ဗျားဟာ ရုပ်နဲ့စွမ်းအင်ကြားနယ်စပ်မျဉ်းကို ရောက်နေပြီ။အက်တမ်ခွဲလေးတွေကအက်တမ်တစ်ခုစီဖြစ်အောင်ပေါင်းလာပုံတွေ၊ပရိတွန်နဲ့နယူထရွန်တွေပတ်ပတ်လည်မှာအီလက်ထရွန်တွေလှည့်ပတ်ဝန်းရံနေပုံတွေတွေ့ရမယ်။ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့တပ်မတော်နေ့မီးရှူးမီးပန်းလွှတ်ပြီးကျန်ခဲ့တဲ့အလင်းရောင်လိုဟာမျိုးတွေပဲ။ အဲ့ဒီအခါမှာခင်ဗျားဘာသိလာမလဲဆိုရင် ခင်ဗျားတစ်ခါတုန်းက ထုထည်လို့ထင်ခဲ့တဲ့အရာတွေဟာစွမ်;အင်တွေပဲ။စွမ်းအင်တွေလှည့်ပတ်ရွေ့လျားနေတာပဲဆိုတာသိလာမယ်။ မြင်လိုက်ပြီးတာနဲ့ပျောက်သွားဖာယ်ဆိုတာလဲတွေ့ရမယ်။

အဲဒီကတဆင့်တက်လာရင်အရောင်အားလုံးပျောက်သွားတာ တွေ့ရ

မယ်။အမှောင်ထု လဟာပြင်ကြီးစိုးမိုးလာမယ်။ဟိုအဝေးမှာအလင်းရောင်အမျှင်တန်းတစ်စလောက်ကိုလှမ်းမြင်ရလိမ့်မယ်။ ညဘက် ကောင်းကင်ပြင်မှာတွေ့ရတဲ့ဟိုးအဝေးဆုံးအရပ်ကကြယ်လေးတစ်ခုကို မြင်ရသလိုပဲ။ အဲဒီအလင်းစ,လေးကိုစိတ်ထဲမှာဖမ်းထားလိုက်။ အဲဒါဟာ သိပ္ပံကိရိယာတွေနဲ့တိုင်းတာလို့ရသမျှနှောက်ဆုံးစွမ်းအင်ပဲ။ အမှောင်ထုကြီးက ဆက်ပြီးကြီးစိုးလာမယ်။ ခင်ဗျားဟာရုပ်ဝတ္ထုနဲ့စွမ်းအင်သာပျောက်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။ အချိန်ရောနေရာပါပျောက်သွားတဲ့နေရာကိုရောက်သွားပြီ။

ခင်ဗျားဟာအချိန်နဲ့နေရာရှိတဲ့နေရာမှာခင်ဗျားလက်ကို ထားခဲ့ ပြီး အဲဒီအရပ်ဒေသမှာ"ယခင်"ဆိုတာလဲမရှိ။"နောင်"ဆိုတာလဲမရှိ။"ကြိုး"တာလဲမရှိ။"ငယ်"တာလဲမရှိ။ခင်ဗျားရဲ့လက်က"မဟာပေါက်ကွဲမှု"ကြီးနဲ့ပကတိသုညအခြေအနေရဲ့"အပူဒဏ်ပြင်းမှု"ကြောင့်စကြဝဠာပျောက်ကွယ်မှုနောက်ပိုင်းကိုရောက်သွားပြီ။တကယ်တော့ဒီအသုံးအနှုန်းတွေဟာအဓိပ္ပါယ်မဲ့ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ခင်ဗျားဟာစကြဝဠာရဲ့သားအိမ်ထဲကိုရောက်နေပြီ။ရုပ်လုံးကြွမှုမရှိတဲ့နေရာ၊ရုပ်လုံးကြွမှုအားလုံးရှိတဲ့နေရာ။သင်ဟာနေရာတကာလည်းဖြစ်၊ ဘယ်နေရာမှလည်းမဖြစ်တဲ့သူ။

အဲဒီအတွေ့အကြုံကိုပြန်သုံးသပ်ကြည့်ကြရအောင်။

* အာရုံငါးပါးကမြင်သိနေရတဲ့သုံးဘက်မြင်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တဲလျှပ်ပဲ။

* ရုပ်ဝတ္ထုရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီမှာ ၉၉.၉၉၉ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဘာမှမရှိတဲ့နေရာလပ်။

* အီလက်ထရွန်နှစ်ခုကြားကနေရာလပ်ဟာကြယ်စုနှစ်ခုကြားက

နေရာလပ်နဲ့ အချိုးတူတယ်။

* ရုပ်ဝတ္ထုနဲ့ စွမ်းအင်ထဲကိုနက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းဝင်သွားခဲ့ရင်ခင်ဗျားဟာ စကြဝဠာရဲ့အစဆီကိုရောက်သွားမယ်။အချိန်နဲ့ အာကာသဖြစ်ရပ်အားလုံးဟာ ကျွန်တော်တို့နားလည်သိရှိကြတဲ့အမှန်တရားရဲ့အပြင်မှာ ရှိတယ်။

* ခန္ဓာကိုယ်ဟာအသိဉာဏ်ရဲ့ထိန်းချုပ်မှုအရဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အလွှာအထပ်ထပ်သာဖြစ်တယ်။

အဲ့ဒါကတော့နားလည်မှုအသစ်နဲ့ ကိုယ့်လက်ကိုစစ်ဆေးကြည့်တာပါပဲ။ ဒါကတော့ဘဝဇာတ်ခုံကြီးကိုစတင်လေ့လာတဲ့ပထမဆုံးအဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝဇာတ်ခုံကြီးကိုသိပ်နီးနီးကပ်ကပ်ကြည့်လိုက်ရင်ကချေသည်တွေကိုနီးလွန်းလို့မြင်ရတော့မှာမဟုတ်ဘူး။ဂီတသံကလဲတိတ်ဆိတ်ခြင်းမကတိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သွားမယ်။ အက, ကတော့ထဲဝရပါပဲ။ အက ဆိုတာကလည်းခင်ဗျားကိုယ်တိုင်ပဲကိုး။

ယေ့ကျင့်ခန်း (၂) ကွာဇာမှုကို ဝိတ်ဆို့ခြင်း။

ကမ္ဘာကြီးကိုသံလိုက်စွမ်းအားစုမျဉ်းကြောင်းတွေက မြောက်ကနေ ဖြာထွက်ပြီး တောင်ဘက်ဝန်ရိုးတန်းဆီကိုလွှမ်းခြုံသွားနေတယ်ဆိုတာအာရုံထဲမှာဖေါ်ကြည့်ပါ။ကြိုလ်ကြီးတစ်ခုလုံးရဲ့သံလိုက်ဓါတ်မျိုးစုံဟာဒီပေါ်မှာရှိနေတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်းလျှပ်စစ်သံလိုက်ဓါတ်ထွက်ပေါ်နေသေးတယ်။လက်တွေ၊ခြေတွေ၊နှလုံးတွေ၊ဦးနှောက်တွေမှာသံလိုက်ဓါတ်တွေရှိတယ်။ဒါကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့်ခင်ဗျားတို့ဟာစကြဝဠာစွမ်းအင်ထဲမှာဘယ်လိုမှခွဲထွက်လို့မရဘူးဆိုတာသိထားရမှာပေါ့။

ခင်ဗျားရှေ့ကစားပွဲပေါ်မှာတစ်ခုနဲ့တစ်ခုသုံးပေခြားတဲ့ဖယောင်းတိုင်နှစ်တိုင်ရှိတယ်လို့စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ခင်ဗျားရဲ့မျက်လုံးထဲမှာတော့အဲဒီဖယောင်းတိုင်နှစ်တိုင်ဟာသီးခြားတည်ရှိနေတယ်လို့မြင်ရမယ်။ ဒါပေမယ့်တကယ်တော့ ဖယောင်းတိုင်ရဲ့မီးရောင်ကတော့ တစ်ခန်းလုံးအနှံ့ဖြာကျနေတယ်မဟုတ်လား။ ဖယောင်းတိုင်ရဲ့နှစ်တိုင်ရဲ့ကြားမှာမီးရောင်ကဖြည့်ဆည်းပေးနေလို့ကြားထဲမှာကွက်လပ်ရယ်လို့မရှိတော့ဘူး။ကဲ..ဖယောင်းတိုင်တစ်တိုင်ကိုယူပြီးညဘက်အပြင်ဘက်မှာ ကြယ်ရောင်တွေ အောက်မှာထွန်းကြည့်ပါဦး။တကယ်တော့ကြယ်တွေနဲ့ခင်ဗျားနဲ့ကမိုင်ပေါင်းများစွာကွာဝေးနေပေမယ့်အလင်းရောင်ခြင်းဆက်စပ်မှုအနေနဲ့ကတော့အခန်းထဲကဖယောင်းတိုင်နှစ်တိုင်လိုတစ်သားထဲပဲ။သူတို့နှစ်ခုကြားကနေရာလပ်မှာစွမ်းအင်လှိုင်းတွေချည်နှောင်ထားတယ်လေ။ဖယောင်းတိုင်ရောကြယ်ရော၊ခင်ဗျားရောဟာလျှပ်စစ်သံလိုက်စက်ကွင်းပြင်ထဲကအရာတွေချည်းပါပဲ။ဒါကြောင့်ခင်ဗျားဟာဖယောင်းတိုင်လဲဖြစ်မယ်၊ ကြယ်လဲဖြစ်မယ်။

ဒီအတွေ့အကြုံကနေစဉ်းစားကြည့်လိုက်ကြရင် –

* အာရုံအရကွဲပြားခြားနားနေတယ်ထင်ရပေမယ့် တကယ်တော့လောကမှာဘယ်အရာမှကွဲပြားမှုမရှိဘူး။

* စွမ်းအင်ဓါတ်တွေဟာခင်ဗျားထဲမှာ၊ခင်ဗျားပတ်ဝန်းကျင်မှာ၊ခင်ဗျားကိုဖြတ်ပြီးရှိနေကြတယ်။ခင်ဗျားဟာစွမ်းအင်နယ်ပယ်ကိုကြည့်နေတဲ့လူမဟုတ်ဘူး။ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်ကစွမ်းအင်ပဲ။

* ခင်ဗျားဟာစကြဝဠာရဲ့ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုပဲ။ စကြဝဠာနဲ့ခင်ဗျားနဲ့က

တစ်သားထဲဆက်စပ်နေတယ်။

စကြဝဠာဓါတ်တွေနဲ့ ခင်ဗျားနဲ့ တစ်သားထဲရှိတယ်ဆိုတဲ့အယူအဆ ကိုယုံကြည်လက်ခံလာရင်သူ့အမြန်နှုန်းနဲ့သူလာနေတဲ့ဇရာကိုအရှိန်နှုန်း လျော့ဖို့အတွက်အင်အားသစ်တစ်ခုရလာပါပြီ။

လေ့ကျင့်ခန်း (၃) အဆက်ရှုလေ့ကျင့်ခန်း။

ထင်ရှားတဲ့ဗြိတိသျှရူပဗေဒပညာရှင် "ဆာဂျိမ်းစ်ဂျင်းစ်" ကပြော တယ်။ "အီလက်ထရွန်တစ်ခုတုန်ခါရင်စကြဝဠာလည်းတစ်ခါထဲချာလပတ်ရမ်း သွားတာပဲ" တဲ့။ ကဲ ... အဲဒီအဆိုကိုလေ့ကျင့်ခန်းလေးတစ်ခုနဲ့သက်သေပြ လိုက်ကြစို့။

မျက်လုံးကိုမှိတ်ပြီးကုလားထိုင်တစ်လုံးပေါ်မှာသက်တောင့်သက်သာ ထိုင်နေပါ။ နှာသီးဖျားကနေပြီးတော့နူးညံ့ဖြည်းညှင်းစွာလေကိုရှူသွင်းပါ။ ဟိုးအဝေးကြီးမှာရှိတဲ့လေကိုရှူသွင်းတယ်လို့စိတ်ကမှတ်ထားနော်။ စကြဝဠာ ရဲ့အစွန်အဖျားကလေကိုရှူသွင်းတယ်ဆိုတာကိုအာရုံထဲမှာမြင်နေအောင် ကြည့်ထား။ နောက်တော့ဖြည်းညှင်းသက်သာစွာပြန်ရှုထုတ်။ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ လေထဲကအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမှမကျန်အောင်ဟိုးအဝေးဆီကိုပြန်ထုတ်ပစ် လိုက်။ အဲဒီလိုကြိမ်ဖန်များစွာလေ့ကျင့်ရင်ခင်ဗျားနဲ့ဟိုးအဝေးစကြဝဠာမှာ ရှိတဲ့ကြယ်တာရာတွေနဲ့အပ်ချည်ကြိုးမျှင်ရှည်ကြီးတစ်ခုနဲ့ချိတ်ဆက်နေသလို ခံစားလာရမယ်။ အနာဒိအနန္တအဆုံးအစမရှိတဲ့စကြဝဠာကြီးနဲ့ခင်ဗျားနဲ့ ဆက်စပ်မှုကိုအာရုံထဲမှာထင်းထင်းပြက်ပြက်ကြီးကိုသိသာလာလိမ့်မယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၄) အဓိပ္ပါယ်ဆန်းစစ်ခွင့်ဆိုခြင်း။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာစကြဝဠာကြီးနဲ့တသီးတခြားတည် နေ တာမဟုတ်ဘူးဆိုတာခုလောက်ဆိုထဘောပေါက်သင့်ပြီလောက်လောက် ပါပြီ။ဒီတော့အသိဉာဏ်ဟောင်းတွေကိုခုလိုထပ်ပြောင်းပြီးသိလိုက်ကြအောင်။

ထုထည် အစား – စီးဆင်းမှု

မာကြောမှု အစား – ပျော့ပြောင်းမှု

တည်ငြိမ်မှု အစား – ရှင်သန်မှု

သက်မဲ့စက်ပစ္စည်း အစား – အသိဉာဏ်ကွန်ယက်

ကြဲရာဖြစ်တဲ့ ဝါတုတဲ့ပြန်မှုအစား – သတင်းအချက်အလက်နဲ့ စွမ်းအင်ပေါင်းစည်းမှု

အချိန်အကန့်အသတ်အစား – အကန့်အသတ်မဲ့

ယိုယွင်းအိုမင်းခြင်းအစား – အမြဲသစ်လွင်လတ်ဆတ်ခြင်း

ဒီအချက်တွေကိုခုလိုပြန်အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်လို့လည်းရသေးတယ်။

*ကျွန်ုပ်သည်ကျွန်ုပ်၏ပရမ်းအနုမြူမဟုတ်။ သူတို့သည်လာကြသည်။ သွားကြသည်။

*ကျွန်ုပ်သည်ကျွန်ုပ်၏အတွေးအခေါ်မဟုတ်။သူတို့သည်လာကြသည်။သွားကြသည်။

*ကျွန်ုပ်သည်ကျွန်ုပ်၏အတ္တမဟုတ်။ကျွန်ုပ်၏အတ္တပုံရိပ်များသည်ပြောင်းလဲသည်။

*ကျွန်ုပ်သည်ထိုအရာများ၏အထက်တွင်ရှိသည်။ကျော်လွန်၍ရှိ

သည်။ကျွန်ုပ်သည်မျက်မြင်သက်သေဖြစ်၏။အနက်အဝိုပွါယ်ပြန်ဆိုသူဖြစ်၏။ အတ္တပုဂ္ဂိုလ်ထက်ကျော်လွန်သူဖြစ်၏။ထို့ကြောင့်သူ့တွင်အချိန်အကန့်အသတ် ဟူသည်မရှိ။

လူတိုင်းရဲ့အသိစိတ်ဟာသူ့ရဲ့အတိတ်ကာလအတွေ့အကြုံတွေရဲ့ အရောင်ဆိုးခြင်းကိုခံရတတ်စမြဲပါ။ခုလိုအယူအဆသစ်တွေကိုစိတ်ထဲစွဲမြဲ နေအောင်"ထုံ"ထားနိုင်ရင်အတွေ့အကြုံသစ်ကိုရလာမှာမုချပါပဲ။ခုချိန်ကစပြီး မကြာခင်ငါအိုရတော့မယ်။ ဇရာကိုရင်ဆိုင်ရတော့မယ်ဆိုတဲ့အတွေးတွေ ဘေးဖယ်လိုက်ကြပါစို့။ကဏ္ဍသစ်တစ်ခုကန့်လန့်ကာစဖွင့်ပြီလေ။

❑❑❑❑❑

၆

ဇရာဆိုတာ အချိန်ကာလပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်စဉ် (**Chronological Process**) မဟုတ်ပါဘူး။ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာဖြစ်စဉ် (**Biological Process**) ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိုမင်းလာတယ်ဆိုတာ အချိန်ကာလကြာလာလို့ အိုလာတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာသဘောအရပဲ အိုတာ၊ပျို့တာတွေ ဖြစ်နေတာပါ။ အသက်လေးဆယ်၊ ငါးဆယ်လောက်မှာပဲ တစ်ချို့က အိုရုပ်ပေါက်နေပြီး တစ်ချို့ကျတော့ အသက်ခြောက်ဆယ်၊ ခုနှစ်ဆယ်ကျော် တာတောင် အသားအရေ လန်းဆန်းစိုပြည်သန်စွမ်းနေတာတွေ့ရတယ် မဟုတ်လား။အချိန်ကာလတစ်ခုထဲမှာအတူတူအိုကြတယ်ဆိုတာမရှိပါဘူး။

လူတစ်ယောက်စီရဲ့ အိုနှုန်းတွေက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်မတူကြဘူးလေ။ အခုအခါမှာ လူတွေရဲ့ အိုမင်းခြင်းကိစ္စကို လေ့လာတဲ့ သိပ္ပံပညာ "ဇရာဗေဒ" (**Gerontology**) တောင်ပေါ် နေပြီပဲ။

ဗုဒ္ဓဒဿနမှာလည်း သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဇာတိဆိုတဲ့ဖြစ်ခြင်းစတာနဲ့ တပြိုင်နက်ထဲ ပျက်ခြင်းသဘောဖြစ်တဲ့ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းဇရာနဲ့ နာဖျားနိုပ်စက်ခံရခြင်းဗျာဓိတို့ဟာ ကပ်ပါလာတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အိုမင်းခြင်းဆိုတာခန္ဓာအိမ်မှာဖြစ်စကတည်းက ကပ်ပါလာတဲ့ "ဇိဂဏာတေဇော" ခေါ် အိုမင်းရင့်ရော်စေတတ်တဲ့ မီးဓာတ်တစ်မျိုးကအမြဲပဲ လောင်မြိုက်နေတယ်လို့သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မွေးကင်းစကလေးဟာလည်း အိုနေတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဆံဖြူ၊ သွားကျိုး၊ ခါးကုန်းစတဲ့ အိုခြင်းလက္ခဏာတွေတော့ မပါသေးဘူးပေါ့။ ဒါကို "အပါကဋ္ဌဇရာ" လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မထင်ရှားသော အိုမင်းမှုပေါ့။ အသက် (၆၀)၊ (၇၀)ကျတော့ 'ပါကဋဇရာ' (ထင်ရှားတဲ့ အိုမင်းမှု) ဖြစ်လာပြီ။ ဒါကြောင့် နုပျိုအောင်နေတတ်၊ ထိုင်တတ်၊ စားတတ်၊ စိတ်ထားတတ်ရင် အိုခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာတွေမှာ မှတ်သားရပါတယ်။ "ရသာယန" ဆိုတဲ့ သိပ်အစွမ်းထက်တဲ့ တတ်ဆေးကြီးမျိုးတွေ ဖော်စပ်တတ်ရင် အိုခြင်း၊ နာခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး သိပ်ကို သက်တမ်းရှည်စေနိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိုမင်းခြင်းဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မဟုတ်။ ရောဂါတစ်မျိုးမျိုးပုံစံ (**Pathological Condition**)ပဲ ဖြစ်တယ်။ အခြားရောဂါတွေကို ကုသကာကွယ်နိုင်သလို အိုမင်းခြင်းကိုလည်းကုသကာကွယ်တားဆီးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သိပ္ပံအယူအဆနဲ့ ဗုဒ္ဓဒဿန

ဟာ နီးစပ်မှုရှိတယ်လို့ပြောရပါမယ်။

ကမ္ဘာကျော်သိပ္ပံပညာရှင် 'နော်မန်ကာဆင်' ရဲ့ စကားတစ်ခုကို သတိရပါသေးတယ်။ 'ယုံကြည်မှုဟာ ဇီဝဗေဒကို ဖန်ဆင်းနိုင်တယ်' တဲ့။ ဇရာကို တကယ်တားနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်စိတ် ခိုင်မာသူဟာသူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အိုမင်းခြင်းဖြစ်စဉ်ကိုတားဆီးနိုင်မှာမုချပါပဲ။အခုဒီဆောင်းပါးစဉ်တွေမှာကျွန်တော် ရေးပြနေတဲ့နည်းတွေဟာ ဇရာကိုအချိန်မတိုင်မီ စောမလာစေနိုင်တဲ့ နည်းတွေဖြစ်လို့ ယုံကြည်လိုက်နာဖို့ပဲလိုပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည် 'တပ်(ဖ်)(စ်)' တက္ကသိုလ်က 'ဇရာဗေဒ' ပါရဂူတွေဟာ လူအိုရုံတစ်ခုကို သွားကြတယ်။ လူအိုရုံကမှ အားအင်အချိန့်ဆုံးလူတွေကို ရွေးထုတ်ပြီး အလေးမလေ့ကျင့်ခိုင်းတယ်။ နရိုကမှ ယိုင်နဲ့နဲ့ လူအိုလူမင်းတွေကိုအလေးမ,ခိုင်းရင် အသက်ထွက်ကုန်တော့မပေါ့လို့ထင်စရာရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် (၈)ပတ်လောက်လည်း လေ့ကျင့်ပြီးရော အသုံးမပြုတာကြာပြီဖြစ်တဲ့ ကြွက်သားတွေဟာ သုံးဆလောက်သန်စွမ်းလာပြီး အားလုံးဖျတ်လတ်သွက်လက်လာကြတာတွေ့ရတယ်။ အရင်က အကူအတွဲပါမှ လမ်းလျှောက်နိုင်၊ ထနိုင်၊ ထိုင်နိုင်တဲ့သူတွေဟာ အခု ဘယ်သူ့အထောက်အကူမှ မယူကြရတော့ဘူး။ ညဘက်ဆို ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ရေချိုးခန်းသွား၊ အိမ်သာသွားနိုင်ကြပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးစိတ်တွေကလည်း သိသိသာသာတိုးတက်လာကြတယ်။ အဲဒီအုပ်စုမှာ အသက်အငယ်ဆုံးက (၈၇) နှစ်။ အကြီးဆုံးက (၉၆)နှစ်။ တကယ်တော့ ငါမအိုသေးလို့ ယုံကြည်ကြလို့ တကယ်မအိုကြတာပါပဲ။ **"Use it or lose it"** (သုံးမလား။ ဒါမှမဟုတ်

ဆုံးရှုံးခံမလား) ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကြောင့်ပဲပေါ့။

ကဲ ... ပိုပြီးယုံကြည်စိတ်တွေရှိအောင်မေးခွန်းတွေ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ပြန်မေးပြီး သုံးသပ်ကြည့်ကြရအောင်။ ဟောဒီ အချက်လေးတွေကို စဉ်းစားကြည့်ကြစို့။

(၁) အိုမင်းတယ်ဆိုတာ သဘာဝပဲ။ သက်ရှိတိုင်းအိုမင်းကြပြီး သေကြမှာပဲ။

(၂) အိုမင်းခြင်းကို ရှောင်လွှဲလို့မရဘူး၊ တားဆီးလို့မရနိုင်ဘူး။

(၃) အိုမင်းတယ်ဆိုတာပုံမှန်ပဲ။ လူတိုင်း တစ်နေ့မဟုတ်တစ်နေ့ ကြုံရမှာပဲ။

(၄) အိုမင်းတယ်ဆိုတာ မျိုးရိုးနဲ့ဆိုင်တယ်။ ကိုယ့်မိဘတွေ၊ ဘိုးဘွားတွေလိုပဲ သက်တမ်းရှိမှာပဲ။

(၅) အိုမင်းတယ်ဆိုတာ နာကျင်စရာကောင်းတယ်။ ရုပ်ရော စိတ်ပါ ဝေဒနာခံရမှာပဲ။

(၆) အိုမင်းတယ်ဆိုတာ ဥပဒေသပဲ။ အိုမင်းလာပြီးရင် ယိုယွင်း ပျက်စီးရမှာ ဓမ္မတာပဲ။

(၇) အိုမင်းတာ သေခြင်းရဲ့ နိဒါန်းပဲ။ လူတိုင်းအိုနေကြတယ်။ သေကြရ တော့မယ်။

အဲဒီအချက်တွေထဲက တစ်ချက်ချက်ကို လက်ခံကြမလား။ တစ်ဝက် တစ်ပျက်တော့ မှန်ကြတာချည့်ပဲနော်။ ဒါပေမယ့် လုံးဝဥဿုံမမှန်ကြဘူး ဆိုတာ သဘောပေါက်။ ဒီ (၇)ချက်ကို ပြန်ရှင်းပြရဦးမယ်။ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ကြစေလိုပါတယ်။

(၁) အိုမင်းတယ်ဆိုတာ သဘာဝပဲ။ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့မှ မအိုမင်းတဲ့အရာတွေလည်းရှိသေးတယ်လေ။ ဆဲလ်တစ်ခုတည်းရှိတဲ့ အမီးဘားတို့၊ အယ်လဂေးတို့၊ ပရိုတိုဇွတို့ပေါ့။ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတစ်ချို့လည်း မအိုကြပါဘူး။ ခင်ဗျားရဲ့ အတွေ့၊ ခံစားမှု၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး စတဲ့စတဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ။ ခင်ဗျား ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ရေနဲ့ တတ်သတ္တုတွေကလည်း မအိုပါဘူး။ အဲဒါတွေက ခင်ဗျားခန္ဓာကိုယ်မှာ (၇၀)ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်နေကြတယ်ဆိုတာ သိရဲ့လား။

(၂) အိုမင်းခြင်းကို ရှောင်လွဲလို့မရဘူး။ ဒါပေမယ့် ဝတ်ရည်စုတ်တဲ့ ပျားတွေဟာ နှစ်စဉ်ဟော်မုန်းတွေပြောင်းပြီး သက်တမ်းကို လဲတတ်တာ ရောမကြားဖူးဘူးလား။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဟော်မုန်းတွေကိုရော ဒီလိုပဲ ပစ်လို့မရဘူးလား။ မကြာခင်မှာ ဒီကိစ္စအောင်မြင်နိုင်ဖို့ အလားအလာတွေ တွေ့နေရပြီ။

(၃) အိုမင်းတယ်ဆိုတာ ပုံမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လူတိုင်း ဒီအရွယ်ရောက်ရင် အိုရမတဲ့လား။ တစ်ချို့က ငယ်ငယ်နဲ့ ရုပ်ရင့်ပြီး အိုစာတတ်ကြသလို တစ်ချို့ ကျတော့လည်း အသက်ကြီးပေမယ့် မပျက်စီးကြသေးဘဲ အရွယ်တင်နေကြ တာပဲကြည့်လေ။

(၄) အိုမင်းတယ်ဆိုတာ မျိုးရိုးလိုက်တယ်တဲ့။ မိဘနှစ်ပါးလုံး အသက်ရှစ် ဆယ်သက်တမ်းနေနိုင်သွားကြတယ်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ကလေးသက်တမ်းကို သုံးနှစ်ထပ်ပေါင်းလို့လည်းရနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျန်းမာစေတဲ့ဘဝပုံစံကို ရွေးချယ်နေထိုင်သွားနိုင်သူအဖို့ နဂိုသက်တမ်းထက် နှစ်သုံးဆယ်လောက်

ပိုနေနိုင်သွားတယ်ဆိုတဲ့အချက်နဲ့ ယှဉ်ကြည့်ရင်မျိုးရိုးကိစ္စကအသေးအဖွဲပါ။
(၅) အိုမင်းတယ်ဆိုတာ နာကျင်စရာပဲ။ ရုပ်ရောစိတ်ပါပေါ့။ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ အိုမင်းခြင်းတစ်ခုတည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ကျန်တဲ့ဝေဒနာတွေ တစ်ခုခုစွဲကပ်လည်း ဒီလိုပဲပေါ့။ ဒါပေမယ့် ရောဂါအတော်များများက ကြိုတင်ကာကွယ်လို့ရပါတယ်။
(၆) အိုမင်းတယ်ဆိုတာ ဥပဒေသပဲ။ ဘယ်ပစ္စည်းမဆို သက်တမ်းကြာလာရင် ယိုယွင်းလာစမြဲပေါ့။ ဒါပေမယ့် တခြားပစ္စည်းတွေထက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ပိုပြီးခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။ ပြင်ပနဲ့ အတွင်းအပျက်အစီးမရှိရင် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းနဲ့ တစ်ရှူးတွေဟာ ၁၁၅ နှစ်က ၁၃၀ နှစ် သက်တမ်းရှည်နိုင်ပါတယ်။
(၇) အိုမင်းတာဟာ သေခြင်းရဲ့ နိဒါန်းပဲ။ အိုရသေရမှာ သေချာတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ၉၉ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အိုပြီးသေတာမဟုတ်ဘူး။ ကင်ဆာကြောင့်၊ နှလုံးကြောင့်၊ အဆုတ်ရောဂါ၊ လေဖြတ်တာ စတဲ့ရောဂါတွေနဲ့ တစ်ခြားရောဂါမျိုးစုံတွေမျိုးစုံတွေကြောင့် သေကြတာများပါတယ်။

❑❑❑❑❑

၇

မသေထိုက်ဘဲ သေရတာကို "အကာလမရဏ" လို့ခေါ်တယ်။ မဆင်မခြင်နေထိုင်စားသောက်လို့သေရတာလဲ အဲဒီအထဲမှာ ပါတာပေါ့။ ဒါကို "ဥပစ္ဆေဒက" ထဲမှာ ထည့်လို့ရတယ်။ ဒေါက်တာအေမိဆဲလ်မန့်က "လူတွေဟာ အိုပြီးသေကြရတာထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရောဂါရအောင်လုပ်လို့ သေရတာကများတယ်" လို့ ရေးခဲ့ဖူးတယ်။ဆရာတော်အရှင်ဇနကာဘိဝံသ ရဲ့ သင်္ဂြိလ်ဘာသာဋီကာ၊ မရဏာနုပဿတ္တိအဖွင့်ကျမ်းမှာ "များစွာသော သတ္တဝါ

တို့၏ အသက်ရှည်ကြာ အနာကင်းမှုၦ် ကံကိုသာအားကိုးအားထားမပြု ထိုက်။ ဆေးဝါး၊ တတ်စာ၊ အသွားအလာ၊ အနေအထိုင်တို့ဖြင့် ပြုပြင်ဖို့ရာ အလွန်အရေးကြီးသည်။ သတ္တဝါတို့ၦ် မူလက်ကြီးမားသူနည်း၏။ သူ တစ်ပါးက သေကြောင်းကြံ၍ မရနိုင်သူ အနည်းငယ်မျှရှိ၏။ ယခုကာလၦ် ခန္ဓာကိုယ်ကို မစောင့်ရှောက်တတ်မှုကြောင့် အချိန်မကျဘဲ သေရသူတွေ များလှပေသည်" လို့ ရေးသားတာကို မှတ်သားဖူးပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အိုစေတဲ့ "ဇရာတတ်"၊ နာစေတဲ့ "ဗျာဓိတတ်" တွေရှိနေကြပေမယ့်လည်း အဲဒီတက်တွေဟာ သေတတ် (မရဏတတ်) မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဇရာတတ်၊ ဗျာဓိတတ်တွေကို ဆန့်ကျင်ကာကွယ် ခုခံနိုင်ရင် အိုတာ၊ နာတာကို အချိန်ဆွဲနိုင်တာပေါ့။ ဗုဒ္ဓနည်းအရ အဲဒီ အိုတတ်၊ နာတတ်တွေကို ခုခံကာကွယ်နိုင်ကြောင်းကို နေတွင်ပါဠိတော်ကြီး နဲ့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာကျမ်းကြီးတွေမှာ ဟောမိန့်ထားတာ အထင်အရှား တွေ့ရပါတယ်။

၁၉၇၀ ခုနှစ် စောစောပိုင်းကာလတွေမှာ 'ဇရာဗေဒ' ပါရဂူတွေဟာ အသက်ခြောက်ဆယ်ကျော်ခုနှစ်ဆယ်ကျော်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ချို့ကိုလေ့လာကြည့် ကြတဲ့အခါသူတို့ဟာ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်တုန်းကလိုပဲ သန်ဆဲ၊ မြန်ဆဲ၊ ဖျတ်လတ်ဆဲဖြစ်နေတာတွေ့ရပါတယ်။ ခွန်အားလည်း မဆုတ်ယုတ်ဘူး။ ကျန်းမာရေးလည်းကောင်းနေကြတာဟာ သူတို့ဖာသာ သူတို့ဂရုတစိုက်နဲ့ ပိုးမွေးသလို မွေးခဲ့ကြလို့ပါပဲ။ အများစုဟာ ဆေးလိပ်မသောက်ကြဘူး။ ဆေးလိပ်ဟာ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ သတိပေးချက်ကို ၁၉၆၀

ခုနှစ်ပိုင်းက အတိအကျထုတ်ပြန်ကြေညာပြီးကတည်းက ဆေးလိပ်ဖြတ်ကြသူတွေဖြစ်တယ်။ သူတို့မှာ နလုံးရောဂါလည်းမရှိကြဘူး။ ရှပ်ရည်အနည်းငယ်ကျလာတာကလွဲလို့သွေးတိုးမရှိဘူး။ကိုလက်စထရောမများဘူး။ မျက်စေ့မမှန်၊ နားမထိုင်း၊ ခါးမကိုင်းကြသေးဘူး။ ကဲ ... သူတို့မှာ ဇရာဆိုတဲ့လက္ခဏာဘယ်နေရာမှာမှ သိသိသာသာမတွေ့ရဘူး။ ဒါကို 'ဇရာသစ်' (new old age) လို့ခေါ်ကြတယ်။ ဆေးသိပ္ပံပညာတိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ 'ဇရာသစ်' ဟာလဲ ပိုပြီးပိပြင်လာတယ်။ ၁၉၀၀ ခုနှစ်က အမေရိကန်လူမျိုးတွေရဲ့ ပျမ်းမျှသက်တမ်းဟာ ၄၉ နှစ်သာရှိခဲ့ပေမယ့် ၁၉၉၀ ခုနှစ်မှာ ၇၅ နှစ်အထိ ခုနှစ်တက်လာတယ်။ အရင်တုန်းက လူဦးရေရဲ့ (၁၀)ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲအသက် (၆၅)နှစ်သက်တမ်းရှိခဲ့ကြပေမယ့် အခု သက်တမ်း (၆၅)နှစ်ကျော်တဲ့သူ (၈၀)ရာခိုင်နှုန်းထိရှိလာပြီလေ။

