မြန်မာ စာအုပ်များ

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်

မြန်မာ စာအုပ်များ
001255
THANK YOU
2000

မောင်ကျောက်တိုင်

လိပ်ပြာဝိညာဉ်လွင့်လေလျှင်

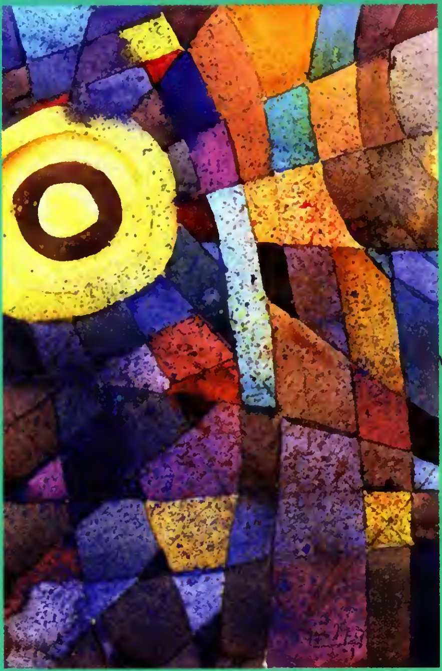
စိတ်စွမ်းအင်မဂ္ဂဇင်းများတွင် ဖော်ပြခဲ့သော
ဆောင်းပါးများ

ရည်ညွှန်းကျမ်းများ

EGYPTIAN BOOK OF DEATH
TIBETAN BOOK OF DEATH
PROJECTION OF ASTRAL BODY (S.MULDOON)
THE ASTRAL PROJECTION (OLIVER FOX)
THE PRACTICAL ASTRAL PROJECTION (ION)
OUT OF BODY EPERIENCES (JANET LEE MITCHELL)

မြန်မာ စာအုပ်များ

EGYPTIAN BOOK OF DEATH
TIBETAN BOOK OF DEATH
PROJECTION OF ASTRAL BODY (S.MULDOON)
THE ASTRAL PROJECTION (OLIVER FOX)
THE PRACTICAL ASTRAL PROJECTION (ION)
OUT OF BODY EPERIENCES (JANET LEE MITCHELL)



မောင်ကျောက်တိုင်

လိပ်ပြာစိညာဉ်လွင့်လေလျှင်

စိတ်စွမ်းအင်မဂ္ဂဇင်းများတွင် ဖော်ပြခဲ့သော
ဆောင်းပါးများ

မြန်မာ စာအုပ်များ

မောင်ကျော်တိုင်

လိပ်ပြာစိညာဉ်လွှင့်လေလျှင်

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်
အမှတ်(၉၀၊၉၂)ပန်းဆိုးတန်းလမ်း
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။
၀၁-၂၄၀၆၉၀

လိပ်ပြာဝိညာဉ်လွှင့်လေလျှင်

မောင်ကျော်တိုင်

အတွင်းစာသားခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၄၀၀၁၃၄၀၂၀၉
မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၄၀၀၆၃၉၀၆၀၉
ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်
ပထမအကြိမ်
၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ
အုပ်ရေ
၅၀၀
အဖုံးပန်းချီ
ကိုဇော်မောင်
ဖလင်
ကိုလှဝင်း
စာအုပ်ချုပ်
ပညာရွှေတောင်
ထုတ်ဝေသူ
ဦးအောင်မြတ်ထွေး
ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်
(မြ - ၀၃၉၄၅)
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းစာသားပုံနှိပ်
ဦးဝင်းအောင်
သန်းထိုက်ရတနာအော့ဖ်ဆက်
မြ(၀၅၁၃၁)၊
အမှတ် ၈၄၊ လမ်း ၅၀၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့
တန်ဖိုး
၂၀၀၀ - ကျပ်

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း (CIP)

၀၀၈.၀၄

ကျော်တိုင် ၊ မောင်

လိပ်ပြာဝိညာဉ်လွှင့်လေလျှင် / မောင်ကျော်တိုင် ။ - ရန်ကုန်၊ ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၀၉ ။

၁၇၅ - စာ၊ ၁၃ စင်တီ x ၂၁ စင်တီ

(၁) လိပ်ပြာဝိညာဉ်လွှင့်လေလျှင်

ယခု စာအုပ်အား

ကိုနေမောင်မောင်ဝင်း(ရန်ကုန်) မှ

ပေးပို့လှူဒါန်းပါသည်။

ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့်

Admin

မြန်မာ စာအုပ်များ

မြန်မာ စာအုပ်များ

မြန်မာ စာအုပ်များ

မာတိကာ

၁။ **အခန်း (၁)**
လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း ၁

၂။ **အခန်း (၂)**
ကိုယ်ပွားခန္ဓာ ၃၀

၃။ **အခန်း (၃)**
လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ၃၆

၄။ **အခန်း (၄)**
လိပ်ပြာလွင့်ရန်အတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း ၅၄

၅။ **အခန်း (၅)**
လိပ်ပြာလွင့်နည်းများ ၇၇

၆။ **အခန်း (၆)**
လက်တွေ့လိပ်ပြာလွင့်အတွေ့အကြုံများ ၁၁၁

၇။ **အခန်း (၇)**
လိပ်ပြာလွင့်ခရီးအခက်အခဲများ ၁၃၁

၈။ **အခန်း (၈)**
နောက်ဆက်တွဲသတင်းများ ၁၄၁

❐

စီစဉ်သူ၏အမှာစကား

လိပ်ပြာစိညာဉ်လွှင့်လေလျှင် ဟု အမည်တပ်ထားသော ဤစာအုပ်သည် မဂ္ဂဇင်းစာစောင်တို့၌ ပါရှိခဲ့သော ဆောင်းပါးများနှင့် လက်ရေးစာမူများကို စုစည်း ပေါင်းစပ်ထားသည့် စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်နေရာ၌ ဖတ်ရှုရသည့် အချက်အလက်များကို နောက်ထပ်နေရာများ၌လည်း ထပ်မံ ဖတ်ရှုရပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းအရာများ ထပ်နေလိမ့်မည်ဟု ဆိုလိုသည်။

စာအုပ်အကြောင်းအရာတို့သည် ခက်ခဲ နက်နဲသောကြောင့် ယင်းသို့ ထပ်နေခြင်းမှာ အကျိုးယုတ်လိမ့်မည် မထင်ပါ။ အထပ်ထပ်ဖတ်ပြီးသကဲ့သို့ ဖြစ်သွားသောကြောင့် အကျိုးများမည်ဟု ထင်ပါသည်။ သို့သော် စီစဉ်သူ ထင်မြင်သည့်အတိုင်းမဖြစ်ဘဲ အကြောင်းအရာ အချက်အလက်များ ထပ်နေသည်ကို တွေ့ရသောကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သည်ဆိုပါမူ ခွင့်လွှတ်ပါရန် ကြိုတင် တောင်းပန်ပါသည်။

❐

အခန်း (၁)
လိုပ်ပြာလွင့်ခြင်း

အိပ်ပျော်နေစဉ် ချောက်ထဲကျသွားသဖြင့် လန့်နိုးဖူးသလား။
အိပ်ပျော်နေစဉ် ထမင်းလုံးတစ္ဆေခြောက်ခံရဖူးသလား။
အိပ်မက်လိုလို၊ ဘီလူးစီးသလိုလို ဖြစ်ဖူးသလား။
ချောက်ချားဖွယ် အိပ်မက်မက်ပြီး လန့်နိုးဖူးသလား။

အထက်ပါ မေးခွန်းထဲမှ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုကို လူတိုင်း ကြုံဖူးပါလိမ့်မည်။ သို့သော် အမှတ်တမဲ့နေလိုက်ကြသည်။ ဤအတွေ့အကြုံမျိုးကို လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်း ဟု ခေါ်သည်။ တချို့က ရုပ်ပွားခန္ဓာ၊ နာမ်၊ စိတ်၊ ဝိညာဉ် စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ခေါ်ကြသည်။ မြန်မာရှေးလူကြီးများက လိပ်ပြာလွင့်သည်၊ လိပ်ပြာစဉ်သွားသည်ဟု သုံးသည်။ လိပ်ပြာလွင့်ရာတွင် သူ့အလိုအလျောက် လွင့်ခြင်းမျိုးနှင့် တမင်စိတ်ဖြင့် စေစားပြီးလွင့်နည်း နှစ်မျိုးအနက် ဒုတိယနည်းမျိုးကို လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းဟုခေါ်လျှင် ပို၍ သင့်လျော်သည်။

လိပ်ပြာလွင့်သုတေသန

ကမ္ဘာ့မနောသုတေသနအဖွဲ့သည် ထူးဆန်းသော စိတ်တန်ခိုးနှင့် ပတ်သက်၍ လေ့လာရာတွင် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။ လိပ်ပြာလွင့်ဖူးသူများထံမှ အတွေ့အကြုံများကို စုဆောင်းပြီး ဝေဖန် စူးစမ်းကြသည်။

လိပ်ပြာလွင့်အတတ်ကိုတတ်သော စိတ်စွမ်းအင်ပိုင်ရှင်များနှင့် ယင်းတို့ရေးသားသော စာအုပ်စာတမ်းများကိုလည်း တစ်ဖက်က လေ့လာ

မြန်မာ စာအုပ်များ

သည်။ ထောင့်စုံအောင် အဘက်ဘက်မှ ဝေဖန်ပြီးနောက် ရှေးဟောင်း အစွဲအလမ်းလည်းမဟုတ်၊ အိပ်မက်ကို မဟုတ်ထင်ခြင်းကဲ့သို့ ဝိပ္ပလ္လာသ လည်းမဟုတ်၊ ပေါ်ကြောင်ကြောင်ကိစ္စလည်းမဟုတ်၊ စိတ်တန်ခိုး၊ မနော တန်ခိုး၏ ကဏ္ဍတစ်ခု၊ စိတ်စွမ်းအင်တစ်ခုသာလျှင် ဖြစ်သည် ဟု ကောက် ချက်ချသည်။

ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာ့မနောသုတေသနအဖွဲ့များနှင့် ပရိစိတ္တဗေဒ ပညာရှင်တို့ လေ့လာစူးစမ်းရာတွင် ယုတ္တိတန်သည်ဟု လက်ခံအတည်ပြု ခဲ့သော လိပ်ပြာတန်ခိုးနှင့် ပတ်သက်သည့် အဖြစ်အပျက်များကို ပထမ ဆုံး ဖော်ပြပါမည်။

သို့ရာတွင် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းသည် တခြား စိတ်တန်ခိုးများကို လေ့လာသကဲ့သို့ ဓာတ်ခွဲခန်းစမ်းသပ်နည်းမျိုးဖြင့် ဝေဖန်စစ်ဆေးရန်ကား အလွန်ခက်၏။ ဥပမာ - အကြားအမြင် မှန်၊ မမှန်ကို တကယ့်အဖြစ် အပျက်များ၊ ဇင်နာကတ်ပြားနှင့် တိုက်ဆိုင် စစ်ဆေးကြည့်နိုင်သည်။ ပျောက်စေတန်ခိုး ရှိ၊ မရှိကိုလည်း ရောဂါပျောက်၊ မပျောက် စစ်ဆေး ကြည့်လျှင် သိနိုင်သည်။ စျာန်ပျံတန်ခိုးကိုလည်း အင်ဖရာရက်ကင်မရာ ဖြင့် ဓာတ်ပုံရိုက်ကြည့်လျှင် အတုနှင့် အစစ်ကို ခွဲခြားနိုင်သည်။ လိပ်ပြာ လွင့်ခြင်းကိုကား ဤသို့ လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြရန် အလွန် ခဲယဉ်းကြောင်း ပရိစိတ္တဗေဒပညာရှင် သုတေသီတို့ ဝန်ခံကြသည်။

ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ရနိုင်သမျှသော အတွေ့အကြုံ စာအုပ်စာတမ်း များမှ ယုတ္တိတန်သော အတွေ့အကြုံများကို လေ့လာကြည့်နိုင်သည်။

ကနေဒါနိုင်ငံတွင် ဥပဒေကောင်စီလွှတ်တော်ကို ဗိတိုးရီးယားမြို့ ၌ ၁၈၆၅ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၁၃) ရက်နေ့တွင် ကျင်းပသည်။ လွှတ်တော် ကောင်စီအမတ်တစ်ဦးဖြစ်သူ ချားစ်ဂွတ်သည် ယင်းလွှတ်တော်အစည်း အဝေးကို မတက်နိုင်ခဲ့ချေ။ ချားစ်ဂွတ်သည် သေလုမြောပါး ဖျားနေသော ကြောင့် မတက်နိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့သော် ထိုနေ့က ကျင်းပခဲ့သော လွှတ်တော်အစည်းအဝေးကို မတက်ရောက်ခဲ့ဘဲနှင့် အစည်းအဝေးဓာတ်ပုံထဲတွင် ချားစ်ဂွတ်၏ပုံ အထင်းသား ပေါ်နေသည်။ ယင်းပဋ္ဌလက်ဓာတ်ပုံကို ဗိတိုးရီးယားမြို့ရှိ လွှတ်တော်အဆောက်အအုံတွင် ယနေ့တိုင် ချိတ်ဆွဲလျက်ရှိသည်။ ကမ္ဘာ လှည့်ခရီးသည်များနှင့် မနောသုတေသီတို့ မကြာခဏ ဓာတ်ပုံကဲ့သို့ လူမရှိ ဘဲနှင့် လူရုပ်ထင်ခြင်းကို ပရစိတ္တဗေဒပညာရှင်တို့က လိပ်ပြာလွင့်သဖြင့် လိပ်ပြာခန္ဓာရုပ်သည် ဓာတ်ပုံတွင်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းသည် တမင် စိတ်တန်ခိုးဖြင့်လွင့်ခြင်း၊ မတော်

တဆလွင့်ခြင်းနှင့် ရောဂါတစ်စုံတစ်ခု ပြင်းထန်စွာ ခံစားရသောကြောင့် လွင့်ခြင်းဟူ၍ ရှိရာတွင် ဤကိစ္စတွင် ရောဂါတစ်စုံတစ်ခု ပြင်းထန်စွာခံရသောကြောင့် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ သေအံ့ဆဲဆဲ မြောနေသောသူ ကိုယ်ထင်ပြခြင်းမှာလည်း ဤသဘောပင် ဖြစ်သည်။

နောက်တစ်ခုလည်း ရှိသေးသည်။

ဗြိတိသျှလွှတ်တော်အမတ်မင်း ဆာကာနေရပ်ချ်လည်း ဤသို့ဖြစ်ဖူးသည်။ ၁၉၀၈ ခုနှစ်တွင် ရပ်ချ်သည် တုပ်ကွေးအပြင်းဖျားနေသဖြင့် လွှတ်တော်ကို မတက်နိုင်ချေ။ လွှတ်တော်တွင် အစိုးရဘက်မှ အမတ်များနှင့် အတိုက်အခံဘက်မှ အမတ်များသည် ကိစ္စတစ်ခုအတွက် အကြီးအကျယ် အခြေအတင် စကားပြောနေကြရာ ရပ်ချ်သည်လည်း အစိုးရဘက်မှ ပါဝင်ထောက်ခံ ဆွေးနွေးရန်အတွက် လွှတ်တော်ကို မဖြစ်မနေတက်လိုသောဆန္ဒ ပြင်းပြနေ၏။ သူ၏ ကျန်းမာရေးကလည်း သူ့ကို လွှတ်တော် မတက်နိုင်အောင် တားဆီးနေ၏။

သို့သော် လွှတ်တော်ထဲတွင် ထိုင်နေကျနေရာ၌ ဆာကာနေရပ်ချ် ထိုင်နေသည်ကို တခြား အမတ်သုံးဦးက မြင်တွေ့ခဲ့သည်။ တွေ့မြင်လိုက်သော အမတ်မင်းသုံးဦးမှာ ဆာဂီလ်ဘတ်ပါကာ၊ ဆာမာသာဟေးကားနှင့် ဆာဟင်နရီဘင်ဂျာမင်တို့ ဖြစ်သည်။ အမတ်သုံးဦးက ရပ်ချ်အား လွှတ်တော်ထဲတွင် ထိုင်နေသည်ဟု ဆိုသောအချိန်တွင် ရပ်ချ်သည် သူ့အိမ်တွင် ဖျား၍ အိပ်ရာထဲလဲနေသည်။

စိတ်တန်ခိုးလေ့လာသော ပညာရှင်များက ရပ်ချ်၏ကိစ္စကိုလည်း လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ချားလ်ဂွတ်နှင့် ရပ်ချ်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အိပ်ရာထဲလဲနေသော်လည်း လွှတ်တော်အစည်းအဝေးသို့ သူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ လိပ်ပြာ အမှတ်တမဲ့ ထွက်ခွာသွားခြင်း ဖြစ်သည်။

လူတစ်ယောက်တည်းနှင့် နှစ်နေရာရှိနေခြင်းမှာ တစ်နေရာတွင် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကိုယ်ရှိနေပြီး တစ်နေရာတွင် ရုပ်နုလိပ်ပြာခန္ဓာကိုယ် ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။

ဟာမင်းဝေး၏ ကိုယ်တွေ့

အားနက်ဟာမင်းဝေး အသက် (၁၉) နှစ်တွင် စစ်မှုထမ်းနေခိုက် အီတလီစစ်မြေပြင်သို့ ရောက်နေသည်။ ၁၉၁၈ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ (၈) ရက် ညဉ့်သန်းခေါင်အချိန်တွင် ဖိုဆာတာရွာအနီး စခန်းချနေစဉ် အီတလီစစ်သားတစ်ဦးအား သူက ချောကလက်ပေးလိုက်သည်။ ထိုအချိန်တွင် မော်တာကျည်ဆန်ကျလာပြီး ပြင်းထန်စွာ ပေါက်ကွဲလေရာ ဟာမင်းဝေး၏ပေါင်ကို မော်တာကျည်ဆန်မှထွက်လာသော သံစမှန်သဖြင့် ပြင်းထန်

စွာ ဒဏ်ရာရသည်။ သိမ်းငှက်သတင်းစာတိုက်မှ သတင်းထောက် ဟစ်ကော့ထံသို့ ဟာမင်းဝေးက ထူးဆန်းသော ယင်းအတွေ့အကြုံကို ရေးခဲ့သည်။

"မင်းအိတ်ကပ်ထဲထည့်ထားတဲ့ လက်ကိုင်ပဝါကို ထောင့်စွန်းက နေပြီးတော့ ဆွဲထုတ်လိုက်သလိုပဲ၊ ငါ့ရဲ့လိပ်ပြာဝိညာဉ်ကလေးဟာလည်း ငါ့ကိုယ်ထဲကနေပြီး ရှောခနဲ ထွက်သွားလိုက်သလို ခံစားလိုက်ရတယ်။ အဲဒီဝိညာဉ်လေးဟာ ထွက်သွားလိုက်၊ ပြန်ဝင်လာလိုက်၊ ပြန်ထွက်သွားလိုက်နဲ့ ပျံ့ဝဲပြီးနေတော့တယ်။ ငါတော့ တုံးကျော်သွားပြီ"

ဤသို့ ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်ဖြစ်ပြီးနောက် 'ဝေးပေါ့၊ ဝေးပေါ့' ဆိုသော ဝတ္ထုကို ရေးသည်။ ယင်းဝတ္ထုအခန်း (၉) တွင် သူ့အထက်ပါ အတွေ့အကြုံကလေးကို ဤသို့ ဖော်ပြထားသည်။

'ဝင်းခနဲ မြင်လိုက်ရပြီးနောက် ကျွန်တော် အသက်ရှူသွင်းဖို့ ကြိုးစားသည်။ သို့သော် အသက်ရှူမရတော့ပါ။ ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုဟာ ရှောခနဲ အပြင်ဘက်ကို ထွက်သွားသည်။ အာကာသဟင်းလင်းပြင်ထဲကို ထွက်သွားလိုက်သည်မှာ မရပ်မနားပေ။ ကျွန်တော့်ဘာသာ ကျွန်တော် လှစ်ခနဲ ထွက်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် သေသွားပြီဟု သိလိုက်သည်။ ထို့နောက် ကျွန်တော် လေထဲမှာ ပေါလောမျောနေသည်။ ရှေ့ဆက်ပြီးမသွားတော့ဘဲ အောက်ကိုပြန်လျှောကျနေသည်ဟု ကျွန်တော် ခံစားရသည်။ ကျွန်တော် အသက်ရှူလို့ရလာပြီး ကျွန်တော် ပြန်ပြီး မူလနေရာရောက်ပြီ'

ထို့အတူ -

ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီးများဖြစ်သော တော်လ်စတွိုင်း၊ အင်္ဂါအာလန်ပိုးလ်၊ ဒေါ့စတိုယက်စကီး၊ ရှယ်လီ၊ လော့ဘိုင်ရွန်၊ ဂီထား၊ မောပတ်ဆင်း၊ မတ်တွိန်းတို့သည် လိပ်ပြာလွင့်ဖူးကြသည်။

အင်္ဂါအာလန်ပိုးလ်နှင့် ဒေါ့စတိုယက်စကီး ရှယ်လီတို့သည် ကိုယ့်ရုပ်ပွားခန္ဓာ သို့မဟုတ် လိပ်ပြာခန္ဓာကို ပြန်မြင်တွေ့ခဲ့ကြောင်း ရေးသားခဲ့သည်။

လော့ဘိုင်ရွန်၏ လိပ်ပြာခန္ဓာကလေးသည် တောထဲတွင် လည်ပတ်နေသည်ကို သူ့ခန္ဓာတစ်ခုက တွေ့မြင်ခဲ့သည်။

ဂီထား၏ လိပ်ပြာခန္ဓာနှင့် သူ့မိတ်ဆွေ ဖရက်ဒရစ်တို့၏ လိပ်ပြာနှစ်ခုသည် မိုးရွာကြီးထဲ လျှောက်သွားသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် ဖရက်ဒရစ်သေ၍ သူ့ကိုလာပြီး ကိုယ်ယောင်ပြသည်ဟု ဂီထားကထင်ခဲ့သည်။ အမှန်မှာ မသေသေးသော ဖရက်ဒရစ်၏ လိပ်ပြာခန္ဓာနှင့် မိမိခန္ဓာပွားတို့ကို မြင်လိုက်ရခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

မောပတ်ဆင်းထံသို့ သူ၏ လိပ်ပြာခန္ဓာက မကြာခဏ ပေါ်ပေါက်လာပြီး ရေးရမည့်စာတွေကို ရှေ့က ချပေးသွားသည်။ မောပတ်

မြန်မာ စာအုပ်များ

ဆင်းက နောက်ကလိုက်ပြီး ရေးရသည်။

ဤသို့ စာရေးရင်း၊ လမ်းလျှောက်ရင်း၊ တီဗွီကြည့်ရင်း၊ ကားမောင်းရင်း လိပ်ပြာခန္ဓာ ထွက်သွားသူများ ရှိသည်။

ယွန်း၏ကိုယ်တွေ့

နောက်တစ်ခုမှာ ကမ္ဘာကျော် စိတ္တဗေဒပါရဂူနှင့် ယွန်းစိတ္တဗေဒနည်းဟု ကျော်ကြားသူ စီဂျီယွန်း၏ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်သည်။ သူ၏ **သတိရမှု၊ အိပ်မက်နှင့် တွေးတောခြင်း** ဟူသော စာအုပ်တွင် သူနစ်မြောနေစဉ် လိပ်ပြာလွှင့်ပြီး မြင်ရပုံကို အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားထားသည်။

'အာကာသကောင်းကင်အမြင့်ကြီးသို့ ကျွန်ုပ် ရောက်ရှိနေပြန်ပြီဟု ထင်ရသည်။ ဟိုအောက်အဝေးကြီးတွင် ပြာနှမ်းနှမ်းအရောင်ရှိသော ကမ္ဘာလုံးကို မြင်ရသည်။ စိမ်းပြာနေသော သမုဒ္ဒရာကြီးနှင့် ကုန်းမြေတိုက်ကြီးများကို မြင်နေရသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ခြေထောက်အောက်တည့်တည့်တွင် သီဟိုဠ်ကျွန်းရှိပြီး ရှေ့တည့်တည့်တွင် အိန္ဒိယတိုက်ငယ် ရှိသည်။ ကျွန်ုပ် မျက်စိတစ်ဆုံးအမြင်မှာ ကမ္ဘာတစ်ခုလုံးကို မြင်ရခြင်း မဟုတ်သော်လည်း ထူးခြားဆန်းပြားလှသော အပြာရောင်နောက်ခံကားပေါ်တွင် ဘော်ငွေရောင်ပြောင်လက်နေသော ကမ္ဘာလုံး၏ ပုံသဏ္ဌာန်ကလနားရေးရေးကို မြင်နေရသဖြင့် ကမ္ဘာလုံး၏ ပုံသဏ္ဌာန်မှန်း သိသာပါသည်။ ကမ္ဘာလုံးပေါ်ရှိ နေရာများသည် အရောင်အဆင်းရှိကြသည်။ သို့မဟုတ် အရောင်ကွက်ကျား မြင်ရသည်။ မြေပြင်ကျယ်ကြီး၏ လက်ဝဲဘက်တွင် အနီရောင်တစ်ပိုင်း၊ အစိမ်းရောင်တစ်ပိုင်းရှိနေသော အာရေဗျသဲကန္တာရကြီး ရှိသည်။ ထို့နောက် ပင်လယ်နီကို မြင်ရသည်။ မြေပုံကြည့်လျှင် လက်ဝဲဘက်အထက်ပိုင်းကို ကြည့်ရဘိသကဲ့သို့ အလွန်အလှမ်းဝေးလှသော နောက်ဘက်နားတွင် မြေထဲပင်လယ် တစ်ပိုင်းတစ်စကို မြင်ရပေသည်။

ဤမျှမြင့်သော နေရာမှနေ၍ ကမ္ဘာကိုမြင်ရသည်မှာ ကျွန်ုပ် မြင်ဖူးသော ရှုခင်းများအနက် ကျက်သရေအရှိဆုံး ဖြစ်သည်။ ဤအရာများကို မြင်နေရခိုက်တွင် ခံစားရသောအာရုံနှင့် လှပသောသဘာဝကို ဖော်ပြရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ချေ။ ကျွန်ုပ်တွေ့ခဲ့ဖူးသော အတွေ့အကြုံများအနက် ဤခံစားမှုမှာ အထူးခြားဆုံး၊ ဘဝင်အခိုက်ဆုံး ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့သော အတွေ့အကြုံခံစားမှုမျိုး တွေ့နိုင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ် ဘယ်သောအခါကမျှ မတွေးမိချေ။ ဤအတွေ့အကြုံခံစားမှုမှာ စိတ်ကူးဖြင့် ရူးခြင်းမဟုတ်။ မြင်ခဲ့ရသောအာရုံနှင့် အာရုံခံစားမှုမှာ တကယ့်အစစ်ကြီးစင်စစ် ဖြစ်ပေသည်။ စိတ်လှည့်စားမှုဖြစ်ရန် အကြောင်းလုံးဝမရှိ။ တကယ့်ဒိဋ္ဌ အစစ်အမှန် တွေ့ကြုံခံစားရခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

ဂါးရက်၏ကိုယ်တွေ့

အမေရိကန် ပရစိတ္တဗေဒဖောင်ဒေးရှင်း၏ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ မစ္စစ်ဂါးရက်သည် ကိုယ်တိုင်လည်း ဓာတ်စီးနိုင်သည်။ လိပ်ပြာလွင့်နိုင်သည်။ သူမ၏ မိတ်ဆွေဖြစ်သော ဖိယာတာသည် ပြင်သစ်ပြည် စိန့်ဂျေကပ်ရွာလေးတွင်နေသည်။ ဖိယာတာအား လွမ်းဆွတ်သဖြင့် မစ္စစ်ဂါးရက်သည် တစ်ညတွင် ဖိယာတာကို အိပ်မက်မက်သည်။ နေရာမှာ နိုင်ငံခြားရွာတစ်ရွာဟုသိသော်လည်း ဂါးရက်သည် စိန့်ဂျေကပ်ရွာသို့ မရောက်ဖူးချေ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ရွာသို့ဝင်မှ ကမ်းပါးစောက်ကြီးအနီးတွင် ကြမ်းတမ်းသော မွန်ဂိုများကို တွေ့ရသည်။ သူတို့သည် တရုတ်ဘာသာစကားနှင့်ဆင်တူသော စကားများကို ပြောနေကြသည်။ ထို့နောက်မှ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ ဖိယာတာ၏အိမ်သို့ သွားလိုဇောရှိနေရာ အိပ်မက်မက်သလိုလိုနှင့် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ဖိယာတာ၏အိမ်သို့ ရောက်သွားကြောင်း သိရသည်။ သို့သော် ပြင်သစ်ပြည်တွင် မွန်ဂိုများ မည်သို့ရောက်ရှိနေသည်ကို စဉ်းစားမရဖြစ်နေသည်။ ထိုအချိန်မှာ စစ်အတွင်း ၁၉၄၄ ခုနှစ် ဖြစ်သည်။

စစ်ပြီး၍ ၁၉၄၇ ခုနှစ်တွင် သူငယ်ချင်းနှစ်ဦးတွေ့၍ လိပ်ပြာလွင့်ပြီးရောက်ရာတွင် မွန်ဂိုများတွေ့ခဲ့ရပုံကို ပြောပြသောအခါ ဖိယာတာက မွန်ဂိုတို့မှာ ဂျာမန်စစ်တပ်က ခေါ်လာသော ချွေးတပ်သားများဖြစ်ပြီး ခံတပ်ဆောက်လုပ်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြန်ပြောပြသည်။

အိပ်မက်ခြင်းနှင့် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း

အိုလီဘာဖောက်စ်သည်လည်း ဤသို့ အိပ်မက်ပြီး လိပ်ပြာလွင့်ဖူးသည်။ သူ၏ **လိပ်ပြာလွင့်ခရီး** ဆိုသော စာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။

အိပ်မက်မက်ရာမှ လိပ်ပြာလွင့်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ သူ့အသက် (၁၆) နှစ်သားတွင် အိမ်အနီးရှိ လမ်းဘေးတွင်ရပ်လျက် မလှစဖူး ထူးထူးခြားခြား ကျောက်သရေမင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံသော နေရောင်ခြည်ရွှေးထွေးထားသည့် နံနက်ခင်းတစ်ခုကို အိပ်မက်မက်၏။ လမ်းဘေးတွင် အစီအရီခင်းထားသော ကျောက်တုံးကလေးများကိုကြည့်ပြီး တကယ့် အဖြစ်အပျက်နှင့်တူသော အိပ်မက်မက်နေကြောင်းကို သိလာသည်။ အိပ်မက်မှ လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းသို့ ကူးပြောင်းသွားသည်။ ဤသို့ ကူးပြောင်းသွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုမြင်ရသော အာရုံအမြင်သည် အဆတစ်ရာမျှ ပိုပြီး ကြည်လင်ပြတ်သားသည်။ ကောင်းကင်၊သစ်ပင်များနှင့် ပင်လယ်ကြီး၏ အလှကျက်သရေတို့သည်လည်း မမြင်ဘူး၊ မကြုံဘူး

မြန်မာ စာအုပ်များ

အောင် လှုပတင့်တယ်လာသည်။ မြင်နေကျလမ်းနှင့် အိမ်တို့သည်ပင် ထူးခြား သက်ဝင် တောက်ပနေသည်။ သူ၏ ခံစားမှုကိုလည်း မဖော်ပြ တတ်အောင်ရှိရာမှ နိုးလာသည်။

ဆီလ်ဗန်ဆိုသူလည်း ငယ်ငယ်ကပင် လိပ်ပြာလွင့်ခဲ့သည်။ ဆီလ် ဗန်သည် တစ်ညတွင် ရုတ်တရက်နိုးလာရာ မလှုပ်နိုင်၊ မကြားနိုင်၊ မမြင် နိုင်တော့ဘဲ တစ်ကိုယ်လုံး ထူးခြားသော ခံစားမှုကို ခံစားရသည်။ သို့ မလှုပ်သည့်တိုင်အောင် သတိတော့ရှိနေသည်။ သူသည် တစ်နေရာသို့ ရောက်နေကြောင်းကို သိသည်။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ကြိုးနှင့်တုပ်ထားသလို တောင့်တင်းနေရာမှ လျော့လာပြီး လေထဲတွင် မျောနေသလို ခံစားရ သည်။ ထို့နောက်ကား သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အရှိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် လွင့် သွားသည်။ ဘယ်ညာကွေ့ကောက် တစ်ဆစ်ချိုးပြီး တစ်ဆစ်ချိုး လွင့်နေ ရင်း သူ့ခေါင်းနောက်စေ့တွင် တစ်စုံတစ်ခု ဖိထားသလို လေးလေးကြီး ခံစားနေရသည်။ ပထမတွင် သူသည် ဘီလူးစီးခံနေရသည်ဟု ထင်မိ လေသည်။

တဖြည်းဖြည်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို သိလာလေရာ သူသည် အိပ် ရာပေါ်တွင် ပျံဝဲလျက်ရှိသည်ကို သိလာပါသည်။ နောက် သူ မတ်တတ် ရပ်လိုက်ပြီး ကြည့်လိုက်ရာ ခုတင်ပေါ်တွင်အိပ်နေသော သူ၏ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးကို မြင်ရသည်။ သူ့ကိုယ်သူ ရူးသွပ်သွားပြီဟု ထင်လိုက်ရသည်။

အမေ့ထံသွားသည်။ သူ့ကို ဂရုမပြုချေ။ မိခင်လိုပင် မည်သူက မျှ ဂရုမစိုက်။ ကြံရာမရဖြစ်လာသောအခါ ကျူကျူပါအောင် ငိုလိုက် သည်။ နောက်ဆုံးတွင် တဖြည်းဖြည်း သူ့လိပ်ပြာခန္ဓာကလေးသည် သူ ၏ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်သို့ကပ်ပြီး ဝင်သွားလေ၏။

လူတိုင်းသည် အိပ်ပျော်သွားသောအခါ သူ၏ လိပ်ပြာခန္ဓာသည် သူ၏ ရုပ်ခန္ဓာမှ ခွဲခွာထွက်သွားသည်။ လူတင်မက တိရစ္ဆာန်များပါ ဤ သို့ပင်ဖြစ်သည်။ အိပ်မက်မက်ခြင်းမှာလည်း ဤသို့ လိပ်ပြာခန္ဓာထွက် သွားရာတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာ၏ အတွေ့အကြုံကို ပြန်လည် သတိရခြင်းသာ ဖြစ်၏။ သို့သော် အိပ်မက်အဖြစ်တွေ့ရသော လိပ်ပြာခန္ဓာ၏ အတွေ့ အကြုံများသည် မပြတ်မသား မှုန်ရီမှုန်ဝါး ဖြစ်တတ်သည်။ လိပ်ပြာလွင့် သောအခါတွင်ကား မသိစိတ်ပူးတွဲနေမှုကြောင့် အားလုံးကို မှတ်မိသည်။ တိကျပြတ်သားမှုလည်းရှိသည်။ ရုပ်ခန္ဓာအတွေ့အကြုံအတိုင်းပင် ခံစား ရရုံမျှမက ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် မတွေ့မြင်နိုင်သော အရောင်အဆင်းနှင့် အသံ အမျိုးမျိုးတို့ကိုပါ ကြားမြင်နိုင်သည်။

စိတ်ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်းနှင့် အိပ်မက်မက်ခြင်းတို့တွင် သတိနှင့် မိမိကိုယ်ကို စိတ်ဆန္ဒအတိုင်း မပြုလုပ်နိုင်ချေ။ လိပ်ပြာလွင့် ခြင်းတွင်ကား သာမန်နိုးနေခိုက် ရုပ်ခန္ဓာကို စိတ်ဖြင့် ချုပ်ကိုင်နိုင်သကဲ့ သို့ လိပ်ပြာခန္ဓာကို လှုပ်ရှားချုပ်ထိန်းနိုင်လေသည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

ထမင်းလုံးတစ္ဆေ

ဆီလ်ဗန်ကဲ့သို့ နောက်ဆုံး ကြုံရာမရဖြစ်ကာ စိတ်ညစ်စိတ်အိုက်ပြီး ငိုသောအခါတွင် နိုးလာသောအခါ တကယ်ပင် မျက်ရည်ထွက်လာတတ်သည်။ ထမင်းလုံးတစ္ဆေခြောက်ခြင်းဟု ခေါ်ကြသည်မှာ ဤသို့ မလှုပ်နိုင်မယှက်နိုင်ဖြစ်သွားသော ခံစားမှုမျိုးကို တွေ့ကြုံရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဘယ်တစ္ဆေမှ လာခြောက်ခြင်းမဟုတ်။ လိပ်ပြာလွင့်သွားပြီး လိပ်ပြာပြန်ဝင်ခြင်းနှင့် လွင့်နေစဉ် တွေ့ကြုံရသည့် မလှုပ်မယှက်နိုင် ရင်ဖိုဖွယ်၊ မသိတစ်ဝက် သိတစ်ဝက် အဖြစ်အပျက်များကိုပင် မြန်မာပြည်တွင် အိပ်မက်ဆိုးမက်သည်၊ ထမင်းလုံးတစ္ဆေခြောက်သည်၊ ဘီလူးစီးသည်ဟု ပြောကြသည်။ တချို့မှာ ညစဉ်လိုလိုပင် ဘီလူးစီးခံရလေရာ တစ်နေ့တွင် ကျောက်တန်းရေလယ်ဘုရားရှိ ဘီလူးရုပ်ကိုနမ်းခိုင်းပြီး ပက်လက်မအိပ်ဘဲ စောင်းလျက်အိပ်စေရာ ဘီလူးစီးမခံရတော့ချေ။ ဘီလူးရုပ်ကို နမ်းခိုင်းခြင်းမှာ ဆိုက်ကိုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပြီး စောင်းအိပ်ခြင်းဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်မှုကို တားဆီးလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပက်လက်အနေအထားသည် လိပ်ပြာလွင့်ရန် အကောင်းဆုံး အနေအထားဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

ပြင်သစ်မှ စိတ်စွမ်းအင်ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သော စာရေးဆရာကြီး အီယမ်သည် လိပ်ပြာလွင့်ပါရဂူပင် ဖြစ်သည်။ သူက '*ခါးက အဝတ်ချွတ်ပစ်လိုက်ရသလောက် လိပ်ပြာလွင့်တာ လွယ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့များ လူတိုင်း ဒီလိုမလုပ်နိုင်ရသလဲလို့ စဉ်းစားမိတယ်။ လိပ်ပြာလွင့်တယ်ဆိုတာ ရေရာသေချာတဲ့ကိစ္စပဲ။ လိပ်ပြာလွင့်နေစဉ်မှာ သင်ဟာ သတိကောင်းကောင်းရှိနေပြီး ကြိုက်သလိုသွားနိုင်တာပဲ*' ဟု ပြောသည်။

ပြောလည်းပြောစရာပင်။ အီယမ်သည် သူ၏ **လိပ်ပြာလွင့်ပညာ** ဟူသော စာအုပ်တွင် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း၏ အခြေခံတရားများ၊ ကျင့်စဉ်များ၊ အတွေ့အကြုံများ၊ အခက်အခဲနှင့် အန္တရာယ်များကို ဖော်ပြထားသည်။ လိပ်ပြာလွင့်တန်းခိုးဖြင့် သူများထက် ထူးခြားအောင်မြင်ခဲ့ပုံကို သူ၏ လိပ်ပြာလွင့်ပညာစာအုပ်တွင် ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားသည်။

လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းနှင့် မနောသုတေသန

မနောသုတေသီများနှင့် ပရစိတ္တဗေဒပညာရှင်များကလည်း တတ်နိုင်သမျှသော နည်းလမ်းများဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်ပညာကို စမ်းသပ်ကြည့်ကြသည်။ ဤသို့ လက်တွေ့စမ်းသပ်ရာတွင် စိတ်ညှို့ပြီး လိပ်ပြာလွင့် စမ်းသပ်ခြင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

တစ်ညတွင် မစ္စတာလီကို သူ့အိမ်တွင် စိတ်ညှို့ပြီး ကင်တွန်ဘီး မြို့ ဆင်ခြေဖုံးရှိ မစ္စတာအဲလစ်၏ နေအိမ်သို့ လိပ်ပြာလွှင့်စေသည်။ မော်လ္လိုင်းသည် အဲလစ်၏အိမ်သို့ မရောက်ဖူးဘူး၊ အိမ်အကြောင်းကိုလည်း မသိချေ။ တယ်လီဖုန်းဖြင့် မစ္စတာလီကို စိတ်ညှို့စမ်းသပ်နေကြောင်း၊ လီပြောသည့်အတိုင်း သူ့အိမ်အနေအထားပစ္စည်းများ ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို အခုချက်ချင်း ဖုန်းဖြင့် နားထောင်ကာ ပြန်ပြောရန် မစ္စတာအဲလစ်ကို မော်လ္လိုင်းက အချိတ်အဆက်လုပ်ထားသည်။

စိတ်ညှို့ခံထားသောလီသည် သူ၏ လိပ်ပြာရောက်သွားသော နေရာတို့ကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု နှုတ်မှ ပြန်ပြောပြသည်။ မော်လ္လိုင်းက ဖုန်းကို လီ၏ပါးစပ်ရှေ့တွင် ကိုင်ထားသည်။ အိမ်တစ်အိမ်ကိုတွေ့သည်။ နောက် အိမ်ထဲဝင်သွားပြီးလျှင် သူမြင်တွေ့နေရသည်တို့ကို နှုတ်မှ တတွတ်တွတ် ပြောသည်။ နောက် ထမင်းစားခန်းထဲရောက်သည်။ ထမင်းစားခန်း ထောင့်တစ်နေရာတွင် အရုပ်ပုပု၊ ဆံနက်နက်ရှိသော လူတစ်ယောက် သည် တယ်လီဖုန်းခွက်ကိုကိုင်ကာ ရပ်လျက် စကားပြောနေသည်။ ထို သူ၏ခေါင်းပေါ်တွင် အခန်းချင်းခြားထားသော နံရံပေါ်ရှိ ခုံးပေါက်အစ ပိုင်း ရှိသည်။ ယင်းခုံးပေါက်သည် တစ်ဖက်ခန်းသို့ ဝင်ရောက်အောင် ကျယ်သည်။ လီက ဆက်လက်၍ ပြောသည်။

'ဒါထက် ဟိုထောင့်ကလူဟာ ထိုင်ချလိုက်ပြီ' ဟု ဆက်ပြောသည်။

မော်လ္လိုင်းက ဖုန်းကို လီ၏ပါးစပ်မှ ဆွဲယူပြီး ယခု လီပြောသမျှ ကြားရသလားဟု မစ္စတာအဲလစ်အား လှမ်းမေးလိုက်သည်။ အဲလစ်က *'ကြားရပါတယ်။ သူပြောတာ အကုန်ကြားရပါတယ်။ အခု ကျွန်တော် ဘာလုပ်နေတုံး သိလား။ အခုပဲ ထိုင်လိုက်တယ်'* ဟု ပြန်ပြောသည်။ မှန်၊ မမှန်ကို ချက်ချင်းသိနိုင်သော စမ်းသပ်နည်းပင် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ စိတ်ညှို့၍ လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းကို အာရုံကြောပါရဂူ ဒေါက် တာ အာစကိုင်း၊ ဒေါက်တာ အလက်ဇန္ဒားကင်နွန် အစရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ သည် အကြိမ်ကြိမ် စမ်းသပ်ခဲ့ဖူးသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ခရီးအနီး၊ အဝေး မည်မျှပင် ကွာခြားစေကာမူ လိပ်ပြာလွှင့်ပြီးကြည့်ရာ အကြားအမြင်ရရှိ ခြင်းတွင် သာမန်အကြားအမြင်နှင့် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကြပ် အသေးစိတ် လိုက်ကြည့်နိုင်သော လိပ်ပြာလွှင့်အကြားအမြင်ဟု နှစ်မျိုး ခွဲခြားထားလေ သည်။

လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းဆိုင်ရာ ခေတ်သစ်သုတေသန

(၁၉)ရာစုအကုန်တွင် တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ မနောသုတေသနအဖွဲ့များ သည် စိတ်စွမ်းအင်၊ မနောစွမ်းအင်များကို လေ့လာသုတေသနပြုရာတွင် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းကိုလည်း လေ့လာကြသည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

အထူးသဖြင့် အင်္ဂလန် မနောသုတေသနအဖွဲ့နှင့် ရုရှားမနောသုတေသနအဖွဲ့တို့သည် လိပ်ပြာလွင့်သုတေသနလုပ်ငန်းကို (၁၉) ရာစုမကုန်မီကပင် ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။

ထိုစဉ်က မနောသုတေသနလုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ထူးခြားသော မနောစွမ်းအင်၊ စိတ်စွမ်းအင်ရှိနေသည်ဟုဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ အစွမ်းတန်ခိုးပြစေခြင်းတို့အပြင် ယင်းကဲ့သို့ ထူးခြားသော အစွမ်းသတ္တိမျိုးကို တွေ့ဖူးသောသူများထံမှလည်း အတွေ့အကြုံကို မေးမြန်းစူးစမ်းပြန်သည်။

လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍လည်း လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း (ဝါ) ကိုယ်ပွားခန္ဓာဖြင့်သွားခြင်း (ဝါ) ရုပ်နုခန္ဓာ (ဝါ) အလင်းခန္ဓာ ဟူ၍ အမျိုးမျိုးခေါ်ဝေါ်လေ့ရှိသော အတွေ့အကြုံများကို၊ တွေ့ကြုံဖူးသူများ၏ ဖြစ်ရပ်များကို စုဆောင်း မှတ်တမ်းတင် လေ့လာခြင်းဖြင့် သုတေသနပြုခဲ့ကြသည်။

အင်္ဂလန်မှ သုတေသန

၁၉၆၆ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလတွင် ဘီဘီစီအသံလွှင့်ဌာနမှလည်းကောင်း၊ သတင်းစာများမှလည်းကောင်း လိပ်ပြာလွင့်အတွေ့အကြုံများကို တိုက်ဆိုင်တွေ့ကြုံဖူးသူများရှိပါက အင်္ဂလန်ပြည် အောက်စဖို့ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာသုတေသနဌာန (Institute of psycho-physical Research) သို့ ပြန်ကြားကြပါရန် ကြေညာချက်တစ်ရပ်ပေါ်ခဲ့သည်။

ဤကြေညာချက်အရ လိပ်ပြာလွင့်အတွေ့အကြုံကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ဖူးသူ (၄၀၀) ထံမှ တုံ့ပြန်စာများ ရရှိသည်။ ထိုအခါ အောက်စဖို့ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာသုတေသနဌာနမှ မေးခွန်းလွှာနှစ်စောင်စီကို ဖြေကြားရန် မေတ္တာရပ်ခံပေးပို့ခဲ့သည်။ မေးခွန်းလွှာတွင် တွေ့ကြုံဖူးသူ၏ အမည်၊ နေရာလိပ်စာ၊ အသက်၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနှင့်တကွ လိပ်ပြာလွင့်ရာတွင် အကြိမ်ပေါင်း မည်မျှ တွေ့ဖူးသည်။ မည်သည့်အချိန်မျိုးတွင် လွင့်ရသည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် မည်မျှကြာသည်။ လွင့်နေစဉ် စိတ်အခြေအနေ၊ ရုပ်အခြေအနေ၊ အာရုံပီပြင်မှု၊ ခံစားမှု၊ ပြန်ဝင်သောအခါ အရှိန်အနှေး၊ အမြန်၊ ထိတ်လန့်မှု ရှိ၊ မရှိ သုတေသနပြုရန် အသေးစိတ်အချက်များကို ဖြေကြားရန် မေးခွန်းပုံစံ ဖြစ်သည်။

ပထမမေးခွန်းလွှာ (၄၀၀)အနက် (၃၂၆) ဦးက ပြန်လည်ဖြေကြားပြီး ဒုတိယမေးခွန်းလွှာကို (၂၅၁) ဦးက ပြန်လည် ဖြေကြားသည်။ ယင်းသို့ မေးခွန်းလွှာဖြေကြားချက်များကို အောက်စဖို့တက္ကသိုလ်ရှိ ပါမောက္ခ ရော့စ်အက်ရ်ှဘီ၊ ပါမောက္ခ ဆာဆိုင်ရီးဘတ်၊ ပါမောက္ခ ဒေါ်စ်၊ ပါမောက္ခ အိုင်ဆင်နက်၊ ပါမောက္ခ လင်းဘတ်၊ ပါမောက္ခ ဂါနာမာဖီ၊ ပါမောက္ခ

မြန်မာ စာအုပ်များ

ဘော်ပီတို့ ပါဝင်သော သိပ္ပံပညာရှင်များက လေ့လာသုတေသနပြုပြီး တွေ့ရှိချက်များကို out of body experience **ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပအတွေ့အကြုံ** ဟူ၍ စာတစ်အုပ် ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ယင်းစာအုပ်ပါ အချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း ထုတ်နုတ်တင်ပြပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပ အတွေ့အကြုံ သို့မဟုတ် လိပ်ပြာလွှင့်ရာတွင် အကြမ်းအားဖြင့် -

(၁) ရုပ်ခန္ဓာထဲမှ ပြင်ပသို့ လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ပြီးတွေ့ရသော အတွေ့အကြုံ

(၂) ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အတူ တွေ့ရသောအတွေ့အကြုံ

(၃) ရုပ်ခန္ဓာလော၊ လိပ်ပြာခန္ဓာ၊ ကိုယ်ပွားခန္ဓာလောဟု မခွဲခြားနိုင်သော အတွေ့အကြုံ

ဟူ၍ သုံးမျိုးခွဲထားပြီး တွေ့ကြုံဖူးသူများအနက် အမျိုးသား (၆) ရာခိုင်နှုန်း၊ အမျိုးသမီး (၃၂) ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာလွှင့်ရာတွင် -

(၁) မိမိတစ်ယောက်တည်းက နှစ်နေရာတွင် ပြိုင်တူရောက်ရှိနေခြင်း၊

(၂) မိမိရုပ်ခန္ဓာကို မိမိလိပ်ပြာခန္ဓာက ပြန်မြင်ရခြင်း

ဟူ၍ နှစ်မျိုး တွေ့ရသည်။

ကိုယ်ပွားခန္ဓာ သို့မဟုတ် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ရာတွင် အသက် (၁၅)နှစ် မှ (၃၅)နှစ်အတွင်း အထွက်များသည်ကို တွေ့ရပြီးလျှင် စိတ်ဆင်းရဲဒုက္ခ အကျပ်အတည်းတွေ့နေချိန်တွင် ထွက်တတ်ကြောင်းကိုလည်း တွေ့ရသည်။ ထွက်ချိန်မှာ (၂၄) နာရီအတွင်း မည်သည့်အချိန်မဆို ထွက်နိုင်သည်။

လဲလျောင်းနေစဉ် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ခြင်းမှာ (၇၃. ၃) ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်သည်။

ထိုင်နေရင်း လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ခြင်းမှာ (၁၇. ၆) ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်သည်။

ရပ်နေရင်း လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ခြင်းမှာ (၂. ၃)ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်သည်။

လမ်းလျှောက်သွားနေစဉ် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ခြင်းမှာ (၄. ၅)ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်သည်။

မည်သည့်အနေမသိဘဲ လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ခြင်းမှာ (၂. ၃) ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်သည်။

ဤအချက်ကို လေ့လာကြည့်ပါက လဲလျောင်းလျက် အနေအထားသည် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ရန် အကောင်းဆုံးအနေအထား ဖြစ်၏။ အချိန်အားဖြင့် အိပ်ရာဝင် အိပ်ပျော်ခါနီးအချိန်နှင့် အိပ်ရာနိုးစအချိန်များသည် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ရန် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ပြေလျော့မှု၊ တောင့်တင်းမှုနှင့် ပတ်သက်၍ -
ခန္ဓာကိုယ်ပြေလျော့နေချိန်တွင် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်သူမှာ (၄၁. ၃) ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်သည်။
ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းနေချိန် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်သူမှာ (၁၁. ၃) ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်သည်။
ခန္ဓာကိုယ်နဂိုအတိုင်းနေချိန် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်သူမှာ (၂၂) ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်သည်။
မည်သည့်အခြေအနေတွင် ထွက်မှန်းမသိလိုက်သည်မှာ လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်သူမှာ (၂၅. ၄) ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အကြောအခြင်၊ ကြွက်သားများ ဖြေလျှော့ထားချိန်သည် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ရန် အကောင်းဆုံး အခြေအနေဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ တချို့ကမူ တရားထိုင်ရင်း လိပ်ပြာထွက်သွားတတ်သည်။ တရားထိုင်နေစဉ် များသောအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပြေလျော့မှု ရှိနေတတ်သည်။

ရုပ်ခန္ဓာကို စနစ်တကျ ဖြေလျှော့ခြင်းသည် လိပ်ပြာလွင့်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံး၊ အမြန်ဆုံး ဖြစ်သည်။ စနစ်တကျ ဖြေလျှော့နည်းမှာ သာမန်အားဖြင့် ဖြေလျှော့နည်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ပိုင်းပြီးတစ်ပိုင်း ဖြေလျှော့ရာမှ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အကြောနှင့် ကြွက်သားများအားလုံးကို ဖြေလျှော့ခြင်း ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာထွက်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးသော ရာသီဥတုမှာ ခပ်နွေးနွေးရာသီဥတု ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာထွက်ခါနီးတွင် တချို့က လေဖြတ်ထားသလို မလှုပ်ရှားနိုင်။ တချို့ကတော့ သူ့အလိုလို လှုပ်ရှားနေသော (Autonomic Nerve) များ လှုပ်ရှားနိုင်သည်။ များသောအားဖြင့် မလှုပ်နိုင်မရှားနိုင်ဖြစ်တတ်သည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်နေစဉ် သို့မဟုတ် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်၏ ပြင်ပသို့ လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်နေစဉ် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် အာရုံများကို သိရှိခံစားနိုင်သည်၊ မြင်နိုင်သည်၊ ကြားနိုင်သည်၊ ထိတွေ့နိုင်သည်၊ အနံ့ခံနိုင်သည်၊ အရသာခံနိုင်သည်၊ ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် တွေ့ကြုံခံစားရသကဲ့သို့ပင် အာရုံမျိုးစုံကို ခံစားနိုင်သည်။ ယင်းသို့ အာရုံများ တွေ့ကြုံခံစားမှုနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူကြချေ။ ဥပမာ အမြင်အာရုံသည် အကြားအာရုံထက် ပိုများ၏။ ယင်းအာရုံခံစားတွေ့ရှိမှု၏ ရာနှုန်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

အမြင်အာရုံ တွေ့ရှိခံစားရခြင်း	(၉၂) ရာခိုင်နှုန်း
အကြားအာရုံ တွေ့ရှိခံစားရခြင်း	(၅၆) ရာခိုင်နှုန်း
ထိတွေ့မှုအာရုံ ခံစားရခြင်း	(၂၈) ရာခိုင်နှုန်း
အပူ၊ အအေး အာရုံခံစားရခြင်း	(၂၁) ရာခိုင်နှုန်း

မြန်မာ စာအုပ်များ

အနံ့အာရုံ ခံစားတွေ့ရှိရခြင်း	(၁၉) ရာခိုင်နှုန်း
အရသာအာရုံခံစားရခြင်း	(၆) ရာခိုင်နှုန်း

လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်သူ (၈၂) ရာခိုင်နှုန်းက အရောင်အဆင်းတွေကို မူလသဘာဝအတိုင်း မြင်ရပြီး တချို့ကမူ လူ့ပြည်တွင် တွေ့ရသော အရောင်အဆင်းနှင့်မတူသော အရောင်အဆင်းများကို တွေ့ရလေသည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်သူ အများစုကမူ လူ့ပြည်က ရှုခင်းနှင့်တူသော ရှုခင်းများကို တွေ့မြင်ရပြီး အနည်းစုကမူ လူ့ပြည်တွင် မတွေ့ရဘူးသော ရှုခင်းများကို တွေ့ရသည်။ သေဆုံးပြီးသော ဆွေမျိုး မိတ်သင်္ဂဟများ၏ ဝိညာဉ်နှင့် တွေ့ရသူများမှာလည်း အနည်းစုသာ ဖြစ်သည်။ အများစုက မတွေ့ကြချေ။

လိပ်ပြာထွက်နေစဉ် မိမိကိုယ်ကို မြင်ရသောအခါ မှန်ထဲတွင် တွေ့ရသော မိမိခန္ဓာမျိုးနှင့် မတူသည်ကို တွေ့ရသည်။ မှန်ထဲတွင် မြင်ရသောပုံရိပ်သည် ပြောင်းပြန်ဖြစ်ပြီး မူလရုပ်အတိုင်း မဟုတ်ပေ။ သူတစ်ပါးက မိမိရုပ်ကို မြင်ရသလို ပြန်မြင်ရခြင်း ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်နေစဉ်တွင် သိမှုအာရုံများ စူးရှထက်မြက်လာကြောင်း၊ ပိုမို အားကောင်းလာကြောင်းများ တွေ့ရသည်။ အထူးသဖြင့် အမြင်အာရုံ ပိုမိုထက်မြက်လာပြီး အခန်းထဲရှိ ဖုန်မှုန့်ကလေး တစ်မှုန်ပင် မြင်လာရသည်ဟု ဆိုသည်။ ထိုအမြင်ဖြင့် တွေ့မြင်ရသော အရာဝတ္ထုများသည် ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် မြင်ရသည်ထက် ပိုမိုတောက်ပလာပြီး ပြတ်သား ထင်ရှားလာသည်ကို တွေ့ကြုံခဲ့ကြ၏။ ထူးခြားသော အမြင်အာရုံတစ်ခုမှာ မျက်စိရှေ့တွင်ရှိသောအရာကို မြင်နိုင်ရုံသာမက နောက်စေ့ဘက်က အရာများကိုလည်း မြင်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်နေစဉ် လူများစု၏ ဉာဏ်စွမ်းရည်သည် သာမန်နဂိုရှိရင်းစွဲအတိုင်း ရှိသော်လည်း တချို့သောသူများမှာ ဉာဏ်ရည် ပိုမိုထက်မြက်လာကြောင်း တွေ့ရသည်။ ရုပ်ခန္ဓာတွင်ရှိသော ဉာဏ်စွမ်းရည်ထက် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် နေ့စဉ်ရရှိသောဉာဏ်စွမ်းရည်ကို ဆိုလိုသည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ပြင်ပကိုထွက်နေရာမှ ရုပ်ခန္ဓာတွင်းသို့ ပြန်အဝင်တွင် ဖြုန်းခနဲ ဝင်ရပါက ဝင်လာသောအရှိန်ကြောင့် ဆောင့်အားဖြစ်ပြီး လန့်တတ်သည်။ ဤသို့လန့်ခြင်းကို ဘီလူးစီးသည်ဟု ခေါ်ကြသည်။ ထွက်နေစဉ်တွင် ကြောက်လန့်ခြင်း မဖြစ်ကြပေ။ သာမန် စိတ်ဓာတ်အခြေအနေအတိုင်း မူလစိတ်ဓာတ်အတိုင်းပင် ဖြစ်၏။ တချို့ထွက်သူများကမူ တစ်မူထူးခြား၍ ဆန်းကြယ်သော အတွေ့အကြုံတစ်မျိုးဟု ခံစားကြရသည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်နေစဉ်အတွင်း အချိန်နှင့်ပတ်သက်၍ ခံစားမှု၊ ထင်မြင်မှုမှာ ထူးခြားလှသည်။ တချို့က လူ့ပြည်တွင် ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် သိရှိသော အချိန်ကာလနှင့် ပတ်သက်သည့် ခံယူထင်မြင်ချက်အတိုင်း ပြောင်း

လဲမှုမရှိဟု ဆိုကြ၏။ အချို့ကမူ မိနစ်၊ နာရီ၊ နေ့ရက်ဆိုသော အချိန်ကာလသဘော လုံးဝမရှိဟု ဆိုသည်။ တချို့က အချိန်တွေဟာ အလွန်နှေးကွေးသည်ဟု ဆိုကြသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အချိန်တွေ မြန်မြန်ကုန်သွားသည်ဟု တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မတွေ့ရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ လူ့ပြည်နှင့် နတ်ပြည်၊ လူ့ပြည်နှင့် ပရလောကတို့တွင် အချိန်ကာလချင်း မတူကြဆိုသော စကားကို သတိရသင့်၏။

ထူးဆန်းသော အချက်တစ်ရပ်မှာ ကိုယ့်ရုပ်ခန္ဓာကို ပြန်မြန်ရသောအခါ ငါ့ရုပ်ခန္ဓာဟူသော စွဲလမ်းမှု ငါဟူသော သံယောဇဉ်အမျှင်မရှိ၊ ငါနှင့် မဆိုင်သလို၊ သူတစ်ပါးကို မြင်ရသလိုသာ ခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာထွက်စဉ် စိတ်စွမ်းအင်

လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ထွက်သွားစဉ်တွင် သွားလိုသည့်အရပ်နေရာကို သွားနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မည်မျှပင်ဝေးဝေး၊ မည်မျှပင် ခက်ခဲသောနေရာဖြစ်စေ၊ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ရောက်ရှိသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်ကညွတ်ရုံ၊ အာရုံပြုရုံဖြင့် ထိုနေရာသို့ ရောက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ထွက်နေစဉ်တွင် ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် မြင်ရသလိုလည်း မြင်ရသည်။ ရုပ်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော ဖုံးကာထားသောအရာများကိုလည်း ထွင်းဖောက်မြင်နိုင်သည်။ လိပ်ပြာထွက်နေစဉ်တွင် အကြားအမြင်ပေါက်သကဲ့သို့ နောင်ဖြစ်မည့်ကိစ္စများကိုလည်း ကြိုတင် သိမြင်နိုင်သည်။ မိမိပြောလိုသည့် ကိစ္စများကိုလည်း စိတ်ချင်းဆက်သွယ်မှု တယ်လီပသီနည်းဖြင့် သူတစ်ပါးကို လိပ်ပြာထွက်နေစဉ် ပြောနိုင်သည်။

စစ်ပြီးခေတ် အမေရိကန်တွင်လည်း မနောသုတေသနလုပ်ငန်းများကို ဒေါက်တာရိုင်းတို့ ပြုလုပ်နေစဉ်တွင် ဒေါက်တာ ကရုကောတို့ကလည်း လိပ်ပြာလွှင့်သုတေသနကို ပြုလျက်ရှိသည်။ အမေရိကန်သုတေသပြုနည်းကား အင်္ဂလိပ်နည်းမျိုးသာမက တစ်မူထူးခြားသောနည်း ဖြစ်သည်။ မေးခွန်းလွှာများကို ပြန်ကြားသည့်နည်းအပြင် လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်သူပါရမီရှင်များကို လိပ်ပြာလွှင့်စေပြီး စမ်းသပ်သုတေသနပြုသောနည်း ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာကျော် လိပ်ပြာလွှင့်ပါမီရှင်များဖြစ်ကြသော မူလ်ဒွန်၊ အီယမ်ဖောက်စ် စသော သူများသာမက လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်သော ခေတ်သစ်သိပ္ပံပညာရှင်များကိုပင် အသုံးပြု၍ လေ့လာသည်။ ဒေါက်တာကရုကောသည် စွယ်စုံသိပ္ပံပညာရှင်ဖြစ်ရာ လိပ်ပြာလွှင့်သုတေသနကို ဖောက်ချလေ့လာခဲ့ပြီး ကျမ်း (၁၃) ကျမ်း ပြုစုခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ ကရုကော၏ တပည့်များမှာ ပါမောက္ခ ဟော်နယ်ဟတ်၊ ရူပဗေဒပညာရှင် ဒေါက်တာ ရပ်ဆဲလ်

မြန်မာ စာအုပ်များ

တပ်၊ စိတ္တဗေဒပညာရှင် ဒေါက်တာ အိုဇစ်နှင့် ပရိစိတ္တပညာရှင် ဒေါက်တာ စကော့ရိုဂို စသော သိပ္ပံပညာရှင်များ ဖြစ်သည်။

အမေရိကန် ပရစိတ္တဖောင်ဒေးရှင်းမှ အထောက်အပံ့ဖြင့် ဒေါက်တာရိုဂိုသည် ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပမှ အတွေ့အကြုံများကို သုတေသနပြုသည်။ ဒေါက်တာ ကရုကော၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ကရုကော၏ လိပ်ပြာလွှင့်သဘောတရားများအတိုင်း စမ်းသပ်လေ့လာသည်။

လိပ်ပြာလွှင့်ပါရဂူ ကျမ်းပြုဆရာကြီးများဖြစ်ကြသော မူလ်ဒွန်၊ အီယမ်ဖောက်စ်တို့၏ ကျမ်းများကို လေ့လာပြီး ၎င်းတို့၏နည်းအတိုင်း ဒေါက်တာရိုဂိုကိုယ်တိုင် ၁၉၆၅ တွင် လိပ်ပြာလွှင့်ကြည့်သည်။ လွှင့်နည်းမှာ အတော်ရှည်လျားပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြရမည်ဖြစ်၍ နောင် အလျဉ်းသင့်သောအခါ သီးခြား ရေးပါဦးမည်။ ဒေါက်တာရိုဂိုသည် လွှင့်ခါစတွင် မအောင်မြင်သော်လည်း နောင်အခါတွင် အောင်မြင်စွာ လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်လာသည်။

ဒေါက်တာကရုကော၏ တင်ပြချက်

ဒေါက်တာ ကရုကော၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ လူသည် အိပ်ပျော်သွားသောအခါ သူ၏ ရုပ်ခန္ဓာထဲမှ ကိုယ်ပွားခန္ဓာ (ဝါ) လိပ်ပြာခန္ဓာ (ဝါ) မိတ္တူခန္ဓာ တစ်ခုသည် ထွက်ခွာသွားသည်။ ရုပ်လောကကို လည်းကောင်း၊ နတ်လောကကိုလည်းကောင်း ကျက်စားသွားလာနိုင်သည်။ အိပ်ပျော်မှသာ မဟုတ်သေး၊ မူးစေသောဆေးကိုစား၍ လည်းကောင်း၊ မေ့ဆေးပေးခံရလျှင် လည်းကောင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် လည်းကောင်း၊ စိတ်ညို့ခံရ၍ လည်းကောင်း ကိုယ်ပွားခန္ဓာ ထွက်သွားနိုင်သည်။ ယင်း ကိုယ်ပွားခန္ဓာခေါ် လိပ်ပြာခန္ဓာတို့ကို ငွေကြိုးမျှင်နှစ်စဖြင့် ဆက်သွယ်ထားသည်။ တစ်ကြိုးသည် ချက်မှဖြစ်ပြီး တစ်ကြိုးသည် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ပင်နီယာယ်အကြိတ်မှ ဖြစ်သည်။ ဤလိပ်ပြာခန္ဓာသည် မိုင်ပေါင်းများစွာ ဝေးသော နေရာဒေသတို့ကို စိတ်အလိုအတိုင်း သွားရောက်နိုင်သည်။ လေ့လာနိုင်သည်။ ဆောင်ရွက်ချက်ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်မှတ်သားနိုင်သည်။

လူသေသောအခါ ၎င်းလိပ်ပြာခန္ဓာလေး အပြီးအပိုင် ထွက်ခွာသွားပြီး ပရလောကတွင် ကျက်စားနေထိုင်သည်။ အချိန်စေ့သောအခါ ယင်းလိပ်ပြာခန္ဓာထဲမှ တစ်ဖန်ထွက်ခွာပြီး လိပ်ပြာခန္ဓာအခွံကြီးကို စွန့်ပစ်ခဲ့သည်။

ဤလိပ်ပြာခန္ဓာအခွံကို တစ္ဆေ၊ သရဲ၊ လမိုင်းဟု ခေါ်သည်။ ဝိညာဉ်မှာ အထက်ဘုံများသို့ တိုးတက်သွားသည်။ လိပ်ပြာလွှင့်နေစဉ်အတွင်း လိပ်ပြာလောက၌ ကူညီသူများရှိသကဲ့သို့ ဒုက္ခပေးမည့်သူများ

လည်း ရှိသည်။ လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းသည် အမြင်ပေါက်ခြင်းနှင့်မတူဘဲ လွင့်သွားရသော အချိန်ကာလရှိခြင်း၊ လွင့်ချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ တခြားခန္ဓာကိုယ် (ဝါ) လိပ်ပြာထွက်လာသည်ကို မြင်ရခြင်း၊ လမ်းခရီးစဉ်တစ်လျှောက်ကို မြင်ရတွေ့ရမှတ်သားရခြင်း စသည်ဖြင့် ထူးခြားချက်များ ရှိသည်။ ဤသည်တို့ကား ဒေါက်တာကရုကော၏ လိပ်ပြာလွင့်သီဝရီ ဖြစ်သည်။

သူ၏ အယူမှန်သမျှကို တပည့်များဖြစ်သော ဒေါက်တာ ရိုဂိုနှင့် တခြားတပည့်များက လက်တွေ့ သုတေသနပြုကြည့်သည်။ လိပ်ပြာလွင့်နိုင်သော ပါရမီရှင်များဖြစ်သည့် တင်နောက်စ်၊ ဘီလစ်တို့ကို လိပ်ပြာလွင့်စေပြီး စမ်းသပ်ကြသည်။

လိပ်ပြာလွင့်ရာတွင် သူ့အလိုလိုလွင့်သော အတွေ့အကြုံများနှင့် အတူ သွားရမည့်နေရာကို ရွေးချယ်ပြီး တမင်တကာ လိပ်ပြာစေလွှတ်ကြည့်စေသည်။ လိပ်ပြာလွင့်မည့်သူ မရောက်ဘူးသောနေရာ၊ အခန်းတစ်ခုသို့ စေလွှတ်ကြည့်ပြီး တကယ့်အခန်းတွင် ကြိုတင်ထားရှိသော အခြေအနေနှင့် တူ၊ မတူကို စိစစ်သောနည်းဖြင့်လည်း စမ်းသပ်သည်။

သို့သော် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် အစိုင်အခဲသည်ပင်လျှင် စိတ်တိုင်းကျ မိမိပြုလုပ်ဆောင်ရွက်လိုသည့်ကိစ္စကို အချိန်မရွေး လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း မရှိလေရာ စိတ် ဟူသော အစိုင်အခဲ မဖမ်းမတွေ့နိုင်သောအရာကို သုတေသနပြုရာတွင်လည်း အချိန်မရွေး စိတ်ကြိုက် စမ်းသပ်နိုင်သော အခြေအနေမရှိသေးချေ။ စမ်းသပ်သုတေသနပြုချက်အရ လူ့ခန္ဓာတွင် ရုပ်ခန္ဓာသာမက အခြားခန္ဓာခွဲ၊ ခန္ဓာပွားတစ်ခုရှိကြောင်း ကိုယ်ပွားခန္ဓာပွားခေါ် လိပ်ပြာခန္ဓာကို ရုပ်ခန္ဓာမှ ခွာထွက်စေပြီး ကိုယ်မပါဘဲ စိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သောအရာများကို လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ကြည့်ခြင်း၊ ကြားနာမှတ်သား ဝေဖန်သုံးသပ်တွေးတော ပြောဆိုနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရတတ်လေသည်။

သိပ္ပံခေတ်ခွဲခန်းသုတေသန

၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်ကျော်တွင် အမေရိကန်၌ လိပ်ပြာလွင့် တစ်ခေတ်စားလာသည်။ သမားရိုးကျ ကတ်ပြားများနှင့် အကြားအမြင်စမ်းသော ဒေါက်တာရိုင်း၏ သုတေသနနှင့် မရောင့်ရဲနိုင်တော့ဘဲ မနောသုတေသန၊ ဝိညာဉ်သုတေသန၊ ပရစိတ္တသုတေသနများ အလျှိုလျှို ပေါ်ထွက်လာသည်။ ယင်းအဖွဲ့အစည်းများအနက် ထင်ရှားသော သိပ္ပံပညာရှင်များ ဦးဆောင်သော အဖွဲ့အစည်းများမှာ အမေရိကန် မနောသုတေသနအသင်း၊ မနောသုတေသနဖောင်ဒေးရှင်း၊ ဗာဂျီးနီးယားတက္ကသိုလ် မနောသုတေသနဌာန၊ စတင်းဖို့သုတေသနဌာနတို့ ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်တက္ကသိုလ် (၁၀၀) ကျော်တွင် ပရစိတ္တပညာရပ်များ သင်ကြားပြီး သုတေ

သနလည်း ပြုလျက်ရှိသည်။

အထက်ပါ အဖွဲ့အစည်းများထဲမှ အမေရိကန် မနောသုတေသန အသင်းကြီး၏ ဒါရိုက်တာမှာ ဒေါက်တာ ကရုကော၏တပည့် ဒေါက်တာ အိုဇစ် ဖြစ်သည်။ မြန်မာပြည်သို့ အကြိမ်ကြိမ်လာပြီး လူဝင်စားသုတေ သနပြုကာ လူဝင်စားသုတေသနကျမ်းပြုခဲ့သော ဒေါက်တာစတီဗင်ဆင် သည် ဤအသင်းကြီး၏ ရှေ့ဆောင်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ဘဝအိုးအိမ် အကြိမ်ကြိမ် ကျမ်းပြုဆရာ ဦးဝင်းမောင်သည်လည်း ဤအသင်းကြီး၏ အသင်းဝင်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာအိုဇစ်သည် လိပ်ပြာလွှင့်သုတေသနပြုရာတွင် လိပ် ပြာလွှင့် ပါရမီရှင်များဖြစ်သော တင်နောက်စ်၊ ဘာဘစ်၊ ကာရီစွမ်းတို့ကို လက်ကိုင်ပြု၍ လိပ်ပြာလွှင့်ကြသည်။ လိပ်ပြာလွှင့်နေစဉ်တွင် လွှင့်သူများ ၏ ကိုယ်အလေးချိန်၊ သွေးခုန်နှုန်း၊ ဦးနှောက်လှိုင်းဗို့အားအတက်,အကျ စသည်တို့ကို သိပ္ပံစာတ်ခွဲခန်းနည်းစနစ်အတိုင်း စမ်းသပ်သည်။

လိပ်ပြာလွှင့်မည့်သူများကို ဒေါက်တာအိုဇစ်၏ မနောသုတေသန ရုံးခန်းရှိရာ လေးထပ်တိုက် အခန်းတစ်ခန်းသို့ မည်သည့်အချိန်တွင် လိပ် ပြာလွှင့်၍လာရမည်။ အခန်းတွင်းရှိ မီးလင်းဖိုရှေ့တွင်ချထားသော စား ပွဲပေါ်တွင်တင်ထားသော ပစ္စည်းများကိုကြည့်ပြီး မည်သည့်ပစ္စည်းများဖြစ် ကြောင်း ၎င်းတို့အိမ်မှနေ၍ ဖုန်းဖြင့် ပြန်ပြောရမည်။

လိပ်ပြာလွှင့်သူများ လာမည့်အချိန်တွင် ဒေါက်တာအိုဇစ်က လည်း သူ၏စိတ်တန်ခိုးကို အသုံးပြု၍ မည်သူလာသည်ကို အာရုံပြုကြည့် သည်။ အကြားအမြင်ပေါက်သူ စိတ်တန်ခိုးရှင် မစ္စဝုစ်တင်းကိုလည်း ချိန်း ထားသော အခန်းတွင်းသို့ခေါ်ထားပြီး လိပ်ပြာလွှင့်သူများ ဝင်လာသည်ကို စောင့်ကြည့်စေသည်။ လိပ်ပြာခန္ဓာကို တိရစ္ဆာန်များက မြင်နိုင်သည်ဟု ယူဆ၍ ခွေး၊ ကြောင်တို့ကိုလည်း ယင်းအခန်းတွင်ထားသည်။ လိပ်ပြာ ခန္ဓာကို ခွေး၊ ကြောင်တို့မြင်ရလျှင် တစ်စုံတစ်ခု ထူးခြားသော အပြုအမူ ပြုလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ထားသည်။

ဤစမ်းသပ်ချက်အရ လိပ်ပြာလွှင့်သူများသည် ချိန်းထားသော အခန်းတွင်းသို့ လိပ်ပြာလွှင့်လာစေရာ (၁၅) ရာခိုင်နှုန်းသာ လာနိုင် ကြောင်း တွေ့ရသည်။ လာနိုင်သည်ဆိုသော်လည်း တချို့က စားပွဲပေါ်ရှိ ပစ္စည်းများကို အတိအကျ မပြောနိုင်ချေ။ တချို့က အတိအကျ ပြောနိုင် သည်။ ထူးခြားချက်တစ်ခုမှာ တင်နောက်စ် လိပ်ပြာလွှင့်ပြီး မြင်ရသော စားပွဲပေါ်က ပစ္စည်းများမှာ ယခုလောလောဆယ်တင်ထားသော ပစ္စည်း များမဟုတ်ဘဲ ယခင်တစ်ချိန်က တင်ထားခဲ့ဖူးသော ပစ္စည်းများဖြစ်နေ ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တင်နောက်စ်၏ လိပ်ပြာခန္ဓာဝင်ရောက်လာပြီး ကြည့် ရှုနေသည်ကို မစ္စဝုစ်တင်းက ဘေးကမြင်ရသည်။

မွန်ရိုးအားစမ်းသပ်ခြင်း

၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်ကျော်တွင် ကရုကော၏ လိပ်ပြာလွင့်စာအုပ်များ တစ်အုပ်ပြီးတစ်အုပ် ထွက်ပေါ်လာပြီးနောက် ကရုကော၏ တပည့်များ အပြင် တခြား စိတ်ဝင်စားသူများကလည်း လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းကို ဓာတ်ခွဲ ခန်းတွင် စမ်းသပ်လာကြသည်။ ထိုအထဲတွင် ဗာဂျီးနီးယားတက္ကသိုလ် မှ စိတ္တဗေဒနည်းပြဆရာ ဒေါက်တာချားလ်တက် ပါဝင်သည်။

ဒေါက်တာချားလ်တက်သည် လိပ်ပြာလွင့်နိုင်သူ ပါရမီရှင်နှစ်ဦး ဖြင့် စမ်းသပ်သည်။ တစ်ဦးသည် ရောဘတ်မွန်ရိုးဖြစ်၍ တစ်ဦးမှာ အမျိုး သမီး ဖြစ်သည်။ တက္ကသိုလ်ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ခန်းတစ်ခုတွင် ယင်းအမျိုး သမီးကို အိပ်စေပြီး မျက်နှာကြက်တွင် ချိတ်ဆွဲထားသော စင်ပေါ်ရှိ ကိန်း (၅)လုံးပါသော ကိန်းတန်းတစ်ခုကို ဖတ်စေသည်။ ၎င်းကိန်းကို အမျိုးသမီး မမြင်စေနိုင်အောင် စီမံထားသည်။ အမျိုးသမီးက အိပ်နေစဉ် လိပ်ပြာ လွင့်ပြီး မျက်နှာကြက်ရှိ ကိန်းတန်းကို ဖတ်ရှုရန် ဖြစ်သည်။ ငါးညတိတိ မျက်နှာကြက်ပေါ်ရောက်အောင် လိပ်ပြာလွင့်သည်။ သုံးညတွင် လေထဲ မျောနေရသလို ခံစားရသည်။ မထွက်နိုင်။ နှစ်ညသာလျှင် လိပ်ပြာထွက် နိုင်သည်။ စတုတ္ထညတွင် လိပ်ပြာထွက်သောအခါတွင်မှ ကိန်းတန်းကို ဖတ်နိုင်သည်။ သူမြင်ရသော ကိန်းတန်းမှာ ရေးထားသည့်အတိုင်း မှန် ကန်သည်။ တစ်ဖက်ခန်းတွင် ဒေါက်တာတက်သည် စက်ကိရိယာများဖြင့် စောင့်ပြီး လေ့လာနေသည်။ E.E.G စသော ခေတ်မီစက်ကိရိယာများဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်နေချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်သော ဦးနှောက်လှိုင်း၏ လှုပ်ရှားမှုကို သုတေသနပြုခြင်း ဖြစ်သည်။

၁၉၆၅ ခုနှစ်နှင့် ၁၉၆၆ ခုနှစ်တွင် ဗာဂျီးနီးယား ဆေးသိပ္ပံတွင် ရောဘတ်မွန်ရိုးကို တက်က စမ်းသပ်သည်။ တစ်ဖက်ခန်းတွင်ရှိသော သူနှင့် စင်ပေါ်တင်ထားသော ကိန်းငါးလုံးပါ ကိန်းတန်းကို လိပ်ပြာလွင့် ဖတ်ကြည့်ရန် ဖြစ်သည်။ (၈) ည ကြိုးစားသည်။ ပထမ (၇) ညတွင် ရောဘတ်မွန်ရိုးသည် လိပ်ပြာမလွင့်နိုင်ချေ။ (၈) ရက်မြောက်ညတွင် လိပ်ပြာ (၂)ကြိမ် ထွက်သွားသည်။ အလိုအလျောက်ထွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်ခန်းရှိ မှတ်တမ်းတင် စက်ကိရိယာများကို ကိုင်တွယ်နေသော မှတ်တမ်းတင်သူကို တွေ့မြင်ရသည်။ ကိန်းတန်းကိုလည်း မှန်ကန်စွာ ဖတ်နိုင်သည်။

နောက်နှစ်နှစ်အကြာ ၁၉၆၈ ခုနှစ်တွင်လည်း ရောဘတ်မွန်ရိုး ကို ထပ်မံ စမ်းသပ်ကြည့်သေးသည်။ ထိုအကြိမ်တွင်မူ ခန္ဓာပွားလိပ်ပြာ ခန္ဓာကို ထိန်းချုပ်မှုအခက်အခဲများ တွေ့ရသည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

ဂျိမ်းကစ်ရီ၏သေတမ်းစာ

အမေရိကန်ပြည် အရီဇိုးနားရှိ သန်းကြွယ်သူဌေးကြီး ဂျိမ်းကစ်ရီ သေသောအခါ ဝိညာဉ်ရှိကြောင်း သိပ္ပံနည်းပညာဖြင့် သုတေသနပြုလုပ်ပြသနိုင်သောသူကို အမွေပေးရန် သေတမ်းစာ ရေးသားခဲ့သည်။

ဤသေတမ်းစာအရ သန်းကြွယ်အမွေလိုချင်သူ တစ်သီးပုဂ္ဂလများနှင့် အဖွဲ့အစည်း အသင်းအဖွဲ့ စုစုပေါင်း (၁၃၃) ဦးသည် အရီဇိုးနားတရားရုံးချုပ်ကို အမွေရပိုင်ခွင့် လျှောက်ကြသည်။ သူတို့နည်းသူတို့ဟန်ဖြင့် ဝိညာဉ်ရှိကြောင်း ပြသနိုင်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ တရားရုံးအနေဖြင့် အားလုံးကို တွေ့ဆုံစစ်ဆေးသုံးသပ်ပြီးနောက် ဒေါက်တာ အိုဇစ်တို့၏ အမေရိကန် မနောသုတေသနအသင်းကို အမွေပေးရန် ၁၉၆၇ ခုနှစ်တွင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်သည်။

ဤသို့ တရားရုံးက အမေရိကန် မနောသုတေသနအသင်းကို ဂျိမ်းကစ်ရီ၏ အမွေခံဆုပေးလိုက်ရခြင်းတွင် ရှေ့ပိုင်းမှ ဖော်ပြခဲ့သော လိပ်ပြာလွှင့် သုတေသနပြုခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ လူသေပြီးနောက် ဝိညာဉ် ဆက်လက် ကျန်ရှိနေကြောင်းကို တိုက်ရိုက် သက်သေမထူနိုင်သော်လည်း ရုပ်ခန္ဓာ (ဝါ) လိပ်ပြာခန္ဓာ (ဝါ) ကိုယ်ပွားခန္ဓာရှိနိုင်ကြောင်း ဤလိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် လိုရာကို သွားနိုင်လာနိုင်ပြီး ကြည့်ရှုမှတ်သားနိုင်သော စွမ်းအင်များကို စာတ်ခွဲခန်းစမ်းသပ်သောနည်းဖြင့် ပြသနိုင်ခဲ့သည်။

အမေရိကန် မနောသုတေသနအသင်းသည် ရရှိသော အမွေအနက်မှ တချို့တဝက်ကို ကာရိုလီနာ မနောသုတေသန ဖောင်ဒေးရှင်းအဖွဲ့အား ခွဲပေးရန် ဖြစ်သည်။ ဤဆုငွေဖြင့် မနောသုတေသနလုပ်ငန်းများ၊ လိပ်ပြာလွှင့်သုတေသနများကို ပိုမိုတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သည်။ ဤဆုငွေများ ရရှိသောကြောင့် လိပ်ပြာလွှင့်သုတေသန ကျယ်ပြန့်လာရာ ဗာဂျီးနီးယားတက္ကသိုလ် ပရစိတ္တဗေဒဌာန၊ ကာလီဖိုးနီးယားရှိ စတင်းဖို့ သုတေသနဌာနတို့ကလည်း အလားတူ လိပ်ပြာလွှင့်သုတေသနပြုနေကြသည်။

ပါရမီရှင်များဖြစ်သော တင်နောက်စ်၊ ဘာဘစ်၊ မွန်ရိုးတို့သာမက သာမန် အရပ်သားများထဲမှ လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်သူများဖြင့်လည်း ၁၉၇၀ ပြည့်ကျော်နှစ်များတွင် စမ်းသပ်ကြည့်သည်။

ယခင် စမ်းသပ်ခဲ့သည့်နည်းတူပင် နယူးယောက်ရှိ အမေရိကန် မနောသုတေသန အဆောက်အအုံ၊ ဒေါက်တာအိုဇစ်၏ရုံးခန်း မီးလင်းဖိုရှေ့တွင် စားပွဲတစ်လုံးချထားသည်။ ယင်းစားပွဲပေါ်ရှိ အရာဝတ္ထုများကို မိမိတို့နေအိမ်မှနေ၍ လိပ်ပြာလွှင့်ပြီး လာကြည့်ရန် ဖြစ်သည်။ အရပ်သား (၁၀၀) ဦးတို့က လိပ်ပြာလွှင့်ကြည့်ကြသည်။ ဒေါက်တာအိုဇစ်ကလည်း

မြန်မာ စာအုပ်များ

လိပ်ပြာလွင့်သူများ သူ့အခန်းသို့ လာရောက်ခြင်း ရှိ၊ မရှိကို ကိရိယာများ၊ အကြားအမြင်ရသူများ၊ တိရစ္ဆာန်များဖြင့် စမ်းသပ်သည်။ လိပ်ပြာလွင့်သူအများအပြားသည် လိပ်ပြာလွင့်ရန် အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားကြသည်။ (၁၀၀) ထဲမှ (၁၅) ဦးသာ လိပ်ပြာလွင့်နိုင်ကြသည်။ လွင့်သူများသည် စားပွဲပေါ်ရှိ ပစ္စည်းများ၏ ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး အကြီးအငယ် ကွဲပြားမှုများဖြင့် မြင်ကြသည်။ အလင်းနှင့် အရောင်အဆင်းကိုလည်း မြင်ကြသည်။ ထို့ပြင် အကြားအမြင်နည်းဖြင့် ကြည့်မြင်ခြင်းနှင့် ကွဲပြားစေရန်အတွက်လည်း ဒေါက်တာအိုဇစ်က လိပ်ပြာလွင့်ကြည့်ရှုခြင်းကို ခွဲခြားစီမံထားလေသည်။

ဒေါက်တာအိုဇစ်ကဲ့သို့ပင် လိပ်ပြာလွင့် စမ်းသပ် သုတေသနပြုလုပ်နေသော အသင်းအဖွဲ့များ အမေရိကန်တွင် များစွာ ရှိသေးသည်။ အင်္ဂလန်တွင်လည်း အမေရိကန်ထက် မလျော့သောလုံ့လဖြင့် သုတေသနပြုနေကြသည်။ ဥရောပဆိုရှယ်လစ်တိုင်းပြည်များနှင့် ဆိုဗီယက် (ရုရှား) တွင်လည်း သုတေသနပြုနေကြောင်း ကြားသိရသည်။ ပြင်သစ်၊ ဒပ်ချ်၊ ဂျာမနီနှင့် အိန္ဒိယပြည် ကာလကတ္တားတက္ကသိုလ်တွင် ခေတ်မီသိပ္ပံကိရိယာများဖြင့် သုတေသနပြုနေကြသည်။

နောက်မကြာတော့သောအချိန်တွင် ယခုတွေ့ရှိထားသည်ထက် ခိုင်မာပြည့်စုံသော အချက်အလက်များကို တွေ့မြင်ရတော့မည်ဟု မျှော်လင့်ရလေသည်။

ဒေါက်တာအိုဇစ်ကား မလျော့သောဇွဲလုံ့လဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်သုတေသနကို ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး လိပ်ပြာလွင့်နိုင်သူ ပါရမီရှင်များရှိပါက အမေရိကန် မနောသုတေသနအသင်း အမှတ် (၅)၊ အနောက် (၇၃) လမ်း၊ နယူးယောက်မြို့ N.Y 10023 သို့ ဆက်သွယ်ပါရန် ဖိတ်ခေါ်ထားပါသည်။

ယခု ကာရိုလီနားရှိ မနောသုတေသန ဖောင်ဒေးရှင်းနှင့် စတင်းဖို့သုတေသနမှ လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းကို ဓာတ်ခွဲခန်းအတွင်း သိပ္ပံကိရိယာများနှင့် စမ်းသပ်ခဲ့ပုံကို ဆက်လက် တင်ပြပါမည်။

ဟာရာရီအား စမ်းသပ်ခြင်း

ကာရိုလီနား မနောသုတေသနဖောင်ဒေးရှင်းတွင် လိပ်ပြာလွင့်စမ်းသပ်မှုကို ဦးဆောင်စမ်းသပ်သူမှာ ဒေါက်တာမောရစ္စ ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာလွင့်မည့်သူမှာ ဒြူတက္ကသိုလ်မှ ကျောင်းသား ဟာရာရီ ဖြစ်သည်။ ဟာရာရီသည် လိပ်ပြာလွင့်နိုင်သူဖြစ်ပြီး လိပ်ပြာလွင့်စွမ်းရည်ကို စမ်းသပ်ခံရန် သဘောတူထားသည်။

