

ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်ခဲ့သော သက်ရှည်ကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများကိုဆန်းစစ်လေ့လာခြင်း

တင်သန်းမြင့်^၁၊ မြင့်စန်းကြည်^၂၊

ဓာတမ်းအကျဉ်း

လူသားတို့အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာရေးဟူသော အကြောင်းတရားများသည် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပေသည်။ ယင်းတို့အနက်ကျန်းမာရေးသည် အရေးကြီးသော အကြောင်းအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သူသည် သာမိမိ အလိုရှိသောပညာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးတို့ကို အလွယ်တကူဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤဓာတမ်း၌ သက်ရှည်ကျန်းမာလိုများ သိရှိနိုင်စေရန် ဗုဒ္ဓဟောကြားထားသည့် အနာရောဂါဖြစ်စေကြောင်းတရားများ၊ အနာရောဂါကင်းဝေးရန် နေထိုင်နည်းများကို လေ့လာတင်ပြထားသည်။

သော့ချက်ဝေါဟာရများ- ကျန်းမာရေး၊ ကံ ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ

နိဒါန်း

အာရောဂျ ပရမာလာဘာ ဟူသောစကားအတိုင်း အနာရောဂါကင်းခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော လာဘ်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အနာရောဂါကင်းရှင်းရန် လူသားတိုင်း အားထုတ်သင့်ပါသည်။ အနာရောဂါကင်းလိုသူသည် အနာရောဂါဖြစ်ကြောင်းတရားများကို သိရှိထားရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ရောဂါဖြစ်စေကြောင်းတရားများကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာမည်ဖြစ်သည်။

သက်ရှိသတ္တဝါတို့၏ ရုပ်ခန္ဓာသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါး (ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော) ဖြင့်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုရုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်တံ့ခိုင်မြဲရန် အထောက်အပံ့ပေးနေသော အကြောင်းတရားလေးပါးရှိသည်။^၃ ယင်းတို့မှာ ကံစိတ်ဥတု အာဟာရတို့ဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းတရားလေးပါး ညီညွတ်မှုမရှိလျှင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်ပြီး ရောဂါဝေဒနာ များဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာစေရန် ကံစိတ်ဥတု အာဟာရမျှတစွာ ကျင့်သုံး နေထိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာလိုသူသည် ရောဂါဖြစ်ကြောင်းတရားများကို သိရှိရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ သက်ရှည်ကျန်းမာစေသော အကြောင်းတရားများကိုလည်း သိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။

၁။ အနာရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားများ

လောက၌ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ အရာအားလုံးတို့သည် အကြောင်းတရားနှင့် ကင်း၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်ပေ။ အကြောင်းရှိ၍သာ အကျိုးဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအတူပင် အနာရောဂါတို့သည်လည်း အကြောင်းတရားရှိ၍သာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာလိုသူသည် အနာရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားများကို သိရှိပြီး ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ ကျန်းမာခြင်းဟူသော အကျိုးတရားကို ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။

ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖြင့်ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားသော ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး တည်တံ့ခိုင်မြဲရန် အထောက်အပံ့ပေးနေသော အကြောင်းတရားလေးပါးမှာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတို့ဖြစ်ရာ ယင်းအကြောင်းတရားများ ညီညွတ်မှုမရှိပါက ဓာတ်ကြီးလေးပါး ညီညွတ်မှုမရှိဘဲ ရောဂါဝေဒနာများ

^၁ ဒေါက်တာ၊ ပါမောက္ခ၊ အရှေ့တိုင်း ပညာဌာန၊ ဒဂုံတက္ကသိုလ်
^၂ ဒေါ်ကထိက၊ အရှေ့တိုင်း ပညာဌာန၊ ဒဂုံတက္ကသိုလ်
^၃ ကမစိတ္တဥတု အာဟာရစေတီစက္ကရာရီ ရူပ သမုဋ္ဌာနာနိနာမ (အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟအဋ္ဌကထာ) (၁၉၉၅) -၁၀၂

ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ညီညွတ်မှုမရှိခြင်းသည် ရောဂါဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။

