



မဂ္ဂ



ဘဝ နှစ်ရက် အဖွဲ့အစည်း စားနပ်ရိက္ခာ

အစားအသောက်

HOW TO EAT

By Thich Nhat Hanh

သီးနှံစိုက်ပျိုးခြင်း၊ အစားအသောက် ဝယ်ယူခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းနှင့်
 အစားပြီးနောက် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်းတွေအပါအဝင်
 အစားခြင်းရဲ့အခန်းကဏ္ဍအားလုံးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့
 ရေရှည်တည်မြဲစရာ ရှင်ပျော်စရာ ဆက်ဆံရေးအတွက် မိတ်ကြားချက်တစ်ခု။

ကမ္ဘာကျော် လင်ပညာရှိ သစ်နှတ်ဟန်က လူတိုင်းကို သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ရဲ့
 ပရိယတ္တိလိုအပ်တဲ့ အကြောင်းခြင်းရာတွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးထားတဲ့
 အရေးပါဆုံး အစိုးရှင်းဆုံး စုစည်းချက်တစ်ခု ဖြစ်တဲ့
 ကောင်းအားအကောင်းဆုံး Mindfulness Essentials မီးရိုးရဲ့ ဒုတိယမြောက်အုပ်စု။

(Penguin Random House Canada)

ကိုယ်ခန္ဓာက စားနေပေမဲ့ မိတ်က ရှိပနေတဲ့အခါ
 အစားတကာ ကိုယ်အတွက် ရုန်းပြည့် အထောက်အပံ့ ပေးတော့ပါဘူး။
 ဒါကြောင့် အစားတကို ပြီးလွယ် စားလိုက်တာမျိုး ပဟတ်ဘဲ
 ပြည့်ပြည့်ဝဝ စားသုံးခြင်း ဖြစ်အောင် အလေ့အကျင့်လုပ်ဖို့ လိုတာပေါ့။

ဒီအလေ့အကျင့်အတွက် လိုအပ်တာတွေ၊ နည်းလမ်းတွေကို ခဲကဲခဲဆန် လိုက်ပုရာရအောင်
 သစ်နှတ်ဟန်က ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ဖြေပြေပြေပြေ ရှိဖို့ရှင်းရှင်း တင်ပြထားပါတယ်။
 အစားတကာ၊ အစားပတ်သက်ပြီး ရှိသင့်တဲ့ အသိသတိနဲ့ ကျေးဇူးတင်စိတ်၊
 ကိုယ်က ဝေလင်လင် လွယ်လွယ်တူတူ အစားတလို ရနေချိန်မှာ အစားတစ်ခု ရမို့ ခက်ခဲနေတဲ့ လူတွေ၊
 ငနရာတွေအတွက် ဆင်ခြင်ကြည့်စာတွေထိပါ ဆက်ဝမ်းရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ပါ။

(ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာပု)



စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၄၄)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



ထက်ဘုန်းရှိန်

ဘဝသမုဒ္ဒရာထဲက အစာအာဟာရ

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ
- မျက်နှာပိုးဒီဇိုင်း ♦ Citamin
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ ပိုင်နိုင်အောင်
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၄၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အနော်ရထာလမ်းကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဏ္ဏတောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ ကိုလတ်စာပေ
အမှတ် ၂၀၊ ၃၁ လမ်းအထက်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၉ ၅၀၂၀၆၈၊ ၀၉ ၈၈၅၀၂၀၆၈၊ ၀၉ ၂၆၅၀၂၀၆၈

ထက်ဘုန်းရှိန်
ဘဝသမုဒ္ဒရာထဲက အစာအာဟာရ / ထက်ဘုန်းရှိန်။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၃။
စာမျက်နှာ - ၁၁၂၊ ၁၃. ၂၀ စင်တီ x ၁၈. ၂၀ စင်တီ
(၄၄) ဘဝသမုဒ္ဒရာထဲက အစာအာဟာရ



စာရိပ်ပြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

စဉ်	စာရေးဆရာအမည်	စာအုပ်အမည်
၁။	ဖိုး	အညာရယ် အလွမ်းရယ် ပိချောရယ်
၂။	မယ်စု	အချစ်ဦးရဲ့ ဂျင်းဂျက်ကတ်လေး
၃။	နိုင်နိုင်စနေ	နောက်ဆုံးနတ်သူငယ်
၄။	လင်းရောင်နီစတော့	ရိုးရာနှင့်အညာဓလေ့ဝတ္ထုတိုများ
၅။	တင်မောင်မြင့်	အချစ်ရိုင်းရဲ့ အရိုင်းချစ်
၆။	မိုင်ရာ	တစ္ဆေညရဲ့ သန်းခေါင်ယံ
၇။	မိုးစက်ငြိမ်း	စိတ်အတွက် ဖတ်စာ
၈။	လူခါး	ဦးအောင်သင်းကို မော့ကြည့်ခြင်း
၉။	နိုင်နိုင်စနေ	တစ်သက်တာအဖော်
၁၀။	ခင်သန္တာ	မလွန်ခင်လေး လွမ်းရအောင်
၁၁။	ဆွေလင်နေမင်း	ခေါင်မိုးများ
၁၂။	ဝါဝါတင့်ဆွေ	အက်ဒီဒီ
၁၃။	နေထွန်းလင်း	ငါ့ဘဝအတွက် ငါ လုပ်နိုင်တယ်
၁၄။	ခင်မြလင်	ဆည်းဆာချိန် တိမ်နီများ
၁၅။	စူးရှမေ	ခွင့်လွှတ်ခြင်းဖြင့် လွတ်မြောက်ခြင်း