လိပ်ပြာကိုယ်ပွားခန္ဓာသည် သတ်မှတ်ထားသောနေရာသို့ ရောက်

မြန်မာ စာအုပ်များ

ရှိသည်၊ မရောက်ရှိသည်ကို သိရှိစမ်းသပ်ရန်အတွက် တိရစ္ဆာန်၊ လူနှင့် စက်ကိရိယာများကို သက်သေအဖြစ် အသုံးပြုသည်။ လိပ်ပြာကိုယ်ပွား ခန္ဓာ ရောက်ရှိလာခြင်း ရှိ၊ မရှိကို သိနိုင်သော တိရစ္ဆာန်များကို သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် လှောင်အိမ်ဖြင့် စောင့်ထားသည်။ ခွေး၊ ကြောင်၊ မြွေ စသော လိပ်ပြာခန္ဓာကို မြင်သိနိုင်သော တိရစ္ဆာန်များကို သက်သေအဖြစ် စောင့်ကြည့်ခြင်း ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာကို မြင်ရသောအခါ ခွေးသည် ဟောင်လေ့ရှိသည်။ ကြောင်သည် လှုပ်ရှားမှုမရှိတော့ဘဲ ငြိမ်ပြီး နားစွင့်နေတတ်သည်။ မြွေသည် မလှုပ်မရှားနေတတ်သည်။ အသံမထွက်ဘဲနေတတ်သည်။ လိပ်ပြာ ခန္ဓာ ရောက်ရှိလာမည့်နေရာတွင် Thermister, Photomultiplier, Biofield Force Meter စသော စက်များ ချထားသည်။ Photomultiplier (ဝါ) ရောင်စဉ်ခွဲစက်သည် ပစ်မှတ်အတွင်း လိပ်ပြာခန္ဓာရောက်ရှိလာပါက ပစ်မှတ် ဧရိယာ စွမ်းအင်ပြောင်းလဲမှုကို တိုင်းတာသောကိရိယာ ဖြစ်သည်။ Biofield Force Meter စက်မှာလည်း ထို့အတူပင် လူ့ကိုယ်တွင်းမှထွက်လာသော ဇီဝစွမ်းအင်ကို တိုင်းတာသောစက် ဖြစ်သည်။ ဤစက်ကို ပစ်မှတ်ထား၍လည်း စမ်းသပ်နိုင်သည်။ လွင့်သောနေရာရှိ လွင့်သူ၏အနီးတွင်ထားပြီး လိပ်ပြာလွင့်သူ၏ထံမှ ဇီဝစွမ်းအင်သည် အင်အားအရှိန် မည်မျှထွက်လာသည်ကို တိုင်းသောစက်ဖြစ်၍ ဆိုဗီယက် (ရုရှား) သိပ္ပံ ပညာရှင်များက အများအပြား အသုံးပြုလေ့ ရှိသည်။

ထို့အပြင် လိပ်ပြာလွင့်နေစဉ် လိပ်ပြာလွင့်သူကိုလည်း ပိုလီဂရပ်ဖ်စက်၊ ဦးနှောက်လှိုင်းတိုင်းသော E.E.G စက်တို့ဖြင့် တိုင်းတာစမ်းသပ်သည်။ လိပ်ပြာလွင့်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ဇီဝကမ္မလှုပ်ရှားမှုကြောင့် ပြောင်းလဲချက်များ၊ ဦးနှောက်လှိုင်းပြောင်းလဲချက်များ၊ ထူးခြားမှုရှိ, မရှိ တိုင်းတာခြင်း ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာလွင့်နေစဉ် အများအားဖြင့် အဲလ်ဖာလှိုင်း စသော စိတ်အေးတည်ငြိမ်လှိုင်းထွက်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

အဆောက်အအုံတစ်ခုတွင် စာလုံးများကို နံရံတွင် ချိတ်ထားသည်။ အနီးတွင် သက်သေဖြစ်သော တိရစ္ဆာန်၊ လူနှင့် စက်ကိရိယာများ ချထားသည်။ မလှမ်းမကမ်းရှိ တခြားအဆောက်အအုံတွင် လွင့်မည့်သူ ဟာရာရီနှင့် ကြီးကြပ်သူများ၊ စက်ကိရိယာများ အသင့်ပြုလုပ်ထားသည်။ ယင်းနေရာမှ ပစ်မှတ်ပြုလုပ်ထားသော အဆောက်အအုံရှိ ရောင်စုံစာတမ်းကို လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းဖြင့် သွားရောက် ဖတ်ရှုရန် ဖြစ်သည်။

ဤစနစ်အတိုင်း ၁၉၇၃ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ (၇) ရက်နေ့တွင် မနောသုတေသနဖောင်ဒေးရှင်းအဖွဲ့မှစမ်းသပ်သည်။ ပစ်မှတ်ပြုလုပ်ထားသောနေရာသို့ ဟာရာရီသည် မိနစ်(၄၀)အတွင်း (၂)ကြိမ်လွင့်ပြီး သွားရောက် ဖတ်ရှုသည်။ စောင့်နေသော ကြောင်နှင့် မြွေတို့သည် လှုပ်ရှား

နေရာမှ ရုတ်တရက် ရပ်တန့်ငြိမ်သက်ပြီး အသံမထွက်ဘဲ ကုပ်နေကြသည်။ စောင့်ကြည့်နေသော် လူသက်သေက အလင်းလုံးတစ်လုံး မျက်နှာကြက်မှ ဝင်လာသည်ကို မြင်ရသည်။ စက်ကိရိယာများက ပစ်မှတ်နေရာတွင် စွမ်းအင်ပြောင်းလဲမှုများ ပေါ်ပေါက်လာကြောင်း မီတာဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဂရပ်မျဉ်းကွေးဖြင့် လည်းကောင်း ပြသလျက်ရှိသည်။

ဟာရာရီသည် (၂)ကြိမ် လိပ်ပြာလွင့်ပြီး သတ်မှတ်ထားသော စာလုံးတန်းကို ဖတ်ရှုသည်။ သူဖတ်ရှုခဲ့ရသော စာ၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် စာလုံး၏ အရောင်အဆင်းကို မှန်ကန်စွာ ပြောနိုင်သည်။ သို့သော် စာလုံးများ၏ ပုံသဏ္ဌာန်ကိုမူ အတိအကျမပြောနိုင်ပေ။ တချို့စာလုံးများမှာ ဇောက်ထိုးဖြစ်နေသည်။ တချို့စာလုံးမှာ ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေသည်။

ထို့ကြောင့် ရာခိုင်နှုန်းအပြည့်အဝ မှန်ကန်မှုသာလျှင် သိပ္ပံစမ်းသပ်မှုအနေဖြင့် ကျေနပ်လက်ခံလေရာ ဟာရာရီ၏ လိပ်ပြာစမ်းသပ်မှုကို လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း သေချာပေါက်မဟုတ်ဟု ယူဆသည်။ ဤနေရာတွင် ရုပ်ဝတ္ထုကို စမ်းသပ်ခြင်းနှင့် နာမ်စွမ်းအင်များကို စမ်းသပ်ခြင်းတို့ မတူနိုင်ပုံကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုပေသည်။ လိပ်ပြာလွင့်စဉ်တွင် ပုံသဏ္ဌာန်များကို ရုပ်ဝတ္ထုအတိုင်းမဟုတ်ဘဲ ကပြောင်းကပြန် မြင်ရတတ်သည်မှာ နာမ်သဘာဝပင် ဖြစ်သည်။ ရုပ်ဝတ္ထု၊ ရုပ်ခန္ဓာတည်ရှိရာ လောကသည် အလျား၊ အနံ၊ ထု တည်းဟူသော ပမာဏအတိုင်းအတာ (၃) ရပ်ရှိနေသောလောက ဖြစ်သည်။ နာမ်လောကတွင် အကျုံးဝင်သော လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းဖြင့်မြင်ရသော ရုပ်လောကတွင် မတွေ့မြင်နိုင်သည့် စတုတ္ထအတိုင်းအတာကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ လိပ်ပြာလွင့်သူ ဟာရာရီ၊ စမ်းသပ်သူ ဒေါက်တာမောရစ္စနှင့် မနောသုတေသနဖောင်ဒေးရှင်းအဖွဲ့ဝင်များအနေဖြင့် ဤစမ်းသပ်ချက်ကို များစွာ အားရလျက်ရှိပြီး ရာနှုန်းပြည့် လက်ခံနိုင်သော သိပ္ပံစမ်းသပ်ချက် ဖြစ်မြောက်အောင် ဆက်လက် ကြိုးပမ်းလျက်ရှိသည်။

ပက်ပရိုက်စ်အား စမ်းသပ်ခြင်း

နောက်ထပ် သိပ္ပံစမ်းသပ်မှုမှာ စတင်းဖို့ သုတေသနဌာနတွင် စမ်းသပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာလွင့်စမ်းသပ်မှုကို ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်သူမှာ စတင်းဖို့ သုတေသနဌာနမှ ဒေါက်တာတပ်ဂ်နှင့် ဒေါက်တာပွတ်ဟော့ဖ်တို့ ဖြစ်သည်။ အစမ်းသပ်ခံမည့် လိပ်ပြာလွင့်သူများမှာ အင်ဂိုဆွန်း၊ ပက်ပရိုက်နှင့် အခြား (၃) ဦး၊ ပေါင်း (၅) ဦး ဖြစ်သည်။

စတင်းဖို့ သုတေသနဌာန၏ စမ်းသပ်မှုမှာ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ထူးခြားသည်။ တခြားသုတေသနဌာနများက လိပ်ပြာလွင့်စမ်းသပ်သောအခါ

မြန်မာ စာအုပ်များ

အဆောက်အအုံအခန်းတစ်ခန်းအတွင်းရှိ ပစ္စည်းများ၊ စာများကို သွားရောက် ကြည့်ရှုရန် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် မည်သည့် အဆောက်အအုံသို့ သွားရမည်ဆိုသော ပစ်မှတ်ကို အထင်အရှားပြထားသည်။

စတင်းဖို့ သုတေသနဌာနကမူ စမ်းသပ်ခံမည့်သူများ ဝါသနာနှင့်အညီ၊ ဆန္ဒနှင့်အညီ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော နေရာများ၊ သဘာဝရှုခင်းနေရာများကို ရွေးချယ်ပြီးနောက် လွှင့်မည့်သူအား လောင်ဂျီကျူနှင့် လတ္တီကျူ မည်မျှအတွင်းသို့သာ သာမန်အားဖြင့် ပြောထားသည်။ အနီးအဝေးအားဖြင့်လည်း တခြားဌာနများနှင့်မတူဘဲ ကမ္ဘာပတ်ခရီးတစ်ဝက်ခန့်ဝေးသောအရပ်သို့ လိပ်ပြာလွှင့်စေခြင်း ဖြစ်သည်။

အင်ရိုဆွန်အား လောင်ဂျီကျူ၊ လတ္တီကျူ အမှတ်အသားဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်စေရာ အိန္ဒိယသမုဒ္ဒရာအတွင်းရှိ ကျွန်းကလေးတစ်ကျွန်းသို့ ရောက်သွားသည်။ ယင်းကျွန်းပေါ်တွင် ပြင်သစ်မိုးလေဝသ တိုင်းတာရေးစခန်းရှိကြောင်းနှင့် ကျွန်း၏ အခြေအနေတို့ကို မြေပုံနှင့် တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးရာ မှန်ကန်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

တစ်ဖန် ရဲမင်းကြီးဟောင်း ပက်ပရိုက်စ်ကိုလည်း အလားတူပင် လိပ်ပြာလွှင့်စမ်းသပ်ကြည့်ရာ ပြင်သစ်ပိုင် ကျွန်းတစ်ကျွန်းသို့ ရောက်ရှိသွားပြီးလျှင် သူရောက်ခဲ့သောနေရာကို ပုံကြမ်းဆွဲပြသည်။ မြေပုံများ အထောက်အထားများနှင့် တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ အားလုံးမှန်ကန်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ပက်ပရိုက်စ် လွှင့်ရာတွင် ထူးခြားချက်တစ်ခုမှာ ယင်းကျွန်းကလေးတွင်နေထိုင်သော တိုင်းရင်းသားတို့၏ စကားသံကိုပါ ကြားခဲ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်သူများသည် အမြင်အာရုံရသူများ ဖြစ်သည်။ အမြင်ရော အကြားပါ ရသူနည်းသည်။

နောက်တစ်ဖန် ပက်ပရိုက်စ်ကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ စမ်းသပ်ပြန်သည်။ အဝေးနေရာသို့ စမ်းသပ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုတွင် လွှင့်ရန် စမ်းသပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် စမ်းသပ်နည်းက တစ်မျိုး ထူးခြားသည်။ ယခင်ကဲ့သို့ လွှင့်ပြီးသွားရောက်ရန် ပစ်မှတ်နေရာကို လိပ်ပြာလွှင့်မည့်သူများအား အသိမပေးဘဲ စမ်းသပ်မည့်သူ သတ်မှတ်ထားသောနေရာသို့ လိပ်ပြာလွှင့်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - စမ်းသပ်မည့်သူက (၁၀) မိုင်ခန့်ဝေးသောနေရာရှိ ဥယျာဉ်တစ်ခုကို သတ်မှတ်ထားပြီး မည်သည့်နေရာဥယျာဉ်ဟု မပြောဘဲ သတ်မှတ်ထားတဲ့နေရာဟုသာ သာမန်မျှပြောပြီး လိပ်ပြာလွှင့်စေခြင်း ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာလွှင့်သူမှာ ပက်ပရိုက်စ်ဖြစ်ပြီး ဒေါက်တာ တပ်ဂ်က ကြီးကြပ်စီစဉ်သည်။ ဤသို့ သတ်မှတ်ထားသော ပစ်မှတ် (၉) နေရာအနက် (၆) နေရာကို အတိအကျ သွားရောက်နိုင်သည်။ တွေ့ခဲ့သောအရာများနှင့် တည်နေပုံကို ပုံကြမ်းဆွဲပြနိုင်သည်။

ဤတစ်ကြိမ်တွင် ထူးခြားချက်တစ်ခုမှာကား လိပ်ပြာလွင့်နေစဉ် အတွင်း လိပ်ပြာလွင့်နေသူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင် လျှပ်စစ်ဓာတ်လျော့နေ ကြောင်း တိုင်းတာသိရှိရခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားနှင့် သက်ဆိုင်သည်ဟု ယူဆရလေသည်။

အထက်ပါ စမ်းသပ်မှုများကို ၁၉၇၃ ခုနှစ်အတွင်းက ပြုလုပ်ခဲ့ ခြင်း ဖြစ်သည်။ ၁၉၇၄ ခုနှစ်တွင် ထူးခြားသော စမ်းသပ်မှုများကို အမေ ရိကန် မနောသုတေသနအသင်းကြီးက စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ စမ်းသပ်သူမှာ ဒေါက်တာ အိုဇစ်ပင် ဖြစ်သည်။

အလုံကာရံထားသော သေတ္တာတစ်လုံးတွင် ငှက်မွေးတစ်ခုကို အပ်ချည်ကြိုးဖြင့် တန်းလန်းချိတ်ဆွဲထားပြီး လိပ်ပြာလွင့်သူများက လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ယင်းတန်းလန်းဆွဲထားသော ငှက်မွေးကို လှုပ်ယမ်းရန် ဖြစ်သည်။

တင်နောက်စ်က လိပ်ပြာလွင့်ပြီး လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ယင်းငှက်မွေး ကို လှုပ်ယမ်းပြသည်။ ဤသို့ ငှက်မွေး၏ လှုပ်ရှားမှုကို အီလက်ထရွန် စက်ကိရိယာများဖြင့် တိုင်းတာမှတ်တမ်းတင်ပြီး ဂရပ်များ ဆွဲပြသည်။ ပက်ပရိုက်စ်က လိပ်ပြာလွင့်ပြီး ငှက်မွေးကို လှုပ်ယမ်းရာတွင် ငှက်မွေး သည် ထူးထူးကဲကဲ လှုပ်ယမ်းသည်။ စမ်းသပ်သူအားလုံးအနက် ပက် ပရိုက်စ်သည် အအောင်မြင်ဆုံး ဖြစ်သည်။

တစ်ဖန် မွေးရာပါ မျက်မမြင်များနှင့် သာမန် မျက်မမြင်များကို လိပ်ပြာလွင့်ပြီး တစ်နေရာသို့ သွားရောက်စေရာ စေလွှတ်သောနေရာ၏ အနေအထားနှင့် ပစ္စည်းများကို အတိအကျမှန်ကန်အောင် ပြောပြနိုင် သည်။ ထို့ကြောင့် မျက်မမြင်များသည် ရုပ်ခန္ဓာရှိ မျက်လုံးဖြင့်မမြင်နိုင် သော အရာများကို လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် မြင်နိုင်ကြောင်း အများအပြား စမ်း သပ် တွေ့ရှိရသည်။ မျက်မမြင်များဖြင့် စမ်းသပ်မှုကို ဆိုဗီယက် (ရုရှား) တွင် အကြီးအကျယ် ဖောက်ချလုပ်ကိုင်လျက်ရှိသည်။

လိပ်ပြာလွင့်သုတေသနပြုချက်များအရ သိရှိရသည်ကို ကောက် ချက်ဆွဲမည်ဆိုပါက လူတွင် ရုပ်ခန္ဓာအပြင် ကိုယ်ပွားခန္ဓာ (ဝါ) လိပ်ပြာ ခန္ဓာ ရှိသည်။ ယင်းလိပ်ပြာခန္ဓာသည် မည်မျှပင်ဝေးစေ၊ နီးစေ၊ အတား အဆီးရှိစေ တစ်ခဏအတွင်း သွားနိုင်သည်။ ဤသို့သွားနေစဉ် အာရုံခံ ဒွါရ နား၊ မျက်စိမပါဘဲနှင့် မြင်နိုင်သည်၊ ကြားနိုင်သည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ် ပါသည်။ ယင်းသို့သော စွမ်းအင်တို့သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ကိန်း လျက်ရှိသော မွေးရာပါ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင်၊ သဘာဝစွမ်းအင်တစ်ခု ဖြစ် ကြောင်းကို သိပ္ပံပညာရှင်များက လက်ခံလာကြရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ရှေးဟောင်းပညာရပ်တို့၌ လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းများ

ခေတ်သစ်လိပ်ပြာလွှင့် သုတေသနလုပ်ငန်းအကြောင်း တင်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ခေတ်သစ်တွင် သိပ္ပံပညာရှင်များသာမက အကာသယာဉ်မှူးများ လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းအကြောင်းကိုပါ တင်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယခု ရှေးဟောင်းပညာရပ်များ၌ လိပ်ပြာလွှင့် သုတေသနပြုခဲ့ကြပုံကို တင်ပြပါမည်။

အီဂျစ်မရဏကျမ်း

အီဂျစ်ရှေးဟောင်း လောကီပညာအရ လူတွင် ရုပ်ခန္ဓာသာမက မမြင်ရသော ရုပ်နုခန္ဓာများလည်း ရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ သိမြင်နိုင်သော ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကို ဗာခန္ဓာဟု ခေါ်သည်။ သာမန်အားဖြင့် မမြင်ရသော ရုပ်နုခန္ဓာကို ကာခန္ဓာဟု ခေါ်သည်။ သာမန်အချိန်တွင် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာဗာနှင့် ရုပ်နုခန္ဓာကာတို့သည် တွဲနေကြသည်။ အိပ်သောအခါ ရုပ်နုခန္ဓာကာသည် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှ ထွက်ခွာသွားသည်။ ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာမှ ရုပ်နုခန္ဓာကာကို အချိန်မရွေး ထွက်ခွာနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရန်အတွက် နည်းပညာများကို အီဂျစ်ရှေးဟောင်းမှတ်တမ်းတွင် တွေ့ရှိရသည်။ ယင်းအီဂျစ်ရှေးဟောင်းမှတ်တမ်းကြီးကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုရာ (Egyptian Book o Dead) **အီဂျစ်မရဏကျမ်း** ဟု ခေါ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် လူသေသောအခါတွင် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာမှ ရုပ်နုခန္ဓာကာ အပြီးအပိုင် ထွက်ခွာသွားသည်ဟု အီဂျစ်ရှေးဟောင်းပညာက ဆိုသည်။ သေအံ့ဆဲဆဲတွင် ရုပ်နုခန္ဓာကာသည် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကို သံယောဇဉ် ငြိတွယ်ခြင်းမရှိဘဲ သက်သာလွယ်ကူစွာ ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကိုစွန့်ရန်၊ ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကို စွန့်လွှတ်ပြီးသည့်နောက် ရုပ်နုခန္ဓာကာသည် တမလွန်လောကတွင် သွားလာလှုပ်ရှားရန် နည်းပညာကို အသေးစိတ် ရေးသားထားသည်။

တိဗက်မရဏကျမ်း

အီဂျစ်ကဲ့သို့ပင် တိဗက်ရှေးဟောင်းပညာရပ်များတွင်လည်း လူ၏ ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာသည် ရုပ်နုခန္ဓာနှင့် တွဲနေရာမှ အိပ်ပျော်လျှင်လည်းကောင်း၊ သေဆုံးလျှင်လည်းကောင်း ရုပ်နုခန္ဓာ ဘာဒိုသည် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာမှ ထွက်ခွာသွားသည်ဟု ဆိုသည်။ နောက်ဆုံး သေအံ့ဆဲဆဲအချိန်တွင်

ဘာဒို လိပ်ပြာခန္ဓာကလေးသည် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကို လွယ်ကူစွာ စွန့်ခွာနိုင်ရန်၊ စွန့်ခွာပြီးနောက် ပရလောကခေါ် တမလွန်လောကတွင် ဘာဒိုလိပ်ပြာခန္ဓာကလေး ကျက်စားလှုပ်ရှားနိုင်ရန် နည်းပညာများ၊ အစီအရင်များကို လျှို့ဝှက်မှတ်သားခဲ့ကြသည်။ ယင်းလျှို့ဝှက်ကျမ်းကြီးကို အောက်စဖို့တက္ကသိုလ်ပါမောက္ခ အီဗင်ဝင့်က Tibetan Book of Dead **တိဗက်မရဏကျမ်း** ဟု အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ခဲ့သည်။ တိဗက်မရဏကျမ်းနှင့် အီဂျစ်မရဏကျမ်း နှစ်စောင်သည် အားလုံး တစ်ထပ်တည်းကဲ့သို့ ရှိသည်။ အမည်သညာ အခေါ်အဝေါ်များသာ ကွဲပြားသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးဟောင်းပညာလိုက်စားကြသော ကမ္ဘာ့လောကီပညာရှင်များအတွက် ဤမရဏကျမ်းနှစ်ဆူသည် လောကီသမ္မာကျမ်းစာပင် ဖြစ်သည်။

ယခုခေတ်တွင် Islam Book of Dead ဟူသော **အစ္စလာမ်မရဏကျမ်း** စာအုပ်သည် ထွက်လာသည်။ အီဂျစ်၊ တိဗက်မရဏကျမ်းများနှင့် အလားတူသော်လည်း ယင်းကျမ်းနှစ်ဆူကဲ့သို့ ရှေးကျခြင်း အသေးစိတ်ဖော်ပြခြင်းမပြုချေ။

ဟိန္ဒူဥပနိသျှကျမ်းများတွင် သီးသန့်မရဏကျမ်းအဖြစ် မတွေ့ရသော်လည်း ဥပနိသျှကျမ်း အနှံ့အပြားတွင် မရဏကျမ်းများ၌ တွေ့ရသော အချက်များကို ဖော်ပြထားသည်။ ဥပနိသျှကျမ်းများ အထူးသဖြင့် ဝေဒန္တကျမ်းများ၌ လူတွင် ခန္ဓာ (၅) ပါး ရှိသည်။ ပရာနာမယကောသ၊ မနောမယကောသ (ဝိညာဏမယကောသ) ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ တချို့ကျမ်းများတွင် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကို ထူလသရီယ၊ ရုပ်နုခန္ဓာကို လင်္ဂသရီယ ဟူ၍လည်းကောင်း ခန္ဓာကြမ်း၊ ခန္ဓာနုများရှိကြောင်း အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသည်။ ရုပ်နုခန္ဓာ (ဝါ) ရုပ်ပွားခန္ဓာ (ဝါ) မနောမယကောသ (ဝါ) လင်္ဂသရီယသည် လူသေသောအခါ ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာမှ ထွက်သွားသည်။ အိပ်သောအခါ ထွက်သွားသည်။ နစ်မြောသောအခါ ခွဲခွာသွားသည်။ ယင်းသို့ သဘာဝအားဖြင့် ခွဲခွာခြင်းများအပြင် တမင်တကာ ရုပ်နုခန္ဓာကို ခွဲခွာနိုင်အောင်လည်း ယောဂအကျင့်တစ်မျိုးဖြင့် ကျင့်ကြံ၍ ရုပ်ခန္ဓာကို စွန့်ခွာနိုင်သည်။

သမာဓိနှင့် ရုပ်နုလွှင့်ခြင်း

ဟိမဝန္တာတောင်ခြေရှိ မြစ်အတွင်း ရေငုပ်လျက် အသက်အောင့်ကျင့်ရသော ယောဂီအကျင့်ဖြစ်သော သမာဓိကို (Jal samadhi) ဂျားလ်သမာဓိဟု ခေါ်သည်။ ဤဂျားလ်သမာဓိဖြင့်လည်း မနောမယကောသခေါ် ရုပ်နုကို ခွာနိုင်သည်။ စနစ်တကျ မုဒြ၊ အာသနများဖြင့် ယောဂကျင့်စဉ်၌ ယယ်ထိပ်ရှိ ဗြမဏချက္ကရကိုဖွင့်ပြီး ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကို စွန့်ခွာသော ကျင့်စဉ်သမာဓိကို (Sthai Samadhi) စတဲလ်သမာဓိဟု ခေါ်သည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

တချို့ကျမ်းများတွင် ချက်ရှိသော Solar ချက္ကရကို သမာဓိဖြင့်ဖွင့်ပြီး ရုပ်နုခန္ဓာလွင့်နိုင်သည်ဆိုသော ယမမင်းကြီး၏ လမ်းညွှန်မှုကို ကထောပဥပနိသျှကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည်။ ထို့အပြင် မိမိရုပ်ခန္ဓာကို စွန့်ခွာပြီး ခန္ဓာပြောင်း၍ ဆက်လက်နေနိုင်သော အတတ်ပညာကို ပရကာယပရဝေသျှဟု ခေါ်သည်။

အီဂျစ်၊ အိန္ဒိယ၊ တိဗက် ရှေးဟောင်းကျမ်းများသည် အရပ်ဒေသဘာသာအယူအားဖြင့် တခြားစီဖြစ်ကြသော်လည်း ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကို ရုပ်နုခန္ဓာက စွန့်ခွာနိုင်ကြောင်း ရေးသားထားသော မရဏကျမ်းများမှာကား တစ်ထပ်တည်း တွေ့ရသည်။ ဤကျမ်းတို့၏ အဆိုအမိန့် မည်မျှ မှန်ကန်သည်ကို ယနေ့ ဆိုဗီယက် (ရုရှား)နှင့် အမေရိကန် ပရစိတ္တဗေဒပညာရှင်များက လေ့လာလျက်ရှိကြသည်။

သိပ္ပံရှုထောင့်

ဤသို့ သိပ္ပံပညာရှင်များက လေ့လာရာတွင် စိတ်ညှို့ပညာကို အသုံးပြု၍ လူတစ်ဦးအား စိတ်ညှို့ပြီး စိတ်ငြိမ်နေစဉ်တွင် သူ၏ ရုပ်ခန္ဓာမှ ရုပ်နုခန္ဓာကို စွန့်ခွာစေခြင်းဖြင့် စမ်းသပ်ကြရာ အောင်မြင်မှုများ အသင့်အတင့် ရနေကြောင်းကို ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အမေရိကန်တွင် ဒေါက်တာအိုဇစ်၊ ဒေါက်တာ ရိုဂို၊ ဒေါက်တာရိုင်းတို့အပြင် ဆိုဗီယက် (ရုရှား) တွင် ဒေါက်တာ ဗက်ဆီလီယက်၊ အင်္ဂလန်တွင် ပါမောက္ခဘရော့တို့ ဖြစ်သည်။ ခေတ်သစ်သုတေသနနည်းအရ တွေ့ရှိရသည်မှာ လူ၏ စိတ်အခြေအနေတစ်ဖြစ်လဲ ပြောင်းလဲမှု ASOM (Aftered State of Mind) ဖြစ်ခိုက် (ဝါ) နစ်မြောစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ရုပ်နုခန္ဓာ ထွက်ခွာသွားတတ်ကြောင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးအကြောများ၊ ကြွက်သားများ ဖြေလျှော့ထားစဉ်တွင် ထွက်ခွာတတ်ကြောင်း ဖြစ်သည်။

ဤအချက်တွင် စဉ်းစားရန်အချက်မှာ ရှေးဟောင်းနည်းများအရ စိတ်သမာဓိအားကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ပြီးမှ မိမိတို့၏ ရုပ်နုခန္ဓာကို ခွဲခွာစေသည်ဖြစ်ရာ စိတ်သမာဓိအားကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် ယခုခေတ် သုတေသနပြု၍ တွေ့ရှိရသော ASOM ခေါ် တစ်ဖြစ်လဲပြောင်းလဲသွားသော စိတ်အခြေအနေကလေးဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းပင်လော့ဟု စဉ်းစားဖွယ်ရှိသည်။ ဤသို့ စိတ်အခြေအနေ ပြောင်းလဲသွားခြင်းကို အရှေ့တိုင်းနိုင်ငံများတွင် ဈာဉ်ဝင်ခြင်းဟုခေါ်ကြရာ ဈာဉ်ဝင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်မှုကို စိတ်အခြေအနေ ပြောင်းသွားခြင်းဟု အနောက်တိုင်းမှ နားလည်နေခြင်း ဖြစ်ပေမည်။

ရှေးဟောင်းမရဏကျမ်းများတွင် ရုပ်နုခန္ဓာ ခွဲခွာနိုင်ရန်အတွက် စိတ်သမာဓိအားသာမက အထောက်အကူပြုမည့် တခြားအချက်များကို

လည်း ဖော်ပြထားသေးသည်။ သေခါနီးဖြစ်နေစဉ် ရုပ်နှုခွဲခွာမည့်အခြေအနေတွင် အမွှေးတိုင်ထွန်းခြင်း၊ ဘုရားကျမ်းစာများ (ဝါ) မန္တန်များကို အနီးရှိ စောင့်နေသူများက ရွတ်ဖတ်ပေးခြင်း၊ ဦးခေါင်းကို မြောက်ဘက်သို့ လှည့်ထားစေခြင်း၊ အခန်းကို အဝါရောင်များသုတ်ထားခြင်း၊ လိုအပ်ပါက လည်ပင်းရှိ မေ့ကြောကို နှိပ်နယ်ပေးခြင်း စသည်တို့ ပြုလုပ်ပေးရန် ဖော်ပြထားသည်။ ရှေးဟောင်းကျမ်းများအနေဖြင့် ဝိညာဉ်ကို ယုံကြည်သူများဖြစ်ရာ သေပြီးနောက် တမလွန်ဘဝတွင်လည်းကောင်း၊ ခေတ္တခွဲခွာသောကိစ္စဖြစ်ပါက တမလွန်ခေါ် ဝိညာဉ်လောကတွင်လည်းကောင်း မည်သို့သွားလာနေထိုင်ရမည့် သဘာဝရှိသည်ကို အသေးစိတ် ညွှန်ကြားထားသည်။

ရှေးဟောင်း၊ ခေတ်ပေါ်

ရှေးဟောင်းမရဏကျမ်းများနှင့် ခေတ်သစ်သုတေသနစာတမ်းများအကြားတွင်လည်း လိပ်ပြာလွင့်ပါရမီရှင်များ၏ အတွေ့အကြုံများကို ရေးသားထားသော လိပ်ပြာလွင့်စာအုပ်များ ထွက်ပေါ်ခဲ့သည်။ ဤစာအုပ်များကိုလည်း ကိုယ်တွေ့ သုတေသနကျမ်းများဟု ခေါ်သင့်ပေသည်။ ယင်းကျမ်းများအနက် မူလ်ဒွန်၏ လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းနှင့် အီယန်၏ ကိုယ်တွေ့လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း နှစ်အုပ်မှာ သာမန် အတွေ့အကြုံသာမက လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နက်နဲသော အယူအဆများ၊ အတွေးအခေါ်များကိုပါ ဖော်ပြထား၍ ခိုင်ခံ့သော လိပ်ပြာလွင့်ကျမ်းများအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရသည်။

မူလ်ဒွန်နှင့် သူ၏စာအုပ်

မူလ်ဒွန်၏ လိပ်ပြာလွင့်စာအုပ်တွင် လိပ်ပြာလွင့်နည်းအမျိုးမျိုးကို တစ်မျိုးစီ၏ သဘာဝနှင့် လက်တွေ့ကျင့်ကြံပုံကို နားလည်အောင် အသေးစိတ်ရေးသားထားသည်။ သူ၏ ကိုယ်တွေ့နည်းများမှာ အများဆုံးဖြစ်၍ နည်းပေါင်း (၄၀) ကျော် ပါဝင်ပေသည်။ ယနေ့ခေတ် ကမ္ဘာပေါ်၌ လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ထိပ်ဆုံးမှနေသောကျမ်း ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာလွင့်လိုသူများ၊ လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းအကြောင်း လေ့လာသူများအနေဖြင့် ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလျှင် လုံလောက်ပြီဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

အီယန်၏စာအုပ်

နောက်တစ်အုပ်ဖြစ်သော အီယန်၏ လက်တွေ့လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း ကျမ်းမှာ လက်တွေ့လွှင့်ခြင်းများတွင် မူလ်ဒွန်ကိုမမီ။ မူလ်ဒွန်ကဲ့သို့ နည်းမျိုးစုံဖော်ပြခြင်း မပြုသော်လည်း လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း၏ သဘောသဘာဝကို ဖော်ပြရာတွင်ကား ပိုမိုလေးနက်၍ မူလ်ဒွန် မတင်ပြခဲ့သော ရှုထောင့်များမှ တင်ပြထားသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ လိပ်ပြာလွင့်ခါစလူများ တမလွန်ဘဝတွင် တွေ့ရတတ်သော အခက်အခဲများ၊ တမလွန်လောကရှိ ဝိညာဉ်များနှင့် တမလွန်လောက၏ သဘာဝနိယာမများကို အသေးစိတ် အလေးအနက် ရေးသားထားသည်။ တမလွန်လောကတွင် ရုပ်ခန္ဓာအရေးမပါတော့ဘဲ စိတ်နာမ်ခန္ဓာသာလျှင် အရေးပါကြောင်း သာဓကများဖြင့် ဖော်ပြထား၏။ ထို့ကြောင့် အီယန်၏စာအုပ်သည် မူလ်ဒွန်၏ စာအုပ်ကဲ့သို့ ထင်ပေါ်လူကြိုက်များခြင်းမရှိသော်လည်း လက်တွေ့လိပ်ပြာလွင့်သူများအတွက်မှာမူ လက်လွှတ်၍မရသော ကျမ်းတစ်ဆူ ဖြစ်ပေသည်။

ဂြိုဟ်တုများ၊ ဒုံးပျံများ၊ အာကာသလွန်းပြန်ယာဉ်များ ခေတ်စားနေသော ယနေ့ခေတ်တွင် တိဗက်မရဏကျမ်းများနှင့် မူလ်ဒွန်၊ အီယန်တို့၏ လိပ်ပြာလွင့်ကျမ်းမှာ ထပ်ခါထပ်ခါ ရိုက်နှိပ်ပြီး လက်မလည်ရအောင် ရောင်းကောင်းနေသောစာအုပ်များ ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ယနေ့ ပရစိတ္တဗေဒပညာရှင်၊ သိပ္ပံပညာရှင်များကလည်း အရေးတယူ လေ့လာနေရသော ကျမ်းများဖြစ်ရုံမက ဤမရဏကျမ်းများတွင် ဖော်ပြထားသော အချက်များကိုလည်း အလေးအနက်ထား၍ လေ့လာသုံးသပ် ဝေဖန်နေရသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးခေတ် လိပ်ပြာလွင့်သုတေသနလုပ်ငန်းသည် ခေတ်သစ်လိပ်ပြာလွင့်သုတေသနလုပ်ငန်းနှင့် တစ်ဆက်တည်း တစ်သားတည်းကျလျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရပေသည်။

အခန်း (၂)
ကိုယ်ပွားခန္ဓာ

လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း သုတေသနခေါင်းစဉ်ဖြင့် ရေးခဲ့သော ကဏ္ဍများတွင် မိမိ၏ လိပ်ပြာခန္ဓာသည် သိလျက်နှင့်ဖြစ်စေ၊ မသိဘဲဖြစ်စေ အခြားတစ်နေရာသို့ ရောက်ရှိသွားခြင်းကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းတွင် ဤကဲ့သို့ လိပ်ပြာခန္ဓာလေး လွင့်ထွက်သွားရုံသာမက တခြားသော ဖြစ်ရပ်များလည်း ရှိနေသေးသည်။

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မိမိပြန်မြင်ရခြင်း၊ သေအံ့ဆဲဆဲတွင် နိမိတ်ပြခြင်း၊ အလွန်ထင်ရှားသော အိပ်မက်ခန္ဓာများတွင် တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် တွေ့ရှိရခြင်းတို့မှာလည်း လိပ်ပြာခန္ဓာ (ဝါ) ကိုယ်ပွားခန္ဓာ၏ လှုပ်ရှားမှုများကို မြင်ရခြင်း၊ သိရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဆိုဗီယက်(ရုရှား) အာကာသယာဉ်မှူး ကလီမွတ်သည် ဆိုယုအာကာသယာဉ်ဖြင့် အာကာသတွင်နေစဉ်အတွင်း သူ၏စိတ်သည် (ဝါ) သိစိတ်နှင့်တွဲလျက်ရှိသော ကိုယ်ပွားခန္ဓာသည် သူ၏ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်အပြင်သို့ရောက်ရှိပြီး ကလီမွတ်၏ ရုပ်ခန္ဓာကို ကလီမွတ်၏ ရုပ်ပွားခန္ဓာက အကြာကြီး ပြန်မြင်နေရကြောင်း သူကိုယ်တိုင် ရေးသားခဲ့သည်။ အလားတူပင် အမေရိကန်အာကာသယာဉ်မှူးတချို့လည်း အာကာသအတွင်း ရောက်ရှိစဉ် အလားတူ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ရုပ်ပွားခန္ဓာမှာ ပြန်မြင်ရကြောင်း သိရှိရသည်။

လူတော်တော်များများတို့သည် အိပ်နေစဉ်သော်လည်းကောင်း၊ ငိုက်မျဉ်းနေစဉ်သော်လည်းကောင်း၊ တရားထိုင်နေစဉ်တွင်သော်လည်းကောင်း၊ မှန်ကြည့်သောအခါ မြင်ရသကဲ့သို့ မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်မြင်နေရသော ဖြစ်ရပ်များကို မကြာခဏ တွေ့ရှိရသည်။ ဤသို့ မိမိကိုယ်မိမိပြန်

မြန်မာ စာအုပ်များ

မြင်ရသည်ဆိုခြင်းမှာ ကိုယ်ပွားခန္ဓာခေါ် လိပ်ပြာခန္ဓာနှင့်အတူ သိစိတ်ကလေးကရှိနေပြီး ယင်းကိုယ်ပွားခန္ဓာမှနေ၍ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်မြင်နေရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဇနီးမောင်နှံ သို့မဟုတ် သားအမိ သို့မဟုတ် ခင်မင်ရင်းနှီးသောဆွေမျိုးမိတ်ဆွေများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဝေးကွာသောအရပ်တွင်နေထိုင်ကြရာမှ တစ်ဦးသည် သေအံ့ဆဲဆဲအချိန်တွင် ရပ်ဝေးရှိ မိတ်ဆွေတို့ထံ အိပ်မက်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နိုးတစ်ဝက်အချိန်တွင်ဖြစ်စေ၊ မိမိ၏ ရုပ်ပွားခန္ဓာဖြင့် သွားရောက်လေ့ရှိသည်။ တချို့က ဤသို့ ရုပ်ပွားခန္ဓာဖြင့် မြင်ရခြင်းသည်ကို ကိုယ်ထင်ပြသည်၊ ကိုယ်ယောင်ပြသည်ဟု ဆိုကြသည်။ ထို့နောက် ကာလအတော်ကြာပြီး ရပ်ဝေးနေသူ သေဆုံးကြောင်း သိရသောအခါမှသာလျှင် မကြာခင်က တွေ့ခဲ့ရသော ယင်းမိတ်ဆွေ၏ ကိုယ်ပွားခန္ဓာကို မိမိ တကယ်မြင်လိုက်ရခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ကယောင်ကတမ်းမြင်မိမြင်ရာ (Hallucination) မြင်ခြင်းမဟုတ်ကြောင်း သိလာရ၏။ ဤကဲ့သို့ အာရုံနိမိတ်ပြမှုများသည်လည်း အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် သေအံ့ဆဲဆဲသူက မိမိစွဲလမ်းချစ်ခင်သူထံသို့ မိမိ၏ လိပ်ပြာခန္ဓာကို လွှတ်မှန်းမသိလွှတ်လိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွန်စင်းသော အိပ်မက်များမြင်မက်လေ့ ရှိသည်။ ရန်ကုန်တွင် နေထိုင်သောသူတစ်ယောက်က အညာတွင်နေသော မိမိ၏အစ်မ၊ အစ်ကို၊ ညီ၊ ညီမတို့သည် မိမိအိမ်သို့ ရောက်လာပြီး စကားပြော၊ ပစ္စည်းများသယ်ချ စသည်ဖြင့် အိပ်မက်မက်ပြီးနောက် မကြာမီပင် မိမိအိမ်သို့ ရောက်ရှိလာကြောင်း မကြာခဏ တွေ့ကြရသည် မဟုတ်ပါလော။ ထို့ပြင် မိမိ အလွန်ချစ်ခင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ အတိဒုက္ခရောက်ခြင်း၊ ရာထူးတက်ခြင်း၊ စီးပွားတက်ခြင်း စသည်တို့ကို အိပ်မက်မက်ပြီးနောက် မကြာခင်အတွင်း အိပ်မက်ထဲကအတိုင်းတကယ်ဖြစ်လာသည်ကို တွေ့ကြုံရဖူးသူများထဲတွင် စာဖတ်သူ (သို့မဟုတ်) သင်နှင့် အလွန်ရင်းနှီးသူများ မကြာခဏ ပါဝင်ခဲ့ရသည် မဟုတ်ပါလော။

ဤသို့ ကိုယ်ပွားခန္ဓာ၊ လိပ်ပြာခန္ဓာများဖြင့် တွေ့ကြုံရသော ဖြစ်ရပ်များမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ မြန်မာပြည်တွင်သာမက ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူမျိုးတိုင်းပင် တွေ့ရှိနေရသောဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်ပေသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်များမှသည် ဩစတြေးလီးယား၊ အဘော်ရီဂျီနီလူရိုင်းများအထိ ဤအတွေ့အကြုံများကို တွေ့ရှိရပေသည်။

ထို့ကြောင့် တိုင်းပြည်အသီးသီးတို့တွင် ရုပ်ပွားခန္ဓာ (ဝါ) လိပ်ပြာခန္ဓာ (ဝါ) နာမ်ခန္ဓာရှိသည် ဟူ၍ အယူရှိကြသည်။ သာဓကအားဖြင့်-

ဟီဘရူးများက လိပ်ပြာခန္ဓာကို ရု ဟု ခေါ်သည်။

အီဂျစ်တို့က လိပ်ပြာခန္ဓာကို ကာ ဟု ခေါ်သည်။

ခေါမတို့က အေဒိုလုံ ဟု ခေါ်သည်။
ရောမတို့က လာဗာ ဟု ခေါ်သည်။
တိဗက်တို့က ဗာဒို ဟု ခေါ်သည်။
ဂျာမန်တို့က ဒိုပယ်ဂင်ဂျာ ဟု ခေါ်သည်။
ရှာမင်တို့က အိပ်မက်ခန္ဓာ ဟု ခေါ်သည်။
နော်ဝေတို့က ဗာဒိုဂျာ ဟု ခေါ်သည်။
တရုတ်တို့က သန်းခီ ဟု ခေါ်သည်။
ဟိန္ဒူတို့က မနောမယကောသ ဟု ခေါ်သည်။

လူမျိုးငယ်များဖြစ်ကြသော ဟိုပီလူမျိုး၊ ဝေယာလူမျိုးများ၊ ဘော်နီယိုကျွန်းသားများ၊ အက်စကီးမိုးနှင့် အာဖရိကတိုင်းရင်းသားတို့တွင်လည်း ဤကဲ့သို့ ကိုယ်ပွားခန္ဓာများရှိကြောင်းကို ယုံကြည်လက်ခံလာကြသည်။

ဂျာမနီနှင့် နော်ဝေတို့တွင် မိမိတို့၏ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေများ ရပ်ဝေးကလာမည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပွားခန္ဓာဖြစ်သော ဒိုပယ်ဝင်ဂျာနှင့် ဗာဒိုဂျာတို့ကို ကြိုတင်မြင်လေ့ရှိကြောင်း သာဓကများရှိလေသည်။ မြန်မာပြည်တွင်လည်း ကျီးသာလျှင် ဧည့်လာသည်ဆိုသော စကားအရ ခရီးဝေးကလာမည်ဖြစ်သော ဧည့်သည်၏ ကိုယ်ပွားခန္ဓာကို ကျီးကမြင်နိုင်၍ ကျီးသာခြင်းလောဟု စဉ်းစားဖွယ်ရှိလေသည်။

ရံဖန်ရံခါတွင် ဤသို့ ကိုယ်ပွားခန္ဓာများ ရပ်ဝေးသို့ ရောက်လာခြင်းကို တကယ်အမှန် ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် ရောက်လာသကဲ့သို့ ထင်မြင်ရကြောင်း မကြာခဏ တွေ့ရလေသည်။

နယူးယောက်မြို့ရှိ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတစ်ခုတွင် ၁၉၆၉ ခုနှစ်၊ တစ်ခုသော တနင်္ဂနွေနေ့နံနက်တွင် သင်းအုပ်ဆရာ ပရိုက်စ်သည် ပရိသတ်ကို စောင့်နေသည်။ ထိုစဉ်တွင် ဤဘုရားရှိခိုးကျောင်းသို့ ဝတ်ပြုရန်လာနေကျဖြစ်သော မစ္စတာဝေါလ်တာသည် ပေါ်ပေါက်လာပြီးနောက် သင်းအုပ်ဆရာအား လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ကာ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းအတွင်းသို့ ဝင်သွားသည်။ ဝေါလ်တာ ကျောင်းအတွင်းသို့ ဝင်သွားပြီးနောက် သင်းအုပ်ဆရာသည် အလွန်အံ့ဩထိတ်လန့်သွားလေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မစ္စတာဝေါလ်တာသည် မကျန်းမာ၍ အိပ်ရာထဲလဲနေသည်မှာ ကြာပြီဖြစ်ပြီးလျှင် ဆေးရုံသို့တက်နေရကြောင်းကို သိထားသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

လီပိုနီးယားမြို့ရှိ ကျောင်းဆရာမ အီဟိုင်ဆာနီ အသက် (၃၂)နှစ်သည် မိမိကိုယ်ကို နှစ်ကိုယ်ခွဲပြတတ်သည်။ သူ၏ တပည့်ကျောင်းသားလေးများအား သူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို နှစ်ကိုယ်ခွဲပြလေ့ရှိသည်။ တစ်ကိုယ်နှင့်တစ်ကိုယ် နီးကပ်စွာလည်း ပြလေ့ရှိသည်။ တစ်ကိုယ်နှင့်တစ်ကိုယ် ခပ်လှမ်းလှမ်းတွင်လည်း ပြလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းသားမိဘများက အလွန် အံ့ဩကြလေသည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

အီဂျစ်ပြည်တွင် မေဂျာပိုးလ်ဆိုသူသည် အိမ်၌ပင် နေထိုင်ရင်း မကျန်းမမာဖြစ်လေသည်။ သူ၏ ကျန်းမာရေးကို ကုသပေးနိုင်သူများက ကုသပေးရန် နေ့စဉ် ဆုတောင်းလေသည်။ မေဂျာပိုးလ်၏ ဆုတောင်းခြင်းကို အင်္ဂလန်ပြည်ရှိ စကော့လူမျိုးဆရာဝန်တစ်ဦးက အာရုံရသည်။ ထို့ကြောင့် စကော့လူမျိုးဆရာဝန်ကြီးက အီဂျစ်ပြည်ရှိ မေဂျာပိုးလ်၏ အိမ်သို့သွားပြီး မည်သည့် ဆေးသောက်ရမည်ကို ကိုယ်ပွားခန္ဓာဖြင့် ဆေးညွှန်းများ ရေးပေးသွားသည်ကို မေဂျာပိုးလ်က သူ၏အာရုံတွင် မြင်ရသည်။ မေဂျာပိုးလ်ကျန်းမာလာ၍ အင်္ဂလန်ပြည်သို့ရောက်သောအခါ ဘီဘီစီမှတစ်ဆင့် မိမိအား ကိုယ်ပွားခန္ဓာဖြင့် ကုသခဲ့သော ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ပြီး ကျေးဇူးဆပ်လိုကြောင်း ကြေညာရာ သူအား ကုသခဲ့သော ဆရာဝန်နှင့် ဆက်သွယ်တွေ့ဆုံပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အဖြစ်အပျက်များကို ပြန်လည်ဆွေးနွေး ပြောကြားကြသည်။

ခေတ်သစ်စိတ်ပညာလောကတွင် အထင်ရှားဆုံးဖြစ်သော ဒေါက်တာစီဂျီယွန်းသည် ဤသို့အဖြစ်မျိုး များစွာ တွေ့ခဲ့ရသည်။ တစ်နေ့တွင် သေဆုံးသွားသော သူ၏မိတ်ဆွေကို စဉ်းစားနေသခိုက် သူ့မိတ်ဆွေ၏ ကိုယ်ပွားခန္ဓာသည် သူ့အခန်းထဲသို့ ဝင်လာပြီး ခုတင်ခေါင်းရင်းတွင် လာနေလေသည်။ တစ်စုံတစ်ခုပြောလိုကြောင်း အရိပ်အမြွက်ပြပြီးလျှင် မိတ်ဆွေ၏ ကိုယ်ပွားခန္ဓာသည် အပြင်သို့ထွက်သွားရာ ဒေါက်တာယွန်းသည် သူ့မိတ်ဆွေ၏အိမ်ထဲရှိ သူ၏အခန်းနှင့် ကပ်လျက်ရှိသော စာကြည့်တိုက်ထဲသို့ ခေါ်သွားသဖြင့် ဒေါက်တာယွန်းလည်း လိုက်သွားသည်။ စာကြည့်တိုက်အတွင်း အပေါ်ဆုံး စာအုပ်စင်အောက်ထပ်ရှိ အဖုံးအနီဖုံးထားသော စာအုပ်ငါးအုပ်အနက် ဒုတိယစာအုပ်ကို ကိုယ်ပွားခန္ဓာက ညွှန်ပြသည်။ ထိုစာအုပ်၏အမည်မှာ စာရေးဆရာကြီး အီမိုင်ဇိုလာ၏ Legendery of Death ဖြစ်သည်။ ဒေါက်တာယွန်း လိုက်သွားသည်ဆိုရာတွင် သူ၏ ရုပ်ခန္ဓာဖြင့်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ပွားခန္ဓာဖြင့် လိုက်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ နံနက်လင်းသောအခါ သူ့မိတ်ဆွေ၏ စာကြည့်တိုက်စာအုပ်စင်သို့ သွားရောက်ကြည့်သောအခါ ယင်းစာအုပ်ကို အမှန်ပင် တွေ့ရှိရပေသည်။ ယင်းစာအုပ်ထဲတွင် သေပြီးသူများ၏ ဝိညာဉ်များအကြောင်းကို ရေးထားလေသည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာကိုလေ့လာခြင်း

မျက်စိဖြင့်မြင်၊ လက်ဖြင့် စမ်းသပ်တွေ့ရှိနိုင်သော ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနှင့် တစ်ထပ်တည်း အတူတကွရှိနေသော ကိုယ်ပွားခန္ဓာများ (ဝါ) ရုပ်နုခန္ဓာများ (ဝါ) လိပ်ပြာခန္ဓာ အစရှိသော ခန္ဓာများရှိကြောင်းကို ရှေ့ပိုင်းတွင် အရိပ်အမြွက်မျှ တင်ပြပြီး ဖြစ်သည်။

ရှေးဟောင်းကျမ်းများဖြစ်သော ဟီဘရူးလောကီပညာကျမ်းကြီးဖြစ်သည့် ကဗလာ၊ အီဂျစ်ရှေးဟောင်းပညာများဖြစ်သော အီဂျစ်မရဏကျမ်း၊ တိဗက်ရှေးဟောင်းကျမ်းဖြစ်သော တိဗက်မရဏကျမ်း၊ ဟိန္ဒူရှေးဟောင်းကျမ်းဖြစ်သော ဥပနိသျှကျမ်းများတွင် ကိုယ်ပွားခန္ဓာများရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ကိုယ်ပွားခန္ဓာသည် လိပ်ပြာခန္ဓာတည်းဟူသော ကိုယ်ပွားခန္ဓာတစ်ခုသာမကဘဲ ထိုထက်နူးညံ့သိမ်မွေ့သော တခြားရုပ်ပွားခန္ဓာများလည်း ရှိသေးသည်။

ဟိန္ဒူဥပနိသျှကျမ်းများအလိုအရ လိပ်ပြာခန္ဓာခေါ် မနောမယကောသအပြင် ဝိညာဏမယကောသ၊ ပရာဏမယကောသ၊ အနန္တာမယကောသ စသည်ဖြင့် ကိုယ်ပွားခန္ဓာများရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။

ဂမ္ဘီရပညာရှင် လက်ဗိတ္တာက ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပရာဏာမယခန္ဓာ၊ လိပ်ပြာခန္ဓာ၊ ဝိညာဉ်ခန္ဓာ ဟူ၍ ရုပ်ပွားခန္ဓာတွင် ကိုယ်ပွား လေးမျိုးရှိသည်ဟု ဆိုသည်။

အိန္ဒိယလျှို့ဝှက်ပညာ အစရှိသော ကျမ်းများကို ရေးသားခြင်းဖြင့် နာမည်ကျော်ကြားသွားသော စာရေးဆရာကြီး ပေါလ်ဘရန်တန်ကလည်း ထိုအတူပင် ကိုယ်ပွားခန္ဓာများ တစ်ခုထက်မကရှိကြောင်း သူ၏ကျမ်းများတွင် ပြောထားသည်။

ပြင်သစ်ပြည်မှ အလက်ဇန္ဒေးဗစ်နီးအမည်ရှိသော ဗုဒ္ဓသာသနာပြု ဂမ္ဘီရပညာရှင်ကြီးကလည်း လိပ်ပြာခန္ဓာသာမက ထိုထက်နူးညံ့သော မနောခန္ဓာရှိကြောင်း၊ ယင်းမနောခန္ဓာဖြင့် လူတစ်ဦး ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် ပြုမူဆောင်ရွက်ဖွယ်ကိစ္စရှိသည်များကို လုပ်ကိုင်နိုင်ကြောင်း ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည်။

အင်္ဂလန်မှ M.D ဘွဲ့ရ ဒေါက်တာအလက်ဇန္ဒားကင်နွန်ကလည်း ရုပ်ပွားခန္ဓာများအကြောင်း သူ၏ကျမ်းများတွင် ထုတ်ဖော်ရေးသားထားသည်။

ဒေါက်တာ အင်နီဘင်းဆင်၊ ဒေါက်တာဒီယွန်ဖော်ကျွန်း၊ ဒေါက်တာစီဂျီယွန်း၊ ရောဘတ်ကလူးကောလ်၊ အိုလီဘာလော့ချ်၊ မူလ်ဒွန် အစရှိသော သူတို့၏ ကျမ်းများတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာသာမက တခြားကိုယ်ပွားခန္ဓာများလည်းရှိသေးကြောင်း အသီးသီး ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။

မူလ်ဒွန်ကမူ ကိုယ်ပွားခန္ဓာသုံးခုရှိသည်ဟု ဆိုသည်။ ဆာအော်လီဘာလော့ချ်ကမူ အီသာခန္ဓာ၊ လိပ်ပြာခန္ဓာများရှိကြောင်းနှင့် ယင်းခန္ဓာများမှာ သံလိုက်လှိုင်း (Magnetic Wave) ဖြစ်သည်ဟု သုတေသနပြုချက်များအရ မှတ်ချက်ချသည်။

ကယ်ရင်တန်ကမူ ရုပ်ခန္ဓာတွင် ရုပ်အဏုမြူများရှိသကဲ့သို့ လိပ်ပြာခန္ဓာတွင်လည်း လိပ်ပြာအဏုမြူများရှိသည်။ လိပ်ပြာခန္ဓာအဏုမြူ

မြန်မာ စာအုပ်များ

သည် လေထက် (၁၇၆) ဆ သေးငယ်ပေါ့ပါးသည်ဟု ဆိုသည်။

အလင်းရောင်ဆိုသည်မှာ ဖိုတွန်ခေါ် အလင်းမှုန်များ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အလွန်လင်းသောနေရောင်တွင် လိပ်ပြာလွင့်ရန် ခက်ခဲသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လိပ်ပြာခန္ဓာသဲလိုက်မှုန်များပေါ်သို့ ဖိုတွန်အလင်းမှုန်များက ဖြတ်သန်းသွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု မူလ်ဒွန်က ဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာ အစရှိသော ရုပ်ပွားခန္ဓာများနှင့် ပတ်သက်၍ ဆိုဗီယက်(ရုရှား)အပါအဝင် ကမ္ဘာ့မနောသုတေသနအသင်းများ၊ ပရစိတ်ပညာဌာနများမှနေ၍ ဆက်လက် လေ့လာနေဆဲ ဖြစ်သည်။ ဆိုဗီယက် (ရုရှား) ဌာနမှ ပါမောက္ခ ဗက်ဆီလီယက်ကမူ ဤသို့ဆိုသည်။

"ဖန်ခွက်တစ်လုံးအတွင်းသို့ ကျောက်စရစ်ခဲကလေးများ အပြည့်ထည့်ပါ။ ထို့နောက် သဲများကို ထပ်ထည့်ပါ။ ဝင်သွားပါလိမ့်မည်။ ထို့နောက် ရေအနည်းငယ်မျှ လောင်းထည့်ပါ။ ကျောက်စရစ်ခဲနှင့် သဲများ အကြားသို့ စိမ့်ဝင်သွားပါလိမ့်မည်"

ဖန်ခွက်အတွင်း၌ ကျောက်စရစ် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြားတွင် လဟာနယ်များ ရှိသည်။ ယင်းလဟာနယ်များအတွင်းသို့ သဲများဝင်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ သဲတစ်ပွင့်နှင့် တစ်ပွင့်အကြားတွင်လည်း လဟာနယ်များရှိသည်။ ယင်းလဟာနယ်များအတွင်းသို့ ရေများ စိမ့်ဝင်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဖန်ခွက်တစ်ခုအတွင်း၌ ကျောက်စရစ်၊ သဲနှင့် ရေများ ဆံ့သကဲ့သို့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ မော်လီကျူးများ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား၊ ဆဲလ်များ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား၊ အဏုမြူများ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြားရှိ လဟာနယ်အတွင်းသို့ ယင်းဒြပ်တို့ထက် သေးငယ်သိမ်မွေ့သော ဒြပ်များ ဝင်ရောက်နိုင်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။

❒

အခန်း (၃)
လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းဆိုင်ရာအချက်အလက်များ

လိပ်ပြာလွင့်သောအခါ မိမိရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှ လိပ်ပြာကလေးသည် ယေဘုယျအားဖြင့် (၄) မျိုး (၄) စား ထွက်တတ်သည်။ ယင်း (၄) မျိုး (၄)စားမှာ -

(၁) လိပ်ပြာမထွက်မီနှင့် ထွက်နေစဉ်အတွင်း အာရုံခံစားသိရှိခြင်း
(၂) လိပ်ပြာထွက်သောအခါ မသိလိုက်ဘဲ အလိုလိုထွက်သွားခြင်း
(၃) အိပ်ပျော်နေစဉ် ထွက်သွားခြင်း
(၄) လေပွေဖြင့် စုပ်ယူလိုက်သကဲ့သို့ထွက်ခြင်း

(၁) လိပ်ပြာမထွက်မီနှင့် ထွက်နေစဉ်အတွင်း အာရုံခံစားသိရှိခြင်း

လိပ်ပြာမထွက်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ပြုလုပ်ပြီးနောက် စိတ်ကလေး ဗလာဖြစ်သွားသောအချိန်တွင် လိပ်ပြာထွက်တော့မည့် လက္ခဏာများဖြစ်သော ခြေ,လက်များ လေးလာခြင်း၊ အသက်ရှူနှုန်းနှေးလာခြင်း ဖြစ်ပြီးလျှင် မိမိတစ်ကိုယ်လုံးရှိဆဲလ်များ ဆူဝေလှုပ်ရှားလာပြီးနောက် အလွန်သေးငယ်သော အပ်ချည်ကြိုးကလေး ထောင်သောင်းဖြင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်ဆဲလ်များကို ဆွဲယူနေသကဲ့သို့ ခံစားရသည်။

မျက်နှာရှိ အရေပြားများမှာ တင်းလာသကဲ့သို့ ခံစားရသည်။ မျက်နှာအရေပြားများမှာ တစ်စုံတစ်ခုဖြင့် စုပ်ယူသကဲ့သို့ ခံစားရသည်။ ထိုအချိန်တွင် နှလုံးခုန်နှုန်းများလည်း အလွန် မြန်လာသည်။ ထို့ကြောင့် စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့သော စိတ်ဓာတ်များ ဝင်လာတတ်သည်။ ဤသို့ ဝေဒနာများ ခံစားရသောအချိန်သည် တစ်ခါတစ်ရံ အနည်းငယ်မျှသာဖြစ်ပြီး

မြန်မာ စာအုပ်များ

တစ်ခါတစ်ရံ အချိန်အတော်ကြာတတ်သည်။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် တစ်မိနစ်မှ ငါးမိနစ်အတွင်းသာဖြစ်သော်လည်း ဤငါးမိနစ်ခန့် စိတ်ဝေဒနာများကို ခံစားရချိန်တွင် တစ်နာရီခန့်ကြာသည်ဟု ထင်ရတတ်သည်။ ဤသို့ ပြင်းထန်သော စိတ်အာရုံခံစားမှုများ အထွတ်အထိပ်ရောက်ပြီး မကြာမီပင် မိမိခန္ဓာကိုယ် သိမ့်ခနဲငြိမ့်ခနဲဖြစ်လာမည်။

ထိုမှနေ၍ လိပ်ပြာခန္ဓာသည် စတင် ထွက်ခွာပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း အဝေးသို့ ထွက်သွားရမည်။

ဤသို့ သိမ့်ခနဲငြိမ့်ခနဲဖြစ်ချိန်မှာ လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ခန္ဓာမှ စတင် ထွက်ခွာသောအချိန်ပင် ဖြစ်သည်။ သာမန်အားဖြင့် လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ခန္ဓာမှ ဖြုန်းခနဲထွက်သွားပြီး အဝေးသို့ ချက်ချင်းရောက်သွားမည် မဟုတ်ချေ။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှ လိပ်ပြာခန္ဓာကိုယ်သည် ပထမပိုင်းတွင် တဖြည်းဖြည်းချင်း တစ်လက်မပြီးတစ်လက်မ ထွက်လာကာ လိပ်ပြာခန္ဓာနှင့် ရုပ်ခန္ဓာနှစ်ခု ပူးယှဉ်လျက် အနေအထားသို့ရောက်သည်အထိ ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ခန္ဓာနှစ်ခု လုံးဝ ကွဲကွာသောအခါ ဆက်လက် ထွက်ခွာသောအရှိန်သည် အနည်းငယ် မြန်လာသည်။ ရုပ်ခန္ဓာပေါ်တွင် ပူးယှဉ်နေရာမှ အထက်သို့ တစ်ပေခန့် မြောက်တက်သွားမည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် အိပ်နေသော အနေအထားမှ မတ်တတ်ရပ်နေသော အနေအထားသို့ လိပ်ပြာခန္ဓာလေး ပြောင်းသွားမည်။ မတ်တတ်ရပ်အနေအထားမှသာလျှင် ပိုမိုလျင်မြန်သောအဟုန်ဖြင့် စိတ်သွားရာကို ထွက်ခွာသွားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤသို့ မထွက်ခွာမီ အာရုံခံစားမှုနှင့် ခန္ဓာနှစ်ခု ခွဲခွာပုံ အသေးစိတ်ကို နောင်လာမည့် ကိုယ်တွေ့အခန်းတွင် တိတိကျကျ ဖော်ပြမည်ဖြစ်သည်။ ယခုအခန်းမှာ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှ လိပ်ပြာခန္ဓာလေး ခွဲခွာပုံ၊ မြောက်တက်ပုံ၊ အဝေးသို့ရောက်သွားပုံနှင့် ဤဖြစ်စဉ်ကလေးအတွင်း ခံစားရသော အာရုံများကိုသာ ဖော်ပြလိုခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

(၂) လိပ်ပြာထွက်သောအခါ မသိလိုက်ဘဲ အလိုလိုထွက်သွားခြင်း

ဖြေလျှော့ခြင်းအဆင့်ဆင့် အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်သောအခါတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုတ်ခြည်းပင် ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သွားပြီး တစ်နေရာသို့ ရောက်သွားတတ်သည်။ ရုပ်ခန္ဓာမှ လိပ်ပြာခန္ဓာ ခွဲခွာခြင်း၊ မြောက်တက်ခြင်းအစဉ်မှာ တစ်ဆက်တည်း အလွန် လျင်မြန်သွားသဖြင့် အထက်ပါအာရုံများ မခံစားရတော့ဘဲ ရုတ်တရက် မြောက်တက်သွားသလိုပင် ခံစားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

ဤသို့ လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်စဉ် ဝေဒနာခံစားမှုနှင့်တကွ လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ခြင်းကို သိခြင်း၊ မသိခြင်းမှာ လိပ်ပြာလွင့်သူတို့၏ ရုပ်ခန္ဓာအခြေအနေ၊ လိပ်ပြာခန္ဓာအခြေအနေတို့အပေါ်တွင် အမှီပြု၍ ဖြစ်ပေါ်သည်။ မထွက်မီ အာရုံခံစားသိရှိပြီးမှ ထွက်သောသူသည် လိပ်ပြာလွင့်ဖန်များ၍ ကျွမ်းကျင်လာသောအခါတွင် မသိလိုက်ဘဲ အလိုလိုထွက်သွားလိမ့်မည်။ လေ့ကျင့်ခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် တချို့မှာ ကားမောင်းရင်း၊ စာရေးရင်း ကြံစည်ရည်ရွယ်မှုမရှိဘဲ အလိုအလျောက် လိပ်ပြာထွက်သွားသည်များလည်း ရှိပေသေးသည်။

ဤသို့ ထွက်သွားသူများမှာ သင်ကြားလေ့လာသူများ မဟုတ်သောကြောင့် မိမိတိုင်းကျ လွင့်လိုသောအချိန်များတွင် လိပ်ပြာလွင့်နိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ ဤနည်းပညာကို လေ့လာသင်ကြားသောသူက မိမိစိတ်တိုင်းကျ လွင့်ချင်သောအချိန်တွင် လွင့်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ လိပ်ပြာစထွက်ချိန်တွင် မသိလိုက်ဘဲ အလိုလိုလွင့်သွားခြင်း၏ ခြားနားချက်မှာ ဤအချက်ပင် ဖြစ်သည်။

မိမိ ကြံစည်ကြိုးစားမှုအရ မဟုတ်ဘဲ သူ့အလိုလို လိပ်ပြာလွင့်တတ်သူများအနေဖြင့် ဤနည်းပညာ လေ့ကျင့်ခန်းများအတိုင်း လေ့ကျင့်မည်ဆိုပါက သူများထက်ထူး၍ အောင်မြင်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

(၃) အိပ်ပျော်နေစဉ် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း

အိပ်ပျော်နေစဉ်တွင် မည်သူမဆို လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ခန္ဓာမှ ခွဲခွာထွက်စမြဲ ဖြစ်သည်။ သာမန်အားဖြင့် ဤသို့ လိပ်ပြာထွက်သွားသည်ကို မသိလိုက်ခြင်းနှင့် လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်ခွာပြီးနောက် မိမိအနီးအနား (၁၀) ပေပတ်လည်ခန့်အတွင်း ကျက်စားပြီး ရုပ်ဝေးသို့ မထွက်ခွာနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာသည် အိပ်ပျော်နေစဉ်အတွင်း ထွက်သွားပြီးနောက် လိပ်ပြာလွင့်သည်ဆိုပါက အိပ်ပျော်နေသူသည် အထက်မြောက်သွားသလို၊ အောက်ကိုကျသွားသလို အသည်းအေးခနဲခံစားမှုမျိုး ခံစားရမည်။ အိပ်မက်ထဲတွင် လေယာဉ်ပျံကြီးစီးရသည်။ လေယာဉ်ပျံပေါ်က ခုန်ချရသည်။ ကား၊ ရထား၊ သစ်ပင် အစရှိသော အမြင့်နေရာများမှ ခရီးသွားရသည်။ ယင်းအမြင့်နေရာများမှ အောက်သို့ကျသည်။ သို့မဟုတ် အထက်သို့တက်သည်။ ဓာတ်လှေကား၊ ဒန်း အစရှိသည်တို့စီးရင်း အသည်းအေးခနဲဖြစ်သွားသည်ဟု အိပ်မက်အနေနှင့် တွေ့ရသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ချောက်ကြီးထဲ ကျသွားသလို အိပ်မက်မက်ပြီး လန့်နိုးတက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခွေး၊ နွား၊ ကျွဲ၊ ဆင်၊ မြင်း၊ မြွေ စသည်တို့ နောက်ကလိုက်သဖြင့် ရှေ့မှပြေးရာတွင် မြေကြီးနှင့် ခြေဖဝါး မထိတစ်ချက်ထိတစ်ချက်ဖြစ်

မြန်မာ စာအုပ်များ

သွားခြင်း၊ ရံဖန်ရံခါ ခလုတ်ကန်သင်းများကို မြောက်ခနဲ မြောက်ခနဲ ကျော်လွှားသွားရခြင်း စသည့် အခြင်းအရာမျိုးကိုလည်း အိပ်မက်မက်တတ်သည်။

ဤအခြင်းအရာများကို အိပ်မက်မက်တတ်သည်ဆိုပါက အိပ်နေရင်း လိပ်ပြာလွှင့်သည်ဟု ယူဆရမည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တောတိရစ္ဆာန်ရိုင်း စသည်တို့ ဘေးရန်ကြောင့် ပြေးလွှားရခြင်း၊ ချောက်ထဲကျသွားရသော အိပ်မက်မျိုးမက်ခြင်း၊ ထို့ကြောင့် အကြောက်လွန်ပြီး လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ အလွန် လျင်မြန်သောအဟုန်ဖြင့် ပြန်ဝင်လာသော အခါ ခန္ဓာနှစ်ခုသည် အရှိန်ပြင်းစွာ ဆောင့်မိသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် မက်သောအိပ်မက်ကို ခြောက်အိပ်မက်မက်သည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ခြိမ်းခြောက်တတ်သော အိပ်မက်ဆိုးဟုလည်း ခေါ်သည်။

အရှိန်ပြင်းစွာ တအားမောင်းလာသော ဘတ်စ်ကားကို ရုတ်ခနဲ ဘရိတ်ကို အုပ်လိုက်သောအခါတွင် ခရီးသည်များ ထိတ်လန့်ချောက်ချားသွားသကဲ့သို့သော သဘောပင် ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဤသို့ ချောက်ချားဖွယ်အိပ်မက်ဆိုးကြီးများ အကြာကြီးမက်နေခြင်း (ဝါ) လိပ်ပြာလွှင့်နေစဉ်အတွင်း အခက်အခဲများကို ကောင်းစွာ မမှတ်မိတော့ဘဲ ကြောက်ရွံ့သောဝေဒနာနှင့်သာလျှင် နိုးလာသူများကို အရပ်ခေါ် အားဖြင့် ဘီလူးစီးသည်ဟု ခေါ်ကြသည်။

ချောက်ချားဖွယ် အိပ်မက်ဆိုးမက်လေ့ရှိသူများနှင့် မကြာခဏ ဘီလူးစီးသကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်သူများသည် ဖြေလျှော့ခြင်းနည်းပညာဖြင့် စနစ်တကျ လိပ်ပြာလွှင့်မည်ဆိုပါက များစွာ လွယ်ကူပြီး ထိုသို့ခံစားနေရသော အိပ်မက်ဆိုးများ၊ ဘီလူးစီးခြင်းများမှလည်း ကင်းဝေးသွားပါလိမ့်မည်။

(၄) လေပွေဖြင့် စုပ်ယူလိုက်သကဲ့သို့ထွက်ခြင်း

ဖြေလျှော့ခြင်းနည်းပညာကို အသုံးမပြုဘဲနှင့် တချို့ပါရမီရှိသူများသည် ရံဖန်ရံခါ လေပွေဝဲကတော့ကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ (၁၀)ထပ်၊ (၁၅) ထပ်တိုက်ကြီးများ တည်ရာတွင် အသုံးပြုသော. အလွန် မြင့်မားသည့် ကရိန်းကြီးဖြင့် မိမိအား ဆွဲယူပြီး အဝေးသို့ လွှင့်ပစ်လိုက်သကဲ့သို့လည်းကောင်း ခံစားရပြီး လိပ်ပြာလွှင့်မှုမျိုးလည်း ရှိသည်။

သို့ရာတွင် ဤသို့ လိပ်ပြာလွှင့်မှုများမှာ အလွန် ကြုံတောင့်ကြုံခဲဖြစ်သည်။ ဤသို့ လေပွေစုပ်ယူခြင်းဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းမပြုမီ မိမိကိုယ်ပေါ်သို့ မိုးဖွဲကလေးများစွာ ရွာချသလို ခံစားရသည်။ ထို့နောက် တစ်ကိုယ်လုံး အလွန် အေးမြလာသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် တစ်ကိုယ်လုံး ဖြည်းဖြည်းချင်း ထုံကျဉ်လာသည်မှာ မလှုပ်မယှက်နိုင်သည်အထိ ဖြစ်သည်။

မိမိမျက်နှာကိုလည်း သံလိုက်ဖြင့် ဆွဲသကဲ့သို့ တင်းနေသည်ဟု ခံစားရသည်။

ဤလက္ခဏာရပ်များ ခံစားရပြီး လေပွေ သို့မဟုတ် ကရိန်းဖြင့် စုပ်ယူလွင့်ပစ်ခြင်းဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်သူများမှာ မိမိ၏စွမ်းအင်ဖြင့် မဟုတ်ဘဲ ဘဝများစွာ ပါရမီရေစက်ရှိခဲ့သော ဂုရုဆရာဟောင်းများ၏ အကူအညီဖြင့် လွင့်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

လိပ်ပြာလွင့်အရှိန် (၃) မျိုး

လိပ်ပြာလွင့်ရန်တွင် အရှိန် (၃)မျိုးဖြင့် ထွက်တတ်သည်။ ယင်းအရှိန် (၃) မျိုးမှာ -

(၁) သာမန်ပုံမှန်အရှိန်
(၂) သာမန်အရှိန်ထက် အနည်းငယ်လျှင်မြန်သောအရှိန်
(၃) အလွန့်အလွန် လျှင်မြန်သောအရှိန်

သာမန်အရှိန်ဆိုသည်မှာ လူတစ်ယောက် လမ်းလျှောက်သောအချိန် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားသောအရှိန်ကို ဆိုလိုသည်။ လိပ်ပြာလွင့်နေစဉ်အတွင်း သွားလာလှုပ်ရှားမှုသည် ရံဖန်ရံခါ သာမန်ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် သွားလာလှုပ်ရှားရသော အရှိန်အတိုင်းသာ ဖြစ်သည်။

နောက်တစ်မျိုးမှာ သာမန်လူတစ်ယောက် လမ်းလျှောက်သည်ထက် ပိုမို လျှင်မြန်သောအရှိန် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ ပေ (၁၀၀) အကွာအဝေးကို လူတစ်ယောက်သည် နှစ်မိနစ်ကြာသည်ဆိုပါက ဤအရှိန်နှုန်းထားဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်ပါက ပေ(၁၀၀) ကို (၁၅) စက္ကန့်မျှသာ ကြာမည်။ လမ်းလျှောက်ရာတွင်လည်း မြေကြီးနှင့် ထိတစ်ချက်မထိတစ်ချက် မြေကြီးပေါ်တွင်ရှပ်၍ သွားလာပြေးလွှားနေရသကဲ့သို့သော အရှိန်မျိုး ဖြစ်သည်။ လမ်းတွင်တွေ့သော အတားအဆီးများကိုလည်း အားစိုက်ခုန်ကျော်ခြင်းမပြုရဘဲ သူ့အလိုလို လိပ်ပြာခန္ဓာက ကျော်လွှားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ယင်းအတားအဆီးများကို ဖောက်ထွင်းသွားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း အရှိန်မြန်စွာသွားခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။

အလွန်ပြင်းထန်သော အရှိန်အဟုန်ဆိုသည်မှာ မိုင်ရာပေါင်း၊ ထောင်ပေါင်းများစွာ ဝေးသောအရပ်သို့ တော၊ တောင်၊ မြစ်၊ ချောင်း၊ ပင်လယ်များကို မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း ဖြတ်သန်းသွားသောအရှိန်မျိုးဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ အမြန်ဆုံးသော လေယာဉ်ထက်ပင် မြန်ပေလိမ့်မည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

လိပ်ပြာခန္ဓာအနေအထား

စတင်ကျင့်သော လက်သင်တစ်ဦးအနေဖြင့် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်သောအခါတွင် အထက်ကဖော်ပြသကဲ့သို့ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် စနစ်တကျ ထွက်သည်လည်း ရှိသည်။ ဤသို့မဟုတ်ဘဲ ရုံဖန်ရံခါ ထိုင်လျက်ကြီး ထွက်သွားသည်လည်း ရှိသည်။ ဘေးစောင်းကြီးထွက်သွားသည်လည်း ရှိသည်။ ပက်လက်ကြီး ထွက်သွားသည်လည်း ရှိသည်။

လိပ်ပြာလွှင့်ခရီး သွားဖန်များ၍ အတွေ့အကြုံများလာသောအခါတွင် မိမိလိပ်ပြာခန္ဓာကို မိမိကြိုက်သလိုထားနိုင်သော အထာလေးကို သိရှိပိုင်နိုင်လာလိမ့်မည်။

ထို့အတူပင် လိပ်ပြာလွှင့်သောအခါ ရုံဖန်ရံခါ စထွက်သည့်အချိန်မှစ၍ လမ်းတစ်လျှောက်တွင် တွေ့ခဲ့ရသော အခြင်းအရာများကို အစအဆုံး မှတ်မိခြင်း၊ ရောက်လိုသည့်နေရာသို့ ရောက်ရှိသောအခါတွင်လည်း ထိုနေရာ၌ တွေ့ကြုံခဲ့ရသည်တို့ကို အသေးစိတ် မှတ်မိသည်လည်း ရှိသည်။

ရုံဖန်ရံခါတွင် မိမိသွားလိုရာသို့ ဖြုန်းခနဲရောက်ရှိသွားပြီး ထိုအရပ်သို့ သွားသောခရီးစဉ်ကို မသိလိုက်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ အရှိန်သုံးမျိုး၏ ပြဿနာကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကျွမ်းကျင်လာသောအခါတွင် မည်သည့်နေရာတွင် မည်သည့်အရှိန်ဖြင့် သွားလာလှုပ်ရှားရမည်ကို သိရှိလာပြီး မိမိလိုအပ်သောအရှိန်ဖြင့်သာ သွားလာနိုင်အောင် ကျွမ်းကျင်လာပေလိမ့်မည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာ

သာမန်လူတစ်ယောက်သည် လိပ်ပြာလွှင့်သောအခါတွင် သူ၏ခန္ဓာမှာ ရုပ်ခန္ဓာမဟုတ်တော့ဘဲ လိပ်ပြာခန္ဓာခေါ် ကိုယ်ပွားခန္ဓာတွင် နေရသည်။

ကိုယ်ပွားခန္ဓာ ဟူသော ဝေါဟာရနှင့်အညီ လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ခန္ဓာနှင့် တစ်ရွယ်တည်း၊ တစ်ပုံစံတည်း မိတ္တူခန္ဓာ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် တချို့သောသူတို့မှာ မိမိရုပ်ခန္ဓာကို အားရနှစ်သက်ခြင်းမရှိဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ အရပ်ပုသူတစ်ယောက်သည် မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ် ပုနေသည်ကို အားရကျေနပ်ခြင်းမရှိဘဲ အရပ်မြင့်လိုသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပိန်ရှည်နေသူတစ်ဦးကလည်း ဝဝဖြိုးဖြိုး [illegible]တ်ဟန်ကောင်းသောခန္ဓာမျိုး ရချင်နေသည်။ တချို့မှာ အသက်အရွယ်နုနယ်သော မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်နုနယ်မှုကို အားမရဘဲ အသက်ကြီးကြီး ခံ့ခံ့ညားညား ထောင်ထောင်မောင်းမောင်း

ဥပမိရုပ်မျိုး လိုချင်ကြသည်။

လူတို့ စိတ်ဆန္ဒအတိုင်း ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်က လိုက်၍မဆောင်ရွက်နိုင်သော်လည်း လိပ်ပြာခန္ဓာမှာတော့ ကာယကံရှင်၏ဆန္ဒအတိုင်း ရှိနေတတ်သည်။ အရပ်မြင့်လိုသူအတွက် လိပ်ပြာခန္ဓာသည် အရပ်မြင့်နေလိမ့်မည်။ ဥပမိရုပ်ကောင်းနေပေလိမ့်မည်။ အရွယ်တင်လိုသူအတွက် သူ၏လိပ်ပြာခန္ဓာမှာ အရွယ်နုနယ်ပေလိမ့်မည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အကြင်သူတစ်ဦး၏ စိတ်ဆန္ဒအတိုင်း သူ၏ရုပ်ခန္ဓာက မလိုက်နိုင်ငြားသော်လည်း လိပ်ပြာခန္ဓာက သူ့အလိုကျလိုက်၍ ပြုပြင်ပေးနေပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာခန္ဓာသည် မိတ္တူခန္ဓာဟု ဆိုငြားသော်လည်း သဏ္ဌာန်ချင်းသာတူ၍ ကာယကံရှင်၏ မိမိကိုယ်မိမိ ဖြစ်စေလိုသော ရုပ်ဆင်းသဏ္ဌာန်အတိုင်းသာ ရှိပေလိမ့်မည်။

တစ်ကြိမ်က စာရေးသူ၏ အလွန်ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေဖြစ်သော စာရေးဆရာတစ်ယောက် ကွယ်လွန်သွားသည်။ ထိုကွယ်လွန်သူ စာရေးဆရာသည် ကွယ်လွန်သောအချိန်တွင် အသက် (၄၀) ခန့်၊ အရပ် (၅) ပေခန့် ခန္ဓာကိုယ် ခပ်လှီလှီလေးရှိသူ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် သူသည် မြန်မာစာပေရှိ စာကြီးပေကြီးများကိုသာ အမြတ်မ်း စိတ်ဝင်စားသူဖြစ်ရာ သူ့ကိုယ်သူ အသက်ကြီးရင့်နေသော သုတေသီတစ်ဦးဟု ခံယူထားသည်။ သူကွယ်လွန်ပြီးနောက် မကြာမီပင် သူ၏ လိပ်ပြာခန္ဓာနှင့် တွေ့ဆုံသောအခါ ရုတ်တရက် မမှတ်မိတော့ဘဲ သူ့ကို မြင်ဖူးသလိုလို၊ သိဖူးသလိုလိုဖြင့် ယောင်ဝါးဝါးဖြစ်နေမိသည်။

ထိုအချိန်တွင် သူသည် အရပ် (၆) ပေခန့်ရှိပြီး အသက်လည်း (၆၀) ခန့် ရှိနေသည်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် နှိုင်းစာသော် အလွန် ကွာခြားနေသောကြောင့် ရုတ်တရက် မမှတ်မိခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့အတူပင် လိပ်ပြာခန္ဓာ၏ အဝတ်အစားမှာလည်း မူလရုပ်ခန္ဓာကိုယ် ဝတ်စားလေ့ရှိသော အဝတ်အစား အရောင်အသွေးများနှင့်ပင် ဖြစ်တတ်သည်။ သို့ရာတွင် အသက်အရွယ်ငယ်လွန်းသူများ၊ လိပ်ပြာခန္ဓာကို စတင် အသုံးပြုသူများမှာ လိပ်ပြာခန္ဓာတွင် အဝတ်အစားမပါဘဲ ရှိတတ်သည်။ နောင်အခါတွင် လိပ်ပြာလွင့် အတွေ့အကြုံများလာသောအခါ အဝတ်အစားလည်း ပြည့်စုံလာတတ်သည်။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် လိပ်ပြာခန္ဓာ ကျက်စားရာ လိပ်ပြာဘုံ၊ လိပ်ပြာလောကတွင် ဤလူ့ပြည်မှာကဲ့သို့ အဝတ်အတွက် ပူပန်ရခြင်း၊ အစားအတွက် ပူပန်ရခြင်း၊ နေအိမ်အတွက် ပူပန်ရခြင်းတို့ မရှိပေ။ စားဝတ်နေရေး အရေးကြီးသုံးပါး မရှိသောနေရာပင် ဖြစ်သည်။

လူ့ပြည်လူ့ခန္ဓာအတွက် အဝတ်၊ အစားအသောက်နှင့် နေအိမ်တို့သည် လူ့ခန္ဓာတည်မြဲရေးအတွက် လိုအပ်သည်မှာ မှန်ကန်သော်လည်း လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ခန္ဓာမဟုတ်သောကြောင့် ဤအရေးကြီးသုံးပါး

မြန်မာ စာအုပ်များ

မလိုအပ်တော့ပေ။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် အမြဲနေလာသောကြောင့် အဝတ်လိုသည်။ အစားလိုသည်။ နေအိမ်လိုသည်ဆိုသော အစွဲမှာ လိပ်ပြာခန္ဓာ၌ ပါလာခြင်းကြောင့်သာလျှင် အဝတ်ပြဿနာ၊ အစားပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာလောကတွင် မိမိအလိုဆန္ဒရှိရာ အဝတ်အစား၊ နေအိမ်တို့ကို တောင့်တရုံဖြင့် အလိုလိုရရှိပေသည်။ ဤသို့ မိမိတောင့်တသည့်အတိုင်း ရရှိခဲ့ပုံများကို ဦးမောင်မောင်ထိုက် ဘာသာပြန်သော **သေပြီးနောက်ဘဝ သုတေသန** နှင့် **သေရွာပြန်တို့၏ ကိုယ်တွေ့တမလွန်ဘဝခရီး** စာအုပ်များတွင် အသေးစိတ် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

ယင်းစာအုပ်များမှာ စိတ်ထင်ရာ အတ္တနောမတိဖြင့် ရေးသားသော ကျမ်းများမဟုတ်ဘဲ ဆေးရုံရှိလူနာများကို စာရေးသူ ကိုယ်တိုင်သုတေသနပြုပြီးမှ ရေးသားသောကျမ်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အတော်အတန် စိတ်ချယုံကြည်နိုင်သောကျမ်းများ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။

ဟိန္ဒူဥပနိသျှကျမ်းများတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာကို မနောမယကောသဟု ခေါ်သည်။ ကောသ ဟူသောအဓိပ္ပာယ်မှာ ခန္ဓာ (ဝါ) ဝတ်ရုံဟု ဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပာယ်အပြည့်အစုံမှာ စိတ်ဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သောခန္ဓာဟု ဆိုလိုပေသည်။ ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာခန္ဓာခေါ် မနောမယခန္ဓာသည် အဝတ်၊ အစားအသောက်နှင့် နေအိမ်သာမက ကာယကံရှင်တို့၏ လိုအပ်ချက်ဟူသရွေ့ကို စိတ်ဆန္ဒပြုရုံဖြင့် ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ အဝတ်အစား၊ ရုပ်ဆင်းသဏ္ဌာန်ကိုသာလျှင် မိမိ၏ဆန္ဒအလျောက် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်သာမက မိမိ၏သဏ္ဌာန်ကိုလည်း မိမိကြိုက်သလို ပြုပြင်ဖန်တီးနိုင်ပေသည်။ ဒေါ်ခင်မျိုးချစ် ဘာသာပြန်သော **နှစ်သောကတိုက်ပွဲ**စာအုပ်တွင် ဒေါက်တာဆတ်တာဒေးသည် မိမိကိုယ်ကို ပိတုန်းသဏ္ဌာန်ဆောင်ယူ၍ မဟာမိတ်တို့၏ စစ်ရေးလျှို့ဝှက်ချက်များကို ထောက်လှမ်းသည်။ ရှေးဟောင်းစာပေများတွင် သိကြားမင်းက လူယောင်ဖန်ဆင်းသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ နာနာဘာဝများက ပိတုန်းယောင်ဖန်ဆင်းသည် ဟူ၍လည်းကောင်း ရှေးဟောင်းစကားများ ရှိခဲ့သည်။

ထို့အတူပင် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် သွားလာသောအခါတွင် မိမိကိုယ်မိမိ နှစ်သက်သည့်ပုံသဏ္ဌာန်မျိုးကို ဖန်တီး၍ သွားလာနိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ဤအဆင့်ရောက်ရှိရန်မှာ သာမန်အားဖြင့် လက်သင်များအနေဖြင့် အလွန် ခဲယဉ်းပေသည်။ လိပ်ပြာလွှင့်အတွေ့အကြုံများစွာရှိပြီး သဘာရင့်လာသောအခါမှ၊ မိမိ၏ စိတ်စွမ်းအင်ကိုလည်း အလွန် အဆင့်မြင့်စွာ တိုးတက်ပိုင်ဆိုင်လာသောအခါမှသာ ဤသို့ မိမိကြိုက်ရာ သဏ္ဌာန်ကို ဖန်တီးနိုင်ပေသည်။

ဤသို့ လိပ်ပြာခန္ဓာခေါ် မနောမယခန္ဓာကို စိတ်ကြိုက်ဖန်တီး

မြန်မာ စာအုပ်များ

သော သာဓကများနှင့် ပတ်သက်၍ ငါးရာ့ငါးဆယ်ဇာတ်နိပါတ်များ၊ ဗုဒ္ဓဝင်များတွင် ဆက်လက် လေ့လာကြည့်နိုင်ပါသည်။