၁။ ၁။ ကံကြောင့်ရောဂါဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ဗုဒ္ဓဝါဒအရကံ(ကမ္မ)ဟူသည်အပြုအမူအလုပ်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ မိမိပြုလုပ်သော ကောင်းမှုကံ၊ မကောင်းမှုကံကြောင့်ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးများ ရရှိကြမည်ဖြစ်သည်။ ဤနေရာ၌ အတိတ်ကပြုလုပ်ခဲ့သောကံ(အတိတ်ကံ)နှင့် ယခုပစ္စုပ္ပန်တွင်ပြုသောကံ(ပစ္စုပ္ပန်ကံ) နှစ်မျိုးလုံးနှင့် သက်ဆိုင်နေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကလူသားတို့အသက်တိုခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အနာရောဂါများခြင်း၊ အနာရောဂါကင်းခြင်းတို့သည်ထိုသူတို့ပြုမှုဆောင်ရွက်ခဲ့သောကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံတို့နှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ်၌ မိန့်ဆိုထားပါသည်။ ဗုဒ္ဓကသူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်သူသည် အသက်တိုကြောင်း၊ သူတစ်ပါးကိုညှဉ်းဆဲသူသည်အနာရောဂါများကြောင်း၊ အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်သူ၊ ညှဉ်းဆဲလေ့မရှိသူသည်သာအသက်ရှည်ခြင်း အနာရောဂါကင်းခြင်း ဖြစ်စေကြောင်း ထိုသုတ်၌ အကျယ်တဝင့်ရှင်းပြထားသည်။

ဗုဒ္ဓ၏ ထိုမိန့်ကြားချက်များအရအသက်တိုခြင်း၊ အနာရောဂါများခြင်းတို့သည် မိမိလုပ်ဆောင်ခဲ့သောအတိတ်အကုသိုလ်ကံများနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်နေသည်ကို တွေ့မြင်ရပါသည်။ သို့သော် အတိတ်ကပြုခဲ့သောကုသိုလ်ကံကြောင့် အသက်ရှည်နိုင်သော်လည်း ယခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောပြုမှုနေထိုင်မှုမရှိပါကရောဂါများခြင်း၊ အသက်တိုခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ အသက်တိုစေသောအကြောင်းတရားများကိုလည်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာအောက်ပါအတိုင်း ဟောကြားထားသည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။

- ယင်းတို့မှာ - မလျှောက်ပတ်သည်ကိုပြုလုပ်ခြင်း
- လျှောက်ပတ်သည့်အတိုင်းအရည်ကိုမသိခြင်း
- ကြေညက်ရန်မလွယ်သောအစာကိုစားလေ့ရှိခြင်း
- အချိန်မဟုတ်သည့်သွားလာတတ်ခြင်း
- မမြတ်သော (မေထုန်) အကျင့်ကိုကျင့်လေ့ရှိခြင်း
- သီလမရှိခြင်း
- ယုတ်မာသောအဆွေခင်ပွန်းရှိခြင်း တို့ဖြစ်သည်။^၂

အထက်ဖော်ပြချက်များအရ ကျန်းမာလိုသူသည်မိမိအခြေအနေနှင့် သင့်လျော်သောနေထိုင်ပြုမှုခြင်း၊ စားသောက်ခြင်းတို့ကိုပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြုမှုခြင်းသည်ပင်မိမိ၏ ပစ္စုပ္ပန်ကံကို ကောင်းမွန်ရန်ဆောင်ရွက်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်ရောဂါကင်းခြင်း ရောဂါထူပြောခြင်းသည်မိမိ၏ကံ(မိမိ၏လုပ်ဆောင်မှု) သည် အကြောင်းအရင်းတစ်ချက်ဖြစ်ပေသည်။

၁။ ၂။ စိတ်ကြောင့်ရောဂါဖြစ်ခြင်း

စိတ်သည်ရုပ်ဖြစ်ကြောင်းတရားများတွင် အပါအဝင်ဖြစ်ရာ စိတ်ကြောင့်ရုပ်တရားများဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ပျက်စီးမှုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓက “သတ္တဝါများ၌ မောဟတရားအားကြီးလျှင်

