PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)

စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ

ဒေါ်မွန်ပြုံးချက်အမှတ် (၉၂)
မျက်နှာဝုံး ဒွဲ့ပြုံးချက်အမှတ် (၄၃၀)

Myanmar Online Ebook Library

မြန်မာ့ရိုးရာ
မြဝတီမင်းစာအုပ်တိုက်
အမှတ် ၂၄၉၊ ၃၂ လမ်း၊ ကုန်းဒေါ်တန်း၊ [illegible]မန္တလေးမြို့။

အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)

စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၉၂)
မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၄၃၀)

ဖြန့်ချီရေး
ခြသေ့မင်းစာအုပ်တိုက်
အမှတ် ၂၄၉၊ ၃၂ လမ်း၊ ကုန်းပေါ်တန်း၊ မန္တလေးမြို့။

အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)၏ ထွက်ပြီးစာအုပ်များ

၁။ နှုပျို့စွာအသက်ရှည်ပါ ၁၉၃၀
၂။ စိတ်တန်ခိုးဖြင့်တိုးတက်ချမ်းသာပါ ၁၉၃၀
၃။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့်တိုးတက်ကြွယ်ဝပါ(မြန်မာပြန်) ၁၉၃၂
၄။ စွမ်းပကားကြီးမားထက်မြက်ရေး ၁၉၃၅
၅။ နှုပျို့စွာအသက်ရှည်ပါ(ဒုတိယကြိမ်) ၁၉၃၅
၆။ စိတ်၏စွမ်းအင် (Autosuggestion) ၁၉၃၅
၇။ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ပါ ၁၉၃၅
၈။ တစ်တလာခေတ်ဖြစ်ရပ်မှန်များ(မြန်မာပြန်) ၁၉၃၆
၉။ သောကမြေပြင်မှ မေတ္တာရေစင်(ဝတ္ထုရှည်) ၁၉၃၆
၁၀။ သင့်အတွင်းစိတ်၏အလွန်ကြီးမားသောတန်ခိုးသုံးပါ ၁၉၃၇
၁၁။ လှိုင်းလေကြားကမေခလာ
(၁၉၃၄ စာပေဗိမာန်စာမူဆုရ) ၁၉၃၇
၁၂။ တကယ့်ထူးခြားသူများ(မြန်မာပြန်) ၁၉၃၈
၁၃။ သိပ္ပံနည်းကျ သဘာဝကု ၁၉၃၈
၁၄။ စိတ်၏စွမ်းအင်(Autosuggestion)(ဒုတိယကြိမ်) ၁၉၃၉
၁၅။ စိတ်ပညာဖြင့်ချမ်းသာရာသို့ ၁၉၃၉
၁၆။ အမှောင်ပယ်နှင်းရောင်ခြည်လင်း ၁၉၈၀
၁၇။ သင့်အတွင်းစိတ်၏
အလွန်ကြီးမားသောတန်ခိုးသုံးပါ(တတိယကြိမ်) ၁၉၈၀
၁၈။ ကြွယ်ဝချမ်းသာစေသော
အကြောင်းတရားများ(မြန်မာပြန်) ၁၉၈၁
၁၉။ စိတ်တန်ခိုးဖြင့်တိုးတက်ချမ်းသာပါ(ဒုတိယကြိမ်) ၁၉၈၁

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

‘ငါ့ဆန္ဒ’

စာပေဝန်ထမ်း
ဖြစ်စတမ်း ဟု
ကြိုးပမ်းသမှု
ငါပြုစုသည့်
လူမှုရေးရာ
လောကီစာသည်
ဖတ်ပါသူအား
ကြိုးထွားအကျိုး
မတိုး ရှိစေ
ဆိပ်ရေ မသင့်
မတင့် စာပေ
မဖြစ်လေအောင်
ငါ ကြံဆောင်သည့်
အမှောင်ခွင်း၍
အလင်းဆောင်နိုင်စေသော
ဆောင်စေသော်.....။

အောင်ဝင်း(စိတ်ပညာ)

မုံနှင်းခြင်း

ပထမအကြိမ် ၁၉၇၁ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ အုပ်ရေ ၃၀၀၀။
ဒုတိယအကြိမ် ၁၉၈၁ ခု၊ ဇွန်လ၊ အုပ်ရေ ၃၀၀၀။

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ – ဆွေဆက်
မျက်နှာဖုံးဘလောက် – ဘသစ်
မျက်နှာဖုံးရိုက် – အောင်သာ
[illegible]ဖော်ချုပ် – ညွန့်ညွန့်နွဲ့မောင်များ

[illegible]ဦး – ၁၆ ကျပ်

ဦးချစ်အောင် (၀၂၀၇)၊ လုံပ်အားပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၅၊ လမ်း ၁၀၀၊ ကန်တော်ကလေး၊ ရန်ကုန်မြို့က ရိုက်နှိပ်၍၊ ဦးစံဝင်း(၀၁၅၇၇)၊ခြသွေ့မင်းစာပေတိုက်၊ အမှတ် ၂၄၉၊ ၃၂ လမ်း၊ ကုန်းပေါ်တန်း၊ မန္တလေးမြို့က ထုတ်ဝေသည်။

မာတိကာ

ဒုတိယအကြိမ်ထုတ်အတွက် အမှာ ၉

ပထမအကြိမ်ထုတ်တွင်
ဆန်းထွန်း(မန်းတက္ကသိုလ်)၏ စကားဦး ၂၁

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားရသည့်
အကြောင်းရင်း ၃၃

နိဒါန်း ၄၁

အခန်း ၁။ အသိစိတ်နှင့် မသိစိတ်
သို့မဟုတ် အတွင်းစိတ် ၄၃

အခန်း ၂။ အသိစိတ်နှင့် မသိစိတ်
သို့မဟုတ် အတွင်းစိတ်၏ ကွာခြားမှု ၅၆

အခန်း ၃။ အပြုစိတ်နှင့် အဖျက်စိတ် ၆၅

အခန်း ၄။ ရောဂါအစ ကြောက်ရွံ့ဒေါသဖြစ်ခြင်းက ၇၃

အခန်း ၅။ ကြောက်စိတ်နှင့် သောကစိတ်
ဖြစ်ပေါ်ကနည်း ၈၆

အခန်း ၆။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ၉၃

အခန်း ၇။ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ဖြစ်လျှော့နည်း ၁၀၂

အခန်း ၈။ မှန်ကန်စွာ အသက်ရှူတတ်လျှင် ၁၁၅

အခန်း ၉။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို
ထိရောက်စွာ အသုံးချနည်း ၁၂၈

အခန်း ၁၀။ အမ်ကောင်ယီနှင့် သူ၏ကုသရာဌာန ၁၃၆

အခန်း ၁၁။ မိမိအတွင်းစိတ်ကိုအသုံးပြုကြည့်စမ်းပါ ၁၅၃

အခန်း ၁၂။ အိပ်မွေ့ချ၍ စာရိတ္တဆိုးကို ပြုပြင်နိုင်၏ ၁၆၂

အခန်း ၁၃။ ဆေးလိပ်- အရက် စွဲမက်သူများ ၁၇၄

အခန်း ၁၄။ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုအကျင့် တိုးတက်ရေး ၁၈၂

အခန်း ၁၅။ ကိုယ်တွင်းရန်သူ ဖယ်ရှား၍
ကိုယ်ကျင့်တရား ပွားများခြင်း ၁၉၀

အခန်း ၁၆။ မိမိကိုသာ အားကိုးရာ ၂၀၃

အခန်း ၁၇။ ဘုရားရှိခိုးခြင်း၏ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားရေး ၂၁၄

အခန်း ၁၈။ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို နှုန့်စေသော အကျင့်များ ၂၂၄

အခန်း ၁၉။ ယုံကြည်စိတ် ၂၃၂

အခန်း ၂၀။ မေတ္တာတရား၏ သတ္တိအင်အား ၂၅၆

အခန်း ၂၁။ သိပ္ပံနည်းကျ စရဏ ၂၆၀

အခန်း ၂၂။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို မွေးမြူ တည်ဆောက်ပါလော့ ၂၀၃

အခန်း ၂၃။ ရွှင်ရွှင် ပျပျ အင်အားရှိရှိ ရဲရဲရင့်ရင့် နေပါ ၂၉၅

အခန်း ၂၄။ သာမန်လူ့အဆင့်ထက် မြင့်ထူမှာ ရပ်တည်ရေး ၃၀၄

အခန်း ၂၅။ ဒုက္ခရပ် နှိပ်ကွပ် ဖြေဖျောက်နည်း ၃၁၄

အခန်း ၂၆။ အပြူစိတ်ထားဖြင့် ဒုက္ခရပ်များ ကျော်လွှားပါ ၃၂၅

နိဂုံး ၃၃၃

ဒုတိယအကြိမ်ထုတ်အတွက် အမှာ

၁၉၇၁ ခု နိုဝင်ဘာလ အတွင်းက ဤစာအုပ်ကို 'စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ' အမည်တပ်လျက် ကျွန်တော် ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ရိုက်နှိပ်သောအုပ်ရေ (၃၀၀၀) ကုန်သွားသည်မှာ ကြာလှပါပြီ။ လေးငါးနှစ်ခန့် ရှိပြီဟု ထင်ပါသည်။ ဒုတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေသင့်သည်မှာ ကြာပြီဖြစ်သော်လည်း အခြားစာအုပ်သစ်များ ရေးသားရန် အစီအစဉ်ရှိနေသဖြင့် ထိုစာအုပ်ကိုပို့ပေးရန် အမှာစာတွေ့ မပြတ်လာနေလျက်နှင့်ပင် ဒုတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ရန် မစီစဉ်နိုင်ဖြစ်ခဲ့ရသည်။

၁၉၇၅ ခု မတ်လ အတွင်းတွင် 'စိတ်၏ စွမ်းအင်' AUTOSUGGESTION စာအုပ်ကို ကျွန်တော် ရေးသားထုတ်ဝေသောအခါ ထိုစာအုပ်တွင် "ကျွန်တော့်အား စာရေးရန် အားပေးကြသူများ"၏ ပေးစာရှစ်စောင်ကို စာဖတ်သူများ အားထားယုံကြည်မှု တိုးပွားစေရန်ကတော့ ဖော်ပြခဲ့ဆုဉ်း 'စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက် ချမ်းသာပါ' စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုရပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့လာခြင်း၊ ရောဂါဘယကင်းရှင်းလျက် အရာရာတွင် အောင်မြင်သဖြင့် ကျေနပ်မှု အပြည့် ရရှိ

ခြင်း စသည့်ပေးစေများပါဝင်ပါသည်။ ဤတွင် ကျန်တော်၏ စာဖတ်ပရိသတ်များထံမှ 'စိတ်တန်ခိုးဖြင့်တိုးတက်ချမ်းသာပါ' စာအုပ်ကို အဆက်မပြတ် မှာကြားကြပါတော့သည်။

သို့သော် ထိုစာအုပ်မှာ လုံးဝကုန်နေပါပြီ။

ထို့ စာအုပ်ကို ဒုတိယ အကြိမ် ရိုက်နှိပ်ရန် ကျန်တော်၏ စာဖတ် ပရိသတ်က တောင်းဆို နေလျက်နှင့်ပင် ကျန်တော် ရေးသားရန် အစီအစဉ် ထားရှိပြီးဖြစ်သည့်—

၁။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်ဖြင့် တိုးတက်ကြွယ်ဝပါ၊
၂။ စွမ်းပကားကြီးမားထက်မြက်ရေး၊
၃။ စိတ်၏စွမ်းအင်၊
၄။ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ပါ၊
၅။ ဟစ်တလာခေတ် ဖြစ်ရပ်မှုန်များ၊
၆။ လှိုင်းလေကြားမှ မေခလာ၊
၇။ နုပျိုစွာ အသက်ရှည်ပါ (ဒုတိယအကြိမ်)
၈။ သောကမြေပြင်မှ မေတ္တာရေစင်၊
၉။ သင့် အတွင်းစိတ်၏ အလွန် ကြီးမား သော တန်ခိုးသုံးပါ-

စာအုပ်များကို ထုတ်ဝေခဲ့ရပါသည်။

ယခုမူ စာအုပ်အသစ် ရေးသားမှုကို ခေတ္တ ရပ်ဆိုင်းပြီး 'စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက် ချမ်းသာပါ' စာအုပ်ကို ဒုတိယ အကြိမ် ရိုက်နှိပ်ရန် တိုးချဲ့ရေးသားပြီး ထုတ်ဝေ ရပါသည်။

ကျန်တော်သည် မိမိစွမ်းအားရှိသရွေ့ မိမိစာဖတ်ပရိသတ်၏ ကျန်းမာသန်စွမ်း နုပျိုလျက် အသက်ရှည်ရေးနှင့် ဤလောက လူသားတို့၏ အောင်မြင် ပျော်ရွှင် တိုးတက်ကြီးပွားရေး များကို ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ကျန်တော်ရေးသားသောစာပေများသည် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုးကွယ်အားထားမှုကို လုံးဝ အားမပေးပါ။ မိမိကိုယ်ကိုသာလျှင် အားထားယုံကြည်ပြီး မှန်ကန်စွာ အားထုတ် ကြိုးစားရေးကိုသာ အလေးပေး၍ ရေးသား ခဲ့ပါသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် မိမိကိုယ်သာ အားထားရာ ဖြစ်ကြောင်း အကိုး အကား အထောက်အထားများဖြင့် ရေးသားခဲ့ပါသည်။ ဤစာအုပ်၏ အခန်း(၁၆)တွင် 'မိမိကိုယ်သာ အားကိုးရာ' ခေါင်းစီးဖြင့် စွဋ္ဌကလိင်္ဂဗာတ်လာ နန္ဒီသေန အမတ်ကြီး၏ ဉာဏ် ပညာ လုံ့လဝီရိယ အကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ရာ၌ လူ့ပြည်မှ အဟောဆရာများကို မဆိုထားဘိ၊ မိုးသီကြားသော်မှ အမှန်မဟောနိုင်ပုံကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ၏ ဟောကြားချက်များတွင် "မိမိကိုယ်မှတပါး အားထားရာမည်သည် မရှိ" ဟု ပါရှိသကဲ့သို့ ယခုခေတ် စိတ်ပညာရပ်တွင်လည်း ပျော်ရွှင်မှုနှင့် အောင်မြင်မှုကို မိမိကိုယ်တိုင်မှ တပါး မည်သူကမျှလုပ်မပေးနိုင်ကြောင်း အတည်အလင်းအဆို ရှိပါသည်။ ဤအဆိုပြုချက်များကို ထင်ရှားအောင် ကျန်တော် ဉာဏ်စွမ်းရှိသလောက် ရှင်းလင်းရေးသားခဲ့ပါသည်။

မူလစာသားများအပြင် အခန်း ခြောက်ခုကိုလည်း တိုးခဲ့ သင့်သည်ဟု ထင်မြင်သည့်အတိုင်း တိုးခဲ့ရေးသား ထုတ်ဝေ လိုက်ရပါသည်။

အထက်၌ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ကျွန်တော် ရေးသည့် စာပေ သည် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုးကွယ်မှုကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်နိုင်သည့်အကြောင်း ထင်ရှားစေရန် ကျွန်တော့်ထံသို့ စာပေမိတ်ဆွေများ၏ ပေး စာများအနက်မှ စာခြောက် စောင်ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

၁။ ဗေဒင်တွေယုံ၊ ကံကိုပုံမိသူထံမှ ပေးစာ

နေ့စွဲ.... ၉-၄-၂၅

ဆရာဦးအောင်ဝင်းခင်ဗျား။

ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ပညာနှင့် ပတ်သက်တဲ့ ယခုခေတ် စာအုပ်ပေါင်းစုံကို ဖတ်ရှု လေ့လာ ခဲ့သော်လည်း သဘောမပေါက်ခဲ့ပါ။ ဆရာ့ စာအုပ် ကိုလဲ အထင် မကြီးခဲ့ပါ။ သို့သော် ဆရာ့စာအုပ်ကို ဖတ်ယင်း ဖတ်ယင်းနှင့် စိတ် ဝင်စားလာပြီး ငါလဲ ဘာဖြစ်လို့ မတိုးတက် နိုင်ရမှာလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်း ထုတ်ပေါ် လာပါ တယ်။ ဆရာရဲ့ ရေးသားချက်တွေဟာ ရိုးရိုး ဘွင်းဘွင်းနှင့်ရှင်းရှင်း လူပြိန်းနားလည်အောင် ရေးသားထားတော့ ကျွန်တော်လို ကြောက်

စိတ်ရှိပြီး ဗေဒင်တွေယုံကံကိုပုံ၊ မည်သည့်အလုပ် လုပ်လုပ် အနှောင့်အယှက်များနှင့် ရင်ဆိုင်ရ သဖြင့် ကျွန်တော့် ဘဝကို Unsuceessful life (မအောင်မြင်သောဘဝ) ဟု တထစ်ချ ယုံကြည်ပြီး ဘဝကို အချိုးပေးနေသူ တဦးဟာ ယခု ဆရာ့စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီး သည့်နောက်ပိုင်း မှာ ကြောက်စိတ်ကို အောင်နိုင်ပြီး အလုပ် ကိစ္စတွေမှာလဲ အလိုလိုတိုးတက် အောင်မြင် လာတာတွေကို ကိုယ်တွေ့ ခံစားနေရပါသည်။

ယခင်က ဆရာ သမားတွေ ပေးထားတဲ့ လက်ဖွဲ့, ဓာတ်လုံးတွေ ဆောင်ထားတာတောင် ဘာမှ မထူးခြားခဲ့ပါ။ ယခု ဆရာ့စာအုပ်မှာ ရေးသားထားချက်များကို တထစ်ချ ယုံကြည် ပြီး လိုက်နာ ကျင့်သုံးသဖြင့် ကျွန်တော့်မှာ တနေ့တခြား တိုးတက်ပြီး ငြိမ်းချမ်း သာယာ လျက် ရှိပါသည်။

ယခု ဆရာရေးတဲ့ 'စိတ်တန်ခိုးဖြင့်တိုးတက် ချမ်းသာပါ' ဆို တဲ့ စာအုပ်ကို ဖတ်ရှု နေပါ သည်။ နောက်လဲ ဆရာ့စာအုပ်များကို တန်ဖိုး ထား၍ လေ့လာဖတ်ရှုပါမည်။

မြင့်ဆိန်း

ခြံအမှတ် ၂၆၊ အိမ်အမှတ် ၂၅(က)
ကျိုက္ကဆံလမ်း၊ တာမွေစာတိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂။ အောင်မြင်လာသော ကောလိပ် ကျောင်း သားထံမှ ပေးစာ

နေ့စွဲ ၂-၂-၂၅

သို့-
ဆရာအောင်ဝင်း-

ဆရာ၌ 'စိတ်၏ စွမ်းအင်' ကို ဖတ်ခဲ့ခြင်း အားဖြင့် ကျွန်တော် အထူး အားတက်လာပါသည်။ အရာရာမှာ လုပ်ရဲကိုင်ရဲဖြစ်ပြီး ကိုယ့် ကိုယ်ကို အားကိုးမှုနှင့် ယုံကြည်စိတ်ချမှုများ ၉၀ ရာနှုန်းလောက် ရှိလာပါသည်။

ဒါပေမယ့် ဆရာ၌ ထုတ်ဝေပြီး ခဲ့သည့် ၂၅-ခု ဇန်နဝါရီလထုတ် 'စွမ်းပကားကြီးမား ထက်မြက်ရေး' နှင့် 'အောင်မြင် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ပါ' စာအုပ်ကိုဖတ်ရှုလိုပါသည်။ထို့ပြင် ဆရာထုတ်ဝေပြီး 'စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက် ချမ်းသာပါ' နှင့် 'နုပျိုစွာ အသက်ရှည်ပါ' စာအုပ်ကိုလည်းဖတ်ရှုလိုပါသည်။ ၎င်းစာအုပ် များကို ကျွန်တော်စာအုပ်ဆိုင်တိုင်းတွင်ရှာဖွေ

မေးမြန်းသော်လည်း စာအုပ်များကုန်နေသည် များကိုသာ တွေ့ရ ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်၏ အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းပေးသည့် အနေဖြင့် ဆရာ၌ထိုစာအုပ်များကိုကျွန်တော့် ထံသို့ ပို့ပိုပို ဖြင့် ပို့ပေးပါရန်-

အရာရာတိုင်းမှာ ကျွန်တော် အောင်မြင်မှု ရရှိသည့်အတွက် ဆရာ့ကို ကျေးဇူး တင်ပါ သည်။

ကိုအောင်ဝင်း (ဝါ) ဆရာအောင်ဝင်း ကြီးပွားချမ်းသာပါစေ။

မောင်ဦး

သန်းခြာ (ပထမနှစ်)၊ တောင်ကြီးကောလိပ်။
၁၇၆-မြလေးလမ်း
ရွှမ်းပြည် တောင်ပိုင်း
တောင်ကြီးမြို့။

၃။ အိပ်မပျော် ရောဂါဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်သူ၏ ပေးစာ

နေ့စွဲ ၁-၈-၂၅

ဆရာဦးအောင်ဝင်းခင်ဗျား-

ခင်မင် လေးစားစွာဖြင့် စာရေးလိုက်ပါသည်။

ဆရာရေးတဲ့ 'စွမ်းပကား'နှင့် 'စိတ်၏စွမ်းအင်' စာအုပ်နှစ်အုပ်လုံးကို အထူး ကျေနပ်အားရမိပါသည်။ဆရာ့စာအုပ် နှစ်အုပ်လုံးဟာ ဖတ်ရသူကို အကျိုးများစေပါတယ်။ 'စွမ်းပကား'စာအုပ်ဟာ လူငယ်တွေနဲ့ အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ လူငယ်တွေကိုင်ထဲရှိဖို့၊ မေတ္တာတရားဖြင့် အကျိုးများဖို့၊ လိုင်စိတ်ကို မှားယွင်းစွာ အသုံးမပြုဖို့ စသည်တို့ကို ဆရာ့ ကိုယ်တွေ့နဲ့ ကမ္ဘာကျော် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများရဲ့ ကိုယ်တွေ့များ ပေါင်းစပ် ဖော်ပြထားတဲ့ အတွက် ရှင်းလင်းမှုတ်သား လှယ်စေပါတယ်။

ထို့အတူ 'စိတ်၏ စွမ်းအင်' စာအုပ်မှာလဲ စိတ်တွင်ထက်မြက်သော တန်ခိုးရှိပုံ၊ စိတ်ကို ဘဝတိုက်ပဲ့ အောင်မြင်ရေးအတွက် အသုံးချနိုင်ပုံများနှင့် ဆရာ့ဘဝ တိုက်ပဲ့အောင်မြင်ခဲ့ပုံ စသည်များသည် အော်တို ဆပ်ဂျက်ရှင်း၏ အကူအညီဖြင့် လှယ်လင့် တကူ အောင်မြင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည့် အတွက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းအပေါ် ယုံကြည်မှု အင်အား တိုးစေပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့လဲ ဆရာ့ စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးကတဲက ညဘက်အိပ်မပျော်၊အိပ်ပျော်ပြန်ယင်လဲ အိပ်ရေးမဝဖြစ်ရသည့် ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ခဲ့ရပါပြီ။

ဆရာရေးတဲ့ စာအုပ်များဟာ အလွန်ပဲ ဗဟုသုတ တိုးပြီး အကျိုး များ စေပါတယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဆရာ့စာအုပ် အားလုံးကို ဖတ်ချင်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ယင် ကျွန်တော့်ထံ 'စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ' စာအုပ်နှင့် 'ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့် တိုးတက် ကြွယ်ဝပါ' စာအုပ်နှစ်အုပ်ကို ဗီပီပီဖြင့် ပို့ပေးစေလိုပါတယ်။ စာအုပ်တွေဟာ နှစ်ကြာခဲ့ပြီ ဖြစ်လို့ ရှာမရတော့ပါဆရာ၊'နုပျို့စွာ အသက်ရှည်ပါ'

စာအုပ်ကိုတော့ ဒုတိယ အကြိမ်မှပဲ ဖတ်ရှုပါ တော့မယ်ဆရာ။

လူ့အကျိုးပြုစာပေများ ဆက်လက်ထွက် နိုင်ပါစေ။

မောင်တင်အောင်
အမှတ်(၂၀၅)တံတားဦးပိုင်
မော်တိုမြို့။

၄။ မြို့နယ်အင်ဂျင်နီယာ၏အမြင်

နေ့စွဲ ၁၄-၈-၂၅

ဆရာဦးအောင်ဝင်းခင်ဗျား-

လေးစားစွာဖြင့် စာရေးအပ်ပါသည်။

ဆရာရေးသော 'စိတ်၏စွမ်းအင်' စာအုပ်ကို ဖတ်မိရာမှ ရေးသားချက်များကို များစွာ နှစ်သက် သဘောကျမိပါ၍ ဆရာရေးသော အခြားစာအုပ်များကို အငမ်းမရ ရှာဖွေဖတ်ရှုမိပါသည်။

'ငြိမ်းချမ်းစိတ်ဖြင့် တိုးတက် ကြွယ်ဝပါ' 'စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ' စသည့်

စာအုပ်များကို မန္တလေး စာအုပ်ဆိုင်များသို့ သွားရောက် ရှာဖွေ ဝယ်ယူ ရရှိခဲ့ပါသည်။ ၁၉၇၁- ခုနှစ် ဆီက ထုတ်ဝေခဲ့သော်လည်း ယခုမှသာ ဖတ်ရှုမိသည့်အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်မဆုံးခဲ့ပါ။ သို့သော်လည်း အချိန်မနှောင်းသေးဟု ဖြေသိမ့်ကာ ဝမ်းသာရပါသည်။

ယခင်က အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ သတိမပြုမိပဲ နေလာခဲ့သော အပြုစိတ်များ၊ အပျက်စိတ်များ၊ စိတ်၏ ထူးခြားသော အစွမ်း သတ္တိများကို သိရှိ လာရသည့် အတွက် အောင်မြင်ရေး၊ ချမ်းသာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ပျော်ရွှင်ရေး များအတွက် အကျိုး ထူးတော့မည်ဟု မလွဲ မသွေ ယုံကြည်နေမိပါသည်။

ကျန်တော်၏ အသက်မှာ ၂၉- နှစ်သာ ရှိပါသေးသည်။ ဆရာ၏ 'စိတ်၏စွမ်းအင်' စာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ ဆရာ ကိုယ်တိုင် အသက် ၄၀-ရောက်မှ 'စိတ်၏စွမ်းအင်' အကြောင်း လေ့လာမိကြောင်းသိရရာ၊ ကျန်တော်မှာ ကံကောင်းသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ဆရာ၏ စာအုပ်များကို ကျန်တော် နှင့် ရင်းနှီးသူတိုင်းအား ဖတ်ရှုလေ့လာရန် တိုက်တွန်းမိပါသည်။ ဝယ်ရန် တုန့်ဆိုင်းနေသူများ

အား ကျွန်တော်စာအုပ်ကို ငှားရမ်းပေးပါသည်။ ဝယ်လိုသူများအား ရနိုင်သည့် နေရာကို ညွှန်ပြပေးပါသည်။ 'ကံထူးသူများ တွေ့ကြပါစေ' ဆိုသလို ဆရာရေးသော စာအုပ်များကို လူတိုင်းတွေ့ရှိ ဖတ်ရှု လေ့လာပြီး အကျိုးထူးများ ရရှိ ခံစားနိုင်ကြပါစေဟု ဆန္ဒပြုပါသည်။

လေးစားစွာဖြင့်
ထွန်းထွန်း
မြို့နယ် အင်ဂျင်နီယာ
ဆောက်လုပ်ရေး ကော်ပိုရေးရှင်း၊ အရာတော်မြို့။

၅။ ပရဟိတ ကလေးများ စောင့်ရှောက်ရေး အသင်း ဥက္ကဋ္ဌဆရာတော် အရှင်ဇာဂရာဘိဝံသ ထံမှ ပေးစာ

နေ့စွဲ ၂၂-၇-၂၅

ဆို-
ဦးအောင်ဝင်း၊ မန္တလေး။

မေတ္တာရပ်ခံ ပန်ကြားသိစေအပ်ပါသည်။
ဦးအောင်ဝင်း ရေးသားသော 'စိတ်၏စွမ်းအင်' စာအုပ်ကို ဖတ်ကြား မှတ်သားရပြီး

နောက်၊ ဦးအောင်ဝင်းရေးသားသော (၁) နုပျိုစွာအသက်ရှည်ပါ၊ (၂) စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ၊ (၃) ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့် တိုးတက်ကြွယ်ဝပါနှင့် ဦးအောင်ဝင်းရေးသားသော အခြားစိတ်ပညာဆိုင်ရာ စာအုပ်များကို များစွာ ဖတ်ကြား၍ မိဘမဲ့နှင့် ခိုကိုးရာမဲ့ ကလေးများအား တိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုးဘာသာသာသနာတို့ကို ဦးဆောင်ညွှန်ကြားနိုင်သော ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်သည့် ယုံကြည်စိတ်၊ အပြုစိတ်များ ရှိသူဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက် ပေးလိုသောကြောင့် ဤစာအုပ်(၃) အုပ်ကို လှူဒါန်းပါရန် မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

အဏယ်၍အကြောင်းမည်ညီညွတ်၍မလှူဒါန်းနိုင်ပါက ဤစာအုပ်သုံးအုပ်ကို ဗီဒီယိုဖြင့် ပို့ပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

အရှင်ဇာဂရာဘိဝံသ

[ဆရာတော်ထံသို့ ကျွန်တော် ထိုစာအုပ်သုံးအုပ်ကို ပေးပို့လှူဒါန်းလိုက်ပါသည်။ ဆရာတော်ထံမှ အောက်ပါစာပြန်လာပါသည်။]

နေ့စွဲ၊ ၂၃-၉-၂၅

ဆို-
ဦးအောင်ဝင်း၊ မန္တလေး။

၁-၉-၂၅ နေ့စွဲဖြင့် ဦးအောင်ဝင်းပေးပို့လှူဒါန်းသော '(၁)စွမ်းပကားကြီးမားထက်

၆။ စက်မှုတက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ထိမှ ပေးစာ

နေ့စွဲ၊ ၂၀-၅-၂၆

ကျန်တော် လေးစားကြည်ညိုရတဲ့ဦးစောင်ဝင်းခင်ဗျား -

ဦးဦးပြုစုတဲ့ 'စိတ်၏စုန်းအင်' စာအုပ်ထူးကို စ၍ဖတ်မိယင်း၊ ဦးဦး၏ စာအုပ်ကောင်းများကို အထူး လေ့လာ ကျင့်သုံးလိုစိတ်များ တဖွားဖွား ပေါ်ပေါက်နေပါသည်ခင်ဗျား။

ကျန်တော်သည် ဦးဦး၏ စာအုပ်ကောင်းများမှ နည်းကောင်းများစွာကို ဆည်းပူးလေ့လာယင်း လေ့လာယင်းမှဦးဦးအား ကြည်ညိုလေးစားသောစိတ်များ တဖွားဖွား ပေါ်ပေါက် လာပြန်ပါတယ်။

ကျန်တော်သည် ဦးဦးရဲ့ စာအုပ်များဖတ်ပြီး ကျန်းမာရေးဘက်တွင် ကြိုးစားလာခဲ့သူ့ယခုအခါတွင် အတော်ကလေး ခရီးပေါက်ပြီး နေ့စဉ်ရွင်လန်း ဖျတ်လတ်နေပါသည်။ ကျန်တော့်မှာ လွန်ခဲ့တဲ့လေးလလောက်ကမှ စတင်

မြက်ရေး၊ (၂)စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ၊ (၃)ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့်တိုးတက်ကြွယ်ဝပါ' စာအုပ်(၃)အုပ်ကို ကောင်းမွန်စွာလက်ခံရရှိပြီး စာအုပ်များပါ အကြောင်း အချက်ပေါင်းစုံတို့ကို မှတ်သား သိရှိခွင့်ရသည့် အလျောက် ယုံကြည်လိုက်နာ ကျင့်သုံးပါလျှင် ဘဝငြိမ်းချမ်းစေရး ရမှုအတွက် များစွာ အထောက်ကူပြုမည့် စာအုပ်များဖြစ်ကြောင်း ကောင်းစွာသိရှိရသောကြောင့် အနုမောဒနာ ပြုကျေးဇူး ဥပဒေရတင်ရှိကြောင်း ပြန်ကြား သိစေအပ်ပါသည်။

ဦးအောင်ဝင်းရေးသားသောစာအုပ်များ ကိုကြား(သုဘ)၊ မှတ်(လက္ခိဘ)၊ လိုက်နာ-(ဥပဓာရိက) မှုတို့ဖြင့် **"မအောင်ရာဘယ်မရှိတယ် ထားသတိသင့်း"** ဟူ၍သာဆိုစမှတ်ပြုကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မျက်မှောက်လက်ငင်း(ဒိဋ္ဌဓမ္မိက) တမလွန်(သမ္မရာယိက) တို့၏ ငြိမ်းချမ်းမှု စာပေတို့ကို ဆက်လက်ပြုစုနိုင်ပါစေ။

အရှင်ဇာဂရာဘိဝံသ
ဥက္ကဋ္ဌ၊ တာဝန်ခံဆရာတော်
ကံရွာ၊ ပုသိမ်အရှေပိုင်း။

၍ ဦးဦးရဲ့ စာအုပ်များ ဖတ်ရှုခဲ့ရသူဖြစ်သဖြင့် လွန်ခဲ့သော လေးငါးနှစ်လောက်က ထွက်ခဲ့တဲ့ ဦးဦးရဲ့ စာအုပ်ကောင်းများကို ဖတ်ရှုခွင့်မရှိခဲ့ပါ။ သို့သော် ယခု ထုတ်ဝေပြီး ဦးဦးရဲ့ အလွယ်တကူရရှိနိုင်သေးသော စာအုပ်ကောင်းများမှာကျွန်တော်ရဲ့စိတ်ကြိုက်စာအုပ်များသာထားသည့်စာအုပ်စင်ငယ်ကလေးပေါ်တွင် နေရာယူနေကြပါပြီ။

သို့သော် 'စိတ်တန်ခိုးဖြင့်တိုးတက်ချမ်းသာပါ'နှင့် 'ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့်တိုးတက်ကြွယ်ဝပါ' စာအုပ်နှစ်အုပ်မှာ ရန်ကုန်ရှိ စာအုပ်ဆိုင်တိုင်း အလှမ်းမီရုံတွင် ရှာသော်လည်း မရရှိ ဖြစ်နေပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ယင်းစာအုပ်နှစ်အုပ်ကို တမျိုးလျှင် သုံးအုပ်စီ ကျွန်တော်အား ရောင်းချစေချင်ပါသည်။ အပိုနှစ်အုပ်စီကို ကျွန်တော်ရဲ့သူငယ်ချင်းများအား ဝေငှ ဖတ်ရှုငှားရမ်းပေးရန် ဖြစ်ပါသည်ခင်ဗျား။ ထိုစာအုပ်များ ရနိုင်-မရနိုင် ကျေးဇူးပြု၍ စာပြန်ကြားစေချင်ပါသည်၊ ရနိုင်မည်ဆိုလျှင် ကျသင့်ငွေကို မန်နီအော်ဒါဖြင့် ပို့ပေးပါမည်ခင်ဗျား။

ကျွန်တော် မည်သူဖြစ်ကြောင်းကိုယ်တိုင်ပဲ မိတ်ဆက်ပါရစေ။ကျွန်တော်မှာကျောင်းသား

ဘဝမျှသာ ရှိသေးသည့် ယခုအခါ စက်မှုတက္ကသိုလ် (ကြို့ကုန်း)တွင် တက်ရောက်သင်ကြားနေသူ ဖြစ်ပါသည်ခင်ဗျား။

လေးစားကြည်ညိုစွာဖြင့်

တူတော်မောင်
မောင်မျိုးဦး
မှ/တဆင့် ဦးမြဟန်+ဒေါ်မြမြ၊ ၁၃၉၊ ၄၂ လမ်း
မြေညီထပ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဝတ္ထုရှည်လောကတွင် နာမည်ကြီးသည့် ဆရာဘုန်းနိုင်က သူ့စာအုပ်အတိုင်းတွင် 'သစ္စာ' ဟုအမည်တပ်သည့် ကဗျာတပုဒ်ဖြင့် အစပြုရာ၌ "ငါ့စာဖတ်၍၊မမြတ်တိုင်စေ၊ မခုံးစေသား" ဟု ဆိုပါသည်။

ကျွန်တော်ကမူသူ့ကိုအားကျ၍စာအုပ်အစတွင် "ငါ့ဆန္ဒ" ခေါင်းစဉ်နှင့်ဖော်ပြရာ၌ "စာပေဝန်ထမ်း၊ ဖြစ်စတမ်းဟု" စသည်ဖြင့် ကျူးရင့်ပါသည်။

ကျွန်တော်စာဖတ်၍ ကျန်းမာရေး ကောင်းလာပါသည်။ အောင်မြင်တိုးတက်မှု ရရှိပါသည်ဆိုလျှင် ကျွန်တော်မှာ ဓမ္မတာအတိုင်း ဝမ်းသာရပါသည်။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

ထို့ကြောင့် ရရှိထားသော စာမျက်နှာများကို အနည်းငယ်မျှကို အထက်၌ ဖော်ပြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆိုခဲ့ပြီးပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးတို့ကောင်းကျိုးရလျှင် အခြားသူများလည်း ရနိုင်ရာ၏ဟူယူဆမိစေရန်နှင့် စာဖတ်ပရိသတ်၏ စိတ်တွင် အားတက်ယုံကြည်မှုရှိစေရန်အတွက် စေတနာကောင်းဖြင့် ဖော်ပြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အထူးအားဖြင့် "စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ" စာအုပ်ကုန်နေသည်မှာကြာပြီဖြစ်၍ အခန်းခြောက်ခန်းတိုးခဲ့လျက် ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ကြောင်း စာဖတ်ပရိသတ်အား အစီရင်ခံရပါသည် ခင်ဗျား။

အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)
ခြသေ့မင်းစာပေ
အမှတ် ၂၄၉၊ ၃၂ လမ်း၊ မန္တလေး။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

ပထမအကြိမ်ထုတ်တွင်

ဆန်းထွန်း(မန်းတက္ကသိုလ်)၏ စကားဦး

အောင်ဝင်းရေးသော 'စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ' စာအုပ်ကောင်ပီမူကို ကျွန်တော် ဦးဦးဖျားဖျား ကြည့်ခွင့်ရသည်။

ကျွန်တော်သည် သူ့စာအုပ်ပါ စကားများ, စကားသုံးများ, ဝါကျများ, အဓိပ္ပာယ်များကို သတိနှင့် ယှဉ်၍ ယှဉ်၍ ချည်း ကြည့်သည်။

အောင်ဝင်းကို သတင်းစာဆရာ၊စာရေးဆရာ၊ ခေတ်ပညာတတ် တယောက်အဖြစ် ကျွန်တော် သိခဲ့သည်မှာ ၁၉၅၃-ခုနှစ် လောက်ကပင် ဖြစ်သည်။

'ပုဂ္ဂိုလိခင်၌ တရားမင်' လေရော့ သလား၊သူ့'တရား'ကို ကျွန်တော်'မင်'လှသည်။ပုဂ္ဂလအဓိဋ္ဌာန်တော့ ဟုတ်ဟန် မတူ။ သတိနှင့် ယှဉ်၍ယှဉ်၍ ကြည့်တိုင်း ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်အားဖြင့်သာ သူ့'တရား'ကို မင်ရခြင်းပါ။

သူ့စာအုပ်တွင် အစိတ်အစိတ် တန်ဖိုးများကိုလည်း တွေ့ရသည်။အစိတ်အစိတ်များကိုပေါင်းကြည့်သောအခါ အပေါင်း၏ ထူးခြားသော တန်ဖိုးသစ်စာခုကိုလည်း တွေ့ရသည်။

သို့သော် အစိတ်တန်ဖိုးက ဘာတွေဘာတွေ၊ အပေါင်းတန်ဖိုးက ဘာတွေဘာတွေ.... ကွဲကွဲပြားပြား ခွဲခွဲခြားခြား သာဓကပြရန် ကျွန်တော်မှာ အတန်ငယ် အခက်အခဲ ရှိနေပေသည်။

အကြောင်းသော်ကား- ကျွန်တော် အကုန်လုံး ကြိုက်နေသော ကြောင့် ဖြစ် ရ သည်။ HERBERT N. CASSON ရေးသော THE AXIOMS OF BUSINESS စာအုပ်တွင် ကျွန်တော်ကြိုက်သော စာပိုဒ်တိုင်းကို မျဉ်းနှိ သား၍ သား၍ ကြည့်ဘူးရာ ကြာသော် စာတအုပ်လုံး မျဉ်းနီတဆက်တည်း ဖြစ်၍ ဘယ်ဟာတွေ အကောင်းမှန်းမသိအောင် ဖြစ်နေရသည်နှင့် ခပ်ဆင်ဆင်... ဆိုကြပါစို့ တထေရာတည်းပင် ဖြစ်နေပါသည်။ သို့သော် တခုကောင်း နှစ်ခုကောင်း စံ အဖြစ်ပေါ် အောင် ကျွန်တော် ကြိုးစား ကြည့်ပါဦးမည်။

ရှားလော့ဟုမ်းက လက်ကော့ (LECOQ) အား ဤသို့ ပြောဘူးသည်။

"တခုခုကို သိဖို့ဆက် ရှင်းပြဖို့ကပိုခက်တယ်၊ ၂နဲ့၂ပေါင်း=၄ ဖြစ်တာ သိပေမယ့် သက်သေပြပါ ဆိုလားယင် အတော် အသင့် အခက်အခဲ တွေ့ရမယ်၊ ဒါပေမယ့် ၂နဲ့၂ပေါင်း =၄ ဖြစ်တာကတော့ အမှန်ပဲ"

(A Study in Scarlet, Detective Stories, P.21)

၂နဲ့၂ပေါင်း=၄ဖြစ်သည်ကို သက်သေပြလိုက်.... ၂-၁+၁ ကဲ့သို့သော လက်တွေ့သာဓက (Self-Evidence) တခုဖြင့် ထပ်စိတ်ဖို့ လိုလာသည်။

'ကြိုးစားက ဘုရားဖြစ်ရမည်' ရည်ရွယ်၍ တောထွက်သွားသော သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် ပစ္စက္ခဖြစ်သော အာဠာရ၊ ကုယ်လှန်ခဲ့ပြီဖြစ်သော ရာမတို့မှ စံ ယူ၍၊ အာဠာရ၊ ရာမတို့မှာသာ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတရားများ ရှိသည်မဟုတ်ငါမှာလည်း သည်တရားတွေရှိသည်ဟု ဤခြေငါးပါး တရားအရင်းအနှီးဖြင့် အစိုး၊ အတို၊ အမြတ်ဖြစ်သော သမ္မာညတဉာဏ်ကိုရ၍ (ဤခြေ၅ပါး အရင်း+ သမ္မာညတဉာဏ် အမြတ်-) ဗုဒ္ဓတန်ဖိုးကို ရတော်မူသကဲ့သို့ လောကသား သူသူငါငါ လူတကာပင် စိတ်ဓာတ်အရင်း (ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ ဝီမံသလည်း မကင်း) စိုက်၍ အောင်မြင်မှု ဣဒ္ဓိကို ရယူနိုင်ကြစေရန် , စာရေးဆရာအောင်ဝင်းသည် နိုင်ငံခြားစာပေ၊ ပိဋကတ်စာပေတို့ကို မှေ့နှောက်၍ အလွယ်ဆုံးစကားပြေဖြင့် ရေးထားသည်မှာ တအံ့တသြ တခမ်းတနားကြီးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ အောင်ဝင်း၏စာအုပ်တွင် လူသားတိုင်းမှာ ရှိသော ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ်၊ ဆင်ခြင်တုံ(ဝီမံသ)အရင်းတရားများဖြင့် အောင်မြင်မှုအမြတ်ကို မည်သို့ရယူနိုင်ကြောင်းတန်ဖိုးလမ်းညွှန်များကို တွေ့ရ၍ Price is total cost plus profit. ဟူသော အရောင်းအဝယ်သဘောနှင့် ကြည့်သော်ပင် အကြည့်ခံပေသည်ဟု ကျွန်တော်က ကြိုက်နေမိသည်။

အောင်ဝင်းစာအုပ်ကို ကြည့်နေစဉ် ကျွန်တော့်တွင် ထင်လာသော ဥပမာတခုကား....ရှေးကမန္တလေး-စစ်ကိုင်းဒေသော အညာမြို့ကြီးများ၊ ကျေးလက်များမှ ရန်ကုန်ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးပူးရန် တလလောက် လှေဖြင့် သွားကြရသည်။ ယနေ့သော်

ဏား သိပ်ပံပညာဖြင့် တည်ဆောက်ထားသော ယာဉ်အမျိုးမျိုး စီးခြင်း နေခြင်း၊ နားရိပ်ငြိမ်းလောက်နှင့် ရန်ကုန်ရောက်- ရွှေတိဂုံဘုရား ဖူးမြော်ကြရသည်။

အောင်ဝင်းစာအုပ်၏ တန်ဖိုးသစ်တခုကား ရုပ်ဝါဒ၊ သိပ်ပံပညာ၊ လက်တွေ့ကိရိယာ တန်ဆာပလာများကို လက်မလွတ်ပဲ နာမ်ဝါဒ၊ ဘာသာရေး၊ "ပစ္စတ္တံဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ" - "ဟေ ပဿိကော" ဆိုသို့ ပို့ဆောင်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ဝီမံသာ ဤတရားလေးပါးသည် ကြွန်ဒိပါဒ် (Basis for Success)များဖြစ်ရာ ယင်း လေးပါးကြောင့် ကြွန်ဒိ(Success)ပေါ်ထွက်လာရသည်။ ကြွန်ဒိကို အခြေခံသော် အဘိညာဉ်ပင် ပေါ်လာနိုင် ပေသည်။ (ဆန္ဒ အဘိညာန် ပါဒကိဒ္ဓိ)

အဘိညာဉ်သဘောမျိုးကို ယခုကာလသားများ ယေဘုယျအားဖြင့် ယုံကြည်နိုင်ကြမည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော်လည်း ယုံကြည်လွန်းခြင်း၊ မယုံကြည်လွန်းခြင်းများသည်လည်း အစွန်းတရားများဖြစ်၍ ဗဟိမဝဋ္ဋိပဒါ ကွက်ကျ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားသင့်ပေသည်။

အောင်ဝင်း၏ စာအုပ်သည် ယုံကြည်လွန်းခြင်း၊ မယုံကြည်လွန်းခြင်းတို့ အလယ်၌ တင့်တယ်လှပစွာ တည်နေသည်ဟု ကျွန်တော့်အနေဖြင့် ထင်ပေသတည်း။

ဆန်းထွန်း(မန်းတက္ကသိုလ်)

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားရသည့် အကြောင်းရင်း

ဤ စာအုပ်ကို ကျွန်တော် ရေးသား ရခြင်း၌ အဓိက အကြောင်း သုံးခုရှိပါသည်။

ပထမ။ ။ကျွန်တော်သည် ၁၉၇၀ ခု၊ ဇူလိုင်လအတွင်းတွင် 'နုပျို့စွာ အသက်ရှည်ပါ' စာအုပ် ကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ယင်းစာအုပ်တွင် အသက်ရှည်ကျော်ရှည်လျက် ကျန်းမာ သန်စွမ်း နုပျို့စွာ လူ့တာဝန် အရပ်ရပ်ကို လုပ်ဆောင်စေနိုင်သည့် အကြောင်းများ ရေးသားခဲ့ရာ၌ အာဟာရဓာတ် အကြောင်းကို အကျယ်တဝင့် ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် အသက်ရှူရှိုက်ခြင်း အလေ့အကျင့်များ အကြောင်းကို သင့်လျော်ရုံမျှသာ ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်လျက် နုပျို့စွာ အသက်ရှည်ရေး အတွက် အလွန်လိုအပ်သော (မပါလျှင် မပြီးသည့်) စိတ်နေ

နေသည်ကို တွေ့ရှိရ၏။ ထို နည်းပါး နေသော အချက်ကို ကြိုးစား၍ မိမိတတ်စွမ်းသမျှ ဖြည့်စွက် လိုသော ဆန္ဒသည် ၃တိယအကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါသည်။

တတိယ။ ။ကျွန်တော်သည် စိတ်အင်အားဖြင့် ရောဂါများ ပျောက်ကင်း ချမ်း သာ အောင် ကုသ နည်း အကြောင်းအရာများကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေသော စာအုပ်များတွင် ဖတ်ရှုလေ့လာထားမိသော်လည်း အသုံးချမိ ခြင်းကား မရှိခဲ့။ သို့နှင့် တခါသ၌ ကျွန်တော့်တွင် လက်ဝဲ တက် တင်ပါးနှင့်ခြေသလုံးသား နာကျင်ကိုက်ခဲသော ဝေဒနာ သည် အမှတ်မထင် စွဲကပ်လာခဲ့၏။ ထိုနာကျင်မှုကို လိမ်း ဆေးဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှိပ်၍ လည်းကောင်း၊ ဆေးစား၍ လည်းကောင်း ကုသသော်လည်းမပျောက်။ လပေါင်းအတော် ကြာသွား၏။ ဤတွင် မိမိ စိတ်အင်အားဖြင့် မိမို ရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ကာ "မိမိစိတ်ဖြင့် အနှလုတ်၍ ကုသနည်း" (Auto-Suggestion)ဖြင့် ကုသ ကြည့်ရာ ရက်အနည်းငယ် အတွင်း၌ပင် ထိုရောဂါမှာ ပျောက် ကင်းသွားပါသည်။ ပျောက်ကင်းပုံမှာလည်း တဖြည်းဖြည်း ပြင်း သက်သာ၍ ပျောက်ကင်းသည် မဟုတ်။ တခုသောနံနက် မိုပ်ရာမှထလျှင် လုံးဝနာကျင်မှု မရှိ၊ ပကတိကောင်းမွန်လျက် ရှိနေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ဤအခါ၌ ထို ကုသနည်းကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရှိ အသုံးချ အကျိုး ကျေးဇူး ရသဖြင့် ယုံကြည် စိတ် အပြည့်အဝဖြင့် ထိုနည်းလမ်းများကို ထုတ်ဖော်ရေးသား

စိတ်ထား အကြောင်းအရာများကိုမူ အနည်းအကျဉ်း လိုရင်း အမြွက်မျှသာ ထိုစာအုပ်၌ ရေးသား ခဲ့ရပါသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ 'နုပျိုစွာအသက်ရှည်ပါ' စာအုပ်ကို ဖတ် ထားသူများအတွက် စိတ်၏ အကြောင်းခြင်းရာများကို ပေါ် လွင် ထင်ရှားအောင် တင်ပြရန် လိုအပ်လျက်ပင် ရှိနေသေး သည်ဟု ကျွန်တော် ယူဆမိပါသည်။ ဤယူဆချက်သည် ဤ စာအုပ်ကို ရေးရန်အတွက် ပထမအကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယ။ ။မှန်ကန်သော စိတ်အင်အားကို အသုံး ပြုလျှင် ထိုသူအား အကျိုးရှိစေသည်မှာ မှန်၏။ သို့ရာတွင် ထိုစိတ်အင်အားကို ဒေ့ကြေး အမြောက်အမြား ပေးနိုင်သည့် တိုင်အောင်ဝယ်ယူ၍ မရရှိနိုင်။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမား လျက်ရှိနေသောပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများထံမှ လက်ဝါးဖြန့်၍တောင်းခံ ရုံမျှဖြင့်လည်း လွယ်လွယ်နှင့် ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်။ သို့သော် အကယ်၍ ထို စိတ်အင်အားကို ရယူ ပိုင်ဆိုင် လိုပါလျှင် မိမိ ကိုယ်တိုင် ဗုဒ္ဓနည်းနှင့် သိပ္ပံနည်းကျကျများကို အလွန်ပင်ပန်း ဆင်းရဲမှုမရှိစေပဲနှင့်ပင် ရယူနိုင်သော နည်းလမ်း ကျင့်စဉ်များ သည် ရှိ၏။ ထိုနည်းလမ်းများကို ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများ၌ လည်း ကောင်း၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေသော စာအုပ်စာတမ်း များစွာတို့၌လည်းကောင်း ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်ကြ၏။ သို့ဖြစ်လင့် ကစား ထိုနည်းလမ်းများကိုပင် လွယ်လင့်တကူဖတ်ရှုနားလည် နိုင်သော မြန်မာ စကားလုံးများဖြင့် တစု တပေါင်းတည်း ရေးသားထားသော စာအုပ်စာတမ်းများမှာ လွန်စွာနည်းပါး

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

လိုသော စိတ်ဆန္ဒသည် ကျန်တော်၌ ဖြစ်ပေါ်၍လာပါသည်။ ထိုစိတ်ဆန္ဒ၏ တိုက်တွန်းချက်သည် တတိယမြောက်အကြောင်း ရင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆိုခဲ့ပြီး အကြောင်းရင်းသုံးခုမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် စိတ်ဆန္ဒ၏ တိုက်တွန်းချက်များသည် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပြီးမြောက်စေပါသတည်း။

(ဒီဓမ္မာ)

၈အောင်ဝင်း

အမှတ် ၂၄၉၊ ၃၂လမ်း

၈၂လမ်းနှင့် ၈၃လမ်းအတွင်း

ကုန်းပေါ်တန်း၊ မန္တလေး။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

နိဒါန်း

စိတ်အင်အားကြီးမားမှုကို ရရှိအောင် မကြိုးစားမီ မလေ့ကျင့်မီတွင် စိတ်သည် မိမိတို့ကိုယ်ခန္ဓာ အပေါ်တွင် မည်မျှ အထိ လွှမ်းမိုးနိုင်ကြောင်း အမြင်မျှဖြစ်စေ သိရှိထားသင့်၏။ စိတ်ပညာနှင့် ပတ်သက်သော စာအုပ် စာတမ်းများမှ ဖြစ်ရပ်အချို့ကို အောက်၌ ဖော်ပြရပေမည်။

(၁) လှပျိုဖြူ

ဥရောပတိုင်းသူလှပျိုဖြူကလေးတဦးသည် ရုံးတွင်တနေ့လုံး စိတ်ပင်ပန်းစွာ လက်နှိပ်စက်ရိုက်ခဲ့ရပြီးနောက် ညနေ ၄ နာရီ ရုံးဆင်းပြီး၍ အိမ်အရောက်၌ အားကုန်သဖြင့် အိပ်ရာပေါ်တွင် ပစ်လဲပြီး နုန်းခွေနေ၏။ အစာလည်းမစား၍၊ ထလည်း မထချင်၊ စကားပင် မပြောချင်တော့ပေ။ ၆ နာရီခန့် အချိန်တွင် တယ်လီဖုန်း ခေါင်းလောင်းမြည်သံ ကြားရသည်ကိုပင် နားငြီးမိသေး၏။

"ဒေါရစ်(စ်) ဖုန်းပြောလည့်ပါ" ဟု မိခင်ကခေါ်သဖြင့် ပင်ပန်းစွာထလာပြီး စကားပြောခွက်ကို ကောက်ကိုင်ရ၏။

တဘက်မှ စကားပြောသူမှာ သူမ၏ ချစ်သူ ရည်းစား ဖြစ်နေ၏။

"၇ နာရီမှာ ကပွဲသွားဖို့ လာခေါ်မယ်နော်.... အသင့်ပြင်ထားပေါ့ ဟုတ်လား အချစ်ရေ" ဟု ချိုသာသော စကားသံကို ကြားရသည်နှင့် တပြိုင်နက် ဒေါရစ်၏ တကိုယ်လုံးမှာ ရွှင်လန်းသွား၏။ သမင်ပျိုမကလေး၏ သွက်လက်မှု ဟန်မျိုးဖြင့် ရေချိုးခန်းတွင်းသို့ ပြေးဝင်၏။ ချက်ချင်း အလှပြင်ပြီး ဖြစ်နေ၏။ ထို ည ၉ နာရီမှ နောက်တနေ့ နံနက် ၃ နာရီ အချိန်အထိ စားလိုက် သောက်လိုက် ကလိုက်နှင့် ပျော်ရွှင်စွာပင် အချိန်ကို ကုန်ဆုံးစေနိုင်ခဲ့လေသည်။

(၂) မြင်ရုံမျှနှင့် သွားရည်ကျ

ဒေါက်တာ ဟာရင်းသည် 'ဆွာဘိုဒါ' အမည်ရှိ ၁၅ နှစ်ရွယ် လူငယ်လေးတဦးကို အိုမာဟာမြို့တွင် တွေ့ရှိရစဉ်က ထိုသူငယ်မှာ တိဘီဇောဂါစွဲကပ်ခံနေရသဖြင့် လွန်စွာ အခြေအနေဆိုးနေလေပြီ။ ဒေါက်တာသည် ထိုသူငယ်ကို သနားသဖြင့် ထမင်းဆိုင်တခုတွင် အလုပ်ရရှိအောင် စီစဉ်ပေးခဲ့ပြီးနောက် သူ့တာဝန်အလုပ်များ ဆောင်ရွက်ရန် အခြားဒေသသို့ ထွက်ခွာသွားရ၏။ ဒေါက်တာဟာရင်းသည် နောက်ငါးနှစ်ကြာသောအခါ၌ ထိုသူငယ် ဆွာဘိုဒါကို နယူးဇောက်မြို့တွင် တဖန်ပြန်လည်၍ တွေ့မြင်ရ၏။ ထိုအခါ၌ ဆွာဘိုဒါမှာ လွန်ခဲ့ခသာ ငါးနှစ်က ဆွာဘိုဒါနှင့်အနည်းငယ်မျှသာတူတော့သည်။ ဝတ်

ကောင်းစားလှနှင့် ကျန်းမာသန်စွမ်းလျက်ရှိနေသောဆွာဘိုဒါ ဖြစ်နေလေပြီ။ ဆွာဘိုဒါသည် တောအုပ်ထဲမှ ဝံပုလွေတကောင်ကဲ့သို့ ကျန်းမာသန်စွမ်း ဖျတ်လတ်နေလေပြီ။

ဒေါက်တာက ဆွာဘိုဒါကို ဘယ်သို့သောနည်းဖြင့် ကျန်းမာ သန်စွမ်းလာရသနည်းဟု မေးမြန်းရ၏။ ဆွာဘိုဒါက သူ့ဖြစ်ရပ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြလေသည်။

"ကျွန်တော် အိုမာဟာ မြို့ထမင်းဆိုင်မှာ အလုပ်လုပ်နေစဉ် တနေ့သဘ္ဘ လူတယောက် ထမင်းလာစား ပါတယ်။ အဲဒီလူ ရှောက်သီးတလုံးကို ခွဲပြီး အရည်စုတ်နေတာကို ကျွန်တော် မြင်ရတော့ ကျွန်တော့် ပါးစပ်ထဲမှာ သွားရည်တွေ ကျဆင်းလာပါတယ်။ ရှောက်သီးအချဉ်ကို စားနေတာမြင်ရုံနဲ့ သွားရည် ထွက်တာကို ကျွန်တော် စဉ်းစားဆင်ခြင် ကြည့်မိပါတယ်။ စဉ်းစားစိတ်ဟာ လူ့တကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ အခြားသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကိုလဲ ထိရောက်စေမှာပဲဆိုတာ ကျွန်တော် သဘောပေါက်မိပါတယ်။ အဲဒါကို အခြေခံထားပြီး ကျွန်တော့် ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများကို မိမိစိတ်နဲ့ပင် ကျန်းမာအောင်၊ သန်စွမ်းအောင် အာရုံစိုက်ပြီး လေ့ကျင့်ပေးတာပါပဲ"

တိဘီဇောဂါ စွဲကပ်ခံနေရသော ဆွာဘိုဒါသည် ရှောက်သီး အချဉ်စားသည်ကို မြင်ရုံနှင့် သွားရည် ထွက်လာမှုကို အခြေခံကာ သူ့ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများကို သူ့စိတ်ဆန္ဒဖြင့် လှုပ်ပိုးနိုင်အောင် ကြံဆောင်လေ့ကျင့်ခဲ့ရာ သုံးလေးနှစ်အတွင်းတွင် သူ့တကိုယ်လုံးရှိ ကြွက်သား ဟူဟူသမျှကို သူ

ချုပ်ထိန်းလှုပ်ရှား ပြဿနိုင်လေသည်။ ဤနည်းဖြင့် သူ့ခန္ဓာကို တီဘီဆော်ဂါ ပျောက်ကင်းစေရုံမက ကျန်းမာသန်စွမ်းလာစေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

(၃) ပန်းနာရောဂါသည်

ပန်းနာရောဂါစွဲကပ်ခံနေရသော လူတဦးသည် တရံရောအခါက အပေါစား ဟိုတယ်ကလေး တခုတွင် ဝင်ရောက်တည်းခိုသည်။ ညသန်းခေါင်ကျော် အချိန်လောက်တွင် သူ့ပန်းနာရောဂါက ထလာသည်။ ချောင်းဆိုးသည်။ မောလာသည်။ လေသန့်သန့်ကို တဝကြီး ရှူလိုက်ချင်သည်။ သို့နှင့်သူသည် အိပ်ရာမှ ဆင်း ဖယောင်းတိုင်ထွန်းရန် မီးခြစ်ရှာသည်။ မတွေ့။ အမောကလည်း ပိုလာသည်။ သို့ကြောင့် အမှောင်တွင်းဝယ် လက်နှင့်စမ်းကာ ပြတင်းပေါက်ကို ရှာသည်။ မှန်ချပ်တခုကို သူ့လက်နှင့် စမ်းမိသည်။ ပြတင်းပေါက်မှန်ချပ်ပင် ဖြစ်သည်ဟု သူထင်မှတ်မိသည်။ အရေးကြီးနေသဖြင့် မင်းတုန်းကို ရှာမနေနိုင်တော့ပဲ မှန်ချပ်ကိုခွဲပြီး အပြင်မှ လေကောင်းလေသန့်ကို သူတဝကြီး ရှူလိုက်သည်။ အတန်ကြာလျှင် လေကိုကျေနပ်လောက်အောင် ရှူရသဖြင့် အမော သက်သာသွားသည်။ ချောင်းဆိုးလည်း သက်သာသွားသဖြင့် သူ့အိပ်ရာ၌ သူပြန်အိပ်သည်။