သို့ရာတွင် ခန္ဓာရုပ်ဆင်းသဏ္ဌာန်ကို မည်သို့ပင် ပြောင်းလဲနိုင်စေကာမူ မပြောင်းလဲနိုင်သော အရာတစ်ခုသည်ကား မျက်လုံးပင် ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာနှင့် စတုတ္ထပမာဏ

လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ကျက်စားနေစဉ်အတွင်း တွေ့ကြုံရသော အခြေအနေမှာ ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် လူ့ပြည်တွင် တွေ့ကြုံရသော အခြေအနေနှင့်မတူ တစ်မူထူးခြားသည်ဟု ဆိုရမည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ လူ့ပြည်တွင်ရှိသော အရာအားလုံး၊ အမြင့်၊ အကြား၊ အနံ့ အစရှိသော အာရုံအားလုံးတို့သည် အလျား၊ အနံ၊ ထုထည် ဟူသော ပမာဏ သုံးရပ်အတွင်း၌သာ ရှိပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆောက်အအုံတစ်ခုကို တည်ဆောက်သော အခါတွင် လည်းကောင်း၊ ယာဉ်တစ်ခုကို တည်ဆောက်သောအခါတွင် လည်းကောင်း၊ ဝတ္ထုပစ္စည်း တစ်စုံတစ်ခုကိုပြုလုပ်ရန် ရွှေ့လျားရန် ကြံစည်သောအခါတွင် လည်းကောင်း ဤပမာဏသုံးရပ်အတွင်း၌သာ လှုပ်ရှားနိုင်ပေသည်။

ပိုးကောင်၊ တီကောင် အစရှိသည်တို့တွင် ပမာဏတစ်ခုတည်းသာရှိသည်။ ဝက်၊ ကြွက်၊ ငှက် ခွေး အစရှိသော တိရစ္ဆာန်တို့တွင် အလျား၊ အနံ ဟူ၍ ပမာဏ နှစ်မျိုး ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် ငှက်များမှာ ထောင်ချောက်ညွတ်ကွင်းများအတွင်း အဖမ်းခံရခြင်း၊ ခွေးသည် မှန်ထဲက မိမိအရိပ်ကို ပြန်ဟောင်ရခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

လူ့အဆင့်ရောက်သောအခါတွင် အလျား၊ အနံ၊ ထု ဟူ၍ အတိုင်းအတာသုံးမျိုးကို ခွဲခြားသိရှိလာသည်။ သို့တိုင်အောင်ပင် ဓာတ်ပုံများ၊ ရုပ်ရှင်ကားများ၌ အလျား၊ အနံ၊ ထု သုံးဖက်စလုံးကို မဖော်ပြနိုင်ဘဲ အလျားနှင့် အနံ ပမာဏနှစ်ခုကိုသာ ပြနိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ခေတ်မီတိုးတက်သော တီထွင်မှုများအရ နောက်ဆုံးပေါ်တီဗွီမှာ အလျား၊ အနံ၊ ထု ပမာဏ သုံးမျိုးမြင်ရသော အဆင့်သို့ ရောက်ရှိနေသည်ဟု သိရပြီ။ ထိုရုပ်ရှင်ကားများကို 3D ဟု ခေါ်ကြသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း (၃၀) ခန့်က 3D ရုပ်ရှင်ကားတချို့ မြန်မာပြည်တွင် ရောက်ရှိပြသဖူးသည်။ သာမန်ရုပ်ရှင်ကားများ၌ အလျား၊ အနံ နှစ်ဖက်ဖြင့်သာဖြစ်၍ 3D မှာ အလျား၊ အနံ၊ ထု ဟူ၍ သုံးဖက်မြင်ဖြစ်ရာ ပန်းချီကားနှင့် ပန်းပုရုပ်လုံးကြား ကွာခြားချက်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။

လူ့လောကတွင် လက်ရှိလက်ခံထားသော ပမာဏသုံးရပ်မှာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - သစ်တုံးတစ်တုံး၏

မြန်မာ စာအုပ်များ

အလျားနှင့် အနံတို့သည် သီးခြားစီမဟုတ်ဘဲ ဤသစ်တုံးတစ်ခုတည်း အတွင်း၌ရှိနေသော အနေအထားတစ်မျိုးစီပင် ဖြစ်သည်ကို အားလုံးသိပြီး ဖြစ်သည်။

ထို့အတူပင် လိပ်ပြာလောကတွင် တွေ့ရှိရသော စတုတ္ထပမာဏ မှာ သီးခြားအရာဝတ္ထုမဟုတ်ဘဲ တွေ့မြင်နေကျအရာဝတ္ထုတို့၏ ပမာဏ သုံးရပ်ကို ထပ်မံချဲ့ထွင်ပြီး နောက်ထပ်ပမာဏတစ်ရပ် ပါဝင်နေခြင်းဖြစ် ပေသည်။

အလျားနှင့် အနံသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ထောင့်မှန်အနေအထား ဖြင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသည်။ ယင်းအလျား၊ အနံကို ထုက ဆက်စပ်ရာ တွင်လည်း ထောင့်မှန်အနေအထားပင် ဖြစ်သည်။ ထို့အတူပင် အလျား၊ အနံ၊ ထု ပမာဏသုံးခုနှင့် စတုတ္ထပမာဏတို့ ထိစပ်ရာတွင်လည်း ထောင့် မှန်အနေအထားပင် ဖြစ်သည်။

အနေအထားအသစ်တစ်ရပ်၊ ရှုထောင့်အသစ်တစ်ရပ် ပိုမိုလာ ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို အလျား၊ အနံဖြင့်သာ သိမြင်နေရာမှ ထု ဟူသော ပမာဏတစ်ရပ် တိုးလိုက်သောအခါတွင် 3D ခေါ် ပမာဏသုံးရပ်အနေဖြင့် မြင်ရသောကြောင့် ပိုပြည့်စုံလာသည်။ ထို့အတူပင် အရာဝတ္ထုတစ်ခုအား သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား အလျား၊ အနံ၊ ထု ဟူသော ပမာဏသုံးရပ်ဖြင့် တွေ့မြင်နေရသည်တွင် နောက်ထပ် စတုတ္ထပမာဏဖြင့် ထပ်မံဖြည့်စွက်မြင်လိုက်ပါက ယခင်ပမာဏသုံးရပ် အမြင်ထက် ပိုမို ပြည့်စုံလာပေသည်။

အတိုင်းအတာလေးခုဖြင့် တည်ရှိသော လိပ်ပြာဘုံလောကကို ကျွန်ုပ်တို့တွင် နဂိုရှိနေကျအတိုင်းအတာ သုံးရပ်အနေဖြင့် ကြည့်မြင် သောအခါတွင် ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဥပမာ (၆၇၉) ကို (၉၇၆) ဟု မြင်တတ်ပေသည်။

စတုတ္ထအတိုင်းအတာကြောင့် ပမာဏသုံးရပ်ကိုသာ သိမြင်နိုင် သော ကျွန်ုပ်တို့ (Optical Illusion) စက္ခုဝိပလ္လာသ ဖြစ်သွားသည်ဟု ဆို ရပေမည်။

ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ရှိစဉ်အတွင်း တွေ့မြင်ရသော အရာ ဝတ္ထုများ၊ ရှုခင်းများသည် စတုတ္ထပမာဏဖြင့် တည်ရှိနေသည်ဖြစ်ရာ ရုပ်ခန္ဓာအသိဖြင့် ကြည့်သောအခါတွင် အနည်းငယ် ကွဲလွဲနေရုံမက ရံဖန် ရံခါ ပြောင်းပြန်ပင် ဖြစ်တတ်သည်။

စတုတ္ထပမာဏ၏ ထူးခြားချက်တစ်ခုမှ အဆုံးနှင့်အစကို အစနှင့် အဆုံးဟူ၍ မြင်ရုံသာမက အရာဝတ္ထုတစ်ခု၏ ရှေ့ခြမ်းနှင့် နောက်ခြမ်းကို လည်း တစ်ပြိုင်နက် မြင်ရတတ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာလွင့်ခရီးစဉ်ကို သာမန်အားဖြင့် ထူးဆန်းသော အတွေ့အကြုံများအဖြစ် တွေ့မြင်ရသည်မှာ စတုတ္ထပမာဏကြောင့် ဖြစ်

မြန်မာ စာအုပ်များ

သည်။ ဤစတုတ္ထပမာဏမှာ အလွန် ကျယ်ပြန့်သောကြောင့် သီးခြား စာတစ်စောင်ပေတစ်ဖွဲ့ဖြင့် ရေးသားရမည့်အကြောင်းအရာ ဖြစ်သည်။

ယခုဖော်ပြခဲ့သည်မှာ လိပ်ပြာခန္ဓာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အနည်းငယ်မျှသာ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

အချိန်ပြဿနာ

လိပ်ပြာလွင့်သူတစ်ဦးသည် ည (၈) နာရီတွင် လိပ်ပြာလွင့်သည် ဆိုပါစို့။ သူသည် လိပ်ပြာလွင့်ခရီး၌ မိုင်လေးရာခန့်ဝေးသော အရပ်ဒေသသို့ ရောက်သွားပြီလျှင် သဘာဝရှုခင်းများကို လေ့လာခြင်း၊ ထိုအရပ်ရှိ မိတ်ဆွေများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ တောလိုက်ခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်သည်ဆိုပါစို့။

ရုပ်ခန္ဓာအားဖြင့် ဤမျှဝေးကွာသောခရီးကို မီးရထား၊ ကားဖြင့် သွားမည်ဆိုပါ (၁၂) နာရီခန့်ကြာပြီးလျှင် တောလိုက်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းတို့အတွက် အနည်းဆုံး (၁) ရက်ခန့် အချိန်ကုန်မည်။ ခရီးသွားခြင်းနှင့် တောလိုက်ခြင်း နှစ်ခုပေါင်း နှစ်ရက်ကြာမည်ဆိုပါစို့။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်သူသည် ည (၁၀) နာရီမှ လွင့်ပြီးနောက် (၁၂) နာရီတွင် ပြန်လာသည်။ ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် (၄၈) နာရီမျှ ကြာမည်ဖြစ်သော ခရီးနှင့် အတွေ့အကြုံများကို (၂) နာရီအတွင်း တွေ့ကြုံရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ရံဖန်ရံခါတွင် မိနစ်ပိုင်း၊ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း၌ပင်လျှင် ဤမျှကြာညောင်းသော အတွေ့အကြုံများကို လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် တွေ့နိုင်ပေသည်။ အိပ်မက်မက်ခြင်းများလည်း ဤသဘောအတိုင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ပြင် ဤသို့ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ခရီးသွားလာနေစဉ်အတွင်း၌သော်လည်းကောင်း၊ တောလိုက်ခြင်း၊ ပျော်ပွဲစားထွက်ခြင်း စသော ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်းသော်လည်းကောင်း အချိန်မည်မျှကြာသွားသည်ဟူသော အချိန်၏သဘောကို မှတ်သားခြင်း၊ သတိရခြင်းတို့ မဖြစ်ပေ။

ကိစ္စတစ်ခုမှာ အချိန်ကြာသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အချိန်မြန်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အချိန်မှန်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အချိန်နှင့် ပတ်သက်သော ခံယူချက်များ ပျောက်ကွယ်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ခရီးသွားနေစဉ်အတွင်း ရှုခင်းများ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲသည့်အလျောက် ရှုခင်းတစ်ခုစီကို ကြည့်နေစဉ်အတွင်း ယင်းကြည့်နေသော အချိန်ကလေးကို လည်းကောင်း၊ နောက်ရှုခင်းတစ်ခု ပြောင်းသွားပါက ယင်းရှုခင်းကလေးကို သိမြင်နေရသည်ဟူသော လောလောလတ်လတ် တွေ့ကြုံနေရသော ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကိုသာလျှင် သိမှတ်သော ခံယူချက်ရှိ

မြန်မာ စာအုပ်များ

လေသည်။

ဤလောလောဆယ်သိရှိနေသော ရှုခင်းတစ်ခု သိမြင်နေရသော အချိန်ကလေး၏ ယခင်ကအချိန်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဤရှုခင်းကလေး တစ်ခု ပျောက်ကွယ်သွားပြီးနောက် နောက်ထပ်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် နောက် အချိန်ကိုသော်လည်းကောင်း သတိပြုမိခြင်း၊ မှတ်သားခြင်း မရှိချေ။

တချို့ တရားသမား ပြောဆိုလေ့ရှိသကဲ့သို့ ပစ္စုန်ဆတ်ဆတ်က လေး (Instantaneous) ဟူသော အသိအာရုံတစ်ခုသာ ရှိပေသည်။

ဤအချိန်ပြဿနာမှာလည်း စတုတ္ထပမာဏနှင့် တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်ပေသည်။ ခေတ်သစ်ရူပဗေဒတွင် အလျား၊ အနံ၊ ထု ဟူသော ပမာဏ သုံးရပ်အပြင် စတုတ္ထပမာဏဖြစ်သော ကာလနှင့် အာကာသကို ပူးပေါင်း ထည့်သွင်း ရေတွက်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်သည် အထက်ကဖော်ပြ ခဲ့သော စတုတ္ထပမာဏအစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်နေပေသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ရုပ်ခန္ဓာအားဖြင့် နေထိုင်သော လူ့ ဘောင်လောကကို ပမာဏ သုံးရပ်လောကဟု ခေါ်နိုင်သည်။ လိပ်ပြာ ခန္ဓာလေး ရောက်ရှိသွားသော လိပ်ပြာဘုံကို ပမာဏ လေးရပ်ရှိသောဘုံဟု ခေါ်နိုင်၏။

သိစိတ်

လိပ်ပြာလွှင့်နေစဉ်အတွင်းရှိနေသော သိစိတ်သည် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် တွင်ရှိနေသော သိစိတ်နှင့်မတူတော့ပေ။ သိစိတ်ဟူသော ဝေါဟာရတွင် မှတ်ဉာဏ်များ၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများ၊ ယုံကြည်သက်ဝင်မှုများ အားလုံး ခြုံ၍ ပါဝင်ပေသည်။

လိပ်ပြာလောကသို့ လိပ်ပြာခန္ဓာ ရောက်သွားသူတစ်ဦးသည် စိုး ရိမ်ထိတ်လန့်ရသော ဘေးအန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ခုတွေ့သည် ဆိုကြပါစို့။ ထိုသူသည် ရုပ်ခန္ဓာဖြင့်ရှိနေစဉ်က သမ္ဗုဒ္ဓေ၊ ဓာရဏ အစရှိသော အန္တ ရာယ်ကင်းဂါထာများကို အမြဲလိုလိုပင် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်နေသူပင် ဖြစ် သည်။

ထိုသူသည် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကို တွေ့သောအခါ သမ္ဗုဒ္ဓေကိုလည်းကောင်း၊ ဓာရဏပရိတ်ကိုလည်းကောင်း ရွတ်ဆိုရန် သတိမရတော့ချေ။ ရပြီးသားကို မေ့နေသော သဘောမျိုးမဟုတ်။ တစ်ခါ မှ မကြားဘူး၊ မရွတ်ဆိုဘူး၊ မသိဘူးသော အရာကဲ့သို့ ဖြစ်သွားမည်။

လူ့ပြည်မှသိစိတ်သည် လိပ်ပြာဘုံမှသိစိတ်နှင့် ခြားနားခြင်း ကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့အတူပင် လိပ်ပြာလွှင့်နေစဉ်အတွင်း မိမိ အလွန်ချစ်ခင်သော ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမ၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ မိတ်ဆွေ စသည်တို့ကိုလည်း လုံးဝ

မြန်မာ စာအုပ်များ

မရှိဘူးသည့်အလား မေ့နေတတ်သည်။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် သာမန် မေ့ခြင်းကား မဟုတ်။ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် လိပ်ပြာခန္ဓာ ခြားနားသော သိစိတ် ကြောင့်သာ ဖြစ်ပေသည်။

လူ့ဘဝမှ အလွန်ချစ်ခင်သော ဇနီးမောင်နှံတို့တွင် ဇနီးကွယ်လွန် သောအခါ ကျန်ရစ်သူခင်ပွန်းက အလွန် ပူဆွေးသောကရောက်နေခိုက် ဇနီးသည်ကမူ ခင်ပွန်းအား လွမ်းဆွတ်တမ်းတခြင်းမရှိဘဲ မေ့သွားကြောင်း ဇာတ်နိပါတ်များတွင် ဖတ်ရှုရပေသည်။ မေ့ပင်ကြီးအောက် ရောက်သွား သဖြင့် မေ့သွားခြင်းဖြစ်သည်ဟု ရှေးလူကြီးသူမများက ယုံကြည်ကြပေ သည်။

ဤသို့ လူ့ပြည်မှ သိစိတ်ကို လိပ်ပြာခန္ဓာအတွင်းသို့ သယ်ယူခြင်း မပြုနိုင်သည်မှာ ယေဘုယျသဘောမျှပင် ဖြစ်ပေသည်။ သမာဓိစိတ်အား အလွန် ကောင်းမွန်ပြီး လိပ်ပြာလွင့်အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ မှာမူ ဤရုပ်ခန္ဓာတွင် မှတ်သားထားသော သညာများ၊ အသိများ စသည် တို့ကို လိပ်ပြာခန္ဓာအတွင်းသို့ တစ်ဆက်တည်း သယ်ယူနိုင်ပေသည်။

တစ်ဖန် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ရရှိသော အတွေ့အကြုံများကိုလည်း ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ပြန်ဝင်သောအခါတွင် တစ်ပါတည်းသယ်ဆောင် နိုင်ပေသည်။

ဤသို့ သယ်ဆောင်နိုင်သော စိတ်စွမ်းအင်မျိုးကို (Continuous Conscious) တစ်ဆက်တည်းရှိသောသိစိတ်ဟု ခေါ်သည်။

ထို့ပြင် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် လှုပ်ရှားနေစဉ်အတွင်း တစ်စုံတစ်ရာကို မိမိက ပြုလုပ်မည်ဟု တွေးကြံလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပြုလုပ်ဆောင် ရွက်ပြီးစီးသွားသည်။ ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် ရှိစဉ်က စာဖတ်မည်ဟု ကြံရွယ်ရုံဖြင့် စာမဖတ်နိုင်သေး။ စာဖတ်မည်ဟု ကြံရွယ်ပါက စာဖတ်ရန် နေရာရှာရ သည်။ ဖတ်ရန်စာအုပ်ကိုရှာရသည်။ စာအုပ်ကို လက်ဖြင့်ကိုင်ပြီး မျက်လုံး များကို စာကြောင်းများပေါ်သို့ စူးစိုက်ထားရသည် ဟူသော အစဉ်ကလေး ရှိသည်။ ထို့ပြင် ယင်းစာအုပ်ကို ပြီးစီးအောင်ဖတ်ရန်အတွက် တစ်နာရီ ကြာသည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် စာဖတ်မည်ဟု ကြံရွယ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အသင့်ထိုင်ပြီး၊ အသင့်စာအုပ်ကိုကိုင်ကာ အသင့်မျက်လုံးဖြင့် စူးစိုက် အသင့် အစအဆုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖတ်ပြီးသား ဖြစ်ပေသည်။ ဖတ်မည်ဟု ကြံလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖတ်ရှုပြီး ဖြစ်သွား ပေမည်။ ဖတ်နေရသောအချိန်ဟူ၍ သီးခြားမရှိတော့ပေ။

ထို့အတူပင် တခြားပြုဖွယ်ရှိသောကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် လည်း မိမိစိတ်မှ ကြံရွယ်ကာမျှနှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပြီး ဖြစ်သွားသည်။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် မနောမယခန္ဓာဟု ခေါ်ဟန်တူပေ သည်။

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် မြန်မာဘာသာတစ်ခုတည်းကိုသာ ဖတ်နိုင်သူတစ်ဦးသည် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ရှိနေစဉ်အတွင်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ ပြင်သစ်ဘာသာ သာမက မည်သည့်ဘာသာကိုဖြစ်စေ တစ်ခဏအတွင်း ဖတ်ရှုနားလည်နိုင်ပေသည်။ ဤသည်ကိုလည်း စတုတ္ထပမာဏ၏ စွမ်းအင်ကြောင့် ဖြစ်သည်လောဟု စဉ်းစားနိုင်ပေသည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ရှိစဉ်အတွင်း (ဝါ) မနောမယခန္ဓာဖြင့် ရှိစဉ်အတွင်း မိမိကြံရွယ်ကာမျှဖြင့် အားလုံးပြီးမြောက်သည်ဖြစ်ရာ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်သည် ဣစ္ဆာသယဆေးကြိမ်လုံးနှင့်ပင် အလားသဏ္ဌာန်တူပေသည်။

ငွေကြိုး

အနောက်နိုင်ငံများ၌ လိပ်ပြာလွှင့်သူများသည် လိပ်ပြာလွှင့်နေစဉ်အတွင်း လိပ်ပြာခန္ဓာနှစ်ခု အချင်းသဖွယ် ဆက်သွယ်ထားသော ငွေကြိုးရှိသည်ဟု ဆိုကြသည်။

ခရစ်ယာန်ကျမ်းများတွင် လူနှင့် လိပ်ပြာခန္ဓာအကြား ငွေကြိုးဖြင့် ဆက်သွယ်ထားသည်ဟု ဆိုသည်။ အနောက်နိုင်ငံသားများသည် ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များ ဖြစ်ကြလေရာ ဘာသာရေးအစွဲအလမ်းကြောင့် ငွေကြိုးရှိသည်၊ ငွေကြိုးကို မြင်ရသည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

သို့ရာတွင် ပရစိတ္တဗေဒဖြင့် လေ့လာချက်အရ ခရစ်ယာန်ဘာသာတရားအရ ငွေကြိုးရှိသည်ဟုသော အယူအဆကို မကြားဘူးသူများ၊ မသိသူများနှင့် ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင် မဟုတ်သောသူများ လိပ်ပြာလွှင့်ရာတွင် ငွေကြိုးကို မတွေ့မြင်ကြကြောင်း သိရှိရသည်။

အရှေ့တိုင်းမှ လိပ်ပြာလွှင့်သူများ၏ အတွေ့အကြုံအရ ငွေကြိုးကို တွေ့ရသူ အနည်းငယ်မျှသာ ရှိခဲ့ပြီး အများစုမှာ ငွေကြိုးကို မတွေ့မြင်ဘူးကြပေ။ ထို့ကြောင့် အရှေ့တိုင်းတွင် ငွေကြိုးအယူအဆကို လက်ခံခြင်း မပြုကြပေ။

မိခင်နှင့် သားအိမ်တွင်းရှိ ကလေးတို့အကြားတွင် အသက်ဓာတ်အချင်းကြိုးဖြင့် ဆက်သွယ်ထားသည်။ ကလေးဖွားမြင်ပြီးသောအခါမှသာလျှင် အချင်းကြိုးကို ဖြတ်ပစ်လေ့ရှိသည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာကိုယ်နှင့် ရုပ်နုခန္ဓာဖြစ်သော လိပ်ပြာခန္ဓာတို့အကြားတွင်လည်း(Magnetic) သံလိုက်ဓာတ်ကြိုးဖြင့် ဆက်သွယ်ထားသည်ဟု ဂမ္ဘီရပညာရှင်များက ယူဆထားသည်။

ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာလွှင့်ရာတွင် ငွေကြိုးလေးရှိသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ယင်းငွေကြိုးကို မမြင်ရသေးဟူ၍လည်းကောင်း၊ ယင်းငွေကြိုးလေးပြတ်သွားမည်ကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုအတွက်သော်လည်းကောင်း အလေးပေးစဉ်းစားရန် မလိုအပ်ပါချေ။

Magnetic သည် အလွန် နူးညံ့သိမ်မွေ့သော သံလိုက်မှုန့်များဖြစ်ရာ သာမန်အားဖြင့် မြင်ရမည် မဟုတ်ပေ။ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် စတုတ္ထပမာဏကို ပိုင်နိုင်လာသောအခါ ယင်းသံလိုက်လှိုင်းကြီးကို မြင်နိုင်ပေသည်။

ဝင်ပေါက်၊ ထွက်ပေါက်

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် အာရုံကြောများသည် ဗဟိုနာ့ဗ်ကြောမကြီးမှတစ်ဆင့် တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ယှက်ဖြာနေသည်။ အလွန်သေးငယ်သောနာ့ဗ်ကြောများသည် တချို့နေရာများတွင် တစ်ကြောပေါ် တစ်ကြော ဖြတ်သန်းလျက် ရှိသည်။

တချို့နေရာများတွင် နာ့ဗ်ကြော (၂)ကြောဖြတ်ခြင်း၊ (၃) ကြောဖြတ်ခြင်း၊ (၄) ကြောဖြတ်ခြင်း စသည်ဖြင့် အများအပြား ဖြတ်သန်းကြသောနေရာများ ရှိသည်။ ယင်းနေရာများကို ခန္ဓာဗေဒဝေါဟာရအားဖြင့် (Plexus) နာ့ဗ်ကြောဆိုင်ဟု ခေါ်သည်။

ယင်းနာ့ဗ်ကြောဆိုင်ရာနေရာများတွင် ပြွန်မဲ့ဂလင်းများ ရှိတတ်သည်။ ဂလင်းနှစ်မျိုး ရှိသည်။ မျက်စိမျက်လုံးတွင်း၌ရှိသော ဂလင်းနှင့် အာစောက်၌ရှိသော ဂလင်းတို့သည် အတွင်း၌ အခေါင်းပြွန်ပေါက်ပါ၍ ယင်းပြွန်ပေါက်များမှ မျက်ရည်၊ ဆားရည်တို့ကို ထုတ်လွှတ်ပေးသည်။

နောက်ဂလင်းတစ်မျိုးမှာ ပြွန်ပေါက်မပါရှိဘဲ ဟော်မုန်းများကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် ဦးနှောက်တွင်းရှိ ပီနီယယ်ဂလင်းနှင့် ပီကျူထရီဂလင်းတို့သည် နာ့ဗ်ကြောဆိုင်နေရာများတွင် ရှိသည်။

ဂမ္ဘီရပညာအားဖြင့် ယင်းနာ့ဗ်ကြောများတစ်လျှောက်တွင် မမြင်ရသော နဒီခေါ် အလွန်သိမ်မွေ့သည့် နာ့ဗ်ကြောတစ်မျိုး ယှက်ဖြာနေသည်။ ယင်းနဒီအကြောဆိုင်ရာနေရာများကို စက်(ချက္ကရ)ဟု ခေါ်သည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ချက္ကရခေါ် စက်နေရာပေါင်း (၁၂) ခုခန့် ရှိသည့်အနက် (၇) ခုမှာ အဓိကစက်ကြီးများ ဖြစ်သည်။ ယင်းစက်များမှနေ၍ နဒီကြောပေါင်း (၇၂၀၀၀) ဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံးကို ပျံ့နှံ့လျက်ရှိသည်။

ယင်းစက်များမှနေ၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ပရာဏခေါ် အသက်ဓာတ်သွင်းယူခြင်း၊ စုပ်ယူခြင်းနှင့် ယင်းပရာဏဓာတ်ကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် စက်များ ရှင်သန်နိုးကြားလာကာ လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း အစရှိသော စိတ်စွမ်းအင်များ ရရှိလာသည်ဟု ဂမ္ဘီရပညာရှင်တို့က ဆိုသည်။

ယင်းစက် (၇) ခုအနက် ဇက်ပိုးတွင်ရှိသော စက်မှာ သိုင်းရွိုက် (Thyroid) ဂလင်းစက်ကြီး ဖြစ်သည်။ အခြားစက်တစ်ခုမှာ နှာရောင်ထိပ်မျက်စိနှစ်လုံးကြားတွင်ရှိ၍ ဦးခေါင်းအတွင်း၌ရှိသော ပီကျူထရီဂလင်းနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ လိပ်ပြာထွက်သောအခါ ယင်းပီကျူထရီ ဂလင်းရှိရာ နှာတံရင်းမှ ထွက်သွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ပြန်ဝင်သော အခါ ဇက်ပိုးတွင်ရှိသောစက်မှ ပြန်ဝင်သည်ဟု ဆိုသည်။

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှ လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ခါနီးတွင် မျက်နှာရှိ အရေပြား များ တင်းလာတတ်သည်။ ဤသို့ တင်းလာသည်ကို Bioscan ခေါ် အရေ ပြားတိုင်းစက်ဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်နိုင်သည်။

ရံဖန်ရံခါ မျက်နှာပေါ်မှနေ၍ လေဖြင့် စုပ်ယူနေသကဲ့သို့လည်း ကောင်း၊ ရံဖန်ရံခါ မျက်နှာအထက်ပိုင်း နဖူးပြင်တစ်လျှောက်တွင် လေပူနှင့် ဖိထားသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ပင့်ကူအိမ်ကို မျက်နှာပေါ်အုပ်ပြီး ယင်းပင့်ကူအိမ်အဖွင့်ကို ဆွဲယူလိုက်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း ခံစားကြရ သည်ကို သုတေသနပြုခဲ့ကြသည်။

ယင်းအချက်များကိုထောက်၍ နှာတံရင်းတွင်ရှိသောစက်မှ လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်သည်ဟု ဆိုခြင်းမှာ ယုတ္တိတန်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် လိပ်ပြာလွှင့်လိုသူတစ်ဦးသည် ပက်လက်အနေအထားနေခြင်းဖြင့်သာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ပက်လက်အနေအထား သည် နှာတံရင်းရှိစက်အပေါ်တွင် မည်သည့်အတားအဆီး အကွယ်အ ကာမှမရှိဘဲ လွတ်လပ်နေရုံမျှမက သိုင်းရွိက်ဂလင်းမှာလည်း အလိုက်သင့် ဖြစ်နေသောကြောင့် ပြန်ဝင်သောအခါတွင်လည်း လွယ်ကူသက်သာပေ သည်။

အိန္ဒိယဥပနိသျှကျမ်းများတွင် လိပ်ပြာလွှင့်ရန်အတွက် နှာတံရင်း ရှိစက်ကို နှိုးသောကျင့်စဉ်များအကြောင်း အကျယ်တဝင့် ရေးသားထား သည်ကို တွေ့ရသည်။ သို့ရာတွင် ခေတ်သစ်နှင့် မဆီလျော်တော့သော ကြောင့် ယင်းကျင့်စဉ်များကို ဖော်ပြခြင်းမပြုတော့ပေ။

အစားအစာ

စားသောက်သော အစားအစာကို အမှီပြု၍ ထိုရုပ်ခန္ဓာကိုယ် အနု၊ အကြမ်းလည်း ကွဲပြားဖြစ်ပေါ်သည်။ သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းစားသော လူရိုင်းများ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ချက်ပြုတ်စားသောက်သော လူယဉ်ကျေး တို့၏ခန္ဓာကို လေ့လာနိုင်သည်။

ထို့အတူပင် သား၊ ငါး အပုပ်အစပ်များကို စားသုံးသည့် ခန္ဓာနှင့် သီးနှံမျှသာ စားသောက်သော သူတော်စင်တို့၏ ရုပ်ခန္ဓာကို နှိုင်းယှဉ် ကြည့်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်ချင်း ခြားနားချက်ကို တွေ့ရှိသိနိုင်သည်။

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် အကြမ်း၊ အနုသည် လိပ်ပြာခန္ဓာအပေါ် သက် ရောက်လျက်ရှိရာ လိပ်ပြာလွှင့်လိုသူများအနေဖြင့် လိပ်ပြာခန္ဓာနှင့် သင့် တင့်သော အာဟာရကို စားသုံးသင့်သည်။ သီးနှံများကို စားသုံးခြင်းဖြင့်

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်

ပရိုတိပလာဇမ် မော်လီကျူးများသည် အလွန် နူးညံ့သော အာရုံလှိုင်းများ ကို ခံစားနိုင်သည်ဟု သုတေသနပြုချက်အရ သိရသည်။

သီးနှံများသည် လိပ်ပြာခန္ဓာ၏ အဏုမြူများကို နှိုးကြားလှုပ်ရှား စေသည်။ သစ်သီးများကို စားသုံး၍ သွေးအတွင်းသို့ ရောက်သွားသော အခါ နာမ်စွမ်းအင်များကို ဆွဲဆောင်သည်။ သို့ရာတွင် မြေပဲ စသော အခွံမာသီးများမှာ စားသုံးရန်မသင့်။ အရည်များကိုမူ များစွာ သောက် သုံးသင့်သည်ဟု အမေရိကန်မနေဗာသုတေသနအသင်းမှ မစ္စတာ ပရက် စကော့ဟောက သုတေသနပြုခဲ့သည်။

ထို့ပြင် အစာမစားဘဲနေခြင်းဖြင့်လည်း လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ရာတွင် လွယ်ကူစေသည်ဟု ဆိုသည်။ အစာအနည်းငယ်သာစားသော ဥပုသ် သီတင်းစောင့်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ မကြာခဏ လိပ်ပြာလွင့်နိုင်သည်ကို ထောက်ရှု၍ အစာကို လျှော့စားခြင်း၊ တစ်နေ့လျှင် တစ်နပ်မျှသာစား ခြင်းတို့သည် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းကို များစွာ အထောက်အကူပြုနိုင်ပေသည်။

ထို့ပြင် ခန္ဓာကိုယ် အသက်ရှင်သန်မှုအတွက် အာဟာရနှစ်မျိုး လိုအပ်ပေသည်။ နေ့စဉ်စားသုံးနေသော ထမင်း စသော အာဟာရများနှင့် ပရာဏအာဟာရဖြစ်ပေသည်။ ထမင်း စသော အစာကြမ်းအာဟာရများ ကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ မစားဘဲနေလျှင်သော် လည်းကောင်း၊ ခြိုးခြံစားသုံးလျှင်သော် လည်းကောင်း ခန္ဓာကိုယ်သည် မိမိလိုအပ်သော အသက်ဓာတ်အတွက် အစာကြမ်းထံမှ အာဟာရလျော့နည်းရရှိသော အခါ ပရာဏဓာတ်ကို ပိုမို စားသုံးရမည် ဖြစ်သည်။

ပရာဏဓာတ်မှာ ခေတ်သိပ္ပံများနည်းအရ သံလိုက်ဓာတ်ဖြစ်လေ ရာ လိပ်ပြာခန္ဓာလွင့်ရန်အတွက် ပိုမိုလွယ်ကူမည်မှာ သဘာဝကျသည်။

ပြန်အဝင်

အိပ်ပျော်သွားသောအချိန်မှစ၍ လိပ်ပြာခန္ဓာသည် အပြင်သို့ ထွက်သွားရာ နိုးလာသောအခါတွင် ရုပ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ပြန်ဝင်သည်။

ထို့အတူ လိပ်ပြာလွင့်သောအခါတွင်လည်း အချိန်တန်သောအခါ တွင် ပြန်ဝင်မြဲ ဖြစ်သည်။ အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် လိပ်ပြာလွင့်သောအခါ နံနက်နိုးရမည့်အချိန်တွင် လိပ်ပြာခန္ဓာ ပြန်၍ဝင်လာသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိခန္ဓာအတွင်းသို့ လိပ်ပြာခန္ဓာလေး ပြန်ဝင်မလာဘဲ တခြားနေရာများသို့ ချော်တောငေါ်သွားခြင်း၊ လမ်းပျောက်သွားခြင်း ဖြစ် လိမ့်မည်ဟု စိုးရိမ်ရန်မရှိပေ။ နိုးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်း လိပ်ပြာခန္ဓာ သည် ရုပ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ပြန်၍ဝင်ရမြဲ ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ မေ့ဆေး အစရှိသော ကိစ္စများကြောင့် လိပ်ပြာလွင့် သွားလျှင်လည်း မေ့ဆေးပြယ်သောအခါ ပြန်ဝင်လာမြဲ ဖြစ်သည်။ ဤ

အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ မေ့ဆေးဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းကဏ္ဍတွင် အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသည်။

တစ်ဖန် သူ့အလိုအလျောက် လိပ်ပြာခန္ဓာ ပြန်ဝင်လာခြင်း၊ အိပ်ရေးဝ၍ ပြန်ဝင်လာခြင်း စသည်တို့ကြောင့် မဟုတ်ဘဲ အနှောင့်အယှက်များကြောင့်လည်း ပြန်ဝင်လာတတ်သေးသည်။ အိပ်ပျော်နေသူ၏ကိုယ်ပေါ် သို့မဟုတ် လိပ်ပြာလွင့်နေသူ၏ ရုပ်ခန္ဓာပေါ်သို့ တစ်စုံတစ်ခုကျရောက်ခြင်း၊ ထိခိုက်မိခြင်း၊ လှုပ်နှိုးခြင်း၊ အနီးအနားတွင် ပြင်းထန်သောအသံများ ကြားရခြင်းတို့ကြောင့်လည်း ပြန်ဝင်တတ်သည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ပြန်ဝင်သောအခါ နည်းလမ်း (၃) မျိုးဖြင့် ပြန်ဝင်တတ်သည်။

(၁) ဝေ့ပတ်၍ဝင်ခြင်း (Spiral Fall)

(၂) တောက်လျှောက်တန်းဝင်ခြင်း (Straigth Fall)

(၃) အလိုက်သင့်ဝင်ခြင်း (Slow & Vibratary Fall)

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ အမှတ်စဉ် (၁) နှင့် (၂) ဖြစ်သော ဝေ့ပတ်ဝင်သောနည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ တောက်လျှောက်တန်းဝင်သော နည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ လိပ်ပြာခန္ဓာ ဝင်ရောက်ပါက ထိတ်လန့်ဖွယ် အိပ်မက်ဆိုးများမက်ပြီး လန့်နိုးတတ်သည်။

နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း သဘာဝအရနိုးခြင်းသည် အမှတ်စဉ် (၃)ပါ ဖြည်းညင်းစွာ အလိုက်သင့်ဝင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာလွင့်နေစဉ်အတွင်း တစ်စုံတစ်ခု စိုးရွံ့ကြောက်လန့်မှုများဖြစ်ပေါ်ပါက အမှတ်စဉ် (၁) နှင့် (၂) ပါအတိုင်း အဝင်ကြမ်းတတ်သည်။ အိပ်မက်ဆိုးဖြင့် လန့်နိုးတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာလွင့်နေသူတစ်ဦးသည် သာမန်လူထက် ပို၍ကြောက်စိတ်ကင်းမဲ့ရန် လိုအပ်ပေသည်။ မကြောက်တတ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဖြစ်ချင်တာဖြစ် မကြောက်ဘူး၊ ငါ့ကို အန္တရာယ်မပေးနိုင်ဘူးဟူသော စိတ်ဓာတ်ကို လိပ်ပြာလွင့်နေစဉ်အတွင်း သတိဖြင့် မွေးမြူထားရန် လိုအပ်ပေသည်။

❑

အခန်း (၄)
လိပ်ပြာလွင့်ရန်အတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း

လိပ်ပြာလွင့်လိုသူတစ်ဦးသည် လိပ်ပြာလွင့်ရန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ သို့မဟုတ် လိပ်ပြာလွင့်ရန်အတွက် သင့်လျော်သော အခြေအနေများ ရှိရမည်။ ယင်းအခြေအနေများအနက် ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ခြင်း (Relaxation) သည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။

အထက်တွင်ဖော်ပြပြီးခဲ့သော ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ခြင်းအကြောင်းမှာ အကျဉ်းမျှသာဖြစ်၍ ဤကဏ္ဍတွင်မှ ဖြေလျှော့ခြင်း၏အကြောင်းနှင့် ဖြေလျှော့ပုံနည်းစနစ်ကို တိတိကျကျ ဖော်ပြမည် ဖြစ်သည်။

လူတို့သည် နံနက်လင်းသည်မှစ၍ ညအိပ်ရာဝင်သည်အထိ လှုပ်ရှားမှုအမျိုးမျိုးတို့ကို ပြုလုပ်သူများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင်ထိုင်၍ လုပ်နေသူများဟူ၍ နှစ်စား ရှိသည်။

လမ်းလျှောက်နေသူများ၊ ခြေ, လက်ကို အသုံးပြုနေသူများတွင် ပါဝင်သော ယာဉ်မောင်းများ၊ ဆိုက်ကားဆရာများ၊ အမြဲခရီးထွက်နေရသူများ စသည်တို့သည် ခြေ၊ လက်တို့ကို အစဉ်မပြတ် အသုံးချနေရသောကြောင့် ခြေလက်ကြွက်သားများ တင်းမာခြင်း၊ အကြောများတင်းမာခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်တတ်သည်။

ထိုင်လုပ်ရသောလုပ်ငန်းများဖြစ်သည့် ရုံးဝန်ထမ်းများ၊ ပညာရေးဝန်ထမ်းများ၊ စျေးသည်များ၊ ယာဉ်မောင်းများ (ယာဉ်မောင်းများသည် နှစ်မျိုးနှစ်စားလုံးတွင် ပါဝင်သည်။) (၂၄) နာရီခန့် မလှုပ်မရှားထိုင်၍ လုပ်ရသော လုပ်ငန်းဖြစ်ရာ ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်း၊ အကြောများ လှုပ်ရှားမှုနည်းပါးခြင်းတို့ကြောင့် နှစ်ကြာလာသောအခါ ကြွက်သားနှင့် အကြောများ တင်းမာလာကြသည်။

ဥပမာ - ရုံးဝန်ထမ်းတစ်ဦးသည် အဆက်မပြတ် (၆) နာရီခန့်

မြန်မာ စာအုပ်များ

အလုပ်လုပ်ရသည် ဆိုပါစို့။ ထိုဝန်ထမ်း၏ ခါးနှင့် လက်မောင်းကြွက်သား အကြောတို့မှာ အလွန်ညောင်းလာပြီး နှစ်ကြာလာသောအခါ ယင်းကြွက်သားနှင့် အကြောများ တင်းမာလာတတ်သည်။ ထို့အတူပင် ပညာရေးဝန်ထမ်းများ၊ သတင်းစာဆရာများ၊ စာရေးဆရာများ၊ ပန်းချီ၊ ပန်းပုဆရာများ၊ တေးရေးဆရာများ၊ ဂီတဆရာများသည်လည်း အထိုင်များပြီး ခါးနှင့် ပခုံးကြောများ၊ ဇက်ကြောများကို အမြဲတမ်း အသုံးချနေရသူများ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဤအမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သောသူတို့သည် အသက်အတော်ရလာသောအခါ ဇက်ကြောတက်သော ဝေဒနာကို (၈၀) ရာခိုင်နှုန်း ခံစားရသည်။ ဆေးခန်းသို့ အပြေးအလွှားသွားကြရသည်။

ခြေ၊ လက်လှုပ်ရှား၍ အသက်မွေးရသောသူများမှာလည်း တစ်ကိုယ်လုံး အညောင်းကိုက်ရောဂါများ ခံစားရခြင်း၊ ခြေ, လက် စသည်တို့တွင် ကိုက်ခဲနာကျင်လာခြင်းရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်မှာ ခြေ, လက်ကြွက်သားနှင့် အကြောများကို အသုံးများပြီး တင်းမာလာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း အကြောနှင့် ကြွက်သားများ တင်းမာမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သောရောဂါများ တစ်နေ့တခြား များပြားလာသည်။ ဆေးဝါးကုသရုံနှင့် မလုံလောက်တော့သောကြောင့် တင်းမာလာသော ခြေ၊ လက် အကြောများ ပျော့ပျောင်းလာစေရန်အတွက် ဖြေလျှော့နည်းပညာအကြောင်း ရေးသားထားသော စာအုပ်များ အစီအရီ ထွက်ပေါ်လာသည်။

တစ်ဖန် ခန္ဓာကိုယ်တွင်သာ ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်ရုံတင်မဟုတ်တော့ဘဲ စိတ်ရောဂါများပင် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ အကြောနှင့် ကြွက်သားများ အလွန် တင်းမာလာသောအခါ အာရုံကြောများလည်း တောင့်တင်းလာသည်။ အာရုံကြော၏ မူလသဘာဝလုပ်ငန်းများကို ကောင်းစွာမလုပ်နိုင်သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်လာသောအခါ Neurosis ခေါ် အာရုံကြောအားနည်းသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော စိတ်တိုတတ်ခြင်း၊ မထိန်းမသိမ်းအောင် ဒေါသဖြစ်လာခြင်း၊ ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်လာခြင်း၊ အိပ်မပျော်သောရောဂါဖြစ်လာခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ယခုအခါတွင် ခေတ်မီတိုးတက်သော နိုင်ငံကြီးတိုင်းတွင် အိပ်မပျော်သောရောဂါမှာ အလွန် ခေတ်စားလာသည်။ ထို့ကြောင့် တံဆိပ်အမျိုးမျိုးကပ်၍ရောင်းသော အိပ်ဆေးများ အလွန် ရောင်းကောင်းလာသည်ကို တွေ့ရသည်။

ခန္ဓာကိုယ် အကြောလျှော့လိုသူသည် မိမိဘာသာမိမိ ဖြေလျှော့နိုင်သည်။ ကျွမ်းကျင်သူ၏ အကူအညီဖြင့်လည်း ဖြေလျှော့နိုင်သည်။

ကျွမ်းကျင်သူ၏ အကူအညီဖြင့် ဖြေလျှော့ပါက ပိုမို ပီပြင်ထိရောက်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွမ်းကျင်သူ၏ နည်းလမ်းပြမှုဖြင့် ဖြေလျှော့ခြင်းကို ဖော်ပြပါမည်။

ဖြေလျှော့မည့်နေရာသည် အနီးအနားမှ အသံ၏ အနှောင့်အယှက်၊ အနံ့၏ အနှောင့်အယှက်၊ အလင်း၏ အနှောင့်အယှက်များမှ ကင်းလျက်သော်လည်း ဖြစ်ရမည်။ အသံဗလံ လုံးဝ တိတ်ဆိတ်သော နေရာမဟုတ်စေကာမူ ဆူညံသောအသံများ၊ စူးရှသောအသံများ မဝင်နိုင်သောနေရာ ဖြစ်ရမည်။ အညှော်နံ့၊ ဆိုးဝါးသောအနံ့များမှလည်း ကင်းရမည်။ မပူလွန်း၊ မအေးလွန်းသောနေရာလည်း ဖြစ်ရမည်။ လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်၍ အလွန် မလင်းလွန်းသော (ဖြစ်နိုင်ပါက) ခပ်မှောင်မှောင်နေရာမျိုးဆိုလျှင် ပို၍ သင့်တော်သည်။

ခုတင်ပေါ်တွင် ပက်လက်အနေအထားဖြင့် လဲလျောင်း၍ဖြစ်စေ၊ ခပ်ပြေပြေခင်းထားသော ပက်လက်ကုလားထိုင်ကိုဖြစ်စေ အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဖြေလျှော့မည့်သူသည် ဖြေလျှော့ခြင်းမပြုမီ (၂)နာရီအတွင်း ဗိုက်တင်းအောင် အစာများကို မစားရ။ အသင့်အတင့် အဆာပြေအစာများကိုမူ စားနိုင်ပါသည်။ ချို၊ သလိပ်များထစေသော လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ဖျော်ရည်နှင့် အချိုမှုန့်များကိုလည်း နှစ်နာရီအတွင်း မစားသုံးသင့်ပေ။ အင်္ကျီမှာ အလွန် ထူထဲတင်းကျပ်သောအင်္ကျီများ မဟုတ်စေဘဲ ချောင်ချောင်ချိချိအင်္ကျီမျိုးဖြစ်ပြီးလျှင် ရင်ဘတ်အထက်ကြယ်သီးနှစ်လုံးကို ဖြုတ်ပြီး ရင်ဘတ်ကို ဟင်းလင်းဖွင့်ထားရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကြယ်သီးများ အပြည့်တွယ်ထားသောအခါ အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရန် အတွက် ပုဆိုးကို ဖြေချလျက် ဝမ်းဗိုက်ပေါ်တွင် ဖုံးရုံမျှသာဖုံးထားမည်။

ခြေ၊ လက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တို့ နာရီဝက်ခန့် မလှုပ်မရှားဘဲ နေနိုင်စေရန်အတွက် သက်သောင့်သက်သာ အနေအထားမျိုးဖြစ်အောင် ထားရမည်။ ပထမဆုံး အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ် အသက်ကို တဝကြီးရှူရန် ဝမ်းဗိုက်ရောက်အောင် ဖြည်းညင်းစွာ ရှူသွင်းရမည်။ အသက်ကို ရှူထုတ်သောအခါတွင်လည်း ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ လေများအားလုံး ကုန်သည်အထိ ဖြည်းညင်းစွာ ထုတ်ပစ်ရမည်။

လေရှူသွင်းခြင်း၊ လေထုတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ရာတွင် ဖြည်းဖြည်းချင်း (၇)ကြိမ်ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။

ကျွမ်းကျင်သူ၏ဘေးမှ အကူအညီအရ ဖြေလျှော့သူသည် မိနစ် (၃၀) အတွင်း နောက်ဆံတင်းရန်ကိစ္စများအားလုံးကို ဘေးချိတ်ပြီး ကျွမ်းကျင်သူ၏ လမ်းညွှန်မှုကိုသာ နားအာရုံပြုလျက် လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။ မျက်စိကိုမူ အသာအယာမှိတ်ထားရမည် ဖြစ်သည်။

ကျွမ်းကျင်သူက လက်ဝဲဘက်ခြေထောက်ခြေဖျားမှသည် ခြေမျက်စိအတွင်းရှိ ခြေချောင်းများ၊ ခြေဖဝါး၊ ခြေဖမိုး၊ ခြေဖနောင့်အတွင်းရှိ ကြွက်သားအကြော၊ အာရုံကြောများကို လျှော့ချရန် ပြောလိမ့်မည်။ ကျွမ်းကျင်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း မိမိ၏ လက်ဝဲခြေထောက်အဖျားကို မျက်စိအတွင်း၌ အာရုံပြုထင်မြင်လာစေပြီး ယင်းခြေဖျားရှိ ကြွက်သားများ၊ သွေးကြောများ၊ အာရုံကြောများ တစ်ခုစီကို စိတ်ဖြင့်မှန်း၍ လျှော့ချရမည်။

ဤအစိတ်အပိုင်းအတွက် အနည်းဆုံး နှစ်မိနစ်ခန့် ကြာမည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ခြေမျက်စိနှင့် ဒူးအတွင်းတစ်ကြိမ်၊ ခြေသလုံးကြွက်သားနှင့် အကြောများ၊ ဒူးနှင့် တင်ပဆုံအတွင်းရှိ ကြွက်သားနှင့် အကြောများ၊ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်တစ်ချောင်းလုံး ပြီးသွားပါက ညာဘက်ခြေထောက်ကိုလည်း အလားတူပင် သုံးပိုင်းခွဲ၍ ခြေဖျားမှစတင်ပြီး ပေါင်ရင်းအထိ တစ်ပိုင်းစီ ဖြေလျှော့ရမည်။

ခြေထောက်နှစ်ချောင်း ဖြေလျှော့ရာတွင် တစ်ချောင်းလျှင် ငါးမိနစ်ဖြင့် နှစ်ချောင်း (၁၀) မိနစ် ကြာသည်။ ထို့နောက် လက်ဝဲဘက်လက်မှ စတင်ပြီး အကြောလျှော့မည်။ လက်ဝဲလက်ကောက်ဝတ်မှ လက်ဖျားများအတွင်းရှိ လက်ချောင်း (၅) ချောင်း၊ လက်ဖဝါး၊ လက်ဖနောင့်တို့တွင်ရှိသော ကြွက်သားအကြော၊ သွေးကြော၊ အာရုံကြောများကို ခြေထောက်တွင် လျှော့ချခဲ့သည့်နည်းအတိုင်း စိတ်မျက်စိတွင် ပေါ်အောင်ကြည့်ပြီး စိတ်အာရုံဖြင့်လျှော့မည်။

ထိုမှတစ်ဆင့်တက်၍ လက်ကောက်ဝတ်မှ တံတောင်ဆစ်၊ တံတောင်ဆစ်မှ ပခုံးအထိ သုံးပိုင်းပိုင်း၍ ညာဘက်ကိုလည်း ထိုနည်းတူပင် သုံးပိုင်းပိုင်း၍ တစ်ပိုင်းလျှင် နှစ်မိနစ်ခန့်ဖြင့် လက်တစ်ဖက်လျှင် (၅)မိနစ်၊ လက်နှစ်ဖက်လျှင် (၁၀) မိနစ်ခန့်ကြာမည် ဖြစ်သည်။

လက်များပြီးဆုံးသွားပါက ဝမ်းဗိုက်ရှိ ကြွက်သားနှင့် သွေးကြောများ၊ ရင်ဘတ်ရှိ ကြွက်သားနှင့် သွေးကြောများ၊ တစ်ဖန် ခါးရှိ ကြွက်သားနှင့် သွေးကြောများ၊ နောက်ကျောရှိ ကြွက်သားနှင့် သွေးကြောများ (၄) ပိုင်းခွဲပြီး (၁)ပိုင်းလျှင် (၁)မိနစ်ဖြင့် (၄)ပိုင်းအတွက် (၅)မိခန့်ကြာမည်။

တစ်ဖန် နောက်ကျောမှနေ၍ ပခုံးနှစ်ဖက်နှင့် ဇက်ပိုးအတွင်းရှိ အကြောနှင့် ကြွက်သားများကို နှစ်မိနစ်ခန့် လျှော့ချပေးရမည်။ လည်ပင်းအတွင်းပိုင်းနှင့် အပြင်ပိုင်းကိုလည်း နှစ်မိနစ်ခန့် လျှော့ချပေးရမည်။ ထိုအချိန်တွင် စုစုပေါင်း မိနစ် (၂၀) ခန့် ကြာသွားမည် ဖြစ်သည်။

နောက်ထပ် ဖြေလျှော့မည့်အပိုင်းမှာ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်ရှိရာ ခေါင်းပိုင်းဖြစ်သောကြောင့် ကျန်အပိုင်းများထက် ဂရုစိုက်ဆောင်ရွက်ရမည်။

ခေါင်းပိုင်းတွင် ပထမဆုံးမှာ မေး၌ရှိသော ကြွက်သားနှင့် အကြော

များ ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ပါးနှစ်ဖက်ရှိ ကြွက်သားနှင့် အကြောများ၊ နားထင်နှစ်ဖက်ရှိ ကြွက်သားနှင့် အကြောများ၊ နဖူးရှိ ကြွက်သားနှင့် အကြောများ၊ နှာရောင်ရှိ ကြွက်သားနှင့် အကြောများ၊ မျက်ခွံရှိ ကြွက်သားနှင့် အကြောများ၊ ခေါင်းတစ်ခုလုံးရှိ ကြွက်သားနှင့် အကြောများကို ယခုဖော်ပြပါအတိုင်း တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လျှော့ချရမည်။ တစ်ဆင့်စီတွင် ကစ်မိနစ်ခန့်ကြာပြီး လည်ပင်းအထက် ဦးခေါင်းပိုင်းတစ်ခုလုံးအတွက် (၇) မိနစ်မှသည် (၁၀) မိနစ်ထိ ကြာမည်။

ဤသို့ တစ်ကိုယ်လုံး ဖြေလျှော့ခြင်း၊ အကြောလျှော့ခြင်း ပြုလုပ်ပြီးသောအခါတွင် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများအနက် ဖြေလျှော့ခြင်းမရှိဘဲ တောင့်တင်း၍ ကျန်သော အစိတ်အပိုင်းများ ရှိ၊ မရှိကို ခြေဖျားမှစ၍ ဦးခေါင်းအထိ တစ်ပိုင်းချင်း ပြန်ရှာရမည်။ အကယ်၍ တောင့်တင်းနေသောနေရာတွေ့ရှိပါက ဖြေလျှော့ရမည်။

ဤသို့ ဖြေလျှော့ရာတွင် ခြေ၊ လက်များကို စတင်ဖြေလျှော့နည်းနှင့် ဦးခေါင်းမှ စတင်ဖြေလျှော့နည်းဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြား လေ့ကျင့်ရမည်။

ယင်းနှစ်မျိုးအနက် ဦးခေါင်းပိုင်းသည် အရေးအကြီးဆုံးနှင့် တစ်ကိုယ်လုံးအား ချုပ်ကိုင်ရာ ဦးနှောက်ရှိသောနေရာ ဖြစ်သောကြောင့် ယင်းနေရာကို စတင်ဖြေလျှော့မည်ဆိုပါက အခက်အခဲများ ရှိနိုင်သည်။ ခြေ၊ လက်တို့မှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ အစွန်းအဖျားဖြစ်သောကြောင့် စတင်ဖြေလျှော့ရန် လွယ်ကူသည်။ ထို့ပြင် ဖြေလျှော့နေစဉ်အတွင်း ပြင်ဆင်လှုပ်ရှားလိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ခြေ၊ လက်များ ပြင်ဆင်လှုပ်ရှားလိုက်ပါက တစ်ကိုယ်လုံး အနေအထားပျက်ပြီး အာရုံပျက်သွားနိုင်သည်။ ဖြေလျှော့မှုအဆင့်ကြီးတစ်ခုလုံး ပျက်သွားနိုင်သည်။

ခြေ၊ လက်များကို ပထမဆုံး ဖြေလျှော့ခြင်းဖြင့် အကြောနှင့်ကြွက်သားများ ပျော့ပျောင်းဖြေလျှော့လာမည်ဖြစ်ရာ ထိုခဏအတွင်း တင်းမာညောင်းညာမှုများ ဖြစ်ပေါ်ရန် အခွင့်အလမ်း နည်းပါးသွားပေမည်။

ခြေ၊ လက်တို့ကိုလည်း မူလကထားသည့်အနေအထားအတိုင်း မိနစ် (၃၀) ခန့် မလှုပ်မရှားဘဲနှင့် သက်သောင့်သက်သာနေနိုင်မည်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ခြေ၊ လက်မှစတင်၍ ဖြေလျှော့ခြင်းသည် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ၊ အိပ်လျက်ဖြစ်စေ အိပ်ငိုက်သောအခါတွင် တစ်စုံတစ်ခုပေါ်တွင် တင်ထားသောလက်မှာ သူ့အလိုလို ဖြေလျှော့ပြီး အောက်သို့ ပြုတ်ကျသွားလိမ့်မည်။ လက်အတွင်းတွင် တစ်စုံတစ်ခုကို ဆုပ်ကိုင်ထားပါက လက်ချောင်းများ ဖြေလျှော့ပြီး လက်တွင် ဆုပ်ထားသောအရာများ ပြုတ်ကျသွားမည်။

ထို့ကြောင့် စာရေးသူများ၊ ကျောင်းသားများသည် စာရေးရင်း

မြန်မာ စာအုပ်များ

စာသင်ရင်း မကြာခဏ ခဲတံ၊ ဖောင်တိန်၊ ဘောလ်ပင်များ လွတ်ကျသွားသည် မဟုတ်ပါလော။ ဆုပ်ထားသော လက်ကိုင်ပဝါ၊ သော့၊ စာရွက် စာတမ်းနှင့် အခြားပစ္စည်း အသေးအဖွဲ့များ လွတ်ကျတတ်သည်ကို တွေ့ရသည် မဟုတ်ပါလော။

ကား၊ ရထားဖြင့် ခရီးသွားစဉ်ဖြစ်စေ၊ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ ငိုက်မျဉ်းနေသူသည် ပထမဆုံး မျက်ခွံလေးလာပြီး မျက်စိဖွင့်မရအောင် ဖြစ်လာမည်။ စားပွဲပေါ် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုပေါ်တင်ထားသော လက်သည် အောက်သို့ပြုတ်ကျသွားမည်။ ထို့နောက် ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်း လှုပ်ရှားလာပြီး တစ်ချက်တစ်ချက် ယိမ်းထိုးလာမည်။ နောက်ဆုံး မည်သို့မျှ ထိန်းသိမ်းဟန်ဆောင်ခြင်းမပြုနိုင်သောအခါတွင်လည်ပင်းစောင်း ဇက်ကျိုးပြီး တစ်ဖက်ဖက်သို့ ကိုယ်ဟန်ပျက်သည်အထိ ယိမ်းယိုင်သွားမည်။

ထိုအခါကျမှ သတိရလာပြီး ကမန်းကတန်း ဟန်ချက်မတ်ပြီး ဣန္ဒြေပြန်ဆည်မည်။

ယခုဖြေလျှော့ခြင်းတွင် ငိုက်မျဉ်းသောအခါ ဖြစ်ပေါ်သောအဆင့်များအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ ပထမပိုင်းတွင် ခြေ၊ လက်များ ဖြေလျှော့လာပြီး ဖြေလျှော့သူ၏စိတ်တွင် မိမိခြေ၊ လက်များ လေးလာသည်ဟု ခံစားမည်။ ဤသို့ လေးလာသောအခါ ခြေ၊ လက်များ မလှုပ်မရှားချင်တော့ဘဲ နဂိုနေအတိုင်း ထားလိုနေလိုသောဆန္ဒ ဖြစ်လာမည်။ ထို့ကြောင့် ဖြေလျှော့ခြင်းလုပ်ငန်း တစ်ကိုယ်လုံး ပြီးစီးသွားသောအခါ မိမိခန္ဓာကိုယ် တကယ်ပြေလျော့ခြင်း ရှိ၊ မရှိကို ဘေးမှ စမ်းသပ်ကြည့်နိုင်သည်။

လက်ကိုမ,၍ လွှတ်ချလိုက်သောအခါ လက်သည် အောက်သို့ ဘုတ်ခနဲ ကျမသွားဘဲ ဖြည်းဖြည်းသာသာကျသွားပါက ထိုလက်သည် ပြေလျော့ခြင်းမရှိသေးဘဲ တောင့်တင်းလျက်ရှိသည်ကို ပြနေသည်။ အကြောနှင့် ကြွက်သားများ လုံးဝပြေလျော့သွားပါက လက်ကို အထက်သို့မ,ပြီး အောက်သို့ လွှတ်ချလိုက်သောအခါတွင် လက်သည် သက်မဲ့အရာတစ်ခုကို လွှတ်ချလိုက်ဘိသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ အိပ်မောကျနေသူ၏လက်ကို လွှတ်ချလိုက်သကဲ့သို့လည်းကောင်း အောက်သို့ ဘုတ်ခနဲ ပြုတ်ကျသွားမည် ဖြစ်သည်။

စနစ်တကျ ဖြေလျှော့ခြင်းမပြုမီ အကြောနှင့် ကြွက်သားများ ပြေလျော့ခြင်းကို သဘောပေါက်ရန်အတွက် လက်ကို လွှတ်ချသောနည်းဖြင့် ပဏာမစမ်းသပ်သောနည်းမျိုးကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဖြေလျှော့လိုသူကို မတ်တတ်ရပ်ပြီး စမ်းသပ်သူ၏လက်ကို ဆန့်တန်းကာ စမ်းသပ်သူ၏လက်ဝါးပေါ်တွင် တင်ထားသော ဖြေလျှော့လိုသူ၏ လက်တစ်ချောင်းလုံးကို အကြောနှင့် ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့ရန် ပြောရမည်။ ဖြေလျှော့ပြီးပြီဟု အချက်ပြလိုက်သောအခါတွင် စမ်းသပ်သူက အောက်

ကမ,တင်ထားသော မိမိ၏လက်ကို ဖြုန်းခနဲ ရုတ်လိုက်ရမည်။ ထိုအခါ ဖြေလျှော့မည့်သူ၏လက်သည် အပေါ်တွင် တန်းနေရာမှ သူ၏ခန္ဓာကိုယ်ဘက်သို့ကျလာမည်။ ကျလာသောအရှိန်သည် သက်မဲ့ပစ္စည်းတစ်ခုကျလာသည့်အရှိန်မျိုး၊ သတိလစ်နေသူ သို့မဟုတ် လူသေကောင်၏လက်ကျလာသည့်အရှိန်မျိုးဖြင့် ကျလာစေရမည်။

ဤကဲ့သို့ ပမာဏအားဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် ဖြေလျှော့နေသူသည် ယခု မိမိလက်ကို စမ်းသပ်သောအခါ ဖြေလျှော့သကဲ့သို့ မိမိတစ်ကိုယ်လုံးကိုလည်း ဖြေလျှော့ရမည်ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်သွားလိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဖြေလျှော့ခြင်းကို သဘောမပေါက်သောကြောင့် ရုတ်တရက် ပြေလျှော့ခြင်းမဖြစ်ဘဲ (၂) ကြိမ်၊ (၃) ကြိမ် စမ်းသပ်မှသာလျှင် ပြေလျှော့လာသည်လည်း ရှိသည်။

ထို့ကြောင့် ပြေလျှော့လိုသူသည် ဖြေလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းကို မပြုလုပ်မီကပင် ပြေလျှော့ခြင်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို သဘောပေါက်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

ငိုက်မျဉ်းသောအခါတွင် နောက်ဆုံး ပြေလျှော့သွားသောအပိုင်းမှာ လည်ပင်းဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ဖြေလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းတွင်လည်း နောက်ဆုံးအရေးပါသည့်အပိုင်းမှာ လည်ပင်းရှိ အကြောနှင့်ကြွက်သားတို့ပင် ဖြစ်သည်။ ငိုက်မျဉ်းသောသူမှာ မှီတွယ်ရန်အနေအထားမကောင်းသောကြောင့် လည်ပင်းစောင်းဇက်ကျိုးပြီးကျသွားသော်လည်း ပြေလျှော့သူမှာမူ ခေါင်းမှီတွယ်ရန် သက်သောင့်သက်သာအနေအထားရှိနေသောကြောင့် ဇက်ကျိုးပြီး ယိမ်းထိုးသွားမည် မဟုတ်ပေ။

လည်ပင်းကြောလျှော့သွားသောအခါတွင် ဘေးတစ်ဖက်သို့ ခေါင်းအနည်းငယ် စောင်းသွားခြင်းသာ ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သွားရည်ယိုသောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ တံတွေးနင်သောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ သွားရည်နှင့် တံတွေးများကို လျှပ်ရှားခြင်းဖြင့် မျိုချခြင်းဖြစ်သည်။

လည်ပင်းရှိ အကြောနှင့် ကြွက်သားများ ဖြေလျှော့သွားသောအခါတွင် အသားမျှင်များ ပျော့ပျောင်းသွားသောကြောင့် သွားရည်နှင့် တံတွေးများ စိမ့်ထွက်လာသည်။ ထိုအခါ ပါးစပ်အတွင်းမှ သွားရည်နှင့် တံတွေးများ ထွက်ပေါ်လာသောကြောင့် ယင်းတံတွေးကို မျိုချရသည်။

ဘေးမှစောင့်ကြည့်သော ကျွမ်းကျင်သူအနေဖြင့် ဖြေလျှော့သူ တံတွေးမျိုချခြင်း ရှိ၊ မရှိကို ဂရုစိုက်ကြည့်ရမည်။ စွပ်ခနဲ တံတွေးမျိုချသည်ဆိုပါက ဖြေလျှော့သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသည် ဟန်မဆောင်နိုင်အောင်ငိုက်ပြီး လည်ပင်းကျိုးသူ၏ အနေအထားသို့ ရောက်ရှိသွားပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ဖြေလျှော့သွားသည်ဟု မှတ်ယူရမည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မဟုတ်တုံလော။ ကြိုက်မရှက်၊ ငိုက်မရှက်ဟု ဆိုရိုးစကား ရှိပေသည်။

ဖြေလျှော့သူသည် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားနှင့် အကြောများ

သွေးကြောများ ဖြေလျှော့သွားပါက အသက်ရှူ (Rythm) မှန်လာမည်။ မျက်ကွင်းအနည်းငယ် ချိုင့်ဝင်ပြီး မျက်ခွံကလေးများ ပျော့ပျောင်းစွာ ရှိနေမည်။

ဖြေလျှော့ခြင်းပြုသူသည် တကယ်ပြောလျှော့ခြင်းမဖြစ်ဘဲ ပြေလျှော့ဟန်ဆောင်သည်ဆိုပါက သူ၏ ဝမ်းဗိုက်နှင့် မျက်ခွံကို ကြည့်၍ သိနိုင်သည်။ ဝမ်းဗိုက်အတက်အကျနှုန်း (Rythm) မြန်သောအခါ မြန်လိုက်၊ နှေးလိုက်သောအခါ နှေးလိုက် အထူးသဖြင့် မြန်တတ်သည်။

ဤသို့ အသက်ရှူနှုန်း မမှန်မကန် တွေ့နေသည်ဆိုပါက ဟန်ဆောင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ မျက်ခွံနှစ်ခုမှာလည်း စိတ်အားတင်း၍ ပိတ်ထားသောကြောင့် တင်းနေမည်ဖြစ်ရာ မျက်လုံးအိမ်သည် အတွင်းသို့ ကျသွားမည် မဟုတ်ချေ။

ထို့ကြောင့် ဝမ်းဗိုက်အတက်၊ အကျနှုန်းနှင့် မျက်ခွံပျော့ပျောင်း ချိုင့်ဝင်မှုကိုကြည့်၍ ပြောလျှော့ခြင်း ဖြစ်၊ မဖြစ် သိနိုင်ပေသည်။

အိပ်နေသောသူများ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်များ၏ မှိတ်ထားသော မျက်ခွံအစုံကို လေ့လာမှတ်သားထားသင့်သည်။ အိပ်ပျော်နေသောသူ၏ မျက်ခွံများမှာ ပွင့်လျက်လည်းမဟုတ်၊ အတင်းမှိတ်ထားသော အနေမျိုးလည်းမဟုတ်ဘဲ သူ့သဘာဝအတိုင်း မျက်ခွံများ မှိတ်ထားသည်ကို တွေ့ရမည်။ မျက်လုံးအိမ်မှာလည်း ပက်လက်အိပ်နေသောအခါတွင် အတွင်းသို့ အနည်းငယ်ချိုင့်ဝင်နေသည်ကို လေ့လာမှတ်သားထားရမည်။

ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့် ဖြေလျှော့နည်းအဆင့်မှာ ကျွမ်းကျင်သူ၏ အကူအညီဖြင့် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိဘာသာ ဖြေလျှော့မည်ဆိုပါကလည်း ဤအဆင့်အတိုင်းပင် လုပ်ဆောင်သွားရမည် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ကျွမ်းကျင်သူ၏ အကူအညီမပါသဖြင့် အနည်းငယ် အခက်အခဲ တွေ့ကောင်းတွေ့မည်ဖြစ်သော်လည်း ဆက်လက်ကျင့်သွားမည်ဆိုပါက ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ ဖြေလျှော့လာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဖြေလျှော့နည်းကို ပိုမိုပိုင်နိုင်စွာ သိရှိလိုပါက ဤစာရေးသူထံ လာရောက် ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

အင်္ဂလန်၊ အမေရိကန်ရှိ မနောသုတေသနအသင်းများ၊ ပရစိတ်ပညာရှင်များ၏ အကြိမ်ကြိမ် စမ်းသပ်ချက်အရ လိပ်ပြာလွင့်သူများသည် ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ခြင်းဖြစ်မှု အနီးဆုံး (၇၅) ရာခိုင်နှုန်း ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့မှုသာလျှင် လိပ်ပြာလွင့်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိထားကြသည်။

ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာလွင့်ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ခြင်းမှာ အရေးကြီးသောကဏ္ဍမှ ပါဝင်ရုံတင်မက လိပ်ပြာလွင့်နိုင်ရန် အခြေအနေကို ဖန်တီးပေးသော၊ မုချပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သော အခြေခံအချက်ကြီးလည်း ဖြစ်ပေသည်။

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် ပြေလျှော့သွားသောအခါတွင် တစ်ကိုယ်လုံးရှိ

မြန်မာ စာအုပ်များ

ကြွက်သား၊ သွေးလွှတ်ကြော၊ သွေးပြန်ကြော၊ အာရုံကြောတို့သည်လည်း ပြောလျော့သွားကြသည်။ တစ်ဆက်တည်းရှိနေသော အသည်း၊ အဆုတ်၊ အစာအိမ်၊ ကျောက်ကပ်၊ သရက်ရွက်၊ ဆီးအိမ် စသော အင်္ဂါရပ်များသည်လည်း ပြေလျော့သွားကြသည်။ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အသား၊ အသွေး၊ အကြော၊ အာရုံကြော၊ ဦးနှောက်တို့လည်း ပြေလျော့သွားကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအသီးသီး ပြေလျော့သွားသောအခါ ခါတိုင်းက ပုံမှန်အလုပ်ဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်လည်ပတ်မှု ယန္တရားကြီး၏ လှုပ်ရှားမှုအလုပ်ကို ခါတိုင်းကဲ့သို့ မလုပ်တော့ဘဲ လျော့နည်းစွာ အလုပ်လုပ်သည်။

ခြေပစ်လက်ပစ်ပြေလျော့ပြီး အိပ်မောကျနေသူတစ်ဦးအား သိပ္ပံပညာရှင်တို့က လေ့လာစမ်းသပ်ကြည့်သောအခါ အသက်ရှူနှုန်းလျော့ကျသွားခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်မှုနှုန်း လျော့ကျသွားခြင်းတို့ တွေ့ရသည်။

၎င်းသွေးလည်ပတ်မှု သံသရာကြီးမှာ အောက်ဆီဂျင်အရနည်းသောအခါ လည်ပတ်မှုနည်းပါးသွားသည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာတစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများ၊ အသားစိုင်များနှင့် ဆဲလ်များထဲသို့ သွေးများကို ပုံမှန်အတိုင်း မပို့နိုင်တော့ချေ။ ထိုအခါတွင် တစ်ကိုယ်လုံး ရှိရှိသမျှသော ဆဲလ်များသည် ခါတိုင်းသကဲ့သို့ ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ ပြေလျော့ပြီး လှုပ်ရှားမှုနှုန်းလျော့ကျသွားသည်။

ဦးနှောက်တွင်းရှိ ဆဲလ်များမှာလည်း အလားတူပင် သွေးများမရရှိတော့သဖြင့် ပုံမှန် အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ပေ။

ဦးနှောက်ဆဲလ်များ သွေးစားသုံးမှု အချိုးအစားကို သိနိုင်ရန် အောက်ပါအတိုင်း စမ်းသပ်နိုင်သည်။

ပျဉ်ပြားတစ်ချပ်ပေါ်တွင် လူတစ်ယောက်ကို ပက်လက်လှန်အိပ်စေပြီး ယင်းပျဉ်ပြား၏ အလယ်ဗဟိုတည့်တည့်အောက်တွင် နှစ်လက်မခန့်ရှိသော ပိုက်လုံးတစ်လုံးထားသည် ဆိုပါစို့။ လူအိပ်နေသော ပျဉ်ပြားသည် အစွန်းနှစ်ဖက်တွင် အောက်သို့မထိဘဲ ချိန်ခွင်လျှာကဲ့သို့ တန်းနေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ အခင်းပြင်၏ အစွန်းတစ်ဖက်ဖက်ပေါ်သို့ ရေတစ်စက်ခန့် ချလိုက်မည်ဆိုပါက ပျဉ်ချပ်၏ ဟန်ချက်ပျက်သွားမည်။ ရေချလိုက်သော အစွန်းဘက်သည် အောက်သို့ နိမ့်ဆင်းသွားစေရမည်။

ပျဉ်ချပ်သည် အလယ်ဗဟိုတည့်တည့်တွင် ဟန်ချက်မပျက် ငြိမ်သက်စွာရှိနေစဉ်အတွင်း အပေါ်မှ အိပ်နေသူသည် ခြေဖျားများကို လှုပ်ရှားမည်ဆိုပါက ခြေဖျားရှိရာ အစွန်းဘက်သည် အောက်သို့ နိမ့်ကျလာမည် ဖြစ်သည်။ ခြေထောက်လှုပ်ရှားလိုက်သောအခါတွင် ခြေထောက်ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားရသည်။ ထိုအခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သွေးများသည် ခြေဖျားသို့ စီးဆင်းလာမည်။ ထိုအခါ အထက်ပိုင်းသွေး လျော့နည်းသွားသောကြောင့် ပေါ့သွားမည်။ ခြေဖျားပိုင်းသည် သွေးအရောက်များသောကြောင့် လေးလာမည်။ ထိုအခါ ခြေဖျားပိုင်းသည် သွေးအ

ပညာရွှေတောင်စာစုပ်တိုက်

မြန်မာ စာအုပ်များ

ရောက်များသောကြောင့် နိမ့်သွားမည် ဖြစ်သည်။

တစ်ဖန် ပျဉ်ချပ်ကို ဟန်ချက်ညီအောင်ထားပြီးသောအခါ အိပ်နေသူအား စိတ်တွက်သင်္ချာတစ်ပုဒ်ကိုတွက်ရန် ပြောလိုက်ပါက အိပ်နေသူသည် ဦးနှောက်ကို အသုံးပြု၍ စိတ်တွက်ပုစ္ဆာကို စူးစိုက်တွက်ချက်သည်။ စိတ်စူးစိုက် တွက်ချက်ရသောကြောင့် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ကလာပ်စည်းများ အလုပ်လုပ်ရသည်။ ဦးနှောက်အတွင်း ကလာပ်စည်းများ အလုပ်လုပ်သောကြောင့် သွေးများကို စားသုံးရသည်။ ထိုအခါ ဦးနှောက်အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိသွေးများ လျော့နည်းသွားသောအခါ ခန္ဓာကိုယ် ရင်ခေါင်း၊ ဗိုက်နှင့် လက်မှသွေးများသည် ကုန်ခန်းသွားသော သွေးများ၏ နေရာဖြစ်သည့် ဦးနှောက်အတွင်းသို့ စီးဝင်ကြသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းမှ သွေးများ ဦးခေါင်းတွင်းသို့ ယိုစီးသွားသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကွက်လပ်များအတွင်းသို့ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမှ သွေးများ စီးဝင်လာကြသည်။ ထိုအခါ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းသည် သွေးများ လျော့နည်းသွားသောကြောင့် ပေါ့လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းသည် သွေးများစီးဝင်သောကြောင့် ပိုလေးလာသည်။ ထိုအခါ ဦးနှောက်ဘက်အစွန်းသည် အောက်သို့ လျော့ကျလာမည် ဖြစ်ပေသည်။

မော်တော်ကား၊ မီးရထား၊ လေယာဉ်ပျံ အစရှိသော ယာဉ်များ၏ အင်ဂျင်တို့သည် ယာဉ်ရွေ့လျားရန်အတွက် လောင်စာဆီကို စားသုံးကြရသည်။ ထို့အတူပင် ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဆဲလ်များ၊ ကြွက်သားများ၊ အကြောများ၊ အာရုံကြောများ စသည်တို့သည်လည်း သွေးကို စားသုံးမှသာလျှင် မိမိတို့ ပုံမှန်လုပ်ငန်းများကို လှုပ်ရှားလုပ်ကိုင်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ဦးနှောက်အတွင်းသို့ သွေးအရောက်နည်းသောအခါ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ဆဲလ်များသည် ပုံမှန်အတိုင်း မိမိတာဝန်များကို လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း မရှိတော့သဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု အလုပ်ဖြစ်သော စဉ်းစားတွေးတောမှုသည်လည်း ခါတိုင်းကဲ့သို့ ပုံမှန်အလုပ် မလုပ်နိုင်တော့ပေ။ သွေးကို ပုံမှန်လှုပ်ရှားနိုင်မှ ဦးနှောက်ဆဲလ်များ၏ အလုပ်ဖြစ်သော စဉ်းစားခြင်း၊ တွေးတောခြင်း၊ သတိရခြင်း၊ အမှတ်သညာရှိခြင်း၊ ဝေဖန်ခြင်း၊ စိစစ်ခြင်း၊ အောက်မေ့ခြင်း၊ တမ်းတခြင်း၊ ကောင်းဆိုးဝေဒနာများ ခံစားခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေသည်။

အလွန်ပင်ပန်းသော အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ကိုင်ပြီးသည့်နောက် အိပ်ရာပေါ် ပစ်လှဲလိုက်ပါက ချက်ချင်းလိုပင် တုံးခနဲ အိပ်မောကျသွားတတ်သည်ကို အများအသိပင် ဖြစ်သည်။ အလုပ်ကြမ်းလုပ်သောအခါတွင် ခြေလက်နှင့်တကွ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သားများသည် သွေးများကို စားသုံးရာ ခြေ၊လက်များအနီးရှိ သွေးများ၊ လျော့နည်းသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းနှင့် ဦးနှောက်ပိုင်းမှ သွေးများသည် ယင်းလျော့နည်းသွား

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်

မြန်မာ စာအုပ်များ

သော ခြေဖျား၊ လက်ဖျားများအတွင်းသို့ ယိုစီးရောက်ရှိလာသည်။

ထိုအခါတွင် ဦးနှောက်အတွင်း၌ သွေးတည်ရှိမှု လျော့နည်းလာပြီး ဦးနှောက်သည် ခါတိုင်းကဲ့သို့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအလုပ်ကို မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ ငိုက်မျဉ်းလာကာ အိပ်ပျော်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖြေလျှော့ရာတွင် လေရှူနည်းသွားသောကြောင့် အောက်ဆီဂျင် အဝင်နည်းသွားခြင်း၊ အောက်ဆီဂျင် အဝင်နည်းသွားသောကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှုနည်းသွားခြင်း၊ သွေးလှည့်ပတ်မှု နည်းသွားခြင်းကြောင့် ဦးနှောက်တွင်းသို့ သွေးရောက်ရှိမှုနည်းသွားကာ ဦးနှောက်ဆဲလ်များမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအလုပ်များ မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ ပတ်ဝန်းကျင်အာရုံများကိုလည်း စိတ်ဝင်မစားနိုင်။ ရှေးယခင်က တွေ့ရှိပြီးသော အာရုံများကိုလည်း စိတ်မဝင်စားနိုင်ဖြစ်ကာ ငိုက်မျဉ်းသကဲ့သို့ ဖြစ်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

နိုးစိတ်နှင့် အိပ်စိတ် ကူးပြောင်းမှုအစဉ်ကို အဆင့်များဖြင့် သတ်မှတ်မည်ဆိုပါက အဆင့် (၁၀၀) ရှိသည် ဆိုပါစို့။

လူတစ်ယောက်သည် နိုးစိတ်အဆင့် (၁)မှ တစ်စတစ်စ ငိုက်လာကာ အဆင့် (၅၀) တွင် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အာရုံများသို့ မရောက်တော့ဘဲ၊ စိတ်မဝင်စားတော့ဘဲ ဖြစ်လာသည်။ ထို့နောက် ဆက်လက်၍ မိမိ၏ အတိတ်ကာလများက ပြုကျင့်ခဲ့သော ကိစ္စများကို မှတ်သားထားသော သညာများ၊ အနာဂတ်တွင် ပြုလုပ်ရန် ရည်ရွယ်ထားသော ရည်ရွယ်ချက်သညာများကို ပြန်လည် အောက်မေ့စဉ်းစားရန် မဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေကို အမှတ် (၇၀) အဆင့်၌ ရောက်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့်တက်၍ ခါးနှင့် လည်ပင်းကြွက်သားများကို ထိန်းထားသော သတိလက်လွတ်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ် ယိမ်းထိုးဇက်ကျိုးသွားသည့်အဆင့်ကို (၈၀)သတ်မှတ်လိုက်မည်။ နောက်တစ်ဆင့်ဖြစ်သော (၉၀) တွင် အိပ်စိတ်၏ တံခါးအဝင်ဝသို့ရောက်ပြီး အမှတ်(၁၀၀)တွင် လုံးဝ အိပ်ပျော်သွားသောအဆင့်ဖြစ်သည်။

ငိုက်မျဉ်းသည် ဆိုသောအခါ ငိုက်မျဉ်းသူ၏ စိတ်အစဉ်သည် (၈၀) နှင့် (၉၀) ကြားတွင် အများအားဖြင့် ရှိတတ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ခြင်းဖြင့် အထက်မှ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဦးနှောက်ဆဲလ်များ လှုပ်ရှားမှု လျော့သွားသောအခါ ဦးနှောက်၏အလုပ်ဖြစ်သော စဉ်းစားမှု၊ တွေးတောမှုအလုပ်လည်း လျော့ပါးလာကာ သာမန်အားဖြင့် ငိုက်မျဉ်းမှုနှင့် ခပ်ဆင်ဆင်တူသည်။ သို့ရာတွင် ငိုက်မျဉ်းမှုသည် အထက်က ဖော်ပြခဲ့သော အဆင့် (၈၀) မှ (၉၀) အတွင်းရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပြေလျှော့မှုကြောင့် စိတ်ပြေလျှော့ခြင်းဖြစ်ကာ စဉ်းစားတွေးတောသည့် အလုပ် မလုပ်တော့ဘဲ စိတ်ကလေး ငြိမ်သက်နေခြင်းမှာ အဆင့် (၅၀)နှင့် (၇၀) အကြားတွင် ရှိတတ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် အနောက်နိုင်ငံများတွင် အိပ်ဆေးသောက်မှ အိပ်

မြန်မာ စာအုပ်များ

ပျော်သောသူများအား ဖြေလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းပေးခြင်းဖြင့် အဆင့် (၇၀) အထိ ရောက်ရှိသွားပြီး ဆက်လက် အိပ်ပျော်သွားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ပြေလျှော့ချိန်တွင် စိတ်ပျံ့လွင့်မှုမရှိတော့ဘဲ၊ ဟိုဟိုသည်သည် စဉ်းစားတွေးတောမှု မရှိတော့ဘဲ ငြိမ်သက်စွာနေရသောကြောင့် စိတ်အနားရနေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဆဲလ်များနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်သည် နံနက်အိပ်ရာထချိန်မှစ၍ ရပ်နားသည်ဟူမရှိ။ ပြင်းထန်စွာလှုပ်ရှားနေရပြီး ညအိပ်ချိန်မှသာ အနည်းငယ် ရပ်နားခွင့်ရှိပေသည်။

ဤသို့ နေ့စဉ်ရက်ဆက် မရပ်မနား တရစပ် အသုံးပြုခဲ့သော ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနှင့် စိတ်ကို အခါအားလျော်စွာ ရပ်တန့်အနားပေးမည်ဆိုပါက ရုပ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်တို့သည် ယိုယွင်းပျက်စီးမှု လျော့နည်းလာပြီး ခါတိုင်းကထက် ပိုမိုလန်ဆန်း ကျန်းမာလာသည်ကို တွေ့မြင်ရသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ဖြေလျှော့ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းကို ခေတ်မီတိုင်းပြည်များတွင် ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုအဖြစ် နေ့စဉ်မှန်မှန် လေ့ကျင့်ပေးနေကြပေသည်။

ယခုတစ်ဖန် ဖြေလျှော့ခြင်းနှင့် လိပ်ပြာလွင့်အကြောင်းကို ဆက်စပ် ဖော်ပြပါမည်။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် သိစိတ်အာရုံနှင့်ပတ်သက်သော အာရုံကြောစနစ် နှစ်ခု ရှိသည်။ ဦးနှောက်ကြီးကို ဗဟိုပြု၍ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးကို လွှမ်းခြုံထားသော အာရုံကြောများဖြင့်တည်ရှိသော **ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်** (Central Nervous System) နှင့် သာလမတ်စ်ကို ဗဟိုပြုသော **အာရုံကြောစနစ်** (Sympathetic Nervous System) ဟူ၍ ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံဒွါရများဖြစ်သော မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ် အစရှိသည်တို့တွင် အာရုံကြောများ ရှိသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ ထိ အာရုံများကို အာရုံကြောများမှတစ်ဆင့် ဗဟိုဌာနချုပ်ဖြစ်သော ဦးနှောက်သို့ ရောက်သောအချိန်တွင်မှ မြင်ခြင်းကိုသိသော မြင်သိစိတ်၊ ကြားခြင်းကိုသိသော ကြားသိစိတ် စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်သည်။

ယင်းသို့ မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ ထိသိစိတ်၊ ရသာသိစိတ် အတွေ့အကြုံများအား မှတ်သားထားသည်ကို သညာဟု ခေါ်သည်။ ဤသညာအချက်အလက် (Data) များကို ပေါင်းစပ်ခြုံငုံစဉ်းစားခြင်းကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း၊ ဝေဖန်ခြင်း၊ စိစစ်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။ ဤပြင်ပအာရုံသိစိတ်ကို အာရုံသိ (Perception) ဟ ခေါ်သည်။ သညာများကို ခြုံငုံပြန်လည်စဉ်းစားခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်း စသည်တို့ကို ဓမ္မာရုံသိ (Conception) ဟု ခေါ်သည်။

ဤစိတ်နှစ်မျိုး စုပေါင်း၊ ဘုံးခြင်းကို စိတ်ပညာဝေါဟာရအားဖြင့် သိစိတ် (Conscious) (ဝါ) နိုးစိတ်ဟု ခေါ်သည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်အာရုံထိန်းချုပ်မှုပါဘဲ အဆုတ်က ရှု့ချည်၊ ပွချည်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လေရှုသွင်းစနစ်ကို နိုးချိန်ရော အိပ်ချိန်၌ပါ ပြုလုပ်လေသည်။ ထို့အတူပင် နှလုံးက သွေးလှည့်ပတ်မှုစနစ်ကို ပြုလုပ်သည်။ အစာအိမ်က အစာခြေဖျက်ခြင်း၊ အစာဟောင်းထုတ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သည်။ ကျောက်ကပ်နှင့် ဆီးအိမ်က ဆီးသွားလာမှုစနစ်ကို ပြုလုပ်သည်။ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံများကလည်း အာရုံသတင်းပေးခြင်း၊ လက်ခံခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ကြွက်သားများ၊ အကြောများနှင့် ဆဲလ်များသည်ပင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကွပ်ကဲမှုမပါဘဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဆန္ဒမပါဘဲ သူ့အလုပ်သူ မှန်မှန်လုပ်ကိုင်လျက် ရှိသည်။