စာရိပ်မြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

စဉ်	စာရေးဆရာအမည်	စာအုပ်အမည်
၁၆။	နဒီလင်းသစ်၊ဆေး-၂	အိမ်ထောင်သူခ
၁၇။	ရွှေဥဒေါင်း	ပထမံ ဆရာသိန်း
၁၈။	နိုင်နိုင်စနေ	နလုံးသားနက်နက်မှာ ပွင့်တဲ့ ပန်း
၁၉။	ကိုလေးမြတ်	ကားဂိတ်
၂၀။	လင်းရောင်နီစော	ဒေါင်းမြရီ
၂၁။	ရွှေဥဒေါင်း	စစ်ရုံးသူ
၂၂။	နိုင်နိုင်စနေ	နေကြာပန်းလေးတစ်ပွင့်လို ပြုံးပါ
၂၃။	ညီလေးငယ်	အဝါရောင်ကောင်းကင်
၂၄။	ဖျိုး	ဖယောင်း ဥယျာဉ်
၂၅။	သက်ပိုင်မြန်မာပြန်၊	သမီးရတနာ
၂၆။	နိုင်နိုင်စနေ	ပျော်ရွှင်ဖို့ ဒီလောက် မခက်ခဲပါစေနဲ့
၂၇။	ထက်ဘုန်းရှိန်	မင်းရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပုံစံလေးအတိုင်းသာ
၂၈။	နိုင်နိုင်စနေ	မသွားရရင် သေနိုင်တယ်
၂၉။	ဒေါက်တာအောင်ဆေး-၂	အတွေးတိုင်း ဆွဲငင်အား
၃၀။	သစ်ခက်အိမ်	ဘာညာကိုကွ



စာရိပ်ဖြိုင်စာပေမှ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

စဉ်	စာရေးဆရာအမည်	စာအုပ်အမည်
၃၁။	ဝေစီးပွားရေးတက္ကသိုလ်	ဆူးဖယ်လက်
၃၂။	ညိုထွန်းလူ	ငါတို့ ရွာပြန်ကြရအောင်
၃၃။	လင်းရောင်နီစော	ရွှေလွန်းပျံ ဘယ်ညာခတ်ပါလို့
၃၄။	စိုးဘားဒိုင်	မျက်ကွယ်ပြစ်
၃၅။	ရွှေဥဒေါင်း	ရူပနန္ဒီ ရူပကလျာဏီ
၃၆။	နိုင်နိုင်စနေ	ကံကောင်းခြင်း တံခါးလာခေါက်တဲ့အခါ
၃၇။	ထက်ဘုန်းရှိန်	အချစ်ပြစ်ပြင်က မေတ္တာရေကြည်လေးတွေ
၃၈။	နိုင်နိုင်စနေ	ကျွန်တော် ဂျက်ကီချန်း
၃၉။	ဖျိုး	လွမ်းနေဦးမည့် ငွေတောင်ပြည်
၄၀။	သက်ပိုင်	နွမ်းလျှောက်ငယ်
၄၁။	အေထူးအောင်အတ္ထုထိ	တစ်ခါက ပင်လယ်
၄၂။	ခဲတံ	စိတ်ခံစားမှုများကို ကုစားခြင်း
၄၃။	ခွန်ညိုလွေး	နက္ခတ်ကြွ ဖျိုးခင်း

ဘဝသမုဒ္ဒရာထဲက အတအဟဟရ | ထက်ဘုန်းရှိန် စာရိပ်ဖြိုင်အမှတ်စဉ်(၄၄)

မာတိကာ

◆ ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ	၁၂
◆ စာရေးသူအကြောင်း	၁၄
အစာစားတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မှတ်စုလေးတွေ	
၁။ သတိကပ်ပြီး အစာစားခြင်း	၁၆
၂။ အကျိုးနဲ့အကြောင်း အကြောင်းနဲ့အကျိုး	၁၇
၃။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ကမ္ဘာမြေနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်	၁၈
၄။ တွေးမနေဘဲ စားမယ်	၁၉
၅။ စောင့်ဆိုင်းခြင်းမရှိဘဲ စောင့်ဆိုင်းခြင်း	၂၀
၆။ ခပ်ဖြည်းဖြည်း အရှိန်လျှော့ခြင်း	၂၁
၇။ ဒီအရာနှစ်ခုကိုပဲ အာရုံစိုက်လိုက်ပါ	၂၂
၈။ အစာတစ်ဖွန်းစီတိုင်းမှာ စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး ပါရှိနေပါတယ်	၂၃
၉။ အသက်ရှူတာက အရင်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်	၂၄
၁၀။ တီဗီပိတ်လိုက်ပါ	၂၅
၁၁။ ဘယ်လောက်ဆိုရင် လုံလောက်သလဲ	၂၆

မာတိကာ

၁၂။ အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း	၂၇
၁၃။ မီးဖိုချောင်	၂၈
၁၄။ မီးဖိုချောင်က ဘုရားစင်	၂၉
၁၅။ အလျင်စလို မလုပ်ဘဲ ချက်ပြုတ်ပါ	၃၀
၁၆။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် လှီးဖြတ်နေရင်း ငြိမ်းအေးမှုကို လေ့ကျင့်ခြင်း	၃၁
၁၇။ စားပွဲခင်းခြင်း	၃၂
၁၈။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ချက်ပြုတ်မယ်	၃၃
၁၉။ ဆန်တစ်စေ့မှာ စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး ပါရှိနေပါတယ်	၃၅
၂၀။ အတူခံစားခြင်း	၃၆
၂၁။ အချိန်ယူလိုက်ပါ	၃၇
၂၂။ စကြဝဠာရဲ့ သံတမန်	၃၈
၂၃။ အစာကို ဝါးပါ။ ပူပန်စရာတွေကို မဝါးပါနဲ့	၃၉
၂၄။ အလေ့အကျင့်နဲ့ အာဟာရဖြည့်ပါ	၄၀
၂၅။ ဆေးလဲ အစာ၊ အစာလဲ ဆေး	၄၁
၂၆။ ကုစားခြင်း	၄၂