နံနက်လင်းသောအခါတွင် သူ့ထံသို့ ဟိုတယ်ပိုင်ရှင်ထံမှ ငွေတောင်းခံသော ဘီ(လ်) စာရင်းတစောင်လာသည်။ ထို ဘီ(လ်) စာရွက်ပေါ်၌ ညက နာရီထည့်ထားသော မှန်သေတ္တာ

၏ မှန်ချပ်ကို ခွဲပစ်သည့်အတွက် ပြင်သစ်ဖရန့် ဒဂ်ါး ၄ ကျပ် နှင့် ၃၅ ပြား ကျသင့်သည်ဟု ရေးသား ဖော်ပြထားသည်ကို သူတွေ့ရလေသည်။

(၄) အဆောင်ကြောင့် သတ္တိကောင်းလာသူ

ကျွန်တော်ငယ်စဉ်က အင်္ဂလိပ် ရုပ်ရှင် ဇာတ်ကား တခုကို ကြည့်ဘူးရာ ထိုဇာတ်လမ်း၏ သဘောသွားကို ယခုတိုင် ကောင်းစွာ မှတ်မိနေ၏။ ဇာတ်လိုက်နှင့် ဇာတ်ဆောင်တို့၏ အမည်ကိုကား မမှတ်မိတော့ပါ။

ထိုဇာတ်ကား၏ ဇာတ်လိုက်မင်းသားမှာ လူကြောက်တယောက် ဖြစ်ရုံမက ရိုးလည်းရိုး၏။ အ့လည်း အ့သူ ဖြစ်သည်။ လှုပသော ဇာတ်လိုက်မင်းသမီးကို ထိုလူကြောက်က လူကြမ်းကြီးတဦးနှင့် ပြိုင်ပြီး ပိုး၏။ ဇာတ်လိုက်မင်းသမီးက စနှောက်ပြ၏။ ကိုလူကြောက်နှင့် လူကြမ်းလုပ်သူတို့က မင်းသမီး၏ တားတာတာက်တချက် နေရာတွင်ထိုင်ကြ၏။ ကိုလူကြောက်က မင်းသမီးကိုသာ စိုက်ကြည့်နေ၏။ သူတို့ အပြင်းပြေ စားရန် ဖန်ခွက်တခုစီတွင် မုန့်များ ထည့်ပေးထား၏။ လူကြမ်းလုပ်သူက ကိုလူကြောက်၏ မုန့်ခွက်ထဲမှ မုန့်တွေ့ယူပြီး ဆပ်ပြာတုံးငယ်ငယ်ကလေးများကို အလစ်တွင် အစားထည့်ထားလိုက်၏။ ကိုလူကြောက်သည် ဇာတ်လိုက် မင်းသမီးကိုသာ စိုက်ကြည့်နေယင်းမှ သူ့မုန့်ခွက်ကို မျက်စိနှင့် မကြည့်ပဲ လက်နှင့်သာ လှမ်းယူ၍ ဆပ်ပြာတုံးကလေးများကို မုန့်မှတ်ကာ စားလေ

သည်။ သူ့ပါးစပ်တွင် အမြဲပ်တစီစီ ထွက်လာသော်လည်း ရှက်သဖြင့် မည်သို့မျှ မပြုလုပ်ပဲ မျက်နှာငယ်ကလေးနှင့် ဆက်ပြီး ဝါးနေရှာသည်။

ကိုလူကြောက်၏ ဒုက္ခမှာ ဤမျှနှင့် မပြီးသေးပေ။ ဤနေ့ရာသို့ သူ လူမျိုလှည့်မလာမီက သူ့ခြေနင်းကို ပွတ်တိုက်ရန် ဖိနပ်ဆေး ကုန်နေသောကြောင့် ထောပတ်နှင့် ဖိနပ်တိုက်ခဲ့ရာ ထောပတ်နံ့ကို ကြောင်တကောင်က ရသဖြင့် ကိုလူကြောက်၏ ခြေနင်းကို လာနမ်း၏။ ကြောင်ကလေးသည် ခြေနင်းကို တရှုပ်နှစ်ရှုပ် နမ်းပြီးလျှင် ထွက်သွား၏။ ထောကြာလျှင် ထို ကြောင်သည်ကြောင်အုပ်ကြီးကိုပါ ခေါ်လာပြီးကိုလူကြောက်၏ ခြေနင်းနှစ်ဘက်စလုံးကို ဝိုင်းပြီးလျက်ကြလေတော့သည်။

ထိုအခါကျမှ ကိုလူကြောက်မှာ ဇွန်ဖြူပျက်ကာ ထိုင်ရာမှ ထ၍ အိမ်ပြင်ဘက်ထွက်ခဲ့ရ၏။ လူကြမ်းကြီးက ကိုလူကြောက်၏ နောက်သို့ ထက်ချပ်မကွာ လိုက်လာ၏။ သူတို့နှစ်ဦးလျှောက်ရတွင် ရေတွင်းတခု ရှိနေသည်။ ရေတွင်းသို့ရောက်လျှင် လူကြမ်းကြီးက ကိုလူကြောက်ကို နောက်မှနေ၍ တွန်းပြီး ရေတွင်းထဲထိုးချ လိုက်၏။ ကိုလူကြောက်မှာ ရေတွင်းထဲသို့ ကျသွားပြီးမှ ခဏခဲစွာနှင့် စက်သီးမှ တန်းလန်းကျနေသော ကြိုးကို ဆွဲပြီး အပေါ်ရောက်အောင် တက်လာရရှာ၏။ အပေါ်သို့ ရောက်သောအခါတွင် သူဝတ်ထားသော သိုးမွေးဆွယ်တာအင်္ကျီမှာ ရေစိုသဖြင့် ကြည့်ယင်း ကြည့်ယင်း တိုတို သွားလိုက် သည်မှာ သူ့ကျောအလယ်သို့ ရောက်သွား၏။ တိုတိုသွားသော ဆွယ်တာ၏ အောက်ခြေ၌ Unshrinkable "မရှဲနိုင် မရှုန်းနိုင်" ဟု စာတမ်းရေးသား ပါရှိသည်ကို ကင်မရာက အနီးကပ်ရိုက်ပြလိုက်သေး၏။

လူကြမ်းသည် ကိုလူကြောက်အား နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် နှိပ်စက်၏။ ဇာတ်လိုက်မင်းသမီးရှေ့၌ အရှက်ခွဲပြကြ၏။ ထိုအခါတွင် ကိုလူကြောက်ဖြစ်သူ ဇာတ်လိုက်မင်းသားမှာ သူ့အိမ်သို့ ပြန်သွားပြီး မိုင်တွေ့ချကာ ထိုင်ပြီးငိုင်နေရှာတော့၏။ ဤတွင် သူ့အဘွားက သူ့အနားသို့ ချဉ်းကပ်ပြီး သူ့လက်ကိုဆွဲကာ အိမ်အပေါ်ထပ်ရှိ အခန်းကြီး တခုထဲသို့ ခေါ်သွား၏။ ထို အခန်း၏နံရံတွင် မြင်းစီးလျက်ရှိနေသော အလွန်ခန့်ညားသည့် စစ်ဗိုလ်ကြီးတဦး၏ ဓာတ်ပုံကို အဘွားအိုက လက်ညှိုးထိုးပြ၏။

"အဲဒါဟာ မင့်အဖိုးပဲ။ အလွန်သတ္တိကောင်းတယ်။ စစ်ပွဲတိုင်းမှာ အောင်နိုင်ခဲ့တဲ့ မင့်အဖိုးလို မင်းလဲ သတ္တိမရှိချင်ဘူးလား။ ရန်သူကို မအောင်နိုင်ချင်ဘူးလား" ဟု အဘွားက သူ့မြေး ကိုလူကြောက်ကို မေးသည်။

"ကျွန်တော် သတ္တိလဲရှိချင်တယ်၊ ရန်သူကိုလဲနိုင်ချင်တယ်။ ကျွန်တော် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ အဖွား"

"မင့်အဖိုးမှာ "အဆောင်ကောင်း" တခုရှိတယ်။ အဲဒီအဆောင်ကောင်းကို မင်းကိုယ်မှာ အမြဲ ဆောင်ထားယင် မင်းဟာ သတ္တိရှိလာမယ်။ ရန်သူကို နိုင်အောင် မင်းတိုက်နိုင်မယ်။ အဲဒီအဆောင်ကို အဖွားက ငါ့မြေးကိုပေးမယ်။ အမြဲဆောင်ထားပါ"

အဘွားကြီးသည် အခြားအခန်းတခုထဲသို့ ဝင်သွားပြီး ခဏအကြာတွင် အရွယ်ငယ်တခုကိုကိုင်လျက် ထိုအခန်းတွင်းမှ ထွက်လာ၏။

"ဒီအရွယ်ကလေးကို မင်းအမြဲဆောင်ထားပါ။ ဒါဟာ ဆေးနဲ့စိမ်ထားတဲ့ အဆောင်ကောင်းပဲ။ ဒီအဆောင်ကောင်းက မင်းကို အမြဲကူညီလိမ့်မယ်။ အခုအချိန်မှစပြီး ငါ့မြေး သတ္တိကောင်းသူဖြစ်ပြီ။ မင့်ရန်သူ မှန်သမျှကို မင်းနိုင်အောင် တိုက်ခိုက်နိုင်ပြီ"။

ထို အရွယ်ကလေးကို ကိုင်မိလျှင်ပင် ကိုလူကြော်က်၏ အသွင်သဏ္ဌာန်မှာ ဟန်အမူအရာပါ ပြောင်းသွားလေတော့သည်။ သူသည် ရင်ကော့ပြီး မျက်နှာထားတင်းလာလေသည်။

သူနှင့်ရည်းစားလုဘက် လူကြမ်းနှင့်တွေ့လျှင် သူသည် ရှေးကကဲ့သို့ အညံ့မခံတော့ပေ။ သတ်ပုတ်တိုက်ခိုက်လေတော့သည်။ ဤသို့ တိုက်ခိုက်လျှင် နောက်ဆုံး၌ အဆောင်ကောင်းကို ဆောင်ထားသူ ကိုလူကြော်က်မဟုတ်တော့သော ဇာတ်လိုက်ကသာ နိုင်လေသည်။

တခါတရံ၌ သတ်ယင်း ပုတ်ယင်း အဆောင်ကလေးမှာ သူ့ကိုယ်မှ လွင့်စင်ပြီး တနေရာသို့ ကျသွားလျှင် လူကြမ်းက အနိုင်ရလေသည်။ သို့သော် ဇာတ်လိုက်သည် သူ့အဆောင်ကောင်းကို ပြန်ရအောင်ရှာပြီး ချက်ချင်းပြန်လှန်ထိုးသတ်လျှင် သူပင်အနိုင်ရလေသည်။ လူကြမ်းမှာ နောက်ဆုံးတွင် လက်မြောက် အရှုံးပေးရလေသည်။

ဤတွင် ဇာတ်လိုက်မင်းသမီးအပျိုချောသည်ကိုလူကြော်က် ဖြစ်ခဲ့ဘူးသော ယခုမှ ဟီးရိုးဖြစ်လာသူ ဇာတ်လိုက်အား သူ့အချစ်ကို ပုံအပ်လေတော့သည်။ ဇာတ်လိုက်နှင့်ဇာတ်လိုက်မင်းသမီး ထို စုံတွဲသည် လက်ချင်း တွဲကာ ဇာတ်လိုက်၏ အဘွားကို သွားပြီး အရှိအသေပြုကြသည်။

ထိုအခါ၌ အဘွားကြီးက သူပေးထားသော အဆောင်ကောင်းကို ပြန်တောင်းယူပြီး သူ့မြေးအား အခန်းတွင်းသို့ ခေါ်ဆောင်သွားသည်။ အဘွားကြီးသည် ထို အခန်းတွင်းရှိ ထီးတလက်ကို ကောက်ယူလိုက်ပြီးလျှင် အဆောင်ကောင်း အရွယ်ကို ထီးရိုးတွင်တပ်ပြလိုက်လေသည်။ ထိုအခါကျမှ သူ့မြေးမှာ သဘောပေါက်ပြီး အဘွားကြီးကို ဖက်ရမ်း နမ်းရှုပ်လေတော့သည်။

သာမန်ထီးရိုးမှ အရွယ်ကို တန်ခိုးရှိသော အဆောင်ကောင်းဟု စိတ်ကယုံကြည်ရုံမျှနှင့်ပင် ပင်ကိုသတ္တိမဲ့သူ ကိုလူကြော်က်မှာ လူကြမ်းကိုနိုင်အောင်ဟီးရိုးဇာတ်လိုက်ကောင်းတယောက် ဖြစ်ရလေသည်။

အထက်ပါ ဖြစ်ရပ်လေးခုကို ရှုဆင်ခြင်လျှင် မည်သည့် သဘောတရားကို စာဖတ်သူ သတိပြုမိပါသနည်း။

လူတိုင်း၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် စိတ်ဓာတ်အင်အား၊ သို့မဟုတ် စိတ်တန်ခိုးသည် စင်စစ်အမြဲတည်ရှိ၏။ သို့ဖြစ်လင့်ကစား အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ထိုစိတ်အင်အားသည် တိမ်မြုပ်၍နေ၏။ မိမိကိုယ်ခန္ဓာ၌ စိတ်အင်အားရှိမှန်းလည်းမသိ၊ ရှိသော်လည်း တိမ်မြုပ်နေသည်ဆိုသောအချက်ကို သတိမပြုမိသူများ

သည် အစစအရာရာ၌ အရည်အချင်း မှေးမှိန်ကြရ၏။ စိတ်ဆင်းရဲကြရ၏။ ကျန်းမာရေးချူချာရ၏။ လူချင်း ယှဉ်လျှင် အောက်ကျ နေ့ာက်ကျရှိတတ်၏။ အဆုံးတိုင်ဆိုရလျှင် အသက်ရှည်သင့်သလောက် မရှည်ပဲ ဒုက္ခကို ရင်မဆိုင်ဝံ့သော တန္ခေါ်သူများထက် စောစီးစွာ သေဆုံးရတတ်လေသည်။

မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ စိတ်အင်အားကို အသုံးမပြုပဲ ထားလျှင် ထိုစိတ်အင်အားမှာ ပတ္တမြားနံ့နစ်သဖွယ် အရောင်ညှိုးမှိန်လျက် ရှိနေရပေလိမ့်မည်။ ပတ္တမြားနှင့်အလားသဏ္ဌာန်တူသော စိတ်အင်အားကို အရောင်မထွက်အောင် ဖုံးလွှမ်းထားသည့် အရာများကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ထူးခြားသော၊ တောက်ပြောင်သော၊ ဆောင်မြင်သော၊ ပျော်ရွှင်သော၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်းသော၊ ကျန်းမာစွာ နုပျိုလျက် အသက်ရှည်သော အာဇာနည်ပုဂ္ဂိုလ်တဦး ဖြစ်လာစေနိုင်သည် ဆိုသော အထောက်အထား အကိုးအကား ဖြစ်ရပ်များသည် သမိုင်းတလျှောက်တွင် ရှိနေပေသည်။

ဤအထောက်အထားအကိုးအကားများကို စာဖတ်သူများသဘောပေါက်ယုံကြည်လျက် မိမိတို့ကိုယ်တွင်းရှိ စိတ်အင်အားကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုနိုင်အောင် ကျွန်တော် နှုးလည်သဘောပေါက်သည့် အတိုင်း ရွေအခန်းများတွင် ရေးသားဖော်ပြပါမည်။

ယခုနိဒါန်းတွင် ပဏာမအနေဖြင့် စာဖတ်သူများ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ရန်အတွက် ဗုဒ္ဓ၏ မိန့်မြွက်ချက်နှင့် ခရစ်တော်၏ ဟောပြောချက် နှစ်ခုကို အောက်တွင် ဖော်ပြသင့်သည် ဟု

သဘောရပါသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ဤဖော်ပြချက် နှစ်ခုသည် လူအများတို့၏နှုတ်ဖျားမှ အလျဉ်းသင့်သောအခါ၌ ရွတ်ဆိုမြဲ စာပိုဒ်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစာပိုဒ် များ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို လေးလေးနက်နက် ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်သင့်ကြပေသည်။

ဗုဒ္ဓ၏မိန့်မြွက်ချက်

စိတ္တေန နိယျတေ လောကော၊
စိတ္တေန ပရိကဿတိ။
စိတ္တဿ ကေဓမ္မဿ၊
သဗ္ဗေ ဝသမန္နဂူ။ ။

စိတ္တေန၊ စိတ်သည်။ လောကော၊ လောကကို။ နိယျတေ၊ ဆွဲဆောင်အပ်၏။ စိတ္တေန၊ စိတ်သည်။ လောကော၊ လောကကို။ ပရိကဿတိ၊ ဆွဲငင်အပ်၏။ ကေဓမ္မဿ၊ တခုတည်းသော တရားဖြစ်သော။ စိတ္တဿ၊ စိတ်၏။ ဝသံ၊ အလိုသို့။ သဗ္ဗေ၀၊ အလုံးစုံသောသတ္တဝါတို့သည်။ အန္နဂူ၊ အစဉ်တစိုက် အမြဲလိုက်၍ နေကြရ၏။

ခရစ်တော်၏ ဟောပြောချက်

As a Man Thinketh In His Heart So Is He!

လူသည် မိမိနှလုံးသား၌ ပေါက်ဖွားတွေးထင်သည့်အတိုင်း ဖြစ်ရလေသည်။

အခန်း ၁

အသိစိတ်နှင့် မသိစိတ်၊ သို့မဟုတ် အတွင်းစိတ်

သင်၏ စိတ်သည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းခြင်းရာဟူသမျှကို စိုးမိုး၏။ ချုပ်ကိုင်အုပ်ထိန်းခြင်းကိုလည်း ပြု၏။ တဖန် ထို သင့်စိတ်ကို သင်သည်သာလျှင် ကောင်းမွန်ပြည့်စုံအောင် ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲနိုင်သည့် အခါ၌ သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပတ်သက်သော အကြောင်းခြင်းရာ ဟူဟူသမျှကို သင်သည် ကောင်းစွာ စိုးမိုးချုပ်ကိုင်အုပ်ထိန်းနိုင်လေတော့သည်ဟူ၍ စိတ်ပညာရှင်ကြီးများက အဆိုပြုထားလေသည်။

ဤစိတ်ကို ဆက်လက် လေ့လာသောအခါတွင် အသိစိတ်နှင့် မသိစိတ် သို့မဟုတ် အတွင်းစိတ်ဟူ၍ လူတိုင်း၌ စိတ်နှစ်မျိုး

နှစ်စား ရှိနေကြောင်း တွေ့ကြရသည်။ အသိစိတ်ကို Conscious Mindဟုခေါ်၍၊ မသိစိတ် သို့မဟုတ် အတွင်းစိတ်ကို Unconscious Mindဟူ၍လည်းကောင်း၊ Sub Conscious Mindဟူ၍ လည်းကောင်း၊ Inner Mindဟူ၍ လည်းကောင်း အမျိုးမျိုး ခေါ်ဆိုကြသည်။

အသိစိတ် Conscious Mind သည် အာရုံငါးဖြာ(မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ အနံ့ရခြင်း၊ အရသာပေါ်ခြင်းနှင့် ထိတွေ့ခြင်း)ကို အကြောင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်ရလေသည်။ မသိစိတ် သို့မဟုတ် အတွင်းစိတ် Unconscious Mind သို့မဟုတ် Sub-Conscious Mind သို့မဟုတ် Inner Mind ဆိုသည်မှာ အာရုံငါးဖြာထက် ကျော်လွန်၍ Sixthsenseခေါ် ခြောက်ခုမြောက်အာရုံ (ဓမ္မာရုံ)ကို ယူနိုင်သောစိတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ လူတိုင်း၌ ရှိသော ဤ ခြောက်ခုမြောက် အာရုံသည် စင်စစ် အတွင်းစိတ်ဟု ခေါ်ဆိုသင့်လေသည်။

ဤ အတွင်းစိတ်သည် မည်သည့်အခါ၌ ပေါ်ပေါက်၍ လာလေ့ရှိသနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်စက်သောအခါ အိပ်မွေ့ချခြင်း ခံသောအခါ အာရုံငါးဖြာကို အကြောင်းခံ၍ ပေါ်ပေါက်လာသောအသိစိတ် Conscious Mindနယ်နိမိတ်ကို ကျော်လွန်၍ ဟိုမှာဘက်သို့ရောက်အောင် ရှုကြည့်နိုင်စွမ်းရှိသည့် လျှို့ဝှက်ချက်ကို ရသောအခါများတွင် ဤအတွင်းစိတ်သည် ပေါ်ပေါက်၍ ခန္ဓာကိုယ်အား လှုပ်မိုးလေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ စိတ်ပညာရှင် Walter M. Germain ပါလိတာအမ်ဂျာမိန်းက In reality man has two brains. စင်စစ်အားဖြင့် လူ၌ ဦးနှောက်နှစ်ခုရှိသည်ဟု သူရေးသားသောစာအုပ် The Magic Power Of Your Mind တွင် ဖော်ပြထားလေသည်။ သို့ရာတွင် လွန်ခဲ့သောနှစ် သန်းပေါင်းများစွာက ရှိခဲ့ဘူးသော ဒိုင်နိုဆော Dinosaur သတ္တဝါကြီးများတွင်ရှိသော ဦးနှောက်နှစ်ခုကဲ့သို့ကား မဟုတ်ပေ။ ဒိုင်နိုဆောသတ္တဝါကြီး များ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အလွန်ကြီးမားလှသည်ဖြစ်ရာ သူ့တကိုယ်လုံး အလွယ်တကူ ချုပ်ထိန်းကွပ်ကဲနိုင်ရန်အတွက် ဦးနှောက်တခုသည် ထိုးသတ္တဝါကြီး၏ ဦးခေါင်း၌လည်းကောင်း၊ အခြားဦးနှောက်တခုသည် ကျောရိုးအောက်ခြေ၌ လည်းကောင်း တည်ရှိလေသည်။

လူ၏ဦးနှောက်နှစ်ခုမှာမူ တနေရာတည်းတွင် တခုတည်းပူးပေါင်း၍တည်ရှိနေခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ဒုတိယဦးနှောက် ဆိုသည်မှာ ပထမဦးနှောက်၏ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ လူသည် စိတ်အာရုံနှင့်တကွ ကြီးရင့်လာသောအခါတွင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ကြံဆ, တွေးတောခြင်းကို ပြုလေ့ရှိတိုင်း ဒုတိယပိုင်းဦးနှောက်ဖြစ်ထွန်းလာခြင်းဟု ခေါ်ဆိုရလေသည်။ ကျိုး-ကြောင်း ဆင်ခြင်တုံတရားပွားများ၍ လေ့လာသုံးသပ်တတ်သော လူ၏ဦးနှောက်သည် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသောသတ္တဝါတို့ထက် ကြီးမြင့်၍လာလေသည်။ လူသည် ထို့ကြောင့် တိရစ္ဆာန်များအပေါ်တွင် လှုပ်မိုးနိုင်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အကယ်၍သာ လူသည် ကျိုး-ကြောင်း ဆင်ခြင်တုံတရား မရှိ ပါလျှင် ခြင်္သေ့၊ ဆင်၊ မျောက် စသည့် သတ္တဝါတို့နှင့် ကွာခြားမှု ရှိနိုင်မည်မဟုတ်။ လူ့လောကကြီးသည်လည်း ဤမျှ အထိ တိုးတက်၍ လာနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

တွေးတောဆင်ခြင် စိတ်ကူးတတ်သော စိတ်သည် လူ၏ဦးနှောက်မှအခြေခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ကြောင်းကို သိပ္ပံပညာရပ်ဖြင့် သိရှိကြရပြီး ဖြစ်လေသည်။ ဦးနှောက်ကိုအခြေခံ၍ ဖြစ်လာသော စိတ်သည် နှစ်မျိုးကွဲပြား၍ သွားလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကောင်းမွန်စွာ သိသော Conscious Thought အသိစိတ်ကူးမှာ ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်အသုံးပြုလျက်ရှိ၍ ယခု စာဖတ်ခြင်းသည် ဤအသိစိတ်ကို အသုံးပြုခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုအသိစိတ်သည် စိတ်ဓာတ်ကြီး တခုလုံး၏ အပေါ်ယံ မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ပေါ်ပေါက်လာသော အပေါ်ယံ စိတ်တမျိုးမျှသာ ဖြစ်လေသည်။ ထိုစိတ်သည် အခြေခံ အသိစိတ်မျှသာ ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးအာရုံတွင် ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည့် အတွင်းစိတ်သည်လည်း လူတိုင်း၏ ဦးနှောက်တွင် ရှိနေပေသေးသည်။ ဤစိတ် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော တည်ရာဌာနမှာ ဦးခေါင်း၏ရှေ့ပိုင်း Fore Brain အလယ်နေရာတွင် တည်ရှိသော Thalamus သာလာမဲ့(စ်)ခေါ် အစိတ်အပိုင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု စိတ်ပညာ ဆရာကြီးများက ဆိုပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အသိစိတ်နှင့်သာ တရင်းတနှီး ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်ပြောဆို သွားလာနေကြပြီး ဤအတွင်းစိတ်ကိုမူ သတိ

မမူမိပဲ နေတတ်ကြချေသည်။ ဤစိတ်အကြောင်းကို သိသူများလည်း အလွန်နည်းပါးလှ၏။ သိရှိသည်တိုင်အောင် ထိုစိတ်ကို တိုးတက်လာစေရန်သော်လည်းကောင်း၊ အသုံးပြုနိုင်ရန်ကို လည်းကောင်း အားထုတ်မှုမှာ ပိုမိုး၍ နည်းပါးလှသည်ဟု ဝါလ်တာအမ်ဂျာမိန်းက ဆိုပြန်သည်။

ဤအတွင်းစိတ်ကို ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်စေသည့်ဦးနှောက်ကို ဝါလ်တာအမ်ဂျာမိန်းက Golden Gift ရွှေစင်လက်ဆောင်မွန်ဟု အမည်ပေးထားသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရလျှင် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အထုံပါရမီဟူ၍လည်း အဓိပ္ပာယ်ရပေမည်။ ရွှေကဲ့သို့၊ တန်ဖိုးရှိသော လက်ဆောင်မွန်၊ သို့မဟုတ် လူ၏အထုံပါရမီသည် လွန်စွာတန်ခိုးကြီးကြောင်းကို ဝါလ်တာအမ်ဂျာမိန်း၏ The Magic Power of Your Mind စာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားထားပေသည်။

Your golden gift can bring you longer life, better health, greater wealth, increased happiness, more vitality. In short, your brain gives you the power to control all the essential aspects of a full life and full living.

"သင်၏ဦးနှောက်၌ တည်ရှိသည့် ရွှေစင်ပါရမီလက်ဆောင်မွန်တည်းဟူသော စိတ်ဓာတ်သည် သင်၏ကျန်းမာရေးကို ပိုမို ကောင်းမွန်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။ သင့်အား များစွာ ပစ္စည်းဥစ္စာဖြင့် ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုကိုလည်း ပြုနိုင်သည်။

သင်၏ ပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း တိုးတက် မြင့်မား လာစေနိုင်သည်၊ ခွန်အားဗလနှင့်လည်း ပြည့်စုံစေနိုင်သည်။ အတိုချုံး၍ ဆိုရလျှင် သင်၏ ဦးနှောက်သည် ပြည့်ဝ ကုန်လုံသောဘဝနှင့် လူနေမှု အတွက် လိုအပ်သမျှ အရာအားလုံးကို စိုးမိုး ပိုင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း သော အင်အားကို ပေးလေသည်"

ဤသည်တို့ကား လူအများ တောင့်တတတ်သော ကောင်း ကျိုးများ ပေတည်း။

သို့ဆိုတွင် လူ၏စိတ်ဓာတ်သည် သူ့အား မထိန်းသိမ်းတတ် အသုံး မချတတ်သူများအား များစွာသော ဒုက္ခရပ် ပေါင်း ကိုလည်း ပေးစွမ်းနိုင်လေသည်။ ကြုံရသမျှသော ဒုက္ခအားလုံး လောက်ပင် မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ် ဖောက်ပြန် မမှန်ကန်မှု ကြောင့်သာ ဖြစ်ရသည်က များလေသည်။

လူ၏စိတ်ဓာတ်တွင် အခြေခံအားဖြင့် တိရစ္ဆာန်၏ စိတ် ဓာတ်လည်း ပါဝင်နေပေသည်။ ဇီဝဗေဒ ပညာရှိ မိုက်ကယ် အက်(ဖ်)ဂူးယား(Biologist Michael F. Guyer) "လူ သည် တိရစ္ဆာန်ပင် ဖြစ်သည်။ သို့ဆိုတွင် ထိုတိရစ္ဆာန်သည် စိစစ်ဝေဖန် ပိုင်းခြားတတ်သော ညွှန်ကြားတတ်သော အသိ ဉာဏ် ရှိသည်" ဟု ဆိုထားပေသည်။

လူသည် စား၏၊ အိပ်၏၊ မေထုန်မှီဝဲ၏။ တိရစ္ဆာန်သည် လည်း ဤကိစ္စသုံးခုကို ဆောင်ရွက်၏။ ဤနေရာ၌ တိရစ္ဆာန်နှင့် လူသည် အတူတူပင် ဖြစ်၏။ သို့ဆိုတွင် လူတွင် ခွဲခြားဝေဖန် သုံးသပ်ဆင်ခြင်တတ်သော စိတ်ဓာတ် ပါရှိ၏။ ကောင်းမှု မကောင်းမှုကို ခွဲခြား ဝေဖန်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိ၏။ တိုးတက်

ကြီးပွားလိုသော ဆန္ဒလည်း လူ၌ ပါရှိ၏။ ဤ အချက်များကြောင့် လူသည် တိရစ္ဆာန်ထက် အဆင့်အတန်း မြင့်မားရခြင်း ဖြစ်၏။ သို့ဆိုတွင် လူတိုင်းသည် တိရစ္ဆာန်များထက် အဆင့် အတန်း သိသိသာသာ မြင့်မားခြင်း တကယ်အမှန် ရှိပါ၏ လော။

ဟားဘတ်အင်ကာဆင် Herbert N. Casson ရေး သားသည့် Art of Self Mastery စာအုပ်တွင် ဤသို့ ရေးသား ဖော်ပြထား၏။

"လူများစွာတို့သည် ၁၀-ရာခိုင်နှုန်းမျှသာ နိုးကြားကြ၏။ လူများစွာတို့၏ ဦးနှောက်မှာ ရာခိုင်နှုန်း ၉၀-မျှ အိပ်စက် လျက် ရှိနေကြသည်။ သူတို့သည် သူတို့၏ အရည်အချင်း ရှိသမျှ ကို သုံးစွဲခြင်း မပြုကြချေ။ သူတို့သည် အိပ်ပျော်ရောဂါစွဲကပ် ပံ့နေကြရ၏။ သူတို့သည် စက်ရုပ်ကဲ့သို့သာ အလုပ် လုပ်ကြ လေသည်"

ဦးနှောက်သည် မအို

လူသည် တိုးတက်လိုသော ဆန္ဒရှိသည့် သတ္တဝါ ဖြစ်သည်ကား မှန်၏။ သို့ဆိုတွင် ထိုလူ၏ ဦးနှောက်သည် ရာခိုင်နှုန်း ၉၀-မျှ အိပ်စက်နေပါလျှင် မည်သို့ တိုးတက် နိုင်ပါတော့မည်နည်း။ တိုးတက်လိုသူ မှန်သမျှသည် ဦးနှောက် နိုးကြားနေရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ဤတွင် အသက် ကြီးရင့်နေသော သူများသည် "ငါတို့တော့ အရွယ်ထောက်နေပြီ၊ ဦးနှောက် ကိစ္စမှာ လူငယ် တွေကို လိုက်၍ မမီတော့ပါဘူး" ဟူ၍ကား မတွေးထင်အပ်။

စာရေးဆရာကြီး ဟားဘတ်ကာဆင်က အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားထား၏။

The body begins to stiffen, usually at thirty, but the brain need not. The brain may be far more supple and creative at sixty than at thirty.

"အသက် ၃၀-အရွယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ် တောင့်တင်းပြီးလာတတ်သော်လည်း ဦးနှောက်မှာမူ ဤသို့ ဖြစ်လာရန် မလိုပေ။ အသက် ၃၀-အရွယ်ထက် အသက် ၆၀-အရွယ် ရှိသူ၏ ဦးနှောက်မှာ ပိုမိုး၍ ပျော့ပျောင်းပြီး တီထွင်နိုင်စွမ်း ရှိနိုင်လေသည်"

တိရစ္ဆာန်၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် ဆင်နွှဲလျက်ရှိနေသော လူ့ဦးနှောက်တွင် ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ကြီးမားသော စိတ်ဓာတ်အင်အားများလည်း ရှိနေသည်ကို သတိ မူမိသူများသည် သဘာဝအတိုင်း ရာခိုင်နှုန်း ၉၀-မျှ အိပ်စက်၍ မနေပဲနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ကောင်းသောဘက်တွင် နိုးကြား၍ နေပြီးလျှင် ဤလူသည် ပျော်ရွှင် ချမ်းသာစွာနှင့် အောင်မြင်ထမြောက်စေသော လမ်းကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၀။ လူတိုင်း၌ အသိစိတ်နှင့် မသိစိတ် သို့မဟုတ် အတွင်းစိတ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။

၂။ အသိစိတ်သည် အာရုံငါးဖြာကို အရင်းခံ၍ ပေါ်ပေါက်လာရ၏။ အတွင်းစိတ်မှာ ခြောက်ခုမြောက် အာရုံ Sixthsense(ဓမ္မာရုံ)ပင် ဖြစ်လေသည်။

၃။ လူ၏ ဦးနှောက်တွင်ရှိသည့် စိတ်ဓာတ်အင်အားသည် လူအား ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့ ကျန်းမာ သန်စွမ်းစွာနှင့် အသက်ရှည်လျက် ကြွယ်ဝ ကုံလုံစေနိုင်လေသည်။

၄။ လူ၏ ဦးနှောက်တွင် တိရစ္ဆာန်၏ စိတ်ဓာတ်လည်း ပါဝင်ရာ ဤစိတ်ကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ကြသဖြင့် ဒုက္ခပေါင်းစုံကို ကြုံတွေ့ကြရ၏။

၅။ အသက် ကြီးလာသူများ ကိုယ်ခန္ဓာ တောင့်တင်း ယိုယွင်းမှု ရှိတတ်ကြသော်လည်း အသက် ကြီးရုံနှင့် ဦးနှောက်မှာ မအိုနိုင်ပါ။

၆။ လူ၏ ဦးနှောက်သည် သာမန်အားဖြင့် ရာခိုင်နှုန်း ၉၀-မျှ အိပ်စက်နေတတ်ရာ တိုးတက် ပျော်ရွှင် အောင်မြင်လိုသူများသည် မိမိတို့ ဦးနှောက်ကို ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် နိုးကြား၍ နေအောင် ကြံဆောင်ကြိုးစားသင့်ကြသည်။

*

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၂

အသိစိတ်နှင့် မသိစိတ်၊ သို့မဟုတ်

အတွင်းစိတ်၏ ကွာခြားမှု

လူတွင် စိတ်နှစ်မျိုးရှိသည်ဟု ဆိုခဲ့၏။ စိတ်နှစ်မျိုးဟု ဆို
၌လည်း နှစ်မျိုးနှစ်စား ထပ်မံ၍ ကဲ့ပြားပြန်၏။

၁။ လူသည် တိရစ္ဆာန်ပင်ဖြစ်၏ဟု ဇီဝဗေဒပညာ
ရှင်များ အဆိုပြုထား၏။ ဆိုသည့်အတိုင်း လူ
တွင် တိရစ္ဆာန်စိတ်ရှိနေတတ်၏။ သို့ရာတွင်
တိရစ္ဆာန် များ၏ စိတ်ထက် မြင့်မားသော

ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ ဝေဖန်ပိုင်းခြားချ အမှား အ
မှန်ကို သိသည့်စိတ်လည်းရှိ၏။ထို့ကြောင့်လူ၌
စိတ်နှစ်မျိုးရှိ၏ဟု ဆို၏။

၂။ အခြားစိတ်နှစ်မျိုးမှာ အသိစိတ်နှင့် မသိစိတ်
ခေါ် အတွင်းစိတ်များဖြစ်၏။

အမှတ် (၁) ၌ပါဝင်သော စိတ်နှစ်မျိုး၏ ကွာခြားမှုကို
လွယ်လွယ်နှင့်ပင် စာဖတ်သူများ သဘောပေါက်မည်ဖြစ်၏။
ယုံကြည်ရာတွင် အမှတ် (၂) ၌ဖော်ပြသော အသိစိတ်နှင့်မသိစိတ်
ယုံမှုတ် တန်ခိုးကြီးသော စိတ်များ၏ ကွာခြားမှုကိုကား
ကွဲကဲ့ပြားပြားသိရှိထားရန် လေ့လာဆွေးနွေးထားသင့်သည်ဟု
သဘောရပါသည်။

အသိစိတ်သည် မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ အနံ့ရခြင်း၊ အရ
သာပေါခြင်း၊ထိတွေ့ခြင်းကို အခြေခံကာ နိုးကြားနေစဉ်တွင်
လုခစိတ် ဒုက္ခစိတ်အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံကို ဖြစ်စေ၏၊ ဤအသိစိတ်
သည် အာရုံငါးဖြာမှရရှိသောအချက်အလက်များကိုမှတ်သား
နိုင်သော်လည်း အတန်ကြာလျှင် မေ့တတ်၏။ မှတ်ဉာဏ်မှာ
အကန့်အသတ်ရှိ၏။

လူသည် မွေးဖွားပြီးချိန်မှ သေချိန်အထိ ဤအသိစိတ်များ
တလှည့်စီ အမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်မှုကို လက်ခံလျက်နေလေသည်။

မသိစိတ်၊သို့မဟုတ် တန်ခိုးကြီးသော အတွင်းစိတ်မှာ အသိ
စိတ်မှ ပေးပို့လိုက်သော အချက်အလက်များကို အကန့်အသတ်
မရှိ အလွန်အလွန် ကျယ်ပြန့်များပြားစွာ မှတ်သားထားနိုင်၏။

မည်မျှများပြားသော အချက်အလက်များကိုမဆို မည်သည့် အခါမျှ မမေ့ပျောက်ပဲ မှတ်သားထားနိုင်၏။

အသိစိတ်သည်အိပ်ပျော်နေစဉ်တွင်အသိစိတ်မရှိနိုင်ပဲ နားနေမည်ဖြစ်သော်လည်း မသိစိတ်သည် မည်သည့်အခါမျှ နားနေသည်မရှိ၊ အစဉ်နိုးကြားလျက်ရှိ၏။ အံ့သြဖွယ်ကောင်းသည်မှာ မသိစိတ်၊ သို့မဟုတ် တန်ခိုးကြီးသော အတွင်းစိတ်သည် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာသည့်တိုင်အောင် ဦးနှောက်၌ သိုမှီးထားခဲ့သောအချက်အလက်များကို အတိအကျပြန်လည် သတိရနိုင်စွမ်းရှိ၏။

ဤနေရာ၌ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများတွင် ဖော်ပြပါရှိသော လွန်ခဲ့ပြီးသောနောက် ဘဝများစွာ၏ အဖြစ် အပျက်များကို သိနိုင်စွမ်းရှိသည်ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ထိုတန်ခိုးကြီးသော စိတ်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူများပင် ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်နိုင်ပေသည်။

အသိစိတ်ဖြင့်မှတ်သားရခြင်းမှာအလွန်ကြိုးစားရ၏။ သို့တိုင် အောင်လည်း အတိအကျမှတ်မိရန် ဆိုသည်မှာ မဖြစ်နိုင်။ မိမိစိတ်ပါဝင်စားသော အကြောင်းခြင်းရာ အချက်အလက်များကိုသာ အလွယ်တကူ မှတ်နိုင်စွမ်းရှိသော်လည်း မိမိစိတ်မဝင်စားသောအကြောင်းကိစ္စများကိုမူ အလွန်မှတ်မိခဲသည်။ မှတ်မိပြန်လျှင်လည်း ကာလအတန်ကြာလျှင် မေ့ပျောက်တတ်၏။

လူတဦး၌ အသိစိတ်မည်မျှမြင့်မားသနည်းဆိုသော် အချက်အလက်ကို အချို့သောနိုင်ငံကြီးများရှိ သတင်းစာပညာသင်တန်းကျောင်းတွင် ဤသို့ စမ်းသပ်လေ့ရှိ၏။

တင်ကြို၍ မည်သို့မျှအကြောင်းကြားထားခြင်း မပြုလုပ်ပဲ သတင်းစာသင်တန်းတက်နေစဉ်တွင် လူတဦးအား ထိုစာသင်ခန်းအတွင်းသို့ ရုတ်ဘရက် ဝင်ရောက်သာစေပြီး သေနတ်ဖြင့် ပစ်ဖောက်ခြောက်လှန့်ပြီးမှ ထွက်ခွာသွားစေ၏။

ထို့နောက် သင်တန်းသားများအား သေနတ်သမား၏ပုံပန်းအသွင်အပြင်နှင့် အဖြစ်အပျက်များကို သတင်းရေးစေ၏။ သင်တန်းသားများ၏ ရေးသားဖော်ပြချက်မှာ တဦးနှင့်တဦး မတူညီကြချေ။ တဦးနှင့်တဦးအကဲကွဲအပြားပြား ဖြစ်နိုင်၏။

သို့ဖြစ်ရာအမှုအခင်းများတွင်မျက်မြင်သက်သေပါဟု ဆိုသူများ၏ ထွက်ချက်များသည် အားလုံး အမှန်ချည်း မဖြစ်နိုင်ဟုသောသဘောကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေလေသည်။

မသိစိတ်မှာကား(မသိစိတ်ဟုအမည်ပေးထားသော်လည်း) ဤ သို့မဟုတ်၊ အမှားမရှိ၊ ပကတိ တိကျမှန်ကန်သောအချက်အလက်များကို အချိန်မည်မျှကြာသည်ဖြစ်စေ ဖော်ပြပြောဆိုနိုင်၏။ မှတ်မိ၏။ သိ၏။

ဤအချက်ကို ကဲ့ပြားစွာသိနိုင်ရန်အတွက် ဘော့(စ်)တွန်ပြိုမှ ဒေါက်တာ မော်တွန်းအီးရင့် (စ်)သည် အောက်ပါစမ်းသပ်မှုတခုကို ပြုလုပ်ကြည့်၏။

ဒေါက်တာပရင့်(စ်)သည် လူငယ်တဦးအား သတင်းစာကစောင်ကို ပေးပြီးလျှင် စာမျက်နှာတခု၏အလယ်ရှိ စာပိုဒ်ကခုကို သုံးလေးကြိမ်မျှ ဖတ်စေ၏။ ပြီးလျှင် ဆိုစာပိုဒ်၌ပါဝင်သောအကြောင်းအရာ အချက်အလက်များကို ပြန်ပြောစေ၏။ လူငယ်သည် သူဖတ်ပြီးစာပိုဒ်၌ပါဝင်သောအကြောင်း

အရာအချက်အလက်များကို အတော်ကောင်းမွန်အောင် ပြန်လည်ပြောဆိုနိုင်သော်လည်း၊ အနည်းငယ်လွဲမှားချက်နှင့် မပြည့်စုံခြင်းများ ပါရှိ၏။

ထိုလူငယ်အား အိပ်မွေ့ချ၍ ထိုစာပိုဒ်ပါအကြောင်းခြင်းရာ အချက်အလက်များကို ပြန်ပြောခိုင်း၏။ ထိုအခါ၌ လူငယ်သည် သူဖတ်ရှုပြီး စာပိုဒ်၏ စကားလုံးများကို သူ့အတိုင်း တသေဝမတိမ်း ပြန်လည် ရွတ်ဆိုပြနိုင်ရုံမျှမက၊ သူကိုင်၍ ကြည့်ရှုထားသောသတင်းစာ၏ စာမျက်နှာတခုလုံးတွင် ပါဝင်သော စာလုံးများကိုလည်း သူ့အတိုင်းတလုံးမကျန် ပြန်လည်၍ ရွတ်ဆိုပြနိုင်သည်ကို တွေ့ရလေသည်။

ဤ စမ်းသပ်ကြည့်ရှုချက်မှ မသိစိတ်၏တန်ခိုးကြီးပုံကို သိရှိနိုင်လောက်ပေသည်။

အခြားစိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ စမ်းသပ်ကြည့်ရှုမှု တခုလည်းရှိသေး၏။ နယူးဂျာစီနယ် ထရန်တွန်မြို့မှ ဒေါက်တာ ဖစ်ဇီဘွန်သည် ပရိသတ်များအထဲမှ အသက်(၄၀)ရှယ်ရှိ လူတဦးအား ရွေးချယ်ပြီးလျှင် စင်မြင့်ပေါ်တွင် ထိုသူအား အိပ်မွေ့ချ၏။ ထိုသူ ဦးခေါင်းငိုက်စိုက်ဖြစ်လျက် အိပ်ပျော်နေသော အခါတွင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးလေသည်။

"မင်း အသက်(၁၀)နှစ်တုန်းက မင်းဘယ်မြို့၊ ဘယ်လမ်း၊ အိမ်နံပါတ်ဘယ်လောက်မှာနေသလဲ၊ ပြောပြပါ"

အသက်(၄၀)ရှယ် လူသည် ချက်ချင်းပင် နယူးရောက် ဘတ်ဖဲလိုးမြို့ အိမ်နံပါတ်နှင့် လမ်းအမည်များကိုပါ ပြောပြသည်။

"မင်း အသက်(၁၀)နှစ်တုန်းက ဇူလိုင်လ ၄-ရက်နေ့မှာ မင်းဘယ်ကို သွားရောက်ခဲ့သလဲ"

"နိုင်ယာဂရာ ရေတံခွန်မှာ" ဟု ဖြေသည်။

"အဲဒီ ဇူလိုင်လ ၄-ရက်နေ့တုန်းက နိုင်ယာဂရာရေတံခွန်မှာ မင်း နေ့လယ်စာ ဘယ်မှာစားသလဲ"

"ပျော်ပွဲစား ကွင်းပြင်မှာ"

အဲဒီတုန်းက မင်း ဘယ်အချိန်မှာ နေ့လယ်စာ စားသလဲ"

"၁၁-နာရီမှာ"

"မင်း အသက် (၁၀)နှစ်တုန်းက ဘတ်ဖဲလိုးမြို့မှာ မင်းနေစဉ်၊ မင့်အိမ်မှာ စာအုပ်စင်ရှိခဲ့လျှင် အဲဒီစာအုပ်စင်ပေါ်မှာ လက်ယာဘက်အစွန်းမှ နေပြီး ကြည့်တဲ့အခါ တတိယမြောက် အဆင့်မှာရှိတဲ့ စတုတ္ထမြောက် စာအုပ်ရဲ့ အမည်ကို ပြောပြပါ"

ရုတ်တရက် ထိုအသက်(၄၀)ရှယ် လူကြီးထံမှ အဖြေထွက်မလာသဖြင့် ဒေါက်တာဖစ်ဇီဘွန်သည် ထပ်၍မေး၏။

ထိုအခါကျမှ အိပ်မွေ့ချ ခံထားသော လူက စာအုပ်၏ အမည်ကို ပြောပြရာ ထိုစာအုပ်မှာ မော်တော်ဆိုင်ကယ်နှင့် ပတ်သက်သော စာအုပ်ဖြစ်၏။

အခြား စမ်းသပ်ချက်တခုမှာ ပို၍ပင် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာကောင်း၏။ အသက်အရွယ်အလယ်အလတ်ပိုင်း လူတဦးအား အိပ်မွေ့ချပြီး အောက်ပါအတိုင်း မေးမြန်း စေခိုင်းကြည့်၏။

"မင်း အခုအသက်(၂၀)အရွယ်ပြန်ဖြစ်သွားပြီ။ အခု မင်း(၁၅)နှစ်သားအရွယ်အထိ ငယ်သွားပြီ။ အခု မင်း (၁၀)နှစ်

အရွယ်ပြန်ရောက်သွားပြီ။ အခု မင်းအသက် (၄)နှစ် အရွယ် ပြန်ဖြစ်ပြီ။ မင်း နာမည်ဘယ်သူလဲ"

အိပ်မွေ့ချခံရသူက သူ့နာမည် ကျွန်တော်ပါဟု ပြော၏။

"သင်ပုန်းပေါ်မှာ သင့်နာမည်ကိုရေးပါ"

သူ့အား မြေဖြူတချောင်းပေးပြီးအိပ်မွေ့ချဆရာကခိုင်း၏။

ထိုသူသည် သူ၏အမည်ကို လှလှပပပင် ရေးပြလေသည်။

"မင်း အခု ငါးနှစ်အထိ ငယ်သွားပြန်ပြီ။ မင်းနာမည် ဘယ်လိုခေါ်သလဲ"

ထိုသူသည် သူ၏မူလပြောင်းပြီးအမည်ကိုပင် ပြောပြ၏။

"မင်းနာမည်ကို သင်ပုန်းပေါ်မှာရေးပြပါ။

ဤအကြိမ်တွင် အိပ်မွေ့ချခံသူသည် သူ့နာမည်ကို ပင်ပင် ပန်းပန်းနှင့် ပထမ တလုံးကိုသာရေးပြနိုင်လေသည်။

"မင်းနာမည်မှာ အသံထွက်နှစ်လုံးပါတယ်။ နောက်တလုံး ကို ရေးပြပါ"

အိပ်မွေ့ချခံသူသည် မြေဖြူကိုသာ မသက်မသာ ကိုင်တွယ် ပွတ်သပ်ပြီးနေသည်။ အတန်ကြာမှ "မရေးနိုင်ဘူး"ဟုဖြေ၏။

"အခု မင်းသုံးနှစ်သားကလေး ဖြစ်သွားပြီ။ မင်းနာမည် ဘယ်လိုခေါ်သလဲ"

"ကျွန်မ"

"မင်းနာမည်ကို ရေးပြပါ"

ထိုသူသည် အတန်ကြာငြိမ်သက်နေပြီးမှ ကလေးသံကလေး နှင့် "ကျွန်တော်စာမရေးနိုင်ဘူး"ဟု ပြောလေသည်။

အခန်း(၁)တွင် တန်ခိုးကြီးသော စိတ်သည် အိပ်မွေ့ချ ခံသောအခါ၌ ပေါ်ပေါက်၍လာ၏ဟု ရေးခဲ့၏။ အထက်ပါ စမ်းသပ်ချက်များအရ မသိစိတ် (တန်ခိုးကြီးသောစိတ်)သည် အချိန်ကြာညောင်းခဲ့ပြီဖြစ်သော်သည်း ပြန်လည်မှတ်မိနိုင်စွမ်း ရှိသည်ကို သိနိုင်ခဲ့ကြ ရလေပြီ။

(ပုံ၆)ဤစိတ်သည် အသိစိတ်၏ ခိုင်းစေညွှန်ကြားမှုကို လိုက် နာလေ့ရှိ၏။ အသိစိတ်က စံနစ်တကျယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် ခိုင်း လျှင် အမြဲလိုက်နာဆောင်ရွက်လေ့ရှိ၏။

ဥပမာ-နံနက် ၄-နာရီတွင် အိပ်ရာမှ ထရန်ကိစ္စ ရှိသည်ဆို ပါစို့။ ညအိပ်ရာဝင်၍ အိပ်မပျော်မီတွင် နံနက် ၄-နာရီတိတိ အချိန်၌ ငါအိပ်ရာမှထမည်ဟု လေးလေးနက်နက် အမိန့်ပေး ထားပါ။ ထိုအချိန်ရောက်သောအခါတွင် မည်သူကမျှ မနှိုးပဲ နှင့်ပင် အမိန့်ပေးခဲ့သူသည် အိပ်ရာမှဖြတ်ကနဲ နိုးလာမည်ဖြစ် ပေသည်။ ဤအချက်မှာ အသိစိတ်၏ အမိန့်ကို မသိစိတ်က မငြင်းဆန်ပဲ လိုက်နာသောအကြောင်းတခုပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုမျှမကလေး အသိစိတ်၏စေခိုင်းချက်များကို မသိစိတ်က လိုက်နာဆောင်ရွက်နိုင်ပုံများနှင့် မသိစိတ် (တန်ခိုးကြီးသော စိတ်)က အသိစိတ်၏ စေခိုင်းချက်အရ ရောဂါ ပျောက်ကင်း အောင် ကုသနိုင်ပုံများကို ရှေ့အခန်းများ၌ ဖတ်ရှုရပါမည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ လူတွင် စိတ် နှစ်မျိုး နှစ်ပုံ ရှိ၏။ တိရစ္ဆာန်စိတ်နှင့် ဆင်ခြင် တိုင်းထွာ တတ်သော စိတ်နှစ်မျိုး အပြင် အသိစိတ်နှင့် မသိစိတ်ခေါ် အတွင်းစိတ်ဖြစ်၏။

၂။ အသိစိတ်သည် အကန့် အသတ် ရှိ၏။ ကြာလျင် မေ့၏။ တန်ခိုးကြီးသော မသိ စိတ်သည် အကန့် အသတ်မရှိ၊ အချိန်မည်မျှ ကြာသည်ဖြစ်စေ မှတ်မိ၏။ သိ၏။

၃။ အိပ်မွေ့ချပြီး မေးခွန်းမေးခြင်းဖြင့် မသိစိတ်၏ အုံ့ဩ ဖွယ်ရာ မှတ်ပိုတ်ကို သိရှိကြရပြီး ဖြစ်၏။

၄။ အသိစိတ်က အမိန့်ပေးလျင် မသိစိတ်သည် လိုက်နာ ဆောင်ရွက်၏။

*

အခန်း ၃

အပြုစိတ်နှင့် အပျက်စိတ်

လူ့လောကတွင် လူ့တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဆောင်ရွက် ကြရာ၌ အသိစိတ်ကိုအသုံးပြုကြရ၏။ ဤ အသိစိတ်မှ အခန်း (၂)၌ ဆိုခဲ့သော စိတ်နှစ်မျိုးနှင့် ကဲ့ပြားသည့် အခြားစိတ် နှစ်မျိုး နှစ်စား ထွက်ပေါ်၍ လာပြန်လေသည်။ ထိုနှစ်ခုမှာ (၁) အပြုစိတ်နှင့် (၂) အပျက်စိတ် ဖြစ်လေသည်။ အပြု စိတ်ကို မွေးမြူထားနိုင်သူသည် စိတ်၏ အင်အား တန်ခိုးကို တိုးပွား ကြီးမားစေနိုင်သည်။ အပျက်စိတ်ကို လက်ခံ မွေးမြူ ထားသူများမှာ စိတ်တန်ခိုး အင်အားကို ညှိုးမှိန်ယုတ်လျော့ စေနိုင်လေသည်။

အပြုစိတ်ဆိုသည်မှာ မည်သည့် စိတ်ထား မျှားပေနည်း အပြုစိတ်ကို Positive Mind ဟူ၍ လည်းကောင်း Constructive Mind ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်ဆို ထားသည့်အတိုင်း အဖြစ်သက်၊ အကောင်းဘက်ကိုသာ ရှေးရှု ကြည့်မြင်သော စိတ်ဖြစ်ပေသည်။

အပြုစိတ်ဆိုသည်မှာ စင်စစ်မေတ္တာနှင့် ကောင်းမွန်သော စေတနာကို အရင်းခံ၍ ထုတ်ပေါ်လာရသော စိတ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရလျှင် 'သူတော်ကောင်းစိတ်' ကုသိုလ်စိတ်၊ သို့မဟုတ် အာဇာနည် စိတ်ထားမျိုး ဖြစ်လေသည်။

"ထက်၊ နိုးကြား၊ သနား၊ သည်းခံ၊ ဝေဖန်၊ ထောက်ထား ဤခြောက်ခု ကြီးသူ့နားယက ဂုဏ်ခြောက်ဝ" ဟူသော အကြီးအကဲများ၏ ကျင့်ဝတ်များအရ ထားအပ်သော စိတ်သည် အပြုစိတ်များ ဖြစ်၏။

"ဟုတ်သောအကြံ၊ မှန်သောအကျင့်၊ သင့်သောအယူ၊ ဖြူသောနှလုံး၊ သူတော်ထုံးကို၊ စွဲသုံးသောထွေ၊ မှန်လှစေ" ဟူသည့် ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ ဆုံးမခန်းပါ စာပိုဒ်အရ ကျင့်ကြံရမည့် စိတ်ထားများ သည်လည်း အပြုစိတ်များပင် ဖြစ်၏။

စိတ်အင်အား ကြီးမားလိုသူတိုင်းသည် အစဉ်သဖြင့် အပြုစိတ်ကိုသာ သတိရှိစွာ ထားရှိ၍ မွေးမြူရ၏။ စိတ်တန်ခိုး ဆိုသည်မှာ "ဝုန်းကန်" ကျဆင်းလေးပြီး မိမိ ကိုယ်တွင်းသို့ ရောက်ရှိလာလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ သတိရှိစွာ စိတ်ရှည်စွာနှင့်

အစဉ်တစိုက် အချိန်ရှိသမျှ ကာလပတ်လုံး မွေးမြူမှ ရအပ်သော အရာ ဖြစ်လေသည်။

ဥပမာ- လူ့လူချင်း ဆက်ဆံရာတွင် အပေါ်စီးနှင့် ဘယ်အခါမျှ မဆက်ဆံရ၊ အောက်ကို လွန်းသော အပြုအမူလည်း မရှိစေဆင့်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိ လွန်စွာမနှိမ့်ချပဲ ကြီးမြင့်သော သူကိုဖြစ်စေ၊ အဆင့်အတန်း နိမ့်ကျသောသူကိုဖြစ်စေ ကြင်နာစိတ်ဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာ ဆက်ဆံနိုင်ရန် မိမိစိတ်ကို မိမိထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းသည် စိတ်အင်အားကို တိုးတက်စေနိုင်လေသည်။

တဦး နှင့် တဦး တွေ့ဆုံကြရာတွင် လောကဝတ် အရ "နေကောင်းရဲ့လား" ဟု မေးလျှင် "ကောင်းပါတယ်" ဟု သာ ဖြေရမည် ဖြစ်၏။ နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်နေသည့် တိုင် အောင် ညည်းညည်းညူညူနှင့် "ဆေးစားနေရတာပဲ၊ ရောဂါက တမျိုးပြီး တမျိုး ဖြစ်နေတယ်" စသည့် အပျက်စကားမျိုးကို မသုံးစွဲရ၊ မပြောဆိုရ။ မိမိပြောသော စကား၏နောက်တွင် ပြောသည့်အတိုင်း လိုက်ပြီး ဖြစ်စေသော တန်ခိုး သတ္တိများ သည် ပါရှိ၏။ ဤသို့ပြောခြင်းသည် မိမိကိုယ်အား ပြောသည့် အတိုင်းဖြစ်အောင် သွေးဆောင်ညွှန်ကြားနေသော သဘော ပါဝင်နေပေသည်။ ဤသို့ ပြောဆိုခြင်းကို Suggestion ရေလာမြောင်းပေးလုပ်ခြင်း၊ ညွှန်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု စိတ်ပညာ ဆရာကြီးများက ဆိုကြသည်။

ဤ Suggestion ဆပ်ကျက်ရှင်း၏ တန်ခိုးထက်မြက်ပုံကို ရှေ့အခန်းများတွင် အကျယ် တဝင့် ဖတ်ရှု ရပါမည်။ စိတ်

တန်ခိုး အင်အားကို ရရှိအောင် ကြိုးစား ရခြင်းမှာ စင်စစ်
ဆပ်ကျက်ရှင်းနည်းဖြင့် သိဒ္ဓိတင်၍ ယူရခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆပ်ကျက်ရှင်း ဆိုသည်မှာ ကောင်းသည်ဟု ပြော လျှင်
ကောင်းရာကို ဖြစ်စေ၍၊ အဆိုးကိုပြောလျှင် အဆိုးဖြစ်စေနိုင်
ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် အကောင်း
ဘက်ကို တွေးထင်လျှင် အကောင်းဖြစ်စေနိုင်ပြီး၊ အပျက်ဘက်
အဆိုးဘက်ကို တွေးထင်လျှင်လည်း ထင်သည့်မြင်သည့်အတိုင်း
လိုက်ပြီး ဖြစ်နိုင်လေသည်။

စိတ်သည် တပြိုင်နက် နှစ်ခု မစဉ်းစားနိုင်၊ မကြံစည်နိုင်၊
အကောင်းစိတ်ပေါ်နေခိုက်၌အဆိုးစိတ်မရှိနိုင်၊ သို့ဖြစ်ရာအဆိုး
စိတ်ဝင် မလာစေနိုင်ရန် အကောင်းစိတ်ကို ကြိုးစား၍ မွေးမြူ
နေသည်။ အဆိုးစိတ် သို့မဟုတ်၊ အပျက်စိတ် မဝင်ရောက်နိုင်
သည်နှင့်အမျှ အကောင်းစိတ် အပြုစိတ်သည် ဖြစ်ပေါ်ရမည်
ပင်။ အပြုစိတ်သည်သာလျှင် လူအား စိတ်အင်အား ကြီးမား
စေပြီး အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ပေးနိုင်သည်ဟု နှလုံး ပိုက်မိ
လျှင်၊ ယုံကြည်မိလျှင် လူသည် အပြုစိတ်ကိုသာ အစဉ်တစိုက်
မွေးမြူမိအောင် ကြိုးစား ပေတော့မည်။

အပျက်စိတ်၊ သို့မဟုတ် အဖျက်စိတ်ကို **Negative Mind** ဟူ၍သည်းကောင်း၊ **Destructive Mind** ဟူ၍လည်း ကောင်း ခေါ်ဆိုသည်။ ဤစိတ်သည် မကောင်းဘက်၊ အမှောင်ဘက်ကိုသာ ကြည့်မြင်တတ်သောစိတ် ဖြစ်လေသည်။

ဤ အပျက်စိတ်သည် ကြောက်ရွံ့ခြင်းမှ အရင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်

ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ မနာလို ဝန်တိုခြင်း၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်
မြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်ပြီးသနား
မြင်း၊ မိမိ၏ ဒုက္ခသည်သာလျှင် အကြီးဆုံး ဒုက္ခထင်ကာ စိတ်
ကားငယ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ အရှုံးဘက်ကိုသာ မြင်ခြင်း၊
ပိပိကိုယ်မိမိ အထင်သေးခြင်း၊ မယုံကြည်ခြင်း စသည်တို့သည်
အပျက်စိတ်များ ဖြစ်လေသည်။

ဤ အပျက်စိတ်များကိုသာ ထာဝစဉ် ရင်ဝယ် ပိုက်ထား
သူသည် သူ၏ စိတ်အင်အားကို ညှို့မှိန်စေသည်။ လူအား
မကိုးတက်အောင် ဟန့်တားထားနိုင်သည်။ ဆော ဂါကို ရရှိ
စေနိုင်သည်။ အရွယ်မတိုင်မီတွင် အိုမင်းသော ရုပ်ဆင်း ဖြစ်
ပေါ်စေသည်။ နောက်ဆုံး၌ အပျက်စိတ်ကို မွေးမြူ ထားမိသူ
သည် အသက်ရှည်သင့်သလောက် မရှည်ပဲ မသေဆုံးသင့်သော
အချိန်၌ပင် စောစီးစွာ သေဆုံးစေနိုင်လေသည်။

ပုထုဇဉ်သား လူအများသည် ကြောက်ရွံ့စိတ်ထား မကင်း
နိုင်ကြသည်ကား မှန်၏။ သို့ရာတွင် ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို သတိနှင့်
ဆင်ခြင်တုံတရားသုံးကာ ဖယ်ရှားမပစ်ပဲ ဆက်လက် မွေးမြူ
နေပါလျှင်ကား မိမိကိုယ်မိမိ တမင် နှိပ်စက်ရာ ကျနေပေ
လိမ့်မည်။

ဤ ကြောက်ရွံ့စိတ်သည် အရည်အချင်း ကောင်းသော
ပညာရှိများ ကိုပင် လျှင် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်း နိုင်လေသည်။
ကြောက်ရွံ့စိတ် မထားပဲ ရဲရင့်စိတ်ကိုသာ မွေးမြူပြီး အမှုကိစ္စကို
ဆောင်ရွက်သဖြင့် အရည်အချင်း ဉာဏ်ပညာ ကြီးလှသည်
မဟုတ်သော လူသာမန်တို့သည် အောင်မြင်မှုကို ရရှိ၍ အရည်

အချင်း ပြည့်ဝသူများထက် သာလွန်ပြီး ထိပ်ဆုံးသို့ ရောက်ရှိသွားသော သမိုင်း မှတ်တမ်းများ ရှိခဲ့ဘူးလေသည်။ နောင်တွင်လည်း အလားတူ ဖြစ်ရပ်များ ရှိနေပေလိမ့်ဦးမည်။

ကြောက်ရွံ့စရာ အမှုကိစ္စတို့သည် လူတိုင်းထံသို့ ကာလအားလျော်စွာ ခဏခဏဖြစ်စေ၊ ရံဖန်ရံခါ၌ဖြစ်စေ လာပေလိမ့်မည်၊ထိုသို့ မိမိထံလာသော ကြောက်စရာကို ပုံကြီးမခဲ့ပဲနှင့် ရင်ဆိုင်ရန်မှာ ကျွန်တော်တို့၏ တာဝန် ဖြစ်နေပေသည်။

စာရေးဆရာ Herbert N. Casson က သူ၏ Art of self Mastery စာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ရေးထား၏။

A man must make an effort and face his fears. He must accept the normal risk of life, just as he must accept the weather. No man can be wrapped in cotton wool and stored safely in a locked drawer.