ဤကိုယ်အင်္ဂါများနှင့် ဆက်စပ်လျက်ရှိသော ကြို့ထိုးခြင်း၊ သမ်းဝေခြင်း၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းရှိ ကလေးငယ်မွေးဖွားခြင်း စသည်တို့မှာ သူ့အလိုလိုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ငိုက်မျဉ်းလာသောအခါ မျက်ခွံများ အလိုလိုပိတ်သွားခြင်း၊ ကိုယ်ဟန်ပျက်သွားသောအခါ နီးစပ်ရာ တစ်စုံတစ်ခုကို ဖမ်းဆုပ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့သောအခါ ဒေါသဖြစ်၊ သာအခါ နှလုံးခုန်ခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားအေးလာခြင်း၊ ကြက်သီးထခြင်း၊ မျက်နှာနှင့် နှုတ်ခမ်းများ ဖြူလျော့သွားခြင်း၊ ခေါင်းနားပန်းကြီးခြင်း၊ ဆံပင်များထောင်လာသည်ဟု ခံစားရခြင်း စသည်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဆန္ဒ (ဝါ) စိတ်ကွပ်ကဲမှုမပါဘဲ သူ့အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤသို့ သူ့အလိုအလျောက်ဖြစ်ပေါ်လာသော သဘာဝမှာ Sympathetic Nervous System ဖြင့် ဆက်သွယ်နေပြီး အလိုလို တုံ့ပြန်ထိန်းချုပ်မှုစိတ်ကို မသိစိတ် (Unconscious) ဟု ခေါ်သည်။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် မသိစိတ်၏နယ်ပယ်သည် အလွန် ကျယ်ဝန်းလှသည်ဖြစ်ရာ ဤနေရာတွင် ပြီးပြည့်စုံစွာ ဖော်ပြနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ ထို့ကြောင့် မသိစိတ်ဟူသော ဝေါဟာရကို (Sub-Conscious) ခေါ် မသိစိတ်တစ်ဝက် အပါအဝင် နိုးစိတ် (Waking Conscious) မှတစ်ပါး ကျန်စိတ်များကို ဆိုလိုသည်။

အဓိကဖော်ပြလိုချက်မှာ သိစိတ်နှင့် မသိစိတ်နှစ်ခုကို ခွဲခြားပြရန် ဖြစ်ပေသည်။ သိစိတ်နှင့် မသိစိတ်တို့၏ သဘာဝအစုံအလင်ကို ပြည့်စုံအောင် ရေးမည်ဆိုပါက ကျမ်းတစ်စောင်တစ်ဖွဲ့ပင် ရေးသားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းသည် သိစိတ်ရှိသောအချိန်တွင် မဟုတ်ဘဲ မသိစိတ်အချိန်အတွင်းမှာ ဖြစ်ကြောင်းကိုသာ အလေးပေး ဖော်ပြလိုပေသည်။ မသိစိတ်ဖြင့်သာ လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်သည်။ မသိစိတ်ပေါ်အောင် သိစိတ်ကို ဖယ်ရှားရမည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သိစိတ်ကို ခေတ္တဖယ်ရှားလိုက်ပါက မသိစိတ် အလိုလိုပေါ်လာမည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ခြင်းဖြင့်

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်

မြန်မာ စာအုပ်များ

သိစိတ်ကို ခဏဖယ်ရှားပြီး မသိစိတ်ပေါ်လာမည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ခြင်းသည် လိပ်ပြာလွှင့်ရန်အတွက် အခရာ ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် မသိစိတ်အခြေအနေသို့မရောက်ဘဲ လမ်းလျှောက်ရင်း၊ ကားမောင်းရင်း၊ စာရေးရင်း လိပ်ပြာလွှင့်သူများလည်း ရှိသည်ဟု စောဒကတက်နိုင်သည်။ မှန်ပါသည်။ ဤသို့ သိစိတ်ဖြင့် အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတွင်း ရုတ်ခြည်း မသိစိတ်ကို ပြောင်းကာ လိပ်ပြာလွှင့်သွားတတ်သည်မှာ မငြင်းနိုင်သောအချက် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဘဝအဆက်ဆက်မှ ကြိုးစားအားထုတ်လာသော ပါရမီအဟုန်ကြောင့်သာ သိစိတ်မှသည် မသိစိတ်သို့ တစ်မုဟုတ်ချင်း ကူးပြောင်းနိုင်သောသူများဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ညစဉ်ညတိုင်း အိပ်သောအခါ အလိုလို လိပ်ပြာလွှင့်ကြသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ၏ လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်သွားသည်ကို သိခြင်းနှင့် မသိခြင်းသာ ခြားနားပါသည်။ မိမိလိပ်ပြာခန္ဓာ ထွက်သွားသည်ကို သာမန်မျှလောက်သာ သိသောသူမှာ နံနက်လင်းသောအခါ အိပ်မက်မက်သည်ဟု လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် တွေ့ခဲ့သော အတွေ့အကြုံကို ပြောပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အလွန်ထင်ရှားသော အိပ်မက်များကိုမက်သူသည် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်သွားပြီးနောက် လိပ်ပြာလွှင့်စဉ် အတွေ့အကြုံများကို ဦးနှောက်အာရုံ၌ ကောင်းစွာမှတ်မိသောအချက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အိပ်မောကျသွားသော အခြေအနေမျိုးဖြစ်သည့် အဆင့် (၁၀၀) ထိ ရောက်ရှိသွားမည်ဆိုပါက ညပိုင်းအိပ်သည်နှင့် မခြားဘာမှ အကျိုးဖြစ်မည် မဟုတ်ပါ။ ရှေ့ပိုင်းက ဖော်ပြသကဲ့သို့ မသိစိတ်ကလေး အဆင့် (၅၀) မှ (၇၀) အတွင်း ထားခြင်းဖြင့်သာ လိပ်ပြာလွှင့်သွားစဉ်အတွင်း အတွေ့အကြုံများကို မှတ်မိမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လုံးဝမသိစိတ်အဆင့်သို့ လျော့ကျခြင်းမဟုတ်ဘဲ သိစိတ်နှင့် မသိစိတ်ကြားကာလ Sub-Consciou ခေါ် ပျော်တစ်ဝက်၊ နိုးတစ်ဝက် အချိန်လေးကို ဆိုလိုပါသည်။

လိပ်ပြာလွှင့်သင့်သောအချိန်

သာမန်အားဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းကို အချိန်မရွေး ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် စတင်လေ့ကျင့်သူများအဂ္ဂက် ပိုမိုလွယ်ကူသက်သာသော အချိန်မှာ အိပ်ရာဝင်၊ အိပ်ရာထ ဖြစ်သည်။

အိပ်ရာဝန်ချိန်သည်လည်းကောင်း၊ အိပ်ရာထချိန်သည်လည်းကောင်း ခန္ဓာကိုယ်ပြေလျော့ပြီ ဖြစ်နေသည်။ စိတ်အာရုံလှုပ်ရှားမှုများကိုလည်း မတွေ့ကြုံရသေးသောအချိန် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤအချိန်

ကို အသင့်တော်ဆုံးအချိန်ဟု ဆိုရခြင်းဖြစ်သည်။

အိပ်ခါနီးအချိန်ကလေး၊ နိုးခါနီးအချိန်ကလေးကို Hypnagogic ဟု ခေါ်သည်။ ပျော်တစ်ဝက်၊ နိုးတစ်ဝက် မသိစိတ်၊ သိစိတ် စပ်ကြားကာလဖြစ်ရာ တမင်တကာ လေ့ကျင့်ခန်းအဖြစ်နှင့်သော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ဤပျော်တစ်ဝက် မပျော်တစ်ဝက်တွေ့သော အချိန်ကလေးကို အခွင့်ကောင်းယူ၍လည်းကောင်း လိပ်ပြာလွင့်ကြမည်ဆိုပါက အလွန်လျှင်မြန်စွာ ခရီးရောက်ကြောင်း အတွေ့အကြုံများအရ သိရှိရသည်။

သို့ရာတွင် နိုးစိတ်မှ အိပ်စိတ်သို့ ကူးပြောင်းသောအစဉ်သည် အိပ်ပျော်သည်အထိ ရောက်မသွားဘဲ လမ်းခုလတ်မှ လိပ်ပြာလွင့်နိုင်ရန်အတွက် စိတ်ကိုထိန်းထားရန်မှာ လွယ်မယောင်နှင့် ခက်သောအရာဖြစ်သည်။ ထို့အတူပင် နံနက်အိပ်ရာမှ နိုးနိုးချင်း သို့မဟုတ် တစ်ရေးနိုးနိုးချင်း မျက်စိမဖွင့်မီ၊ ခန္ဓာကိုယ်မလှုပ်ရှားမီ ဟိုအကြောင်းသည်အကြောင်း စဉ်းစားသောစိတ် မပျံ့လွင့်မီ ငါအိပ်ရာကနိုးပြီဟု ပထမဆုံးစတင်ဖြစ်ပေါ်သော နိုးစိတ်ကလေးသိချိန်တွင် လိပ်ပြာလွင့်ရန် အကောင်းဆုံးအနေအ ထား ဖြစ်သည်။

ဤသို့ အိပ်စိတ်မှ နိုးစိတ်သို့အကူး စိတ်ကလေးကို ထိန်းထားရန်မှာလည်း လွယ်မယောင်နှင့် ခက်သောကိစ္စ ဖြစ်သည်။ သို့သော် မဆုတ်မနစ်သော ဇွဲရှိသူများအဖို့ မဖြစ်နိုင်သော ဝေါဟာရ မရှိစေရာ။ မဖြစ်မနေ မဆုတ်မနစ် ကြိုးစားလျှင် အောင်မြင်နိုင်မည်ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

အိပ်ရာဝင်၊ အိပ်ရာထ ဘာအလုပ်မှမရှိသေးဘဲ လိပ်ပြာလွင့်ရာတွင် ဘာခက်တာမှတ်လို့ ဟူသော ခပ်ပေါ့ပေါ့အတွေးမျိုးဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်ရန် ကြံစည်လျှင်မူကား အောင်မြင်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်း သတိပြုသင့်ပေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်မျှတ သက်သာမှု

လိပ်ပြာမလွင့်မီ ရှိသင့်သော အခြေအနေများထဲတွင် ခန္ဓာကိုယ်မျှတ သက်သာမှုလည်းပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အကြောလျှော့ခြင်းဖြင့် တစ်ဆက်တည်းရှိနေရမည့်သဘာဝ ဖြစ်သည်။ ပင်ပန်းပြင်းထန်သောအလုပ်ကို လုပ်ရသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် နွမ်းနယ်နေပါက သက်သာမှုမရှိနိုင်။ အစားအသောက်များ လွန်ကဲစွာစားထားခြင်း၊ အလွန်ဆာလောင်နေခြင်း မဖြစ်စေရ။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဇက်ကြောထိုးခြင်း၊ ခြေဆစ်လက်ဆစ်နာခြင်း စသော ရောဂါဝေဒနာများမရှိသော အခြေအနေလည်း ဖြစ်ရမည်။

ထို့ပြင် ပူအိုက်သောအချိန်တွင် ထူထဲသောအဝတ်များ မဝတ်ခြင်း၊ အေးသောအချိန်တွင် ပါးလှပ်သောအဝတ်များ မဝတ်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် မျှတနေရမည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

ကျန်းမာရေး

လိပ်ပြာလွှင့်နေစဉ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ် ငြိမ်သက်လျက်ရှိသော်လည်း လိပ်ပြာခန္ဓာလေးများ ခရီးသွားနေရမည်ဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့ခရီးသွားသောအခါ မသွားမီကပင် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်သကဲ့သို့ လိပ်ပြာလွှင့်လိုသူအတွက် ကျန်းမာရေးမှာ အလွန် အရေးကြီးပေသည်။

အထူးသဖြင့် နှလုံးရောဂါရှိသူများ လိပ်ပြာလွှင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို မပြုလုပ်သင့်ပေ။ လိပ်ပြာလွှင့်နေစဉ်တွင် အသက်ရှူနှုန်း လျော့ကျသွားသောကြောင့် နှလုံးခုန်နှုန်း အင်အားလျော့ပါးသွားခြင်း၊ ထို့ပြင် တစ်ခါတစ်ရံ လိပ်ပြာလွှင့်နေစဉ်အတွင်း တစ်စုံတစ်ခုသော အခက်အခဲကြောင့် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုများ ဖြစ်ပေါ်သောအခါ နှလုံးကို အလွန် နာကျင်စေတတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် လိပ်ပြာကိုယ် တစ်ပေါင်းတစ်စည်းတည်းရှိသောအချိန်တွင် နှလုံးခုန်လျော့နည်းခြင်း၊ လျင်မြန်ခြင်းတို့မှာ စိုးရိမ်စရာမရှိသော်လည်း ရုပ်ခန္ဓာမှ လိပ်ပြာခန္ဓာ ခွဲခွာနေသောအခါ နှလုံးခုန်မှုကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် ခဲယဉ်းပေသည်။

အာရုံတည်ငြိမ်မှု

လိပ်ပြာမလွှင့်မီအချိန်အတွင်း တစ်စုံတစ်ရာ မကျေနပ်မှု၊ နာကြည်းမှု၊ ဒေါသဖြစ်မှု၊ စိတ်အားငယ်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု အစရှိသော စိတ်ထိခိုက်စရာ တစ်စုံတစ်ခု တွေ့ရှိပါက သာမန်အားဖြင့် မသိသာသော်လည်း လိပ်ပြာလွှင့်သောအခါတွင် ယင်းအချက်များက များစွာ အနှောင့်အယှက်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် လိပ်ပြာလွှင့်နေကျသူ တစ်ဦးသည် မည်သည့် အကြောင်းအရာမှရှာမရဘဲ လိပ်ပြာလွှင့်မှု မအောင်မြင်သည်မှာ ဤသို့ စိတ်အာရုံမတည်ငြိမ်မှု၊ ချောက်ချားမှုများကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ပြင် လိပ်ပြာလွှင့်နေစဉ်အတွင်း တစ်ခါတစ်ရံ ဝမ်းနည်းဖွယ်၊ ဝမ်းသာဖွယ်၊ စိုးရိမ်ဖွယ်၊ ထိတ်လန့်ဖွယ်များကိုလည်း တွေ့တတ်ရာ လိပ်ပြာမလွှင့်မီက စိတ်ဓာတ်မတည်မငြိမ်ဖြစ်နေပါက ဤအခြေအနေများကို ရင်ဆိုင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ထိုအခါတွင် နောက်တစ်ခါ လိပ်ပြာလွှင့်ရန် ကြောက်လန့်သွားတတ်ပေသည်။

လိပ်ပြာလွင့်ရန်နေရာ

လိပ်ပြာလွင့်ရန်နေရာနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြေလျှော့ခြင်းကဏ္ဍတွင် အတော်အသင့် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ပြင်ပအနှောင့်အယှက်များမှကင်းဝေးပြီး အသံဗလံများ တိတ်ဆိတ်သောနေရာ ဖြစ်ရမည်။ အထူးသဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်နေစဉ်အတွင်း မိမိအား တစ်စုံတစ်ယောက်က လာရောက်ထိကိုင်ခြင်း၊ ကြောင် စသော သတ္တဝါများ မိမိကိုယ်ပေါ်သို့ ခုန်ချခြင်း စသော အနှောင့်အယှက်များမှ လုံခြုံစေရမည်။ စိုစွတ်သောနေရာမဟုတ်ရဘဲ ခြောက်သွေ့စေရမည်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကို အသုံးပြုသော ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ စက်များ (ဥပမာ- ဖွင့်ထားသောပန်ကာ၊ ရေခဲသေတ္တာ၊ ရေတင်စက် အစရှိသည်တို့) ရှိနေလျှင် ပိုကောင်းသည်။ ယင်းလျှပ်စစ်သုံးကိရိယာများမှ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ပြန့်ထွက်ကာ လျှပ်စစ်သံလိုက်စက်ဝန်း ဖြစ်ပေါ်နေမည်။ ယင်းလျှပ်စစ်သံလိုက်စက်ဝန်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ရှိသော သံလိုက်စက်ဝန်းကို ကူညီပေးမည် ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် လိပ်ပြာခန္ဓာမှာလည်း အလွန် အဆင့်မြင့်သော လျှပ်စစ်စွမ်းအားတစ်မျိုးဖြစ်ရာ လိပ်ပြာခန္ဓာလွင့်ရန် ယင်းပစ္စည်းများက အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်။

ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား

ဖြေလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သောအခါ အိပ်ရာပေါ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ရမည်ဆိုထားသောကြောင့် ပက်လက်အနေအထားသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

ဖြေလျှော့မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ စတင်လုပ်သောအခါ အိပ်ရာပေါ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ရမည်ဆိုသောကြောင့် ပက်လက်အနေအထားသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

ဖြေလျှော့မှုလေ့ကျင့်ခန်းများ စတင်လုပ်သောအခါ အိပ်ရာပေါ်တွင် လက်နှစ်ဖက်ပေါ် ဦးခေါင်းတင်လျှင် ပိုမို အကျိုးရှိသည်။ လက်နှစ်ဖက်စလုံး ဦးခေါင်းအောက်သို့ ရောက်နေပါက ကြာကြာမနေနိုင်ဘဲ လက်ကျဉ်လာမည်ဖြစ်သောကြောင့် လက်နှစ်ဖက်ရှိ လက်ဖျားကလေးများနှင့် ဦးခေါင်းကို မထိတထိသာထား၍ ထွက်သင့်သည်။ ဤအနေအထားသည် အကြိမ်ကြိမ် စမ်းသပ်ထားသော နည်းလမ်းများအနက် အကောင်းဆုံးအနေအထား ဖြစ်သည်။

ညအခါတွင် ဘီလူးစီးသလိုလို၊ ထမင်းလုံးတစ်ခြောက်သလိုလို ခံစားရသောသူများကို လေ့လာကြည့်ပါက ထိုလူသည် ပက်လက်အိပ်

မြန်မာ စာအုပ်များ

နေစဉ်အတွင်းသာ ဤသို့ဖြစ်တတ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ တစ်ဖက်သို့ စောင်းအိပ်စေခြင်းဖြင့် ဤအိပ်မက်ဆိုးများ၊ ဘီလူးစီးခြင်းများမှ ကင်းဝေးသွားသည်ကို အနည်းနှင့်အများ တွေ့ကြုံပြီး ဖြစ်ကြလိမ့်မည်။

စိတ်ကိုဗလာလုပ်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့မှုအစဉ် အဆုံးသို့ ရောက်သောအခါ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ အကြောအခြင်နှင့် ကြွက်သားများ ပြေလျော့ပျော့ပျောင်းသွားသဖြင့် ပြေလျော့နေရခြင်း၏ အရသာမှာ အလွန်ပင် ဇိမ်ရှိလှပေသည်။

နံနက် အိပ်ရာနိုးသောအခါ လူက မထသေးဘဲ နှပ်နေရသည့် ဇိမ်နှင့် ခပ်ဆင်ဆင်တူပေသည်။ ခြေ၊လက်အင်္ဂါများ လေးလာသကဲ့သို့ ခံစားရပြီး မလှုပ်ချင်မရှားချင်ဖြစ်လာသည်။ နောက်ကျောပြင်တစ်ခုလုံးမှာလည်း ကုလားထိုင်အခင်းပေါ်တွင် လှဲအိပ်ချလိုက်သကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ဖိအားဖြင့် မလှုပ်ရှားလိုတော့။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံး မည်သည့်အပိုင်းမျှ မလှုပ်ရှားလိုတော့ဘဲ လေးနေသလို ခံစားရသည်။ ခန္ဓာကိုယ်လေးလာသောအခါ ယခင်က ဟိုတွေးသည်တွေး၊ ဟိုရောက်သည်ရောက် ရောက်တတ်ရာရာ ဆက်စပ်ပြီး ပျံ့လွင့်နေတတ်သော စိတ်ကလေးမှာလည်း ဘယ်ကိုမှ မသွားလာလိုတော့၊ မလှုပ်ရှားလိုတော့။

လှုပ်ရှားသွားလာရန်၊ ကြံစည်တွေးတောစဉ်းစားရန် အလွန် ဝန်လေးနေသောအချိန်သို့ ရောက်ရှိလာလိမ့်မည်။

ယင်းအဆင့်တွင် ဆက်လက်ပြီး အသာကလေးမှိန်းနေမည်ဆိုပါက အိပ်ပျော်သွားသောအဆင့်သို့ ရောက်သွားပေလိမ့်မည်။ အိပ်ပျော်သွားမည်ဆိုပါက လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်း ပြုနိုင်တော့မည် မဟုတ်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာဖြေလျှော့မှု အဆင့်အမြင့်ဆုံးရောက်ချိန်တွင် စိတ်ကလေးလည်း စိတ်အလုပ်ဖြစ်သော ပျံ့လွင့်မှုမဖြစ်တော့ဘဲ စိတ်အလုပ်လုပ်ရန် ဝန်လေးနေသောအချိန်လေးကို ထိန်းထားရန် လိုအပ်သည်။

ဤအချိန်လေးကို အတော်ကြာထိန်းထားနိုင်ပါက ဤအချိန်လေးအတွင်း လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဤအချိန်လေးမှ ရှေ့ကို ဆက်လက်တိုးပြီး မျောနေလိုက်ပါက အိပ်ပျော်သွားမည်။ နောက်ဆုတ်ပြီး တောင်တောင်ဤဤ ဟိုအကြောင်းသည်အကြောင်းများကို စိတ်ရောက်သွားကာ နိုးစိတ်ကလေးဝင်လာပြီး လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်သော အခြေအနေလည်း ပျက်စီးသွားလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ဤကြားအချိန်ကလေး ရောက်သောအခါတွင် တစ်ဖက်၌ စိတ်ကလေးကို ဇိမ်ကလေးနှင့် မျောလိုက်မသွားမိအောင် သတိထားပြီး အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုမဖြစ်အောင် စိတ်ကို ဗလာလုပ်ထားရမည်။ စိတ်ကို ဗလာလုပ်ထားရမည်

ဆိုသည်မှာ စိတ်ဆိုသောစိတ်သည် စဉ်းစားခြင်း၊ တွေးတောခြင်း၊ ဝေဖန်ခြင်း၊ စိစစ်ခြင်း၊ သတိရခြင်း၊ အောက်မေ့ခြင်း၊ တောင့်တခြင်း၊ အာရုံခံစားခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်သော အရာကလေးဖြစ်ပေရာ ဤအလုပ်များကို မလုပ်မိအောင် (ဝါ) စဉ်းစားခြင်း၊ တွေးတောခြင်း၊ ဝေဖန်ခြင်း၊ စိစစ်ခြင်း စသည့် စိတ်အလုပ်များ မလုပ်မိအောင် ဗလာထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤစိတ်ဗလာလုပ်သောနည်းကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်သောအခါတွင် စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ဗလာထားနိုင်သည်။ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ဗလာထားနိုင်အောင်လည်း ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ထားရမည်။

❐

အခန်း (၅)
လိပ်ပြာလွင့်နည်းများ

လိပ်ပြာလွင့်နည်းအမျိုးမျိုး ရှိသည့်အနက် တူရာတို့ကို ပေါင်းစုပြီး ခွဲခြားမည်ဆိုပါက အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရသည်။

(၁) အလိုလိုထွက်ခြင်း

(၂) တမင်တကာထွက်ခြင်း

(၃) တစ်စုံတစ်ဦး၏ ပယောဂဖြင့်ထွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

(၁) အလိုလိုထွက်ခြင်း

မိမိ၏ ကြိုးစားကြံစည်မှုဖြင့် မဟုတ်ဘဲ မကြာခဏ အလိုအလျောက် ထွက်သွားသည်လည်း ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် အိပ်ပျော်နေစဉ် အတွင်းထွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦး အိပ်ပျော်နေစဉ်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သူ၏ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှ လိပ်ပြာခန္ဓာ အလိုလိုထွက်သွားသည်မှာ သဘာဝတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခပ်မှေးမှေး အိပ်ပျော်တော့မည်ရှိစဉ် တုံ့ခနဲဖြစ်သွားတတ်သည်။ ဤသို့ တုံ့ခနဲဖြစ်ခြင်းမှာ လိပ်ပြာခန္ဓာ ဖြုန်းခနဲ ထွက်သွားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အိပ်ပျော်နေစဉ်မဟုတ်သော်လည်း သာမန် နိုးစိတ်အချိန်တွင်သော်လည်းကောင်း၊ ငိုက်မျဉ်းနေစဉ်သော်လည်းကောင်း၊ တရားဘာဝနာအားထုတ်နေစဉ်တွင်သော်လည်းကောင်း သူ့အလိုလို ထွက်သွားသည်။

တရားထိုင်နေစဉ် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပျောက်သွားခြင်း၊ မြောက်တက်သွားခြင်း၊ လေထဲတွင် လှုပ်မျောနေခြင်း၊ ဤကဲ့သို့ တွေ့ကြုံသူများသည် လိပ်ပြာလှသူများ၊ ဘာဝနာအတွေ့အကြုံများသူများ၊ ဟစ်စတီးရီးယား အစရှိသော စိတ်ရောဂါရှိသူများ ဖြစ်ကြသည်။

လိပ်ပြာစဉ်ခြင်း

အလိုအလျောက် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းနှင့် တမင်တကာ လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း နှစ်မျိုးအနက် အလိုအလျောက် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းတွင် မတော်တဆ ထိခိုက်မိ၍ လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းနှင့် မေ့ဆေးပေးခံရသောကြောင့် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်သည် မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ သွေးလန့်မှု (Shock) ဖြစ်သွားသောကြောင့်ဖြစ်စေ အလိုလို လိပ်ပြာလွင့်တတ်သည်။

ကား၊ ရထား အစရှိသည်တို့နှင့် တိုက်မိခြင်း၊ အမြင့်မှကျခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုနှင့် ဦးခေါင်းတို့ ဆောင့်မိ ရိုက်မိခြင်း စသည်တို့ကြောင့်လည်း လိပ်ပြာထွက်တတ်သည်။

မူလ်ဒွန်ကမူ ခေါင်းကို တင်းနစ်ရိုက်သော ဘတ်တံဖြင့် ခပ်ဆတ်ဆတ်လေးရိုက်လိုက်လျှင် လိပ်ပြာထွက်သွားနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိခြင်းမရှိသော်လည်း သွေးလန့်သွားခြင်း (Shock) ဖြစ်သွားပါကလည်း လိပ်ပြာအလိုလိုထွက်သွားတတ်သည်။

လူတစ်ယောက်သည် မိမိတက်ဆင်းနေကျဖြစ်သော အိမ်လှေကား အတက်အဆင်းပြုရာတွင် လှေကားထစ် သို့မဟုတ် ခြေနင်းအဆင့်တစ်ခုသည် ပြုတ်နေမည် သို့မဟုတ် ခါတိုင်းထက် နိမ့်သွားမည်ဆိုပါက ရုတ်တရက် မသိဘဲ ခြေနင်း အစရှိသည်တို့ကို ခြေထောက်ဖြင့် စမ်းမမိသောအခါ ဖြုန်းခနဲ လန့်သွားတတ်သည်။ ထိုအခါတွင် လိပ်ပြာထွက်တတ်သည်။ သို့ရာတွင် လူသည် သတိရှိနေသောကြောင့် လိပ်ပြာလေးဝေးဝေးသို့မသွားနိုင်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်မှ ပေအနည်းငယ်သာထွက်ပြီး လန့်သွားသော ကြောက်စိတ်ကို ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းရန် သတိရှိလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ပြန်ဝင်သွားသည်။

ထို့အတူပင် မှောင်သောနေရာ သို့မဟုတ် ညအမှောင်ထဲတွင် မမျှော်လင့်သောအချိန်၌ ကြိုးတန်း၊ အဝတ်အထည် အစရှိသည်တို့နှင့် မမျှော်လင့်ဘဲ ဖြုန်းခနဲ တိုးမိသောအခါ၌လည်း လိပ်ပြာထွက်တတ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကျီစယ်သောသဘောဖြင့် အမှောင်အတွင်းမှနေ၍ ဝုန်းခနဲ၊ ဝါးခနဲ တစ်ဦးဦးက ခြောက်လှန့်လိုက်သောအခါတွင် သွေးလန့်ပြီး လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်တတ်သည်။

သို့ရာတွင် သတိရှိနေသဖြင့် အဝေးမထွက်နိုင်ဘဲ ချက်ချင်းပင် ရုပ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ပြန်ဝင်လာရသည်။

ထို့အတူပင် အလွန်ပြင်းထန်သော အအေးဓာတ်ကြောင့်လည်း

ကောင်း၊ အလွန်ပင်ပန်းသောအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ရသောကြောင့်လည်း ကောင်း၊ ကြွက်သားနှင့် အကြောအခြင်များကို အပြင်းအထန် ဖျစ်ညှစ်သောကြောင့်လည်းကောင်း လိပ်ပြာထွက်တတ်ပေသည်။

ဘရိတ်ဒန့်စ် စသော အလွန်ပင်ပန်းသည့် အကများကြောင့်လည်း ခေတ္တခဏမျှ လိပ်ပြာထွက်တတ်သည်။ အနောက်နိုင်ငံများတွင် ဘော(လ်)ဒန့်(စ်)ကဲ့သို့သော မီးရောင်မှိန်မှိန်အောက်တွင် ညက်ညောသော ဂီတသံနှင့်အတူ ဝိုင်းပတ်ကခုန်ခြင်းဖြင့်လည်း ရုတ်တရက်ထွက်တတ်သည်။

ဤသို့ ခေတ္တယာယီမျှ လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ခြင်းမှာ အချိန်တိုတောင်းမှုကြောင့် အဝေးသို့မသွားနိုင်ဘဲ အနီးအနားကိုလည်း ပြန်ဝင်ရလေရာ ကာယကံရှင်များကိုယ်တိုင်က ထွက်လို့ထွက်မှန်းပင် မသိလိုက်ကြချေ။ သေသေချာချာ လေ့လာမှ သိနိုင်သောကိစ္စ ဖြစ်လေသည်။

ဆေးရုံများတွင် ခွဲစိတ်ကုရမည့် လူနာများကို ခွဲစိတ်ကုသခံနိုင်ရန်အတွက် မေ့ဆေးပေးရသည်။ မေ့ဆေးပေးစက်များနှင့်အတူ မေ့ဆေးပေးပါရဂူများ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ဖိရင်ဖိ ဆောင်ရွက်ရသောကိစ္စများ ဖြစ်သည်။

ခွဲစိတ်ကုသချိန်မှ မိနစ် (၃၀) ခန့်မှသုံး၊ လေးနာရီထိ အများအားဖြင့် ကြာတတ်သည်။ သို့ရာတွင် ခွဲစိတ်မှုမပြုမီကပင် မေ့ဆေးကို ကြိုတင်ပေးထားရပြီးနောက် မိမိခွဲစိတ်ခံရမည့်အလှည့်ကို စောင့်ရသည်။ ခွဲစိတ်၍ပြီးသောအခါတွင်လည်း မေ့ဆေးမှာ ရုတ်တရက် မပြယ်နိုင်သေးဘဲရှိရာ မေ့ဆေးပေးခြင်းခံရခြင်းသည် ယေဘုယျအားဖြင့် သုံး၊ လေးနာရီကြာတတ်သည်။

အမေရိကန်ပြည်မှ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်ကြီးဖြစ်သူ ဒေါက်တာမူလ်ဒီက ဆေးရုံများတွင် မေ့ဆေးပေးခံရသော လူနာ (၁၅၀) ခန့်ကို မေ့ဆေးပေးထားချိန်အတွင်း သူတို့ တွေ့ကြုံရသော အတွေ့အကြုံများကို လေ့လာသုတေသနပြု၍ ရရှိသောအချက်အလက်များကို Life After Life ဟူသော စာအုပ်တစ်အုပ် ရေးသားသည်။

မေ့မြောနေခိုက် တွေ့ကြုံရသော အတွေ့အကြုံကို အနောက်နိုင်ငံများတွင် ရှေးအခါက အယူသီးမှုများဟု ယူဆကြသည်။ ယခုအချိန်ထိအောင်ပင် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက အယူသီးမှုများဟု ယူဆလျက် ရှိကြသေးသည်။

ဤသို့ အယူသီးမှုတွင် အကျုံးဝင်သော မေ့မြောနေသည့် အတွေ့အကြုံများကို ခေတ်သိပ္ပံပညာရှင် ဒေါက်တာမူလ်ဒီက ရေးလိုက်သောအခါတွင် သိပ္ပံပညာရှင်လောက၌ အလွန်တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားလေသည်။ စာအုပ်မှာလည်း အလွန်နာမည်ကျော်ကြားသွားလေသည်။ ယင်းဒေါက်တာမူလ်ဒီ၏ စာအုပ်ကို ၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် ဦးမောင်မောင်ထိုက်က

သေရွာပြန်တို့၏ ကိုယ်တွေ့တမလွန်ခရီး ဟူသော အမည်ဖြင့် ဘာသာပြန် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။

ယင်းမူလ်ဒီ၏ စာအုပ်တွင်းမှ မေ့ဆေးကြောင့် မေ့မြောနေစဉ် အတွင်း တွေ့ကြုံခံစားရသော အတွေ့အကြုံများအနက်မှ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းသော အဖြစ်အပျက်တချို့ကို ထုတ်နုတ်တင်ပြပါမည်။ အမှန်စင် စစ်အားဖြင့် မေ့ဆေးပေးသဖြင့် မေ့မြောသွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လိပ်ပြာလွင့်သွားမှုကြောင့် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် တွေ့ရှိခဲ့သော အတွေ့အကြုံ များကို မေ့ဆေးပြယ်၍ သတိရသောအခါတွင် ပြန်လည်ပြောပြခြင်း ဖြစ် ပေသည်။

များသောအားဖြင့် မေ့ဆေးပေးလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် လိပ်ပြာထွက်ကာ တွေ့ကြုံရသော အတွေ့အကြုံများကို စုပေါင်းပြီး အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။

လူတစ်ယောက်သည် သေလုမြောပါးဖြစ်နေချိန်၌ သူ၏ခန္ဓာ ကိုယ်တွင် နာကျင်မှုဝေဒနာတို့သည် သည်းမခံနိုင်သော နောက်ဆုံး အဆင့်သို့ ရောက်လာချိန်တွင် ယင်းလူအား သေဆုံးသွားပြီဖြစ်ကြောင်း ဆရာဝန်က ပြောလိုက်သောအသံကို ယင်းမေ့မြောနေသူကိုယ်တိုင် ကြား သိလိုက်ရသည်။

ထို့နောက် မေ့မြောသွားသူသည် နားခံသာဖွယ်မကောင်းသော ခေါင်းလောင်းသံကဲ့သို့ တဝီဝီအော်မြည်သံကို ကြားရသည်။ အလွန် ဝေး လံရှည်လျားသော မိုက်မှောင်နေသည့် ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းကြီးအတွင်းသို့ အရှိန်အဟုန် လျင်မြန်စွာဖြင့် ရွေ့လျားသွားခဲ့သည်။ ထို့နောက် သူသည် မိမိရုပ်ခန္ဓာမှ ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းကြီး၏ အပြင်ဘက်သို့ ရောက်ရှိကြောင်း တွေ့မြင်လိုက်ရသည်။

သို့သော် သူသည် မူလရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်အတွင်း၌ပင် ရောက်ရှိ နေကြောင်း သတိပြန်လည်ရရှိပြီးလျှင် မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြင်ပမှ ပရိ သတ်တစ်ဦးပမာ ခပ်လှမ်းလှမ်းတစ်နေရာမှ လှမ်းကြည့်သကဲ့သို့ မြင်ရ သည်။ သူ၏ခန္ဓာကိုယ်အား အသက်ပြန်ဝင်လာအောင် ကြိုးစားလုပ်နေ ကြသည်များကိုလည်း အပေါ်စီးမှနေ၍ မြင်ရပြီးလျှင် သူ၏စိတ်တွင်း၌ လှုပ်ရှားလျက် ရှိသည်။

ခေတ္တကြာသောအခါ သူသည် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်လာပြီး လျှင် ထူးခြားသော အခြေအနေသစ်တွင် နေသားတကျဖြစ်လာသည်။

ထိုစဉ်အချိန်က သူ့တွင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုရှိနေကြောင်း သတိပြုမိ သည်။ ထိုခန္ဓာကိုယ်သည် သူစွန့်ခွာလာခဲ့သော ခန္ဓာကိုယ်အဟောင်းနှင့် သဘာဝချင်း အလွန်ကွာခြားပြီး စွမ်းအင်အရှိန်အဝါချင်းလည်း အလွန် ခြားနားသောခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်သည်။

မကြာမီတွင် ကွယ်လွန်ခဲ့ကြပြီးဖြစ်သော ဆွေမျိုးသားချင်းများ

နှင့် မိတ်ဆွေများကိုလည်း တွေ့မြင်ရသည်။ ထို့ပြင် ယခင်က မတွေ့မမြင်ဘူးသော ကြည်ညိုချစ်ခင်ဖွယ် အလွန်ကောင်းသည့် ဝိညာဉ် သို့မဟုတ် ကိုယ်ရောင်ဝါ တောက်ပနေသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် သူ့ရှေ့တွင် ပေါ်ပေါက်လာသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်က သူ့အား နှုတ်ဖြင့် ဖွင့်ဟခြင်းမပြုဘဲ မေးခွန်းတစ်ခုကို မေးသည်။ မေးသည့်မေးခွန်းမှာ မိမိဘဝကို မည်သို့ တန်ဖိုးဖြတ်ထားကြောင်းမေးခွန်း ဖြစ်သည်။

သူ၏ဘဝဖြစ်စဉ်မှ အဖြစ်အပျက်များကိုလည်း ပိတ်ကားပေါ်တွင် ရုပ်ရှင်ပြနေဘိသကဲ့သို့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်က ပြန်လည် ပြသသည်။

ထိုအချိန်တွင် မိမိသည် လူ့ဘဝနှင့် တမလွန်ဘဝသစ်တစ်ခုအကြား ပိုင်းခြားထားသည့် နယ်နိမိတ်တစ်ခုအနီးသို့ ချဉ်းကပ်သွားနေရသည်ကို တွေ့ရသည်။ သို့သော် သူသည် စိတ်အတွင်းမှ အလိုလိုသိရှိလာသည်။

ဤဘဝတွင် အသစ်အတွေ့အကြုံများကိုနှစ်ခြိုက်၍ ဘဝဟောင်းမပြန်လိုကြောင်း ငြင်းဆိုလေသည်။ သူသည် အလွန် အေးမြချမ်းသာခြင်း၊ ပီတိသုခခံစားခြင်း၊ အေးချမ်းသာယာခြင်း စသည့် သဘာဝတို့၏ လွှမ်းခြုံရစ်ပတ်မှုကို ခံနေရသည်။

နောက်ကြောင်းပြန်ရန် ဆန္ဒမရှိသော်လည်း သူသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်အဟောင်းနှင့် ပြန်လည် ဆက်သွယ်မိကာ အသက်ပြန်ရှင်လာခဲ့ရသည်။

ရေနစ်ပြီး လိပ်ပြာလွင့်သွားသူအကြောင်းကို ဤသို့ ဖော်ပြထားသည်။

တစ်နေ့တွင် ရေကန်တစ်ခုသို့သွားပြီး ရေကူးကြပါတယ်။ ရေကန်အလယ်အရောက်မှာ ရေထဲနစ်သွားပါတယ်။ ပထမတော့ မြုပ်ချည်ပေါ်ချည်ဖြစ်နေသေးတယ်။ နောက်တော့ ရုတ်တရက်ဆိုသလို ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေ အလွန်ဝေးရာအရပ်ကို ရောက်သွားပြီး အာကာသဟင်းလင်းပြင်ထဲ ရောက်သွားသလို ခံစားရပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရုပ်ခန္ဓာကို ကျောဘက် ညာခပ်စောင်းစောင်းလေးက မြင်နေရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်ကို ရောက်နေပေမယ့် ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ရှိနေသေးသလို ခံစားရပါတယ်။

ကျွန်တော့်ခန္ဓာမှာလည်း လေထဲမှာ ပေါ့ပါးလွင့်မျောနေသလို ခံစားရပါတယ်။ ကောင်းကောင်းရှင်းမပြတတ်ပါ။ ငှက်တောင်ကလေးတစ်ခုလို ပေါ့ပါးနေတာကို ခံစားရပါတယ်။

ထို့နောက် မေ့ဆေးပေးခံရသော အမျိုးသမီးလူနာတစ်ဦးက သူ၏ အတွေ့အကြုံကို ဤသို့ ဖော်ပြထားသည်။

လွန်ခဲ့တဲ့တစ်နှစ်လောက်က နှလုံးရောဂါကြောင့် ကျွန်မကို ဆေးရုံ

မြန်မာ စာအုပ်များ

ပို့လိုက်ကြတယ်။ နောက်တစ်နေ့မနက်မှာ ဆေးရုံခုတင်ပေါ်မှာ လှဲနေတုန်း ရင်ထဲမှာ အပြင်းအထန်အောင့်လာတယ်။ ကျွန်မဟာ ခုတင်ဘေးမှာတပ်ထားတဲ့ လူခေါ်ခေါင်းလောင်းနှိပ်ပြီး သူနာပြုတွေကို ခေါ်လိုက်ပါတယ်။

သူနာပြုတွေက အခန်းထဲကိုဝင်လာပြီး လုပ်ကိုင်ပြင်ဆင်စရာရှိသည်တို့ကို ပြင်ဆင်လုပ်ကိုင်ကြပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ကျွန်မဟာ အသက်ရှူရပ်သွားပြီး နှလုံးခုန်မှုလည်း ရပ်သွားပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာ သူနာပြုတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အရေးတကြီး လှမ်းပြောနေသံကို ကြားလိုက်ရပါတယ်။

အဲဒီလို သူတို့ပြောနေတဲ့အချိန်မှာပဲ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေ အပြင်ကို ထွက်သွားသလို ခံစားလိုက်ရပါတယ်။

အဲဒီနောက် ကျွန်မဟာ မွေ့ရာပေါ်ကနေ အောက်ကို လျှောပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်ကို လိမ့်ကျသွားပါတယ်။ နောက်တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ထပါတယ်။ ပြန်ထနေတုန်း သူနာပြုတွေ အခန်းထဲ ထပ်ဝင်လာပြန်တယ်။

ဝင်လာသူတွေဟာ (၁၂) ယောက်လောက်ရှိမယ် ထင်ပါတယ်။ ကျွန်မကို ဂ႐ုစိုက်ပေးနေတဲ့ ဆရာဝန်ဟာ အဲဒီအချိန်မှာ ဆေးရုံအတွင်း လူနာများကို လိုက်လံကြည့်ရှုချိန်ဖြစ်နေလို့ သူ့ကို သူနာပြုများက သွားခေါ်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆရာဝန်လည်း အခန်းထဲကို ဝင်လိုက်လာပါတယ်။ သူ ဒီမှာ ဘာလာလုပ်တာပါလိမ့် ကျွန်မ စဉ်းစားနေခဲ့မိတယ်။ ကျွန်မကတော့ တဖြည်းဖြည်းချင်း လေထဲကို လွင့်တက်သွားပြီး မျက်နှာကြက်အောက်နားရောက်တော့ ရပ်သွားပါတယ်။

အောက်ကိုငုံ့ကြည့်လိုက်မိတယ်။ လူတစ်ယောက်က မျက်နှာကြက်ဆီကို လွင့်တင်လိုက်တဲ့ စက္ကူရွက်လေးလို ပေါ့ပါးနေတာကိုလည်း ကျွန်မ ခံစားနေရပါတယ်။

မတော်တဆ ထိခိုက်မိ၍ မေ့မြောသွားသောလူနာတစ်ဦး အတွေ့အကြုံကိုလည်း ဤသို့ ဖော်ပြထားသည်။

လမ်းကွေ့တစ်ခုထဲသို့ ကားကို ကွေ့လိုက်သောအခါ မထိန်းနိုင်အောင်ဖြစ်သွားပြီး ကားချော်ထွက်သွားတယ်။ လေထဲမြောက်တက်သွားတာပေါ့။ မိုးပြာရောင်ကောင်းကင်ကြီးကို လှမ်းမြင်လိုက်ရပြီး ကားဟာ တွင်းကြီးတစ်ခုထဲ ထိုးကျသွားတာကို မှတ်မိပါသေးတယ်။ ကားဟာ လမ်းပေါ်ကနေ လွင့်ထွက်သွားတဲ့အချိန်မှာ ငါတော့ ဒုက္ခပဲ ဆိုတာ သိလိုက်တယ်။ အဲဒီအချိန်ပိုင်းလေးမှာပဲ ကျွန်တော်ဟာ အချိန်နဲ့ပတ်သက်လို့ အာရုံခံစားမှုသဘောပျောက်သွားပြီး ကျွန်တော့်ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် တည်ရှိနေသေးကြောင်းကိုလည်း မသိရတော့ မခံစားရတော့ပါ။ ကျွန်တော့်အတ္တ၊ ကျွန်တော့်ဝိညာဉ် ခေါ်ချင်တာခေါ်ပေါ့။ အဲဒါ ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခေါင်းပိုင်းကနေပြုတ်ပြီး လွင့်ထွက်သွားတယ်လို့ ထင်လိုက်မိပါတယ်။

လုံးလုံးနာကျင်ခြင်း မရှိပါ။ အပေါ်မြောက်တက်သွားပြီး အပေါ်မှာရောက်နေသလိုပါပဲ။

အဲဒီဝိညာဉ်ဟာ ရုပ်ခန္ဓာထဲက လွတ်မြောက်သွားတဲ့အချိန်မှာ အလွန်အမင်း ပေါ့ပါးနေတာတွေ့ရတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ခန္ဓာမှာ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ခံစားမှုလည်း မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာမှ အလေးချိန်လည်း မရှိပါဘူး။

အထက်ပါ ဒေါက်တာမူလ်ဒီ သုတေသနပြုချက်များအရ မေ့ဆေးဖြင့် မေ့မြောသွားသူ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ၍ မေ့မြောသွားသူတို့အတွေ့အကြုံမှာ အမှန်စင်စစ် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် တွေ့ရှိရသော အတွေ့အကြုံများသာ ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် တစ်စုံတစ်ခု ထိတ်လန့်ဖွယ်တွေ့ရှိသောအခါ လိပ်ပြာစဉ်သွားသည်ဟု ပြောစမှတ်ပြုကြသည် မဟုတ်ပါလော။ လိပ်ပြာခန္ဓာဟု အမည်နာမအားဖြင့် မတပ်စေကာမူ လိပ်ပြာခန္ဓာ အတွေ့အကြုံဖြစ်ကြောင်းကား ထင်ရှားလှပေသည်။

(၂) တမင်တကာထွက်ခြင်း

တမင်တကာထွက်ခြင်းတွင် လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့်ထွက်ခြင်း၊ သမထစွမ်းအင်ဖြင့်ထွက်ခြင်း၊ ဆေးဝါးအကူအညီဖြင့် ထွက်ခြင်း၊ ဂီတသံဖြင့်ထွက်ခြင်း၊ မန္တန်ရွတ်၍ထွက်ခြင်း၊ အကြောပိတ်ပညာဖြင့်ထွက်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းဖြင့်ထွက်ခြင်း

လိပ်ပြာခန္ဓာလွှင့်ရန်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ အလွန် များပြားသဖြင့် တစ်ခုချင်းရေးသားရန်မှာ အလွန် ကျယ်ဝန်းလှသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများတွင် သိစိတ်ဖြင့်ထွက်ခြင်း၊ မသိစိတ် (ဝါ) အိပ်မက်ဖြင့်ထွက်ခြင်းနှင့် သိစိတ်တစ်ဝက် မသိစိတ်တစ်ဝက် (ခ) နီးတစ်ဝက်စိတ်ဖြင့်ထွက်ခြင်း ဟူ၍ အခြေခံ (၃) ရပ် ရှိသည်။

သိစိတ်ဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ရာတွင် ပထမဆုံး အရေးကြီးသည်မှာ လိပ်ပြာခန္ဓာလွှင့်ထွက်လိုသော Will ခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် ပြင်းထန်စွာရှိနေရန်လိုသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရုပ်ခန္ဓာမှ လိပ်ပြာခန္ဓာကို ခွဲခွာလွှတ်ထုတ်ရာတွင် တစ်ကြိမ်တည်း တစ်ခါတည်းဖြင့် အောင်မြင်လေ့မရှိဘဲ ကြိမ်ဖန်များစွာ ကြိုးစားအားထုတ်မှသာလျှင် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ လိပ်ပြာခန္ဓာ ချက်ချင်းမထွက်သောကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းမရှိဘဲ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် မိမိရည်

မှန်းချက် မအောင်မချင်း မလျှော့သောဇွဲ လုံ့လဖြင့် မှန်မှန်ကြီး အဆက် မပြတ် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

တစ်ဖန် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် · Will ဟု ဆိုရာတွင် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် သိစိတ်အရ ဖြစ်ပေါ်သော ပြဋ္ဌာန်းစိတ်သာမက လိပ်ပြာခန္ဓာအတွင်း၌ရှိ သော Sub-conscious Will ခေါ် ဘဝင်ပြဋ္ဌာန်းစိတ်သည်လည်း ပြင်းထန် ကြံ့ခိုင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သာမန်သိစိတ်မှ ဖြစ်ပေါ် သော Sub-conscious ဘဝင်စိတ်အတွင်းသို့ပါ မိမိ၏ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ကို ရောက်ရှိအောင် ပို့ဆောင်နိုင်သည်အထိ ပြဋ္ဌာန်းစိတ် အာသီသပြင်းထန် ရန် လိုအပ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သာမန်နိုးစိတ်ခေါ် သိစိတ်ဖြင့် နာနာဘာဝများ အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် သမ္မုဒ္ဒေရွတ်တတ်ကြသော်လည်း မသိစိတ်ဖြစ်သော အိပ်မက်ထဲ၌ နာနာဘာဝများ အန္တရာယ်ကို ကာကွယ် ရန်ကိစ္စများ ပေါ်ပေါက်လာသောအခါတွင် သမ္မုဒ္ဒေရွတ်ဆိုရန် သတိမရ ဘဲရှိနေတတ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သိစိတ်ဖြင့် ရရှိထားသော သမ္မုဒ္ဒေဂါ ထာကို မသိစိတ်နယ်ပယ်ဖြစ်သော အိပ်မက်လောကသို့ လိပ် ပြာခန္ဓာနှင့်အတူ ယူဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ တစ် နည်းအားဖြင့် ပြောရလျှင် သိစိတ်တွင်ရှိသော ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ကို မသိစိတ် သို့ ပေါက်ရောက်သွားအောင် ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများအနက် အရှင်းဆုံးနှင့် အလွယ်ဆုံး လေ့ကျင့် ခန်းမှာ ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းတစ်ခုအတွင်းမှ ထွက်သောနည်း သို့မဟုတ် ဂျိုး ဖြူရေပိုက်ကဲ့သို့ လူတစ်ရပ်ဆံ့သော ပိုက်ကြီးတစ်ခုအတွင်းမှ ထွက်သော နည်း ဖြစ်သည်။ လိုဏ်ဂူအတွင်းမှ ထွက်သောနည်း ဆိုကြပါစို့။

အတော်အတန် ရှည်လျားသော လူတစ်ရပ်ကောင်းစွာဆံ့သည့် ဥမင်အတွင်းသို့ မိမိရောက်ရှိနေပြီး မိမိ၏ ထက်ဝန်းကျင် ဥမင်လိုဏ် ခေါင်း၏ အခြေအနေကို စိတ်ဖြင့် သရုပ်ဖော်ပါ။ ဥမင်လိုဏ်အတွင်း၌ မှောင်နေမည်ဖြစ်သော်လည်း ဥမင်လိုဏ်၏ အတွင်းပတ်ပတ်လည်ကို မြင်နိုင်လောက်အောင် အလင်းရောင်မှိုင်းပျပျရှိနေသည်ဟု စိတ်အာရုံ တွင် ထင်မြင်အောင် ဖော်ကြည့်ရမည်။ ဥမင်လိုဏ်အကျယ်အဝန်း လူ နှစ်ယောက်ခန့် ရင်ပေါင်တန်း၍ လျှောက်နိုင်သောအကျယ်ဖြစ်ပြီး အပြင် မှာ လက်ခုပ်တစ်ဖောင်ကျော် ဖြစ်ရမည်။ ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းအတွင်းရှိ မြေလွှာများ၊ ကျောက်လွှာများ၊ အပင်ငယ် နွယ်ပင်အမြစ်များ၊ ကျောက် စရစ်ငယ်များ၊ မြေစိုင်ခဲများနှင့် ခြေနင်းလျှောက်ရမည်ဖြစ်သော အောက် ခံမြေများမှာလည်း သဘာဝကျကျရှိရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျင်း၊ ချိုင့် ကြီးများမရှိသော်လည်း ကတ္တရာခင်းလမ်းကဲ့သို့ ချောမွေ့မနေဘဲ မြေနီ လမ်းလေးကဲ့သို့ အနှောင့်အယှက်ကင်းစွာ စိတ်ချလက်ချ လမ်းလျှောက် နိုင်သော မြေအနေအထားမျိုး ဖြစ်ရမည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

ယင်းလိုဏ်ဂူအတွင်းမှ လိုဏ်ဂူအဆုံး ထွက်ပေါက်ရှိရာသို့မရောက် မချင်း လမ်းလျှောက်ရမည်။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်သည် အိပ်ရာပေါ်တွင် အိပ်လျက်ရှိပြီး စိတ်ကူးဖြင့် လမ်းလျှောက်ရသောအလုပ်ဖြစ်၍ ခပ်လွယ်လွယ် စိတ်နှင့် လျှောက်ရလျှင် ပြီးတာပဲဟု သဘောထား၍ လျှောက်ခြင်းမျိုး မဟုတ်။ စိတ်အာရုံဖြင့် လမ်းလျှောက်နေသော်လည်း တကယ် မိမိရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် ဘယ်တစ်လှမ်း၊ ညာတစ်လှမ်း လျှောက်နေသည်။ ထိုစိတ်အာရုံမှ ထက်ကြပ်မကွာ သတိဖြင့် သိသိနေပြီး လျှောက်ရန်လိုအပ်သည်။ ဤသို့ လျှောက်နေစဉ်အတွင်း လိုဏ်ဂူပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း တစ်ချက်တစ်ချက် ကြည့်မြင်အာရုံပြုရမည်။ ငါသည် ဤသို့ လိုဏ်ဂူအတွင်းမှ တစ်လှမ်းချင်း လျှောက်ခြင်းဖြင့် တစ်နေ့တစ်လ ပုဂံဘယ်ရွေ့မလဲဟူသော ဆောင်ပုဒ် အရ တစ်နေ့တွင် ပန်းတိုင်ဖြစ်သော လိုဏ်ဂူထွက်ပေါက်သို့ မုချဆက်ဆက် ရောက်ရမည်ဟုလည်း မျက်ခြည်မပြတ်ဘဲ အစဉ်အားတင်းထားရမည်။ ထို့ကြောင့် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် ပြင်းထန် ခိုင်မာစွာရှိရန် လိုအပ်ကြောင်း ပဏာမခံထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤသို့ နေ့စဉ်မှန်မှန် လိုဏ်အတွင်းမှ စိတ်အာရုံဖြင့် လျှောက်နေသော လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်ပြီး အားလုံး အဆင်သင့်ဖြစ်သောအချိန်တွင် လိုဏ်ဂူကြီး၏ ထွက်ပေါက်ကို ဘွားခနဲ ရောက်ရှိသွားလိမ့်မည်။ ဤသို့ ရောက်ရှိချိန်တွင် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် လိုဏ်ဂူတွင်းမှ လေမှုတ်စက်ဖြင့် မှုတ်ထုတ်လိုက်သကဲ့သို့ လိုဏ်ဂူအပေါက်မှ ပြင်ပအာကာသအတွင်းသို့ လွင့်ထွက်သွားသောအချိန်သည် ရုပ်ခန္ဓာအတွင်းမှ လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ခွဲထွက်သွားခြင်း၊ လွင့်ထွက်သွားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ လိပ်ပြာခန္ဓာလေ့ကျင့်မှု အောင်မြင်သွားပါက ဤအောင်မြင်မှုကို ပိုင်နိုင်ရန်အတွက် နေ့စဉ်နေ့စဉ် ဆက်လက် လေ့ကျင့်ရန် လိုအပ်သည်။ ဥပမာ ပထမအကြိမ် ဥမင်လိုဏ်အတွင်း လမ်းလျှောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းမှာ နာရီဝက်ရှိမှ ဂူပေါက်သို့ ရောက်ရှိသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လက် လေ့ကျင့်ဖန်များသောအခါ (၅) မိနစ်၊ (၁၀) မိနစ်ခန့်ဖြင့် ဥမင်လိုဏ်ဝသို့ ရောက်ရှိသည်။ ထိုထက် ပိုင်နိုင်သောအခါတွင် တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်အတွင်း လိပ်ပြာခန္ဓာလွင့်နိုင်လာသည်။

ရေပိုက်ကြီးအတွင်းမှထွက်သော လေ့ကျင့်ခန်းမှာလည်း ဥမင်လိုဏ်အတွင်းမှထွက်သော လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အလားတူပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အသေးစိတ်ရေးရန် မလိုတော့ချေ။ ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းနှင့် ရေပိုက်တို့၏ အရှည်မှာ မိမိအပေါက်ဝသို့ မရောက်မချင်း ရှည်လျားသည်ဟု ယူဆထားရသည်။ အပေါက်ဝသို့ မရောက်သေးသည်မှာ မိမိလုပ်ငန်းမအောင်မြင်သောကြောင့် မဟုတ်ဘဲ မိမိလေ့ကျင့်မှု ခရီးလမ်းဆုံးသို့ မရောက်သေးသောကြောင့်သာဖြစ်သည်ဟု ယူဆထားရမည်။

ပြဋ္ဌာန်းစိတ် ပြင်းထန်အားကောင်းသူ၊ Visualization ခေါ် စိတ်

ပန်းချီဆွဲရာတွင် အားကောင်းသူသည် တစ်နေ့လျှင် နာရီဝက်ခန့် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် တစ်လကြာသောအခါ လိုဏ်ဂူဝသို့ ရောက်နိုင်သည်။ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်အားလျော့သူ၊ စိတ်ပန်းချီခြယ်ရာတွင် အားနည်းသူသည် ခြောက်လ၊ တစ်နှစ်ကြာမှသာလျှင် ဥမင်လိုဏ်ဝသို့ ရောက်ရှိမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဥမင်လိုဏ်၏ အရှည်အလျားသည် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူ၏ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်နှင့် စိတ်ပန်းချီခြယ်ရာတွင် အားကောင်းမှုတို့အပေါ်တွင် တည်ပေသည်။ အလျားပေ မည်မျှဟု အတိအကျသတ်မှတ်ရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။

နောက်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုမှာ မိမိအိမ်မှနေ၍ မလှမ်းကမ်းရှိနေရာတစ်ခုသို့ သွားရောက်ခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်သည်။

ပထမပိုင်းတွင် မိမိအိမ်အတွင်းသွားခြင်းမှ မိမိအိမ်ရှေ့ဝင်းခြံတံခါး၊ ထိုမှတစ်ဆင့် မိမိအိမ်နီးနားချင်းများ သို့မဟုတ် မိမိအိမ်နှင့် အနီးဆုံးကားမှတ်တိုင် စသည်တို့ကိုသွားသော လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်သည်။

သင်သည် မိမိ၏အိမ်တွင် ခုတင်တစ်ခုပေါ်၌ စောင်ခြုံ ခြင်ထောင်ချ၍ အိပ်နေသည်ဆိုပါစို့။ သင်၏ အိပ်ရာသည် အိမ်၏အိမ်ဦးခန်းတွင်ရှိပြီး အိမ်အတွင်း အဝေးဆုံးရှိသော ရေချိုးခန်းသို့သွားသော လေ့ကျင့်ခန်းကို စတင် လေ့ကျင့်ရမည်။ ခေါင်းထောင်၍ ထိုင်မည်။ ခြင်ထောင်မ,၍ ခြေထောက်အောက်သို့ချမည်။ ခုတင်ဘေးတွင် ရပ်မည်။ ရေချိုးခန်းရှိရာသို့ စတင် ခြေလှမ်းမည်။ ဘယ်ခြေက စ,မည်လော၊ ညာခြေက စ,မည်လော။ သင်၏ ဧည့်ခန်း၊ ခန်းဆီးအကာအနီးသို့ ရောက်သောအခါ ခန်းဆီးကို မ,မည် သို့မဟုတ် ခန်းဆီးတံခါးကိုဖွင့်မည်။ ခန်းဆီးကိုကျော်ပြီး ဘယ် သို့မဟုတ် ညာသို့ ချိုးမည်။ ထမင်းစားခန်း သို့မဟုတ် စတိုခန်းသို့ သင်ရောက်မည်။ ယင်းထမင်းစားခန်း၊ သိုလှောင်ခန်းကို ကွေ့ပတ်ဖြတ်သန်း၍ ရေချိုးခန်းတံခါးဝသို့ ရောက်လာမည်။ ရေချိုးခန်းတံခါးချက်ကို ဖြုတ်မည်။ ဘယ်လက်ဖြင့် ဖြုတ်မည်လော၊ ညာလက်ဖြင့်ဖြုတ်မည်လော။ တစ်လှမ်းချင်းဝင်ပြီး ရေချိုးခန်းအတွင်းရှိ ရေဘုံဘိုင်ခေါင်းများ ကောင်းစွာပိတ်ထားပါ၏လော။ ဆပ်ပြာထည့်သောဘူးများ ကောင်းစွာပိတ်ပါ၏လော။ သွားပွတ်တံ၊ သွားတိုက်ဆေးများ နေရာတကျရှိပါ၏လော။ တစ်ခုချင်း သေချာစွာကြည့်မည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းမှာ (၁၀) မိနစ်ခန့်ကြာမည် ဖြစ်သည်။ ဤမှ အကျင့်ရလာသောအခါ ဤကဲ့သို့ တစ်လှမ်းချင်း တစ်ပိုင်းချင်း လမ်းလျှောက်သောနည်းဖြင့် အိမ်ရှေ့ခြံတံခါးဝသို့ သွားကြည့်မည်။

ထိုမှတစ်ဆင့် မိမိအိမ်နှင့် မလှမ်းမကမ်းရှိ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ ဆွေမျိုးတစ်ဦး၏အိမ် သို့မဟုတ် အနီးဆုံးကားမှတ်တိုင်သို့ လမ်းလျှောက်မည်။ လမ်းလျှောက်ရာတွင် လမ်း၏အနေအထားဖြစ်သော မြေလမ်း၊ ကျောက်လမ်း၊ ကတ္တရာလမ်း၊ ကျင်းချိုင့်များ၊ လမ်းဘေးရှိ သစ်ပင်ကြီး

မြန်မာ စာအုပ်များ

ငယ်များ၊ လမ်းဘေးရှိ အိမ်၊ အဆောက်အအုံ စသည်များ တစ်ခုချင်းကို တကယ်လမ်းလျှောက်သည့်အခါ တွေ့မြင်သတိမူမိသည့်အတိုင်း သတိပြု၍ စိတ်ပန်းချီခြယ် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ရမည်။ အကယ်၍ မိမိသွားလိုရာအိမ် သို့မဟုတ် ကားမှတ်တိုင်သည် အလွန်နီးနေပါက ထိုထက်ပိုဝေးသော သို့ရာတွင် တစ်ဖာလုံထက်မကျော်သော အကွာအဝေးရှိ တခြားကားမှတ်တိုင်တစ်ခုဖြစ်စေ၊ အိမ်၊ ကျောင်း၊ ဓမ္မာရုံတို့ထံသို့ သွားရမည်။ ဤသို့ နေ့စဉ်မှန်မှန် အနည်းဆုံး နာရီဝက်၊ အများဆုံး တစ်နာရီ စိတ်ဖြင့် လမ်းလျှောက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရမည်။ မိမိ၏ ပန်းတိုင်ဖြစ်သော အိမ် သို့မဟုတ် ကားမှတ်တိုင်သို့ တကယ်အမှန် လမ်းလျှောက်ပါက (၁၀) မိနစ်ကြာလျှင် စိတ်ပန်းချီခြယ်၍ ပတ်ဝန်းကျင်အားလုံးကို ကြည့်ရှုမှတ်သားပြီး လမ်းလျှောက်ပါက အနည်းဆုံး မိနစ် (၃၀) ကြာသင့်ပေသည်။

ပန်းတိုင်ကိုမရောက်မီ အာရုံပျက်သွားသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ အိပ်ပျော်သွားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ဤလေ့ကျင့်ခန်း ပြီးဆုံးသွားတတ်သည်။ နောက်တစ်နေ့ နောက်တစ်ကြိမ်တွင် ဤခရီးအတိုင်းပင် ဆက်လက်၍ မှန်မှန်ကြိုးသွားရန် လိုအပ်သည်။

အကယ်၍ ပန်းတိုင်ရောက်ပြီးသည့်တိုင် လိပ်ပြာခန္ဓာ မထွက်သေးဆိုပါက အလာလမ်းပြန်လာသော လေ့ကျင့်ခန်းကို ကျင့်ရမည်။

နောက်ဆုံးတွင် မိမိပန်းတိုင်သို့ ရောက်သောအချိန်တွင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် လမ်းခုလတ်တစ်နေရာသို့ ရောက်ရှိချိန်ဖြစ်စေ၊ ခြေထောက်များသည် ခါတိုင်းကကဲ့သို့ မြေကြီးနှင့်ထိပြီး လမ်းလျှောက်ရသော အခြေအနေမှ ငြိမ့်ခနဲ သိမ့်ခနဲဖြစ်ပြီး ခြောက်ထောက်နှင့်မြေကြီးမထိတော့ဘဲ မြောက်သွားလိမ့်မည်။

မြောက်သွားသည်ဆိုရာတွင် အထက်ကောင်းကင်ပေါ်သို့ တက်သွားခြင်းမဟုတ်။ ခြေထောက်နှင့် မြေကြီး မထိတထိဖြစ်ခြင်း၊ မြေကြီးပေါ်မှ တစ်မိုက်တစ်ထွာခန့် မြောက်တက်ပြီး လမ်းလျှောက်နေရခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုသည်။

ဤလက္ခဏာရပ်ကို ရပြီဆိုပါက ပန်းတိုင်သို့ လမ်းလျှောက်သော လေ့ကျင့်ခန်းအောင်မြင်ပြီဟု ဆိုရမည်။ ဤအောင်မြင်မှုကိုပိုင်နိုင်ရန်အတွက် ထပ်ကာထပ်ကာ လေ့ကျင့်ပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။ နောက်ဆုံးတွင် အချိန်အနည်းငယ်မျှအတွင်း လိပ်ပြာခန္ဓာ ထွက်ခွာသွားနိုင်သည်အထိ ဖြစ်လာပေမည်။

တမင်တကာထွက်ခြင်းတွင် အထက်ပါအတိုင်း သိစိတ်ဖြင့် ထွက်ခွာသော လေ့ကျင့်ခန်းအပြင် မသိစိတ် (ဝါ) အိပ်မက်စိတ်ဖြင့်ထွက်သော လေ့ကျင့်ခန်းကိုလည်း လေ့ကျင့်နိုင်သည်။

အိပ်ရာမဝင်မီ စောစောကလေးကပင် ရေမသောက်ဘဲ ရေငတ်

မြန်မာ စာအုပ်များ

ခံစားရမည်။ ရေငတ်ခံနိုင်ရည်မှာ မိမိ၏ အလေ့အကျင့်ခံနိုင်ရည်အရ ချင့်ချိန်၍ ရေငတ်ခံရမည်။ အိပ်ရာဝင်သောအခါတွင် *ငါရေငတ်နေသည်၊ ငါရေသောက်ချင်သည်* စသည်ဖြင့် တွေးရင်း မိမိအိမ်အတွင်းရှိ ရေအိုးစင်ကို စိတ်ဖြင့်မှန်းကြည့်ကာ ရေအိုးစင်သို့ထသွားပြီး ရေသောက်လိုသော ဆန္ဒကို မွေးမြူခြင်းဖြင့် တခြား ဘာကိုမှ မစဉ်းစားဘဲ အိပ်ပျော်သွားရမည်။

အိပ်ရာမဝင်မီ မိမိသည် အိပ်ရာမှနေ၍ ရေအိုးစင်ရှိရာသို့ သွားပြီး ရေခပ်သောက်သော အိပ်မက်ကိုမက်လိမ့်မည်။ ဤအိပ်မက်ကို မမက်မချင်း ရေငတ်ခံမှုအချိန်အကွာအဝေး၊ အိပ်ရာဝင် ရေသောက်လိုသော ဆန္ဒပြင်းပြမှု၊ စူးစိုက်မှုတို့ကို မိမိလက်တွေ့နှင့် ညှိနိူင်းပြီး နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ရန် ဖြစ်သည်။

ယင်းအခြေအနေများ ညှိနှိုင်းမှု အဆင်ပြေသောနေ့တွင် ရေအိုးစင်သို့ ရေသောက်သောအိပ်မက်ကို မက်လိမ့်မည်။ ရေအိုးစင်သို့ ရေသောက်သွားရသည်ဟု အိပ်မက်မက်သောအချိန်သည် မိမိရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှ လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤအိပ်မက်ကို ပိုင်နိုင်အောင် ထပ်ကာထပ်ကာ လေ့ကျင့်ဖန်များလာသောအခါတွင် မိမိအိမ်အတွင်းသာမက တခြားတစ်အိမ်တစ်နေရာသို့ သွားရောက်လိုသောဆန္ဒကို နိုးဆွပြီး လေ့ကျင့်ပါက မိမိသွားလိုရာနေရာသို့ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် သွားနိုင်လာလိမ့်မည်။

အလားတူပင် ဓာတ်လှေကား သို့မဟုတ် ဒန်းစီးသောအိပ်မက်ကိုလည်း မက်နိုင်သည်။ စိတ်ပန်းချိခြယ်သောအခါတွင် ပီပြင်တိကျရန်အတွက် ဓာတ်လှေကား သို့မဟုတ် ဒန်းတစ်ခုကို မလေ့ကျင့်မီ အစမ်းစီးကြည့်ရန် လိုအပ်သည်။

ဓာတ်လှေကားအောက်မှ အထက်သို့ တရိပ်ရိပ်ဖြင့် တက်နေစဉ်အတွင်း မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသည်။ ဒန်းစီးသောအခါတွင်လည်း ဒန်းလွှဲလိုက်၍ ရှေ့ဘက်အမြင့်ဆုံးရောက်သည်အထိ တဖြည်းဖြည်းမြင့်တက်သွားရာတွင် အသည်းအေးခနဲ ဖြစ်သွားသည်အထိ အတွေ့အကြုံများ သိမှတ်ခံစားပြီး ညအိပ်ရာဝင်လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းကို လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ ဒန်းအစား ရဟတ်စီးခြင်းကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါနည်းတို့တွင် မည်သည့်နည်းကို လေ့ကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်စေ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ထက်သန်ပြင်းထန်မှု၊ စိတ်ပန်းချီဆွဲရာတွင် တိကျပြတ်သားထင်ရှားမှု၊ မပျက်မကွက် ဇွဲနပဲဖြင့် မှန်မှန်ကြိုးစားမှုတို့မှာ မရှိမဖြစ်သော အခြေခံအချက်များပင် ဖြစ်ပေသည်။

သမထစွမ်းအင်ဖြင့်ထွက်ခြင်း

နောက်နည်းတစ်ခုမှာ သမထစွမ်းအင်ဖြင့်ထွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤနည်းမှာ သမထစွမ်းအင်ရရှိအောင် လေ့ကျင့်ပြီးဖြစ်သော သမာဓိအား

မြန်မာ စာအုပ်များ

ကောင်းသူမှသာလျှင် လေ့ကျင့်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ပထမဆုံး မိမိ၏ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် သွားရောက်ရမည့်နေရာ၊ ပန်းတိုင်တစ်ခုကို သတ်မှတ်ရမည်။ တစ်မြို့တည်းတွင်နေသော မိတ်ဆွေတစ်ယောက်၏အိမ်ကို သတ်မှတ်သည်ဟု ဆိုပါစို့။ ထိုမိတ်ဆွေ၏ အိမ်အနေအထား၊ တံခါးအနေအထား၊ အိမ်အတွင်း ဧည့်ခန်း၊ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်၊ နာရီ၊ ဗီရို၊ ရေဒီယို၊ တီဗွီ၊ စာအုပ်စင်တို့၏ အနေအထားကို ဓာတ်ပုံရိုက်သကဲ့သို့ မှတ်မိအောင်၊ စိတ်ပန်းချီခြယ်နိုင်အောင် လေ့လာမှတ်သားရမည်။

မိမိအိမ်မှနေ၍ သင့်လျော်သောအချိန်တွင် ပန်းတိုင်ဖြစ်သော အိမ်ဧည့်ခန်းသို့ ရောက်ရှိသွားပြီး အိမ်၏ သို့မဟုတ် ဧည့်ခန်း၏ အခြေအနေ၊ ပရိဘောဂနှင့် နေထိုင်သူအားလုံးတို့ကို မိမိ တကယ်ရောက်သွားသည့်အလား စိတ်ပန်းချီခြယ်၍ ကြည့်ရမည်။ တကယ် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ပြီး ရောက်ရှိသွားသောအခါ အိမ်၏ အလင်း၊အမှောင်သည် ခါတိုင်းကနှင့် မတူတော့ဘဲ ပို၍လင်းနေသည်ကို တွေ့ရမည်။

အိမ်တံခါးဝမှ ဝင်ရောက်ခြင်း၊ ဧည့်ခန်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း၊ လှည့်ပတ်သွားလာခြင်း စသည်တို့တွင် ခြေနှင့် ကြမ်းပြင်မထိတော့ဘဲ ပေါ့ပါးမြောက်တက်နေသည်ကို တွေ့ရမည်။ ထို့အပြင် မိမိလိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ရောက်ရှိနေစဉ်အတွင်း ဧည့်ခန်းအတွင်း၌ရှိသော အိမ်သူအိမ်သားများ၊ ဧည့်သည်များ၊ အစားအသောက်များ၊ စာအုပ်၊ ထီး၊ ဖိနပ်၊ ဦးထုပ် အစရှိသော ပစ္စည်းများ စသည်တို့ကို လူကိုယ်တိုင် သွားကြည့်သကဲ့သို့ တွေ့ရမည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ပရိဘောဂများနှင့် အိမ်သူအိမ်သားများမှာ နဂိုကသိရှိပြီးဖြစ်သော်လည်း ရောက်ရှိလာသော ဧည့်သည်များနှင့် ပစ္စည်းပစ္စယတို့မှာ မိမိ ကြိုတင်မသိနိုင်သောအရာများ ဖြစ်သည်။

ယခုနည်းသည် သာမန်အားဖြင့်ကြည့်ပါက အလွန်လွယ်ကူလှသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း အလေ့အကျင့်မရှိသော သမာဓိအားနည်းသူများအဖို့မှာ အလွန်ခဲယဉ်းပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံ သူ့အလိုအလျောက် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်၍ ရောက်ရှိသွားသည်လည်း ရှိသည်။

ယင်းသို့ မတော်တဆ အလိုအလျောက် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်သွားခြင်းမှာ မိမိစိတ်တိုင်းကျထွက်နိုင်သော အခြေအနေမျိုး မဟုတ်သဖြင့် အားကိုးရသောနည်း မဟုတ်ပေ။

ပါရမီကောင်းသူများနှင့် သမာဓိအားကောင်းသူတို့သည် မည်မျှဝေးသောနေရာဖြစ်စေ၊ မည်မျှခက်ခဲသောနေရာဖြစ်စေ မိမိရောက်ခဲ့ဖူးသောနေရာ တစ်စုံတစ်ခုကို စိတ်အာရုံဖြင့် ပုံဖော်ပန်းချီဆွဲ၍ လိပ်ပြာခန္ဓာလွင့်နိုင်သော သာဓကများ အလွန် များပြားစွာ ရှိပေသည်။

သမထအာရုံ နုနယ်စဉ်တွင် အမြင်အာရုံများ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး

ယင်းအမြင်အာရုံတွင် အာရုံပြုလျက် သမထစိတ်စွမ်းအင်ဖြင့်လည်း ထွက်နိုင်သည်။

သထမစွမ်းအင်များ အလွန်အားကောင်းလာသောအခါတွင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ရှိသော စက် (ချက္ကရ)များကိုနှိုးပြီး လိပ်ပြာလွင့်နိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ရှိသော စိတ်စွမ်းအင်များ ထွက်ပေါ်ရာနေရာများကို စက်ဟု ခေါ်သည်။

ယင်းစက်တစ်ခုစီတွင် သီးခြားစွမ်းအင်များ တစ်ခုစီရှိသည်။ ချက်တွင်ရှိသောစက် နိုးသွားသောအခါတွင် လိပ်ပြာလွင့်နိုင်သည်။ နှာတံရင်းစက်နိုးသောအခါတွင် အမြင်ပေါက်နိုင်သည် စသည်ဖြင့် စက်နေရာအလိုက် စွမ်းအင်အသီးသီး ရှိကြသည်။

သို့ရာတွင် ယင်းစက်များကိုနှိုး၍ စိတ်စွမ်းအင်များကို အသုံးချနိုင်သည့်အဆင့်မှ အလွန်မြင့်သည့်အပြင် ခက်ခဲနက်နဲလှသောကြောင့် သမထကျင့်စဉ် အမြင့်ဆုံးသို့ ရောက်ရှိနေသော ပုဂ္ဂိုလ်များသာလျှင် အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။

စက်များကိုနှိုး၍ စိတ်စွမ်းအင်အမျိုးမျိုးကို မည်သို့မည်ပုံ အသုံးချနိုင်ကြောင်းကို အာသာအက်ဗလွန်ရေးသော (Serpent Power) နဂါးမီးစက်ကျမ်း တွင် ဆက်လက် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

တခြားနည်းများ

သထမစခန်းအထိ မတက်လှမ်းနိုင်သော လောကီပညာရှင်များ ဥပမာ- ဆာဒူးတချို့၊ ဖကီးတချို့နှင့် အာဖရိကတိုက်မှ ပယောဂဆရာတို့သည် မှိုတစ်မျိုးကိုလည်းကောင်း၊ ပရဆေးတချို့ကိုလည်းကောင်း သုံးစွဲခြင်းဖြင့် လိပ်ပြာခန္ဓာလွင့်ကြသည်။

အိန္ဒိယပြည်မှ ဆာဒူးတချို့သည် ဦးနှောက်ကို ထုံထိုင်းစေပြီး လိပ်ပြာလွင့်ကြသည်။ အာဖရိကတိုက်ရှိ ပယောဂကုဆရာများသည် မှိုတစ်မျိုးကို သုံးစွဲခြင်းဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်ကြသည်။ တချို့မှာ လေပွေလှည့်သကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို လျင်မြန်စွာ လှည့်ပတ်စေပြီး မူးနောက်လာသောအခါတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာကို ထွက်သွားစေသည်။

တချို့မှာ မိမိ၏ခန္ဓာကို မောပန်းနွမ်းနယ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ခြေ့လက်တို့ကိုညှစ်ပြီး ခန္ဓာကို အလွန်တင်းမာအောင်လုပ်၍ ရုတ်တရက် ဖြေလျှော့လိုက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ စိတ်အာရုံကို ထုံထိုင်းစေသောအနံ့များ (ဥပမာ - နံ့နွင်းမှိုင်း စသည့်မှိုင်းများ) ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း လိပ်ပြာလွင့်ကြသည်။

အထက်ပါနည်းများမှာ အလွန် ကြမ်းတမ်းသည့်အပြင် လူ၏ကိုယ်ကျန်းမာမှု၊ စိတ်ကျန်းမာမှုကိုလည်း ထိခိုက်စေသောကြောင့် အသေး

မြန်မာ စာအုပ်များ

စိတ် ပြုလုပ်ပုံကို မဖော်ပြတော့ပေ။ ဤနည်းများမှာ ဗဟုသုတဖြစ်ရန် ဖော်ပြရုံသာဖြစ်ပြီး မလေ့ကျင့်သင့်သော့နည်းများ ဖြစ်သည်ကို သတိချပ်စေလိုသည်။

(၃) တစ်စုံတစ်ဦး၏ ပယောဂဖြင့်ထွက်ခြင်း

ပြင်ပ သူတစ်ပါး အကူအညီဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းများတွင် စိတ်ညို့ပညာဖြင့်လွှင့်ခြင်းသည် အလွယ်ကူဆုံး အန္တရာယ်အကင်းဆုံးနည်း ဖြစ်သည်။

ခေတ်သစ်သိပ္ပံနည်းကျ စိတ်ညို့ပညာမှာ ရှေးခေတ်ကရှိခဲ့သော စိတ်တန်ခိုးကို အသုံးပြု၍ စိတ်ညို့သောနည်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ပြီး Suggestion ခေါ် ညို့စကားပြောပေးခြင်းဖြင့် လိပ်ပြာထွက်သောနည်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ညို့ပညာ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦး၏ အကူအညီဖြင့်သာလျှင် ဤစိတ်ညို့နည်းဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

လိပ်ပြာလွှင့်လိုသူသည် သက်သောင့်သက်သာ နေထိုင်နိုင်သော ပက်လက်ကုလားထိုင် သို့မဟုတ် အိပ်ရာတစ်ခုပေါ်တွင် လဲလျောင်းနေရမည်။ စိတ်ညို့ပညာရှင်က အနီးမှရပ်ပြီး စိတ်ညို့ခံမည့်သူကို ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့စေရန်အတွက် စနစ်တကျ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ညို့စကားပြောရင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို အစွမ်းကုန်ပြေလျှော့အောင် ပြုလုပ်ပေးရမည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ညို့ပညာရှင်သည် စိတ်ညို့ပညာကို လက်တွေ့ရေသဘောတရားပါ တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်ပြီး အတွေ့အကြုံများစွာရှိသောသူ ဖြစ်ရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်ပြေလျှော့မှုအဆင့် အစွမ်းကုန်ရောက်ရှိသောအခါတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြေလျှော့မှုလည်း တစ်ပါတည်း ပါသွားရမည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြေလျှော့မှုဆိုရာတွင် လွင့်မြောပျံ့လွင့်နေသော စိတ်အစဉ်မှသည် တစ်စုံတစ်ရာ ကြံစည်တွေးတောခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်း၊ အောက်မေ့ခြင်း၊ တသခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်း စသော အာရုံများကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဝမ်းသာခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ အံ့ဩခြင်း၊ ကြည်ညိုခြင်း စသော စိတ်ခံစားမှု အာရုံများကိုသော်လည်းကောင်း ပြင်ပအာရုံများဖြစ်သော အသံဗလံများ၊ အနံ့အသက်များ၊ အပူအအေး စသောအာရုံတို့သည်လည်းကောင်း လုံး၀ ရပ်ဆိုင်းလုနီးပါးအဆင့်သို့ ရောက်ရှိသွားသော အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။ အရပ်စကားဖြင့် ပြောရလျှင် ပျော်တစ်ဝက် နိုးတစ်ဝက်ဖြစ်ပြီး ငိုက်မျဉ်းနေသော အခြေအနေနှင့် ဆင်တူပေသည်။

နိုးစိတ်မှ အိပ်စိတ်သို့အကူးနှင့် အိပ်စိတ်မှ နိုးစိတ်သို့အကူး၊

တစ်နည်းအားဖြင့် လူတစ်ယောက်သည် ညအိပ်ရန်အတွက် အိပ်ရာထဲတွင် လဲလျောင်းပြီး အိပ်ပျော်ခါနီး မှောက်မျဉ်းချိန်နှင့် နံနက်လင်းသောအခါ သို့မဟုတ် တစ်ရေးနိုးသောအခါ နိုးစိတ် စတင်ဖြစ်ပေါ်လျှင် ဖြစ်ပေါ်ချင်း စပ်ကူးမပ်ကူးအချိန်လေးမှာ Hypnagogic စပ်မျဉ်းအချိန်လေး ဖြစ်ပေသည်။

အိပ်စိတ်၏ နယ်နိမိတ်အဆုံးနှင့် နိုးစိတ်၏ နယ်နိမိတ်အစ စပ်မျဉ်း၊ နိုးစိတ်၏အဆုံးနှင့် အိပ်စိတ်၏အစ နှစ်ခုထိတွေ့သော စပ်မျဉ်းအချိန်လေး ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ညှို့သူက စိတ်ညှို့ခံသူအား ညှို့ဓာတ်များ ပိုမို နက်ရှိုင်းစွာ မိသည်ထက်မိစေရန် ညှို့စကားများကို ထပ်ကာထပ်ကာ ပြောပေးရမည်။ ညှို့ဓာတ်အမိဆုံးအချိန်သို့ ရောက်သောအခါတွင် စိတ်ညှို့ခံသူအား-

'ကဲ- ခင်ဗျား အခု အဝေးနေရာသို့ ကိုယ်ပွားခန္ဓာနဲ့သွားမည်။ ခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ်ပွားခန္ဓာ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ သွားလိုသောနေရာသို့ အဆီးအတားမရှိ သွားနိုင်ပြီ။ ဒါကြောင့် ဒီနေရာကို ယခုသွားကြည့်မည်။ အဲဒီမှာ တွေ့ခဲ့တဲ့ အဆောက်အအုံ၊ ပရိဘောဂ၊ ပစ္စည်းပစ္စယအားလုံးနဲ့ အဲဒီမှာ ရှိနေတဲ့ လူ၊ ကြောင်၊ ခွေး စသည်တို့ကို သေသေချာချာ ကြည့်ရှုမှတ်သားခဲ့မည်။ ညှို့ဓာတ်ပြယ်သောအခါတွင် ယခုလို တွေ့မြင်ခဲ့သည်ကို အားလုံးမှတ်မိပြီး ပြန်ပြောနိုင်ရမည်'

စသည်ဖြင့် ညှို့စကားပြောပေးရမည်။

ဥပမာ - စိတ်ညှို့နည်းဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်မည့်သူအိမ်နှင့် မနီးမဝေး ရှိ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်အိမ်သို့ လိပ်ပြာလွင့်လိုသူကို လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် သွားခိုင်းမည်။ ယင်းသို့ သွားရောက်ရမည့်အိမ်ကို စိတ်ညှို့ခံသူအနေဖြင့် သိရှိရောက်ဖူးရန် မလိုပေ။ အကယ်၍ ထိုအိမ်သို့ ရောက်ဖူးခဲ့သည်ဆိုလျှင် ထိုရောက်ဖူးခဲ့သော အခြေအနေများကို စိတ်အာရုံ၌ စွဲမှတ်ပြီး ဖြစ်နေပါက လိပ်ပြာလွင့်သွားခြင်းဖြင့် ရောက်ရှိတွေ့မြင်ရခြင်းနှင့် ရောထွေးပြီး အကျိုးရှိတန်သလောက်မရှိ ဖြစ်နိုင်သည်။

ဤသို့ သွားရောက်ရမည့်အချိန်မှာ (၅) မိနစ်မှ (၁၀) မိနစ် အတွင်းဆိုလျှင် လုံလောက်သည်။ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဖြေလျှော့ခြင်းအတွက် အချိန်မိနစ် (၂၀) ခန့်၊ ညှို့စကားပြောခြင်း မိနစ် (၂၀) ခန့်၊ သွားရောက်ကြည့်ရှုခြင်း (၅) မိနစ်ခန့် စုစုပေါင်း (၄၀-၄၅) မိနစ်ခန့်သာ ကြာမည် ဖြစ်သည်။

စိတ်ညှို့ခြင်းဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်သောအခါတွင် စိတ်ညှို့ခံရသူ၏ လိပ်ပြာခန္ဓာမှာ သွားလိုရာခရီးအဝေးသို့ ရောက်ရှိနေသဖြင့် စိတ်ညှို့ခံသူ၏ ခန္ဓာကိုယ် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုမှာ စိတ်ညှို့ပညာရှင်၏ တာဝန် လုံးလုံးကြီး ဖြစ်နေပေသည်။ လိပ်ပြာလွင့်နေစဉ်အတွင်း တစ်စုံတစ်ရာ ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာများ တွေ့ရှိခြင်း၊ အသံဗလံ စသည်တို့ကြောင့် ထိတ်

မြန်မာ စာအုပ်များ

လန့်သွားခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ပါက စိတ်ညှို့ခံရသူ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး ထိခိုက်နိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်ညှို့သူသည် စိတ်ညှို့နေစဉ်အတွင်း စိတ်ညှို့ခံရသူနှင့် ပတ်သက်၍ တာဝန်ရှိရာ အလွန်သတိကြီးစွာထားပြီး စာနာစိတ်၊ ကရုဏာစိတ်ဖြင့် စိတ်ညှို့ခံရသူကို မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ရှောက်နေသင့်ပေသည်။

စိတ်ညှို့နည်းဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်သောအခါတွင် ပထမဆုံး မိမိအိမ်အတွင်းတွင် စိတ်ညှို့ခံရသူမသိအောင် ရေးသားထားသောပုံများ၊ စာရွက်များကိုလည်း ဖတ်ရှုနိုင်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် အနည်းငယ် အလှမ်းဝေးသော နေရာတစ်နေရာသို့လည်းကောင်း၊ ထို့နောက် ပို၍ဝေးသောနေရာသို့လည်းကောင်း တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်၍သွားသင့်သည်။

စိတ်ညှို့ပညာဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်သူသည် အတွေ့အကြုံ မရှိသေးသူဖြစ်ပါက ရပ်ဝေးသို့သွားရောက်ရန် အခက်အခဲရှိတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အနီးဆုံးနေရာမှစ၍ တစ်စထက်တစ်စဝေးသော နေရာများသို့ရောက်ကာ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုအနေဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်သင့်ပေသည်။

အတွေ့အကြုံများ၍ ကြိမ်ဖန်များစွာ လိပ်ပြာထွက်သောအခါတွင်မှ ပိုမို ကျွမ်းကျင်လာပြီး ပိုမို လွယ်ကူလာပေမည်။ ဥပမာ- ကလေးငယ်တစ်ဦးကို လမ်းလျှောက်သင်သည်ဆိုပါက ပထမဆုံး စောင့်ကြပ်သူလူကြီးတစ်ဦးက ဖေးမပြီး ခြေလှမ်းအနည်းငယ်မျှသာ လျှောက်စေသည်။ တစ်စထက်တစ်စ ခြေလှမ်းများသည်ထက်များလာပြီး နောက်ဆုံး ကလေးသည် ပိုင်နိုင်စွာ လမ်းလျှောက်နိုင်သည်အထိ လေ့ကျင့်ပေးသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ စိတ်ညှို့ခါစ မိနစ် (၄၀) ကျော်၊ (၁) နာရီခန့် ညှို့ဓာတ်မိအောင် လုပ်ရသော်လည်း တဖြည်းဖြည်းချင်း လေ့ကျင့်သားရလာသောအခါတွင် စိတ်ညှို့သူနှင့် အညှို့ခံရတို့ကြား RAPPORT အပြန်အလှန်ဓာတ် သက်ဝင်လာပြီး (၅) မိနစ်၊ (၁၀) မိနစ်အတွင်း လွှင့်နိုင်သောအချိန်သို့ ရောက်လာမည်။