¹rN̄dredum,?rN̄dryPÖmotluxm (1991)?243-5/
²*FkwÅ&edu,fjrefrmjyef?kwGJ(1998)? 158-9/

အနာရောဂါဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အသက်တိုခြင်းဟူသောရောဂန္ထရုပ်ဖြစ်ပေါ်ကျရောက်”^၁ ဟူသော ဟောပြောချက်အရစိတ်ကြောင့်ရောဂါဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောရောဂါရှစ်မျိုးရှိသည်။^၂ ယင်းတို့မှာ -

- ၁။ လောဘကြောင့်ရူးသူ
- ၂။ ဒေါသကြောင့်ရူးသူ
- ၃။ တွေဝေမှုမောဟကြောင့်ရူးသူ
- ၄။ အယူဖောက်ပြန်မှုကြောင့်ရူးသူ
- ၅။ ဘီလူးဖမ်းစားခြင်းကြောင့်ရူးသူ
- ၆။ သည်းခြေပျက်ခြင်းကြောင့်ရူးသူ
- ၇။ အရက်သူရာကြောင့်ရူးသူ
- ၈။ ဥစ္စာဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်းကြောင့်ရူးသူတို့ဖြစ်ကြသည်။

ဖော်ပြပါ ရူးစေသော အကြောင်းများကိုလေ့လာကြည့်သော်အမှတ်စဉ် ၁၊ ၂၊ ၃တို့သည် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့်လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရားတို့အားကြီးလွန်းပါက ရူးသွပ် သောရောဂါရနိုင်ကြောင်း သိရှိနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ကျန်းမာလိုသူသည်လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနည်းရန်ကြိုးစားသင့်ပေသည်။

၁။ ၃။ ဥတုကြောင့်ရောဂါဖြစ်ခြင်း

ဥတုကြောင့်လည်း ရုပ်တရားများဖောက်ပြန်ပြီး ရောဂါဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ဥတုဟုဆိုရာ၌သီတဥတု (အအေးငွေ့) နှင့်ဥဏှဥတု (အပူငွေ့) ဟူ၍နှစ်မျိုးရှိသည်။^၃ ထိုနှစ်မျိုး ကိုပင်တေဇောဓာတ်ဟုခေါ်ဆိုသည်။ တေဇောဓာတ်များ ညီညွတ်မျှတမှုမရှိပါက ရုပ်တရားများ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးပြီး အနာရောဂါများဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း ဗုဒ္ဓမြတ်မိန့်ဆိုထားပါသည်။^၄

ထို့အပြင် ဥတုနှင့်ကျန်းမာရေးဆက်စပ်နေကြောင်း မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီးက ဥတုသည် ရုပ်ကိုပြုပြင်နိုင်ကြောင်း၊ သာယာသောဥတု၌နေထိုင်လျှင် ရုပ်ကြည်လင်ပြီး ကျန်းမာနိုင်ကြောင်း၊ သန့်ရှင်းသောအိပ်ရာနေရာအဝတ်များကို သုံးစွဲလေ့ရှိသူသည် ထိုအဝတ်များတွေ့ထိသောဥတုကြောင့် သန့်ရှင်းသောဥတုဇရပ်များတိုးပွားသဖြင့် ကျန်းမာကြောင်း ထို့ကြောင့်အမြဲသန့်ရှင်းသော အဝတ်၊ အိပ်ရာနေရာများကို သုံးစွဲခြင်းသည်ကျန်းမာရန် နည်းကောင်းအစစ်ဖြစ်ကြောင်းမသန့်ရှင်းသော အဝတ်၊ အိပ်ရာနေရာများကိုသုံးစွဲသူ၌ကား မသန့်ရှင်းသော ဥတုဇရပ်များတိုးပွားသဖြင့် ကျန်းမာရေး ဆုတယုတ်ပျက်ပြားနိုင်ကြောင်း^၅ မိန့်ဆိုထားရာ ဥတုကြောင့်ကျန်းမာခြင်း၊ ရောဂါရခြင်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိရှိရပေသည်။