"လူသည် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို ပြုရမည်။ ကြောက်စရာကို ရင်ဆိုင်ဝံ့ရမည်။ အေးသည်ပူသည်ဟု မည်သည်းညူပဲ ဆုသီဥတုကို လက်ခံရမည့်နည်းတူ ဘဝ၏ဖြစ်မြဲ ဘေးဥပဒ်များကို လူသည် လက်ခံရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။မည်သူ့ကိုမျှ ဝါဂွမ်းနုနုကလေးနှင့် ရစ်ပတ်ပြီး အုံဆွဲထဲထည့်ကာ သော့ခတ်ပြီးဘေးကင်းအောင် သိမ်းဆည်းမထားနိုင်ပေ"

"လူသည် မိမိပိုမာန်အတွင်းရှိ ညောင်စောင်း ထက်ဘိပင် ရှိနေလင့်ကစား ဘေးဥပဒ်နှင့် မကင်းနိုင်" ဟူ၍လည်း မြန်မာကျမ်းစာများ၌ ဥွန်းဆိုထားချက် ရှိပေသည်။

ကြောက်စရာတွေ၏ အကြားတွင် လူဖြစ်နေ ကြရသော လူဘဝပေါင်းသည် ကြောက်စရာကို ကြောက်နေလျှင် လူဖြစ်ကျိုး နပ်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ ကြောက်စရာ ဆိုသည်မှာ စိတ်စ လူ့စိတ်က ထင်ခြင်းသာလျှင် ဖြစ်လေသည်။ လူ့စိတ်က ကြောက်စရာဟု မဆုံးဖြတ်လျှင် ကြောက်စရာ မဟုတ်တော့ပေ။ ကြောက်စရာဆိုသည်မှာ မိမိစိတ်ကကြောက်လျှင် ပို၍ ကြီးကျယ်လာမည် ဖြစ်၏။ ကြောက်စရာကောင်းသည်ဆိုသော အရာနာကို ရဲရဲရင့်ရင့် ရင်ဆိုင်၍ ဖြေရှင်းတတ်လျှင် ကြောက်စရာက အရှုံးပေး၍ နောက်ဆုတ်သွားရသည့် ဖြစ်ရပ်ပေါင်းများစွာရှိပါသည်။

ခွေးတကောင်က လူအားကိုက်ရန် သွားဖြဲလျက်လိုက်လာလျှင် အကယ်၍ လူက ကြောက်ပြီးပြေးပါက ခွေးကဘရှိန်းလိုက်၍ ကိုက်ပေတော့မည်။ တကယ်ရဲရင့်စိတ်နှင့် မတ်မတ်ရပ်ပြီး ထိုခွေးကို ရင်ဆိုင်လိုက်ပါလျှင် ခွေးသည် ရှေ့သို့ ဆက်မတိုးဝံ့တော့ပဲ ရပ်ပြီး လူ့အကဲကို ခတ်ပေလိမ့်မည်။ လူသည် ထိုအခါ၌ တကယ်ရဲရင့်စိတ်သာ ရှိပါစေ၊ ခွေးက အရှုံးပေးရပေလိမ့်မည်။

ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် လူ၏ တိုးတက်မှု၌ လည်းကောင်း၊ ဆုတ်ဆင်အား ကြီးထွားရေး၌ လည်းကောင်း အဆိုးဆုံးရန်သူကြီး ဖြစ်လေသည်။ ကြောက်ရွံ့စိတ်သည် ရောဂါပိုးနှင့်လည်း တူသည်။အဖေကကြောက်လျှင် မယားရော သားရော အိမ်သားလုံး အကြောက်ရောဂါ ကူးစက် သွားတတ်လေသည်။ ရဲရင့်သော စစ်ဗိုလ်နောက်တွင် သတ္တိရှိသော စစ်သား

များ လိုက်ပါမည်ဖြစ်၍၊ ကြောက်ရွံ့စိတ်မွေးနေသော စစ်ဗို
၏ နောက်၌ တွန့်ဆုတ်သော စစ်သားများသာ ဖြစ်နေပေလိ
မည်မှာ သေချာသည်။

ဤအကြောက်ရောဂါကို နှိမ်နင်းရန်မှာ ဆင်ခြင်တုံတရ
လက်ကိုင်ထား၍ အဖျက်စိတ်ကို မမွေးမြူရန်နှင့် အပျက်စက
ကို မပြောကြားရန် ဖြစ်ပေသည်။

အမေရိကန် အလုပ်အကိုင်များ စီမံကွပ်ကဲမှုဆိုင်ရာ ပါရ
ဖြစ်သူ Mr. Harry A. Hopf သည် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်
နေသော အလုပ်အကိုင်ရှင် တဦးက သူ့ထံ အကြံဉာဏ်မျ
တောင်းဆိုသဖြင့် ထိုအလုပ်ရှင်ထံသို့ သူ သွားရောက်ရသည်
လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်သည် အကြံပေးပါရဂူအား တွေ့လျှင် သူ့အလု
၌ အဆင်မပြေမှုများနှင့် ခက်ခဲမှု မျိုးစုံကိုသာ ပြောကြ
လေသည်။ လုပ်ငန်းရှင် ပြောသော သူ၏ ဒုက္ခ ရပ်မျ
အကြောင်းကို နားထောင်ပြီးနောက် Harry Hopf က
လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်အား—

"လျှို့ဝှက်ချက်တခုကို ခင်ဗျား သူတပါးကို မပြောပဲနေနို
ပါ့မလား" ဟု မေး၏။

"ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော် နေနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်" ဟ
လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်က ဖြေ၏။

ထိုအခါ အကြံပေး ပါရဂူကြီးက လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်၏ နား
သို့ သူ့ကိုယ်ကိုကိုင်းပြီး တီးတိုးစကားပြောပြ၏။

"ဒီနှစ် တနှစ်လုံး ခင်ဗျား လုပ်ငန်း ဆောင်တာတွေဟာ
မကောင်းဘူး၊ ဆိုးတယ်လို့မပြောပဲ လျှို့ဝှက်ချက် တခုအနေနဲ့
ခင်ဗျား နှုတ်သားထဲမှာပဲ ထားပါ"

ဤတွင် လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်မှာ သဘောပေါက်ပြီး ရယ်မော
လျက် "ခင်ဗျားမှန်ပေတယ်။ အခုအချိန်မှစပြီးတော့ နောင်ကို
ကျွန်တော့် လုပ်ငန်းရပ်ဟာ မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ အကြောင်း
ကျွန်တော့် အလုပ်သမား တဦးတယောက်တောင် သံသယ
မရှိစေရပါဘူး" ဟု ကတိပေးလေသည်။

လောကနီတိ ကျမ်းစာဌလည်း ဤသို့ဆို၏။ "လောကဌ
ဥစ္စာပျက်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ စိတ်နှလုံးပူပန်ခြင်းကိုလည်း
ကောင်း မကောင်းမှု ပြုကျင့်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ လှည့်
ပတ်ခံရခြင်းကို လည်းကောင်း၊ မထီမဲ့မြင် ပြုခြင်းကို လည်း
ကောင်း၊ ပညာရှိသူသည် ထင်ရှားမပြရာ" ဟု ဆိုထားသည်။
ပြီ၏ ဒုက္ခရပ်များကို သူတပါးအား ဖွင့်မပြောနှင့်ဟု ဆိုပေ
သည်။ သူတပါးအား ဒုက္ခရပ်များကို ဖွင့်ပြောခြင်းသည် (ရင်း
နှီးစွာ တိုင်ပင်သင့်သောသူ မဟုတ်ခဲ့လျှင်) မည်သို့မျှ အကျိုး
မရှိ၊ အပျက်စိတ်ကို ဖွင့်ပြောခြင်းသာဖြစ်၍ အကျိုးမဲ့ကိုသာ
ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

အပျက်စိတ်ထား ဝင်ရောက်လာခြင်းကို ပုထုဇဉ် လူသား
သည် အမြဲတားဆီးထားနိုင်မည်ကားမဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ထို
အပျက်စိတ်သည် မိမိအား ကောင်းကျိုး မပေးနိုင်ကြောင်းကို
သေချာစွာ သိထားခဲ့ပါလျှင် ဝင်ရောက်လာသောအပျက်စိတ်
ကို ဆင်ခြင်တုံဉာဏ်ဖြင့် ဖျောက်ဖျက်ပစ်နိုင်ရပေမည်။ အပျက်

စိတ်နေထုတ်ဝင် အဖြစ်စိတ် အပြုစိတ်ကို အစားထိုး၍ စဉ်းစား
ရမည် ဖြစ်လေသည်။

တခါတရံသော် လူသည် မဖြစ်စလောက် အနှောင့်အယှက်
တေးဒုက္ခကလေးကိုပင် အကြီးအကျယ်ဟု ထင်မြင်တတ်၏။
စိတ်ကထင်လျှင် ပို၍ ဒုက္ခခံစားရ၏။ ဒုက္ခကိုငယ်စေရန်အတွက်
စစ်ဘုရင် နပိုလီယံ၏နည်းလမ်းကို လိုက်နာသင့်၏။ နပိုလီယံ၏
နည်းမှာ ဒုက္ခတခုကိုတွေ့လျှင် ထိုဒုက္ခထက် အဆပေါင်းများ
စွာ ကြီးသော အခြား ဖြစ်နိုင်သည့် ဒုက္ခရပ်ကို တွေးတော
ဆင်ခြင် ကြည့်ခြင်းဖြင့် လက်ငင်းဒုက္ခမှာ မပြောပလောက်
အောင် သေးငယ်၍ သွားသည်ဟု ဆိုပေသည်။

ဒုက္ခတွေ့လျှင် လူသည် လိုသည်ထက်ပိုပြီး ကြောက်ရွံ့ တတ်
၏။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် မည်သည့်အကျိုးကိုမျှ မပေးဆိုသော
နိယာမသဘောကို နားလည် သဘောပေါက်ထား ပါလျှင်
ကြောက်စိတ်ကို ဖယ်ရှားပြီး အပြုစိတ်ထား ဆင်ခြင်တုံတရား
ဖြင့် အစားထိုးပြီး ကောင်းကျိုးကို ရှာနိုင်ပေသည်။

ဒုက္ခပဲ....ဒုက္ခပဲဟု ညည်းတွားခြင်းသည် ဒုက္ခလာခဲ့၊ ဒုက္ခ
ရောက်နေပြီဟု ဆပ်ကပ်ရှင်း Suggestion နည်းအရ လက်
ယပ် ခေါ်နေခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။

မိမိရောဂါဝေဒနာ ရှိနေခဲ့သော် ထိုဝေဒနာကို ပျောက်
ကင်းစေရန်အတွက် မြန်မာ ဘုန်းတော်ကြီးများ၏ ညွှန်ကြားမှု
တခုရှိ၏။ "ဝေဒနာ အနိစ္စ.... ဝေဒနာ အနိစ္စ" ရောဂါ
ဝေဒနာသည် အမြဲမရှိ.... အမြဲမရှိဟု ပုတီးစိပ် ခိုင်းတတ်၏။
ဤနည်းမှာ ဆပ်ကပ်ရှင်း နည်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ပြင်သစ်ပြည် နန်စီမြို့တွင် ဆပ်ကပ်ရှင်းနည်းဖြင့် ရောဂါ
များကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရာ၌ အလွန် ကျော်ကြား
သော Emile Coue ၏ နည်းမှာလည်း မြန်မာဘုန်းတော်
ကြီးများ၏ နည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်၏။ Coue ၏ ဆပ်ကပ်ရှင်း
နည်းမှာ လွယ်လွယ်နှင့် ရှင်းရှင်းပင် ဖြစ်၏။

Every day in every way, I am getting better and better.

"ငါ၏ ကိစ္စရပ်တိုင်း ကိစ္စရပ်တိုင်း နေ့စဉ် နေ့တိုင်း ပိုမို
ကောင်းမွန်၍ ကောင်းမွန်၍ နေသည်။

ရောဂါရှင်အား ဤ မန္တန်ကို စိတ်အေးအေး ထား၍
အကြိမ် ၂၀ ရွတ်ဆိုစေခြင်းဖြင့် ရောဂါများ ပျောက်ကင်း
အောင် Mr. Coue ကုသခဲ့သည်မှာ သမိုင်းဝင် တကယ့်
ဖြစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

Coue ၏ ဆပ်ကပ်ရှင်းနည်းကို ရွေးအခန်းများ၌ ဖော်ပြ
ပါမည်။

ဤ အခန်းမှာ လူတိုင်း၏ အသိစိတ်တွင် အပြုစိတ်နှင့်
အပျက်စိတ် နှစ်မျိုး တလှည့်စီ ဖြစ်ပေါ်နေကြောင်း သိရှိ
နိုင်ရုံမျှသာ ရေးသားရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤ စိတ်ထား
နှစ်မျိုး၏ အကြောင်းကို အခြေခံ အားဖြင့် သိရှိထားမှသာ
လျှင် အပြုစိတ်ကိုမွေးမြူပြီး စိတ်အင်အား တိုးတက်ကြီးထွား
အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ အသိစိတ်တွင် အပြုစိတ်နှင့် အပျက်စိတ် Negati mind နှင့် Positive mind နှစ်ခု တလှည့် ပေါ်၏။

၂။ အပြုစိတ်သည် လူအား ကောင်းကျိုးကို ပေးနိုင် အပျက်စိတ်သည် လူအား ဒုက္ခကို ပေးနိုင်လေသည်

၃။ မည်သည့်အခါမျှ မညည်းတွားသင့်။ အပြုစိတ် အဖြစ်ဘက်ကိုသာ ကြည့်မြင်ပြောဆိုသင့်၏။

၄။ မိမိ၏ ဒုက္ခ ရပ်များကို လူတိုင်းအား ထုတ်ဖော် မပြောအပ်။

၅။ ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို ရဲရဲရင့်ရင့် ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းမှသာ အနိုင်ရရှိမည် ဖြစ်၏။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၄

ရောဂါအစ ကြောက်ရွံ့ခေါသ ဖြစ်ခြင်းက

အခန်း(၃)၌ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည်စိတ်တန်ခိုးကို ဆုတ်ယုတ် စေနိုင်သည့် အကြောင်းကို ရေးခဲ့၏။ စင်စစ် ကြောက်ရွံ့စိတ် သည် လူ၏ အကြီးဆုံးသော ရန်သူကြီးတခု ဖြစ်၏။ ကြောက် ရွံ့ခြင်းသည် အလုပ်ကိစ္စများကို ထစ်ငေါ့စေနိုင်၏။ မအောင် မြင် ဖြစ်စေနိုင်၏။

အလွန်စကားပြောကောင်းသူ တဦးသည် သာမန်ပရိသတ် ရှေ့တွင် ကြောက်စိတ် ကင်းလျင် သူ့အရည်အချင်းကို မပျက် မပြားစေပဲ ကောင်းမွန်စွာ စကားပြောနိုင်မည် ဖြစ်သော်လည်း သူ့စိတ်ထဲ၌ ထူးခြားသည်ဟု ထင်သော ပရိသတ်နှင့် တွေ့ကြုံ

ရပါက ကြောက်စိတ်ကလည်းနောက်မှ လိုက်ပါလာပါလျှင်သူ
ရှိရင်းစွဲအရည်အချင်းများမှာ မူမမှန် ထွက်မလာတော့ပဲ အထ
ထစ် အငေါ့ငေါ့ အလွဲလွဲ အချော်ချော်ဖြစ်စေနိုင်လေသည်

ကြောက်စိတ်ဝင်လာလျှင် လက်တုန်လာမည်။ အသံတုန်
လာမည်။ တကိုယ်လုံးတုန်လှုပ်ပြီး မူလရှိပြီးစွမ်းပကားများက
ဆုတ်ယုတ်စေမည် ဖြစ်လေသည်။ ကြောက်စိတ် ဖျောက်ဖျက်
နည်းကို ရှေ့ အခန်း(၅)၌ ဖော်ပြပါမည်။

ဤအခန်းမှာ ကြောက်စိတ်သည် Negative mind
အပျက်စိတ် ဖြစ်သည့် အကြောင်း ပေါ်လွင်အောင် တင်ပြ
ဆွေးနွေးရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤကြောက်စိတ်နှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်တော် ဒွေတာရီ
မဂ္ဂဇင်းသို့ ဆောင်းပါးရေးသားပေးပို့ခဲ့ရာ ၁၉၇၁-ခုတော်လ
ထုတ် ဒွေတာရီ မဂ္ဂဇင်း၌ ဖော်ပြသည့် ဆောင်းပါးကို ဤ
အခန်းအတွက် သင့်လျော်သဖြင့် အောက်၌ ဖော်ပြရပါမည်။

ရောဂါအစ ကြောက်ရွံ့ဒေါသဖြစ်ခြင်းက



အောင်ဝင်း

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အား ပျက်စီးထိခိုက်မှုကိုဖြစ်စေမည့် ရောဂါ
အန္တရာယ်များကို ကာကွယ် တွန်းလှန်နိုင်သော သဘာဝစွမ်း

ရည်သည် လူတိုင်း၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ပါရှိ၏။ ကူးစက်တတ်
သော ရောဂါပိုးများသည် အမှတ်မထင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်း
သို့ တနည်းနည်းဖြင့် ဝင်ရောက်လာခဲ့လျှင် ယင်းသဘာဝစွမ်း
ရည်က ချက်ချင်းတိုက်ဖျက်ပစ်၏။ သဘာဝ စွမ်းရည်က ပိုမို
အားကောင်းလျှင် ရောဂါပိုးများ အရေးရှုံးနိမ့်၍ လူ့ခန္ဓာ
ကိုယ်၌ ရောဂါမစဲကပ် နိုင်တော့ချေ။ သဘာဝ စွမ်းရည်က
အင်အား ပျော့နေချိန်တွင် ရောဂါပိုးက ဝင်ရောက် တိုးပွား
ပါလျှင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါစွဲကပ်ခြင်း ခံရတော့၏။

ယင်း သဘာဝ စွမ်းရည်သည် မည်မျှတန်ဖိုးရှိပါသနည်း။
ဤ ကမ္ဘာပေါ်ရှိဆေးရုံအားလုံးတွင်ရှိသောဆေးစွမ်းကောင်း
ဟူဟူသမျှကို အားလုံးစုပေါင်းထားသည်ထက် လူ့ခန္ဓာကိုယ်
တွင်းရှိ သဘာဝစွမ်းရည်က တန်ခိုးအာနိသင်ကြီးမားသည်ဟု
သိပ္ပံပညာရှင်များက ပြောဆိုကြလေသည်။

ယင်းသဘာဝ စွမ်းရည်ကို Resistance Power ကာ
ကွယ် တွန်းလှန်နိုင်သော စွမ်းရည်ဟု ဆေး အဘိဓာန်တွင်
ဖော်ပြပါရှိ၏။ မွန်ထရီရယ်တက္ကသိုလ်၏ ဆေးဘက်နှင့် ခွဲစိတ်
ဘက်ဆိုင်ရာ ဒါရိုက်တာ(Dr. Hans Selye) ကမူ The
Body's Unified Department of Defence ခန္ဓာ
ကိုယ်၏တပ်ပေါင်းစု ကာကွယ်ရေးဌာနဟု အမည်ပေးထား၏။
ယင်း ကာကွယ်ရေးဌာန၏ အလုပ်, လုပ်ဆောင်ပုံမှာ များစွာ
စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်း၏။

ကျောက်ခေတ်မှ ယခု အားကာသခေတ် အထိ ကာလ တလျှောက်လုံး၌ နေထိုင်ကြသူ လူသားတိုင်း၏ ခန္ဓာကိုယ် တွင်းတွင် ယင်း သဘာဝစွမ်းရည် တည်ရှိသည်မှန်သော်လည်း သုံးစွဲကြရာ၌မူ ခေတ်ပြောင်းခဲ့သလောက်ကွာခြားမှုကား ရှိ၏။ ကျောက်ခေတ်အတွင်း၌ ပေါက်ဖွားနေထိုင်ခဲ့ကြသောလူသား များမှာ သူတို့၏ ဘဝရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် အစားအစာကို ကိုယ်တိုင်ရှာမှီးရခြင်း၊ သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အင်အားကြီးမား သော တိရစ္ဆာန်များ၏ ရန်ကို တွန်းလှန် တိုက်ခိုက်ရခြင်းနှင့် ရှောင်ရှားရခြင်းအမှုကိုသာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှကြိုးပမ်းအားထုတ် ကြရ၏။ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သော သားရဲ တိရစ္ဆာန်များကို ရင်ဆိုင်ရသောအခါတွင် ကျောက်ခေတ် လူသားသည် မိမိက ထိုသားရဲကို နိုင်နင်းခအောင်တိုက်ခိုက်နိုင်စွမ်းမရှိဟု အထင်ရှိခဲ့ လျှင် သူသည် ကြောက်လန့်လာပြီး သူ့ခြေထောက်ကို အားကိုး လျက် သူ၏ အသက်ချမ်းသာရေး အတွက် တအားပြေးလေ သည်။ ဤသို့ အစွမ်းကုန် ပြေးသွားနိုင်ရန်အတွက် သဘာဝ စွမ်းရည်က မည်သို့ လုပ်ဆောင်ပေးသနည်း။ ရှေးဦးစွာ သားရဲ ကို မြင်လိုက်လျှင် သဘာဝစိတ်က ဦးနှောက်၏ အောက်ပိုင်း တနေရာရှိ Pituitary Gland ပစ်ကျူတရီဂလင်းအကျိတ် ကို အကြောင်းကြား၏။ ယင်းဂလင်းအကျိတ်က ဟော်မုန်း ဓာတ်များကို ချက်ချင်းထုတ်လွှတ်လိုက်လေသည်။ ဤသို့ ထုတ် လွှတ်လိုက်သော ဟော်မုန်း ဓာတ်များသည် Adrenals Glands အက်ဒရီနယ်ဂလင်း အကျိတ်နှစ်ခုအား နှိုးကြား သွားစေလေသည်။ (အက်ဒရီ နယ်ဂလင်း အကျိတ် နှစ်ခုမှာ

ကျောက်ကပ်နှစ်ခုတွင် တခုစီ မှီတွယ်လျက် ရှိနေပေသည်။) ယင်း အကျိတ်နှစ်ခုမှလည်း ချက်ချင်းပင် ဟော်မုန်းဓာတ်များ ကို ထုတ်လွှတ်ကာ အသည်းအား သကြားဓာတ်များကို သွေး ကြောများအတွင်းသို့ အများအပြား ထုတ်လွှတ်စေပြန်သည်။ အသည်းမှ ထုတ်လွှတ်လိုက်သော သကြား ဓာတ်များသည် သွေးလွှတ်ကြောများမှတဆင့် ကြွက်သားအသီးသီးသို့ ရောက် ရှိ၍ ကြီးမားသောအင်အားကို ဖြစ်စေလေသည်။

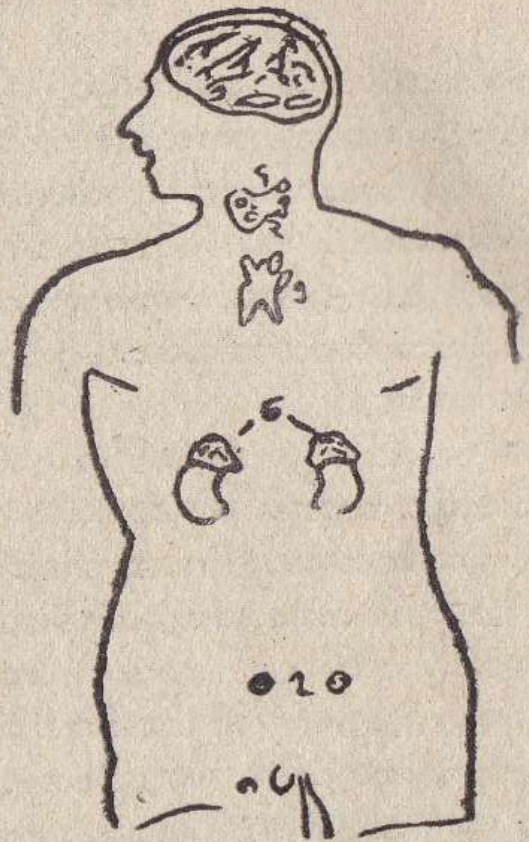
တပြိုင်နက်တည်းပင် လူသား၏အဆုတ်သည် တမုဟုတ်ချင်း လေကို ပြင်းပြင်းမြန်မြန်ရှူရှိုက်သော လုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင် လေသည်။ လေထဲမှ အောက်စီဂျင်ဓာတ်သည် သွေးအားကို တိုးပွားစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှ စွန့်ထုတ်လိုက်သော ကာဘွန်ဒိုင် အောက်ဆိုက် အညစ်အကြေးအငွေ့အသက်များကို ထုတ်လွှတ် ဖြင့် ရှင်းပစ်လေသည်။ ထိုအခါ၌ သွေးအားကောင်းလာပြီး နှလုံးခုန်သော အကြိမ်မှာလည်း များစွာ တိုးတက်လာလေ သည်။ ဤတွင် လူ့ခန္ဓာကိုယ် တခုလုံးသည် ကြီးမားသော အင်အားကို သုံးစွဲလျက် အရှိန်ပြင်းစွာဖြင့် ပြေးသွား နိုင်လေ သည်။

ကျောက်ခေတ်လူသားသည်အကယ်၍ သူနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရမည့် ရန်သူသည် မိမိကိုနိုင်နင်းနိုင်မည့်အခြေအနေမှာမရှိဟု ထင်မြင် ခဲ့လျှင် ဤအခါ၌ သူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ သဘာဝစွမ်းရည်များ ကို အစွမ်းကုန်တိုးပွားစေပြီး ဒေါသအမျက် ချောင်းချောင်း

ထုတ်ကာ သားရဲကောင်အား ပြန်လည်တိုက်ခိုက် လေတော့သည်။ ဤအကြိမ်၌မူ အသည်းမှထုတ်လွှတ်လိုက်သောသကြားဓာတ်အားများသည် ခြေထောက်ဆီသို့ အများအပြားမသွားတော့ပဲ သူ့လက်နှစ်ဘက်ရှိ ကြွက်သား အသီးသီး ဆီသို့သာသွားရောက်လျက် ကြီးမားသောအင်အားကိုဖြစ်စေလေသည်။ ဤနည်းဖြင့် လူသားသည် ပြင်းထန်သောတိုက်ပွဲကို ဆင်နွှဲနိုင်လေတော့သည်။

ယခုအချိန်တွင်လူသားသည် ယဉ်ကျေး၍လာလေပြီ။ လူနေမှုစနစ်နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးများလည်း များစွာ ရှုပ်ထွေးပြောင်းလဲ တိုးတက်၍လာလေသည်။ လူယဉ်ကျေးသည် မိမိကိုယ်ခန္ဓာအင်အားကို သုံးစွဲလျက် သားရဲ အပေါ်တွင် ခုန်လွှားပြီး ပြားပြားဝပ်သွားအောင် သတ်ပုတ်ရန်လည်း မလိုတော့ပေ။ သို့ရာတွင် ကျောက်ခေတ်လူသားများ နည်းတူပင် ကြောက်လန့်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း စိတ်များကား ရှိမြဲ ရှိနေပေသည်။ လူမှုရေးကိစ္စအဝဝတွင် အဆင်မပြေတိုင်း၊ မိမိစိတ်အလိုကျ မဖြစ်တိုင်း ကြောက်လန့်ခြင်း၊ ဒေါသ ဖြစ်ခြင်းများသည် ယခုလူယဉ်ကျေးများ၏ စိတ်တွင် နေ့စဉ်၊သို့မဟုတ် ရံဖန်ရံခါ ဆိုသလိုဖြစ်ပွားနေကြရ၏။

မိမိ၏ အသက် ဘေးရန်အတွက်ဖြစ်စေ၊မိမိ၏ နာမည်ဂုဏ်သတင်းပျက်ပြားမည့် အရေးကိစ္စအတွက်ဖြစ်စေ၊မိမိ၏ အကျိုးစီးပွား ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးမည့် အရေး ကိစ္စအတွက် ဖြစ်စေ



၁။ ပစ်ကျူတရီဂလင်းအကျိတ်၊
၂။ ပင်နီယယ်ဂလင်းအကျိတ်၊
၃။ သိုင်ရွိုက်ဂလင်းအကျိတ်၊
၄။ ပါရာသိုင်ရွိုက်ဂလင်းအကျိတ်၊
၅။ သိုင်မတ်ဂလင်းအကျိတ်၊
၆။ အက်ဒရီနယ်ဂလင်းအကျိတ်၊
၇။ လိင်အကျိတ် (မိန်းမ)၊
၈။ လိင်အကျိတ် (ယောကျ်ား)၊

ကြောက်ရွံ့သောစိတ်၊ သို့မဟုတ် ဒေါသစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့် တပြိုင်နက် ပစ်ကျူတရိုဂလင်း အကျိတ်လည်းနှိုးကြားလာကာ ဟော်မုန်းဓာတ်ကို လွှတ်ထုတ်လေသည်။ ယင်း ဟော်မုန်းဓာတ်ကြောင့် အက်ဒရီနယ်ဂလင်း အကျိတ်နှစ်ခုမှ အက်ဒရီနလင် Adrenalin ဓာတ်များသည် သွေးကြောများအတွင်းသို့ ရောက်ရှိသွားကြကာ ကြွက်သားများကို တောင့်တင်း ထားစေလေသည်။ စစ်မရောက်မီ မြားကုန်ဆိုသကဲ့သို့ပင်ဖြစ်၏။ အသည်းကိုလည်း သကြားဓာတ်များ ပိုမို များပြားစွာ ထုတ်လုပ်စေလေသည်။ ထိုအခါ၌ ကိုယ်ကာယ မလှုပ်ရှားပဲနှင့်ပင် မိမိ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ တန်ဖိုးရှိလှသော အင်အားများကို ဖြုန်းတီး ပစ်နေလေတော့သည်။

အကယ်၍ ကျောက်ခေတ် လူသားများကဲ့သို့သာ တအားပြေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရန်သူနှင့် အစွမ်းကုန် ယှဉ်ပြိုင် သတ်ပုတ်ခြင်းကိုသာလျှင် ပြုလုပ်ခဲ့ပါမူ လူယဉ်ကျေးသည် ယခုခေတ်၌ အများအပြား ဖြစ်ပွားခံစားနေရသော နှလုံး ရောဂါများကို ရှောင်ကွင်း၍ သွားနိုင်စရာ အကြောင်း ရှိပေသည်။

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကြောက်လန့် စိုးရိမ်စိတ် ဖြစ်ပွားဖန် များလာသောအခါ လူသားသည် ထို အပျက်စိတ် ဖြစ်ပေါ်မှုများအကျင့်ပါ၍ လာလေသည်။ ဤအခါ၌ အသည်းကလည်း အကျင့်ပါပြီး သကြားများကို ပိုမိုထုတ်လုပ်၍ သွေးကြောများအတွင်းသို့ ပို့လွှတ်လေတော့၏။ ပိုမိုနေသော ထို သကြားများမှာ ထုတ်ပေါက်မရှိ ဖြစ်လာသောအခါ၌ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်ပွားစေရန် လမ်းဖွင့်ပေးနေသကဲ့သို့ ဖြစ်ရလေတော့သည်။

စိတ်ထား မမှန်သဖြင့် နှလုံးကိုလည်း ထိခိုက်ကာ နှလုံးရောဂါတမျိုးမျိုးကို ရရှိစေနိုင်ပြန်လေသည်။ အသည်းမှာလည်း အဖိုးအခမရပဲ အချိန်ပို လုပ်အားပေးနေရလေရာ တာရှည်လာသော အခါ၌ အားနည်းလာပြီး များပြားလှသော သူ့ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ကောင်းစွာ မဆောင်ရွက်နိုင်သော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိလာရလေသည်။ ဤအခါ၌ ရောဂါအန္တရာယ်များကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် သဘာဝက ပေးအပ်ထားသော Resistance Power ကာကွယ် တွန်းလှန်နိုင်သော စွမ်းပကားများသည် ကျဆုံးရလေတော့သည်။ ထို အခြေအနေသို့ ရောက်သောအခါတွင် ရောဂါပိုးများသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ အမှတ်မထင် ဝင်ရောက်လာပြီး (တိုက်ဖျက်ပစ်မည့်သူ မရှိသဖြင့်)ကြီးကျယ် တိုးပွားလာကာ ရောဂါတမျိုးသို့မဟုတ် အမျိုးမျိုးကို စွဲကပ်စေလေတော့သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ အရင်းစစ်လျှင် ရောဂါအစ ကြောက်ရွံ့ဒေါသ ဖြစ်ခြင်းကဟု တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ လူသည် ကြောက်တတ်၏။ ကြောက်ရွံ့စိတ် ပေါ်လာလျှင် သောကတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မုန်းတီးစိတ်တွေ ဆက်တိုက် ဝင်ရောက်လာလေတော့သည်။ ဤသို့ မဖြစ်ရလေအောင် ရှေးဦးစွာ ကြောက်စိတ်နှင့် ဒေါသစိတ်ကို မိမိ ဦးနှောက်တွင်း မဝင်ရောက်နိုင်ရန် သတိကြီးစွာထားလျက် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ကြံဆောင် တားမြစ်သင့်ကြပေသည်။ သို့မှသာလျှင် မိမိ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ သဘာဝ စွမ်းရည်သည် ထက်မြက်သော အင်အားရှိပြီး မိမိ ခန္ဓာကိုယ်အား ကာကွယ် စောင့်ရှောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသတည်း။

အခန်း ၅

ကြောက်စိတ်နှင့် သောကစိတ် ဖြစ်ပျောက်နည်း

လိုချင်တပ်မက်မှု အပြည့်အဝ ရှိနေကြသော လူသားများသည် ကြောက်စိတ်နှင့် မကင်းနိုင်ကြ၊ ဒေါသ ကင်းပြီးသော အနာဂါမ်၊ အာသဝေါ ကုန်ခန်းပြီးသော ရဟန္တာ အရှင်မြတ်များသည်သာလျှင် ကြောက်ရွံ့စိတ် လုံးဝမရှိ၊ ပကတိ မတုန်မလှုပ် နေနိုင်တော်မူကြသည်ဟု ဗုဒ္ဓ ကျမ်းစာများအရ သိရှိရ၏။ သို့ဆုတွင် မကင်းနိုင်သဖြင့် ဆောက်ရှိ၍လာသော ကြောက်ရွံ့စိတ်ကို ကာကွယ် ဖြေဖျောက်နိုင်သော နည်းလမ်းများကား ရှိပါသေးသည်။ ထိုကြောင့် လူသားသည် သတိဝိရိယနှင့် ပြည့်စုံခဲ့လျှင် ကြီးစွာသော ဒုက္ခမှု လွတ်မြောက်နိုင်

သော နည်းလမ်းများ ရှိနေပေသေးသည်ဟု စိတ်သက်သာရာ ရပ္ပကို ရှေးရှုနိုင်ကြပေသည်။

ရုတ်တရက် ဝင်ဆောက်၍လာသော ကြောက်စိတ်နှင့် သောကစိတ်ကို လျော့ပါးသွားစေရန်အတွက် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်နည်းတခုမှာ မိမိ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အကြောနှင့်ကြွက်သားများ လျော့ချပေးခြင်း **Relaxation** နည်းကို လိုက်နာရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။ တစုံတခုသော အကြောင်းကြောင့် စိုးရိမ်စိတ်၊ ကြောင့်ကြစိတ်များ ဝင်ဆောက်လာပါလျှင် သဘာဝအတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အကြောများနှင့် ကြွက်သားများကို တင်း၍ ထားတတ်ကြလေသည်။ ထိုအခါ၌ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြစိတ်သည် ကြောက်စိတ်အဖြစ်သို့ ဆောက်ကာ ပိုမိုကြီးထွားပြီး ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ သတိလက်လွှတ် ဖြစ်တတ်ကြလေသည်။ ဟုန်းကနဲ ဒေါသလည်း ထွက်လာတတ်လေသည်။

ထိုအခါတွင် "ဒေါသော၊ ဒေါသသည်၊အတ္တံ၊အကျိုးကို၊ ဓမ္မံ၊ အကြောင်းကို၊ နဇာနာတိ၊ မသိနိုင်" ဆိုသော မှတ်သားထားဖွယ်ရာ စာပိုဒ်ကို စိတ်ထဲမှရွတ်ဆိုလျက်၊ မိမိ အာရုံကြောများနှင့် ကြွက်သားများကို စိတ်ဖြင့် ဖြေလျော့ပေးပါလျှင် ဒေါသအဟုန်နှင့် ကြောက်စိတ် သောကစိတ်အဟုန်မှာ အတန်ငယ်မျှ ပြေပျောက် သွားနိုင်ပေသည်။ ဆက်လက်၍ အကြောအခြင်နှင့် ကြွက်သားများကို ဖြေလျော့ပြီးပေးပါလျှင် အကြောက်စိတ်မှာ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ် လျော့ပါးသွားနိုင်လေသည်။

လူသည် တစုံတခုသော အကြောင်းကြောင့် စိတ် ပူပန်သောက ရောက်သောအခါတွင် ထိုအကြောင်းကိုသာ တဝ်လည်လည် တွေးတောယင်း အိပ်မပျော်နိုင် ရှိရတတ်သည်။ ထိုအခါ၌ အိပ်မပျော်လျှင် နောက်နေ့နံနက်တွင် ငါ အားနည်း နေတော့မှာပဲဟူသော ပူပန် သောကစိတ် ဝင်လာပြီး တွေးတောခြင်းကို မပြုပါဘူး အိပ်ပါတော့မည်ဟု စိတ်ထဲမှပြောကာ မျက်စိဖွင့်မိတ်၍ အတင်းအိပ်ရန် ကြိုးစားတတ်ကြသည်။ ထိုအခါ၌ အိပ်ပျော်မည်ဝေးစွ ပို၍ပင် မျက်လုံး ကြောင်လာတတ်လေသည်။ သောကဝေဒနာ၏ဒဏ်ကို အလူးအလဲ ခံရတတ်လေသည်။ ဤလို အခါမျိုးတွင် တကိုယ်လုံး အကြောနှင့် ကြွက်သားများကို စိတ်အာရုံနှင့် နူးစိုက်ကြည့်ပြီး ဖြေလျော့ပေးလိုက်ပါလျှင် သောကမှာ နည်းပါးသွားရမည် ဖြစ်လေသည်။

လူ၏စိတ်သည် တပြိုင်နက်တည်း အာရုံနှစ်ခုကို လက်မခံနိုင်။ ထိုနိယာမအရ သောကစိတ်နေရာတွင် (မည်သို့မျှ အားမထုတ်ရသော) ကိုယ်ခန္ဓာအကြောနှင့် ကြွက်သားများ ဖြေလျော့နည်းအရ ခြေဖျားမှစ၍ ခြေဆစ်၊ ဒူး၊ပေါင်၊ တင်ပါး၊ ဆုံး၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ရင်ခေါင်း၊ ပခုံး၊ လက်နှစ်ဘက်၊ လည်တိုင်၊ မျက်နှာ၊ ဦးခေါင်း၊ ဦးနှောက် စသည်တို့ရှိ အကြောနှင့်ကြွက်သားများကို စိတ်ဝင်စားကာ ဖြေလျော့ ပေးနေပါလျှင် သောက အာရုံမှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ခွင့်မရသဖြင့်စိတ်ဒုက္ခဒီဂရီသည် တက်မလာနိုင်တော့ပဲ လျော့ကျသွားရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဤဖြေလျော့ခြင်း Relaxation နည်းသဘောကို ရှေ့အခန်းများတွင် သပ်သပ် ရေးသားဖော်ပြရပေမည်။

ကြောက်စိတ်ကို နည်းပါးလွှင့်ပျောက်စေပြီးလျှင် ရဲရင့်စိတ်ကို ပေါ်ပေါက်စေသော အခြားနည်းတခုမှာ အသက်ကို ပြင်းပြင်း ဝဝ လေးလေးမှန်မှန် အားစိုက်၍ ရှူနည်းကို စိတ်ပါလက်ပါ ပြုကျင့်ရန် ဖြစ်ပေသည်။

ကြောက်စိတ် မွေ့လာလျှင် လေကောင်းလေသန့် ရနိုင်သော နေရာကိုရှာဖွေ၍ ထိုနေရာတွင် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကုကို ပြုဖြစ်အောင် ပြုကျင့်လိုက်ပါ။ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကို ၅မိနစ် ၁၀ မိနစ်ခန့်မျှ ပြုလုပ်လိုက်လျှင်ပင် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ပိုမို ကောင်းမွန် မှန်ကန်လာစေပြီး ရဲရင့်စိတ်တွေ ဝင်လာပါလိမ့်မည်။

အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် ရှေ့၌ တခန်းသပ်သပ် ရေးသားဖော်ပြပါဦးမည်။

ပြင်သစ်ပြည် အတိဓမ္မာဆရာကြီး Voltaire က အသက်ရှူရိုက်သော အတတ်ဖြင့် များစွာသော ရောဂါဝေဒနာများကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သည်ဟု ဆိုထားခဲ့ပေသည်။ ကြောက်ခြင်းသည် စင်စစ် ရောဂါဝေဒနာတရပ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

လန်ဒန်မြို့တွင် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး အတွင်းက တိုက်လေယာဉ်ပျံ မောင်းသမား ပိုက်လော့များသည် စစ်ထွက်ရမည်ကို မပူတာအတိုင်း ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ကြ၏။ ဤတွင်လေကြောင်းဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကြီးဌာနက အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းများ သင်ကြားပေးကြိုယာအကြိမ် [၂]

သည့် ကျောင်းအုပ်ကြီး ဝိလ်ျပီနိုလိအား ဖိတ်ခေါ်၍ ထိုပို
လော့များအား အသက်ရှူနည်းများကို သင်ကြားပေးစေ
သည်။ မှုန်ကန်စွာ အသက်ရှူတတ်လျှင် ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်စိ
ကို ပြေပျောက်စေနိုင် လေသည်။

အခြား ကြောက်စိတ် ဖြေဖျောက်နည်းတခုမှာ ဆင်ခြင်
တရားကို လက်ကိုင်ထား၍ ဥာဏ်စားရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။
နေရာတွင် အခန်း(၃)၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သော စစ်ဘုရင်
လီယံ၏ နည်းကို သုံးရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဘေးဥပဒ် တစုံ
ရာနှင့် ရင်ဆိုင်ရှိ၍ ကြောက်စိတ်ပေါ်လာလျှင် သို့မဟုတ် ဘေ
ဥပဒ် ဒုက္ခနှင့် တွေ့လျှင် ထို့ထက်ကြီးမားသော ဘေးဥပ
ဒုက္ခကို တွေးကြည့်ခြင်းဖြင့် နပိုလီယံသည် လက်ရှိဘေးဥပ
ဒုက္ခကို သေးငယ်သွားစေသည်ဟု ဆိုပါသည်။ လူသည် ဆ
ခြင်တုံတရား လက်ကိုင်ထားနိုင်သော စိတ်ဓာတ်ကို ပိုင်ဆိုင်သ
ဖြစ်၏။ ဤအဖိုးတန်လှသော ဆင်ခြင်တုံတရားကို အသုံး
ပြီးလျှင် ဘေးဒုက္ခအတွက် ကြောက်စိတ်ကို ပြေပျောက်လျော့
ပါးအောင် ပြုလုပ်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

ကြောက်စိတ်သည် လူ၏အကြီးဆုံးသော ရန်သူကြီး ဖြ
သည်ဟု အခန်း(၄)၌ ဆိုခဲ့၏။ ဤရန်သူကို အောင်နိုင်ရန်
အတွက် ရေရှည်ကျင့်သုံးရန် အကောင်းဆုံးသော နည်းမှာ...

"သစ္စ၊ ဓမ္မ၊ ဝိရိယနှင့် စာဂ ဟူသည်၊ ရန်သူအောင်မှ
ကြောင်းလေးခု"

ဟု ဗုဒ္ဓ ကျမ်းစာများတွင် ညွှန်ကြားထားသည့် နည်းကို
လိုက်နာကျင့်သုံးရန် ဖြစ်လေသည်။

(သစ္စ) အမြဲတစေ မှုန်ကန်သောနေရာ၌ ရပ်တည်၍ ပြော
ဆို လုပ်ကိုင် ကျင့်ကြံနေထိုင်ပါလျှင်-

(ဓမ္မ) တရားနည်းလမ်းအတိုင်း ကိုယ်-နှုတ်-နှလုံး သုံးပါး
လုံးကို မချုတ်ချောင်အောင် ဆင်ခြင်တုံတရား လက်ကိုင်ထား
ပါလျှင်-

(ဝီရိယ) မှုန်ကန်စွာ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုကို လျော့ပါးမှု
မရှိစေပဲ လုံ့လထုတ်လျက် နေထိုင်ပါလျှင်-

(စာဂ) ပေးကမ်း စွန့်ကြဲမှုပြုလျက် စွန့်စွန့်စားစားဆောင်
ရွက်ရပါလျှင်-

ဤလောကတွင် အမျိုးမျိုးသော ရန်သူတို့ကို အောင်နိုင်
မည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ကြောက်စိတ်ကို ရေရှည် အောင်မြင်
လိုလျှင် ဖော်ပြပါအချက် လေးချက်ကို လက်မလွတ်အောင်
ကြိုးပမ်း ကျင့်သုံး ရပေလိမ့်မည်။

ကြောက်စိတ်သည် စင်စစ် မိမိ၏ ရန်သူဖြစ်၏။ ရန်သူကို
တနည်းမဟုတ်တနည်းဖြင့် ပျောက်ကွယ် သွားအောင် အား
ထုတ် ကြိုးပမ်းရပေလိမ့်မည်။ သို့မှသာလျှင် စိတ် အင်အား
ကြီးမားမှုကို ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ ကြောက်စိတ်နှင့် မကင်းနိုင်ကြသော လူမျိုး အတွက် ကြောက်စိတ် ဖြေဖျောက်နည်းများရှိ၏။

၂။ ကြောက်စိတ် ဝင်လာလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာ အကြောနှင့် ကြွက်သားများ တင်းလာတတ်သည်ကို သတိပြုပါ။ တင်းမထားပဲ ဖြေလျော့ပေးပါ။

၃။ ရဲရင့်လာစေရန် အသက်ပြင်းပြင်း ဝဝနှင့် လေးလေး မှန်မှန် ရှူရှိုက်မှုကို ပြုလုပ်ပေးပါ။

၄။ ဆင်ခြင်တုံတရား လက်ကိုင်ထား၍ စဉ်းစား သုံးသပ် ကြည့်ပါ။

၅။ ယခုလက်ငင်းတွေ့ကြုံနေရသော ဘေးဥပဒ်ထက် အဆ ပေါင်းများစွာ ကြီးမားသော ဘေးဥပဒ် ရောက်ရှိ နိုင်ပုံကို ကြည့်ခြေဝဲဖြင့် နပိုလီယံသည် စိတ်ဒုက္ခကို သက်သာစေသည်ဟု အဆိုရှိသည်။ စမ်းကြည့်ပါ။

၆။ ကြောက်စိတ်သည် လူ၏အကြီးဆုံးရန်သူတမျိုးဖြစ်၏။ ထိုရန်သူကို ရေရှည်အောင်မြင်လိုလျှင် "သစ္စာ၊မေမ္မာ၊ ဝီရိယနှင့်၊ဈာဂဟူသည်၊ရန်သူအောင်မှု၊ကြောင်းလေးခု" ကို အမြဲသတိရ လိုက်နာရန် လို၏။

*

အခန်း ၆

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း
AUTOSUGGESTION

"အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း" ဟူ၍ လွယ်လွယ်ပင် ခေါ်ကြပါစို့။ အဓိပ္ပာယ်မှာ "မိမိ စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ဆန္ဒကို ရေလာမြောင်းပေး သဘောဖြင့် စေလွှတ်ခြင်း" ဖြစ်ပါသည်။

ဤ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းစိတ်ဓာတ်သည် လူအား အကျိုးတရား နှစ်သွယ်ကို ထိုက်သင့်သလိုပေး၍ နေပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဤအော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကြောင့် လူသည် ကျန်းမာသည်၊ ရောဂါရသည်။ ဤ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကြောင့် လူသည် အောင်မြင်သည်။ ကျရှုံးသည်။ ဤအော်တိုဆပ်ဂျက်

ရှင်းကြောင့် လူသည် အလုပ်အကိုင်ကောင်းရှိ စီးပွားတိုးတ
သည်။ အလုပ်အကိုင် ပျက်စီးပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်သည်
ဤဆောင်တိုဆပ်ကျပ်ရှင်းကြောင့် လူသည် ချင်သူ,ခင်သူ ပေ
များသည်။ မုန်းသူ ပေါများလေသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရလျှင် ကျန်တော်တို့ လိုချင်ပါသည်
ဆိုသော အရာခပ်သိမ်းကို ရအောင်၊ သို့မဟုတ် မရအော
လုပ်နေသူမှာ အရင်းစစ် အမြစ်မြေက ဆိုသကဲ့သို့ ဤအော်
ဆပ်ကျပ်ရှင်းပင် ဖြစ်သည်ကို လိုက်လံစူးစမ်းသောအခါ တွေ့
လေသည်။

အချို့သော စာဖတ်သူများသည် အထက်ပါအဆိုပြုချက်ကို
လက်မခံပဲများ နေမလားမသိ။ အကယ်၍ လက်မခံနိုင်ပဲများ
ရှိနေခဲ့သော် Applied Psychology လက် တွေ့ အသုံးပ
စိတ်ပညာရပ်များ၏ သဘော တရားကို သေချာစွာ လေ့လာ
သုံးသပ်မိသောအခါ၌ လက်ခံနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ဒေါက်တာ အာနိုးအေဟတ်ချ်နက်ကားသည် The Will to Live အမည်ရှိ စာအုပ်ကိုရေးသားရာ၌ အောက်ပါစာပုဒ်ကို ယင်းစာအုပ်၌ ထည့်သွင်းရေးသားပါသည်။

"we select our own illness. we choose our time to die."

"ကျန်ုပ်တို့အတွက် ရောဂါကို ကျန်ုပ်တို့ ရွေးချယ်ကြသည်။ ကျန်ုပ်တို့ သေချိန်ကိုလည်း ကျန်ုပ်တို့ပင် ရွေးထုတ် လိုက်ကြသည်"

ဤအဆိုပြုချက်သည်ပြတ်သားလွန်းလှပါတကား၊ တထစ်ချ
နိုင်လွန်းလှပါ တကားဟု တွေးထင်ဖွယ်ရာ ရှိ၏။ သို့သော်
ဂါက်တာ ဟတ်ချ်နက်ကားသည် သူ့အဆိုပြုချက်ကို ထောက်
ခံသည့် အထောက်အထား ဖိုင်တွဲအများအပြား စုဆောင်းမိ
အောင် သုတေသန ပြုလုပ် ထားချက်များ ရှိသည်ဟု ဆိုပါ
သည်။

တစုံတယောက်သောသူသည် ဖျားနာလျက်ရှိ၏။ ထို သူ
သည် ကျန်းမာချမ်းသာနိုင်သော အခွင့်အလမ်းများ သူ့ရှေ့၌
ရှိ၏။ သို့ရာတွင် သူသည် ကျန်းမာလာရန်ကို အလိုမရှိ ဖြစ်
နေ၏။ သို့ကြောင့် သူသည် နာမကျန်း ဖြစ်မြဲ ဖြစ်နေရလေ
သည်။ ထူးဆန်းသည်မှာ သူ့ကိုယ်သူ ကျန်းမာလာအောင်
ပြုလုပ်နိုင်ပါလျက် ကျန်းမာချမ်းသာရန် အလိုမရှိ ဖြစ်နေသော
"ကိုယ်တိုင်အဖျက်စိတ်"ကို သူ့နှလုံးသားထဲ၌ မွေးမြူထား
မိသည်ကို သူမသိမမြင်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ပြီးခဲ့သော အခန်းများ၌ အပြုစိတ်နှင့် အပျက်စိတ်
အကြောင်းကို ရေးခဲ့၏။ အပြုစိတ်ကို အစဉ်မွေးမြူ ထားနိုင်သူ
များသည် ကျန်းမာသန်စွမ်း အသက်ရှည်ပြီး အောင်မြင် နိုင်
ကြသော်လည်း အပျက်စိတ်ကို မွေးမြူ ထားခဲ့မိသူ များသည်
ရောဂါမျိုးစုံကို မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာ
ရန် လက်ယပ်၍ ခေါ်နေသူများဖြစ်သဖြင့် ရောဂါသည်များ
အဝသို့ကျရောက်ရ၏။ လောကတိုက်ပွဲ မအောင်မြင်ပဲ ကျရှုံး
သူများအဖြစ်နှင့်လည်း နေကြရတတ်လေသည်။

စိတ် Unconscious Mind တွင် ကိန်းအောင်းနေသဖြင့် ဤသို့ နာမကျန်းဘဝ၌ ရပ်တည်နေရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အထက်၌ ဆိုခဲ့သည့် ဒေါက်တာ ဟတ်(ချ်)နက်ကား၏ မှတ်တမ်းဖိုင်များတွင် အောက်ပါဖြစ်ရပ်တခု ပါဝင်၏။

"သူ့ဆီသို့ရောက်ရှိလာသော လူနာ ယောကျ်ားတဦးမှာ အစာအိမ်ရောဂါကို နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကြာမျှ ခံစားနေရသူ ဖြစ်သည်၊ ကျန်တော့်အား ဒီရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးစေချင်ပါသည်ဟု သူကဆိုပါသည်။ သို့ရာတွင် "ဤရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားလျှင် ခင်ဗျား ဘယ်လိုလုပ်နေထိုင်မလဲ" စသော မေးခွန်းများကိုမေးမြန်းကြည့်ရာမှ သူ့သဘောအမှန်ကို သိရသည်။

အမှန်မှာ သူသည် ဤရောဂါဖြင့် သူ၏ဘဝကိုတည်ဆောက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များက သူ့အား ငဲ့ညှာကြသည်။ သူ့မှာ ဤရောဂါကြီးရှိနေလျက်နှင့်ပင် သူ့အလုပ်ကို သူကြိုးစား ထမ်းရွက်သွက် ရှိနေသည် စသည့် ချီးမွမ်းစကားများကိုပြောကြသည်။ သူ့ဇနီးနှင့်သူ့သားသမီးများက သူ့ရောဂါအခြေအနေကို ထောက်ထားပြီး အစစအရာရာမှာ သူ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိအောင် ဆောင်ရွက် ဆက်ဆံကြသည်။ သူ့မှာ ဤရောဂါကြောင့် အခွင့်ထူးခံ၏ နေရာတွင် ရရှိနေသည်။ အကယ်၍ ဤအစာအိမ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပါလျှင် သူသည် ဤအထူး အခွင့်အရေးများ ဆုံးပါးသွားရပေလိမ့်မည်။ ဤ အခွင့်အရေးများကို သူ မဆုံးပါးချင်။ ထို့ကြောင့် သူ့တွင် ဤရောဂါသည် လိုအပ်နေ၏။

လူ၏ စိတ်တွင် အပြုသဘောနှင့် အပျက်သဘောများ နေကြောင်း ပြီးခဲ့သောအခန်းများ၌ ဆိုခဲ့၏။ အပြုသဘော ဆောင်နိုင်ရန် ကြိုးစား ရခြင်းမှာ ရေဆန်ကို လှော်လှော်၍ တက်ရသည်နှင့်တူ၍ ခက်၏၊ အပျက်သဘောကို ဆောင်ရန်မှာ ရေစုန်ကို လိုက်ရသည်နှင့် တူ၍ လွယ်ကူ လေသည်။ အပြုသဘောကို ဆောင်နိုင်ခြင်းသည် ကောင်းမှု၊ အပျက်သဘောကို ဆောင်ခြင်းသည် မကောင်းမှုဟု သတ်မှတ်နိုင်လေရာ၊ လူ၏ မူရင်း သဘောမှာ မကောင်းမှု၌သာ မွေ့လျော် တတ်သည်အတွက် အပြုသဘောကို ဆောင်ရခြင်းသည် ခက်ခဲ၍ အပျက်သဘောကို ဆောင်ရခြင်းမှာ လွယ်ကူခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ လူသည် အပျက် သဘော အတွင်း အကျုံးဝင်သည့် မှားယွင်းသော အယူအဆကို ဆင်ခြင်တုံတရား ကင်းလွတ်သောအခါတွင် လက်ခံကျင့်သုံးတတ်ကြလေသည်။ မှားယွင်းသော အယူအဆ တခုမှာ အချို့သော သူများသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သူတို့၏ ရောဂါ ဝေဒနာများကို မစွန့်ပစ်လိုကြချေ။ သူတို့သည် အခြားသူများ၏ ကြင်နာမှုကိုသော်လည်းကောင်း၊ အရေးစိုက်မှုကိုသော်လည်းကောင်း၊ ချစ်ခင်မှုကိုသော်လည်းကောင်း ရရှိနိုင်ရန်ဟုရည်ရွယ်ပြီး နာမကျန်းဖြစ်နေလိုကြ၏။ ဤသူတို့သည် တခါတရံ၌ သူတို့၏ အသိစိတ်ကပင် ဤသို့ ချစ်ခင်,ကြင်နာ, အရေးစိုက်မှုကို ရယူလိုသည့်အတွက် နာမကျန်းဖြစ်ချင်ကြ၏။ တခါတရံ၌မူ သူတို့ကိုယ်တိုင်ပင် မသိ။ သို့ရာတွင် သူတို့၏ ဆန္ဒမှာ သူတို့၏ မသိ

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အချို့သောသူများမှာ သူတပါး၏သနားမှု၊ သူ့အတွက် စမ်းနည်းဦးကြွေးမှု၊ သို့မဟုတ် သူ့အကြောင်းကို ဂရုတစိုက် မေးမြန်း ပြောဆိုမှုကို အလိုရှိကြ၏။ ထိုသူများသည်လည်း ရောဂါကို တမင်ရရှိစေချင်ပြီး၊ စဲကပ်လျက်ရှိနေသောရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားမည်ကို အလိုမရှိကြချေ။

တဦးတည်းသောသားသည် အိမ်မှ တခါတည်း ထွက်ခွာသွားတော့မည်ဟု စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြောဆိုခြင်း ခံရသော မုဆိုးမမိခင်ကြီးသည် နှလုံးရောဂါ ချက်ချင်းထလာတတ်သည်လည်း ရှိသေး၏။ သူ့နှလုံးရောဂါ ထလာမှသာလျှင် သူ့သားက ကြင်နာသနားပြီး သူ့အား ခွဲခွာမသွားပဲနေမည်မဟုတ်ပါလား။

ထိုမှတပါး မပျော်ရွှင်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊ စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သနားခြင်းစသည့် အပျက်စိတ် (Negative Mind)ကို မွေးမြူနေသူများသည် တီဘီရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲသောရောဂါများကို ရရှိစေသည်ဟု "နှမျိုစာ အသက်ရှည်ပါ" စာအုပ်တွင် ရေးသားဖော်ပြထားပေသည်။ ဤအပျက်စိတ် မွေးမြူနေသူများသည် ရောဂါ တခုမဟုတ်တခု ရရှိအောင် "ဆပ်ကျက်ရှင်း" နည်းဖြင့် ပြုလုပ်နေကြသူများဖြစ်လေသည်။

လူသည် စင်စစ် မကောင်းစိတ်(အပျက်စိတ်) များကိုသာ ကြိမ်ဖန်များစွာ တွေးတောစဉ်းစားတတ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်သတိထားရှုမှတ်သားကြည့်ပါလျှင် ၂၄နာရီအတွင်း

တွင် အပ်ပျော်ချိန်ကိုဖယ်ထား၍ နှိုးကြားနေသော ကာလအတွင်း၌ အပျက်စိတ်က အဖြစ်များသလော၊ အပြုစိတ်က အဖြစ်များသလောဟု စိစစ်ကြည့်ရှုလျှင် သိနိုင်ပေသည်။

သို့ရာတွင် လူသည် ဆင်ခြင်တုံတရားကို လက်ကိုင်ထားနိုင်သည်ဖြစ်ရာ၊ အပျက်စိတ်ပေါ်လာလျှင် ချက်ချင်း ထိုစိတ်ကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရမည်ဖြစ်၍၊ အပြုစိတ်ကို အစဉ်တစိုက်မွေးမြူ၍ ယူရမည်ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့မွေးမြူနိုင်ရန်အတွက် သတိသည် လွန်စွာအရေးကြီးပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝိရိယသည်သာလျှင် ပို၍သည်ဟုဆို၍၊ သတိတရားဆိုသည်မှာ မည်သည့်အခါတွင်မျှ မပို့ကြောင်းကို ပညာရှိများ ညွှန်ကြားထားခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

"အော်တိုဆပ်ကျက်ရှင်း"သည် သတိလက်လွတ် ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းမဲ့သောအခါ၌ မကောင်းကျိုးကိုသာ ပေးမည်ဖြစ်သော်လည်း၊ သတိလက်ကိုင် ရှိသူများအတွက် အော်တိုဆပ်ကျက်ရှင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုသော် လည်းကောင်း၊ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်ခြင်းကိုသော် လည်းကောင်း ပေးစွမ်းနိုင်လေသည်။

ဥပမာ "လုပ်အားတန်ဖိုးချစ်မြတ်နိုးပါ"ဆိုသော ဆောင်ပုဒ်ကို ကျွန်တော်တို့သည် ယုံကြည်သည် ဆိုပါစို့၊ ထိုအခါ၌ မိမိတတ်စွမ်းသောအလုပ်ကို မခိုမကပ်၊ အမြတ်တနိုး လုပ်၏။ ဤသို့လုပ်ကိုင်မိသောအခါ၌ ငါသည် လူ့တာဝန်ကို ကျေပွန်သူ ဖြစ်သည်။ ဤ အလုပ်အပေါ်မှ ငါနှင့် ထိုက်တန်သော အကျိုးကို မလွဲမသွေရရှိမည်ဟု ထင်မြင်၏။ အကျိုးကျေးဇူး

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

ရှိချင်သောစိတ်လည်း ပေါ်၏။ တရားသဖြင့်ပေါ်သော ဤစိတ်သည် အပြုစိတ်ဖြစ်၏။ ထိုအပြုစိတ် "အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း" သည် ယုံကြည်သူအား အင်အားကိုလည်း ပေါ်ပေါက်စေ၏။ လုပ်အားကိုလည်းတိုးပွားစေ၏။ ကံကောင်းမှုကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။ နောက်ဆုံး၌ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း အရ အကျိုးကျေးဇူး တမျိုးမျိုးသည် သဘာဝအတိုင်း ပေါ်ကို ပေါ်ပေါက်လာရမြဲ ဖြစ်လေသည်။

ထိုနည်းတူစွာ ကျန်းမာသန်စွမ်းလိုသူသည် ရှေးဦးစွာ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေ၏။ ဤသို့ ရှာဖွေခြင်းသည် "အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း" ကြောင့် ဖြစ်၏။ စိတ်ကသာလိုချင်လျှင် နည်းလမ်းသည် တွေ့ရမြဲဖြစ်၏။ နည်းလမ်းတွေ့သောအခါတွင် စိတ်အားထက်သန် ယုံကြည်စွာ နည်းလမ်းအတိုင်းလိုက်၏။ ထိုအခါ၌ ယုံကြည်မှုသည်ပေါ်၏။ ယုံကြည်မှုပေါ်ခြင်းသည် ရှေ့ကိုဆက်၍ နည်းလမ်းမှန်အတိုင်း လိုက်နာလိုစိတ်ကို ထက်သန်စေ၏။ ဤအခါ၌ ငါသည် ကျန်းမာလာပြီ၊ သန်စွမ်းလာပြီစသည့် အပြုစိတ်များသည် ပေါ်၏။ အပြုစိတ် "အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း" သည် လိုလားချက်ကိုအနှေးနှင့် အမြန် အကောင်အထည်ကို ပေါ်စေမည်ဖြစ်လေသည်။

"အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း" ကို စင်စစ်အားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်သုံးစွဲလျက်ရှိနေ၏။ "အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း" ကို ပထမဦး အသိစိတ်တွင်ပေါ်၏။ အသိစိတ်မှသည် အချိန်တန်သောအခါတွင် မသိစိတ် (အတွင်းစိတ် သို့မဟုတ် တန်ခိုးကြီးသောစိတ်) သို့ ရောက်၏။ မသိစိတ် သို့မဟုတ် အတွင်းစိတ်သို့ ထို" အော်

ကိုဆင်ဂျက်ရှင်း" ရောက်ရှိသွားသောအခါတွင် မူရင်းစိတ်ထားဇာတိုင်း အကျိုးပေါ်အောင် သဘာဝသည် ဆောင်ရွက်လေ့ရှိပေသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

(၁) "အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းသည် ကောင်းကျိုးနှင့်ဆိုးကျိုးကို ထိုက်သင့်သလိုပေးသည်။

(၂) ကိုယ့် ရောဂါနှင့် ကိုယ့် သေနေ့ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပင် ရွေးချယ်သည်ဟု ဒေါက်တာဟက်(ချ်)နက်ကားက ဆို၏။

(၃) ရောဂါကိုပျောက်နိုင်လျက် မပျောက်ချင်သူတွေ ရှိ၏။

(၄) အပြုစိတ်ကို မွေးမြူရန်သည် ခက်၏။ အပျက်စိတ်ကို မွေးမြူရန်သည် လွယ်၏။

(၅) ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် သင်္ကေတ မလွတ်စေပဲ အပြုစိတ်ကို မွေးမြူမှ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာ၍အောင်မြင်နိုင်မည်။

(၆) အပျက်စိတ်ထားအမြဲရှိသူများသည်တိဘီအစ ရောဂါမျိုးစုံ ရရှိခံစားကြရသည်။

(၇) အပြုစိတ်ထားနှင့် ယုံကြည်စွာ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ခြင်းမှ ကောင်းကျိုးများ မလွဲမသွေ ထွက်လာရလေသည်။

*

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၇

ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ဖြေလျှော့နည်း
RELAXATION.