ဒါပေမယ့် အမေရိကန်ပြည်က အသက် (၆၅)နှစ် ကျော်တဲ့သူတွေထဲက (၅)ရာခိုင်နှုန်းကဆေးရုံတွေပေါ်မှာ၊ စိတ်ရောဂါကုဌာနတွေမှာ၊ လူအိုရုံတွေမှာ ရောက်နေကြရတယ်။ အဲဒီအထဲက အများစုဟာ ဆွေမဲ့မျိုးမဲ့ သားဏောက်သမီးခံမရှိသူ၊ အိမ်ခြေရာခြေမဲ့သူ၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်သူ၊ စိတ်ဓာတ်မူမမှန်သူတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ သူတို့ဟာ အသက်ကြီးလို့ 'လူအို' ဖြစ်ကြတာ မဟုတ်ဘဲ ရုပ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းနေသူ 'လူနာ' တွေသာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်အသက် ဘယ်လောက်ရှိပြီလည်းဆိုတာ ကိုယ်သိပါသလား။ ဒီမေးခွန်းဟာ သာမာန်အားဖြင့် မေးလောက်စရာမေးခွန်းမဟုတ်ဘူးလို့

ထင်စရာရှိပါတယ်။ ချက်ချင်းလက်ငင်းအဖြေမလောဘဲ နည်းနည်းစဉ်းစား စေချင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ လူမှာ အသက်က သုံးမျိုးရှိတယ်။

(၁) အချိန်ကာလပိုင်းဆိုင်ရာအသက် (Chronological age) – ပြက္ခဒိန်နှစ်နဲ့ အသက်ကိုသတ်မှတ်တာ။

(၂) ဇီဝရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသက် (Biological age) – ဇီဝရုပ်ဖြစ်စဉ်အရ အသက်ကိုသတ်မှတ်တာ။

(၃) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသက် (Psychological age) – ကိုယ့်အသက် ဘယ်လောက်ရှိသလဲဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် ပိုင်းခြားသတ်မှတ်တာ။

အဲဒီအချက် (၃)ချက်အနက် ပထမအချက်က အသုံးအများဆုံးပဲ။ ဒါပေမယ့် အသက် (၅၀) အရွယ် လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့အသက် (၂၅)နှစ် အရွယ်တုန်းကလိုပဲ ကျန်းမာသန်စွမ်းနိုင်သေးပေမယ့် သူနဲ့သက်တူရွယ်တူ တခြားတစ်ယောက်ကျတော့ အသက် (၆၀)၊ (၇၀)အရွယ်လိုရုပ်ကျ၊စိတ်ကျ နေချင်နေလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလို ပြက္ခဒိန်နှစ်အရ သတ်မှတ်ချက်ဟာ မရေရာလှဘူး။ ဒုတိယအချက်ဖြစ်တဲ့ 'ဇီဝဆိုင်ရာသတ်မှတ်ချက်' ကျမှ ပိုပြီးတိကျနိုင်တယ်။ ဒီအချိန်ပိုင်းမှာ ခင်ဗျားရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ၊ ဆဲလ်တွေ၊ တစ်ရှူးတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ရွယ်တူ တခြားသူတွေနဲ့စာရင် ဘယ်လိုအခြေအနေရှိသလဲဆိုတာ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရမယ်။ ဇီဝရုပ်သက်ဟာ ပြက္ခဒိန်အသက်ထက်တော့ ပိုပြီးရှုပ်ထွေးတာပေါ့လေ။ ပြက္ခဒိန်သက်ကို မပြောင်းနိုင်ပေမယ့် ဇီဝရုပ်သက်ကိုတော့ ပြောင်းလို့ရနိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန် အနေနဲ့တော့ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ကြွက်သားတွေအားနည်းလာ

မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မလိုအပ်တဲ့အဆီတွေတိုးလာမယ်။ သကြားဓာတ် ဟန်ချက်မမျှဖြစ်လာမယ်။ သွေးတိုးနှုန်းပိုလာမယ်။ ဒါတွေကတော့ သဘာဝပေါ့။ ဒါပေမယ့် 'ဇရာဗေဒ' ပါရဂူတွေရဲ့လေ့လာချက်အရ ကိုယ်၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ မျှတသင့်တင့်အောင်နေတတ်သူတွေဟာ သာမန် ပျမ်းမျှအသက်ထက်ဆယ်နှစ်ပိုရှည်အောင်နေလို့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်ဆိုတဲ့မြားဟာ မြန်မြန်ရွေ့လို့လည်းရတယ်။ နှေးနှေးသွား လို့လည်းရတယ်။ ခဏရပ်နေလို့လည်းရတယ်။ နောက်ဖက်ကို နည်းနည်း ပြန်ကွေ့လို့လည်းရတယ်ဆိုတာ မှတ်ထားပါ။ မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မိမိရဲ့ ပြုမူကျင့်ကြံနေထိုင်ပုံပေါ်မူတည်ပြီး ပိုပြီးနုပျိုချင်လို့လည်းရတယ်။ ပိုပြီး အိုချင်လို့လည်းရနိုင်ပါတယ်။

တတိယအသက်အမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ 'စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသက်' က လည်း လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်တူနိုင်ပါ့မလဲ။ အသက် (၁၀၁) လည်း လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘယ်တူနိုင်ပါ့မလဲ။ အသက် (၁၀၁) ရှိတဲ့ "ဒင်နာလန်ဂရင်" ဆိုသူရဲ့စကားကို နားထောင်ကြည့်ကြပါ။ "နော်ဝေး မှာနေတုန်းက ကျွန်မငယ်ငယ်ပဲရှိသေးတယ်။ အဲဒီတုန်းက လူတွေဟာ အသက် (၅၅)နှစ်၊ (၆၀)ရောက်လာရင် ဘာမှမလုပ်တော့ဘူး။ အိုပြီဆိုပြီး ငုတ်တုတ်ထိုင်နေကြတာပဲ။ ကျွန်မတော့ ဒီအသက်ကို အိုတယ်လို့ကို တစ်ခါမှ မခံစားရဘူး။ အခု ကျွန်မအသက် တစ်ရာကျော်လာတော့ကော။ အိုတယ်လို့ကို မထင်သေးဘူး" မှန်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် အိုတယ်ထင်ရင် အိုမှာပဲ။ အိုတယ်မထင်ဘူးဆိုလည်း မအိုဘူးပေါ့။

ပိုပြီးရှင်းအောင် ဥပမာဇယားလေးနဲ့ကြည့်ရအောင်။ အသက် (၅၀) ရွယ်တူနှစ်ယောက်။ ဦးကကြီး။ ဦးခင်ဆွေးဆိုပါတော့။ ဦးကကြီးဟာ ဇနီးနဲ့ ကွဲနေသူဖြစ်တယ်။ စိတ်ကျရောဂါနည်းနည်းရှိတယ်။ လူက သာမန်ထက် ပိုဝတယ်။ နှလုံးရောဂါအခံလည်း နည်းနည်းရှိတယ်။ ဦးခင်ဆွေးကျတော့ အိမ်ထောင်ရေး သာယာချမ်းမြေ့တယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းတယ်။ လောကကြီးကို အကောင်းမြင်တတ်တယ်။ သူလုပ်ရတဲ့အလုပ်ကို ကျေနပ်နေသူပဲ။ သူတို့နှစ်ယောက်ကို အသက်ပိုင်းခြားကြည့်ရအောင်။

မြားခေါင်းတွေက ဇရာကိုဦးတည်မှုကိုပြပြီး မြားရဲ့အလျားကတော့ ဘယ်လိုအရှိန်နဲ့သွားနေတာကို ပြဆိုပါတယ်။ ဦးကကြီးရော ဦးခင်ဆွေးပါ ပြက္ခဒိန် သက်အရ (၅၀)နှစ်ခြင်းတူကြပေမယ့် ဦးကကြီးမှာ လောကခံ ရှိက်ချက်တွေ ခံရလွန်းလို့ ဇီဝရုပ်ဆိုင်ရာအရ (၁၀)နှစ် ပိုအိုနေပြီ။ ဇရာဆီလည်း မြန်မြန်သွားနေတာတွေ့ရတယ်။ ဦးခင်ဆွေးကျတော့ ရုပ်သက်ရော၊ စိတ်သက်ပါ နဂိုသက်တမ်းထက် ပိုနေတယ်။ ဇရာဆီကိုလည်း ဖြည်းဖြည်းသွားနေတာတွေ့ရတယ်။ "ဇရာဗေဒ" ပါရဂူတွေဟာ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန် အချက်တွေကို ခုလို အသေးစိတ်သတ်မှတ်ပေးထားတာ ဂရုစိုက်ကြစေလိုပါတယ်။

အချိန်ကာလပိုင်းဆိုင်ရာအသက်					က/ခ		
စီးဝင်ပိုင်းဆိုင်ရာအသက်			ခ →			ဂ် →	
စီစဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာအသက်	← ခ				က →		
	၃၀နှစ်	၃၅	၄၀	၄၅	၅၀	၅၅	၆၀နှစ်

ရောဖြန်ဖြန်ထာစေသောအချက်များ

စိတ်ကျခြင်း

ခံစားမှုကိုထုတ်ဖော်မပြနိုင်ခြင်း

အထီးကျန်နေထိုင်ခြင်း

ဂုဏ်နှိုးသော မိတ်ဆွေမရှိခြင်း

နေ့စဉ်ပုံမှန်အလုပ်မရှိခြင်း

နေ့စဉ်ပုံမှန် လုပ်စရာမရှိခြင်း

အလုပ်ပေါ်တွင် ကျေနပ်မှုမရှိခြင်း

တစ်ပတ်ကို နာရီ ၄၀ ထက်ပိုလုပ်ရခြင်း

စီးပွားရေးဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးပိခြင်း၊ ကြွေးတင်ခြင်း

လိုအပ်တာထက်ပို၍ သောကများခြင်း

အတိတ်ကပြုခဲ့သော အမှားများအပေါ် နောင်တရနေခြင်း

ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း (သို့) ဒေါသကို မျိုသိပ်ထားရခြင်း

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ဝေဖန်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ဝေဖန်တတ်ခြင်း

ရောဂါ ဖြည်းဖြည်းထာဝေသောအချက်များ

အိမ်ထောင်ရေးသာယာခြင်း

အလုပ်အပေါ် ကျေနပ်မှုရှိခြင်း

ဘဝတွင်နေပျော်သည်ဟု ခံစားမိခြင်း

လွယ်လွယ်ကူကူရယ်မောတတ်ခြင်း

လိင်ဆိုင်ရာ ကျေနပ်မှုရှိခြင်း

မိတ်ဆွေအဖွဲ့မြန်ခြင်း

နေ့စဉ်ပုံမှန်အလုပ်ရှိခြင်း

နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်စရာတွေရှိခြင်း

တစ်နှစ်ကို အနည်းဆုံးတစ်ပတ်အားလပ်ရက်ယူခြင်း

အားလပ်ချိန်မှာ ပျော်ပျော်နေတတ်ခြင်း

ကျေနပ်စရာ ဝါသနာ တစ်ခုရှိခြင်း

ခံစားချက်များကိုလွယ်လွယ်ကူကူပြောပြတတ်သောအရည်အချင်း ရှိခြင်း

အနာဂတ်ကို အကောင်းမြင်ခြင်း

စီးပွားရေးအခြေအနေခိုင်မာခြင်း

❑❑❑❑❑

၅

ဒီတစ်ပတ်တော့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် နေ တတ်ရင် ဇရာကို ဖြည်းဖြည်းလာအောင်လုပ်လို့ရတယ်ဆိုတာ စဉ်းစား ကြည့်စေချင်တာပါ။ လူဆိုတာ သူများအကြောင်းများများသိပေမယ့် ကိုယ့် အကြောင်းကိုယ် သိပ်မသိတတ်ကြဘူးလေ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်အခြေ အနေကို ကိုယ် ပြန်ဆန်းစစ်နိုင်ဖို့ ဒီအချက်လေးတွေ အရင်ဖတ်ကြည့်ပါ။

(၁) ပြဿနာတစ်ခုနဲ့ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ရပြီး ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမှန်းမသိတဲ့ အခါ အဖြေမှန်မကြာခင်ပေါ် ပေါက်လာမှာလို့ပဲ သဘောထားလိုက်တယ်။

(၂) ကိုယ့်ဘဝအဖြစ်အပျက်တွေဟာ သူ့အချိန်နဲ့သူ အချိန်ကိုက်ဖြစ်လာတာပါပဲ။

(၃) ကိုယ့်ဘဝရဲ့နောင်ရေးကို အကောင်းမြင်ထားတယ်။

(၄) တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်သဘောကို လာက်မခံရင် ရင်ထဲမှာ နာနေအောင်ခံစားရတယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်ဆုံးတော့ ဒါဟာလည်း သူ့ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့သူကိုးလို့ ခံယူလိုက်ရတယ်။

(၅) ကိုယ့်ဘဝထဲကအပြီးအပိုင်ထွက်သွားခဲ့ကြတဲ့၊ ကွယ်လွန်ခဲ့ကြတဲ့ မိသားစုဝင်တွေ၊ ဆွေမျိုးတွေအတွက် ပူဆွေးသောကရောက်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကြာကြာခံစားမနေဘဲ တရားနဲ့ပဲဖြေပစ်ရတယ်။

(၆)ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အရည်အချင်းထက်ပိုပြီးကိုယ်ကသိပ်ဖြစ်ထွန်းနေချင်တယ်။

(၇) တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ အငြင်းအခုန်ဖြစ်ရင် ကိုယ့်ဘက်က ဘယ်တော့မှ မလျော့ချင်ဘူး။ ဒါပေမယ့်လည်း သူလည်း သူ့ဘက်ကသူတော့ မှန်ပေမပေါ့လေဆိုပြီး စိတ်သက်သာရာရအောင် ဖော့တွေးပစ်လိုက်ရတယ်။

(၈) ကျွန်တော် လူကိုပဲကြည့်တယ်။ မူကိုမကြည့်ဘူး။

(၉) သိပ်လူကြိုက်မများပေမယ့် လုပ်သင့်တယ်ထင်တဲ့အလုပ်အတွက် ကျွန်တော် အချိန်ပေးတယ်။

(၁၀) ကျွန်တော်က နားထောင်ကောင်းသူသာဖြစ်ချင်တယ်။ သူများစကား ပြောနေတာအတင်းဖြတ်ဝင်မပြောတတ်ဘူး။

(၁၁) တစ်ယောက်ယောက်က သူ့ခံစားမှုကို သူထုတ်ဖော်ပြောနေရင် ကိုယ့်အမြင်ကို ဝင်မစွက်ဘဲ နားထောင်နေတတ်တယ်။

(၁၂) လစာတော့များပါရဲ့။ ငြီးငွေ့စရာကောင်းတဲ့အလုပ်ကို ငွေးမလား။ အဲဒီလစာရဲ့ တစ်ဝက်ပဲရပြီး ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်မလား။ ကျွန်တော်တော့ ဒုတိယအမျိုးအစားကိုပဲငွေးမှာပေါ့။

(၁၃) တခြားသူတွေကို အုပ်ချုပ်တဲ့အခါ သူတို့လုပ်ချင်တာ လုပ်နေတာကို ကြည့်ပြီး ထိန်းကျောင်းပေးဖို့ပဲ ကျွန်တော်လုပ်မယ်။ သူတို့ကြားထဲ ဝင်မစွက်နိုင်သမျှမစွက်နိုင်အောင်နေမယ်။

(၁၄) တခြားသူတွေကို ယုံကြည်လွယ်တယ်။

(၁၅) တတ်နိုင်သမျှ မပူပန်ဘူး။ လောကခံအတက်အကျကိုကောင်းကောင်း နားလည်သဘောပေါက်အောင် ကြိုးစားတယ်။

(၁၆) ယုဉ်ပြိုင်ရတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ အကောင်းဆုံးအခွံးသမားအဖြစ် ခံယူဖို့အသင့်ပါ။

(၁၇) အရာရာမှာ မှန်တယ်လို့ထင်တဲ့အယူအဆတွေဟာ ကျွန်တော့်အဖို့ အရေးမကြီးလှဘူး။

(၁၈) ကလေးငယ်တွေနဲ့ကစားရတာ ပျော်တယ်။ သူတို့လောကထဲကို လွယ်လွယ်ကူကူဝင်ရောလို့ရတယ်။

(၁၉) စိတ်ခံစားမှုတွေကို သိပ်အလေးပေးစဉ်းစားမနေချင်ဘူး။

(၂၀) တခြားသူတွေရဲ့ ခံစားမှုကို ကိုယ်လည်း ခံစားလွယ်တယ်။

(၂၁) အေးအေးနေတတ်တဲ့သူတွေနဲ့နေရတာ ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေ

ကယ်။ ဆူဆူပူပူလူတွေကြောင့်လည်း ကိုယ်ဘာမှယောက်ယက်မခတ်ဘူး။

ဒီအချက် (၂၁)ချက်ကို သေသေချာချာဝေဖန်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်စဉ်းစားပါ။ နောက်ပြီးဒီလို အမှတ်ပေးကြည့်ပါ။

ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး	= ၀ မှတ်
တစ်ခါတလေလုပ်တယ်	= ၁ မှတ်
လုပ်လေ့လုပ်ထရှိတယ်	= ၂ မှတ်
အမြဲလိုလိုလုပ်တတ်တယ်	= ၃ မှတ်

အမှတ် (၅၀) အထက်ရသူ

လောကကြီးနဲ့လိုက်လျောညီထွေနေနိုင်တဲ့သူပဲ။ လောကခံကို အေးအေးဆေးဆေးနားလည်ခံယူပြီး ဘ၀မှာ နေပျော်အောင် နေတတ်တဲ့သူဖြစ်တယ်။ ဖိတ်ခေါ်မှုတွေကို အဆင်သင့်ခံယူတတ်သူမို့ ဘ၀မှာ ဘာမှ ကြောက်စရာမလိုတော့တဲ့သူပဲ။

အမှတ် (၃၀) မှ (၄၀) ကြားရသူ

ဘ၀ကို အတော်အတန်အလိုက်သင့်နေတတ်သူပါ။ ဒါပေမယ့် လောကကြီးနဲ့၊ လူတွေနဲ့ ဒီထက်ပိုပြီး ဆက်ဆံရေးကောင်းဖို့ကြိုးစားသင့်တယ်။ တခြားလူတွေကတော့ ခင်ဗျားကို ပေါ့ပေါ့နေ၊ ပေါ့ပေါ့စားလို့ ထင်ကြလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ခင်ဗျားမှာက ကိုယ့်အပူနဲ့ကိုယ်ရှိနေတယ်။ ကြေကွဲမှုတွေ နောင်တတွေကို မျိုသိပ်ထားသူပဲ။ ခင်ဗျားထက် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားကြီးတဲ့သူတွေအောက်မှာ သြဇာအညောင်းခံရတတ်တယ်။

စနှစ် (၂၀) ၌ (၃၀) တွားရသူ

ကိုယ်မှန်တယ်ထင်တဲ့ဘက်က အပြတ်ရပ်တည်တဲ့သူပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်ကောင်းအောင် ပြုစုပျိုးထောင်တတ်သူတွေထဲမှာ ခင်ဗျား မပါဘူး။ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုတော့ ဇွဲရှိရှိနဲ့ မရောက်မနေသွားတတ်သူဖြစ် တယ်။ ပဋိပက္ခတစ်ခုခု ဒါမှမဟုတ် ပြိုင်ပွဲတစ်ခုခုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရရင် ခင်ဗျား က အသာစီးရတဲ့ဘက်ကနေချင်တဲ့သူပါပဲ။

စနှစ် (၂၀) အောက်ရသူ

ခင်ဗျားကတော့ကိုယ့်လမ်းကိုယ်မှန်မှန်လျှောက်တတ်သူပါ။ရုန်းကန်ပြီး ဒိုင်းကနဲကြီးပွားလာတာမျိုးလည်း မကြိုက်တတ်ဘူး။ မိဘရဲ့ သြဇာ လောင်း ရိပ်အောက်မှာ ကြီးပြင်းလာရသူတွေဖြစ်ဖို့များတယ်။တစ်ယောက်ယောက် က ကိုယ်နဲ့သဘောမကိုက်ညီတာလုပ်မိရင်သိပ်ခံစားရတတ်တယ်။သောက အပူဇွေ့တွေက ရင်ထဲမှာ တအိအိလောင်ကျွမ်းနေတယ်။ အရာရာမှာ စိတ် ပျက်အားလျော့လွယ်တတ်တယ်။ လောကကြီးနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ မနေတတ်မှုဒဏ်ကို ခါးစည်းခံရမယ်သူဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစမ်းသပ်မှုရည်ရွယ်ချက်က လူတစ်ယောက်ထက် စိတ်နေစိတ်ထား ပိုမြင့်မြတ်တယ်။ ပိုနိမ့်ကျတယ်ဆိုတာကို တိုင်းတာနိုင်းယှဉ်ပြနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ "အသိ" ဆိုတဲ့ အမှတ်သညာရအောင် ကိုယ့်ကိုယ့်ကို အလေး ထား စစ်ဆေးစေချင်တဲ့ သဘောပဲဖြစ်ပါတယ်။ လောကကြီးနဲ့ လိုက်လျော ညီထွေနေနေကြသူတွေအားလုံးဟာ "အသိတရား" တရဲမလပ်မျက်ခြေ မပြတ်ရှိနေသူချည်းပါပဲ။ ဘဝရဲ့ ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ 'အသိ'

ကို လက်မလွတ်ဖို့ပါပဲ။ လောကကြီးဟာ ကျွန်တော်တို့ ထင်ထားတာထက် ပိုရှုပ်ထွေးလှပါတယ်။ လောကကြီးမှာနေတဲ့လူတွေကတော့ လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေဆိုတော့ ပိုဆိုးတာပေါ့။ လောကကြီးရယ်၊ လူတွေရယ်နဲ့ သဟဇာတဖြစ်အောင်လိုက်လျောညီထွေမနေတတ်ရင် ကျွန်တော်တို့တော့ သွားပြီပေါ့။ အဲဒီအခါကျရင် စိတ်ကစင့်ကရဲ ဖြစ်လာပါမယ်။ စိတ်ကျရောဂါတွေ ဖိစီးလာမယ်။ စိတ်ကျပြီဆိုတာနဲ့ အရွယ်မတိုင်မီ အချိန်စောပြီးအိုမင်းလာပါမယ်။ နာတာရှည်ရောဂါတွေ ကပ်ငြိလာမယ်။ အချိန်မတိုင်ခင် သေမယ်။ စိတ်ကျခြင်းရဲ့ ပထမဆုံးအရင်းအမြစ်ကတော့ 'ခံစားမှုထုံထိုင်းခြင်း'ပဲ။ ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းမြေ့စရာတွေများလာ၊ လောကဓံရဲ့ အထုအထောင်းဒဏ်တွေခံရဖန်များလာတော့ ဘဝမှာပျော်စရာချမ်းမြေ့စရာတွေမရှိတော့ဘူးဆိုပြီး အသက်ရှင်လျက်နဲ့ သေနေကြတာပေါ့။ ဘဝဒဏ်ကြဲ့ကြဲ့ခိုင်နိုင်ဖို့ လောကကြီးနဲ့ လိုက်လျောညီထွေနေတတ်ဖို့ဆိုတာကို အသက်ကြီးမှ လေ့ကျင့်ယူတာထက် အသက်ငယ်ငယ်ကတည်းက လေ့ကျင့်ယူထားတာ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတောအတွင်းက ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်က စိတ်ပညာပါရဂူ 'ဂျော့ဗေးလင့်' ဟာ လူငယ် (၁၈၅)ယောက်ကို နှစ်ပေါင်း ၄၀ ကြာ သေသေချာချာ လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခဲ့တယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် အထူးသင်ကြားပေးခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် (၁၈၅)ယောက်ထဲက (၂)ယောက်ပဲ အသက် (၅၃)နှစ်မှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့တယ်။ လောကဓံခံရလွန်းလို့ အရွယ်မတိုင်မီအိုမင်းသူတွေများကြောင်း 'ဗေးလင့်' ရဲ့ သုတေသနပြုချက်က သက်သေခံနေပါတယ်။ ❑❑❑❑❑

၉

"ဇရာဓမ္မောမ္္ိ၊ ဇရံ အနတိတောတိ၊ အဘိတ္ထုံ၊
ပစ္ဆာဝေက္ခိတမ္ဗံ" (အဘိတ္ထုသုတ်)
"ငါသည် အိုခြင်းသဘောရှိသည်ဖြစ်၏။
အိုခြင်းသဘောတရားကို မလွန်နိုင်ချေ။
ဤသို့နေ့ညဉ့်မပြတ် ဆင်ခြင်အပ်၏"
(မြန်မာပြန်)

ကျွန်တော် အခု စဉ်ဆက်မပြတ်ရေးနေတဲ့ 'ဇရာ' ဆောင်းပါးတွေဟာ အိုခြင်းသဘောတရားတွေကို လွန်ဆန်နိုင်တဲ့ နည်းတွေကို ရေးနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အိုခြင်းသဘောတရားကို အချိန် မတန်မီ စောစော

မလာခိုင်းဖို့၊ အိုခြင်းတရားကို တတ်နိုင်သမျှ အချိန်ဆွဲထား နိုင်ဖို့၊ **"Grow old but live young"** ဆိုသလို "အသက်ကြီးပေမယ့် မပျက်စီး" စေနိုင်ဖို့၊ "မအိုသေးတဲ့သူ အပျိုး၊ လူပျိုလေးနဲ့တူ" နေဖို့ နည်းလမ်းတွေရေးနေတာပါ။ တိုးတက်တဲ့ "ဇရာဗေဒ" (**Gerontology**) ပညာကို မြန်မာပြည်သူပြည်သားများအတွက် စတင် မိတ်ဆက်ပေးနေခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။

၁၉၇၃ ခုနှစ်က ဒျူတက္ကသိုလ်မှာ "ဇရာဗေဒ" ညီလာခံကြီး ကျင်းပတဲ့အခါ စာတန်း (၃)စောင်တင်သွားခဲ့တယ်။ အသက် (၈၅)နှစ်က (၁၀၀) ကြားက ကျန်းမာစွာ အသက်ရှည်နည်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သုတေသနစာတန်းတွေပါပဲ။ အဲဒီစာတန်းတွေထဲမှာ ရှီကာဂိုတက္ကသိုလ်က 'ဘားနီ(စ်)နှုတ်ခါတင်'က အသက်ရှည်ဖို့ရာ "ဘဝကျေနပ်မှု" လိုတယ်လို့ပြောခဲ့ပါတယ်။ "ဘဝကျေနပ်မှု" ရဖို့အတွက် လူတစ်ယောက်ဟာ အချက် (၅)ချက်ရှိရမယ်တဲ့။

(၁) နေ့စဉ်လုပ်ငန်းတွေကနေ ပျော်ရွှင်မှုအရယူနိုင်ရမယ်။

(၂) ကိုယ့်ဘဝကိုယ် အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်လို့ ထင်တတ်ရမယ်။

(၃) ဘဝရဲ့အဓိကပန်းတိုင်တစ်ချို့ကို ရရှိပြီးဖြစ်တယ်လို့ခံစားနိုင်ရမယ်။

(၄) ကိုယ့်ဘဝပုံရိပ်ကို ကိုယ်တန်ဖိုးထားတတ်ရမယ်။

(၅) အရာရာကို အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ စိတ်ရှိရမယ်။

စိတ်ပညာရှင် 'ကျော့မေးလင့်' ကတော့ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်မှာ

သုတေသနပြုပြီး အသက်အရွယ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အရည်အချင်း တွေကို ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

(၁) တည်ငြိမ်တဲ့မိသားစုဘဝရှိတယ်။

(၂) ကိုယ့်အိမ်ထောင်ရေးကို ကိုယ်ကျေနပ်မှုရှိတယ်။

(၃) တစ်ယောက်တည်း သိပ်မနေတတ်ဘူး။

(၄) ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် အပြတ်မခံဘဲ တိုးတက်အောင် လုပ်နေတယ်။

(၅) စိတ်ရောဂါဝေဒနာမခံစားဘူး။

(၆) အရက်ရဲ့ ကျေးကျွန်မဖြစ်ဘူး။

(၇) နာတာရှည်ရောဂါအဖြစ်နည်းတယ်။

တတိယစာတန်းကတော့ဒု့းတက္ကသိုလ်ကစိတ်ရောဂါကုသမားတော်ကြီး "အဲရစ်ဖိုက်ဖာ" ရဲ့စာတန်းပဲ။ သူက အမေရိကန် သက်ကြီးရွယ်အိုများစွာကို အချိန်အတော်ကြာ စနစ်တကျလေ့လာခဲ့ပါတယ်။ အသက်ရှည်နည်းနဲ့ပတ်သက်လို့ သူပြောတာတွေဟာ အထက်ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အချက်တွေအပြင် "လူပ်ရှားမှုသုံးမျိုး" ရှိရမယ်လို့လည်း ပြောပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လူပ်ရှားမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလူပ်ရှားမှုနဲ့ ဉာဏ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာလူပ်ရှားမှုတို့ပါပဲ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလူပ်ရှားမှုမှာ အားကစားလေ့ကျင့်တာတွေဘာတွေပါပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာလူပ်ရှားမှုတွေမှာတော့ အပန်းဖြေအနားယူတာတွေကအစ သမထ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တွေအထိ ပါဝင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ အိုမင်းခြင်းဆိုတာ သတ္တဝါရဲ့သက်တမ်းနဲ့ဆိုင်ပါတယ်။ နွေးတစ်ကောင်အဖို့ နှစ်နှစ်ဆယ်ဆိုရင် အိုပြီပေါ့။ ကြွက်တစ်ကောင်အတွက်တော့ သုံးနှစ်ဆို ကြွက်အိုဖြစ်ပြီ။ ဝေလငါးအတွက်ဆိုရင်တော့ နှစ်တစ်ရာကြာရင် အိုတယ်လို့ ခေါ်ရမှာပေါ့။ အဲဒီသတ္တဝါတွေအတွက် စီဝဓမ္မဆိုင်ရာအသက်နဲ့ပဲ အိုမင်းမှုကိုတွက်လို့ရတယ်။ လူကျတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ တစ်ချို့က အသက်(၈၀)ပေမယ့် နုပျိုနေသလို၊ တစ်ချို့ကျတော့လည်း အသက် (၂၅)နှစ်လောက်နဲ့ပဲ အဘိုးကြီးအိုလေးလိုဖြစ်နေပြီလေ။ စာရေးဆရာကြီး 'ဆာဖရန်စစ်ဘောကွန်' က 'လူအိုဆိုတာ အရာရာကို လက်မခံတတ်သူ၊ အရာရာကို ဆရာလုပ်စကားကြောရှည်သူ၊ စွန့်စားမှုကို သိပ်ရှောင်တတ်သူ၊ နောင်တအရလွယ်သူ'ရယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုခဲ့တာ အမှတ်ရဖူးတယ်။ အဲဒါမျိုး လူအိုကြီးတွေကို လူတိုင်း ရှောင်ချင် ရှောင်ရှားကြတာပေါ့။ အဲဒီလိုမအိုချင်ရင် မအိုအောင်လုပ်ရုံပဲရှိတော့တာပဲမဟုတ်လား။

ကျွန်တော်တို့အမျိုးထဲမှာ အသက် (၉၈)နှစ်ရှိတဲ့ ဘွားသက်ရှည်တစ်ယောက်ရှိတယ်။ ဆံပင်ဖြူ၊ သွားကျိုးတာကလွဲလို့ ခါးမကိုင်း နားမထိုင်း သေးဘဲ လူမှုရှားသွားလာနေတုန်းပဲ။ မြေးတွေမြစ်တွေနဲ့ အမြဲပဲ ဟာသပြောနေတုန်းပဲ။ ငယ်ငယ်က ဇာတ်ပွဲကြိုက်တယ်။ နောက်တော့ ရုပ်ရှင်။ ခု မီဒီယို။ နေ့တိုင်းတစ်ကားကားမကြည့်ရရင် မနေနိုင်ဘူး။ ဆိုကြမယ်၊ ပျော်ကြမယ်က ကလေးတွေကို ကြည့်ပြီးလည်း ပျော်နေတာပဲ။

"ငါလည်း ဘယ်လိုဖြစ်တယ် မသိပါဘူးကွယ်။ ဖိုးစိန်ကြီးလည်း ကြိုက်

တာပဲ။ နောက်တော့ ကက်နက်စိန်၊ စိန်အောင်မင်း။ ရွှေမန်းတင်မောင်ကျတော့ ရုပ်မချောလို့ မကြိုက်ဘူး။ ဝင်းဦးတုန်းကလဲ သဘောကျတာပဲ။ ပြီးတော့ ကျော်ဟိန်း။ အခုဆွေး။ ဟားဟားဟား" လို့ ပြောပြီး သဘောကျနေတတ်တယ်။ ခုခေတ် မင်းသမီးလေးတွေကြည့်ရတာ တယ်ပြီးစိတ်ချမ်းသာစရာကောင်းတယ်ဆိုပြီး အိန္ဒြာကျော်ဇင်တို့၊ စိုးမြတ်နန္ဒာတို့ကိုလည်း ကြိုက်တတ်သေးတယ်။ **Ultrasound** ရိုက်ကြည့်တော့ ဘွားသက်ရှည်ရဲ့ အဆုတ်တွေ၊ နှလုံးတွေ ကောင်းနေတုန်းပဲ။ အသည်းတို့၊ ကျောက်ကပ်တို့လဲ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်နေတုန်း။ ဆီးချိုမရှိ၊ သွေးတိုးမရှိ။

"ခုလို သက်ရှည်ကျန်းမာအောင် ဘယ်လိုလုပ်သလဲ အဘွား" လို့ ကျွန်တော် တစ်ခါက မေးဖူးတယ်။

"အဘွားကတော့ ဒုက္ခဖြစ်စရာ၊ စိတ်ညစ်စရာဆို ဝေးဝေးကရှောင်တာပဲ။ နေ့တိုင်းလဲ အိမ်မှုကိစ္စကအစ တစ်ခုခုတော့ မပြတ်လုပ်နေတာနဲ့ ဩကဝင်စရာအချိန်တောင် မရှိပါဘူးကွယ်" လို့ ဖြေပါတယ်။