မာတိကာ

၂၇။ ရေဒီယို ပိတ်ခြင်း	၄၃
၂၈။ ဘိုးဘေးတွေက မြေဆီလွှာထဲမှာ	၄၄
၂၉။ သတိကပ်ပြီး အစာစားခြင်းက အလေ့အကျင့်တစ်ခုပါ	၄၅
၃၀။ ငြိမ်ငြိမ်လေး အစာစားခြင်း	၄၆
၃၁။ ဗိုလ်စားပဲ စားခြင်း	၄၇
၃၂။ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်နဲ့ အာဟာရဖြည့်ပါ	၄၈
၃၃။ ဗုဒ္ဓက ဘယ်လို ဘုဉ်းပေးလဲ	၄၉
၃၄။ အစားအစာတစ်ခုရဲ့ တန်ဖိုး	၅၀
၃၅။ စားနေစဉ်မှာ ထိုင်လိုက်ပါ	၅၁
၃၆။ သတိကပ်ပြီး အသက်တစ်ချက်ရှူပါ	၅၂
၃၇။ မှန်ကန်တဲ့ ပမာဏ	၅၃
၃၈။ ဆိတ်ငြိမ်စွာ စားတဲ့ ထမင်းတစ်နပ်	၅၄
၃၉။ ဂူးဂဲလ်မှာ စားခဲ့တဲ့ ထမင်းတစ်နပ်	၅၅
၄၀။ ထမင်းတစ်နပ် စီစဉ်ပေးခြင်း	၅၆
၄၁။ အစာစားခြင်း ဆိုတာ အနုပညာတစ်ခုပါ	၅၇
၄၂။ စားရမဲ့ အစားအစာကို ရွေးချယ်ခြင်း	၅၈

မာတိကာ

၄၃။ သက်သတ်လွတ်အစားအစာ	၅၉
၄၄။ ကမ္ဘာမြေဟာ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ပါ	၆၀
၄၅။ Bon Appétit	၆၁
၄၆။ စားနေတဲ့ အစားအစာအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ	၆၂
၄၇။ ကြိုးမျှင်ပေါင်း တစ်ရာဖြင့် ချည်နှောင်ထားခြင်း	၆၃
၄၈။ တရားမှတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အစားအစာ	၆၄
၄၉။ ကလေးတစ်ယောက် စားတဲ့ အစားအစာ	၆၅
၅၀။ ထမင်းတစ်နပ် စီစဉ်ခြင်း	၆၆
၅၁။ စားသောက်ခြင်းနဲ့ ပြုံးခြင်း	၆၇
၅၂။ ကလေးတွေနဲ့အတူ ဆိတ်ငြိမ်စွာ အစားအစားခြင်း	၆၈
၅၃။ ကရုဏာတရားကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း	၆၉
၅၄။ ထမင်းစားချိန်မှာ ပြောကြတဲ့ သတိကပ်တဲ့စကားဝိုင်း	၇၀
၅၅။ ခေါင်းလောင်းသံနဲ့ ထမင်းစားခြင်း	၇၁
၅၆။ နံနက်စာရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်	၇၂
၅၇။ ပြည့်စုံတဲ့ ဘဝ	၇၃
၅၈။ အထောက်အပံ့ ယူခြင်း	၇၄

မာတိကာ

၅၉။ အမှန်ကို မြင်ခြင်း	၇၅
၆၀။ ပန်းကန်ဆေးရတာကို နှစ်သက်ခြင်း	၇၆
၆၁။ ပန်းကန်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် တရားမှတ်ခြင်း	၇၈
၆၂။ တိမ်တိုက်တစ်ခုကို သောက်သုံးခြင်း	၇၉
၆၃။ သရေစာတရားမှတ်ခြင်း	၈၁
၆၄။ မှန်ကန်တဲ့ ပမာဏ	၈၃
၆၅။ သရေစာစားခြင်း	၈၄
၆၆။ ခံစားချက်တွေကို စားသုံးခြင်း	၈၅
၆၇။ သတိပဋ္ဌာန်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အာဟာရဖြည့်ခြင်း	၈၆
၆၈။ သတိကပ်ပြီး အစာစားခြင်းဆိုတာ လူတိုင်းအတွက်ပါ	၈၇
၆၉။ အစာစားခြင်းရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု	၈၈

အစာစားတာအတွက် အာရုံပြုဆင်ခြင်စရာလေးတွေ

၇၀။ အစားအသောက်ကို အာရုံပြုဆင်ခြင်ခြင်း	၉၀
၇၁။ ဆင်ခြင်တုံတရား ငါးပါးဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း	၉၁
၇၂။ ဆင်ခြင်တုံတရား ငါးပါး	၉၂

မာတိကာ

၇၃။ ကမ္ဘာမြေရဲ့ လက်ဆောင်တစ်ခု	၉၃
၇၄။ ကျေးဇူးတရား	၉၅
၇၅။ ခြိုးခြံခြွေတာစိတ်နဲ့ အစာစားပါ	၉၆
၇၆။ ဝေဒနာလျော့ပါးစေဖို့ အစာစားခြင်း	၉၈
၇၇။ သတ္တဝါအားလုံးကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း	၉၉
၇၈။ လူငယ်တွေအတွက် အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ဆင်ခြင်တုံတရား ခြောက်ပါး	၁၀၀
၇၉။ စားစရာ တည်ခင်းခြင်း	၁၀၁
၈၀။ ပန်းကန်ကို ကြည့်ကြည့်မယ်	၁၀၂
၈၁။ အစာစားဖို့ အစပြုခြင်း	၁၀၄
၈၂။ ဘာမှ ရှိမနေတဲ့ ပန်းကန်ကို ကြည့်ကြည့်မယ်	၁၀၅
၈၃။ စားနေတာကို အပြီးသတ်ခြင်း	၁၀၆
၈၄။ လက်ဖက်ရည်ခွက်ကို ကိုင်ထားမယ်	၁၀၇
၈၅။ ကလေးလေးကို ရေချိုးပေးခြင်း	၁၀၈
၈၆။ အစားအသောက်အပိုင်းအစတွေကို မြေဆွေးဖြစ်စေခြင်း	၁၁၀
၈၇။ လွတ်မြောက်လမ်း	၁၁၁