၁။ ၄။ အာဟာရကြောင့်ရောဂါဖြစ်ခြင်း

^၁ဇာတကအဋ္ဌကထာ၊တတိယဘာဂေါ(၁၉၉၈)၊ ၂၂၈။
^၂ဒီဃနိကာယ၊သုတ္တန္တပိဋက၊ပါထိကဝဂ္ဂအဋ္ဌကထာ(၁၉၉၁) ၃၈။
^၃ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ၊ဒုတိယတွဲ(၁၉၉၅) ၂၅၁။
^၄သံယုတ္တနိကာယ်၊ခန္ဓဝဂ္ဂ၊သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ္တပါဠိ(၁၉၉၁) ၁၉၂။
^၅နေကာဘိဝံသ၊အရှင်၊ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာ(၁၉၉၁)၂၈၂။

“သဗ္ဗေ သတ္တာ အာဟာရဋ္ဌိတိကာ”^၁ ဟူသော ဗုဒ္ဓ၏မိန့်ဆိုချက်အရ သတ္တဝါတို့၏ အသက်ရှင် ရပ်တည်နိုင်ရေးတွင် အာဟာရသည် အရေးပါကြောင်း သိရှိနိုင်ပေသည်။ သို့သော်မိမိနှင့်မသင့်လျော်သော အာဟာရကိုမှီဝဲခြင်း၊ သင့်လျော်သောအာဟာရကို မသုံးဆောင်ခြင်းသည် အနာရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓကအာဟာရကိုမှီဝဲသုံးဆောင်ရာတွင် အတိုင်းအရှည်ကိုသိ၍ ဆင်ခြင်စားသုံးသင့်ကြောင်း၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား ချမ်းသာသုခရနိုင်ကြောင်း၊ သတိရှိ၍ အစားအသောက်တို့၌ အတိုင်းအရှည်သိသောသူအား ရောဂါဝေဒနာကင်းဝေး၍ သက်ရှည်နိုင်ကြောင်း မိန့်ကြားချ^၂ အရ အာဟာရသုံးဆောင်ရာတွင်ဆင်ခြင်မှုမရှိပါက ရောဂါဝေဒနာတို့ရရှိနိုင်ကြောင်းသိရှိရသည်။

ထို့အပြင် “အပူအအေးဟူသော ဥတုနှင့် အစာအာဟာရတို့၏ မမျှတမှုကြောင့် သည်းခြေလေ၊ သလိပ် တို့ ဖောက်ပြန်ပျက်စီး၍ အနာရောဂါဖြစ်ရကြောင်း”^၃ မိန့်ဆိုထားသည်ကိုကြည့်၍ ဥတုနှင့် အာဟာရမျှတမှုမရှိပါက အနာရောဂါဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သိရှိနိုင်ပေသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ တွေ့ရှိချက်များအရ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဟူသော အကြောင်းတရားလေးပါးသင့်တင့်မျှတမှုရှိအောင် နေထိုင်ခြင်းမပြုပါက ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် ကျန်းမာလိုသူတို့သည် ထိုအကြောင်းတရားလေးပါး သင့်တင့်မျှတရန် သတိပြုနေထိုင်သင့်ပေသည်။ “သဗ္ဗေသတ္တာ အာဟာရဋ္ဌိတိကာ”^၄ ဟူသောဗုဒ္ဓ၏မိန့်ဆိုချက်အရ သတ္တဝါတို့၏ အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်ရေးတွင် အာဟာရသည် အရေးပါကြောင်း သိရှိနိုင်ပေသည်။ သို့သော်မိမိနှင့်မသင့်လျော်သော အာဟာရကို မှီဝဲခြင်း၊ သင့်လျော်သောအာဟာရကို မသုံးဆောင်ခြင်းသည် အနာရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓကအာဟာရကိုမှီဝဲသုံးဆောင်ရာတွင် အတိုင်းအရှည်ကိုသိ၍ ဆင်ခြင်စားသုံးသင့်ကြောင်း၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား ချမ်းသာသုခရနိုင်ကြောင်း၊ သတိရှိ၍အစားအသောက် တို့၌ အတိုင်းအရှည် သိသောသူအား ရောဂါဝေဒနာကင်းဝေး၍ သက်ရှည်နိုင်ကြောင်း မိန့်ကြားချက်^၅ အရ အာဟာရသုံးဆောင်ရာတွင် ဆင်ခြင်မှုမရှိပါက ရောဂါဝေဒနာတို့ရရှိနိုင်ကြောင်း သိရှိရသည်။