ကျွန်တော်တွေ့ဖူးတဲ့ နောက်တစ်ယောက်ကျတော့ တစ်မျိုး။ နာမည်ရင်းကတော့ မပြောပါရစေနဲ့တော့။ ဦးစိုးလို့ပဲ ဆိုကြပါစို့။ သူနဲ့ ကျွန်တော် ဌာနတစ်ခုမှာနှစ်နှစ်ဆယ်ကျော်တွဲလုပ်ခဲ့ဖူးတယ်။အာဝဇ္ဇန်းကောင်း၊ ဟာသဉာဏ်ရွင်မို့လို့လည်း လူချစ်လူခင်များတယ်။မိဘမျိုးရိုးချမ်းသာသူမို့လည်းငွေကိုရေလိုသုံးတတ်သမို့အပေါင်းအသင်းကဝိုင်းဝိုင်းလည်နေတယ်။ လုတကာကိုပေးချင်ကျွေးချင်ကူညီချင်တတ်လို့လည်းသူ့စေတနာသူအကျိုးပေးကောင်းနေသူပဲ။ သက္ကရာဇ်ဖြိုထားသူမို့ (၆၄)နှစ်ကျမှ အငြိမ်းစားယူ

ခဲ့တယ်။သူအငြိမ်းစားယူပြီးတော့ သူ့ရုပ်က ဆွဲချလိုက်သလို ကျသွားတာ တွေ့လိုက်ရတယ်။

"ရှင်တို့ဆရာလည်း ကြည့်ပါဦးရှင်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ ရုပ်မြင်သံကြား ကြည့်လို့က်၊ ဗီဒီယိုတစ်ခွေပြီးတစ်ခွေကြည့်လိုက်နဲ့။ ကလေးတွေနဲ့စကား မတွေ့။ ကျွန်မနဲ့ဆို ဝေလာဝေး။ ဘာမှ လူပ်လူပ်ရှားရှားလည်း မရှိဘူး"

ဦးစိုးဖနီးက ခရီးရောက်မဆိုက် ကျွန်တော့်ကိုတိုင်တယ်။

"မောင်ဟိန်းလတ်ရယ် ... ငါ အသက်ကြီးပြီပဲကွာ။ နေဝင်ချိန်ရောက် နေပြီပဲ။ ငါ့မှာဘာခံစားချက်မှ မရှိတော့ဘူး" ဦးစိုးကတော့ လေသံယဲ့ယဲ့ လေးနဲ့ပဲ ညီးညူပြနေတယ်။ ဦးစိုးရဲ့အဖေက အသက် (၇၀)မှာ၊ အမေက (၇၇)နှစ်မှာ ကွယ်လွန်ခဲ့ကြတယ်။ အဖေရော၊ အမေပါ အစိုးရဝန်ထမ်းတွေပဲ။ အငြိမ်းစားယူပြီးတာနဲ့ သူတို့လည်း ဦးစိုးလိုပဲဘာမှမလုပ်ဘဲတကယ် အငြိမ်းစားရင်း ကွယ်လွန်ကုန်ကြတာပဲ။ အဖေနဲ့အမေရဲ့ဓာတ်တွေက အခု ဦးစိုးကို ကူးသွားပြီလေ။ ဦးစိုးအဖေဆိုရင် အငြိမ်းစားယူပြီးတဲ့ နောက်နေ့က စပြီး ပက်လက်ကုလားထိုင်တစ်လုံးမှာ တစ်နေ့လုံးထိုင်၊ ဆေးပြင်းလိပ်ကြီး ခဲ၊ ဘာတစ်ခုမှလည်း စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတော့ဘဲ ငူငူကြီးနေခဲ့တာ။ တဖြည်း ဖြည်းနဲ့လူက အဆီတွေတက်လာ၊ ဝမ်းဗိုက်ကြီးက ပိုစူထွက်။ အငြိမ်းစား ယူပြီး သုံးနှစ်ကြာတော့ သွေးတိုးနဲ့ နှလုံးရောဂါဖြစ်။ ဆရာဝန်တွေက ပိုပြီး ငြိမ်ငြိမ်နေဖို့ညွှန်ကြား။ နောက်တစ်နှစ်မှာ ကွယ်လွန်။ ဦးစိုးရဲ့ အမေကတော့ သူ့ခင်ပွန်းလည်း ကွယ်လွန်ရော စိတ်ဓာတ်တွေကျ။ သားသမီး ကိုလဲ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမဖြစ်စေချင်တာကြောင့် ရိပ်သာတစ်ခုမှာသွားနေ။

တကယ် တရားရတာမရတာထက်အထီးကျန်မှုကြောင့် စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်တာပဲ အဖတ်တင်။ မကြာခင်မှာပဲ လေသင်ခုန်းဖြတ်ပြီး ကွယ်လွန်ခဲ့။ အခုလဲ ဦးစိုးဟာ သူ့မိသားစုတွေအတိုင်း ဇရာပုံစံကို အတူယူနေလေရဲ့။ အမှန်ကတော့ ဇရာကို ကြောက်လွန်းလို့ သူ့မှာ 'သိစိတ်' ပျောက်နေပြီလေ။

ဇရာဒုဗ္ဗလ ဖိစီးမှုဟာ အောက်ပါအချက်တွေကြောင့် ဖြစ်တာ များပါတယ်။ ဒါတွေဟာလဲ ကုသလို့ရတဲ့ အချက်တွေပါပဲ။

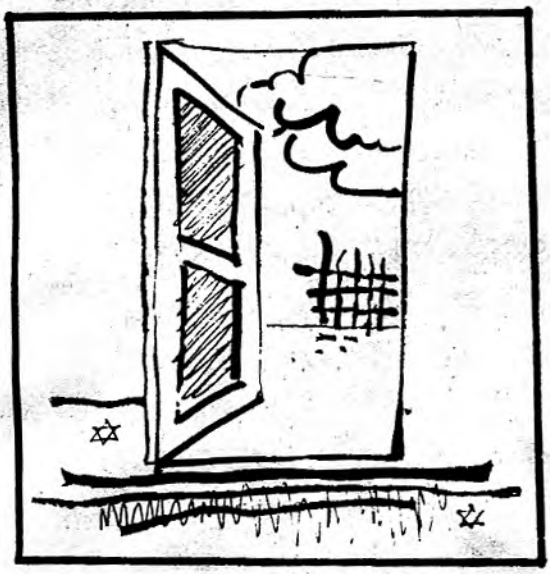
အဟာရမလုံလောက် မမျှတမှုကြောင့်ရတဲ့ဒဏ်
ဆေးဝါးများ စွဲသောက်ခြင်းကြောင့်ရတဲ့ဒဏ်
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
အရက်စွဲခြင်း
စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
လှုပ်ရှားမှုနည်းခြင်း

အသက်ကြီးလာသူတွေဟာအာဟာရဖြစ်တဲ့အစာတွေကို မျှတအောင် ရွေးချယ်စားသောက်ဖို့ မေ့လာတယ်။ အထီးကျန်မှုကို ဖျောက်ဖျက်ဖို့ ဆေးလိပ်နဲ့ အရက်ပိုသောက်လာပါတယ်။ တစ်ကိုယ်ထဲ ငုတ်တုတ်ထိုင်ပြီး စိတ်ပျက်စရာတွေစဉ်းစားနေတတ်တယ်။ ဒါတွေရဲ့ အကြောင်းရင်းဇစ်မြစ်ကတော့ 'ဇရာ' ပျောက်လို့ပဲပေါ့။ 'သိစိတ်' ကို မပျောက်အောင် နှိုးဆွပေးတဲ့စမ်းသပ်ချက်တစ်ခုကိုဒဂုဏ္ဍ ခုနှစ်က ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်စိတ်ပညာရှင် "အယ်လသ်လန်ဂါ"နဲ့အဖွဲ့က ပြုလုပ်ပြခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီ စမ်းသပ်ချက်မှာ

အသက် (၇၅)နှစ်အရွယ် ကျန်းမာတဲ့အဘိုးကြီးတွေပါဝင်တယ်။ သူတို့အုပ်စုကိုသီးခြားထားတယ်။ သူတို့ရှေ့မှာ သတင်းစာ၊ မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်တွေကို ၁၉၅၉ ခုနှစ်နဲ့ ရှေ့ပိုင်းထုတ်တွေပဲထားတယ်။ တကယ်တော့ မူရင်း အသက်ထက် နှစ် နှစ်ဆယ်လျော့လိုက်တဲ့ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတစ်ခုကို ဖန်တီးလိုက်တာပါ။ ဂီတကအစ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် နှစ်ဆယ်က သီချင်းတွေကို ဖွင့်ပေးတယ်။ သူတို့အားလုံးကို အသက် (၇၀)အရွယ်ဆိုတဲ့ စိတ်တွေပျောက်ပြီး အသက် (၅၀)အရွယ်ဆိုတဲ့ စိတ်တွေရောက်အောင် လုပ်ပေးထားတယ်။ ရင်ဘတ်မှာ ချိတ်တဲ့ မှတ်ပုံတင်ကတ်ပြားလေးတွေထဲက တတ်ပုံတွေတောင် အသက် (၅၀)က ပုံတွေပဲ ကပ်ထားပေးတယ်။ အားလုံးဟာ အလုပ်ကအငြိမ်းစားယူပြီးကြသူတွေဖြစ်ပေမယ့်လည်း အလုပ်လက်ရှိလုပ်နေသလို ပြောဆိုခိုင်းတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဇနီးနဲ့ ကလေးတွေကိုလည်း အသက် (၅၀)အရွယ် ခင်ပွန်းနဲ့ ဖခင်လိုပဲ ပြောဆိုဆက်ဆံခိုင်းတယ်။ အဘိုးကြီးတွေကို အစားအသောက်တွေ ကိုယ်တိုင်ပါဝင် ဝိုင်းဝန်းချက်ပြုတ်၊ ပန်းကန်ဆေး၊ အခန်းလှဲကျင်းကြစေတယ်။ စမ်းသပ်ချက်မှာ မပါဝင်ခင်က သူတို့ရဲ့ ရုပ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေတွေနဲ့ စမ်းသပ်ပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခြေအနေတွေကို သေသေချာချာမှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ ဓာတ်ပုံတွေလည်းရိုက်ထားတယ်။ ဒီအခါမှာ မျက်နှာသွင်ပြင်တွေ

ဟာ ပျမ်းမျှအားဖြင့် သုံးနှစ်လောက် ပိုနုပျိုသွားတာ အံ့သြဖွယ်ရာတွေ့ရတယ်။ မာနေတဲ့အဆစ်တွေ ပိုပျော့ပြောင်းလာတယ်။ ခါးကိုင်းသူတွေ၊ ခါးမတ်လာတယ်။ ကြွက်သားတွေလည်း ပိုကြံ့ခိုင်လာတယ်။ အကြားအာရုံရော၊ အမြင်အာရုံပါ ပိုကောင်းလာကြတယ်။ ဒီစမ်းသပ်ချက်မှာအဓိကအားဖြင့် အချက်သုံးချက်ပဲရှိတယ်။ (၁) အဘိုးကြီးတွေကို ငယ်ရွယ်နုပျိုအောင်နေပါလို့ တိုက်တွန်းထားတယ်။ (၂) ငယ်ရွယ်စဉ်က အကြောင်းကိုပဲပြောခိုင်းတယ်။ သူတို့ပြောတာတွေကို ဂရုတစိုက်နားထောင်တယ်။ (၃) သူတို့ကို တစ်နေ့တာ လှုပ်ရှားမှုတွေစီမံချက်ချစီစဉ်လုပ်ဆောင်စေတယ်။ အဘိုးကြီးတွေကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် နှစ်နှစ်ဆယ် နောက်ဆုတ်ခိုင်းပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုပါ 'စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ' ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဇရာကို ဖြည်းဖြည်းလာအောင် လုပ်ယူလို့ရတယ်ဆိုတာ နည်းနည်းတော့ ရိပ်စားမိလောက်ပြီပေါ့။

❑❑❑❑❑



၁၀

ဇရာကိုဖြည်းဖြည်းလာစေဖို့အတွက်လက်တွေ့လေ့ကျင့်ယူလို့ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေရှိပါတယ်။ ဒါတွေကို လေ့ကျင့်ရင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ထဲက စွမ်းအင်ဖိစီးမှုကိုပါ သိစိတ်နဲ့ ထိန်းသိမ်းလို့ ရလာပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ဘယ်အချိန်မှာ ဘာလိုတယ်ဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ ဘယ်လို ချို့ယွင်းနေတယ်ဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။ လိုအင်ဆန္ဒနဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို ပိုမိုထိရောက်စွာ ဖြည့်ဆီးပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အောက်မှာ ဖော်ပြမယ့် နည်းတွေဟာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အကျိုးရှိစေတဲ့နည်းတွေဖြစ်ပြီးအချိန်မတန်မီအိုမင်းခြင်းကိုတားဆီးနိုင်တဲ့ နည်းတွေပါပဲ။

ထေ့ကျင့်ခန်း (တစ်) ခန္ဓာကိုထ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း

ကလေးတစ်ယောက်လိုပဲ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကလဲ အယုအယ ကြိုက်တယ်။ သူ့ကို ဂရုစိုက်ရင် ကျေနပ်တတ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြစ် ချင်တာဖြစ်ဆိုပြီး ပေယျာလကန်ထားတာထက် ဂရုစိုက်ပေးရင် တစ်နေ့ ကျရင်ပေါက်ကွဲထွက်လာမယ့်စိတ်ဖိစီးတင်းကြပ်မှုတွေကိုဖြေလျော့နိုင်တယ်။

သက်တောင့်သက်သာရှိတဲ့ ကုလားထိုင်ပေါ်မှာထိုင် (သို့) လဲ့လျောင်း။ မျက်စေ့ကိုပိတ်ထား (အနှောက်အယှက်အသံမလံမရှိတဲ့နေရာကိုရွေးပါ) စိတ်ကို ညာဘက်ခြေချောင်းတွေဆီမှာ အာရုံပြုထားပါ။ ခြေချောင်းတွေ ကို တင်းနေအောင် အောက်ကို ကုတ်ထားပါ။ ကုတ်ပြီးရင် ပြန်ဖြေချလိုက် ပါ။ ပြေလျော့သွားတဲ့အရသာကို ခံစားပါ။ ကုတ်တာရော၊ ဖြေတာပါ ခပ် လောလောမလုပ်ပါနဲ့။ စိတ်ထဲမှာ တင်းလာတာ၊ ပြေလျော့သွားတာ သေသေချာချာခံစားပါ။ အဲဒီလို ခဏလောက်လုပ်ပြီးရင် သက်ပြင်းရှည်ရှည် ကြီးကိုချလိုက်ပါ။ သက်ပြင်းဟာ ခြေချောင်းလေးတွေထဲက ထွက်သွားတဲ့ ပုံမျိုးသဘောထားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပိတ်လှောင်နေတဲ့ ဖိစီးမှု၊ နွမ်းလျမှု တွေအားလုံး အဲဒီထဲမှာ ပါသွားပြီလို့ ခံစားလိုက်ပါ။

ဒီနည်းအတိုင်း ညာဘက်ခြေထောက်ထိပ်ဖျားကိုလုပ်ပါ။ ကြွက်သား တွေကို တင်းလိုက်၊ (ခြေထောက်ကို နောက်ပြန်ကွေးလိုက်ရုံနဲ့ရပါတယ်) ပြန်လိုက်လုပ်ပါ။ အဲဒီလို ကြာကြာလုပ်ပြီးရင် စောစောတုန်းကလို ဟင်းကနဲ သက်ပြင်းချလိုက်။ သက်ပြင်းနဲ့အတူ တင်းကြပ်ဖိစီးမှုတွေ ပါသွား ပါစေ။

အဲဒီလို လေ့ကျင့်ခန်း အခြေခံရပြီးရင် ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အားလုံးကို တစ်ခုစီလေ့ကျင့်သွားရမယ်။ တစ်ခု သတိပြုဖို့က ဒါတွေဟာ ကြွက်သားကြောလျော့ လေ့ကျင့်ခန်းသက်သက်မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို သက်တောင့်သက်သာရှိနေစေဖို့ အာရုံကို မပြတ်ပြုထားဖို့လိုတယ်။

ညာခြေ ခြေချောင်း၊ ခြေဖမိုး၊ ခြေဖဝါး၊ ခြေဆစ် (အဆင့် ၂ ဆင့်။ နောက်သို့ကော့၊ ရှေ့သို့ပြန်ချ)

ဘယ်ခြေ ခြေချောင်း၊ ခြေဖမိုး၊ ခြေဖဝါး၊ ခြေဆစ် (အဆင့် ၂ ဆင့်။ နောက်သို့ကော့၊ ရှေ့သို့ပြန်ချ)

ညာတင်ပါးနဲ့ ပေါင်ရင်းပိုင်း

ဘယ်တင်ပါးနဲ့ ပေါင်ရင်းပိုင်း

ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ

ကျောပြင်အပေါ်ပိုင်းနဲ့ အောက်ပိုင်း

ညာလက် လက်ချောင်း၊ လက်ကောက်ဝတ် (အဆင့် ၂ ဆင့်။ နောက်ကို ကွေး၊ ရှေ့ကိုပြန်ဆန့်)

ဘယ်လက် လက်ချောင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ (အဆင့် ၂ ဆင့်။ နောက်ကို ကွေး၊ အရှေ့ကိုပြန်ဆန့်)

ပခုံး (အဆင့် ၂ ဆင့်။ လည်ပင်းဆီကို မြင့်တင်ပြန်ချ)

လည်ပင်း (အဆင့် ၂ ဆင့်။ အောက်ကိုငုံ့၊ အပေါ်ပြန်မတ်)

မျက်နှာ (အဆင့် ၂ ဆင့်ရှိ။ မျက်နှာပြင်ကိုရွံ့၊ နဂိုနေပြန်လုပ်)

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးလေ့ကျင့်ရန် ၁၅ မိနစ်လောက်ကြာပါတယ်။ အကယ်၍ အချိန်မရှိဘူးဆိုရင် ခြေချောင်း၊ ဝမ်းဘိုက်၊ လက်ချောင်း၊ ပခုံး၊ လည်ပင်းနဲ့ မျက်နှာကိုပဲ လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

ထေ့ကျင့်ခန်း (နှစ်) အာရုံစူးစိုက်မှုဖြင့် အသွင် ပြောင်းခြင်း

(၁) ၁၂ လက်မလောက်ရှိတဲ့ ကြိုးတစ်ချောင်းယူ။ ကြိုးတစ်ဖက်စွန်းမှာ အလေးတစ်ခုချည်ထား။ ချိန်သီးလိုဖြစ်နေပါစေ။ ညာဘက်လက်နဲ့ကြိုးကို ကိုင်။ တံတောင်ဆစ်ကို ကုလားထိုင်လက်တန်းပေါ်မှာ ထောက်ထား။ စိတ်အေးသက်သာထိုင်ပြီး ချိန်သီးမလှုပ်အောင်ကိုင်ထားပါ။ ပြီးတော့ အလေးကိုကြည့်ပြီး ချိန်သီးကိုလွှဲပေးပါ။ စိတ်ထဲက လွှဲစေချင်တဲ့အတိုင်း ချိန်သီးလွှဲနေပါစေ။ လက်မောင်းကတော့ မလှုပ်ပါနဲ့။ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ချိန်သီးဟာ သူ့ဖာသူလွှဲနေတာကို အံ့သြစွာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကနေ ဘယ်ဘက်ကို လွှဲစေချင်သလဲဆိုတာ အမိန့်ပေးတဲ့အတိုင်းပြောင်းပြီးလွှဲပါလိမ့်မယ်။ စက္ကန့်ပိုင်းလောက်အကြာမှာ ချိန်သီးကို စက်ဝိုင်းလိုလည်ခိုင်းပါ။ ပထမတော့ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလိုမဖြစ်။ ဒါပေမယ့် မကြာခင်မှာပဲ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ လည်ပတ်လာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်လက်က ပိုငြိမ်လေလေ၊ ချိန်သီးလှုပ်ရှားမှုက ပိုမြန်ဆန်လေလေဆိုတာ တွေ့ရမယ်။ ဒီ လေ့ကျင့်ခန်းက အတော်လွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ထိရောက်မှုအင်အားကတော့ အံ့မခန်းကျယ်ပြန့်လှပါတယ်။

(၂) အေးအေးသက်သာထိုင်ပြီး ညာလက်ဖဝါးကိုဖြန့်ထား။ စိတ်ထဲမှာက လက်ဖဝါးဟာ နွေးနေတယ်လို့ ခံစားလိုက်ပါ။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ ကိုယ့်လက်ဟာ

မီးဖိုပေါ်မှာ တင်ထားတယ်။ ဒါမှမဟုတ် မီးကျိခဲရဲရဲကိုကိုင်ထားတယ်လို့ စိတ်ကူးထားပါ။ အဲဒီလိုစိတ်ကူးစိတ်ကူးလိုက်တာနဲ့ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ လက်ဖဝါးဟာနွေးလာတာတွေ့လိုက်ကြရမယ်။ဒီလိုဖြစ်ပြီးတာနဲ့ဘယ်ဘက်လက်ချောင်းလေးတွေကိုပူးကပ်ထားပြီးညာဘက်လက်ကအပူတွေကိုရှေ့တိုးနောက်ငင်ဆေးသုတ်သလိုလူပ်ရှားပေးပါ။လက်နှစ်ဖက်တောမထိစေနဲ့နော် ဒီလိုနဲ့ပဲညာဘက်ကအနွေးဓါတ်တွေဘယ်ဘက်လက်ကိုရောက်လာတာခံစားရပါလိမ့်မယ်။

(၃) သက်တောင့်သက်သာထိုင်နေပြီးညာဘက်လက်ညိုးနဲ့လက်မကြား မှာအပူချိန်တိုင်းတဲ့ပြဒါးတိုင်ကိုကိုင်ထားပါ။ မျက်လုံးကိုမှိတ်ပြီးဝင်သက်ထွက်သက်ကိုပဲ ခဏလောက်မှတ်နေပါ။ သာမာဓိနဲနဲရသလိုဖြစ်လာတာနဲ့ ပြဒါးတိုင်ကအပူချိန်ကိုမှတ်ထားလိုက်ပါ။

ပါးစပ်ကလေကိုရှူသွင်းပါ။ လည်မျိုထဲကတစ်ဆင့်လေအေးတွေဝင်လာတယ်လို့ခံစားထားပါ။ စိတ်ထဲမှာ'အေးတယ်'လို့ပဲမှတ်ထားပါ။ လက်ထဲကပြဒါးတိုင်ကိုပဲရေခဲတုံးလေးလို့ပဲယူဆထားလိုက်ပါ။ ခဏကြာတဲ့အခါပြဒါးတိုင်ကအပူချိန်အမှတ်တွေတဖြည်းဖြည်းကျလာတာတွေ့ရမယ်။

နှာခေါင်းကလေကိုရှူသွင်းပါ။ ရင်ဘတ်အလယ်ခေါင်အထိလေပူတွေဝင်လာတယ်လို့ခံစားထားပါ။စိတ်ထဲမှာ'ပူတယ်'လို့ပဲမှတ်ထားပါ။လက်ထဲကပြဒါးတိုင်ကိုလဲမီးခဲကိုင်ထားရတယ်လို့ယူဆထားလိုက်ပါ။ခဏကြာတဲ့အခါပြဒါးတိုင်ကအပူချိန်အမှတ်တွေတဖြည်းဖြည်းတက်လာတာတွေ့ရမယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း (ဆုံး) ကြောင်းလွဲမှုအတွက်ခလုတ်တစ်ခု

မျက်လုံးမှိတ်ပြီးအေးဆေးသက်သာထိုင်(သို့)လှဲလျောင်းနေပါ။ အသက်ရှူတာကိုမှတ်ပါ။ ရင်ဘတ်ဖောင်းလာပြန်လာတာကိုမှတ်ပါ။ နှာသီးဖျားကဝင်သက်ထွက်သက်ကိုအာရုံမပြတ်ပါစေနဲ့။ လက်မောင်းနှစ်ဖက်လေးလံတွဲကျလာခံစားပါ။ ကလေးဘဝတုံးကစိတ်လှုပ်ရှား ပျော်ရွှင်စရာလေးတွေကိုစိတ်အာရုံထဲမှာပြန်မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ အတိတ်ကာလကနုပျိုမှု၊စိတ်ရောကိုယ်ပါပျော်ရွှင်ခဲ့မှု၊လန်းဆန်းတက်ကြွမှုတွေကိုမကြာခဏပြန်မြင်ယောင်အောင်လုပ်တာဟာတကယ့်ခွန်အားသစ်ဆေးဝါးတစ်ခုကိုဖော်ထုတ်စားသုံးလိုက်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း (ငါး) ရည်ရွယ်ချက်နှုတ်ပယ်

(၁) ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ထိုင်ပြီးခန္ဓာကိုယ်အကြောအချဉ်တွေလျှော့ထား၊စိတ်ကိုငြိမ်နေအောင်ထားပါ။

(၂) ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်သလဲဆိုတာကိုအာရုံမှာဖော်ကြည့်။ ဒါမျိုးဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်လို့စိတ်ထဲမှာတကယ်ယုံကြည်ထား။

(၃) ရည်ရွယ်ချက်ကိုအာရုံမှာမပေါ်ပေါ်အောင်အတင်းအကျပ်မဖော်နဲ့။ လက်ကလေးအသာမြှောက်လိုက်သလိုရေလေးတစ်ခွက်သောက်လိုက်သလိုလွယ်ကူသက်သာစွာလုပ်ပါ။

(၄) သေချာပေါက်ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကိုမျှော်လင့်ထား၊ယုံကြည်ထား။

(၅) သံသယတွေ၊ပူပင်သောကတွေ၊အနှောင့်အတဲတွေနောက်ဆုံးမှာပျောက်ကွယ်လွင့်ပျက်သွားမှာပဲလို့မှတ်။

(၆) စာတိုက်ပုံးထဲကိုစာတစ်စောင်ကိုနှစ်ကြိမ်ထည့်လို့မရဘူးမဟုတ် လား။ အဲသလိုအာရုံကိုတစ်ခါတည်းလွှတ်ထား။ ပြန်နောက်တွန့်မနေစေနဲ့။

အဲသလိုတွေအာရုံမှာထားပြီးနေ့တိုင်းစိတ်ပါလက်ပါရွတ်ဆိုရမှာက –

ငါဟာဒီနေ့ကစပြီး ...

(၁) စွမ်းအားတွေပိုရလာပြီ

(၂) သွက်လက်ဖျတ်လတ်မှုတွေပိုလာပြီ

(၃) စိတ်အားထက်သန်မှုပိုလာပြီ

(၄) ပိုပြီးတီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိလာပြီ

(၅) ရုပ်ရောစိတ်ပါအရာရာတိုင်းတိုးတက်မှုတွေဆက်ရနေပြီ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်နိုင်လာတဲ့တစ်နေ့မှာအရာရာကို အောင်လာနိုင်မှာ သေချာပါတယ်။ ဒီအခါမှာဇရာဆိုတာကပြဿနာမဟုတ်တော့ပါ။

❑❑❑❑❑

၁၁

ကျွန်တော်ဇရာဆောင်းပါးတွေရေးနေတုံးတိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် သူငယ်ချင်း ကဗျာဆရာနှစ်ယောက်ရဲ့ကဗျာတွေဖတ်ရပါတယ်။ သူတို့ နှစ်ယောက်စလုံးနဲ့ ကျွန်တော်ခင်မင်ရင်းနှီးခဲ့တာနှစ်အစိတ် ကျော်ခဲ့ပြီပေါ့။ တစ်ယောက်ကကဗျာဆရာ မောင်ခိုင်မာ။ သူ့ရဲ့ 'ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ရုပ်ရှင်' ဆိုတဲ့လုံးချင်းကဗျာစာအုပ်သစ်ထဲမှာ'(၅၆..) ကိုမှအားနဲ့မြောက်ပြီး၊ တားနဲ့ပေါက်လိုက်တာ ဘယ်သူလဲဟေ့...' ရယ်လို့ အသက်(၅၆)နှစ်မှာ ဇရာဖိစီးခံနေတဲ့ကဗျာ ဆရာတစ်ယောက်ရဲ့ညည်းချင်းကိုဖတ်ရပါတယ်။

အဲသလိုပဲပျဉ်းမနားက ကဗျာဆရာ'ဇော်(ပျဉ်းမနား)'ဆီကလဲစာတစ်စောင်ရပါတယ်။ သူကလဲ ကဗျာပုံစံနဲ့ ရေးထားတယ်။ ' ဇရာကိုအနာမခံ၊ ဗာလာနဲ့ကိုအာခံအံ့ တု၊ မာန်တစ်ခုတည်းနဲ့ တော့်မစွမ်းနိုင်ရာတဲ့။ ကျွန်တော် အသက်(၅၆)နှစ် ပဲရှိပါသေးတယ်။ လိင်အရွယ်မခြားဆိုပေမယ့်၊ သိမ်ငယ်မသွားမှတ်ပါ။ ဝဋ်ဆိုတာဇီဝကတောင်ဆေးမတိုး ဘူးတဲ့လေ' တဲ့။ အဲဒီလို (၅၆)နှစ်သား ကဗျာဆရာဇော်ကရေးပါတယ်။

ကမ္ဘာကျော် 'ဇီဝသင်္ကေတများ (Biomarkers) စာအုပ်ကိုရေးတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်'ဝီလျံအီဗန်း(စ်)'နဲ့ 'ဘရိုင်ယင်ရိုဇင်ဘတ်(စ်)'တို့ရဲ့အဆိုအရ လူသက်တမ်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့သင်္ကေတ(၁၀)ချက်ရှိတယ်။(၁)ကြွက်သားထု၊ (၂)ခွန်အား၊ (၃) အခြေခံဇီဝဂျပ်ပြောင်းလဲမှုနှုန်း၊(၄) ခန္ဓာကိုယ်အဆီ၊ (၅)အောက်ဆီဂျင်သုံးစွဲ နှုန်း(၆)သွေးတိုးနှုန်း၊(၇)သွေးမှသကြားသုံးစွဲမှု၊ (၈)ကိုလက်စထရောအခိုးအစား(၉)အရိုးသိပ်သည်းဆ(၁၀)ခန္ဓာကိုယ်အလုပ်ကိုန် တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အိုမင်းမှုကိုအောက်ပါအတိုင်းရှင်းပြနိုင်ပါတယ်။

(၁) ကြွက်သားထု – အမေရိကန်လူမျိုးတွေဟာပျမ်းမျှအားဖြင့်အသက် (၄၀)ကျော်ရင်ဆယ်နှစ်ကိုကြွက်သားထု(၆.၆)ပေါင်နှုန်းကျဆင်းတတ်တယ်။ အသက်(၄၅)နှစ်ကျော်ရင်ကျဆုံးနှုန်းပိုလာတယ်။

(၂) ခွန်အား – သက်ကြီးရွယ်အိုတွေမှာခွန်အားဆုတ်ယုတ်လာတာဟာ ကြွက်သားမျှင်အစည်းများနဲ့လှုပ်ရှားမှုနာဗ်ကြောတွေပျက်ယွင်းလာတာကြောင့်ဖြစ်တယ်။ အသက်(၃၀)က(၇၀)ကြား(၂၀)ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ကျဆင်းပြီး ကြွက်သားကြီးနဲ့ကြွက်သားငယ်အုပ်စုတွေဟာလည်းခန္ဓာကိုယ်အနှံ့လျော့ရဲလာတယ်။

(၃) **အခြေခံဇီဝရုပ်ပြောင်းလဲမှုနှုန်း** – အသက်(၂၀)ကျော်လာရင် ဆယ်နှစ်ကို(၂)ရာခိုင်နှုန်းကျဆင်းတယ်။လာတယ်။

(၄) **ခန္ဓာကိုယ်အဆီ** – အသက်(၂၀)က(၆၅)နှစ်ကြားမှာအဆီဟာနှစ် ဆနှုန်းတက်လာတယ်။ လှုပ်ရှားမှုနှုန်းနည်းရင်၊အစားကြူးရင်ဒီနှုန်းထက် ပိုတက်လာတယ်။

(၅) **အောက်စီဂျင်သုံးစွဲမှု** – အသက်(၆၅)နှစ်ကျော်လာရင်ခန္ဓာကိုယ် က အောက်ဆီဂျင်သုံးစွဲမှုဟာ(၃၀)ရာခိုင်နှုန်းက(၄၀)ရာခိုင်နှုန်းထိလျော့ကျ သွားတယ်။

(၆) **သွေးတိုးနှုန်း** – အသက်ကြီးလာလေသွေးတိုးနှုန်းပိုလာလေပဲ။

(၇) **သွေးမှသကြားသုံးစွဲမှု** – ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိသွေးထဲကသကြားဓာတ် သုံးစွဲမှုဟာလျော့နည်းလာလို့ဆီးချိုဖြစ်မှုအခွင့်အလမ်းတွေပိုလာတယ်။

(၈) **ကိုလက်စထရောအချိုးအစား** – အသက် (၅၀) ကျော်လာရင် ကိုလက်စထရောနှုန်းပိုလာတယ်။ နှလုံးရောဂါဖြစ်မှုကို ကာကွယ်ပေးတဲ့ HDL ကိုလက်စထရောလျော့လာပြီး နှလုံးရောဂါဖြစ်စေတဲ့ LDL ကိုလက်စထရောတိုးလာတယ်။

(၉) **အရိုးသိပ်သည်းဆ** – အရိုးထဲမှ ထုံးဓာတ်လျော့လာတယ်။ အရိုး သိပ်သည်းမှုအားနည်းလာပြီး ကျွတ်ဆတ်ကျိုးလွယ်လာတယ်။

(၁၀) **ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်** – ပုံမှန်အပူချိန်(၉၈.၆)ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက်က နေ အသက်ကိုလိုက်ပြီး ကျဆင်းလာတာကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေဟာ ရာသီဥတုဒဏ်၊ အအေးဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်မရှိတော့ဘူး။

အသက်ကြီးလာပေမယ့် အဆီမတက်ဘဲ ကြွက်သားအပြိုင်းအရိုင်းရှိတဲ့

သူဟာ အစားအသောက်များများစားပေမယ့် အလေးချိန်မတက်နိုင်ဘူး။ အဆီဆိုတာက 'စွမ်းအင်သိုလှောင်'တစ်ရှူးဖြစ်ပြီး၊ ကြွက်သားကတော့ 'စွမ်းအင်အသုံးချမှု' တစ်ရှူးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်ကြီးပေမယ့် မပျက်စီးဘူးဆိုတဲ့ လူတွေဟာ အဆီရစ်နေတဲ့ လူဝကြီးတွေမဟုတ်ဘဲ ကြွက်သား အဖုအဖုနဲ့ထုပြီး ခရာချင်စရာကောင်းတဲ့သူတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ အသက် (၆၀)က (၇၂)နှစ်အရွယ်အဖိုးကြီး (၁၂)ယောက်ကို တစ်ပတ်သုံးကြိမ် အလေးမ,နဲ့ ကျင့်ခိုင်းတယ်။ သုံးလကြာတဲ့အခါ ကြွက်သားတွေ တက်လာပြီး (၂၅)နှစ်သားမ,မနိုင်တဲ့ သေတ္တာကိုတောင် သူတို့အသာလေးမ,နိုင်လာတာတွေ့ရတယ်။ အသက် (၉၅)နှစ်ကျော်သူတွေကိုတောင် အလေးကို ချင့်ချိန်ကစားရင် ကျန်းမာရေးကောင်းလာတတ်ပါတယ်။

၁၉၆၅ ခုနှစ်မှာကာလီဖိုးနီးယားတောင်ပိုင်းက သုတေသနအဖွဲ့တစ်ခုဟာ သက်ကြီးရွယ်အိုပေါင်း (၇၀၀၀)ကျော်ကို လေ့လာခဲ့တယ်။ အဲဒီအထဲမှာ အသက်အရွယ်ဆုံးလူတွေဟာ အောက်ပါအချက် (၇)ချက်နဲ့ ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။

(၁) ညဘက် (၇)နာရီ၊ (၈)နာရီ အိပ်တယ်။

(၂) နံနက်စာပုံမှန်နေ့တိုင်းစားတယ်။

(၃) နံနက်စာနဲ့ ညစာကြားမှာ သွားရည်စာ မစားဘူး။

(၄) ပုံမှန်ကိုယ်အလေးချိန်ရှိတယ်။

(၅) လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်တယ်။ (ဥယျာဉ်စိုက်တာ၊ လမ်းဝေးဝေး လျှောက်တာ စသဖြင့် ....)