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ

လူအများစုက များသောအားဖြင့် တစ်နေ့ကို မနက်စာ၊ နေ့လယ်စာ၊ ညနေစာလို့ သတ်မှတ်ပြီး အစာသုံးနပ် စားကြပါတယ်။ နိစ္စဓူဝအလုပ်လေးတွေကစလို့ ဘဝနေ့ရက်တိုင်းမှာ လုပ်ဆောင်နေကြရတဲ့ လုပ်ငန်းကြီး၊ လုပ်ငန်းငယ်တွေကို ဖြစ်မြောက်စေဖို့ အားထုတ်ရာမှာ ကိုယ်ခန္ဓာက အာဟာရပြည့်နေဖို့ လိုတာပေါ့။ ဒီအတွက် လူတွေ အစာစားကြတယ်၊ သဘာဝအစားအစာ၊ လူလုပ်အစားအစာ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအဟာ၊ မညီညွတ်တဲ့ အစားအစာ . . . အစုံပါပဲ။

အစာစားတဲ့အချိန်မှာ တစ်ခါတလေ စိတ်တွေ တောင်ရောက်မြောက်ရောက် ဖြစ်နေတာကိုလဲ ကြုံဖူးကြမှာပါ။ YouTube, Facebook, Instagram, Film ကြည့်ရင်း၊ Game ဆော့ရင်း၊ မပြီးပြတ်သေးတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်ရင်း အစာစားတာမျိုးလဲ ရှိလိမ့်မယ်။ ဒီအခြေအနေတွေကိုတော့ စားတဲ့နေရာမှာ အပြည့်အဝ ရှိမနေခြင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အပြည့်အဝ ရှိမနေတဲ့အခါ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာက စားနေပေမဲ့ စိတ်က ရှိမနေတဲ့အခါ အစာစားတာက ကိုယ့်အတွက် ရာနှုန်းပြည့် အထောက်အပံ့ မပေးတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အစာစားတာကို ပြီးစလွယ် စားလိုက်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ ပြည့်ပြည့်ဝဝ စားသုံးခြင်း ဖြစ်အောင် အလေ့အကျင့်လုပ်ဖို့ လိုတာပေါ့။

ဒီအလေ့အကျင့်အတွက် လိုအပ်တာတွေ၊ နည်းလမ်းတွေကို ခဲရာ

ခဲဆစ် လိုက်မရှာရအောင် သစ်နတ်ဟန်က ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ပြေပြေပြစ်ပြစ်
 ရိုးရိုးရှင်းရှင်း တင်ပြထားပါတယ်။ အစာစားတာ၊ အစာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှိသင့်တဲ့
 အသိသတိနဲ့ ကျေးဇူးတင်စိတ်၊ ကိုယ်က ဝဝလင်လင် လွယ်လွယ်ကူကူ အစာ
 စားလို့ ရနေချိန်မှာ အစာတစ်ခု ရဖို့ ခက်ခဲနေတဲ့လူတွေ၊ နေရာတွေအတွက်
 ဆင်ခြင်ကြည့်တာတွေထိပါ ဆက်စပ်ရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ပါ။

အထူးတလည် သတိမထားဘဲ နေ့စဉ် ပြုလုပ်နေမိတဲ့ အပြုအမူ
 လေးတွေမှာလဲ လေးနက်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိနေတတ်တာ။

ထက်ဘုန်းရှိန်
 ည (၂၁:၄၄) နာရီ
 ၁၁.၇.၂၀၂၃

စာရေးသူအကြောင်း

သစ်နတ်ဟန်က ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာ၊ ကဗျာဆရာ၊ ဒဿနပညာရှင်နဲ့ ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။ သူ တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ ပြင်သစ်နိုင်ငံက ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းမှာ အများဆုံး နေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ နယူးယော့ခ်တိုင်းမ် (New York Times) ရဲ့ အရောင်းရဆုံးတစ်အုပ် ဖြစ်တဲ့ 'ဒေါသစိတ်' (Anger), ဂန္ထဝင်လက်ရာတစ်အုပ်ဖြစ်တဲ့ 'သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အာနိသင်' (The Miracle of Mindfulness) နဲ့ အခြားစာအုပ်များစွာကို ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ သစ်နတ်ဟန်ဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ လူထု အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွေနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ တရားစခန်းတွေကို ဦးစီးဦးဆောင် ပြုလုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၆၇ ခုနှစ်မှာ ငြိမ်းချမ်းရေးနိဘယ်ဆုအတွက် အဆိုပြုခြင်းခံခဲ့ရပါတယ်။



အစားအနံ့ ပတ်သက်တဲ့ မှတ်စုလေးတွေ

သတိကပ်ပြီး အစာစားခြင်း

သတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားများဖို့အတွက် လုပ်နေကြအရာတွေကို သူ့အတိုင်း လေး လုပ်နေလိုက်နိုင်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တာ၊ ထိုင်တာ၊ အလုပ်လုပ်တာ၊ အစာစားတာ စတဲ့ အလုပ်တွေလိုမျိုး ကိုယ် လုပ်နေတဲ့ အရာတွေအပေါ်မှာ သတိကပ်ထားတဲ့ အသိဆင်ခြင်မှုလေးနဲ့ပေါ့။ အစာစားနေတဲ့အခါ စားနေတယ် လို့ သိတယ်။ တံခါးကို ဖွင့်လိုက်တဲ့အခါ တံခါးကို ဖွင့်လိုက်တယ်လို့ သိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်တွေနဲ့အတူ ရှိနေ ကြပါတယ်။