ထိုမှတစ်ဆင့်တက်၍ လေ့ကျင့်ဖန်များလာသောအခါတွင် စိတ်ညှို့ပေးသူ မလိုတော့ဘဲ မိမိဘာသာဖြေလျှော့ခြင်းဖြင့် ညှို့ဓာတ်မိစေပြီး Auto-hypnosis ဖြစ်လာကာ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း မိမိသွားလိုရာသို့ လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ သူတစ်ပါး၏ အကူအညီဖြင့် စတင်ပြီး နောက်ဆုံးတွင် မိမိကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင် ဖြစ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

ဂီတဖြင့်ထွက်ခြင်း

စိတ်ညှို့သူမပါဘဲဖြင့်လည်း ညှို့ဓာတ်မိပြီး လိပ်ပြာလွင့်နိုင်သော နည်းလည်း ရှိသည်။ နာပျော်ဖွယ်ကောင်းသော မန္တန်ရှည်တစ်ခုကို ရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ သာယာငြိမ့်ညောင်းသော ဂီတသံကို နားထောင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။

မိမိ ယုံကြည်ကိုးကွယ်သော ဘာသာအရ ဘုရားဂုဏ်တော်များကို ချီးကျူးဖွဲ့ဆိုသော ဂုဏ်တော်ဘွဲ့ဂါထာများကိုသော် လည်းကောင်း၊ ပရိတ် အစရှိသော အစဉ်အလာအားဖြင့် ရွတ်ဖတ်ခဲ့သော ဂါထာများကိုသော် လည်းကောင်း ခန္ဓာကိုယ် ဖြေလျှော့ပြီး ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ရွတ်ဆိုရမည်။ အဆုံးရောက်သွားလျှင် အစမှပြန်၍ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ရွတ်ဆိုရင်း စိတ်အာရုံကလည်း ဂုဏ်တော်အစရှိသည့်ဂါထာတို့ကို အာရုံပြု၍ စိတ်ပန်း ခြယ်ရမည်။

ပထမတွင် အသံထွက်၍ ရွတ်ဆိုရာမှ ဖြည်းဖြည်းချင်း စိတ်ဖြင့်ရွတ်ဆိုနိုင်သည်။ နောက်ဆုံး ရွတ်ဆိုရန် မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် စိတ်အာရုံများ တုံ့ဆိုင်းသွားသောအချိန့်တွင် အစကနဦးက လိပ်ပြာလွင့်ရန်ရည်ရွယ်ထားသောနေရာသို့ ဖြုန်းခနဲ ရောက်သွားပေသည်။

ဂီတသံဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်ရာတွင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ရန် အရေးကြီးပေသည်။ ဂီတသံ နားမထောင်မီကပင် မိမိသွားလိုရာနေရာကို စိတ်ထဲတွင် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ အာရုံပြုထားရမည်။

ခန္ဓာကိုယ်ပြေလျှော့ခြင်း စတင်သောအချိန်မှာဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ပြေလျှော့သွားသော အချိန်ရောက်မှဖြစ်စေ ဂီတသံကို စတင်ဖွင့်နိုင်သည်။ ဂီတသံသည် ဆူညံသောဂီတသံ မဖြစ်စေရ။ စည်းချက်ဝါးချက်မြန်သောအခါမြန်လိုက်၊ နှေးသောအခါနှေးလိုက် နရီမမှန်သော ဂီတမျိုး မဖြစ်စေရ။

အထူးသဖြင့် ဂီတာ(ဟာဝေယံဂီတာ) တယော၊ အော်ဂင် စသော တူရိယာဖြင့် တီးမှုသည့်ဂီတ ဖြစ်စေရမည်။ မြန်မာ့အသံမှ ညပိုင်း (၁၀) နာရီမှ (၁၁) နာရီခွဲအထိ အသံလွှင့်သော အိပ်ရာဝင်တေးဂီတမျိုး ဖြစ်ရမည်။ ယခုအခါတွင် ဘာဝနာပွားရန်အတွက် သက်သက်တီးမှုတ်သော ဂီတများ ရှိနေပေပြီ။

ဂီတသံကို နားထောင်သောအခါတွင် ဂီတသံ ကောင်းသည်၊ ဆိုးသည်ဟု လည်းကောင်း၊ မည်သူမည်ဝါ ရေးစပ်သီကုံးသည်ဟု လည်းကောင်း၊ မည်သည့်အသံနှင့်တူသည်၊ မည်သည့်အသံနှင့်မတူ ဟူသော နှိုင်းယှဉ်ဝေဖန်ခြင်းကို လည်းကောင်း မပြုပါနှင့်။ မိမိ၏ စိတ်ဘဝင်ကလေးကို ဂီတသံအတွင်းသို့ ပုံအပ်လိုက်ပြီး ဂီတခေါ်ရာသို့ လိုက်သွားရုံ

မြန်မာ စာအုပ်များ

သာ ဖြစ်သည်ဟု သဘောထားပါ။

ဂီတသံကို နားထောင်ရင်း နားထောင်ရင်းဖြင့် မိမိ၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မေ့သွားလိမ့်မည်။ မိမိကိုယ်ကိုလည်း မေ့သွားနိုင်သည်။ ဂီတသံအကြားအာရုံတစ်ခုအတွင်းသို့သာ စိတ်စူးစိုက်ပြီး ဧကဂ္ဂတာကျသွားလိမ့်မည်။

ဂီတသံသည် ငှက်သံ၊ လေတိုက်သံ၊ စမ်းချောင်းစီးသံများ ဖြစ်ပါက စိမ်းစိမ်းစိုစို တောကြိုမြောင်ကြား စမ်းချောင်းလေးတစ်ခုအနီးသို့ ရောက်သွားသလို စိတ်ထဲတွင် ထင်မြင်လာမည်။ မျက်စိမှတ်ထားသော်လည်း တောသဏ္ဌာန်၊ တောင်သဏ္ဌာန်၊ စမ်းချောင်းသဏ္ဌာန်တို့ကို ခပ်ဝါးဝါးမြင်လာလိမ့်မည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဂီတသံ ကြားရသည်ကိုပင်လျှင် ဂီတသံဟု မထင်မှတ်တော့ဘဲ ငှက်တို့ သီချင်းဆိုနေသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ စမ်းရေစီးသံကို ကြားနေရသကဲ့သို့လည်းကောင်း ထင်မြင်ခံစားရသည်။

လှိုင်းသံလေသံများ ခပ်ပြင်းပြင်းလေး ကြားရသောအခါတွင် ပင်လယ်ပြင်လှိုင်းလုံးကိုစီးပြီး လှိုင်းငြိမ့်နေသကဲ့သို့ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း တငြိမ့်ငြိမ့်တသိမ့်သိမ့် ခံစားနေရတတ်သည်။

ဂီတသံဆုံးသွား၍ နိုးလာသောအခါတွင် လူသည် ကြည်လင်လန်းဆန်းပြီး မိမိရည်မှန်းရာသို့ လိပ်ပြာလွှင့်ရောက်ရှိပြီးနောက် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အားအင်များ ပြည့်ဖြိုးလာသည်ဟု ခံစားရမည်။

ဤသို့ ဂီတဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ လိပ်ပြာလွှင့်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် တစ်ကြိမ်ထက်တစ်ကြိမ် ပိုမိုပိုင်နိုင်စွာ လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်လာမည်။ အထူးသတိပြုရန်မှာ လိပ်ပြာလွှင့်ရန်အတွက် အသုံးပြုသော ဂီတမှာ ဂီတသက်သက်မျှသာဖြစ်ပြီး လူ၏ သီချင်းဆိုသံ မပါဝင်စေရန် ဖြစ်သည်။

အကြောပိတ်၍ထွက်ခြင်း

နောက်နည်းတစ်ခုမှာ အကြောပိတ်၍ လိပ်ပြာလွှင့်သောနည်းဖြစ်သည်။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် အာယုဒါရန္ဒအကြောကိုပိတ်ရန် (၃၈)နေရာ ရှိသည်။ ယင်းအကြောကို ပိတ်လိုက်ပါက သာမန်သိစိတ်မှ မသိစိတ်သို့ ကူးပြောင်းသွားပြီး လိပ်ပြာထွက်သည်။

(၃၈)ချက်အနက် လည်မျိုး၏ဘေးတွင်ရှိသော အကြောကို ပိတ်ခြင်းဖြင့် အိန္ဒိယပြည်နှင့် တိဗက်ဒေသတို့တွင် လိပ်ပြာလွှင့်ကြသည်။ ဤနည်းမှာ ကျွမ်းကျင်သောပုဂ္ဂိုလ်က အကြောပိတ်ပေးမှသာလျှင် လိပ်ပြာခန္ဓာလွှင့်နိုင်မည်ဖြစ်သောကြောင့် သာမန်အားဖြင့် မပြုလုပ်သင့်သောအရာ ဖြစ်သည်။ လည်မျိုးဘေးရှိအကြောကို နှိပ်လိုက်လျှင် သတိလစ်သွားပြီး အသက်အန္တရာယ်ကိုပါ ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

မန္တန်ဖြင့်ထွက်ခြင်း

နောက်ထပ်နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ လိပ်ပြာလွှင့်နည်းကို ကျွမ်းကျင်ပေါက်ရောက်သော မိမိ၏ ဆရာတစ်ဦးက မိမိအတွက် သီးသန့်ဖော်ထုတ်ပေးသောမန္တန်ကို တစ်ခေါက်နှစ်ခေါက် ရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဤနည်းဖြင့် ရှေးအခါက ဂုရုခေါ် ဆရာမြတ်များက မိမိ၏ တပည့်သာဝကများအား လိပ်ပြာလွှင့်စေပြီး မိမိရှိရာ ဟိမဝန္တာတောင်သို့ သို့မဟုတ် တခြားတောတောင်နက်ရာသို့ လာရောက်စေရန် ဖြစ်သည်။

တချို့သော ဂုရုဆရာမြတ်တို့မှာ မိမိ၏တပည့်အား မန္တန်ဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းမပြုလုပ်စေဘဲ ဂုရုစိတ်စွမ်းအင်ဖြင့် တပည့်သာဝကအသင့်ဖြစ်သောအချိန်တွင် လိပ်ပြာခန္ဓာကို လွှင့်စေခြင်းဖြင့် လိပ်ပြာခန္ဓာအား ဝဲကတော့လှည့်ပတ်၍ စုပ်ယူသည့်နည်းဖြင့် လိပ်ပြာထွက်စေသည်။

အထက်ပါလွှင့်နည်း အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် လွှင့်ရာတွင် မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်မည်ဟူ၍ လေးနက်စွာ သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်ပြီး မပျက်မကွက်ကြိုးစားလေ့ကျင့်ခြင်း၊ မိမိရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်ရမည်ကို လေးနက်စွာ ယုံကြည်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပြေလျော့ခြင်းတို့သည် သော့ချက်ဖြစ်ပေသည်။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ရာမှာ လွှင့်နည်းသည် အဓိကမဟုတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သာမန်အားဖြင့် အိပ်ပျော်နေစဉ်တွင်လည်းကောင်း၊ မေ့ဆေးဖြင့် မေ့မြောနေစဉ်တွင်သော်လည်းကောင်း လိပ်ပြာခန္ဓာမှာ သူ့အလိုလို ထွက်နေကျ ဖြစ်သည်။

ညစဉ် အိပ်ပျော်တိုင်း လိပ်ပြာထွက်နေကျ ဖြစ်သည်။

သို့သော် လူ၏သဘာဝမှာ အမှတ်တမဲ့ လွယ်ကူစွာလုပ်နိုင်သောအရာကို တမင်တကာပြုလုပ်သောအခါတွင် ခဲယဉ်းလေ့ရှိသည်။ ဥပမာ- သွားကြားအတွင်းသို့ အသားမျှင် အစရှိသော အရာတို့ မသိလိုက် မသိဘာသာ ဝင်သွားသည်ကို ပြန်ထုတ်သောအခါတွင် အလွန် ခဲယဉ်းသည်ကို တွေ့ရမည်။ ထမင်းစားသောအခါတွင် အမှတ်မထင် ပါးစပ်က ဝါးစားနိုင်သော်လည်း တမင်တကာ ဝါး၍ စားမည်ဆိုပါက အချိန်များစွာကြာမည်ဖြစ်ကြောင်း စာဖတ်သူတို့လည်း သိရှိပြီး ဖြစ်လိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာလွှင့်ရာတွင် အထက်ဖော်ပြပါ နည်းများသည် ပဓာနမဟုတ်။ လိပ်ပြာထွက်နိုင်စေရန် အသင့်ဖြစ်သောအခြေအနေသို့ ရောက်အောင် လုပ်နိုင်ခြင်းသာ ပဓာနဖြစ်ပေသည်။ အထူးသဖြင့် သတိပေးလိုသည်မှာ ဖြေလျှော့ခြင်းအတတ်ပညာ ဖြစ်သည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

ဖြေလျှော့ခြင်းကို လွယ်လွယ်ကူကူအောက်မေ့ပြီး အလွယ်လေး ပါဟု သဘောထားကာ ဖြေလျှော့တိုင်း ရည်ရွယ်ချက်အောင်မြင်မည် မဟုတ်ချေ။

အထက်ပါနည်းတို့တွင် မည်သည့်နည်းကို သုံးသည်ဖြစ်စေ၊ သိစိတ်ကလေးကို ပျောက်သလောက်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး မသိစိတ်ကလေး ပေါ်လာခိုက် သိစိတ်နှင့် မသိစိတ်ကြား စပ်ကူးမပ်ကူးအချိန်ကလေးတွင် လိပ်ပြာလွှင့်ရမည်ကို အထူး သတိချပ်အပ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အကြောများ ဖြေလျှော့ခြင်းဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး ပြေလျော့ကျသွားသောအခါတွင် စိတ်သည်လည်း ပြေလျော့သွားကာ စဉ်းစားခြင်း၊ တွေးတောခြင်း၊ အမှတ်သညာများကို သတိရခြင်း စသော စိတ်အလုပ်များ တုံ့ဆိုင်းသွားမည် သို့မဟုတ် ရပ်ဆိုင်းသွားမည် ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ် အကြောလျှော့ခြင်းဖြင့် စိတ်ခန္ဓာသည်လည်း သိစိတ်အခြေအနေမှ မသိစိတ်သို့ အကူးအပြောင်းတွင် လိပ်ပြာထွက်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ ညအိပ်ရာဝင်သောအခါတွင် အိပ်မပျော်နိုင်ဖြစ်ကြရသည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်မပျော်သောရောဂါဟူ၍ပင် ဆေးပညာတွင် သီးသန့်ရောဂါနှင့် သီးသန့်ကုထုံးများ ထားရှိရခြင်း ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်အကြော ဖြေလျှော့လိုက်သောအခါတွင် တစ်ကိုယ်လုံးရှိအကြောများ၊ ကြွက်သားများ ပြေလျော့သွားမည် ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သာမန်အိပ်ရာဝင်သောအခါ အိပ်ပျော်ခါနီးဆဲဆဲတွင် ခြေ၊ လက်တို့ကို မလှုပ်ရှားချင်တော့အောင် အကြောများ၊ ကြွက်သားများ ပြေလျော့နေသည်ကို သတိထားမိကြလိမ့်မည်။

ခွေး၊ ကြောင် စသော သတ္တဝါများ အပန်းဖြေသောအခါတွင်လည်းကောင်း၊ အိပ်သောအခါတွင်လည်းကောင်း လေ့လာကြည့်ရှုမည်ဆိုပါက ရှေ့လက်နှစ်ဖက်နှင့် နောက်ခြေတို့ကို စန့်စန့်ရန့်ရန့် ဖြေလျှော့နေပြီး လက်ပေါ်တွင် တစ်စောင်းတင်ကာ အိပ်ပျော်အနားယူသည်ကို တွေ့သည်။ အကြောနှင့် ကြွက်သားများ ဖြေလျှော့၍ အိပ်ပျော်သွားသောအခါ တစ်ခါတစ်ရံ ၎င်းတို့၏လျှာသည် နှုတ်သီးအပြင်ဘက်သို့ တွဲလောင်းကျနေသည်ကို တွေ့ဖူးပေလိမ့်မည်။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့်ပြောရလျှင် ခန္ဓာကိုယ်ပြေလျော့မှ စိတ်ပြေလျော့မည်။ သိစိတ်ပြေလျော့မှ မသိစိတ်ပေါ်ထွက်မည်။ မသိစိတ်ပေါ်ထွက်လာမှ သိစိတ်နှင့် မသိစိတ် စပ်ကြားကာလအချိန်ကလေးတွင် လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်မည်ကို အထူးသတိပြုရန် ပန်ကြားအပ်ပေသည်။

အိပ်စိတ်မှတ်၍ လိပ်ပြာလွှင့်နည်း

လိပ်ပြာလွှင့်နည်းမျိုးစုံရှိသည့်အနက် အိပ်စိတ်မှတ်သောနည်းဖြင့် လွှင့်ခြင်းမှာ လွယ်သည်ဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။ ခက်သည်ဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။ *လူဆိုတာ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း အိပ်နေတာပဲ အိပ်တယ်ဆိုတာ အဆန်းမဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ အိပ်စိတ်မှတ်တာများ ဘာခက်စရာရှိသလဲ* ဟု ထင်မြင်သောသူများအတွက် အိပ်စိတ်မှတ်ခြင်းသည် လွယ်လိမ့်မည်ဟု ထင်ရသည်။

သို့ရာတွင် တကယ် လက်တွေ့ စမ်းသပ်ကြည့်သောအခါ လက်မှိုင်ချရတော့မတတ် ခက်ခဲကြောင်း စမ်းသပ်ဖူးသူတိုင်း သိပေသည်။

အိပ်စိတ်မှတ်သောနည်းဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းသည် အလွန် ခက်သည်ဟု လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ဖူးသူများက ပြောကြသည်။ မှန်ပါ၏။ အိပ်စိတ်ကိုမှတ်ခြင်းသည် အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်သောအရာဖြစ်သည်ကို လက်တွေ့စမ်းကြည့်မှ သိကြပေလိမ့်မည်။

အိပ်စိတ်ကို စောင့်မှတ်ခြင်းမှာ လွယ်မယောင်နှင့် ခက်လှပါကလား ဟူသော အဆိုမှာ အိပ်စိတ်၏သဘာဝကို မသိသောကြောင့် အိပ်စိတ်ကို အထင်သေးပြီး စိတ်လိုက်မာန်ပါ ထလုပ်သောအခါ ထင်တိုင်းမပေါက်တော့ဘဲ ဖြစ်သွားသောကြောင့် ပြောခြင်း ဖြစ်လိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် အိပ်စက်ခြင်းအကြောင်းနှင့် အိပ်စိတ်၏သဘာဝကို နောက်ဆုံးပေါ် သိပ္ပံပညာရပ်များက မည်သို့ လေ့လာတွေ့ရှိထားသည်ကို သိရှိထားဖို့ လိုပေလိမ့်မည်။

သို့မှသာလျှင် အိပ်စိတ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ အိပ်မပျော်မီ နိုးနေသောစိတ်မှ အိပ်ပျော်သွားသောစိတ်အထိ အစဉ်တစ်ခုလုံး၏ အဆင့်ဆင့်များနှင့် ယင်းအိပ်စိတ်အစဉ်၏ အဆင့်သဘာဝများကို တိတိကျကျ စစ်စစ်ပိုင်းပိုင်း သိထားမှသာလျှင် မိမိဖမ်းရမည်ဖြစ်သော အိပ်ပျော်စိတ်အစဉ် အဆင့်ဆင့်ကို သိပေလိမ့်မည်။

အိပ်စက်ခြင်းသုတေသန

လူသားအားလုံးတို့သည် မိမိတို့၏ဘဝ သုံးပုံတစ်ပုံကို အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် အသုံးပြုရသည်။ (၂၄) နာရီအနက် (၈) နာရီခန့် အသုံးပြုသည်ဟု ဆိုလိုသည်။

လူတို့သည် ဘဝ၏ သုံးပုံတစ်ပုံကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသော ဤအိပ်ပျော်ခြင်းကာလအကြောင်းကို ဂရုမပြုဘဲ သာမန်မျှသာ သဘောထားသည်။

အိပ်စိတ်ကို ဓာတ်ခွဲခန်းအတွင်းသို့ ယူဆောင်သွားပြီး တိတိကျကျ သိပ္ပံနည်းဖြင့် လေ့လာခဲ့သည်မှာ ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်လောက်က အစပြုသည်။ သို့ရာတွင် ၁၉၆၀ ပြည့်ကျော်သောအခါမှသာလျှင် တိတိကျကျ ကောက်ချက်ချနိုင်သော အခြေအနေသို့ ရောက်လာသည်။

တစ်ဖန် E. E. G ခေါ် ဦးနှောက်လှိုင်းဖမ်းကိရိယာများ တိုးတက်လာသော ၁၉၇၀ ပြည့်ကျော်သို့ ရောက်လာမှသာလျှင် အပြည့်အစုံ လေ့လာနိုင်တော့သည်။

နောက်ဆုံးပေါ် သိပ္ပံပညာရပ်များတွင် အိပ်စိတ်သုတေသနလည်း အပါအဝင် ဖြစ်သည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ကလာပ်စည်းများသည် လျှပ်စစ်ထုတ်စက် Generator အဖြစ် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကို ထုတ်လုပ်သည်။ ဦးနှောက်အတွင်း၌ (၄) သန်းကျော်ရှိသော ဦးနှောက်ဆဲလ်များကလည်း လျှပ်စစ်ဓာတ်အားလှိုင်းများကို ထုတ်လွှင့်လျက် ရှိသည်။

စိတ်အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်သောအခါ ဦးနှောက်ဓာတ်လှိုင်းတစ်မျိုး (Frequency) ထုတ်လုပ်သည်။ တခြား စိတ်အခြေအနေတစ်ရပ်သို့ ကူးပြောင်းသွားသောအခါတွင်လည်း ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ဦးနှောက်ဓာတ်လှိုင်းများကလည်း အလျှင်အမြန် (Frequency) နှုန်း ပြောင်းလဲသွားသည်။

စိတ်အခြေအနေတစ်ရပ်မှ အခြေအနေတစ်ရပ်သို့ ပြောင်းလဲသည်ဆိုရာတွင် အိပ်ငိုက်ခြင်းမရှိဘဲ နိုးကြားနေသောအခါတွင်ရှိသော နိုးသိစိတ် (Waking Consciousness) တစ်ဖန် ငိုက်မျဉ်းသောအခါတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်အခြေအနေလေး ငိုက်စိတ် (Drowsiness) ထိုမှနေ အိပ်ပျော်သွားသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်အခြေအနေကလေး အိပ်စိတ် (Sleeping Consciousness) နှင့် ထိတ်လန့်ဖွယ်၊ ဝမ်းနည်းဖွယ်၊ ဝမ်းသာဖွယ် စသော စိတ်အာရုံခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်သောအခါတွင် ပေါ်ပေါက်သော စိတ်အခြေအနေ စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ယင်းစိတ်အခြေအနေတစ်ရပ်စီတို့ ဖြစ်ပေါ်နေခိုက် ထွက်လာသော ဦးနှောက်လျှပ်စစ်လှိုင်းကို E. E. G နှင့် တိုင်းသောအခါ အောက်ပါအတိုင်း လှိုင်းလေးမျိုး ထွက်ပေါ်လာသည်။

(၁) အိပ်ပျော်သောအခါတွင် ထွက်လာသော ဦးနှောက်လှိုင်းကို ဒယ်လ်တာ (Delta)လှိုင်းဟု ခေါ်သည်။ တစ်စက္ကန့်လျှင် ၅/၃. ၅ ပတ် Frequency ဖြစ်သည်။

(၂) သာမန်နိုးစိတ်ကို သီတာ (Theta) လှိုင်းဟုခေါ်၍ ၄/၇ ပတ် Frequency ရှိသည်။

(၃) အိပ်စိတ်လည်းမဟုတ်၊ သာမန်နိုးစိတ်လည်းမဟုတ် အေးချမ်းတည်ငြိမ်စွာ သတိရှိနေသောစိတ်ကို အဲလ်ဖာ (Alpha) လှိုင်းဟု

ခေါ်၍ ၈/၃ ပတ် Frequency ရှိသည်။

(၄) ပြင်းထန်သော လှုပ်ရှားမှုများဖြစ်ပေါ်သောအခါ ပေါ်ပေါက်လာသောလှိုင်းကို ဘီတာလှိုင်း (beta) ဟု ခေါ်သည်။ ၁၄/၃၀ ပတ် Frequency ရှိသည်။

ဤဦးနှောက်လှိုင်းလေးမျိုးမှာ ယခုစာရေးနေသောအချိန် (၁၉၉၈ ခုနှစ်) အထိ သိပ္ပံပညာရှင်များ တွေ့ရှိထားသောလှိုင်းများ ဖြစ်သည်။

ယင်းဦးနှောက်လှိုင်းများ လေးခုစလုံးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း တွေ့ရှိခြင်းမဟုတ်။ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသော ဦးနှောက်လှိုင်းကို တိုင်းသောအခါ Delta ဒယ်လ်တာလှိုင်းကို တွေ့ရှိသောအချိန်မှစ၍ လှိုင်းတစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး စမ်းသပ်တွေ့ရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံပညာ တိုးတက်လာသောအခါတွင် နောက်ထပ်လှိုင်းတစ်မျိုးကို တွေ့မည်၊ မတွေ့မည် အတပ်မပြောနိုင်ပေ။ ဆဋ္ဌမအာရုံများ၊ စိတ်နယ်လွန်ဖြစ်ရပ်များနှင့် အလွန်မြင့်မားသော ဈာန်သမာဓိများ ဖြစ်ပေါ်နေခိုက် မည်သည့်ဦးနှောက်လှိုင်းများ ထွက်ပေါ်သည်ကို သုတေသနပြုဆဲကြောင့် ဖြစ်သည်။

သာမန်အားဖြင့် အယ်လ်ဖာလှိုင်းနှင့် သီတာလှိုင်းနှစ်ခုတို့သည် ဈာန်စိတ်နှင့် မေတ္တာစိတ် ဖြစ်ပေါ်သောအခါတွင် ထွက်သည်ဟု ဆိုသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဤဦးနှောက်လှိုင်းအမျိုးမျိုးတို့ကို ခြုံငုံလေ့လာမည်ဆိုပါက Frequency အနှေးဆုံးဖြစ်သော ဒယ်လ်တာလှိုင်းများ၊ Frequency အမြန်ဆုံးဖြစ်သော ဘီတာလှိုင်းတို့သည် တစ်လှိုင်းထက်တစ်လှိုင်း ပိုမို မြန်ဆန်သွားသည်ကို တွေ့ရသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဒယ်လ်တာလှိုင်းပေါ်သော အိပ်စိတ်မှ သီတာလှိုင်းနိုးစိတ်၊ အဲလ်ဖာလှိုင်း တည်ငြိမ်စိတ်၊ ဘီတာလှိုင်း ပြင်းထန်ထက်သန်စိတ် ဟူ၍ တစ်စတစ်စ အိပ်စိတ်မှ အမြင့်ဆုံးသော နိုးစိတ်အဆင့်သို့ ပြောင်းလဲသွားသည်ကို သိရသည်။

ထို့ကြောင့် အိပ်စက်ခြင်းကို လေ့လာမည်ဆိုပါက ဘီတာလှိုင်းမှအပဖြစ်သော ဒယ်လ်တာ၊ အယ်ဖာ၊ သီတာလှိုင်းများကို လေ့လာရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ဓာတုဗေဒနည်းဖြင့် လေ့လာခြင်း

အိပ်စက်ခြင်း (ဝါ) အိပ်ပျော်ခြင်းကို လေ့လာသောအခါတွင် အိပ်ပျော်ခြင်း၊ မပျော်ခြင်းတို့ကို မည်သည့်ဦးနှောက်တွင်းရှိ ဒြပ်စင်က ဆောင်ရွက်နေသည်ကို ဇီဝဓာတုနည်းဖြင့်လည်း လေ့လာလျက် ရှိသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဒြပ်စင်များ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်မှုကြောင့် လူ၏ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်တို့ ပြောင်းလဲရကြောင်းကို ဇီဝဓာတုပညာခေါ်

မြန်မာ စာအုပ်များ

Biochemistry ပညာဖြင့် သိရှိလေ့လာကြသည်။

ဥပမာ - သံဓာတ်လျော့နည်းမှုကြောင့် လည်ပင်းကြီးရောဂါ ဖြစ်သည်။ ဟော်မုန်းချို့ယွင်းမှုကြောင့် အရပ်ပုခြင်း၊ အရပ်ရှည်ခြင်း၊ အမွေးအမှင်ထူထပ်စွာပေါက်ခြင်း သို့မဟုတ် နည်းပါးခြင်း၊ လိင်ဟော်မုန်းများ လျော့နည်းသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ စိတ်အားနည်းခြင်း၊ ယင်းဟော်မုန်းများ ပို၍များပြားသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးခြင်း စိတ်ကြွခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ယခုအခါတွင် အားကစားသမားများ သုံးလေ့ရှိသော စိတ်ကြွဆေးများမှာ ဟော်မုန်းများကို သုံးထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ တိုးတက်နေသော တိုင်းပြည်များတွင် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အကျပ်အတည်းပေါင်းစုံတို့ကြောင့် အိပ်မပျော်သောရောဂါများ ခေတ်စားနေရာ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များ၏ ဆေးခန်းတွင် အလွန်စည်ကားနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

အိပ်ပျော်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းတို့မှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ Peptide ခေါ် ဟော်မုန်းတစ်မျိုးနှင့် သက်ဆိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိထားသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ် (၂၀) ခန့်က အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် ပါပင်ဟိုးမားဆိုသူသည် အသက်ရှူခြင်းအကြောင်း လေ့လာရင်း အိပ်ပျော်ဟော်မုန်းတစ်မျိုး တွေ့ခဲ့သည်။ ပါပင်ဟိုးမားသည် အိပ်ပျော်ခါနီးဆဲဆဲ ဆိတ်တစ်ကောင်ကို မအိပ်အောင် လျှပ်စစ်ဓာတ်ဖြင့် သွေးလှန့်သည်။ ထို့နောက် ကျောရိုးရှိ ခြင်ဆီကို ဖောက်ယူသည်။ ထိုခြင်ဆီကို ကြွက်များအား ထိုးပေးသောအခါ လှုပ်ရှားမှုနှုန်း နှေးသွားကြောင်း တွေ့ရသည်။ ပါပင်ဟိုးမားသည် ထိုအချိန်မှစ၍ အိပ်ပျော်ဟော်မုန်းကို စိတ်ဝင်စားခဲ့ရာ ယနေ့တိုင် အိပ်ပျော်ဟော်မုန်းကို ရှာဖွေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။

ပါပင်ဟိုးမား၏ အပေါင်းအဖော်သည် လေးနှစ်အတွင်း အိပ်ရေးပျက်ဆိတ်များ၏ ခြင်ဆီကို ဖောက်ယူခဲ့ရာ စုစုပေါင်း (၅၀၀၀) စီစီကို ရရှိခဲ့လေသည်။ ထိုခြင်ဆီများမှ အိပ်ပျော်ဟော်မုန်းကို ထုတ်ယူစမ်းသပ်ခဲ့ရာ အိပ်ပျော်ဟော်မုန်းသည် peptide တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့သည်။

ဂျပန်နှင့် ဆွစ်ဇာလန်တို့တွင်လည်း အိပ်ပျော်ဟော်မုန်းများကို ရှာဖွေသုတေသနပြုကြသည်။ ဆွစ်ဇာလန်က ပညာရှင် မွန်နီးယားသည် အိပ်ပျော်ဟော်မုန်းကို ရှာဖွေခဲ့ရာ SIP (Sleep Inducing Peptide) ခေါ် ဟော်မုန်းဓာတ်တစ်မျိုးကို တွေ့ရှိရာ ယင်း SIP ဟော်မုန်းထွက်ခြင်းသည် အိပ်ပျော်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်ဟု သိရသည်။

သို့ရာတွင် ဆိုဗီယက်(ရုရှား) အပါအဝင် တချို့သော သိပ္ပံပညာရှင်များက ဤဟော်မုန်းနှင့်ပတ်သက်၍ အတိအကျလက်ခံခြင်း မပြုသေးပေ။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဦးနှောက်အတွင်းတွင် အိပ်ပျော်သည်ဖြစ်စေ၊

မြန်မာ စာအုပ်များ

အိပ်မပျော်သည်ဖြစ်စေ ဟော်မုန်းတစ်မျိုးရှိပြီး ယင်းဟော်မုန်းထွက်ပေါ်မှုကြောင့် အိပ်ပျော်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

ဇီဝကမ္မဗေဒ

နိုးသိစိတ်၊ ငိုက်စိတ်၊ အိပ်ပျော်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်သောအခါတွင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အထူးသဖြင့် ဦးနှောက်အတွင်း၌ရှိသော အာရုံကြောများနှင့် ဦးနှောက်တို့ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုကို လေ့လာသော ဇီဝကမ္မဗေဒနည်းဖြင့်လည်း အိပ်စက်ခြင်းကို သုတေသနပြုကြသည်။

ဦးနှောက်တွင် အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ကြားသိစိတ်၊ မြင်သိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ ထိသိစိတ်၊ စဉ်းစားတွေးတောစိတ် အစရှိသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်သော ဦးနှောက်ကြီးခေါ် ဦးနှောက်အထက်ပိုင်းနှင့် သက်ဆိုင်နေသော ဗဟိုအာရုံကြောစနစ် Central Nervous System နှင့် အစာခြေခြင်း၊ သွေးလှည့်ပတ်ခြင်း၊ လေရှူခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်း စသော Autonomic Nervous System ဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း လူ၏ဆန္ဒ ချုပ်ကိုင်မှုမပါဘဲ အလိုအလျောက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နေသော Autonomic Thalamus နှင့် ဦးနှောက်အောက်ပိုင်းရှိ ဦးနှောက်တိုင် Brainstem ဖြစ်သည်။

ယင်းလည်တိုင်နှင့် အလယ်ပိုင်းကို RAS (Reticular Activity System) ဟုခေါ်၍ အိပ်စိတ်၊ နိုးစိတ်များကို ယင်း RAS နေရာမှ အဆုံးအဖြတ်ပေးသည်ဟု ယူဆသည်။

(၂၄) နာရီတွင်တစ်ကြိမ် အိပ်ခြင်း၊ နိုးခြင်း ကာလစက်ဝန်းကို RAS က ချုပ်ကိုင်ထားသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

လူ၏ဦးနှောက်သည် နိုးချိန်တွင်ဖြစ်စေ၊ အိပ်ချိန်တွင်ဖြစ်စေ ဦးနှောက်ထိုင်းမှိုင်းပြီး မိနစ် (၉၀) တွင် တစ်ကြိမ်ကျ ဦးနှောက်အားများ လျော့ကျသွားသည်။

သာမန်နိုးစိတ်တွင် မိနစ် (၉၀)လျှင် တစ်ကြိမ်ကျ ဉာဏ်ထိုင်းသွားသည်၊ ဉာဏ်တုံးသွားသည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။

အိပ်ပျော်နေစဉ်တွင်လည်း မိနစ် (၉၀) လျှင် တစ်ကြိမ်ကျ Frequency နှေးသွားတတ်သည်။ ယင်းအချိန်တွင် အိပ်မက်များမက်တတ်သည်ဟု ဆိုသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် RAS က ဦးနှောက်ကို အာရုံများ လက်ခံအောင် လှုံ့ဆော်ပေးရသောအလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် မိနစ် (၉၀) လျှင် တစ်ကြိမ်ကျ သူ့အလုပ်ကို လုပ်မပေးဘဲ ရပ်ဆိုင်းသွားသည်ဟု ဆိုလိုသည်။

RAS လှုံ့ဆော်ချက်ဖြင့်သာ ဦးနှောက်လှိုင်းများ ရှင်သန်လျှင်

မြန်မာ စာအုပ်များ

မြန်ခြင်းဖြစ်ရာ RAS က သူ၏ လှုံ့ဆော်မှုကို ရပ်လိုက်သောအခါတွင် ဦးနှောက်လှိုင်းကလည်း နှေးကွေးသွားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ယင်း RAS ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများမှာ အလွန် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာကောင်းပေသည်။ အိပ်ချင်စိတ်၊ မအိပ်ချင်စိတ်သာမက အိပ်ပျော်နေစဉ်တွင် စိတ်နှစ်မျိုးဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သောအရာလည်း ဖြစ်သည်။

သာမန်အားဖြင့် ပြင်ပမှလာသော အာရုံများတွင် အဆုံးအဖြတ်ပေးရန်ဖြစ်သော ဦးနှောက်ကြီးထံသို့ သတင်းများ RAS မှတစ်ဆင့် ပို့ဆောင်ရသည်။

အရေးကြီးသည့်သတင်းကို ဦးစားပေးအဆင့်ဖြင့် ပို့ပေးပြီး အရေးမကြီးသည့်သတင်းကို သာမန်မျှသာ ပို့ပေးသည်။

ဥပမာ - လမ်းလျှောက်ရင်း မိမိအနားဖြတ်သွားသော သီချင်းသံနှင့် ကားဘရိတ်သံ နှစ်ခုရှိသည့်အနက် သီချင်းသံမှိန်ပြီး ကားဘရိတ်အုပ်သံကို ဦးစားပေးပို့လိုက်ခြင်းဖြင့် ကားတိုက်မခံရအောင် ရှောင်ရှားနိုင်စေရန် ဖြစ်သွားသည်။

ထို့အတူပင် တဂျုန်းဂျုန်းတဒိုင်းဒိုင်း ပုံနှိပ်စက်သံများ ဆူညံနေသော သတင်းစာတိုက်တွင် မှိန်းနေသော အယ်ဒီတာတစ်ယောက်သည် သူ့အမည်ခေါ်သံကို ကြားလိုက်ပါက ဝုန်းခနဲ နိုးလာသည်။ ဘေးဘီအသံဗလံများ ဆူညံနေသောကြားထဲမှ အိပ်ပျော်နေသောမိခင်ကို နို့စို့နေသော ကလေးငယ်၏ အိခနဲ ငိုသံက လန့်နိုးစေသည်။

ထို့အတူပင် စစ်ချီတက်နေစဉ်အတွင်း အိပ်ပျော်နေသော စစ်သားများ၊ လမ်းမကြီးပေါ် ပြေးနေသော လော်ရီကားယာဉ်မောင်းသူ အိပ်ငိုက်နေမှုများမှာ ဤ RAS ၏ စီမံခန့်ခွဲမှုများကြောင့် ဖြစ်သည်။

အိပ်မက်သုတေသန

လူသားအားလုံး အိပ်ပျော်သောအခါတွင် အိပ်မက်မက်ကြသည်။ မိမိအိပ်မက် မက်သည်ကို မှတ်မိသောသူနှင့် မမှတ်မိသောသူ ဟူ၍သာ ခြားနားသည်။

လူဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်လာကတည်းက အိပ်မက်မက်လာသည်မှာ ယနေ့ထိအောင် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အိပ်မက်ကို သိပ္ပံပညာတစ်ခုအနေဖြင့် တိတိကျကျ လေ့လာခဲ့ကြသည်မှာ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်ဝန်းကျင်မှ စသည်။

အထူးသဖြင့် အမေရိကန်ပြည် ချီကာဂိုတက္ကသိုလ်၊ ရှော့ဖဲယားတက္ကသိုလ်များတွင် အိပ်မက်ကို ဓာတ်ခွဲခန်းများတွင် လေ့လာကြသည်။

အိပ်မက်မက်ခြင်းကို စမ်းသပ်ရန် အိပ်ပြီး စမ်းသပ်ခံလိုသော

မြန်မာ စာအုပ်များ

ပုဂ္ဂိုလ်များကို သိပ္ပံဓာတ်ခွဲခန်းအတွင်း ခေတ်မီစက်ကိရိယာမျိုးစုံဖြင့် စမ်းသပ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

လူတိုင်း အိပ်မက်မက်သလော။ အိပ်သောအခါတိုင်း အိပ်မက်မက်သလော။ အိပ်မက်မက်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အသက်ရှူခြင်း၊ နှလုံးခုန်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း အစရှိသည်တို့ ပြောင်းလဲမှုများ ရှိ၊ မရှိ စသည်တို့ကို အသေးစိတ် မှတ်တမ်းတင် လေ့လာခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤသို့ သုတေသနပြု လေ့လာခြင်းဖြင့် ရရှိသော အချက်အလက်များအနက်မှ အထင်ရှားဆုံးအချက်မှာ အိပ်မက်မက်နေစဉ်အတွင်း မျက်လုံးများ လျှင်မြန်စွာ ရွေ့လျားခြင်း Rapid Eyes Movement ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအချက်မှာ အိပ်ပျော်နေစဉ်အတွင်း ရှိမြဲဖြစ်သော ဒယ်(လ်)တာလှိုင်းသည် အိပ်မက်မက်နေစဉ်အတွင်း ထွက်ပေါ်မလာတော့ဘဲ သီတာလှိုင်းနှင့် အယ်(လ်)ဖာလှိုင်းတို့ ထွက်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် အိပ်မောကျသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ပဓာနဇီဝကကမ္မ လုပ်ရှားမှုများဖြစ်သော အသက်ရှူခြင်း၊ နှလုံးခုန်ခြင်း၊ သွေးလည်ပတ်ခြင်းတို့မှာ သိသိသာသာ လျော့ကျနှေးကွေးသွားပြီး ဦးနှောက်လှိုင်းနှင့် ဇီဝကမ္မအင်္ဂါရပ်တို့၏ လှုပ်ရှားမှုနှစ်မျိုးကို လေ့လာသောအခါ အိပ်မက်မက်နေချိန်တွင် လူသည် အိပ်ပျော်နေသော စိတ်အခြေအနေထက် နိုးနေသော စိတ်အခြေအနေနှင့် ပို၍ နီးစပ်သည်ကို တွေ့ရသည်။

ဤသို့ အိပ်မက်မက်နေစဉ် ဖြစ်ပေါ်လာသော အိပ်စိတ်ကို (Paradoxical Sleep) မေ့စက်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။

သို့ရာတွင် ဤ Paradoxical Sleep သို့မဟုတ် REM Sleep ခေါ် အိပ်မက်စိတ်မှာ ငိုက်မျဉ်းသောစိတ်မဟုတ်ကြောင်း သတိထားရန်လိုသည်။

ငိုက်မျဉ်းသောအခါတွင် ဦးနှောက်လှိုင်းသည် သီတာလှိုင်းမှ တဖြည်းဖြည်း နှေးသွားပြီးနောက် ဒယ်လ်တာလှိုင်းသို့ ရောက်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။

ယခု REM Sleep ခေါ် အိပ်မက်စိတ်ဖြစ်ခိုက်တွင် ဒယ်လ်တာလုံးဝ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ သီတာလှိုင်းမှာလည်း အမြန်ပိုင်း ၆/၉ Frequency ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။

အိပ်စက်ခြင်းအစဉ်

ကျွန်တော်တို့သည် ညအိပ်ရာဝင်ပြီး ခေါင်းအုံးပေါ် ခေါင်းချလိုက်ကာ အိပ်တော့မည်ဟု ပြင်ဆင်သောအချိန်မှစ၍ အယ်လ်ဖာလှိုင်းများ ထွက်သည်။ အိပ်စက်ခြင်းအစဉ်သည် အဆင့် (၄) ဆင့် ရှိသည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

အဆင့်(၁)

ချက်ချင်း အိပ်မပျော်သေးဘဲ ရောက်တက်ရာရာများ တွေးမိလေ့ရှိသည်။ အဆက်အစပ်မရှိသော နိမိတ်ပုံများ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပေါ်လာသည်။

များသောအားဖြင့် ဤနိမိတ်ပုံများမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်မဟုတ်။ သို့ရာတွင် တချို့နိမိတ်ပုံများကြောင့် ခံစားချက်တို့ အနည်းနှင့်အများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

တဖြည်းဖြည်းချင်း ထင်ရာမြင်ရာ စိတ်ကူးစိတ်သန်းတို့ကို မထိန်းချုပ်နိုင်တော့ဘဲ ဖြစ်လာသည်။

ပေါ်လာသော စိတ်ကူးစိတ်သန်းများမှာ နိုးနေစဉ်အတွင်း နဂိုကရှိရင်းစိတ်ကူးမျိုးမဟုတ်ဘဲ ခပ်ဆန်းဆန်းကလေးများ ဖြစ်နေတတ်သည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်ပြီး စကားပြောမိတတ်သည်။ အဓိပ္ပာယ်အဆက်အစပ်မရှိသော ဝေါဟာရများကို ပြောနေမိတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ စကားလုံးအသစ်အဆန်းများကိုလည်း ပြောမိတတ်သည်။

ဥပမာ - မမွေးသေးတဲ့ ကြောင်ရဲ့နှုတ်ခမ်းမွေး၊ လှည်းလမ်းကြောင်းထဲက ဒဿနအသည်းပန်း ငန်ကျိုကျို စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ပြောသောအခါတွင်လည်း ကိုယ့်အသံနှင့်ကိုယ် ပြန်ပြောနေခြင်းရှိသည်။ သူတစ်ပါးက လာပြောနေသောအသံကို ကြားရခြင်းလည်း ရှိသည်။

ရံဖန်ရံခါ သီချင်းသံလိုလို၊ ဂီတသံလိုလိုလည်း ကြားရတတ်သည်။ လူမျက်နှာနိမိတ်ပုံများကိုလည်း တွေ့ရတတ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ယင်းလူမျက်နှာပုံနှင့် လေးငါးဦးသည် စက်ဝိုင်းသဖွယ် ပတ်ပတ်လည် လှုပ်ရှားနေတတ်သည်။ ရံဖန်ရံခါ လက်ဝဲဘက်မှ လက်ယာဘက်သို့ ရွေ့သွားတတ်သည်။

ဤလူမျက်နှာပုံရိပ်များကို ကလေးများ မြင်သောအခါတွင် ကြောက်ရွံ့ပြီး တစ္ဆေခြောက်သည်ဟု ထင်ကြသည်။

ထို့ပြင် စက်ဝိုင်း၊ လေးထောင့်၊ တြိဂံပုံစံများ၊ ကျူထရံကဲ့သို့သော အဆင်များ၊ ရှခင်းများ၊ ပင်လယ်ကမ်းခြေရှုခင်းများ စသည်တို့ တွေ့မြင်တတ်သည်။

အိပ်ပျော်သည့်ဘက်သို့ နီးကပ်လာလေလေ ဤအသံနှင့် အမြင်အာရုံများ ရှုပ်ထွေးလာလေလေ ဖြစ်တတ်သည်။ ရံဖန်ရံခါ ဤအချိန်တွင် အိပ်မက်လည်း မက်တတ်သည်။

ဤအာရုံများကို သိလိုက်၊ လွတ်သွားလိုက်၊ ပြန်ဆယ်လိုက်နှင့် နပန်းလုံးနေတတ်သည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

တဖြည်းဖြည်း အယ်လ်ဖာလှိုင်း နှေးသည်ထက်နှေးသွားသည်။ ဤအဆင့်မှာ အိပ်စက်ခြင်းအစဦး အဆင့် (၁) ဖြစ်သည်။

ဤအဆင့်မှ လွန်လာသူသည် အိပ်မပျော်သေးပါဟု ပြောတတ်သည်။

အဆင့် (၂)

ဤအဆင့်သို့ရောက်သောအခါ အိပ်ပျော်အုံ့ဆဲဆဲ အခြေအနေသို့ ရောက်လာပြီးနောက် ဆတ်ခနဲဖြစ်သွားသည်။ လူတိုင်းလိုလိုပင် ညတိုင်း အိပ်ပျော်အုံ့ဆဲဆဲတွင် ဤသို့ ဆတ်ခနဲ ဖြစ်သွားရသည်ချည်းပင် ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် အမှတ်တမဲ့နေလိုက်သဖြင့် မေ့သွားကြရခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အာရုံခံစားမှုထဲတွင် မျောပါနေခိုက် ပြင်းထန်သော အာရုံခံစားမှုများနှင့် အလန့်တကြား တွေ့ကြုံမှုများကို တွေ့ရသောအခါ ဆတ်ခနဲလှုပ်တတ်သည်။

ထို့နောက်တွင် မဖော်ပြတတ်သော အာရုံခံစားမှုကိုလည်း ခံစားရတတ်သည်။ အမြင့်မှ အောက်သို့ သိမ့်ခနဲကျသွားသကဲ့သို့ ခံစားရတတ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ တစ်စုံတစ်ခုနှင့် ထိုးမိသလို၊ တိုက်မိသလိုဖြစ်ရာမှ ဆတ်ခနဲ လုံး၀ နိုးလာတတ်သည်။ ထိုအခါတွင် နှလုံးခုန်မြန်၍ အသက်ရှူလည်း မြန်လာတတ်သည်။

ထိုမှတစ်ဆင့် ပြန်ပြီးမှိန်းလိုက်သောအခါ တတိယအဆင့်သို့ကူးသွားသည်။

အဆင့် (၃)

တတိယအဆင့်တွင် ဦးနှောက်လှိုင်းများ တဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့ကျသွားသည်။ အနှေးလှိုင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

နှလုံးခုန်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ အသက်ရှူခြင်း စသည်တို့မှာ လျော့ကျသွားပြီး ဘေးမှရှိနေသူတစ်ဦးက ထိုသူကို အိပ်ပျော်သွားပြီဟု သိမြင်ရသောအချိန် ဖြစ်သည်။

အဆင့် (၄)

အဆင့် (၄) တွင် အိပ်မောကျသွားကာ ဒယ်လ်တာလှိုင်းများ ထွက်လာသည်။ သို့ရာတွင် မိနစ် (၉၀) တွင် တစ်ကြိမ်ကျ REM ခေါ်

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်

မြန်မာ စာအုပ်များ

မှေးစက်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုအခါတွင် အိပ်ရင်း ယောင်ပြောခြင်း၊ အိပ်ပျော်လျက် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သွားကြိတ်ခြင်း၊ အိပ်မက်မက်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

တစ်ဖန် အိပ်မောကျလိုက်၊ REM ဖြစ်လိုက်၊ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် မှေးစက်ခြင်းတို့ တစ်ပြန်တစ်လှည့်စီ ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ဤကား နိုးသိစိတ်မှ အိပ်မောကျသည်အထိ စိတ်အစဉ် ဖြစ်သည်။

တစ်ဖန် နံနက်လင်း၍ အိပ်ရာမှ နိုးလာသောအခါတွင်လည်း အထက်အစဉ်ကို ပြောင်းပြန်ပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် အိပ်စိတ်မှ ငိုက်မျဉ်းစိတ်၊ ထိုမှ နိုးစိတ်သို့ အဆင့်ပြောင်းလာခြင်း ဖြစ်သည်။

ငိုက်မျဉ်းချိန်မှ နိုးစိတ်ဖြစ်ပေါ်နေချိန်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်သော စိတ်မှာလည်း အလွန် နူးညံ့သိမ်မွေ့သော အခြေအနေတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ညက အိပ်ပျော်နေစဉ်အတွင်း ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဒိဋ္ဌလောက အဆက်ပြတ်ခဲ့ပြီး နံနက်နိုးလာသောအခါ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဒိဋ္ဌလောကနှင့် ပြန်ဆက်သွယ်ရန် နှေးနေတတ်သည်။ အသစ်ဖြစ်နေတတ်သည်။ ရုတ်တရက် အသားမကျသေးဘဲ စိမ်းနေတတ်သည်။

ဤသို့ အိပ်တစ်ဝက်ပျော်တစ်ဝက်အချိန်တွင် အိပ်စက်ခြင်းအစဉ်အဆင့် (၁) ကဲ့သို့ အမြင်အာရုံများ၊ အသံအာရုံများကို တွေ့ကြုံရတတ်သည်။

ရံဖန်ရံခါ မျက်စိဖွင့်ကြည့်ပြီးသည့်နောက်၌ပင်လျှင် စောစောက တွေ့ခဲ့သော အမြင်အာရုံအားများ ကျန်ရှိပြီး မြင်နေတတ်သေးသည်။ အတော်ကြာသောအခါမှ တကယ့် ဒိဋ္ဌဓမ္မအခြေအနေနှင့် အမြင်အာရုံများကို ခွဲခြားနိုင်ပြီး လုံးဝ နိုးလာခြင်း ဖြစ်သည်။

အထက်ဖော်ပြခဲ့သော အိပ်မပျော်ခင်နိုးစိတ်သို့ ကူးပြောင်းသော အစဉ်များကို (Hypnagogic) စပ်ကူးမပ်ကူး စိတ်အခြေအနေဟုခေါ်သည်။

ပရစိတ္တဗေဒကမူ နိုးသိစိတ်မဟုတ်သော်လည်း ဦးနှောက်လှိုင်းအရ နိုးသိစိတ်အတိုင်းဖြစ်နေသော လှိုင်းများဖြစ်ခြင်းကို Complex ဟု ခေါ်သည်။ ယင်း Hypnagogic သို့မဟုတ် Complex မှာ အိပ်စိတ်ကို သိအောင်လုပ်ခြင်းဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်ရာတွင် အလွန် အရေးပါသောအညာ ဖြစ်လေသည်။

အိပ်စိတ်ကိုဖမ်း၍ လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်း

ညအိပ်ရာဝင်၍ အိပ်သောအခါ နိုးစိတ်မှနေ၍ တဖြည်းဖြည်း အိပ်စိတ်သို့ ချဉ်းကပ်ကူးပြောင်းရာတွင် နိုးစိတ်နှင့် အိပ်စိတ်တို့ အကူးအပြောင်း တစ်နည်းအားဖြင့် အိပ်မပျော်မှုနှင့် အိပ်ပျော်မှုအစပ်၌ သတိ

မြန်မာ စာအုပ်များ

ထိန်း၍ထားနေသောနည်းပင် ဖြစ်သည်။

ယင်းစပ်ကူးမပ်ကူးအချိန်လေးကို သတိဖြင့် ထိန်းသိမ်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အိပ်စိတ်ကိုမှတ်သောနည်းဖြင့် လက်တွေ့ လိပ်ပြာလွှင့်ခဲ့ဖူးသော ဆရာဦးဆန်းဝေ၏ စပ်မျဉ်းသိဆောင်းပါးတွင် ဤသို့ ဖော်ပြထားသည်။

ကြည်လင်သောသိစိတ်ကို သတိယှဉ်တွဲလျက် ဆောင်မိဖို့လိုရကား ခန္ဓာကိုယ်၌ အိပ်မပျော်ခင် တိုက်ခတ်နေသော အာရုံတရားတို့၏ တဖြည်းဖြည်း ဆိတ်ဆိတ်လာမှုကိုသာလျှင် သတိထားနေရန်လို၏။

စပ်မျဉ်းသိရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အလွန်ကြည်လင်သောစိတ် ရုတ်တရက်ဖြစ်ခိုက်၌ အာရုံတရားများ လုံး၀ ဆိတ်၏။ မေ့ခနဲဖြစ်မှုပင် ကြည်လင်သောစိတ်မှ ကျော်သည့်အခိုက်၌ ကြုံ၏။ မေ့ခါနီးတွင် ဝိဝိစိစိကြုံခြင်းကြောင့် ဝိဝိစိစိရောက်လျှင် အထူး သတိထားဖို့လို၏။

ထိုအခိုက်တွင် အပြင်အာရုံများကို သိရမှုကုန်ဆုံးရကား ကြည်လင်သောစိတ်နှင့် လွန်စွာ နီးစပ်နေသဖြင့် တဖြည်းဖြည်း သတိထားလျော့မှုဖြင့် အလိုက်သင့်အသိဖြစ်မှုကို မလျော့မတင်းနေတတ်ဖို့လို၏။

ထိုသို့နေသောအခါတွင် ရုတ်တရက် ကြည်လင်သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်၏။ အိပ်မပျော်မှုသို့လည်းကောင်း၊ ပြင်ပအာရုံများ၌ သိနေမှု ရှိ၊ မရှိသို့လည်းကောင်း အထူး အာရုံစိုက်နေပါက စပ်မျဉ်းသိတည်ကြည်မှု ပျောက်ကွယ်တတ်၏။

စပ်မျဉ်းသိ၏ ဝေးကွာသော အိပ်ပျော်မှု၊ အိပ်မပျော်မှုများ၌ သတိလျော့မှု အလွန် လျင်မြန်စွာဖြစ်သဖြင့် စပ်မျဉ်းသိ ရှာဖွေနည်း၌ ခန္ဓာကိုယ်မှ တစ်စုံတစ်ရာသောမြည်သံများ ခံစားသိရလျှင် သတိလျော့လာမှုကို အထင်အရှား သိတတ်လာ၏။

အိပ်ပျော်မှုဘက်သို့ လျော့နေသောသတိကို အလိုက်သင့်သိရန် ကြိုးစားနေခြင်းဖြင့် သိမှုသည် လျော့နေသောသတိကို တဖြည်းဖြည်း သိနေ၏။

လျော့နေသောအသိသည် အိပ်မပျော်မှုကုန်ဆုံး၍ အိပ်ပျော်မှုလည်းမရောက်သော တည်ကြည်သည့်စိတ်အခိုက် သတိတင်မိသဖြင့် ပမာအားဖြင့် အသံမြည်သော ကြေးစည်နှစ်ခု ခတ်မိရာတွင် တစ်သံတည်း ထွက်လာဘိသကဲ့သို့ အိပ်မပျော်မှု၌ သိသောစိတ်လည်းမဟုတ်၊ အိပ်ပျော်မှု၌ သိသောစိတ်လည်းမဟုတ်သော အလွန် အင်အားကြီးသော တည်ကြည်သည့် စပ်မျဉ်းသိကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရာရောက်ပေသည်။

အကယ်၍ ထိုစပ်မျဉ်းသိရှာဖွေနည်းကို အလေ့ဝသီရှိပြီးသောအခါ အိပ်မည်ဟု ဆန္ဒပြုသောအခါတိုင်း စပ်မျဉ်းသိသို့ရောက်သည်နှင့် ဝင်းခနဲဖြစ်တတ်သည်။

ဝင်းခနဲဖြစ်ခြင်းသည် အသိကို ထိန်းသိမ်းထားမှုဟူသော သတိ၏

မြန်မာ စာအုပ်များ

အစွမ်းကြောင့် အိပ်မပျော်မှုမှ အိပ်ပျော်မှုသို့ ရွေးရှုရာတွင် အိပ်မပျော်မှုနှင့် အိပ်ပျော်မှု အားပြိုင်ခြင်း ဟူသောသဘောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် အိပ်မပျော်မှုသဘော ကုန်ခါနီးနှင့် အိပ်ပျော်မှုသဘော ရောက်ခါနီးရှိ အသိ၊ သတိရောက်ရှိသောအခါ ဆန့်ကျင်ဘက်နှစ်ခုတို့၏အကြားမှ ထွက်ပေါ်လာသော အပ္ပသဘောရှိသည့် အလင်းရောင်ပင် ဖြစ်၏။

အလင်းရောင်ကို ကြုံတွေ့ပြီဆိုလျှင် အလင်းရောင်၌ပင် ဆက်ကာဆက်ကာသိနေသော အသိဖြစ်မှုကို ဆောင်ရွက်အားထုတ်တတ်၏။

အမှန်အားဖြင့် စပ်မျဉ်းတွင် သတိထားမှုခိုင်မြဲသည်နှင့် အလင်းရောင်ဖြစ်မှုသည် မှောင်မည်းသောညတွင် လျှပ်စစ်ဆက်ကာဆက်ကာလက်သကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်၏။ တစ်စတစ်စ စပ်မျဉ်းသိစွမ်းအား ကောင်းသည်နှင့်အမျှ အလင်းရောင်လောက၌ သိနေသော အသိကိုသာ သတိထားမိပေမည်။

ထိုအခိုက်၌ အိပ်ပျော်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ထိုအိပ်ပျော်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းအခိုက်များ၌ အကြောင်းတရားများကို လည်းကောင်း သိစိတ်မရှိမှုလျက် လင်းနေသော လောကကြီးကို အာရုံသက်သက်ဖြင့်သာ သတိရှိနေပါမည်။ ထိုအခါ ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခသဘောများ အလွန် ပြည့်စုံ၏။

စပ်မျဉ်းသိ၏အစပ်တွင် သတိ စတင်ရှိသည်နှင့် ဝင်းခနဲ လင်းခနဲဖြစ်တတ်၏။ ထိုဝင်းခနဲ လက်ခနဲ ဖြစ်ပေါ်မှုကို အလိုက်သင့် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်လည်း သဘောသိလာပေမည်။

ပမာအားဖြင့် အားတူညီသော သံလိုက်တုံးနှစ်တုံး၏ အလယ်ဗဟိုတွင် တည်ရှိနေသော သံမှုန့်တစ်မှုန့်သည် သံလိုက်၏အားပြိုင်ဆွဲမှုကြောင့် တည်ငြိမ်သည်ဟု ထင်ရ၏။

စင်စစ် နှစ်ဖက်သောသံလိုက်၏ အားပြိုင်မှုကြောင့် သံမှုန့်သည် လည်၍နေခြင်း ဖြစ်၏။

စပ်မျဉ်းသိသည်လည်း သံမှုန့်ကဲ့သို့ပင် ဆန့်ကျင်မှု အားနှစ်ခုနောက်သို့ မပါမှုလျက် အားပြိုင်မှုနှစ်ခု၏ အစပ်၌ လည်နေခြင်းပင်။

ရှေးဦးစွာ စပ်မျဉ်းသိကို တွေ့ရှိရာ၌ ထိတ်လန့်မှုဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟူမူ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ ထိုအသိကို သတိမထားမိဘူးရကား ထိတ်လန့်အံ့သြခြင်းဖြင့် ရုန်းကန်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လျက် စပ်မျဉ်းသိမှ လျင်မြန်စွာ ဆုတ်ခွာတတ်၏။

ထိုလက္ခဏာဖြစ်ပေါ်သူများအဖို့ လွယ်ကူစွာ စပ်မျဉ်းသိကို ရောက်ရှိနိုင်သဖြင့် အကြောက်မကြီးရန် လိုအပ်ပေ၏။ အကြောက်ကြီးရခြင်းသည် မကြုံဘူးသောဖြစ်ရပ်၌ အံ့သြခြင်းမှ စတင်ခြင်း ဖြစ်၏။

ညဥ့်အခိုက်တွင် တစ်စုံတစ်ရာ အရေးအခင်းကြုံလျှင် မိမိ၌ အိပ်

မပျော်ခြင်း အလိုလိုဖြစ်စေဟု သတိပြုလျက် စပ်မျဉ်းသိဖြင့် အိပ်ပျော်သူသည် အလိုလိုနိုးလာ၏။

စင်စစ် စပ်မျဉ်းသိ သမာဓိရှင်အဖို့ ဉာဏ်ရှိသလို အိပ်နိုင်သဖြင့် စပ်မျဉ်းသိ သမာဓိအိပ်ခြင်းကို ပညာရှင်အိပ်နည်းဟု ခေါ်အပ်ပေသည်။

ထိုနည်းသည် လောကီစိတ်တန်ခိုး ရရှိလိုသူများအတွက်လည်း အထူးသင့်လျော်၍ Astral Travelling ခေါ် စိတ်နှ, ရုပ်နှ အပြန်အလှန် အကြောင်းပြုမှု၊ သိမှုကိုလည်း ဖြစ်စေသည်။

ဆရာဦးဆန်းဝေမှာ သမထကျင့်စဉ်များကို လက်တွေ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့ပြီး သူကိုယ်တိုင် တကယ်တွေ့ရှိခဲ့သော အချက်အလက်များကို တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ရာ လေ့လာလိုသူများအတွက် အလွန် အဖိုးတန်သောအချက်များ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိသည်။

အမှန်စင်စစ် အိပ်စိတ်ကိုမှတ်၍ လိပ်ပြာလွှင့်သောနည်းမှာ အိပ်မည်ပြုသောအခါ ဖြတ်သန်းသွားသော အဆင့် (၄) ဆင့်အနက် အဆင့် (၁) မှ အဆင့် (၃) အတွင်း၌ စိတ်ကလေးကို ထားရှိနိုင်ရေးပင် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ အိပ်စိတ်ကိုမမှတ်မီကာလကပင် အိပ်စိတ်ကိုမှတ်ခြင်းအားဖြင့် ငါသည် လိပ်ပြာလွှင့်မည်ဟု ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ထားရမည်။

အိပ်စက်ခြင်းအစဉ် (၁)၊ (၂)၊ (၃) တို့ကို လက်တွေ့ ခံစားနေရသောအချိန်တွင် စောစောက ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ထားသော လိပ်ပြာလွှင့်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ကို သတိရစေပြီး စိတ်ကို လိပ်ပြာလွှင့်ရန် ညွှတ်လိုက်ရုံသာ ဖြစ်သည်။

ကိုယ်တွေ့လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းတွင် အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသော အချက်များနှင့် ဆရာဦးဆန်းဝေ၏ ကိုယ်တွေ့အဖြစ်အပျက်များအတိုင်း တွေ့နေသောအချိန်တွင် အိပ်စက်ခြင်းအစဉ် အဆင့် (၁)၊ (၂)၊ (၃) တို့ကို ဖြတ်သန်းနေသည်ဟု သိထားရန်လိုသည်။

ယင်းအစဉ်အဆင့် (၂) နှင့် (၃) တို့တွင် ငါလိပ်ပြာလွှင့်တော့မည်ဟု စကားလုံးဝေါဟာရများဖြင့် တိတိကျကျ စဉ်းစားတွေးတောရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။

ဤသို့ စဉ်းစားတွေးတောလိုက်ပါက အိပ်စက်ခြင်းအစဉ်မှအပဖြစ်သော နိုးစိတ်သို့ ပြန်လည် ရောက်ရှိသွားမည် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် စောစောက ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ထားသော ငါလိပ်ပြာလွှင့်တော့မည် ဟူသော အာရုံလေးကို ညွှတ်ရုံသာညွှတ်နိုင်တော့သည်။

ဤသို့ ညွှတ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သိမ့်ခနဲဖြစ်သွားခြင်း မြောက်ခနဲတက်သွားခြင်း၊ အသည်းအေးခနဲဖြစ်သွားပြီးနောက် တခြားတစ်နေရာသို့ ရောက်သွားသည်ဟူသော အာရုံခံစားမှု ပေါ်ပေါက်လာပါက လိပ်ပြာလွှင့်ထွက်သွားသည်ဟု သိနိုင်သည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

အိပ်စိတ်ကို မှတ်ရမည်ဆိုသောကြောင့် အိပ်ရာထဲတွင် စောင့်မှတ်နေပါက အိပ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်မလာတော့ဘဲ မျက်စိကြောင်သွားနိုင်သည်။ ထိုအခါ နိုးစိတ်အပြည့်အဝဖြစ်လာပြီး နိုးတစ်ဝက်အိပ်တစ်ဝက်စိတ် ဝေးသထက်ဝေးသွားမည်။

ထို့ကြောင့် အိပ်စိတ်မှတ်ရမည်ဆိုသောနေရာ၌ အိပ်စိတ်ကိုမှတ်ရန် မဟုတ်သည်ကို အထူး သတိချပ်စေလိုသည်။

အိပ်စက်ခြင်းအစဉ် (၁)၊ (၂)၊ (၃) အဆင့်ဆင့်တွင် တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သော အင်္ဂါလက္ခဏာရပ်များကို သတိထားပြီး အဆင့် (၃) မှ အဆင့် (၄) သို့အကူး အိပ်မပျော်မီ Hypnagogic အဆုံးစွန်သောစိတ်ကို စောင့်ပြီး သိမှတ်ရန် ဖြစ်သည်။

ဤနေရာတွင် သတိထားရမည်မှာ အိပ်စက်ခြင်းအစဉ် (၁)၊ (၂)၊ (၃) ကို သတိမထားဘဲ မျောလိုက်မည်ဆိုပါက အဆင့် (၄) သို့ရောက်ပြီး အိပ်ပျော်သွားမည်။

အိပ်စိတ်ကိုမှတ်ခြင်း (ဝါ) အိပ်စိတ်ကို သိအောင်လုပ်ခြင်းသည် အလွန် အဆင့်မြင့်သော လေ့ကျင့်ခန်း ဖြစ်သည်။ အိပ်စက်ခြင်းအစဉ် အဆင့် (၁)၊ (၂)၊ (၃) တို့တွင် သတိကလေးကိုထားရှိခြင်းဖြင့် လေ့ကျင့်မှုများလာသောအခါတွင် အဆင့် (၄) အိပ်စက်ခြင်းသို့ ကူးပြောင်းရာတွင် သတိနှင့် ကူးပြောင်းသွားသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အိပ်စိတ်ကလေးကို သိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာလွှင့်ရန်အတွက် အဆင့် (၂)၊ (၃) ဆိုလျှင် လုံလောက်ပါသည်။ အဆင့် (၄) သို့ရောက်ပြီး အိပ်စိတ်ကို သတိဖြင့် သိလိုက်ခြင်း အဆင့်တွင်လည်း လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ဤအဆင့်ရောက်ရှိရန်မှာ သာမန် လုံ့လ၊ ဝီရိယဖြင့် မရနိုင်ချေ။ ထို့ကြောင့် အဆင့် (၂)၊ (၃) ရောက်အောင် ကြိုးစားပါ။ ယင်းအဆင့်များတွင် စိတ်ကို ရှေ့လည်းမတိုးစေနှင့်၊ အိပ်ပျော်သွားလိမ့်မည်။ နောက်လည်း မဆုတ်စေနှင့်၊ နိုးစိတ်ဖြစ်ပြီး လျှော့ကျသွားလိမ့်မည်။

အိပ်စက်မှုအစဉ်အတိုင်းမလုပ်ဘဲ သတိအလွန်ထားပြီး အိပ်စိတ်ကို စောင့်ကြည့်နေမည်ဆိုပါကလည်း အိပ်စက်ခြင်းအစဉ် အဆင့်များ လုံးဝ ဖြစ်ပေါ်တော့မည်မဟုတ်ဘဲ မျက်စိကြောင်ပြီး နိုးစိတ်သာ ဖြစ်ပေါ်စေမည်။

ဤနေရာတွင် မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ညှို့သောနည်းနှင့် လုံးဝ မတူသည်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ Autosuggestionမပြုဘဲ သဘာဝအတိုင်း အိပ်ရာဝင်ပြီးနောက် တဖြည်းဖြည်း အိပ်ချင်လာသောအခါ အိပ်စက်ခြင်းအစဉ်များကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် စောင့်ကြည့်ပြီး အဆင့် (၂)၊ အဆင့် (၃) သို့ ရောက်သောအခါတွင် လိပ်ပြာလွှင့်ရန် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ကို ညွှတ်လိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဤနည်းတွင် အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ နိုးတစ်ဝက်

မြန်မာ စာအုပ်များ

အိပ်တစ်ဝက် စပ်ကူးမပ်ကူး အိပ်စက်ခြင်းအစဉ်လေးကို အလိုက်သင့် မှတ်သားခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြလိုပေသည်။

အိပ်ပျော်ရာမှနိုးလာသောအဆင့်တွင် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်း

အိပ်စက်ခြင်းအစဉ်အဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ပြထားသော သရုပ်ဖော်ပုံနှင့် ဦးနှောက်လှိုင်းအဆင့်ဆင့် သရုပ်ဖော်ပုံတို့မှာ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အိပ်မက်ခြင်းအကြောင်းတို့ကို သိပ္ပံနည်းဖြင့် သုတေသနပြုခြင်းမှ ရရှိသောပုံများ ဖြစ်သည်။

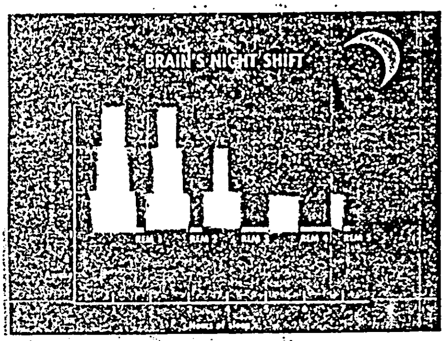
ကင်းဗရစ်တက္ကသိုလ်မှ DNA ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သော ဒေါက်တာမက်ချစ်ဆင်နှင့် နိုဗယ်(လ်)ဆုရ ဒေါက်တာခရစ်တို့ သုတေသနပြု၍ ရရှိထားသောအချက်များ ဖြစ်ပေသည်။

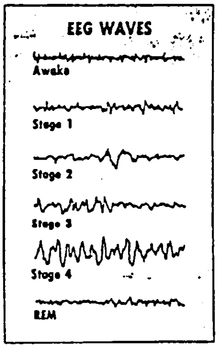
ဤပုံကိုလေ့လာပါက တစ်ညလျှင် (၇) နာရီ၊ (၈) နာရီခန့် အိပ်စက်သောသူတစ်ဦးသည် အိပ်ရာဝင် နိုးစိတ်မှစ၍ အိပ်စက်သောအခါတွင် အဆင့် (၁)၊ (၂) (၃)၊ (၄) တို့ကို တစ်ဆင့်စီ ကျော်လွန်ပြီးနောက် တစ်နာရီခန့်ကြာသောအခါမှ အိပ်မောအကျဆုံးအချိန်သို့ ရောက်သည်။

ယင်းမှတစ်ဖန် ပထမတစ်နာရီနှင့် နောက်တစ်နာရီကြား အိပ်စက်၍ မိနစ် (၉၀) ကြာသောအခါ မွေးစက်ခြင်းအမှတ် (၁) သို့ ပြန်လည်လျှောကျသည်။ ပြီးတစ်ဖန် ပြန်လည် အိပ်မောကျသွားရာ (၃) နာရီခန့်ရှိသောအခါ မွေးစက်ခြင်းအမှတ် (၂)သို့ ပြန်လည် လျှောကျလာသည်။

တစ်ညတာအတွင်း အိပ်ရေးတစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြား တစ်ရေးနိုးခြင်းခေါ် မွေးစက်ခြင်း အဆင့်သို့ (၄) ကြိမ်ခန့် လျှောကျသည်။

မွေးစက်သောအချိန်သည် တစ်ကြိမ်ထက်တစ်ကြိမ် အမှတ်စဉ် (၁) ထက် (၂)၊ (၃)၊ (၄)၊ (၅) က ပို၍ အချိန်ကြာတတ်သည်။





Right, the EEG's of the awake brain and of sleep. Above, the brain activity of a young adult during a typical night's sleep REM sleep increases until near waking.

REDRAWN WITH PERMISSION FROM A MANUAL OF STANDARDIZED TERMINOLOGY, TECHNIQUES, AND SCORING SYSTEM FOR SLEEP STAGES OF HUMAN SUBJECTS, RECHTSCHAFFEN, A. AND KALES, A. (EDS.) NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH, NO. 204, 1968

မြန်မာ စာအုပ်များ

ဆိုလိုသည်မှာ အိပ်ရေးတစ်ချိန်နှင့်တစ်ချိန်အကြား ပေါ်ပေါက်လာသော မှေးစက်ခြင်းခေါ် မနိုးတနိုးဖြစ်ပေါ်မှုအချိန်မှာ ကြာရှည်သည်ထက် ကြာရှည်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

နောက်ဆုံး အိပ်ရေးဝ၍ နိုးသောအခါတွင်လည်း အိပ်စိတ်၏ အဆုံးသည် မှေးစက်စိတ်ဖြင့်နေပြီးမှသာ နိုးစိတ်ဆီသို့ တစ်ဖန် လျှောကျသွားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤသုတေသနပြုချက်အရ လူတို့သည် ညစဉ် အိပ်ကြသောအခါတွင် အိပ်ချိန်မှစ၍ နိုးချိန်အတွင်း တစ်သမတ်တည်း တောက်လျှောက် အိပ်ပျော်ခြင်းမျိုး မဟုတ်။ ပထမ (၃) နာရီအတွင်း (၂) ကြိမ်ခန့်သာ အနက်ရှိုင်းဆုံးသော အိပ်မောကျမှုဖြစ်စေသည်။

နောက်တစ်ဖန် အိပ်ပျော်သောအခါတွင် တတိယအကြိမ် အဆင့် (၄) သို့ မရောက်တော့ဘဲ အဆင့် (၃) တွင်သာ အိပ်မောကျသည်။

နောက် နံနက်စောပိုင်း အိပ်ရေးနှစ်ကြိမ် အိပ်သောအခါတွင် အဆင့် (၂) အထိသာရောက်ပြီး လုံးဝ အိပ်မောမကျတော့ချေ။

ထို့ပြင် အိပ်စက်ခြင်းအစဉ်တွင် ထွက်ပေါ်လာသော ဦးနှောက်လှိုင်းများသည် ကူးပြောင်းရာတွင် မျဉ်းကွေးများသည် တစ်ဆင့်နှင့်တစ်ဆင့် ကြီးမားလာပြီး (ဝါ) တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အလွန်များစွာ မခြားနားတော့ဘဲ မသိမသာလေးသာ ခြားနားသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရသည်။

အိပ်ပျော်ခြင်းအစဉ် အဆင့် (၁)၊ (၂)၊ (၃) တို့တွင် လိပ်ပြာလွင့်နိုင်သကဲ့သို့ အိပ်ရာမှနိုးထခြင်းအစဉ်မှ အိပ်စက်ခြင်းအစဉ်၏ ပြောင်းပြန်ဖြစ်သော အဆင့် (၂) နှင့် (၁) တွင် လည်းကောင်း၊ မှေးစက်ခြင်းအမှတ် (၄)၊ (၅) တွင် လည်းကောင်း လိပ်ပြာလွင့်ရန် အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်သည်။

ဤအဆင့်မှာလည်း နိုးစိတ်နှင့် အိပ်မောကျစိတ် အဆင့် (၄)တို့ အကြား စပ်ကူးမပ်ကူးတွင်တည်ရှိသော စပ်ကူးမပ်ကူးအချိန်လေးပင် ဖြစ်သည်။

အိပ်ရာမဝင်မီကပင် ကြိုတင် ပြင်ဆင်မထားပါက နံနက်လင်း၍ နိုးစိတ်ဖြစ်ပေါ်သောအခါတွင် နိုးစိတ်ကိုမှတ်ရန် မေ့နေတတ်သည်။ အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် လူတို့သည် မိမိ ဒိဋ္ဌဓမ္မပတ်ဝန်းကျင်နှင့် တစ်ညလျှင် (၇) နာရီ၊ (၈) နာရီခန့် ကင်းကွာနေကြရသည်။ အဆက်ပြတ်နေကြသည်။

ထို့ကြောင့် နံနက်လင်းသောအခါတွင် နိုးစိတ်ဖြစ်ပေါ်လျှင်ဖြစ်ပေါ်ချင်း မိမိဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ဒိဋ္ဌဓမ္မလောကကို ရုတ်တရက် မှတ်မိခြင်း၊ သတိပြုမိခြင်း မရှိသေးချေ။

ပတ်ဝန်းကျင်သည် မိမိနှင့် စိမ်းနေတတ်သည်။ နိုးစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပြန်လည် ထိတွေ့သောအခါ အသစ်ဖြစ်နေတတ်သည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

ထိုအချိန်အခါတွင် အိပ်ရာဝင်သောအခါ အဆင့် (၁)၊ (၂) တို့တွင် တွေ့ရသော အမြင်အာရုံများ၊ အကြားအာရုံများကို ဆက်လက်မြင်နေဆဲ ရှိတတ်သည်။

ထို့နောက်တွင်မှ Motor System ခေါ် ခြေ၊ လက်အင်္ဂါများ ဖြည်းဖြည်းချင်း လှုပ်ရှားလာနိုင်သည်။ ထိုအဆင့်(၂)ဆင့်ကို ကျော်လွန်ပြီးမှသာလျှင် မိမိပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပြန်လည် အဆက်ရလာပြီး ဟာ - ဘယ်နှနာရီတောင်ထိုးနေပြီပဲ၊ မနက်ခင်း ငါဘယ်လုပ်စရာရှိသေးတယ်၊ စောစောထမှ၊ နှပ်နေလို့မဖြစ်တော့ဘူး စသည့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိမိ တစ်သားတည်း ဖြစ်သွားသည်။

လိပ်ပြာလွင့်ရန်မှာ ဤသို့ မိမိနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် မဆက်စပ်မီက မိမိကိုယ်မိမိ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ဖြင့် ချမှတ်ထားသည့်အတိုင်း ငါလိပ်ပြာလွင့်မယ်၊ ဘယ်အရပ်ကိုသွားမယ်ဟု စိတ်အာရုံညွှတ်ထားသင့်သည်။

ထိုနှပ်နေချိန်အတွင်း စိတ်ကလေးသည် အိပ်မောကျနေသကဲ့သို့ လုံးဝ လွတ်နေခြင်းလည်း မဟုတ်။ နိုးစိတ်အပြည့်အဝဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်အာရုံတို့၏ ရိုက်ခတ်မှုကို ခံနေရသောအချိန်လည်း မဟုတ်ဘဲ လိပ်ပြာလွင့်ရန် အလွန် အခွင့်သာသော စပ်ကူးမပ်ကူးအချိန်ကာလလေး ဖြစ်ပေသည်။

ယင်းအချိန်ကာလလေးမှာ နိုးတစ်ဝက်စိတ်ဖြင့် နှပ်နေခြင်းဖြစ်ရာ အလွန် အရသာရှိလှပေသည်။ လိပ်ပြာလွင့်ရန် မေ့နေတတ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် အိပ်ရာမဝင်မီကပင် ကြိုတင်၍ မိမိကိုယ်မိမိ နှိုးဆော်ပေးရန် လိုအပ်သောကြောင့် အလေးအနက် ထပ်မံ တင်ပြလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ လုပ်ကြည့်သောအခါတွင် အိပ်ရာမဝင်မီက ကြိုတင်၍ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ဖြင့် နှိုးဆော်ထားစေကာမူ နံနက်လင်း၍ နှပ်နေသောအချိန်သို့ ရောက်သောအခါတွင် မေ့နေသည်က များတတ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဤလွင့်နည်း၏ သော့ချက်မှာ နံနက်ခင်း သို့မဟုတ် တစ်ရေးနိုးတွင် ပထမဆုံး ဖြစ်ပေါ်လာသော နိုးစိတ်ကလေးကို ဆုပ်ဖမ်းရန် မမေ့မလျော့အောင် မိမိကိုယ်မိမိ နှိုးဆော်ထားရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤနည်းဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်သွားသောအခါတွင် တွေ့ရှိခံစားရပုံမှာ ရှေ့အခန်းများ၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော လိပ်ပြာလွင့်ရာတွင် ခံစားရသော အချက်များနှင့် ထပ်တူပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အသေးစိတ်ဖော်ပြရန် မလိုတော့ပေ။

❐

အခန်း (၆)
လက်တွေ့လိပ်ပြာလွင့်အတွေ့အကြုံများ

ယခုဖော်ပြမည်ဖြစ်သော လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ပုံ အတွေ့အကြုံမှာ အဓိကအားဖြင့် စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံဖြစ်သော်လည်း တခြားလိပ်ပြာလွင့် အတွေ့အကြုံရှိဖူးသော မိတ်ဆွေတို့၏ အတွေ့အကြုံများကိုပါ ဖော်ပြမည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖော်ပြရခြင်းမှာ လိပ်ပြာလွင့်လိုသူတစ်ဦးသို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံမရှိသေးသော လိပ်ပြာလွင့်လိုသူတစ်ဦးအား အထောက်အပံ့ရစေရန် ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင် ဤအတွေ့အကြုံများကို တွေ့ကြုံရသော အခါက လိပ်ပြာလွင့်ရန်အတွက် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟူ၍ *မသိရှိခဲ့ပါ။ မိမိတွေ့ကြုံခံစားရသည်ကို ဟာ - ဘာကြီးမှန်းလဲ မသိဘူးဟု* ထင်မိသည်။ မိမိထက် စာပေဗဟုသုတစုံသူများကို မေးမြန်းစုံစမ်းသော အခါတွင် ခပ်ဝါးဝါးသာ အဖြေရသည်။ နောက် အတွေ့အကြုံ အတော်များလာပြီး လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော စာပေများ၊ ပရစိတ္တဗေဒဆိုင်ရာစာပေများ ဖတ်ရှုသောအခါမှ မိမိခံစားနေရသည်မှာ လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရှိလာသည်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် တိုင်းပြည်အသီးသီး၌ မနောသုတေသနအသင်းများ ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်မှာ နှစ်တစ်ရာခန့် ရှိပြီဖြစ်သော်လည်း ပရစိတ္တဗေဒပညာရပ်အဖြစ် ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်ပေါက်လာသည်မှာ ၁၉၇၀ ပြည့်ကျော်မှသာစ,သည်။ အထူးသဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပရစိတ္တဗေဒပညာတစ်ဟုန်ထိုးကျော်ကြားလာသည်မှာ **ခေတ်သိပ္ပံနှင့် နာမ်လောက**အမည်ရှိ ဆိုဗီယက် (ရုရှား) ပရစိတ္တဗေဒပညာရှင်များ၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကို ဖော်ထုတ်လိုက်သောအခါမှစ၍ ဖြစ်သည်။

ဆိုဗီယက် (ရုရှား)တွင် ပရစိတ္တဗေဒ စမ်းသပ်မှုညီလာခံကို ၁၉၆၈

ခုနှစ်တွင် ကျင်းပရာ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်မှ ပရစိတ္တဗေဒပညာရှင်များပါ တက်ရောက်ကြသည်။ ယင်းညီလာခံသို့ တက်ရောက်ခဲ့သော အမေရိကန်နှစ်ဦးက Psi Discovery Behind the Curtain အမည်ရှိသောစာအုပ်ကို ၁၉၇၄ ခုနှစ်တွင် ရေးသား ထုတ်ဝေသည်။

၁၉၇၅ ခုနှစ်၊ မတ်လထုတ် တိုင်းမဂ္ဂဇင်းကြီးတွင် မျက်နှာဖုံး၌ ပရစိတ္တဗေဒ စမ်းသပ်မှုရုပ်ပုံများ (တယ်လီပသီစမ်းသပ်ပုံ) ကို ဖော်ပြလျက် ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း ပရစိတ္တဗေဒ သုတေသနပြုလုပ်ပုံကို ဓာတ်ပုံများနှင့်တကွ ဖော်ထုတ်လိုက်သောအခါမှစ၍ တစ်ကမ္ဘာလုံး တုန်လှုပ်သွားကြသည်။

ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ

စာရေးသူ၏ ပထမဆုံးအတွေ့အကြုံမှာ ၁၉၆၈ ခုနှစ် ချင်းတောင်သို့ ခရီးထွက်စဉ်က ဖြစ်၏။ ထို့နောက် ၁၉၇၂ မှ ၁၉၇၄ အတွင်း လိပ်ပြာလွင့်အတွေ့အကြုံများကို ကြိမ်ဖန်များစွာ တွေ့ကြုံခဲ့ရပါသည်။

၁၉၆၈ ခုနှစ်က ချင်းတောင်တန်းသို့ တာဝန်အရ သွားရောက်ရာမှ အပြန်ခရီးတွင် ဖြစ်သည်။ ဖလမ်းမြို့မှ တီးတိန်မြို့သို့ အပြန်ခရီးတွင် ဖလမ်းနှင့် တီးတိန်ကြားရှိ လွှန်ပန်းစခန်းတွင် ညမှောင်လာသောကြောင့် ထိုစခန်းရှိ ထမင်းဆိုင်တွင် ညအိပ်ရသည်။ ထမင်းဆိုင်မှာ ပေ (၃၀) ပတ်လည်ခန့်ရှိ အဆောက်အအုံ ဖြစ်သည်။ အပြန်ခရီးတွင် မိတ်ဆွေဖြစ်သူ အင်ဂျင်နီယာ၊ စာရေးသူနှင့် ယာဉ်မောင်းတို့သုံးဦး ဖြစ်သည်။

ညစာစားပြီးနောက် (၇) နာရီအချိန်ခန့်တွင် အလွန် ချမ်းအေးသောကြောင့် အပြင်သို့မထွက်ဘဲ ထမင်းဆိုင် အရှေ့မြောက်ထောင့်အစွန်းတွင် သုံးဦး အိပ်ကြသည်။ စာရေးသူက အရှေ့ဘက်အစွန်ဆုံး၊ အလယ်က အင်ဂျင်နီယာ၊ ထို့နောက် ယာဉ်မောင်း။ အိပ်ရာတစ်ခုနှင့်တစ်ခု တစ်ပေခန့်စီခြား၍ တန်းပြီးအိပ်ရသည်။ စာရေးသူနှင့် ယာဉ်မောင်းမှာ စောစောစီးစီး အိပ်ရာထဲဝင်၍ လှဲနေကြသော်လည်း ထမင်းဆိုင်၏ အနောက်မြောက်ထောင့်ဧည့်ခန်းတွင် မီးဖိုတစ်ခုရှိရာ မီးဖိုပတ်လည်တွင် ဆိုင်ရှင်နှင့် မိတ်ဆွေ အင်ဂျင်နီယာတို့ စကားဝိုင်းကောင်းနေသည်။

စာရေးသူသည် ပတ်လက်အနေအထားဖြင့် စောင်ခြုံလျက် လက်တစ်ဖက်က ပုတီးဖြင့် ဂုဏ်တော်ကို ရွတ်ဖတ်ရင်း သမသတ်ထောင့်ရှိ မိတ်ဆွေအင်ဂျင်နီယာ၏ စကားဝိုင်းကိုလည်း လှမ်းမြင်နေရသည်။

စာရေးသူတို့အိပ်သောနေရာတွင် အနည်းငယ် မှောင်နေသော်လည်း မီးဖိုအနီး ဧည့်ခန်းတွင်မူ ဟာရီကိန်းမှန်အိမ်တစ်လုံး ထွန်းထားသည်။ ထို့ကြောင့် အလွန်ကြီး မလင်းလှသော်လည်း မိတ်ဆွေအင်ဂျင်နီယာနှင့် ဆိုင်ရှင်တို့ ထိုင်ပြီးစကားပြောနေသည်ကို အတိုင်းသားမြင်နေရ

မြန်မာ စာအုပ်များ

သည်။

ချင်းတောင်တန်း၏ ရာသီဥတုအနေအထားကြောင့် တစ်ဆိုင်လုံး ပြတင်းပေါက်များသာမက တံခါးမကြီးပါ ပိတ်ထားသည်။

ဤသို့ ဂုဏ်တော်များပွားများလိုက်၊ မီးဖိုဘေးမှ စကားဝိုင်းကို လှမ်းကြည့်လိုက်လုပ်နေစဉ်အတွင်း သိမ့်ခနဲ ခံစားမိသည်။ ယင်းသို့ သိမ့်ခနဲ ဖြစ်သွားသောကြောင့် အပြင်သို့ လွင့်ထွက်နေသောစိတ်များသည် ပြန်လည် စုစည်းလာကာ မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည် သတိထားကြည့်မိသည်။