(၆) အရက်မှန်တမ်းပဲသောက်တတ်တယ်။

(၇) စီးကရက် ဘယ်တော့မှ မသောက်ဘူး။

တကယ်တော့ 'စကားလုံး' ဆိုတာက ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီ 'စကားလုံး' ကို ခန္ဓာကိုယ်က အလေးအနက်ခံယူလိုက်မှ ကောင်းတာ၊ ဆိုးတာတွေဖြစ်လာတာပါ။ သံပုရာသီးဆိုတဲ့အသံကြားလာတာနဲ့ ပါးတွေ တောင့်လာ၊ သွားရည်တွေထွက်လာတတ်ကြတယ် မဟုတ်လား။ ဒီလိုပဲလေ ... 'အိုတယ်' ဆိုတာကို မကောင်းဘူးလို့ပြောကြတာကြားရဖန်များလာတာနဲ့ပဲ စိတ်ရောကိုယ်ပါဆင်ခြင်ကြည့်ရအောင်။

- *ငယ်ရွယ်နုပျိုမှုဟာ ကောင်းတယ်ဆိုရင် အိုမင်းတာ မကောင်းဘူးပေါ့။*
- *လူငယ်မှာ အရာရာကို ယ်ပိုင်ဆိုင်တယ်ဆိုရင် လူကြီးမှာ အရာရာဆုံးရှုံးပြီပေါ့။*
- *လူငယ်ဟာ တီထွင်ဉာဏ်ရှိတယ်၊ တက်ကြွတယ်ဆိုရင် လူကြီးဟာ ခပ်တုံးတုံးနိုင်တယ်။ ဖင့်နွဲ့တယ်ပေါ့။*
- *ငယ်ရွယ်တာ လှတယ်ဆိုရင် အသက်ကြီးတာ ရုပ်ဆိုးပြီပေါ့။*
- *လူငယ်ဟာ ချစ်ခင်ယုယဖွယ်ကောင်းတယ်ဆိုရင် သက်ကြီးရွယ်အို ကိုတော့ ပစ်ထားရတော့မှာပေါ့။*
- *ကလေးတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အနာဂါတ်ဆိုရင် လူကြီး တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတိတ်ပေါ့။*

ဒီလို အပြောအဆိုအသုံးအနှုံးတွေ စိတ်ထဲမှာ စွဲနေတဲ့သူတွေအဖို့ အသက်ကြီးလာတာ စိတ်ပျက်စရာဖြစ်နေပြီ။ ဒါမျိုးအယူအဆတွေကို

ပြောင်းပစ်ဖို့လိုတယ်။

ဂျပန်ပြည်က ကမ္ဘာကျော်သစ်ထွင်းပန်းပုဆရာကြီး 'ဟိုကုဆေး' ဆိုရင် ပန်းပုထုတာ အသက် (၆)နှစ်ကတည်းက။ ဒါပေမယ့် သူ့လက်ရာသူ ကျေနပ်ပြည့်စုံတယ်လို့ထင်တာ အသက် (၇၀)ကျမှလို့ပြောတယ်။ 'တကယ်တော့ ကျုပ် အသက်(၈၀)ကျရင် ဒီလက်ရာထက် ပိုကောင်းမှာ သေချာတယ်။ အသက် (၁၀၀)၊ (၁၁၀)နေရရင်တော့ လုံးဝဥဿုံပြည့်စုံတဲ့ လက်ရာဖန်တီးနိုင်ပေမလား' လို့ပဲ ထပ်ပြောပါတယ်။

ကမ္ဘာကျော် စန္ဒရားဆရာကြီး 'ဟော့ဇော့စကီး'ဟာ အသက် (၉၉) နှစ်ပြည့်နေမွေးနေ့တုန်းက နောက်တစ်နှစ် အနှစ် (၁၀၀)ပြည့် မွေးနေ့ကျရင် ဒီထက်ကောင်းတဲ့ စန္ဒရားလက်သံတီးပြမယ်လို့ ကြေညာခဲ့တယ်။ တကယ်တော့ အသက် ဘယ်လောက်ပဲကြီးကြီး အရေးစိုက်စရာ ဘာမှမလိုပါဘူး။ အကောင်းဆုံးကို ရှေ့ဆက်မျှော်လင့်ထားဖို့ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ မြန်မာလူမျိုးဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေအဖို့တော့ အသက်ပို့ရှည်လေလေ၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကိုများများလုပ်ရလေလို့ ယူဆထားတော့ သက်ကြီးဝါကြီးဖြစ်ရတော့ ဂုဏ်ယူစရာဖြစ်နေတာပေါ့။

❑❑❑❑❑

၁၂

အခုခေတ်မှာ "အချိန်ဇီဝဗေဒ"လို့ခေါ်တဲ့ **Chronobiology** ပညာပေါ်ပေါက်နေပါပြီ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့တစ်နေ့တာအချိန်ပိုင်းတွေမှာဇီဝဗေဒဖြစ်စဉ်တွေ ဘယ်လိုဖြစ်တယ်ဆိုတာ လေ့လာတဲ့ သိပ္ပံပညာပါပဲ။ မင်းနီဆိုတာတက္ကသိုလ်ကဆေးပညာပါမောက္ခ "ဒေါက်တာဖရန့်ဇ်ဟောင်ဘတ်(ဂ်)"ကလူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အချိန်ဇီဝဆိုတဲ့ဂီတသံတစ်ခုရှိပြီး အဲဒီဂီတသံရဲ့အနိမ့်အမြင့်အတိုးအကျယ်ကိုထိန်းညှိလို့ရတယ်လို့ပြောပါတယ်။ ဥပမာပြောပြပါမယ်။လေးဘက်နာဝေဒနာရှင်တွေဟာမနက်ပိုင်းမှာရောဂါဒဏ်ပိုခံရပါတယ်။ ဒါကြောင့်အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေမနက်ပိုင်းမှာ

သောက်တာအကောင်းဆုံးပါပဲ။ သွေးတိုးတာကလဲမနက်ပိုင်းမှာအမြင့်ဆုံး ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့်လေဖြတ်တာတို့၊နှလုံးရောဂါဖိစီးတာတို့ဟာ မနက်ပိုင်း (၉) နာရီမှာအဖြစ်များတယ်။ပန်းနာရင်ကြပ်ကျတော့ညနေပိုင်း တွေမှာအခံရပိုခက်တယ်။ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်တဲ့အမျိုးသမီးတွေကိုခွဲစိတ် မယ့်ရက်ကိုရွေးရာမှာရာသီလာချိန်မတိုင်ခင်နဲ့ရာသီလာခါနီးအချိန်ပိုင်းမှာ မခွဲစိတ်ရဘူး။ အဲဒီလိုအချိန်မှာခွဲစိတ်လာရက် (၇)ရက်မြောက်နဲ့(၂၀)ရက် မြောက်တွေမှာခွဲရတာထက်ပိုပြီးအန္တရာယ်များတယ်လို့သိရတယ်။ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ဆဲလ်တွေဟာသာမာန်ဆဲလ်တွေနဲ့လူပ်ရှားပုံချင်းကွာတာ ကြောင့်ကင်ဆာဆဲလ်တွေထကြွချိန်ကိုရွေးပေးပြီးဆေးတိုက်ရင်ပိုပြီးထိရောက် တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုရောဂါတတ်ချိန်ကိုရွေးပြီးဆေးကုနည်းဟာ"အချိန် ဇီဝဗေဒ"နည်းပါပဲ။"အချိန်ဇီဝဗေဒ"ပညာရှင်တွေကတစ်နေ့တာအချိန်ကို အောက်ပါအတိုင်းခွဲခြားပြထားတယ်။

နံနက်ပိုင်း – လန်းဆန်းမှုအရှိဆုံးအချိန်ကိုမှတ်ဉာဏ်အကောင်းဆုံးအချိန် လိုင်ဟော်မုန်းအမြင့်ဆုံး။

မွန်းတည့်ချိန် – ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်အမြင့်ဆုံး၊စိတ်ခံစားမှုအမြင့်ဆုံး၊အမြင် အာရုံအကြည်လင်ဆုံး။

မွန်းလွဲချိန် – အချိန်ရှည်မှတ်ဉာဏ်အကောင်းဆုံး၊ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ် အရှိဆုံး၊လက်မှုအရာမှာအပြောင်မြောက်ဆုံး။

မွန်းလွဲနှောင်း/ညနေစောစော – ထပ်တလဲလဲလုပ်ရမည့်အလုပ်များ

အတွက်အကောင်းဆုံး၊ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်အကောင်းဆုံး၊အရသာနှင့်အနံ့အကောင်းဆုံး၊ယားနာအဖြစ်နိုင်ဆုံး။

ညနေ – ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းလိုလျှင်အစားအစာအများကြီးစားရန်မကောင်းဆုံးအချိန် ဇီဝရုပ်ပြောင်းလွဲမှုအနိမ့်ဆုံး။

ညသန်းခေါင်မှ အာရုဏ်တက် – နံနက်(၃)နာရီမှ(၆)နာရီအတွင်းလန်းဆန်းမှုအဆိုးဆုံး၊မတော်တဆထိခိုက်မှုအဖြစ်ဆုံး၊ကလေးအမွေးဖွားဆုံးအချိန်။

ဒါတွေက"အချိန်ဇီဝဗေဒ"နဲ့ပတ်သက်တဲ့စဉ်းစားစရာအချက်တချို့ပါ။ သူ့အချိန်နဲ့သူညှိနှိုင်းလှုပ်ကိုင်ရမယ့်အချက်တွေကိုသတိပြုဖို့ပါပဲ။ နုပျိုစွာအသက်ရှည်ဖို့ရာရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးလည်းကောင်းဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ဒါကြောင့်အောက်ကစမ်းသပ်ချက်မေးခွန်းလွှာလေးကိုစိတ်ထဲရှိတဲ့အတိုင်းရိုးရိုးသားသားဖြေပြီးအမှတ်ပေးစစ်ဆေးကြည့်ပါဦး။

(၁) ငါ့ကိုချုပ်ကိုင်ထားရင်မကြိုက်ဘူး။သူများနဲ့တွဲအလုပ်လုပ်ရတာထက် တစ်ယောက်ထဲလုပ်ရတာကိုပိုပျော်တတ်တယ်။

(၂) ငါ့ကိုဖိနှိပ်ဖန်များလာရင်အလွယ်တကူဖြစ်လာတဲ့ခံစားမှုကတော့ဒေါသထွက်လာတာပါပဲ။

(၃) ဘယ်သူ့ကိုမှအကူအညီလိုတယ်လို့မပြောဖူးဘူး။

(၄) စိတ်နာစာတွေကိုဖွင့်ထုတ်မပြောပဲအောင်းထားတယ်။

(၅) အစ်ကို တွေ၊အစ်မတွေငါ့ကိုဆက်ဆံခဲ့ပုံတွေထဲကမကျေနပ်စရာတွေကိုကြိတ်မှိတ်မျိုသိပ်ထားတယ်။

(၆) သူများအတွက် ငွေတွေကို ပေးလိုက်ရ လေလေ၊သူတို့ကို ပိုချစ်ကြောင်းပြခွင့်ရလေလေလို့ပဲထင်တယ်။

(၇) သူတစ်ပါးကမတရားလုပ်ပေမယ့်ငုံ့ခံတယ်။

(၈)ဆက်ဆံရေးလေးနည်းနည်းပျက်ပြားလာတာနဲ့ သူ့ကိုအရှင်းကပေးထားခဲ့တာတွေပြန်လိုချင်လာတယ်။

(၉) ငါ့အိမ်မှာနေတဲ့သူတွေအားလုံးငါ့စည်းကမ်းကိုလိုက်နာကြရမယ်။

(၁၀) ငါမှားတယ်လို့ဘယ်တော့မှဝန်ခံမှာမဟုတ်ဘူး။

(၁၁) ငါအားနည်းချက်ရှိတယ်ဆိုတာသူများအသိခံရမယ့်အစားကိုယ်ဒဏ်ရာကိုကိုယ်ပဲဆေးကုတယ်။

(၁၂) ငါကစကားပြောသမား၊ နားထောင်သမားမဟုတ်ဘူး။

(၁၃) ငါပြောတဲ့စကားအတိုင်းအမြဲလိုလိုအရေးကြီးနေတယ်။

(၁၄) ငါ့အယူအဆတွေကိုတခြားသူတွေကသိပ်အရေးထားသင့်သလောက်မထားကြဘူးလို့ငါထင်တယ်။

(၁၅) ငါမှာလူတွေကောင်းကျိုးကိုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ဉာဏ်ရည်ရှိတယ်။

(၁၆) သူများရဲ့စာကိုငါခိုးဖောက်ပြီးဖတ်တာငါဘဝမှာအနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်တော့လူမိခံဖူးတယ်။

(၁၇) လူတွေကငါ့ကိုစိတ်သိပ်မမှန်ဘူးလို့ပြောတာပဲ။

(၁၈) ငါလိုလူမျိုးကိုမှသူတို့ဝေဖန်ရဲလိုက်လေခြင်း။

(၁၉) ငါ့ကအတော်ကိုစိတ်ထားပြည့်ဝတဲ့သူပဲ။

(၂၀) တစ်ယောက်ယောက်ကငါ့ကို ချစ်ခင်ဟန်သိပ်ပြလာရင်ငါ မနေတတ်ဘူး။

(၂၁) ပြဿနာတစ်ခုခုဖြစ်ပြီဆိုရင်ငါပြန်စဉ်းစားကြည့်တော့ ငါ မှန်နေသားပဲ။

(၂၂) ငါကသန့်.သန့်.ရှင်း.ရှင်း.သပ်သပ်ရပ်ရပ်နေတတ်တယ်။ ငါကစနစ် ကြီးတယ်။ ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့နေတတ်သူနဲ့.ငါမနေတတ်ဘူး။

(၂၃) ငါကတစ်နေ့.တာကိုအကွက်ချပြီးစာရင်းကလေးနဲ့.အတိအကျ လုပ်တတ်တယ်။

(၂၄) ငါကသူများတကာတွေဘာလုပ်သလဲဆိုတာဂရုစိုက် တတ်တယ်။ ဒါပေမယ့်သူတို့.ကငါ့ကိုဂရုစိုက်သလိုမစိုက်တဲ့အတွက် ငါမကျေနပ်ဘူး

(၂၅) ငါလုပ်တာမှန်သမျှငါ့မှာဖြေရှင်းချက်တွေရှိတယ်။ ငါ့ဖြေရှင်း ချက်တွေကိုတခြားလူတွေကလက်မခံကြဘူး။

(၂၆) သူများတွေကငါ့ကိုမကြိုက်လည်းငါကဂရုမစိုက်ပါဘူး။

(၂၇) လူများစုဟာငါလောက်ပွင့်.ပွင့်.လင်း.လင်း.မရှိကြဘူး.လို့. ငါထင်တယ်။

(၂၈) ငါကသိပ်ဆော့တဲ့ကလေးတို့.ဟူးယူးဟူးယူးကလေးတို့.ကိုသိပ်သည်း မခံနိုင်ဘူး။

(၂၉) ငါ့ပြဿနာတွေအများစုဟာငါမိဘတွေကြောင့်ပဲလို့.အပြစ် တင်မိတယ်။ ဒါပေမယ့်သူတို့.ကိုဖွင့်တော့မပြောပါဘူး။

(၃၀) ငါ့နှီး၊ ငါချစ်သူနဲ့ကတောက်ကဆဖြစ်တဲ့အခါငါတော့ အနာဟောင်းတွေပြန်ဖေါ်ဆွေးတာပဲ။

အချက်တစ်ချက်ကို တစ်မှတ်ပေးကြည့်ပြီးရင် အမှတ်တွေ ပေါင်းကြည့်ပါ။

သူညက တစ်ဆယ်မှတ်

သင်ဟာသင့်ခံစားမှုရော၊အခြားသူတွေရဲ့ခံစားမှုပါနားလည်တဲ့ သူပဲ။ သင့်ကို ယ်သင့်မပြည့်ဝဘူးဆိုတာသိနေတဲ့အတွက် တခြားသူတွေကိုလဲသင်ကောင်းကောင်းနားလည်နေတာပေါ့။လောကကြီးအကြောင်းလူတွေအကြောင်းဖြစ်ပြန်ပျက်ပြန်လောကခံကိုသိနေသူမို့သင့်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုနည်းပြီး ပုံမှန်စိတ်ရှိနေမှာပါ။

တစ်ဆယ်ကနေ နှစ်ဆယ်မှတ်ကြား

သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုထိန်းဖို့လိုနေပြီ။ ခံစားမှုဝေဒနာတွေကျိတ်မှိတ်ခံစားရလွန်းလို့တစ်ကိုယ်လုံးလဲပြည့်ကြပ်ဖိစီးနေပြီ။ အယုံအကြည်ဆုံးလူကိုခံစားချက်တွေဖွင့်ပြောဖို့တောင်မှမဝံ့မရဲရှိလှတဲ့သင့်ရဲ့ပင်ကိုယ်မာနကသင့်ကိုတတိတိသတ်နေမှာပဲ။

အမှတ်နှစ်ဆယ်ကျော်

သင်ကတော့သိပ်စိတ်ထိန်းချုပ်ထားတဲ့သူပဲ။ တစ်ခုခုဖြစ်တာနဲ့ဝုန်းကနဲ ဒိုင်းကနဲဒေါသအိုးပေါက်ကွဲတတ်တာသင့်ရဲ့အားနည်းချက်ပဲပေါ့။ ကိုယ့်ကိုသူများတွေကမချစ်ဘူးလို့ထင်နေတာ။တကယ်တော့ကိုယ့်ကလည်းသူများကိုတကယ်ချစ်ရဲ့လားဆိုတာပြန်မေးကြည့်ဦး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်စိတ်မပြောင်းနိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဒဏ်ကိုယ်ပဲပြန်ခံရမှာသေချာတယ်။

၁၃

ကျွန်တော်ယခုအခန်းကစပြီး "အသက်ရှည်မှုသိပ္ပံပညာ" (The Science of Longevity) ကိုပြောပါမယ်။ အမေရိကန်ပြည်မှာလက်ရှိအသက်အကြီးဆုံးဆိုတဲ့"ဘဲလ်အိုဒွန်(မ်)"ဆိုသူတစ်ယောက်ရှိပါတယ်။ သူ့အသက်ဟာခုဆိုနှစ်(၁၁၀)ကျော်ပါပြီ။ ဒါပေမယ့်မျက်မှန်အကူမလိုဘဲအပ်ပေါက်ထိုးနိုင်လောက်အောင်မျက်စေ့ကောင်းနေတုန်းပါ။ နားလဲမထိုင်းသေးခါးတော့ယောင်ယောင်လေးကိုင်းနေပြီ။ဒါပေမယ့်သူ့မှတ်ဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓါတ်ကတော့သူ့ထက်အသက်ထက်ဝက်လောက်ငယ်သူတွေထက်တောင်သာနေသေးတာတွေ့ရတယ်။

သုတေသနပြုချက်အရ – အသက်တစ်ရာကျော်နေရသူတွေထဲမှာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အမျိုးသမီးတွေပဲ။ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာမုဆိုးမတွေ။ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာလူအိုရုံမှာနေကြရတယ်။ဒဖရာခိုင်နှုန်းဟာအသားမည်းတွေပဲ။

"ဘဲလ်"ဟာလဲလူမည်းအမျိုးသမီးပဲ။ သူဟာတက်ဆက်ပြည်နယ်ကလယ်တောထဲမှာ မွေးဖွားကြီးပြင်းခဲ့တယ်။ အသင် (၁၀၀)ပြည့်တဲ့အထိ သူသစ်လုံးအိမ်လေးထဲမှာ တစ်ယောက်ထဲနေခဲ့ရတယ်။ ရေဘုံဘိုင်မရှိ၊မီးမရှိတဲ့အိမ်ပဲ။ ခုတော့သူ့ကိုလူအိုရုံမှာခေါ်ထားကြတယ်။

တကယ်တော့သိပ်ပညာဟာဘယ်သူအသက်ရာကျော်နေလို့ရမယ်။ မရဘူးဆိုတာတိတိပပဟောကိန်းမထုတ်နိုင်သေးပါဘူး။ မျိုးရိုးလိုက်တယ်လို့လဲပြောလို့မရဘူး။ရာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အတွက်သူ့ဘိုးဘေးတွေကလည်း အသက်ရာကျော်ကြသူတွေပါလို့မှတ်တမ်းမရှိဘူး။ အစားဓကာင်းအသောက်ကောင်းလို့နေရထိုင်ရသက်တောင့်သက်သာရှိလို့အသက်ရှည်တာပါလို့လဲပြောမရပြန်ဘူး။"ဘဲလ်"ကိုကြည့်လေ။အသက်ရှင်ရုံတမျှမဝရေစာစားခဲ့ရကာယအလုပ်ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်ခဲ့ရ။အမေရိကန်မှာတကယ်အသက်အရှည်ဆုံးက "ဒီလင်နာဖီလ်ဘင်း(စ်)"ပါပဲ။ ၁၉၂၈ ခုနှစ်ကအသက် (၁၁၃) နှစ်မှာကွယ်လွန်ခဲ့သူပါ။

"ဘဲလ်" ကိုသတင်းထောက်တွေမေးဖူးတယ်။

"အဖွားအတော်အထီးကျန်နိုင်မှာပေါ့နော်"

"တစ်ခါတစ်လေတော့လဲအထီးကျန်သလိုလိုပါပဲ"

အသက်သိပ်ကြီးသူတိုင်းရင်ဆိုင်ရမှာကအထီးကျန်နိုင် မှုပဲ။

"ဘဲလ်"ဟာခင်ပွန်းသုံးယောက်၊မောင်တစ်ယောက်၊ညီမခြောက်ရောက်ကိုသင်္ဂြိုလ်ခဲ့ရပြီးပြီ။ ဘဲလ် ကသားထောက်သမီးခဲလဲမရှိတော့ သူ့မှာကျန်ရစ်တဲ့တူမတွေကတောင်အခုအိုမင်းကြွလွန်းလို့သူ့ကိုမပြုစုနိုင်ကြတော့ဘူး။ အခုကာလီဖိုးနီးယားကျန်းမာရေးဌာနရဲ့လေ့လာမှုအရကျန်းမာရေးလှုပ်ရှားမှုကိုခုအတိုင်းအဆင့်မြင့်တင်သွားရင်မကြာခင်သက်တမ်းတစ်ရာ ဆိုတာ "ပျမ်းမျှ"အသက်ဖြစ်လာမယ်လို့ပြောပါတယ်။ လောလောဆယ် ကိုယ့်ဖာသာကိုယ်မေးကြည့်ကြပါ။ ဘယ်လိုဆုကိုတောင်းချင်ပါသလဲ။

အသက်ပိုရှည်ချင်တယ်။

ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့ကိုအသက်ရှည်ချင်တာပါ။

စိတ်ကလည်းသူငယ်မပြန်ဘဲအမြဲမှန်ဘက်ကောင်းနေချင်တယ်။

ဖျတ်လတ်သွက်လက်စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်ပါဖြစ်ချင်တယ်။

အသိဉာဏ်မချို့ယွင်းဘဲသတိကောင်းနေချင်တယ်။

ဒီလိုဆုမျိုးတွေလိုချင်ရင်ရနိုင်မှာပေါ့။ ဘာမှမဖြစ်နိုင်စရာအကြောင်းမရှိဘူးလေ။ ကဲ ... ထပ်ပြီးပြန်မေးကြည့်ကြရအောင်။ ဘာဖြစ်လို့အသက်ပိုရှည်ချင်ကြတာလဲ။ ဘဝမှာနေပျော်လို့အသက်ထပ်ရှည်ရှည်နေချင်ကြတာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့ကျန်းမာချင်တာလဲ။ ကျန်းမာအောင်လုပ်ယူလို့မရဘူးတဲ့လား။ ကျန်းမာအောင်ဆောင်ရန်၊ရှောင်ရန်တွေလူတိုင်းသိကြပြီးသားပါ။ သူငယ်မပြန်အောင်နေဖို့ဆိုတာကလဲစိတ်ပညာနည်းတွေရှိတယ်။ သမထ၊ဝိပဿနာနည်းတွေလည်းရှိတယ်လေ။ ဖျတ်လတ်သွက်လက်ဖို့ကလဲလေ့ကျင့်ခန်းတွေခုထဲကလုပ်ထားရမှာပေါ့။ သတိကောင်းဖို့

ဆိုတာကလဲ လေ့ကျင့်ယူလို့ရနိုင်ပါတယ်။ အခုအရေးကြီးဆုံးကတကယ်ပဲ အသက်ရှည်ရှည်နေချင်စိတ်ရှိရဲ့လား၊ဆိုတာကိုယ့်ဖာသာကိုယ်ဆန်းစစ်ဖို့ပါပဲ။"စောစောသေ စောစောအိပ်ရတာပေါ့"ဆိုတဲ့ပွဲထဲကလူရွှင်တော်တွေစကားကိုအဟုတ်မှတ်နေလို့တော့မရဘူး။"ငါတော့အသက်ရှည်ရှည်မနေချင်ပါဘူးကွာ။ ဒုက္ခတွေမခံနိုင်လွန်းလို့"ဆိုသူတွေအတွက်လဲဒီဆောင်းပါးတွေဖတ်စရာမလိုတော့ပါဘူး။ တကယ်တော့ပစ္စည်းဥစ္စာလဲအသင့်အတင့်ရှိကျန်းမာရေးကလဲကောင်း၊ကိုယ့်ဘဝလမ်းခရီးမှာကောင်းတာတွေလုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့သူတို့အဖို့တော့အသက်ရှည်တာဟာဆုလာဒ်ကြီးတစ်ပါးပါပဲ။ အဲ့ဒီလိုနုပျိုကျန်းမာရွှင်လန်းစွာအသက်ရှည်ဖို့ဆိုတာလောလောဆယ်ပစ္စုပ္ပန်ကာလကိုအခြေတည်ဖို့အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။ ဒီနေ့ကိုယ်ကောင်းနေဖို့သိပ်လိုတယ်။ ဒီနေ့မှမကောင်းရင် နောင်အနာဂတ်အသက်ရှည်ဖို့ရာလည်းကောင်းတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။

အသက်ရှည်ဖို့ဆိုတာအစားအသောက်ကောင်းမှ၊ဆေးကောင်းဝါးကောင်းမှီဝဲနိုင်မှ၊ငြိမ်းအေးသက်သာစွာနေနိုင်မှ၊မျိုးရိုးလိုက်မှဆိုတဲ့အချက်တွေဟာခုချိန်မှာခေတ်မမှီတော့ဘူး။ အရေးကြီးဆုံးအချက်က "သူတော်စင်နေနည်း" (**Holistic Living**) ဆိုတာအခုသိပ်ပညာကသိလာကြပြီ။ ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်၊ဘတ်ကလေက"ဂေးလု(စ်)"နဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက"ဆော့ဂျ်စီမံချက်"**(Project Sage)**ကိုလုပ်ဆောင်နေကြတယ်။ အသက်ရှည်မှုသုတေသနလုပ်ငန်းဖြစ်တဲ့ ဒီစီမံချက်ဟာအသက်(၆၅)နှစ်က(၈၅)နှစ်ကြားအဖိုးကြီးအဖွားကြီးတွေကိုအားသစ်

ပြန်လောင်းပေးတဲ့လုပ်ငန်းတွေလုပ်ပေးတယ်။ အသက်(၇၄)နှစ်မှာဘဝဆုံးပါပြီလို့ယူဆတဲ့အဖွားကြီးတစ်ဦးဟာအသက်(၉၁)မှာကိုယ်ရေးအထွပ်ပွတ္တိစာအုပ်ရေးပြီးအခုနယ်လှည့်ဟောပြောစည်းရုံးရေးသမားဖြစ်နေပြီ။ အငြိမ်းစားယူပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းဘဝနေဝင်ချိန်ရောပြီဆိုပြီးစိတ်ဓါတ်ကျနေကြတဲ့လူအတော်များများကိုဒီစိမ်ခေါ်ကနေပြီးဘဝအသစ်တဖန်ပြန်မွေးပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ ခုလိုနည်းနဲ့စက်မှုထွန်းကားတဲ့နိုင်ငံကြီးတွေမှာလူတစ်သောင်းကိုတစ်ယောက်နှုန်းအသက်ရှည်တဲ့သူတွေများလာပြီဆိုတာလဲသိရပါတယ်။ အသက်ရှည်သူတွေကိုလေ့လာကြည့်တဲ့အခါစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထူးခြားချက်တွေကိုခုလိုတွေ့ရပါတယ်။

အလေးချိန်အလွန်အမင်းမပိုလွန်းခြင်း (သို့) မနည်းလွန်းခြင်း ။

ဘဝတစ်လျှောက်လုံးအလေးအပင်အနည်းငယ်အသုံးပြုပြီးလုပ်ကိုင်ခဲ့ခြင်း

ထိုက်သင့်သောကြွက်သားအစိတ်အစိုင်အခဲရှိခြင်း

ဆုပ်ကိုင်အားကောင်းခြင်း

အသားအရည်နုပျိုခြင်း

ကားကိုယ်တိုင်မောင်းခြင်း၊ ကာယလှုပ်ရှားမှုများပြုခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝိသေသဂုဏ်ရှိသောအချက်များ

ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်ခြင်း၊ လတ်တလောဖြစ်ရပ်များကို စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းခြင်း

သောကနည်းခြင်း။ မကြာခဏမဖွာ နာတတ်ခြင်း

လွတ်လပ်စွာအလုပ်လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်း၊ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်ဦးဆောင်လုပ်တတ်ခြင်း၊ (ဥပဒေပညာ၊ ဆေးပညာ၊ ဗီသုကာပညာ၊ စာပေအနုပညာရှင်စသည်)အများစုမှာစောစောစီးစီးဘဝကိုအငြိမ်းစားမယူကြ။

ဘဝကိုပျော်ပျော်နေတတ်ခြင်း၊အကောင်းမြင်တတ်ခြင်း၊ ဟာသဉာဏ်ရှိခြင်း၊သူတစ်ပါးအကျည်းတန်မည်ဟုထင်သောအရာများကိုပင် အလှအပအနေနှင့်ကြည့်ရှုခံစားတတ်ခြင်း

တစ်နေ့တာအသက်ရှင်နေရသောဘဝအပေါ်ကျေနပ်မှုရှိခြင်း

အသားဓါတ်များသော၊အဆီဓါတ်နည်းသောအစား၊အစာမျိုးစုံစားခြင်း(သို့သော်)အစားမကျူးခြင်း,

နံနက်စောစောထ, တတ်သူများဖြစ်ခြင်း(ယွမ်းမွှအားဖြင့် တစ်နေ့ကို (၆)နာရီမှ (၇) နာရီအိပ်သည်)

အရက်သောက်သည့်အလေ့အထ(ပုံသေမရှိ၊အချို့များများသောက်၊ အချို့နည်းနည်းသောက်၊အချို့မသောက်)

ဆေးလိပ်သောက်သည့်အလေ့အထ။ အချို့နည်းနည်းသောက်၊ အချို့လုံးဝရှောင်၊အချို့ဆေးတံသောက်။

အများစုမှာ ကော်ဖီသောက်သည်။

❑❑❑❑❑

၁၄

သင့်ခြေထောက်များက၊ သင့်စိတ်နှင့်အညီ
ပြေးကောင်းမှ ပြေးနိုင်မည်။
ဒါပေမယ့်.... သိထားစေချင်သည်
သူတို့ရဲ့ခြေလှမ်းဆန်
စိတ်များမလိုက်နိုင်တဲ့
ကိုယ့်ထက်ငယ်သူများတစ်ပုံတစ်ပင်

(ဒေးဗစ်ဝိုလစ်)

လူသာဆိုစိတ်ခါတ်မဆိုဘူး
လူသာဆိုစေ ငွေမဆိုဘူး
လူသာဆိုစေ လုံလမဆိုဘူး
လူသာဆိုစေ ဝံရိယမဆိုဘူး
လူသာဆိုစေ အချစ်မဆိုဘူး
လူသာဆိုစေ လူပိုမဖြစ်စေနဲ့

(ကိုဒေါင်း – ဒုတိယလူမှု)