ပါးစပ်ထဲကို အသီးစိတ်လေးတစ်စိတ် ထည့်လိုက်တဲ့အခါ သင့်အနေနဲ့ လုပ်ဖို့ လိုတဲ့အရာက “ငါဟာ ငါ့ပါးစပ်ထဲကို ပန်းသီးစိတ်လေးတစ်စိတ် ထည့် နေတယ်” လို့ သတိပြုဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနည်းလောက်လေးပါပဲ။ သင့်စိတ်က အခြားဘယ်နေရာကိုမှ ရောက်နေလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ပန်းသီးကို ဝါးနေတဲ့အချိန်မှာ အလုပ်အကြောင်း တွေးနေမိရင် ဒါဟာ သတိကပ်ပြီး အစာစားနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စားနေတဲ့ ပန်းသီးကို အာရုံစိုက်ထားမှသာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်တာပါ။ အဲဒီနောက် သင်ဟာ ပန်းသီးကို ပိုပြီးနက်နက်နဲနဲ ကြည့်လိုက်နိုင်တယ်။ အချိန်ခဏလေးအတွင်းမှာပဲ ပန်းသီးစေ့၊ လှပတဲ့ ဥယျာဉ် ခြံ၊ ကောင်းကင်၊ လယ်သမား၊ သစ်သီးခူးသူ စတဲ့အရာတွေကို မြင်တွေ့ရပါ လိမ့်မယ်။ လုပ်အားတွေ အများကြီးက အဲဒီပန်းသီးထဲမှာပါ။



အကျိုးနဲ့အကြောင်း အကြောင်းနဲ့အကျိုး

သတိလေး နည်းနည်းလောက် ကပ်လိုက်တာနဲ့ သင် စားနေတဲ့ ပေါင်မုန့်ဟာ ဘယ်ကနေ လာသလဲ ဆိုတာကို သေချာသိနိုင်ပါတယ်။ ပေါင်မုန့်က ဗလာနတ္ထိကနေ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဂျုံခင်းကနေ၊ ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ကနေ၊ မုန့်ဖုတ်သမားဆီကနေ၊ ထုတ်လုပ်သူဆီကနေ၊ ပြီးတော့ ရောင်းချသူဆီကနေ ဖြစ်လာတာပါ။ တကယ်တော့ ပေါင်မုန့်ဆိုတာ အဲဒီအရာတွေထက် ပိုလွန်ပါတယ်။ ဂျုံခင်းတွေဟာ တိမ်တွေနဲ့ နေရောင်ခြည်တွေကို လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီပေါင်မုန့်ချပ်ကလေးထဲမှာ နေရောင်ခြည် ရှိနေတယ်၊ တိမ် ရှိနေတယ်၊ လယ်သမားရဲ့ လုပ်အား ရှိနေတယ်၊ ဂျုံမုန့်ရှိနေခြင်းရဲ့ ရွှင်လန်းမှု ရှိနေတယ်၊ မုန့်ဖုတ်သမားရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု ရှိနေတယ်၊ အဲဒီနောက်မှာတော့ ပေါင်မုန့်ဆိုတာ အံ့ဩစရာ ကောင်းစွာ ဖြစ်လာပါတယ်။ စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး စုစည်းလာတာကြောင့်သာ သင့်လက်ထဲမှာ ဒီပေါင်မုန့်အပိုင်းလေး ရှိနေနိုင်တာပါ။ ဒီလိုအသိအမြင် ရနိုင်ဖို့ သင့်အနေနဲ့ ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ဆောင်နေစရာ မလိုပါဘူး။ သင့်စိတ်ကို စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ တွေးတောမှု၊ အစီအစဉ်ချမှုတွေနဲ့ ဝေးဝေးမှာ ထားပေးလိုက်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။



သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ကမ္ဘာမြေနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်

ခေတ်သစ်လူနေမှုဘဝမှာ လူတွေက သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို သူတို့ ပိုင်ကြတယ် သူတို့အလိုရှိရာကို လုပ်နိုင်တယ်လို့ တွေးလာကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က သင်တစ်ယောက်တည်းအတွက်တင် မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ခန္ဓာ ကိုယ်က သင့်ရဲ့ဘိုးဘေးတွေ၊ သင့်ရဲ့မိဘတွေ၊ အနာဂတ်မျိုးဆက်တွေနဲ့ သက် ဆိုင်ပါတယ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်း၊ အခြားသက်ရှိအားလုံးနဲ့လဲ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ သစ်ပင်တွေ၊ တိမ်တိုက်တွေ၊ မြေဆီလွှာနဲ့ သက်ရှိအားလုံးဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို ဆောင်ကြဉ်းပေးခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ခန္ဓာ ကိုယ်ကို ပိုင်ဆိုင်သူတွေဆိုတာထက် စောင့်ရှောက်သူတွေပါဆိုတဲ့ သိစိတ်နဲ့ အစားအစာကို ဂရုတစိုက် စားသုံးနိုင်ပါတယ်။