ဤစာအုပ်ကို ရေးသားရခြင်း၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးမားရန် ဖြစ်ပေသည်။ အပြုစိတ်ထား ဖြင့် ဆောက်တည်အပ်သော စိတ်အင်အားသည် ကျန်းမာ ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ နုပျိုလျက် အသက်ရှည်ခြင်း၊ အမှုခပ် သိမ်းကို အောင်မြင်စေခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

စိတ်အင်အားကြီးမားရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ အပျက်စိတ် များ (ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ခြင်း၊ သောကပူဆွေးခြင်း၊ ဒေါသ ဖြစ်ခြင်း၊ ရွံမုန်းခြင်း၊ စသည့်စိတ်ထားများ)ကို ပယ်ဖျောက်

ပစ်နိုင်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဤ အပျက်စိတ်ထားများကို နှလုံး သားတွင် သိုမှီးချထားမိလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အကြောအခြင်နှင့် ကြွက်သားများကို တောင့်တင်းချ ထားမိမြဲ ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ တောင့်တင်းထားမိခြင်း Tension သည် အပျက်စိတ် ကို ပိုမိုတိုးပွားစေသည့်ပြင် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ဂလင်း အကျိတ်များ (Endocrine Glands)အား အလုပ် လုပ် ဆောင်ခြင်းကို ဖောက်လဲ့ဖောက်ပြန် ဖြစ်စေသည်။ ထိုအခါ၌ သွေးလှည့်ပတ်မှုမမှန် စိတ်ထားဖောက်ပြန်လျက် ရောဂါ အ မျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေ၊ တမျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေ ရစေနိုင်လေသည်။ ထို့ပြင်စိတ်အင်အားကိုလည်း ညှိုးမှိန်စေလေသည်။ ဤအပျက် စိတ်ထားကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဖြေ လျှော့ပေးရန်မှာ မလွဲမသွေ လိုအပ်နေပေသည်။ ပြီးခဲ့သော အခန်းများ၌ ဤအကြောင်းကို အမြဲကမ္မရေးသား ဖော်ပြ ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေသည်။

"ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဖြေလျှော့နည်း"ကို စံနစ်တကျ သုံးစွဲ တတ်ရန် လိုအပ်ခြင်းမှာ အထက်၌ဆိုခဲ့သော အကြောင်း အ ချက်များအပြင် အခြားအကြောင်းတခုလည်း ရှိနေပေသေး သည်။

စိတ်အင်အားကြီးမားရန်အတွက် အပြုစိတ်ဖြင့် စေလွှတ် သော ဆန္ဒများ (ဆပ်ကျက်ရှင်း)သည် အသိစိတ်မှ တဆင့် မသိစိတ် (အတွင်းစိတ်)သို့ ရောက်ရှိရန် လိုအပ်၏။ ဤ လိုအပ် ချက်ကို ပြီးမြောက်နိုင်စေရန်အတွက် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အကြော အခြင်များ ကြွက်သားများသည် တင်းမာ တောင့်တင်းလျက်

ရှိမနေရပေ။ ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသားတွင် အပျက်စိတ်ထားများ ကင်းရှင်းစွာဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အကြောအခြင်မျှားနှင့် ကြွက်သားများသည် မူမှန်အတိုင်း ရှိနေရန်မှာ အထူးလိုအပ်ပေသည်။ အကြောအခြင်နှင့်ကြွက်သားများ မူမှန် အတိုင်း ရှိနေမှသာလျှင် အသိစိတ်မှမသိစိတ်သို့ အပြုစိတ် ဆပ်ကျက်ရှင်းကို ပို့လွှတ်ရန်သည် လွယ်ကူချောမောပေလိမ့်မည်။

ဆိုခဲ့ပြီးအကြောင်းနှစ်ခုကြောင့် "ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဖြေလျှော့နည်း"ကို သုံးစွဲကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤမှုရှေ့တွင် "ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဖြေ လျှော့ခြင်း" ကို လွယ်လွယ်ပင် Relaxation ရီလက္ကဇေးရှင်းဟူ၍ ခေါ်ကြပါစို့။ ဤရီလက္ကဇေးရှင်း မရှိပဲနှင့် အသိစိတ်မှ ဆပ်ကျက်ရှင်းကို အတွင်းစိတ်သို့ ရောက်အောင် မပို့ဆောင် နိုင်တော့ပြီလောဟု မေးရန်ရှိ၏။

အဖြေမှာ ပို့နိုင်ပါ၏။ သို့ရာတွင် ထစ်ထစ် ငေါ့ငေါ့နှင့် ရောက်ချင်ရောက်မည်။ မရောက်ပဲနေချင် နေပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းမှာ ရီလက္ကဇေးရှင်း မပြုလုပ်လျှင် ကိုခန္ဓာသည် မူမှန်အတိုင်းမဟုတ်ပဲ တောင့်တင်းခြင်းနေနိုင်သည်။ ဤတွင် အသိစိတ်မှ ပေးပို့သော ဆပ်ကျက်ရှင်းသည် ပိတ်ဆို့နေသော ပိုက်လုံးမှ လွှတ်ရသောရေကဲ့သို့ ထစ်ထစ် ငေါ့ငေါ့နှင့်သာ လို့ရာသို့ ရောက်ပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ကိုယ်ခန္ဓာမှာအပျက်စိတ်များစွာဖြင့် ဖုံးလွှမ်းနေခြင်းခံနေရ၍ တင်းမာလွန်းနေပါလျှင် ချေးညှော်များစွာဖြင့် ပိတ်ဆို့ထားသော ပိုက်လုံးမှ ရေလွှတ်

ပေးသကဲ့သို့ လွှတ်အားနည်းပါက လိုရာသို့ ရေလုံးဝမရောက်ပဲ ကျချည်းနှိုးဖြစ်သကဲ့သို့သာ ရှိနေပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် Karin Roon ရေးသားသည့် The New Way To Relax စာအုပ်တွင် ဤသို့ ရေးထားပေသည်။ Only the relaxed mind is open to ideas.

"ဖြေလျှော့ထားသော စိတ်သည်သာလျှင် ထင်မြင်စိတ်ကူးကျက်များ ဝင်လာနိုင်ရန် တံခါးပွင့်လျက်ရှိနေပေသည်"

တစုံတခုသော အကြံဉာဏ်ကို ရယူလိုသဖြင့် ကြံဆသော အခါတွင် လူများစွာတို့သည် အယူအဆမှားကာ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်တကွ စိတ်မာန်တင်းလျက် လက်သီးဆုပ်ကာ ကြိုးပမ်းတတ်လေသည်။ စင်စင် ဤအပြုအမူသည် မှား၏။ ပညာဉာဏ်ရှိသူများ၏ အပြုအမူများ မဟုတ်ပေ။

အကြံဉာဏ်တခုခုကို ရယူရန်အတွက်သော် လည်းကောင်း၊ ပြဿနာရေပ်ကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အတွက်သော် လည်းကောင်း ကျွန်တော်တို့အား ဆုံးမစကားတခု ရှိ၏။ "ခေါင်းအေးအေးထား၍ စဉ်းစားကြံဆပါ" ခေါင်းအေးအေးထား၍ ကြံစည်ခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်း၊ လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် အမှားနည်း၍ အမှန်များနိုင်လေသည်။ ခေါင်းအေးအေးထားနိုင်ရန်အတွက် ရီလက္ကဇေးရှင်း လုပ်ပေးရမည် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် စိတ်သောက ရောက်ရှိနေခြင်းကို ပြေပျောက်စေရန်သော် လည်းကောင်း၊ လောကီရေး အတွက်ဖြစ်စေ၊ လောကုတ္တရာအတွက်ဖြစ်စေ မိမိတို့လိုလား တောင့်တချက်ကို ရရှိနိုင်ရန်အတွက်သော် လည်းကောင်း၊ မိမိတို့

ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရာ ဘုန်းတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးကန်တော့ကြရာ၌လည်းကောင်း ပဏာမအားဖြင့် မည်သို့ ရွတ်ဆိုကြရပါသနည်း။ "ဗုဒ္ဓံ မြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏" ဟူ၍ ဆိုကြရခြင်းမှာလည်း စင်စစ် ရီလက္ကဇေးရှင်းပြုလုပ်၍ ရှိခိုးရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ရှေ့အခန်းများတွင် ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းခြင်းတွင် အကျိုးတရား အပြည့်အဝရယူနိုင်ရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ စိတ်တည်ငြိမ်ရန်လိုကြောင်း၊ အပျက်စိတ်ထားများ လုံးဝ ကင်းရှင်းသော စိတ်နှင့် ရီလက္ကဇေးရှင်း ကောင်းမွန်စွာရှိနေရမည့် အကြောင်းကို Walter M. Germain ရေးသားသည့် The Magic Power of Your Mind စာအုပ်မှကောက်နုတ်၍ဖော်ပြပါဦးမည်။

ဤမျှလောက်သော ပဏာမစကားများဖြင့်ပင် ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်ကြောင်း သိသာထင်ရှားပြီဟု ထင်ပါသည်။ သို့အတွက် ရီလက္ကဇေးရှင်းလုပ်ရန်နည်းများကို ဖော်ပြရပေမည်။

ဤရီလက္ကဇေးရှင်းပြုလုပ်နည်းနှင့် အကြောင်းအရာများကို ကရင်ရွန်းသည် စာမျက်နှာ ၂၅၀ကျော်ရှိသောစာအုပ် The New Way To Relax ကိုပင် ရေးသားထားပေသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်တော်ကမူ ဤအခန်းအတွက် လိုအပ်ချက်မျှကိုသာ ဖော်ပြပါမည်။

ဤရီလက္ကဇေးရှင်းကို ကောင်းမွန်အောင်မြင်စွာ ပြုလုပ်နိုင်သူအတွက် ကောင်းခြင်းငါးဖြာမကသော ကောင်းကျိုးများ

ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ How To Relax "ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဖြေလျှော့နည်း" စာအုပ်ကိုရေးသူ Wilfrid Northfield က အောက်ပါကောင်းကျိုးများကို ရီလက္ကဇေးရှင်းမှ ရရှိနိုင်သည်ဟု သူ့စာအုပ်မျက်နှာဖုံးတွင် ရေးသားထားပါသည်။

(၁) စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ပိုမိုခြင်း၊
(၂) စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်စွမ်း ပိုမိုခြင်း၊
(၃) မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း ပိုမိုခြင်း၊
(၄) မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ရှိမှု ပိုမိုခြင်း၊
(၅) အလုပ်လုပ်ရန်နှင့် ပျော်ရွှင်ကစားရန်အတွက် အင်အား ပိုမိုရရှိခြင်း၊
(၆) အကောင်းဘက်ကို ရှုကြည့်နိုင်မှု ပိုမိုခြင်း

ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်လေသည်။

ရီလက္ကဇေးရှင်း

ရီလက္ကဇေးရှင်း(Relaxation)ဆိုသည်မှာ စင်စစ် စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတခုလုံးကို လုံးဝ အပြည့်အစုံ အနားပေးခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လုံးဝအနားယူရန် အတွက် ရီလက္ကဇေးရှင်းကို ရှေးက မလေ့ကျင့်ခဲ့ဘူးသူသည် စတင်လေ့ကျင့်ခါစ၌ လူသူအနှောင့်အယှက် ကင်းရှင်းသည့် အေးချမ်း ငြိမ်သက်သောနေရာကို ရွေးချယ်ရပေလိမ့်မည်။ အလေ့

အကျင့် အတော်အတန်ရလာသောအခါတွင်မူ မည်သည့်နေရာ၌မဆို လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

ဟိန္ဒူယောဂီများ၏ ကျင့်စဉ်တွင်လည်း ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြားချက်များ ပါရှိ၏။ ရီလက္ကဇေးရှင်းကို ဟိန္ဒူ ယောဂီကျမ်းများတွင် သင်္ကရိုဋ္ဌ ဘာသာအားဖြင့် SHAVASANA. "ဆဝါသန" ဟု ခေါ်သည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ အသက်မဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။ ဤအဓိပ္ပာယ်သည်ပြည့်စုံ၏။ အကြောင်းမှာ ရီလက္ကဇေးရှင်းပြုလုပ်ရခြင်းမှာ အသက်မရှိသည့်ကိုယ်ခန္ဓာကဲ့သို့ ငြိမ်သက်စွာ ခြေပစ်လက်ပစ် စိတ်ညစ်ပူပန်မှု ကင်းရှင်းစွာဖြင့် နေရသော အကျင့်ဖြစ်သောကြောင့်ပေတည်း။

ရီလက္ကဇေးရှင်း လုပ်ရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ မာသောအိပ်ရာကို အသုံးပြုရမည်။ မွေ့ရာပေါ်တွင် မပြုလုပ်ရပေ။ မာသောအိပ်ရာပေါ်တွင် ပက်လက်လှန်၍ အိပ်ရမည်။ မျက်လုံးများကို ဉာဏ်သားစွာ မှိတ်ထားပါ။ သို့ရာတွင်ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်နေစဉ်တွင် အိပ်မပျော်စေရ။ အသိစိတ်ဥာဏ်ပြုံး နှုံးကြားနေစေရမည်။ သို့သော်လည်း ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်၍ အရှိန်ရလာသောအခါတွင်မူတဝက်နိုးတဝက်အိပ်ပျော်စိတ်သို့ရောက်သွားနိုင်ပေသည်။ လက်နှစ်ဘက်ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ဘေးတွင် ယှဉ်လျက်လက်ဖဝါးကို အထက်လှန်ပြီးထားရမည်။ ခြေနှစ်ဘက်ကိုမိမိနှင့်သင့်လျော်ရုံမျှ ခွဲထားနိုင်ပါသည်။

ရီလက္ကဇေးရှင်းလုပ်သောအခါတွင် ဆပ်ဂျင်ရှင်းကို အသုံးပြုပါ။ ငါသည် အေးချမ်းငြိမ်သက်စွာ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ကို

အနားပေးမည်။ ဤသို့စနစ်တကျ အနားပေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ငါ၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အားများ ပြည့်ဖြိုးလာမည်။ သောကကင်း၍ အောင်မြင်လာမည်ဟု စိတ်တွင်း၌ ထင်မြင် ယုံကြည်စိတ် ရှိနေရပေမည်။

အသက်မဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားပြုလုပ်ပြီးသောအခါတွင် များသောအားဖြင့် ခြေထောက် ခြေချောင်းကလေးများမှ အစပြု၍ အကြောအခြင်နှင့် ကြွက်သားများကို ဖြေလျော့ပေးရသေသည်၊ ဤလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်နေစဉ်တွင် စိတ်ကို အေးချမ်းငြိမ်သက်အောင် မေ့မြုပ်ပါ။ ပျော်စရာကိုသာ တွေးကြည့်ရမည်။ စိတ်ကြည်နူးစရာကိုသာ ရှာကြံကြည့်ရမည်။ ဒေါသစိတ်၊ မုန်းတီးစိတ်၊ မခံချင်စိတ်၊ ပူပင်သောကရှိသောစိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်၊ အလုပ်အကိုင်များနှင့်ပတ်သက်၍ တွေးတောကြံစည်စိတ်ဟူဟူ သမျှကို ဦးခေါက်အတွင်း အဝင်မခံပါနှင့်။

ငါ၏ ခြေချောင်းကလေးများကို အနားပေးပြီ။ အကြောအခြင် ကြွက်သားများကို ဖြေလျော့ပေးနေပြီ။ ဖြေလျော့ပေးသည့်အတိုင်း အနားရနေပြီဟု စိတ်ထဲမှ ရွတ်ဆိုရမည်။ ခြေချောင်းကလေးများပြီးလျှင် ခြေဖမိုး၊ ခြေချင်းဝတ်၊ ခြေသလုံး၊ ဒူးဆစ်၊ ပေါင်၊ တင်ပါးဆုံ၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ကျောရိုး၊ ရင်ဘတ်၊ လက်နှစ်ဘက်၊ ပခုံး၊ လည်ပင်း၊ မျက်နှာ၊ ဦးခေါင်းခုံနှင့် ဦးနှောက်ကို စိတ်ကူးကြည့်ပြီး အားလုံးသော အကြော်အခြင်နှင့် ကြွက်သားများကို တခုစီတခုစီ ဖြေလျော့ ပေးရမည်။

မျက်နှာသို့ ရောက်သောအခါတွင် မျက်လုံး မှိတ်ထားရာ၌ အားစိုက်မှု ရှိနေပါလျှင် လျှော့ချပေးပါ။ မေးရိုးနှစ်ခုကို သက်သက်သာသာ သူ့ သဘာဝအတိုင်း ရှိနေအောင် ဖြေ လျှော့ပေးပါ။ လျှာကို သွားများနှင့် ထိရုံကလေး မှေး ထားပါ။

အသက်ရှူရိုက်ခြင်း

အသက်ရှူခြင်းကို နှေးနှေး ပြုလုပ်ရပါမည်။ သူ့ သဘာဝ အတိုင်း သူ ရှူချင်သလိုရှူပါစေ။ သင်၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အသက် မရှိတော့ပြီဟု စိတ်ကူးကြည့်ကာ ဘာကိုမျှ အားစိုက်လုပ်ကိုင် ခြင်း၊ တွေးတောခြင်း မရှိစေပဲ ကိုယ်ခန္ဓာအားလုံးကို ဖြေ လျှော့ချနေသည်ဟု သိပြီး နေရပေမည်။ အသက်ရှူခြင်းကို လေးလေးမှန်မှန် ရှူလိုစိတ်ရှိလျှင် ရှူနိုင်ပါသည်။ အသက် ရှူသွင်းသောအခါ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းလာသည်ကို သိပြီး ဝင်လေ ကို ထုတ်လိုက်သောအခါ ဝမ်းဗိုက် လျော့ကျ, လျော့ကျသွား သည်။ဖြည်းဖြည်း လျော့ကျနေပြီဟု သိနေပါ။နောက်တကြိမ် ဝင်လေကို မရှူသေးပဲ နားပြီးနေနိုင်သမျှ နေလိုက်ပါဦး။ ဝင်လေကို ရှူလိုစိတ်ပေါ်လာမှ သူ့ အလိုအလျောက် ရှူသွင်း ခြင်းကို ဖြည်းဖြည်း ရှူသွင်းပါလိမ့်မည်။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဖြေလျှော့ အနားယူခြင်းကို ပြုလုပ်ရာ၌ မာသောအိပ်ရာကို မရနိုင်ပါလျှင် ကုလားထိုင်ပေါ် ထိုင်ယင်း လည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအခါ၌ ကုလားထိုင် နောက်မှီ

ပေါ်တွင် ကျောကို မှီထားနိုင်ပါသည်။ လက်နှင့်ဘက်ကို ပေါင်နှစ်ဘက်ပေါ်သို့ သက်သာစွာ တင်ထားပါ။ ခြေထောက် နှစ်ဘက်စလုံး ကြွမ်းပြင်ပေါ်တွင် ချထားပါ။ ကုလားထိုင်က မြင့်လွန်းနေလျှင် ခြေ ထောက် အောက် တွင် ခုံငယ် တခု, ခုပေးပါ။

ပက်လက် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင်လည်း အိပ်စက်လျက်(အိပ် ပျော်မသွားစေပဲ) ရီလက္ကေးရှင်း လုပ်နိုင်ပါသည်။

ရီလက္ကေးရှင်း လုပ်ခြင်းမှာ စင်စစ် ဘာကိုမျှ အားထုတ် လုပ်ကိုင်းခြင်း မရှိစေပဲ၊ စိတ် သက်သာအေးချမ်းစွာ အပြည့် အဝ နားနေခြင်းသာဖြစ်ရာ မိမိတို့ ကြိုက်နှစ်သက်သလို အနေ အထားမျိုးဖြင့် မိမိတို့ သဘောပေါက်သလို ပြုကျင့်နိုင်ကြပါ သည်။ ငါးမိနစ် ဆယ်မိနစ်ခန့်မျှ ရီလက္ကေးရှင်း ပြုလုပ်ပြီး နောက် မျက်လုံးဖွင့်ကြည့်ပြီး ထလိုက်သောအခါ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ရှင်လန်းပြီး အရသာတမျိုး ပေါ်လာပါလျှင် လုပ်နည်း မှန်ပြီဟု သတ်မှတ်ရပါမည်။ ရီလက္ကေးရှင်း ၁၅-မိနစ် ပြုလုပ်ခြင်းသည် တညတာ အိပ်စက်ရသည်နှင့် တူညီသော အင်အားကို ရရှိနိုင်သည်ဟု အဆို ရှိပေသည်။

နူးညံ့ပြီး ပျော့လွန်းသည့် မွေ့ရာကဲ့သို့သော နေရာမျိုးပေါ် တွင် ရီလက္ကေးရှင်း ပြုလုပ်ပါလျှင် လေ့ကျင့်မှုမပြည့်စုံမီတွင် အိပ်ပျော် သွားတတ်လေသည်။ မြန်မြန် အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲ လေ့ ရှိသောသူများသည် မွေ့ရာပေါ်တွင် ရီလက္ကေးရှင်း ပြုလုပ်ပေးသင့်ပေသည်။ ထိုအခါ မကြာမီတွင် အိပ်ပျော်သွား တတ်ပါသည်။

ကျွန်တော်၌ ကိုယ်တွေ့ပြောရလျှင် နှစ်မိနစ် သုံးမိနစ်အတွင်း၌ပင် (ရီလက်ဇေးရှင်း ပြုလုပ်နေဆဲ၌) အိပ်ပျော်ချင် ပျော်သွားပါစေဟု သဘောထားပါက အိပ်ပျော်သွားလေ့ရှိပါသည်။ ဤသို့ အိပ်ပျော်သွားခဲ့လျှင် ရီလက်ဇေးရှင်း ပြုလုပ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဆုံးခန်းတိုင်မရောက်ပဲ ရှိနေပေလိမ့်မည်။

ရီလက်ဇေးရှင်းပြုလုပ်ရခြင်းမှာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ သူ့ သဘာဝအတိုင်း ကြည်လင်ရွှင်ပျစ်ချိနေသောအခါ၌ ဆက်လက်ပြီး အသိစိတ်မှ ဆပ်ကျက်ရှင်းကို အတွင်းစိတ်သို့ စေလွှတ်ပေးပို့ရန်အတွက် ဖြစ်ပေသည်။ အကယ်၍ အိပ်ပျော်သွားခဲ့လျှင် ဤလုပ်ငန်းကို ဆက်လက်၍မလုပ်နိုင် ဖြစ်ရပေတော့မည်။

ရီလက်ဇေးရှင်း ပြုလုပ်ပြီး နေသားတကျ ဖြစ်လာသော အခါတွင် မိမိတို့ လိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝစေရန်အတွက် အသိစိတ်မှ အတွင်းစိတ်သို့ ရောက်အောင် ဆန္ဒစေလွှတ်နည်းကို ရှေ့အခန်းများ၌ ဖတ်ရှုရန် ဖြစ်ပါသည်။

ရီလက်ဇေးရှင်းပြုလုပ်ခြင်းကို တကြိမ်နှင့်မအောင်မြင်သေးပါက ထပ်မံ၍ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ အောင်မြင်လာသောအခါ၌ ပြုကျင့်သူ၏စိတ်မှာ ရှင်မြူး၍လာပေလိမ့်မည်။

ရီလက်ဇေးရှင်းကို စိတ်အင်အား ကြီးမားရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်စေရန်အတွက်သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်ရန်မှာ အလွန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ စိတ်တွင်း၌ ခိုဝင်နေသော အပျက်စိတ်ထားများ ပျောက်ကွယ်သွားစေရန်နှင့် အသိစိတ်မှ ဆပ်ကျက်ရှင်းကို အတွင်းစိတ် သို့ ရောက်အောင် ပို့ဆောင် နိုင်ရန် အတွက် ရီလက်ဇေးရှင်း ပြုလုပ်ရန်မှာ လိုသည်။

၂။ ရီလက်ဇေးရှင်း မပြုလုပ်ပဲနှင့် ဆပ်ကျက်ရှင်းကို တန်ခိုးကြီးသော စိတ်သို့ ပို့လျှင် ထစ်ထစ်ငေါ့ငေါ့နှင့် ရောက်ချင်မှ ရောက်မည်။ မရောက်ပဲလည်း ရှိနေနိုင်သည်။

၃။ ဘုရားရှိခိုး ကန်တော့ရာ၌ "ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏" ဟု ရွတ်ဆိုရခြင်းမှာ ရီလက်ဇေးရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းတမျိုးပင် ဖြစ်၏။

၄။ ရီလက်ဇေးရှင်း လုပ်ပြီးလျှင် စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ သည်းခံနိုင်မှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု၊ ယုံကြည်မှုအင်အားနှင့် အကောင်းဘက်ကိုသာ ရှုမြင်မှုများ တိုးတက်လာပေလိမ့်မည်။

၅။ ရီလက်ဇေးရှင်း လုပ်ရန် မသောအိပ်ရာကို ရှောင်ရှားပါ။ ကုလားထိုင်များပေါ်၌လည်း ပြုကျင့်နိုင်ပါသည်။

၆။ ရိုလက်ဇေးရှင်း ပြုလုပ်နေစဉ်၌ အပျက်စိတ် များ နှ
အလုပ်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သော စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု များ
စိတ်မကူးရ၊ လက်မခံရ။

၇။ ရိုလက်ဇေးရှင်း လုပ်နေစဉ်၌ ကြည်နူးဖွယ်ရာ၊ ပျော်ရွှ
ဖွယ်ရာနှင့် အောင်မြင်မှုများကိုသာ တွေးတော စိတ်ကူ
ရမည်။

၈။ ရိုလက်ဇေးရှင်းကို စိတ်အင်အား ကြီးမားရန်နှင့် ကျန်
မာ ပျော်ရွှင်လာရန်အတွက် ပြုလုပ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။

*

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၈

မှန်ကန်စွာ အသက်ရှူတတ်လျှင်

စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားလျက် ချမ်းသာသုခ အဖုံဖုံကို ခံစံနိုင်ရန်အတွက် လိုက်နာကျင့်ကြံရမည့် နည်းလမ်းများသည် ရှိ၏။ ပြီးခဲ့သော အခန်းများ၌ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမား လာစေရန်အတွက် အပျက်စိတ်များကို လက်မခံပဲ အပြုစိတ် များကိုသာ မွေးမြူရန် အကြောက်စိတ်ကို ပယ်ဖျက်နည်း အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဖြေလျှော့နည်း (ရိုလက်ဇေးရှင်း)များကို ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ ယခု ဤအခန်း တွင် မှန်ကန်စွာ အသက်ရှူတတ်လျှင် စိတ်ဓာတ်အင်အား

ကြီးမားလာနိုင်ပြီး ကျန်းမာ ရှင်လန်း အသက်ရှည်လျက် ရောဂါများကိုပင် ကုသနိုင်ပုံကို ရေးသားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤတွင် ၁၉၇၁-ခု၊ ပြီလထုတ် မြဝတီမဂ္ဂဇင်း၌ ဖော်ပြပါရှိသည့် ကျန်တော်၏ ဆောင်းပါးကို အောက်၌ ပြန်လည် ဖော်ပြရန် သင့်သည်ဟု ထင်မြင် ယူဆမိပါသည်။

"အသက်ရှူရသလောက် လွယ်ကူပါသည်"ဟု ကျန်တော်တို့ တခါတရံ၌ တင်စား၍ ပြောတတ်ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤလွယ်ကူသော အသက်ရှူခြင်းကို လူများစွာတို့သည် အဘယ်ကြောင့် မှန်မှန်ကန်ကန် မပြုလုပ်ပဲ မှားမှားယွင်းယွင်း ပြုလုပ်နေကြပါသနည်း၊ လူများစွာတို့သည် အသက်ရှူရှိုက်ခြင်းကို မမှန်မကန် မှားယွင်းစွာ ကျင့်သုံးနေကြပေသည်။ အသက်ရှူသွင်းခြင်းကို ပြုနိုင်သလောက် ပြုသင့်သလောက် မပြုလုပ်ပဲ နေဖန်များလာသော အခါတွင် သူတို့၏ အဆုတ်အတွင်းတွင် ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ဓာတ်များ ပိုမိုများပြားစွာ စုဆောင်းမိပြီးသား ဖြစ်လာသောအခါ၌အဆိပ်များကို စုဆောင်းထားမိသကဲ့သို့ ဖြစ်လာကာ ထိုဓာတ်ငွေ့များက လူအား ဒုက္ခပေးလေတော့သည်။ ဒုက္ခမရရှိစေရန်အတွက် တဘက်ပါ ဆောင်းပါးကို လေ့လာကြည့်စေချင်ပါသည်။

မှန်ကန်စွာ အသက်ရှူတတ်လျှင်

လူသတ္တဝါတို့၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာရှင်လန်း ချမ်းမြေ့စေရေးအတွက် အထောက်အကူကို အထူးပြုနိုင်သည့် သဘာဝ စွမ်းရည်အင်အား ဓာတ်စုများသည် လူသတ္တဝါတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် တည်ရှိနေကြ၏။ မသိသူကျော်သွား သိသူဖော်စား ဆိုသကဲ့သို့ ထိုသဘာဝစွမ်းရည် အင်အားဓာတ်စုများကို ပညာသတိရှိသူများက ထုတ်ယူသုံးစွဲလျက် လိုအပ်သော အကျိုးတရားကို ပွားများစေကြ၏။

လေကောင်းလေသန့်၊ ရေကောင်းရေသန့်၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော နေရောင်ခြည် စသည်တို့မှ သဘာဝစွမ်းရည် အင်အား ဓာတ်စုများကို ရယူနိုင်ကြ၏။ လေကောင်းလေသန့်မှ ရရှိသော အောက်စီဂျင်ဓာတ်သည် လူသတ္တဝါ၏ ဦးနှောက်ကို ရှင်လန်းစေ၏။ ထက်မြက်စေ၏။ စိတ်ကူးဉာဏ်ကို ကောင်းစေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်၏ သွေးလှည့်ပတ်မှု လုပ်ငန်းကို ကောင်းမွန်ချောမော ပြေပြစ်စေ၏။ ထိုတန်ဖိုးရှိလှသော အောက်စီဂျင်ကို လူသတ္တဝါများသည် မှန်ကန်စွာ အသက်ရှူတတ်မှသာလျှင် အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဉာဏ်ထိုင်းသူဟု ပြောဆိုခြင်းခံရသော ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီး သူများအား စစ်ဆေးကြည့်လျှင် သူတို့၏ ဦးနှောက်တွင် အောက်စီဂျင် ဓာတ်အားများ နည်းပါးနေသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်သည်ဟု အချို့သော သုတေသီများက ဆိုကြ၏။ အမှန်စင်စစ် လူသတ္တဝါ၏ ဦးနှောက်သည် အောက်စီဂျင် ဓာတ် အမြဲမပြတ် ရှိနေရမည် ဖြစ်၏။ အောက်စီဂျင်ဓာတ်ကို လိုအပ်သလောက် ရရှိနိုင်ရန်အတွက် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သော အသက်ရှူနည်းများကို လိုက်နာ အသုံးပြုရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

မှန်ကန်စွာ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခြင်းသည်လိုက်နာလေ့ကျင့်သူအား ချက်ချင်းပင် ကောင်းကျိုးကို ပေးနိုင်၏။ ဤအဆိုပြုချက် မှန်ကန်ကြောင်း သိရှိလိုလျှင် မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် အောက်ပါနည်းကို စမ်းသပ်ကြည့်နိုင်ကြပေသည်။

စမ်းသပ်ကြည့်ရှုလိုသူသည် အလင်းရောင် မှုန်မှုန်ရှိနေသည့် နေရာတွင် ခြိတ်ဆွဲထားသော ရောင်စုံပန်းချီကားချပ်ရှေ့တွင် မတ်မတ်မှုန်မှုန်ရပ်လိုက်ပါ။ ရှေးဦးစွာပန်းချီကားချပ်ကိုကြည့်လိုက်ပါ။ မိမိအဆုတ်တွင်းရှိလေများကို တတ်နိုင်သမျှ ကုန်စင်အောင် ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ထိုအချိန်တွင်မောဟိုက်၍ မနေပါစေနှင့်။ မူမှုန်ရှိနေပါစေ။ အကယ်၍ မောနေပါလျှင် အသက်ကို မှုန်မှုန် သုံးလေးကြိမ်မျှ ရှူလိုက်ပါဦး။ ပြီးလျှင် အဆုတ်တွင်းရှိ လေများကို တတ်နိုင်သလောက် ကုန်စင်အောင် ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ အဆုတ်တွင်းမှလေကုန်လျှင် နှာခေါင်းဖြင့် အသက်ရှူသွင်းပါ။ အဆုတ်တွင်း၌ လေပြည့်ကားပြီး ဝမ်း

ဗိုက်၊ ရင်သားနှင့်ပခုံးများကြွလာအောင် လေကိုပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှူသွင်းပါ။ ရှူသွင်းလိုက်ပြီးလေကို လေးငါးစက္ကန့်မျှအောင့်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင်အလွန်ဖြည်းညင်းစွာ ပါးစပ်မှဖြစ်စေ၊ နှာခေါင်းမှဖြစ်စေ လေကိုထုတ်ပစ်ပါ။

ဤနည်းအတိုင်းခြောက်ကြိမ်ခန့် အဆက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်ပါ။ လေ့ကျင့်သူ၏ရှေ့၌ရှိနေသော ပန်းချီကားချပ်၏ အရောင်များမှာ လေ့ကျင့်ခန်းမပြုမီကထက် မိုပိုရှင်းကြည်လင်လာသည်ကို တွေ့ရပါမည်။ လေ့ကျင့်သူ၏ မျက်လုံးမျိုးမှာလည်း ပိုရှင်းကြည်လင်ပြီး မြင်အားသန်လာသည်ကို တွေ့ရပါမည်။

ဤအဆက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းမပြုမီတွင် အတော်အသင့် ကြီးသော ကိန်းဂဏန်းများပါရှိသည့်အပေါင်းဂဏန်းသင်္ချာတွက်ကိန်းတခုကို ပြုလုပ်၍ ပေါင်းကြည့်ထားပါ။ ထို့နောက် အလားတူကိန်းဂဏန်းများကို လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးမှ ပေါင်းကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် ကဗျာတပုဒ်ကို လေ့ကျင့်ခန်း မပြုမီ အရကျက်ကြည့်ထားပါ။ ထို့နောက် အလားတူ အခြားကဗျာတပုဒ်ကို လေ့ကျင့်ခန်းပြီးမှ အရကျက်ကြည့်လိုက်ပါဦး။ အဆက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးမှ ဂဏန်းပေါင်းခြင်း၊ ကဗျာအရကျက်ခြင်းများမှာပိုမိုလွယ်ကူသက်သာစွာပြီးမြောက်သည်ကို တွေ့ရပါမည်။

လန်ဒန်မြို့တွင် ကပ္ပတိန်ဝိလ်ဘ ပီနို့လီ၏ (Institute of Breathing) "အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းပညာရပ်များ သင်ကြားပေးသည့် သိပ္ပံကျောင်း" တခု ဖွင့်လှစ်ထား၏။ ဒုတိယ

ကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းတ ကပ္ပတိန်နိုလီအား လေကြောင်းဌာ
ဝန်ကြီးနှင့် စစ်ဘက်ဆိုင်ရာအကြီးအကဲ များက ဇိတ်ခေါ်
အရာရှိအရာခံ တပ်သားများအား ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ
ခိုင်ခံ့စေရေးအတွက် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများကို သ
ကြားပြသစေခဲ့ပါသည်။ အသက်ရှူရှိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်
သော ဇရာဂါရှင်ပေါင်း ခြောက်သောင်းကျော်တို့သည်လည်း
ကပ္ပတိန်နိုလီထံ လာရောက်ဆွေးနွေးပြီး ဒ ကြံ ဉာဏ်များကို
ရယူကြ၏။

ကပ္ပတိန်နိုလီ၏ ဒ ကြံပေးချက်များတွင် အောက်ပါအချက်
များ ပါဝင်ပေသည်။

များစွာသောလူတို့သည် ဖြစ်လတ္တံ့သောကိစ္စများတွင် စိတ်
စောလွန်းပြီး အသက်ရှူရှိုက်ခြင်းကို တဝက်တပျက်သာ ပြု
လုပ်နေကြသည်။ ဤသို့သော အခြေအနေတွင် ကျန်ုပ်တို့၏
ကိုယ်ခန္ဓာအကြောအခြင်များကို တောင့်ရှိထားတတ်ကြသည်။
ထို့အခါ၌ သတိထား၍ စံနစ်တကျအသက်ရှူလေ့ကျင့်ခြင်းကို
ပြုလုပ်ပါလျှင် ကျန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ သက်သာရာရ
နားနေမှုကိုရရှိနိုင်ပါသည်။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ရာ၌ထွက်လေ
ကို ဖြည်းဖြည်းနှင့်ရှည်ရှည် ထုတ်ပစ်ရန် အလေးထားရမည်။

ကျန်ုပ်တို့သည် သက်ပြင်းမှုတ်ထုတ်ခြင်းကို ကြောင်ကော ပြု
လုပ်တတ်ကြသည်။ သက်ပြင်းချခြင်းသည် ကျန်ုပ်တို့အား အ
သက်ရှူလုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်သင့်သလို မပြုလုပ်ပဲ ရှိနေကြောင်း
သတိပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ကျန်ုပ်တို့သည် အသက်ရှူသွင်းခြင်းကို မလုပ်မဖြစ်၍သာ
လုပ်နေကြရသကဲ့သို့ ပြုကျင့်နေကြသည်။ အသက်ရှူသွင်းပြီး
လျှင် အသက်ရှူထုတ်ခြင်းကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြစ်အောင်
လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အဆုတ်တွင်းရှိ လေများ
ကုန်စင်သွားအောင် ထုတ်ပစ်နိုင်ရမည်။

အသက်ရှူသွင်းပြီး လေးလေးဖြည်းဖြည်း အသက်ရှူ
ထုတ်ခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာတခုလုံးတွင် အင်အားကို ရရှိစေပြီး
ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ရွှင်လန်းသွားစေသည်။

မည်သည့်ကိစ္စမဆို ပြုလုပ်ရန်ရှိလျှင် မပြုလုပ်မီတွင် (သင်
သည် ထိုအချိန်၌ စိတ်မတည်ငြိမ်ပဲ လှုပ်ရှား ကြောက်လန့်နေ
စေကာမူလည်း) အသက်ရှူထားသောလေများကို ရှေးဦးစွာ
ဖြည်းညင်းစွာထုတ်ပစ်ပါ။ ခြောက်ကြိမ်ခန့်အသက်ရှူသွင်းပြီး
လေကို ဖြည်းဖြည်းလေးလေး ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ထုတ်ပစ်
လျှင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ အင်အားများဝင်လာပြီး ခုခံ
ကာကွယ်နိုင်မှု စွမ်းရည်များ ရရှိလာပေလိမ့်မည်။

အသက်ရှူသွင်းခြင်းနှင့် ရှူသွင်းပြီးလေကို ထုတ်ပစ်ခြင်း၏
ပမာဏအင်အားကို (Spirometer) "အဆုတ်ပမာဏ အင်
အား တိုင်းတာသောကိရိယာ" ဖြင့် တိုင်းတာ ကြည့်နိုင်သည်။
အသက်ရှူသွင်းပြီးလေကို အဆုတ်တွင်းမှ များများ ထုတ်ပစ်
နိုင်လေလေ အသက်ရှူခြင်းလေကို အဆုတ်တွင်းသို့ များများ
ရောက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်လေလေ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

ကပ္ပတိန်နိုလီ၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အဆုတ်တွင်းသို့ လေ
များများ ရောက်ရှိစေရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ အဆုတ်တွင်းမှ

လေကို ကုန်စင်အောင် ဖြည်းညင်းရှည်လျားစွာ ထုတ်ပစ်စေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

အကျိုးရှိအောင် အသက်ရှူတတ်ရန်အတွက် လေ့ကျင့်နည်း အများအပြားပင် ရှိနေပေသည်။ သို့ရာတွင် လိုရင်းအချက်မှာ ရှေးဦးစွာ အဆုတ်တွင်းမှ လေများကို ကုန်စင်အောင် ထုတ်ပစ်ပြီးနောက်မှ နှာခေါင်းဖြင့်လေကို အဆုတ်ပြည့်ဝသွားသည်အထိ ဖြည်းဖြည်းလေးလေး ရှူသွင်းရမည်။ ဝမ်းပိုက်၊ ရင်ဘတ်နှင့်ပခုံးများ ကြွတက်လာအောင် လေကို ရှူသွင်းရမည်။ ရှူသွင်းပြီးလေကို ၂-စက္ကန့် ၃-စက္ကန့်ခန့်မျှ ကြာအောင် ထိန်းထားရမည်။ ထို့နောက်မှနှာခေါင်းမှဖြစ်စေ ပါးစပ်မှဖြစ်စေ ဖြည်းညင်းရှည်လျားစွာ ထုတ်ပစ်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

အဆုတ်တွင်း၌ရှိသော လေများကို ကုန်စင်အောင် ထုတ်မပစ်ပါလျှင် ညစ်နွမ်းနေသော ထိုလေများသည် အဆုတ်အတွင်း၌ အောင်းနေပြီး ရောဂါပိုးများကိုပွားများစေနိုင်သည်။ သို့အတွက် အဆုတ်အတွင်းရှိ လေဟောင်း (ညစ်နွမ်းသော လေများ)ကို တတ်နိုင်သမျှထုတ်ပစ်ပြီး လေသန့်ဖြင့် အစားထိုးပေးရမည် ဖြစ်သည်။ သို့မှသာ သွေးများကို သန့်စင်စေနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

အင်္ဂလန်မှ လက်စကီအိုကော့(သ်)၊ ဒီအို၊ အမ်အာရ်အို သည် ၁၉၆၀ ခုနှစ်တ "ဆန်းကြယ်သော ကုသနည်းများ" စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့၏။ သူ၏ စာအုပ်တွင် အသက်ရှူနည်း လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြ ရေးသားထားရာ၌ "ယင်း လေ့

ကျင့်ခန်းများသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေပြီး ယောဘုယျအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးကို အင်အားဖြည့်ဖြိုးစေနိုင်သည်။ သောကကြောင့် အနားယူ၍မရနိုင်ဖြစ်နေသော တောင့်တင်းနေသည့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား အကြောများ ပျော့လျော့လာစေပြီး အနားရစေနိုင်သည်။ စိတ်ညစ်ရှုပ်ထွေး နေခြင်းများကို ပြေပျောက်စေနိုင်သည်။ အလွန်လှုပ်ရှားနေသော စိတ်မငြိမ်သက်မှုများကို ပျောက်ပျက်စေပြီး သင့်ခန္ဓာ ကိုယ်အား ကျန်းမာ နုပျို စေနိုင်ပါသည်" ဟု အကျိုးတရားများကို ရေးသားထားပေသည်။

ကျန်ပ်တို့အများစုသည် ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ် အပိုင်းများကို အလဟဿ တောင့်တင်းထားတတ်ပြီး အသက်မှန်မှန် ရှူရှိုက်ရန်ကို မေ့လျော့ နေတတ်ကြသည်။ ဤတွင် ခန္ဓာကိုယ်အလိုအပ်သော အောက်စီဂျင် ဓာတ်များကို မရရှိနိုင်ဖြစ်ကာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်ဟု လက်စကီအိုကော့(သ်) က သတိပေးစကား ရေးသားထားပေသည်။ သူ၏အသက်ရှူလေ့ကျင့်နည်းမှာ—

အဆုတ်အတွင်းသို့ လေများ အပြည့်အဝ ရောက်ရှိအောင် သင်၏ နှံ့ရိုးများ ကားလာသည်အထိ နှာခေါင်းဖြင့် အသက်ရှူသွင်းပါ။ သို့သော် အလွန်အမင်းအားစိုက်၍ ရှူသွင်းခြင်းမပြုရ၊ ရှူသွင်းပြီးလေကို တစက္ကန့် နှစ်စက္ကန့်မျှ ကြာအောင် ထိန်းထားပါ။ ထို့နောက်မှ လေကို ပါးစပ်မှ ဖြည်းဖြည်းလေးလေး ထုတ်ပစ်ပါ။ သင်၏ နှုတ်ခမ်းကို လေချွန်တော့မည့်ပုံ၊ ဇလုံးသဏ္ဌာန်ပြုလုပ်ပြီး ဝိုင်းနေသောနှုတ်ခမ်းပေါက်မှ

လေကို ထုတ်ပစ်ရမည်။ လေကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် အားလုံး ကုန်သည်အထိ ထုတ်ပစ်ရန် အရေးကြီးသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို တနေ့ သုံးကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။ တကြိမ်လျှင် ၁၀မိနစ်စီ ကြာအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ နောင် ကျင့်သားရလာသောအခါတွင် တကြိမ်လျှင် ၁၅ မိနစ်အထိ အချိန်ကြာအောင် တိုးတက်လေ့ကျင့်ရန် တိုက်တွန်းထားပေသည်။

ဤတွင် အသက်ရှူလေ့ကျင့်နည်းများကို မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ လိုက်နာကျင့်သုံးကြသနည်းဟု စိစစ်ကြည့်သင့်ပေသည်။ ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာသန်စွမ်း တောင့်တင်းလှုပအောင် ပြုစုပျိုးထောင် နေသော ကာယဗလ သမားများ၊ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာပြီး စိတ်အင်အား ကြီးမားလျက် စိတ်၏ချမ်းသာသုခကိုရရှိရန် ကျင့်ကြံနေကြသော ဟိန္ဒူယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များ၊ စိတ်ပညာရှင်များ၊ အနာရောဂါများကို စိတ်ဓာတ်အင်အားဖြင့် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနေကြသည့် ဆရာသမားများ၊ အသက်ရှည်ရာ ဇနာမဲ့ကြောင်းကို လိုက်နာ ကျင့်ကြံ နေကြသော ကျန်းမာရေးသမားများနှင့် ဝိပဿနာတရားကို မြန်မြန်ထက်ထက် သိမြင်ပေါက်မြောက် နိုင်စေရန်အတွက် သမာဓိကို တည်ဆောက်နေကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ကြရ၏။

ဟိန္ဒူ ယောဂီကြီးများ၏ အသက်ရှူနည်းမှာ (၁း၄း၂) အချိုးဖြင့် လေ့ကျင့်နည်း ဖြစ်ပေသည်။ နှာခေါင်းမှ အသက်ရှူသွင်းခြင်းကို ၅-စက္ကန့်ကြာအောင် ရှူသွင်းလျှင်-ရှူသွင်းပြီးလေကို အဆုတ်ထဲတွင် စက္ကန့်-၂၀ ထိန်းထားပြီးမှ ထွက်

လေကို ၁၀-စက္ကန့်ကြာအောင် ထုတ်ပစ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ပထမ လေ့ကျင့်စဉ်(၁း၄း၂)အချိုးကို မသုံးစေပဲ အသက်ကို လေးလေး ဝဝ ရှူသွင်းပါ။ ခဏကြာမှ လေကို ထိန်းထားပြီးမှ ဖြည်းဖြည်း လေးလေး လေကို ထုတ်ပစ်ရန် ညွှန်ကြားကြသည်။ ထိုနောက်မှ တဖြည်းဖြည်း လေကို အချိန်ပို၍ပို၍ ထိန်းထားရန် ညွှန်ကြားကြသည်။ အဓိကအချက်မှာ ဖြည်းဖြည်းနှင့် အချိန်မှန်မှန် ပျက်ကွက်မှုမရှိစေပဲ စိတ်ရှည်ရှည် ထား၍ လေ့ကျင့်ရန် ဖြစ်လေသည်။

အသက်ရှူခြင်းကို(၁း၄း၂)အချိုးအတိုင်း ရှူခြင်း၊ထုတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်သောအခါတွင် "ပရာနာ" ခေါ် (Prana) အင်အားများကို လေ့ကျင့်သူ၏ ခန္ဓာကိုယ် ချက်တိုင်အနီး (Sola plexus)နေရာ၌ သိမှီးထားနိုင်သည်။ အခြားသူများအား ရောဂါ ကုသပေးလိုသူများသည် ပရာနာ အင်အားများကို လုံလုံလောက်လောက် သိမှီးထားရှိနိုင်ရမည်၊ ပရာနာ၏ အင်အားဖြင့် တပါးသူတို့၏ အနာရောဂါများကို ပျောက်ကင်း ချမ်းသာအောင် ကုသပေးနိုင်သည်ဟု အဆိုရှိသည်။ ပရာနာအင်အားသည် လူတိုင်းအတွက် လိုအပ်သည်။ ပရာနာ မပြည့်ဝလျှင် ထိုသူသည် စဉ်းစား ချင့်ချိန် တွေးတောနိုင်စွမ်းမရှိ။ ပရာနာအင်အား ကြွယ်ဝလာလေလေ ထိုသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အားများ ကြီးမားလာလေလေ ဖြစ်တော့သည်ဟု ဟိန္ဒူ ယောဂီ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်နည်းများက ဖွင့်ဆိုထားပေသည်။

၂။ လေကောင်း လေသန့်မှု အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်ကို ရ၏။ အောက်ဆီဂျင်ဓာတ် နည်းပါးနေလျှင် ဉာဏ်ထိုင်းမည်။ စိတ် မကြည်မသာ ဖြစ်မည်။

၃။ အဆုတ် ပြည့်ဝအောင် လေကိုရှူသွင်းရန် အရေးကြီး သကဲ့သို့ပင် အဆုတ်တွင်းရှိလေကို ကုန်စင်အောင် ထုတ် သက်လေဖြင့် ထုတ်ပစ်ရန်သည်လည်း လိုအပ်၏။

၄။ စနစ်တကျ အသက်ရှူခြင်းမှ "ပဏာနာ" ခေါ် အင် အားများကိုရနိုင်ပြီး လူအား စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမာစေသည်ဟု ဟိန္ဒူ ယောဂီကြီးများက ညွှန်ပြ ထား၏။

၅။ ကျန်းမာရေး ပိုမိုကောင်းမွန်လိုလျှင် မှန်ကန်သော အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းများကို မှန်မှန် လေ့ကျင့် ရမည်။

*

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ အဆုတ်တွင်းသို့ လေကောင်း လေသန့် ရှူသွင်းသင့် သလောက် မရှူပဲနေပါလျှင် အဆုတ်တွင်း၌ အဆိပ် များ စုဆောင်းထားပြီး ရှိနေပေလိမ့်မည်။

အရပ်ရပ် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်နည်းများအား လုံးကို ခြုံ၍ ကြည့်လျှင် အချက်နှစ်ခုကို တွေ့ရှိရမည် ဖြစ်လေသည်။

(၁) မှားယွင်း ပေါ့တန်စွာ အသက် ရှူရှိုက်နေသူသည် ဦးနှောက်အင်အား နည်းပါးမည်။ မှုတ်ဉာဏ် ချုတ်ယွင်းမည်။ ကျန်းမာရေး ချူချာမည်။ ကိုယ်စိတ် မကြည်မသာ သောက များမည်။ ပန်းနာရောဂါ၊ တီဘီရောဂါ စသည့် ရောဂါဆိုး ကြီးများ တနေ့နေ့၌ ဝင်လာနိုင်သည်။

(၂) စနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ အသက်ရှူနည်းကို လိုက်စား လေ့ကျင့်နေသူသည် ဦးနှောက်အင်အား ကောင်းမည်။ မှုတ် ဉာဏ် ထက်မြက်မည်။ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှု မှန် တန်၍ ကျန်းမာရေးကောင်းမည်။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကြည်သာ ချင်ဖွယ်ရာ ဖြစ်မည်။ အလုပ်ကိစ္စများကို ခေါင်းအေးအေးထား၍ စီမံ ခန့်ခွဲ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်။ မှန်ကန် ထူးခြားစွာ လေ့ကျင့် လိုက်နာနေသူများအဖို့ဆိုလျှင် စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမား၍ လောကီ ကိစ္စရပ်များကို လွယ်လင့်တကူ ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ရှိလိမ့်မည်ဟူ၍ ယုံကြည်ရပေသည်။

အခန်း ၉

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ထိရောက်စွာ အသုံးဖြုနည်း

အော် တို ဆပ် ဂျက် ရှင်း (AUTO SUGGESTION) အကြောင်း သဘောသဘာဝကို အခန်း(၄)၌ ရေးခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ အခန်း(၄)ကို သဘောပေါက်အောင် မဖတ်ရသေးလျှင် ဤအခန်းကို မဖတ်ပါနှင့်ဦး၊ အခန်း(၄)ကို ပြန်၍ ဖတ်စေချင်ပါသည်။ အကယ်၍ အခန်း(၄)ကို ကောင်းမွန်စွာ ဖတ်ရှုပြီးပါလျှင် ဤအခန်းကို ဆက်၍ ဖတ်ပါလော့။

ဤစာအုပ်၏ နိဒါန်း၌ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို အသုံးပြု၍ ခြေသလုံးနှင့် ပေါင်တဘက် ကိုက်ခဲသော ဝေဒနာကို ကုသခဲ့သည့်အကြောင်း ရေးခဲ့၏။ ဤ ကုသနည်းကို ရှေးဦးစွာ ဖော်ပြရပေမည်။

ကျွန်တော်သည် လူမှုကိစ္စ အဝဝကို ဆောင်ရွက်ရာ၌ သောကနှင့် ဒေါသသည် မကင်းနိုင်၊ ဖြစ်ပွားခဲ့ရပါ၏။ ဤ သောကနှင့် ဒေါသသည် (ပြီးခဲ့သောအခန်းများ၌ ရှင်းလင်း ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း) အပျက်စိတ်များဖြစ်၏။ အပျက်စိတ်သည် မည်သည့်အခါမျှ လူကို ကောင်းကျိုးပေးလေ့ မရှိ။ အနည်းနှင့် အများ ဆိုသလို ဒုက္ခကိုသာ ပေးလေ့ ရှိပါ၏။ ဤသဘောကို ကျွန်တော်သိပါ၏။ သိသည့်အတိုင်း သောကနှင့် ဒေါသကို မကင်းနိုင်သဖြင့် ဖြစ်ပေါ် လာခြင်းကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပယ်ဖျောက် ပစ်ခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤသဘောတရားကို မသိမီကလည်း ဖြစ်ပွားခဲ့ဘူးသော အပျက်စိတ်များသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ တနေရာရာတွင် ခိုဝင်ပုန်းအောင်းနေလေသလော မသိရ၊ သူ၏ အစုမ်းသတ္တိကို တနေ့သ၌ ပြသပါလေတော့သည်။ ဤအပျက်စိတ်၏ အစုမ်းအားဖြင့် ကျွန်တော်၏ ဝဲဘက် ခြေသလုံးနှင့်ပေါင်တဘက် ကိုက်ခဲသော ဝေဒနာမှာ အမှတ်မထင်ဝင်ရောက်လာကာ ကျွန်တော့်အား နှိပ်စက်ပါလေတော့သည်။ အထူး သဖြင့် ရေချိုးပြီး ခါစ၌ အခံရခက်အောင်ပင် နာကျင် ကိုက်ခဲပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ကျွန်းမာရေးကို ဂရုတစိုက် လိုက်စားနေထိုင်သူ ဖြစ်ပါသည်။ သို့အတွက် မယ်မယ်ရရ မည်သည့်ရောဂါ

မျှ အကြီးအကျယ် စွဲကပ်ခြင်းမရှိသည်မှာ ၁၀ နှစ် ကျော်ပါပြီ။ မိမိရောဂါကုသရန်အတွက် ဆေးဖိုးဝါးခလည်း တပြားမျှ ဤ ၁၀ နှစ်အတွင်း၌ကုန်ကျခြင်းမရှိပါ။ ယခုမူ ခြေသလုံးနှင့် ပေါင်ကိုက်သောဝေဒနာ ရုတ်တရက် ပေါ်လာ သဖြင့် အံ့ဩမိပါသည်။

ဒါဟာ ယာယီရောဂါနေမှာပါပဲဟု မိမိကိုယ်မိမိ နှစ်သိမ့်လိုက်မိပါသည်။ သို့သော် နာကျင်မှုမှာ လျော့မသွားပါ။ သုံးလေးရက် ကြာသော အခါ အနှိပ်ခံကြည့်၏။ မပျောက်။ 'ဘိကွန်ပလက်' ပိုပြီးသောက်ကြည့်၏။ မပျောက်။ ပရုပ်ဆီနှင့် နှိပ်၏။ ရေနွေးအိတ် တင်ကြည့်၏။ မသက်သာပါ။ လမ်းပိုလျှောက်ကြည့်၏။ သက်သာသလိုလို ရှိသော်လည်း သိသိသာသာ ဝေဒနာလျော့မသွားပါ။ တလခန့် ကြာသွားပါသည်။

ဤတွင် မိမိဖတ်ဘူးမှတ်ဘူးသော "အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း" နှင့် ပျောက်အောင် ကုသကြည့်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။ ကျွန်တော်၏ နာကျင် ကိုက်ခဲသော ရောဂါကို ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် ကုသပုံကား ဤသို့တည်း။

ည ၉ နာရီ၌ အိပ်ရာဝင်ပါသည်။ ရှေးဦးစွာ မိမိကိုယ်မိမိ "ရီလက္ကဇေးရှင်း" ၁၀ မိနစ်ခန့် လုပ်လိုက်ပါသည်။ (ရီလက္ကဇေးရှင်း) Relaxation အကြောင်းကို အခန်း(၇)၌ ရှင်းလင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ရီလက္ကဇေးရှင်းလုပ်ရခြင်းမှာ ရှေးဦးစွာ အတွင်းစိတ်နှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ရန် တံခါးဖွင့်ပေးရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တနည်း

အားဖြင့်ဆိုရလျှင် အသိစိတ်နှင့် အတွင်းစိတ် ဆက်သွယ်ရာ၌ လွယ်ကူ ချောမောစေရန် အတွက် "ရေလာ မြောင်းပေး" ပြုလုပ်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အတွင်းစိတ် Sub-Conscious Mind မှာ အသိစိတ် Conscious Mind ၏ အမိန့်ပေးစေခိုင်းခြင်းကို အမြဲလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပါသည်။ ဤသို့ မိမိ၏ အသိစိတ်က မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကို ခိုင်းစေခြင်းကို အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း Auto Suggestion ဟူ၍ ခေါ်ပေသည်။

ဤသို့ ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ် လိုက်သော အခါတွင် ကျွန်တော်၏ အသိစိတ်မှာ တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိ ရရှိလာပါသည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် အပျက်စိတ်များ Negative Mind ကင်းရှင်း လာပါသည်။ ဤအခါ၌ ကျွန်တော်၏ အသိစိတ်ထဲမှ ဤသို့ ရွတ်ဆို၍ မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကို ပြောကြားပါသည်။

"ငါ၏ ခြေသလုံးနှင့် ပေါင်ရင်း၌ ကိုက်ခဲနေသောရောဂါသည် ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်ခွာသွားပြီ။ ထွက်ခွာသွားပြီ။ ငါ၏ အတွင်းစိတ်က ကိုက်ခဲသော ဤရောဂါကို အမြစ်မကျန် ရစ်ရအောင် ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ မောင်းထုတ်နေပြီ။ မောင်းထုတ်နေပြီ။ ငါ၏ အခြေအနေမှာ ပိုမို ကောင်းမွန်လာပြီ။ ပိုမိုကောင်းမွန်လာပြီ"

အထက်ပါအတိုင်း ပထမ၌တိုးတိုးရွတ်ဆိုပါသည်။ ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြည်းဖြည်းရွတ်ဆိုပါသည်။ အခြား အတွေးစိတ်များ မိမိစိတ်တွင်းသို့ ဝင်မလာရန်လည်း သတိထား၍ကာကွယ်ရပါ

သည်။ ငါ၏ "အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း" သည် ရောဂါကိုမောင်း ထုတ်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟုလည်း ယုံကြည်စိတ်ကို ပထမကပင် မိမိ နှလုံးသားထဲ၌ သိုမှီးထားလိုက်ပါသည်။

ဤသို့ ရွှာဆိုယင်း ကျွန်တော်၏ စိတ်မှာ တဝက်နှီး တဝက်အိပ်သဘောမျိုးသို့ ရောက်သွားပါသည်။ မှေးမှေး, မှေးမှေး ဖြစ်လာချိန်မှ အိပ်ပျော်သွားပါသည်။

အသိစိတ်၏ ခိုင်းစေချက်သည် အတွင်းစိတ်သို့သာ ရောက် သွားပါစေ ဤခိုင်းစေချက်အတိုင်း ထမြောက် အောင်မြင် သည်အထိ အတွင်းစိတ်က ဆက်လက်ပြီး မရပ်မနား ဆောင် ရွက်မြဲပင် ဖြစ်သည်ဟု လက်တွေ့ စိတ်ပညာ ဆရာကြီးများ၏ အဆိုပြုချက် ရှိပါသည်။ သို့အတွက် ပထမတညနှင့် ရောဂါ မဒဿကသေးသော်လည်း လုံးဝ စိတ်ပျက်ခြင်း မရှိပဲ ယုံယုံ ကြည်ကြည်နှင့် ဆက်၍ ညစဉ် အချိန်မှန်မှန် အော်တိုဆပ်ဂျက် ရှင်းနည်းနှင့် ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် ကုသ ပါသည်။ မကြာပါ။ ငါးရက်မြောက်နေ့ နံနက် အချိန်၌ ကျွန်တော် အိပ်ရာမှ ထလိုက်သော အခါတွင် ကိုက်ခဲသော ရောဂါမှာ လုံးဝ ပျောက်ကင်းနေသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။

ဤသို့ ကိုက်ခဲသောရောဂါ ပျောက်ကင်းသည်မှာ ယခု စာရေးနေချိန်ထိ ၁၀ လခန့် ရှိပါပြီ။ ရောဂါမှာ ဤအချိန် အတော အတွင်း၌ ပြန်၍ ပေါ်မလာတော့ပါ။ နောင်တွင် လည်း ဤရောဂါပြန်လာနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါသည်။

ဤအော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းဖြင့် ရောဂါကိုသာ ပျောက် ကင်းအောင် ကုသနိုင်သည် မဟုတ်။ ဉာဏ်ထိုင်း နေသော ကလေးများအား ဉာဏ်ကောင်းလာအောင်၊ ကြောက်တတ် သော သူများအား သတ္တိရှိလာအောင် ပျင်းရိတတ်သူများ အား ထက်သန်လုံ့လ ဝီရိယ ရှိလာအောင်၊ အကျင့်စာရိတ္တ ပျက် ပြားနေသူအားလည်း အကျင့် စာရိတ္တ ကောင်းလာအောင် လည်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်ဟု လက်တွေ့ စိတ်ပညာ ဆရာကြီး များ၏ ညွှန်ပြချက်များ ရှိပေသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကိုအသုံးပြုလျက် ရောဂါပေါင်း စုံကို ကုသရာ၌ နာမည်ကြီးလှသော ပြင်သစ်ပြည် နန်စီမြို့မှ စိတ်ပညာဆရာကြီး အမ်ကောင်ယီ၏ ကုသပုံ ကုသနည်းနှင့် သူ့အတွေ့ပ္ပတ္တိအကျဉ်းကို ရှေ့အခန်းများ၌ ဖော်ပြပါမည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း နည်းကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြု ရာ၌ ထိရောက်အောင်မြင်မှု ရရှိစေရန် အတွက် ဦးစွာ လိုအပ် ချက်များမှာ....