ထိုအချိန်တွင် ကျွန်တော်သည် အိပ်ရာပေါ် တစ်တောင်ခန့်မြင့်တက်ပြီး ပက်လက်အနေအထားဖြင့် ပေါလောပေါ်နေသည်ကို တွေ့ရ၍ အလွန် ထိတ်လန့်သွားသည်။

လူဖြစ်လာသည့်နေ့မှစ၍ အမာခံတစ်စုံတစ်ခုပေါ် မှီခိုရပ်တည်လာသောအကျင့်ရှိခဲ့ရာ အမာခံတစ်စုံတစ်ခု မှီရာတည်ရာမရှိဘဲ လေထဲတွင် ပေါလောပေါ်နေသည်ကို ခံစားရသောအခါ အလွန် ကြောက်လန့်သွားသည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း အနည်းငယ် လှုပ်ရှားနေရုံသာမက မိမိ၏ ဦးခေါင်းနှင့် ခေါင်းရင်းရှိတိုင် တိုက်မိတော့မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်။ မိမိကိုယ်လည်း ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိတော့ဘဲ ပေါလောပေါ်နေသည့်အတိုင်း အသာလေးငြိမ်နေရသည်။ ထို့ကြောင့် အလွန်စိတ်အားငယ်ပြီး တစ်ကြိမ်မှ မဖြစ်ပေါ်ဘူးသေးသော တုန်လှုပ်ချောက်ချားသောစိတ်များ ပေါ်လာသည်။

ဤသို့ ကြောက်ရွံ့ချောက်ချားလာသောကြောင့် ကတမ်းကရမ်း အားကိုးရာ စဉ်းစားလိုက်သောအခါ ဘုရား ဟူသောအသိ ပေါ်လာသည်။ မည်ကဲ့သို့သော ဘုရားဟူ၍ကား အတိအကျမသိ။ ရွတ်ဖတ်လျက်တန်းလန်းဖြစ်သော ဣတိပိသောကိုလည်း စဉ်းစား၍မရ။ စိတ်တွင်းကသာ ဘုရားကယ်ပါ၊ ဘုရားကယ်ပါဟု အံကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် ရွတ်ဆိုနေပါသည်။

ဘုရား ဟူသော အသိမှတစ်ဆင့် မိမိလက်တွင်း၌ ကိုင်ထားသော ပုတီးကို သတိရလာပြီး ပုတီး ပုတီး၊ ဂုဏ်တော် ဂုဏ်တော်၊ ဘုရား ဘုရား၊ ပုတီးကယ်ပါ ပုတီးကယ်ပါဟု လက်ကို ယောင်ယမ်းလှုပ်ရှားမိရာမှ ပုတီးလုံးနှင့်လက် ထိတွေ့လိုက်သော အတွေ့အထိကို ဖြန်းခနဲ ခံစားမိသည်။

သိမ့်ခနဲဖြစ်သွားသောအချိန်မှစ၍ ပုတီးလုံးနှင့် ထိတွေ့သော အသိအတွင်း အချိန်သည် ကျွန်ုပ်အဖို့ အလွန့်အလွန် ကြာညောင်းလှသည်ဟု ထင်မိသည်။

ပုတီးလုံး၏အတွေ့ကို စမ်းမိပြီးသည့်နောက် ပုတီးတစ်လုံး၊ ယင်းနောက် လက်၊ ယင်းနောက် ခေါင်းအုံး၊ ယင်းနောက် တစ်ကိုယ်လုံး ပကတိ

အတိုင်း အိပ်ရာပေါ် လဲလျောင်းနေသည်ကို သတိထားမိပါသည်။

ထို့နောက် ပတ်ဝန်းကျင်ကို လိုက်လံကြည့်ရှုခြင်း၊ ပုတီး၊ စောင်၊ ခေါင်းအုံးနှင့် မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို လက်ဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်း၊ ယခု ထိတွေ့ သိမြင်နေရသောအရာကို တကယ့်ဒိဋ္ဌဓမ္မအရာများဖြစ်ကြောင်း သေချာအောင် ပြုလုပ်မိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအချိန်တွင် အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှ အရာအားလုံးကို တွေ့မြင်လာရသည်။ အခန်းတစ်ဖက်ထောင့်တွင် အင်ဂျင်နီယာကလည်း စကားကောင်းဆဲ၊ ယာဉ်မောင်းကလည်း အိပ်မောကျ၍ ဟောက်နေဆဲ၊ အမိုးပေါ်တွင် မိုးပေါက်များကလည်း တဖြောက်ဖြောက်ကျနေဆဲ စသည်တို့ကို တစ်ဆက်တည်း အာရုံပြုမိပါသည်။

ဤအချိန်ရောက်သောအခါတွင် မိမိသည် မူလကရှိခဲ့သော ဒိဋ္ဌဓမ္မပတ်ဝန်းကျင်အတွင်းသို့ တကယ်ရောက်ရှိနေကြောင်းကို စိတ်ချသွားရပါသည်။

လွန်ပန်းထမင်းဆိုင်တွင် တွေ့ခဲ့သော လေထဲတွင် ပေါလောပေါ် သည့်ခံစားချက်ကို နောင်အခါများတွင် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြန်လည် သုံးသပ်မိသည်။ အိပ်မက်လော၊ စိတ်ကယောင်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်းလော၊ အာရုံလှည့်စားမှု Hallucination လော၊ နိုးတစ်ဝက်အိပ်တစ်ဝက် အာရုံလော၊ ပရလောကသားတို့၏ လှည့်စားချက်လော စသည်ဖြင့် မိမိ ကြားဖူးနားဝရှိသမျှ ဗဟုသုတများဖြင့် ဝေဖန် ဆန်းစစ်ကြည့်ပါသည်။

အထပ်ထပ် သုံးသပ်ဝေဖန် ဆန်းစစ်ပြီးသောအခါတွင် ယင်းအတွေ့အကြုံသည် အိပ်မက်လည်းမဟုတ်၊ အာရုံလှည့်စားမှုလည်း မဟုတ်၊ အတွေ့ထူးတစ်ခုမျှသာဖြစ်သည်ဟု မှတ်ချက်ချထားလိုက်သည်။ သို့ရာတွင် အတွေ့ထူးဆိုသည်မှာ အလွန်မရေရာသောဝေါဟာရ ဖြစ်သည်။ အတိအကျ အမည်နာမ မတပ်နိုင်သောကြောင့်သာလျှင် အတွေ့ထူးဟု ခေါ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာမှထွက်ခွာပြီး အဝေးသို့ရောက်ရှိမသွားဘဲ ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာ၏အပေါ်တွင် ဝဲနေခြင်းသာ ဖြစ်သည်ကို နောင်အခါတွင် ပရစိတ္တပညာဆိုင်ရာ စာအုပ်စာတမ်းများကို ဖတ်ရှုသောအခါမှ အတိအကျသိရသည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ခန္ဓာမှ ထွက်သောအခါတွင် တဖြည်းဖြည်းချင်း၊ တစ်လက်မချင်း၊ တစ်မီတာချင်း ထွက်တတ်သည်လည်း ရှိတတ်သည်။ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် လိပ်ပြာခန္ဓာတို့ နှစ်ခုကွဲကွာသွားသည်အထိ လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် မထွက်နိုင်သေးဘဲ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် လိပ်ပြာခန္ဓာထဲတွင် တစ်ဝက်၊ အပြင်တွင် တစ်ဝက်ထွက်နေဆဲလည်း ရှိသည်။

ရုပ်ခန္ဓာမှ ခွဲခွာပြီးနောက် ရုပ်ခန္ဓာနှင့် မနီးမဝေး (၂) ပေမှ (၁၀) ပေအတွင်း၌ ရပ်နေခြင်း၊ ထိုင်နေခြင်း၊ လဲလျောင်းနေခြင်း စသည့်

မြန်မာ စာအုပ်များ

သဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးဖြင့်လည်း ထွက်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ လဲလျောင်းနေစဉ်တွင် လဲလျောင်းနေသော ခန္ဓာကိုယ်၏အပေါ် (၁) ပေမှ (၃) ပေ အတွင်း ပေါလောပေါ်နေတတ်သည်။ ရံဖန်ရံခါ မိမိရှေ့ သို့မဟုတ် နောက် (၁၀) ပေ အကွာအဝေးခန့်တွင်သော် လည်းကောင်း၊ အထက် မျက်နှာကြက်တွင် ကပ်လျက်သော်လည်းကောင်း၊ ထိုင်လျက်, ရပ်လျက် အနေအထားဖြင့်လည်းကောင်း ထွက်တတ်သည်။

ရံဖန်ရံခါ လိပ်ပြာခန္ဓာသည် မိမိ၏ရှေ့ရပ်လျက် အနေအထား ဖြင့် လေး၊ ငါးပေအကွာတွင် မိမိနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ ကြည့်နေသကဲ့ သို့ ခန္ဓာ (၂) ခု ဆုံတွေ့သည့်အခါတွင်လည်း ရှိသည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ကြမ်းခန္ဓာမှ ခွဲခွာသောအခါတွင် အလွန် လျင်မြန်သောအဟုန်ဖြင့် ထွက်ပြီးသည့်နောက် တခြားနေရာ၊ တခြား အရပ်ဒေသတစ်ခု သို့မဟုတ် တခြားရပ်ကွက်တစ်ခုသို့ ရောက်နေရသည် လည်း ရှိသည်။

ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာလွှင့်သူတို့၏ အတွေ့အကြုံမှာ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး မတူနိုင်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ တချို့က မိမိ၏အခန်းထဲတွင် ဝဲပျံ ကျက်စားသည်။ တချို့က မိမိကိုယ်ကို မှန်ထဲကြည့်သကဲ့သို့ မြင်ရသည်။ တချို့က ကိုယ်မသိ မရောက်ဘူးသော ရှုခင်းများ သို့မဟုတ် မိမိရောက် ခဲ့ဖူးသော အဝေးရှိနေရာအရပ်ဒေသများကို ရောက်ရှိသွားခြင်း ဖြစ်သည်။

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အတွေ့အကြုံချင်း မတူကြသည်မှာ တစ်ဦး၏ ခန္ဓာသည် လိပ်ပြာခန္ဓာ၏ အင်အားတောင့်တင်းမှု၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာမှု၊ အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်မှုတို့အပေါ်တွင် မူတည်၍ ကွဲပြားသွားကြသော ကြောင့် ဖြစ်သည်။

အနီး၊ အဝေး ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား မည်သို့ပင် ခြားနားစေကာ မူ လိပ်ပြာလွှင့်မည့်သူအားလုံး အကျုံးဝင်ပေသည်။

စာရေးသူအနေဖြင့် ချင်းတောင်အတွေ့အကြုံ ရရှိပြီးနောက် နှစ် နှစ်ခန့် ဤအတွေ့အကြုံမျိုးကို ထပ်မတွေ့ပြန်ချေ။ စာရေးသူသည် ငယ် စဉ်အခါကပင် လိပ်ပြာလှသူ ဖြစ်သည်။ ညအိပ်ရင်း ခြောက်အိပ်မက် များ၊ အိပ်မက်ဆိုးများမက်ပြီး မကြာခဏ လန့်နိုးမိသည်။ ပက်လက်အိပ် သောအခါတွင် ပို၍ လန့်နိုးတတ်သဖြင့် ပက်လက်မအိပ်မိအောင် အမြဲ သတိထားနေရသည်။

ထိုစဉ်ကမူ လိပ်ပြာလွှင့်သည်ဟု မသိသေး။ အိပ်မက်ထဲတွင် ခြောက်ချားဖွယ်များတွေ့ကာ လန့်နိုးတတ်သည်ဟုသာ အသိအမှတ်ပြု ခဲ့သည်။ ဤသို့ လန့်နိုးတတ်သဖြင့် ဘေးစောင်းအိပ်သောအခါ လန့်နိုး မှုများ အတော် လျော့ပါးသွားသည်။

ဤသို့ ငယ်စဉ်မှစ၍ ခြောက်အိပ်မက်များ အမြဲလိုလိုမက်နေ သော အတွေ့အကြုံအရ ဤရုပ်ခန္ဓာအပြင် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာများ

မြန်မာ စာအုပ်များ

ကို တွေ့ရှိခံစားရသော တခြားခန္ဓာရှိနေသေးကြောင်း ဝမ်းကထဲ အလိုလို သိနေသည်။

ထိုခန္ဓာသည် ညအိပ်သောအခါတွင် ရုပ်ခန္ဓာထဲသို့ ဝင်လိုက်ထွက်လိုက်လုပ်နေသည်ကိုလည်း ခပ်ရေးရေးသိနေမိသည်။ အတိအကျ သိနေခြင်းကားမဟုတ်။

၁၉၇၁ ခုနှစ် ဆောင်းဦးရာသီတွင် ဤအတွေ့အကြုံမျိုး စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ညအိပ်ရာဝင်သောအခါ အိပ်မပျော်မီ တရားမှတ်သောအလေ့၊ တစ်နေကုန် မိမိလုပ်ခဲ့သမျှကို ပြန်လည် စဉ်းစား သုံးသပ်သော အလေ့တစ်ခု ပြုလုပ်ထားသည်။

တစ်ညတွင် (၁၀) နာရီခန့် အိပ်ရာဝင်ပြီးနောက် မိမိစိတ်အစဉ်ကို မှတ်နေစဉ်တွင် မိမိ ခြေဖျား၊ လက်ဖျားများ အလွန် အေးမြလာသည်။ အေးသည်ထက် အေးလာသောအခါ ခြေဖျား၊ လက်ဖျားများ မလှုပ်နိုင်တော့ဘဲ လေဖြတ်ထားသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ထုံကျဉ်နေသောခြေကို မြောက်နိုင်ဘိသကဲ့သို့လည်းကောင်း ခံစားရသည်။

ထိုအချိန်တွင် နားထဲ၌ ဝီဝီဝီဝီ ဟူသောအသံကြီး ကြားလာရသည်။ ထိုအသံကြီးမှာ တစ်စထက်တစ်စ ပြင်းထန်လာပြီး မီးရထားခေါင်းတွဲ ဘွိုင်လာစက်ကြီးမှ ရေနွေးငွေ့များကို တရှူးရှူး တရှဲရှဲ တအားမှုတ်ထုတ်လိုက်သကဲ့သို့ နားထဲတွင်မြည်ကာ နားများပင်းသွားတော့မတတ်ကြားနေရသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးလည်း အလွန် အေးစက်နေပြီး လှုပ်မရအောင်ဖြစ်လာသည်။ အသက်ရှူနှုန်းများလည်း တဖြည်းဖြည်း နှေးသည်ထက်နှေးလာသည်။ အသက်ရှူများ ရပ်သွားမည်လောဟုပင် အောက်မေ့မိသည်။

သို့ရာတွင် နှလုံးမှာ ပို၍ လျင်မြန်စွာခုန်လာသည်။ တထိတ်ထိတ်ခုန်နေသော နှလုံးခုန်သံကိုလည်း ကြားနေရသည်။ နောက်ဆုံးတွင် နှလုံးခုန်သံ မည်မျှ ပြင်းထန်လျင်မြန်လာသနည်းဟူမူ မိမိ၏နှလုံးသည် ရင်ဘတ်အတွင်းမှ အပြင်သို့ ခုန်ထွက်လာတော့မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသည်။

တစ်နေရာတွင် ဆန်းကြယ်သော အချက်တစ်ရပ်မှာ အသက်ရှူနှုန်းနှေးသွားသော်လည်း နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်လာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းအချက်မှာ သာမန်အားဖြင့် သဘာဝမကျသောအချက် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ခံစားနေရသည်ကအမှန် ဖြစ်သည်။

ပရစိတ္တပညာအရ ဤသို့ စိတ်နယ်လွန်ဖြစ်ရပ်များတွင် ဆန့်ကျင်ဘက်နှစ်ခု ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်မှာ သဘာဝ (Paradox) မဟုတ်လော။

မိမိတစ်ကိုယ်လုံးမှာလည်း လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်သကဲ့သို့ ခံစားရသည်။ ကျဉ်စက်နှင့် တို့လိုက်သကဲ့သို့ ခံစားရသည်။ ထိုသို့ခံစားရသောအခါ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ကလာပ်စည်းများ အရိုးမှုန့်၊ အသားမှုန့်များသည်

ဆူဝေလာသကဲ့သို့ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအား ထောင်ပေါင်းများစွာသော အပ်ချည်ကြိုးကလေးများဖြင့် ဆွဲနေသကဲ့သို့ ခံစားရသည်။

မိမိမျက်နှာပေါ်တွင် အထူးသဖြင့် မျက်နှာ၏ အထက်ပိုင်း နှာရောင်နှင့် နဖူးတစ်ဝိုက်တွင် လေဖြင့်မှုတ်နေသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ လေဖြင့်စုပ်နေသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း ခံစားရသည်။

ဤသည်မှာလည်း ဆန့်ကျင်ဘက်သဘာဝ (Paradox) ပင် ဖြစ်သည်။ အတွေ့အကြုံထူးများကို ဖော်ပြရာတွင် အနီးဆုံး ဥပစာ ဥပမာများဖြင့်ဖော်ပြရာ ထိုဥပမာအချင်းချင်း ဆန့်ကျင်သယောင်ဖြစ်သွားသော အခါလည်း ရှိသည်။

ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်ကို ဖတ်သောသူသည် ကြားဖူးနားဝ မှတ်သားထားသော အသိညာဏ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်သည်ထက် မိမိ တွေ့ကြုံခံစားရသော အတွေ့အကြုံအာရုံဖြင့် ခံစားဆုံးဖြတ်မှသာလျှင် သဘောပေါက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် မျက်နှာတစ်ခုလုံးကို စုပ်နေဘိသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ အလွန်ခိုင်ခံ့သော ပင့်ကူအိမ် အမြှေးပါးလေးဖြင့် မျက်နှာကို ဖုံးအုပ်ပြီး ထိုပင့်ကူအိမ် အမြှေးပါးမှတစ်ဆင့် မျက်နှာကို ဆွဲယူနေသကဲ့သို့ လည်းကောင်း ခံစားရသည်။

ထိုဖြစ်စဉ်အတွင်း စိတ်ကလေးသည် ခြေဖျား၊ လက်ဖျားများ အေးမြထုံကျဉ်လာသည်ကို ခံစားသိရှိနေသည်။ နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်းကို သိနေသည်။ မျက်နှာအား သံလိုက်ဖြင့် ဆွဲထားသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်းကို သိနေသည်။ ဤအစိတ်အပိုင်းများ တစ်ခုစီတစ်ခုစီ၊ အတွေ့အကြုံ တစ်ခုစီတစ်ခုစီကို ဆက်တိုက်လိုက်၍ သိနေခြင်း ဖြစ်သည်။

အတိတ်က မှတ်သားထားခဲ့သော အသိညာဏ်ဗဟုသုတများသည် ထိုအချိန်တွင် ပျောက်ချက်သားကောင်းနေသည်။ ပြန်လည်တွေးကာ အစဖော်ရန် လုံးဝ သတိမရ။ တွေးရကောင်းမှန်းမသိဖြစ်နေသည်။

ဤခံစားချက်များအားလုံးအနက် အလွန် လျင်မြန်ပြင်းထန်စွာ ခုန်နေသော နှလုံးခုန်မှုမှာ ကျွန်တော့်အား လွှမ်းမိုးထားသည်။

တဒိန်းဒိန်းဖြင့် အားကုန်ခုန်နေသောနှလုံးသည် ရင်ဘတ်ကို ဖောက်၍ အပြင်သို့ထွက်တော့မည်ကဲ့သို့ ခံစားရသောအခါ အလွန် ထိတ်လန့်လာသည်။

နှလုံးခုန်သံနှင့်အတူ မိမိအသက်လည်း ဘစ်ပါးတည်းထွက်သွားတော့မည်ကဲ့သို့ အောက်မေ့ထိတ်လန့်လာသည်။ ဪအသက်ကလေး ထွက်တော့မယ် ထွက်တော့မယ် ဟူသောအသိ ဖြစ်လာသောအခါ ထိတ်လန့်ခြင်းတရားသည် ကျွန်တော့်အား လွှမ်းမိုးလာသည်။ အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်သောအခါ ဤသို့ တင်းမာပြင်းထန်နေသော အခြေအနေကို လျော့ချလိုသောဆန္ဒ ဖြစ်လာသည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

ဤနေရာတွင်လည်း ကြောက်စိတ်ကြောင့် စိတ်အာရုံတွင် လျှော့ချလိုခြင်းပေလော၊ အကြောက်လွန်ပြီး ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်က ဖြေလျှော့သွားခြင်းလောမသိ။ Paradox ပင် ဖြစ်ပါသည်။

တဖြည်းဖြည်း နှလုံးခုန်လျော့သွားသည်။ အသက်ရှူပုံမှန်အနေအထား ပြန်ရောက်သွားသည်။ ပရစိတ္တပညာစာအုပ်ကို လေ့လာသောအခါ လိပ်ပြာလွင့်လိုသောဆန္ဒက တစ်ဖက်၊ အကြောက်တရားက တစ်ဖက် လွန်ဆွဲတိုက်ပွဲဝင်နေခြင်းဟု နောင်မှသိရသည်။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် နှလုံးခုန်နှုန်း အလွန် ပြင်းထန်လာသောအခါတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာကိုယ်သည် ရုပ်ခန္ဓာမှ စတင် ခွဲခွာစပြုသောအချိန်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ရုပ်ခန္ဓာအပြင်ဘက်သို့ လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ်ကား မထွက်နိုင်သေး။ တစ်ပိုင်းတစ်ဝက်ထွက်ပြီး တစ်ပိုင်းတစ်ဝက် ရုပ်ခန္ဓာထဲတွင် ကျန်ရှိနေသေးခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ဤသို့ တစ်ပိုင်းတစ်စထွက်နေသောအချိန်တွင် ကြောက်စိတ်ကို အနိုင်တိုက်နိုင်ပါက လိပ်ပြာခန္ဓာသည် အလိုက်သင့် လျှောခနဲ ထွက်သွားမည် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ကြောက်စိတ်ဆိုသည်မှာ အလွန် ဆန်းကြယ်၍ လွန်ဆန်ရန် ခက်ခဲသော အရာကြီးဖြစ်ကြောင်းကို ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်ဖူးသူများသာ သိကြသည်။

ကြောက်စိတ်ကြောင့် လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် မထွက်နိုင်ဘဲ တစ်ပိုင်းထွက်တန်းလန်းဖြင့် တစ်နှစ် အချိန်ကုန်သွားသည်။ သို့သော် နောက်တစ်နှစ်တွင်ကား မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အားပေးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းဖြင့် မသေနိုင်ဘဲ အချိန်တန်လျှင် ပြန်ဝင်ရသည်ကိုလည်းကောင်း အသေအချာ ယုံကြည်လာကာ စာအုပ်စာတမ်းများဖတ်ခြင်း၊ မိမိနှင့် ဝါသနာတူသော မိတ်ဆွေများနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို အောင်နိုင်စေရန် ပြင်ဆင်ကြိုးစားခဲ့သည်။

ထို့ပြင်လည်း ယခင်က တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည်မှာ မတော်တဆတွေ့ကြုံရသော ကိစ္စမျိုးသာဖြစ်ပြီး ယခုအခါတွင်မူ အိပ်ရာဝင်သောအခါ မိမိရုပ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို စနစ်တကျ ဖြေလျှော့ခြင်း ပြုလုပ်သည်။

ရုပ်ခန္ဓာဖြေလျှော့ခြင်း ကျေနပ်ဖွယ်အဆင့်သို့ ရောက်သောအခါတွင် ဘုရားအာရုံပြုသည်။ မိမိ၏ ကြောက်စိတ်ကို ဘုရားကူ,ကူခြင်းသဘော ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် လိပ်ပြာခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်ခွာအောင် အာရုံပြုသည်။

ဤသို့ အာရုံပြုသောအခါတွင် အလွန် တည်ငြိမ်လာပြီး ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ရှေးယခင်က တွေ့ကြုံခဲ့သည့်အတိုင်း ခြေဖျား၊ လက်ဖျားများ အလွန် အေးမြလာခြင်း၊ ထုံကျဉ်လာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး မလှုပ်နိုင်အောင်ဖြစ်လာခြင်း၊ အသက်ရှူနှုန်းလျော့ကျသွားခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်လာသော်လည်း ယခင်ကလောက် မပြင်းထန်တော့ခြင်း၊ မျက်နှာကို

မြန်မာ စာအုပ်များ

သံလိုက်ဖြင့် အဆွဲခံရသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း စသည် အားလုံးကို ခံစားလာရသည်။

ဤသည်တို့မှာ ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ထားခြင်း၏ ရလဒ်များပင် ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် မိမိ၏ စိတ်အာရုံမှာ အလွန် တည်ငြိမ်ထက်မြက်လာသည်။ ခါတိုင်းကကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုကြောင့် စိတ်အာရုံ လျော့ကျမှု၊ တောင့်တင်းမှုများ မဖြစ်ပေါ်တော့။ မိမိစိတ်ကလေးသည် မျက်နှာကို သံလိုက်နှင့် ဆွဲခံရသော အာရုံတစ်ခုမှတစ်ပါး တခြားအာရုံများလည်း ဝပ်သွားသည်။

မိမိအနီးပတ်ဝန်းကျင်မှ ကားသံ၊ ခွေးဟောင်းသံ စသည်တို့မှာ ဟိုးအဝေးကြီးသို့ ပြေးသွားသည့်အလား နှလုံးခုန်ခြင်းကို သိနေရုံမျှသာ ရှိသည်။ ယခင်က မှတ်သားတွေ့ကြုံခဲ့သော အမှတ်သညာများကိုလည်း သတိမရ။ ပြန်လည် မျှော်ခေါ် တွေးတောခြင်းကိုလည်း မပြုလုပ်လိုတော့။ ခါတိုင်းက အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် အလိုလိုပေါ်ပေါက်လာသော အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စများ၊ ရုံးကိစ္စများမှာလည်း ကြက်ပျောက်ငှက်ပျောက် ပျောက်ကုန်ကြသည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာ တစ်ခုတည်းကိုသာ ညွှတ်ထားသောစိတ် ရှိသည်။ ညွှတ်ထားခြင်း ဟူသည်မှာ *ငါ လိပ်ပြာလွှင့်တော့မယ်၊ ငါ လိပ်ပြာလွှင့်တော့မယ်* လွှင့်မယ် လွှင့်မယ် စသည်ဖြင့် တွေးတော ဆန္ဒပြုနေခြင်း မဟုတ်။

လိပ်ပြာလွှင့်ခန္ဓာ ထွက်ခွာသွားစေရန် စိတ်ထားသော သို့မဟုတ် ညွှတ်ထားသော အာရုံဆန္ဒသာ ဖြစ်သည်။ သာမန် ခါတိုင်းနိုးစိတ် ဖြစ်နေသောအခါတွင် ရှိနေသော အခြေအနေမျိုးမဟုတ်။ သာမန်သိစိတ်အခြေအနေမျိုးမှ ပြောင်းလဲသွားသောစိတ် (Altered State of Consciousness) ဟု ခေါ်သည်။

ဤသို့ လိပ်ပြာလွှင့်လိုသော ဆန္ဒတစ်ခုတည်းကိုသာ ညွှတ်ထားသော စိတ်အခြေအနေလေး ဖြစ်ပေါ်နေခိုက် ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် မိနစ်ပိုင်းအတွင်း အလွန် ကျဉ်းကျပ်သော ပြွန်ပေါက်တစ်ခုမှ ဖြုန်းခနဲ လွှင့်ထွက်သွားသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ စက်ရုံခေါင်းတိုင်များမှ မီးခိုးလုံးများ တွန်းထုတ်လိုက်သောအခါ ထွက်လာသကဲ့သို့လည်းကောင်း ငြိမ့်ခနဲ ခံစားလိုက်ရသည်။ တစ်ကြိမ်တွင်မူ မြေအောက်တွင် အလွန်တရာနက်နဲလှသော လိုဏ်ခေါင်းကြီးအတွင်းမှ လိုဏ်ခေါင်းအဝရောက်သောအခါ ဝုန်းခနဲ အာကာသအတွင်းသို့ လွှင့်ထွက်သွားသကဲ့သို့ ခံစားရသည်။

တစ်ကြိမ်တွင်မူ ခြောက်ထပ်တိုက်ဆောက်ရာတွင် အသုံးပြုသော ကရိန်းကြီးဖြင့် ဆွဲမြှောက်ဘိသကဲ့သို့၊ ဒန်းစီးသောအခါ ဒန်းကို လွှတ်လိုက်သောအခါတွင် ဒန်းပေါ်မှ လွှင့်စဉ်ကျသွားသကဲ့သို့၊ ကရိန်းပေါ်မှ အမြင့်ဆုံးရောက်သောအခါ လွှင့်စဉ်ကျသွားသည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

ဤအတွေ့အကြုံများမှာ ရုပ်ခန္ဓာမှ လိပ်ပြာခန္ဓာ အဟုန်ပြင်းစွာဖြင့် ထွက်လွင့်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်ကြိမ်တွင်မူ ခါတိုင်းကဲ့သို့ပင် ဖြေလျှော့ခြင်း၊ စိတ်ကကြည်ညိုခြင်း စသော အဆင့်များကို ကျော်လွန်ပြီးနောက် လိပ်ပြာလွင့်ရန် စိတ်ဇောကိုမြှင့်ထားခိုက် လေဆင်နှာမောင်းကဲ့သို့သော လေပွေတစ်ခုဖြင့် မွှေ့ယမ်းမြောက်ခေါ်သွားသကဲ့သို့ လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်သွားသည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာ ထွက်ခွာပြီးနောက် ဆက်လက်သွားသော အရှိန်အဟုန်မှာ မူလထွက်ခွာစဉ်က အရှိန်အဟုန်နှင့် တူညီသည်လည်း ရှိသည်။ မတူညီသည်လည်း ရှိသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လိပ်ပြာခန္ဓာ စတင်ထွက်ခွာစဉ်က ဖြည်းနှေးစွာ ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ရောက်ပြီးနောက် မိမိ သွားလိုရာခရီး နှင်သောအခါ အရှိန်အဟုန် မြန်သွား ဘတ်သည်။

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှ လိပ်ပြာခန္ဓာခွာသောအခါ ကရိန်းနှင့် ဆွဲလွင့်ပစ်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ လေဆင်နှာမောင်းဖြင့် စုပ်ယူသကဲ့သို့ လည်းကောင်း အရှိန်အဟုန် လျင်မြန်လှသော်လည်း ခရီးကို ဆက်လက်သွားသောအခါတွင် ပုံမှန်အနေအထားဖြင့် နှေးနှေးသွားတတ်သည်လည်း ရှိသည်။

လိပ်ပြာလွင့်အတွေ့အကြုံ များလာသော အခါတွင် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ခံစားရသော ခံစားမှုဖြစ်စဉ်များသည် စောစောပိုင်းကလောက် ပြင်းထန်ခြင်း၊ အချိန်ကြာမြင့်ခြင်း မရှိတော့ပေ။

သို့ရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ပြေလျှော့ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်မလှုပ်နိုင်ခြင်း၊ အသက်ရှူနှေးခြင်း စသည်တို့မှာကား ရှိနေသေးသည်။

လိပ်ပြာလွင့်ရန် စတင် ပြင်ဆင်သောအချိန်မှစ၍ နောက်ဆုံးလိပ်ပြာခန္ဓာထွက်သောအချိန်ထိ တစ်နာရီ သို့မဟုတ် နှစ်နာရီခန့် ကြာတတ်သည်။ နောက်ပိုင်း အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျင့်လာသောအခါတွင် (၅) မိနစ်မှ (၁၅) မိနစ်ခန့်မျှသာ ကြာတော့သည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာ ထွက်ခွာသွားပြီးနောက် လိပ်ပြာခန္ဓာကို သွားရာတွင် အရှိန်နှုန်းမှာ အလွန်လျင်မြန်လာလေသည်။ သို့ရာတွင် လေ့ကျင့်ဖန်များလာသောအခါ အနှေး၊အမြန်အရှိန်ကို မိမိစိတ်ကြိုက် ဖန်တီးနိုင်ပေသည်။

သို့ရာတွင် သာမန်ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် လမ်းလျှောက်သည့်အနေအထား၊ လမ်းလျှောက်သည့်အရှိန်နှုန်းကား မဟုတ်တော့ပေ။ လိပ်ပြာလွင့်ခရီးတွင် လျင်မြန်သောအရှိန်ဖြင့် သွားလာနေသော်လည်း လမ်းခရီးဘွင် လေ့လာမှတ်သားရန်ကိစ္စများ ပေါ်ပေါက်လာပါက လေ့လာမှတ်သားခြင်းအတွက် လိုအပ်သောအချိန် ရရှိစေရန် အရှိန်နှုန်းကို မိမိစိတ်ကြိုက် လျှော့ချနိုင်သည်။

များသောအားဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်စဉ်တွင် လိပ်ပြာခန္ဓာကိုယ် ရောက်ရှိနေသော အတွေ့အကြုံများကိုသာ သတိထား သိရှိတတ်သည်။ ဥပမာ-

မြန်မာ စာအုပ်များ

ရန်ကုန်တွင်နေသူတစ်ဦးသည် မန္တလေးသို့ လိပ်ပြာလွှင့်သွားမည်ဆိုပါက မန္တလေးတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ထိတွေ့မြင်ရသော အာရုံသိကိုသာ ရရှိခဲ့သည်။ ရန်ကုန်မြို့တွင် ကျန်ရစ်ခဲ့သော ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အတွေ့အကြုံကိစ္စများကို မသိရှိချေ။ အတွေ့အကြုံများ ရင့်ကျက်လာသောအခါတွင်မူ မိမိ လိပ်ပြာခန္ဓာကျက်စားရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း သိသည်။ အဝေးရှိ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်မှ အာရုံများကိုလည်း တစ်ပြိုင်နက်တည်းသိသည်။

ဤသို့ ခန္ဓာကိုယ်နှစ်ခုမှ တစ်ပြိုင်နက်သိခြင်းကို (Double Consciousness) ဟု ခေါ်သည်။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်အာရုံသည် တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ခုကိုသာ သိနိုင်သည်။ နှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း မသိနိုင်ချေ။ ယခုကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်နှစ်ခုစလုံးမှ အာရုံများကို သိသည်ဟုဆိုခြင်းမှာ စိတ်ကလေးသည် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် ပတ်ဝန်းကျင်မှ အာရုံကိုသိလိုက်၊ တစ်ဖန် လိပ်ပြာခန္ဓာကိုယ် ပတ်ဝန်းကျင်မှ အာရုံကိုသိလိုက်၊ ခန္ဓာကိုယ်နှစ်ခုကြား အလျင်အမြန် ပြေးလွှား၍ သိနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ တစ်စက္ကန့်၏ အပုံ (၁၀၀) တွင် (၁) ပုံတွင် ခန္ဓာကိုယ်နှစ်ခုကြား ခရီးတစ်ခေါက်နှုန်းမျိုးဖြင့် လှည့်လည်ပြေးလွှား ကျက်စားနေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ လျင်မြန်လွန်းသောကြောင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်း သိနေသည်ဟု ဆိုရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤသည်လည်း Paradox ခေါ် ဆန့်ကျင်ဘက်သဘာဝပင် ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်စွမ်းအင်များနှင့် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းတို့ကို စိတ်ဝင်စားသော ကျောင်းသားအရွယ် လူငယ်တစ်ဦး ကျွန်ုပ်ထံသို့ ရောက်ရှိလာကာ စိတ်စွမ်းအင်စမ်းသပ်သူများအကြောင်း၊ လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းအကြောင်းများကို မေးမြန်းသဖြင့် ကျွန်ုပ်သိသမျှ ဆွေးနွေးသည်။

ထိုလူငယ်မှာ လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းကို အထူး စိတ်ဝင်စားလေရာ လိပ်ပြာခန္ဓာအကြောင်း၊ လိပ်ပြာလောကအကြောင်းနှင့် လိပ်ပြာမလွှင့်မီ လိုအပ်သော အခြေအနေများ ပြင်ဆင်မှုများကိုလည်း ပြောပြလိုက်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် လိပ်ပြာမလွှင့်မီ ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ခြင်း၊ စိတ်ကို ဖြေလျှော့ တည်ငြိမ်စေခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း အသေးစိတ်ကို သဘောပေါက်အောင် ဆွေးနွေး ပြောကြားလိုက်သည်။

ထိုလူငယ်လေးမှာ လိပ်ပြာလွှင့်လေ့ကျင့်ခန်းများကို အလွန်စိတ်ဝင်စားသဖြင့် အားတက်သရော လေ့လာဆည်းပူးသည်။ အပြင်းအထန် လေ့ကျင့်သည်။ ပထမဆုံး သူ၏ လိပ်ပြာလွှင့်ပုံကို ဤသို့ ပြောပြပါသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ပထမဆုံး လိပ်ပြာလွှင့် အတွေ့အကြုံကို စာဖတ်သူတို့ သိလိုကြမည်ဟု တွေးမိပါ၏။ အကြောင်းစစ်လျှင်မူ ကျွန်ုပ်သည် လေ့ကျင့်သောနည်းဖြင့် ထွက်ခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

လိပ်ပြာမလွင့်မီ ပထမဆုံး ရေချိုးပါသည်။ အေးလျှင် ပို၍ ထွက်ရလွယ်သည်ကို ကျွန်ုပ် ကြားဖူးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ပထမအဆင့်အနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ဖြေလျှော့ခြင်းကို ပြုပါသည်။ အချိန်မှာ ည (၁၂) နာရီခန့် ရှိမည်ဖြစ်ပြီး ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး မှောင်မိုက်တိတ်ဆိတ်နေသည်။

အိပ်ရာထက်တွင် ပက်လက်အနေအထားဖြင့် ရိုးရိုးဖြေလျှော့ခြင်း (simple Relaxation) မှ နက်ရှိုင်းဖြေလျှော့ခြင်း (Deep Relaxation) သို့ အကူးတွင် တစ်ကိုယ်လုံး ပေါက်ပေါက်ဖောက်သကဲ့သို့ အသားမျှင်များဆူဝေပွက်ခြင်းကို ခံစားလာရသည်။

ခြေ၊ လက်များ အေးစက်ထုံကျဉ်ပြီး လုံးဝ လှုပ်ရှားနိုင်ခြင်းမရှိတော့။ ကျွန်ုပ်၏ နားထဲမှ ခံပြင်းလောက်အောင် တစီစီမြည်သံကြီးကို ကြားနေရပြီး ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ် သတ္တိရှိလှသူဟု တွက်ဆထားခဲ့သော်လည်း ဤနေရာတွင်မူ ကျွန်ုပ်၏ သူရဲဘောကြောင်မှု ပေါ်လွင်လာပါတော့သည်။

မျက်နှာတစ်ခုလုံး တစ်စုံတစ်ခုဖြင့် ဆွဲစုပ်နေသကဲ့သို့ဖြစ်သောတင်းရင်းမှုကို ခံစားလိုက်ပြီး ကျွန်ုပ်၏ လိပ်ပြာခန္ဓာမှာ စတင် ထွက်ခွာလာပါတော့သည်။

ထိုလိပ်ပြာခန္ဓာတွင် အဝတ်အစားမပါပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးနေ့ခင်းအလား ထိန်လင်းနေပြီး တွေ့မြင်ရသော ရေဒီယို၊ ထိုင်ခုံ၊ စာအုပ်စင်နှင့် စာအုပ်များမှာလည်း ယခင်ကထက် ပိုမို တောက်ပ ရှန်းလဲ့စွာဖြစ်နေပါသည်။

တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပင် ထူးခြားပျော်ရွှင်မှုလည်း ခံစားနေခဲ့ရသည်။ ထိုသို့ခံစားမှုမှာ အလွန် အရသာရှိသဖြင့် စာဖြင့် ရေးသားဖော်ပြခြင်းမှာ မတတ်နိုင်ပါ။ အနီးစပ်ဆုံး ဥပမာပြရသော် ရေအလွန်ငတ်နေသူတစ်ဦးအဖို့ ရေအိုးစင်တစ်ခုကို မြင်လိုက်ရသောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသောခံစားမှုနှင့်သာ နှိုင်းယှဉ်ပါတော့ဟု ဆိုရပါတော့မည်။

ကျွန်ုပ်သည် အိပ်ခန်းထောင့်ချိုးအကွေ့ဆီသို့ ရောက်သွားမိပါသည်။ ထောင့်ချိုးအကွေ့သို့ ရောက်သောအခါ တစ်ကိုယ်လုံး လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်သွားပြီး လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပြန်လည် ရောက်ရှိနေသည်ကို သိလိုက်မိပါသည်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင် လိပ်ပြာလွင့်နေစဉ်အခါက (၁၉၇၂ ခုနှစ်ခန့်က) လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းနှင့် ရောင်းရင်းဘာသာရပ်ဖြစ်သော စိတ်ညှို့ပညာရပ်ကိုလည်း လေ့လာစမ်းသပ်ခဲ့ပါသည်။

ကျွန်တော်နှင့် မိတ်ဆွေတစ်စုမှာ ထိုစဉ်က စိတ်ညှို့ပညာကျွမ်းကျင်သော ဆရာကြီးတစ်ဦးထံတွင် စိတ်ညှို့ပညာရပ်ကို စနေနေ့ညနေတိုင်း လက်တွေ့ ဆည်းပူးလေ့လာနေစဉ် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

ကျွန်တော်တို့အား စိတ်ညှို့ပညာရပ်နှင့်တကွ စိတ်ပညာ၊ လက်တွေ့ အသုံးချစိတ်ပညာ၊ ပရစိတ်ပညာ စသည်တို့ကို သင်ကြား ပို့ချပေးသောဆရာမှာ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှ ယခုအခါတွင် အငြိမ်းစားယူသွားပြီး ဖြစ်သော ပါမောက္ခဆရာကြီးတစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။

ဤစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စာတွေ့လက်တွေ့သင်တန်းများ ပြီးဆုံးသွားသောအခါတွင် ဆရာကြီးက-

"ကဲ - ငါတပည့်တို့ ဆရာ၏တာဝန်အရ ပီပြင်စွာ သင်ကြားပေးခဲ့သည်။ မင်းတို့ဘာသာ ဆက်လက် လေ့လာသုတေသနပြုကြ"

ဟု ဩဝါဒပေးခဲ့ပါသည်။

ဆရာကြီး၏ နောက်ဆုံးပြောကြားခဲ့သော ဩဝါဒကို ခံယူလျက် ကျွန်တော်တို့ သင်တန်းသားတစ်စုသည် စနေနေ့တိုင်း စိတ်စွမ်းအင်ပညာရပ်များကို ဆွေးနွေးကြ၊ လေ့လာကြ၊ လက်တွေ့ လုပ်ကိုင်ကြသည်။

နေ့ကြီးရက်ကြီး လပြည့်နေ့များတွင် ရွှေတိဂုံဘုရားပေါ် သို့တက်ပြီး မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းများ စီးဖြန်းကြပါသည်။

သင်တန်းတွင် လေ့လာခဲ့သမျှ စာတွေ့များကို လက်တွေ့ဘာဝနာ အတွေ့အကြုံဖြင့် တိုက်ဆိုင်လေ့လာကြည့်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကုသိုလ်လည်းရ၊ ဝမ်းလည်းဝ ဟူသော စကားအတိုင်း ဖြစ်ပါ၏။ မေတ္တာဘာဝနာများ အားထုတ်ခြင်းကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ ယုံကြည်ရင်းစွဲရှိသည့်အတိုင်း ကုသိုလ်လည်းရသည်။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများရာတွင် တွေ့ကြုံရသော အမြင်အာရုံများ၊ အကြားအာရုံများ၊ လိပ်ပြာလွင့်အတွေ့အကြုံများနှင့် ဖတ်ရှုလေ့လာထားသော စာပေဗဟုသုတတို့ကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကြခြင်းဖြင့် ထမင်းလည်းဝပါသည်။

ဤသို့ လေ့လာဆည်းပူးရင်း မေတ္တာဘာဝနာ အတူပွားသော မိတ်ဆွေလူငယ်တစ်ဦးက စိတ်ညှို့ပညာရပ်များကို အလွန် စိတ်ဝင်စားသဖြင့် လက်တွေ့ စမ်းသပ်ကြည့်ရန် အတန်တန် နားပူနားဆာပြုသော အခါ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း မဆွတ်ခင်က ညွတ်ချင်နေသောကြောင့် ယင်းမိတ်ဆွေလူငယ်အား စိတ်ညှို့စမ်းသပ်မှုများကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

ယင်းလူငယ်မှာ စိတ်ညှို့ပညာအရ Susceptible ခေါ် ညှို့ဓာတ်မိလွယ်သူဖြစ်ရာ တစ်နေ့တွင် စိတ်ညှို့နေရင်း အကြံရလာသဖြင့် စော်ဘွားကြီးကုန်းတွင်နေသော မိတ်ဆွေအိမ်သို့ သွားရောက် ကြည့်ရှုရန် အကြံပေး (Suggest) လိုက်ပါသည်။ လူငယ်သည် စိတ်ညှို့ရာမှ နိုးလာသောအခါ စော်ဘွားကြီးကုန်းရှိ မိတ်ဆွေအိမ်သို့ ရောက်သွားကြောင်း၊ ထိုသူသည် စောင်ခြုံလျက် ဆေးအဖြူပြားများကို ရေနွေးနှင့် သောက်နေသည်ကို မြင်လိုက်ရကြောင်း ပြောပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ စိတ်ညှို့စမ်းသပ်သောနေရာမှာ ကန်တော်လေး

တွင် ဖြစ်ပါသည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် စော်ဘွားကြီးကုန်းရှိ မိတ်ဆွေထံသို့ သွားရောက်လည်ပတ်ရာ ယမန်နေ့က သူသည် နေမကောင်းသောကြောင့် နေ့လယ် (၂) နာရီခန့်တွင် အနာဂျက်ဆင်ဆေးပြားများသောက်ပြီး ချွေးထုတ်ရကြောင်း ပြောပြပါသည်။ ဆေးသောက်သောအချိန်၊ ဆေးသောက်သောအနေအထား စသည်တို့မှာ စိတ်ညှို့စဉ်က ပြောသည့်အတိုင်း တစ်ထေရာတည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤအဖြစ်အပျက်မှာ ဆဋ္ဌမအာရုံခေါ် အမြင်ထူးဖြင့် မြင်ခြင်းလော၊ လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းလော ဝေခွဲ၍မရပါ။ ထို့ကြောင့် နောက်တစ်နေ့တွင် နောက်ထပ် စမ်းသပ်မှုတစ်ခုကိုပြုလုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။

စိတ်ညှို့စမ်းသပ်ခြင်းမပြုမီ သင်တန်းအတူတက်ခဲ့သော မိတ်ဆွေကို အလွန်ရှည်လျားသော စာလုံး (၅) လုံးခန့်ကို သူကိုယ်တိုင်ရေးပြီး တခြား မည်သူမျှမမြင်စေရအောင် စာအိတ်ထဲထည့်ပိတ်ကာ စိတ်ညှို့မည့်နေရာနှင့် ငါးအိမ်အကွာရှိ အိမ်ခန်းတစ်ခန်း၏ ဘုရားဆောင်ပေါ်တွင် တင်ထားခိုင်းသည်။

ထိုမိတ်ဆွေလူငယ်လေးကို စိတ်ညှို့ပြီး (၅)အိမ်အကွာရှိ အိမ်ခန်းဘုရားဆောင်ပေါ်၌ တင်ထားသော စာအိတ်ထဲကစာကို သွားဖတ်ရန် Suggest လုပ်လိုက်ပါသည်။

ဒီနေရာကနေပြီး (၅) အိမ်အကွာတွင်ရှိသော ဦး(xxx)၏အိမ်သို့ ဝင်သွား၊ ဘုရားဆောင်ပေါ်မှာတင်ထားတဲ့ စာအိတ်ထဲကစာကို သွားဖတ်ဟု ညှို့စကားပြောလိုက်ပါသည်။ ကျွန်တော်၏မိတ်ဆွေ ရေးထားသောစာမှာ နငယ်ရေးပြီး နငယ်အမြီးမှ တစ်ဆက်တည်း လက်ယာရစ်သုံးပတ်ပတ်ပြီးနောက် ထိပ်တွင် ဥဏ္ဏာလုံ မွေးရှင်တော်ကဲ့သို့ အတွန့်ကလေးများရေးထားသော သင်္ကေတ ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ညှို့ပြီး သွားကြည့်သောအခါ မြင်ရသော အာရုံပေါ်တွင် စာမှာ နငယ်ကို စက်ဝိုင်းသုံးလေးထပ်ပတ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းစာရွက်ပေါ်တွင် ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ညှို့ခံသူနှင့် ယင်းစာကိုရေးသော မိတ်ဆွေသုံးဦးတို့အား မှန်ကန်ကြောင်း အသီးသီး လက်မှတ်ထိုးထားသည်။

မိမိ မသိရသော စာတစ်စောင်ကို သွားရောက် ကြည့်ရှုရာ (၉၀) ရာခိုင်နှုန်းခန့် မှန်သည်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း ယင်းအိမ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း၊ ဘုရားဆောင်ပေါ်မှစာကိုယူခြင်း၊ စာအိတ်ကိုဖွင့်ခြင်း စသောလိပ်ပြာလွှင့်သည့်အခါတွင် တွေ့ရမည်ဖြစ်သောဖြစ်စဉ်များမှာ ပီပြင်ပြတ်သားခြင်းမရှိဘဲ ဖြစ်နေသည်။

ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာလွှင့်ပညာရပ်အနေဖြင့် အောင်မြင်သည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် နောက်တစ်ကြိမ် စမ်းသပ်ရန် စီစဉ်ပါသည်။

ကြည့်မြင်တိုင်တွင်နေသော သင်တန်းသားမိတ်ဆွေတစ်ဦးဖြစ်သူ၏အိမ်သို့ သွားရောက်ကြည့်ရှုရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသင်တန်းသားမိတ်

မြန်မာ စာအုပ်များ

ဆွေမှာ မြန်မာသမားတော်တစ်ဦးဖြစ်ပြီးလျှင် အထက်ဂိုဏ်းဆရာတစ်ဦးလည်း ဖြစ်သည်။

စိတ်ညို့ထားသော လူငယ်လေးအား ကြည့်မြင်တိုင်ရှိ သမားတော်ကြီး၏အိမ်သို့ သွားရောက်၍ မိမိတွေ့ခဲ့ရသည်ကို မှတ်သားထားခဲ့ရန် မှာကြားပြီး-

"ကဲ-မင်းလိပ်ပြာလွင့်နိုင်ပြီ၊ မင်းလိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် သူ့အိမ်ထဲကို ဝင်ကြည့်စမ်း။ ဘာတွေတွေ့ရသလဲ အားလုံး မှတ်ခဲ့"

ဟု ပြောလိုက်သည်။

စိတ်ညို့ရာမှ နိုးလာသောအခါ သူသည် ကြည့်မြင်တိုင်ရှိ သမားတော်ကြီး၏အိမ်သို့ သွားရောက်ပြီး အိမ်ထဲသို့ ဝင်လိုက်ရာ တံခါးမှနေ၍ တစ်စုံတစ်ရာက သူ့အား ဟန့်တားထားသည်။ ယင်းအဟန့်အတားကို သူမကျော်နိုင်ကြောင်း၊ အိမ်ခန်းထဲတွင် သမားတော်ကြီးသည် အမျိုးသမီးနှစ်ဦးနှင့် စကားပြောနေကြောင်း၊ ယင်းအမျိုးသမီးနှစ်ဦးမှာ ရောဂါကုသရန်အတွက် ရောက်ရှိလာသော လူနာဖြစ်ကြောင်း၊ သမားတော်ကြီးက ဆေးများပေးလိုက်ကြောင်း၊ အမျိုးသမီးနှစ်ဦး၏ အသက်အရွယ်၊ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်၊ အဝတ်အစား၊ အသားအရောင်၊ လက်ဝတ်လက်စား စသည်တို့ကို အသေးစိတ်မြင်ခဲ့သည်။

စိတ်ညို့စမ်းသပ်သောအချိန်မှာ နေ့လယ်နှစ်နာရီခန့် ဖြစ်သည်။ သူတွေ့မြင်ခဲ့ရသော အချက်အလက်များ မှန်၊ မမှန် စုံစမ်းရန်အတွက် ကြည့်မြင်တိုင်ရှိ မိတ်ဆွေသမားတော်ကြီးထံ သွားရောက်ပြီး ဆွေးနွေးမေးမြန်းပါသည်။

သမားတော်ကြီးက နေ့လယ် (၂) နာရီခန့် အမျိုးသမီးနှစ်ဦး ရောက်ရှိလာကြောင်း၊ တစ်ဦးမှာ လူနာဖြစ်ပြီး တစ်ဦးမှာ အဖော်ဖြစ်ကြောင်း၊ ယင်းအမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်လုံးကိုယ်ပေါက်၊ လက်ဝတ်လက်စားများမှာ လိပ်ပြာလွင့်စဉ်က တွေ့ခဲ့သည့်အတိုင်း အတိအကျမှန်ကန်ကြောင်း ပြောပြပါသည်။

ဤအကြိမ်တွင်မူကား လိပ်ပြာလွင့်စမ်းသပ်မှု အောင်မြင်သည်ဟု ယူဆသည်။ ဆဋ္ဌမအာရုံဖြင့် မြင်လိုက်သောအရာ ကွက်ကွက်ကလေးကိုသာ မြင်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဝင်လိုသော အိမ်တံခါးဝသို့ရောက်ရှိခြင်း စသည်တို့ကို ထောက်ရှု၍ လိပ်ပြာလွင့်ခရီးဖြင့် သွားရောက်ကြည့်ရှုခြင်း စမ်းသပ်မှုမှာ အောင်မြင်သည်ဟု ယူဆသည်။

ထို့အတူပင် ရန်ကုန်မြို့တွင်းရှိ မိတ်ဆွေများ၊ နယ်ဝေးရှိမိတ်ဆွေများ အိမ်တို့သို့ လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းဖြင့် သွားရောက်ကြည့်ရှုခဲ့သည်မှာ အကြိမ် (၂၀) ခန့် ရှိသည်။

ဤသို့ စမ်းသပ်မှုများကို ပြုလုပ်တိုင်း အသိသက်သေတစ်ဦးမှ (၁၀) ဦးခန့်၏ ရှေ့တွင် စမ်းသပ်ခဲ့ပြီး ယင်းအသိသက်သေများက ဟုတ်

မှန်ကြောင်း လက်မှတ်များကို ထိုးထားခဲ့သည်။ စိတ်ပါဝင်စားသူများ လာရောက် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

သင်တန်းသားဟောင်းတစ်ဦးဖြစ်သူ မိတ်ဆွေမှာ သမထဘာဝနာအမြဲကျင့်သည်။ နေ့စဉ် တစ်နေ့လျှင် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် တရားထိုင်လေ့ရှိသည်။ နှစ်ရှည်လများ စွဲစွဲမြဲမြဲပြုလုပ်ရာ တစ်နေ့တွင် မမျှော်လင့်ဘဲ အလိုအလျောက် လိပ်ပြာထွက်သွားသည်။ ဤသို့ မကြာခဏ လိပ်ပြာလွင့်ဖန်များသောအခါတွင် တစ်နေ့သ၌ ကျွန်တော့်အား သူ့လိပ်ပြာထွက်ပုံကို ပြောပြသည်။ သူ့အနေဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်သည်ဟု သဘောမပေါက်။ ထူးဆန်းသော အတွေ့အကြုံဟူ၍ ကျွန်တော့်အား ပြောခြင်းဖြစ်သည်။

သူသည် နေ့စဉ်မှန်မှန် မပျက်မကွက် တရားထိုင်ပြီးနောက် ငါးနှစ်ခန့်ကြာသောအခါတွင် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ငါးနှစ်ခန့်အတွင်း ရရှိသော သမထအတွေ့အကြုံများအရ အမြင်အာရုံများ၊ အကြားအာရုံများကို တွေ့ကြုံဖူးပြီး ဖြစ်သည်။

တောတောင်သဘာဝရှုခင်းများ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုးများ၊ ပရလောကသားများကို တွေ့ကြုံဖူးပြီး ဖြစ်သည်။ ရုပ်လောကတွင် မကြားဘူးသော၊ မကြားနိုင်သော သံစဉ်များ၊ ဂီတများ၊ ဘာသာစကားများကိုလည်း အတော်စုံလင်အောင် တွေ့ကြုံခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော အသွေးအရောင်များ၊ အဆင်းများ၊ အလင်းဓာတ်နှင့် အလင်းရောင်ခြည်အမျိုးမျိုး အလွန်သေးငယ်မှုန်မွှားသည့် အာကာသအမှုန်များကိုလည်း တွေ့ကြုံခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။

ဤဘာဝနာအတွေ့အကြုံများနှင့် လုံးဝမတူ ထူးကဲသော အတွေ့အကြုံဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်တော်ကလည်း တတ်သရွေ့ မှတ်သရွေ့က လေးဖြင့် သူ၏ ထူးခြားသော အတွေ့အကြုံမှာ လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း (Astral Projection) ဟု ခေါ်ကြောင်း၊ ကမ္ဘာပေါ်တွင် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းကို အတတ်ပညာတစ်ခုအနေဖြင့် ကျင့်သုံးလေ့လာလျက်ရှိကြောင်း၊ ရှေးယခင်ကလည်း အီဂျစ်နှင့် တိဗက်တို့တွင် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းပညာရပ်များရှိကြောင်း၊ ယခုခေတ်သစ်တွင်လည်း လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စာအုပ်ပေါင်း (၁၀၀) ကျော်ခန့် အနောက်နိုင်ငံတွင် ရှိနေပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်၌ မနောသုတေသနအသင်းများနှင့် ဆိုဗီယက် (ရုရှား) အပါအဝင် အမေရိကန် အစရှိသော ရှေ့တန်းခေတ်မီနိုင်ငံကြီးများတွင်ရှိသော ပရစိတ္တဗေဒဌာနများကလည်း လေ့လာလျက်ရှိကြောင်း ထို့ကြောင့် သူတွေ့ကြုံနေရသော လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းကို ဆက်လက် လေ့လာသုတေသနပြုရန် အားပေးလိုက်ပါသည်။

များမကြာမီ ထိုမိတ်ဆွေသည် ကျွန်တော့်ထံ ရောက်လာပြီးနောက် အောက်ပါအတိုင်း သူ့အတွေ့အကြုံကို ပြောပြပါသည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

တစ်ညတွင် ကျွန်တော်သည် ဘုရားဝတ်ပြုပြီးနောက် အိပ်ရာဝင်လိုက်ပါသည်။ အိပ်မပျော်မီ အိပ်ရာအတွင်းမှပင် လက်အုပ်ချီ၍ အနန္တော အနန္တငါးပါးကို အာရုံပြုရင်း တိုင်တည်လိုက်ပါသည်။

ဤတစ်ကြိမ် လိပ်ပြာထွက်သွားပါက ဘဝဘဝက ပါရမီရေစက်အရ မိမိအား ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများကို ညွှန်ကြားပြသခဲ့သော ဆရာအရှင်များထံသို့ သွားရောက် ဖူးတွေ့လိုပါသည်။ ထိုဆရာအရှင်တို့၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တရားဓမ္မများကိုလည်း အားထုတ်လိုပါသည်ဟု တိုင်တည်ရင်း ငယ်ငယ်ကလေးကပင် ဟိမဝန္တာတောင်တွင် သူတော်စင်သူတော်မြတ်များ သီတင်းသုံးနေကြသည်ကို ကြားဖူးနားဝရှိသည့်အတိုင်း ဟိမဝန္တာရှိရာ မြောက်အရပ်သို့ အာရုံပြု တိုင်တည်လိုက်ပါသည်။

ပက်လက်အိပ်နေရင်းမှ သိမ့်ခနဲ လိပ်ပြာခန္ဓာသည် အထက်အမြင့်သို့ ရုတ်တရက် ထိုးထွက်သွားပါသည်။ ထိုအမြင့်မှနေ၍ ပက်လက်အနေအထားအတိုင်း တစ်နေရာသို့ ဦးတည်လျက် အရှိန်ပြင်းစွာ ပျံသန်းလျက်ရှိသည်။ ပက်လက်အနေအထားဖြစ်သောကြောင့် ကောင်းကင်မှတစ်ပါး တခြားမမြင်ရသည်ကို သတိထားမိသည်။

ထို့ကြောင့် မှောက်လိုက်မည်ဟု ကြံရွယ်ကာမျှဖြင့်ပင် မှောက်လျက်အနေအထားဖြစ်သွားသည်။ လိပ်ပြာလွှင့်နေစဉ်အတွင်း ယခုကဲ့သို့ပင် မိမိစိတ်မှ ဆန္ဒရှိရာကို ကြိုးစား အားထုတ်ပြုလုပ်ရန် မလိုချေ။ ထို့ကြောင့် မနောမယခန္ဓာဟု ခေါ်လေသလော တွေးမိပါသည်။

အောက်တည့်တည့်သို့ ကြည့်လိုက်သောအခါ အလွန် နက်ရှိုင်းစွာ မည်းမှောင်လျက်ရှိသော တောင်တန်းကြီးတစ်လျှောက်ကို ခပ်ရေးရေးမြင်ရသည်။ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်မှန်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် ပင်လယ်ပြင်အထက် ပေ (၅၀၀၀) ခန့်တွင် ရောက်ရှိနေသည်ဟု သတိထားမိသည်။

ကျွန်တော်သည် ပြည်တွင်းခရီးစဉ်များတွင် ဒါကိုတာနှင့် ဖော်ကာ လေယာဉ်များကို ကြိမ်ဖန်များစွာ စီးဖူးရာ ယင်းလေယာဉ်ပျံများ ပေ (၅၀၀၀) အမြင့်တွင် ပျံသန်းနေစဉ်အတွင်း လေယာဉ်ပေါ်မှမြင်ရသောမြင်ကွင်းများကို သတိရခြင်း ဖြစ်သည်။

ရှေ့လက်ဝဲဘက်သို့ လှမ်းမျှော်ကြည့်လိုက်သောအခါတွင် အရောင်တလက်လက်ထွက်နေသော ရေပြင်ကြီးကို မြင်ရသည်။ ဦးတည်သွားသောအရပ်မှာ အနောက်ယွန်းယွန်းအရပ်ဟု ထိုစဉ်က စိတ်ထဲတွင် အလိုလိုသိလာသည်။

မှောင်ရိပ်ကျလျက်ရှိသော တောင်ကြောတစ်လျှောက် နေရာကွက်ကြား မီးအလင်းရောင်များကို မြင်ရသည်။ ပေ (၅၀၀၀) အမြင့်မှနေ၍ အိမ်များတွင် အသုံးပြုသော မီးအလင်းရောင်ကို မြင်နိုင်သည်။ တောမီးလောင်ရာအရပ်မှ မြင်ရသောမီးရောင်ဟု ထင်မှတ်ရသည်။

ဤသို့ သွားနေဆဲကာလတွင် ဝဲယာကိုသော်လည်းကောင်း၊

အောက်ဘက်ကိုသော် လည်းကောင်း၊ ရှေ့တူရူကိုသော် လည်းကောင်း တစ်ယောက်စီးလေယာဉ်ငယ်အမျိုးအစားကိုစီးလျက် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်မြင်ရသော ရှုခင်းမျိုး မြင်နေရခြင်း ဖြစ်သည်။

တဖြည်းဖြည်းဖြင့် ပင်လယ်နှင့် ကုန်းအစပ်တစ်လျှောက်တွင် မြောက်ဘက်သို့ ဦးတည်ရွေ့လျား ပျံသန်းပြီးနောက် အလွန် မြင့်မားသော တောင်တန်းကြီးများကို ဖြတ်ကျော်ရသည်။ ပေ (၂၀၀၀) ခန့်အမြင့်မှ သွားနေရသည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။

ကျွန်တော် ဖြတ်သန်းရသော တောင်တန်းကြီးမှာ ဟိမဝန္တာတောင် တန်းဟု ထင်ရသည်။ အတပ်ကား မပြောနိုင်ပါ။ ဟိမဝန္တာ၏တောင်ဘက် ခြမ်းသည် ကုလားပြည်နှင့် ထိစပ်လျက် ရှိသည်။

ဟိန္ဒူသူတော်စင်များ၊ ဖကီးများ တရားကျင့်ကြံရာအရပ်ဖြစ်သည် ဟု ကြားဖူးသည်။ ကျွန်တော် ဦးတည်သွားနေသည်မှာ ယင်းတောင်ဘက် ခြမ်း မဟုတ်ပါ။ ဟိမဝန္တာအရှေ့ဖျား မြောက်ဘက်အခြမ်း ဖြစ်သည်။ ထိုမြောက်ခြမ်းတွင် တောင်ကြားလျှိုမြောင်များအတွင်း၌ သာယာပြန့်ပြူး သော လွင်ပြင်နေရာများ ရှိပါသည်။ တောင်နံရံများတွင် ထွင်းထားသော လိုဏ်ဂူကြီးများလည်း ရှိပါသည်။

ကျွန်တော်ရောက်သွားသောနေရာမှာ တခြားတောင်များနှင့် အသူ တစ်ရာမျှ နက်ရှိုင်းလှသော ချောက်ကြီးများဖြင့် ပတ်လည်ဝိုင်းနေသော တောင်စွယ်တစ်ခုရှိ အဆောက်အအုံတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

အဆောက်အအုံထဲတွင် ယောဂီ (၁၄)၊ (၁၅) ဦး တိတ်ဆိတ်စွာ ဘာဝနာပွားများလျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကျွန်တော်လည်း ထိုဘာဝ နာပွားနေသော ယောဂီများအနီး သင့်လျော်နေရာတစ်ခုတွင် ထိုင်ပြီး ဘာဝနာပွားပါသည်။

လူ့ပြည်တွင် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ရှိစဉ်က မေတ္တာဘာဝနာကို အမြဲ မပြတ် ပွားများခဲ့ပါသည်။ ထိုအရပ်တွင်လည်း ဆက်လက်၍ မေတ္တာ ဘာဝနာကိုပင် ပွားများပါသည်။

ဤသို့ လိပ်ပြာလွင့်ဘာဝနာပွားရသော အကြိမ်ပေါင်းမှာ ကာလ အတော်ကြာသောအခါ ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်သားရလာပြီးနောက် ထိုစဉ်က ပွားများခဲ့သော ဘာဝနာအတွေ့အကြုံများကို သုံးသပ်မိသည်။ သုံးသပ်မိသည်ဆိုရာ၌ (၂) ပိုင်းပါဝင်သည်။ တစ်ပိုင်းမှာ လိပ်ပြာဘာဝနာ ပွားစဉ်က အတွေ့အကြုံများကို ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ပြန်ရောက်သောအခါ ပြန်လည် စဉ်းစားသုံးသပ်ခြင်းနှင့် နောက်တစ်ခုမှာ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ဘာဝနာပွားနေခိုက်တွင်ရရှိသော အာရုံခံစားမှုများ၊ အတွေ့အကြုံများ၊ ထင်မြင်ချက်များ ဖြစ်သည်။

ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် တရားထိုင်သောအခါ အများဆုံး အနှောင့်အယှက် ပေးသောအရာမှာ ကိုယ်လက်ညောင်းညာနာကျင်ခြင်း ဖြစ်သည်။တစ်

မြန်မာ စာအုပ်များ

နာရီခန့်ထိုင်မိလျှင် ခြေထောက်များ ထုံကျဉ်ခြင်း၊ ခါးညောင်းလာခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအနှောင့်အယှက်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်မှ အသံဗလံများ၊ အလင်းရောင်များ၊ အနံ့အသက်များ ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် တရားထိုင်သောအခါတွင် ခန္ဓာမှာ အလွန်ပေါ့ပါးပြီး အောက်ကြမ်းပြင်ကို ထိသည်ဆိုရုံကလေး ထိနေသည်ဟု ခံစားရသည်။ (၃) နာရီ၊ (၄) နာရီကြာသည်အထိ ညောင်းညာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ ထုံကျဉ်ခြင်း လုံးဝမဖြစ်။ ဘေးမှ အသံဗလံများ၊ အလင်းရောင်များ၊ အနံ့အသက်များ စသည့် အနှောင့်အယှက်များ အလျှင်းမရှိ။

ရုပ်ခန္ဓာနှင့် တရားထိုင်သောအခါတွင် ဖော်ပြပါ အနှောင့်အယှက် အခက်အခဲများကို စထိုင်ကတည်းက တွန်းလှန်နေရသည်။ လိပ်ပြာခန္ဓာနှင့်မူကား ထိုင်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မိမိစူးစိုက်ရာ အာရုံပြုထားနိုင်သည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာလွှင့်၍ တရားထိုင်သော ထိုမိတ်ဆွေသည် ယခုအချိန်ထိ ဆက်လက်၍ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် တရားအားထုတ်ဆဲပင် ဖြစ်သည်ဟု သိရှိရသည်။ သူ၏ အတွေ့အကြုံများကို ထောက်ထား၍ လိပ်ပြာလွှင့်ထွက်ရသည်မှာ အိပ်မက်မဟုတ်။ အမြင်ထူးရခြင်းမဟုတ်။ အိပ်မက်များ၊ အမြင်ထူးများနှင့် ခြားနားသော အတွေ့အကြုံတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရမည်။

အိပ်မက်နှင့် အမြင်အာရုံထူးတို့၏ ဖြစ်စဉ်မှာ (၁) မှစ၍ (၁၀) အထိ ဖြစ်စဉ်တန်းလေးတစ်ခုဟု ဆိုပါစို့။ *ဤဖြစ်စဉ်တန်းကလေးအတိုင်း* (၁) မှ (၁၀) သို့ ရှေ့သို့သာ ဦးတည်သွားရသည်။ ကြားခုလတ် (၅)၊ (၆) ဖြစ်စဉ်တွင် ရပ်နားခြင်း နောက်ပြန်ဆုတ်ခြင်း စသည်တို့ မဖြစ်နိုင်။

လိပ်ပြာလွှင့်နည်းဖြင့် တွေ့ရသောအာရုံမှာ အာရုံဖြစ်စဉ်တစ်လျှောက်တွင် လမ်းခုလတ်၌ ရပ်တန့်နိုင်သည်။ ရှေ့နောက်ဝဲယာကိုလည်း လှည့်လာနိုင်သည်။ နောက်ကိုလည်း ပြန်ဆက်နိုင်သည်မှာ အလွန် ထူးခြားသောအချက် ဖြစ်သည်။

ထို့အတူ အိပ်မက်အမြင်အာရုံထူးတို့တွင် အနေအထားပြောင်းလဲသွားခြင်း၊ အချိန်ကာလပြောင်းလဲသွားခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာလွှင့်ခရီးစဉ်မှာမူ ဤသို့မဟုတ်။ ထိုမိတ်ဆွေ၏ အတွေ့အကြုံများကဲ့သို့ လိပ်ပြာလွှင့်၍ ဘာဝနာပွားရာ တစ်နေရာတည်းသို့ နောက်ထပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ သွားရောက်နိုင်သည်။ ဤသည်မှာလည်း အလွန် ခြားနားသောအချက် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုမိတ်ဆွေမှာ နှစ်နှစ်ခန့် ညစဉ်လိုလို လိပ်ပြာလွှင့်ခရီးဖြင့် သွားရောက် ဘာဝနာပွားလျက်ရှိရာ သူ၏ အိမ်သူအိမ်သားများ အနည်းငယ် ရိပ်မိကြသည်။ ရိပ်မိသည်ဆိုရာတွင် ဘာဝနာပွားရန် သွားသည်ကို ရိပ်မိ

ပညာရွှေတောင်စာအုပ်တိုက်

မြန်မာ စာအုပ်များ

ခြင်းမဟုတ်။ တစ်စုံတစ်ခု စိတ်နှင့်ပတ်သက်သော ထူးခြားချက်ဖြစ်နေသည်ဟုသာ ရိပ်မိခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ရင်းနှီးသော စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်ကြီးထံသို့ အကူအညီတောင်းပြီး ထိုမိတ်ဆွေအား စစ်ဆေးစေခဲ့သည်။

စိတ်ရောဂါကုပါရဂူကြီးက ထိုမိတ်ဆွေမှာစိတ်ရောဂါမရှိ၊ သာမန်လူတစ်ယောက်၏ ပုံမှန်အခြေအနေသာဖြစ်ကြောင်း ပြောမှသာလျှင် အိမ်သူအိမ်သားများအနေဖြင့် စိတ်အေးသွားကြသည်။

❐

အခန်း (၇)
လိပ်ပြာလွှင့်ခရီးအခက်အခဲများ

လိပ်ပြာလွှင့်နည်းပညာမှာ ခက်မယောင်နှင့်လွယ်ပြီး လွယ်မယောင်နှင့် ခက်သည်။ ရေလိုက်လွဲနေသူများအတွက် လွယ်မယောင်နှင့် ခက်တတ်သည်။ အထာကိုသိသောသူများအတွက် ခက်မယောင်နှင့် လွယ်လေသည်။ သို့သော် လိပ်ပြာလွှင့်ခရီးသည် စိတ်ကြိုက်သွားနိုင်ရန် အလွန်ခက်ခဲလှသည်။ နှစ်ရှည်လများ အခက်အခဲ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ကျော်လွန်ပြီးမှသာလျှင် အောင်မြင်နိုင်သည်။

ပန်းချီ၊ ပန်းပု အစရှိသော အနုပညာများကို လေ့လာသောအခါတွင် အခြေခံမှစ၍ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် လေ့လာဆည်းပူးပြီး ယင်းအဆင့်များကို ကျွမ်းကျင်စွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်သောအခါမှသာ နည်းပညာရပ်တစ်ခုကို ပိုင်နိုင်စွာ တတ်ကျွမ်းရသကဲ့သို့ လိပ်ပြာလွှင့်ရာတွင်လည်း အခက်အခဲ အတားအဆီးနှင့် လိပ်ပြာဘုံသဘာဝများကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ကျော်လွန်နိုင်မှသာ လိပ်ပြာလွှင့်နည်းပညာအဆုံးထိ အောင်မြင်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

လိပ်ပြာလွှင့်သူတစ်ဦးသည် မိမိ၏ အိမ်အတွင်း၌ဖြစ်စေ၊ မိမိ၏ ဝင်းခြံအတွင်း၌ဖြစ်စေ လိပ်ပြာလွှင့်မည်ဆိုပါက အခက်အခဲ အဟန့်အတားများ မတွေ့ရတတ်သော်လည်း ခရီးဝေးနေရာများ၊ ခရီးဝေးအရပ်ဒေသများ၊ မိမိ မရောက်ဘူးသော ဒေသများကို လိပ်ပြာလွှင့်မည်ဆိုပါက အဟန့်အတားများနှင့် တွေ့ရမည်မှာ မုချဖြစ်သည်။

များသောအားဖြင့် တွေ့ရတတ်သော အတားအဆီး အနှောင့်အယှက်များမှာ မိုးသည်းထန်စွာရွာခြင်း၊ နှင်းများပိတ်ဖုံးနေခြင်း၊ မှန်ချပ်များ အလုံကာထားသော အခန်းတွင်း၌ ပိတ်မိနေခြင်း၊ အခန်းကျဉ်း၊ သေတ္တာ နှောင်အိမ် စသည်တို့တွင် ပိတ်မိနေခြင်း၊ ရွှံ့နွံအိုင်နှင့် ညစ်ညမ်း

မြန်မာ စာအုပ်များ

သော ဆီအိုင်များအတွင်း ရောက်ရှိနေခြင်း၊ မိမိသွားလိုရာလမ်းခရီးတွင် ပင့်ကူအိမ်များ အထပ်ထပ်ကွက်၍ ပိတ်ထားခြင်း၊ အလွန်မြင့်မားသော တောင်ကမ်းပါးယံ သို့မဟုတ် အလွန်နက်ရှိုင်းသော ချောက်ကမ်းပါးကြီးများ ဟန့်တားထားခြင်းတို့ ဖြစ်ပေသည်။

လိပ်ပြာလွင့်ခါစတွင် အများဆုံး ကြုံတွေ့တတ်သည်မှာ မိမိသွားလိုရာ တူရူရှေ့တွင် မိုးများ အဆက်မပြတ် ရွာသွန်းနေခြင်းနှင့် နှင်းများ ပိတ်ဖုံးထားခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။

ဤသို့ တွေ့ရသောအခါ မိုးရေထဲ မဖြတ်ရဲသောစိတ်၊ နှင်းထုကို ဖောက်ထွင်း၍ မသွားရဲသောစိတ်ဖြင့် စိုးရိမ်ကြောက်လန့်စိတ်များ ဝင်ရောက်လာတတ်သည်။ အားငယ်လက်မှိုင်ချတတ်သည်။

ဤသို့ လိပ်ပြာထွက်တိုင်းထွက်တိုင်း မိုးရေ၊ နှင်းထုတို့ဖြင့် အတားအဆီးခံရသဖြင့် မိမိသွားလိုရာသို့ မရောက်နိုင်ဘဲ ယင်းနေရာတွင် တစ်နေတတ်သည်။ သို့ရာတွင် လိပ်ပြာလွင့်၍ မိမိသွားလိုရာကိုရောက်အောင်သွားလိုသောပြဋ္ဌာန်းစိတ် အလွန် ပြင်းပြင်းထက်သန်လာသောအခါ ယင်းပိတ်ဖုံးထားသော မိုးရေနှင့် နှင်းထုတို့ကို ရုတ်တရက် ဖောက်ထွင်းဖြတ်သန်းသွားတတ်သည်။

လိပ်ပြာလွင့်လိုသူတစ်ဦးသည် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်နှင့် စိတ်စွမ်းအင် အဆင့်အတန်းအလိုက် တစ်ချီတည်းဖြင့်လည်း ဖောက်ထွက်နိုင်သည်။ (၄)၊ (၅) ချီကြာမှလည်း ဖောက်ထွင်းနိုင်တတ်သည်။

မိုးရေနှင့် နှင်းထုတို့ကို ကျော်လွန်ပြီးနောက် ချောမောသွားပြီဟု ထင်စရာရှိသည်။ သို့ရာတွင်မူ မပြီးသေးပါ။ တခြား အဟန့်အတားတစ်ခု လာချင်သေးသည်။

သေတ္တာကြီးတစ်ခုအတွင်းသို့ ထည့်သွင်းခံရခြင်း၊ နှောင်အိမ်၊ အချုပ်ခန်းတစ်ခုအတွင်းသို့ ပိတ်လှောင်ခံထားရခြင်း၊ အကျဉ်းထောင်ကဲ့သို့သောနေရာတွင် အကျဉ်းအကျပ်ကျနေခြင်း၊ အလွန် ကျဉ်းမြောင်း၍ အလုံပိတ်ထားသောအခန်း သို့မဟုတ် အထက်အောက်ဝဲယာ ခြောက်ဖက်ခြောက်တန် မှန်ချပ်များ ကာရံထားသော အခန်းကျဉ်းလေးထဲတွင် ပိတ်လှောင်ထားခံရတတ်သည်။

ယင်းအကျဉ်းအကျပ် နှောင်အိမ်ထဲမှထွက်နိုင်ရန် အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားရသည်။ သို့သော် မအောင်မြင်ဘဲ လက်ပန်းကျသွားသည်သာ များသည်။

(၄)၊ (၅)၊ (၁၀) ကြိမ်ခန့် အတွေ့အကြုံရရှိပြီးသည့်နောက် ယင်းအခန်းကျဉ်းကလေးထဲမှ ထွက်ပေါက်ကို ရုတ်တရက် ဘွားခနဲတွေ့၍ လွတ်မြောက်သွားတတ်သည်။

အခန်းကျဉ်းလေးထဲရှိ လေဝင်ပေါက်ကလေးမှာ (၆) လက်မခန့်ရှိသည်။ ဤလေဝင်ပေါက်ကလေးကို မြင်သော်လည်း မိမိလိပ်ပြာခန္ဓာ

မြန်မာ စာအုပ်များ

ကိုယ်နှင့် မဆုံသောကြောင့် မရဟုထင်တတ်သည်။ မှန်နှောင်အိမ်တွင် တပ်ဆင်ထားသော မှန်ချပ်များတွင် ရွှေးစေ့ခန့်ရှိသော လေဝင်ပေါက်ကလေးများလည်း များစွာရှိလေသည်။

မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ယင်းလေဝင်ပေါက်ကလေးမှနေ၍ ထွက်ခွာမရဟု ထင်တတ်သည်။ သို့ရာတွင် ဤအကျဉ်းအကျပ်အခန်းတွင်းသို့ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ရောက်ဖန်များသောအခါ မှန်ပေါက်ကလေးများစွာ အနက်မှ ထူးဆန်းသော အမှတ်အသားရှိသည့် ရွှေးစေ့ခန့်အပေါက်ငယ်ကလေးကို တွေ့သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဤအပေါက်ကလေးမှ ထွက်သွားလျှင် ရနိုင်ကြောင်း သိလိုက်သည်။ သိလျှင်သိချင်းပင် ယင်းအပေါက်ကလေး အပြင်ဘက်သို့ ထွက်ပြီးသား ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာလောကတွင် အသိ သို့မဟုတ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်သည် အရာရာကို ဖန်တီးသည်မဟုတ်ပါလော။ တစ်ဖန် မင်းဘူးရှိ ရွှံ့မီးတောင်ထဲသို့လည်းကောင်း၊ အင်ဂျင်ဝိုင်အစရှိသော ညစ်ညမ်းသည့်ဆီအိုင်များအတွင်းသို့လည်းကောင်း ရောက်ရှိသွားတတ်သည်။

ရွှံ့နွံနှင့် ညစ်ညမ်းသော ဆီအိုင်များထဲမှ လွတ်မြောက်ရန် အခါခါကြိုးစားရပြန်သည်။ တစ်ကြိမ်နှင့် မအောင်မြင်ချေ။ ကြိမ်ဖန်များစွာကြိုးစားသောအခါတွင်မှ ရွှံ့နွံထဲမှ ထွက်ပေါက်ကလေးတစ်ခုကို တွေ့လိုက်သည်။ တွေ့လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ထွက်ပြီးသားဖြစ်သွားသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ မိမိ၏ရှေ့မှ ပင့်ကူအိမ်များ အထပ်ထပ် ကာဆီးနေတတ်သည်။ ယင်းပင့်ကူအိမ်များသည် တွေ့နေကျ (၁) ပေ ပတ်လည်ခန့်ရှိသော ပင့်ကူအိမ်မျိုးမဟုတ်ဘဲ (၁၀)၊ (၁၅) ပေခန့်ပတ်လည်ရှိ ပင့်ကူအိမ်အကြီးစားကြီး ဖြစ်သည်။

ပင့်ကူအိမ်တစ်လွှာကို ထိုးဖောက် ကျော်လွှားနိုင်သော်လည်း နောက်ထပ် ပင့်ကူအိမ်များ အထပ်ထပ် ကာဆီးနေသည်ဖြစ်ရာ ယခင်က အတားအဆီးများနည်းတူ သူ့ကိုလည်း အနည်းဆုံး (၄)၊ (၅)၊ (၁၀) ကြိမ်ခန့် တွေ့ရပြီးနောက် အကြိမ်ကြိမ်ကြိုးစားမှုဖြင့် တိုးတက်အားကောင်းလာသော ပြဋ္ဌာန်းစိတ်၏ ရှေ့ဆောင်မှုကြောင့် နောက်ဆုံးတွင် ပင့်ကူအိမ်များကို ဖောက်ထွက်လာနိုင်သည်။

အားကောင်းသောပြဋ္ဌာန်းစိတ်သည် မည်သည့် အခက်အခဲကိုမဆို အောင်မြင်ကျော်လွှားနိုင်သည်ဆိုခြင်းမှာ ဤလောက၌သာ မှန်သည်မဟုတ်။ လိပ်ပြာလောကတွင်လည်း အလွန်မှန်သော နိယာမတရားကြီး ဖြစ်ပေသည်။

ဤအခက်အခဲ အတားအဆီးတို့မှာ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမျှ တမင်တကာလုပ်ထားခြင်းမဟုတ်။ လိပ်ပြာဘုံသဘာဝအရ တည်ရှိသော အခက်အခဲသာ ဖြစ်သည်။ တခြားအခက်အခဲတစ်ခုမှာ မနော

သဏ္ဍာန်များ (Thought Forms) ပင် ဖြစ်သည်။ လူတို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ နံနက်လင်းသည်မှစ၍ ညအိပ်ရာဝင်သည်အထိ ဝမ်းသာခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ သနားခြင်း၊ ချစ်ခင်ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ မစ္ဆရိယစိတ်ဖြစ်ခြင်း စသည်တို့မှာ တရစပ်ပင် ဖြစ်ပေါ်နေသည်။

ဤမနောစိတ်တုန်လှိုင်းများကပင် လိပ်ပြာဘုံ၌ သဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးဆောင်၍ တည်ရှိကြသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် ဘုရားတန်ဆောင်းများအတွင်းရှိ နံပါတ်တော်ပန်းချီကားများကို ငယ်စဉ်ကပင် မြင်ဖူးကြသည်။ ယင်းနံပါတ်တော်ပန်းချီကားများတွင် အစွယ်ပြူးပြူးနှင့် ဘီလူးပုံ၊ ငရဲသားပုံ၊ နတ်ပုံများရေးသားထားသည်။

စက္ခုအာရုံဖြင့်တွေ့ရသော ဘီလူးပုံ၊ နတ်ပုံသည် စိတ်လှိုင်းအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းကာ မိမိ၏စိတ်ထဲတွင် ဘီလူးပုံ၊ နတ်ပုံများကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ထားသည်။

ပထမတည်ဆောက်ပြီးသော မူလပုံအတွင်းသို့ နောက်ထပ် မြင်ရသော ဤပုံတူများကိုပင် ထပ်ကာထပ်ကာ အားဖြည့်လိုက်သောအခါတွင် မနောသဏ္ဍာန်ခေါ် စိတ်ကူးဖြင့်ဖန်တီးထားသော ဘီလူးသဏ္ဍာန်၊ နတ်သဏ္ဍာန်များသည် စိတ်လောက၊ လိပ်ပြာလောကအတွင်း၌ တည်ရှိလာကြသည်။

ဤစိတ်ဖြင့် ဖန်တီးထားသော မနောသဏ္ဍာန်များကို သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သော်လည်း လိပ်ပြာလွှင့်သောအခါတွင် ယင်းမနောသဏ္ဍာန်များကို တွေ့မြင်ရသည်။

ထိုအခါတွင် ဘီလူးတွေက ငါ့ကို နှောင့်ယှက်နေသည်။ ဟန့်တားနေသည်ဟု အထင်ရောက်တတ်သည်။ တချို့က အလွန် ကြောက်လန့်သွားကာ လိပ်ပြာမလွှင့်ရဲအောင် ဖြစ်တတ်သည်။ တချို့ကမူ အကြောက်ကြီးပြီး စိတ်ရောဂါရသွားတတ်သည်။

ယင်းသို့ လိပ်ပြာလောက၏ အခက်အခဲများ အဟန့်အတားများ တွေ့ရှိသောအခါ ယင်းအခက်အခဲများကို အောင်မြင်ရန်အတွက် အရောင်အဆင်း၊ သင်္ကေတနှင့် မုဒြာများကို အသုံးပြုရသည်။ ရံဖန်ရံခါတွင် လိပ်ပြာဘုံမှ သဘာဝအဟန့်အတားများကိုသာမက တစ်စုံတစ်ဦး၏ ပယောဂကြောင့် တွေ့ကြုံရသော အဟန့်အတားများလည်း ရှိတတ်သည်။

ယင်းအဟန့်အတားများကို ကျော်လွှန်ရန်အတွက် ရံဖန်ရံခါတွင် အရောင်အဆင်းကို အသုံးပြုရသည်။ ရံဖန်ရံခါတွင် သင်္ကေတကို အသုံးပြုရ၍ ရံဖန်ရံခါတွင် မုဒြာခေါ် လက်အနေအထားတစ်မျိုးကို အသုံးပြုရသည်။

စိတ်ချောက်ချားဖွယ် အခြေအနေများကို တွေ့ရသောအခါ

မြန်မာ စာအုပ်များ

အလွန် ကြည်လင်သော အပြာရောင်ကို အာရုံပြုပြီး အပြာရောင်ဖြင့်ဖုံးလွှမ်းလိုက်ပါက အခက်အခဲများ ပျောက်သွားတတ်သည်။

တချို့သော အဟန့်အတားများအတွက်မှာမူ (၅) ထောင့်ကြယ်သို့မဟုတ် စကြာ အစရှိသော သင်္ကေတများကို အာရုံပြု၍ ယင်းသင်္ကေတဖြင့် အဟန့်အတားကို တွန်းလှန်နိုင်သည်။

ရံဖန်ရံခါ အဘယမုဒြာ (ခေါ်) လက်ယာဘက်လက်ကို မိမိခန္ဓာကိုယ်ရှေ့သို့ထုတ်၍ လက်ဝါးဖြန့်ထားခြင်းဖြင့် ကျော်လွန်နိုင်ပေသည်။

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် သွားနေကျ၊ ရောက်နေကျနေရာများကို လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် သွားသည့်အခါ များသောအားဖြင့် အခက်အခဲမရှိ ချောမောလွယ်ကူတတ်သည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့်လည်း တစ်ခါရောက်ဖူးသောနေရာကို နောက်တစ်ခါသွားရာ၌ ချောမောလွယ်ကူသည်။ မိမိသွားနေကျ၊ ရောက်နေကျနေရာသို့သွားလိုလျှင် လမ်းခရီးတွင် အခက်အခဲ အနှောင့်အယှက်မရှိဘဲ လျှောခနဲ လျှောခနဲ ရောက်သွားတတ်သည်။

သို့ရာတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် မရောက်ဘူးသောနေရာသို့ ပထမဆုံးသွားသောအခါ အခက်အခဲများနှင့် တွေ့တတ်သည်။ တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် အဆင်ပြေသည်လည်းရှိ၍ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ခန့် အခက်အခဲများကို ကျော်လွန်သွားရသည့်လည်း ရှိသည်။

သို့ရာတွင် မိမိနှင့် သဘာဝမတူသော၊ ဓာတ်မတူသောနေရာများနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်များထံသို့ သွားလျှင်ကား အခက်အခဲတွေ့ရတတ်သည်။ လိပ်ပြာလောကတွင်ရှိသော (Like attracts Like) ဓာတ်တူချင်း ဓာတ်တည့်သည် ဟူသော နိယာမအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။