တွေးမနေဘဲ စားမယ်

စားသောက်နေတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့က တွေးလေ့ရှိကြတယ်။ အစာစားတဲ့အခါ မတွေးဘဲ နေတာမျိုးကို လေ့ကျင့်ထားမယ်ဆိုရင် စားချင်သောက်ချင်စိတ် ပိုပြီးရှိလာနိုင်မှာပါ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အစားအစာကိုပဲ သတိထားလိုက်လို့ ရပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ် ဘာစားနေတာလဲ ဆိုတာကို မသိဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ စိတ်က စားနေတဲ့အိမှာ မရှိ။ စိတ်က ရှိမနေတော့ ကြည့်နေပေမဲ့ မမြင်ရ၊ နားထောင်နေပေမဲ့ မကြားရ၊ စားနေပေမဲ့ အစားအစာရဲ့အရသာကို မသိရပါဘူး။ ဒါဟာ မေ့လျော့ခြင်းအခြေအနေ၊ သတိပဋ္ဌာန်ကင်းမဲ့ခြင်း အခြေအနေတစ်ခုပါပဲ။ စားတဲ့နေရာမှာ အမှန်တကယ် ရှိနေနိုင်ဖို့ ဆိုရင် အတွေးတွေကို ရပ်တန့်လိုက်ရပါမယ်။ ဒါက အောင်မြင်မှုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ပါပဲ။



စောင့်ဆိုင်းခြင်းမရှိဘဲ စောင့်ဆိုင်းခြင်း

ကိုယ် စားမဲ့အစားအစာကို ကိုယ့်ဘာသာ ပြင်ဆင်ပြီး စားပွဲဆီကို ယူလာတဲ့အခါ တခြားသူတွေက သူတို့အတွက် သူတို့ဘာသာ ပြင်ဆင်စရာ၊ ထိုင်စရာနေရာ ရတာတွေ ပြီးဆုံးတဲ့အထိ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ စောင့်ပေးနေရ တယ်လို့ ခံစားနေဖို့ မလိုပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ရမှာက အသက်ရှူလိုက်ပြီး ထိုင်နေလိုက်ဖို့ပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ စားစရာ မစားရသေးပေမဲ့ ဝမ်းသာမှုနဲ့ ပီတိကို ခံစားမိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် ငြိမ်းအေးနိုင်ဖို့ အခွင့်အရေးပါပဲ။

ကုန်စုံဆိုင် ဒါမှမဟုတ် စားသောက်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ တန်းစီနေရင်း ဒါမှမဟုတ် စားသောက်ဖို့ အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းနေရင်းနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အချိန်ကို ဖြုန်းတီးလိုက်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ တစ်စက္ကန့်ကလေး တောင် “စောင့်”ဖို့ မလိုပါဘူး။ အဲဒီအစား အာဟာရဖြည့်တင်းခြင်းနဲ့ ကုစား ခြင်းအတွက် ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ခံစားနေလိုက်လို့ရပါတယ်။ မကြာခင်မှာ စားစရာ စားရတော့မယ် ဆိုတာကို သတိထားမိဖို့အတွက် တန်းစီနေစောင့်နေ ရမဲ့အချိန်ကို သုံးလိုက်နိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီအချိန်အတွင်းမှာ ကျွန်တော် တို့ဟာ ပျော်ရွှင်နိုင်တယ်၊ ကျေးဇူးလဲ တင်နေနိုင်ပါတယ်။ စောင့်ဆိုင်းမှုအစား ပျော်ရွှင်မှုကို ဖန်တီးလိုက်မှာပေါ့။



ခပ်ဖြည်းဖြည်း အရှိန်လျှော့ခြင်း

အရှိန်လေး ခပ်ဖြည်းဖြည်း လျှော့ပြီး စားနေရင်း အစားအစာကို အမှန်တကယ် နှစ်သက်လာတဲ့အခါ ဘဝအရည်အသွေးက ပိုပြီး လေးနက်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်က ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်စားပြီး အစာကို ကိုက်လိုက်ရတဲ့ တစ်ကိုက်တိုင်းမှာ အရသာတွေ့လာတယ်။ ကျွန်တော့်အသိုက်အဝန်းရဲ့ တည်ရှိမှုကို သတိပြုမိတယ်။ ခက်ခဲပင်ပန်းပြီး ချစ်ခင်မြတ်နိုးစရာ ကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေအားလုံးဟာ စားတဲ့ အစားအစာထဲ ရောက်သွားတာကို သတိပြုမိတယ်။ ဒီလိုပုံစံလေးနဲ့ အစားစားတဲ့အခါ ကျွန်တော်ဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အာဟာရပြည့်တင်းလာရုံမကဘဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ အာဟာရပြည့်လာပါတယ်။ ကျွန်တော် အစာစားတဲ့ပုံစံက တစ်နေ့တာ လုပ်ဆောင်တဲ့အရာအားလုံးအပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးမှု ရှိပါတယ်။ အစာစားခြင်းဟာ ထိုင်တရားမှတ်ချိန် ဒါမှမဟုတ် စင်္ကြံတရားမှတ်ချိန်တို့လိုပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်က အခြားတစ်နေရာမှာ ရှိနေမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာလောကကြီးဆီကနေ ကျွန်တော် လက်ခံမရရှိနိုင်တဲ့ ဆုလက်ဆောင်များစွာကို ရရှိနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုက ခုလို အစာစားနေတဲ့ အချိန်ပါပဲ။ ဒါကတော့ ကျွန်တော် အစာစားတဲ့အခါ ရွတ်ဆိုတဲ့ ဂါထာပိုဒ်လေး ဖြစ်ပါတယ်။ “အချိန်နဲ့စင်္ကြံဝဠာရဲ့အတိုင်းအတာအရ ကျွန်တော်တို့ဟာ အသက်ရှူတဲ့ စည်းချက်အတိုင်း အစာကို ဝါးကြတယ်။ ဘိုးဘေးတွေ အားလုံးရဲ့ အသက်ဓာတ်တွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရင်းနဲ့။ သားစဉ်မြေးဆက်အတွက် တက်လမ်းတစ်ခုကို ဖွင့်ပေးရင်းနဲ့ . . . ”