၁။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို တောင့်တင်း၍ မထားရ။ စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြေလျော့ထားရမည်။

၂။ အပျက်စိတ်ထားကင်းရှင်းစွာနှင့် အပြုစိတ်ထားများ သာ ရှိစေရမည်။

၃။ ယုံကြည်စိတ်ရှိရမည်။

၄။ စိတ်ရှည်ရမည်။

၅။ လွန်စွာအားမထုတ်ရ။ သက်သက်သာသာနှင့် မှန်မှန် သာ အားထုတ်ရမည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာအကျဉ်းချုပ်

၁။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းမပြူလုပ်မီတွင် ဦးစွာရီလက်ဇေးရှင်း ပြူလုပ်ရသည်။

၂။ ရီလက်ဇေးရှင်း ပြူလုပ်လိုက်လျှင် အပျက် စိတ်များ မပေါ်လာတော့ပဲ အပြူစိတ်ဖြစ်ပွားသည်။

၃။ ထိုအခါ၌ မိမိအသိစိတ်သည် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်နှင့် ကောင်းမွန်ချောမောစွာ ဆက်သွယ်နိုင်ပြီ။

၄။ ဤအချိန်တွင် မိမိ၏အသိစိတ်က မိမိ လိုလားချက်ကို တိုးတိုးဖြည်းဖြည်း လေးလေးရွတ်ဆိုရသည်။ ထပ်ခါထပ်ခါ ရွတ်ဆိုရသည်။ ရွတ်ဆိုယင်း အိပ်ပျော်သွားတတ်သည်။

၅။ မိမိအသိစိတ်၏စေခိုင်းချက်သည် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်သို့သာ ရောက်သွားပါစေ။ အတွင်းစိတ်သည် ခိုင်းစေချက်ကို အောင်မြင်ပြီးဆုံးသည်အထိ မငြင်းဆန်ပဲ ဆောင်ရွက်သည်။

၆။ အော်တို ဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းဖြင့် ရောဂါ များကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သည့် အပြင် ဉာဏ်

ကောင်းအောင်၊သတ္တိရှိအောင်၊ ဝီရိယ လုံ့လရှိလာအောင်၊ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းလာအောင်လည်း အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း နည်းကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

၇။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြူလုပ်နေစဉ်၌ စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖြေလျော့ပါ။ အပျက်စိတ်မရှိပါစေနှင့်။ ယုံကြည်မှုရှိပါစေ။ စိတ်ရှည်ပါ။ အသွန်အကဲ့ အားစိုက်ထုတ်မှုလည်း မရှိရပေ။ သက်သာအေးချမ်းစွာ ပြူလုပ်ရသည်။

*

အခန်း ၁၀

အမ်ကောင်ယီနှင့် သူ၏ကုသရာဌာန

ပြင်သစ်ပြည် နန်စီမြို့မှ အမ်ကောင်ယီသည် လက်တွေ့စိတ်ပညာရပ်များကို စတင်အသုံးပြုသူများအနက် ထိပ်ဆုံးမှ ရပ်တည်ခဲ့သူဖြစ်ပေသည်။ သူသည် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းဖြင့် ရောဂါပေါင်းစုံကို ကိုသခဲ့ရာ၌ ကမ္ဘာကျော် ဖြစ်လေသည်။

ဤရာစုနှစ် စောစောပိုင်း အချိန်အတွင်းက ပြင်သစ်ပြည် နန်စီမြို့၌ အမ်ကောင်ယီ၏ အခမဲ့ရောဂါကုဌာန ပွင့်လှစ်ထားရှိရာ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ ရောဂါရှင်ပေါင်းစုံတို့ ထိုဌာနသို့ လာရောက်လျက် သူတို့၏ ရောဂါများကို အမ်ကောင်ယီ၏

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းဖြင့် ကုသခြင်းကိုခံကြသည်။ ရောဂါရှင် များစွာတို့မှာ သူတို့၏ရောဂါများ လုံးဝ ပျောက်ကင်းချမ်းသာသွားကြသည်။ အချို့တို့မှာ ရောဂါသက်သာမှုကိုရရှိကြသည်။ အမ်ကောင်ယီ၏အောင်မြင်မှုမှာ များစွာ ထူးခြားမှုရှိရကား သူ့ကုသဌာနသို့ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ ဆေးကု ဆရာဝန်များနှင့် စိတ်ပညာဆရာများစွာတို့သည် သူ၏ကုသနည်း ကုသဟန်ကို စာမင်လာရောက်လေ့လာကြည့်ရှုကြရသည်။ သူ့ထံသို့ လာကြသမျှ လေ့လာသူပညာရှင်များမှာ တအံ့တသြဖြစ်သွားကြရသည်။

ဤတွင်ပြင်သစ်ပြည်ရှိ အမေရိကန်သံအမတ်ကြီး ကာနယ် ဟာပေးသည် အမ်ကောင်ယီအား အမေရိကန်သို့ အလည်အပတ် သွားရောက်ပါရန် ဖိတ်ကြားသည်။ အမ်အောင်ယီသည် ဖိတ်ကြားချက်ကို လက်ခံလိုက်သည်။ အမေရိကန်တွင် အမ်ကောင်ယီရောက်ရှိသမျှမြို့များ၌ သူ၏ဟောပြောပွဲ ခန်းမများမှာ အမြဲပင်ပရိသတ်များဖြင့် ပြည့်လျံမြဲ ဖြစ်ခဲ့၏။ ပါမောက္ခများ၊ ဆရာဝန်များ၊ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် သိပ္ပံပညာရှင် များစွာတို့မှာ သူ၏ ဟောပြောချက်ကို နာယူမှတ်သားကြသည်။ သူ၏ ဟောပြောချက်များမှာ မိမိတို့၏ အသိစိတ်ဖြင့် အော်တို ဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ကာ မိမိ တို့၏ မသိစိတ်သို့ မည်သို့မည်ပုံ ဆက်သွယ်ပြောကြားရမည် ဆိုချက်များ ဖြစ်လေသည်။ အမ်ကောင်ယီသည် **Sub conscious Mind** အတွင်းစိတ်ကို **Unconscious Mind** မသိစိတ်ဟူ၍ ခေါ်ဆိုရန် ပိုမိုလိုလားသည်။

အမ်ကောင်ယီ၏ ဟောပြောချက် များများမှာ အမေရိကန် လူမျိုးများ၏ စိတ်တွင်စွဲထင်လျက် ကျန်ရစ်ခဲ့တော့၏။ သူ၏ အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းဖြင့် ရောဂါကုသခြင်းများကိုလည်း အမေရိကန်တွင် နေရာအနှံ့အပြား ပြုလုပ်ကြလေတော့သည်။ ယခုခေတ်တိုင်အောင်ပင် အမေရိကန် ဆေးဆရာဝန်များမှာ အမ်ကောင်ယီ၏အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း နည်းကို ဆေးကုသရာ၌ အခြေခံအားဖြင့် အသုံးပြုလျက် ရှိနေကြပေသည်။

အမ်ကောင်ယီသည် လန်ဒန်မြို့သို့လည်း သွားရောက်ကာ ဟောပြောပွဲများပြုလုပ်ခဲ့၏။ အင်္ဂလန် ပြည်သူပြည်သား လူတန်းစားပေါင်းစုံတို့သည် သူ၏ ဟောပြောပွဲသို့ စည်ကားစွာ တက်ရောက်နားထောင်ခဲ့ကြသည်။ လန်ဒန်မြို့တွင် ကောင်ယီ၏ ဟောပြောပွဲ ပြုလုပ်နေစဉ်၌ အသက်ကြီးပြီဖြစ်သော အမျိုးသမီးကြီးတဦးသည်စင်မြင့်ပေါ်သို့တက်လာပြီးလျှင် သူ့၌ ၁၄ နှစ်တိုင်တိုင် ခံစားနေရသော အဖုအကိတ် ရောင်သောရောဂါကို အမ်ကောင်ယီအား ပြသ၏။ အင်ကောင်ယီက သူ၏ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို လိုက်နာစေပြီးကုသပေးလိုက်ရာ ရောဂါမှာ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားလေသည်။ ဤဖြစ်ရပ်မှန်ကို အမ်ကောင်ယီ၏ လန်ဒန်ကုသဌာန၏ မှတ်တမ်းတွင် ဖော်ပြပါရှိပေသည်။

ယောကျ်ားမိန်းမပေါင်းစုံတို့အား မိမိ၏ရောဂါကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းဖြင့် ကုသတတ်အောင် အမ်ကောင်ယီက သင်ကြားပေးခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ကုသရာ၌ မျက်စိတမှိတ် လျှပ်တပြက်အတွင်း ရောဂါ ပျောက်ကင်း

သွားရမည်ဟူ၍ကား မဟုတ်၊ ရောဂါ ပျောက်ကင်းရန်အတွက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို သတိပညာရှိစွာဖြင့်ဆက်လက်၍ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ကုသရန်လည်း အမ်ကောင်ယီ၏ ညွှန်ကြားချက်တွင် ပါဝင်ပေသည်။

အမ်ကောင်ယီ၏ အခြားပြသ ညွှန်ကြားချက် တခုမှာ "မလုပ်နိုင်-မဖြစ်နိုင်- မပျောက်နိုင်- မတတ်နိုင်" စသော အပျက်သဘောပါသော စကားလုံးများကို မရေရွတ်မိရန် ဖြစ်ပေသည်။ "မဖြစ်နိုင်"ဟု ပြောဆိုမိလျှင် ပြောစကားအတိုင်း အသိစိတ်က စဉ်းစား၏။ ချက်ချင်းပင် ထိုစဉ်းစားချက်မှာ အတွင်းစိတ်သို့ ရောက်ရှိသွားကာ တကယ်အမှန်ပင် မဖြစ်နိုင်သော ဘဝသို့ ရောက်ရသည်ဟု ဆိုပေသည်။

အမ်ကောင်ယီ၏ ရောဂါကုသခန်းများတွင် အောင်မြင်မှုရရှိခြင်းများမှာ ကောင်ယီ၏ အကျင့်သီလ သိက္ခာ စသော ဥပဓိရုပ်ကောင်းခြင်းနှင့် ရောဂါရှင်များကသူ့အပေါ်၌စိတ်ချယုံကြည်ခြင်းများသည် အထူး အရေး ကြီးသော ကဏ္ဍမှ ပါဝင်ကူညီမှုရှိနေသည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ပေသည်။ ကောင်ယီ၏ အကောင်းဘက်ကိုသာ ကြည့်ခြင်းနှင့် သူ့ကိုယ် သူ ယုံကြည်စိတ် ရှိနေခြင်းများမှာ ကောင်ယီ၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှ ဆောင်ခြည် ဖြာထွက်နေသကဲ့သို့ရှိပြီး ထိုဆောင်ခြည်များသည် အခြားသူများအား ကူးစက်သွားလေသည်။ သို့ဆိုတွင် ကောင်ယီသည် မည်သည့်အခါမျှ ဝါကြွားစကားပြောလေ့မရှိ။ မာန မကြီး၊ ပကတိရိုးသားစွာ သူ့အစွမ်းသတ္တိ အပေါ်တွင် ဂုဏ်

မယူပဲစကားပြောလေရှိမှသည်။ လန်ဒန်မြို့ရှိဝစ်ဂမိုးခန်းမတွင် သူဟောပြောစဉ်က အောက်ပါအတိုင်း ပြောဆိုခဲ့ပေသည်။

"အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းဆိုသည်မှာ အသစ်အဆန်း မဟုတ်ပါ။ နေရောင်အောက်၌ ရောက်ရှိရှိနေသော အရာဟူသမျှတွင် အသစ် အဆန်း ဟူ၍ မရှိ။ ဤအော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ကျွန်ုပ် တီထွင်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ် ဟန်မဆောင်လိုပါ။ စင်စစ် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းသည် ဤကမ္ဘာမြေပေါ်တွင် လူသားများ ပထမဦးစွာ တည်ရှိစဉ်ကပင် ရှိနေခဲ့ပါသည်"

"စကားမပြောတတ်သေးသော ကလေးဘဝကပင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ကျင့်သုံးခဲ့ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြောသမျှကို လုပ်ကိုင်သမျှသည် ကျွန်ုပ်တို့က မသိသော်လည်း အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း များကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

"ဖခင်သည် သူ၏ သားငယ်အား သူ့ရင်ခွင်တွင် မွေပိုက်လျက် အိပ်ခန်းထဲ၌ လူးလာတုံခေါက် လမ်းလျှောက်ယင်း ချော့ပြီး သိပ်၏။ ဂ လေးက မအိပ်။ ပင်ပန်းလာသောအခါတွင် ဖခင်သည် သူ့သားငယ်အား ပုခက်ထဲ၌ ချထားလိုက်သည်။ကလေးငယ်သည် နာရီဝက် တနာရီ၊ သို့မဟုတ်သုံးနာရီအထိ ကြာအောင် အော်ငို၏။ သို့သော်လည်း ဖခင်ကလာပြီး ချီပွေ့ခြင်း မပြု။ ငိုရသော်လည်း အကြောင်း မထူးမှန်းကို ကလေးငယ်သည် သိလာ၏။ ဤအခါတွင် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းသည် ကလေးငယ်၏ ဦးနှောက်တွင်းသို့ ဝင်လာလေသည်။ ငါ ငိုပေမယ့်အလကား၊ တိတ်မှပါပဲဟု ကလေးငယ်၏ အတွင်း

စိတ်တွင် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း အတွေးစိတ် ပေါ်လာခြင်းသည် အငိုကို တိတ်သွားစေခြင်းပင် ဖြစ်၏။

"အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ အသုံးချတတ်ပါလျှင် လွန်စွာ အကျိုးထူးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို အသုံးပြုသဖြင့် အကျိုးထူး ရရှိလာသော အခါတွင် လူ အများက "အံ့ဖွယ်သူရဲပါ ကလား၊ တန်ခိုးကြွယ်ပါဒ်ကြောင့်" စသည်ဖြင့် တလဲ့တချော် ပြောဆိုကြ၏။ သို့ရာတွင် ဤ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို လွဲမှားစွာ အသုံးပြုပါလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် အကျင့်စာရိတ္တ စိတ်ဓာတ်ပါ အကြီးအကျယ် ပျက်စီးနစ်မွန်းသွားစေမည် ဖြစ်သည်။

"အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ အသုံးချတတ်အောင် လေ့လာသင်ကြားပါ။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း၏ သဘော သဘာဝ အကြောင်းကို သိရှိ နားလည် လာသော အခါတွင် ထိုအရာသည် ဘေးဥပဒ်ကို မပေး နိုင်တော့ပါ။ အော်တိုဆက်ဂျက်ရှင်းသည် မသိနားမလည်သော လူ့အန္တ၏ လက်ထဲ၌ ရှိနေပါလျှင် လွန်စွာ ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ရာ ကောင်းသော ဘေးအန္တရာယ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

"The first principle of my doctrine is that every idea, good or bad, that possesses one's mind tended to become a reality–within the domain of possibility."

"ကျွန်ုပ်၏ ပထမဆုံး ဖြစ်သည့် အခြေခံ အယူဝါဒမှာ အားလုံးသော စိတ်ကူးဟူသမျှသည် အဆိုးဖြစ်စေ၊အကောင်းဖြစ်စေ ထိုသူ၏ စိတ်ကို စိုးမိုးသွားသော အခါတွင် ဖြစ်နိုင်

"စကားထစ်သောသူသည် စကားမထစ်ရန် ဆန္ဒအားကြီးလေလေ ပိုမို၍ စကားထစ်လေလေ ဖြစ်တော့သည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်က ထိုသူအား သင်သည် စကားမထစ်ငေါ့ပဲ စကားပြောနေပြီဟု ပြောလိုက်လျှင် ပြောသည့်အတိုင်းပင် ထို သူသည် စကားမထစ်ငေါ့တော့ပဲ စကားပြောနိုင်ပါတော့သည်။

"သိထားသင့်သည့် လွန်စွာအရေးကြီးသော အချက်တခုမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦး တည်ရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးမှာ အခြားမဟုတ်။ Conscious အသိစိတ်နှင့် Sub conscious အတွင်းစိတ်ပင် ဖြစ်သည်။ အတွင်းစိတ်သည် စိတ်ကူးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤစိတ်ကူးချက်အရ အကျိုးတရားသည် ပေါ်ပေါက်လာရသည်။

"ဤစိတ်ကူးချက်ကိုသာ ကျွန်ုပ်တို့ အုပ်စိုးချုပ်ကိုင်နိုင်ပါလျှင် ကျွပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကို စိုးမိုးနိုင်နင်းပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကုပ်ကားလံ ခေါ် လေရဟတ် အဖြစ်မျိုးသို့ မရောက်စေပဲ လေရဟတ်ကို လှည့်ပတ်စေသည့် တိုက်ခတ်နိုင်သော လေအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ကြပေသည်"

*

ကောင်ယီ၏ သင်ကြားချက်တခုမှာ ကျွန်ုပ်တို့ လိုအင်ဆန္ဒအကောင်အထည် ပေါ်ပေါက်လာစေရန် အတွက် "မဖြစ်နိုင်ပါဘူး" ဟူသော စိတ်ကူးချက်များကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။ သို့မဟုတ် မိမိလိုလားချက်ပြည့်ဝရန် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည့်

သော နယ်ပယ်အတွင်းရှိ ကိစ္စရပ်များကို သူ့မူရင်း သဘောအတိုင်း ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်းအဖြစ်သို့ စင်စစ်မသွေရောက်စေလေသည်" ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်သော နယ်ပယ်အတွင်းရှိ ကိစ္စရပ်များ ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၌ ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်မှုများ ရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဂဏန်းကောင်များ ကဲ့သို့ မဟုတ်ပေ။ ဂဏန်းကောင် ပုဇွန်လုံးများသည် တိုက်ခိုက်ရာ၌ ခြေသည်းလက်သည်းရှည်များ ကျိုးပြတ်၍ သွားခဲ့လျှင် အသစ်တဖန် ထပ်မံ၍ ပေါက်လာနိုင်သည်။

အိပ်မပျော်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ၊ တစုံတယောက်သော သူသည် သူ့အိပ်ရာသို့ ဝင်လျှင် အိပ်ပျော်မှာ မဟုတ်ပါဘူး ဟူသော စိတ်ကူးချက်ကို သူ၏ စိတ်ထဲတွင် ထားပြီးရှိနေသည်။ ဤစိတ်ကူးချက်အရ သူသည် အိပ်မရ။ အိပ်ပျော်သည် ဆိုခြင်းမှာဘာလဲ၊ တစုံတယောက်သော သူသည် အိပ်ပျော်ရန် စိတ်ကူးချက်နှင့်အတူ အိပ်ရာဝင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

"ကျွန်ုပ်၏ (သီဝရီနည်း) အယူအဆမှာ "စိတ်ကူး Imagination" နှင့် "ဆန္ဒ Will" ယှဉ်ပြိုင်လျှင် "စိတ်ကူး" က အမြဲအနိုင်ရရှိလေ့ ရှိသည် ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အိပ်မပျော်သော သူများသည် အိပ်ပျော်ချင်သောဆန္ဒ များလာပြီး ဘယ်ညာလူးလိမ့်ယင်း အိပ်ပျော်ရန် ကြိုးစားလေလေ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပိုမိုလာပြီး အိပ်မပျော်လေလေ ဖြစ်ပေတော့သည်။ သူတို့သည် လိုအင်ဆန္ဒနှင့် ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်နေသော လမ်းကို လိုက်နေခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။

နေရာသို့ ရောက်ရှိအောင် သွားရမည့်လမ်းမပေါ်တွင် အပိတ်အဆို့များ မရှိအောင် လမ်းချောပေးရမည် ဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။

(ဤနေရာတွင် ကောင်ယီ၏ Will ဒီ(လ်) ခေါ် ဆန္ဒကို အသုံးပြုရေး မပြုရေး၌ ကမ္ဘာ့ စိတ်ပညာရှင်ကြီး များနှင့် သဘောထားခြင်းတူညီမှုမရှိသည်ကိုမူ ဖော်ပြရပေမည်။ ကမ္ဘာ့ စိတ်ပညာရှင်ကြီးများ၏ အယူအဆမှာ ကောင်ယီ ဆိုလိုသော ဒီ(လ်)ခေါ် ဆန္ဒဆိုသည်မှာ **Incomplete will of the weakling** ပြောင့်ညံ့သည့်စိတ်ရှိသူ၏ မပြည့်ဝသော ဆန္ဒသာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပေသည်။ ကျန်တော်၏အနေနှင့်ကား မပြည့်ဝသောဆန္ဒ ဒီ(လ်)ကို သုံးစွဲမိခြင်း မရှိစေရန်အတွက် မမှားနိုင်သော "စိတ်ကူး **Imagination**"ကို သုံးစွဲရန်မှာ ပိုမိုသင့်လျော်သည်ဟု ယူဆပါသည်။ အားကောင်း ပြည့်စုံသော ဒီ(လ်)ဆန္ဒကို သုံးစွဲနိုင်ပါလျှင်မူကား အထူး ပြောဖွယ်ရာမရှိလွန်စွာကောင်းမွန်ပေလိမ့်မည်။ ဤနေရာ၌ အယူအဆများမှာ လွန်စွာသိမ်မွေ့ပါသည်။ သို့အတွက်မိမိတို့ဉာဏ်အမြင်ကို သုံးစွဲ၍ ဆုံးဖြတ်ကြရန် ဖြစ်ပေသည်။)

ကောင်ယီ၏ ရောဂါကုသပုံကုသနည်းမှာ အပျက်စိတ်ကို မည်သည့်အခါမျှ မပြောဆိုမစဉ်းစား မရေရွတ်ပဲ အပြုစိတ်ကိုသာ ပြောဆို၊ စဉ်းစား၊ ရေရွတ်၍ ကုသရန်ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ၊ စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဖြစ်စေ ဖြစ်ပွားသောရောဂါ၏အပေါ်တွင် စိတ်ဓာတ်ကိုမထားရ။ ဤသို့ထားလျှင် အပျက်စိတ်ကိုမွေးခြင်းသာဖြစ်၏။ ဤသို့ စိတ်

ထားမည့်အစား ထိုရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားခြင်း၊ အခြေအနေ တဖြည်းဖြည်း သက်သာ ပျောက်ကင်း လာခြင်းစိတ် (အပြုစိတ်)ကိုသာ ထားရမည်ဖြစ်လေသည်။

သူ၏အထွေထွေ ယောဘုယျရောဂါကုသနည်းအတွက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရန်နှင့် ရွတ်ဆိုရန် (မန္တန်)မှာ-

"Every day in every way, I am getting better and better."

"ငါသည် တနေ့ပြီးတနေ့ အခြေအနေများ အားလုံး ကောင်းမွန်၍, ကောင်းမွန်၍လာပြီ"

ဤမန္တန်ကို အကြိမ်များစွာ ရွတ်ဆိုပေးပါလျှင်ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ပိုမိုရှိ ကျန်းမာချမ်းသာ၍ လာလိမ့်မည်ဟု ဆိုပေသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းဆိုသည်မှာယုံကြည် နိုင်လောက်သော အကြောင်းအရာကို ယုံကြည်စိတ်ပိုမိုဖြစ်ပွားလာအောင် တိုက်တွန်းနှိုးဆော် သွေးဆောင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ မယုံကြည်နိုင်လောက်သော အကြောင်းအရာကို မရွတ်ဆိုရပေ။ ဥပမာ နားပင်းနေသူအား ကုသရန်အတွက် "ငါယခုကောင်းမွန်စွာ နားကြားနိုင်ပြီ"ဟု မရွတ်ဆိုစေရ။ ဤသို့ရွတ်ဆိုလျှင် ရွတ်ဆိုသူ၏ စိတ်တွင် မဖြစ်နိုင်ပါဘူးဟူ၍ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ဝင်လာပေလိမ့်မည်။ ဤ မယုံကြည်စိတ်သည် ကုသမှုကို လုံးဝ မအောင်မြင် ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

နားမကြား ဖြစ်နေသောသူအား အောက်ပါ အတိုင်း ရွတ်ဆိုစေလေသည်။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

"ငါသည် အခု ပိုမို့ကောင်းမွန်စွာ နားကြားစ ပြုလာပြီ။ တနေ့ပြီးတနေ့ ငါသည် ပိုမို၍ ကောင်းမွန်စွာ နားကြားလာတော့မည်"

ဤသို့ရွတ်ဆိုလျှင် အသိစိတ်ကလက်ခံလိမ့်မည်။ ထို့နောက် အတွင်းစိတ်ကပါ အမှန်ပင် ကောင်းမွန်စွာ နားကြားလာအောင် ဆောင်ရွက်ပေလိမ့်မည်ဟူ၍ ကောင်ယီကဆိုပေသည်။

အလားတူပင် သွားကိုက်နေသောသူအတွက် "သွားကိုက်ရောဂါ ငါ၌မရှိ" ဟူ၍ မရွတ်ဆိုရပေ။ "နာကျင်ခြင်းသည် ထွက်သွားပြီ။ ထွက်သွားပြီ။ ထွက်သွားပြီ။ လျင်မြန်မြန်ပင် ဤရောဂါသည် ထွက်ခွာ ပျောက်ကင်းသွားပါပြီ" ဟု ထပ်တလဲလဲ ရွတ်ဆိုရလေသည်။

ရောဂါဝေဒနာကို ကုစားရန် အတွက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကိုချည်းသာ အားထားရမည်ဟု ကောင်ယီက မတိုက်တွန်း။ ဆေးကုသမှုကို မခံယူရ ဟူ၍လည်း ကောင်ယီက မဆိုပေ။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းသည် အနာရောဂါတိုင်းကို မျက်လှည့်ပြသကဲ့သို့ ချက်ချင်း ပျောက်ကင်းစေသည် ဟူ၍ ယုံကြည်လက်ခံရန်ကိုလည်း ကောင်ယီက မညွှန်ကြားခဲ့ပေ။

သို့ရာတွင် အမှန်အားဖြင့် ဆိုရပါလျှင် ယေဘုယျ နည်းအားဖြင့် အပြုနည်းဖြင့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ကာလအတန်ကြာအောင် သုံးစွဲခဲ့သူ ဖြစ်ပါမူကား ထိုသူအတွက် ဆေး ဆရာဝန်သည် မလိုအပ်တော့ပေ ဟူ ၍ ဆိုပေသည်။ အခြားနည်းအားဖြင့် ဆိုရပါလျှင် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းသည်

ကုသရေတွင်းတွေး အခုရေကြည်သောက်ရသော နည်းမျိုးကား မဟုတ်ပေ။

အပြုစိတ်ဖြင့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို အချိန်မှန်မှန် စိတ်ရှည်ရှည်ထားကာ ယုံကြည်စိတ်ဖြင့် အသုံးပြုနေသူအား ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာစေလိမ့်မည်မှာကား အမှန်ပင် ဖြစ်မေသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို အားကိုးလွန်းသူသည် "ငါသည် ကတောင်ပံပေါက်လာပြီး အိမ်ခေါင်မိုးတွေပေါ်မှာ ပုံသန်းနိုင်မည်" ဟု ရွတ်ဆိုလျှင် ဤရွတ်ဆိုချက်ကို သင်၏ အသိစိတ်ကလက်ခံလိမ့်မည်မဟုတ်။ ယုံကြည်လိမ့်မည်မဟုတ်။ သင့် အသိစိတ်က မယုံကြည်သော ကိစ္စကို သင်၏ အတွင်းစိတ်ကလည်း ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်စွမ်း မရှိပေ။

သို့ရာတွင် အောက်ပါ ရွတ်ဆိုမှုမျိုးကိုမူ ပြုနိုင်ပေသည်။ "ငါသည် ဤလေယာဉ်ပျံကို စီးနင်းလိုက်ပါလျက် ပင်လယ်ကို ဖြတ်ကျော်ပြီး ခရီးသွားရာ၌ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ မရှိ။ အနာရောဂါကင်းရှင်းစွာဖြင့် အောင်မြင်လိမ့်မည်"

ဤအဆိုပြုချက်ကိုမူ အတွင်းစိတ်က ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်မည် ဖြစ်သည်။ မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း မရှိ၊ ပကတိကျန်းမာစွာနှင့် အလုပ်ကိစ္စနှင့် ဝတ္တရားများကို အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပေသည်။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

နန်စီ ရောဂါကုသဌာန

ပြင်သစ်ပြည် နန်စီမြို့ရှိ အမ်ကောင်ယီ၏ ရောဂါကုသ ပေးရာဌာနသို့ အိပ်မပျော်ရောဂါစွဲကပ်နေသူ နိုင်ငံခြားသား တဦးသည် သွားရောက်ကုသခံခဲ့ရ၏။ ထိုသူသည် သူ၏ တွေ့ရှိ ချက်များကို ထုတ်ဖော် ပြောပြခဲ့ရာ ဂျန်ဒပ်ကဝပ်(သ) ရေး သော "အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနည်း" စာအုပ်တွင် ရေးသားထားချက်မှ အောက်တွင်အကျဉ်းချုံး၍ ဖော်ပြပါသည်။

နန်စီမြို့တွင် ကျန်ုပ်၏ အတွေ့အကြုံကို ပြောရလျှင် ရှေး ဦးစွာ ချက်ချင်း ပြောရမည့် အချက်မှာ အမ်ကောင်ယီ၏ ရောဂါကုသခြင်းများမှာ ထူးဆန်းအံ့သြဖွယ်ရာ နည်းများဖြင့် ကုသပျောက်ကင်းခြင်း မဟုတ်သည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရခြင်းပင် ဖြစ် ပါသည်။ အမ်ကောင်ယီ၏ ကုသမှုကြောင့် ရောဂါများ ချက်ချင်း ပျောက်ကင်းသွားသည်မှာ ရောဂါရှင် အနည်းငယ် မျှသာ မဟုတ်ပါ။ သို့ဖြစ်ရာ နန်စီမြို့သို့လာရောက်ပြီး ရောဂါ ကုသမှုခံကြသူ အများစုက အလွန်ထူးဆန်းအံ့သြဖွယ်ရာ ကုသ ခြင်း ပေပဲဟူ၍ ထိုစဉ်အချိန်က ယူဆပြောဆိုခဲ့ကြ၏။ သို့ရာ တွင် အမ်ကောင်ယီကမူ သူသည် ထူးဆန်းအံ့သြဖွယ်ရာ နည်း များဖြင့် ကုသခြင်း လုံးဝမဟုတ်ပါဘူးဟူ၍ မမောနိုင် မပန်း နိုင် ထပ်တလဲလဲ ပြောပြလေ့ရှိ၏။

"မင်းရဲ့ လက်ဖြစ်စေ၊ ခြေထောက်ဖြစ်စေ ကျိုးသွားခဲ့ လျှင် မင်းကို ငါ ဤရောဂါ ပျောက်အောင် ကုသမပေးနိုင် ပါ။ ဤသို့ဆိုလျှင် မင့်ရောဂါ ကုသရန် ဆရာဝန်ထံ မင်း သွားရပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် မင်းရဲ့ လက်ခြေ စသည်တို့ မလှုပ်နိုင် မရွေ့နိုင် ဖြစ်နေလျှင်မူ ငါ ကုသပေးနိုင်ပါသည်။ အသုံးမပြုသည်မှာ ကြာပြီ ဖြစ်၍ မလှုပ်နိုင်သော လက်နှင့် ပျက်လုံးရောဂါများကို ပျောက်ကင်းအောင် ငါကုသပေးနိုင် ပေလိမ့်မည်" ဟူ၍လည်း ပြောလေ့ရှိပေသည်။

သို့ရာတွင် တခါတရံ၌ သူပြောဆိုသည်ထက် ပိုမိုထူးခြား စွာ ရောဂါများ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသမှုလည်း ရှိပေ သည်။ ခြေကျိုးနေသူ ဒုက္ခိတအား လူကောင်း တယောက် ပြန်ဖြစ်စေပြီး သူ့ခြေထောက်ကို အသုံးပြုကာ ထ,ပြန်သွား နိုင်သည်ကိုလည်း တွေ့မြင်ခဲ့ရပါသည်။

ဤလို အခါမျိုး၌ အမ်ကောင်ယီ၏ ရှင်းလင်းပြောပြချက် မှာ အလွန်လွယ်ကူပါသည်။ ခြေကျိုး၍ ဒုက္ခိတဖြစ်နေသူမှာ "ငါတော့ လမ်းမလျှောက်နိုင်တော့ပါဘူး" ဟူ၍ ယုံကြည် ချက်သည် အချိန် အတော်ကြာကာလကပင် သူ၏ စိတ်တွင် ရှိနေခဲ့သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ထိုယုံကြည်ချက်အရ သူသည် လမ်း မလျှောက်နိုင် ဖြစ်နေရသည်။ သို့သော် ထို ဒုက္ခိတသည် ကောင်ယီ၏ ကုသမှုအပေါ်တွင် ယုံကြည်လျက် ကောင်ယီက ထိုသူအား "ချက်ချင်း လမ်းလျှောက်နိုင်သော တန်ခိုးသတ္တိ သင့်၌ ရှိနေသည်" ဟု ပြောဆိုချက်ကိုလက်ခံ ယုံကြည်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ထိုသူသည် ထ,၍ လမ်းလျှောက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

အံ့အား သင့်ဖွယ်ရာ ကောင်းသော မှန်ကန်ချက် တခုကို ကောင်ယီက တင်ပြပြောဆိုပါသည်။ ယင်းအချက်မှာ ဖြစ်နိုင်သော နယ်ပယ်အတွင်းရှိ ကိစ္စကို သင် စဉ်းစားထင်မြင်ပါလျှင် သင် ထင်မြင်သည့်အတိုင်း အတိုက်အခံမရှိ ထိုစဉ်းစားချက်သည် အမှန်ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်သည် ဆိုချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အမ်ကောင်ယီ၏ ရောဂါကုသဌာနတွင် အထက်တန်းနှင့် အလယ်, အလတ်တန်းစား အင်္ဂလိပ် လူမျိုး တဒါဇင်ခန့်နှင့် အလားတူ အရေအတွက် ရှိသော ပြင်သစ်လူမျိုးများ ရှိနေပါသည်။ ပြင်သစ် လူမျိုးများမှာ အများအားဖြင့် ဆင်းရဲသားများ ဖြစ်ပါသည်။ အမ်ကောင်ယီသည် လူနာများအား တဦးစီ လိုက်လံကြည့်ရှု စစ်ဆေးမေးမြန်းပါသည်။ ထိုလူနာများမှာ ရောဂါဝေဒနာများကို ဆင်းရဲစွာ ခံစားနေရသော်လည်း သူတို့၏ စိတ်မှာမူ မျော်လင့်ချက်များ အပြည့်အဝ ရှိနေကြပါသည်။

ကျန်ုပ်တို့၏မျက်စိရှေ့တွင် အားတက်ဖွယ်ရာနှင့် အံ့သြစရာ ကောင်းသောအခြင်းအရာတခုကို မြင်တွေ့ရပါသည်။ မူလက သူ့လက်ကို မ,မနိုင်သော လူကြီး တဦးသည် ကောင်ယီ၏ ကုသမှုကြောင့် ရောဂါပျောက်ကင်းသွားရာ သူသည် ထိုလက်ဖြင့် ကောင်ယီ၏ပခုံးကို ရိုက်ရိုက်ပြပါသည်။

ထို့ပြင် ဒူးနှစ်ဘက်နာနေသော လူတဦးအား ကောင်ယီသည် နာကျင်နေသောဒူးကို သူ့လက်ဖြင့် အနည်းငယ်မျှ ပွတ်သပ်ပေးပါသည်။ ထိုနောက် သူ၏ ရွတ်ဆိုရမြဲ စကားစု (မန္တန်)ကို ထပ်တလဲလဲရွတ်ဆိုပြီးနောက်၌ ထိုလူမှာကောင်း

မွန် သက်သာစွာဖြင့် လမ်းလျှောက် သွားနိုင်သည်ကိုလည်း မြင်တွေ့ရသည်။

ကျန်တော်တို့ နှစ်စဉ်မြို့သို့ ရောက်မလာမီ ရက်သတ္တပတ်က မိန်းကလေးဘဉီး သူ၏ မျက်စိရောဂါကို ကုသရန် ရောက်ရှိနေပါသည်။ ထိုမိန်းကလေးမှာ အသက်နှစ်နှစ်ရွယ်ကပင် ထိခိုက်မိ၍ မျက်စိတဘက် မမြင်ရဟုဆိုပါသည်။ ယခု ထိုမိန်းကလေး၏ အသက်မှာ ၂၀-ရှိပြီဖြစ်ရာ ၁၈-နှစ်လုံးလုံး ထိုမျက်လုံးကို အသုံးမပြုရဟုသိရပါသည်။ ယခုထိုမိန်းကလေး မျက်လုံးမှာ ကောင်းမွန်စွာ မြင်နေရ ပါပြီ။ ကောင်ယီ၏ ပြောပြချက်မှာ ထိုမိန်းကလေးသည် ကာလအတော်ကြာသည်အထိ အမှန်ပင်မျက်လုံးကွယ်ခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် ထိုမျက်လုံးမှာ သူ့သဘာဝအတိုင်း ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာသော်လည်း သူ့ကိုယ်သူ မျက်လုံးတဘက် မမြင်ရဟုထင်ပြီး အသုံးမပြုပဲ နေခဲ့သည်။ သို့နှင့် ၁၀-နှစ် လုံးလုံး မျက်လုံး တဘက်ကို အသုံးမပြုပဲနေလာခြင်းဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ယခုကဲ့သို့ ကျန်ုပ်တို့၏ မျက်မှောက်တွင် ရောဂါပေါင်းစုံ ပျောက်ကင်းသွားသည်ကို မြင်တွေ့ရသောအခါတွင် ရောဂါပျောက်ကင်းသွားသူများ၏ အားရကျေနပ်မှု စိတ်ဓာတ်များသည် ကျန်ုပ်တို့သို့ကူးစက်ပြီး ကျန်ုပ်တို့စိတ်မှာ ရဲရင့်၍လာကြပါတော့သည်။

ကောင်ယီသည် လူနာများအား လှည့်ပတ် ကြည့်ရှုသော အခါတွင် ကျန်ုပ် တို့အား မျက်စိကိုမှိတ်၍ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေရန် ပြောပါသည်။ ကျန်းမာလာစေရန်အတွက် သူ သီကုံး

ထားသော စာပိုဒ်ကို သူကရွတ်ဆိုပါသည်။ သူ့ ရွတ်ဆိုသံ
ကျွန်ုပ်တို့က အားထုတ် ကြိုးစားခြင်းမရှိပဲ နားထောင်
နားထောင်းကြရပါသည်။

မြော်မြင်ဆင်ခြင်တတ်သောသဘောနှင့်ခုခံအားထုတ်မှု
ပကတိငြိမ်သက်အေးချမ်းစွာနေခြင်းသည် အကောင်းဆုံး
သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့သိကြရပါသည်။ ဤသို့နေထိုင်း အိပ်လို
အိပ်နိုင်ကြပါသည်။ ဤအခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်
အတွင်းစိတ်သည်လည်း အိပ်မည်ဖြစ်သော်လည်း သူ၏တာ
စတ္တရားကို ဆောင်ရွက်ရန်အတွက်ကား မည်သည့်အခါမျှ
လျော့မည်မဟုတ်ပါ။ ဤသို့ငြိမ်သက်အေးချမ်းစွာ ခုခံ အ
ထုတ်ခြင်းမရှိပဲ နေလိုက်ခြင်းအားဖြင့် သူ၏စကားလုံးများ
ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်အတွင်းသို့ အားလုံး ဝင်ရောက်သွား
ပါသည်။ စကားလုံးများမှာ ရှေကဲ့သို့ တန်ဖိုးရှိပြီး အလ
ရှင်းလင်း လှယ်ကူ ပြတ်သားလှပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အစားအစာကို ကြေညက်စွာ ဝါးကြ
အမြဲ သတိထားကြရပါသည်။ ကော်စေးကဲ့သို့ ပြစ်ခဲ့ကြ
သွားသည်အထိ အစားအစာကို ဝါးပြီးမှ ဖြည်းညင်းစွာ စ
သောက်ကြရပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် နှစ်နှစ် ခြိုက်ခြိုက် အိ
စက်ကြရပြီး အိပ်မက် မက်ခဲ့လျှင်လည်း နှစ်လို ဖွယ်ရာ အ
အပျက်များကိုသာ မြင်မက်ကြပါသည်။ ဒုက္ခနှင့် စိတ်သော
များသည် ကင်းစင် လွင့်ပျောက် ကုန်ကြရပါပြီ။ ထို့နော
ကျွန်ုပ်တို့သည် အိပ်ရာမှထသောအခါ၌ သီချင်း သီဆို်ကြရပ
သည်။

ကြောက်ရွံ့ခြင်းများ အလျှဉ်းမရှိ၊ ကြင်နာတရားမဲ့သည့်
သဘောများလည်း မရှိကြတော့ပါ။ ရှိုးတိုး ရှုံ့တုံ့ စိတ်နှင့်
တပါးသူ၏ ထင်မြင်ဝေဖန်မှုကို ရွံ့သောစိတ်များသည်လည်း
ကဝေးသို့ပြေးသွားကြပါပြီ။ ထို့နောက် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့
ခေါင်းအုံးပေါ်သို့ ခေါင်းချမိလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ မျက်လုံး
များကို မှိတ်ကြရပါသည်။ ပြီးလျှင် ကောင်ယီ၏ စာပိုဒ်ကို
ပိပိအသံ မိမိကြားရုံမျှသာ အားထုတ်ခြင်းမရှိစေပဲ အကြိမ်
၂၀-ထပ်၍ရွတ်ဆိုကြရပါသည်။ သူ့စာပိုဒ်မှာ "တနေ့ပြီးတနေ့
အရာရာ၌ ငါသည် ပိုမိုကောင်းမွန်၍ ကောင်းမွန်၍နေလေပြီ"
ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ပြုလုပ်ရွတ်ဆိုရခြင်းသည် ကလေး ကစားစရာမျိုးနှင့်
မတူပါလော။ အမှန်အားအားဖြင့် ကလေးငယ်များနှင့်ပင်
တူလှပါသည်။ သို့ရာတွင် တမူထူးခြားမှုတော့ရှိပါသည်။ ဤ
စာပိုဒ်ကိုရွတ်ဆိုတိုင်း ကောင်ယီသည် ရောဂါရှင်များ၏ အနာ
ရောဂါနေရာကို ထိကိုင်ပြီး အနာရောဂါ၏ အမည်ကို ထုတ်
ဖော်လျက် သူ့စာပိုဒ်တွင် ထည့်သွင်းရွတ်ဆိုပါသည်။ သို့ရာတွင်
ကောင်ယီက သတိထား၍ အမြဲပြောသောစကားမှာ "မည်သူ့
ကိုမျှ ကျွန်ုပ်ကကုသမပေးပါ။ မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ ကုသတတ်
အောင် ကျွန်ုပ်က သင်ကြားပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်" ဟူ၍
ဖြစ်လေသည်။

ကောင်ယီသည် သူ့လူနာများ အပေါ်၌ ဂရုစိုက်ရာတွင်
ဆင်းရဲချမ်းသာမခွဲခြားပဲ အားလုံးကို ညီတူညီမျှ ပြုစုစောင့်
ရှောက်သည်ဟု ကျွန်ုပ် ထင်ပါသည်။ သူသည် အမြဲတစေ

ရှင်ရှင်ပျပျနှင့် ဟာသဉာဏ်နှောချ စကားပြောလေ့ ရှိပါသည်။ လူအများအပေါ်၌လည်း အကန့်အသတ်မရှိ ကြင်နာစိတ်ထားရှိပါသည်။ ဆောဂါရှင်များအား သူတို့၏ အနာဆောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင်လည်း အုံဩဖွယ်ရာ ပြောပြတတ်ပါသည်။

သူ့ထံသို့ ဆောက်ရှိလာကြသောလူနာများအတွက် သူသည် စရိတ်ကြေးငွေများ နေ့စဉ်ကုန်ကျနေရသော်လည်း ထိုသူများထံမှ ကုသခ တောင်းခံခြင်းမရှိပါ။ ဆောဂါရှင်များ ဆောဂါပျောက်ကင်းပြီးမှသာ သူတို့တတ်နိုင်သမျှ ကူညီပေးကမ်းခြင်းကိုသာ လက်ခံရယူလေ့ရှိပေသည်။

ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်းဆိုသည်မှာအနာဆောဂါကင်းရှင်းစွာ ကျန်းမာချမ်းသာရခြင်းနှင့် စာပါလျှင် သူ့အတွက် မပြောပလောက်ပေ။ သူ့အားချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုလျှင် သူသည် ဂရုမစိုက်အေးစက်စက်ပင် ရှိနေသည် ဟူ၍ကား ကျန်ုပ်မဆိုလိုပါ။ သို့ဆိုတွင် ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း လူအပေါင်း၏ချီးကျူးသြဘာ ထောမနာ ပြုကြခြင်းများကို သူရရှိနေသော်လည်း ထို ချီးကျူးမှုများသည် သူ၏ ပကတိရိုးသားစွာ ပြုမူနေထိုင် ကျင့်ကြံခြင်းကို ထိခိုက်အောင် မည်သို့မျှ တန်ခိုးမပြနိုင် ရှိနေရလေသည်။

ဧထက်ဖော်ပြပါ အမ်ကောင်ယီ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်းကို ရှုကြည့်လေ့လာခြင်းအားဖြင့်ဆောဂါများ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ရန်အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကိုညွှန်ကြားသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အကျင့်သီလ သမာဓိ သိက္ခာနှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်၍ ပကတိရိုးမတ် တည်ငြိမ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ ယုံကြည် အားထားထိုက်သော

ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရန်လိုကြောင်း ထင်ရှားလေသည်။ ထိုသူသည်စင်စစ် အပျက်စိတ်ကိုဖယ်ရှား၍ အပြုစိတ်ကိုသာ အစဉ်ပွားများလျက် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေတတ်သူ ဖြစ်ပေသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာအကျဉ်းချုပ်

၁။ အမ်ကောင်ယီ၏ နှစ်စီးကုသဌာနသို့ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းဖြင့် ဆောဂါကုသပုံကို ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှ ဆရာဝန်နှင့် စိတ်ပညာဆရာများ လာရောက်လေ့လာကြရ၏။

၂။ အမေရိကန်သို့ ကောင်ယီ သွားရောက် ဟောပြောခဲ့ရာ သူ၏ဟောပြောချက်အရ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို အမေရိကန်ဆရာဝန်များ ယခုတိုင် အသုံးပြုလျက်ရှိကြ၏။

၃။ အင်္ဂလန်သို့လည်း ကောင်ယီ သွားရောက် ဟောပြောပဲ့ပြုလုပ်ခဲ့ရာ၌ ၁၄-နှစ်တိုင်တိုင် ဆောဂါစဲကပ်ခံနေရသော အမျိုးသမီးကြီးအား ဆောဂါပျောက်ကင်းအောင်ကုသပေးခဲ့၏။

၄။ ကောင်ယီ၏အဆိုမှာ ဆောဂါများကို သူက ကုသပေးခြင်းမဟုတ်၊ ဆောဂါရှင်က သူ့ကိုယ်သူပြန်၍ကုသတတ်အောင် အော်တိုဆပ်ဂျက် ရှင်းနည်းကို သူက သင်ပေးခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။

၅။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ဆိုသည်မှာ အသစ်အဆန်းမဟုတ်၊ ကမ္ဘာတည်ဦးကပင် ရှိခဲ့သည်ဟုဆို၏။

၆။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ကောင်းအောင် သုံးတတ်လျှင် အကောင်းဖြစ်၍ ဆိုးအောင်သုံးလျှင် ပျက်စီးနစ်မွန်းနိုင်သည်။

၇။ စိတ်ကူး (Imagination) နှင့် ဆန္ဒ (Will) ယှဉ်ပြိုင်လျှင် စိတ်ကူးကသာ နိုင်မြဲဖြစ်၏ဟုကောင်ယီကယူဆ၏။

၈။ အောင်မြင်လိုလျှင် "မဖြစ်နိုင်ပါဘူး" ဟူသောစိတ်ကူးမရှိစေရ။

၉။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းသည် ကိစ္စရပ် အားလုံးကို မပြီးမြောက်နိုင်ပါ။ ဖြစ်နိုင်သော နယ်ပယ်အတွင်းရှိ ကိစ္စရပ်များကိုသာ ပြီးမြောက် အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

၁၀။ နှန်စီကုသမှုဌာနသို့ လာရောက်ကုသသူများထံမှ ရောဂါကုသခမတောင်း။ ရောဂါပျောက်ပြီးမှ ရောဂါရှင်၏သဘောအရ ပေးသမျှသာ ကောင်ယီက လက်ခံ၏။

၁၁။ ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း ချီးမွမ်းကြခြင်းသည် ကောင်ယီ၏ပကတိရိုးသားစွာ ကျင့်ကြံနေထိုင်ခြင်းမူကို ပြောင်းလဲမသွားနိုင်ခဲ့ပေ။

*

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၁၁

မိမိအတွင်းစိတ်ကို အသုံးဖြုကြည့်စမ်းပါ

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းမှတဆင့် မိမိ အတွင်းစိတ်ခတ်ကို ကျွန်တော် အသုံးပြုခဲ့သဖြင့် အကျိုးရှိခဲ့ပုံကို အခန်း(၉)၌ ဖေါ်ပြခဲ့၏။ ဤမိမိအတွင်းစိတ်ကို အကျိုးရှိစွာအသုံးချရေး၌ ရှေးဦးစွာ လုပ်ကူသောကိစ္စမှ အစပြုသင့်ပေသည်။ အဆုပ်သိမ်းတို့၌ ခက်ခဲသော၊ လုပ်ကူသော ပြဿနာဟူ၍ မိမိတို့စိတ်၌ ထင်မြင်ယူဆသလို ရှိမြဲဖြစ်၏။ ဤပြဿနာများကို စတင်ကိုင်တွယ်လျှင် ရှေးဦးစွာ လုပ်ကူသောပြဿနာမှ စတင်သင့်ပါသည်။ စာမေးပွဲဖြေဆိုရာ၌ လုပ်ကူသည်ဟုသောရသော ပုစ္ဆာကို ရှေးဦးစွာ ဖြေဆိုရသကဲ့သို့ပင်တည်း။

လွယ်ကူသော ကိစ္စရပ်ကို ဦးစွာ အောင်မြင်လိုက်ပါလျှင် ရှေ့၌ ယုံကြည်မှုစိတ်ရရှိပြီး ပိုမိုခက်ခဲသော ပြဿနာရပ်များကို ရင်ဆိုင်ဝံ့မြဲ ဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာ၌မိမိအတွင်းစိတ်ကို ငါကစေခိုင်းလျှင် မိမိအတွင်းစိတ်က လိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးပါမည်လောဟု သံသယ မဖြစ်သင့်။ ဤသို့သံသယဖြစ်ပါလျှင် စိတ်ပညာဆရာကြီး ဝါ(လ်)တာအမ်ဂျာမိန်း၏ အဆိုပြုချက်ကို သိရှိထားသင့်၏။

အကြံပေးညွှန်ကြားခြင်း၊ အရှိန်အဝါအားဖြင့် ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲခြင်းကို အတွင်းစိတ်သည် လက်ခံရန် အမြဲအသင့်ရှိ၏။

နားလည်ရန် လွယ်လွယ်စကားနှင့်တမျိုးပြောရလျှင်" သင်၏ အတွင်းစိတ်သည် သင်၏ ညွှန်ကြားစေခိုင်းခြင်းကို အမြဲတစေ လိုက်နာရန် အသင့်ရှိနေ၏"

စမ်းသပ်ကြည့်ရန်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

အခြား သူတပါးတို့၏ အနှောင့်အယှက်မှ ကင်းရှင်းရာ အခန်းတွင်း၌ အလင်းရောင်မှိန်မှိန်အောက်တွင် ပက်လက်လှန်လျက် ခြေပစ်လက်ပစ် လဲလျောင်းပါ။ ပြီးခဲ့သောအခန်း(၉)၌ ဖေါ်ပြခဲ့သည့် ရီလက္ကဇေးရှင်းလုပ်ရန် စတင်သည့် ပုံအတိုင်း ဖြစ်ပေသည်။ အသက်ကို လေးလေး ပြည့်ပြည့်ဝဝရှူသွင်းပါ။ တဖြည်းဖြည်း လေကို ပြန်ထုတ်ပါ။ ဘာကိုမျှ အရေးတကြီး သဘောမထားပါနှင့်။ ခြေလက်အင်္ဂါနှင့်စိတ်ဓာတ်ကိုလွတ်လပ်အေးချမ်းစွာ ထားလိုက်ပါ။ လူမှုန်သမျှ အမှုကိစ္စအဝဝ ရှိကြ

သည်ချည်းဖြစ်သည်ကို နှလုံးပိုက်လျက် ငါ၏ အမှုကိစ္စအတွက် ဘာမျှ ရုတက်မအေးရှိနေရန်မလို၊ ယခုအချိန်အတွင်း၌ ငါ၏ အေးချမ်းလွတ်လပ်မှုကို အရသာရှိရှိ ရယူလိုက်မည်ဟု နှလုံးပိုက်လိုက်ပါ။ အလုပ်ကိစ္စအဝဝနှင့် လူမှုရေးရာ အဖြာဖြာကို လုံးဝဂရုမစိုက်ပဲ ဤကိစ္စရပ်များနှင့် ငါ ယခု အချိန် အတောအတွင်း၌ ဘာမျှ မဆိုင်ဟု သဘောထားလိုက်ပါ။ ငါသည် လူသစ် စိတ်သစ်ကို တည်ဆောက်လျက် ပျော်ရွှင်ကြည်နူးအေးချမ်းသာယာ အောင်မြင်ထမြောက်မှု အတွက် အားသစ်လောင်းရန်တာစူနေပြီဟုသိထားလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင်ခြေချောင်းကလေးများမှစတင်၍ ရီလက္ကဇေးရှင်းပြုလုပ်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ဓာတ်ကို ဖြေလျှော့ပေးပါ။ ငါ၏ ခြေချောင်းကလေးများရှိ အကြောနှင့် ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့ပေးနေပြီ၊ ဖြေလျှော့ပေးနေပြီဟု စိတ်ထဲမှ ရေရွတ်ပါ။ အထက်သို့တက်ခဲ့ပါ။ ခြေချင်းဝတ်၊ ဒူး၊ ပေါင်၊ ခါး၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ရင်ဘတ်၊ လည်ပင်း၊ ပခုံး၊ လက်နှစ်ဘက်နှင့် မျက်နှာတခုလုံးကို စိတ်ဖြင့် စူးစိုက်ကြည့်ပြီး အကြောနှင့် ကြွက်သားများကို ဖြေလျှော့ပေးပါ။ ဦးနှောက်ကိုလည်း အနားပေးလိုက်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာတခုလုံးတွင် မည်သည့်နေရာမှာမျှ တင်းမနေတော့သည်အထိ ဖြေလျှော့ပေးပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ရန်မှာ ၁၀-မိနစ် ခန့်မျှသာ ကြာပါမည်။ အကြောနှင့်ကြွက်သား ဦးနှောက်ပါ ဖြေလျှော့မိလျှင် စိတ်မှာ လွတ်လပ်အေးချမ်း၍ လာပါလိမ့်မည်။