အထက်ရှည်ရှုနဲ့ကိုထိအလေးချိန်

ကိုယ်မှာရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ထက်နည်းချင်နည်း၊ များချင်များပစေ။ ဒါကသိပ်အရေးမကြီးပါဘူး။ အရေးကြီးတာကဘဝတလျှောက်လုံးကိုယ်အလေးချိန်မှန်တမ်းရှိဖို့ပါပဲ။ ၁၉၁၆ ခုနှစ်က ၁၉၅၀ အတောအတွင်းဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ရကျောင်းသား ၁၁,၇၀၀ ကိုလူလတ်ပိုင်းအရွယ်မှာဘယ်လိုပြောင်းလွဲလာသလဲဆိုတာလေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၆၂ ခုနှစ်က ၁၉၈၈ ကြားမှာကောက်ခံခဲ့တဲ့စာရင်းဇယားတွေအရ အလေးချိန်အတိုးအလျော့များတဲ့လူတွေဟာအသက်တိုကြတယ်ဆိုတာတွေ့ရပါတယ်။

အလေးချိန်ကိုထိန်းထားနိုင်သူတွေနဲ့နှိုင်းယှဉ်ရင်ဆယ်နှစ်အတွင်းအလေးချိန်၁၁ပေါင် ဒါမှမဟုတ်ဒီထက်ပိုပြီးအလေးချိန်ကျသွားသူတွေဟာ ၅၇ ရာခိုင်နှုန်းသေဖို့ များတယ်ဆိုတာတွေ့ရတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်း ဟာနှလုံးရောဂါအဖြစ်များတယ်။ဆယ်နှစ်တာအတွင်းမှာ

အလေးချိန် ၁၁ ပေါင်ဒါမှမဟုတ်ဒီထက်ပိုပြီးအလေးချိန်တက်လာသူတွေ ကျတော့ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းထားနိုင်သူတွေထက် ၃၆ ရာခိုင်နှုန်းသေဖို့ များတယ်။ နှလုံးရောဂါနဲ့သေဖို့ရာတော့ ၂၀၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိကြောက် ခမန်းလိလိမြင့်တက်လာတာလဲတွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့်အသက်ကြီးပိုင်းမှာ ဝလွန်းလာတာဟာအသက်အန္တရာယ်ပိုရှိတယ်ဆိုတာသတိပြုကြရမယ်။

ဒေါက်တာ "ရူဘင်အင်ဒရေ(စ်)"ရဲ့သုတေသနပြုချက်တွေအရ တော့ ကိုယ်အလေးချိန်သိပ်ကျလာတာလဲအန္တရာယ်များတယ်တဲ့။ ခုခေတ် လူငယ်ပိုင်းတွေပိန်တာကိုပိုကြိုက်ကြတာဖက်ရှင်လိုဖြစ်နေပြီ။ ပိုပိန်လေ ပိုကောင်းလေလို့ယူဆကြတာများနေပြီ။ပိန်လွန်းတာဟာဝလွန်းတာထက်တောင် အန္တရာယ်ပိုရှိတယ်ဆိုတာခုခေတ်သိပ္ပံပညာစမ်းသပ်ချက်တွေအရအတိ အကျသိနေရပါပြီ။ဒါကြောင့်လှချင်လို့အစားလျှော့စားတာတွေကိုသတိပြု ရမယ်။ အစားတွေသိပ်လျှော့စားလို့အလေးချိန်တွေသိပ်ကျ။ အစား နည်းနည်းမဆင်ခြင်လိုက်တာနဲ့ အလေးချိန်တစ်ခါထဲတိုးလာ။ အဲ့ဒီလို အလေးချိန်မမှန်ကန်တဲ့သူဟာသက်ကြီးပိုင်းမှာခံရမှာအမှန်ပဲ။ ရှင်းရှင်းပြော ရရင်အဲ့ဒီလိုလူမျိုးအသက်မရှည်နိုင်ပါဘူး။တကယ်တော့အရေးအကြီးဆုံးက စိတ်ထိန်းနိုင်ဖို့ပဲ။စိတ်အလိုကိုလိုက်ပြီးအစားလောဘကြီးရင်မလိုအပ်တဲ့အဆီ တွေတိုးလာပြီးအလွန်အကျွံဝ,လာတတ်သလိုလှချင်လွန်းလို့အငတ်ခံပြီး စိတ်ချုပ်တီးထားလွန်းရင်လည်းပိန်ချုံးကျသွားပြီးခုကွရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်အလွန်အကျွံစိတ်မျိုးမထားဘဲအလယ်အလတ်နေထိုင် ကျင့်ကြံဖို့အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားတောင့်တင်းပြီးဆုပ်ကိုင်အားကောင်းမှလူပ်ရှားတာမှဖျတ်လတ်သွက်လက်နိုင်မှာပါ။ အဲဒီလိုကြွက်သားကြံ့ခိုင်ဖို့ဒီအတိုင်းနေလို့တော့မရဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးရမယ်။ "အဲရိုးဗစ်သုတေသနတက္ကသိုလ်"က "ဒေါက်တာ စတီဖင်မဲလ်"ကယောကျ်ားတစ်သောင်းနဲ့မိန်းမသုံးထောင်ကိုရွစ်နှစ်ကြာလေ့ကျင့်ခန်းတွေလုပ်ပြီးစမ်းသပ်စစ်ဆေးခဲ့တယ်။လူပ်ရှားမှုအနည်းဆုံးလူတွေဟာအသေအပျောက်ရာခိုင်နှုန်းအများဆုံးပဲဆိုတာအထင်အရှားတွေ့လာရတယ်။ လူပ်ရှားမှုနည်းတဲ့အမျိုးသားတွေဟာလူပ်လူပ်ရှားရှားပုဂ္ဂိုလ်တွေထက်သေနှုန်းသုံးဆရှိတယ်။လူပ်ရှားမှုနည်းတဲ့အမျိုးသမီးတွေကျတော့လူပ်ရှားတဲ့အမျိုးသမီးတွေထက်သေနှုန်းငါးဆငါးဆပို့တယ်။ တစ်နေ့ကိုနာရီဝက်၊တစ်ပတ်ကိုခြောက်ရက်လမ်းမှန်မှန်လျှောက်သူဟာတစ်ပတ်ကိုမိုင်သုံးဆယ်၊မိုင်လေးဆယ်ပြေးသူထက်ပိုပြီးအသက်ရှည်တယ်ဆိုတာတော့သိကြရဲ့လား။ လေ့ကျင့်ခန်းအလွန်အကျွံမလုပ်ဖို့၊ ခဏ်ပီမခံဖို့သတိပြုကြဖို့ပါပဲ။ "ကြံခိုင်ဖို့လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာနဲ့ကျန်းမာဖို့လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာမတူဘူး" ဆိုတာသိထား ကြရပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လူပ်ရှားမှုကတော့ လမ်းမှန်မှန်လျှောက်ခြင်းပါပဲ။ လမ်းလျှောက်တာဟာတစ်နာရီကို ၂၉၀ က ၄၃၀ ကယ်လိုရီကုန်စေပါတယ်။ဒီလိုလုပ်တာဟာလူတစ်ယောက်ကျန်းမာဖို့အတွက်မိနစ်သုံးဆယ်စာလိုအပ်တဲ့ ၁၈၀ ကယ်လိုရီကိုချပစ်လိုက်နိုင်တာပါပဲ။ ဒီလိုပဲ ...

မိနစ် ၃၀ ကနုန်ရင်

မိနစ် ၂၀ တင်းနစ်ကစားရင်

၁၇ မိနစ် တောင်တက်ရင်

၁၅ မိနစ် ရေကူးရင် ..... ကယ်လိုရီတွေကိုသုံးပစ်လို့ရပါတယ်၊ ဒီလိုတကူးတကမသုံးစွဲဘဲ အိမ်မှုကိစ္စတွေလုပ်ရင်လဲ ...

အိမ်သန့်ရှင်းရေး မိနစ် ၄၀

ခြံထဲမှာပေါင်းသင် မိနစ် ၃၀

မြက်ခုတ်တာ ၂၅ မိနစ်

မြေကြီးကျုံးတာ ၁၅ မိနစ် ... ကယ်လိုရီကုန်နိုင်ပါတယ်။

တစ်နေ့ကိုငါးမိုင်ရွေ့လေးမပြေးနိုင်လို့၊ရေကူးကန်မှာရေသွားမကူးနိုင်လို့စိတ်ညစ်မနေပါနဲ့။ ကိုယ်လုပ်နေကျအလုပ်တွေလုပ်ရင်းနဲ့ပဲလှုပ်လှုပ်ရှားရှားရှိနိုင်တဲ့သဘောကိုပြောနေတာပါ။ ဓါတ်လှေကားမသုံးဘဲလှေကားတက်တာလဲလှုပ်ရှားမှုပဲ။ တစ်ထပ်ကိုတက်ရင် ၄.၅ ကယ်လိုရီကုန်တယ်။ လှေကားတက်တာဟာအကောင်းဆုံးအဲရိုးဗစ်လေ့ကျင့်ခန်းပဲ။ တစ်ထပ်ကိုတက့်တိုင်းနှလုံးခုန်နှုန်းဆယ်ချက်တိုးစေနိုင်လို့ပါပဲ။

ဖင်လန်နိုင်ငံမှာသုတေသနပြုချက်အရ အထပ် ၂၅ထပ်ကိုနေ့တိုင်းလှေကားကနေတက်သူဟာကျန်းမာရေးသိပ်ကောင်းစေတယ်တဲ့။ဒီလောက်အမြင့်ကြီးတော့စ,စခြင်းမတက်သင့်ပါဘူး။ ကိုယ်ကနှစ်ထပ်အိမ်မှာ နေရင်တစ်နေ့ကိုဆယ်ကြိမ်,ဆယ့်နှစ်ကြိမ်လောက်တက်တာလောက်ဆိုဟုတ်လှပါပြီ။ တစ်ခါစွေးသွားဝယ်၊ ရုံးတက်။ အားလုံးပေါင်းရင်တစ်နေ့ကို ၂၅

ထပ်တိုက်တက်သလောက်ရှိသွားမှာပါ။ဒါဟာမထင်မှတ်ဘဲလုပ်ဖြစ်သွားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေပဲပေါ့။

စနေ၊ တနင်္ဂနွေကျမှ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်ဆိုတာထက်ပိုကောင်းပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ်ဆိုတဲ့သဘောထက်လေ့ကားအတက်အဆင်းလုပ်၊ အိမ်မှုကိစ္စချက်ပြုတ်၊ ဈေးဝယ်တဲ့အခါခြင်းတောင်းဆွဲပြီးလမ်းလျှောက် ...စသဲ့ဟာမျိုးတွေလုပ်ရုံနဲ့ဖြစ်ပါတယ်။ဟားဗတ်သုတေသနပြုချက်အရတော့အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းသီးသန့်လုပ်သူ (တစ်ပတ်ကို ကယ်လိုရီနှစ်ထောင်သုံးတာမျိုး၊ ၁၈ မိုင်လောက်ပြေးတာမျိုး)တွေဟာ ပုံမှန်အသက်ထက်စာစ်နှစ်, နှစ်နှစ်လောက်ပိုအသက်ရှည်နိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ နှလုံးရောဂါအထူးကုပါရဂူ "ဒင်းအော့နစ်(ရှ်)"ဟာတစ်ပတ်ကို ခြောက်ရက်၊ တစ်နေ့ကိုနာရီဝက်ပြေးတာဟာကယ်လိုရီနှစ်ထောင်ကုန်နိုင်ပါတယ်တဲ့။ ဒါပေမယ့်သွားဖို့လာဖို့ပြင်ဆင်တာနာရီဝက်၊ပြေးပြီးအိမ်ပြန်လာတာနာရီဝက်၊ရေမိုးချိုး၊အဝတ်လဲတာစသဖြင့်အချိန်အတော်ယူရမယ်တဲ့။ အကယ်၍လူတစ်ယောက်ဟာအသက်(၃၀)မှာစပြေးတယ်ဆိုရင် အပြေးလေ့ကျင့်လို့ကုန်တဲ့အချိန်ဟာသူ့အသက်(၇၅)နှစ်ရောက်ရင်တစ်နှစ်, နှစ်နှစ်လောက်အချိန်ကုန်သွားပါလိမ့်မယ်။အဲ့ဒီကုန်သွားတဲ့အချိန်နဲ့အသက်ပိုရှည်လာမယ့် တစ်နှစ်,နှစ်နှစ်သက်တမ်းနဲ့ဆိုရင်ဘာမှမထူးတော့ပါဘူးလို့ပြောပါတယ်။ ဒါကြောင့်တကူးတကလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေတာနဲ့စာရင်အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့မသိမသာလှုပ်ရှားသွားတာကပိုပြီးအဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်လို့တွက်ချက်ပြပါတယ်။

အသက်ရှည်မှုနဲ့ အစားအသောက်

ဖင်လန်နိုင်ငံဟာကမ္ဘာပေါ်မှာနလုံးရောဂါကြောင့်အသေအပျောက်အများဆုံးနိုင်ငံပါ။ နှလုံးရောဂါသုတေသနပညာရှင်တွေကစီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် ၁၂၀၀၀ ကိုသေသေချာချာစစ်ဆေးကြည့်တယ်။ သူတို့ဟာသွေးတိုးရောဂါရှိတယ်။ ကိုလက်စထရောများတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုပိုတယ်။ တစ်နေ့ကိုဗျစ်မျှအားဖြင့်စီးကရက်ဆယ်လိပ်သောက်ကြသူတွေသူတို့အထဲက တစ်ဝက်ကိုငါးနှစ်ကြာဓါတ်စာအစားအသောက်ဆင်ခြင်ပြီးကျွေးတယ်။ ပုံမှန်ဆေးစစ်တယ်။ ကျန်တဲ့တစ်ဝက်ကိုတော့ကြိုက်သလိုနေ၊ကြိုက်သလိုစားခွင့်ပြုတယ်။ ဒါပေမယ့်ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတော့လုပ်တယ်။ ငါးနှစ်ကြာလို့ပြန်ကြည့်လိုက်တော့ အားလုံးမျက်လုံးပြူးကုန်ကြတယ်။ ကိုလက်စထရော၊ကယ်လိုရီသကြားအရက်တွေလျှော့ထားတဲ့သူတွေရဲ့အသေအပျောက်နှုန်းကပိုများနေတယ်။နှလုံးရောဂါဖြစ်မှုနှုန်းကလည်းနှဲ့ဆရှိနေတယ်။ ဒါပေမယ့် (၁၅) နှစ်ကြာလာတော့တစ်မျိုးပြောင်းသွားတယ်။ အစားအသောက်ဆင်ခြင်ပြီးဓါတ်စာအတိုင်းစားသူတွေထဲက ၁၄ ယောက်ပဲနှလုံးရောဂါနဲ့ကွယ်လွန်ပြီး၊ မဆင်မခြင်အုပ်စုကတော့ ၃၄ ယောက်ကွယ်လွန်တာတွေ့ရတယ်။ ကိုလက်စထရောကိုကြောက်ကြသူတွေများတယ်။ သူ့ကိုလူသတ်လက်နက်လို့တောင်ခေါ်ကြတယ်။ ဒီအယူအဆအစွဲအလန်းကြီးဟာနှစ်လေးဆယ်ကြာတာရှည်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့်ဆဲလ်တိုင်းဟာရှင်သန်ဖို့ကိုလက်စထရောလိုအပ်တယ်ဆိုတာတော့သိထားရဦးမယ်။ ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ကိုလက်စထရောသုံးပုံ

နှစ်ပုံဟာ အစားအသောက်တွေကရတာမဟုတ်ဘူး။ အသည်းထဲက ထုတ်လုပ်ပေးနေတာပါ။ ဒါကြောင့်ကိုယ်လက်စထရောမပါတဲ့အစားအသောက်ကိုစားရုံနဲ့အသက်ရှည်စေနိုင်မယ်လို့တထစ်ချမှတ်ယူလို့မရပါဘူး။ အမေရိကန်၊ ဂျပန်၊ ဥရောပနဲ့အစ္စရေးနိုင်ငံတွေမှာလူ ၆၅၀,၀၀၀ ကို ကိုလက်စထရောနည်းသည်ဖြစ်စေ၊များသည်ဖြစ်စေသက်တမ်းဟာအတူတူပဲဆိုတာတွေ့ရတယ်။ ဆိုလိုတာကကိုလက်စထရောများပေမယ့်အသက်ရှည်သူတွေရှိသလိုကိုလက်စထရောနည်းပေမယ့်အသက်တိုသူတွေရှိနေလို့ပါ။ နှလုံးရောဂါတို့၊ကင်ဆာတို့ဟာကိုလက်စထရောနဲ့မဆိုင်တာလဲသိရတယ်။ အမျိုးသားပေါင်း ၅၂၀,၀၀၀ ကိုလေ့လာတဲ့အခါကိုလက်စထရောကတော့လွန်ရင်မကောင်းပါဘူး။ ဒါကြောင့်လျှော့နိုင်သလောက်လျှော့ရမယ်။ အရက် လည်းနည်းနည်းပါးပါးဆင်ဆင်ခြင်ခြင်သောက်ရင်ကျန်းမာရေးမထိခိုက်ပါဘူး။ တစ်နေ့ကိုဝိုင်တစ်ခွက်နှစ်ခွက်သောက်သူတွေဟာနှလုံးရောဂါအဖြစ်နည်းတယ်ဆိုတာတောင်တွေ့ရတယ်။ ဒါပေမယ့်ဒါလေးတစ်ခုထဲကွက်ကြည့်ပြီးအရက်သောက်ရင်အသက်ရှည်မယ်လို့ထင်ရင်လဲမှားသွားပါဦးမယ်။

❑❑❑❑❑

၁၅

လန်ဒန်တက္ကသိုလ်က " အသက်ရှည်မှုဗေဒ "လေ့လာရေးအဖွဲ့၊ အဖွဲ့ဝင်ဒေါက်တာဇီ–ဒေးဗီး(စ်)ကကမ္ဘာ့အသက်အရှည်ဆုံးလူမျိုးတွေကို လေ့လာပြီးအချက်(၁၀)ချက်ကို ဖော်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

(၁) အငြိမ်းစားယူပြီးရင်လဲအလုပ်တစ်ခုခုကိုရှားကြဲပြီးမှန်မှန်ဆက်လုပ်နေပါ။

(၂) အငြိမ်းစားယူပြီးရင်အပျော်တမ်းအလုပ်တစ်ခုခုမှာစိတ်ကိုမြှုပ်နှံထားပါ။

(၃) အိုလာပြီဆိုတဲ့စကားကိုမပြောပါနဲ့။ အိုလို့စိတ်ဓါတ်ကျနေသူတွေကို မပြောပါနဲ့။ အိုလို့စိတ်ဓါတ်ကျနေသူတွေကိုရှောင်ပါ။

(၄) အရက်၊ဆေးလိပ်ရှောင်ပါ။ မဖြစ်နိုင်ရင်နည်းနည်းပါးပါးပဲသုံးစွဲပါ။

(၅) အိပ်ရေးဝအောင်အိပ်ပါ။

(၆) အားစိုက်ရတဲ့စိတ်ပင်ပန်းတဲ့အလုပ်မျိုးရှောင်ပါ။

(၇) သားသမီးတွေအတွက်သောကများပါဒမများစေနဲ့။

(၈) တစ်နေ့ကိုတစ်မိုင်လမ်းလျှောက်ပါ။ အိမ်မှာခြံစိုက်တာမျိုးဖြစ်ဖြစ် လုပ်နိုင်ပါတယ်။

(၉) သဘာဝအစားအစာတွေကိုများနိုင်သမျှများများစားပါ။ စည်သွတ်မှုး တွေရှောင်ပါ။

(၁၀) အသားစားတာကိုတတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။ ဝိဋ္ဌရသခင်ချစ်မောင် ရေးတဲ့ အသက်ရှည်နည်းစာအုပ်မှာပါတဲ့သံပေါက်လက်ဆတ်စ်ချိုကလည်း မှတ်သားစရာပါ။

" သတိပညာဦးစီးပါ၊ ဘယ်ခါမမေ့နှင့် "

စိတ်မာန်အလျောက်ပြောမိ၊ဆိုမိ၊လုပ်မိ၊ကိုင်မိတာတွေကိုကာကွယ် သတိရှိခြင်းဟာလဲအသက်ရှည်ဆေးတစ်ပါးပါးပဲတဲ့။

" ခေါင်းအေး၊ ဝမ်းဟာ၊ ခြေနွေးပါ၊ အသက်ရှည်ဖို့ရာ "

ဘယ်တော့မှခေါင်းပူခေါင်းရှုပ်မခံနဲ့။ စိတ်ကိုအေးအေးထား။ ဗိုက် ပြည့်တင်းကြပ်အောင်အစားမကြူးစေနဲ့။ ခြေထောက်ကိုလဲ အအေးမမိ စေဖို့သတိပြုရမယ်လို့ဆိုပါတယ်။

“ တွေးလွန်တောလွန်၊ခရီးကျဲ အလွန်မဖြစ်ရာ ”

တွေးတာတောတာတွေသိပ်များလွန်းရင်မကောင်းပါဘူး။ ဝိတက်ဝိစာရ၊ သောကဗျာပါဒများလွန်းရင်၊အကြံအစည်များလွန်းရင် စိတ်ပန်းကိုယ်ပန်းဖြစ်တတ်ပါတယ်။

“ စကားများများပြောလျှင်လေပွချင်၊ ထင်ထင်ရှားရှားသတိထား ”

စကားများလွန်းရင်လေပွတတ်တယ်။ လေပွရင်ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်တာလည်းသတိထားရမှာပေါ့။

အသက်ရှည်သူတွေအများစုဟာအထက်ဖော်ပြပါအချက်တွေကိုထိန်းသိမ်းထားနိုင်တဲ့အပြင်ကိုယ်အလေးချိန်အတက်အကျကိုလည်းထိန်းထားနိုင်၊ ဘဝတစ်လျောက်လုံးမှာလှုပ်ရှားတတ်ကြစွာနေထိုင်တတ်ကြသူများဖြစ်တာကိုတွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့်ဒါတွေကြောင့်ပဲအသက်ရှည်တယ်လို့တော့ ကံသေကမ္မပြောလို့မရသေးပါဘူး။ ဒါမျိုးအလေ့အကျင့်ရှိသူသန်းပေါင်းများစွာဟာ စောစောစီးစီးအသက်တိုကြာတာတွေလည်းရှိပါတယ်။ သာမာန်ထက်မြင့်တဲ့ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးရှိဖို့၊တည်ငြိမ်တဲ့ ပုံမှန်ဝင်ငွေရှိဖို့၊ လူမှုပြဿနာတွေ၊ လောကဓံတွေတရားတွေကိုခံနိုင်ရည်ရှိရှိဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ဆိုတဲ့အချက်တွေလည်းအရေးကြီးပါသေးတယ်။ နေ့တဝှမ်းလင်းကမိုးချုပ်အစားတစ်လုပ်အတွက်ရှုန်းကန်နေရသူတွေအဖို့စာဖတ်ဖို့အချိန်တောင်ဘယ်ရှိပါမလဲ။ စာမဖတ်တော့အသိဉာဏ်မကြွယ်ဘူး။ အသိဉာဏ်မကြွယ်တော့ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတတွေမရှိ။ အဲ့ဒီလိုမရှိတော့ဖြစ်သလိုနေ၊ ဖြစ်သလိုစား၊ရင်းအသက်တိုလာတတ်တာပေါ့။ အမှုဒဏ်၊

အအေးဒဏ်တွေကိုကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့အိပ်ရာတွေမှာမနေနိုင်။အနွေးထည်တို့၊စောင်တို့မလုံလောက်။ ဆေးဖိုးဝါးခလုံလုံလောက်လောက်မရှိတာတွေလည်းအသက်တိုစေခြင်းရဲ့အကြောင်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝဒဏ်မခံနိုင်တော့စိတ်ပြေလက်ပျောက်အရက်သောက်၊ဆေးလိပ်သောက်ရင်းသက်တမ်းစေ့မနေနိုင်ကြတော့ပြန်ဘူး။

၁၉၇၀ ခုနှစ်ကတော့ကမ္ဘာကျော်စိတ်ပညာပါရဂူ"အဲရစ်ဖိုင့်ပါ"က အသက်(၆၀)ကျော်အမျိုးသမီး၊အမျိုးသား(၃၄)ဦးကိုနှစ်ပေါင်းများစွာသုတေသနပြုပြီးအောက်ပါအတိုင်းကောက်ချက်ဆွဲပြလိုက်တယ်။

အဓမ္မိုးဏှ

(၁) အသက်ရှည်သူ(၇၀)ရာနှုန်းကစီးပွားရေးအဆင်ပြေသူတွေဖြစ်ကြတယ်။အသက်တိုသူ(၈၀)ရာနှုန်းကတော့ဆင်းရဲသူတွေဖြစ်ကြတယ်။

(၂) အသက်ရှည်သူ (၇၅)ရာနှုန်းက သူတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးဟာ အသက်(၅၅)နှစ်အတိုင်းပဲလို့ပြောကြတယ်။ အသက်တိုသူ(၈၀)ရာနှုန်းကတော့ကျန်းမာရေးဟာတစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ်ပိုဆိုးလာတယ်လို့ပြောကြတယ်။

(၃) အသက်ရှည်သူ(၆၃)ရာနှုန်းကသူတို့အသက်ကြီးတဲ့အထိသိပ်ချည်ချည်နဲ့နဲ့မဖြစ်ကြဘူးတဲ့။ အသက်တိုသူ(၆၀)ရာနှုန်းကတော့ငါးဆယ်ကျော်လာတာနဲ့ယိုယွင်းချည်နဲ့လာပြီလို့ဆိုကြတယ်။

(၄) အသက်ရှည်သူ(၇၀)ရာနှုန်းကတော့ သူတို့စီးပွားရေးဟာအသက်(၅၅)နှစ်တုန်းကအတိုင်း(သို့)(၅၅)နှစ်တုန်းကထက်တောင်ပိုကောင်းပါသေးတယ်လို့ဆိုတယ်။ (၆၀)ရာခိုင်နှုန်းကတော့(၅၀)ကျော်လာတဲ့

နောက်ပိုင်းမှာစီးပွားရေးပိုကျလာတယ်လို့ပြောကြတယ်။

(၅) အသက်ရှည်သူ (၉၅)ရာနှုန်းဟာအိမ်ထောင်ရှင်တွေပဲ။ အသက်တိုသူတွေထဲမှာတော့(၇၅)ရာနှုန်းပဲအိမ်ထောင်ကျသူတွေဖြစ်ကြတယ်။

အမျိုးအစား

(၁) အိုင်ကျူခေါ်တဲ့ဉာဏ်ရည်စမ်းကြည့်တဲ့အခါအသက်ရှည်သူအမျိုးသမီးတွေဟာအသက်တိုသူတွေထက်ဉာဏ်ရည်အဆင့်မြင့်တာကိုတွေ့ရတယ်။

(၂) အသက်ရှည်သူတွေရဲ့ (၄၇)ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့ဟာအသက် (၅၅)တုန်းကထက်ကျန်းမာရေးပိုကောင်းလာတယ်လို့ဆိုတယ်။ အသက်တိုသူတွေရဲ့(၅၃)ရာနှုန်းကတော့သတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးပိုဆိုးလာတယ်လို့ဆိုတယ်။

(၃)အသက်ရှည်သူအမျိုးသမီးတွေထဲက(၇၁)ရာနှုန်းဟာအိမ်ထောင်ရှိသူတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ အသက်တိုသူအမျိုးသမီးတွေရဲ့(၇၁)ရာနှုန်းကတော့အိမ်ထောင်မရှိသူတွေပဲ။

(၄) အသက်ရှည်သူတွေထဲကအများစုဟာအသက်ကြီးလာတဲ့အထိချည့်ချည့်နဲ့နဲ့၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်လာလေတဲ့။

(၅) အသက်ရှည်သူအများစုက(၅၅)နှစ်ကထက်ပိုစီးပွားရေးကောင်းလာတယ်လို့ပြောတယ်။ အိုဇာတာကောင်းသူတွေပေါ့။ အသက်တိုသူအများစုကတော့အသက်ကြီးလာလေစီးပွားရေးကျလာလေပဲလို့ပြောပါတယ်။

❑❑❑❑❑

၁၆

၁၉၈၃ ခုနှစ်များအတွင်းကစာရေးဆရာ 'မောရစ်အားနက်(စီ)'ဟာ 'ပိုမိုရှည်ကြာတဲ့အသက်'ဆိုတဲ့စာအုပ်ကိုရေးခဲ့တယ်။သူဟာအသက်ရာကျော် ဘိုးဘိုးဘွားဘွားပေါင်းများစွာကိုဥရောပတန်တလျားကလေ့လာပြီးအသက် (၁၀၀)က (၁၂၀)ထိရှည်စေနိုင်ဖို့အောက်ပါနည်းလမ်းတစ်ချို့ကိုထုတ်နှုတ်တင်ပြခဲ့တယ်။

 # အစားအသောက်ခြိုးခြံပါ။

 # လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးလတ်ဆတ်တဲ့လေများများရှူပါ။

 # စိတ်ဝင်စားစရာပုံမှန်အလုပ်တစ်ခုခုလုပ်ပါ။

 # အေးဆေး တည်ငြိမ်စွာ နေတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ပျိုးထောင်ပါ။

 # တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကိုအလေးထားပါ။

 # အရည်တတ်နိုင်သလောက်များများသောက်ပါ။

 # စိတ်ဖြစ်ဆေးများလုံးဝရှောင်ရှားပါ။

 # အနားများများယူပါ။

 # ဝမ်းတစ်နေ့တစ်ခါသွားရန်လေ့ကျင့်ပါ။

 # မျှတသောရာသီဥတုရှိမည့်နေရာတွင်နေပါ။

 # လိင်ဆက်ဆံမှုသင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာပြုပါ။

 # နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လျှင် သေသေချာချာမှန်ကန်စွာကုသမှုခံယူပါ။

အဲ့ဒီအချက်တွေထဲမှာဂရုပြုစရာကတော့ ပထမအချက်ဖြစ်တဲ့ 'အစားအသောက်ခြိုးခြံစားသောက်ခြင်း'ပါပဲ။ ဇရာဗေဒကိုစိတ်ဝင်စားခဲ့တဲ့အီတလီပြည်က "လွိဂီဘော်နာရီ"ဟာအသက် (၃၇)နှစ်ကစပြီး ညစာမစားဘဲဥပုသ်စောင့်ခဲ့တယ်။ သူဟာအသက် (၁၀၃)နှစ်ထိစိတ်အား။ ရုပ်အားမချို့ယွင်းဘဲအသက်ရှည်ခဲ့တယ်။ ကော်နယ်(လ်)တက္ကသိုလ်က "ဒေါက်တာ ကလိုက်(ဖ်)မက်ကေး"ကကြွက်တွေကိုအုပ်စုနှစ်စုခွဲပြီး တစ်အုပ်စုကိုပုံမှန်အစားအသောက်ပဲကျွေးပြီး တစ်အုပ်စုကိုတော့ ပုံမှန်ရဲ့ (၆၀)ရာခိုင်နှုန်းပဲကျွေးပြီးစမ်းသပ်ခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီခြိုးခြံတဲ့(၆၀)ရာခိုင်နှုန်းထဲမှာလိုအပ်တဲ့ဗီတာမင်နဲ့သတ္တုဓါတ်တွေတော့အပြည့်ပါအဝပါတာပေါ့လေ။ အစားအသောက်ခြိုးခြံကျွေးတဲ့ကြွက်တွေဟာကြီးထွားမှုနှုန်းနည်းနည်းနှေးတယ်။ ဒါပေမယ့်သိပ်ကိုကျန်းမာပြီးအသက်ပိုရှည်တာတွေ့ရတယ်။

အစားကြူးတဲ့ကြွက်ထက်စာရင်အစားခြိုးခြံကျွေးတဲ့ကြွက်ဟာ(၂၀)ရာခိုင်နှုန်း သက်တမ်းပိုရှည်တယ်လို့ဆိုရပါမယ်။ ဒါကြောင့်လည်းမွန်းလွဲညစာဘုန်းမပေးတဲ့ဆရာတော်သမားတော်ကြီးတွေဟာသက်တော်ရာကျော်ရှည်ကြတာဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အစားအသောက်ဆင်ခြင်ခြိုးခြံစားသောက်တာဟာကိုယ် အလေးချိန်ကိုထိန်းသိမ်းရာလည်းကျပါတယ်။ မိမိရဲ့ကိုယ်အလေးချိန်ဟာကိုယ့်အသက်(၂၅)နှစ်နဲ့(၃၀)ကြားအလေးချိန်အတိုင်းတသမတ်တည်းရှိနေစေဖို့အရေးကြီးပါတယ်။အကောင်းဆုံးကတော့မိမိအရပ်အမောင်းအချိုးအဆစ်နဲ့လိုက်လျောညီထွေတဲ့ရှိသင့်ရှိအပ်သောကိုယ်အလေးချိန်ထက်(၁၀)ရာခိုင်နှုန်းသို့မဟုတ်(၂၀)ရာခိုင်နှုန်းလောက်လျော့နေဖို့လိုပါတယ်။

အိန္ဒိယပြည်မှာတော့ အစဉ်အလာတစ်ခုလိုဖြစ်နေတာကအသက်ရှည်ချင်ရင် ရက်သတ္တပတ်မှာတစ်ရက်အစာမစားဘဲနေတဲ့အလေ့အကျင့်ပါပဲ။ အစားလုံးဝမစားဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ သစ်သီးဖျော်ရည်လေးတစ်ခွက်နှစ်ခွက်၊ ပျားရည်နဲ့ရေနွေးခတ်ထားတဲ့အရည်လေးဖြစ်ဖြစ်သုံးဆောင်လို့ရပါတယ်။ အဓိကအနေနဲ့ကတော့အမြဲမပြတ်အလုပ်လုပ်နေရတဲ့အစာချေဖျက်မှုလုပ်ငန်းကြီးကိုအနားပေးလိုက်တာပါပဲ။

(၁၈၆၅) ခုကနေမွေးပြီး (၁၉၈၆)ကျမှကွယ်လွန်သွားတဲ့ဂျပန် ပြည်က "ရှိဂဲချီယိုအိဆုမိ"ဟာအသက်(၁၂၀)နှစ်၊ (၂၃၇)ရက်အထိအသက်ရှည်သူဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ဂင်းနစ်(စ်)မှတ်တမ်းစာအုပ်ထဲမှာသူဟာအသက်အရှည်ဆုံးလူသားအဖြစ်မှတ်တမ်းတင်ဖော်ပြခြင်းခံရပါတယ်။ အသက်