ထို့အပြင် “အပူအအေးဟူသောဥတုနှင့် အစာအာဟာရတို့၏ မမျှတမှုကြောင့်သည်းခြေလေ၊ သလိပ်တို့ဖောက်ပြန်ပျက်စီး၍အနာရောဂါဖြစ်ရကြောင်း”^၆ မိန့်ဆိုထားသည်ကိုကြည့်၍ဥတုနှင့် အာဟာရမျှတမှုမရှိပါကအနာရောဂါဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သိရှိနိုင်ပေသည်။

အထက်ဖော်ပြပါတွေ့ရှိချက်များအရကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဟူသောအကြောင်းတရားလေးပါးသင့်တင့်မျှတမှုရှိအောင် နေထိုင်ခြင်းမပြုပါကရောဂါဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် ကျန်းမာလိုသူတို့သည် ထိုအကြောင်းတရားလေးပါး သင့်တင့်မျှတရန်သတိပြုနေထိုင်သင့်ပေသည်။

၂။ သက်ရှည်ကျန်းမာစေသောအကြောင်းတရားများ

အနာရောဂါဖြစ်စေနိုင်သောအကြောင်းတရားများတွင်ကံတရားသည် အပါအဝင်ဖြစ်သကဲ့သို့ သက်ရှည်ကျန်းမာစေသောအကြောင်းတရားတွင်လည်း ကံသည်အဓိကနေရာ၌ ပါဝင်နေသည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။ သက်ရှည်ကျန်းမာစေရန်အတိတ်ကံနှင့်ပစ္စုပ္ပန်ကံနှစ်မျိုးလုံး အရေးပါပေသည်။

၂။ ၁။ သက်ရှည်ကျန်းမာစေသောအတိတ်ကံ

မိမိတို့အတိတ်ဘဝကပြုခဲ့သောကောင်းမှုကံ (ကုသိုလ်ကံ)သည် သက်ရှည်ကျန်းမာစေသော အကြောင်းတရားဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍မြတ်ဗုဒ္ဓက -

^၁ ဒီဗန်ကာယ၊ သုတ္တန္တပိဋက ပါထိကဝဂ္ဂ(၁၉၉၁) ၁၇၈။
^၂ ဝိနယပိဋက၊ပါရာဇိကကဏ္ဍအဋ္ဌကထာ(၁၉၉၉) ၈၈။
^၃ သံယုတ္တန်ကာယ၊ခန္ဓဝဂ္ဂ၊သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ္တပါဠိ (၁၉၉၁) ၂၄၈။
^၄ ဒီဗန်ကာယ၊သုတ္တန္တပိဋကပါထိကဝဂ္ဂ(၁၉၉၁) ၁၇၈။
^၅ ဝိနယပိဋက၊ပါရာဇိကကဏ္ဍအဋ္ဌကထာ(၁၉၉၉) ၈၈။
^၆ သံယုတ္တန်ကာယ၊ခန္ဓဝဂ္ဂ၊သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ္တပါဠိ (၁၉၉၁) ၂၄၈။

“အကြင်သူသည်သူ့အသက်ကိုသတ်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်၏ မကောင်းမှု ပြုလုပ်ရန် ရှက်ကြောက်တတ်၏။ ခပ်သိမ်းသောသတ္တဝါတို့၏ ချမ်းသာကြောင်းကိုဆောင်တတ်၏။ ထိုသူသည်ထိုကောင်းမှုကံတို့ကြောင့် သေသည်၏အခြားမဲ့၌နတ်ပြည်သို့ ရောက်ရ၏။ နတ်ပြည်သို့ မရောက်ဘဲ လူဖြစ်လာလျှင်လည်း အသက်ရှည်၏။ သူ့အသက်ကိုသတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၍ သတ္တဝါတို့၏အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်းအကျင့်ဖြစ်၏”^၁ မိန့်ကြားထားသည်။