ဤအခါတွင် အသိစိတ်က မိမိ၏အတွင်းစိတ်ကို ညွှန်ကြားရန် အကောင်းဆုံးအဆင့်သို့ ရောက်နေပေပြီ။

"ငါသည် ယခုအချိန်မှစ၍ တညလုံးအေးချမ်း နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်တော့မည်။ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်ရသဖြင့် နံနက် ၅ နာရီတွင် ငါထလျှင် ငါ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအရပ်ရပ်တွင် အားအင် ပြည့်ဖြိုးလျက် စိတ်ဓာတ်လည်း ရှင်ပြုကြည်နူး လမ်းဆန်းနေရမည်" ဟု အသံ တိုးတိုးဖြင့်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ထဲမှဖြစ်စေ ရေရွတ်ပေးပါ။ ငါ ယခု အိပ်ပျော်တော့မည်၊ အိပ်ချင်လာပြီဟု အော်တိုဆပ်ကျက်ရှင်း လုပ်ပေးပါ။ ထိုအခါ၌ မိမိသဘောကျ ကိုယ်နေ ကိုယ်ထားအတိုင်း ပြောင်း၍ ကြိုက်နှစ်သက်သလို စောင်းလျက်ဖြစ်စေ၊ တဝက်မှောက်ဖြစ်စေ အိပ်ပါ။ ကောင်းမွန်အေးချမ်းစွာ အိပ်ပျော်၍ သွားပါလိမ့်မည်။

အတွင်းစိတ်သည် မည်သည့်အခါမျှ မေ့လျော့မှုမရှိဟု သိရှိကြရပြီးအတိုင်း နံနက် ၅-နာရီတွင် ဖြတ်ကနဲ နိုးလာပေလိမ့်မည်။ ၄-နာရီတွင်နိုးရန် လေးနက်စွာ မူလက ညွှန်ကြားထားခဲ့လျှင် ၄-နာရီမှာ နိုးလာမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့နိုးလာသောအခါတွင် စိတ်လက် ကြည်သာရွှင်ပျပြီး အားအင်ပြည့်ဖြိုးလာသည်ကို ထင်ရှားစွာ တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

ပထမညတွင် ကောင်းမွန်စွာ မအောင်မြင်သေးပါက ဒုတိယညတွင် ဆက်လက်၍ ဆောင်ရွက်ပါ။ အောင်မြင်ထမြောက်ပါလိမ့်မည်။ ဤကား အတွင်းစိတ်၏ စွမ်းရည်ကို သိရှိနိုင်ရန် စတင် စမ်းသပ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အခြားသူများ အောင်မြင်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သင်လည်း အောင်မြင်မည်မှာ မုချအမှန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ စနစ်တကျ စေခိုင်းညွှန်ကြားလျှင် အတွင်းစိတ်သည် အမြဲ လိုက်နာဆောင်ရွက်၏။

၂။ ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ပြီးမှ နှစ်ခြိုက် အေးချမ်းစွာ အိပ်စက်မည်ဟု ညွှန်ကြားပေးပါ။ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်း အိပ်ပျော်သွားပါလိမ့်မည်။

၃။ နိုးလျှင် စိတ်လက်ပေါ့ပါး ကြည်သာ ရွှင်ပျနေသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

*

အခန်း ၁၂

အိပ်မွေ့ချ၍ စာရိုက်ဆိုးကို ဖြုတ်ခြင်းနိုင်ငံ၏

မကောင်းသော အကျင့်စာရိတ္တသည် လူအား တသက်လုံး ခံကျေပေးနိုင်၏။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားလိုသူများသည် ရှေးဦးစွာ မိမိတို့၌ ချွတ်ယွင်းလျက် ရှိနေသော အကျင့်စာရိတ္တဆိုးများ ရှိနေခဲ့လျှင် ဤအချက်များကို ဖြုတ်ပြင်ပေးရပေလိမ့်မည်။

"အကျင့်ဆိုတာ စွဲမိလျှင် အလွန် ပြုပြင်ရခက်တာပဲ၊ ဆေးလိပ် စွဲနေသူကိုကြည့်။ ဆေးလိပ်သောက်တာ မကောင်းမှန်း သူကိုယ်တိုင် အသိသား၊ ဒါပေမယ့် အကျင့်ကပါနေတော့ ဒီအကျင့်ဆိုးကို သူ မဖြတ်နိုင်ဘူး" ဤသို့ အများက ပြော

လေ့ရှိကြ၏။ ဤပြောစကားကို ကြားရသူတွေက ယုံကြည်ကြ၏။ အများ၏ ပြောစကားများသည် "ဆပ်ပျက်ရှင်း" ဖြစ်၏။ ကြားရသူက ယုံကြည်စိတ်နှင့် "အင်း....ဟုတ်တာပဲ" ဟု ဝန်ခံခြင်းသည် "အော်တိုဆပ်ပျက်ရှင်း" ပင် ဖြစ်၏။ ဤအော်တိုဆပ်ပျက်ရှင်းကို အတွင်းစိတ်က လက်ခံလိုက်သော အခါတွင် ဆေးလိပ်သောက်သော အကျင့်ကို သူ မဖြတ်နိုင်ပဲ ရှိနေရလေသည်။ သို့နှင့် မကောင်းသော အကျင့်များသည် လူများတွင် အထက်ရော အောက်ပါ ဝိုင်းဝန်းဖိစီးခြင်း ခံနေကြရလေသည်။

အရက် အလွန်အကျဲ သောက်စားသော အကျင့်ဆိုးသည်လည်း လူများစွာအား နှေစဉ် ဒုက္ခပေးနေသည်ကို တွေ့နေရသေး၏။ နှစ်ရှည်လများ အရက် သောက်လာသောအခါတွင် လူ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် စာရိတ္တကိုသာ ထိခိုက်သည်မဟုတ်၊ အလွန် ငွေကုန်သော ကိစ္စလည်း ဖြစ်လေသည်။

စာရေးဆရာကြီးတဦးကို ကျွန်တော် ရင်းနှီးစွာ ပေါင်းသင်းခဲ့ဘူး၏။ ယခု ထိုဆရာကြီးမှာ အရက် နှိပ်စက်ခြင်း ခံရသဖြင့် အသက် (၆၀) ကျော်ရုံ အရွယ်တွင် ကွယ်လွန်သွားရှာပါပြီ။ အကယ်၍သာ သူသည် အရက်ကို နှေစဉ်ရက်ဆက် မသောက်ခဲ့ပါမူ အသက် ၈၀-ကျော် ၉၀-အထိ ဝေဒနာမရှိပဲ နေထိုင် သွားနိုင်စရာအကြောင်း ရှိ၏ဟု ကျွန်တော် တွေးမိသည်။ သူသည် လူငယ်ဘဝကပင် သောက်စားခဲ့ပုံရ၏။ အသက် ၎င်းဆယ်ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ရောက်ကတဲက သူ့ ကျန်းမာရေးမှာ ပျက်ပြားနေပေပြီ။ သူ့ အင်္ဂါရုပ်မှာလည်း မလန်း

ဆန်း မကြည်သာတော့ပြီ။ သူ့ ဝမ်းဗိုက်ထဲ၌ အရက်မရှိလျှင် နေမထိ ထိုင်မသာနှင့် လူနေမရတော့ပေ။ ဤအကျင့်ဆိုးသည် တနေ့ပြီးတနေ့ သူ့အပေါ်၌ စိုးမိုးခဲ့ရာ သူ့အသက် ၆၀ တွင် ရောက်သောအခါ၌ သူ၏အရှင်သခင်မှာ အရက်ဖြစ်နေလေပြီ။ စီးကရက်ကိုလည်း အတော်များများ သောက်လိုက်သေးရာ အမြဲချောင်းဆိုးသည်။ ပရိသတ်အလယ်မှာလည်း လူနေမဆည်နိုင်လောက်အောင် ချောင်းမပြတ်ဆိုးသည်။ ခဏခဏလည်း ဖျားနာခြင်း၊ ဝမ်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာများကို ခံစားရရှာသေးသည်။

ထိုဆရာကြီး၏ အပေါင်းအသင်းများ၏ ခန့်မှန်းချက်မှာ ဆရာကြီးသည်ရှေးခေတ်ကပင်ဝီစကီတပုလင်းကိုငွေတရာကျော်ပေး၍ သောက်ခဲ့ရာ သူ သောက်သမျှ အရက်ဖိုးငွေများကို စုထားပါလျှင် ခပ်ရွယ်ရွယ် သုံးထပ်တိုက် တလုံး တည်နိုင်လောက်အောင် ရရှိနိုင်လိမ့်မည်ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

အရက် အလွန်အကျဲ သောက်မိသော အကျင့်ဆိုးသည် ရောဂါ ဝေဒနာကိုသာ ခံစားရစေသည်သာ မဟုတ်သေး၊ လွန်စွာငွေကုန်စေခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေလေသေးသည်။ အသက်ကိုလည်း တိုစေလေသည်။

ထိုမှတပါး ထိုဆရာကြီး၏ ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ အတွေ့အကြုံတခုလည်း ရှိသေး၏။ ထိုဆရာကြီးအား အမေရိကန်အစိုးရက ညွှန်ကြားသည်တော်အဖြစ် အမေရိကန်သို့ အလည်ကြွရောက်ပါရန် ဖိတ်ကြား၏။ ထိုဖိတ်ကြားချက်ကို ဆရာကြီးက ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ လက်ခံလိုက်၏။ အမေရိကန်မသွားမီ ရက်စာပတ်ခန့်

အလိုတွင် ဆရာကြီးအား ဂုဏ်ပြုပွဲတခုကို အမေရိကန်သံရုံးကကျင်းပ၏။ ဤဂုဏ်ပြုပွဲတွင်ဆရာကြီးသည် သောက်ယင်း စားရင်း အဆက်မပြတ် လူနေမဆည်နိုင်လောက်အောင် ချောင်းဟိုးပါလေတော့သည်။ ဤတွင် ဆရာကြီး၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ဆရာဝန်နှင့် စစ်ဆေးစေရ လေတော့သည်။ ဆရာဝန်၏ အကြံပေးချက်အရ ဆရာကြီးသည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ချက်ယင်းမူကြောင့် အမေရိကန်သို့ မသွားရတော့ပါ။ မည်မျှ စိတ် ထိခိုက်ဖွတ်ရာ ကောင်းပါသနည်း။ စာရေးဆရာ၊ သတင်းစာဆရာ စသူတို့သည် နိုင်ငံခြားသို့ ဖိတ်ကြားခြင်းခံရသော ဂုဏ်ပြု ညွှန်သည်တော်အဖြစ် လွန်စွာယွားချင်ကြစမြဲ ဖြစ်ပါသည်။

ကောင်းပြီ။ ဤအကျင့်ဆိုးများသည် လူအားဒုက္ခလှလှကြီးပေးနေကြောင်း သိပါပြီ။ အဘယ်သို့သောနည်းဖြင့် ဤအကျင့်ဆိုးများ ပျောက်ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်ရပါ မည်နည်း။ အလွယ်ကူဆုံးသောနည်းဖြင့် ဖော်ပြပါဟုဆိုပါလျှင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အိပ်မွေ့ချပြီး "အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း" နည်းဖြင့် အတွင်းစိတ်ကို အမိန့်ပေးခြင်းအားဖြင့် မည်သည့်အကျင့်ဆိုးကို မဆို ပျောက်ကင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်ဟု ပြောပြရပါမည်။

မိမိကိုယ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် အိပ်မွေ့ချနည်းသည် လွယ်ကူပါသည်။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်၍ အနှောင့်အယှက် ကင်းသော အခန်းအတွင်းဝယ် ခပ်မှောင်မှောင်၊ သို့မဟုတ် အလင်းရောင် မှိန်မှိန်ရှိနေအောင် ပြုလုပ်လျက် ထိုအခန်းအတွင်း၌ ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ပါ။ ဆယ်မိနစ်ခန့် အတွင်း၌ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်

လာစေနိုင်သည်။ စိတ်ဓာတ်မခိုင်ခံ့သဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကောင်းမွန် ခိုင်မာလိုပါလျှင် ရိုလက္ကဇေးရှင်းလုပ်ယင်း မိမိ ဖြစ်လိုသော စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာသူ၏ အသွင်အပြင်ကို စိတ်ထဲ၌ မှန်းဆထင်မြင်၍ ကြည့်ရှုရသည်။ မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်မှာ ခိုင်မာပြီးလာသည့်ပုံကို ရှုဆင်ခြင်ကြည့်ရမည်။ မိမိ၏ မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုညွှန်ကြားမှုကို အခြားသော ယောကျ်ား, မိန်းမများက လိုက်နာကြသည့်ပုံကိုလည်း မိမိက ဇာတ်လိုက်အနေဖြင့် ပါဝင်သော ဇာတ်လမ်း တခုကို တွေးမြင် ဖန်ဆင်းကြည့်ရမည်။ ကြိမ်ဖန်များစွာ မိမိ အလိုရှိသလို ဖန်ဆင်း ကြည့်ပါ။ ဤသို့ ဖန်ဆင်းကြည့်ခြင်းသည် အလေ့အကျင့် လုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အလေ့အကျင့် ဆိုသည်မှာ ထပ်ပြန်တလဲလဲ ပြုလုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထပ်ပြန်တလဲလဲ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပိုမိုပြီးကောင်းမွန် မှန်ကန် လာစေပါသည်။ နဲ့မှတ်သင်စ သူသည် ပထမ၌ တဂိုဏ်နှင့် လွန်စွာနားငြီးစရာကောင်းသော အသံကို သာ ထုတ်အောင် သူမှတ်တတ်သည်။ သို့သော် ထိုသူသည် ကြိမ်ဖန်များစွာ စိတ်ဝင်စားလျက် အလေ့အကျင့်ကို ထပ်တလဲလဲ ပြုလုပ်ယင်း တနေ့ပြီး တနေ့ အသံ မှန်လာလျက် နောက်ဆုံး၌ သာယာနာပျော်ဖွယ် ကောင်းသော ဂီတသံကို ဖြစ်ပေါ်စေသည် မဟုတ်ပါလော။ မူလက နားငြီးဖွယ်ရာ ကောင်းသော အသံမှသည် တပါးသူ၏နှလုံးသားကို လှုပ်ခါ၍ သွားလောက်အောင် ငြိမ့်ညောင်း သာယာသည့် ဂီတသံသာ အဖြစ်သို့ ရောက်စေသကဲ့သို့ပင်တည်း။

တကစိတ်ဓာတ်ပါလျော့ကျသွားသောအခါ၌(Trance စျာဝင်စားသောအဆင့်) တဝက်နှိုး တဝက်အိပ်ပျော် ဖြစ်လာပလိမ့်မည်။ ဤအခါ၌ "ငါသည် ဆေးလိပ် မသောက်လိုတော့ပြီ။ ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းသည် ငါ့အား အကျိုးမပြု။ ကြောင့် ဆေးလိပ်မသောက်ချင်တော့ပြီ။ ဆေးလိပ်ကို ငါဖြတ်ပစ်နိုင်သော စိတ်ဓာတ် အင်အား ခိုင်မာမှု ငါ့၌ရှိသည်။ ငါ ဆေးလိပ်မသောက်ချင်။ ငါ ဆေးလိပ် မသောက်တော့ပါ" ဟု ထပ်ခါထပ်ခါ ပထမ၌ အသံထွက်အောင် ရွတ်သံပါ။ ထိုနောက် စိတ်ထဲ၌ ထပ်တလဲလဲရွတ်ဆိုပါ။ ထိုသို့ ရွတ်ဆိုနေယင်း ငါသည် လူသစ် စိတ်သစ် ဖြစ်လာပြီဟုလည်း ယုံကြည်စိတ်မွေးလိုက်ပါ။

ဤသို့ ရွတ်ဆိုခြင်းသည် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းဖြစ်ပါသည်။ ရိုလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိ အိပ်မွေ့ချခြင်း သည် မိမိ၏အတွင်းစိတ်နှင့် လွယ်ကူထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ယုံကြည်စိတ် အပြည့်အဝနှင့် အာဏာတုတ်မှု မရှိပဲ အေးဆေး တည်ငြိမ်စွာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းဖြင့် အတွင်းစိတ်ကို ညွှန်ကြားခြင်းသည် မိမိလိုသော အကျိုးကို မလွဲမသွေ မုချရစေမည် ဖြစ်ပေသည်။

အရက်ပြတ်လိုလျှင်လည်း ဤနည်းကို သုံးစွဲနိုင်ပေသည်။ အခြား မည်သည့်ချတ်ယှင်းချက်ကိုမဆို ပြင်ဆင်လိုလျှင်လည်း ဤနည်းကို သုံးစွဲလျှင် အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်၏စိတ်ဓာတ်သည် ပျော့ညံ့လျက်ရှိနေသည်ဟု ထင်ပြားအံ့၊ ဤနည်းကို သုံးစွဲလျှင် စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာ၍

အလေ့အကျင့် ဆိုသည်မှာ လေ့ကျင့်ခါစ၌သာ ခ
သည်ဟု ထင်ရပါသည်။ မကြာမီ ရက်အတွင်း၌ ကျင့်သား
လာသော အခါတွင် ပိုမိုလွယ်ကူ၍လာသည်ကို တွေ့ရစမြဲ ဖြ
ပေသည်။

သို့ဖြစ်ပါတွင် အောင်မြင်စေရန် အတွက် အရေး အကြီးဆုံ
အချက်တခု ရှိ၏။ ဤအချက်မှာ ငါ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်သည်
မှာ အမှန်ပဲလား။ အရက်မသောက်ပဲ နေလိုသည်မှာ တကယ်
စစ်မှန်ပါရဲ့လား။ ငါ၏ စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာတောင့်တင်းလိုသည်
မှာ တကယ့် မိမိ၏ လိုလားတောင့်တချက် ဟုတ်ပါရဲ့လားဟု
ရှေးဦးစွာ စစ်ဆေးကြည့်သင့်၏။ တကယ်လိုချင်စိတ် ရှိမှသာ
လျှင် လိုချင်သည်ကို ရနိုင်ပေလိမ့်မည်။ စိတ်မပါ တပါနှင့်
စမ်းကြည့်ရုံ၊ အပျင်းပြေ လေ့လာ ကြည့်ရုံနှင့် တကယ်တမ်း
အောင်မြင်လိမ့်မည်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။ အောင်မြင်ရန် လေ့ကျင့်
နေစဉ်တွင် အပျက်စိတ်များ မဝင်လာရန်လည်း အထူးဂရုပြု
ရပေမည်။ ဤသို့ အပျက်စိတ် မဝင်လာနိုင်စေရန် အတွက်
အောက်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း စကားလုံးများ ရွတ်ဆိုနေသော အခါ
တွင် မြန်မြန်ကလေးရွတ်ဆိုရမည်။ ဥပမာ—"ငါ ဆေးလိပ်
ဖြတ်မည်။ ငါ ဆေးလိပ် မသောက်ချင်တော့ဘူး။ ဆေးလိပ်
ပြတ်ပြီး" စသော စကားလုံးများကို အဆက်မပြတ် တရစပ်
ရွတ်ဆိုပါ။ ခပ်ဖြည်းဖြည်း ရွတ်ဆိုပါလျှင် အပျက်စိတ်က
"မင်းကိုယ်မင်း ညာနေတာပါ။ မင်းဆေးလိပ် သောက်ချင်
နေတာပဲ။ မင်း ဆေးလိပ် မပြတ်နိုင်ပါဘူး" ဟူသော အတွေး

ကို တွေးတော စေပါလျှင် မိမိ ပြုလုပ်နေသော အလုပ်မှာ
ဇာနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေလေသည်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ငါဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်ရမှာပဲဟု ယုံကြည်စွာ
တွေးတောယင်း အပြုစိတ်ကိုသာ မွေးမြူလျက် မိမိဖြစ်ချင်
သလို အခြေအနေ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်များကိုသာ ကြည်လင်ပြတ်
သားအောင် ပေါ်လာသည်အထိ စိတ်ကူး မှုန်းဆ ကြည့်ရပါ
မည်။ ဤသို့ စိတ်ကူး မှုန်းဆကြည့်ယင်းကပင် စိတ်ပျော်ရွှင်
ဖွယ်ရာတက်လာခြင်းသည် အောင်မြင်လာသည့် လက္ခဏာရပ်ပင်
ဖြစ်လေသည်။

သင်သည် ခါးကိုက်နေပါ သလား။ ခါးကိုက်နေလျှင်
ရပ်လုံးမလှ ဖြစ်နေသည်ကို သင်သိပါသည်။ ဤခါးကိုက်
ပျောက်စေချင်လျှင်လည်း အထက်ပါ နည်းကို လိုက်နာ၍
အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ အိပ်မွေ့ချ၍ ကုသနိုင်
ပါသည်။

ခါးကိုက်ရခြင်းမှာ ပျင်းရိစွာ နေထိုင်ခဲ့သဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါ
သည်။ နှစ်ရှည်လများ အနေအထိုင်လွဲမှားသဖြင့် ကုန်းခဲ့ရ
သောခါးကို မတ်မတ်ပြန်ဖြစ်ရန်အတွက် "ငါ မတ်မတ်နေနိုင်
ပြီ၊ ရင်ကော့လျက် လမ်းလျှောက်နိုင်ပြီ၊ ရင်ကော့၍ လမ်း
လျှောက်မည်" ဟု ထပ်တလဲလဲ ရွတ်ဆိုပေးပါ။ တကယ်ပင်
ရင်ကော့ပြီး မိမိလမ်းလျှောက်သော အသွင်သဏ္ဌာန်ကို စိတ်
ကူး မှုန်းဆကြည့်ပါ။ မကြာမီတွင် သင်၏ အတွင်းစိတ်သည်
သင့်အား သင်တမ်းတလိုချင်သော အသွင်သဏ္ဌာန်သို့ ပြောင်း
ပေးလိမ့်မည်မှာ ယုံမှားသံသယ မရှိပါနှင့်တော့။ တကယ်ပင်

သင်၏ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထား၍ လမ်းလျှောက် သွားနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

အထက်၌ အားထုတ်မှု လုံးဝမရှိပဲ ပြုလုပ်ပါ ဟူ၍ ဆိုခဲ့၏။ စာဖတ်သူ အချို့က ဤအဆိုကို သဘောမပေါက် ဖြစ်ချင်ဖြစ်နိုင်၏။ အချို့ကမူ ပြင်းထန်စွာအားထုတ်မှုသာလျှင် လိုလား ချက်ကို မြန်မြန်အကောင်အထည်ပေါ်လိမ့်မည်ဟု ဆိုကောင်း ဆိုကြမည်ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် အတွင်းစိတ်ကို ညွှန်ကြား ပြော ဆိုရာ၌ လွန်စွာအားထုတ်ခြင်းသည် မိမိလိုလားသော အကျိုး နှင့် ပြောင်းပြန်ဆန့်ကျင်သည့်အကျိုးကိုရရှိစေနိုင်လိမ့်မည်ဟူ၍ ကမ္ဘာကျော် စိတ်ပညာဆရာကြီး အမ်ကောင်ယီက ဆိုလေ သည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ဥပမာ- သင် အလိုမရှိသော ရောဂါဝေဒနာကို အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းဖြင့် ကုစားသည် ဆိုကြပါစို့။ ရောဂါဝေဒနာသည် သင်၏ရန်သူ ဖြစ်၏။ ဤ ရန်သူကို ဖယ်ရှားပစ်ရန်အတွက် လွန်စွာ အားထုတ်ခြင်းသည် ထိုရန်သူမှာ လွန်စွာကြီးကျယ်၍ တန်ခိုးရှိနေသောအရာ ဖြစ် ကြောင်း သင်ကဉီးစွာ ဝန်ခံထားရာကျသည်ဟု ကောင်ယီက ဆိုပေသည်။ ဤသို့ရန်သူအားကြီးကျယ်သောရန်သူဟူ၍မိမိက အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည်ကြောက်စိတ်ကို မိမိကလက်ခံရာကျ၏။ ကြောက်စိတ်သည် အပျက်စိတ်ဖြစ်၏။အပျက်စိတ်သည် သင်၏ ရန်သူတဦး ဖြစ်ရပြန်လေသည်။ လွန်စွာ အားထုတ်ခြင်းသည် စိတ်၏ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကိုလည်း ပယ်ဖျက်ပြန်လေသည်။ ထို့ကြောင့်အမ်ကောင်ယီကပြင်းထန်သောဆန္ဒStrong Will ကို အသုံးပြုမည့်အစား မိမိ လိုချင်သော အရာကို ရရှိနေသည့်

ဓိပိ၏ စိတ်ကူးထင်မြင်ချက် Imagina tion ကိုသာ အသုံးပြု ရမည်ဟူ၍ညွှန်ကြားခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာ-လူတဦးတ ယောက်အား မိမိလုပ်စေရန် နားပူနားဆာလုပ်၍ အတင်းအ ကျပ် ခိုင်းလျှင်မိမိသြဇာကို ထိုသူက မနာခံပဲနေတတ်လေသည်။ ထိုသူအား သူလုပ်ချင်လာအောင် အသာတကြည်နှင့် သွေး ဆောင်တိုက်တွန်းခြင်းသည်သာလျှင် အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ် သကဲ့သို့ဟုယူဆနိုင်၏။အထူးသဖြင့် စိတ်လုပ်ငန်း၌အပြင်းအထန် ကြိုးစား၍ရသည်မဟုတ်။ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အလယ်အလတ် လမ်း စဉ်ကိုလိုက်၍ပြုလုပ်မှသာလျှင် လမ်းမှန်ဖြစ်ပေသည်။

လွန်စွာ ကြိုးစားခြင်းသည် စိတ်ပူပန်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ စိတ်ပူပန်မှုသည်လည်း အပျက်စိတ်ဖြစ်၍ အပျက်စိတ် ဝင်လာ ခြင်းသည် လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှုကို နှောင့်နှေးစေပြန်လေသည်။ ထို့ကြောင့် အမ်ကောင်ယီက လွန်စွာ ကြိုးစားခြင်းကို The Law of Reversed effort "ပြောင်းပြန်ဖြစ်စေ သော ကြိုးစားခြင်း၏ဥပဒေသ" ဟူ၍ ခေါ်ဆိုထားပေသည်။

အချို့သော ကိစ္စရပ်များတွင် လွန်စွာအားထုတ်မှုသာလျှင် ပြီးမြောက်နိုင်သော အရာများရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် ဤစိတ် နှင့်ပတ်သက်သောကိစ္စတွင် ကြိုးစားအားထုတ်သင့်သည့် စည်း မျဉ်းမှကျော်လွန်၍သွားလျှင် ပြောင်းပြန်ဖြစ်စေသော လွဲမှား သည့် ကြိုးစားခြင်းသို့ ရောက်ရှိသွားပေလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်လေရာ မိမိလိုချင်သောအကျိုးကို ရရှိစေရန်အတွက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သောအခါတွင် လွန်စွာအားထုတ် ကြိုးပမ်းခြင်းမျိုး မရှိစေပဲ စိတ်အေးချမ်း သက်သာစွာဖြင့်

"မမှုသော" ဟန်အမူအရာဖြင့် ရွတ်ဆိုရမည့် စကားလုံးများကို အဆက်မပြတ် တရစပ်ဖြင့် ယုံကြည်စိတ်ကို ဦးဆောင်လျက် ရွတ်ဆိုရမည်ဖြစ်လေသည်။

တနည်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် အော်တိုဆင်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရာ၌ အပျက်စိတ် ကင်းဝေးအောင် ကြံဆောင်လျက် စိတ်ကြည်လင်တည်ငြိမ် ချမ်းသာမှုဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကြိုးစားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ပြီးခဲ့သော အခန်းများ၌ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း စကားလုံးများကို ဖြည်းဖြည်းလေးလေး ရွတ်ဆိုရန် အကြံပေးခဲ့၏။ယခုအခန်းတွင် အဆက်မပြတ် တရစပ်ရွတ်ဆိုရန်တိုက်တွန်းထားပြန်သည်။မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်စိတ်အပြည့်အဝ ရှိနေပါလျှင် ဖြည်းဖြည်းလေးလေးသာ ရွတ်ဆိုသင့်၍၊ မယုံကြည်စိတ် ကြားဖေါက်ဝင်လာမည် စိုးရိမ်ခဲ့ပါလျှင် တရစပ်ရွတ်ဆိုရမည်ဖြစ်လေသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာအကျဉ်းချုပ်

၁။ မကောင်းသောအကျင့် စာရိတ္တသည် လူအားတသက်လုံး ဒုက္ခပေးနိုင်၏။

၂။ အကျင့်ဆိုးများကိုအိပ်မွေ့ချနည်းဖြင့် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်၏။

၃။ အိပ်မွေ့ချနည်းဖြင့် မိမိ၏စွမ်းရည်သတ္တိများ တိုးတက်လာအောင်လည်း ပြုလုပ်၍ရ၏။

၄။ သို့ရာတွင် တကယ်လိုချင်စိတ် ရှိမှသာလျှင် အောင်မြင်ထမြောက်နိုင်၏။

၅။ ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်မှုကိုမပြုလုပ်ရ၊ ဤသို့ပြုလုပ်လျှင် ဆန့်ကျင်ဘက်အကျိုးကို ရရှိတတ်သည်။

၆။ အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် စိတ်အလုပ်ကို လုပ်ရာ၌ အပျက်စိတ်လုံးဝကင်းပြီး အပြုစိတ်နှင့် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုဖြင့် သာ လေ့ကျင့်အောင်မြင်ရာသည်။

အခန်း ၁၃

ဆေးလိပ်အရက် စွဲမက်သူများ

ပြီးခဲ့သောအခန်း၌ ဆေးလိပ်သောက်ရှုခြင်းနှင့် သေရည်သောက်စားခြင်းကို မကောင်းသောအကျင့်စာရိတ္တများအတွင်း သွတ်သွင်းခဲ့၏။ ထိုပြင် စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားလိုသူများသည် မိမိတို့၌ အကျင့်စာရိတ္တဆိုးများ ရှိနေခဲ့လျှင် ဤအချက်များကို ဖြုတ်ပြင်ပေးရလိမ့်မည်ဟူ၍ ရေးခဲ့၏။ ဤတွင် ဆေးလိပ်သောက်သူများနှင့် အရက်သောက်သူများသည် စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးထွားရေး လုပ်၍ မရနိုင်တော့ပြီလောဟူသော မေးခွန်းသည် ပေါ်လာပေတော့မည်။

ဤမေးခွန်းအတွက်အဖြေကို ကျွန်တော်တို့ ရှာကြည့်ကြစို့။

အခန်း(၁၀)တွင် ရေးသားခဲ့သည့် အမ်ကောင်ယီသည် စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမာသူ ဖြစ်ပေသည်။ သူသည် ကမ္ဘာကျော်သည်အထိ သူနှင့်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းရပ်များကို အောင်မြင်စွာ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်သူလည်း ဖြစ်သည်။ သူသည် ဆေးလိပ် သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါသလော။ မဟုတ်ပါ။ သူသည် စီးကရက်ကို အတော်များများ နေ့စဉ် သောက်ရှူသူ ဖြစ်ပေသည်။ ဤအချက်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဆေးလိပ်သောက်သူများသည် စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးမားရေး၌ပါဝင် ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်နိုင်ကြောင်း ထင်ရှားပေသည်။

ကမ္ဘာကျော် နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်နှင့် စာရေးဆရာကြီး ဖြစ်သူ ဝင်စတန်ချာချီသည် အရက်ကို တနေ့လုံးသောက်သည်။ ဆေးပြင်းလိပ်ကြီးကိုလည်း သူနှင့် ခဲခွာမရ အမြဲ မြင်တွေ့ကြရ၏။ ဤ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည်လည်း စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားသောသူများ၏ စာရင်းတွင် အထက်ဆုံးမှ ပါဝင်ဖွယ်ရာရှိ၏။ ဤသို့ဆိုလျှင် စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားရေးအတွက် အရက်ကို တမင် ရှောင်ကြဉ်နေစရာ မလိုဟု ဆိုနိုင်ပြန်၏။

အထက်ပါ အချက်နှစ်ခုတည်းကိုသာ ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်ပါလျှင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် အရက်သောက်ခြင်းတွင် အပြစ်တင်နေစရာမလိုသော သဘောသို့ သက်ရောက်နေသည်ဟု ဆိုရပေတော့မည်။ သို့သော် တကယ်တမ်း ကျယ်ကျယ် ဝန်းဝန်း လေ့လာဆင်ခြင်ပါမူ ဤသို့ကားမဟုတ်။ လူသည် ပြစ်ချက်အနည်းနှင့်အများကို ကျူးလွန်မှောက်မှားလျက် ရှိနေတတ်၏။ သို့ရာတွင် သူ၏ အခြား အခြားသော ဂုဏ်သတ္တိများက

ထူးချွန် နေပြန်သောအခါတွင် သူ့၌ ရှိနေသော အနည်းငယ်မျှသော ပြစ်ချက်သည် သူ၏ စွမ်းအင်သတ္တိကို တန်ခိုး မပြနိုင်သည်အထိ ညှိုးနွမ်း တိမ်ကောသွားအောင် မတတ်နိုင်သောအခြေသို့ ရောက်ရှိ နေရတတ်ခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ စင်စစ် ပြစ်ချက်သည် နည်းသည် ဖြစ်စေကာမူလည်း ထိုသူ၏ တန်ခိုး သတ္တိကို အနည်းနှင့်အများ သိမ်ငယ်သွားအောင် တတ်နိုင်သည်ချည်း ဖြစ်၏။

ဤသို့ဆိုလျှင် ဝင်စတန်ချာချီသည် သေရည်နှင့် ဆေးလိပ်ကို ထင်ရှားစွာ သောက်စားနေသူ ဖြစ်ပါလျက်နှင့် အဘယ့်ကြောင့် ကမ္ဘာကျော်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအဖြစ်ဖြင့် အသက် ၉၀-ကျော်သည်အထိ ထင်ရှားခဲ့ရပါသနည်း။ ဤတွင် ဤသို့ဆိုသင့်၏။ အကယ်၍သာ ချာချီသည် ဆေးလိပ်နှင့် အရက်ကို တရက်မျှ သောက်သုံးခြင်းမရှိပဲ ဤအကျင့်ဆိုး၏ နေရာတွင် အခြား ကောင်းမွန်သော လုပ်ရပ်တခုခုကို ကျင့်သုံး လိုက်နာခဲ့ပါလျှင် သူ့ဆောက်ရှိခဲ့သော အမြင့်စံချိန်ထက် သာလွန်၍ မသွားနိုင်ဟု မည်သူ ပြောဆိုဝံ့ပါမည်နည်း။ ဤစကားသည် ဝိုးတဝါး နိုင်လှပါသေးသည်ဟု ဆိုပါလျှင် ဝင်စတန်ချာချီနှင့် ကမ္ဘာကျော် တွေးခေါ် မြော်မြင်ရေး ပညာရှင် ဘာထရန်ရပ်ဆဲကို နှိုင်းယှဉ်၍ ကြည့်ကြစို့။

ချာချီက ဘာထရန် ရပ်ဆဲအား "အရက်သောက်တာကို မင်းတို့က အပြစ် အမျိုးမျိုး ပြောကြတယ်။ အသက် တိုစေ

တယ်၊ ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်း စေနိုင်တယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် ငါ အရက် နေ့တိုင်းသောက်တယ်၊ အခု ငါ့အသက် ၉၀-ကျော်ပြီ၊ ဘာဖြစ်သေးသလဲ" ဟု ပြောသည်ဆို၏။

သူ့စကားကို ဘာထရန်ရပ်ဆဲက "မင့်အပြောကို မင်းကတော့ မှန်တယ်ထင်ပေမပေါ့။ ဒါပေမယ့် ငါလဲ မင်းနဲ့ရှယ်တူပဲ၊ မင်းဟာ ငါလို လေ့ကားထစ် လေးဆယ်ကျော်ရှိတဲ့ အမေရိကန်သံရုံး အထက်ဆင့်ကိုခြေကျင်တက်ပြီး ကန့်ကွက်စာ သွားပေးနိုင်ပါမလား" ဟု ပြန်မေးရာ....

ချာချီသည် "အေး....ဒီလောက်ပင်ပန်းတဲ့ အလုပ်ကိုတော့ ငါ မလုပ်နိုင်ဘူး" ဟူ၍ ဝန်ခံရသောဟူ၏။

ဘာထရန်ရပ်ဆဲသည် ချာချီနှင့် ဝါဒချင်း အမြင်မတူသကဲ့သို့ပင် အရက်ကိုလည်း သောက်စားသူ မဟုတ်ပေ။ ချာချီ ၆၂-နှစ်တွင် ကွယ်လွန်သွားပြီး နောက် ခုနစ်နှစ်ကြာမှ ဘာထရပ်ရပ်ဆဲ ကွယ်လွန် အနိစ္စဆောက်သည်။ ဤ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးနှစ်ဦး၏ ဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်ရှုဆင်ခြင်ပါလျှင် အရက်သောက်သူထက် မသောက်သူက အသက်ရှင်ဆဲ၌ ပို၍ ခွန်အားပလ ကောင်းမွန်စေနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ပို၍လည်း အသက် ရှည်စေနိုင်သည်ကို တွေ့ရပေသည်။

ထိုမှတပါး ပါစိတ်ပါဋ္ဌိတော် ဗုဒ္ဓကျမ်းစာ၌ အရှင်သာဂတ မထေရ်ကို အကြောင်းပြု၍ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် သူရုပါန သိက္ခာပုဒ်ကို ပညတ် ပေးခဲ့ရသည့် အကြောင်းကို ဆင်ခြင် ကြည့်နိုင်သေး၏။

ရှင်သာဂတ မထေရ်သည် စိတ်တန်ခိုး ကြီးမားသော ပုထုဇဉ်ရဟန်းဖြစ်၏။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား စေတီယတိုင်းတွင် ဒေသစာရီ လှည့်လည်စဉ် လမ်းခရီး ဘဒ္ဒဝတီကရွာ သရက်ပင်ဆိပ်တွင် ရသေ့တဦး၏ ကျောင်းသခ်မ်းရှိ တဲတခုအတွင်း ဝင်ရောက် နေသော နဂါးကြီးတကောင် ရှိနေကြောင်း သတင်းရ၏။ ဤ နဂါးကြီးမှာ လွန်စွာ အဆိပ်ပြင်းထန်သဖြင့် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားနှင့်တကွ သံဃာတော် အရှင်မြတ်များ ထိုဒေသသို့ ခရီးဆက်၍ ကြွတော်မမူကြရန် နွားကျောင်းသားများက လျှောက်ထားကြရ၏။

ဤတွင် သာဂတမထေရ်သည် ထိုနဂါးကြီးရှိရာ ဒေသသို့ ကြွသွားပြီး မနီးမဝေးနေရာ၌ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေတော်မူပြီးလျှင် နဂါးကြီးအား စိတ်တန်ခိုးဖြင့် ဆုံးမတော်မူ၏။ ထိုအခါ၌ နဂါးကြီးသည် ရဟန်းထံသို့ အခိုးအငွေ့များကို လွှတ်၏။ လူ သာမန်သာဆိုလျှင် ဤအချိန်၌ ထိုသူမှာ ပြာကျ၍ သွားမည်ဖြစ်၏။ သို့သော် စိတ်တန်ခိုး ခိုင်ခံ့ ကြီးမားတော်မူပြီးဖြစ်သော ဈာန်အဘိညာဉ်နှင့် ပြည့်စုံပြီးဖြစ်သော ရှင်သာဂတကို နဂါး၏ အခိုးအလှုံသည် ဘာမျှ အစွမ်းမရှိဖြစ်ခဲ့ဘိ၏။ နဂါး၏ အခိုးအလှုံကို နှိမ်နင်းနိုင်ရန်အတွက် ရှင်သာဂတသည် သမာပတ် ဝင်စားပြီး မီးတောက် မီးလှုံများကို နဂါးကြီးထံသို့ ပြန်ပြီး စေလွှတ်၏။ နောက်ဆုံး၌ နဂါးကြီးမှာ ရဟန်းအား လုံးဝ အနှုံး ပေးလိုက်ရလေသည်။

ဤမျှ တန်ခိုး ကြီးမားသော ရှင်သာဂတသည် ရှားသားများ ဆက်ကပ်သော သေရည်ကို အဝ ဘဉ်းပေးတော်မူလေရာ

ထည်ကင်း (သတိလစ်)ပြီး ရွာတံခါးဝ၌ လဲတော်မူ၏။ ရှင် တော်မြတ် ဘုရား ထံသို့ ရှင်သာဂတအား ပို့ချီပြီး ယူဆောင်သွားကြကာ ချထားသောအခါတွင် ရှင်သာဂတသည် လူးလှိမ့်ကာ ဘုရားထံ ခြေပြုလျက် အိပ်စက်လေ၏။

ထိုစဉ်တွင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက အနှိုးရှိရဟန်းများအား မေးမြန်းတော်မူ၏။

"ရဟန်းတို့၊ ရှင်သာဂတသည် တန်ခိုးကြီးသော နဂါးကို နှိမ်နင်းနိုင်ခဲ့သည် မဟုတ်လော"

"မှန်ပါဘုရား"

"ရဟန်းတို့၊ ယခုအခါတွင် ရှင်သာဂတသည် နဂါးကို နှိမ်နင်းနိုင်စွမ်း ရှိပါဦးမည်လော"

"နှိမ်နင်းနိုင်စွမ်း လုံးဝ မရှိတော့ပါဘုရား"

ထိုနောက် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် "အကျိုးဆုတ်ယုတ် ပျက်ပြားစေသည့် သေရည်အရက်သောက်စားခြင်းကို မပြုရ။ သောက်သုံးခဲ့ပါလျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၏" ဟု သိက္ခာပုဒ်ကို ပညတ်တော်မူလေသည်။

ရဟန်းကိုမဆိုထားဘိ၊ လူသာမန်များ အတွက် ပင်လျှင် သေရည်သေရက်ကို မသောက်စားရန် တားမြစ်ချက်သည် ရှိခဲ့

ပြီးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် လူ၏စိတ်ကို ကမောက်ကမ ဖြစ်စေနိုင်သော သေချည်သောက်စား မူးယစ်ခြင်းကို အကျင့်ဆိုးမျှ အတွင်း ထည့်သွင်းခြင်းမှာ လျော်ကန်၏ဟု ဆိုရပေမည်။

သို့သော်လည်း အရက်သောက်သူများသည်လည်း အခြားကောင်းမွန်သော စွမ်းရည်များ အပေါ်တွင် မူဘည်ကာ စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးမားရေးသည် အတိုင်းအတာအားဖြင့် ထိုက်သင့်သလောက် ရရှိနိုင်သည်ဟု သိကြရပေမည်။

ဆေးလိပ်သောက်ရှုခြင်းအတွက်လည်း အရက်သောက်စားခြင်း နည်းတူ အကျင့်ဆိုးအတွင်း စာရင်းဝင်နေစေကာမူ စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးမားရေးတွင် တကယ်တမ်း ကြီးမားလှသော အဟန့်အတားကြီး ဘခုဟူ၍ကား မဆိုနိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် ဆေးလိပ် အလွန်အကျွံ သောက်ခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည် ဆိုချက်ကိုမူ မည်သူမျှ အငြင်းပွားဝံ့လိမ့်မည်မဟုတ်ဟု ယူဆရပေသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ယင်း၊ အရက်သောက်ယင်း (အလွန်အကျွံ မဟုတ်ခဲ့လျှင်)လည်း စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားရေးလေ့ကျင့်မှုများကို ပြုလုပ်နိုင်ကြပါသည်ဟု ပြောဆိုရပေမည်။

သို့ရာတွင် အခြို့သော အသိပညာရှင် စိတ်ပညာရှင်များကမူ အရက်သောက်ခြင်းကို လုံးဝ ပိတ်ပင်ကြပေသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ အမ်ကောင်ယီသည် ဆေးလိပ်လွန်စွာသောက်၏။ ချာချီသည် ဆေးလိပ်ရော အရက်ပါများစွာသောက်၏။ သူတို့နှစ်ဦးစလုံး စိတ်ဓာတ်အင်အားရှိသူများ ဖြစ်၏။

၂။ ဘာထရန်ရပ်ဆဲသည် အရက်မသောက်၊ ချာချီထက် ပိုပြီးခွန်အားဗလ ကောင်း၍ ချာချီထက် ပို၍ အသက်ရှည်သည်။

၃။ အဆိပ်ပြင်းထန်သောနဂါးကို သာဂတမထေရ် နှိမ်နင်းနိုင်ခဲ့၏။ သို့သော် မူးယစ်၍ သတိလစ်နေသောအခါတွင် ရှင်သာဂတ၌ လုံးဝ တန်ခိုးမရှိတော့ပေ။

*

အခန်း ၁၄

စိတ်ပျော်ရွှင်မှုအကျင့် တိုးတက်ရေး

လူတိုင်း၏အာရုံတွင် အပြုစိတ်နှင့်အပျက်စိတ်သည် တလှည့်စီ ဖြစ်ပေါ်လျက်သာ ရှိနေပေသည်။ အပြုစိတ်သည် လူအား ကောင်းကျိုးကိုပေးနိုင်သည်။ သို့အတွက် အပြုစိတ်ကို တိုးပွားအောင် မွေးမြူရှိယူရမည်။ အပျက်စိတ်သည် လူအား ဆိုးကျိုးကိုသာပေးသည်။ သို့အတွက် အပျက်စိတ်ကို မိမိထံ ဝင်မလာစေရန် သတိနှင့် ကာကွယ်ရမည့် အကြောင်းကို အခန်း(၃)၌ ရေးသားခဲ့၏။ သို့ဖြစ်ရာ အခန်း(၃)ကို ဖတ်ရှုခဲ့ပြီးဖြစ်ပါလျှင် အပြုစိတ်နှင့် အပျက်စိတ် အကြောင်းကို စာဖတ်သူသည် သဘောပေါက်ပြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

သဘောပေါက် နားလည်ခြင်းသည် ပထမအဆင့် ဖြစ်၍ ထို့ထက် အရေးကြီးသော အဆင့်မှာ လိုက်နာခြင်းတည်း ဟူသော ဒုတိယအဆင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ လိုက်နာရန် အတွက် Walter M.Germain ရေးသားသော The Magic Power of Your Mind စာအုပ်မှ Develep the Happiness Habit "စိတ်ပျော်ရွှင်မှုအကျင့် တိုးတက်နည်း" ခေါင်းစီးပါ ရေးသားချက်မှ ကောက်နုတ်၍ အောက်၌ ဖော်ပြပါသည်။ စိတ် ပျော်ရွှင်မှုသည် အပြုစိတ် ဖြစ်၍ စိတ်ညစ်ညူးခြင်းသည် အပျက်စိတ် ဖြစ်လေသည်။

ဆင် စိတ်ပျော်ရွှင်ရဲ့လား?

ဤမေးခွန်းသည် မိုက်မဲစွာ မေးမြန်းထားသော မေးခွန်း မဟုတ်ပေ။ မဆီမဆိုင်မေးခြင်းလည်း မဟုတ်ပါ။ အလွန် ဆီဆိုင်ပြီး အချက်ကျကျ မေးမြန်းခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ပျော်ရွှင်မှု ကင်းမဲ့ခဲ့လျှင် သင်၏ ဘဝသည် အမှန်အားဖြင့် အဓိပ္ပာယ် မရှိတော့ချေ။ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မရရှိပဲနှင့် အောင်မြင်ခြင်းသည် စစ်မှန်သောအောင်မြင်မှု မဟုတ်ပေ။ သင့်ဘဝ၏ တန်ဖေတာ အစိတ်အပိုင်း၌လည်း ပျော်ရွှင်စိတ် မပါရှိခဲ့ပါလျှင် ထိုတန်ဖေသည် စစ်မှန်သောတန်ဖိုး မရှိတော့ပေ။

ပျော်ရွှင်စိတ်၏အရသာကို သင်ခံစားရပါရဲ့လား?

ခဏပန်း ပျော်ရွှင်ခြင်းမျိုးမဟုတ်၊ အနည်းငယ်မျှ ပျော်ရွှင်ခြင်းလည်းမဟုတ်၊ ယာယီ ပျော်ရွှင်မှုလည်းမဟုတ်၊ မြည့်ဝ၍ မြည့်ခုံသော ပျော်ရွှင်စိတ်သည် အစဉ်သဖြင့် သင့်၌ရှိပါ၏လော။ အစဉ်သဖြင့် ပျော်ရွှင်စိတ်ရှိနေရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါဟု

အထင်ရှိ၍ ပြောဆိုခဲ့လျှင် ဤအထင်သည်နှင့် သင်၏အတွေး
ပြောဆိုသောစကားသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ပျော်ရွှင်စိတ် ရှိရန်သည် ဖြစ်နိုင်ပါ၏။ ထို ပျော်ရွှင်စိ
သည် သင်နှင့်အမြဲတစေ ရှိနေသင့်၏။

အာရုံဖြင့် ခံစားတတ်သော သတ္တဝါတို့သည် ယောဘု
အားဖြင့်ဆိုလျှင် ပျော်ရွှင်မှုအရသားကို ခံစားရန် ဖြစ်ပေါ်
နေရခြင်း ဖြစ်၏ဟု ဗြိတိသျှ တွေးခေါ်ရှင်ကြီးက ဆို၏။

ပျော်ရွှင်စိတ် ထားရှိရန်သည် သင့်အခွင့်အရေး ဖြစ်၏
သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်မေးခဲ့သော မေးခွန်းကိုပင် ထပ်မံ၍ မေးရပါ
ဦးမည်။ သင့်စိတ် ပျော်ရွှင်ရဲ့လား?

ကျွန်ုပ်၏ အတွေ့အကြုံကို ပြောရလျှင် ကျွန်ုပ်နှင့် တွေ့ကြ
ဆက်သွယ်ဘူးသည့် ထောင်ပေါင်း များစွာသော လူများ
အနက်မှ လူအနည်းငယ်မျှသာ ပျော်ရွှင်စိတ်ရှိကြသည်။ စင်စစ်
အားဖြင့် လူများစွာတို့သည် ပျော်ရွှင်စိတ် ရှိခြင်းဆိုသည်မှာ
ဘာလဲဟူ၍ မသိကြချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုလျှင် ပျော်ရွှင်
ခြင်း၏ အရသာကို သူတို့မတွေ့ကြုံခဲ့ကြဘူးသောကြောင့် ဖြစ်
လေသည်။

လူအချို့ ပျော်ရွှင်စိတ်အကြောင်းကို မသိကြခြင်းမှာ မည်
သူ၏ အပြစ်နည်းဟု ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ် မေးကြည့်မိ၏။ သို့နှင့်
အဖြေကို ရရှိနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်သည် ဒဿနိကပေဒ ပညာရှင်များ၏
ရေးသားချက်ကို ဖတ်၏။ အသိပညာရှင်ကြီးများ၏ စာပေများ
ကို လေ့လာ၏။ ဘာသာရေးဆရာကြီးများ၏ ဟောပြောမှုကို
ကြားနာဆင်ခြင်ကြည့်၏။ လူသည် သူ၏ ပျော်ရွှင်မှုအတွက်

လူ့ဘဝသာ တာဝန်ရှိကြောင်း ယင်းဆရာကြီး အားလုံးတို့သည်
တညီတညွတ်း သဘောတူကြ၏။

လူများသည် သူတို့ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ထားသလောက်သာ
ပျော်ရွှင်စိတ် ရှိကြသည်ဟု အမေရိကန် သမတ အိဘရာဟင်
လင်ကွန်းက ဆိုဘူးသည်။

လူများသည် ကြိမ်ဖန်များစွာ စိတ်မပျော်ရွှင် ဖြစ်ကြ၏။
စိတ်ဒေတ်ကျ၍ စိတ်ညစ်ညူးကြ၏။ ဤသို့ကား မဖြစ်သင့်။
ဤသို့ဆိုလျှင် ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်း၏ ဒုက္ခရပ်သည် မည်သည့်နေရာ၌
တည်သနည်း။ ဂရီလူမျိုး ဒဿနိကပညာရှင် EPICTETUS
က ဤသို့ဆို၏။ 'တစုံတခုကြောင့် စိတ်မပျော်မရွှင်ဖြစ်ခဲ့လျှင်
ထိုသူ၏ မပျော်မရွှင် ဖြစ်ရခြင်းမှာ ထိုသူ တဦးတည်း၏
အကြောင်းပြသမှုကြောင့်သာ ဖြစ်ခြင်းကို ထိုသူ သတိရှိပါ
စေ'။ ဤစကားသည် မှန်လှ၏။ တိုထက်အရေးကြီးသော မှန်
ကန်ချက်တခုလည်း ရှိသေး၏။ ထိုအချက်မှာ 'အဲဒယ်၍လူသည်
သူ၏ မပျော်ရွှင်မှုကို ဖန်တီးနိုင်ခဲ့ပါလျှင် သူ၏ ပျော်ရွှင်မှု
ကိုလည်း ဖန်တီးနိုင်ရပေမည် ဟူသော ယူဆချက်ပင် ဖြစ်၏။

သင်၏ ပျော်ရွှင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာရေးအတွက် ပျော်ရွှင်
စိတ် အကျင့်ရှိအောင် ပြုလုပ်ရပေလိမ့်မည်။ ဤစကားစုကို
သင် ခဏခဏ ရွတ်ဆိုပေးပါ။

'I make it a habit to be happy'

"ပျော်ရွှင်စိတ်ရှိရန် ငါသည် ပျော်ရွှင်သော အကျင့်ကို
ပြုလုပ်သည်"

ပျော်ရွှင်စိတ်ရရှိနိုင်ရန်အတွက် ပျော်ရွှင်စိတ်၏ ရန်သူဖြစ်သော ငြီးငွေ့ပျင်းရိခြင်းကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်။

အစစ်အမှန် ပျော်ရွှင်လျက်ရှိနေကြသူများသည် သူတို့၏ဘဝတွင် ငြီးငွေ့ ပျင်းရိဖွယ်ရာများကို မတွေ့ကြရသော သူများသာ ဖြစ်လေသည်။ အသက်ရာကျော် နေကြရသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသည် ဤအချက်တခုကို သူတို့ လိုက်နာကျင့်သုံးကြ၏။ "စိတ်ပါဝင်စားဖွယ်ရာ အလုပ်သစ်များကို မနားတမ်း လုပ်ကိုင်နေခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏စိတ်ကို နုပျို ငယ်ရွယ်စေသည်" ဆိုသော အကျင့်ဖြစ်၏။

ထို အသက်ရာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသည် သူတို့ဘဝတွင် ငြီးငွေ့မှုမရှိကြ။ သူတို့၏ဘဝကို ပျော်ရွှင်မှုဟု ထင်မြင်ကြ၏။ မျက်နှာနှစ်ဘက်ရှိသောအရာဝတ္ထုတခုတွင် တဘက်သော မျက်နှာ၌ ပျော်ရွှမှု ရှိခဲ့လျှင် ငြီးငွေ့မှုသည် ပျက်သုဉ်းရ၏။ တဘက်သော မျက်နှာတွင် ငြီးငွေ့မှုရှိလျှင် ပျော်ရွှင်မှုသည် ပေါ်မလာနိုင်တော့ပေ။ ငြီးငွေ့မှုသည် အသက်ကို တိုစေ၍ လူကို အိုစေသည်။

မိမိကိုယ်ကို မိမိထိန်းသိမ်းနိုင်သောသူများသည် ငြီးငွေ့စိတ် မရှိသော သူများဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အတွက် ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပွားများခြင်းနှင့် ခိုင်မြဲသောသစ္စာဆိုခြင်းများကို ပြုလုပ်ပါလျှင်သင်သည်သင်၏ ဘဝ၌ ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာများကို တွေ့မြင်ရလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ပျော်ရွှင်သောအကျင့်ကို ပြုစုပျိုးထောင် မွေးမြူပေးခဲ့လျှင် သင်၏ဘဝသည် ပိုမို၍ အရသာရှိပြီး တန်ဖိုးရှိလာပေလိမ့်မည်။

အကျင့်ပြုလုပ်ရန်မှာ လွယ်ကူပါသည်။ သို့ရာတွင် သာမန် အားဖြင့်ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အပျက်စိတ် မွေးမြူသော အကျင့်ကိုသာ မွေးမြူလေ့ရှိကြသည်။ သို့ရာတွင် ပျော်ရွှင်ခြင်းသည် အပြုစိတ် ဖြစ်သည်။ ဤပျော်ရွှင်စိတ်သည် . ပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ပျော်ရွှင်စိတ်ကိုမွေးမြူရာ၌ ပျော်ရွှင်မှုကို တိုက်ရိုက်အတင်း တောင်းဆို၍မရချေ။ ပျော်ရွှင်မှုကဲ့ အတင်း တောင်းဆိုလျှင် သင့်ထံသို့ ဒုက္ခရပ်တွေသာ ရောက်ရှိ၍ လာပေလိမ့်မည်။

စိတ်ပညာဖြင့် ရောဂါကုဆရာကြီး ဂျေအာသာဟက်ဖီး က ဒေအာက်ပါအတိုင်း ပြောဆိုထား၏။

"စိတ်ပညာသဘောအားဖြင့် ထူးဆန်းသောဖြစ်ရပ်တခုမှာ ပျော်ရွှင်စိတ်ရရှိရန်အတွက် ဤပျော်ရွှင်စိတ်၏ နောက်ကိုသာ ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်လျှင် မူရင်း လိုလားချက် ဖြစ်သော ပျော်ရွှင်မှုကို မရရှိနိုင်၊ ပျော်ရွှင်မှုကို တိုက်ရိုက်မရှာဖွေမှသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ပျော်ရွှင်မှုကို တွေ့ရှိရသည်။

အထက်ပါပြောဆိုချက်၏ နက်နဲသော လျှို့ဝှက်ချက်မှာ ပျော်ရွှင်စိတ်ကို တိုက်ရိုက်မရှာဖွေရ။ သို့သော် ပျော်ရွှင်စိတ် ရရှိနိုင်ရေးကို မျှော်ခေါ်ယူရမည်။ ပျော်ရွှင်စိတ် ထားရှိသော အကျင့်ကို တိုးပွားအောင် ပြုလုပ်ရမည်။ အိပ်ရန်နှင့် စားရန်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်ခေါ်သကဲ့သို့ ပျော်ရွှင်မှု ရရှိရေးကိုလည်း မျှော်လင့်ထားရမည်။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

ပျော်ရွှင်မှုဆိုသည်မှာ သင့်ကိုယ်အား သင် သိမြင်ခြင်းပင်စ်ဖြစ်၏။ ပျော်ရွှင်စိတ်တည်းဟူသော ကုန်ပစ္စည်းကို သင်ကိုယ်တိုင် လုပ်၍ယူရ၏။ ကိုယ်တိုင်လုပ်ယူမှုရသောပစ္စည်းလည်းဖြစ်လေသည်။

လူဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းမှာ ပျော်ရွှင်စိတ်ထား ရှိရန်ဖြစ်၏။ လူဆိုသည်မှာ ပျော်ရွှင်စိတ်ရှိရန်ဖြစ်သည်။

အပျက်စိတ် လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် သင့်ဘဝကို မှုန်မှိုင်းသော အရောင်မခြယ်ပါနှင့်၊ သင်နှိုးကြားလျက် ရှိနေသော နာရီတိုင်းကို ပျော်ရွှင်စိတ်တိုးပွားရန်အတွက် သုံးစွဲပါ။ သို့မှသာလျှင် သင်၏အတွင်းစိတ်သည် ပျော်ရွှင်စိတ်ရှိသောအကျင့်ရလာမည်ဖြစ်ပြီး သင့်တကိုယ်လုံးတွင် ပျော်ရွှင်စိတ်ဖြင့် ပုံးလွှမ်း နေမည်ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်စိတ်ဆိုသည်မှာကျန်းမာခြင်း၊အသက်ရှည်ခြင်းနှင့် အောင်မြင်ခြင်းကို ဖြစ်စေလေသည်။ ပျော်ရွှင်စိတ် အကျင့်တိုးတက်ပါစေ။

အထက်ပါ စာသားများသည် စိတ်ပညာ ဆရာကြီး အမ်ဝါ(လီ)တာဂျာမိန်း၏ ရေးသားချက်မှ ကောက်နုတ် ဖော်ပြချက်များဖြစ်ပါသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာအကျဉ်းချုပ်

၁။ သဘောပေါက်နားလည်ခြင်းသည်ပထမအဆင့်ဖြစ်၍ ထို့ထက် အရေးကြီးသော အဆင့်မှာ လိုက်နာခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ ပျော်ရွှင်စိတ်ကင်းမဲ့သောဘဝသည် တန်ဖိုးမရှိ။

၃။ လူအများမပျော်ရွှင်နိုင်ကြခြင်းမှာ သူတို့အကြောင်းပြနှင့် သူတို့သာဖြစ်၏။

၄။ ပျော်ရွှင်စိတ်ရှိရန်အတွက် "ပျော်ရွှင်သော အကျင့်ကို ငါပြုလုပ်သည်" ဟု ခဏခဏရွတ်ဆိုပေးပါ။

၅။ ပျော်ရွှင်မှုကိုတိုက်ရိုက်ရှာဖွေလျှင် ဒုက္ခကိုသာရမည်။

*

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၁၅

ကိုယ်တွင်းရန်သူ ဖယ်ရှား၍
ကိုယ်ကျင့်တရားမွမ်းမံခြင်း

ပျော်ရွှင်စိတ်ထားရှိနိုင်ခြင်းသည်ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစေသောအကြောင်းရင်းဖြစ်၏။ ပျော်ရွှင်စိတ်ရရှိနိုင်ရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ ကိုယ်တွင်းရန်သူကိုဖယ်ရှားပစ်ရမည်ဖြစ်၏၊ ထိုရန်သူကို ဖယ်ရှားနိုင်ပြီး ကိုယ်ကျင့်တရား လက်ကိုင် ထားနိုင်ရန်သည် စိတ်တန်ခိုး ကြီးမားရေးအတွက် လိုအပ်သော ကိစ္စရပ်တခုဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ်တွင်းရန်သူကား အဘယ်မည်သောအရာများ ဖြစ်သနည်း။ မည်သည့်ကိုယ်ကျင့်တရားသည် လူအား ချမ်းသာစေနိုင်သနည်း။