(၁၁၀)ကျော်တဲ့အထိသူဟာနေ့စဉ်လမ်းလျှောက်ထွက်တုန်းဆန်အရက်ကို မှီဝဲနိုင်တုန်း။(၁၉၈၄)ကကွယ်လွန်ခဲ့တဲ့အမေရိကန်ပြည်က"အာသာရိဒ်"ဟာ အသက်(၁၂၄)နှစ်ထိလူပြည်မှာပျင်းအောင်နေသွားရတယ်လို့လည်းဆိုပါတယ်။ လက်ရှိအသက်ရှည်ဆုံးတွေကတော့ ဝေလနယ်က(၁၁၂)နှစ်ရှိတဲ့အဘွားအိုကြီးတစ်ယောက်ရယ်၊ အမေရိကန်ကအသက်(၁၁၅)နှစ်ရှိတဲ့ အဘွားအိုကြီးနှစ်ယောက်ရယ်ပါပဲ။ တကယ်တော့အမျိုးသမီးတွေကအမျိုးတွေထက်ပိုအသက်ရှည်ပါတယ်။အသက်ရာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုကြည့်ရင်အမျိုးသားထက်အမျိုးသမီးကနှစ်ဆပိုများတာကိုတွေ့ရပါတယ်။

သက်ရှိထဲမှာအသက်အရှည်ဆုံးကတော့ ကမ္ဘာလိပ်ကြီးတွေပဲ။ သွေးအေးသတ္တဝါဖြစ်ပြီး သက်တမ်းက နှစ်(၁၅၀)ကျော်ထိရှိပါတယ်။ ခို့တိုက်သတ္တဝါတွေထဲမှာအသက်အရှည်ဆုံးကတော့ဝေလငါးပါပဲ။ ဆင်ကတော့ အသက်(၇၀)ထိရှည်နိုင်ပါတယ်။ ကြွက်ကျတော့သက်တမ်း(၁)နှစ်ကနေ(၃)နှစ်ထိရှိပါတယ်။ ခွေးတို့ကြောင်တို့ကအသက် (၂၀)က(၃၀)ထိရှိနိုင်ပါတယ်။ယေဘုယျအားဖြင့်တော့အကောင်သေးရင်သက်တမ်းတိုတတ်ပါတယ်။ဒါကြောင့်ဆင်ဟာကြွက်ထက်အသက်(၃၅)နှစ်ပိုကာပေါ့။ ဒါပေမယ့်အကောင်သေးပေမယ့်သွေးအေးသတ္တဝါဖြစ်ရင်တော့သက်တမ်းရှည်ပါသေးတယ်။ Sea Anemones ခေါ်တဲ့ပင်လယ်သတ္တဝါအသေးလေးတွေဟာ သက်တမ်းရာကျော်ရှိတတ်ပါတယ်။လူဟာဆင်ထက် အရွယ်ငယ်ပေမယ့်သက်တမ်းပိုရှည်တာကဘာကိုလွှာပြီးအသက်ရှည်အောင်နေတတ်လို့ပါပဲ။

(၁၉၉၀)မှာဝစ်ကွန်ဆင်တက္ကသိုလ်ကသုတေသနပညာရှင်တွေဟာ လူသားကြီးထွားဟော်မုန်းအတုကိုအသက်(၆၀)က(၈၁)နှစ်ကြားအဘိုးကြီးတစ်ချို့ကိုထိုးပေးခဲ့တယ်။ အဲဒီဆေးအာနိသင်ကြောင့်အဘိုးကြီးတွေဟာ အသက်(၂၀)လောက်နုပျိုလာတာတွေ့ရတယ်။ခြောက်လဆေးထိုးပြီးတာနဲ့ ကြွက်သားတွေပြန်သန်လာတယ်။ အဆီတွေကျလာတယ်။ မှတ်ဉာဏ်တွေပိုကောင်းလာတယ်။ အားအင်နဲ့ခံနိုင်ရည်တွေပိုရှိလာတာတွေ့ရတယ်။ ဒါပေမယ့်ဒီလိုအစွမ်းပြတာတွေကဆေးထိုးတုန်းခဏပဲ။မကြာခင်ခုံရင်းအတိုင်းပြန်အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်ကြတာချည်းပဲ။ကြွက်သားတွေပြန်ရုံတွေကုန်တယ်။ အဆီတွေပြန်တက်လာတယ်။ အင်အားတွေဆုတ်၊မှန်ဉာဏ်တွေ ချို့ယွင်း။ ဆေးထိုးခကလဲစျေးကြီးတယ်။လူတစ်ယောက်ကိုတစ်နှစ်ဒေါ်လာ၁၄,၀၀၀။

ရုရှားပြည်တောင်ပိုင်းက "အက်ဘ်ကာရှား"ဆိုတဲ့နယ်စပ်တောင်တန်းဒေသဟာအသက်အရှည်ဆုံးလူများစုနေထိုင်ရာအရပ်ဖြစ်တယ်။ အသက် (၁၂၀)၊(၁၃၀)က အသက် (၁၇၀)ထိရှည်တဲ့ဘိုးသက်ရှည်၊ ဘွားသက်ရှည်တွေပေါ်ထွန်းတဲ့ဒေသပဲ။တကယ်တော့လူသက်တမ်းဟာလွန်ရောက္ခံရော (၁၁၅)ကမှ(၁၂၀)ကြားထိပဲရှိပါတယ်။ဒါပေမယ့်ရုရှားက"ရှီရာမစ်လီမော့ဖ်" ဆိုသူကတော့ အသက်(၁၆၀)နှစ်ထိရှည်ခဲ့တယ်။ (နပိုလီယံ၊မော်စကိုကိုမချီတက်ခင်(၇)နှစ်ကမွေးခဲ့တာ(၁၉၇၃)ကမှကွယ်လွန်ခဲ့တယ်ဆိုပဲ) ခုလောလောဆယ်တော့"ဘက်ဘ်ကာရှား"ဒေသကအသက်အကြီးဆုံး "ကာဖတ်လာဇူးရီးယား"(အသက် ၁၄၀) ကိုပဲအင်တာဗျူးသွားလုပ်ကြသူတွေများပါတယ်။"အက်ဘတ်ဘ်ကာရှား"ဒေသဟာပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်

အထက်ပေ (၇၀၀)က(၁၀၀၀)အထိရှိတယ်။ပတ်ဝန်းကျင်စိမ်းလန်းစိုပြေပြီး လေကောင်းလေသန့်.တဝကြီးရနိုင်တယ်။ သစ်ကြားသားနဲ့.ဆောက်ထားတဲ့ နှစ်ထပ်အိမ်လေးတွေနဲ့.နေကြတယ်။ကျယ်ပြန့်.လှတဲ့ဝရန်တာတွေ၊လေဝင် လေထွက်ကောင်းတဲ့အခန်းတွေအိမ်တိုင်းမှာရှိတယ် ရာသီဥတုကဖျမ်းမျ အားဖြင့်(၅၀)က(၅၅)ဒီဂရီထိရှိတယ်။အေးမြတဲ့လေကအမြဲတိုက်နေတယ်။ ဒီလေကအသက်ရှည်စေတယ်လို့.ဒေသခံတွေပြောတယ်။ အိမ်တိုင်းမှာမီးဖို ချောင်ထဲကမီးဖိုတစ်ခုကလွဲရင်ဘယ်နေရာမှအနွေးဓါတ်ပေးတဲ့မီးဖိုမရှိဘူး။ ယောက်ျားရောမိန်းမတွေပါလက်ဖက်ခင်းတွေထဲဝင်တုန်းပဲ။လက်ဖက်ခူး ချိန်ပီယံတွေလိုအသက် (၁၀၀)ပြည့်လာတာနဲ့.ဂုဏ်ပြုလက်မှတ်တွေ ချီးမြှင့်တယ်။ ဒီဒေသမှာတစ်ကမ္ဘာလုံးကရာကျော်ပဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့.ငါးဆေ နေထိုင်ကြတယ်။

"ဗနာချာတီမာ"ဆိုတဲ့အသက်(၁၀၀)အဘိုးကတော့အရပ်ငါးပေ ရှိတယ်။ခန္ဓာကိုယ်ကလည်းသေးသေးသွယ်သွယ်လေး။အစားလျော့စားတယ်။ မြင်းစီးတယ်။ လယ်လုပ်တယ်။တောင်တက်တယ်။ ဒါကြောင့် အသက်ရှည် တာလို့ သူပြောတယ်။ သူ့ကိုသွေးတိုင်းကြည်တော့ (၁၂၀/၈၄)ပဲရှိတယ်။

"အက် ဘ် ကား ရှာ"ကအသက်(၉၀)ကျော်လူတွေထဲမှာ(၈၅) ရာနှုန်းက ကာယအားရောဉာဏအားပါကောင်းနေတုန်းပဲ။ (၁၀)ရာနှုန်းပဲ နားထိုင်းတယ်။(၄)ရာနှုန်းကမျက်လုံးမကောင်းဘူး။အများစုဟာအလုပ်ကြမ်း လုပ်ကြတယ်။ မြင်းစီးကြတယ်။ အစားအသောက်အနေနဲ့.ကတော့ဟင်းသီး ဟင်းရွက်နဲ့.နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေအဓိကထားစားကြတယ်။ ဒိန်ချဉ်ကတော့ နေ့.စဉ်မပါမဖြစ်ပါတဲ့အဟာရပဲ။ အမေရိကန်ဒိန်ချဉ်ကုမ္ပဏီကြော်ငြာ

တစ်ခုမှာ"အက်ဘ်ကားရှား"ဒေသကအသက်(၁၁၇)နှစ်အရွယ်အမေကသူ့သမီး(၈၉)နှစ်ကိုပါးလေးဆိတ်ပြီးကျီစယ်နေပုံကိုတောင်ကြော်ငြာထားတာတွေ့ရတယ်။

"အက်ဘ်ကားရှား"ရာကျော်ဘိုးဘွားတွေဟာပန်းသီးအရက်ကိုသောက်ကြတယ်။ ဆေးလိပ်အသောက်တော့နည်းတယ်။ အများစုဟာအိမ်ထောင်ရှိကြတယ်။အသက်(၂၀)လောက်ဆိုအိမ်ထောင်ပြုကြပြီးသူတွေချည့်ပဲ။ ကတ္တရာလမ်းမရှိလို့တစ်နေရာကတစ်နေရာကိုသွားချင်ရင်လမ်းလျှောက်သွားကြရတာများတယ်။တစ်နေ့ကိုမိုင်(၂၀)တောင့်လျှောက်ရတာချည်းပဲ။

"မတ်စ်တီးကာစီးလ်"ဆိုသူဟာအသက်(၁၄၀)နှစ်အရွယ်မှာခုလိုပြောတယ်။

"ကျွန်တော်ကောင်းကောင်းအိပ်နိုင်တယ်။ ကောင်းကောင်းစားနိုင်တယ်။မြင်းစီးတုန်းရေကူးတုန်းလူငယ်တစ်ယောက်လိုဖျတ်လတ်တယ်။ အသက်(၆၀)အထိတော့လူငယ်လို့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုထင်သေးတယ်။ ခုတော့အရင်လောက်သန်တယ်လို့မထင်တာကလွဲရင်အကုန်လုပ်နိုင်သေးတာပဲ"

ဟားဗတ်ဆေးတက္ကသိုလ်ကပါမောက္ခ"ဒေါက်တာအလက်ဇန္ဒားလိ(ဖ်)"ဟာ"အက်တ်ကားရှား"ဒေသကရာကျော်ဘိုးဘွားတွေအကြောင်းအသေးစိတ်သုတေသနပြုလုပ်ခဲ့တယ်။(၁၉၇၂)ခုနှစ်မှာ'အမျိုးသားပထဝီဝင်'မဂ္ဂဇင်းမှာဒီအကြောင်းတွေပြန်ရေးပြခဲ့တယ်။ အသက်ရှည်ခြင်းရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်ကအသက်ရှည်သူအများစုဟာပိန်ပိန်ပါးပါးတွေပဲ(ဝလွန်းတဲ့လူ၊

အဆီများတဲ့လူဟာအသက်တိုမှာသေချာတယ်)အလုပ်ကြမ်းလုပ်တွေယ်။ (လမ်းများများလျှောက်တာအကောင်းဆုံးပဲ)အစားမကြူးရဘူး။(တတ်နိုင်ရင် ဥပုသ်စောင့်၊ဒါမှမဟုတ်တစ်ပတ်တစ်ခါဘာမှမစားဘဲနေ)စိတ်ကိုပျော်ပျော်ထား။ တည်ငြိမ်မှုသာမာဓိရှိအောင်လုပ်ရမယ်။(သမထ၊ဝိပဿနာအလုပ်မျိုးတွေပေါ့)ဒီနေရာမှာကျွန်တော်တို့မြန်မာပြည်ကသက်တော်ရှည်ဆရာတော်ကြီးတွေကိုသွားအမှတ်ရမိတယ်။ "ရဟန်းဆိုကျွဲ"မှဆိုသလိုပိန်ပိန်ပါးပါးသွယ်သွယ်လျလျချည့်တွေပဲ။ အစားလျှော့စား၊ဥပုသ်စောင့်ဆိုတာကတော့ဒီဆရာတော်ကြီးတွေအတွက်တော့ပြောစရာမလိုတော့ဘူး။ ကျောင်းဝင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရင်းကူရိယာပုဒ်မျှတနေကြတာလဲတွေ့ရတယ်။ သမာဓိကောင်းအောင်လည်းထူထောင်နိုင်ကြတယ်။ ဒါကြောင့်သက်ရှည်ကျန်းမာဘာသာအကျိုးသာသနာ့အကျိုးကိုဆောင်နိုင်ကြတာပေါ့။

❑❑❑❑❑

၁၇

ဇရာကိုဆွဲဆန့်နိုင်တဲ့နည်းတွေထဲမှာသိပ်ပညာလည်း ပါပါတယ်။ သိပ်ပညာအထွန်းကားဆုံးနိုင်ငံတွေထဲမှာလွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ငါးဆယ်ထက်စာရင်အခုအခါနှစ်နှစ်ဆယ်နဲ့ သုံးဆယ်ကြားလူတွေပိုအသက် ရှည်လာကြတာတွေ့ရပါတယ်။ အသက်ရှည်ဖို့ရာပထမဆုံးအနာရောဂါကင်းအောင်လုပ်ရတယ်။ နောက်တစ်ဆင့်အနေနဲ့သန်စွမ်းအောင်လုပ်ပေးရတယ်။ အဆုတ်ရောဂါ၊ ကျောက်ရောဂါ၊ခွေးရူးပြန်ရောဂါစတာတွေကိုနိုင်နင်းခဲ့လို့အသက်အန္တရာယ်မဖြစ်တော့ပါဘူး။ နလုံးရောဂါတို့ဘာတို့ကိုတော့ဆေးစွမ်းကောင်းတွေနဲ့ကုသလို့တားနိုင်သမျှတားနိုင်နေပါပြီ။ ကင်ဆာတို့၊အေအိုင်ဒီအက်စ်တို့ကိုတော့ကုသနိုင်တဲ့ဆေးမပေါ်သေးဘူးပေါ့။

လူတွေဟာအသက်ရှင်နေတဲ့အချိန်အတောအတွင်းမှာသုံးပုံတစ်ပုံ မျှသောအချိန်တွေကိုအိပ်စက်အနားယူတာနဲ့ ပဲကုန်ခဲ့ပါတယ်။ တကယ်လို့ အိပ်ချိန်မှာမအိပ်ဘဲအလုပ်လုပ်နိုင်ရင်လူ့သက်တမ်းဟာအနှစ်(၂၀)၊(၃၀) တိုးလာတာနဲ့အတူတူပဲပေါ့။အခုကျွန်တော်တို့တစ်နေ့ကိုရှစ်နာရီအိပ်တယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီလိုအိပ်ရတာဟာနာဗ်ကြောတွေထဲကပင်ပန်းခြင်းဆိုတဲ့အဆိပ်အတောက်တွေကိုအဆိပ်ဖြေပေးတဲ့သဘောပါပဲ။ အဲဒီလိုအိပ်ရတာဟာနာဗ်ကြောတွေထဲကပင်ပန်းခြင်းဆိုတဲ့အဆိပ်အတောက်တွေကိုအဆိပ်ဖြေပေးတဲ့သဘောပါပဲ။ အဲဒီလိုအားဖြည့်ပြီးမှပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာတွေပျောက်သွားပြီးအလုပ်လုပ်ဖို့ပိုအားပြည့်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မအိပ်ဆေးဆိုတဲ့"ဘင်ဇီဒရင်း"လိုဆေးမျိုးကိုသုံးစွဲကြတာတွေလဲရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာရေရှည်ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေတာဖြစ်တဲ့အတွက်သဘာဝမကျလှပါဘူး။ အခုတော့သေးငယ်တဲ့"အီလက်ထရောနစ်"လျှပ်စစ်ဓါတ်ချောင်းတွေကိုဦးနှောက်ထဲမှာတုန်ခါစေပြီးမူလအိပ်စက်လို့အားဖြည့်ရတဲ့လုပ်ငန်းကိုအချိန်ကြာကြာမယူစေဘဲအချိန်တိုအောင်အကူအညီပေးပါလိမ့်မယ်။ တစ်နေ့ရှစ်နာရီအိပ်ရမယ့်အစားနှစ်နာရီလောက်ပဲအိပ်နိုင်ရင်လူ့ဘဝအတွက် အသုံးချနိုင်တဲ့အချိန်တွေတိုးလာမယ်မဟုတ်လား။

ဇီဝဗေဒပညာရှင်တို့စိတ်ဝင်စားကြတဲ့"မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း"ဆိုတဲ့ကိစ္စ ကလည်းအရေးကြီးပါတယ်။ သိပ်ပြီးတော့သေးငယ်တဲ့ဆဲလ်တစ်ခုက နှောက်ကြီးပြင်းလာမယ့်လူ့ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေရဲ့ဖြူခြင်း၊မည်းခြင်း၊ အရပ်နိမ့်ခြင်း၊မြင့်ခြင်း၊ဉာဏ်ထက်မြက်ခြင်း၊ဉာဏ်ရည်ယုတ်လျော့ခြင်းစတာ

တွေကိုပြဋ္ဌာန်းပေးနိုင်တာအဲ့စရာပါပဲ။ ဒီမှာမကောင်းတဲ့ဗီဇကို ဖျက်ပြီး ကောင်းတဲ့ဗီဇကောင်းမျိုးကောင်းမျိုးသန့်တွေသာထည့်ပေးရင် ဥာဏ်ရည် ထက်မြက် အသက်ရှည်တဲ့သူတွေများလာမှာသေချာတာပေါ့။ဒီဖြစ်ရပ် မျိုးကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ပေါ် အောင်သိပ္ပံပညာရှင်တွေကကြိုးစား နေကြပါတယ်။

၁၉၀၆ ခုနှစ်မှာမြူးနစ်မြို့ကသမားတော်ကြီး"အလွိုက်အယ်ဇီးမား" ဟာအသက် ၅၅နှစ်အရွယ်မှာသေဆုံးသွားတဲ့အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ခန္ဓာ ကိုယ်ကိုခွဲစိတ်ကြည့်မိတယ်။အဲ့ဒီအမျိုးသမီးဟာမကွယ်လွန်ခင်သုံးနှစ်လောက် ကတည်းကစိတ်ဖောက်ပြန်နေသူပါ။ ဦးနှောက်ကိုခွဲစိတ်ကြည့်တဲ့အခါ သာမန်အိုမင်းမှုပုံစံမျိုးနဲ့ရှင်းပြလို့မရတဲ့အရွယ်မတိုင်မီအိုမင်းခြင်းလက္ခဏာ မျိုးစုံကိုတွေ့ရပါတယ်။ အဲ့ဒီရောဂါကိုအခုအခါ"အယ်လ်ဇီးမားရောဂါ"လို့ ခေါ်ကြတယ်။ အမေရိကန်ပြည်သူတစ်သန်းကျော်ခံစားနေရတဲ့ရောဂါပဲ။ ယေးလ်တက္ကသိုလ်က'ဒေါက်တာဆီဖရိကရား'ရဲ့ဇနီးဟာလည်းသမားတော် တစ်ယောက်ပဲ။ကလေးစာပေရေးဆရာလည်းဖြစ်တယ်။ဒါပေမယ့်အသက် ငါးဆယ်ကျော်အရွယ်မှာပဲ "အယ်လ်ဇီးမား"ရောဂါကြောင့်အငြိမ်းစား ယူလိုက်ရတယ်။ သူကိုယ်တိုင်ပြောတဲ့စကားတွေကိုနားထောင်ကြည့်ပါဦး။

"ကျွန်မမှာအာရုံကြောရောဂါရနေတယ်။ ကျွန်မကိုဘယ်သူကလိုလား ပါတော့မလဲ။ ဘယ်သူမှမလိုလားတော့ပါဘူး။

ဘယ်သူမှကျွန်မကိုသဘောမကျပါဘူး။ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မလည်း သဘောမကျဘူး။ ကျွန်မဟာတစ်ချိန်ကသမားတော်ကြီးပါ။ ခုတော့အသုံး

မကျတဲ့သူဖြစ်သွားပြီ။ ကျွန်မဒီလောကကြီးမှာမနေချင်တော့ဘူး။

ကျွန်မဟာအမှိုက်ပဲ။

ခင်ပွန်းသည်ရေ ... ဇနီးသစ်နောက်တစ်ယောက်ယူပါကွယ်။ ကျွန်မ ခွင့်ပြုပါတယ်။

ကျွန်မနာမည်ဘယ်သူမှမသိတော့ဘူး။ ကျွန်မကလည်းဘာမှအသုံးမကျတဲ့သူကိုး။ ကျွန်မဂဏန်းအပေါင်းအနုတ်တောင်မေ့သွားပြီ။ လက်နှိပ်စက်မရိုက်တတ်၊ကားမမောင်းတတ်တော့ဘူး။ ကျွန်မမှာအရည်အချင်းမရှိတော့ဘူး။

ကျွန်မလုပ်နိုင်တာဆိုလို့စားတာရယ်အိပ်တာရယ်ပဲရှိတော့တာ။

ကျွန်မလူရာမဝင်တော့တဲ့သူပါရှင်"

"အယ်လ်ဇီးမား" ရောဂါဟာဦးနှောက်ရောဂါတစ်ခုပဲ။ ဦးနှောက်ထဲမှာ အလုပ်မိနိုယံဓါတ်တွေပွားလာပြီးသွေးကြောထဲမှာတော့ သတ္ထုဓါတ်တွေ မရှိတော့တဲ့ရောဂါပဲ။ ဒီရောဂါကိုကုနိုင်တဲ့ဆေးမပေါသေးဘူး။ ကြိုတင်ကာကွယ်လို့လဲမရဘူး။ကံအကြောင်းအတိုင်းပဲ။

အသက်ကြီးတာနဲ့ဦးနှောက်အားမကောင်းတာနဲ့မဆိုင်ဘူး။ မိုက်ကယ် အင်ဂျလိုရဲ့အကောင်းဆုံးလက်ရာကိုအသက်(၉၀)မှာဆွဲနိုင်ခဲ့တယ်။"ပီကာဆို" ဟာလည်းအဲ့ဒီအရွယ်ထိလက်ရာမှန်တွေရေးနေတုန်းပဲ။ "အာသာရွာဘင် စတိန်း"ဟာကာနက်ဂျိခန်းမမှာစန္ဒရားကောင်းကောင်းတီးပြနေတာအသက် (၉၀)ပဲ။ မာသာဂရေဟမ်လဲအသက်(၉၀)ကျမှသူမတူတဲ့ကကြိုးကကွက် သစ်တွေကိုထွင်နိုင်ခဲ့တာကြည့်လေ။

၁၉၅၈ ခုနှစ်က "ဘောလ်တီမိုး" ပြည်နယ်မှာအသက်(၂၀)က (၁၀၃) နှစ်ကြာလူပေါင်း(၈၀၀)ဟာတစ်နှစ်ကိုတစ်ကြိမ်အစမ်းသပ်ခံစစ်ဆေးခဲ့တယ်။ အသက်တစ်နှစ်ကြီးလာတာနဲ့ဘယ်လိုထူးခြားကွာခြားချက်ရှိသလဲဆိုတာကိုသုတေသနပြုခံခဲ့ကြတယ်။အဲ့ဒီစမ်းသပ်ချက်ကနေအောက်ပါကောက်နုတ်ချက်တွေကိုဆွဲနိုင်ခဲ့တယ်။

● လူတွေအသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျိုးစုံဖြစ်ပျက်ပြောင်းလွဲလာတာချည်းပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့မတူဘူးပေါ့။ အသက်(၈၀)၊(၉၀)ရောက်လာရင်တော့ငယ်စဉ်ကနဲ့ဘာမှမဆိုင်လောက်အောင်ရုပ်အား၊စိတ်အားပြောင်းလဲလာတတ်ပါတယ်။

● တစ်ချို့သူတွေဟာအသက်ကြီးလာပေမယ့်အဆုတ်အားကောင်းနေတုန်းပဲ။သူနဲ့သက်တူရွယ်တူတွေအဆုတ်မကောင်းချိန်မှာအဆုတ်ကလူငယ်အတိုင်းရှိချင်ရှိနေတတ်တယ်။ တစ်ချို့ဟာအသက်ရလာလေကျောက်ကပ်အလုပ်လုပ်မှုက ပိုကောင်းလာလေတွေ့ရတယ်။ သွေးလည်ပတ်မှုဟာ အသက်ကြီးပိုင်းမှာ ပိုကောင်းလာတာပဲတွေ့ရတယ်။ ဒါကတော့ 'အသုံးချမှုများလေ၊ ပိုကောင်းလေ' သူတွေအသက်ပိုရှည်တဲ့သဘောပါ။

● စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခွန်အားကလည်း အသုံးပြုမှုအပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ဥပမာအားဖြင့် ပြဿနာတွေဖြေရှင်းနေတဲ့ အတွေ့အကြုံရှိတဲ့သူဟာ အသက်ကြီးလာလည်း ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်နေဦးမှာပါ။ ဦးနှောက်ကို မနှားတမ်းအလုပ်ပေးနေဖို့လိုအပ်တယ်လို့ ဆိုချင်တာပါတယ်။

၉ ကြွက်သားတွေတော့ အရွယ်ရလေ ကျလာလေပေါ့။ အားဆုတ်တဲ့ အလုပ် မလုပ်နိုင်လေ ကြွက်သားတွေလျော့ရိလျော့ရဲဖြစ်လာလေ ဆိုတာ သဘာဝကျပါတယ်။

၉ ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းထားတတ်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။ လူလတ်ပိုင်း အရွယ်မှာ နည်းနည်းပါးပါးဝဖြိုးတာလောက်ဟာ အသက်မတိုစေပါဘူး။ ရောဂါကင်းကင်းနဲ့ ပိန်ပိန်ပါးပါးလူတွေ အသက်ပိုရှည်တတ်တော့ သေချာတယ်။

၉ လိင်ဆက်ဆံမှုကို အသက်ငယ်တုန်း၊ လူလတ်ပိုင်းတုန်းကလိုတော့ နေ့စဉ်ရက်ဆက် မဖြစ်နိုင်တော့ပေမယ့် လုံးဝမှောင်ရှားစရာလည်း မလိုပါဘူး။ အသက် (၆၀)က (၈၀)အရွယ်တွေဟာ တစ်နှစ်ကိုသုံးကြိမ်၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ပတ်ကိုတစ်ကြိမ်၊ မိမိရဲ့စွမ်းအားပေါ်မူတည်ပြီး ပေါ့ပါးနိုင်ပါတယ်။ တစ်ချို့လူတွေကတော့ ပုံမှန် လိင်ဆက်ဆံမှုပြုသူဟာ ကျန်းမာရေးတောင် ပိုကောင်းစေတယ်လို့ ယုံကြည်ထားကြပါတယ်။

၉ အသက် (၆၀)အရွယ်တွေဟာ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်လို့ရသေးတယ်။ အသက် (၂၀)အရွယ်က လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို တောင် ချင့်ချင့်ချိန်ချိန်လေ့ကျင့်နိုင်သေးတယ်။ အသက်သိပ်ကြီးလာရင်တော့ ကိုယ့်အခြေအနေကိုယ် ခန့်မှန်းပြီးလုပ်ပေါ့။ အလေးမလေ့ကျင့်ခန်းကို (၁၂)ပတ် လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့ အသက် (၆၀)အရွယ်တွေဟာလူငယ်တွေလိုပဲ ကြွက်သားတွေ ကျစ်လစ်တင်းမာလာနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

❁ အရက်ကျတော့ အသက်ကြီးလာရင် လျော့သောက်ရမယ်။ လူငယ်တွေလောက် ဒဏ်မခံနိုင်တာသေချာတယ်။

❁ ကိုလက်စထရောကိုတော့ တတ်နိုင်သမျှရှောင်ရမယ်။

❁ သကြားစားသုံးမှုကတော့ ဆီးချိုရောဂါရှင်ကလွဲလို့ ပုံမှန်အတိုင်း စားသုံးနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ပညာရှင်တွေကတော့ စာရေးဆရာနဲ့ ပန်းချီအနုပညာရှင်တွေဟာ အသက် (၆၀)၊ (၇၀)ကျမှ အသက် (၂၀)တုန်းကထက် ပိုမိုတောက်ပြောင်လာတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ "ဗာဒီ" ဟာ သူ့ရဲ့အကောင်းဆုံး အော်ပရာကို အသက် (၈၀)မှာရေးတယ်။ ဂျာမန်စာရေးဆရာ "ဟမ်းဘို့" ဟာ "စကြဝဠာ" ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို (၈၉)နှစ်ကျမှရေးတယ်။ အမေရိကန်ရဲ့ အကျော်ကြားဆုံးစာတ်ပုံဆရာ "အဲလီယော့ပေါ်တာ" ဟာ အသက် (၅၀) ကျမှ စာတ်ပုံစရိုက်တယ်။ "ဂျူလီယာချိုင်း"ဟာ အသက် (၅၀)ကျော်မှ ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင်ဖြစ်ပါတယ်။ တန်ဖိုးကြီးလို့ 'အဖိုးကြီး' လို့ခေါ်တာဆိုတဲ့ စကားဟာ မှန်နေပြန်ပါတယ်။

❑❑❑❑❑

၁၈

နုပျိုစွာအသက်ရှည်ဖို့စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမယ့်အချက်(၁၀)ချက်ရှိပါတယ်။

(၁) သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲကဥာဏ်အသိကိုနားထောင် ထစ်ပါစေ။

ကိုယ့်စိတ်ထဲက 'လက်ခံမှု'၊'လက်မခံမှု'ကိုသတိပြုဖို့ပါပဲ။ တစ်ခုခုလုပ်လိုက်တယ်ဆိုပါစို့။ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြန်မေး။ သိပ်ပြီးလက်မခံချင်သလိုလိုခံစားရရင်'သတိထား'။ ဒါလေးလုပ်လိုက်လို့အဆင်ပြေသလိုလို ဖြစ်သွားရင် 'ဆက်လုပ်'။

(၂) ပစ္စုပ္ပန်မှာဝဲနေဝါး

အတိတ်ဟာပြီးဆုံးခဲ့ပြီ။ အနာဂတ်ဟာလည်းမဖြစ်သေးဘူး။ ဒါကြောင့်ဘာမှနောင်တတွေရမနေနဲ့။ တွေးလည်းမပူနဲ့။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ တည့်တည့်နေ။

(၃) ဆိတ်ငြိမ်မှုကိုရှာ။

ငြိမ်ငြိမ်လေးနေ။ အဖျော်တွေရဲ့အသံကိုဂရုစိုက်နားထောင်။ တစ်ဘဝလုံး ပြင်ပကိစ္စတွေမှာဗျာများတာများပြီ။ အချိန်ကုန်လှပြီ။ အကျိုးမဲ့လှပြီ။ ဒါကြောင့်သမထဝိပဿနာတစ်ခုခုကို'စား'အားထုတ်ကြည့်ပြီး'ဉာဏ်အလင်း' တစ်ခုရအောင်ကြိုးစားပါ။

(၄) ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ဝန်းထိုင်ကိုကိုယ်သတိမှထိ။

ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးကိုကိုယ်တစ်ယောက်တည်းကပဲဆုံးဖြတ်တာပဲ။ ကိုယ့် ပန်းတိုင်ရဲ့အကန့်အသတ်ကိုလည်းကိုယ်ပဲပြဋ္ဌာန်းတာပါ။ အခြားလူတွေကို လျှောက်မကြည့်နဲ့။ ဒါမှကိုယ့်လွတ်လပ်ခွင့်ကိုကိုယ်အပြည့်အဝရမယ်။

(၅) ဘဉ်းခံစိတ်ထား။

တစ်စုံတစ်ရာ ဒါမှမဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို စိတ်ဆိုးအောင်လုပ်လိုက်ရင် ဒါကိုဆက်ပြီးမစဉ်းစားနဲ့တော့၊ စိတ်ဆိုးတာ ကိုတာရှည်မခံစားနဲ့။ ဖြစ်တဲ့နေရာမှာတင်ရပ်လိုက်ဒေါသကိုသတ်နိုင်ရင် ကိုယ်သက်သာမယ်။ စကြဝဠာကြီးနဲ့အတူအလုပ်သင့်ပူးပေါင်းနေထိုင် သွားနိုင်မယ်။

(၆) ခံစားမှုအစွန်းမရောက်စေနဲ့။

ကိုယ်ချစ်သူကိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ကိုယ်မုန်းသူကိုပဲဖြစ်ဖြစ်ခံစားမှု အစွန်းရောက်တတ်တယ်။ အဲဒါကိုရှောင်ရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်နဲ့မအပ်တဲ့သူဆိုရင်ကိုယ်မုန်းမယ်။ တကယ်တော့ဒါဟာကိုယ်နဲ့နှိုင်းပြီးခံစားနေတာပဲ။ တကယ့်အမှန်တရားမဟုတ်ဘူး။ တကယ့်အမှန်တရားဟာဘာလဲဆိုတာကိုယ့်ဖာသာကိုယ်ရှာ။ "ကိုယ်နဲ့မနှိုင်းမရှိင်း"ဆိုတာတကယ့်ပေတံ စစ်စစ်မဟုတ်ဘူး။

(၇) ခွင့်လွှတ်ခဲ့ကြိုးစား။

ခွင့်လွှတ်နိုင်သမျှ ခွင့်လွှတ်ဖို့ကြိုးစားလိုက်ရင်စိတ်ထဲမှာပေါ့ပါးသားလိမ့်မယ်။ စိတ်ထဲမှာအလဟသတင်းကြပ်ဖိစီးမှုရှိမနေစေနဲ့။ လက်စားချေဖို့တို့၊အတေးအမှတ်ထားတာတို့ဆိုတာတကယ်တော့ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်ညှင်းပန်းနေတဲ့အန္တရာယ်တွေပဲ။