အလွန် အလိုရမ္မက်ကြီးသော လူတစ်ယောက်သည် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် မွန်မြတ်သော ဘုရားကျောင်း အစရှိသောနေရာသို့ ဝင်ရောက်ရန် မလွယ်ကူပေ။ သို့ရာတွင် သူနှင့် စရိုက်တူ၊ အကြိုက်တူသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးထံသို့ဖြစ်စေ နတ်ကွန်း အစရှိသော နေရာမျိုးသို့ဖြစ်စေ အလွယ်တကူဝင်ရောက်သွားနိုင်ပေသည်။

သီလစင်ကြယ်၍ မေတ္တာစိတ်ထား ထက်သန်သူတစ်ဦးသည် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ခရီးထွက်ရာတွင် မိမိနှင့် အကြိုက်ချင်းတူသော ကျောင်း၊ ကန်၊ ဘုရား၊ ကမ္ဘဋ္ဌာန်းရိပ်သာ အစရှိသည်တို့ကို အဟန့်အတားမရှိ သွားနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ဓာတ်နိမ့်ကျ၍ ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော သဘာဝရှိသူများထံသို့သွားရန် အခက်အခဲရှိပါသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ မေတ္တာစိတ်ကို မွေးမြူထားသောသူများအနေဖြင့်မူ လိပ်ပြာလောကတွင် တစ်ပန်းသာပေသည်။ အနှောင့်အယှက်တွေ့စေကာမူ လွယ်လင့်တကူ အောင်မြင်မည်ဖြစ်ပြီး မိမိအား ကူညီစောင့်ရှောက်မည့်သူများနှင့် တွေ့တတ်သည်။

ပညာရှေ့ဆောင်စာအုပ်တိုက်

လူ့လောကတွင် မေတ္တာ၏တန်ခိုးမှာ ချက်ချင်းမသိနိုင်သော်လည်း လိပ်ပြာလောကတွင် မေတ္တာသည် ဒိဋ္ဌဓမ္မ လက်ငင်းအကျိုးကို ထင်ရှားစွာ ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာလွှင့်လိုသူတိုင်းတွင် မရှိမဖြစ်သော အရည်အချင်းတစ်ခုမှာ မေတ္တာစိတ်ထားရှိရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တိဗက်နှင့် အီဂျစ် ရှေးဟောင်းကျမ်းများတွင် လိပ်ပြာလွှင့်လိုသူများကို မေတ္တာစိတ်ဓာတ်များ ပြည့်ဝနေစေရန် ပမာဏလေ့ကျင့်ခန်းများပေးပြီးမှ လိပ်ပြာလွှင့်စေသည်။

ဤအချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ဒေါ်ခင်မျိုးချစ် ဘာသာပြန်သော **နှစ်လောကတိုက်ပွဲ** စာအုပ်ကို လေ့လာကြည့်ပါက အကျိုးများလိမ့်မည်။ ယင်းစာအုပ်၏ မူလစာရေးဆရာမှာ မြန်မာပြည်မှ ရွှေဥဒေါင်း၊ ဒဂုန်ရွှေမျှား၊ ဒဂုန်ခင်ခင်လေးတို့ကဲ့သို့သော ပရလောကနှင့် စိတ်စွမ်းအင်အကြောင်းများကို ပိုင်နိုင်စွာရေးသော စာရေးဆရာကြီး ဒင်းနစ်ဝှစ်တလီး (Denise Whitley) ဖြစ်သည်။

ဒင်းနစ်ဝှစ်တလီးသည် ဤနှစ်လောကတိုက်ပွဲစာအုပ်ကို မစ္စတာအာမက်ထံမှ အကြံဉာဏ်များ၊ ဝေဖန်ချက်များယူ၍ ရေးသားခြင်း ဖြစ်သည်။

မစ္စတာအာမက်သည် မူရင်း မြန်မာနိုင်ငံသားတစ်ဦးဖြစ်ပြီးလျှင် စိတ်စွမ်းအင်နှင့် လောကီပညာရပ်ကျမ်းအကြောင်း စာရေးခြင်းဖြင့် ကျော်ကြားနေသူ ဖြစ်သည်။ သူကိုယ်တိုင်ကလည်း နည်းပညာရပ်များကို ကျွမ်းကျင်သည်။

ထို့ပြင် ဦးမောင်မောင်ထိုက် မြန်မာပြန်သော **သေပြီးဘဝ သုတေသန** (Life After Death) စာအုပ်နှင့် **သေရွာပြန်တို့၏ ကိုယ်တွေ့တမလွန်ခရီး** (Life After Life) စာအုပ်ကိုလည်း လေ့လာသင့်သည်။ ယင်းစာအုပ်နှစ်အုပ်စလုံးသည် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ရောက်ရှိသွားသော ပရလောက၏ အတွေ့အကြုံများကို ရေးသားထားသော ခိုင်ခံ့သည့်ကျမ်းများ ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာလွှင့်ရာတွင် တွေ့ကြုံရသော အခြေအနေထူးတစ်ခုမှာ လိပ်ပြာလောက၏ ရှုခင်းများ၊ အဆောက်အအုံများ၊ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်သည် ထူးခြားစွာ အရောင်တောက်ပြောင်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာလောကသည် နေ၊ လ၊ မီးရောင် စသော အရာများမရှိဘဲနှင့် တောက်ပြောင်နေသောအရာကြီး ဖြစ်ပေသည်။ ယုတ်စွအဆုံး မိမိမြင်နေကျဖြစ်သော သစ်ပင်များ၊ ချုံပုတ်များသည်ပင်လျှင် အသွေးအရောင်များ ပြောင်းလဲမြူးကြွကာ တောက်ပနေသဖြင့် ရုတ်တရက် မမှတ်မိဘဲဖြစ်နေတတ်သည်။

လူတစ်ယောက်၏ လိပ်ပြာခန္ဓာသည် သာမန်အားဖြင့် သူ၏ခန္ဓာနှင့် တစ်ထပ်တည်း ဟူသော မိတ္တူခန္ဓာဟု ဆိုရငြားသော်လည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်

က မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြစ်စေလိုသော ဆန္ဒအတိုင်းသာ လိပ်ပြာခန္ဓာ အသွင်ဆောင်၍ထားတတ်သည်။ အရုပ်ပုသူသည် အရုပ်မြင့်လိုသည်။ ရုပ်ခန္ဓာကို ပြောင်းလဲ၍မရသော်လည်း သူ၏ လိပ်ပြာခန္ဓာမှာမူ အရုပ်မြင့်နေတတ်သည်။ အရုပ်ပု၍ အကျဉ်းတန်သောလူတစ်ဦးသည် လိပ်ပြာခန္ဓာတွင် အရုပ်မြင့်ပြီး ကြည့်ကောင်း၍နေတတ်သည်။

ဤသဘာဝပြောင်းလဲချက်များကို သိထားမည်ဆိုပါက လိပ်ပြာဘုံတွင် ကျက်စားရန် အဆင်ပြေချောမောပေလိမ့်မည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာအဖြစ် လိပ်ပြာလောကအတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားသောအခါတွင် လူ့ဘဝတွင် ရုပ်ခန္ဓာအဖြစ်ရှိစဉ်က ရှိနေသော သာမန်အသိစိတ်၊ အသိဉာဏ်မျိုး ပျောက်ကွယ်သွားသည်ဟူသော ရှေးလူကြီးများ၏ စကားအတိုင်းပင်လောမသိ။ ခေတ်စကားဖြင့်ပြောရလျှင် အတိတ်မေ့ရောဂါရသူတစ်ဦးကဲ့သို့ လူသစ်၊ ခန္ဓာသစ်၊ စိတ်သစ်၊ အသိဉာဏ်အသစ် ဖြစ်သည်။ အဟောင်းမှ သညာများ မှုန်ဝါးဝါးတော့ရှိသည်။ ပီပီပြင်ပြင်မဟုတ်။

ကျွန်တော်တို့ အိပ်မက်မက်သောအခါ ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်တွင် ရောက်သွားသည်။ ယင်းပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေ ကျင့်သုံးကြသည်။ သို့ရာတွင် ငါဟာ ဘယ်သူဘယ်ဝါ၊ ဘယ်ဘာသာကိုးကွယ်သည်၊ ဘယ်အယူဝါဒကို ကြိုက်သည်၊ ငါ့သားသမီး အိမ်ထောင်သည် ဘယ်သူတွေဖြစ်သည် ဟူသော မူလနောက်ခံ အသိဉာဏ်များ၊ မှတ်ထားသောသညာများ ကြက်ပျောက်ငှက်ပျောက် ပျောက်ကုန်သည်။ ဘဝပြောင်းသွားသလို လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ရောက်ရှိသွားသော ဘဝသည်သာ အရှိဘဝဖြစ်သည်။ လက်ရှိလောလောဆယ်ကိစ္စကိုသာ သိသည်။

လူတို့သည် မိမိသားသမီး၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ မိဘများကို မည်မျှပင်ချစ်ခင်လှပါသည်၊ သံယောဇဉ်တွယ်လှပါသည်ဆိုစေကာမူ အိပ်မက်ထဲတွင် တစ်နေရာသို့ ရောက်သွားသောအခါ ယင်းချစ်ခင်ကြင်နာလှပါသည်ဆိုသော ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ မိဘ၊ သားသမီးသည် ပျောက်ခြင်းမလှပျောက်သွားကြသည် မဟုတ်ပါလော။ သူတို့ရှိနေမှန်းပင် မသိတော့။ ဘာမှအတွယ်အတာမရှိသော တစ်ကောင်ကြွက်စိတ်မျိုးသာ ရှိနေသည်မဟုတ်ပါလော၊ အိပ်မက်ထဲတွင် တွေ့နေရသော သာယာမှု၊ မသာယာမှုကိုသာလျှင် အာရုံရောက်နေသည် မဟုတ်ပါလော။

လိပ်ပြာလောကသို့ ရောက်စတွင်လည်း အိပ်မက်မက်သကဲ့သို့ပင် တစ်ထေရာတည်း ဖြစ်သည်။ နောက်ကြောင်းတွေ စဉ်းစားမရ။ စိတ်သစ်၊ ဘဝသစ်သို့ ရောက်နေသည်။ သို့ရာတွင် လိပ်ပြာလောကသို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ကျက်စားဖူးသူ၊ ဘာဝနာအားထုတ်မှုတွင် ရင့်ကျက်နေသူ၊ ဘဝပါရမီဓာတ်ခံ အလွန်ကောင်းသူတို့မှာမူ ရုပ်ခန္ဓာမှ အသိဉာဏ်များ၊ အမှတ်သညာများ အားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားခြင်းမရှိ။ အရေးကြီးသော

မြန်မာ စာအုပ်များ

အချက်များကို မှတ်မိသည်။ နဂိုအခြေအနေကို သတိမေ့ခြင်းမရှိဘဲ တွေ့ရှိနေသော အခြေအနေသစ်ကို ရင်ဆိုင်သည်။ ဖြေရှင်းသည်။

သာမန်အားဖြင့် သေဆုံးသွားပြီဖြစ်သော မိဘ၊ ဆွေမျိုးများကို အိပ်မက်ထဲတွင် ပြန်တွေ့ရလျှင် သေဆုံးသွားသူကို သေဆုံးသွားမှန်း မမှတ်မိတော့ဘဲ တကယ့် အသက်ရှင်စဉ်ကကဲ့သို့ မှတ်ထင်တတ်သည်။ အတွေ့အကြုံသမာဓိ ရင့်ကျက်လာသောအခါတွင် အိပ်မက်ထဲတွင် သေဆုံးသွားပြီးသူများကို တွေ့ရသောအခါ သေဆုံးပြီးသူဟု သတိရှိနေတတ်သည်။ မှာစရာ၊ ပြောစရာရှိသည်ကိုပင် မှာကြားနိုင်သည်။ ထို့အတူပင် လိပ်ပြာလွင့်ရာတွင်လည်း အတွေ့အကြုံရင့်ကျက်၍ စိတ်အင်အားများ မြင့်မားလာသောအခါ သေသူကို သေသူဟု သိသည်။

အတိတ်ကို မေ့သွားသည်ဆိုရာတွင် အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် သတိအမှတ်သညာ လျော့နည်းသွားခြင်း၊ စိတ်စွမ်းအင် လျော့နည်းသွားခြင်း မဟုတ်။ သိစိတ်သည် ဦးနှောက်ရှိရာ ရုပ်ခန္ဓာတွင် မကျက်စားတော့ဘဲ လိပ်ပြာခန္ဓာတွင်သာ ကျက်စားသောကြောင့် ဦးနှောက်ပေါ်တွင် မှီခိုနေသော မှတ်ဉာဏ်များ ငုပ်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။

အသက်အရွယ်ကြီးသောအခါ မှတ်ဉာဏ်များ၊ အတိတ်မှအဖြစ်အပျက်၊ အမည်နေရပ်များကို တစ်ခါတစ်ရံ မေ့သွားတတ်သည် မဟုတ်ပါလော။ အပြီးအပိုင် မေ့ပျောက်သွားခြင်းကား မဟုတ်။ တစ်ချိန်တွင် ပြန်လည် မှတ်မိ သတိရလာသည် မဟုတ်ပါလော။

မှတ်စရာတွေ များပြားလွန်း၍ ရုတ်တရက် ရှာဖွေထုတ်ဖော်ရန် အခက်အခဲဖြစ်လာသောကြောင့် ခေတ္တငုပ်သွားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

မှတ်ဉာဏ်များ၊ အတိတ်မှကိစ္စများကို ရုတ်တရက် သတိမရတတ်သော်လည်း ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်စဉ်းစားမှု၊ ပိုင်းခြားဝေဖန်မှု၊ ချင့်ချိန်စဉ်းစား၍ ကောက်ချက်ချမှုများမှာမူကား အသက်ကြီးရင့်၍ အတွေ့အကြုံများလာသောအခါတွင် ပို၍အားကောင်းလာကြောင်း အထင်အရှား တွေ့ရပေသည်။

ထို့အတူပင် လိပ်ပြာလောကတွင် အတိတ်ကို အနည်းနှင့်အများ မေ့တတ်သော်လည်း စိတ်ကလေးမှာ အလွန် ကြည်လင် ထက်သန်သည်။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ဖြင့် ရှိစဉ်ကထက် အဆများစွာ သာသည်။

လက်ရှိတွေ့နေရသောကိစ္စများ၊ အာရုံများကို အမှားမရှိဘဲ တစ်ခုချင်းကို တန်းသိနေသည်။ ပျံ့လွင့်မှု လုံးဝမရှိ။ ပစ္စက္ခတည့်တည့်ကို စိုက်လိုက်မတ်တတ် စူးစိုက်နိုင်သည်။ အထူးကြိုးစားရန်မလို။ အခက်အခဲမရှိ။ အသာလေး စိုက်ထားရုံဖြင့် သိသည်။ သိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ပြုလုပ်ဖွယ်ကိစ္စဟူသမျှကို လုပ်ဆောင်ပြီး ဖြစ်သည်။ လက်ကို မြှောက်မှုဖြစ်မည့်ကိစ္စ ပေါ်ပေါက်လာပါက လက်ကိုမြှောက်လိုက်ရန် တန်းသိသည်။ သိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လက်ကို မြှောက်ပြီးသား ဖြစ်သွားသည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာခန္ဓာအဖြစ် လိပ်ပြာလောကတွင် ဘာဝနာပွားခြင်းနှင့် စိတ်စွမ်းအင်ဆိုင်ရာ စိတ်လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် မရနိုင်သော အခွင့်အရေးများ ရရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ကျက်မှတ်ခဲ့သောစာများနှင့် သမာဓိတို့ကို ရုပ်ခန္ဓာဦးနှောက်တို့က တစ်ဖန် ပြန်လည် သယ်ယူနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်မှာ ပြဿနာတခြား ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်တို့သည် လူ့ပြည်တွင် (၁) နာရီဟု လည်းကောင်း၊ (၁) ရက်ဟု လည်းကောင်း၊ (၁) လ, (၁) နှစ် ဟူ၍ လည်းကောင်း အချိန်ကို သညာပြုကြသည်။ တစ်မြန်နေ့ညကဟူ၍ လည်းကောင်း၊ နွေ, မိုး,ဆောင်း ဟူ၍ လည်းကောင်း လူငယ်ဘဝ, လူကြီးဘဝဟူ၍ လည်းကောင်း ခွဲခြားကြပြန်သည်။

လိပ်ပြာလွှင့်ခရီးတွင်ကား ဤကဲ့သို့သော သာမန်အချိန်ကာလ အမှတ်သညာများ မရှိတော့ချေ။ ရောက်နေသောနေရာနှင့် အချိန်သည် မည်သည့်အချိန် ဖြစ်သည်။ ခရီးသွားရသည်မှာ နာရီ မည်မျှ ကြာညောင်းသည်ဟူ၍မရှိ။ အချိန်ပတ်သက်သောသညာများ ပျောက်နေသည်။

သို့ရာတွင် တံခါးဖွင့်မှ ဝင်ရသည်။ တံခါးက ရှေ့ကပွင့်၍ ဝင်သွားခြင်းကို နောက်မှ ပြုရသည် စသော ကာလစဉ်ကား ရှိသည်။ ရှေ့နှင့် နောက်ဟူ၍ကား ရှိသည်။ ဤလမ်းကိုသွားလျှင် အန္တရာယ်ရှိမည်။ ဤလမ်းကိုသွားလျှင် ပျော်ရွှင်ဖွယ်တွေ့မည်။ ထို့ကြောင့် အန္တရာယ်လမ်းကိုမရွေးဘဲ ပျော်ရွှင်ဖွယ်လမ်းကို သွားမည်ဟူသော နောင်ဖြစ်လာမည့်အရာနှင့် ယခုဖြစ်နေသော ပစ္စုပ္ပန်အရာဟူ၍ ခွဲခြားရှိသည်။ ဤ ရှေ့နောက်ဖြစ်စဉ်ကို ချဲ့ထွင်ထားသော နာရီ၊ မိနစ်၊ နေ့၊ ရက်၊ လ၊ နှစ် စသည်များသာ မရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာလောကတွင် သာမန်အားဖြင့် အဖြစ်အပျက်ကိစ္စ တစ်ခုပြီးတစ်ခုကို တွေ့ကြုံရသောအခါ တွေ့ကြုံနေရသော အခိုက်အတန့်ကိုသာ အာရုံပြု သတိရှိနေခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ရှည်လျားစွာ ရှေ့နောက်ဆက်စပ် အာရုံရောက်နေခြင်းမျိုးမဟုတ်ဟု ဆိုလိုသည်။

လိပ်ပြာလောကတွင်ရှိသော အချိန်ကာလသည် ရုပ်လောကတွင်ရှိသောအချိန်ကာလနှင့် ပြောင်းပြန်ဖြစ်တတ်သည်။ ရုပ်လောကတွင် (၁)၊ (၂)၊ (၃) ကို ရေးရာတွင် (၁) သည် ရှေ့ဆုံးကလာပြီး ထို့နောက် (၂)၊ ထို့နောက် (၃) ဟူသော ကာလစဉ်အတိုင်း သညာပြုထားသည်။

သို့သော် လိပ်ပြာဘုံတွင် (၃)၊ (၂)၊ (၁) ဟု ရုပ်လောက နောက်ဆုံးဂဏန်း (၃) သည် ရှေ့ဆုံးမှလာ၍ ရှေ့ဆုံးဂဏန်း (၁) သည် နောက်ဆုံးတွင် ရှိတတ်သည်ကို သတိပြုရန်လိုသည်။

လိပ်ပြာဘုံ၌ ကျွမ်းကျင်စွာ ကျက်စားနိုင်သော ဆီဒင်ဗော့အမည်ရှိ လူထူးလူဆန်းကြီးတစ်ဦးက လူ့ဘုံသည် ပစ္စုပ္ပန်မှ အနာဂတ်သို့ ဦး

မြန်မာ စာအုပ်များ

တည်သွားလျက်ရှိပြီး လိပ်ပြာလောကသည် အနာဂတ်မှ အတိတ်သို့ ပြောင်းပြန်သွားလျက်ရှိသည်ဟု ဆိုထားသည်။

ထို့ကြောင့် လူ့လောက၏ အချိန်ကာလစဉ်သည် လိပ်ပြာလောကတွင် ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေသည်ဟု ယူဆရပေမည်။ ကျွန်တော်တို့သည် မှန်ထဲတွင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ကြည့်သောအခါ ဝဲဘက်၊ ယာဘက် ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်မဟုတ်ပါလော။

ထို့ကြောင့် ဒဿနပညာရှင်များက အချိန်ပြောင်းပြန်သွားသလော ဟု ဆိုကြသည်။

□

အခန်း (၈)
နောက်ဆက်တွဲဆောင်းပါးများ

(က) ရှာမင်လောကီပညာနှင့် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်း

ရှာမင်လောကီပညာသည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း (၁၅၀၀၀) ခန့် ကျောက်ခေတ်က ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော ပညာဖြစ်သည်ဟု မနုဿဗေဒပညာရှင်များက ယူဆသည်။

ရှာမင်လောကီပညာသည် ကျောက်ခေတ်လူသားတို့အတွက် ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ် သဘောတရားအရ ပေါ်ပေါက်လာရခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရှာမင်လောကီပညာသည် ကျောက်ခေတ်သိပ္ပံပညာ ဖြစ်သည်။ ထိုခေတ်က လူသားတို့၏ ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသရန် အသုံးဝင်ခဲ့သော ကျောက်ခေတ်ဆေးပညာ ဖြစ်သည်။

လူသားများသည် တိရစ္ဆာန်လောကမှ ခွဲထွက်လာပြီးနောက် လူသားမျိုးနွယ်ကြီး တည်တံ့ရေးအတွက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ရောဂါကုသရေး၊ ဘဝလုံခြုံရေး၊ စိတ်အရည်အသွေးများ ထက်မြက်လာရေးတွင် ရှာမင်လောကီပညာက ထိပ်ဆုံးမှ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

လူသားတို့၏ ရောဂါဝေဒနာကို ကုသရာတွင် ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကို စားသုံးခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများကို ရှာမင်လောကီပညာဖြင့် အကျိုးပြုခဲ့သည်။ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သည့်အပင်က မည်သည့်ရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေခဲ့သည်ကို ဘဝအတွေ့အကြုံများအရ ဘိုးဘွားများထံမှ သားသမီးမြေးမြစ်တို့က မှတ်သားလာခဲ့ရသည်။

ဤသို့သော ဘိုးဘွားများ၏ အတွေ့အကြုံများကို မှတ်သားရန်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာသည်။ မျိုးဆက်အဆက်ဆက် မှတ်သားလာမှ

ဖြစ်မည်။ ရှာမင်လောကီပညာရှင်တို့ကမူ လူ၏ဦးနှောက်ဖြင့် မမီလိုက်သော အတွေ့အကြုံများကို လိပ်ပြာလွင့်ပြီး လိပ်ပြာလောကမှ အတွေ့အကြုံရှိသူများထံမှ လည်းကောင်း၊ နတ်ဒေဝါများထံမှ လည်းကောင်း၊ ပရလောကများထံမှ လည်းကောင်း စုံစမ်းမှတ်သားပြီး လူသားများကို ကုသနိုင်သည်။

ထို့ပြင် ဝေဒနာတစ်ခုကို မခံရပ်နိုင်အောင် နာကျင်နေသူအား မေ့ဆေး၊ ထုံဆေးသဘောဖြင့် ဆေးပင်များကို စားသုံးစေကာ မေ့စေပြီး လိပ်ပြာလွင့်သွားသူများလည်း ရှိသည်။ ဒေါက်တာမူလ်ဒီ၏ **သေရွာပြန်တို့၏မှတ်တမ်း**စာအုပ်တွင် ဆေးရုံတွင် မေ့ဆေးပေးထားရာမှ လည်းကောင်း၊ ထိခိုက်မှုကြောင့် လည်းကောင်း၊ သတိလစ်ပြီး လိပ်ပြာလွင့်သွားသူများ၏ လိပ်ပြာဘုံရောက် ပရလောကအတွေ့အကြုံများကို တင်ပြထားသည်။

ရှာမင်တို့သည် ကမ္ဘာအနှံ့အပြားတွင် ရှိသည်။ ဒေသချင်းမတူကြသော်လည်း ရှာမင်းတို့သည် ရှေးကျောက်ခေတ်တွင် လူနာများ၊ ဝေဒနာများကို ကုသသူဆရာများအဖြစ် ရပ်တည်ခဲ့ကြသည်ကို လေ့လာတွေ့ရသည်။

ရှာမင်တို့သည် လူပေါ်ခါစ ဘာသာတရားများ မပေါ်ပေါက်မီ၊ သိပ္ပံပညာမပေါ်ပေါက်မီက လူသားတို့၏ ရောဂါဝေဒနာကို ကုသရာတွင် လိပ်ပြာလွင့်ပြီး ပရလောကသို့သွားကာ ရောဂါဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်ခြင်း အကြောင်းရင်းနှင့် ရောဂါကုနည်းကို ရှာဖွေလေ့လာကြသည်။

ဤသို့ ရှာမင်လောကီပညာရှင် ဆေးဆရာတို့ လိပ်ပြာလွင့်ရာတွင် နည်းလမ်းနှစ်မျိုးကို အသုံးပြုသည်။ ပထမနည်းလမ်းမှာ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကို စားသုံးခြင်းဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်ကြသည်။ ဆေးခြောက်၊ ကုက္ကင်း၊ ဘိန်း စသော အပင်များအား စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသောအပင်များဟု မှတ်ယူကြသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးတွင် ပါဝင်သော အပင်များအပြင် လူသိနည်းပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးတွင် မပါဝင်သော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များလည်း ရှိသည်။

အမေရိကရှိ တိုင်းရင်းသား ရှာမင်လောကီပညာရှင်များသည် ဤသို့သော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ၊ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော အပင်များကို စားသုံးပြီး လိပ်ပြာလွင့်ကြသည်။

ဆိုက်ဘေးရီးယားရှာမင်များ၊ အက်စကီးမိုးရှာမင်များ၊ မွန်ဂိုလီးယားရှာမင်များသည် ဂီတဖြင့် လည်းကောင်း၊ အကဖြင့် လည်းကောင်း စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေပြီး လိပ်ပြာလွင့်ကြသည်။ ဂီတဆိုရာတွင် ရှေးခေတ်၏ ပဓာနဂီတဖြစ်သော ဗုံတီးခြင်း၊ ပလုတ်တုတ်တုတ်ကဲ့သို့သော အရာကို တီးခတ်ခြင်းဖြင့် လူ၏ ပင်ကိုစိတ်ကို ပြောင်းလဲစေခြင်း ဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦးသည် သာမန်သိစိတ်မှ အိပ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်သောအခါ အသက်ရှူနှုန်း ပြောင်းသွားသည်။ နှလုံးခုန်နှင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု ပြောင်း

မြန်မာ စာအုပ်များ

သွားသည်။ နိုးစိတ်မှ ငိုက်စိတ်၊ အိပ်စိတ်သို့ ကူးပြောင်းသွားသည်ကို ယခုအခါ သုတေသနပြုချက်များအရ လက်တွေ့ သိရသည်။ ဤနည်းဖြင့်လည်း သွေးလှည့်ပတ်နှုန်းကို ပြောင်းလဲစေခြင်းဖြင့် နစ်မြောစိတ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ရှာမင်လောကီပညာရှင်တစ်ဦး၏ မရှိမဖြစ်သော ကိရိယာမှာ ဗုံတစ်လုံးနှင့် ပလုတ်တုတ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဗုံနှင့် ပလုတ်တုတ်သည် ရှာမင်လောကီပညာရှင်၏ အထိမ်းအမှတ် ဖြစ်သည်။

ဗုံတီးခြင်းဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းကိုသာမက သွေးလှည့်ပတ်ပုံ မမှန်သောကြောင့် ဖြစ်ရသောရောဂါဝေဒနာများ ဥပမာ သွေးတိုးရောဂါ စသည်တို့ကို နရီစည်းတိုက် ဗုံးတီးခြင်းဖြင့် ပျောက်စေနိုင်သည်။

လူ၏သဘာဝမှာ အသံတစ်သံကို နရီစည်းချက်ကိုက် ကြိမ်ဖန်များစွာ ကြားရသောအခါ ငိုက်လာသည်။ မီးရထားနှင့် အဝေးပြေးကားများဖြင့် ခရီးသွားသူများသည် မီးရထားသံ၊ ကားစက်သံကို နာရီဝက်ခန့်ကြားရလျှင် အိပ်ငိုက်ကုန်ကြသည်ကို ခရီးဝေးသွားဖူးသူတိုင်း တွေ့ကြုံဖူးကြသည်။ ဗုံသံ၊ ပလုတ်တုတ်သံများကို ထပ်ကာထပ်ကာ ကြားရဖန်များလာလျှင်လည်း ငိုက်မျဉ်းနစ်မြောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာမည်။ ငိုက်မျဉ်းနစ်မြောစိတ်သည် လိပ်ပြာလွှင့်ရာတွင် မပါမပြီးသည့် အခြေခံအချက်ကြီး ဖြစ်သည်။ ရှာမင်လောကီပညာရှင်တို့၏ အဓိကအားကိုးရာ စွမ်းအင်မှာ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေခြင်း ဖြစ်သည်။ မူးယစ်ဆေးပင်များ စားသုံးခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဗုံတီးပြီး ငိုက်မျဉ်းစေခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေခြင်း ဖြစ်သည်။ အိပ်စိတ်ဟုဆိုရသော်လည်း အိပ်ပျော်သွားသော အခြေအနေမျိုးမဟုတ်။ ငိုက်မျဉ်းနစ်မြောနေစဉ် လိပ်ပြာလွှင့်သွားစေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာလွှင့်သွားရာတွင်လည်း ရောက်ချင်ရာရောက် မြောချင်ရာမြောနေသော နစ်မြောစိတ်မျိုးမဟုတ်ဘဲ နဂိုရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း လိပ်ပြာလွှင့်နေစဉ်တွင် ပရလောက၌ ဆောင်ရွက်ရန်ရှိသည်ကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ရှာမင်လောကီပညာရှင်တို့သည် လိပ်ပြာလွှင့်ပြီး ပရလောကသို့ ရောက်သောအခါ ပုဂ္ဂိုလ်သုံးမျိုးနှင့် တွေ့ဆုံဆက်သွယ်ရသည်။ နည်းပြဆရာ၊ မဟာမိတ်နှင့် ကိုယ်စောင့်နတ်တို့သုံးမျိုး ဖြစ်သည်။ နည်းပြဆရာက ပရလောကသို့ ဝင်နည်း၊ ထွက်နည်းနှင့် ပရလောကသဘာဝများကို ပြသသင်ကြားပေးသည်။ မဟာမိတ်သည် ပရလောကရှိ မိမိအား ကူညီမည့်သူ ဖြစ်သည်။ လူ့ပြည်တွင် မိတ်ဆွေချင်း ချစ်ခင်ကူညီသကဲ့သို့ ပရလောကတွင် မိမိကို ချစ်ခင်ကူညီမည့်သူ ဖြစ်သည်။

ပရလောကတွင် တွေ့ရသောအရာများ၊ တုန်လှိုင်းများ၊ အရောင်အဆင်းများ၊ သတ္တဝါများအကြောင်းကို ရင်းနှီးစွာ ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ အခက်အခဲများကို ကူညီနိုင်သည်။ အနီးစပ်ဆုံး သာဓကအရ GHOST

မြန်မာ စာအုပ်များ

ရုပ်ရှင်ကားထဲမှ ပရလောကသို့ ရောက်သွားသော ဇာတ်လိုက်သည် လူ့ပြည်တွင် ကျန်ရစ်ခဲ့သော ဇနီးအား အကောက်ကြံနေသူကို တစ္ဆေခြောက်၍ မောင်းထုတ်လိုက်သည်။ သို့သော် သူသည် တစ္ဆေမခြောက်တတ်သဖြင့် အခက်အခဲတွေ့နေသည်။ သူ့ထက်စောပြီး ပရလောကရောက်သွားသူ ဘူတာရုံဝါရင့်တစ္ဆေကြီးထံ တစ္ဆေခြောက်နည်းကို သင်ရသည်။ ဝါရင့်ဘူတာရုံတစ္ဆေကြီးက ကြမ်းပြင်ပေါ်ရှိ ဘီယာဖုံးကလေးကို လက်နှင့်တောက်နည်း သင်ပြပေးသည်။ 'မင်းမှာရှိနေတဲ့ အမုန်းတွေ၊ ဒေါသတွေကို ယောဒီဗိုက်အလယ်ချက်မှာစုပြီး အဲဒီဒေါသတွေကို ညှစ်ထုတ်လိုက်ပြီး လက်နဲ့ တောက်လိုက်' ဟု သင်ကြားပေးသည်။

ပရလောကမိတ်ဆွေများသည် ဝါရင့်ဘူတာရုံတစ္ဆေကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်သည်။

ကိုယ်စောင့်နတ်မှာ သာမန်ကိစ္စများတွင် သတိပေးခြင်း၊ အကူအညီပေးခြင်းမျှသာဖြစ်၍ နည်းပြဆရာနှင့် မဟာမိတ်တို့လောက် အားမကိုးရချေ။

မေ့မြောသွားသောလူနာ၏ လိပ်ပြာခန္ဓာကို ရှာမင်လောကီပညာရှင်က လိပ်ပြာလွှင့်ပြီး လိုက်လံရှာဖွေသည်။ တွေ့လျှင် ပြန်လည်ခေါ်ယူလာသည်။ ပျောက်ဆုံးသွားသော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကိုလည်း လိပ်ပြာလွှင့်၍ ရှာဖွေနိုင်သည်။

မေ့မြောသွား၍ လိပ်ပြာစုဉ်သွားသော သူ၏ခန္ဓာအတွင်းသို့ တခြား ပရလောကသားတစ်ဦး ဝင်ရောက်နေသည်၊ ပူးကပ်နေသည်ဆိုလျှင် ယင်းပူးကပ်နေသော ပရလောကသားကို မောင်းနှင်ထုတ်ခြင်းဖြင့် မေ့မြောသွားသူကို ကူညီကုသနိုင်သည်။

ရုပ်ခန္ဓာတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော ရောဂါဝေဒနာများကို ကုသရန်အတွက် ပရလောကသို့ လိပ်ပြာလွှင့်ပြီး နည်းပြဆရာထံမှဖြစ်စေ၊ မဟာမိတ်ထံမှဖြစ်စေ အကြံဉာဏ်များနှင့် ကုသရန် ဆေးနည်းများကို ရနိုင်ပေသည်။

လူ့ပေါ်စ ကျောက်ခေတ်ဂူအောင်းကာလတွင် လူ့ဘောင်၌ ဆေးပညာလည်း မပေါ်ပေါက်သေး။ ဆေးဆရာလည်း မပေါ်ပေါက်သေး။ ယင်းကာလတွင် လူတို့၏ ဦးနှောက်ဖြင့် ဉာဏ်မမီသောကိစ္စများ၊ ရောဂါကုသရန်ဆေးများကို လိပ်ပြာလွှင့်ပြီး ပရလောကသားတို့ထံမှ မေးမြန်းလေ့လာခြင်းသည် ကျောက်ခေတ်ဆေးတက္ကသိုလ်သို့ တက်ရောက် သင်ကြားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ယခုခေတ်ထိရှိနေသော ပယောဂကုပညာမှာ ရှာမင်လောကီပညာရှင်တို့ လိပ်ပြာလွှင့်ပြီး ကုသခဲ့သော ကုထုံးမှ ဆင့်ပွားပညာ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဤပညာ၏ မူလဇာစ်မြစ်မှာ လိပ်ပြာလွှင့်ပြီး ပရလောကသို့ ဝင်ရောက်ကုသနည်းကို ရှာဖွေခြင်းဖြစ်ရာ ယခုအခါတွင်

မြန်မာ စာအုပ်များ

လိပ်ပြာလွင့်ပညာကို မကြားဘူးကြသဖြင့် ကြားဖူးနားဝနည်းများကို အားကိုးကြရသည်။ ပရလောကသို့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သွားရောက်လေ့လာနိုင်ခြင်း မပြုနိုင်တော့ဘဲ မိမိမသိရသော ပရလောကသားတစ်ဦးဦးက ပူးဝင်ဓာတ်စီး၍ ပြောသမျှနှင့်သာ ကူသကြသည်။

ရှာမင်လောကီပညာတွင် ခရီးထွက်ခြင်း ဟူသော ဝေါဟာရကို အသုံးပြုသည်။ ခရီးထွက်ခြင်းဆိုရာတွင် သာမန်ရုပ်ခန္ဓာနှင့် ခရီးထွက်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်။ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်ပြီး ပရလောကသို့ ခရီးထွက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာလွင့်၍ ပရလောကသို့ ခရီးထွက်ကာ ရောဂါကုသနည်းကို ရှာဖွေခြင်းရှိသကဲ့သို့ပင် ရှာမင်လောကီပညာ သင်ကြားရန်အတွက်လည်း လိပ်ပြာလွင့်၍ ပရလောကတွင် လက်တွေ့ သင်ကြားရသည်။ ဤသို့ ပရလောကတွင် လောကီပညာသင်ကြားရန် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းကိုလည်း ခရီးထွက်သည်ဟု ခေါ်သည်။

နောက်တစ်နည်းမှာ အဆင့်မြင့်ပညာများ သင်ကြားရန်နှင့် ပရလောကရှိ အဆင့်မြင့်အလွှာသို့ သွားရောက်ကာ ဘုရားထံ ချဉ်းကပ်နိုင်ရေးအတွက် လေ့လာဆည်းပူးရန် ဖြစ်သည်။ ဤအဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ သိမ်းငှက် စသော ငှက်များနှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များနှင့် တွေ့ရမည်။ စင်စစ်အားဖြင့် သိမ်းငှက် စသော ငှက်များသည် ဘုရား၏ တမန်တော်များသာ ဖြစ်သည်ဟု ရှာမင်တို့ ယုံကြည်ကြသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ရှိသော ဝိညာဉ်ကို သိမ်းငှက်နှင့် တင်စားပြောခြင်း ဖြစ်သည်။ သိမ်းငှက်တို့သည် လူတို့အား နေမင်းထံသို့ ခေါ်ဆောင်သွားသည်။ နေမင်းသည် ဝိညာဉ်အားလုံးတို့ ဘုရားထံသွားရာတွင် လမ်းခုလတ်နားနေရာ ကြားစခန်း ဖြစ်သည်။

ဤသို့ နေမင်းထံသို့သွားရာတွင် လူသည် မိမိကိုယ်ကို ငှက်သဏ္ဍာန်ဆောင်၍ ပျံရသည်။ လူ၏လိပ်ပြာကို ငှက်သဏ္ဍာန်ပြုလုပ်ပြီး ဝိညာဉ်လွင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ နေမင်းထံသို့ရောက်အောင် ဝိညာဉ်လွင့်နိုင်ပြီဆိုပါက ရုပ်ခန္ဓာလောက၏ ကန့်သတ်ချက်များကို ကျော်လွန်နိုင်ပြီဖြစ်၍ အလွန် အေးချမ်းသောဘဝတစ်ခုသို့ ရောက်ပြီဟု ဆိုနိုင်သည်။ ယင်းဘဝမှနေ၍ နောက်ဆုံး ဘုရားထံ ရောက်အောင်သွားရန်သာ ရှိတော့သည်ဟု ရှာမင်လောကီပညာက ယုံကြည်သည်။ ထို့ကြောင့် ဝိညာဉ်လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းသည် ဆေးကုသရန်သာမက ဘဝလွတ်မြောက်မှုအတွက်ပါ ရှာမင်တို့အဖို့ အရေးပါလှပေသည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

(ခ) လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းနှင့် ဂန္ဓာရီပညာ

ဂန္ဓာရီပညာတွင် ထုံကူးခြင်းမှာ အဓိကအကျဆုံးကဏ္ဍ ဖြစ်သည်။ ထုံကူးခြင်း ဆိုသည်မှာ သာမန်လူသားဘဝမှ ဂန္ဓာရီပညာရှင်၊ သိဒ္ဓိရှင်ဘဝသို့ ကူးပြောင်းပေးသောဖြစ်စဉ် ဖြစ်သည်။

ဂန္ဓာရီပညာတွင် တန်ခိုးသိဒ္ဓိများ ဖြစ်ပေါ်စေသော နည်းပညာများ၊ ကျင့်စဉ်များတွင် မူလအကျဆုံးမှာ ထုံကူးခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သာမန်ရုပ်ခန္ဓာကို အသုံးပြုခြင်းမှ ကိုယ်ပွားခန္ဓာခေါ် လိပ်ပြာခန္ဓာသို့ ထုံကူးသည်ဟုဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

အသိဉာဏ်တွေ၊ ဗဟုသုတတွေ မည်မျှပင်ရှိစေကာမူ ရုပ်ခန္ဓာ၏ ကန့်သတ်ချက်ကြောင့် အတိုင်းအတာ ပမာဏ (၃)ရပ်အတွင်း၌သာ ကျက်စားရသည်။ ပမာဏ (၃) ရပ်၏ ကန့်သတ်ချက်ဘောင်အတွင်း၌ ကျက်စားရာမှ ပမာဏ (၄) ရပ်အတွင်း ကျက်စားနိုင်ခြင်းကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာထက် ကျယ်ပြန့်စွာ ကျက်စားနိုင်သည်။ စတုတ္ထပမာဏ၏ စွမ်းအားများကို အသုံးချနိုင်သည်။ အရပ်စကားနှင့်ပြောလျှင် နတ်တို့သည် စတုတ္ထပမာဏလောကတွင် ရှိကြသဖြင့် နတ်စွမ်းအင်၊ နတ်တန်ခိုး၊ နတ်အမြင်၊ နတ်အကြား၊ နတ်အာရုံများကို ရနိုင်သည်၊ အသုံးပြုနိုင်သည်ဟု ပြောရမည် ဖြစ်သည်။

နတ်ကို မယုံကြည်သူများအနေဖြင့် အိန်စတိန်း၏ စတုတ္ထပမာဏ အယူအဆအရ ရုပ်လောက၏ အာရုံခံသိရှိမှုထက် တစ်ဆင့်မြင့်သော စတုတ္ထလောကနှင့် အာကာသ သဘာဝလောကကိုပါ သိမြင်အာရုံခံစားခြင်းဟု ဆိုလိုသည်။

လူ၏ အသိဉာဏ် နက်နဲထက်မြက်မှုသည် ကာလနှင့် အာကာသ၏ ကန့်သတ်ချက်ဘောင်အတွင်း၌သာ သိမြင်တွေးဆနိုင်သည်။ ကာယနှင့်အာကာသကို တစ်ဆင့်မြှင့်လိုက်မည်၊ တိုးချဲ့လိုက်မည်ဆိုပါက ပမာဏ (၃) ရပ်အတွင်း၌သာ ကျက်စားနိုင်သော အသိဉာဏ်သည် ပမာဏ (၄) ရပ်အတွင်းသို့ တိုးချဲ့လိုက်သဖြင့် အသိဉာဏ်ပညာလည်း တစ်ဆင့် တိုးချဲ့သွားမည် ဖြစ်သည်။ သမထဝေါဟာရအားဖြင့် ပြောရလျှင် အသိဉာဏ်အတွေးအခေါ်များ၊ ဉာဏ်ထူးများ ရရှိခြင်းကို ခေါ်သည်။

စိတ်သည် သာမန်အားဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ရုပ်ဦးနှောက်ဖြင့်သာ သိနိုင်၊ မြင်နိုင်၊ တွေးခေါ်နိုင်ခြင်းမှ လိပ်ပြာခန္ဓာကို အသုံးချနိုင်သောအခါတွင် ရုပ်ခန္ဓာထက် ပမာဏတစ်ရပ် ပိုလာသဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် မသိနိုင်၊ မမြင်နိုင်၊ မတွေးနိုင်သောအရာများကို သိနိုင်၊ မြင်နိုင်၊ တွေးနိုင်လာသည်။ ထို့ကြောင့် ဉာဏ်ထူးဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။

ဂန္ဓာရီကျင့်စဉ်များဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်ခွာပြီး လိပ်ပြာခန္ဓာ

ကိုယ်ဖြင့် ကျက်စားနိုင်ခြင်းကို ထုံကူးခြင်းဟု ခေါ်သည်။ ရုပ်ခန္ဓာမှ ထွက်ခွာပြီး လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့်နေခြင်း၊ လိပ်ပြာခန္ဓာလွှင့်ခြင်းဖြင့် နက်နဲသော ဂမ္ဘီရတရားများ၊ ဂမ္ဘီရနိယာမများကို လေ့လာ ဆည်းပူး တတ်ကျွမ်းခြင်းကို မဟာဂန္ဓာရီပညာဟု ခေါ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းသည် မဟာဂန္ဓာရီပညာ၏ ရေသောက်မြစ် ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်း မပြုနိုင်ဘဲနှင့် မဟာဂန္ဓာရီပညာကို မတတ်ကျွမ်းနိုင်ချေ။ မဟာဂန္ဓာရီပညာရှင်တို့က ချမှတ်ခဲ့သော နည်းပညာအချို့ကို စူဠဂန္ဓာရီပညာဟု ခေါ်သည်။ ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာမလွှင့်နိုင်သေးပါက သူတစ်ပါးပေးသော စူဠဂန္ဓာရီပညာ (ဝါ) နည်းပညာပိုင်းအစကလေးကိုသာ ရပါမည်။ လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်မှသာ ပရလောကတွင်းသို့ ကျက်စားနိုင်ပြီး နက်နဲသိမ်မွေ့သော၊ လျှို့ဝှက်သော ဂမ္ဘီရနိယာမများကို နားလည် တတ်ကျွမ်းနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် မဟာဂန္ဓာရီပညာတွင် ထုံကူးခြင်းခေါ် လိပ်ပြာလွှင့်အတတ်ပညာကို ထိပ်တန်းလျှို့ဝှက်ထားသည်။ သက်ဆိုင်သူကိုသာလျှင် အသိပေးသည်။ မသက်ဆိုင်သူ၊ အဆင့်မမီသူများကို အသိမပေး။ လုံးဝလျှို့ဝှက်ထားသည်။ ထုံကူးရာ အခမ်းအနားကို အလွန် လျှို့ဝှက်ထားသည်။

လိပ်ပြာလွှင့်မည်ဆိုပါက ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို စွန့်ခွာမည်ဖြစ်ရာ ရုပ်ခန္ဓာဖြင့်သာ တစ်သက်လုံးနေလာကြသူများက ရုပ်ခန္ဓာကို စွန့်ခွာရန် အလွန်တရာ ကြောက်ကြသည်၊ ဝန်လေးကြသည်၊ နောက်တွန့်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာလွှင့်မည့်သူကို လေ့ကျင့်ပေးရသည်။ ဤသို့ ရုပ်ခန္ဓာကို စွန့်ရဲအောင် ရဲဆေးတင်ပေးသောနည်းအမျိုးမျိုးကို ဂန္ဓာရီကျင့်စဉ်ဟုခေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ထုံကူးရာတွင် မြေထုံ၊ ရေထုံ၊ မီးထုံ၊ လေထုံဟု ရှိသည်။ မြေထုံသဘောအရ မြေထဲတွင်သွားရမှာကို မကြောက်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ မြေအတွင်းမှ လှုပ်ရှားသွားလာတတ်သော နင်ဂျင်သိုင်းပညာသည် မြေထုံလေ့ကျင့်မှုသဘော ဖြစ်သည်။ ရေထုံမှာ ရေထဲတွင် နေနိုင်သွားနိုင်အောင်၊ ရေထဲနေရသည်ကို သာမန်မြေကြီးပေါ်နေသကဲ့သို့ နေတတ်အောင်ကျင့်သည်ကို ခေါ်သည်။ ရေမကြောက်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်းကို ရေထုံဟု ခေါ်သည်။ မီးထုံမှာလည်း ထို့အတူပင်။ မီးအပူကို မကြောက်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်းကို မီးထုံဟု ခေါ်သည်။

လေထုံမှာ အဆင့်အမြင့်ထုံဖြစ်သည်။လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် အာကာသအတွင်း သွားလာလှုပ်ရှားရမည်ကို မကြောက်အောင်၊ အသားကျအောင် လေ့ကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လေထုအတွင်းဟု ထင်ရသော အာကာသအတွင်းသို့ သွားရဲသူသည် ပရလောက အာကာသအတွင်းသို့ လိပ်ပြာလွှင့်သွားလာရဲပြီး ပရလောကနိယာမနှင့် ပရလောကစွမ်းအင်များကို လေ့လာသိရှိနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် ရှေးခေတ်အီဂျစ်၊ အိန္ဒိယတိုင်းပြည်များရှိ ဂန္ဓာရီပညာတို့တွင် ရေထုံ၊ မြေထုံ၊ မီးထုံများဖြင့် စမ်းသပ်မှုများကို တွေ့ရှိရခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရေထုံ၊ မီးထုံများဖြင့် စမ်းသပ်မှုများသည်လည်း ရေထုံ၊ မြေထုံ၊ မီးထုံလေ့ကျင့်မှုများ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ မြေထုအတွင်း၊ ရေထုအတွင်း၊ မီးလျှံအတွင်း၊ အာကာသအတွင်း၌ သွားလာကျက်စားရမည့် ခန္ဓာမှာ ရုပ်ခန္ဓာမဟုတ်ဘဲ လိပ်ပြာခန္ဓာသာ ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် မြေထုအတွင်း၌ သွားလာဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ရေထုအတွင်း သွားလာကျက်စားခြင်း၊ မီးလျှံအတွင်း သွားလာလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် လိပ်ပြာလွှင့်အတတ်ပညာကို တတ်ကျွမ်းလျှင် မဟာဂန္ဓာရီပညာကိုပါ လေ့လာတတ်ကျွမ်းနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

လိပ်ပြာလွှင့်ပညာအကြောင်းကို လေ့လာထားလျှင် ခြောက်အိပ်မက်ဆိုးများ၊ ဘီလူးစီးခြင်း၊ ထမင်းလုံးတစ္ဆေခြောက်ခြင်း၊ ကိုယ်ထင်ပြခြင်း၊ စုန်းပူးခြင်း၊ နတ်ပူးခြင်း၊ ပယောဂရောဂါကုခြင်း၊ ပရလောကသားများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊ ဘူတခေါ် နာနာဘာဝများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း၊ လောကီပညာကို နားလည်ခြင်းတို့သာမက ဂန္ဓာရီပညာအရ ထုံကူးခြင်းကိုပါ နားလည် သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မည်။

(၈) လိပ်ပြာဝိညာဉ်လွှင့်လေ့လျှင်

လိပ်ပြာစဉ်မတတ် ထိတ်လန့်သွားသည်၊ ဘယ်သူကတော့ လိပ်ပြာလှတယ်၊ လိပ်ပြာမသန့်ဘူး စသော ဆိုရိုးစကားအရ လိပ်ပြာကို ဝိညာဉ်နှင့် တွဲဖက်ပြီး ခေါင်းစီးတပ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လိပ်ပြာဝိညာဉ် ရှိသည်၊ မရှိသည်ကို ယုံကြည်လက်ခံဖို့ သို့မဟုတ် ငြင်းပယ်ဖို့မဟုတ်။

လူတွင်ရှိသော စွမ်းအင်အမျိုးမျိုးမှ စွမ်းအင်တစ်မျိုးကိုသာ ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်သည်။ အိပ်ပျော်နေစဉ် ချောက်ထဲကျပြီး လန့်နိုးဖူးသည်။ အိပ်မက်ထဲတွင် တစ္ဆေသရဲနှင့် နပန်းလုံးရင်း ဇောချွေးတွေပြန်လာသောအခါ နိုးတစ်ဝက်ပျော်တစ်ဝက်ဖြစ်ပြီး တကယ်လိုလို၊အိပ်မက်လိုလို ဖြစ်ဖူးကြသည်။ စာပေသမားတို့က ခြောက်အိပ်မက်တွေဟု ဆိုသည်။ ကောင်းကင်တွင် ပျံဝဲရင်း အောက်ရှိ ရှုမျှော်ခင်းတွေကို တစ်ပတ်ကြီးကြည့်ပြီး ကြည်နူးရသည့် အိပ်မက်မျိုး၊ ခရီးတစ်ခုခုကိုသွားရာတွင် လမ်းခရီးစဉ်တစ်လျှောက်လုံး မှတ်မိပြီး တကယ်လိုလို၊ အိပ်မက်လိုလို အတွေ့အကြုံမျိုးသည် လိပ်ပြာဝိညာဉ်ခရီးနှင်၍ တွေ့ကြုံရသော အတွေ့အကြုံများပင် ဖြစ်သည်။

အိပ်မက်လိုလို နိုးတစ်ဝက်အိပ်တစ်ဝက်ဖြင့် တွေ့ကြုံရသော ထမင်းလုံးတစ္ဆေခြောက်ခြင်း၊ ဘီလူးစီးခြင်း စသည်တို့ကို တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုကို တွေ့ကြုံကြဖူးသည်။ ဒဂုန်ရွှေမျှား၊ ရွှေဥဒေါင်း စသော ဆရာကြီးများရေးသော ဝတ္ထုများတွင် ရုပ်ပြောင်းနာမ်ခွာအတတ်၊ စိတ်ပြောင်းကိုယ်ခွာအတတ် စသည်တို့ကို ဖတ်ဖူးကြားဖူးကြသည်။ သို့သော် သာမန်မတော်တဆတွေ့ရသော တောက်တီးတောက်တဲ့များဟု မေ့ပစ်လိုက်ကြသည်။

သို့သော် စစ်ပြီးခေတ်တွင် တစ်ကမ္ဘာလုံး၌ စိတ်တန်ခိုးပညာ၊ လောကီပညာ၊ ဂန္ဓာရီပညာ စသည်တို့ ခေတ်ထလာပြန်သည်။ ၁၉၇၀ ပြည့်ကျော်နှစ်များမှစ၍ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် မနောသုတေသနအသင်းများ၊ ပရစိတ်ပညာ လေ့လာမှုများသည် ပညာတတ်လောက၊ တက္ကသိုလ်လောကများအတွင်းသို့ ချင်းနင်းဝင်ရောက်လာသည်။ အထူးသဖြင့် ရုပ်ဝါဒီများဖြစ်သော ရုရှားတွင် စိတ်တန်ခိုးစမ်းသပ်မှုများကို ပရိသတ်ဗိုလ်ပုံအလယ်တွင် သိပ္ပံပညာရှင်များက ထုတ်ဖော် ပြသလိုက်သောအခါတွင် တစ်ကမ္ဘာလုံး မျက်လုံးပြူးသွားကြသည်။ ရုပ်ဝါဒီများ ထုတ်ဖော်ပြသော စိတ်တန်ခိုးပြပွဲကို ဘာသာရေးရုပ်ဝါဒီများကလည်း အလန့်တကြားဖြစ်သွားသည်။

စိတ်တန်ခိုး၊ အသိညာဉ်တန်ခိုးနှင့် လောကီပညာတို့ ခေတ်စားလာသောအခါတွင် လိပ်ပြာဝိညာဉ်လွှင့်သောပညာကိုလည်း လူအများက အာရုံစိုက်လာကြသည်။ စာအုပ်၊ ဗီရိုထဲတွင်အိပ်နေသော ကျမ်းအိပ်ကြီးများကို ပြန်နှိုးပြီး ဖတ်ကြ၊ လေ့လာကြရာ ရှေးခေတ်က လိပ်ပြာလွှင့်ပညာရပ်များကို တွေ့သွားကြသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးဟောင်းကျမ်းဂန်များပြန်လည် ထုတ်ဝေကြသည်။ ယင်းကျမ်းများမှ ထုတ်နုတ်ပြီး ကျမ်းသစ်များရေးသားကြသည်။

ထိုအခါ လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ဖူး၊ လေ့ကျင့်ဖူးသူတို့ကလည်း သူတို့ကိုယ်တွေ့များကို ထုတ်ဖော်ရေးရန် သတ္တိရှိလာကြသည်။ ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာလွှင့်ပညာနှင့် လက်တွေ့ လိပ်ပြာလွှင့်အတွေ့အကြုံစာအုပ်များ အစီအရင် ထွက်လာကြသည်။

အနောက်နိုင်ငံများတွင် မနောသုတေသနအသင်းအဖွဲ့များ၊ ပရစိတ်ပညာရှင်များက သိပ္ပံနည်းကျ သုတေသနပြုကြသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် မနောသုတေသနလုပ်ငန်းများကို လွန်ခဲ့သော နှစ်တစ်ရာကျော်မှစ၍ လုပ်ကိုင်ခဲ့သော အင်္ဂလန်မနောသုတေသနအသင်းသည် လိပ်ပြာလွှင့်ပညာကို အစောဆုံး သုတေသနပြုခဲ့ကြသည်။ စုံထောက်ကြီးမောင်စံရှားကို ဖန်တီးခဲ့သူ ကိုနင်ဒွိုင်း၊ **နက်နဲလှစွာ စကြဝဠာ**ကို ရေးသားခဲ့သော သိပ္ပံပညာရှင် ဆာဂျိမ်းဂျင်း၊ တစ်သက်လုံး မနောသုတေသနကို ဇောက်ချလုပ်သွားသော ပါမောက္ခ မိုင်ရာ စသော ထင်ရှား

မြန်မာ စာအုပ်များ

သည့် စာရေးဆရာနှင့် သိပ္ပံပညာရှင်များ စုပေါင်း ဖွဲ့စည်းထားသော မနောသုတေသနအသင်း ဖြစ်သည်။

တက္ကသိုလ်များရှိ ပရစိတ်ပညာရှင်တို့ကမူ မနောသုတေသနအဖွဲ့များထက် လိပ်ပြာလွင့်ပညာလေ့လာရေးကို ထိရောက်အောင် လုပ်နိုင်သည်။ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် လိပ်ပြာလွင့်နိုင်သောသူများကို ထောက်လှမ်းရှာဖွေပြီး ယင်းလိပ်ပြာလွင့်နိုင်သူများကို တက္ကသိုလ်သုတေသနဓာတ်ခွဲခန်းအတွင်းသို့ ခေါ်ယူပြီး သိပ္ပံဓာတ်ခွဲခန်းစနစ်ဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်တန်ခိုး ရှိ၊ မရှိကို ခိုင်မာအောင် စမ်းသပ်ကြသည်။

ပရစိတ်ပညာရှင်များ၊ စိတ်ပညာရှင်များ၊ မနောသုတေသီများ၏ လေ့လာစူးစမ်းမှု အရှိန်အဟုန်သည် မနုဿဗေဒပညာရှင်များကိုလည်း သွားရောက် ရိုက်ခတ်သည်။ ၁၉၆၀ ပြည့်တွင် ကာလီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ် မနုဿဗေဒကျောင်းသား ကားလို့စ်ကပ်စတင်နီဒါသည် ပရဆေးပင်နှင့် တိုင်းရင်းသားတို့၏ ဆေးပညာကို စာတမ်းရေးရန် သွားရောက် လေ့လာသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် ရှေးခေတ်ကတည်းကပင် ရှာမင်ခေါ် လောကီပညာရှင်များသည် လိပ်ပြာလွင့်ပြီး လိပ်ပြာဘုံသားတို့၏ အကြံဉာဏ် အကူအညီဖြင့် လူနာများကို ကုသပေးကြသည်။ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော ဆေးပင်နှင့် ယင်းဆေးပင်၏ စွမ်းအင်ဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်အာရုံသာမက လိပ်ပြာလွင့်ပညာရပ်ကြီးကိုပါ ကပ်စတင်နီဒါက ဖွင့်ဟ ရေးသားလိုက်သောအခါ အနောက်တိုင်းလောကတွင် တုန်လှုပ်သွားသည်။

ကမ္ဘာ့တက္ကသိုလ်အသီးသီးတွင် မနုဿဗေဒပညာရှင်များသည် ကပ်စတင်နီဒါ၏ ခြေရာကိုနင်းပြီး တိုင်းရင်းသား ရှာမင်လောကီပညာရှင်တို့၏ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များကိုသာမက ရှာမင်လောကီပညာနယ်အထိ ဝင်ရောက် လေ့လာကြရာ မနုဿဗေဒပညာရှင်များ လေ့လာရေးသားသော ရှာမင်လောကီပညာရှင်များဆိုင်ရာ ဘွဲ့ယူစာတမ်းများ၊ ဘွဲ့လွန်စာတမ်းများ၊ ပါရဂူစာတမ်းများ အသီးသီးထွက်လာ၍ ရောင်းအားအကောင်းဆုံး စာအုပ်စာရင်းတွင် ပါဝင်လာကြသည်။ ကပ်စတင်နီဒါ၏ စာအုပ်များမှာ သန်းချီရောင်းရသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် လိပ်ပြာလွင့်ပညာသည် မနုဿဗေဒဘွဲ့ဝတ်စုံကိုဝတ်ပြီး တက္ကသိုလ်နယ်သို့ ဝင်ရောက်လာပြီဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ အီဂျစ်၊ တိဗက်တို့ ယုံကြည်ခဲ့သော လိပ်ပြာလွင့်ပညာကို ခေတ်သစ်တွင် မယုံတစ်ဝက်ယုံတစ်ဝက်ဖြစ်ခဲ့ရာမှ ရှေးဟောင်းကျမ်းများကို ပြန်လည် လေ့လာကြသည်။ ရှေးဟောင်း အီဂျစ်မရဏကျမ်း၊ တိဗက်မရဏကျမ်းနှင့် ကထောဉပနိသျှကျမ်းတို့တွင် ပါဝင်သော လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းနည်းများကို ပရစိတ်ပညာရှုထောင့်မှ သုံးသပ်ကြသည်။ အီဂျစ်မရဏကျမ်းတွင် လိပ်ပြာဘုံသို့အဝင်တွင် မည်သည့် မန္တန်ရွတ်ရမည်၊

ထိုလိပ်ပြာဘုံမှ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် မည်သို့ ဆက်သွယ်ရမည်၊ ဆက်သွယ်ရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အမည်နာမဘွဲ့ စသည်တို့ကို ဖော်ပြထားသည်။ ဘွဲ့အမည်များသည် သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် ဆက်သွယ်ရေးတွင် အသုံးပြုသော လျှို့ဝှက်အသံသင်္ကေတ ဖြစ်သည်။

တိဗက်မရဏကျမ်းကား အီဂျစ်မရဏကျမ်းထက် ပိုမိုပြည့်စုံသည်။ လူသေသောအခါ လိပ်ပြာအပြီးထွက်သွားသည်။ ဤလိပ်ပြာလေး လွယ်ကူချောမွေ့စွာ ထွက်သွားနိုင်အောင်,တမလွန်လိပ်ပြာလောကတွင် နေတတ်၊ သွားတတ်၊ ကျက်စားတတ်အောင် နည်းလမ်းပေးထားသောကျမ်း ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာသည် ခန္ဓာကိုယ်မှခွာသောအခါ လွယ်ကူစေရန်အတွက် ရွတ်ဆိုရန် မန္တန်နှင့်တကွ အစီအရင်များကိုပါ ဖော်ပြထားသည်။ အိန္ဒိယ ရှေးဟောင်း ကထောဥပနိသျှကျမ်းတွင်လည်း လိပ်ပြာသည် ရုပ်ခန္ဓာမှ ခွာပုံ၊ လွှင့်ပုံ၊ ပရလောကတွင် ကျက်စားပုံတို့ကို ဖော်ပြထားသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ကထောဥပနိသျှကျမ်းကို အိန္ဒိယမရဏကျမ်းဟု ခေါ်သည်။ ရုပ်ခန္ဓာမှ လိပ်ပြာခွာပြီးနောက် တခြားရုပ်ခန္ဓာများသို့ပြောင်းပြီး ဆက်လက်နေနိုင်သော အတတ်ပညာကို ပရကာယပရဝေသျှဟု ခေါ်သည်။

မရဏကျမ်းများတွင် တူညီသောအချက်မှာ အီဂျစ်မရဏကျမ်းတွင် လိပ်ပြာလွှင့်သောအခါ မိမိတွင်ရှိနေသော ကာခန္ဓာကို အသုံးပြု၍ လိပ်ပြာလောကတွင် ကျက်စားသည်။ တိဗက်ကမူ ဘာဒိုခေါ် ရုပ်နုခန္ဓာကို အသုံးပြု၍ လိပ်ပြာဘုံသို့ ကျက်စားသည်။ အိန္ဒိယ ဥပနိသျှကျမ်းတွင်မူ မနောမယကောသခေါ် ရုပ်နုခန္ဓာကို အသုံးပြု၍ လိပ်ပြာဘုံသို့ ကျက်စားသည်ဟု ဆိုသည်။ အခေါ်အဝေါ် အမည်ချင်းမတူသော်လည်း မိမိ၏ ရုပ်နုခန္ဓာတစ်မျိုးကို အသုံးပြု၍ လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းမှုကား တူညီကြလေသည်။

နာမ်ဝါဒဘက်သို့ အလေးပေးသောခေတ် ပြောင်းလာသောအခါတွင် စာရေးဆရာကြီးများ၊ ကဗျာဆရာကြီးများ ရေးသားခဲ့သော လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းအကြောင်းကို ရှာဖွေလေ့လာကြသည်။ ပြန်လည် ထုတ်ဖော်ရေးသားကြသည်။ စာရေးဆရာကြီး တော်လ်စတွိုင်းသည် သူ့ဝတ္ထုများစွာတွင် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းအကြောင်းကို ရေးသားတတ်သည်။ လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းကို ယုံကြည်သော ဖရီးမေဆင်ကဲ့သို့သော ဂန္ဓာရီအဖွဲ့များအကြောင်းကို ဖော်ပြသည်။ ဒေါစတိုယက်စကီမှာလည်း ထို့အတူပင် **ကာရာမာဇော့ညီနောင်**ဝတ္ထုတွင် လိပ်ပြာလွှင့်အတွေ့အကြုံကို ရေးသားထားသည်။ မောပတ်ဆင်းသည် သူ့ အပြင်မှပြန်လာတိုင်း အိမ်ထဲတွင် တခြားမောပတ်ဆင်းတစ်ယောက် ရောက်နေသည်ကို တွေ့ရသည်ဟု ရေးသားခဲ့သည်။ တခြား မောပတ်ဆင်းဆိုသူမှာ သူ၏ လိပ်ပြာရုပ်၊ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြစ်သည်။ ဟာမင်းဝေး၊ အဂ္ဂါအာလန်ပိုး၊ မတ်တွိန်း၊ ရှယ်လီ၊ လော့ဘိုင်ရွန်၊ ဂီထား စသော စာပေပညာရှင်များ၊ စာရေးဆရာကြီးများသည် သူတို့

၏ လိပ်ပြာလွင့်အတွေ့အကြုံကို ကဗျာ၊ ဝတ္ထု စာပေများတွင် ထည့်သွင်း ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။

သိပ္ပံပညာရှင်များထဲတွင် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်၊ စိတ်ပညာရှင် စီဂျီယွန်းက သူ၏ ကိုယ်တွေ့လိပ်ပြာလွင့်ခရီးနှင်ခဲ့ပုံကို ပွင့်လင်းစွာ ရေး လိုက်သောအခါ တခြား သိပ္ပံပညာရှင်များနှင့် ရုပ်ဝါဒီများ မျက်လုံးပြူး ကုန်သည်။

လိပ်ပြာလွင့်ပညာကို နှစ်ရှည်လများ အောင်မြင်စွာ လေ့ကျင့်ခဲ့ သော အီယန်၊ မူလ်ဒွန်၊ အီလီဗာဖောက်စ်၊ ကရုကောတို့က မိမိတို့ ကိုယ် တွေ့ လေ့ကျင့်စမ်းသပ်မှုများကို ရေးသားကြရာ စာအုပ်များမှာ ရောင်း မလောက်အောင်ဖြစ်သွားသည်။ မူလ်ဒွန် (၁၂) နှစ်ကျော် ကိုယ်တိုင်စမ်း သပ်ပြုလုပ်ခဲ့သော လိပ်ပြာလွင့်အတွေ့အကြုံမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်း လှသည်။ အီယန်ကမူ တစ်မျိုးထူးခြားသည်။ လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းသာမက ပရလောကခေါ် တမလွန်လောက၏ သဘာဝနှင့် အဆင့်မြင့် လိပ်ပြာ လွင့်ပညာများကို ထုတ်ဖော် ရေးသားထားသည်။

လက်ဘိတာကမူ လိပ်ပြာလွင့်၍ သတ္တဝါများကို ကယ်တင်ရေး လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ပုံကို အသေးစိတ် ရေးသားထားသည်။ ကိုယ် တွေ့ လိပ်ပြာလွင့်ပညာကျမ်းဂန်လှာ၊ လိပ်ပြာလွင့်ပညာ၊ ပရစိတ်ပညာ က လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သော လိပ်ပြာလွင့်စွမ်းရည်၊ မနုဿဗေဒမှ တွေ့ရှိ သော ရှာမင်လောကီပညာ၏ လိပ်ပြာလွင့်ကုသခြင်း စသော ရှေးဟောင်း အယူအဆနှင့် ခေတ်သိပ္ပံမှ စမ်းသပ် တွေ့ရှိချက်များက လိပ်ပြာလွင့်ပညာ သည် အယူသီးယုံကြည်မှုမဟုတ်၊ အာရုံလှည့်စားမှုမဟုတ်။ လောကတွင် အမှန်တကယ်ရှိနေသော လူသားတို့ တတ်အပ်သော ပညာရပ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ကြောင်း ယခုအခါ အခိုင်အမာ သိရှိလာကြပြီ ဖြစ်သည်။

ထိုထက် တစ်ဆင့်တက်ရသော ဂန္ဓာရီပညာတွင် ထုံကူးခြင်းဆို သည်မှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ရုပ်နုခန္ဓာလေး ထွက်သွားသော လိပ် ပြာလွင့် အတတ်ပညာသာ ဖြစ်သည်ကိုလည်း ဆက်လက် လေ့လာလျှင် တွေ့နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

သူ့အလိုလို အလွယ်တကူ လုပ်နိုင်သောအရာကို တမင်တကာ အားထုတ်ပြီး လုပ်ရလျှင် ခက်ခဲတတ်သည်။ သာမန် လမ်းလျှောက်လျှင် ဘယ်တစ်လှမ်း၊ ညာတစ်လှမ်း လျှောက်ရသည်မှာ လွယ်ကူလှသော်လည်း ဘယ်၊ ညာဟု တစ်စုံတစ်ယောက်က တိုင်ပေးသည့်အတိုင်း လမ်းလျှောက် ရသောအခါ ပင်ပန်းသည်၊ မှားတတ်သည်၊ ခြေလှမ်းမှားသည်ဟု ပြောကြ သည်။

ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ချထားသော ကြိုးတန်းကို အလွယ်တကူ လျှောက်နိုင်သော်လည်း လူတစ်ရပ်ခန့်အမြင့်ကို လျှောက်ရန်မှာ မလွယ် ကူလှကြောင်းကို သိကြပြီး ဖြစ်သည်။ ထို့အတူပင် လူတိုင်း ညအိပ်ပျော်

သောအခါတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာခေါ် ကိုယ်ပွားခန္ဓာကလေးမှာ ရုပ်ခန္ဓာမှ နေ၍ လျှောခနဲထွက်သွားသည်။ သူ့အလိုလို သဘာဝအတိုင်း ရုပ်ခန္ဓာမှ ခွဲထွက်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် အိပ်ပျော်ခြင်းမရှိဘဲနှင့် ရုပ်ခန္ဓာမှ လိပ်ပြာခန္ဓာကလေးကို ခွဲခွာရန်မှာ လွယ်မယောင်နှင့် ခက်သောကိစ္စ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ကြုံဖူးကြမည်။ ကာလအတန်ကြာအောင် လေ့ကျင့်ယူမှရသော ကိစ္စလည်း ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာခန္ဓာလွှင့်နည်းများကိုသိသော စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေများရှိသည်။ လိပ်ပြာခန္ဓာ၏သဘာဝကို မလေ့လာရသေးမီ လိပ်ပြာလွှင့်နည်းကိုကျင့်ပါက လိပ်ပြာခန္ဓာ ထွက်၍ထွက်မှန်းမသိ အိပ်မက်လိုလို ဇဝေဇဝါ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထို့ပြင် ပရလောကတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ထွက်တော့ ထွက်ပါ၏။ သို့သော် ဘာမှမလုပ်တတ်၊ မသွားတတ်၊ ဘာမှမသိဘဲ ယောင်လည်လည်ဖြစ်နေသူများလည်း ရှိနေသည်။

အိပ်ပျော်သွား၍ဖြစ်စေ၊ တမင်တကာလွှင့်၍ဖြစ်စေ လိပ်ပြာခန္ဓာလေး ရုပ်ခန္ဓာမှ ထွက်သွားသောအခါ ထွက်ရောက်ပုံ အကြမ်းအားဖြင့် သုံးမျိုး ရှိသည်။ မိမိ၏ ရုပ်ခန္ဓာအနီးတစ်ဝိုက် အခန်းတွင်း၊ အိမ်အတွင်း၌သာထွက်ခြင်း၊ မိမိ သွားလာကျက်စားနေကျနေရာများသို့ရောက်ရှိခြင်း၊ အဝေးတစ်နေရာရှိ မိမိသွားလိုသော ဆန္ဒရှိရာနေရာသို့ရောက်ရှိခြင်းဟူ၍ သုံးမျိုး ဖြစ်သည်။

ပြင်ပလောကနှင့် အထိအတွေ့နည်းသော အိမ်တွင်းပုန်းကဲ့သို့ စိတ်ထားမျိုးရှိသူများ အိပ်ပျော်သွားသောအခါတွင် သူတို့၏ လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ခန္ဓာမှ ထွက်ခွာသွားပြီး နဂိုက သံယောဇဉ်တွယ်နေသော မိမိအိပ်ခန်း သို့မဟုတ် မိမိအိမ်အတွင်း၌သာလျှင် ကျက်စားတတ်သည်။ ရံဖန်ရံခါ အဝေးရှိ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများကို သတိရပြီး သူတို့ထံသွားရန် ဆန္ဒရှိသောအခါများတွင်ကား ပြင်ပအဝေးရှိနေရာများသို့ လိပ်ပြာခန္ဓာ ရောက်ရှိသွားတတ်သည်။

အများအားဖြင့် လူသည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးသတ္တဝါဖြစ်ရာ မိမိမိတ်ဆွေများ၊ ဆွေမျိုးများအိမ်သို့ မကြာခဏ ရောက်သွားတတ်သည်။ သောက်နေကျ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်၊ မုန့်ဟင်းခါးဆိုင်၊ ဆံ့နေကျပန်းခြံ၊ စုဝေးနေကျဓမ္မာရုံ၊ ရုပ်သာ၊ ကလပ်၊ အသင်းတို့လည်း သွားတတ်ကြသည်။ ကစားကွင်း၊ ဘောလုံးကွင်း၊ တင်းနစ်ကွင်း၊ ဂေါက်ကွင်း၊ အားကစားရုံသို့လည်း နေ့စဉ်ဖြစ်စေ၊ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ ဝါသနာအရ သွားလေ့ရှိသည်။ အိပ်ပျော်၍ လိပ်ပြာခန္ဓာ ထွက်သွားသောအခါတွင် အထက်က ဖော်ပြခဲ့သည့် သွားနေကျနေရာများသို့သာ သွားရောက်လေ့ ရှိသည်။ လူအများစု၏ လိပ်ပြာခန္ဓာမှာ ရုပ်ခန္ဓာမှ ထွက်ခွာသွားသောအခါ ရောက်ဖူးနေကျ၊ သွားနေကျနေရာများကို ရောက်သွားတတ်ကြောင်းကို ပရစိတ်ပညာသုတေသီများက တွေ့ရှိထားသည်။

တတိယအမျိုးအစားမှာ ရောက်ဖူးသည်ဖြစ်စေ၊ မရောက်ဘူးသည်ဖြစ်စေ နေရာတစ်ခုသို့ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် သွားရောက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ရောက်နိုင်ရန်မှာ သာမန်လူများအနေဖြင့် အလွန် ခဲယဉ်းသည်။ လိပ်ပြာလွှင့်ဝါသနာပါသူများ၊ အစွဲအလမ်းကြီးမားသူများ၊ မနောသုတေသနပြုသူများ၊ ဂန္ဓာရီပညာစခန်းတက်သူများသာလျှင် ဤအဆင့်ကို ရောက်ရှိသည်။ ရပ်ဝေးတစ်နေရာသို့ ရောက်နေသောသူကို တွေ့လိုစိတ်စွဲလမ်းမှုအားကြီးလျှင် ထိုသူထံသို့ လိပ်ပြာခန္ဓာ ရောက်သွားတတ်သည်။ မိမိချစ်ခင်သူများ အဝေးရောက်သွားလျှင် လွမ်းဆွတ်သတိရတတ်သည်။ ထိုအခါတွင် အိပ်ပျော်သောအခါ လိပ်ပြာခန္ဓာသည် အိပ်မပျော်မီက လွမ်းဆွတ်သတိရနေသူထံသို့ရောက်ရှိပြီး နိုးလာသောအခါတွင် သူနှင့်တွေ့ခဲ့ရသလိုလို၊ အိပ်မက်လိုလို မှတ်မိနေတတ်သည်။ အကယ်၍ သေအံ့ဆဲဆဲတွင် ခင်မင်ချစ်ခင်သူကို ဇောကပ်ပြီဆိုလျှင် သေငယ်ဇောနှင့် မြောနေချိန်၊ ဝိညာဉ်ချုပ်ချိန်တွင် သူ၏လိပ်ပြာခန္ဓာသည် မိမိတွေ့လိုသူထံသို့ ရောက်သွားတတ်သည်။ တချို့က ဤသို့ လိပ်ပြာဖြင့် ရောက်လာသူကို တွေ့လိုက်ရသောအခါ ကိုယ်ထင်ပြသည်ဟု ပြောကြသည်။ အိပ်ပျော်နေစဉ် တွေ့လိုက်ရလျှင် အိပ်မက်မက်သည်ဟု ပြောတတ်ကြသည်။

ဒုတိယအမျိုးအစားမှာ ဝါသနာဘာဂီ ဆက်တိုင်းမီ ဆိုသကဲ့သို့ ယခင်ဘဝဟောင်းက ပါရမီအထုံပါခဲ့သူများသည် ယခုဘဝတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာကို အလွယ်တကူ ထွက်ခွာနိုင်သည်။ အိပ်ပျော်ပြီး ထွက်စေသွားခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ ငိုက်မျဉ်းချိန်ဖြစ်စေ၊ နိုးတစ်ဝက်အိပ်တစ်ဝက်အချိန်ဖြစ်စေ လိပ်ပြာကလေးသည် လုစ်ခနဲထွက်ခွာသွားတတ်သည်။ ထိုသို့ လိပ်ပြာလွှင့်သွားချိန်တွင် မိမိတွေ့လိုသူရှိရာသို့ဖြစ်စေ၊ မိမိစိတ်ဝင်စားပြီး သွားရောက်ရန် စိတ်ကူးထားသောနေရာသို့ဖြစ်စေ ရောက်သွားတတ်သည်။

အညာတွင်နေသူတစ်ဦးသည် ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားဖူးသွားရန် အာသီသရှိသော်လည်း အလုပ်အကိုင်၊ စီပွားရေး တစ်ဖက်ရှိနေသဖြင့် စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်မပါဖြစ်နေသည်။ ထိုစဉ်တွင် မိမိတို့ရပ်ကွက်မှ ဘုရားဖူးများ ကျိုက်ထီးရိုးသို့ ဘုရားဖူးသွားကြသည်ကို ကြားလိုက်ရသောအခါ ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားဖူးသွားရန်ဇောများ ဖိမရနိုင်မရဖြစ်လာသည်။ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် လုစ်ခနဲ လိပ်ပြာကလေးသည် ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားသို့ ရောက်သွားသည်။ မိမိရွာမှ ကျိုက်ထီးရိုးဘုရားဖူးသွားသူများကိုလည်း တောင်ပေါ်တွင် တွေ့မြင်ခဲ့သည်။ တောင်ပေါ်ရောက်ကာမှ ဘုရားဖူးတစ်ဦး ဖျားနာပြီး အိပ်ရာထဲလဲနေသည်ကိုလည်း တွေ့မြင်ခဲ့သည်။ ဘုရားဖူးများ ရပ်ရွာပြန်မရောက်မီတွင် သူက သက်ဆိုင်ရာဆွေမျိုးများအား ဘုရားဖူးသွားသူ ဖျားနာနေကြောင်းကို ပြောထားနှင့်သည်။

မရောက်ဘူးသောနေရာသို့ လိပ်ပြာလွှင့်သော နောက်တစ်မျိုးမှာ မနောသုတေသနအသင်းများ၊ ပရစိတ်ပညာသုတေသီများက ကြိုးကြပ်ပြု

မြန်မာ စာအုပ်များ

လုပ်သော လိပ်ပြာလွှင့်စမ်းသပ်မှုများ ဖြစ်သည်။ ရုရှား၊ ချက်ကိုစလိုဗက်၊ ပြင်သစ်၊ အင်္ဂလန်၊ အမေရိကန်တို့တွင် လိပ်ပြာလွှင့်စမ်းသပ်မှုများကိုပြုလုပ်၍ သုတေသနပြုကြသည်။

ကမ္ဘာကျော် လိပ်ပြာလွှင့်ပညာရှင်များမှာ အိုလီဗာဖောက်စ်၊ မူလ်ဒွန်၊ အီယန်၊ အဂ္ဂါကေစီ၊ ရိုဂိုအင်ဂိုဆွန်၊ ရောဘတ်မွန်ရိုး စသောပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာလွှင့်ပြီး စေလွှတ်သောနေရာသို့ ရောက်၊ မရောက် သုနေသနပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ တခြား အဆောက်အအုံအခန်းတစ်ခုတွင် ပစ္စည်းများကို ချထားသည်။ အရောင်အဆင်းမျိုးစုံထားသည်။ လိပ်ပြာလွှင့်သွားသူသည် ယင်းအခန်းတွင်းရှိ ပစ္စည်းအမျိုးအမည်၊ အရေအတွက်၊ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အရောင်အဆင်း စသည်တို့ကို မည်မျှသိရှိပြီး ပြန်လည် ပြောပြနိုင်ကြောင်းကို မှတ်တမ်းတင် သုတေသနပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ တချို့က လေလုံမှန်သေတ္တာထဲတွင် ငှက်မွေးငယ်တစ်ခုကို အပ်ချည်ဖြင့် တွဲလောင်းတန်းလန်းချည်ထားပြီး တခြားတစ်ဖက်ခန်းရှိ လိပ်ပြာလွှင့်သူက မှန်သေတ္တာထဲမှ ငှက်မွေးကို လှုပ်ယမ်းဖြစ်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ပါရမီထူးချွန်သူများအား သုတေသနပြုထားသော လိပ်ပြာလွှင့်သုတေသနကျမ်းများ အစီအရီထွက်ပေါ်နေသည်။

နောက်ဆုံးအမျိုးအစားမှာ ဟိမဝန္တာတောင်ပေါ်ရှိ ဆရာရှင်ထံသို့ လိပ်ပြာလွှင့်ပြီး ဂန္ဓာရီပညာများသင်ယူခြင်း၊ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ဒုက္ခရောက်နေသူများကို ကယ်တင်သော ပရဟိတလောကအကျိုးဆောင်ရန် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းနှင့် ဂန္ဓာရီပညာများကို လိပ်ပြာလွှင့်ဆည်းပူးခြင်း ဖြစ်သည်။ စင်စစ်အားဖြင့် အိုလီဗာဖောက်စ်၊ မူလ်ဒွန်၊ အီယန်၊ အဂ္ဂါကေစီတို့သည် ဟိမဝန္တာအရှင်တို့၏ တပည့်သာဝကများ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့ရေးသော စာအုပ်များထဲတွင် မိမိတို့၏ ဆရာရှင်မှာ ဟိမဝန္တာမှ သဒ္ဓမ္မသူတော်စင်ဆရာရှင်များ ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြခဲ့ကြသည်။

ဟိမဝန္တာရှိ သဒ္ဓမ္မ သူတော်စင်ဆရာရှင်များထံသို့ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ တပည့်သာဝကများသည်မက ဂန္ဓာရီပညာတွင် အကျုံးဝင်သော ဘာသာရပ်များကို ညစဉ် (၁၁) နာရီမှ နံနက် (၄) နာရီအတွင်း ဟိမဝန္တာသို့ လိပ်ပြာလွှင့်ခရီးဖြင့် သွားရောက်သင်ယူကြသည်။ ဤသို့ လိပ်ပြာလွှင့်၍ ဆရာရှင်တို့ထံ သွားရောက်နိုင်ရန်အတွက် လိပ်ပြာလွှင့်နည်းပညာလေ့ကျင့်ခန်းများကို ဆရာရှင်တို့က အဝေးမှ မနောဓာတ်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ အကြားဓာတ်ဖြင့် လည်းကောင်း လမ်းညွှန်လေ့ကျင့်ပေးလျက်ရှိသည်။ ဤသို့သော အခွင့်အရေးကို ရရှိသူများသည် မိမိ၏ ကြိုးစားမှုအနည်းငယ်မျှဖြင့် စတင်ပြီး ဆရာရှင်တို့၏ ဖေးမကူညီမှုဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်နည်းကို တတ်မြောက် ကျွမ်းကျင်သွားကြသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်နည်းမှာ ခက်လှသည်မဟုတ်။ လိပ်ပြာလွှင့်ပြီး လိုရာခရီးသို့ရောက်ရန် လမ်းခရီးတွင် တွေ့ရမည့်အခက်

အခဲများ၊ အတားအဆီးများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတတ်ရန်မှာမူ သာမန်လိပ်ပြာလွင့်သူများအနေဖြင့် မလွယ်ကူလှချေ။ လိပ်ပြာလွင့် အပြန်ခရီးတွင်လည်း မိမိနေရာ တန်းတန်းမတ်မတ် ချောချောမောမော ပြန်လည်ရောက်ရှိရန်မှာ အရေးကြီးသောအချက် ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် လိပ်ပြာခန္ဓာမှာ ဓာတ်ကြိုးဖြင့် ဆက်သွယ်ထားသဖြင့် ပြန်ဝင်ရန်အတွက် စိတ်ချရသော်လည်း ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ချောချောမွေ့မွေ့ ပြန်ဝင်ရောက်ရေးမှာ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားမှသာ ဖြစ်သည်။

ဤသို့ လိပ်ပြာလွင့်ပညာကို ဆရာ၏ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲမှုဖြင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီး အတွေ့အကြုံများ ရလာသောအခါတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် လောကအကျိုးဆောင်လုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်နိုင်ခွင့်ရလာသည်။ ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် လောကအကျိုးဆောင်ရာတွင် ရုပ်လောက၏ ကန့်သတ်မှုများကြောင့် တွင်ကျယ်သင့်သလောက် မတွင်ကျယ်နိုင်ချေ။ ငွေကြေးရန်ပုံငွေရရှိမှု၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ ဆက်သွယ်ရေးလွယ်ကူမှု စသော အခက်အခဲများ ရှိနေသည်။ လိပ်ပြာလွင့်ပြီး လောကအကျိုး ပရိဟိတအကျိုးဆောင်ရာတွင် ရန်ပုံငွေမလို။ ဆက်သွယ်ရေးအတွက် ပစ္စည်းကိရိယာမလို။ စေတနာနှင့် လိပ်ပြာလွင့်ကျွမ်းကျင်မှုသာလိုသည်။

ယခုခေတ်တွင် တစ်ကမ္ဘာလုံး၌ လိပ်ပြာလွင့်ပြီး လောကအကျိုးဆောင်နေသော ပုဂ္ဂိုလ် (၄၀၀) ခန့်ရှိသည်ဟု သိရသည်။ သူတို့သည် မိမိသဘောဖြင့် စိတ်ကူးရသလို လျှောက်လုပ်နေသူများမဟုတ်။ ကမ္ဘာ**လောကအကျိုးဆောင်အဖွဲ့**ဟု ဖွဲ့စည်းသတ်မှတ်ပြီး စည်းစနစ်တကျ တာဝန်ခွဲဝေပြီး နေ့စဉ် (၂၄) နာရီပတ်လုံး ဆောင်ရွက်နေသောအဖွဲ့ ဖြစ်သည်။ သူတို့၏ အဖွဲ့အစည်းဌာနချုပ်မရှိ၊ အသင်းဝင်ကြေးမရှိ၊ ဆိုင်းဘုတ်မရှိ၊ ဥက္ကဋ္ဌ၊ အတွင်းရေးမှူး စသော ရာထူးဌာနန္တရမရှိ။ လေးဦး၊ ငါးဦး အဖွဲ့ငယ်များသာ ဖွဲ့စည်းထားသည်။ အစုငယ်၏ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး ရှိသည်။ ထိုခေါင်းဆောင်၏ အဓိကအရည်အချင်းမှာ ကိုယ်ကျိုးစွန့်လွှတ်မှုနှင့် လိပ်ပြာလွင့်ကျွမ်းကျင်မှုသာ ဖြစ်သည်။

စစ်ပွဲများတွင် ကျဆုံးသွားသူများ၊ တိုက်တန်းနစ်ကဲ့သို့ သင်္ဘောများ၊ လေယာဉ်ပျံများပျက်ကျခြင်း၊ ရေနစ်မြုပ်ခြင်း စသော ဒုက္ခများ၊ ရေကြီး၊ မုန်တိုင်းတိုက်၊ မြေပြို၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော လူမှုရေးဒုက္ခတို့မှာ ကမ္ဘာ့တစ်နေရာတွင် အစဉ်ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသည်။ ယင်းသို့ ဒုက္ခတွေ့နေရသောနေရာကို လိပ်ပြာလွင့်ခရီးဖြင့် ရှာဖွေရန် တစ်ဦးက တာဝန်ယူရသည်။ ကယ်ဆယ်ရန်ကိစ္စပေါ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကင်းလှည့်တာဝန်ကျသူက အချက်ပေးလိုက်ရုံဖြင့် ကျန်အဖွဲ့သားများက လိပ်ပြာလွင့်ပြီး ဒုက္ခရောက်နေသူများကို ကယ်တင်ရသည်။ ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာလွင့်ရာတွင် တစ်ဦးချင်းသာမက အုပ်စုလိုက်လွင့်နည်းကိုပါ လက်တွေ့ သင်ကြားလေ့ကျင့်ထားရသည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