ထိုမိန့်ကြားချက်အရသူတစ်ပါးအသက်ကိုသတ်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အများအကျိုးကို ဆောင်ရက်ခြင်းတို့သည်အသက်ရှည်ကြောင်းတရားဖြစ်သည်ကိုတွေ့ရှိရပါသည်။

၂။ ၂။ သက်ရှည်ကျန်းမာစေသောပစ္စည်းကံများ

သက်ရှည်ကျန်းမာလိုသူများသည် ယခုလက်ရှိဘဝ၌ အောက်ပါအချက်များနှင့် ပြည့်စုံရန် ကြိုးစားရမည်ဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာမိန့်ကြားခဲ့သည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။ ယင်းတို့မှာ -

- ၁။ သင့်လျော်သည်ကိုပြုလေ့ရှိခြင်း
- ၂။ သင့်လျော်သည်၌အတိုင်းအရှည်ကိုသိခြင်း
- ၃။ ကြေကျက်လွယ်သောအစားအစာကိုစားလေ့ရှိခြင်း
- ၄။ အချိန်အခါနှင့်သွားလေ့ရှိခြင်း
- ၅။ မြတ်သောအကျင့်ကိုကျင့်လေ့ရှိခြင်း
- ၆။ သီလရှိခြင်း
- ၇။ မိတ်ဆွေကောင်းရှိခြင်းတို့ဖြစ်ကြသည်။^၂

ဗုဒ္ဓ၏မိန့်ကြားချက်အရ - သင့်လျော်သည်ကိုပြုခြင်းဆိုရာတွင်နေထိုင်၊ စားသောက်မှုတို့ ၌ မိမိနှင့်သင့်လျော်သည်ကိုစဉ်းစားဆင်ခြင်ပြုမူခြင်းဖြစ်သည်။

- သင့်လျော်သည်၌ အတိုင်းအရှည်ကိုသိခြင်းဟူသည်မှာ ရာသီဥတုနှင့်လိုက်ဖက်သော ဝတ်ဆင်၊ စားသောက်နေထိုင်မှုတို့တွင်အတိုင်းအရှည်ပမာဏကိုသိခြင်း ဖြစ်သည်။

- ကြေကျက်လွယ်သောအစားအစာကိုစားလေ့ရှိခြင်း ဆိုသည်မှာ မမာလွန်းမပျော့လွန်း သောအစာကိုစားခြင်းဖြစ်သည်။ ပါစကဝမ်းမီးသည် မာလွန်းသောအစာကို ချေဖျက်ရသောအခါ လေဖောက်ပြန်၍ရောဂါဖြစ်စေနိုင်ပြီး၊ နူးညံ့လွန်းသောအစာကိုချေဖျက်ရသောအခါလေဖောက်ပြန် ၍ ရောဂါဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကြေကျက်လွယ်သောအစာအာဟာရကို စားခြင်းဟူသည် ပါစကဝမ်းမီးက ချေဖျက်နိုင်စွမ်းသောမကြမ်းတမ်း၊ မနူးညံ့လွန်းသောအစာအာဟာရကို စားလေ့ ရှိခြင်းကိုဆိုလိုပေသည်။^၃

- အချိန်အခါနှင့်သွားလေ့ရှိခြင်းဟူသည် သွားလိုသောခရီးနှင့်သင့်လျော်သောအချိန်အခါကို ပိုင်းခြားသတ်မှတ်သွားလာခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါကခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်၍ ဆီးဝမ်းသွေးလေများဖောက်ပြန်ကာ မကျန်းမာဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- မြတ်သောအကျင့်ကိုကျင့်လေ့ရှိခြင်းဟူသည်မေထုန်အကျင့်မှရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သည်။

^၁ မဇ္ဈိမနိကာယ၊မဇ္ဈိမပဏ္ဍာသအဋ္ဌကထာ (၁၉၉၁)၊၂၄၃-၅။
^၂ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ၊ပဉ္စက-ဆဋ္ဌက-သတ္တကပါဠိ(၁၉၉၈) ၅၈။
^၃ အင်္ဂုတ္တရအဋ္ဌကထာဋီကာ၊တတိယတွဲ(၁၉၉၈) ၂၄။