(၈) ခန္ဓာကိုယ်ကိုအဆိပ်အထောက်တွေနဲ့မညစ်နွမ်းစေနဲ့၊ မကောင်းတဲ့စိတ်အညစ်ထေးတွေနဲ့မစွန်းထင်းစေနဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဆဲလ်တိုင်းဟာဖြူစင်သန့်ရှင်းတယ်။ အဲဒီဆဲလ်တွေကိုအရက်သေစာမူးယစ်ဆေးဝါးစတဲ့အဆိပ်အတောက်တွေနဲ့ညစ်ထေးအောင်မလုပ်မိပါစေနဲ့။မကောင်းတဲ့စိတ်ဓါတ်ဟာလည်းစွန်းထင်းမိပြီဆိုရင်ကိုယ့်ကိုခုက္ခပေးတတ်တယ်မို့'စိတ်ကိုဖြူစင်အောင်ထား'ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

(၉) ကြောက်စိတ်ကနေမေတ္တာစိတ်ကိုပြောင်း။

ကြောက်တတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမလုံတဲ့စိတ်ပဲ။ သူမျှော်

ကိုကိုယ်လုပ်ချင်သလိုလုပ်ခဲ့ပြီးမှကိုယ်အဲ့ဒီလိုခံရမှာစိုးနေတာကြောက်စိတ်ပဲ။ ကြောက်စိတ်ကိုဖျောက်နိုင်တာတစ်မျိုးတည်းရှိတယ်။ မေတ္တာစိတ်ပွားများမှုအလေ့အကျင့်လုပ်ပေးဖို့ပဲ။

(၁၀) ရုပ်ကမ္ဘာအတွေ့ကြောင်းကောင်းကောင်းနားလည်စို့ကြိုးစား။

ရုပ်ကမ္ဘာဟာနက်ရှိုင်းတဲ့ဉာဏ်ရည်ရဲ့ကြေးမုံပြင်ပဲ။ ကိုယ်ဟာလောကကြီးနဲ့ကင်းကွာပြီးနေလို့မရဘူး။ လေကိုရှူရ၊ရေကိုသောက်နေရတာကိုပဲကြည့်။ ဒီတော့ပြင်ပရုပ်ကမ္ဘာကြီးရဲ့သဘောသဘာဝကိုကောင်းကောင်းနားလည်ပြီးလောကနဲ့ကိုယ်ဟန်ချက်ညီမှုတအောင်နေတတ်ဖို့လိုတယ်။ လောကကြီးမှာလိုက်လျောညီထွေနဲ့သန့်စင်အောင်နေတတ်ဖို့အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။

အထက်ဖေါ်ပြပါအချက်(၁၀)ချက်ကစရာကတတ်နိုင်သမျှတားနိုင်စေတဲ့နည်းတွေပါပဲ။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးဖို့ဘာမှမခက်ပေမယ့်သိပ်ကိုအကျိုးရှိစေတဲ့'ဘဝနေနည်း'တွေပါပဲ။ ဆက်ပြီးပြောချင်တာကတော့'ပရာန'အကြောင်းပါပဲ။ 'ပရာန'ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်က'ဘဝစွမ်းအင်'၊'ဘဝစွမ်းအား' ပါပဲ။ 'ပရာန'ဆိုတာ'ဟိန္ဒူ'ဘာသာစကားပါ။ ဟိုးနှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းကအိန္ဒိယကသူတော်စင်ကြီးတွေကျင့်သုံးခဲ့တဲ့အသက်ရှည်နည်းကျင့်စဉ်တွေပါပဲ။ တရုတ်ဘာသာစကားနဲ့တော့'ချီ'လို့ခေါ်တယ်။ တရုပ်အပ်စိုက်ကုသနည်းတွေ၊တိုက်ချီစွမ်းအားကစားနည်းတွေမှာသုံးစွဲတဲ့စွမ်းအင်ပဲ။ 'ဆူဖီ'ကျင့်စဉ်တို့ဂမ္ဘီရခရစ်ယာန်တို့မှာလည်းဒီနည်းတွေသုံးတာတွေ့ရတယ်။

'ပရာန'ကျင့်စဉ်မှာအဓိကအားဖြင့်အချက်(၅)ချက်ရှိတယ်။

အစားအသောက်

လတ်ဆက်တဲ့အစားအစာကိုစားရတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ကိုယ်ခြံထွက်သီးနှံကိုကိုယ်စားဖို့ပဲ။ ခြံထဲကချက်ချင်းခူးလတ်လတ်ဆတ်ဆတ်စားတာအကောင်းဆုံး ပရာနပဲ။ ရေခဲရိုက်သားငါးဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေအခြောက်အခြမ်းတွေကို'ပရာန'ကရှောင်တယ်။ရေကလည်းသန့်ရတယ်။ ရေသန့်ဗူးကိုပြောတာမဟုတ်ဘူး။နှင်းခဲတွေအရည်ပျော်ပြီးတောင်ပေါ်ကကျလာတဲ့ရေမျိုးစမ်းရေမျိုးကိုဆိုလိုတာ။

ထွေထျင့်ခန်း

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုခုလုပ်ပါ။ ဒါပေမယ့် မပင်ပန်းစေနဲ့။ မမောစေနဲ့။ မနွမ်းစေနဲ့။ မောပန်းနွမ်းနယ်စေတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းဟာပရာနမဟုတ်ဘူး။ (အနောက်တိုင်းဆေးပညာမှာလည်းဒီလိုပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာအပိုဆောင်းထားတဲ့အောက်စီဂျင်တွေကိုကုန်အောင်သုံးလိုက်ရင်အဲ့ဒီဟာကိုအစားပြန်ထိုးဖို့တစ်ရှူးတွေထဲကပြန်ထုတ်ရတယ်။ ဒါကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုထိခိုက်စေတာပေါ့)

အသက်ရှူ

ပရာနမှာ အသက်ရှူတာဟာအရေးကြီးဆုံးပဲတဲ့။ အသက်ရှူအတတ်ဆုံးလူဟာအသက်အရှည်ဆုံးလူပဲတဲ့ ရှေးသူတော်စင်ကြီးတွေကလူတွေနဲ့အသက်ရှူပုံအမျိုးအစားကိုလိုက်ပြီးလူ့အဆင့်အတန်းခွဲတတ်ကြတယ်။ အသက်ရှူတဲ့လေဟာသန့်စင်ရမယ်။ နေးနေးနဲ့မှန်မှန်။ခန္ဓာကိုယ်

အနုံအပြားရောစိတ်ထဲကိုပါလေလုံလောက်စွာရောက်အောင်ရှုတတ်ရမယ်။

အမူအကျင့်

လုပ်ရှားမှုတိုင်းဟာပဓာနကျတယ်။ ဒေါသကြီးစိတ်ပြင်းထန်၊ ပဋိပက္ခများ၊ တင်းကြပ်ဖိစီးမှုတွေထူပြောတတ်ရင်ပရာနမကောင်းဘူး။ တည်ငြိမ်အေးဆေးတဲ့စိတ်မျိုးပိုင်ရှင်တွေမှာပဲပရာနစီးဆင်းမှုချောမွေ့တတ်တယ်။'အဟိ' သ'လို့ခေါ်တဲ့အကြမ်းမဖက်တတ်စိတ်ဟာပရာနရဲ့လက္ခဏာတစ်ရပ်ပဲ။

စိတ်ခံစားမှု

လောဘ၊ဒေါသ၊ကြောက်စိတ်၊မနာလိုစိတ်စတဲ့စိတ်လေးမျိုးဟာအမှတ်စိတ်တွေပဲ။ ဒါတွေရှောင်မှပရာနကောင်းမယ်။ မေတ္တာစိတ် ဟာပရာနကိုပွားများစေတယ်။ စိတ်ကိုတည်တန့်မှန်ကန်အောင်အမြဲထားတတ်ဖို့လိုတယ်။ စိတ်ကျရင်ရုပ်ကျတာပဲ။နာတာရှည်ရောဂါဖြစ်မယ်။ စောစော်စီးစီးအိုမယ်။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့သေမယ်။ ဒါကြောင့်ကျန်းမာသက်ရှည်ဖို့'ပရာန'ကဒါတွေလိုပါတယ်လို့အနှစ်ချုပ်တင်ပြပါရစေ။

- # လတ်ဆတ်တဲ့အစားအစာ
- # သန့်စင်တဲ့လေနဲ့ရေ
- # နေရောင်ခြည်
- # သင့်လျော်သောလေ့ကျင့်ခန်း
- # မှန်ကန်သောအသက်ရှူမှု

 # အကြမ်းမဖက်စိတ်ရှိမှု

 # မေတ္တာပွားများမှု

'ပရာန'လေ့ကျင့်တဲ့နည်းတွေကို'ပရာနယာမ'လို့ခေါ်တယ်။ 'ပရာနယာမ'ဆိုတာရိုးရာ'အာယုဗွေဒ'ဆေးပညာနည်းတွေထဲကတစ်မျိုးပါပဲ။ အိန္ဒိယရှေးဟောင်း'ဇီဝသိပ္ပံ'နည်းတွေပဲပေါ့။ လေ့ကျင့်နည်းတစ်ချို့ကိုရှေ့အခန်းကျမှပဲဆက်တင်ပြပါမယ်။

□□□□□

၁၉

ရိုးရာအာယုဗွေဒ ဆေးပညာရဲ့အစိတ် အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ "ပရာနာယာမ" အသက်ရှူကျင့်စဉ် နဲ့အသက်ရှည်အောင်လုပ်နည်းတွေကိုထပ်ပြောပါမယ်။ ပထမဦးဆုံးအနေနဲ့လေ့ကျင့်ခန်းနှစ်ခုကို တင်ပြပါမယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း (တစ်) ကာယဈာက်ရှူခြင်း

သာယာနာပျော်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဂီတသံလေးကိုနားထောင်ရင်းကုလားထိုင်ပေါ်မှာငြိမ်ငြိမ် လေးထိုင်နေပါ။ ဒါမှမဟုတ်အပြင်မှာထိုင်ရင်းသစ်ပင်ထိပ်ဖျားပေါ်တွေကိုတိုက်ခတ်နေတဲ့လေပြေအသံတွေကို နားထောင်နေပါ။ နားထောင်နေတုန်းမှာအာရုံကိုအသာတကြည် လွှင့်မျော

နေပါစေ။ လေကို နားကတစ်ဆင့် သက်သာလွယ်ကူစွာ ထုတ်ပစ်လိုက်နိုင်တဲ့အနေအထားမျိုးဆောင်ပါ။ နောက်တစ်ခါ တစ်မိနစ်လောက်ဒါမျိုးထပ်လုပ်ပါ။ ပြီးတော့ မျက်လုံးကတစ်ဆင့်လေတွေထွက်သွားတာမျိုး ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ နောက်တစ်ခါကျတော့ နှာခေါင်းကတစ်ဆင့်၊ နောက်တစ်ခါပါးစပ်ကတစ်ဆင့်။ ပြီးရင်ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်ရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ဂီတသံကိုနားထောင်ပါ။

ခုတစ်ခါကျတော့ .... အာရုံကိုရင်ဘတ်မှာ နှစ်ထားလိုက်ပါ။ ရင်ညှပ်ရိုးနဲ့ နံရိုးတွေဆက်တဲ့ နေရာဖြစ်တဲ့နှလုံးအလည်ကနေလေကို ရှူထုတ်ပါ။ အာရုံကိုပါ လေနဲ့အတူမျောပါသွားတယ်လို့မှတ်ထားလိုက်ပါ။ နောက်ထပ်တစ်မိနစ်လောက်ဆက်လုပ်။ ပြီးရင်ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုသတိကပ်ထား။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာနှစ်မိနစ်လောက်ကြာတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့်နောက်ထပ်တစ်ကျော့နှစ်ကျော့လောက်ဆက်လုပ်လို့ရနိုင်ပါသေးတယ်။

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာ အာရုံကြောစနစ်နဲ့ အသက်ရှူမှုကို ဆက်စပ်ပေးတဲ့နည်းပဲ။ ရေတံခွန်လေးရှေ့မှာ ဒါမှမဟုတ်အရိပ်ကောင်းတဲ့သစ်ပင်အောက်မှာလေ့ကျင့်ဖို့ကောင်းပါတယ်။ သိစိတ်ကိုပါ အသက်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့လေနဲ့အတူလွှင့်မျောစေတာဟာ သဘာဝနဲ့ ကိုယ်နဲ့ သဟဇာတဖြစ်ဟန်ချက်ညီမှုလို့ခေါ်ဆောင်ပြီးကြီးမားတဲ့စွမ်းပကားတစ်ခုကိုရစေပါတယ်။

ဇေယျဇ်ခန်း (၄၈) အလင်းရောင်ကိုဖြစ်စေ့ ကျက်ခြင်း

မျက်စေ့ကိုပိတ်မတ်တပ်ရပ်နေပါ။ လက်နှစ်ဘက်ကိုဘေးချထား။ စိတ်ကိုပေါ့ပါးလွတ်လပ်ပျော်ရွှင်နေပါစေ။ (အာရုံထဲမှာကိုယ့်ဘဝရဲ့ အပျော်ဆုံး အချိန်(မေတ္တာအခံယူရဆုံးကာလစတာတွေကိုပြန်တွေးထား) ဒီလိုနဲ့နေတုန်းမှာနှာခေါင်းကတစ်ဆင့် အသက်ကိုဖြည်းဖြည်းရှူသွင်း။ လက်ကိုဖြည်းဖြည်း ဆန့်ထား။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါမှာရင်ဘတ်ရဲ့အလယ်ဗဟိုမှာလေတွေနဲ့ပြည့်ကားလာတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာထားရမယ်။ ကျယ်ပြန့်လာတဲ့အလင်းရောင် ရဲ့အားသစ်ကြောင့်လက်တွေဟာ အားမရိုက်ရဘဲ မြောက်တက်လာတယ်လို့မှတ်ရမယ်။ အပြာရောင်သန်းနေတဲ့အဖြူရောင်ဘောလုံးလိုအလင်းရောင်ဟာ တောက်ပလင်းလက်နေတယ်လို့ပဲမြင်အောင် ကြည့်နေရမယ်။အဲဒီအလင်းရောင်အလုံးလေးဟာ နှလုံးသားဗဟိုချက်ကနေပြီးလက်ဖျားထိပ်တွေဆီကို အဲဒီကခေါင်းကို အဲဒီကတစ်ဆင့်ခြေဖျားတွေအထိပျံ့နှံ့သွားနေတယ်လို့ ခံစားထားရမယ်။ အဲဒီဖြစ်စဉ် တလျှောက်လုံးမှာမျက်နှာကလေးပြုံးနေရမယ်။

နှောက်မှတဖြည်းဖြည်းနှာခေါင်းက တဆင့် အသက်ကိုပြန်ရှူထုတ်ပြီးကားနေတဲ့လက်တွေကို ဘေးပြန်ချတဲ့အဆင့်အထိတစ်ကျော့လုပ်ရမယ်။ ဝင်လေရှူတာထက်ထွက်လေထုတ်တာကိုပို ကြာ ကြာလုပ်ရမယ်။ အလင်းရောင်အလုံးလေးကိုရင်ဘတ်ထဲပြန်ထည့်။ အားလုံးပြီးရင်ခေါင်းကို ဖြည်းဖြည်းခြင်းငုံ့ချလိုက်။

ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုကိုဂရုမထားနဲ့။ ခံစားမှုကိုလွှတ်ထား။ အသက်ရှူ

လိုက်တိုင်းပန်းလေးအလိုလိုပွင့်လာ၊ အသက်ရှူထုတ်လိုက်တိုင်း ပွင့်ချပ်လေးတွေ အလိုလိုငုံသွားပိတ်သွားသလိုပဲအသာအယာလွှတ်ထားရမယ်။

တစ်ကျော့ပြီးရင် ခေါင်းကိုပြန်မတ်။ လေကို ရှူသွင်း၊ ပြန်ထုတ်။ လေ့ကျင့်ခန်းကိုပြန်လုပ်။ မလောနဲ့ နော်။ ဖြည်းဖြည်းနဲ့ မှန်မှန် နာရီစည်းဝါးကိုက်ကိုက်ပဲလုပ်။ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းဟာစိတ်ချမ်းသာမှုကို အရမ်းဖြစ်စေတာပဲ။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တာနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အပျော့တွေပြည့်နှက်ဝင်လာသလိုခံစားရမယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးလဲ ပေါ့ပါးနွေးထွေး ရနေလိမ့်မယ်။အသက်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့လဲ တစ်ကိုယ်လုံးအကြောတွေပြေလျော့ကုန်ပြီး ငြိမ်းအေးချမ်းသာတဲ့ စိတ္တသုခမျိုးရသွားမယ်။ လက်တွေ့ လုပ်ကြည့်။ ဟုတ် မဟုတ်သိလိမ့်မယ်။

"ပရာန" ဆိုတဲ့အသက်စွမ်းအင်ကို အထောက်အပံ့ပြုနေတာက "လေ" ပဲ။ သက္ကဋ ဘာသာ လိုတော့ "ဝါတ"လို့ခေါ်တယ်။ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတိုင်းမှာ "ဝါတ" ရှိတယ်။ ခြင်မှာရော၊ ဆင် မှာရော၊လူရော၊ ကြိုလ်နက္ခတ်တွေမှာရော၊ စကြဝဠာတစ်ခုလုံးမှာ "ဝါတ"ရှိတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာတော့"ဝါတ" ငါးမျိုးရှိတယ်။

ပရာနဝါတ–အာရုံကြောစနစ်နဲ့ဆိုင်တယ်။

ဥဒါနဝါတ– ပြောတာဆိုတာတွေ၊ မှတ် ဉာဏ်တွေနဲ့ဆိုင်တယ်။

သမာနဝါတ–အစာခြေဖျက်မှုနဲ့ဆိုင်တယ်။

ဝိယာနဝါတ–သွေးလှည့်ပတ်မှုနဲ့ဆိုင်တယ်

အပနာဝါတ–အညစ်အကြေးစွန့်ပစ်မှုနဲ့ ဆိုင်တယ်။

အဲဒီထဲမှာ အရေးကြီးဆုံးနဲ့ အဓိကအကျ ဆုံးကတော့ "ပရာနဝါတ"

ပဲ။ "ပရာနဝါတ" ပျက်ရင်ခန္ဓာကိုယ်လဲဖောက်ပြန်တာပဲ။ အသက်ကြီးလာရင် "ဝါတ" ဝါတ်များလာတယ်။ အဲဒီအခါ"ပရာနဝါတ" ကိုဟန်ချက်ညှိပေးရတယ်။

"ဝါတ" ဖောက်ပြန်ရှုဖြစ်သော ရောဂါများ

ရူပ်လက္ခဏာ

(၁)အသားခြောက်၊အသားကြမ်း၊မွဲ့ခြောက်ထွက်

(၂)ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်း၊ကြွက်သားများတွဲရ ရွဲကျ

(၃) ကျောက်ကပ်အား နည်း

(၄) နှလုံးခုန်မှုပုံမမှန်

(၅) ဝမ်းချုပ်၊ လေးဘက်နာဖြစ်၊နာကျင်ကိုက်ခဲ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာ

(၁) အိပ်မပျော်

(၂) ပူပင်သောကရောက်၊ ဒေါသထွက်လွယ်၊ ဝမ်းချုပ်

(၃) စိတ်ကျရောဂါဖြစ်၊ မောပန်းနွမ်းနယ်

(၄) စိတ်ရှုပ်ထွေး၊ အာရုံထွေပြား

(၅) စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို မခံနိုင်၊ အအေးဒဏ် မခံနိုင်

အသက်ကြီးလာလေ "ဝါတ"ပျက်လေပဲ။ "ဝါတ"ပျက်ရင်ရောဂါမျိုးစုံလည်းဝင်လာတာပဲပေါ့။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးခြောက်ခမ်းလာမယ်။ အသား အရည်မစို ပြေတော့ဘူး။ ဝမ်းကလည်း မာမယ်။ ချုပ်မယ်။

ညညအိပ်မပျော်တူး။ သောကတွေ များလာမယ်။ ဟိုနေရာကကိုက် ဒီနေရာကခဲနဲ့ ရောဂါမျိုးစုံတစ်နေ့တစ်မျိုးမရိုးနိုင်အောင် ဖြစ်မယ်၊ ဒါနဲ့ပဲအကိုက်အခဲဆေးတွေသောက်ရ၊ အိပ်ဆေးတွေအားကိုးရနဲ့။ ရောဂါက ပျောက် သလိုလိုဖြစ်လာပေမယ့် ဆေးဒဏ်ခံကြရဦးမယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ "ဝါတ" ဖာန်ချက်မည်လို့ ဖြစ်တာတွေပဲ။

"ဝါတ" ရဲ့လက္ခဏာတွေက ခြောက်သွေ့၊ အေးစက်၊ အပြောင်းအလဲမြန်၊ ကြမ်းတမ်း၊ လူပ်ရှား၊ ပေါ့ပါး၊ အထိမခံ၊ မြန်ဆန်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ "ဝါတ" တိုးပွားစေတဲ့အချက်တွေ နေရာ တကာရှိတယ်။

ရာသီဥတုခြောက်သွေ့ – *အစားအသောက် ခြောက် (အာလူးကြော်၊ မုန့်ကြွတ်စသည်)*

ရာသီဥတုအအေးဒဏ် – *အစားအစာတွေ*

အပြောင်းအလဲမြန် – *ရုတ်တရက် အပြောင်းအလဲများ၊ မိသားစုတွင်းမှာသေကြေ၊ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်၊ ရာသီဥတု ရုတ်တရက်ပြောင်းစသဖြင့် ...*

ကြမ်းတမ်း – *သဘာဝကြမ်းတမ်း၊ ကိုယ် အမူအရာ၊ နူတ်အမူအရာ ကြမ်းတမ်း*

လူပ်ရှား – *ခရီးသွား၊ ပြုတ်ကျ၊ အလုပ် ကြမ်းလုပ်၊ သစ္စာဝဒဏ်ခံ*

ပေါ့ပါး – *လေဓာတ်များသောအစားအစာများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် အသီးအနှံစိမ်းများ ဓာတ်အပြောင်းအလဲ၊ အထိမခံ*

မြန်ဆန် – *စိတ်၊ ရုပ်၊ သုတ်သီးသုတ်ပျာလုပ်*

ဒါတွေအားလုံးကို မျှတအောင် ဆင်ခြင်တတ်မှ အသက်ရှည်မယ်။

၂၀

"ဝါတ" ပျက်ရင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်တတ် တဲ့အကြောင်းကို အရင်အခန်းမှာ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ပိုမိုထင်သာမြင်သာရှိအောင် ဆက်ပြီးရှင်းပြပါဦးမယ်။ ဥပမာ ... ကျွန်တော်တို့ ကျောက်ကပ်ထဲကနေ သွေးကြောထဲကိုပို့တဲ့ရေလျော့နည်းသွားရင် ဓါတုပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ "အင်ဂျီယို တပ်ဆင် ၂" ဓါတ်ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီဓါတ်က ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေကို သွားသတင်းပို့ပြီး စိတ်ထဲ မှာ 'ရေငတ်တယ်' ဆိုတဲ့အသိကို ဖြစ်လာစေတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာရေတစ်ခွက်ကိုသောက် ချလိုက်ရင် ဝေဒနာအာသီသပြေပျောက်သွားပြီပေါ့။"ဝါတ"ဓါတ်ဟာယွေ့ကြောက်တဲ့

အရည်အသွေးရှိတယ်။ "ဝါတ"ကြောင့် ခြောက်သွေ့တဲ့ အခြေအနေတွေကို ပိုပြီးဆ,ပွားစေတတ်တယ်။ မုန့်ကြွပ်စားမယ်၊ ခြောက်သွေ့တဲ့ သဲကန္တာရအပူရှိန်အောက်မှာနေမယ်။ လေအေးစက်ထဲက ခြောက်သွေ့တဲ့ အအေးဓါတ်ကိုခံနေမယ်ဆိုရင် "ဝါတ" ဓါတ်တွေတိုးလာမှာပဲ။ "ဝါတ" တိုးလာ ရင် ချေဖျက်ဖို့က အရည်များများသောက်ပေး ရမှာပေါ့။ "ဝါတ" ကိုချေဖျက်ဖို့ အောက်ပါ အတိုင်း လိုက်လျောညီထွေနေသွားကြရမယ်။

ပုံမှန်အကျင့် – *အချိန်မှန်မှန်စားသောက်၊ အချိန် မှန်မှန်အိပ်၊ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်*

နွေးထွေးမှု – *ကောင်းစွာချက်ပြုတ်ထားသော အစာ အသောက်စား၊ နေရောင်ခြည်ကိုခံယူ၊ နွေးနွေးထွေး ထွေးနေ၊ ရေခဲရေတို့၊ အအေးစာတို့ကိုရှောင်*

ချေဖျက်ခြင်း – *အစာကြေခဲမယ့် အစားအသောက် တွေရှောင်၊ အေးတဲ့ရာသီတွေမှာ ကျေခဲထာတွေကို မစားနဲ့၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုသိပ်မဖြစ်စေနဲ့*

အနားယူ – *လုံလောက်တဲ့အနားယူမှုကိုရယူ၊ စိတ် ဖိစီးမှုကိုရှောင်ရှား၊ သိပ်ပင်ပင်ပန်းပန်းမလှုပ်ရှားနဲ့*

ထည်ဖြိုမှု – *အိမ်ထောင်ရေးတည်ငြိမ်မှုရယူ၊ အလုပ်မှာလည်း သိပ်ပြီးဇွတ်ပါဒမများစေနဲ့*

စိတ်ဖြိမ်းချမ်းမှု – *ငြိမ်းချမ်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေ၊ ငြိမ်ဆက် အေးချမ်းမှုကိုအရယူ၊ နှုးညံ့တဲ့အနှင်းအနှိပ်ခံ (နှမ်းဆီနဲ့ အနှိပ်ခံထာကောင်းတယ်)*

မှုန်ထန်းနေထိုင် – *ဖိုက်ဟာနေအောင် မစားထိုးနေနဲ့၊ ဖိုက်တင်းနေအောင်မစားနဲ့၊ အပူအအေးသပွါယဲမျှ အောင်နေ*

ဒါတွေကတော့ ယေဘုယျစားသောက် ကျင့်ကြံနေထိုင်ဖို့နည်းလမ်းတွေပါ။ ဗိုပြီး အသေး စိတ်တိတိကျကျလိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ကိုတော့ ခုလို အကြံပေးချင်ပါတယ်။

❁ အစား အသောက်မှာ ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ အမြဲပါ, ပါစေ။ ဒါတွေဟာ "ဝါတ" ကို ညှိပေးစေနိုင် တယ်။

❁ အခါး အစပ်ကိုရှောင်ပါ။

❁ ခြောက်သွေ့၊ အေးစက်၊ လေတိုက်တဲ့ ရာသီဥတုအောက်မှာ နေထိုင်လို့အဆင်မပြေရင် နွေးထွေးတဲ့နေရာကိုပြောင်းနေပါ။ ဆောင်းရာသီတွေမှာ အိမ်ပြင်ပလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို မလုပ်ပါနဲ့။ အေးတဲ့ရာသီမှာနွေးထွေးတဲ့အစား အစာတွေကို မကြာခဏစား ပေးပါ။

❁ အစားစားရင် ထိုင်ပြီးအေးဆေးငြိမ်သက်စွာ မိသားစုသိုက်သိုက်ဝန်းဝန်းနဲ့စားပါ။ အလော သုံးဆယ် သုတ်သီးသုတ်ပျာမစားပါနဲ့။ ဝမ်းဟာနေတဲ့အထိ အဆာခံပြီးနေတာတို့၊ အလုပျက်မှာ စိုးလို့ အစားလျော့စားတာတို့ ဆင်ခြင်ပါ။

❁ ဆာတတ်ရင် မကြာခဏ နည်းနည်း, နည်းနည်းစားတတ်တဲ့ အကျင့်လုပ်ပါ။ နေ့ဝင်ချိန်အထိ စားနိုင်ပါတယ်။ အိပ်ရာဝင်ခါနီး နှစ်နာရီ လောက်အလိုအထိ စားနိုင်ပါတယ်။

❁ ခရီးဝေးကို မရပ်မနားသွားတာမျိုးရှောင်ပါ။ လေယာဉ်နဲ့ကားနဲ့ သွားရင် မကြာခဏမှေးပြီးအိပ်ဖြစ်အောင်အိပ်ပါ။ ခရီးသွားနေတုန်း အရည်မျှားမျှားသောက်ပါ။ ရေနွေးကြမ်း သောက်တာသိပ်ကောင်းပါ တယ်။ အအေးတို့၊ အရက်တို့တော့ ခရီးသွားနေတုန်းရှောင်ပါ။

❁ ရေနွေးနဲ့မကြာခဏရေချိုးပေးပါ။ မုံညင်းဆီ တစ်ကိုယ်လုံး လိမ်းပေးတာလည်း ကျန်းမာရေးအတွက်ကောင်းပါတယ်။ သနပ်ခါး လိမ်း၊ နံ့သာဖြူလိမ်းကျံတာလည်း မကြာခဏလုပ်ပေးပါ။

ဈ ဟင်းလျာတွေမှာ ဂျင်း၊ ငြုတ်ကောင်း၊ မုံညင်း စေ့၊ ပူဒီနား၊ ဇာတီဖြူလိသီးစတဲ့ ဟင်းခတ် အမွှေးအကြိုင်တွေ ထည့်ချက်ပါ။

ဒီအချက်တွေဟာ ဇရာကို ဆွဲဆန့်နိုင်စေတဲ့ နည်းတွေထဲက တစ်ချို့ပါပဲ။ "နုပျိုစွာ အိုမင်းဖို့" စဉ်းစားလိုက်နာကျင့်ကြံရမယ့် ကိစ္စရပ်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ မွေးဖွားခြင်းရယ်၊ အိုမင်းခြင်းရယ်၊ သေဆုံးခြင်းရယ်ဆိုတာတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ အားလုံး မလွဲမသွေဖြတ်သန်းကြရမယ့် မှတ်တိုင်တွေပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အချိန်အကန့်အသတ်ကာလ အပိုင်းအခြားတစ်ခုအတွင်းမှာ ရှင်သန်နေထိုင်ကြ ရသူတွေပါ။ ဒီနေရာမှာ"အချိန်အကန့်အသတ်" (Time - bound)နဲ့ "အကန့်အသတ်မဲ့အချိန်" (Time Less) နှစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။ အကန့်အသတ်ဆိုတဲ့စကားကြားလိုက်ရတာနဲ့ စိတ်ကိုတင်းကြပ်သွားကြရတာပဲ။ လူတိုင်းသေကြရမှန်းသိပေမယ့် ဘယ်အသက် အရွယ်မှာသေရမယ်ဆိုတာကိုသာ အတိအကျ သိထားခဲ့ရင် ဘာအလုပ်မှ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်မရှိဘဲ တစ်ခါတည်း ချုံးချုံးကျ ရုပ်သေးကြိုးပြတ် ဖြစ်သွားကြရမှာပဲ။ ကြိုးစင်ပေါ် တက်ရမယ်၊ လျှပ်စစ်ကုလားထိုင်ပေါ် ထိုင်ရမယ့်နေ့ရက် အတိအကျကို သိထားကြတဲ့သူအတော်များများဟာ စိတ်ဆောက်တည်ရာမရဘဲ ကစင့်အရဲဖြစ်ပြီး ရူးလိုရူး၊ သွေးတိုးနဲ့နှလုံးရောဂါ ချက်ချင်းဖိစီး လာပြီး သေမိန့်မကျခင် သေလိုသေ။ (တစ်ချို့ ကျတော့လည်း တရားသဘောကို ဆင်ခြင်မိပြီး ဝဲလည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်သွားသူတွေလည်း ရှိတော့ရှိတာပေါ့။ ဒါကတော့ ချွင်းချက်ပေါ့လေ) ဒီတော့ **"အချိန်အကန့်အသတ်သိစိတ်"** နဲ့ **"အကန့်**

အသတ်မဲ့ အချိန်သိစိတ် ကို ကိုကွဲကွဲပြားပြားနားလည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

အချိန်အကန့်အသတ်သိစိတ်၏ ရလာဒ်

အိုမင်းမှု
တင်းကြပ်မှု
စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု
ဝိရောဓိဖြစ်မှု
ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု
အတ္တအကျဉ်းသားဖြစ်မှု
ကြောက်ရွံ့မှု
သေဆုံးမှု

အကန့်အသတ်မဲ့အချိန်သိစိတ်၏ ရလာဒ်

လွတ်မြောက်မှု
ပျိုမျစ်မှု
အမှန်တရားကိုသိမှု
အကန့်အသတ်မဲ့စွမ်းအား
လွတ်လပ်သော စိတ်ခံစားမှု
ခန္ဓာကိုယ်မှ လွတ်မြောက်မှု
ငြိမ်းချမ်းမှု
စွမ်းအားကောင်းမှု
သဟဇာတမျှတမှု

ပျော်ရွင်မှု

ကဲ .. တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မကွာခြားလား။ အသက်ရှင်နေတုန်းကာလမှာ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့ နေမလဲ။ **"အကန့်အသတ်မဲ့အချိန်သိစိတ်"** (Timeless Mind)ကို ဘယ်လို ထူထောင်ကြ မလဲ။ ရှေ့အခန်းမှာ ဆက်ဆွေးနွေးပါမယ်။

□□□□□

၂၁

နှစ်ဆယ်ရာစုရဲ့ အကျော်ကြားဆုံးဒဿနဆရာတွေထဲမှာ တစ်ယောက် အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ "ခရစ်ရှနာမူရ်တီ" က "အချိန်ဆိုတာက လူတွေ ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဒုက္ခပေးနေတဲ့ ရန်သူ ကြီးပဲ" လို့ ဟောခဲ့ဖူးတယ်။ မြန်မာပြည်က မီဂါ စတားဦးကျော်ဟိန်းက လက်ပတ်နာရီ ပတ်လေ့မရှိဘူး။ "ကျွန်တော်က အချိန်ရဲ့ အကျဉ်းသား အဖြစ်မခံနိုင်ဘူး" လို့ ပြောဖူးတယ်။

တကယ်တော့ အချိန်ဆိုတာ တန်ဖိုးရှိတယ် လို့ ပြောတာမှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်ကို စုထားလို့ မရဘူး။ သုံးလို့ပဲရတယ်။ သုံးတဲ့သေ