ဆွေမျိုးသားချင်းတွေက ကျွန်တော်တို့ဆီ လက်ဆင့်ကမ်းပေးအပ်ခဲ့တဲ့ အကောင်းဆုံးသော အရာတွေကို အာဟာရဖြည့်ပေးဖို့နဲ့ အနာဂတ်မျိုးဆက်တွေအတွက် အဖိုးတန်ဆုံးသော အရာတွေကို ကူးပြောင်းသယ်ဆောင်ပေးဖို့ အစာစားတဲ့အချိန်ကို ကျွန်တော်တို့ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။



ဒီအရာနှစ်ခုကိုပဲ အာရုံစိုက်လိုက်ပါ

အစာစားနေချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ စားနေတဲ့ အစားအစာရယ်၊ အတူ
 ထိုင်ပြီး စားနေတဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းရယ် ဆိုတဲ့ အရာနှစ်ခုအပေါ်မှာပဲ
 ကြိုးစားပြီး အာရုံစိုက်ထားနိုင်ပါတယ်။ ဒီအပြုအမူကို အစားအစာ သတိပဋ္ဌာန်
 နဲ့ အစုအဖွဲ့ သတိပဋ္ဌာန် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သတိကပ်ပြီး အစားစားရင်းနဲ့
 ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ဆီကို အစားအစာ သယ်ဆောင်လာဖို့အတွက် သုံးလိုက်
 ရတဲ့ စွမ်းအင်နဲ့ အလုပ်တွေအားလုံးကို သတိပြုမိလာတယ်။ ရှုပ်ထွေးပွေလီလှ
 တဲ့ ဘဝမှာ ထမင်းတစ်နပ်ကို အခြားသူတွေနဲ့အတူ စားမယ်ဆိုရင် ဒီလို
 အေးအေးဆေးဆေး အတူတူထိုင်စားဖို့ အချိန်ကလေးတစ်ခု ကျွန်တော်တို့မှာ
 ရှိနေတာက ဘယ်လောက်တောင် အံ့ဩစရာကောင်းလဲ ဆိုတာကို သတိပြု
 မိနိုင်ပါတယ်။ သတိလေး ကပ်ပြီး မိသားစု၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ
 အသက်ရှူနိုင်တဲ့အခါ၊ ထိုင်နိုင်တဲ့အခါ၊ အစာစားနိုင်တဲ့အခါ ဒါကို စစ်မှန်တဲ့
 အသိုက်ဝန်းတည်ဆောက်မှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။



အစာတစ်ဇွန်းစီတိုင်းမှာ စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး ပါရှိနေပါတယ်

အစာတစ်ဇွန်းစီတိုင်းကို အာရုံစိုက်ပေးပါ။ အစာတစ်ဇွန်းစီကို သင့် ပါးစပ်ဆီ ယူဆောင်လာတာနဲ့အမျှ ဒီအစားအစာဟာ စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး ရဲ့လက်ဆောင်ပဲ ဆိုတာကို သိနိုင်ဖို့ သတိပဋ္ဌာန်ကို အသုံးပြုပါ။ ကမ္ဘာလောက ကြီးနဲ့ ကောင်းကင်ကြီးဟာ ဒီအစာလေးတစ်ဇွန်းကို သင့်ဆီ ယူလာပေးဖို့ အတူ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်။ အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်လုပ်နေချိန်အတွင်း မှာ ဒီအချက်ကလေးကို သတိပြုမိဖို့ အချိန်တစ်စက္ကန့် ဒါမှမဟုတ် နှစ်စက္ကန့် လောက်လေးပဲ လိုပါတယ်။ အစာတစ်ကိုက်စာတစ်လုပ်စာတိုင်းမှာ၊ အစာစား တဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ သတိပဋ္ဌာန်ရှိနေတယ် ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ကျွန်တော်တို့ အစာစားကြတယ်။ ဇွန်းတစ်ချောင်းနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ကိုင်ဆောင်ထားတဲ့ အစားအစာဟာ စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံးရဲ့ လက်ဆောင်ပဲ ဆိုတာ သိဖို့ အချိန် စက္ကန့်အနည်းငယ်လေးပဲ ကြာပါတယ်။ အစာကို ဝါးနေရင်း အဲဒီသတိတရား ကို ထိန်းထားကြပါတယ်။ အစာကို ဝါးနေရင်း အဲဒီအစာတစ်ကိုက်စာထဲမှာ စကြဝဠာကြီးတစ်ခုလုံး ပါရှိနေတယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ သိကြတာပေါ့။



အသက်ရှူတာက အရင်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်

ထမင်းပန်းကန်တစ်လုံးနဲ့ ထိုင်ပြီး သင် ပထမဆုံး လုပ်ရမဲ့ အရာက အတွေးတွေကို ရပ်လိုက်ဖို့ အသက်ရှူနေတာကို သတိပြုကြည့်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကို အာဟာရ ဖြည့်ပေးမဲ့ နည်းနဲ့ အသက်ရှူပါ။ အသက်ရှူခြင်းကနေ သင်ဟာ အာဟာရပြည့်လာတယ်၊ အသက်ရှူတဲ့ အလေ့အကျင့်နဲ့ သင်ဟာ အခြားသူတွေကို အာဟာရဖြစ်စေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အချင်းချင်း အာဟာရဖြည့်ပေးနေကြတာပါ။