- သီလရှိခြင်းဟူသည်နိစ္စသီလ ခေါ် ငါးပါးသီလမှစ၍ရှစ်ပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလတို့နှင့် ပြည့်စုံခြင်းဖြစ်သည်။

- မိတ်ကောင်းရှိခြင်းဆိုရာ၌မိတ်ဆွေကောင်းတို့၏ အင်္ဂါရပ်များမှာသီလစင်ကြယ်၍ ချစ်ဖွယ်ရှိခြင်း၊ သီလသမာဓိတို့ကြောင့်လေးစားထိုက်ခြင်း၊ မေတ္တာထားတတ်ခြင်း၊ ဆုံးမတတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ အဆုံးအမကိုလည်းခံယူတတ်ခြင်း၊ နက်နဲသောစကားကိုပြောတတ်ခြင်း၊ သင့်လျော်သည်ကိုမတိုက်တွန်းတတ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။^၁ ထိုအင်္ဂါရပ်များနှင့်ပြည့်စုံသောမိတ်ကောင်းသည်သက်ရှည်ကျန်းမာကြောင်း၊ နည်းကောင်းများကိုပေးနိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် မိတ်ကောင်းရှိခြင်းသည် လည်း ကျန်းမာစေကြောင်း၊ အကြောင်းတစ်ချက်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အတိတကပြုခဲ့သောကောင်းမှုကံ၊ ယခုပြုလုပ်သောကောင်းမှုကံတို့သည် မိမိကျန်းမာရေးအတွက် အဓိကကျသည်ဖြစ်ရာအတိတ်ကံကိုပြုပြင်ခြင်း၊ မပြုနိုင်သော်လည်း ပစ္စုပ္ပန်ကံကိုမူသတိဖြင့်ပြုမူဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။

၂။ ၃။ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ နေထိုင်ခြင်း

လောကရှိပြုဖွယ်ကိစ္စတို့ကိုဆောင်ရွက်ရာတွင် အောင်မြင်ပြီးမြောက်ရန် အဓိကအရေးပါသောအရာမှာ ဉာဏ်ပညာပင်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍လည်း ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါက ကျန်းမာသောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

နေ့စဉ်နှင့်အမျှလှုပ်ရှားသွားလာနေရသော လူသားတို့၏ဘဝတွင် ကျန်းမာစေရန် အရေးပါသောကိစ္စရပ်တစ်ခုမှာလျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွားဟူသော ဣရိယာပုဒ်များမျှတမှုရှိရန်လိုအပ်သည်။ ဣရိယာပုဒ်မျှတခြင်းမရှိပါက ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်၍ ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာစေရန်လမ်းလျှောက်ခြင်း အလေ့အကျင့်တစ်ခုကိုပြုလုပ်သင့်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကလမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် -

- ၁။ ခရီးရှည်ကိုမမောမပန်းသွားနိုင်ခြင်း
- ၂။ ထကြွလုံ့လရှိခြင်း (ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့ပါးလျင်မြန်ခြင်း)
- ၃။ အနာရောဂါကင်းခြင်း
- ၄။ အစာအာဟာရကောင်းစွာကြေကျက်နိုင်ခြင်း

၅။ စိတ်တည်ကြည်မှုရလွယ်၍ကြာမြင့်စွာတည်တံ့နိုင်ခြင်း ဟူသောအကျိုးတရားများ ရစေကြောင်း မိန့်ကြားထားသည်။^၂ ထို့ကြောင့်လမ်းလျှောက်ခြင်းသည်ကျန်းမာစေကြောင်း၊ နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားထားသော သက်ရှည်ကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းများကို လေ့လာကြည့်သောအခါ ကံ၊စိတ်၊ဥတု၊အာဟာရတို့ပေါ်တွင် တည်မှီနေကြောင်းတွေ့ရသည်။ လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသောကြောင့် ကံ၊စိတ်၊ဥတု၊အာဟာရ ဟူသော အကြောင်းတရားလေးပါး ညီညွတ်မျှတမှုမရှိလျှင် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