ပစ္စလက္ခတ်သုံးတာနဲ့ အကျိုးရှိစွာသုံးတာပဲ ကွာ ခြားတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ရာစုနှစ်လောက်က တရုတ် ပြည်မှာ လူသက်တမ်းဟာ လေးဆယ်ဖတ်ဝန်း ကျင်ပဲရှိတယ်။ အလုပ်ကြမ်းလုပ်တဲ့သူတွေ၊ ဦးနှောက် အလွန်အကျွံအသုံးချ တဲ့သူတွေဆိုရင် ပိုလို့တောင်အသက်တိုသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် "တောက်" ဝါဒီသူတော်စင်တွေကျတော့ ပျမ်းမျှသက်တမ်းဟာ ရှစ်ဆယ်၊ ကိုးဆယ် ကျော် အထိရှိတတ်တယ်။ တစ်ချို့ဆို ဒီထက်တောင် အသက်ရှည်ကြပါ သေးတယ်။

တရုတ်မှတ်တမ်းတွေအရ "လီချွန်ယွန်" ဆိုတဲ့သူဟာ အသက် (၂၀၀) ထိ အသက်ရှည်ရှည် နေသွားနိုင်သတဲ့။ တရုတ်တက္ကသိုလ်တွေမှာ သူဟာ အသက်ရှည်နည်းလျှို့ဝှက်ချက်တွေကို တစ်ခါဟော (၃)နာရီ ကြာတဲ့ပွဲပေါင်း (၂၈)ပွဲ ဟောခဲ့ဖူးတယ်။ သူ့အသက်တစ်ရာလောက်မှာ တွေ့ရတဲ့သူတွေကအသက်ငါးဆယ်အရွယ် လောက်ပဲထင်တတ်ကြတယ်။ ခါးမကိုင်းနားမဆိုင်း၊ သွားမကျိုး၊ မျက်စေ့မမှုန်သေးဘူး။ ခေါင်းမှာလဲ ဆံပင်မကျွတ်ဘဲ နက်မှောင်နေတုန်းပဲ။ သူ ကွယ်လွန်တော့ အသက်က ၂၅၆ နှစ်ရှိပြီ။ "လီ" ဟာ ယေဘုယျကတည်းက ဘယဆေးပင် သစ်ဥ၊ သစ်ဖုတွေစားတယ်။ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်တာ ဟာ လူကို အိုမင်းစေတယ်ဆိုတာ သူသိလို့ ခွန်အားမစိုက်ရတဲ့ ပုံမှန် လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးလောက်ပဲသူလုပ်တယ်။ သူ့အကြိုက်ဆုံး လေ့ကျင့်ခန်း ကတော့ လမ်းလျှောက်ခြင်းပဲ။ လမ်းလျှောက်တာတောင် ဖြည်းဖြည်းမှန် မှန်ပဲလျှောက်တယ်။ မောလာရင် ရပ်လိုက်တာပဲ။ ကျန်းမာရေး ကောင်းချင်

ရင် ဘာလုပ်ရမလဲလို့ သူ့ကိုမေးတဲ့အခါ "လိပ်လို မြဲမြဲထိုင်၊ ခိုလို လျှောက်လိုက်,နားလိုက်လုပ်၊ ခွေးလို တုံးကနဲ နေအောင်အိပ်" လို့ဖြေတတ်ပါတယ်။ အသက်ရှည်ခြင်းရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ကိုတော့ "စိတ်ကို မလောစေနဲ့။ ငြိမ်အောင်ထား" လို့ပြောပါတယ်။ အချိန်ကိုငဲ့ပြီး "သွားသုတ်သုတ်၊ စားသုတ်သုတ်" အလေ့အကျင့်ရှိသူတွေဟာ "သေလဲ သုတ်သုတ် သေ" ကြမှာပဲပေါ့။

အချိန်နဲ့ပတ်သက်လို့ ဘယ်လိုသဘော ထားမလဲဆိုတာ အောက်ပါမေးခွန်းတွေကို စိတ်ဖဲရှိတဲ့အတိုင်း ရိုးရိုးသားသား ဖြေကြည့်ပါ။ နောက်မှ ရမှတ်ကို ကြည့်ပြီးပြုပြင်သင့်တာ ပြုပြင်ကြရပါမယ်။

မေးခွန်းအပိုင်း (၁)

(၁) တစ်နေ့တာလုပ်စရာတွေကများလွန်းလို့ အချိန်မလောက်ဘူး။။

(၂) ညဘက်မှာတောင် လုပ်စရာတွေရှိနေလို့ အိပ်မပျော်ဘူး။

(၃) ငယ်ငယ်တုန်းက မလုပ်ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို နောင်တရပြီး ခုမှ ကုန်းရုန်းလုပ်နေရတယ်။

(၄) တွန်တော်က လက်တွေ့သမား။ စိတ်ကူး မယဉ်တတ်ဘူး။

(၅) အလုပ်ကို အကြွေးမထားဘူး။ အလုပ်ပြီးမှ စိတ်အေးမယ်။

(၆) လူတွေက မကောင်းဘူး။ ကြာလေပိုသိ လေပဲ။ မိတ်ဆွေသစ်ဖွဲ့ဖို့ တောင်ကြောက်နေပြီ။

(၇) နောင်တတွေ၊ သံဝေဂတွေရတာပဲ များလှ ပြီပေါ့။

(၈) လူမှုရေးလစ်ဟင်းတာတွေများပြီ။ အလုပ် ကိုပဲဦးစားပေးနေရတာကိုး။

(၉)မိုးရွာတုန်းရေခဲမှုအချိန်ရှိတုန်းငွေရှာထားမှ။

(၁၀) ငွေများများသုံးရင် ငွေများများရှာထား မယ်လေ။

(၁၁) ဘဝဆိုတာအရှုံးနဲ့အနိုင်မျှနေရမှာပေါ့။ ရှေ့ဆက်ပြီး အရှုံး နည်းနည်း၊ အနိုင်များများရ အောင် ကြိုးစားမှ။

(၁၂) မေတ္တာဆိုတာ ကိုယ်ကရမှကောင်းတာ။ ကိုယ်ကချည်းပေးနေလို့မဖြစ်ဘူး။

(၁၃) သူများလက်အောက်မှာ မနေနိုင်ဘူး။ သူများသြဝါဒပေးတာမလိုက်နာနိုင်ဘူး။

(၁၄) မိသားစုအရေး၊ မိတ်ဆွေတွေကိစ္စတွေ ထက် ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်ဖြစ်ဖို့ကပိုအရေးကြီးတယ်။

(၁၅) တတိယအဂွယ်မှာ အထီးကျန်ဖြစ်နေမှာတော့ အကြောက်ဆုံးပဲ။

မေးခွန်းအပိုင်း (၂)

(၁) ကိုယ်ကြိုက်တာကိုယ်လုပ်တယ်။ ကိုယ်လုပ် တာကိုယ်ကြိုက်တယ်။

(၂) မိသားစုအရေး၊ အလုပ်ကိစ္စဆိုတာတွေ ထက်အရေးကြီးတာတွေရှိသေးတယ်။

(၃) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဟုတ်ရဲ့ပြီလို့ထင်တယ်။

(၄) သက်စွန့်ဆံဖျားကိစ္စတွေအများကြီးကြုံ ဖူးတယ်။

(၅) ဒီနေ့ဘာနေ့လဲဆိုတာတောင်မေ့နေတယ်။

(၆) လွတ်လပ်ပေါ်ပေါက်စွာနေတတ်တယ်။

(၇) ကိုယ့်အတွက်ပဲ ကိုယ်အသက်ရှင်တာ။

(၈) သတင်းစာမဖတ်ဖြစ်တာကြာပြီ။ ရုပ်မြင် သံကြားသတင်းလဲ မကြည့်ဖြစ်တာများပြီ။

(၉) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ အချစ်ဆုံး။

(၁၀) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တစ်နေ့ ထက်တစ်နေ့ တိုးတက်အောင် လုပ်ရမယ်။

(၁၁) နာမည်သေတာအရေးမကြီးဘူး။

(၁၂) ခေတ်နဲ့အညီနေစရာမလိုဘူး။ ကိုယ်နေ တတ်သလိုပဲနေမယ်။

(၁၃) ဘာသာတရားကိုတော့ယုံကြည်ထားတယ်။

(၁၄) လူထက် ပစ္စည်းကို တန်ဖိုးထားတယ်။

(၁၅) နောင်ဘဝကို ယုံတယ်။ ခုကောင်းမှ နောင် ကောင်းမှာပေါ့။

အမှတ်ပေးခြင်း

မေးခွန်းလွှာနှစ်ခုလုံးမှာ ကိုယ်ကြိုက်တာ မကြိုက်တာတွေရှိမှာပေါ့။ တကယ်လို့ အပိုင်း (၁)မှာ အမှတ်ကပိုများနေရင် "အချိန်" ကို အလေးထားတာသိပ်များစဲ့အတွက် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာငြိမ်းအေးမှုအရနည်းသူလို့ ဆိုရလိမ့်မယ်။ အပိုင်း (၂)မှာမှတ်ပိုများနေရင်တော့ အချိန် အကန့်အသတ်ဘောင်ကကျော်လွန်တဲ့လမ်းကိုလျှောက်စမြုံနေပြီလို့ဆိုရလိမ့်မယ်။

"အထီးကျန်" ဖြစ်မှာ ကြောက်တတ်သူနဲ့၊ အထီးကျန်ဖြစ်တာသဘောကျသူဆိုတာ ကွာခြားတယ်နော်။ အထီးကျန်နေနိုင်မှ ကိုယ်ဘယ်သူဘယ်ဝါဆိုတာသိနိုင်ဖို့ အရည်အချင်းတွေ ရလာပါလိမ့်မယ်။

လူဆိုတာ တစ်နေ့သေမယ့် လူချည်းပဲ။ သေခြင်းတရားကို လက်ခံမယ်လို့ကိုမရဘူး။ တကယ်တော့ သေတယ်ဆိုတာနိဂုံးမဟုတ်ဘူး။ သေတယ်

ဆိုတာ တစ်ခုခုကို အစပြန်ပျိုးတာပဲ။ သေတာက ပုံစံတစ်မျိုးက်တစ်မျိုး ပြောင်းသွား ခြင်းမည်ကာ မတွဖြစ်ဘယ်။ ဒီနေရာမှာ "ဝမ္မ" ကအရေးကြီးလာပြီ။"ဝမ္မ"ဆိုတာကရွေးဟောင်း သက္ကဋဘာသာစကားပဲ။ အဓိပ္ပါယ်က "စည်းမျဉ်း၊ ဥပဒေသ၊ နည်းလမ်းကျမှု၊ တာဝန်၊ မှန်ကန်သော အပြုအမူ"။ "ဝမ္မ" ဆိုတာဖတ်ရုံနဲ့ မရဘူး။ နားလည်ရုံနဲ့ မပြီးဘူး။ လက်တွေ့ကျင့်ဆောင်ရမယ့်အလုပ်ပါပဲ။ "ဝမ္မ"ကိုရှာတွေ့ရင်၊ သိရင်၊ အသုံးချတတ်ရင်အိုတယ် ဆိုတာကိုစိုးရိမ်ဖို့ဝေးစွာ၊ သေမှာတောင်မကြောက်နိုင်တော့ပါဘူး။

လူတိုင်းဟာ တစ်နေ့မိုးသောက်လာတိုင်း ဒီ မိသားစု၊ ဒီသူငယ်ချင်း၊ ဒီလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နဲ့ပဲ ဆုံရ၊ ဒီအလုပ်ကိုလုပ်၊ ဒီလမ်းကိုလျှောက်၊ ဒီအတွေးကိုတွေးနဲ့၊ တစ်နေသာကုန်သွားတယ် ဘာမှမထူးပဲ ဒီလိုဒီလိုနဲ့ ရက်ကိုလစား၊ လကိုနှစ် စား၊ အချိန်တွေကုန်သွားခဲ့ကြ။ ကြာတော့ငြီးငွေ့လာ။ ဒီတော့ ပုံမှန်ဖြစ်နေကျ၊ ရပ်နေကျတာနဲ့ မတူတာတွေလုပ်ကြည့်စဉ်းစားကြည့်ကြဖို့ မကောင်းဘူးလား။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဘဝကြီးဟာ အဝိပ္ပါယ်ရှိလာမယ်။ ကာယအား၊ ဉာဏအား ပိုစွမ်းအားထက်လာမယ်။ အမြင်သစ်၊ အတွေးသစ်တွေကြုံလာပြီးအချိန်အကုန်အသက်လွတ်မြောက်လာနိုင်မယ်။ အတိုချုပ်အနေနဲ့ အခုကို (၇)ချက်လိုက်နာကြည့်ကြစမ်းပါ။ ဘာတွေပြောင်းလဲ၊ အကျိုးသက်ရောက်မှုဆိုတာ (၆)လအတွင်းလက်တွေ့သိသာထင်ရှားလာပါလိမ့်မယ်။

(၁) သမာဓိထူထောင်ပါ။

မနက်ပိုင်း (၁၅)မိနစ်က နာရီဝက်၊ ညဘက် (၁၅)မိနစ်ကနာရီဝက်

အချိန်ယူပြီး ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်ကြည့်စမ်းပါ။ အေးအေးသာသာပဲ ထိုင်နေ၊ တိတ်ဆိတ်မှုကို အာရုံခံထား။ စိတ်ငြိမ်လာရင် သမာဓိဆိုတာရလာလိမ့်မယ်။ ဘာမှ မမျှော်ကိုး နဲ့။ မတွေးတောနဲ့။ စိတ်ကို ငြိမ်ငြိမ်လေးပဲထားကြည့်။

(၂) သဘာဝကိုခံစား

မနက်စောစောထ။ နေထွက်လာတာကို ကြည့်။ ညနေဘက်နေဝင်တာကိုကြည့်။ ညဘက် လတွေ၊ ကြယ်တွေကိုကြည့်။ နေ၊ လ၊ ကြယ်တာရာတွေနဲ့ မိမိခန္ဓာကိုယ်က ဆဲလ်တွေ တသား တည်းဖြစ်သွားပြီလို့ စိတ်ကမှတ်။ ပန်းအိုးထဲ သစ်ဧလေးတွေထည့်။ သစ်ဧလေးက အညောင့်ပေါက်လာ၊ အပင်ဖြစ်လာတာကို စောင့်ကြည့်။

(၃) စိတ်ခံစားမှုကိုမှတ်သား

တစ်နေ့တာမှာ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တဲ့ ကောင်း စိတ်၊ မကောင်းစိတ်တွေကို ကပ္ပလိုက်နဲ့ လိုက်မှတ် ထား။ ဘယ်သူ့အပေါ်မှာ မေတ္တာထားခဲ့သလဲ။ ကရုဏာထားခဲ့သလဲ။ ကူညီခဲ့သလဲတွေက အစ။ မနာလိုမှုတွေ ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့၊ ဒေါသတွေဘယ်လိုပွား၊ လောဘတွေဘယ်လိုကြီးခဲ့ပုံတွေကို သတိမှာ အစောစီတိပြန်ရေးချ။ ပြန်ဆင်ခြင်။

(၄) ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် နားလည်အောင် ဆင်ခြင်

တစ်ယောက်ထဲအေးအေးဆေးဆေးငြိမ် ငြိမ်သက်နေရမယ့်နေရာကိုရွေး။ သက်တောင့် သက်သာထိုင် မျက်လုံးကိုပိတ်။ နှာသီးဖျားက ဝင်လေထွက်လေကိုမှတ်။ အဲဒီလို ငါးမိနစ် လောက်လုပ်။ အရိုးတွေ၊ အသားတွေ၊

အရေပြား တွေ၊ ခြေတွေလက်တွေဘယ်လိုဖြစ်ပျက်သွား တာကိုမှတ်။ ပြီးရင် ရင်ဘတ်မှာ စိတ်ကိုကပ်ထား။ ငါးမိနစ်လောက်လုပ်။ ဖြစ်ပျက်ကို မှတ်။ အဲဒီလို လုပ်ပြီးရင် ဘာမှမလုပ်ဘဲ ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်နေ။

(၅) ကလေးလိုနေထိုင်

နောက်တစ်နေ့မှာ ကလေးဆန်ဆန် ဘယ် လိုလုပ်လို့ရမလဲဆိုတဲ့ အချက်သုံးလေးချက်ရေး ချ။ ဥပမာ ရေခဲချောင်းစုတ်မယ်။ ဇီးထုပ် ဝယ်စားမယ်။ ခြံထဲမှာ ကွလေးတွေနဲ့ လိုက်တမ်း၊ ပြေးဓာတ်းကစားမယ် စသဖြင့်ပေါ့။ ဒေါ်ဘထွေးကို ထပ်ပြီးရာဇာဇင်ရေးမှတ်တယ်ဆိုတာဟာ အသစ် တဖန်မွေးဖွားလာခြင်းရဲ့ သက်သေတပါပဲ။

(၆) အများအကျိုးဇာတာ

လူဖြစ်ခြင်းရဲ့ အဝိပ္ပါယ်ဟာ မိမိနဲ့ မိမိ အသိုင်းအဝိုင်းကျွဉ်းကျဉ်းလေး အတွက်သာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာပြတဲ့အနေနဲ့ လူမှုရေးကိစ္စတွေ မှာ ဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။ အလှူဒါနလုပ်ပါ။ လမ်း မသိလို့မေးတာကို ဖြေပေးတာ လေးကအစ, ကားပျက်နေတာကို ဝိုင်းပြင်ပေးတာ၊ ကားတွန်းပေး တာလေးတွေအဆုံး။ နေ့တိုင်းကုသိုလ်ရင်းရှည်ချင်စရာတွေများပါတယ်။

(၇) မေတ္တာများများ

"အအေးမမိချင်ရင်၊ မေတ္တာထားပါ" ဆိုတဲ့ စကားဟာ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ဆက်စပ်ပေးတဲ့ သာဓကကို ဆောင်နေပါ တယ်။ ဒေါသထွက်နေသူဟာ ချမ်းစရာရှိရင် ပိုချမ်းတတ်တယ်။ မေတ္တာ ကတော့ အနွေးဘက်ကို ဖြစ် ပွားစေတယ်။ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်က စိတ်

ပညာပါရဂူ 'ဒေးဗစ်မက်ကလဲ' ရဲ့ သုတေသနပြုချက် အရ မေတ္တာပွား နေသူတွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက **Sig A** တဲ့တွေးတော်ထွက်တယ်တဲ့။ အဲဒီ တော်ဟာ တော်ရုံတန်ရုံရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေနိုင် တယ်လို့ သိရပါ တယ်။ မေတ္တာပွားများဖို့နည်း (၄)နည်းကို တင်ပြပါမယ်။

(က) မေတ္တာကို ဖြန့်ခံစားပါ။

ကိုယ့်မိဘက ကိုယ့် အပေါ်ထားတဲ့ မေတ္တာ၊ ကိုယ့်က ကိုယ့်မိဘ၊ သားသမီး၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေကိုထားတဲ့မေတ္တာ စသဖြင့်ကို အချိန်ရတိုင်းပြန်စဉ်းစားပါ။ မေတ္တာ ထွဲ့ထားမှုမှာ ဝတ္ထုတွေဖတ်၊ ရုပ်ရှင်တွေကြည့်၊ မေတ္တာသုတ် တွေရွတ်ဆို။

(ခ) မေတ္တာကို ဖွင့်ပြောပါ။

တစ်စုံတစ်ဦးအပေါ် စစ်မှန်သော မေတ္တာထားတဲ့အကြောင်း နှုတ်မှ ဖွင့်ပြောပါ။ နှုတ်မှ ဖွင့်မပြောဖြစ် စာနဲ့ရေး၊ ကဗျာနဲ့ရေးပါ။ စာကဗျာ မရေးဖြစ်တောင် ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် ရေးဖွဲ့ထားပါ။

(ဂ) မေတ္တာကိုရှာပါ။

မိဘမဲ့ကျောင်း၊ လူဆိုးရုံ၊ ဆွဲ့အနာမကြာ၊ မစွမ်းမသန်၊ စိတ်ရောဂါကု ဆေးရုံစတဲ့နေရာတွေကိုသွားပြီးကောင်းမှုကုသိုလ်လုပ်ပါ။သူများကိုမေတ္တာ ထားရင်ကိုယ်လဲမေတ္တာရောင်ပြန်ဟပ်တတ်တယ်ဆိုတာထင်ရှားပါတယ်။

(ဃ) မေတ္တာပို့ပါ။

ကိုယ်နဲ့သိသူဖြစ်စေ၊မသိသူဖြစ်စေအား လုံးအပေါ် မေတ္တာပွား နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဩဒိသ မေတ္တာ၊ အနောဓိသမေတ္တာပို့နည်းတွေနဲ့

အရပ် ၅စ်မျက်နှာ၊ ဆယ်မျက်နှာတွေကို ပို့သတဲ့အလေ့ အကျင့်လုပ်မ။။

အချိန်အကန့်အသတ်မရှိမှုရဲ့ ကြေးမုံပြင် အနေနဲ့ မေတ္တာကို အသုံးချ လို့ ရပါတယ်။ သင်ဟာ အတိတ်ကအမှတ်ရစရာတွေနဲ့ အနာဂါတ် အိပ်မက်တွေကနေ ကျော်လွန်သွားခဲ့ပါပြီ။ မေတ္တာဟာ အတောက်ပ အလင်းလက်ဆုံး မီးရှူး တန်ဆောင်မ။ပဲ။ မေတ္တာစီးဖြန်းမှုများများရင် သင်မော အသက်ရှင်မှုနဲ့ သေဆုံးမှုတို့ရဲ့ အကန့် အသတ် စည်းဘောင်နယ်နိမိတ်က ကျော်လွန်ရာကို လမ်းပြခေါ ဆောင်သွားခြင်းခံရလိမ့်မယ်။ အချိန်ဆိုတဲ့ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့စက်ဝန်းထဲက ရုန်းထွက်ပြီး အနာဒိအနန္တ အဆုံးအစမရှိတဲ့ မေတ္တာစက်ဝန်း ထဲမှာ နေသွားကြပါစို့ရဲ့။

ဟိန်းလတ်

ထုတ်ဝေသူရဲ့အမှာ

ဆရာဟိန်းလတ်က မအိုတဲ့နေနည်းထိုင်နည်းတွေ ထားခဲ့ပြီး၊
လူတွေ အသက်ပိုရှည်လာဖို့တော့ မဖြစ်၊
နိုင်ငံတကာမှာလူသက်တမ်းတွေ ပိုရှည်လာနေကြပြီး၊

အမေရိကမှာဒေါက်တာဘော့ဂိုးလ်မင်း (Dr. Bob Goldman) က Anti - aging Academy of Medicine (မအိုရေးဆေးပညာပေးအဖွဲ့) ကို တည်ထောင်ပြီး နိုင်ငံပေါင်း (၄၀) ကျော်မှာအဖွဲ့ဝင် အမြောက်အများနဲ့ ရောဂါကာကွယ်ရေး၊ကျန်းမာရေး၊အသက်ရှည်ရှာနေထိုင်တတ်ရေး တို့အတွက် ဟောပြောပွဲ၊ ဆွေးနွေးပွဲများနဲ့ အတူဆေးကုထုံးနည်းပညာသစ်တွေဖြန့်ပေးခြင်း၊ကျန်းမာရေးသတင်းဖြန့်ဖြူးပညာပေးခြင်းတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးနေပါတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံကြီးများရော၊ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများပါ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ အသက်ရှည်နေထိုင်နိုင်မှု တို့အတွက်မိမိတတ်စွမ်းသမျှ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ဆောင်ရွက်နေကြတာချည်းပါပဲ။

မျိုးရိုးဗီဇနည်းပညာတွေတိုးတက်လာတာနဲ့အမျှရောဂါကာကွယ်ကုသနည်းတွေ၊ နေထိုင်စားသောက်မှုစနစ်တွေ၊ ဆေးဝါးသစ်တွေတီထွင်ဖော်ထုတ်နိုင်လာတာတွေကြောင့်လူ့သက်တမ်းဟာရှည်ကိုရှည်စေနေပါပြီ။ (ငွေကြေးချို့တဲ့သူများဒုက္ခသည်များအတွက်တော့ခြွင်းချက်ဖြစ်နေပါတယ်) အသက်ရှည်ရှည်နေရရင်ဘာလုပ်မလဲ။

အခွင့်အရေးကိုမမျှော်မှန်း၊ ကိုယ်ကျိုးကိုစွန့်လွှတ် ဒုက္ခအမျိုးမျိုးခံပြီး အများအကျိုးဆောင်ရွက်နေကြပါတယ်။ တိုင်းပြည်နဲ့လူမျိုးအတွက် အသက်စွန့်အနစ်နာခံနေကြပါတယ်။ လူမှုရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုလုပ်ငန်းတွေမှာဘဝကိုပုံအပ်ပြီးဆောင်ရွက်နေကြပါတယ်။ ဘာသာသာသနာပြုလုပ်ငန်းတွေဆောင်ရွက်နေကြပါတယ်။ဆေးကုမရတဲ့သေခါနီးဝေဒနာရှင်တွေကစ်စာရောဂါသည်တွေ၊ခုခံအားကျရောဂါသည်တွေအနားမှာကြင်နာမှုပေးပြီးတယုတယစောင့်ရှောက်ပေးနေကြပါတယ်။ ငွေကြေးတန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့မေတ္တာစိတ်နဲ့အငတ်ဘေးတွေ့နေရသူများ၊ စစ်ပြေးဒုက္ခသည်များကိုစိတ်ချမ်းသာမှုတွေပေးပြီးကူညီစောင့်ရှောက်နေကြပါတယ်။အမျှားတားစားပို့ ဖန်တီးတီထွင်ပေးနေတဲ့သိပ္ပံပညာရှင်တွေအနုပညာရှင်တွေရှိနေ ကြပါတယ်။အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့အသက်ရှည်ဖို့ကိုလည်းစဉ်းစား မနေကြပါဘူး။ လူတစ်ယောက်လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကိုလုပ်နေကြတာပါပဲ။ ဒီလို လူသားအချင်းချင်းအကျိုးပြုလုပ်ငန်းတွေဆောင်ရွက်နေသူကြတွေကိုကျွန်တော်တို့အသက်ရှည်စေချင်ပါတယ်။

ထိုသူများအတွက်ကျွန်တော်တို့ဒီစာအုပ်ကိုထုတ်ဝေပါတယ်။

အိမ်စားကာမအတွက် အသက်ရှည်မယ်။ စည်းစိမ်ခံစားဖို့ အသက်ရှည်မယီ။ ရာထူးဂုဏ်ပကာသနတွေနဲ့ ဝါကြွားမောက်မာပြီး အသက်ရှည်မယ်။ ငါ့သား သမီး မိသားစုကောင်းစားဖို့ အသက်ရှည်မယ်။ လူတကာကို နှိမ်ချမကောင်းမြင်၊ ရန်လိုမုန်းတီးစိတ်ထား၊ တိုက်ခိုက်သတ်ဖြတ်လိုစိတ်တွေကြီးမား၊ နိုင်ရင်နိုင်သလိုစော်ကားယုတ်မာပြီး၊ မေတ္တာစိတ်မရှိသူများ အသက်ရှည်သင့်ပါသလား။

သူတို့တတွေအသက်ရှည်ချင်လို့ဒီစာအုပ်ကိုများဖတ်မိကြရင်ဒီ စာအုပ်ထဲကအသက်ရှည်နိုင်မယ့်အချက်အလက်တွေရဲ့အခြေခံစိတ်များပြစ်စေဲ့ မေတ္တာတရားထားဖို့၊ ဖြူစင်အေးချမ်းတဲ့စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ရအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့၊ လူတကာအပေါ် ဒုက္ခမပေးဘဲကူညီစောင့်မတတ်ဖို့ တွေကိုဖတ်မိပြီးအသက်ရှည်လိုစေနဲ့ မဖြစ်မနေလက်ခံဆောင်ရွက်နေထိုင်သွားကြတော့မှာပါ။

ဒါကြောင့်ဘဝနေထိုင်မှုလွဲမှားနေသူများအတွက်လည်းထုတ်ဝေရကျိုး နပ်ပါတယ်။

သက္ကရာဇ် ၂၀၈၀ မှာအသက် (၆၀)ကျော်တွေသန်း (၆၀၀)နီးပါးရှိလာမယ်လို့ ကုလသမဂ္ဂကခန့်မှန်းထားပါတယ်။ အသက်ရှည်သူတွေများလာရင်၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေများလာရင်အနှောက်အယှက်ဖြစ်လာမှာ၊ တာဝန်ပိုလာမှာကိုစိုးရိမ်ပြီးနိုင်ငံအချို့မှာဆွေးနွေးပွဲတွေလုပ်ပြီးစိမ်းကိန်းတွေချနေပါပြီ။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံရဲ့ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ကိုးကွယ်မှုဝေလေ့ထုံးစံကဒီကိစ္စကိုပြဿနာအဖြစ်မရောက်နိုင်ပါ။ အဘိုးအဘွားကိုစောင့်ရှောက်ခြင်း

ဟာ ကုသိုလ်တစ်ပါးမို့လား။ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေကိုသူတို့နဲ့သင့်တင့်တဲ့ လုပ်ငန်းလေးတွေဆောင်ရွက်ရင်းဘဝကိုတန်ဖိုးရှိရှိနေသွားနိုင်ဖို့စီစဉ်ပေးရန် သာလိုအပ်မှာပါ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း အနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊ အနတ္တကိုဆင်ခြင်ပြီးဘာကြောင့် အသက်ရှည်ချင်ရတာလဲ။

"အသက်ရှည်စွာ ... အနာမဲ့ရေး ..." အတွက်ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေလည်း မပြတ်ဆုတောင်းနေကြရတာပါပဲ။ ဆုတောင်းတဲ့အပြင်လက်တွေ့ကာရေး သုံးမါးထိုနွဲ့သွင်းပြီးမမြဲသောသေခြင်းတရား၊ ဆင်းရဲရခြင်း၊ အဖြစ်၊ မိမိကိုယ်ကိုထိန်းချုပ် ထားမရနိုင်ခြင်းတို့ကိုစူးစူးစိုက်စိုက်ဆင်ခြင်မိရင်၊ မသေမီကောင်းမှုပြုဖို့ပေတွေ့အားယိုးဆွင်းရဲဒုက္ခကိုကြံ့ကြံ့ခံကျော်လွှားဖို့မိမိကိုယ်ကို တွယ်တာမနေဖို့၊ငါမာန်တွေမထားဖို့ဆိုတာဆိုးထွင်းသိမြင်လာရင်ဘဝမှာ မှန်ကန်စွာနေတတ်လာပါလိမ့်မယ်။အဲဒီလိုနေတတ်တဲ့အသိ(တရား)ရှိလာရင် အေးချမ်းတည်ငြိမ်လာတဲ့အတွက်အသက်ရှည်ဖို့လမ်းစအလိုလိုပေါ် နေတာမို့ ဗုဒ္ဓတရားလိုက်နာ(အမှန်အကယ်လိုက်နာ)ကျင့်ကြံအားထုတ်သူတိုင်း အသက်ရှည်သွားကြရတာပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာမိမိဘဝချမ်းသာ ပြီးဘဝကူး ကောင်းဖို့ကျင့်ကြံအားထုတ်ရင်း အမျှားသူငါကိုမေတ္တာထား ကောင်းကျိုးပြု (ဒုက္ခမပေး) သူဖြစ်သွားရမှာပါ။

ဒါ့ကြောင့်ဒီ စာအုပ်မှာစိတ်ကောင်းထားခြင်းစိတ်အေးချမ်းတည်ငြိမ်ရန် အားထုတ်ဖို့တွေ တိုက်တွန်းထားတာပါ။

ထုတ်ဝေသူတစ်ဦးအနေနဲ့ ဒီစာအုပ်က ရရှိမယ့်တစ်စုံတစ်ရာသော အကျိုးအမြတ်ကိုမျှော်လင့်ထုတ်ဝေလိုက်ပေမယ့် ဒီစာအုပ်ရဲ့အကျိုးကျေးဇူးများကြောင့်ကောင်းမွန်တဲ့အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း"သမ္မာအာဇီဝ"တစ်ခုအဖြစ်မှတ်ယူပြီးဗောဓိရိပ်စာပေရဲ့" ဖြည်းဖြည်းလာမါ... အို...ဇရာ " ပထမဆုံးစာအုပ်ဟာထုတ်ဝေသူရောစာဖတ်သူပါအကျိုးပြုနိုင်မယ်လို့ယုံကြည် မိပါတယ်။

လူတိုင်းအသက်ရှည်၍ အများအကျိုးဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။

ထုတ်ဝေသူ

ဗောဓိရိပ်စာပေ

ချစ်သူရဲ့ နှင်းဆီကြွေ

ကဗျာများ

မောင်စိန်ဝင်း (ပုတီးကုန်း)၏

ကဗျာပရိဘောဂအဆွယ် ရဲ့ချင်းကဗျာသစ်

ပါဒိုးအောင်စာပေ မှ မကြာမီထွက်တော့မည်

ဝတ္ထုတိုစုပန်းခင်း (၅)

ခရေမစိမ်း ကောင်းတင်မြင့်

နှင့်

ဝတ္ထုတိုစုပန်းခင်း

မောင်တင်ဆင့်၊ မောင်ကိုကို(အမရပူရ)၊ ဒဂုန်ခေါင်၊
သွန်းနှင်းအိမ်၊ သွားလတိ၊ မိခမိုးဝေ၊
မင်းနွယ်စိုး၊ ယဉ်မင်းဦး(ဆေးတက္ကသိုလ်)၊ ရွှေတူမေနင်း၊
ငြိမ်း(ရွှေလီ)၊ မိုးပန်းမွန်(ရာမည)၊ ရွှေသစ္စာ တို့၏
ဝတ္ထုတိုများပါဝင်သည်။

ပါဒိုးအောင်စာပေ မှ



ဝတ္ထုတိုစုပန်းခင်း (၄)

သံယောဇဉ်မှန်ကူးကြွက်များ

နှင့်

ဝတ္ထုတိုစုပန်းခင်း

လေးကိုတင်၊ သန်လျင်မောင်မောင်ဦး၊ ခင်ပန်းနှင်း
ရွှေကူမေနင်း၊ မင်းချမ်းမွန်၊ နှင်းဝေငြိမ်း
ခင်းအောင်ပန်၊ နိုးထားဒိုင်၊ မဟူရာငွေကျား
ငြိမ်း(ရွှေလီ)၊ ခင်မောင်ထွေး

ပါမိုးအောင်စာပေ မှ