ဤမေးခွန်းနှစ်ခုကို ဖြေဆိုရန်အတွက် ၁၉၇၁-ခုနှစ်ဝါရီလထုတ် ဒေတာရီမဂ္ဂဇင်း၌ ပါရှိသော ကျွန်တော်၏ ဆောင်းပါးကို အောက်၌ ဖော်ပြပါသည်။

အမှန်ကိုဆိုရသော် စိတ်ဓာတ်အင်အား တိုးတက်ကြီးမားရေးသည် ကိုယ်တွင်းရန်သူကို နှိမ်နင်းနိုင်ပြီး ကိုယ်ကျင့်တရားလက်ကိုင် ထားနိုင်ခြင်းအပေါ်၌ များစွာ တည်နေပေသည်။



ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာသူ
အောင်ဝင်း

လူသားအားလုံးပင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ ချမ်းသာစေရေးအတွက် အမြဲတစေ ကြိုးစားအားထုတ်လျက် ရှိနေကြရ၏။ ဤကား မိမိတို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားပင်။ တဦးထံ တဦးပေးစာများ၌ အဆုံးသတ်တွင် "ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ" ဟု ဆုတောင်း ပေးတတ်ကြသေး၏။

သို့ရာတွင် လူတိုင်း အမြဲတစေ ချမ်းချမ်းသာသာ ကျန်းမာမာနှင့် လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝစွာ နေထိုင်နိုင်ကြရန် ဤလောက၌ အခွင့်အလမ်းများရှိပါ၏လော။ ကြည့်ကြစို့။

ဤ လူ့ဘုံကား ဒုက္ခဘုံသာတည်း။ သို့သော် ဒုက္ခနှင့် ကြုံတွေ့ရသလို သုခနှင့်လည်း ဆုံစည်းကြရမည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဘယ်ဟာကမှ အမြဲတစေ ရပ်တည်၍ နေခြင်းငှာ မဖြစ်စကောင်းပါ။ တလှည့်ပြီးတလှည့် တမျိုးပြီးတမျိုး စက်ရဟတ်ပမာ ချာချာလည်နေကြရသည်မှာ ဤလောကဓံ၏ နိယာမတံထွာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ချေသည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ဆင်းရဲလိုက်၊ ချမ်းသာလိုက်၊ မကျန်းမာဖြစ်ကာ ဖျားနာလိုက်၊ နေကောင်းထိုင်သာ ဖြစ်လာကာ ကျန်းမာ ရွင်လန်းလိုက်နှင့်သာ ဒုက္ခဘုံသားတွေမှာ တဝဲလည်လည် နေကြရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ဤသဘောတရားကို မည်သူမျှ မလွန်ဆန်နိုင်ကြ။ သို့အတွက် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာရေးကို အလေးပေးပြီး နေ့ထောည၀ါ ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေထသော်လည်း အပိုပင် ဖြစ်သည်ဟူသော စိတ်ထားရှိပြီး နေကြရတော့မည်လော။ ထိုသို့ ဆိုပြန်လျှင်လည်း ဆုတ်နစ်သော ဉာဏ်, ဝီရိယရှိသူသာ ဖြစ်ချေ၏ဟု ပြောဆိုသတ်မှတ်ခြင်း ခံရပေမည်။

တမျိုး ကြည့်ကြဦးစို့။

လူတိုင်း လောကဓံတရားရှစ်ပါးနှင့် တွေ့ကြုံကြရမည်သာ ဖြစ်၏။ ချောင်ကွင်းချိမရ။ လောဘတွေ့၊ ဒေါသတွေ့၊ မောဟတွေ့၊ ရာဂတွေ့ တန်းလန်းနှင့် လူသားများကို မဆိုထားဘိ ကိလေသာကုန်ခန်းပြီး ဘုရား-ရဟန္တာ အရှင်မြတ်များသော်မှ လောကဓံတရားနှင့် မကင်းနိုင်၊ တွေ့ကြုံ ဆုံးစည်းတော်မူကြရသေး၏။ သို့ရာတွင် လောကဓံတရားကို ရင်ဆိုင်ကြရရာ၌ သာမန်လူသားနှင့် အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၏ ခံစားချက်မှာ မူကား လွန်စွာ ကွာခြား၏။

လောကဓံတရား ရှစ်ပါးတို့နှင့် တွေ့ထိသော အကြောင်းရာဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည် တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိ၊ စိုးရိမ်ခြင်းလည်း မရှိ၊ ဘေးအန္တရာယ်ဟူ၍လည်း မရှိ။ သာမန် လူသားများမူကား ဆင်းရဲခြင်း လောကဓံနှင့်တွေ့လျှင် ထွန့်ထွန့်လူးမျှ ရပ်တည်ရာမရ တုန်လှုပ်ကြရသည်သာ ဖြစ်၏။ ချမ်းသာခြင်း လောကဓံအလှည့်သို့ ကျရောက်ပြန်လျှင်မူကား ဆွေ့ဆွေ့ခုန်မျှ ရွင်မြူးတတ်ကြလေသည်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်နှင့် လူ သာမန်တို့သည် လောကဓံကို ရင်ဆိုင်ကြရာ၌ မိုးနှင့်မြေတမျှ ကွာခြားခြင်း ရှိသကဲ့သို့ပင် လူ သာမန်အချင်းချင်း အတွင်း၌လည်း ကျန်းမာရေး ကောင်းသောသူ၊ စိတ်ဓာတ် ခိုင်ခံ့သူများနှင့် ကျန်းမာရေး ချည့်နဲ့သူ၊ စိတ်ဓာတ် ပျော့ညံ့သူများ လောကဓံကို ရင်ဆိုင်ကြရာတွင် အကြီးအကျယ် ကွာခြားမှု ရှိနေပေသည်။

ဥပမာတခုကို ကြည့်နိုင်ကြပါသည်။ ဘရာဇီး ဘောလုံးသင်းနှင့် အီတလီ ဘောလုံးသင်း ကမ္ဘာ့ဘောလုံး ဖိုင်နယ် ပိုလ်လုပွဲ ကစားကြရာတွင် နှလုံးရောဂါ ရှိသူများအား ယင်း ဘောလုံးကစားပွဲ ရပ်မြင်သံကြား လွှင့်ပြခြင်းကို မကြည့်ရှုကြရန် သတိပေး တားမြစ်ခဲ့ရ၏။ ဤအချက်မှာ ကျန်းမာရေး ချည့်နဲ့သောသူသည် သုခဒုက္ခ လောကဓံကို ရင်ဆိုင်ရာ၌ နှလုံးသားအတွင်းမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် ပြင်းထန်စွာ လှုပ်ရှားမှုကို ကျန်းမာရေး ကောင်းနေသူကဲ့သို့ ခံနိုင်ရည်မရှိသည်ကို ပြသခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

နောက်ထပ် ဥပမာတခု ပြရပါဦးမည်။ မန္တလေးမြို့တွင် ပူလွန်းသောနွေရာသီ ဖရန်ဟိုင်း အပူဒီဂရီ ၁၀၀-ရှိသည့်

နှစ်တွင် ကျန်းမာရေးချည့်နဲ့သော လူကြီးများ အများအပြား သေဆုံးကြရသည်။ အေးလွန်းသော ဆောင်းရာသီတွင်လည်း အလွန်အကျဲ ချမ်းအေးလှသော ရက်ပိုင်းအတွင်း၌ ကျန်းမာရေး မပြည့်စုံသူများမှာ အအေးဒဏ်ကို ကြံ့ကြံ့မခံနိုင်ကြပဲ တသီကြီး သေဆုံးကြရသည်ကို တွေ့ရဘူးပါသည်။

အပူလွန်ကဲခြင်း၊ အအေးလွန်ကဲခြင်း၊ စိတ်ဓာတ် အပြင်း အထန် လှုပ်ရှားဖွယ်ရာများ ကြုံတွေ့ရခြင်း၊ ကူးစက်တတ်သော ရောဂါဆိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း စသည့် ဘေးဒုက္ခများ ကြုံတွေ့ကြရသောအခါတွင် ကျန်းမာရေးကောင်း၍ ခံနိုင်ရည် ရှိသူနှင့် ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်း၍ ခံနိုင်ရည် နည်းပါးသူတို့၏ ကြီးမားသော ကွာခြားချက်ကို တွေ့မြင်ကြရသည်။

ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး တောင့်တင်း သန်မာသူသည် နေပူကဲကဲ၌ပင် အထုပ်အပိုးနှင့် တောင်တက်ရိုးကို မနား မနေ သုတ်ခြေတင်ကာ သွားနိုင်မည်ဖြစ်သော်လည်း ရှုနာရှိက် ကုန်းများဆိုလျှင် လူလုံးချည်းပင် တောင်တက်ခရီးကို အပြီး စခန်းရောက်အောင် တက်လှမ်းနိုင်ကြမည် မဟုတ်ချေ။

ထိုနည်းတူစွာ ဤဒုက္ခဘုံတွင် ဒုက္ခ အဖုံဖုံကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းကြရာတွင် စနစ်တကျ စားသောက်နေထိုင်ကာ ကိုယ်ရေးကြုံလျှင် သက်လုံကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ထားသူများသည် ဖြစ်သလိုနေ တော်သလိုစားပြီး အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ နေသောသူများထက် လွယ်လွယ်ကူကူ သက်သက်သာသာနှင့် ပြဿနာရပ်များကို အေးချမ်းစွာ ဖြေရှင်းနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

ကျောင်းမှန်မှန်တက်၍ စာမှန်မှန်ကျက်ထားသောကျောင်းသားသည် မလွယ်လှသော ပုစ္ဆာများကို ဖြေဆိုရမည် ဆိုသော်လည်း မခဲယဉ်းလှပဲ ဖြေဆိုနိုင်ပြီး စိတ်၏ချမ်းသာမှုကို ရရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ပြင်ဆင်ထားပြီး မရှိသော ကျောင်းသားတဦးအတွက် ယင်းပုစ္ဆာမှာ လွန်စွာခက်ပြီး ကိုယ်၏ ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်၏ပင်ပန်းခြင်းနှင့်သာအဆုံးသတ်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဒုက္ခအဖုံဖုံ ပြဿနာအစုံစုံရှိနေသော ဤလူ့ဘုံတွင် ဒုက္ခကို ရှောင်ရှားတတ်လျှင်ဒုက္ခနည်းနိုင်ပြီး ပြဿနာရပ်များကိုရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းတတ်လျှင်လည်း ထိုပြဿနာရပ်အတွက် ဒုက္ခအပို တက် မလာစေပဲ ပြေငြိမ်းသွားကာ အောင်မြင်ခြင်းသုခကိုပင် ခံစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကျန်းမာခြင်းသည် သုခဖြစ်ခဲ့လျှင် နာမကျန်းခြင်းကို ဒုက္ခဟု ခေါ်ဆိုရပါမည်။ ကျန်းမာရေးသုခကိုရရှိရန် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်လျက် နေတတ်, ထိုင်တတ်, စားတတ်သူသည် ဤသုခကို နှစ်ခြည်လများ ရရှိနိုင်ပါမည်။ မနေတတ်, မထိုင်တတ်, မစားတတ်သူသည် ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းပြီး အမြဲတစေ ဒုက္ခနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

"ကျန်တော် အနှစ် ၂၀ကျော်ရှိပြီဗျ၊ ဆရာဝန်တို့၊ ဆေးဆရာတို့ကို မပြရဘူး။ စိတ်ညစ်လောက်အောင် အခြား ပြဿနာရပ်လဲ မတွေ့ရဘူး၊ ဘယ်သူနဲ့မှလဲ ခိုက်ရန်ဒေါသ မရှိခဲ့ဖူးဘူး။ မိတ်ဆွေ ရောင်းရင်းတွေနဲ့၊ သားသမီး သားမယားနဲ့ သင့်သင့် မြတ်မြတ် ချစ်ချစ်ခင်ခင်ပဲဗို့။ လူအားလုံးကိုလဲ ကျန်တော်

ချစ်ခင်လေးစားပါတယ်''ဟု ပြောပြနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တဦးကို ကျွန်တော် တွေ့ရဘူး၏။

သို့သော် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော အမျိုးသမီးကြီးတဦးကိုလည်း တွေ့ရဘူးပါ၏။ ထိုအမျိုးသမီးကြီးမှာ တက္ကသိုလ်ပညာတတ်၊ မြို့မျက်နှာဖုံး၊ မြို့မိမြို့ဖ၏ သမီး၊ သူ့ခင်ပွန်းမှာ သဘောကောင်းလှသည့် လူချောကြီး၊ သူတို့ ဇနီးမောင်နှံမှာ ဂုဏ်သရေရှိသည့် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းကို ပိုင်ဆိုင်လျက် ချစ်ဖွယ်ရာကောင်းလှသည့် ဘုဏ်ရှင်လှသော သားသမီးများလည်း ထွန်းကားနေကြသူများဖြစ်သည့်ပြင် တိုက်တာနေအိမ်၊ စိန်ရွှေမော်တော်ကားနှင့် တခမ်းတနားနေထိုင်နိုင်လျက်ရှိသော အမျိုးသမီးဖြစ်ပါသည်။ အသက်မှာလည်း ၃၇-နှစ် အရွယ်၊ လူ့လောကအလယ်တွင် ထည့်ဝါခန့်ညားသော အချိန်လည်းဖြစ်၏။ သို့ပါလျက် ထိုအမျိုးသမီးက ညည်းညည်းညူညူနှင့် ကျွန်တော့်အား သူ့ရင်တွင်းမှ စကားလုံးများကို မျိုသိပ်မထားနိုင်၍လော မသိ၊ ဖွင့်ထုတ် ဖော်ပြတူး၏။

''ကိုအောင်ဝင်းရယ် .... ကျမဖြင့် လူဖြစ်ကတဲက အခု အချိန်အထိ ဒုက္ခပြည့်အောင် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေခဲ့ရတယ်လို့ မရှိပါဘူး''

စိတ်မချမ်းသာသူသည် အဘယ်မှာလျှင် ကိုယ်ချမ်းသာနိုင်ပါတော့အံ့နည်း။ ထိုအမျိုးသမီးမှာ ပိန်ပိန်ကလေးနှင့် ကျန်းမာရေးကလည်း ချည့်ချည့်နဲ့နဲပင်ရှိနေ၏။ သူ့အိပ်ခန်းအတွင်း စားပွဲပေါ်တွင် ဆေးပုလင်းအမျိုးမျိုး အမြဲရှိနေသည်ကို တွေ့မြင်ရ၏။

တရားသဘောနှင့် (ယေဘုယျအားဖြင့်သာ) မနုဿဘုံတွင် ဂုက္ခနှင့်ကြုံရမှာပဲဟု မြော်ရသော်လည်း လူ့တသက်တာတွင် ထိုသူက တခါသားဖျားဘူးသည်။ ထိုသူက တနှစ် အိပ်ရာထဲ ဆုံးခါလောက် လဲသည် ဆိုလျှင် တဦးနှင့်တဦး ကွာခြားမှုကမှာ အလွန်ကြီးမားပါသည်။ တဦးမှာ အမြဲလိုလို စိတ်ညစ်နေရပြီး အခြားတဦးမှာ နေတတ်ထိုင်တတ်သဖြင့် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် စိတ်ညစ်ရသည့် မရှိသလောက်ဆိုလျှင်လည်း ထိုသူနှစ်ဦး၏ လူဖြစ်ရခြင်းမှာ တဦးနှင့်တဦး အပြတ်အသတ်ကွာခြားမနေသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ တရားသဘောနှင့် ရှုကြည့် ဆင်ခြင်လျှင်တော့ ရုပ်-နာမ် ရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး အားလုံး ဒုက္ခမျိုးပင် ဖြစ်ပါ၏။ သို့သော် လောကီအနေနှင့်မူ တမျိုးကွက်ချက်ရပေလိမ့်မည်။

လူတဦးတယောက်သည် အစဉ်မပြတ် စိတ်ညစ်ညူးရခြင်း၊ ရောဂါဝေဒနာများ ဖိစီးခံရခြင်းကို ကြုံတွေ့နေရပြီး အခြားတဦးမှာ တသက်တာတွင် တခါသာ ဖျားဘူးခြင်း၊ စားကောင်းနှင့် စိတ်ဒုက္ခ ဝေဒနာများကိုလည်း ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မခံစားရပဲ အသက်ရာကျော် ရှည်နေနိုင်သည်ဆိုပါလျှင် ဒုတိယလူအား စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသူဟူ၍ ခေါ်ဆိုရပါမည်။

လုံးဝဒုက္ခကင်းငြိမ်းခြင်း မရှိသော်လည်း ပြင်းထန်သော ဂုက္ခကို အခါမပြတ် တရစပ် မခံစားရပဲ မိမိ ဘဝတသက်တာတွင် နေသာထိုင်သာဖြစ်အောင် စိတ်၏ရှင်လန်းခြင်း၊ ကိုယ်၏

ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံအောင် နေနိုင်ရန်ကို လူဟူသမျှ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ပုထုဇဉ်များသည် လောကဓံကို ကြုံကြိုက်ကြရာ၌ ခံစားမှုမှာ လွန်စွာကွာခြားမှုရှိကြောင်း အထက်၌ ဆိုခဲ့ပါ၏။ ထိုနည်းတူစွာ လူသာမန်နှင့် ထူးခြားသော လူများသည်လည်း ဤမနုဿလူ့ဘုံဘဝ၌ ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းကို ရှာဖွေကြရာ၌ တဦးနှင့်တဦး မတူနိုင်ကြ၊ ကွာခြားမှုများစွာရှိပြီး ခံစားမှု၌လည်း များစွာ ကွာခြားမှုရှိနိုင်ကြောင်းတွေ့မြင်နိုင်ကြပါသည်။

လူ့တသက်တာတွင် တခါသာဖြားသည်ဆိုခြင်းမှာ ဖြစ်နိုင်ပါမည်လောဟု စောဒကတက်စရာ ရှိပါ၏။ ဤ စောဒကပေါ်လာခဲ့လျှင် "ဘိုးတွားရိပ်သာစာစောင်" အမှတ် ၁၉ စာမျက်နှာ ၄ ၌ ပါရှိသော ဆိုဗီယက်ပြည်သားကြီးတဦး အကြောင်းကို အောက်၌ ကောက်နုတ် ဖော်ပြရပါမည်၊

"ဆိုဗီယက်ယူနီယံ အဇာတေဝျန်ပြည်နယ်မှ အသက် ၁၅ နှစ်ရှိသော မစ္စတာဂတ်ဆာနော့ဗ်ဆိုသူ အဘိုးတယောက်သည် နေ့စဉ် ၆နာရီတွင် အိပ်ရာမှထပြီး လယ်ယာထွန်ယက်ခြင်း၊ နွားများထိန်းကျောင်းခြင်း အလုပ်ကို ယခုတိုင် လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသည်။ အဘိုးသည် အရက်နှင့်ဆေးလိပ်ကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် နွားနို့ကိုသာ အာဟာရ အဖြစ် စားသောက်လေ့ ရှိသည်။ မစ္စတာဂတ်ဆာနော့ဗ်၏ သက်တမ်းတလျှောက်လုံးတွင် တုပ်ကွေးတခါသာ ဖြစ်ဘူးသည်ဟု သူ၏

ဆရာဝန်က ပြောကြောင်းနှင့် မော်စကိုမှ ၇၊ ၄၊ ၃၀ နေ့စဉ် ကြေးနန်းသတင်းတပုဒ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသည်။

ဤဒုက္ခဘုံတွင် လူတယောက်သည် ကိုယ်၏ဒုက္ခ၊ စိတ်၏ဒုက္ခကို အယ်နှစ်ပိသာထိအောင် ခံရမည်ဟူ၍ ပုံသေသတ်မှတ်ချက်မရှိ ကန်ထာ။ ကိုယ်၏ဒုက္ခ စိတ်၏ဒုက္ခမတွေ့ကြရအောင် သတိသမ္ပဇဉ်ဖြင့် ရှောင်ရှားနိုင်သည်နှင့်အမျှ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်းကို ခံစားရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ဤအခါ၌ ထိုသူအား ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသူဟူ၍ ခေါ်ဆိုကြရလေသည်။

ဒုက္ခအဖုံဖုံကို ခေါ်ဆောင်လာလေ့ရှိသော ပြင်ပရန်သူများတက် မိမိတို့၏ကိုတွင်းရန်သူမှာသာလွန်၍ ကြောက်ဖက်ဖွယ်ရာကောင်း၏။ မိမိတို့၏ ကိုယ်တွင်းရန်သူဆိုသည်မှာ အောက်ပါအကြောင်းရပ်များပင် ဖြစ်ပေသည်။

၁။ ဒေါသကြီးခြင်း၊
၂။ မုန်းတီးခြင်း၊
၃။ စကားများလွန်းခြင်း၊
၄။ ဂုဏ်ရင်းကြွမ်းတမ်းသောစကားများ ပြောခြင်း၊
၅။ သူတပါးအား ဂုဏ်ရင်းကြွမ်းတမ်းစွာ ဆက်ဆံခြင်း၊
၆။ မဆီမဆိုင် သူတပါးအပေါ် ဆရာလုပ်ခြင်း၊
၇။ အကျိုးမဲ့ ငြင်းခုံခြင်း၊
၈။ သူတပါးအား အရှက်ရအောင် ပြောင်လှောင်ခြင်း၊
၉။ သူတပါးအားကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ အတင်းပြောခြင်း၊

၁၀။ သူတပါးအား အပြစ်တင်ခြင်း၊
၁၁။ ကုန်းချောခြင်း၊
၁၂။ သူတပါးအား ထိမဲ့မြင်ပြုခြင်း၊
၁၃။ သူတပါး၏ကိစ္စ၌ မိမိနှင့်မဆိုင်ပဲ ဝင်စွက်ခြင်း၊
၁၄။ မနာလိုခြင်း၊
၁၅။ လောဘကြီးလွန်းခြင်း၊
၁၆။ မှားမှားမှန်မှန် မိမိကသာအနိုင်ယူလိုခြင်း၊
၁၇။ ပျင်းရိခြင်း၊
၁၈။ သူတပါးအား စော်ကားခြင်း၊
၁၉။ သူတပါး၏ ပစ္စည်းခိုးယူခြင်း၊
၂၀။ လိမ်လည်ခြင်း၊ မရိုးသားခြင်း၊
၂၁။ လင်ရှိမယား၊ မယားရှိလင်နှင် ဖောက်ပြန်ခြင်း၊
၂၂။ အသုံးအစဲကြီးခြင်း၊
၂၃။ တပါးသူကိုနှိမ့်ချ၍ မိမိကိုမြှင့်တင်ခြင်း၊
၂၄။ အလွန်ထင်ပေါ်လိုခြင်း၊
၂၅။ သူတပါးကို အထင်သေးခြင်း၊
၂၆။ မကောင်းဘက်၊ အပျက်ဘက်ကိုသာ အမြဲကြည့်မြင်တတ်ခြင်း၊
၂၇။ ပွဲသဘင်ကြူးခြင်း၊
၂၈။ သေသောက်ကြူးခြင်း၊
၂၉။ ကာမကြူးခြင်း၊
၃၀။ လောင်းကစားခြင်း၊
၃၁။ အစားကြူးခြင်း၊

၃၂။ အအိပ်ကြူးခြင်း၊
၃၃။ အကျိုးမဲ့ပကာသနဌ် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၊
၃၄။ တကိုယ်ကောင်းကြံခြင်း-

စသည့် စိတ်ယုတ် စိတ်နုပ်များဖြစ်လေသည်။

အထက်ပါကိုယ်တွင်းရန်သူများကို နှိမ်နင်းနိုင်ပါလျှင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစေနိုင်မည့်အခွင့်အလမ်းများ ပေါပေါက်လာရန် များစွာအလားအလာရှိပေသည်။ ထို့နောက် အောက်ပါကိုယ်ကျင့်တရားများကို စောင့်ထိန်းနိုင်သူထံသို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်းသုခသည်အမှန်ပင် ရောက်ရှိလာစေမည်ဖြစ်သည်ကို ယုံမှားသံသယ မရှိသင့်တော့ပေ။

၁။ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း၊
၂။ ခြိုးခြံမျှတစွာ အသက်မွေးခြင်း၊
၃။ မေတ္တာတရား ရွေထားခြင်း၊
၄။ ချစ်ခင်ခြင်း၊
၅။ လူများအား လေးစားစွာဆက်ဆံခြင်း၊
၆။ သူတပါးတကျိုး သယ်ပိုးရွက်ဆောင်ခြင်း၊
၇။ သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊
၈။ အမြဲ သတိရှိခြင်း၊
၉။ ဆင်ခြင်တုံတရား ရှိခြင်း၊
၁၀။ ဗဟုသုတ ရှိခြင်း၊

၁၁။ ထင်ကြ နိုးကြားခြင်း၊
၁၂။ သတ္တဝါများအား ထောက်ထားညှာတာခြင်း၊
၁၃။ အိမ်သူအိမ်သား၊နှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများအပေါ်၌ သစ္စာရှိခြင်း၊
၁၄။ အခါအားလျော်စွာ သူတပါး ပြောစကားကို စိတ်ရှည်ရှည်ထား၍ နားထောင်တတ်ခြင်း၊
၁၅။ ရဲစွမ်းသတ္တိနှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊
၁၆။ ကိုယ်ချင်းစာတရား လက်ကိုင်ထားရှိခြင်း–
စသည့် ကိုယ်ကျင့်တရားများသည် စိတ်၏ အေးချမ်းတည်ကြည်ငြိမ်သက်ခြင်းကို ရရှိစေနိုင်ပေသည်။

ထိုသူသည် ဆင်ခြင်တုံတရား လက်မလွတ်သဖြင့် စင်စစ်ကောင်းရာမှန်ရာ အလုပ်ကိုသာ လုပ်ကိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် စိတ်ထားမူမှန်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှုကို မှန်ကန်စေနိုင်၏။ အစာကိုလွယ်ကူစွာ ချေချက်နိုင်၏။ ဂျပ်ဆင်းအင်္ဂါကို ကြည်လင်ရွင်ပျစေနိုင်၏။ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းများ၏ အကူအညီကိုရရှိနိုင်၏။ လူအများ၏ လေးစားခြင်းကို ရရှိနိုင်၏။ ဘဝပြဿနာရပ်များကို လွယ်လင့်တကူ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းနှင့်ပြည့်စုံစေ၏။ စိုးပွားရေးလုပ်ငန်းများချောမောပြေပြစ်အောင်မြင်စေနိုင်၏။

ထိုသူသည် စင်စစ် "ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာသူ" သာတည်း။

အခန်း ၁၆

ဒီဒီကိုသာအားကိုးရာ

ပျော်ရွှင်စိတ်တည်းဟူသောကုန်ပစ္စည်းကိုမိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ယူမှုရသည့်အကြောင်းကို အခန်း(၁၄)၌ ဖေါ်ပြခဲ့၏။ ထိုနည်းတူစွာ အင်အားကြီးသောစိတ်ကို ရရှိရန်လည်း မိမိကိုယ်တိုင်ကြိုးပမ်းအားထုတ်ယူမှသာ ရရှိနိုင်လေသည်။

ပျော်ရွှင်စိတ် ရရှိနိုင်ရေးအတွက် အပျက်စိတ်ထားများကို ဘယ်သောအခါမျှ မတွေးရ မကြံဆရသကဲ့သို့ပင် စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးမားလိုသူများသည်လည်း ဟုတ်လေ့နိုးနိုးနှင့် ပေဒင်လက္ခဏာဆရာများနှင့် နတ်ဝင်သည်များထံ တပည့်ခံလျက်ရှေ့ဖြစ် နောက်ဖြစ် ဟောစကားများကို မရယူသင့်ကြပေ။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုလျှင်မေးမြန်းလာသူအား အမှောင့်ပယောဂ အကြောင်းကိုဖြစ်စေ၊ တွေ့ရလတ္တံ့သောဘေးဥပဒ်အကြောင်းကိုဖြစ်စေ ဟောပြောလိုက်ပါလျှင် စိတ်သောက မရောက်သင့်ပဲ ရောက်ရကာ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၏ အန္တရာယ်ကြီး ဖြစ်ပြီး မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်အင်အားသည်လည်း တနည်းအားဖြင့် သိမ်ငယ်သွားစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။ သူတို့ ဟောပြောတိုင်းလည်း မှန်သည်ကား မဟုတ်။

ဤအကြောင်းရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း၏ အကြောင်းကိုရေးသားသူ John Duckworth က အောက်ပါအတိုင်း သတိပေး ရေးသားထားပေသည်။

စိတ်ကူးဆိုးများသည် ဘေးရောက်စေသော (ဆပ်ဂျက်ရှင်း)အကြံပေးတိုက်တွန်းချက်များအဖြစ်သို့ မည်မျှလောက် လွယ်လွယ် ကူကူ ပြောင်းလဲ သွားသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မြင်တွေ့ကြရပြီး ဖြစ်သည်။ ဤ မလိုလားအပ်သည့် ဖြစ်နိုင်ခံတန်ရာ၏ ဆိုသော အချက် များကို ဘယ်သောအခါမျှ မတွေးတော မစဉ်းစားပဲနေသည့် အကျင့်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ထားရှိသင့်ကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည့် ဆင်းရဲ မွဲတေ သွားနိုင်သည် ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ရုတ်တရက် ဖျားနာနိုင်သည် ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အမျိုး အမည် မဖော်ပြနိုင်သည့် ဘေး

ဒုက္ခ ဆင်းရဲများ ကျရောက် လာနိုင်သည် ဟူ၍ လည်းကောင်း သတိတရား ကင်းလွတ်စွာ ဤစိတ်ကူးဆိုးများကို လက်ခံစဉ်းစားခြင်းသည် လွန်စွာ ဘေးဥပဒ်များစေသည့် အကျင့်ဆိုးများ ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရွေးမြင် နောက်မြင် ဆရာများနှင့်ဖြစ်စေ၊ နတ်ဝင်သည်များနှင့် ဖြစ်စေ၊ ဆက်သွယ်မေးမြန်းခြင်းကို ပလိပ်ရောဂါနှင့်ဆက်သွယ်ရသကဲ့သို့ ပမာထား၍ မပြုမိကြရန် စိတ်ပညာ ဆရာကြီးများက အကြံပေးထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထို့တတ်ယောင်ကား ဆရာများ၏ ဆိုးရွားသော ဟောပြောချက်များကို ကြားနာမိရာမှ စိတ်သောက ပူဒါးမိသောအခါတွင် ဆပ်ဂျက်ရှင်း (အကြံပေးတိုက်တွန်းချက်) တန်ခိုးအဖြစ်ဖြင့် တကယ်အဖြစ်ဆိုး ဘဝသို့ ရောက်သွားတတ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သတိမမေ့သင့်ပေ။

စိတ်ကူးချက်များတွင် ထွေထူး ဆန်းကြယ်သော သဘောနှင့်လိမ်မာကျမ်းကျင်ခြင်းများပါရှိရာ ထိုစိတ်ကူးသည် မူလစိတ်ကူးချက် (ဆပ်ဂျက်ရှင်း) အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်အောင် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေ တတ်လေသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် အမှုကိစ္စအဝဝတွင် အဆင်မပြေသော အခါ၌ဖြစ်စေ၊ စိုးပွားရေး မကောင်းသော အခါ၌ဖြစ်စေ၊ ဘေးအန္တရာယ် တစုံတရာ တွေ့ကြုံနိုင်ဖွယ်ရာကို တွေ့မြင်ရသော

ဤကမ္ဘာပေါ်မှ လူသားမန် အဟောဆရာများကို မဆို ထားဘိ၊ တာဝတိံသာမှ သိကြားမင်းပင် ဖြစ်စေကာမူ သူ၏ ထင်မြင် ဟောကြားချက်များမှာ လွဲမှား နိုင်ပေသေး သည်။ သူဟောပြောစဉ်က သူ့အမြင်မှာ အမှန်ဖြစ်သော် လည်း အဟောခံရ သူ၏ကြိုးပမ်းချက်များ ပြောင်းလဲသော အခါတွင် သိကြားမင်း၏ မူလဟောကိန်းမှာ တက်တက်စင် မှားရသည်လည်း ရှိခဲ့ဘူးပါသည်။

သိကြားမင်း မှားသောဟောကိန်းကိုသိရှိလိုလျှင်ဗုဒ္ဓ ဟော ကြားခဲ့သည့် ငါးရာ့ ငါးဆယ်ဇာတ်တော် ၃၀၁ ခု မြောက် ဖြစ်သည့် စူဠကလိင်္ဂဇာတ်ကို ဖတ်ရှုကြည့်သင့်ပေသည်။ ယင်း ဇာတ်ထုပ်၏ အကျဉ်းချုပ်မှာ—

ရှေးအခါက ကလိင်္ဂတိုင်း ဒန္တပူရမြို့၌ ကလိင် မင်းသည် မင်းပြု၏။ အဿကတိုင်း ပါဋလိမြို့၌ အဿကမင်းသည် မင်း ပြု၏။ ထိုမင်းနှစ်ပါးအနက် ကလိင်မင်းသည် စစ်သည်ဗိုလ်ပါ နှင့် အထူးပြည့်စုံသည့်ပြင် သူကိုယ်တိုင်ကလည်း ဆင်ပြောင် အား‌ကို ဆောင်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် သူ့အား စစ်ထိုးဝံ့သူမရှိ။

ခွန်အားရှိသော ကလိင်မင်းသည် စစ်လိုလားသော ဘုရင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် စစ်တိုက်ခိုက်ရေးအတွက် သူ့အမတ်များ အား မေး၏။

"အမတ်တို့၊ ငါ စစ်ထိုးလို၏။ သို့သော်လည်း ငါ့၌ စစ်ထိုး ဘက် မရှိ။ အသို့ပြုရအံ့နည်း။

"အရှင် မင်းကြီး၊ စစ်ထိုး နိုင်ရန် အတွက် တခုသော အကြောင်း ဥပါယ်ကိုသုံးလျှင် ဖြစ်နိုင်ပါ၏။ အရှင်မင်းကြီး၏

အခါတွင် ဖြစ်စေ ဗေဒင်ဆရာ၊ လက္ခဏာဆရာ၊ အကြား အမြင် ရသည်ဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် နတ်ဝင်သည်များထံချဉ်းကပ် တတ်ကြ၏။ ဤကား စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာမှု ဆုံးပါး နေသော အခါ၌ လူအများ ပြုတတ်ကြမြဲ ကိစ္စရပ် ဖြစ်ပါသည်။ ထို သူများအား အဆိုးဆိုဖွယ်ရာ မရှိပေ။ လူ သာမန် တို့၏ သဘောမှာ ဒုက္ခတွေ့သော အခါ၌ မည်မျှ သေးငယ်သော အရာကိုမဆို ကိုးကွယ်ရာဟုထင်လျက် ဆည်းကပ် တတ်ကြပေ သည်။ ရေနစ်သော သူသည် ကောက်ရိုး တမျှင်ကို ပင်လျှင် ဆွဲငင်၍ ဆုပ်ကိုင်ခါ အားကိုးစရာအဖြစ် ယူသကဲ့သို့ ဖြစ်လေ သည်။ သို့ရာတွင် ထိုဆရာသမားများသည် အားကိုးလို၍ လာသူအား ပို၍ စိတ်သောက ပူဒြဖွယ်ရာများကို ဟောပြော လိုက်ပါလျှင် ထိုသူမှာ ပို၍ပင် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းကာ တောင် အဆင်း ဘီးတပ်၍ လွှတ်လိုက်သည့်နှယ် ဖြစ်တတ်လေသည်။ အချို့သော ဆရာ့ဆရာများကမူ အခြေ အနေကို ကြည့်ပြီး အထူးမြှောက်ပင့်၍ ဟောတတ်လေသေးရာ သူတို့ဟောသည် ကို တကယ်ယုံကြည့်မိပြီး မိမိကိုယ်မိမိ အားမကိုး မိတော့ပဲ သူ့ဟောပြောချက်နှင့်သာ တင်းတိမ် အားရနေပြီး အချိန် လွန်မှ မဟုတ်မမှန်မှန်း သိရသောအခါတွင် ယူကျုံးမရဖြစ်ကြ ရတတ်လေသည်။

သဘောရိုးနှင့် ဟောပြောကြသည့်ထားပါဦး၊ သူတို့ဟော တိုင်း ပြောတိုင်း မှန်ပါသလော။ စင်စစ် လူတဦး၏ ရှေ့ရေး ကံကြမ္မာသည် အရာရာ၌ သူ၏ လုပ်ရပ်အပေါ်တွင်သာ များ စွာ တည်နေကြောင်း ပညာ့သတိရှိကြသူတိုင်း သိကြပါသည်။

သမီး လေးယောက်တို့သည် မြတ်သော အဆင်း ရှိကြကုန်၏။ သမီးများကို တင့်တယ်စွာ တန်ဆာဆင်၍ ယာဉ်ပေါင်းချုပ်၌ စီးစေပြီးလျှင် ဗိုလ်ပါခြံရံလျက် မင်းနေပြည်တော်တို့သို့ လှည့်လည်စေကာ 'မည်သည့် မင်းမဆို မင်းသမီးတို့ကို ယူလိုလျှင် ကလိင်္ဂမင်းနှင့် စစ်ထိုးရမည်' ဟု ကြေငြာပါလော့"

ကလိင်္ဂမင်းသည် သူ့အမတ်များဆိုတိုင်းပြုစေ၏။ သို့သော် မင်းသမီးများ ရောက်တိုင်းရောက်တိုင်း သောမင်းနေပြည်များမှ မင်းတို့သည် စစ်မထိုးဝံ့ရကား မင်းသမီးတို့အား မြို့တွင်းသို့ပင် အဝင်မခံကြချေ။

သို့နှင့် အဿကတိုင်း ပါဋလိမြို့သို့ မင်းသမီးများ ရောက်၏။ အဿကမင်းသည်လည်း ကလိင်္ဂမင်းကိုကြောက်၏။ စစ် မထိုးလို။ ထို့ကြောင့် မြို့တံခါးကို ပိတ်ထားစေ၏။ ထိုမင်း၏ နန္ဒိသေန အမည်ရှိသော အမတ်လိမ်မာသည် ပညာရှိ၏၊ ရဲရင့်၏။ အမတ်ကြီးသည် တံခါးမှူးအား တံခါးကိုဖွင့်စေပြီး မင်းသမီးများကို ယူခဲ့ပြီးလျှင် အဿကမင်းကြီးအားဆက်၏။ ထို့နောက် မင်းကြီးအား ဤသို့ဆို၏။

အရှင်မင်းကြီး၊ စစ်ထိုးသည်ရှိသော် ကျွန်ုပ်တို့ အောင်ပါစေအံ့၊ ဤလှပသော မင်းသမီးများအား မိဖုရား ပြုတော်မူပါလော"

မင်းသမီးများနှင့် လာကြကုန်သော သူတို့ အားလည်း "အကြောင်းစုံကို သင်တို့မင်းအား ပြန်လည်အကြောင်းကြား ကြလော"ဟု ပြော၍လွှတ်လိုက်၏။

ဤတွင် ကလိင်္ဂမင်းနှင့် အဿကမင်းနှစ်ပါးတို့သည် မိမိတို့နိုင်ငံအကြားဌာန စစ်ထိုးရန်သဘောတူညီကြ၏။

ထိုအချိန်ဌာန ဘုရားလောင်း ရသေ့သည် ထိုမင်းနှစ်ပါး၏ တိုင်းအကြားဌာန ကျောင်းသခ်မ်းဖြင့်နေ၏။ ကလိင်္ဂမင်းသည် မထင်မရှားသောအသွင်ဖြင့် ထိုရသေ့ထံသွား၍ ဝတ်ဖြည့်ပြီးသော် ဤသို့ လျှောက်၏။

"အရှင်ရသေ့ကြီး၊ ကလိင်္ဂမင်းနှင့် အဿက မင်းတို့သည် စစ်ထိုးကြတော့မည်။ ထိုမင်းနှစ်ပါးတို့တွင် အဘယ်မင်းသည် စစ်အောင်ပါမည်နည်း"

"ဒကာကြီး၊ အဘယ်မင်းနိုင်မည်-ရှုံးမည်ကို ငါမသိ။ သို့သော် ငါ့ထံသို့သိကြားမင်းလာ၏။ သိကြားမင်းကို ငါမေးကြည့်ဦးမည်။ နက်ဖြန်မှသင်လာလော့"

သိကြားမင်းလာသောအခါ ထိုအကြောင်းကိုရသေ့ကြီးက မေး၏။ ထိုအခါသိကြားမင်းက ဤသို့ဆို၏။

"အရှင်ဘုရား ဤစစ်ပွဲတွင် ကလိင်္ဂမင်း အောင်လတ္တံ့၊ အဿကမင်း ရှုံးလတ္တံ့"

နောက်နေ့တွင် ကလိင်္ဂမင်းသည် ရသေ့ထံ ရောက်လျှင် ရသေ့သည် သိကြားပြောသည့်အတိုင်း ပြန်ပြော၏။ ထိုအခါ ကလိင်္ဂမင်းသည် 'ငါအောင်လတ္တံ့'ဟု ဝမ်းမြောက်လျက် ပြန်သွား၏။

ထိုစကားသည် ခဏချင်းပင် ပျံနှံ့၍သွား၏။ ဤတွင် အဿကမင်းကြီးသည် နန္ဒိသေနအမတ်အား အဘယ်သို့ ပြုအံ့နည်းဟု မေး၏။

နန္ဒီသေနအမတ်က ဤသို့ဆို၏။ "မြတ်သော မင်းကြီး၊ အဘယ်မင်းအောင်မည်- ရှုံးမည်ကို အဘယ်သူ သိအံ့နည်း။ အရှင်မင်းကြီးမစိုးရိမ်လင့်"

ထိုနောက် နန္ဒီသေနအမတ်သည် ဘုရားလောင်းရသေ့ထံသို့ ဆည်းကပ်ပြီးလျှင် ရှိခိုး၍ လျှောက်ထား၏။ "အရှင်ဘုရား အဘယ်မင်းသည် အောင်လတ္တံ့နည်း။ အဘယ်မင်းသည် ရှုံးလတ္တံ့နည်း"

"ကလိင်္ဂမင်းသည် အောင်လတ္တံ့၊ အဿကမင်းသည် ရှုံးလတ္တံ့" ဟု ဘုရားလောင်းက ဆို၏။

"အရှင်ဘုရား၊ အောင်လတ္တံ့သောမင်း၏ ပုဗ္ဗနိမိတ်တည်း အသို့ဖြစ်လတ္တံ့နည်း"

"အချင်းဒါယကာ၊ အောင်အံ့သောမင်း၏ အစောင့်အရှောက်ဖြစ်သောနတ်သည် အလုံးစုံဖြူသော ဥသဘဖြစ်လတ္တံ့။ ရှုံးအံ့သောမင်း၏ အစောင့်အရှောက်ဖြစ်သော နတ်သည် အလုံးစုံမည်းသော ဥသဘဖြစ်လတ္တံ့။ မင်းနှစ်ပါးတို့၏အစောင့်အရှောက်ဖြစ်သောနတ်တို့သည် စစ်ထိုး၍ အောင်ခြင်း ရှုံးခြင်းကို ပြုကုန်လတ္တံ့"

နန္ဒီသေနအမတ်သည် ရှင်ရသေ့၏ ပြောစကားကို ကြားနာပြီးနောက် ပြန်ခဲ့၏။ ထိုနောက် သူ၏စစ်သူကြီးတထောင်ကို ခေါ်ယူပြီး စစ်ထိုးရန်အတွက် အစီအစဉ်များကို ပြုလုပ်၏။ မဆုတ်မနစ်လုံ့လပြုလျက် စစ်အောင်နိုင်ရေးကို ပြင်ဆင်ကြ၏။

ကလိင်္ဂမင်းမှာမူ "ငါအောင်အံ့" ဟု လုံ့လကို လျှော့၏။ သူ၏ စစ်သည်ဗိုလ်ပါတို့မှာလည်း "ငါတို့မင်းကြီး အောင်လတ္တံ့" ဟု လုံ့လကိုလျှော့၍နေကြ၏။

အချိန်ကျသောအခါ မင်းနှစ်ပါးစစ်ထိုးကြ၏။ အဿကမင်းသည် နန္ဒီသေနအမတ်ကြီးပေးသော အကြံဉာဏ်အတိုင်း စစ်ထိုး၏။ သူ၏ စစ်သူကြီး တထောင်တို့ကလည်း နန္ဒီသေနဆွန်ကြားသည့်အတိုင်း ရွှပ်ရွှပ်ခွဲခွဲ တိုက်ခိုက်ကြ၏။

ဤ စစ်ပွဲတွင် ကလိင်္ဂမင်းသည် ရှုံး၍ပြေးရလေတော့၏။

ကလိင်္ဂမင်း ပြေးသည်ကိုမြင်လျှင် တထောင်ကုန်သော အဿကမင်း၏ စစ်သူကြီးများက "ကလိင်္ဂမင်းပြေပြီ" ဟု ပွဲတင်ထပ်အောင် အော်ဟစ်ကြော်ငြာကြကုန်၏။

ကလိင်္ဂမင်းသည် သဘေးကို ကြောက်သဖြင့် ပြေးယင်း ရသေ့အား အပြစ်တင်စကားပြောကြား၏။

"မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်သောရသေ့သည် မမှန်သော စကားကိုဆိုခဲ့၏။ ဖြောင့်မှန်သော သဘောရှိသူတို့သည် ချွတ်ယွင်းဖောက်ပြန် မမှန်သောစကားကို မဆိုကြပါကုန်"

ထိုနောက် နှစ်ရက်သုံးရက် အတွင်း၌ သိကြားမင်းသည် ဘုရားလောင်းရသေ့ထံလာ၏။ ထိုအခါရသေ့သည် သိကြားမင်းအား ဤသို့ဆို၏။

"သိကြားမင်း၊ နတ်တို့မည်သည် မုသာဝါဒ စကားကို မပြောကြသည် မဟုတ်ပါလော။ မှန်သော စကားသည်သာ

ချစ်ခြင်းကို ပြုတတ်သည်မဟုတ်ပါလော။ နတ်တို့၏ အရှင်ဖြစ်သော သိကြားမင်းသည့် အဘယ်ကြောင့် ချတ်ယင်းသော စကားကို ဆိုဘိသနည်း"

ထိုစကားကိုကြားလျှင် သိကြားမင်းက ရသေ့အား ဤသို့ လျှောက်ထား၏။

"ရှင်ရသေ့၊ 'နတ်တို့သည် ယောကျ်ားတို့၏ လုံ့လကို မငြူစူကုန်' ဟူသော စကားကို မကြားဘူးတုံလော။ အဆက တိုင်းသားတို့သည်ကိုယ်ကိုဆုံးမနိုင်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ယောကျ်ားတို့၏ အားထုတ်ခြင်းဟုဆိုအပ်သော မြဲမြံတည်ကြည်စွာသော ဝီရိယ ရှိပေသောကြောင့် လည်းကောင်း စစ်အောင်ကြခြင်းပင်ဖြစ်၏"

အထက်ပါဇာတ်တော်မှ နန္ဒိသေနအမတ်ကြီးသည် စင်စစ် စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားသောသူဟု ဆိုရပေမည်။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားသောသူများသည် မှန်ကန်သော ဆင်ခြင်တုံတရားရှိ၏။ သူတပါးကိုလည်းအားမကိုးလို။ အကယ်၍သာ နန္ဒိသေနအမတ်သည် လူသာမန်သာဆိုလျှင် ဘုရားလောင်းရှင်ရသေ့၏ ပြောစကားကို ကြားနာရလျှင်ပင် ထိတ်လန့်ပြီး စစ်ကိုအရှုံးပေးပေတော့မည်။ သို့ရာတွင် ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အားရှိသောအမတ်ကြီးသည် ပြုဖွယ်ရာ ဟူဟူသမျှကို တစမကျန်စေပဲ ပြည့်စုံအောင် စီမံလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် ကွပ်ကဲပြီး စစ်သူကြီးများကို မိမိလိုသလို ဖြစ်အောင် စည်းရုံးလျက် စစ်ထိုးနိုင်သဖြင့် အောင်ပန်းကိုရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ လူသာမန်ဗေဒင်ဆရာ စသောသူများ၏ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာသော ဟောကိန်းများကို ကြားနာရရုံဖြင့် စိတ်ဓာတ်မကျဆင်းကြစေပဲ မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ်ကို ကြီးမားမိုင်ခံ့အောင် လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်ပြီး အောင်ပန်းများကို ဆွတ်ခူးနိုင်ကြပေသည်။

၌အခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်အကျဉ်းချုပ်

၁။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမား လိုသူများသည် ဗေဒင်လက္ခဏာ နတ်ဝင်သည်များ၏ ပြောစကားကို အားမကိုးရာ။

၂။ အဆိုးဟောပြောချက်ကို ယုံကြည်မိလျှင် ယုံကြည်မိသည့် အတိုင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

၃။ မြေပေါ်မှ လူသာမန် ဟောပြောသမားများကိုမဆို ထားဘိ၊ မိုးပေါ်ကသိကြားမင်း ဟောပြောချက်ပင်လျှင် တက်တက်စင် မှားဘူး၏။

၄။ စူဠကလိင်္ဂဇာတ်ကိုလေ့လာလျှင်သိကြားမင်းအဟောမှားသည်ကို တွေ့ရ၏။

၅။ နတ်သည် ယောကျ်ားတို့၏ လုံ့လကို မငြူစူကုန် ဟူသိကြားမင်းကဆို၏။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၁၇

ဘုရားရှိခိုးခြင်း၏စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးမားရေး

ဘုရားရှိခိုးခြင်းမှ မည်သည့် အကျိုးတရားများ ဖြစ်ပွား ပေါ်ပေါက်လာစေနိုင်ပါသနည်း။

ဤမေးခွန်း၏အဖြေကို လူအများ ကြားသိချင်ကြ လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ဘုရားရှိခိုးခြင်းသည် ဘေးဒုက္ခဓပ်သိမ်းကို ကင်းငြိမ်းစေ လျက်၊ချမ်းသာသုခအပေါင်းနှင့်ပြည့်စုံစေနိုင်သည်ဟု ပြောရုံ၊ ပြောစဉ်စကားကိုဆိုခဲ့လျှင် သဘောကျချင်ကြမည် မဟုတ်ပေ။ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်မှုနှင့် ပြည့်စုံအောင်အဖြေပေးရန်အတွက် စိတ်ပညာသဘောနှင့်ယှဉ်၍ တင်ပြဆွေးနွေးမှသာလျှင်ကြားရသူများ လက်ခံသဘောကျကြလိမ့်မည်ဟု ယူဆပါသည်။

ဤသို့ ဆိုလျှင် ပြီးခဲ့သောအခန်းများ၌ ရေးသား ခဲ့ပြီးဖြစ်သည့်အပြုစိတ်နှင့်အပျက်စိတ် ထားရှိခြင်းမှ ထွက်ပေါ်လာစေသည့် အကျိုးအပြစ်များမှအစချီ၍ ဆွေးနွေးရပေလိမ့်မည်။ စာဖတ်သူများသိရှိခဲ့ပြီးအတိုင်း အပြုစိတ်ထားသည် စိတ်ဓာတ်အင်အားကို ကြီးမားစေ၍ ကောင်းကျိုး များကိုပေးစွမ်းနိုင်သည်။ အပျက်စိတ်ထားသည်ဆာ စိတ်ဓာတ် အင်အားကို ညှိုးနွမ်းစေလျက် အပြစ်ကိုဆာ ပေးမည်ဖြစ်သည် ဆိုချက်ကိုရှေးဦးစွာ စာဖတ်သူ လက်ခံနိုင်ခြင်း ရှိ-မရှိအပေါ်တွင် မူတည်၍ ဘုရားရှိခိုးခြင်းမှအကျိုးထွက်သည်-အပြစ်ထွက်သည်ဆိုမှုကို ယုံကြည်ခြင်း ရှိ-မရှိ အဖြေသည် ထွက်ပေါ်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားရှိခိုးခြင်းသည် စင်စစ် အပြုစိတ်ထားကို ပွားများမွေးမြူရခြင်းဖြစ်ပေသည်။ အပြုစိတ်ထားကိုပွားများခြင်းသည် အပျက်စိတ်ထားများကို အဝေးသို့လွှင့်ပါးစေသည် မဟုတ်ပါလော။ အပျက်စိတ်ထား ကင်စင်လျက် အပြုစိတ်ထား ပွားများခြင်းသည် မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်တကွ အသိစိတ်နှင့် မသိစိတ်ခေါ် အတွင်းစိတ်ဓာတ်ကိုပါ ကောင်းမွန် ခိုင်ခံ့လျက် အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှုကို ရရှိနိုင်ပေသည်။ ဤ အဆိုပြုချက်များမှာ သိပ္ပံနည်းအရ ဖြစ်စေ၊ တက္က ဗေဒနည်းအရ ဖြစ်စေ မငြင်းနိုင်သောအချက်များပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့မှတပါး ဘုရားရှိခိုးခြင်းသည် နာမ်လောကအတွင်းသို့ နက်နဲစွာ ဝင်ရောက်ရခြင်း အလုပ်ဖြစ်ပေသည်။ နာမ်လောကဆိုသည်မှာ ကျွန်တော်တို့ မျက်မြင်လောကထက် အဆပေါင်း

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

များစွာ ကျယ်ဝန်း၍ နက်နဲမှုများရှိနေသည်ဟု အသိပညာရှင်ကြီးများစွာတာ သတ်မှတ်ထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ဤနာမ်လောကအတွင်းကို ထိထိရောက်ရောက် ပေါက်ပေါက်မြောက်မြောက် ဝင်ရောက်နိုင်သူများအတွက် ရရှိမည့် ကောင်းကျိုး ချမ်းသာများကို ရေတွက်၍ပြလျှင် ထိုရေတွက်၍ပြသော အဖြေအား ယုံမှားသံသယရှိသဖြင့် စစ်ဆေး ကြည့်လိုပါက သိပ္ပံနည်းနှင့် စစ်ဆေးကြည့်ခြင်းငှာ ဖြစ်နိုင်မဟုတ်ပေ။ စင်စစ်အားဖြင့် နာမ်လောကသည် သိပ္ပံနည်းပေါင်းစုံ၏ ဟိုမှာဘက်တွင် တည်ရှိ၍ နေပေသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ စိတ်ပညာ နည်းအရ တွက်ဆရသော အဖြေမှာ ဘုရားရှိခိုးခြင်းသည် (နည်းလမ်း ပြည့်စုံ မှန်ကန်ပါလျှင်) အပြုစိတ်ကို မွေးမြူခြင်း ဖြစ်သဖြင့် ကောင်းကျိုး အဖြာဖြာကိုသာ ရရှိခံစားရလိမ့်မည်ဟု ဆိုရပေလိမ့်မည်။

ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းခြင်းသည် မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ် အင်အားကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဓာတ် အင်အား မြင့်မားလာသောအခါတွင် မိမိရည်မှန်းသောအရာကို ရရှိစေနိုင်သည် ဆိုချက်မှာလည်း စိတ်ပညာ သဘောအရ မှန်ကန်သော ယူဆချက်တခု ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော့် အနေဖြင့် ဤမျှလောက်သာ တင်ပြဆွေးနွေးပါမည်။ ဘုရား ရှိခိုးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ **Walter M. Germain** ရေး သား သည့် **The Magic Power of Your Mind** စာအုပ်မှ **How to Generate Prayer Power** "ဘုရားရှိခိုးခြင်းဖြင့် တန်ခိုးအင်အားပေါ်ထွက်ရန်

နည်း" ခေါင်းစီးပါ အခန်းမှ လိုအပ်သမျှကို ကောက်နုတ်၍ အောက်၌ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဘုရားရှိခိုးခြင်းက ဘာများ တတ်နိုင်ပါသနည်း ဆိုသော အကြောင်း ယခုခေတ်တွင် အတော်များများ ပြောဆိုနေကြသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြားကြရသည်။

"လူအများပင် ဘုရားရှိခိုးခြင်းကို မည်သို့ပြုလုပ်ရမည် ဆိုချက် မလေ့ကျက် နားမလည် ကြခြင်းသည် ဒုက္ခရပ် တခုပင် ဖြစ်တော့သည်။ သူ၏ ဘုရားရှိခိုးခြင်း တန်ခိုး အရှိန်အဝါများသည် သူ၏ ဦခေါင်းပေါ်ရှိ မျက်နှာကြက် ထိအောင်ပင် မရောက်ကြချေ" ဟု ဂျော့ဝါရှင်တန်ကာဗာက ပြောဆိုခဲ့သည်။

စိတ်ပညာရှင်တဦးကမူ "ဘုရားရှိခိုးကြသူ များစွာတို့သည် ဘုရားသခင်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုသော် လည်းကောင်း ရိုးသားမှုမရှိကြ။ သူတို့၏ နှလုံးသား အတွင်း၌ မစ္ဆေရစိတ်, မနာလိုစိတ် စသည်များ ကိန်းအောင်းလျက်နှင့် ဘုရားရှိခိုး နေကြသည်။ လောဘကြီးခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ မနာလိုဝန်တိုခြင်းနှင့် ပြင်းပြသော အလိုရမ်းက်တို့သည် စိတ်ကို မတည်ငြိမ်စေပဲ ပံ့လွှင့်စေလေသည်။ ထိုအခါ၌ ဘုရား ရှိခိုးရခြင်း၏ အကျိုးကို မရရှိနိုင်တော့ပေ။ အကယ်၍သာ သူတို့သည် ဘုရားသခင် အပေါ်၌လည်းကောင်း၊ မိမိ အိမ်နီးချင်းများအပေါ်၌လည်းကောင်း စစ်မှန်သော မေတ္တာကို ထားရှိနိုင်ကြပါလျှင် ဘုရားရှိခိုးခြင်းအတွက် အကျိုးပေါ်ထွက်နိုင်သည်" ဟု ဆိုလေသည်။

ဘုရားရှိခိုးခြင်း၏ အနှစ်သာရမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းစိတ်၌ ပြောင်းဆန်အောင် မညီမညွတ် ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိနေသည့်စိတ်ဓာတ်ကို ငြိမ်ဝပ်သွားစေပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အသိစိတ်တွင် ညီညွတ် အေးချမ်းမှုကို ရရှိစေသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ရှုန်းရင်းဆန်ခတ် စိတ်လှုပ်ရှားမှု မရှိ။ ပကတိ ညီညွတ် အေးချမ်းသော သဘောသည် လူ၏ ကိုယ်ကာယ တခုလုံးတွင် ပျံ့နှံ့လျက် တည်ရှိနိုင်သည်။

ဤသို့သော အေးချမ်းညီညွတ်သည့် စိတ်အာရုံသည် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အား ကျန်းမာစေသည်။ ရိုး သား စစ်မှန်သော သဘောနှင့် ဘုရားရှိခိုးခြင်းမှ အပြုစိတ်များ ဖြစ်ပွားလျက် ဤအပြုစိတ်၏ သွေးဆောင်မှုအောက်သို့ လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ကျရောက်သွားလေသည်။

ဘုရားရှိခိုးခြင်း အားဖြင့် သဘာဝမမှထက် ကျော်လွန်သော နေရာအရပ်မှ ထူးခြားသော တန်ခိုး ဣဒ္ဓိပါဒ်များကို ရရှိစေနိုင်သည် ဆိုသော ယုံကြည်ချက်မှာ ရှေးလွန်ခဲ့လေပြီး ဖြစ်သည့် မမှတ်မိနိုင်တော့သည့် အချိန်ကာလကပင်လျှင် ရှိခဲ့သည့် ယုံကြည်ချက် ဖြစ်ပေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ဤယုံကြည်ချက်သည် မှန်ကန်လေသည်။

ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ခြင်းနှင့် အခြားသော အပြုစိတ်ဓာတ်အားဖြင့် ထူးဆန်း အံ့သြဖွယ်ရာ ကောင်းသော အကျိုးတရားကို ရရှိစေနိုင်သည်ဟူ၍ ယုံကြည်ခြင်းကို အဘယ်ကြောင့် ထားရှိနိုင်ရသနည်း ဆိုသည့် မေးခွန်းကို ကျွန်ုပ်အား မေးကြ၏။

ကျွန်ုပ်၏ တခုတည်းသောအဖြေမှာ ဤသို့ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ခန္ဓာ၌ရှိနေသော အတွင်းစိတ်ကို အပြုစိတ်ဓာတ်စွမ်းရည်အား ဖြင့် တိန်းသိမ်းမှသာလျှင် လူ့သဘာဝ၏ ဖန်ဆင်းပြုလုပ်နိုင်စွမ်းကို ရရှိနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ဓာတ်တွင် အပျက်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်ပေါ်၍နေပါလျှင် လူ၏ အတွင်းစိတ်ဓာတ်သည် ကောင်းမွန်စွာ အလုပ် လုပ်နိုင်ခြင်း မရှိတော့ပေ။ ယုံမှားသံသယ၊ မလိုမုန်းထားသည့် အစဉ်စိတ်များ၊ စိတ်ထားမရှည်မှု၊ ထင်ရာ အယူသန်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း စသည့် အပျက်စိတ်ထားများ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ လူ၏ အတွင်းစိတ်မှာ ကောင်းမွန်သည့် အပြုစွမ်းရည်များ ဖြစ်ပေါ်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင် ဖြစ်ရလေသည်။

အင်အားကို ပေးစွမ်းနိုင်သည့် စိတ်အာရုံကိုသာ စူးစိုက်စွာ ထားရှိရန်မှာ ခက်ခဲကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ရှိရသော အခါတွင် အောက်ပါအချက် ငါးချက်ကိုလိုက်နာလျှင် အကျိုးတရားကို ရရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

၁။ ဘုရားရှိခိုးသောအခါတွင် သင် တဦးတည်း ရှိနေလျက် ရှိခိုးပါ။

၂။ အေးချမ်း ငြိမ်သက်သော နေရာဒေသ၌ ဘုရားရှိခိုးပါ။

၃။ အပျက်စိတ်ကြောင့် အာရုံလှုပ်ရှားမှုများ ကင်းရှင်းစွာဖြင့် ဘုရားရှိခိုးပါ။

၄။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဖြေလျှော့ မာန်လျှော့ (ရီလက္ကဇေး ရှင်းပြုလုပ်)ပြီး ဘုရားရှိခိုးပါ။