တိပိပိတ်လိုက်ပါ

တစ်ခါတရံမှာ လူတွေဟာ တိပိကြည့်ရင်းနဲ့ အစာစားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တိပိကို ပိတ်လိုက်ပြီဆိုရင်တောင် သင့်စိတ်ထဲမှာတော့ တိပိကို ဆက်ပြီး ကြည့်နေဆဲပဲ။ ဒါကြောင့် သင့်ခေါင်းထဲမှာ တိပိအကြောင်း တွေးနေတာကို ရပ်ထားရပါမယ်။ သင့်စိတ်ထဲမှာ တွေးစရာတွေ ရှိနေသေးတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ပျံ့လွင့်သွားပါလိမ့်မယ်။ အစာစားနေတဲ့ နေရာမှာ အမှန်တကယ် ရှိနေနိုင် ဖို့အတွက် သင့်အိမ်မှာ ရှိနေတဲ့ ရုပ်မြင်သံကြား ဒါမှမဟုတ် ရေဒီယိုကို ပိတ် လိုက်ရုံတင်မကဘဲ သင့်ခေါင်းထဲက စကားပြောခန်းတွေနဲ့ ပုံရိပ်တွေကိုပါ ပိတ်ပစ်လိုက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။



ဘယ်လောက်ဆိုရင် လုံလောက်သလဲ

အာဟာရပြည့်သွားပြီး အရသာခံစားမိဖို့အတွက် အစာတွေအများကြီး စားဖို့ မလိုပါဘူး။ စားလိုက်တဲ့ အစာ တစ်လုတ်စီတိုင်းအတွက် အပြည့်အဝ ရှိနေကြ၊ ရှင်သန်နေကြတဲ့အခါ ကိုက်လိုက်တဲ့ တစ်ကိုက်စီတိုင်းက ကျွန်တော်တို့ ကို ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ ပြည့်ဝစေတယ် ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ အစာစား နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူက ဒီလိုရွှင်လန်းမှုမျိုးနဲ့ ပြည့်ဝနေမယ်ဆိုရင် အစာ နည်းနည်းပဲ စားရုံနဲ့ အလိုအလျောက် ကျေနပ်မှုရှိနေမယ်ဆိုတာကို ရှာတွေ့နိုင် မှာပါ။



အစားအသောက်ပြင်ဆင်ခြင်း

အစားအသောက်ကို သတိရှိရှိ ပညာသားပါပါ ပြင်ဆင်မယ်ဆိုရင် အဲဒီအစာဟာ အရသာရှိပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တာပေါ့။ သင်က အစားအစာထဲကို သတိပဋ္ဌာန်၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ဂရုစိုက်မှုတွေ ထည့်ထားလိုက်တယ်။ ဒီတော့ လူတွေက သင့်ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို စားသုံးကြပါလိမ့်မယ်။ သင်က သင့်ရဲ့ လှပတဲ့ အနုပညာလက်ရာတွေကို နှစ်သက်မိသလိုပဲ လူတွေကလဲ အစားအသောက်ကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှစ်ပြီး အပြည့်အဝ စားသုံးနိုင်ကြပါတယ်။ အစာစားတာက ခန္ဓာကိုယ်အတွက်တင်မကဘဲ စိတ်ကိုပါ အာဟာရဖြစ်စေပါတယ်။



မီးဖိုချောင်

ချက်ပြုတ်ပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေချိန်မှာ သတိကပ်ထားတဲ့ အသိ ဆင်ခြင်မှုကို လေ့ကျင့်နေမယ်ဆိုရင် မီးဖိုချောင်ဟာ တရားမှတ်လို့ရတဲ့ နေရာ တစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အသက်ရှူနေခြင်းကို ရှုမြင်ပြီး ကိုယ် လုပ်နေတဲ့ အရာအပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက်ထားရင်းနဲ့ အလုပ်တွေကို စိတ်အေးလက်အေး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်မဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို ချမှတ်လိုက် နိုင်ပါတယ်။ အခြားသူတွေနဲ့အတူ အလုပ်လုပ်ရမယ်ဆိုရင် သင့်လက်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စကားနည်းနည်းလောက်ပဲ ဖလှယ်ဖို့ လိုပါလိမ့် မယ်။



မီးဖိုချောင်က ဘုရားစင်

ချက်ပြုတ်နေစဉ်အတွင်းမှာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားများဖို့ သင့်ကိုယ်
 သင် သတိပေးနိုင်ဖို့အတွက် သင့်ကိုယ်ပိုင် မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ဘုရားစင်တစ်ခုကို
 ဖန်တီးချင်ပါလိမ့်မယ်။ နံ့သာတိုင် စိုက်ထွန်းဖို့ နေရာအလုံအလောက်ရှိတဲ့
 စင်သေးသေးလေးတစ်ခု၊ ပန်းအိုးသေးသေးလေးတစ်လုံး၊ ကျောက်တုံးလှလှ
 လေးတစ်တုံး၊ ဘိုးဘွားတွေရဲ့ ရုပ်ပုံ ဒါမှမဟုတ် ဘုရားပုံ ဒါမှမဟုတ် ဆင်းတု
 လေးတစ်ဆူ စတဲ့ သင့်အတွက် အဓိပ္ပာယ်အရှိဆုံးဖြစ်တဲ့ ဘယ်အရာမဆို
 ဘုရားစင်လေးတစ်ခု ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ မီးဖိုချောင်ထဲကို ဝင်လာတဲ့အခါ
 ဘုရားစင်မှာ အမွှေးနံ့သာ ပူဇော်ပြီး သတိရှိတဲ့ အသက်ရှူခြင်းကို လေ့ကျင့်ရင်းနဲ့
 သင့်အလုပ်ကို စတင်လိုက်နိုင်ပါတယ်။ မီးဖိုချောင်ကို တရားထိုင်တဲ့ ခန်းမတစ်ခု
 ဖြစ်အောင် ဖန်တီးလိုက်ရင်းနဲ့ပေါ့။