^၁အင်္ဂုတ္တရနိကာယ၊ပဉ္စက-ဆဋ္ဌက-သတ္တကပါဠိ(၁၉၉၈) ၄၂၂။
^၂အင်္ဂုတ္တရနိကာယ၊ပဉ္စက-ဆဋ္ဌက-သတ္တကပါဠိ(၁၉၉၈) ၂၄။

လူသားတို့ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အသက်တိုခြင်း၊ ရောဂါကင်းခြင်း၊ ရောဂါထူပြောခြင်းတို့သည် မိမိတို့ပြုလုပ်ခဲ့သော ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံတို့နှင့် သက်ဆိုင်နေကြောင်းတွေ့ရသည်။

ကံကြောင့်သာမက စိတ်ကြောင့်လည်း ကျန်းမာရေးချို့တဲ့နိုင်သည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တရားတို့ အားကြီးလွန်းပါက ရူးသွပ်ရောဂါရနိုင်ကြောင်း ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူခဲ့ရာ ကျန်းမာ လိုသူသည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနည်းအောင် ကြိုးစားသင့်ကြောင်းတွေ့ရသည်။

ထိုမျှသာမက ဥတုကြောင့်လည်း ရုပ်တရားများဖောက်ပြန်ပြီးရောဂါဝေဒနာများဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်ဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ အဝတ်အိပ်ရာနေရာများကို သုံးစွဲတတ်ရေးသည်လည်း အရေးကြီးသည်။

ကျန်းမာစေသော အကြောင်းတရားများတွင် အာဟာရသည်လည်းအရေးပါသည် မိမိနှင့် မသင့်လျော်အဟာရကို ရှောင်ပြီးသင့်လျော်သောအဟာရကို သုံးဆောင်တတ်ရန်လည်း သတိပြုရ မည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူသောတရားတော်များအရ လူတို့ကျန်းမာရေးသည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဟူသော အကြောင်းတရားလေးပါးနှင့် တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်နေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ထိုအကြောင်းတရားလေးပါး ညီညွတ်မျှတလျှင်ကျန်းမာပြီး ညီညွတ်မျှတမှုမရှိလျှင် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ကာ ရောဂါဝေဒနာရစေနိုင်ကြောင်းတွေ့ရှိရပေသည်။

နိဂုံး

ဤစာတမ်းတွင် ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် တရားတော်များမှ ကျန်းမာစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများကို လေ့လာတင်ပြခဲ့ပါသည်။ ဘုရားရှင်သည် လောကလူသားတို့အတွက် ကျန်းမာရေးသာမက ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးပါမကျန် လမ်းညွှန်ဟောကြားတော်မူခဲ့ရာ ထိုဟောတရားတော်များမှ လိုက်နာမှတ်သားဖွယ်ရာများကိုလည်း ဆက်လက်သုတေသနပြု ဖော်ထုတ်နိုင်ပေသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

ပါဠိတော်

- ၁။ ဒီဃနိကာယ၊ သုတ္တန္တပိဋက၊ ပါထိကဝဂ္ဂပါဠိ (၁၉၉၁)၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ သံယုတ္တနိကာယ်၊ ဓန္ဒဝဂ္ဂ၊ သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ္တပါဠိ (၁၉၉၁) ၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ ပဉ္စက-ဆဋ္ဌက-သတ္တကပါဠိ (၁၉၉၈) သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄။ ဇာတကအဋ္ဌကထာ၊ တတိယဘာဂေါ (၁၉၉၈)၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- အဋ္ဌကထာ
- ၅။ မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မဇ္ဈိမပဏ္ဍာသအဋ္ဌကထာ (၁၉၉၁)၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆။ ဝိနယပိဋက၊ ပါရာဇိကကဏ္ဍအဋ္ဌကထာ (၁၉၉၉) သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ (သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၈။ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟအဋ္ဌကထာ (၁၉၉၅) သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဋီကာနှင့်အခြားကျမ်းများ
- ၉။ အင်္ဂုတ္တရအဋ္ဌကထာဋီကာ၊ တတိယတွဲ၊ (၁၉၉၈) သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၀။ ဇနကာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာ၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၁။ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ မြန်မာပြန်၊ ဒုတွဲ (၁၉၉၈)၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့။