လောကအကျိုးဆောင်ရာတွင် ကာယိကဒုက္ခများသာမက စေတသိကဒုက္ခများကိုပါ ကူညီဖြေရှင်းပေးရသည်။ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ကြောက်လန့်စိုးရိမ်မှုတို့ကြောင့် ဘဝကူးမကောင်းနိုင်ဘဲဖြစ်နေသူများ၊ စစ်ပွဲများတွင် တိုက်ရင်းခိုက်ရင်း သေဆုံးသွားသူများသည် တမလွန်ဘဝတွင်လည်း ဆက်လက် တိုက်ခိုက်လျက် ရှိသည်။ ဤသို့သော သေအံ့ဆဲဆဲနှင့် တမလွန်ဘဝရောက်ခါစ ဝရုန်းသုန်းကားဖြစ်နေသူတို့ကိုလည်း သူတို့ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာရေးအဆုံးအမအရဖြစ်စေ၊ လူမှုရေးအတွေးအခေါ်အရဖြစ်စေ ဖျောင်းဖျခြင်း၊ နှစ်သိမ့်စေခြင်းဖြင့် ဘဝကူးကောင်းစေခြင်း၊ တမလွန်ဘဝတွင် ဖြောင်ဖြောင့်ဖြူးဖြူး ဘဝခရီး ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းရေးတို့အတွက် အကျိုးဆောင်နိုင်ပေသည်။

လိပ်ပြာလွှင့်နည်းဖြင့် လောကအကျိုးဆောင်နိုင်သူ၊ ဂန္ဓာရီပညာများကို ဆက်လက် လေ့လာနိုင်သူ ထိတ်ထိတ်ကြဲပုဂ္ဂိုလ်တို့လည်း ရှိနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

(ဃ) လိပ်ပြာလွှင့်ပါရဂူများ

ရောဂါကို လက်ဖြင့် သပ်ချလိုက်ရုံဖြင့် ရောဂါများ ပျောက်သွားအောင် ကုသပေးနိုင်သော ပျောက်စေဆရာများ၊ မန္တန်ရွတ်၍ တန်ခိုးပြနိုင်သော စေပိုင်ဆရာများ၊ အင်းဝိဇ္ဇာများ စသော သိဒ္ဓိတန်ခိုးပြနိုင်သော ဆရာများ၊ ပါရဂူများ မရှားလှသော်လည်း လိပ်ပြာလွှင့်ပညာကို လက်တွေ့ပြနိုင်၊ သင်ပေးနိုင်သောဆရာကား ရှားလှပေသည်။

ဂန္ဓာရီမှတ်တမ်း၊ ဂန္ဓာရီပညာ၊ ဂန္ဓာရီသမိုင်းများတွင်လည်း လိပ်ပြာလွှင့်ပညာကို ရေးသားဖော်ပြခြင်း အလွန်ရှားသည်။ မန္တန်တန်ခိုး၊ အင်းတန်ခိုး၊ ဆေးတန်းခိုးနှင့် ဝိဇ္ဇာတန်ခိုးတို့အား အားကိုးမှုကိုသာ ဖော်ပြကြသည်။ မဟိဒ္ဓိတန်ခိုးအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြရာတွင် လိပ်ပြာဝိဉာဉ်လွှင့်သောပညာနှင့် လိပ်ပြာဝိဉာဉ်လွှင့်သော တန်ခိုးကို ထည့်သွင်းရေးတွက်ခြင်း မပြုကြချေ။

ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာလွှင့်ပညာသည် မဟိဒ္ဓိတန်ခိုးနှင့် မသက်ဆိုင်သကဲ့သို့ဖြစ်နေသည်။ လိပ်ပြာဝိဉာဉ်လွှင့်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကိုလည်း သိဒ္ဓိရှင်အဖြစ် အသိအမှတ်မပြုကြချေ။ ဤသို့ ရှားပါးလှသော လိပ်ပြာဝိဉာဉ် ပညာရှင်ပါရဂူတို့ အကြောင်းကိုလည်း ရေးသားပြောဆိုခြင်း မရှိကြချေ။ သို့ရာတွင် မဟာဂန္ဓာရီပညာရပ်များကို လိုက်စားရာတွင် လိပ်ပြာလွှင့်ပညာကို မပိုင်ဘဲနှင့် မဟာဂန္ဓာရီပညာကို မတတ်ကျွမ်းနိုင်၊ နားမလည်နိုင်ချေ။ မဟာဂန္ဓာရီပညာရှင်တိုင်းသည် လိပ်ပြာလွှင့်ပညာကို အဆင့်မြင့်မြင့် ကျွမ်းကျင်ကြစမြဲ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် လိပ်ပြာလွှင့်ပညာကို သီးသန့်ပညာရပ်အဖြစ် သင်ပြခြင်း၊ ဖော်ပြခြင်းကား မပြုခဲ့ကြ။

မြန်မာ စာအုပ်များ

ဤသို့ လိပ်ပြာဝိညာဉ်လွှင့်သော ဘာသာရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ နှုတ်ဆိတ်နေခဲ့ခြင်းမှာလည်း မဟာဂန္ဓာရီပညာ၏ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

ဂန္ဓာရီပညာကို အခြေပြု၍ ရေးသားသောဝတ္ထုများသည် ရှားပါးလှသည်။ လိပ်ပြာလွှင့်ပညာကို ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းများတွင် ထည့်သွင်းရေးသားသူ အနည်းအကျဉ်းအနက် ဒင်းနစ်ဝှစ်တလီနှင့် ဆက်ရှီမားတို့သာ ရှိသည်။ နာနာဘာဝများအကြောင်း၊ ဥစ္စာစောင့်များအကြောင်း၊ ဝိဇ္ဇာများအကြောင်းကို ဝတ္ထုသဏ္ဌာန်ဖြင့် ရေးသားသောဝတ္ထုများ ပေါ်များလှသည်။

ဤမျှရှားပါးသော လိပ်ပြာဝိညာဉ်လွှင့်သည့် အတတ်ပညာကို ရေးသားခဲ့သော လိပ်ပြာဝိညာဉ်လွှင့် ပါရဂူကြီး လေးဦး ရှိသည်။ ပါရဂူကြီး လေးဦးသည် သူတစ်ပါးတွေ့ကြုံရသော တစ်ဆင့်စကားကို ပြန်ရေးခြင်းမဟုတ်။ ကျမ်းဂန်၌ပါရှိသော အချက်များကို ငှါကာခဲ့သူများမဟုတ်။ သူတို့ကိုယ်တွေ့၊ သူတို့ကိုယ်တိုင် လိပ်ပြာလွှင့်ပြီး တွေ့ကြုံမှတ်သားထားခဲ့သောအချက်များကို ရေးသားကြသူများ ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာလွှင့်ပါရဂူလေးဦးမှာ သက္ကရာဇ်စဉ်လိုက် အီယန်၊ အိုလီဗာဖောက်စ်၊ မူလ်ဒွန်နှင့် ဗိုက်မင်းတို့ ဖြစ်သည်။ အီယန်သည် ပြင်သစ်တွင် ၁၈၈၄ ခုနှစ်တွင် မွေးဖွားခဲ့ပြီး နှစ်ဆယ်ရာစုအစပိုင်းတွင် လိပ်ပြာလွှင့်ပညာများကို လေ့လာလိုက်စားခဲ့ပြီး Practical Astral Projection ဟူသော လိပ်ပြာလွှင့်ပညာရပ်အကြောင်း စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့သည်။

အီယန်သည် ဘဝပါရမီအရ လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်သူဖြစ်၍ ငယ်စဉ်ကပင် လိပ်ပြာလွှင့်ခဲ့သည်။ လိပ်ပြာလွှင့်နေစဉ် လိပ်ပြာဘုံတွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့် တွေ့ဆုံသိကျွမ်းခင်မင်ရာမှ နှစ်ကိုယ်မေတ္တာမျှပြီးလျှင် လူ့ဘုံတွင် လက်ထပ်ခဲ့ကြသည်။ နှစ်ဦးစလုံးသည် လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်ကြသော လိပ်ပြာလွှင့်ပညာရှင်များဖြစ်ကြရာ လိပ်ပြာဘုံတွင် နှစ်ဦးပူးပေါင်းလိပ်ပြာလွှင့်၍ လေ့လာခဲ့ကြသည်။ တစ်ဦးချင်း လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းထက် နှစ်ဦးပေါင်း လိပ်ပြာလွှင့်ရခြင်းသည် ပိုမို အင်အားကောင်းသည်။ အစွမ်းထက်သည်ကို တွေ့ရကြောင်း ရေးသား ဖော်ပြထားသည်။

အီယန်သည် လိပ်ပြာထွက်အောင် လုပ်ပုံလုပ်နည်းများကို အသေးစိတ် မဖော်ပြသော်လည်း လိပ်ပြာလွှင့်နေစဉ် တွေ့ရသော လိပ်ပြာလွှင့်ခရီး၏သဘာဝ၊ တွေ့ရသော အတားအဆီး အခက်အခဲများအကြောင်းကို ဖော်ပြရာ၌မူ တခြားပါရဂူများထက် အသေးစိတ်ပြီး လက်တွေ့ကျကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ ထို့အပြင် လူ့ပြည်လူ့ဘောင်၏ ဟိုမှာဘက်၌ရှိသော ပရလောကအကြောင်းကို ဖော်ပြရာ၌မူ ပါရဂူမြောက်သည်။ တမလွန်လောက၊ နတ်လောက၊ ပရလောကရှိ စွမ်းအင်များအကြောင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်များအကြောင်းနှင့် ယင်းပရလောကကြီး၏ ထူးခြားသော သဘာဝများကို ပီပီပြင်ပြင် သူတွေ့ခဲ့သည့်အတိုင်း ဖော်ပြထား၏။ စင်

စစ် အီယန်၏ လက်တွေ့လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းစာအုပ်မှာ လိပ်ပြာလွှင့်ပညာဖြင့် တွေ့ရှိလေ့လာနိုင်သော ပရလောကကြီး၏ နက်နဲလှသော သဘာဝတရားများကို ရေးသားထားရာ မဟာဂန္ထာရီမြောက်သော ကျမ်းတစ်ဆူပင်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။

ပါရမီရှင် အီယန်သည် သက်ဆိုးမရှည်လှဘဲ အသက် ၃၃ နှစ်တွင် တရုတ်ပြည်၌ ကွယ်လွန်သွားသည်။

ဒုတိယပါရဂူ အိုလီဗာဖောက်စ်မှာ ၁၈၈၅ ခုနှစ်တွင် အင်္ဂလန်၌ လိပ်ပြာလွှင့်ပညာများကို လက်တွေ့ လေ့လာသည်။ ငယ်ငယ်ကတည်းကပင် မိခင်ကွယ်လွန်သွားသဖြင့် တမလွန်ဘဝရောက် မိခင်နှင့် တွေ့ဆုံ ဆက်သွယ်ရန်အတွက် လိပ်ပြာလွှင့်ပြီး ရှာဖွေခဲ့သည်။ လိပ်ပြာလွှင့်သုတေသနကို ၁၉၀၂ ခုနှစ်မှ ၁၉၃၈ ခုနှစ်အထိ ၃၆ နှစ်ကြာ လက်တွေ့စမ်းသပ် လေ့လာခဲ့ပြီး Astral Projection လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်း ဟူသော စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့သည်။

ဖောက်စ်သည် ငယ်စဉ်ကပင် အိပ်မက်ထူးများ မက်ရာမှ အိပ်မက်ဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်သွားသည်။ အိပ်မက်ဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းကိုလည်း အကြိမ်ကြိမ် စမ်းသပ်ခဲ့သည်။ ဤသို့ လက်တွေ့ စမ်းသပ်မှုမှရရှိသော အချက်အလက်များကိုလည်း အသေအချာ အသေးစိတ် မှတ်တမ်းတင်ထားသည်။ ယင်းသို့ မှတ်တမ်းတင်ထားသော အချက်များကို နောက်ထပ်တွေ့ရှိသော အချက်များနှင့်တကွ သူ၏ ထင်မြင်ချက်များကိုပါ တင်ပြထားသောစာအုပ် ဖြစ်သည်။ ဖောက်စ်သည် လိပ်ပြာလွှင့်ပညာကို သုတေသနပြုစဉ်တွင် သူ၏ချစ်သူကို သူ့အခန်းသို့ လိပ်ပြာလွှင့်လာစေပြီး တွေ့မြင်ရသော အချက်အလက်များကို တကယ့်အခန်းရှိ အခြေအနေများနှင့် တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးသောအခါ ညီနေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဖောက်စ်သည် အီယန်ကဲ့သို့ပင် လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်သော ချစ်သူနှင့် နောင်သောအခါတွင် လက်ထပ်သည်။

ဖောက်စ် လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ လိပ်ပြာလွှင့်ရာတွင် နည်းလမ်းနှစ်ခုဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ အိပ်မက်ဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းနှင့် စိတ်စွမ်းအင်ဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းနည်းတို့ဖြင့် သူကိုယ်တိုင်လွှင့်ခဲ့ပုံကို အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသည်။ ဤနှစ်နည်းဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ရာတွင် ရုပ်ခန္ဓာမှ လိပ်ပြာခန္ဓာ ခွာပုံခွာနည်း အဆင့်သုံးဆင့်ကို တစ်ဆင့်စီ ရေးသားထားရာ လိပ်ပြာလွှင့်ပညာကို လေ့လာလိုသူတို့ လက်မလွှတ်တမ်း လေ့လာရမည့်ကျမ်း ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ တစ်ဆင့်စီ ခွာပုံခွာနည်းနှင့်ပတ်သက်၍ တွေ့ရှိချက်နှင့် သူ့ထင်မြင်ချက်များကို တိတိကျကျ ထိထိမိမိဖော်ပြထားသည်။

ဖောက်စ်၏ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ထူးခြားချက်နှစ်ရပ်ကိုလည်း ဖော်ပြထားသေးသည်။ ရုပ်ခန္ဓာမှ လိပ်ပြာခန္ဓာ ခွဲခွာသောအခါ ဖောက်စ်

နှစ်ယောက်ဖြစ်နေပုံ၊ ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် ဖောက်စ်ကတစ်ဦး၊ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ဖောက်စ်တစ်ဦး၊ တစ်ဦးတည်းတွင် ခန္ဓာနှစ်ခု၊ ကိုယ်နှစ်ကိုယ်ဖြစ်နေပုံ၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စပ်ချွတ်တူသော်လည်း အသိစိတ်မှာ တစ်ကိုယ်တွင်သာရှိနေပုံကို တင်ပြရာတွင်လည်း အခြားသူများထက် ထူးခြားလှသည်။ အထူးသဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် သိနေသောသိစိတ်နှင့် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် သိနေသောသိစိတ်တို့၏ ခြားနားပုံ၊ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့်သိနေသောသိစိတ်သည် ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် သိနေသောသိစိတ်ထက် ထူးခြားပုံ၊ နဂိုစိတ်မှ ပြောင်းလဲသွားသော တစ်ဖြစ်လဲသိစိတ်ဖြစ်ပုံကို အထူးအလေးပေး ရေးသားထားသည်။ ဖောက်စ်ဆိုလိုသော တစ်ဖြစ်လဲသိစိတ်မှာ အရှေ့တိုင်းကဆိုလိုသော သမာဓိစိတ်ပင် ဖြစ်မည်ဟု ထင်မြင်သည်။

အထူးခြားဆုံးမှာ လိပ်ပြာလွှင့်ပညာကို သုတေသနပြုရာမှ ပရလောကရှိ သူ၏ဆရာဟောင်းနှင့် တွေ့ဆုံပြီး ဆရာရှင်၏ ညွှန်ကြားချက်နှင့် စောင့်ရှောက်မှုများအကြောင်းကို ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဖောက်စ်ကဲ့သို့ ငယ်ငယ်ကပင် လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်ပြီး လိပ်ပြာလွှင့်ပညာကို နှစ်ပေါင်း (၃၅) နှစ်မျှ ကိုယ်တွေ့ လေ့လာခဲ့သူမှာ ဆီလ်ဗင်မူလ်ဒွန် ဖြစ်သည်။ ၁၉၁၅ ခုနှစ်မှ ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်အတွင်း သူကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ လိပ်ပြာလွှင့်ပြီး တွေ့ရှိခဲ့သော အတွေ့အကြုံများကို အခြေပြုပြီး The Projection of Astral Body ဟူသော လိပ်ပြာလွှင့်နည်းများကို ဖော်ပြသောကျမ်းကို ပြုစုခဲ့သည်။ ယင်းကျမ်းမှာ လိပ်ပြာလွှင့်နည်းကျမ်းများအနက် အပြည့်အစုံဆုံး၊ နည်းအစုံဆုံး၊ လွှင့်နည်းအများဆုံးကို ဖော်ပြထားသောကျမ်း ဖြစ်သည်။

မူလ်ဒွန်၏ကျမ်းများသည် တခြားသူများနှင့်မတူ၊ ထူးခြားသော အတွေ့အကြုံ လေ့လာမှုများကို ဖော်ပြထားသည်။ ညအိပ်ပျော်စဉ် လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ခန္ဓာမှထွက်ခွာပြီး အာကာသအတွင်းသို့ ဓာတ်အားသွင်းရန် သဘာဝအားဖြင့် ထွက်ခွာရကြောင်း၊ လိပ်ပြာလွှင့်လေ့ကျင့်သောအခါ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း စသော အစာမစားခြင်းဖြင့် လွယ်ကူစွာ လိပ်ပြာလွှင့်နိုင်ကြောင်းနှင့် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ပရလောကသို့ ရောက်ရှိသွားသောအခါ လူ့ပြည်မှ ကွယ်လွန်သွားသူများနှင့် တွေ့ဆုံခဲ့ရသဖြင့် လူသေသော်လည်း ဝိညာဉ် ဆက်လက်ရှိနေကြောင်းကို ဖော်ပြထားသည်။

ဖောက်စ်၊ မူလ်ဒွန်တို့ကဲ့သို့ နှစ်ရှည်လများ လိပ်ပြာလွှင့်ပညာကို လေ့လာခဲ့သူမှာ ဒေါက်တာ ဗိုက်မင်း ဖြစ်သည်။ သူ့အသက် (၁၂) နှစ်အရွယ် ၁၉၁၀ပြည့်နှစ်မှစ၍ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်အတွင်း နှစ်ပေါင်း (၅၀) ကြာ လိပ်ပြာလွှင့်ပြီး လိပ်ပြာလွှင့်ပညာကို လက်တွေ့ လေ့လာခဲ့သည်။ ဤသို့ နှစ်ပေါင်း (၅၀)မျှ တွေ့ကြုံခဲ့သော လိပ်ပြာလွှင့်အတွေ့အကြုံများကို THe Mystical Life **ဂုဏ္ဍာရီဘဝအတွေ့အကြုံ** ဟူသော ကျမ်းတွင် ရေးသားဖော်ပြထားသည်။

ဒေါက်တာဝိုက်မင်း၏ လိပ်ပြာလွှင့်အတွေ့အကြုံမှ ရရှိသော အတွေးအခေါ်မှာ အီယန်ကဲ့သို့ပင် လိပ်ပြာလွှင့်နည်းဖြင့် လိပ်ပြာဘုံ ရောက်ရှိနေခြင်းမှာ ဘုရားထံသို့ တစ်ဆင့်နီးကပ်သွားခြင်းဖြစ်သည်ဟူ သော အတွေးအမြင် ဖြစ်သည်။

နှစ်ပေါင်း (၅၀) အတွင်း လိပ်ပြာလွှင့်အကြိမ်ပေါင်း (၂၀၀၀)ကျော် ကို မှတ်သားလေ့လာပြီး ရေးသားသောကျမ်းဖြစ်ရာ နှောင်းလူများအတွက် များစွာ အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည်။ အထူးသဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်စဉ်တွင် ဒေါက်တာဝိုက်မင်းမှာ အမျိုးသမီးဘဝသို့ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် ပြောင်းလဲ သွားသည်ကို ဒေါက်တာဝိုက်မင်းက ဝမ်းနည်းခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်းမဖြစ်၊ ထူးခြားသော အတွေ့အကြုံတစ်ရပ်အဖြစ်သာ ယူဆသည်။ ဤသို့ နှစ် ပေါင်း (၅၀) အတွင်း လိပ်ပြာလွှင့်ခရီး အကြိမ် (၂၀၀၀) ကျော်မျှ လိပ်ပြာ ဘုံသို့ သွားရောက်ခဲ့ပြီး 'သူတွေ့ကြုံရသော ဤတမလွန်လိပ်ပြာဘုံခရီး နှင့် ပတ်သက်၍ သူတွေ့ကြုံခဲ့ရသော လိပ်ပြာဘုံခရီးသည် ဖော်ထုတ် ရေးသားနိုင်သည်ထက် အဆများစွာသာလွန်သော အရေးပါသည့် အတွေ့အကြုံဖြစ်သည်' ဟု နိဂုံးချုပ်ထားသည်။

(င) အိပ်မက်လွှင့်နည်း

လောကတွင် ဗေဒင်ဟောနည်း၊ တရားထိုင်နည်း၊ မန္တန်ရွတ်နည်း၊ အင်းချနည်း စသော လောကီကျမ်းများ၊ ဂန္ဓာရီကျမ်းများ ပေါများလှ သော်လည်း လိပ်ပြာလွှင့်နည်းပေးသောကျမ်းကား ရှားလှသည်။

လိပ်ပြာလွှင့်ပညာကို အထင်သေး၍ပင်လော၊ ရှေးဟောင်းကျမ်း များတွင် ပညာရပ်တစ်ခုအဖြစ် ရေးသားဖော်ပြခြင်း မရှိခဲ့၍လော။ တခြား ပညာရပ်များနှင့် ရောနှောနေပြီး သီးသန့်ပညာရပ်အဖြစ် မထွက်ပေါ် ခဲ့သလောဟု မေးခွန်းတွေ တစ်သီကြီးထုတ်ရန် ရှိနေသည်။

သို့သော် ရှေးမဟာဂန္ဓာရီပညာများတွင် လိပ်ပြာလွှင့်ပညာသည် မပါလျှင်မပြီးသော၊ ရေလဲအမျိုးမျိုးနှင့် သုံးနိုင်သော ပညာရပ် ဖြစ်သည်။ ယခုခေတ် ပရစိတ်ပညာတွင်လည်း ဘာသာရပ်ကြီးတစ်ခုအဖြစ် လေ့လာ သုတေသနပြုနေပြီ ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ရှားပါးလှသည့် လိပ်ပြာလွှင့်ပညာကို လိပ်ပြာလွှင့်ပါရဂူကြီး လေးဦးတို့က သူတို့၏ ကိုယ်တိုင်အတွေ့အကြုံဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ပညာကို ရေးသားခဲ့သည်။ ယင်းလိပ်ပြာလွှင့်ပညာရှင်လေးဦးမှာ အိုလီဗာဖောက်စ်၊ မူလ်ဒွန်၊ အီယန်နှင့် ဒေါက်တာဝိုက်မင်းတို့ ဖြစ်သည်။ သူတို့လေးဦးသည် နှစ်ဆယ်ရာစုနှစ် အစောပိုင်းက လေ့လာပြီး ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်တစ်ဝိုက်တွင် သူတို့ရေးသားသော လိပ်ပြာလွှင့်ပညာပေးကျမ်းများ ထွက်ပေါ်လာသည်။ နောက်ဆုံး ပညာရှင်ဒေါက်တာဝိုက်မင်းမှာ နောက်အကျဆုံးဖြစ်ပြီး သူ၏

လိပ်ပြာလွင့်အတွေ့အကြုံစာအုပ်မှာ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်ကျော်တွင်မှ ထွက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

သူတို့လေးဦးကိုသာ ဖော်ပြခြင်းဖြင့် တခြားလိပ်ပြာလွင့်ပညာကျွမ်းကျင်သူများ မရှိတော့ဟု ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်။ သူတို့လေးဦးကသာ ကိုယ်တိုင်အတွေ့အကြုံများကို လေ့လာသုတေသနပြုပြီး ထုတ်ဖော်ရေးသားခဲ့ခြင်းကြောင့်သာ လိပ်ပြာလွင့်ပညာပါရဂူများနေဖြင့် တင်ပြရခြင်းဖြစ်သည်။

သူတို့လေးဦးအနက် လိပ်ပြာလွင့်ပညာကို အစောဆုံး ရေးသားဖော်ပြခဲ့သူမှာ အိုလီဗာဖောက်စ် ဖြစ်သည်။ ပထမတွင် Occult Reveiw မဂ္ဂဇင်းတွင် ဆောင်းပါးဆက်များ ရေးသားခဲ့ပြီးနောက် Astral Projetion အမည်ဖြင့် လုံးချင်းစာအုပ် ထွက်လာသည်။ ယင်းလိပ်ပြာလွင့်ကျမ်းတွင် သူငယ်စဉ်ကစပြီး လိပ်ပြာလွင့်ပညာကို ဝါသနာပါရာမှ အတွေ့ထူးများ ဆက်တိုက်တွေ့ကြုံခဲ့ရသည်ကို မှတ်သားထားသည်။ ပီပြင်သော ကောက်ချက်နိဂုံးဆွဲရန်အတွက် လေ့လာသည်။ ဤသို့ ကိုယ်တွေ့လိပ်ပြာလွင့်နည်းများကို ထုတ်ဖော်ရေးသားခြင်း ဖြစ်သည်။

ယင်းပါရဂူလေးဦးတို့သည် ဤသို့ကျင့်လျှင် လိပ်ပြာလွင့်နိုင်သည်ဟု အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို မူတည်ပြီး ပုံသေနည်းထုတ်ပြသူများ မဟုတ်ကြ။ ကျင့်နည်းကျင့်စဉ်တစ်ခုကို လေ့လာပြီး လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်ပညာရသွားသူများ မဟုတ်ကြ။ မတော်တဆ တိုက်ဆိုင်မှုဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်သွားရာမှ ဒါဘာကြီးလဲဟု စိတ်ဝင်စားလာပြီး ဆက်လက် လေ့ကျင့်သုတေသနပြုပြီးမှ အောင်မြင်သွားကြသူများ ဖြစ်သည်။

ဖောက်စ်သည် ငယ်ငယ်ကပင် အိပ်မက်များ မက်လေ့ရှိသည်။ အိပ်မက်တွေကိုလည်း မှတ်မိသည်။ အိပ်မက်ထူးအိပ်မက်ဆန်းများကို မှတ်သားသည်။ လေ့လာသည်။ ခြားနားချက်များတွေ့လျှင် အဘယ်ကြောင့် ခြားနားသည်ကို လေ့လာသည်။ စပ်စုသည်။ စမ်းသပ်ကြည့်သည်။

ကျောင်းသားအရွယ်က သူ့မိခင်မသေမီကလေးတွင် မိခင်ကို အိပ်မက်မက်သည်။ အိပ်မက်ထဲတွင် အမေနှင့် စကားပြောနေစဉ် တခြားအမေတစ်ဦး ပေါ်လာသည်။ အိပ်မက်ထဲက မိခင်သည် နဂိုမိခင်ထက် ချောလှနေသည်။ ကျက်သရေရှိနေသည်။ တစ်ယောက်တည်းသာရှိသော မိခင်ကို အိပ်မက်တွင် မိခင်နှစ်ဦး တွေ့နေရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ မကြာမီ သူ၏မိခင် ကွယ်လွန်သွားသည်။ အလားတူ ရှေ့ပြေးနိမိတ်များကို ဖော်ပြသော အိပ်မက်များ ထပ်မံမက်သောအခါ အိပ်မက်သည် နောင်အနာဂတ်တွင် ဖြစ်မည့်ကိစ္စများကို ကြိုတင်နိမိတ်ပေးနိုင်သည်ဟု မှတ်ချက်ချသည်။

အိပ်မက်များစွာကို လေ့လာပြီးနောက် လူတိုင်းသည် အိပ်မက်

မြန်မာ စာအုပ်များ

မက်နေသည်။ အိပ်မက်မမက်ဘူးဟု ဆိုသူများသည် အိပ်မက်ကို မမှတ်မိခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အိပ်မက်ကတော့ လူတိုင်း ညတိုင်း မက်စမြဲပင်ဖြစ်သည်။ အိပ်မက်မမက်ဘူးဟု ပြောသူများသည် အိပ်မက်ကို စိတ်ဝင်စားလာလျှင် အိပ်မက်တွေ မက်လိမ့်မည်။ အိပ်မက်တွေကို များများမှတ်မိလေလေ အိပ်မက်ထူးအိပ်မက်ဆန်းတွေကို မက်လေလေဟု ဖောက်စ်က လေ့လာရသမျှကို ထုတ်ပြောပြသည်။

မိခင်မသေမီက မိခင်လည်း အိပ်မက်မက်သည်။ နောင်အခါတွင် သူ၏ဇနီးဖြစ်လာမည့်သူကလည်း အိပ်မက်တွေ မက်သည်။ ဤသို့ နီးစပ်ရာ အိပ်မက်မက်သူများထံမှ လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံအရ လည်းကောင်း၊ အိပ်မက်ကို စိတ်ဝင်စားလျှင် အိပ်မက်တွေမက်လာမည်။ အိပ်မက်တွေကို မှတ်မိလာမည်။ အိပ်မက်ထူး အိပ်မက်ဆန်းတွေကို မက်လာရမည်ဟု ဖောက်စ်က သဘောတရားတစ်ရပ်ကို ကောက်ချက်ဆွဲသည်။

တစ်ကြိမ်တွင် ဖောက်စ်သည် မျက်လုံးလေးလုံးနှင့် အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို အိပ်မက်မက်သည်။ မျက်လုံးလေးလုံးသည် အလွန် ထူးဆန်းလှသည်ဟု အိပ်မက်ထဲတွင် ထင်မြင်သည်။ မျက်လှည့်ပြပွဲများ၊ ဇာတ်ပွဲများတွင်သာ မျက်လုံးလေးလုံးရှိကြောင်း ပြတတ်ကြသည်။ သူမြင်သောအမျိုးသမီး၏ မျက်လုံးလေးလုံးသည် မျက်လှည့်ပြပွဲ၌ ပြသသောအရာမဟုတ်။ လူကိုယ်တိုင် ပကတိရှိနေသော မျက်လုံးဖြစ်ရာ ဘယ်နည်းနှင့်မှ လူတွင် မျက်လုံးလေးလုံးမရှိနိုင်ဟု ဝေဖန်ပိုင်းခြားပြီး သိလာသည်။ အိပ်မက်၏ သဘာဝမှာ အစမှအဆုံးထိ တစ်ဆက်တည်းဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဝေဖန်ပိုင်းခြားသည်မှာ တစ်ဆက်တည်းဖြစ်စဉ်တစ်ခု၊ ရှုခင်းတစ်ခုကို ရပ်တန့်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားသောအသိမျိုးကို အိပ်မက်မက်စဉ်တွင် မရနိုင်။ ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှုကိုပြုသောစိတ်သည် အိပ်မက် အစမှအဆုံးထိ တစ်သမတ်တည်း မြောသွားသောစိတ်မဟုတ်၊ နိုးလည်းမနိုးသဖြင့် နိုးစိတ်လည်း မဟုတ်၊ အိပ်မက်နေစဉ်နိုးတစ်ဝက်စိတ်သာ ဖြစ်သည်။ နိုးတစ်ဝက်စိတ်ဖြင့်သာ ဝေဖန်ပိုင်းခြားစေ့ငုသောအလုပ် လုပ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်မက်ထဲတွင် ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်ခြင်းသည် အိပ်မက်မက်သောစိတ်မဟုတ်ဘဲ နိုးသည့်ဘက်သို့ဦးတည်နေသော နိုးတစ်ဝက်အိပ်မက်စိတ်သာဖြစ်ကြောင်း ဖောက်စ်က ဆိုသည်။

အိပ်မက်မက်နေစဉ်တွင် အိပ်မက်ဇာတ်လမ်းကြောင်းအတိုင်း မြောပါသွားကြစမြဲ ဖြစ်သည်။ ကြောက်မက်ဖွယ်အိပ်မက်ဆိုး စသောအိပ်မက်မျိုးမက်စဉ်တွင် ကြောက်လန့်တကြားဖြစ်စမြဲ ဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်သည် တောင်စောင်းမှလျှောပြီး ချောက်ထဲသို့ကျသည်ကို အိပ်မက်သည်ဆိုပါစို့။ တောင်ထိပ်မှ ချောက်တွင်းသို့ လျှောကျနေစဉ်၊

မြန်မာ စာအုပ်များ

တောင်ကမ်းပါးယံ နံရံတစ်လျှောက် တလိမ့်လိမ့်ကျလာစဉ်တွင် သစ်ပင်ငယ်၊ ချုံပုတ်ငယ်များ၊ ကျောက်စွန်းများကို ဖြတ်သန်းကျဆင်းသွားသော်လည်း ချုံပုတ်၊ ကျောက်စွန်းများကို ဖမ်းဆွဲထားဖို့ သတိမရဖြစ်နေတတ်သည်။ အိပ်မက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ထားသူသည် ကျောက်စွန်း၊ ချုံပုတ်စသောအရာများကို ဖမ်းဆွဲနိုင်သည်။ အိပ်မက်မက်စိတ်အတွင်း ချုံပုတ်စသော အရာများကို ဖမ်းဆွဲနိုင်သည်။ အိပ်မက်စိတ်အတွင်း သာမန်အသိဉာဏ်ကို အသုံးပြုနိုင်အောင် နိုးတစ်ဝက်စိတ် ရရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ အိပ်မက်မက်စဉ်အတွင်း သာမန် အသိဉာဏ်ကို အိပ်မက်ထဲတွင် အသုံးပြုနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်ဟု ဖောက်စ်က အကြံပေးသည်။

ယင်းသို့ အိပ်မက်မက်ရာမှ နိုးတစ်ဝက်စိတ်ဖြင့် အသိဉာဏ်ကို အသုံးပြုခြင်းနှင့် အိပ်မက်မက်နေစဉ်အတွင်း ဒါဟာ အိပ်မက်ပဲ။ တကယ်မဟုတ်ဟု သိနိုင်အောင် ကြိုးစားရမည်။ အိပ်မက်မက်နေစဉ်အတွင်း အိပ်မက်ကို အိပ်မက်မှန်းသိအောင်လုပ်ခြင်းသည် အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်မလွယ်ချေ။ လွယ်လွယ်နှင့် လက်မလျှော့ဘဲ အိပ်မက်တွေမက်တိုင်း အိပ်မက်ထဲမှာ အခဲအခဲတွေ၊ ကြောက်လန့်ဖွယ်တွေတွေ့တိုင်း ဒါဟာ အိပ်မက်ပဲလို့သိအောင် စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် လေ့ကျင့်ရန်လိုသည်။ ဤလို အိပ်မက်ထဲမှာ အိပ်မက်ဖြစ်ကြောင်းသိခြင်းကို ဖောက်စ်က Dream of Knowledge ဟု ခေါ်သည်။

အိပ်မက်ထဲမှာ အိပ်မက်ဟုသိခြင်းနှင့် အိပ်မက်မက်စဉ်တွင် အသိဉာဏ်ကို အသုံးပြုနိုင်ခြင်းသည် အိပ်မက်ဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း၏ အခြေခံမှု ဖြစ်သည်။ ယင်းအခြေအနေမှ တစ်ဆင့်တက်၍ လိပ်ပြာလွင့်နိုင်သည်။ အိပ်မက်ဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းသည် အန္တရာယ်အကင်းဆုံး၊ အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်သည်ဟု ဖောက်စ်က ညွှန်သည်။

စင်စစ်အားဖြင့် လူတိုင်းသည် အိပ်ပျော်သွားသောအခါ သူ၏ လိပ်ပြာခန္ဓာသည် သူ၏ ရုပ်ခန္ဓာမှ ခွဲခွာထွက်သွားစမြဲ ဖြစ်သည်။ အိပ်ပျော်နေစဉ် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် လိပ်ပြာလောကခေါ် ပရလောကသို့ ရောက်ရှိသွားခြင်းကို လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။ လူတိုင်း ညအိပ်ပျော်စဉ် ပရလောကသို့ ရောက်နေပါလျက် မိမိသည် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်နေသည်ကို မသိခြင်း သို့မဟုတ် မမှတ်မိခြင်း ဖြစ်သည်။ အိပ်မက်ကို မှတ်မိခြင်း၊ အိပ်မက်မက်စဉ် အိပ်မက်မှန်းသိခြင်းသည် လိပ်ပြာလွင့်နေသည်ကို သိခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ သူအလိုလို မသိစိတ်ဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်နေသည်ကို သိစိတ်ဖြင့် လွင့်နိုင်အောင် အိပ်မက်နည်းဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ညအိပ်ပျော်စဉ် အိပ်ရာထဲ လဲလျောင်းနေရသည်ဟု အိပ်မက်မက်သည် ဆိုပါစို့။ အိပ်ရာပေါ် လဲလျောင်းနေရာမှ တမင်တကာ ထထိုင်ပြီး အပြင်ဘက်သို့ထွက်မည်ဟု စိတ်ဆန္ဒပြုလိုက်လျှင် လျှောခနဲ လိပ်ပြာ

မြန်မာ စာအုပ်များ

ခန္ဓာထွက်ခွာသွားမည် ဖြစ်သည်။ Will Power ခေါ် စိတ်တန်ခိုး စိတ်စွမ်းအင်ကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်သည်။ နိုးစိတ်ဖြင့် ဆန္ဒပြုသော Will ကို ပြုလုပ်ရန် လူတိုင်းစွမ်းဆောင်နိုင်သော်လည်း အိပ်ပျော်စဉ် အိပ်မက်ထဲမှာ ယင်း Will Power ကို အသုံးမပြုနိုင်ကြ။ ထို့ကြောင့် အိပ်မက်ထဲတွင် Will ခေါ် ပြင်းပြသောဆန္ဒပြုမှု စိတ်စွမ်းအင်ရအောင် နိုးစဉ်ကာလတွင် လေ့ကျင့်ထားရမည်။ ပြင်းပြသောဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှုကို လေ့ကျင့်ထားရမည်။ သို့မှသာ အိပ်မက်ထဲတွင် ပြင်းပြသောဆန္ဒပြုမှုဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အိပ်မက်မက်စဉ် Will ခေါ် ပြင်းပြသောဆန္ဒပြုမှုကို အသုံးပြုနိုင်ပြီဆိုပါက အိပ်မက်မမက်မီ သွားရောက်ရန် ဆန္ဒပြုထားသည့်အတိုင်း အိပ်မက်ထဲတွင် မိမိသွားလိုရာကို လွင့်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ပိတ်ထားသော တံခါးပေါက်ကိုမဖွင့်ဘဲ ဖောက်ထွင်းသွားနိုင်မည်။ ကာရံထားသော အုတ်နံရံ၊ အုတ်တံတိုင်းကြီးကိုလည်း လျှောခနဲဖြတ်သန်းပြီး လေဟုန်စီးကာ လိုရာခရီးကို လွင့်ပျံသွားမည်ဖြစ်သည်ဟု ဖောက်စ်က သူ့ကိုယ်တွေ့ဖြင့် နည်းပေးထားသည်။

အိပ်ပျော်နေစဉ်အတွင်း တစ်နေရာသို့ လမ်းလျှောက်သွားရသည်။ ပြေးသွားရသည်။ ယာဉ်တစ်ခုကို စီးနင်းပြီးသွားရသည်။ ပျံဝဲနေရသည်ဟုမက်လျှင် လိပ်ပြာလွင့်နေပြီဟု မှတ်ယူနိုင်သည်။ အပြင်ဘက်ထွက်ပြီး သွားလာနေရသော အိပ်မက်များကို မှတ်မိအောင် ကျင့်ရမည်။ ကျင့်ရမည်ဆိုရာတွင် ယင်းအိပ်မက်များကို စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ အိပ်မက်တစ်ခုနှင့် တစ်ခုကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် တိုးတက်လာမည်။

အိပ်မက်ကို စိတ်ဝင်စားလေ အိပ်မက်ထူးတွေမက်လေ၊ အိပ်မက်ရတွ မက်ပါများလာလေ အိပ်မက်အတွင်း မနိုးသေးဘဲနှင့် အိပ်မက်မက်နေတာပဲဟု သိလာမည်။ အိပ်မက်မက်နေစဉ် အိပ်စိတ်အတွင်း၌ရှိနေပြီး အိပ်မက်မက်သည်ကို အိပ်မက်မှန်း၊ တကယ့် လူ့ပြည်မှာဖြစ်နေသည် မဟုတ်မှန်း သိသောစိတ်သည် နိုးတစ်ဝက်ပျော်တစ်ဝက်စိတ် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အိပ်စိတ်ချိန်အတွင်း နိုးစိတ်ကို အသုံးပြုနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အိပ်စိတ်ချိန်တွင် နိုးစိတ်ကို အသုံးပြုနိုင်ခြင်းကို အပြန်အလှန်ယူပါက နိုးစိတ်ချိန်တွင် အိပ်စိတ်ကို အသုံးပြုနိုင်ခြင်းလည်း မည်သည်။ နိုးနေချိန်တွင် အိပ်မက်၏လုပ်ငန်းဖြစ်သော အိပ်မက်မက်ခြင်းကို ပြုနိုင်သည်။ အိပ်မက်မက်ခြင်းသည် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းဖြစ်ရာ မအိပ်သေးဘဲနှင့် နိုးစိတ်ဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤသည်ပင် အိပ်မက်ဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်နည်း ဖြစ်သည်။ အိပ်ပျော်နေစဉ် အိပ်မက်မက်ရင်း မသိလိုက်မသိဘာသာ လိပ်ပြာလွင့်သွားရာမှ တစ်ချိန်တွင် မိမိလွင့်လိုသော အချိန်တွင် အိပ်မပျော်ဘဲ လိပ်ပြာလွင့်နိုင်သောနည်း ဖြစ်သည်။

အိပ်မက်ရင်း လိပ်ပြာလွင့်ထွက်သွားသောအခါ သာမန် လမ်းလျှောက်သကဲ့သို့လည်း ထွက်ခွာသည်။ ပြေးလွှားပြီးလည်း လွင့်တတ်သည်။ တစ်ချိတည်း မိုးပေါ် ပျံဝဲပြီးထွက်တတ်သည်။ အထက်ကောင်းကင်သို့ ချက်ချင်းရောက်သွားပြီး ငှက်များ ဝဲသကဲ့သို့လည်း ဝဲထွက်တတ်သည်။ မြင်း၊ ကား၊ ရထား၊ စက်ဘီး၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ် စသော ယာဉ်များကို စီးနင်းရင်းလည်း ထွက်တတ်သည်။ အမြောက်ပြောင်းဝမှ အမြောက်ဆန်ထွက်ခဲ့သကဲ့သို့ အရှိန်အဟုန်ပြင်းစွာဖြင့်လည်း ထွက်တတ်သည်။ ဒန်းစီးရင်း၊ ရဟတ်စီးရင်း အမြင့်သို့ တက်ကြွပါသွားပြီး အပြင်အာကာသအတွင်းသို့ လွင့်စဉ်ထွက်သလိုလည်း လိပ်ပြာလွင့်သွားတတ်သည်။

လိပ်ပြာမလွင့်မီက ဘယ်နေရာဘယ်ဒေသကို သွားမည်ဟု ကြိုတင် ရည်မှန်းထားခြင်းမရှိသူတို့သည် ရောက်ချင်ရာရောက်သွားတတ်သည်။ မိမိ မသိနားမလည်သောနေရာသို့ ရောက်သွားသောအခါ လိပ်ပြာလွင့်ပြီး ရောက်သွားသည်ကို မသိတော့ဘဲ နားဝေတိမ်တောင်ဖြစ်သွားတတ်သည်။ အာကာသအတွင်း၌ စွမ်းအင်စီးကြောင်း ဓာတ်လှိုင်းအမျိုးမျိုးရှိရာ ပြင်းထန်သောစီးကြောင်းတွင် ရေစုန်မျောသွားသကဲ့သို့ မျောပါသွားတတ်သည်။ မိမိသွားလိုရာသို့မရောက်၊ သိချင်တာမသိရတော့ဘဲ မည်သို့မျှ တွန်းကန်ဖယ်ရှားရန် မတတ်နိုင်သော အာကာသဓာတ်လှိုင်း၏ ခေါ်ရာသို့ ပါသွားတတ်သည်။ ဤသို့ ပါသွားခြင်းသည် အန္တရာယ်မရှိနိုင်သဖြင့် ကြောက်လန့်ရန် မဟုတ်ပါချေ။ သို့သော် လိပ်ပြာလွင့်ပြီး ပရလောကအကြောင်း လေ့လာလိုသူ၊ အာကာသအတွင်း စူးစမ်းလိုသူများအတွက် အကျိုးမရှိခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာလွင့်တော့မည်ဆိုလျှင် ဘယ်နေရာကိုသွားမည်ဟု မလွင့်မီကပင် ကြိုတင် ရည်မှန်းထားသင့်သည်။

အိပ်မက်မက်နေစဉ် အိပ်မက်နေသည်ကို သိပြီး နိုးလာတတ်သည်။ နိုးလာလျှင်နိုးလာချင်း အိပ်မက်ကို သတိရသည်၊ မှတ်မိသည်။

အိပ်မက်မက်ရာမှ နိုးစိတ်သို့ ကူးပြောင်းလာခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကြားဖြတ်နိုးလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အိပ်မက်မက်ရာမှ နိုးလာခြင်းနှင့် အိပ်မက်ကို အိပ်မက်မှန်း အိပ်မက်မက်နေစဉ်တွင် သိလာခြင်းတို့ကို ရောထွေးသွားတတ်သည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ဤသို့ အိပ်မက်မက်စဉ်တွင် အိပ်မက်ဖြစ်ကြောင်း သိခြင်းမှာ နိုးခြင်းမဟုတ်ချေ။ အိပ်မက်ထဲတွင် နိုးစိတ် (ဝါ) ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်သော အသိဉာဏ်ကို အသုံးပြုနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်သည် သာမန်နိုးနေချိန်တွင် အန္တရာယ်ကင်း ပရိတ်မန္တန်တို့ကို အလွတ်ရသည်၊ ရွတ်ဖတ်လေ့ရှိသည်။ ဆိုပါစို့။ အိပ်မက်ထဲတွင် ကြောက်မက်ဖွယ်အန္တရာယ်ဆိုးနှင့် ကြုံသောအခါ မူလက ကျက်မှတ် ရွတ်ဆိုသော ပရိတ် မန္တန် စသည်တို့ကို လုံးဝမေ့နေတတ်သည်။ စိတ်စွမ်းရည် မဖွံ့ဖြိုးသေးသောသူများသည် အိပ်မက်

မြန်မာ စာအုပ်များ

စိတ်ဖြစ်ပေါ်နေခိုက် နိုးစိတ် (ဝါ) အသိဉာဏ်ဖြင့် အသုံးပြုနိုင်သော အရာများကို အသုံးပြုနိုင်သဖြင့် သတိမရခြင်း၊ မေ့လျော့နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အိပ်မက်မက်နေစဉ်တွင် သာမန် နိုးစိတ် အသိဉာဏ်ကို အသုံးပြုခြင်းသည် စိတ်စွမ်းအင်တိုးတက်လာခြင်း လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ အိပ်မက်မက်သောအခါ ရောက်သွားသော ပရလောကသို့ လိပ်ပြာလွင့်ပြီး ရောက်သောအခါ မိမိ၏ စိတ်စွမ်းရည်၊ ဉာဏ်စွမ်းရည်များကို အသုံးပြုနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤသို့ နိုးစိတ်မှ အိပ်မက်စိတ်သို့ကူးခြင်း၊ အိပ်မက်စိတ်မှ နိုးစိတ်သို့ ကူးပြောင်းနိုင်ခြင်းသည် နောင်အခါတွင် မိမိအလိုရှိတိုင်း လိပ်ပြာလွင့်ရန်အတွက် အလွန်အဖိုးတန်သောအချက် ဖြစ်လာမည် ဖြစ်သည်။ မတော်တဆ လိပ်ပြာလွင့်သွားခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘဲ စိတ်ကြိုက် လိပ်ပြာလွင့်နိုင်လာသောအခါတွင် မှတ်ဉာဏ်များ အပြည့်အဝ အသုံးပြုနိုင်လာသည်။ ငါ ဘယ်သူကို တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့် သိသည်။ အသိဉာဏ်အရာတွင် သာမန်ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် နိုးစိတ်ဖြင့်ရှိစဉ်က အသိဉာဏ်ထက် ပိုပြီး ထက်မြက်သည်။ အားကောင်းသည်။ ပြက်ပြက်ထင်ထင်ရှိသည်။ ဤသို့ မှတ်ဉာဏ်တွေ ပိုကောင်းလာခြင်း၊ အသိဉာဏ်တွေ ထက်မြက်လာခြင်းမှာ ရုပ်ခန္ဓာဖြင့်ရှိစဉ်က ရုပ်ခန္ဓာဦးနှောက်၏ ကန့်သတ်ချက်မှ လွတ်မြောက်နေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်မပါဘဲ၊ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများကို အသုံးမပြုဘဲ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ကို အသုံးပြုရခြင်း၊ အသိဉာဏ်ကို အသုံးပြုရခြင်းသည် လိပ်ပြာလွင့်ရာမှ ရရှိသောအခွင့်ထူးဖြစ်သည်ဟု ဖောက်စ်က ယူဆသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာတွင်ရှိသော ဦးနှောက်ကို ရုပ်ခန္ဓာတွင် ထိုးပစ်ခဲ့ခြင်းသည် တစ်ပန်းသာစေသည်ဟု သူက ယူဆသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် လိပ်ပြာလွင့်သွားသော်လည်း လိပ်ပြာလွင့်သွားမှန်း မသိဘဲ အိပ်မက်မက်သလိုလိုဟု အောက်မေ့တတ်သည်။ အိပ်မက်နှင့် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်း ရောထွေးသွားတတ်သည်။ တစ်ကြိမ်တွင် ဖောက်စ်သည် အိပ်ပျော်နေစဉ်အတွင်း သူ့အိမ်ခန်းတွင်း၌ သူ့အိပ်ပျော်နေသည်ကို အိပ်မက်မက်သည်။ ခုတင်ပေါ်တွင် အိပ်ပျော်နေသော ဖောက်စ်က တစ်ယောက်၊ အိပ်နေသည်ကိုမြင်နေသော ဖောက်စ်ကတစ်ယောက် ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးတည်းက လူနှစ်ဦးဖြစ်ပြီး သိစိတ်မှာ လူတစ်ဦးထံသာ ရှိသည်။

ဤသို့ မိမိကိုယ်တိုင်မိမိ ပြန်မြင်ရသောအဖြစ်မျိုးကို ကြုံဖူးသူ မရှားလှချေ။ စင်စစ်အားဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်ထွက်သွားသော်လည်း ပြင်ပလောကသို့ ထွက်သွားခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ မိမိနေထိုင်ရာ နေရာအတွင်း၌သာ ထွက်ခွာသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထွက်ခွာသည်ဆိုခြင်းမှာ မိမိ၏ ရုပ်ခန္ဓာမှ အပြင်ဘက်သို့ ထွက်ခွာသွားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ အဝေးတစ်နေရာ

မြန်မာ စာအုပ်များ

သို့ ထွက်ခွာခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ အနီးအနားအတွင်း၌သာ ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်မြင်ကာ မိမိနှစ်ဦးဖြစ်နေသည်ကို Seeing Double ကိုယ်ပွားခန္ဓာဖြင့် မြင်ရခြင်းဟု ခေါ်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ လူထုပရိသတ်အတွင်း၌ မိမိတစ်ဦးက သူများအပေါ်က ပျံဝဲနေသည်ဟု လည်းကောင်း၊ လူအများက ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထိုင်နေကြသော်လည်း မိမိက အထက်ခေါင်မိုး သို့မဟုတ် မျက်နှာကြက်ပေါ်တွင် ရောက်နေသည်ဟု လည်းကောင်း လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် မြင်ရတတ်သည်။ ယင်းသို့ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပြန်မြင်ရခြင်း၊ မိမိနှစ်ဦးဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရခြင်းသည် သာမန်အိပ်မက်မျိုးမဟုတ်ဘဲ လိပ်ပြာလွင့်ရာမှ မြင်ရခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဖောက်စ်က ဆုံးဖြတ်သည်။

လိပ်ပြာလွင့်နေစဉ် တွေ့မြင်ရသော သဘာဝရှုခင်းများ၊ အဆောက်အအုံ စသည်တို့မှာ အလွန် ဝင်းလက် အရောင်တောက်သည်။ တကယ့် ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် မြင်ရသော ရှုခင်းထက် သာယာဝင်းလက်သည်၊ ကျက်သရေရှိသည်၊ လှပနေသည်။ အိပ်မက်ဖြင့် မြင်တွေ့ရသော ရှုခင်းတို့သည် သာမန်ရုပ်ခန္ဓာမျက်စိဖြင့် တွေ့မြင်ရသောအမြင်မျိုး ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်ရင်း မြင်ရသော သဘာဝရှုခင်းနှင့် အဆောက်အအုံတို့သည် အိပ်မက်ဖြင့် တွေ့မြင်ရသော ရှုခင်းထက် ပသာဒ ပိုလှသည်။ တောက်ပသည်။ ကြည်လင်ပြတ်သားသည်။ ယင်းသဘာဝ အလှများကို လိပ်ပြာလွင့်ရင်း တွေ့မြင်ရသည်မှာ မိန်းမောဖွယ်ပင် ဖြစ်သည်။ သဘာဝရှုခင်းအလှဆိုရာတွင် လူ့လောကတွင် မရှိသောအရာများမဟုတ်ဘဲ လူ့လောကတွင် နေ့စဉ် တွေ့မြင်နေရသော သစ်ပင်၊ ပန်းပင်၊ လမ်း၊ မြက်ခင်း၊ ကျောက်တုံး၊ အဆောက်အအုံများကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤသို့ လှပသောရှုခင်းများနှင့် တခြား ထူးခြားသောကိစ္စများကို လိပ်ပြာလွင့်ရင်း လေ့လာသောအခါ အချိန်ပိုကြာလာသည်။ အချိန်ပိုကြာလာသောအခါ ရုပ်ခန္ဓာက မခံနိုင်တော့ဘဲ လိပ်ပြာခန္ဓာသို့ ကူးစက်လာသည်။ ဦးခေါင်းအတွင်း နာကျင်လာသည်။ နဖူးကြောများ တင်းမာလာသည်။ ဤသို့ ခေါင်းအတွင်း၌ ဝေဒနာခံစားလာရလျှင် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းပြီး ရုပ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ပြန်ဝင်သင့်သည်ဟု ဖောက်စ်က ကြိုတင်သတိပေးထားသည်။ ရုပ်ခန္ဓာတွင် ခံစားနေရသောဝေဒနာကို သိလိုက်၊ လိပ်ပြာခန္ဓာတွင် ခံစားနေရသော ဝေဒနာကို သိလိုက်ဖြင့် နှီးစိတ်နှင့် အိပ်မက်စိတ်နှစ်မျိုးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ခံစားရတတ်သည်။ ဤသို့ သိစိတ်နှစ်မျိုး တစ်ပြိုင်နက် သိနိုင်သော စိတ်စွမ်းအင်သည် လူတိုင်းတွင် ကိန်းအောင်းလျက်ရှိသော်လည်း လေ့လာကြိုးစားမှုမရှိ၍သာ မသိကြသေးခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဖောက်စ်က ကောက်ချက်ချသည်။

မြန်မာ စာအုပ်များ

(စ) လွှင့်နည်းများကိုသုံးသပ်ချက်

လိပ်ပြာဝိညာဉ်လွှင့်ပါရဂူ အိုလီဗာဖောက်စ်က လိပ်ပြာဝိညာဉ် ထွက်ခွာနည်း သုံးနည်းရှိပြီး လိပ်ပြာလွှင့်နည်း နှစ်မျိုးရှိသည်ဟု သူ့ကိုယ်တွေ့များအရ တင်ပြထားသည်။ လိပ်ပြာဝိညာဉ်သည် ရုပ်ခန္ဓာမှ ခွဲခွာရာတွင် ကြံစည်အားထုတ်မှုမပါဘဲ အလိုလိုလိပ်ပြာထွက်ခွာခြင်း၊ အိပ်မက်ဖြင့်ထွက်ခွာခြင်း၊ နိုးစိတ်တစ်ဝက်ဖြင့် ထွက်ခွာခြင်းဟု သုံးမျိုးခွဲခြားထားသည်။

ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ သူ့အလိုလို လိပ်ပြာထွက်ခွာသွားခြင်းမှာ လူ၏ သဘာဝအလျောက် ထွက်ခွာသွားခြင်းဖြစ်၍ မည်သို့ ထွက်ခွာအောင် လုပ်ရမည်ကို ဖော်ပြရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။ လူတစ်ကိုယ်နည်းတစ်မျိုးဖြင့် မကြိုးစားမကြံစည်ဘဲ ထွက်ခွာခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

လုံ့လပယောဂဖြင့် လိပ်ပြာခွာရာတွင်ကား ထွက်ခွာရန် နည်းလမ်းများစွာ ရှိသည်။ ဖောက်စ်သည် သူ၏ ငါးနှစ်ကျော် အတွေ့အကြုံများမှ ထုတ်နုတ်ပြီး လိပ်ပြာလွှင့်နည်းနှစ်မျိုးကို အိပ်မက်ဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်နည်းနှင့် နိုးတစ်ဝက်စိတ်ဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်နည်းတို့ ဖြစ်သည်။

ယင်းသို့သော လိပ်ပြာထွက်ခွာပုံ (၃) မျိုးနှင့် လိပ်ပြာလွှင့်နည်း (၂) မျိုးကို နှိုင်းယှဉ် သုံးသပ်ပြထားသည်။

အိပ်မက်နည်းဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းမှာ အလွယ်ကူဆုံး ဖြစ်သည်။ နိုးတစ်ဝက်ဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းမှာ အိပ်မက်နည်းဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းထက် ခက်ခဲသည်။ ပင်ပန်းသည်။ သို့ရာတွင် အိပ်မက် မမက်တတ်သူများ၊ အိပ်မက်ကို ပြန်လည်မမှတ်မိသူများအတွက် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်သည်။ လုံ့လကောင်းသူများအနေဖြင့် နိုးတစ်ဝက်ထွက်နည်းကို အသုံးပြုရာတွင် ပင်နီယာယ်ဂလင်းမှ ထွက်နည်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ လိပ်ပြာခန္ဓာကို မလွယ်ပေါက်မှ ထွက်ခွာခြင်းသည် လွယ်သယောင်ရှိသော်လည်း ပင်နီယာယ်ဂလင်းမှ လိပ်ပြာခန္ဓာ ထွက်ရသလောက် မသေချာချေ။ ပင်နီယာယ်ဂလင်းသည် ဘရာမနချက္ကရ (ဝါ) သဟဇချက္ကရ (ဝါ) ဦးခေါင်းငယ်ထိပ်ချက္ကရပင်ဖြစ်ရာ ယင်းချက္ကရကို နိုးကြားစေသည်။ ထို့ကြောင့် ငယ်ထိပ်ချက္ကရ၏ ရှက်တိစွမ်းအင်တန်ခိုးများကို ရရှိစေနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ပင်နီယာယ်ဂလင်းအပေါက်မှ လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ထွက်ခွာရန် အခက်အခဲမရှိချေ။

သို့ရာတွင် ပင်နီယာယ်ဂလင်းမှ လိပ်ပြာဝိညာဉ် ထွက်ခွာသွားလျှင် ပရလောကခေါ် အိပ်မက်လောကသို့ ရောက်သွားသောအခါတွင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ရောက်ပြီးသားနေရာများသို့သာ လိပ်ပြာဝိညာဉ်သွားနိုင်ပြီး တခြား ပရလောကသားများဖြစ်သော နတ်များ၊ ဝိညာဉ်များနေရာသို့

မြန်မာ စာအုပ်များ

ရောက်ရန် ခဲယဉ်းသည်။

ထို့အပြင် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် တွေ့ဆုံရသော တခြားသူများက မိမိအား မမြင်နိုင်။ မိမိပြောလိုသည်ကိုလည်း မကြားနိုင်ကြချေ။ ပရလောကရှိ ဆရာရှင်တို့နှင့်လည်း မတွေ့နိုင်ပေ။ လိပ်ပြာလွှင့်ရာမှ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ပြန်လည် ဝင်ရောက်သောအခါတွင်လည်း ဖျတ်ခနဲ လျှင်မြန်စွာ ဝင်တတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အလောသုံးဆယ် ရုပ်ခန္ဓာတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သောအခါ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် လိပ်ပြာခန္ဓာတို့ ဆောင့်မိသဖြင့် လန့်ဖျပ်သွားတတ်သည်။

အလိုအလျောက် မရည်ရွယ်ဘဲ လိပ်ပြာခန္ဓာလေး ထွက်သွားသောအခါ ထွက်သွားသူ၏ စိတ်ဓာတ်၊ သမာဓိ အဆင့်အလိုက် ပရလောကနှင့် ပရလောကသားများကို တွေ့မြင်ရတတ်သည်။ လိပ်ပြာဘုံ ပရလောကတွင် စိတ်ကြိုက် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိချေ။ နေရာတစ်နေရာသို့သွားမည်ဟု စိတ်ကူးသော်လည်း ရည်မှန်းသောနေရာမရောက်ဘဲ တခြားတစ်နေရာ ရောက်တတ်သည်။ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် အိမ် သို့မဟုတ် အခန်းတွင်းမှ ထွက်ရာတွင် တံခါးပေါက်မှ ထွက်ရန်မလိုဘဲ ကြိုက်သည့်နေရာမှ ထွက်နိုင်ကြောင်း သိသော်လည်း တံခါးပေါက်မှတစ်ဆင့်သာထွက်ဖို့ တံခါးပေါက်လိုက်ရှာရသည်မှာ ပင်ပန်းလှသည်။ တံခါးရွက်ကို အလွယ်တကူ ထိုးဖောက်ဖြတ်သန်းနိုင်သည်ကို သိပါလျက် တံခါးရွက်ကို ဖွင့်ပြီး ရုပ်ခန္ဓာဖြင့် ထွက်သလို ထွက်ကြသည်။

ထို့အပြင် အလိုအလျောက် လိပ်ပြာလွှင့်သွားသူများသည် မိမိ၏ ရုပ်ခန္ဓာကို ပြန်မမြင်ကြ။ လိပ်ပြာခန္ဓာကိုပင် ရုပ်ခန္ဓာဟု စွဲမှတ်နေကြသည်။ ရုပ်ခန္ဓာကို မြင်ရသောအခါ ရုပ်ခန္ဓာတွင် ဖြစ်ပေါ်သောစိတ်နှင့် လိပ်ပြာခန္ဓာတွင် ဖြစ်သောစိတ် ဟူသော စိတ်နှစ်မျိုး တစ်ပြိုင်နက် တစ်လှည့်စီ ဖြစ်ပေါ်စိတ်မျိုး မဖြစ်ချေ။ ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် သွားလာလှုပ်ရှားနေရသည်ဟု အတိအကျ မသိရတော့ချေ။ လိပ်ပြာဘုံအတွင်းသို့ ရောက်သွားသောအခါတွင်လည်း လိပ်ပြာဘုံ၏ ထူးဆန်းအံ့ဖွယ် အလှအပနှင့် အရောင်အသွေးတို့ကို စိတ်ရှိတိုင်း ကြာကြာမခံစားနိုင်တော့ဘဲ ရုပ်ခန္ဓာသို့ ပြန်ဝင်ရသည်။

လိပ်ပြာဘုံရောက်၍ရောက်မှန်းမသိသူလည်း ရှိသည်။ အိပ်မက်မက်သူများသည် ဤသို့ အလိုအလျောက် လိပ်ပြာခန္ဓာ ထွက်သွားပြီး အိပ်မက်လောကခေါ် ပရလောကသို့ ရောက်သွားခြင်း ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းသည် အိပ်ပျော်နေသောအခါ အိပ်မက်ခန္ဓာခေါ် လိပ်ပြာခန္ဓာကလေးသည် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို စွန့်ခွာပြီး လိပ်ပြာဘုံခေါ် အိပ်မက်လောကသို့ ရောက်သွားကြသည်။

ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာဘုံတွင် လူ၊ နတ်၊ ဘူတ၊ နာနာဘာဝတို့ကို သာမက တိရစ္ဆာန်များကိုပါ တွေ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်တို့၏ လိပ်ပြာ

မြန်မာ စာအုပ်များ

ခန္ဓာကို လူ၏လိပ်ပြာခန္ဓာက လိပ်ပြာဘုံခေါ် အိပ်မက်ဘုံတွင် တွေ့ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ သဘာဝအလျောက် ထွက်ခွာသွားနိုင်သော လိပ်ပြာခန္ဓာကို တမင်တကာ ထွက်ခွာသွားအောင် လွှင့်သောအခါ အခက်အခဲ ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သည်။ စိတ်ဟုဆိုရာတွင် သိစိတ်၏ အဟန့်အတားကြောင့် ခက်ခဲခြင်း ဖြစ်သည်။ အိပ်ပျော်နေသည်မှာ သိစိတ်မှ မသိစိတ်သို့ ကူးပြောင်းသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ မသိစိတ်ဖြင့် လိပ်ပြာခန္ဓာကို အသုံးပြုရခြင်း ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာဘုံတွင် သိစိတ်ကို သာမန်အားဖြင့် အသုံးမပြုနိုင်။ လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့်သာ အသုံးပြုနိုင်လေသည်။ ဤသို့ လိပ်ပြာခန္ဓာကို သိစိတ်ဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ခြင်းကိုပင် စိတ်တန်ခိုး၊ သိဒ္ဓိတန်ခိုးဟု အမျိုးမျိုးခေါ်ဝေါ်နေကြခြင်း ဖြစ်သည်။

အိပ်မက်မက်နည်းဖြင့် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ခွာပြီး လိပ်ပြာဘုံရောက်သောအခါ မိမိက လူတွေကို မြင်နိုင်ရုံသာမက လူအများကလည်း မိမိကို မြင်နိုင်သည်။ စကားပြောဆက်ဆံနိုင်သည်။ ယင်းသို့ လူအများနှင့် တွေ့မြင်လိုက်ရသည်ကို ကိုယ်ယောင်ပြသည်၊ ကိုယ်ထင်ပြသည်၊ ရှိန်းဆာယာအသွင်ဖြစ်သည်ဟု ပြောစမှတ်ပြုကြသည်။ လိပ်ပြာဘုံအနှံ့ သွားလာနိုင်သောကြောင့် လိပ်ပြာဘုံရှိ စီးကြောင်းများအတွင်းသို့ မျောပါသွားတတ်သည်။ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာနှင့် ကမ္ဘာ့မြေပေါ်တွင် ရေစီးကြောင်း၊ လေစီးကြောင်းများ ရှိသကဲ့သို့ပင် လိပ်ပြာဘုံတွင်လည်း လိပ်ပြာစီးကြောင်းများ ရှိသည်။ လိပ်ပြာစီးကြောင်းအတွင်းသို့ အမှတ်တမဲ့ ဝင်ရောက်မိလျှင် စီးကြောင်းများနောက်ပါသွားပြီး လိုရာမရောက်ဘဲ ထိတ်လန့်စဖွယ်များကို တွေ့ကြုံရတတ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို မထိန်းနိုင်တော့ဘဲ ရေစီးပြင်းထန်သော မြစ်အတွင်းသို့ ရောက်သွားသည့်နည်းတူ ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာစီးကြောင်းအတွင်းသို့ မျောပါသွားမည်ကို စိုးရိမ်ရန် မရှိချေ။ အချိန်တန်လျှင် မိမိရုပ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ပြန်ရောက်မည်သာ ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာဘုံတွင် မိမိစူးစမ်းလေ့လာလိုသောကိစ္စ၊ ဆောင်ရွက်ရန်တာဝန်များကိုသာ လစ်ဟင်းသွားခြင်း ဖြစ်သည်။ စင်စစ်အားဖြင့် လိပ်ပြာစီးကြောင်းများအတွင်းသို့ မျောပါသွားရာတွင် ငြိမ့်နေသောအရသာကားရှိသည်။ မည်မျှငြိမ့်နေစေကာမူ အချိန်တန် အိပ်ရာနိုးချိန်တွင် ရုပ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ပြန်ဝင်ပြီး လူ့ဘုံသို့ ပြန်လာမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ ဘဝတဏှာဟူသော လောကနိယာမ၏ မလွန်ဆန်နိုင်သောဩဇာကို ပိုပြီး သဘောပေါက်လာသည်။

ရုပ်ခန္ဓာနှင့် လိပ်ပြာခန္ဓာကို ဆက်ထားသော ငွေကြိုးခေါ် သံလိုက်ဓာတ်ကြိုးကိုလည်း အိပ်မက်နည်းဖြင့် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်သူများက တွေ့မြင်နိုင်ပြီး အလိုအလျောက် လိပ်ပြာခန္ဓာလွှင့်သူများနှင့် နီးတစ်ဝက်နည်း

မြန်မာ စာအုပ်များ

ဖြင့် လိပ်ပြာခန္ဓာလွင့်သူများကမူ မမြင်နိုင်ချေ။ ရုပ်ခန္ဓာနှင့် ဆက်ထားသော ငွေကြိုးမှတစ်ဆင့် ရုပ်လောက၏ ကမ္ဘာ့ဆွဲငင်အားသည် လိပ်ပြာပေါ်သို့ သက်ရောက်သည်။ ထို့ကြောင့် လိပ်ပြာခန္ဓာသည် အထက်အမြင့်သို့ ပျံတက်သောအခါ ပေ (၁၀၀) ခန့်သာ ပျံနိုင်သည်။ ထိုအမြင့်ထက် ပိုပြီး ပျံတက်လိုသူများသည် အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်မှသာ အမြင့်ကြီးသို့ ရောက်နိုင်သည်။ ကမ္ဘာ့ဆွဲငင်အားဒဏ်ပိပြီး ခေါင်းထဲတွင် တင်းကျပ်မှုဝေဒနာ ခံစားရသဖြင့် ကြာကြာမနေနိုင်ဘဲ ရုပ်ခန္ဓာသို့ ပြန်လာရသည်။

အိပ်မက်နည်းဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်သူသည် လိပ်ပြာဘုံရောက်သောအခါ ငါမည်သူ ဖြစ်သည်၊ ယခု ဘယ်ရောက်နေသည်၊ ဘယ်နေရာမှလာသည် စသည်တို့ကို မေ့ပျောက်မသွားဘဲ သတိကောင်းစွာ ရှိသည်။ တွေ့မြင်ရသောရှုခင်းများ၊ အရာများကို ကြည်လင်ထင်ရှားစွာ တွေ့နိုင်သည်။ ဤသို့ တွေ့မြင်နေရသည်ကိုလည်း ရှုမဝဖြစ်ပြီး ကျေနပ်နေသည်။ ရုပ်ဝတ္ထုများဖြစ်သော လူ့လောကကြီးရှိ အိုးအိမ်၊ လမ်းပန်း၊ သစ်ပင်၊ ပန်းပင် စသည်တို့သည် လူ့ရုပ်ခန္ဓာမှ မျက်လုံးဖြင့် မြင်ရသည်ထက် တောက်ပသည်၊ ကြည်လင်သည်၊ ကျက်သရေရှိနေသည်၊ မိန်းမော၍ပင်နေတတ်သည်။

ထို့အပြင် လိပ်ပြာလောကရှိ အဆင့်မြင့်ဝိညာဉ်များ၊ နတ်ဒေဝါများနှင့် တွေ့ဆုံရသည်။ ကံကောင်းသူများမှာ ဒေဝါတို့၏ ကူညီမှုကိုပင် ရရှိကြသည်။ အတိတ်ဘဝဇာတ်လမ်းများကို မှတ်တမ်းတင်ထားသော အာကာသမှတ်တမ်းကိုလည်း ကြည့်နိုင်၍ မိမိ၏ အတိတ်ဘဝက ဇာတ်လမ်းများကို လေ့လာနိုင်သည်။ ပါရမီရှိသူများအနေဖြင့်လည်း အတိတ်ဘဝများစွာမှ ရေစက်ဆုံစည်းခဲ့သော ဆရာဟောင်း၊ ဂုရုဟောင်းတို့နှင့် တွေ့နိုင်သည်။ ဖောက်စ်သည် ဤနည်းဖြင့်ပင် အတိတ်ဘဝဆရာဖြစ်သူ တိဗက်မှ အဇယ်ဒါဆရာမြတ်နှင့် တွေ့ဆုံခဲ့ရသည်။

လွင့်နည်းနှစ်မျိုးတွင် မပါဝင်သေးသော အိုလီဗာဖောက်စ် စမ်းသပ်ခဲ့သောနည်းတစ်ခုမှာ ကလိုရိုဖောင်းခေါ် မေ့ဆေးပေး၍ လိပ်ပြာထွက်သွားစေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖောက်စ်သည် အိပ်မက်မက်ပြီး လေးကြိမ်၊ ငါးကြိမ်မျှ လိပ်ပြာလွင့်သွားပြီးနောက် မိမိအလိုဆန္ဒအရ လိပ်ပြာလွင့်ရန် ကြိုးစားခဲ့သော်လည်း မအောင်မြင်ချေ။

ထို့ကြောင့် တစ်နေ့တွင် ကလိုရိုဖောင်းမေ့ဆေးကိုရှူပြီး စမ်းသပ်ရာ လိပ်ပြာထွက်ခွာမှု အောင်မြင်သော်လည်း အိပ်မက်ဖြင့် လွင့်သလို အဆင့်မမြင့်ချေ။ ထို့ပြင် ပြန်လည်နိုးသောအခါတွင်လည်း မအီမသာ ခံစားရသည်။ ကလိုရိုဖောင်းဖြင့် လိပ်ပြာလွင့်ခြင်းမပြုရန် သတိပေးထားသည်။

လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ခန္ဓာမှ ထွက်ခွာသောအခါတွင် ကလစ်ဟူသော ခေါင်းထဲမှအသံကို ကြားရသည်။ ဤသို့ ကြားလိုက်လျှင် လိပ်ပြာ

မြန်မာ စာအုပ်များ

လွှင့်သွားပြီဟု မှတ်သားရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဖောက်စ်က နိုးတစ်ဝက်ဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်နည်းတွင် ဖော်ပြထားခဲ့သည်။ ပင်နီယာယ်ဂလင်းအပေါက်မှ လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်သွားသဖြင့် တံခါးပေါက်မှ ပွတ်တိုက်ထွက်ခွာသွားသောကြောင့် ကလစ်ဟူသောအသံ ထွက်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဖောက်စ်က ဆိုသည်။

သို့ရာတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ခွာခါနီး နိုးတစ်ဝက်စိတ်ကလေး အလွန် ပါးလွှာစွာ ကျန်ရှိနေသောအချိန်တွင် လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ခန္ဓာမှ စတင် ထွက်ခွာနေပြီ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ကျွတ်ကျွတ်လွတ်လွတ် ရုပ်ခန္ဓာ၏ အပြင်ဘက်သို့ မရောက်သေးချိန်တွင်၊ ရုပ်ခန္ဓာ၏ ဆွဲငင်အားနှင့် လိပ်ပြာခန္ဓာ၏ တွန်းကန်အားတို့ အားပြိုင်နေကြချိန်တွင် ရုပ်ခန္ဓာတွင် လေဖိအားလည်း ပြောင်းသွားသည်။ အပြင်မှ လေဖိအားနှင့် အတွင်းမှ လေဖိအားတို့ ချိန်ခွင်လျှာညီနေမှသာ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် အသက်ရှင်နေနိုင်သည်ကို အားလုံးအသိပင် ဖြစ်သည်။ ဖိအားပြောင်းလဲသွားလျှင် သွေးလည်ပတ်မှု စက်ယန္တရားကြီးမှာလည်း ပြောင်းလဲသွားသည်။ လေဖိအားသည် သွေးကြောများပေါ် ကျရောက်သောအခါ သွေးကြောဖိအား ပြောင်းလဲမှုကြောင့်လည်း ဦးခေါင်းတွင်းမှ ကလစ်ဟူသော အသံကြားရခြင်း ဖြစ်မည်ဟု ဖောက်စ်က မှတ်ချက်ချသည်။ ထို့ကြောင့် ကလစ် ဟူသော မြည်သံကြားရလျှင် လိပ်ပြာလွှင့်သွားပြီဟု မှတ်ယူနိုင်သည်။

အိပ်ပျော်ချိန်တိုင်းတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ခွာသွားရာ ကလစ်ဟူသောအသံကို အိပ်ပျော်အံ့ဆဲဆဲတွင် ကြားရသည်ချည်းပင် ဖြစ်သည်။ အချို့က ကလစ်ဟု ကြားရသည်။ အချို့က ဝှစ်ဟု ကြားရသည်။ အချို့က ရှစ်ခနဲ ကြားရသည်။ သို့ရာတွင် လူအများစုမှာ အိပ်ပျော်အံ့ဆဲဆဲ အချိန်တွင် သတိရှိနိုင်အောင် စိတ်စွမ်းအင်မရှိကြ၍သာ မကြားရခြင်း ဖြစ်သည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ပင်နီယာယ်ဂလင်းရှိရာ ဦးနှောက်တွင်း၌ ပရာဏစာတ် ရိုက်ခတ်မှုကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာသောအသံ ဖြစ်သည်ဟု ဂန္ဓာရီပညာရှင်တို့က ဆိုသည်။

ပင်နီယာယ်ဂလင်းသည် ဂန္ဓာရီသမား၊ သမထသမားတို့က မှန်းရမ်းပြောသောအရာ မဟုတ်တော့ဘဲ သိပ္ပံဓာတ်ခွဲခန်းများတွင် စမ်းသပ်နိုင်သောအရာ ဖြစ်လာပါပြီ။ ပင်နီယာယ်ဂလင်းမှ ထုတ်ပေးသော မလာတိုနင်ဟော်မုန်းများကို ဆေးအဖြစ် ထုတ်လုပ်ရောင်းချနေပြီ ဖြစ်သည်။

နိုးတစ်ဝက်စိတ်ဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်နည်းကို လေ့ကျင့်သောအခါ နိုးစိတ်ခေါ် သိစိတ်ကလေးသည် တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်နစ်သွားပြီး အိပ်စိတ်ခေါ် မသိစိတ်ကလေးသည် တဖြည်းဖြည်း ရှေ့တိုးလွှမ်းမိုးလာသည်။ နိုးစိတ်နှင့် အိပ်စိတ်သည် ချိန်ခွင်ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်ကနိမ့်လျှင် အခြားတစ်ဖက်ကမြင့်ပြီး အပြန်အလှန် အတိုးအဆုတ် တစ်ဆင့်

မြန်မာ စာအုပ်များ

တည်းဖြစ်ရာ အိပ်စိတ်ဝင်ဝင်လာသည်နှင့်အမျှ နိုးစိတ်ကလေးက ဆုတ်ဆုတ်သွားရသည်။ နောက်ဆုံး နိုးစိတ်အကြွင်းအကျန်ကလေး ရှိသည်ဆိုရုံကလေးရှိသည့်အချိန်မျိုးတွင် လိပ်ပြာလွင့်ရခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုအခါတွင် စိတ်သည် အိပ်စိတ်တစ်ဝက် နိုးစိတ်တစ်ဝက်ဖြစ်နေသည်။ နိုးစိတ်တစ်ဝက်ဆိုသည်မှာ စကားအရပြောခြင်း ဖြစ်သည်။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် နိုးစိတ်အလွှာပါးပါးကလေး၊ အကြွင်းအကျန်စိတ်ကလေးသာ ကျန်တော့သောအချိန် ဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်ခဏလေးတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ခန္ဓာနှင့် ပူးတွဲနေရာမှ ထွက်ခွာတော့မည် တကဲကဲဖြစ်နေသည်။ ခါတိုင်းကလို ခန္ဓာကိုယ်နှစ်ခု ခွဲခွာမရအောင် ပူးတွဲနေခြင်း မဟုတ်တော့။ လိပ်ပြာခန္ဓာသည် ရုပ်ခန္ဓာမှ စတင်ခွဲခွာရန်အတွက် ပြင်ဆင်အားယူနေပြီ ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာနှစ်ခုကြားတွင် အစေးမကပ်တော့ဘဲ အံချောင်ကွာဟနေပြီ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာသည် လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် မခွာနိုင်သေး။

ခန္ဓာနှစ်ခုကို အံချောင်ကွာဟပြီး ခန္ဓာတစ်ခု တခြားစီ စတင်ဖြစ်ပေါ်နေချိန်တွင် သိစိတ်ကလည်း ရုပ်ခန္ဓာထဲသို့ ဝင်လိုက်၊ လိပ်ပြာခန္ဓာထဲသို့ ဝင်လိုက်ဖြင့် စိတ်နှစ်ခြမ်းကွဲနေသည်။ လိပ်ပြာခန္ဓာတွင်းသို့ စိတ်ရောက်သွားချိန်တွင် လိပ်ပြာခန္ဓာ သဘာဝအရ အပြင်ဘက် လိပ်ပြာလောကအတွင်းသို့ဝင်ရန် ဇွတ်ရုန်းကန်နေရသောစိတ် ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာခန္ဓာ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာတွင် တုန်လှုပ်မှုဖြစ်နေသည်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးခုန်မှုသည် အလွန် ပြင်းထန်လာသည်။ ဒီဇယ်ရထားကြီး ရင်ခေါင်းထဲ ခုတ်မောင်းနေသလို တဒုန်းဒုန်းမြည်နေသည်။ နှလုံးခုန်မှု အလွန်ပြင်းထန်လာသောအခါ ရင်ခေါင်းအတွင်းမှ အပြင်ဘက်သို့ ပေါက်ထွက်သွားတော့မည်ကဲ့သို့ ခံစားလာရတော့သည်။ နှလုံးပေါက်ကွဲသွားလျှင် သေရမည်ကိုသိနေသဖြင့် အလွန် ထိတ်လန့်သွားသည်။ ရင်ညွန့်မှ အသက်ကလေး ထွက်သွားတော့မတတ် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြလာသည်။ လိပ်ပြာခန္ဓာလွင့်လိုစိတ်နှင့် ကြောက်စိတ်တို့သည် လွန်ဆွဲနေကြသည်။ ကြောက်စိတ်က အနိုင်ရသွားလျှင် လိပ်ပြာကလေး အပြင်သို့မထွက်တော့ဘဲ ရုပ်ခန္ဓာထဲသို့ ပြန်ဝင်သွားတတ်သည်။ ကြောက်စိတ်ကြောင့် လိပ်ပြာမလွင့်နိုင်သူများ အများအပြားပင် ရှိသည်။

စိတ်နှစ်မျိုး လွန်ဆွဲပွဲတွင် လိပ်ပြာခန္ဓာကလေးသည် ရုပ်ခန္ဓာမှ တစ်စတစ်စ ထွက်ခွာနေပြီ ဖြစ်သည်။ ပြင်ပသို့ လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် လွင့်မသွားနိုင်သောအခါမူ ရုပ်ခန္ဓာသိစိတ်မျိုး မဟုတ်တော့ဘဲ တစ်ဖြစ်လဲစိတ် Altered State of Consciousness ဖြစ်နေ၏။ လိပ်ပြာခန္ဓာဖြင့် နေရသောစိတ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ ထို့ကြောင့် ဤသို့ တစ်လဲဖြစ်နေသောအချိန်ကို လိပ်ပြာလွင့်နေပြီဟု အထင်မှားတတ်၏။

ယင်းသို့ လိပ်ပြာလွင့်နေသယောင် အာရုံခံစားမှုမျိုးကို သုံး၊ လေး

မြန်မာ စာအုပ်များ

ကြိမ်တွေ့ကြုံပြီး လိပ်ပြာလွှင့်နေပြီဟု ထင်နေသူများသည် ထူးခြားသော လိပ်ပြာလွှင့်မှုမှုရရှိသော လိပ်ပြာလွှင့်နေရခြင်း၏ အရသာသည် ဤမျှသာ ဖြစ်သည်။ ဘာမှ ထူးခြားမှုမရှိ ဘာမှမထူးဟု ယူဆပြီး လိပ်ပြာလွှင့်မှုကို လက်လျှော့သွားတတ်သည်။ ယင်းသို့သော အချိန်ကာလလေးသည် လိပ်ပြာလွှင့်လိုသူများအတွက် အလွန် အရေးပါသောအချိန်ဖြစ်၍ မိမိတွေ့ရှိခံစားရသည်တို့ကို ဝေဖန်ချင့်ချိန်ပြီး အားထုတ်သင့်လေသည်။

လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပဓာနအကျဆုံး အချက်မှာ Will Power ခေါ် မဖြစ်ဖြစ်အောင်လုပ်မည် ဟူသော ဇောကပ်မှုပင် ဖြစ်သည်။ ဝီလ်ပါဝါဟုဆိုသဖြင့် ရှေးက စိတ်ပညာရှင်များ အသုံးပြုခဲ့သော စိတ်တန်ခိုးကို မဆိုလိုပါ။ ဤဝေါဟာရမှာ ခေတ်ပြောင်းသွားသဖြင့် အဓိပ္ပာယ်လည်း အနည်းငယ်ပြောင်းသွားသည်။ မိမိကြံရွယ်ထားသော ကိစ္စတစ်ခုကို အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်ခြင်းဟု မယူဆတော့ချေ။ မိမိ၏ ကြံရွယ်ချက်ကို မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်ခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ပြောင်းသွားသည်။ အခြားသူများထက်ထူးပြီး စိတ်တန်ခိုးရရှိခြင်းဟု မယူဆတော့ချေ။ မိမိ၏ ကြံရွယ်ချက်ကို မဖြစ်မနေအောင်မြင်သည်အထိ လက်မလျှော့ဘဲ ဇွဲနပဲဖြင့် ဆက်လက်ဆောင်ခြင်းဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကိုသာ ဆိုလိုပါသည်။

လိပ်ပြာလွှင့်ခြင်းကို တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ် ကြိုးစားကြည့်ပြီး မအောင်မြင်လျှင် လက်မြှောက်မသွားဘဲ ဇွဲနပဲဖြင့် ကြိုးစားရန်ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာလွှင့်မှုအောင်မြင်ရန်မှာ အခြေအနေပေးမှုလည်း ရှိနေသည်။ အစာတွေ အဝစားပြီး လိပ်ပြာလွှင့်လျှင် အိပ်ပျော်သွားတတ်သဖြင့် လိပ်ပြာလွှင့်ရန် မအောင်မြင်ဘဲ ဖြစ်တတ်၍ လိပ်ပြာလွှင့်မည်ကြံလျှင် အဆာခံနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ထားခြင်းလည်း ပါဝင်ရာ အစာစားပြီးစတွင် လိပ်ပြာလွှင့်ရန် ကြိုးစားမှု မအောင်မြင်လျှင် နောက်တစ်ဖန် အစာမစားဘဲ ထပ်ကြိုးစားရန် ဖြစ်သည်။

လူ့ရုပ်ခန္ဓာ၏ Bio Rythm ခေါ် ဇီဝနရီ၊ အာရုံခံစားမှု Emotional Rythm တို့ဖြင့် အံမဝင်သောကြောင့်လည်း လိပ်ပြာလွှင့်ရန် အခက်အခဲရှိတတ်သည်။ တစ်ချိန်တွင် အံမဝင်သော်လည်း နောက်တစ်ချိန်တွင် အံဝင်နိုင်သဖြင့် ဝီလ်ပါဝါဖြင့် ဆက်ပြီး ကြိုးစားသင့်သည်။

လိပ်ပြာထွက်ခွာအံ့ဆဲဆဲတွင် ပြင်းထန်လာသော နှလုံးခုန်မှုကြောင့် အသက်ရှူရပ်တော့မည်ဟု စိုးရိမ်ပြီး လက်လျှော့လိုက်ရမည့် အဖြစ်မျိုးကိုလည်း အကြိမ်ကြိမ် ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်၊ ကြောက်နေလို့မဖြစ်ဘူးဟူသော ဇွဲနပဲကို မွေးမြူပြီး ထပ်ကာထပ်ကာ ကြိုးစားရန်လိုသည်။

ထို့အပြင် လိပ်ပြာခန္ဓာထွက်ခွာပြီး လိပ်ပြာဘုံတွင် သွားလာနေစဉ် အခက်အခဲများ အတားအဆီးများ တွေ့ရတတ်သဖြင့် နောက်တစ်

မြန်မာ စာအုပ်များ

ကြိမ် လိပ်ပြာလွှင့်ရန် တွန့်ဆုတ်သွားခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။ လိပ်ပြာဘုံတွင် အလွှာအမျိုးမျိုးရှိသည်။ လူ့ဘုံနှင့် လိပ်ပြာဘုံအကြား နယ်နိမိတ်အနီးရှိအလွှာသည် လိပ်ပြာဘုံ၏ အညံ့ဆုံး၊ အနိမ့်ဆုံးအလွှာ ဖြစ်သည်။ ရှေ့တိုးပြီး တစ်လွှာပြီးတစ်လွှာ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်သွားမှသာ အတွင်းအကျဆုံး လိပ်ပြာဘုံလွှာသို့ရောက်ပြီး လိပ်ပြာဘုံ၏အရသာကို အပြည့်အဝ ခံစားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ လိပ်ပြာဘုံ၏ စွမ်းအင်များကိုလည်း အစွမ်းကုန် အသုံးချနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

လိပ်ပြာလောကသို့ တစ်ကြိမ်ဝင်ကြည့်ပြီး အတားအဆီးများကြောင့် လက်လျှော့လိုက်မည်ဆိုပါက လိပ်ပြာဘုံအတွင်းရှိ အထူးထူးသော အရသာများ၊ အခွင့်ထူးများကို လက်လျှော့လိုက်သလို ဖြစ်သွားမည်။ ဤသို့သောအချိန်တွင်လည်း နောက်မဆုတ်ဘူး၊ ပန်းတိုင်အထိဆက်သွားမည် ဟူသော ဇွဲသတ္တိ (ဝါ) ဝီလ်ပါဝါကို အသုံးပြုရန် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဝီလ်ပါဝါခေါ် မဆုတ်မနစ်သော ဇွဲသတ္တိသည် လိပ်ပြာလွှင့်နည်းပညာတွင် အခရာဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

မောင်ကျောက်တိုင်

ရည်ညွှန်းကျမ်းများ

၁။ EGYPTIAN BOOK OF DEATH
၂။ TIBETAN BOOK OF DEATH
၃။ PROJECTION OF ASTRAL BODY (S.MULDOON)
၄။ THE ASTRAL PROJECTION (OLIVER FOX)
၅။ THE PRACTICAL ASTRAL PROHECTION (ION)
၆။ OUT OF BODY EXPERIENCES (JANET LEE MITCHELL)
၇။ နှစ်လောကတိုက်ပွဲ (ခင်မျိုးချစ်)
၈။ စပ်မျဉ်းသိ (ဆရာဆန်းဝေ)

❒