၅။ မှန်ကန်ချက်တခုကို ဦးတည်အာရုံပြုလျက် အခြားသို့ စိတ်မလွှင့်စေပဲ တည်ကြည်သော အာရုံဖြင့် ဘုရားရှိခိုးပါ။

ပူပန်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိသနားမှု၊ မုန်းတီးမှု၊ မနာလိုမှု စသည့်အပျက်စိတ်များ သင်၏အာရုံတွင် ရှိနေသမျှ တာလပတ်လုံး အပြုစိတ်များ ဝင်ရောက်လာရန် နေရာ မရှိဖြစ်ပေတော့မည်။ သို့ဖြစ်ရာ ထိုအပျက်စိတ်များ သင်၏အာရုံတွင် ကင်းရှင်းနေပါစေ။ ထိုပြင် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို တောင့်တင်းရှိမထားပါနှင့်၊ ဖြေလျှော့ပေးပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖြေလျှော့ပေးမှသာလျှင် သင်၏ စိတ်ဓာတ်ပါ ဖြေလျှော့ရှိ ရနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါဖြေလျှော့ရှိ ရသောအခါတွင် ဘုရားရှိခိုးခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများသည် သင်၏တကိုယ်လုံးအတွင်းသို့ စိမ့်ရှိ ဝင်ရောက်လာပြီး သင့် ကောင်းကျိုးအတွက် အလုပ် လုပ်ဆောင်ပေလိမ့်မည်။

ကဗျာဆရာကြီး ဆဲမြူရယ်ကိုလီရစ်(ချ်) စပ်ဆိုထားသည့် "မေတ္တာတရား အကောင်းဆုံးထားသူသည် အကောင်းဆုံး ဘုရားရှိခိုးခြင်းပင်ဖြစ်၏" ဆိုသော မှန်ကန်သည့် အချက်ကို စွဲမြဲစွာ အာရုံစူးစိုက်လျက် ဘုရားရှိခိုးပါ။ သင်၏အာရုံတွင် ဤအချက်ကို ပုံနှိပ်တံဆိပ် ထုထွင်းထားသကဲ့သို့ စွဲမြဲနေပါစေ။

အခြားစိတ်ကူးများ သင့်အာရုံတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာလျှင် ထိုစိတ်ကူးများကို တွန်းထုတ်ပစ်ပါ။ ထိုအခါ၌ သင်၏အာရုံတွင် အပြုစိတ်များ ပြန်လည်ဝင်ရောက် လာပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌စိတ်လှုပ်ရှားမှုမရှိ ပကာတိတည်ငြိမ်လျက် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိပေလိမ့်မည်။

ဘုရားရှိခိုးရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ အပြုစိတ်ထားများ ပွားများရန်ဖြစ်သည်။ အပြုစိတ်ထားများ လွှမ်းမိုးလာမှသာလျှင် မတည်ငြိမ်မအေးချမ်းပဲ လှုပ်ရှားထကြွနေသော အပျက်စိတ်များနေရာတွင် သင်၏စိတ်အာရုံမှာ ညီညွတ်သော သဟဇာတဖြစ်ပေါ်ကာ စိတ်အေးချမ်းရှိ လာပေလိမ့်မည်။

ဘုရားရှိခိုးခြင်းအားဖြင့်ပထမတွင် သင်၏အတွင်းစိတ်ထားများ ပြောင်းလဲသွားပေလိမ့်မည်။ ထိုနောက် အတွင်းစိတ်ထားများ ပြောင်းလဲနေဆဲ၌ပင် သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအပြင်ရှိ အခြေအနေများလည်း ပြောင်းလဲရှိ လာအောင် သင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

သင်၏အတွင်းစိတ် တိုးတက် ကြီးမားလာအောင် ဘုရားရှိခိုးခြင်းက ကူညီပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင်ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ရာများသည် နေ့တွင်းချင်း ညတွင်းချင်း ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်ဟူ၍ကား မမျှော်လင့်ရာ။ မည်သို့ မည်ပုံ မှုန်ကန်အောင် ဘုရားရှိခိုးရမည်ဆိုချက်ကို သိအောင်လေ့လာလျက် မှုန်ကန်စွာ

အလေ့အကျင့် ပြုပေးရပေလိမ့်မည်။ နည်းလမ်း မှန်ကန်စွာ စနစ်တကျ ဘုရားရှိခိုးတတ်သောအခါတွင် ဘုရား ရှိခိုးရခြင်း၏ ကောင်းမှုသည် နှိုးကြား၍ လာပေလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တွေ့ကြုံရသောအခက်အခဲတခုမှာ စိတ်ရှည်စွာတား၍ စောင့်စားရခြင်းဖြစ်ပေသည်။ စိတ်ရှည်စွာ စောင့်စားရခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝတခုလုံး၏ အစိတ်အပိုင်းတခုဖြစ်လေသည်။ ဘုရားရှိခိုးခြင်းသည် သင့်အတွက် ကောင်းကျိုးကို နှိုးကြားအောင် ပြုလုပ်ပေးလျက်ရှိနေဆဲ၌ စိတ်ရှည်ခြင်းသဘောကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါလိမ့်မည်။

အထက်ပါ M. Walter Germain ၏ ရေးသားချက်ကို ဖတ်ရှုဆင်ခြင် သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ် အင်အားကြီးမားလိုသူများသည် မိမိတို့ဘာသာယုံကြည်ချက်အရဘုရားဝတ်ပြုရှိခိုးခြင်းကို မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်ညီညွတ်သော အချိန်များတွင် ပြုလုပ်သင့်ပြုလုပ်ကြကြောင်း သဘောပေါက်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်ပါသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာအကျဉ်းချုပ်

၁။ ဘုရားရှိခိုးခြင်းသည် စင်စစ်အပြုစိတ်ကို မွေးမြူခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ အပျက်စိတ်သည် ဆိုးကျိုးကိုသာပေး၍၊ အပြုစိတ်သည် ကောင်းကျိုးကိုသာပေးသည့် နိယာမသဘောရှိနေပေသည်။

၃။ ဘုရားရှိခိုးခြင်းပြုရာတွင်အပြုစိတ်များကိုသာ အာရုံ၌ထားရမည်။

၄။ သင်တဦးတည်း တိတ်ဆိတ်သောနေရာ၌ အပျက်စိတ် ကင်းရှင်းစွာဖြင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဖြေလျှော့ပြီးလျှင် မေတ္တာ စိတ်ထားဖြင့် အာရုံစူးစိုက်လျက် ဘုရားရှိခိုးရမည်။

၅။ ဘုရားရှိခိုးခြင်းအားဖြင့် လူ၏ ကိုယ်တွင်း ကိုယ်ပရိုစိတ်နှင့် အခြေအနေများ ကောင်းသည့် ဘက်သို့ ဖြစ်ထွန်းပြောင်းလဲ လာစေလိမ့်မည်။

*

အခန်း ၁၀

စိတ်ဓာတ်အင်အားကို နှုန့်စေသော အကျင့်များ

စိတ်ဓာတ်အင်အားကို တိုးတက်ကြီးမားစေသော အကျင့်များရှိသကဲ့သို့ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို ဆုတ်ယုတ်စေသော အကျင့်များသည်လည်း ရှိနေပေသည်။

စိတ်ဓာတ်အင်အားကို ဆုတ်ယုတ်စေသော အကျင့်များအနက် အထူးဂရုပြုရှိပေးသင့်သောအချက်များမှာ -

၁။ မိမိကိုယ်မိမိ အညံ့စားဟု သတ်မှတ်သော စိတ်ထား ရှိခြင်း၊

၂။ အမြဲ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေသော စိတ်ကို လက်ခံမွေးမြူခြင်း၊

၃။ စကားများစွာပြောခြင်း၊

၄။ အမြဲ အဆိုဘက်၊ အပျက်ဘက်ကိုသာ ကြည့်တတ်သည့် စိတ်ထားရှိခြင်း -

ဟူ၍ ငါးမျိုးသတ်မှတ်ဖော်ပြလိုပါသည်။

၁။ မည်သူမဆို မိမိကိုယ်မိမိ အညံ့စားဟူ၍ သတ်မှတ်မိခဲ့လျှင် ဤသို့ သတ်မှတ်ထားခြင်းသည် မှားနေပေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုလျှင် ပြီးခဲ့သော အခန်းများ၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အင်အားကြီးသော စိတ်ဓာတ်သည် လူတိုင်း၏ဦးနှောက်၌ တည်ရှိနေရကား၊ သင်သည် ဘယ်နည်းနှင့်မျှ လူအညံ့စားမဖြစ်နိုင်။ သင့်၌ရှိနေသော ထိုအင်းအားကြီးသည့်စိတ်ကို သင် အသုံးပြုပါလျှင် သင်သည်တောက်ပြောင်သောလူတဦးဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသော အချက်ကို ကျွန်တော်တို့မမေ့လျော့သင့်ပေ။

ဤလောကီဘုံသား မည်သည့်လူသားမျှ စွယ်စုံအစွမ်းထက်လျက် အထက်ဆုံးပိုင်းကလူဟူ၍ အမြဲ သတ်မှတ်ထားခြင်းငှာ မဖြင့်နိုင်ပေ။ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသည့် ကဗျာဆရာသည် အင်ဂျင်နီယာကြီးမဖြစ်နိုင်၊ ခဲ့စိတ်ကုသမှု၌ ကျွမ်းကျင်လှသော ဆရာဝန်ကြီးသည် သိုင်းဆရာကြီးမဖြစ်နိုင်၊ နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်ကြီးသည် ကမ္ဘာကျော် လက်ဝှေ့ချန်ပီယံ မဖြစ်နိုင်၊ မာရသွန် အပြေးသမားသည် အလေးမခွန်ပီယံ မဖြစ်နိုင်။ လူတဦးသည် တခုကိုထူးချွန်အောင် လေ့လာကြိုးစားရလျှင် အခြားခြားသောနေရာ၌ ပါရဂူမဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ စင်စစ်လူ

သည် အဘယ်လို အခြေအနေ၌မဆို မိမိနှင့်သင့်လျော်သော အရည်အခြင်းကို ရရှိနိုင်ရန် ကြိုးစားလျှင်ဖြစ်နိုင်သော အခွင့်အလမ်းများသည်ရှိနေပေသည်။

မျက်မမြင်နားမကြားသည့် အမျိုးသမီးကြီး **Helen Keller** ဟုလင်းကီးလားသည် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ မျက်မမြင်အားလုံး၏ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လျက် သူမသည် စာရေးဆရာ၊ တရားဟော ဆရာ၊ ပြုပြင်ရေးဆရာ၊ ပညာရေးဆိုင်ရာအသိပညာရှင်၊ ကမ္ဘာလှည့်ပုဂ္ဂိုဟူ၍ ကမ္ဘာကပေးသည့် ဘွဲ့ထူးများစွာကို ရရှိထားသူ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအမျိုးသမီးကြီးသည် တရံရောအခါက မြန်မာပြည်အစိုးရက ဖိတ်ကြားသဖြင့် ရန်ကုန်သို့ ရောက်ဘူးသည်။ အခြားနိုင်ငံအသီးသီးသို့လည်း လှည့်လည်ဘူးပေသည်။

အင်္ဂလိပ်စကား၊ ပြင်သစ်စကား၊ ဂျာမန်စကားမပြောတတ်၍ စိတ်အားသိမ်ငယ်နေရန် အကြောင်းမရှိပေ။ တရုတ်ပြည်မကြီး တခုလုံး၏ ခေါင်းဆောင်ကြီး မော်စီတုံးသည် အင်္ဂလိပ်စကား၊ ပြင်သစ်စကား၊ ဂျာမန်စကားများကို ကောင်းစွာပြောတတ်သည့်တိုင်အောင် ပြောဆိုလိမ့်မည်မဟုတ်။ အင်္ဂလိပ်၊ ပြင်သစ်၊ ဂျာမန်လူမျိုးနှင့် စကားပြောဆိုရန် ရှိခဲ့လျှင် သူ့စကားပြန်နှင့်သာ ပြောဆိုပေလိမ့်မည်။

မနကြေးငွေ မရှိခြင်းကြောင့်လည်း မိမိကိုယ်ကို အညံ့စားဟု မသတ်မှတ်သင့်ပေ။ ရှင်ဘုရင်နှင့် သန်းကြွယ်သဒ္ဒေးကြီးများသည် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဟူ၍ မထားရှိသော ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်ကြီးများအား အရှိအသေပြုကြရသည်။ ရှိခိုးကြရသည်။

လူသည် သူ့နေရာနှင့်သူ လူ့အဖိုးတန် ဖြစ်နိုင်ကြသည်ချည်း ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ မိမိကိုယ်မိမိ အညံ့စားဟုမသတ်မှတ်မိရန်သည် လွန်စွာအရေးကြီးပေသည်။ အမှန်အားဖြင့်ဆိုလျှင် လူတိုင်း၌ အင်အားကြီးသော စိတ်ဓာတ်ပါရှိနေသည်ဆိုသောအမှန်တရားကို လက်ခံယုံကြည်နေပါလျှင် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ အညံ့စားလူဟူ၍ ရှိနိုင်တော့ပေ။ အကြောင်းမှာ အင်အားကြီးသော စိတ်သည် လူအားတဘက်ဘက်၌ ပေါက်မြောက် ထွန်းကားအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

၂။ တွေဝေထိုင်းမှိုင်းစိတ်ဆိုသည်မှာ ရံဖန်ရံခါ၌ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါ၏။ သို့သော် ထိုစိတ်ကိုမမွေးမြူသင့်။ မိမိစိတ်ဝင်စားသည့်အလုပ်တခုခုကို ချက်ချင်းထ၍ လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် ထိုတွေဝေထိုင်းမှိုင်းစိတ်ကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်နိုင်ပေသည်။ ထိုစိတ်ကိုလက်ခံမွေးမြူနေပါလျှင် အကျင့်ပါလာသောအခါ၌ လူအား အကျိုးယုတ်စေမှုကိုသာ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ထိုစိတ်ပေါ်လာလျှင် "ငါသည် ရှင်လန်းဖျတ်လတ်လာပြီ ရှင်လန်းဖျတ်လတ်လာပြီ" ဟုအကြိမ်ကြိမ်ရွတ်ဆိုလျက် အပျက်စိတ်ကို ဖျောက်ပစ်နိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း တခုခုကို ၅-မိနစ်ခန့်မျှ ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပါ။ အကယ်၍ အိပ်ရေးမဝသဖြင့် စိတ်ထိုင်းမှိုင်းခြင်း ဖြစ်နေပါလျှင် အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်အနားယူလိုက်ပါ။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

၃။ ပျင်းရိစိတ်သည်တိုးတက်အောင်မြင်လိုသောသူများ၏ ရန်သူဖြစ်ပေသည်။ လောကနီတိဆရာက ပျင်းရိသူအား ပညာ မရရှိနိုင်သည်မှ အစ ဥစ္စာမရနိုင်၊ အဆွေခင်ပွန်းကောင်းကို မရနိုင်၊ ချမ်းသာသုခကို မရနိုင်၊ ကောင်းမှု မပြုနိုင်၊ နောက် ဆုံး၌ မင်းဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကိုပင် မရနိုင်ဟု သတိပေးထားပေသည်။ ပျင်းရိစိတ်ပေါ်လျှင် မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ဆေးကြည့်ရာ၏။ ဤ ပျင်းရိစိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်၏ "နုပျိုစွာ အသက်ရှည်ပါ" စာအုပ် စာမျက်နှာ ၁၀၂-တွင် အာဟာရနှင့် စိတ်ဓာတ် ဆက်သွယ်မှုကို ရေးသားရှင်းလင်းဖော်ပြထားပါသည်။ အာဟာရဓာတ် မပြည့်ဝလျှင်လည်းလူသည်ပျင်းရိစေနိုင်ရာ၊ ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းလေးလံလာခြင်းကိုဖြေဖျောက်ရန်အတွက် အာဟာရလိုနေ၍လောဟု မိမိကိုယ်မိမိ စစ်ကြော ကြည့်သင့်ပေသည်။ အဖြေကိုရလျှင် ပျင်းရိခြင်းကို လက်မခံပဲ ကုစားပြီး စိတ်၏ ရှင်လန်းမှုကို တနည်းနည်းဖြင့် အရယူကြရမည်ဖြစ်လေသည်။

၄။ စကားကို လိုသည်ထက်ပို၍ လွန်စွာပြောဆိုခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်အင်အားကို သိသိသာသာကြီး ညှိုးနွမ်းစေပါသည်။ လူတွေ့ကို လေ့လာကြည့်ပါ။ တွေ့ကရာစကားကို ဖောင်လောက် အောင် ပြောလေ့ရှိသူများသည် ပညာ မပြည့်ဝသူများသာ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်၊ စကားများစွာ ပြောသော သူများမှာ မိမိကိုမိမိ အညံ့စားဟုဆင်နေသဖြင့်အခြားသူများက အထင်ကြီးလာလေအောင် စကားများများပြောခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ပျော့ကွက်ကို ဖုံးအုပ်ကြခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟု အချို့ စိတ်ပညာရှင်များက ဆိုပါသည်။

လူပညာရှိ၊ ရဟန်းပညာရှိများသည် အခွင့် မဆိုက်ပဲနှင့် စကားများများ ပြောလေ့ ပြောထမရှိကြပေ။

စကားများများပြောသူအား ကြားရသူများကအထင်ကြီးမည့်အစား နားကြားပြင်းကပ်ပြီး အမုန်းပွားတတ်လေသည်။

စကားများများပြောခြင်းသည် စစ်စစ်တန်ဖိုးမရှိ၊ စကားများများပြောပြီးသောအခါတွင် အမှားပါသွားသည့် စကားလုံးများအတွက် စိတ်မသက်မသာဖြစ်လျက် မိမိ၌ရှိပြီး စိတ်ဓာတ်အင်အားကို ဆုံးပါးစေလေသည်။

စကားများများပြောနေစဉ်၌ မိမိ၏ဦးနှောက် အတွင်းသို့ မည်သည့်ပညာရပ်မျှ ဝင်ရောက်၍မလာနိုင်ပေ။ စကားများများ ပြောမည့်အစား ပါးစပ်ကိုပိတ်လျက် နားကိုအစဉ်ဖွင့်ထားခြင်းသည် အသိပညာကို တိုးတက်စေနိုင်လေသည်။

တကြိမ်က ကျွန်တော်သည် မန္တလေးမြို့ ပေါမိကုန်းရိပ်သာရှိ သမထဝိပဿနာတရားများကို ပွားများ အားထုတ်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတဦး နေထိုင်သည့် အခန်းတခုသို့ ရောက်သွား၏။ အခန်းတံခါးတွင် စာလုံးကြီးကြီး များဖြင့် အောက်ပါအတိုင်းရေးထားသည်ကို သတ်ပြုမိ၏။

ယောဂီအန္တရာယ်

အအိပ်
အစား
စကား

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

စကားများများပြောခြင်းသည် ယောဂီများ အတွက်သာ အန္တရာယ်မဟုတ်။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားရန် လေ့ကျင့် ကြိုးစားနေသူအတွက်လည်း ကြီးစွာသောရန်သူဖြစ်လေသည်။ စကားကိုသတိထား၍ လိုအပ်သလောက်သာ ချိုသာနူးညံ့စွာ ပြောဆိုရာ၏။

၅။ အဆိုးဘက် အပျက်ဘက်ကိုသာ အမြဲ ကြည့်တတ်ခြင်း သည် အပျက်စိတ်ကို အမြဲမွေးမြူခြင်း ဖြစ်ရာ၊ ထိုစိတ်ထား ရှိသူ၏ ဦးနှောက်၌ စိတ်ဓာတ်အင်အားသည် မည်သို့မျှ တန်ဖိုး ရှိနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးမားကောင်းကြံဆောင်နေကြသူများ အတွက်သာလျှင် အပျက်စိတ်ကိုမမွေးမြူကြရန် တားမြစ်ရသည် မဟုတ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာသန်စွမ်းရန် လေ့ကျင့် နေကြသည့် ကာယဗလ သမားများအတွက်လည်း "ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ် ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း တွေးခေါ်မှုများကို သင့်ကိုယ်တွင်းဝင်ရန် ခွင့်မပြုပါနှင့်" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "အရာခပ်သိမ်းတို့၌ အ လင်းဘက်တွင် ရှိနေသည့် အကောင်းဟူဟူသမျှကိုသာ ကြည့် ပါ" ဟူ၍လည်းကောင်း ဆောင်ပုဒ်များကို အမြဲ သတိတရ ရှိစေရန် နည်းပြဆရာများက တိုက်တွန်းလေ့ရှိပေသည်။

အဆိုးဘက်၊အပျက်ဘက်ကို ကြည့်ရန်စိတ်ပေါ်လာပါလျှင် စိတ်ဓာတ် အင်အား ကြီးမားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၏ အ ကြောင်းကို အာရုံပြု၍ လေ့လာကြည့်ပါ။ စိတ်ဓာတ် မြင့်မား၍ အကောင်းဘက်ကို မြင်နိုင်လာပါလိမ့်မည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ မည်သည့်လူသားမျှ ထာဝစဉ် အညံ့စား မဟုတ်ပါ။ လူတိုင်း၌ အင်အားကြီးသော စိတ် ပါရှိလာက တည်းက လူသည် အညံ့စား မဟုတ်နိုင်။ အညံ့ စားဟု ထင်နေလျှင် မှားမည်။

၂။ ထိုင်းမိုင်းတွေဝေစိတ်သည် လူကိုကောင်းကျိုးမပေး နိုင်၊ ထိုစိတ်ကိုမမွေးမြူပါနှင့်။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူ သော လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး ဖျောက်ဖျက် ပစ်နိုင် သည်။

၃။ ပျင်းရိစိတ်အကြောင်း လေ့လာကြည့်ပါ။ အဖြေရ လျှင် လိုအပ်သလို ကုစားပါ။

၄။ စကားများများပြောခြင်းသည် ပညာရှိတို့၏ အကျင့် မဟုတ်။ အခွင့်မဆိုက်လျှင် စကားများများ ပြော ခြင်းသည် လေကုန်ရံသာမဟုတ် စိတ်ဓာတ်အင်အား ကိုလည်း ကုန်စေသည်။

၅။ အဆိုးဘက်၊အပျက်ဘက်ကိုကြည့်မြင်လိုသောစိတ်ကူး ပေါက်လာပါလျှင် စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားသူ များ၏ အကြောင်းကို တွေးကြည့်ပြီး ဆင်ခြင်တုံ တရားကိုသုံးပါ။

အခန်း ၁၉

ယုံကြည်စိတ်

လူတိုင်းပင် ပျော်ရွှင်လိုကြ၏။ တိုးတက်လိုကြ၏။ အောင်မြင်လိုကြ၏။ ဤအချက် သုံးခုစလုံးကို ရရှိနိုင်ရန် အတွက် လူတိုင်းပင် မိမိစွမ်းအင်ကို ယုံကြည်စိတ်ရှိရန် လိုပေသည်။ ယုံကြည်စိတ်မရှိပဲ လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရန် များစွာခက်ခဲနေပေလိမ့်မည်။

စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားသော ပုဂ္ဂိုလ် ကြီးများမှာ စင်စစ် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ယုံကြည် အားထားသောသူများ ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးပင် အလုံးစုံ လိုလေသေးမရှိအောင် အရည်အချင်း ပြည့်ဝပြီးသူများကား မဖြစ်နိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် မိမိတို့၏ အရည်အချင်းအပေါ်တွင် လျှော့တွက်ပြီး မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်စိတ် ထားရှိရန်ကို မစွန့်လွှတ် သင့်ကြပေ။ မိမိတို့ တွင်ရှိနေသော ချွတ်ယွင်းချက်များကိုသာကြည့်ပြီး အားငယ် နေပါလျှင် အကျိုးရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ မိမိ၌ ရှိနေသော အရည်အချင်းနှင့် စွမ်းပကားများကိုတွက်ဆကြည့်ပြီး ယုံကြည် စိတ်ကို မြင့်မားအောင် ပြုစု ပျိုးထောင် ပေးရမည် ဖြစ်လေ သည်။

မော်တော်ကား တီထွင် တုတ်လုပ်ရေး၌ ဘုရင်တဆူဖြစ်သူ ဟင်နရီဖို့ဒ်က ဤသို့ ပြောဘူး၏။ "ယုံကြည်စိတ်သည် အဘယ် ကဲ့သို့သော အင်အား ပွားများစေသည်ဆိုချက်ကို လူအနည်း ငယ်မျှသာ သေချာစွာ သိကြသည်"

မှန်ပေသည်။ ယုံကြည်စိတ်ထားရှိခြင်း၏ တန်ခိုးအင်အား ကြီးမားပုံကို သမိုင်းအရပ်ရပ်၌ ရှာဖွေကြည့်လျှင် များစွာ သော ဖြစ်ရပ်များကို တွေ့မြင်နိုင်ကြပေသည်။ မိမိတို့၏အလုပ်၊ မိမိတို့၏ တီထွင်မှုနှင့် မိမိတို့၏ အကြံအစည်များကိုဆောင်ရွက် ကြရာ၌ မိမိတို့၏ ယုံကြည်စိတ်ကို ဦးဆောင် စေလျက် ဆောင်ရွက်ကြသူ ထောင်ပေါင်း များစွာတို့မှာ အောင်ပန်းကို ဆွတ်ခူးသွားနိုင်ကြလေသည်။

ကျွန်တော်တို့သည် တစုံတခုကို အလိုရှိငြားအံ့။ ထိုအရာကို ရရှိအောင် လုပ်ကိုင်နိုင်သော စိတ်ဓာတ်အင်အား မိမိ၌ရှိသည် ဟု မိမိကိုယ်ကို မိမိ ရှေးဦးစွာ ယုံကြည်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုလျှင် လူတိုင်း၏ ဦးနှောက်တွင် အင်အားကြီးသောစိတ်ဓာတ် မူလကပင် ပါရှိလာခဲ့ပြီဖြစ်ရာ၊ ထို အင်အားကြီးသော စိတ်ဖြင့် မိမိလိုချင်သော အရာကို ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ယုံကြည်ခြင်းသည် စစ်မှန်သော ယုံကြည်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

သို့ရာတွင် ယုံကြည်စိတ်အတိုင်း ကိုယ်ထိလက်ဆော့က် လုပ်ကိုင်မှုက နောက်မှကပ်၍ လိုက်ပါမှသာလျှင် အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

The Wealth Within You "ကြွယ်ဝ ခြင်းသည် သင့်ကိုယ်တွင်းမှာရှိသည်" စာအုပ်ကို ရေးသားသူ စာရေးဆရာကြီး အယ်လ်မာဝိုးလားက ဤသို့ ဆို၏။

"You must act as if you know your success were already assured. The man who says he has faith he can do something and then does nothing has never known faith"

"အောင်မြင်မှုကိုရရှိထားသည်ဟု သင်သိပြီး ဖြစ်သကဲ့သို့ သင်သည် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည်။ တစုံတခုကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် ယုံကြည်စိတ် ရှိပါသည်ဟု ပြောဆိုပြီး ဘာကိုမျှ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိသူသည် ယုံကြည်စိတ်၏ အကြောင်းကို မည်သည့်အခါမျှ နားလည်မည်မဟုတ်"

ဤတွင် ယုံကြည်စိတ်ရှိရန်အတွက် ကျွန်တော်တို့ မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း၊ "ယုံကြည်စိတ်ရှိပါ"ဟု ပြောဆိုရန်မှာ

လုပ်ကိုပါသည်။ သို့သော် ယုံကြည်စိတ် ဖြစ်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရပါမည်နည်း။

ဤနေရာ၌ ယုံကြည်စိတ် ထားရှိပုံ ထားရှိနည်း များမှာ သူ့နည်း သူ့ဟန်နှင့် အမျိုးမျိုး အထွေထွေ ရှိနေသည်ကို ကျွန်တော်တို့ တွေ့ရပေသည်။

အချို့တို့မှာ မိမိကိုယ်ကို မိမိအားကိုးလျက် ကြံစည်ကြိုးစားလျှင် ဖြစ်နိုင်သည်ဆိုသော ယုံကြည်ချက်ကို ရယူကြ၏။ "ကြိုးစားက ဘုရားဖြစ်၏" ဆိုသော ဆောင်ပုဒ်ကို ဦးဇင်္ဂီဒို သည် တီထွင် ရေးသားခဲ့သည်။ ဆာဆယ်မြူရယ်စမိုင်း ၏ Self Help "ကိုယ်ဒူး ကိုယ်ချွန်" စာအုပ်တွင် ဇဲ့ရှိရှိ နှင့် အစ္စမ်းကုန်ကြိုးစားခြင်းဖြင့် နောက်ဆုံး၌ အောင်ပန်း ဆွတ်ခူးရသည့် အကြောင်းအရာများစွာကို ရေးသားဖော်ပြ၏။

သောမတ်အယ်ဒီဆင်သည် တနေ့လျှင် ၇ နာရီသာအိပ်ပြီး ကျန်အချိန် အားလုံးတွင် အလုပ်ကိုသာ ကြိုးစား လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သဖြင့် ကမ္ဘာကျော်အောင် အောင်မြင်ခဲ့ရသည့် အကြောင်းကို လူအများသိကြ၏။

သောမတ်အယ်ဒီဆင်နှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ပညာ စာရေးဆရာကြီး ဝါလ်တာအမ်ဂျာမိန်း ရေးသားသည့် "The Magic Power of Your Mind" စာအုပ်တွင်မူ စိတ်ပါဝင်စားဖွယ်ရာ အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားပါရှိ၏။

ဗီသုကာဆရာကြီး ဂျီလို့ဂ်ပရီချာနှင့် သောမတ် အယ်ဒီဆင်တို့မှာ လည်ပင်းဖက် သူငယ်ချင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့

နှစ်ဦး၏ ပြောစကားကို လူသိ ရှင်ကြား ထုတ်ပြန် ခဲ့ရာ၌ အယ်ဒီဆင်က ဤသို့ ပြော၏။

"ကျွန်ုပ်၏ အလုပ်အတွက် ကျွန်ုပ်၏ အပေါ်တွင် များစွာ ဂုဏ်ပြုခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်ဦး။ ဂုဏ်ပုဒ် များမှာ ကျွန်ုပ် အတွက်ချည်းမဟုတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်မှာ အသုံးပြုခံရသော တန်ဆာပလာ တခုသာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။ အကြီးမြင့် ဆုံးသော တန်ခိုးရှင် ဘုရားတော်ရှင်သည် သူ၏လုပ်ငန်းကို ကျွန်ုပ်မှတဆင့် လုပ်ကိုင်စေခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်ုပ် ဆိုလိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်ကို စတင် လုပ်ကိုင်သောအခါတွင် လျှပ်စစ်နှင့် စက်မှုသိပ္ပံပညာရပ်များကို လုံးဝ နားလည်တတ်သိခြင်းမရှိပါ။ ကျွန်ုပ်သည် စာသင်ကျောင်းတွင် တန္ဒစ်ကျော်ရုံမျှသာ စာသင်ကြားခဲ့ရသူ ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍သာ ကျွန်ုပ်သည် တန်ခိုးရှင် ဘုရားတော်ရှင်၏ ညွှန်ကြားမှုကို ခံယူရရှိခြင်း မပြုခဲ့ပါလျှင် ကျွန်ုပ်၏လုပ်ငန်းမှာ မည်သည့်အခါမျှ အောင်မြင် ထမြောက်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ"

အယ်ဒီဆင်သည် အချိန်အနည်းငယ်မျှသာ အိပ်စက်ပြီး နေ့ရောညပါ အလုပ်လုပ်ကိုင်သူ ဖြစ်သည်။ သူ့အား တန်ခိုးရှင် ဘုရားတော်ရှင်က လမ်းညွှန်သည်ဟု သူ ထုတ်ဖော် ပြောဆိုသည်။ တန်ခိုးရှင် ဘုရားတော်ရှင်၏ ညွှန်ကြားမှုကို ဘယ်နေရာ၌ ဘယ်ကဲ့သို့ ရရှိပါသနည်းဟု မေးသောအခါတွင် သူက အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြ၏။

"အခြားမြို့မျှားနှင့် အလှမ်းကွာဝေးသော တောင်ပေါ် ဒေသရှိ အဖေါ်မဲ့မြို့ကလေးတမြို့တွင် ကြေးနန်းစာရေးအဖြစ် မိမိ လုပ်ကိုင်ရသောအခါက အစပြုပါသည်"။

"I become aware of messages or directions coming clearly into my mind as I sat there through the long night, and began the work which I was directed to do"

ရှည်လျားသော ညအချိန်များတွင် ထိုနေရာ၌ ကျွန်ုပ် ထိုင်၍ တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေဆဲ၌ ပြတ်သားသော ပို့လွှတ်သည့်စကားများ၊ သို့မဟုတ် ညွှန်ကြားချက်များသည် ကျွန်ုပ်၏ အာရုံတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသည်ကို ကျွန်ုပ် စတင်၍ သိရှိရသည်။ ဤတွင် ကျွန်ုပ်သည် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း အလုပ်ကို စတင်၍ လုပ်ကိုင်ပါသည်"

"ယခုလို တန်ခိုးရှင်က ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာ လုပ်ကိုင်နေသည့်အကြောင်းကို အဘယ်ကြောင့် ထုတ်ဖော် မပြောဆိုခဲ့ပဲ သင်(သောမတ်အယ်ဒီဆင်) နှုတ်ပိတ်နေခဲ့ရပါသလဲ"ဟု မေးသောအခါတွင် အယ်ဒီဆင်က အောက်ပါအတိုင်း ပြန်လည်ဖြေကြား၏။

"အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ငန်းရပ်သည်သာလျှင် အရေးကြီးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်၏အဖြစ်မှန်ကို ပြောဆိုခဲ့ပါလျှင် အယ်ဒီဆင်သည် စိတ်မနှံ့သူပဲ၊ အယ်ဒီဆင်သည် ဘာသာရေးစိတ်ထား ရှိသူပဲဟူ၍ အပြစ်ကပြောဆိုကြပေလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ငန်းရပ်များ

အောင်မြင်ပြီးမှ သူတို့ ပြောဆိုကြသော စကားများမှာမူ အကြောင်းမဟုတ်တော့ပါ''

''တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်နေသော၊ ညဉ့်တာရှည်အချိန်များ အတွင်း၌ အဖေ၏ တောင်ပေါ်မြို့ကလေး၏ ကြေးနန်းရုံ အခန်းတွင်းဝယ် အယ်ဒီဆင်သည် တယောက်ထည်းတည်း ထိုင်လျက် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေရခြင်းသည် သူ့အတွက် စိတ်နေ စိတ်ထားနှင့် အသိဉာဏ်တရား ကို ကောင်းမွန်စွာ မြင့်မားစေလေသည်။ အယ်ဒီဆင်သည် နက်နဲစွာ တွေးတော ကြံဆတတ်သူဖြစ်သည်။ သူသည် အချိန်ကာလနှင့်သူ့ပတ်ဝန်း ကျင်ရှိ အရာခပ်သိမ်းတို့ကို မေ့လျော့စေသည်အထိ နက်နဲစွာ တွေးတောကြံဆသူ ဖြစ်လေသည်''

အထက်ပါတို့မှာ ဝါ(လ်)တာအမ်ဂျာမိန်း၏ရေးသားချက် မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် သူ၏အောင်မြင်မှုမှာ သာမန် ပေါ့ပေါ့ဆဆဖြင့် ရရှိခြင်းကား မဟုတ်ပေ။ တနေ့လျှင် နာရီ၂၀ခန့် အလုပ်လုပ်ပြီး ယုံကြည်စိတ်ကိုရွေထား၍ ဆောင်ရွက်ခဲ့ရသူဖြစ်လေသည်။ အကယ်၍ အယ်ဒီဆင်သည် ယုံကြည်စိတ်မရှိခဲ့ပါလျှင် သူသည် တနေ့လျှင် လေးနာရီသာအိပ်၍ နာရီ၂၀မျှ အလုပ်လုပ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

သို့ကြောင့် ရှေးဦးစွာ ယုံကြည်စိတ်ကိုထားရှိပြီး တဆက် တည်းပင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် ကြိုးစားမှုကို ပြုလုပ်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ လုပ်ကိုင်ကြိုးစားယင်း အောင်မြင်မှုကို ရရှိလာသောအခါတွင် မိမိ၏ယုံကြည်စိတ်အဟုန်မှာ တိုးတက်

လာကာ ရှေ့တွင် အောင်မြင်မှု၏ အမြန်နှုန်းမှာလည်း တိုးတက် လာမည် ဖြစ်လေသည်။

ယုံကြည်မှုကို မြင့်မားစေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ကြရာ၌ အဓိဋ္ဌာန်ပြုခြင်းဖြင့် ကြိုးစားကြသည်လည်း ရှိသည်။

ကျွန်တော်၏ မိတ်ဆွေကြီးတဦးမှာ မြန်မာပြည် လွတ်လပ် ရေး မရမီက ကုန်သည်လုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်ယင်း အောင်မြင် ကြီးပွားလိုသဖြင့် သူပြုလုပ်သောအဓိဋ္ဌာန်ကို ယခု ဖော်ပြလိုပါသည်။

သူသည် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း၌ အနည်းငယ်သာစာသင် ကြားဘူး၏။ သူအရွယ်ရောက်သောအခါတွင် ကုန်သည်တဦး ထံ၌ တလ ၁၅ ဝ -နှင့် အောက်ခြေသိမ်းအလုပ်ကို လုပ်ရ၏။ ထို့နောက် ကြီးပွားချမ်းသာလိုသောစိတ်ရှိသူဖြစ်သည့်အတိုင်း ဆိုင်ခဲ့၍ထွက်လိုက်၏။ သူသည် တနေရာတွင်မြေငှားပြီး ထိုမြေ ပေါ်၌ တဲဆောက်ကာ ကုန်သည်ကလေးလုပ်၏။ သူသည် ထို မြေနေရာကို ဝယ်ယူလို၏။ မြေနေရာ၏ တန်ဖိုးမှာ ခြောက် ထောင် ဖြစ်ရာ ထိုခေတ်က ငွေခြောက်ထောင် ဆိုသည်မှာ လွယ်လွယ်နှင့် ရနိုင်သည် မဟုတ်ပေ။

သူသည် ထိုမြေနေရာကို ဝယ်ယူနိုင်ရန်အတွက် အဓိဋ္ဌာန် တခုကို ပြုလုပ်၏။ သူအိပ်သော အိပ်ခန်းအတွင်း၌ သစ်သား သင်ပုန်းအနက်ပေါ်တွင် မြေဖြူဖြင့်စာတမ်းရေး၏၊ ''ဘုရား တပည့်တော်သည် ယနေ့မှစ၍ မဟာ မြတ်မုနိဘုရားကြီးသို့ နေ့စဉ် နံနက် ၄-နာရီတွင် ထပြီး ခြေကျင်လမ်းလျှောက်ကာ သွားရောက်၍ ဘုရားရှိခိုးပါမည်။ နေ့စဉ် မပျက် တနှစ်တိတိ

ဤအဓိဋ္ဌာန်ကိုပြုပါမည်။ အဓိဋ္ဌာန်မပျက်လျှင် ဤမြေနေရာကို ဝယ်ယူနိုင်ရပါလို၏"

ဤစာတမ်းကို ကျွန်တော်ဖတ်ရစဉ်က ကျွန်တော်ပြုံးမိ၏။ ပြုံးမိခြင်းမှာ ကျွန်တော်သည် သူ့ယုံကြည်ချက် အဓိဋ္ဌာန်ကို ပြက်ရယ် ပြုမိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစဉ် အချိန်က ကျွန်တော်သည် စိတ်ဓာတ်၏ အကြောင်းအရာကို ဘာမျှ သိရှိနားလည်ခြင်း၊ လေ့လာခြင်း မရှိသေးသောကြောင့် ဤသို့သရော်လိုသောစိတ်ထားပေါ်လာရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အချိန်မှာ တဖြည်းဖြည်းနှင့်ကုန်လာ၏။ ထိုအချိန်အတောအတွင်း၌ သူသည်အလုပ်ကို ကြိုးစား၍လုပ်၏။ နံနက်စောစောထ၍ ဘုရားကြီးသို့လည်း သွားရောက်ဝတ်ပြု၏။ သစ်သားသင်ပုန်းအနက်ပေါ်တွင် ရေးထားသော မြေဖြူစာလုံးများပင် မှိန်ကုန်ပါပြီ။ တနှစ်ကြာသွားသလော၊ ထိုထက် ကျော်သွားသလော ကျွန်တော်မမှတ်မိတော့ပါ။ တနေ့သ၌ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီးက ကျွန်တော့်အား ပြော၏။

"ဟေ့ ...ငါဒီမြေနေရာကို ပိုင်ပြီကွ၊ ဝယ်လိုက်ပြီ"

"တယ်ဟုတ်ပါလား" ဤမျှသာ ကျွန်တော်က ပြောမိ၏။

"ငါ အဓိဋ္ဌာန်မပျက်အောင်ကြိုးစားခဲ့တယ်ကွ၊ ဒါကြောင့် ငါ့အလိုဆန္ဒပြည့်တာ"

ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကုန်သည်ကြီးဘဝသို့ တိုးတက်ပြီး၊ သမာဓိမြို့ဝန်အဖြစ်သို့ပင် ရောက်ရှိသွား၏။ ခေတ်ပညာကို မတတ်သူအား ထိုခေတ်ကသမာဓိမြို့ဝန်အဖြစ် ရာထူးပေးခြင်းမှာ အလွန်ရှားသည်ဟု ထင်ပါသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကျွန်တော်၏မိတ်ဆွေမှာတိုးဘက်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်ထင်ရှားလိုသော စိတ်အရင်းခံရှိပြီး ယုံကြည်စိတ်နှင့် ကြိုးစားသူ ဖြစ်သည်မှာကား ကျွန်တော် မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါတွင် သူ၏အကြောင်းကို ကျွန်တော် ပြန်ပြောင်း၍ စဉ်းစားမိသောအခါတွင် အဓိဋ္ဌာန်ပြုသော ယုံကြည်မှု၏ ထက်မြက်မှုကို သဘောပေါက် နားလည် လာမိပါသည်။

ယုံကြည်မှုသည် အကောင်းဘက်တွင် ယုံကြည်မိလျှင်လည်း အကောင်းဘက်ကိုအကျိုးပေးနိုင်၍ အဆိုးဘက်ကို ယုံကြည်မိပြန်ပါလျှင်လည်း ဆိုးကျိုးကို ပေးတတ် ပြန်လေသည်။ ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့တခုကို ပြောပြချင်ပါသေးသည်။

ကျွန်တော် ခုနစ်တန်းကျောင်းသား ဘဝက ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်၏သူငယ်ချင်း အောင်ဒင်မှာ လူစွာတယောက် ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ စာသင်ကျောင်းဝင်း၏ မြောက်ဘက်ကပ်လျက်နေရာတွင် နတ်ကွန်းတခုရှိ၏။ ထိုနတ်ကွန်းတွင် နတ်ဝင်သည့်မိန်းမများလာရောက်၍ ပူဇော်ပသယင်း ကကြခုန်ကြသော ပဲ့လမ်းသဘင်တခုကျင်းပ၏။ ထိုနတ်ပဲ့တွင် အမျိုးသမီးငယ်ငယ်ချောချောကလေးတဦးမှာ ယခုမှနတ်ကောက်ခြင်း၊ ခံရသည်ဆိုကာ က,ရပါသည်။ ကျောင်းသား ကြီးငယ် များက ဝိုင်းပြီးကြည့်နေကြရာ အမျိုးသမီးငယ်မှာ တခါတခါ၌ ရှက်ဟန်နှင့် မက,ချင်သည်လို ဖြစ်နေရှာသည်။

ထိုစဉ်တွင် နတ်ကတော်ကြီးများက ထို အမျိုးသမီးငယ်အား ကောင်းကောင်း က,ရန်ပြောကြသည်။ စိတ်မပါတပါနှင့် လုပ်နေလျှင် ဒီထက်ကဲလာလိမ့်မည်ဟု ဆိုကြပါသည်။

အမျိုးသမီးငယ်မှာ လှလည်းလှရာ ကျောင်းသားကြီးများက သိသိသာသာကြီး စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်ကြသည်။ ဤတွင် အမျိုးသမီးငယ်မှာ ပို၍ရှက်လာဟန်တူပါသည်။

"ရှက်ယင် မက,နဲ့ပေါ့၊ နတ်ကတော် ဘာလို့ လုပ်ချင်ရတာတုန်း" စသည်ဖြင့် ကျောင်းသားများက တယောက် တပေါက် ပြောဆိုကြသည်။

အမျိုးသမီးငယ်မှာ ချက်ချင်းပင် ဟန်ပြောင်းပြီး အတင်းခုန်ထို၍ က,ပါလေတော့သည်။ ထိုမျှမကသေး သူငယ်မသည် နတ်တင်ထားသော ထန်းရေကိုလည်း တမှုတ်အိုး ကုန်အောင် သောက်ချလိုက်ပါတော့သည်။

နောက်တနေ့တွင် နတ်ကိုယုံကြည်သော ကျောင်းသားနှင့် နတ်ကိုမယုံကြည်သောကျောင်းသားဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စား ဖြစ်လာပြီး အမျိုးမျိုးပြောဆိုငြင်းခုံကြ ပါလေတော့သည်။

ကျန်တော်၏သူငယ်ချင်း လူစွာအောင်ဒင်မှာ နတ်ကို မယုံသူများဘက်၌ ပါသည်။

"မင်းမယုံယင် နတ်စင်ပေါ်က နတ်ရုပ်တွေ ရိုက်ချိုးရဲ့လား" ကျောင်းသားတယောက်က အောင်ဒင်အား အကဲစမ်းလိုက်သည်။

အောင်ဒင်သည် ချက်ချင်းပင် ထိုနတ်စင်ကိုသွားပြီး နတ်ရုပ်နှင့် နတ်အိုးတွေကို ရိုက်ချလိုက်ပါသည်။

"ဒီကောင်တော့ နတ်ကိုင်တော့မှာပဲ၊ သေချာတယ်ဟု" ဟု ကျောင်းသားအချို့က ပြောကြသည်။

နောက်နေ့တွင် အောင်ဒင်ကျောင်းမလာပါ။ ကျန်တော်တို့တတွေ အောင်ဒင့်အိမ်သို့ လိုက်သွားကြရာ အောင်ဒင်မှာ အပြင်းဖျားနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ သူ့မိဘများက အောင်ဒင်အား မည်သို့ကုသသည်ကို မသိရပါ။အောင်ဒင်မှာငါးရက်ခန့် ကြာမှ ကျောင်းပြန်တက်နိုင်တော့သည်။

ဤဖြစ်ရပ်ကိုစဉ်းစားကြည့်လျှင် အဖြေ ဤသို့ ရပါသည်။ (ဤနေရာ၌ နတ်ရှိသည် မရှိဘူးဟူ၍ ကျန်တော် မဆွေးနွေးလိုပါ။ ကျန်တော်တို့ဆွေးနွေးရန်မှာ ယုံကြည်စိတ်၏ တန်ခိုးကိုသာ ဖြစ်ပါသည်။) အောင်ဒင်သည် နတ်ကိုမယုံဟု ပါးစပ်က ပြောသော်လည်း သူ၏အတွင်းစိတ်ကမူ နတ်ကို ကြောက်ရွံ့ကြီး ဖြစ်နေလိမ့်မည်ဟု ယူဆရပါသည်။ သို့သော် သူ၏ဆင်ခြင်တုံဉာဏ်က နတ်ရှိသည်ဆိုလျှင် သူ့အား လူညံ့အခေါ်ခံရမည်ဟု တွက်ဆထားဟန် ရှိပါသည်။ သို့အတွက် အတွင်းစိတ်က နတ်ရှိသည်ဟု ယုံကြည်လျက်နှင့် နတ်ရုပ်ကိုရိုက်ချိုးခြင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ထိုနောက် သူငယ်ချင်းကျောင်းသားအချို့က "ဒီကောင်တော့ နတ်ကိုင်တော့မှာပဲ၊သေချာတယ်" ဟု အော်ဟစ် ပြောကြသောအခါတွင် အောင်ဒင်မှာ "ဆပ်ကျက်ရှင်း" အပြုခံရပြီး နတ်ဖမ်းစားတော့မှာပဲ ဆိုသည်ကိုယုံကြည်မိမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုယုံကြည်မှု ကလေးသည် အောင်ဒင်အား ငါးရက်အပြင်းဖျားစေခြင်းဖြစ်သည်ဟု တွက်ဆ၍ ရပါသည်။

အကယ်၍ အောင်ဒင်သည် မူလက သူ၏ အတွင်းစိတ်၌ နှတ်ကို ကြောက်ရွံ့မှု လုံးဝမရှိ၊ သူငယ်ချင်းများ၏ ပြောစကား ကိုသည်း တကယ်တမ်း မယုံကြည်ပါလျှင် မည်သို့မျှ ဖြစ်နိုင် ဖွယ်ရာ အကြောင်း မရှိပေ။

ဤနေရာတွင် စာဖတ်သူ အချို့က အယူသည်းမှု **Superstition** တွေကို ကျွန်တော်က အားပေး ရေးသားနေသည်ဟု ဆိုချင်က ဆိုနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ ဆိုသူများရှိပါက၊ အယူသည်းမှု **Superstition** နှင့် ယုံကြည်မှု **Faith** ဟူ၍ နှစ်မျိုး နှစ်စား ခွဲခြားထားသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် ထို စကားနှစ်လုံးမှာ အခေါ်ကွဲပြီး တမျိုးနှင့်တမျိုးမှာ သဘော အားဖြင့် ထပ်တူဆပ်မျှပင်ဖြစ်ကြောင်း ပြောရပါမည်။

စိတ်ပညာ ဆရာကြီး **M.Walter Germain** ၏ **The Magic Power of Your Mind** စာအုပ်တွင် ဤသို့ ရေးသားထားပါသည်။

"Faith and superstition produce the same phenomena.

"If you actually believe anything, that is, if you have faith in it, even though it is generally thought by other persons to be mere superstition, your mental attitude toward this belief will produce the desired result. What is superstition to some is faith to others.

"The only demarcation between superstition and faith is ones own mental attitute."

"ယုံကြည်ခြင်းနှင့် အယူသည်းခြင်း နှစ်ခုမှ တူညီသော ထူခြားချက်များ ထွက်ပေါ်စေသည်။

အခြားသောသူများက ယေဘုယျအားဖြင့် အယူသည်းမှုဟု ထင်မှတ် နေကြစေကာမူလည်း၊ အကယ်၍ သင်သည် တစုံတခု ကို သေသေချာချာ ယုံကြည်စိတ် ထားရှိခဲ့လျှင်၊ သင်၏ ထို ယုံကြည်ချက်မှ သင် လိုလားသောအကျိုးကို ရရှိစေလိမ့်မည်။ အချို့သော သူများအတွက် အယူသည်းခြင်း ဖြစ်စေကာမူ အခြားသူများအတွက်မူ ယုံကြည်မှု ဖြစ်လေသည်။

အယူသည်းခြင်းနှင့် ယုံကြည်ခြင်းကို ခြားနားသည့် နယ် နိမိတ်မှာ မိမိတို့၏စိတ်ထားသာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။"

အယူသည်းခြင်းနှင့် ယုံကြည်ခြင်းကို ခွဲမရကြောင်း ပိုမို ထင်ရှားစေရန်အတွက် ဦးဖိုးကျား၏ ကိုယ်တွေ့ ဝတ္ထုများမှ "ကျွန်ုပ် အလိမ်မာတိုးသော နေ့တနေ့" ဝတ္ထုတိုကလေးကို သူ့မူရင်းအတိုင်း အောက်၌ ကူးယူ ဖော်ပြရပါမည်။

ဤစာအုပ်၏ နိဒါန်းတွင် ပါရှိသော "အဆောင်ကြောင့် သတ္တိကောင်းလာသူ"၏ အကြောင်းကိုလည်း ဆင်ခြင်နိုင်ပါသည်။

× × ×

ကျွန်ုပ် အလိမ်မာတိုးသော နေ့တနေ့

ကျွန်ုပ်သည် ပုသိမ်မြို့၊ မြန်မာ–ကရင် အက်လိပ်ကျောင်း တွင် ၉–တန်းလား ၁၀–တန်းလားမမှတ်မိ၊ စာသင်နေစဉ်

စာမေးပွဲပြီး၍ မိမိနေရပ် ဟသ်တနယ် နိဗ္ဗာန်ရွာသို့ မီးရထား စီး၍ ပြန်ခဲ့သည်။

ရထားပေါ်တွင် ရထားစီး များစွာပါ၏။ ကျွန်ုပ်သည် ထိုအခါက စကား များစွာပြောချင်၏။ နှုတ်ဆော့၏။ ဘယ်သူ နှင့် စကား စမြည် ပြောရပါမည်နည်းဟု အပေါက် အစ ရှာလျက်ရှိ၏။

ကျွန်ုပ်၏ ရွှေတန်း မျက်နှာချင်းဆိုင်လောက်တွင် အသက် ၃၀-ကျော်ခန့်ရှိ ယောကျ်ားတယောက်ကို စိုက်ကြည့်မိသည်။ အသားကြမ်း၍ မဲညို၏။ ခေါင်းတုံးကို မျက်နှာသုတ်ပုဝါ ညစ်ထပ်ထပ်ပတ်ထားသည်။ အင်္ကျီမှာ လယ်ထွန်အင်္ကျီ ဖြစ်၏။ လယ်ထွန်အင်္ကျီ ဆိုသည်ကား ဖျင်ကြမ်ကြမ်း၊ ရင်စေ့ပုံ၊ လက်ကျပ်၊ အိတ်နှစ်လုံးတပ်၊ ရွှေက ကနုကမာ ကြယ်သီးမျိုး သုံးလုံးမျှ ပါ၏။ သို့ရာတွင် ကြယ်သီး တပ်မထားချေ။ ရင်ဘတ် အဟောင်းသားနှင့် ဖြစ်၏။ ပုဆိုးမှာကား ချည်လုံချည်အကြမ်းစား အနွမ်းပင် ဖြစ်၏။

ထူးခြားသော အချက်ကား ထိုသူ၏ လက်ဝဲဘက် လက်ကောက်ဝတ်တွင် အတန်အလုံးကြီးသော မဲကြိုးချည်ပတ်ထား သည်ကို တွေ့ရ၏။ ငါတော့ စီးစီးနင်းနင်းစဟား ပြောရမယ့် လူကို တွေ့ပြီဟု စကား စလိုက်ပုံကား။

"ဒီမှာ ဆရာကြီး၊ ခင်ဗျာ့လက်က မဲကြိုးက ဘာလုပ်တာ လဲဗျ"

"အော်.... ဒီမဲကြိုးလား၊ ဟို ကျုပ်တို့ ရွာဦးကျောင်း ဘုန်းကြီးရဲ့ အိပ်မက်အရ ချည်ထားရတာဗျ" ဟု ပြုံးရယ်၍ ပြောသည်။

"ဒီလိုဒီလို နောက်လက ကျုပ်တို့ဘုန်းကြီး အိပ်မက်ထဲမှာ ဝတ်ဖြူစင်ကြယ်နှင့် သိကြားလိုလို ဘာလိုလိုဆို ထင်ပါရဲ့ဗျာ။ အဲဒါ ဘုန်းကြီးဆီကို လာသတဲ့။ အောင်မယ် ဘုန်းကြီးရှေ့မှာ ထိုင်တောင်မထိုင်ဘူး။ မတ်တတ်ကြီး ရပ်နေဆိုပဲဗျ။ သူ့ဟာက၊ ။ ါနဲ့ ဘုန်းကြီးကမေးတော့ အဲဒီ အဝတ်ဖြူနဲ့ သိကြားလိုလူက ပြောသတဲ့။ အရှင်ဘုရားရဲ့ နယ်ပယ်က ဒကာ ဒကာမတွေကို အခုကစပြီး အနည်းဆုံး သရဏဂုံသုံးပါး တည်ပါစေတဲ့။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ ရှေ့လ ကဆုန်ပြည့်နေ့ကျယင် ဘီလူး သဘက် တထောင်တိတိ အဲဒီ ကျုပ်တို့နယ်ကို ဝင်လိမ့်မယ်တဲ့။ ဝင်ပြီးတော့ သရဏဂုံမတည်တဲ့ လူတွေကို အူအသည်း နုတ်စားလိမ့်မတဲ့။ သရဏဂုံတည်တဲ့ လူကိုသာ လှတ်မတဲ့။ ဒီတော့ သရဏဂုံ တည်တဲ့ လူမှန်းသိအောင် ဘယ်ဘက်လက်မှာ မဲကြိုး ချည်ပြီး မှတ်ထားရမတဲ့။ အဲဒီလို ဘုန်းကြီးက လူတွေကို သတိ ပေးဖို့လျှောက်ပြီး ကွယ်သွားရောတဲ့ဗျ။

"အဲဒါ မိုးလင်းတော့ ကုလားတက်ခေါက်ပြီး လူတွေ ခေါ်ပြီး ဘုန်းကြီးက ပြောဟောလို့ မဲကြိုးချည်ကြရတယ်ဗျ။ မချည်တဲ့လူတွေ အဲဟိုရွှေလ ကဆုန်လပေါ့ဗျာ။ အဲဒီ ကဆုန်လပြည့်နေ့ညမှာ ဘီလူးသဘက်တွေက အူအသည်း နုံတ်စား

ကြမှာ။ အဲဒါ ကျုပ်လဲ ချည်ထားရတာပေါ့''ဟု အားရပါးရ
ပြောပြီး ဘေးကပ်အိတ်ထဲမှ ဆေးရွက်ခေါက်ကို ထုတ်ရှ
ပလုတဲပလောင်းပြည့် ဆေးငုံလိုက်လေသည်။

ထိုအခါ အလွန် စကားပြောချင်၍ နှုတ်ဖျင်နေသော
ကျန်ုပ်သည် ဒီလူတော့ ငါ ''ချွတ်''လိုက်ရဦးမယ်ဟု ခပ်ထွာ
ထွား တရားဟောပုံကား....

''ဒီမှာဆရာကြီး၊ ခင်ဗျားတို့တောက ဆင်းရဲသားတွေ
အဲဒါ ခက်တာပဲ။ သရဏဂုံ တည်ခြင်းမတည်ခြင်းဟာ မဲကြိုးနဲ့
ဘာမှဆိုင်တာ မဟုတ်ဘူးဗျ။ ပိဋကတ်သုံးပုံမှာ ဘယ်ကျမ်းမှာမှ
အဲဒီလို မဟောဘူးဗျ။ ခင်ဗျားတို့ ဘုန်းကြီးကလဲ ဒီသရဏဂုံနဲ့
မဲကြိုးနဲ့ မဆိုင်တာကိုမှ မသိဘူးလားဗျ။ တယ်ခက်
တာကို။ ဒီမှာလေ- သရဏဂုံဆိုတာကအတွင်းစိတ်ဓာတ်နဲ့ဆိုင်
တယ်ဗျ။ ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညိုတယ်ဆိုတာ၊ ယုံကြည်တယ်
ဆိုတာ စိတ်ကမှ ဖြစ်တာဗျ။ ဒီအပေါ်ယံကမဲကြိုးနဲ့ ဘယ်ဆိုင်
နိုင်မလဲ''ဆို၍ သရဏဂုံကိစ္စနှင့်အနည်းငယ်သာဆိုင်သော ပါဠိ
အတိုအစ အနည်းငယ်ကို တပေါက်ခြ တပေါက်ခြားနှုတ်
ရွတ်ပြပြီး ကိုယ်လိုရာဘက်ကို များများကြီးဆွဲ၍ ဟောပြော
လိုက်လေသည်။

မဲကြိုးနှင့်ခမျာမှာ ပါးစပ်အဟောင်းသားနှင့် နားထောင်
နေ၍ ဘာမျှပြန်မပြောနိုင်ရှာချေ။ အသို့ပြောနိုင်ရှာအံ့နည်း၊
ခမျာမှာ လုပ်စားကိုင်စား ဆင်းရဲသား တောတွင်းကြီးပြင်း၍
ပညာဗဟု သုတများစွာရှိနိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ မိမိတို့ တောရွာ
ခလေးအတိုင်း ဆရာဘုန်းကြီး ပြောသမျှ၊ ဆုံးမသမျှကို တသေ

မတိမ်း လိုက်နာလျှင် သူတို့မှာ ကိစ္စပြီးပြီဟု ထင်မှတ်ကြလေ
သည်။

ဤသို့လျှင် ကျန်ုပ်အား ခုခံပြောနိုင်သူ မပေါ်ပေါက်
သဖြင့် ''ဒီတဲ့မှာတော့ ငါဗိုလ်ပဲ၊ ငါအတော် တော်ဒါပဲ''ဟု
အထင်ကြီးနေစဉ် ကျန်ုပ်နှင့် နှစ်ယောက်ခြား တိုင်နေသော
ယောကျ်ားတယောက်က ကျန်ုပ်သို့လှမ်း၍ ''ဟေ့သူငယ် ဒီမှာ''
ဟု စကားစလိုက်လေသည်။

ထိုသူမှာ အသက် ၄၀, ခန့်ရှိသည်။ မြို့ကြီးသားကား ဟုတ်
မည်မထင်။ သို့ရာတွင် တည်ကြည်သောမျက်နှာ၊ စူးရှသော
မျက်လုံးများရှိ၏။

ထိုသူက ''ဟေ့သူငယ်ဒီမှာ၊ အခု မောင်ပြောတဲ့ မဲကြိုးနဲ့
စပ်လို့ ကျုပ် ခပ်တိုတိုပဲ ပြောစရာရှိတယ်....''

''ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျာ၊ ကြားပါရစေ'' ကျန်ုပ်က အံ့သြသော
မျက်နှာနှင့် ပြောသည်။

''ဒီလိုမှတ်ပါ့မောင်ရယ်။ ဒီမဲကြိုးဟာ မောင့်အတွက်မလို
သော်လဲ သူ့အတွက်လိုတယ်။ အဲဒီစကားကို ပထမ စဲစဲမြဲမြဲ
မှတ်ထား။ ကိုင်း- နဲနဲတော့ ခွဲပြောရသေးတာပေါ့။

သရဏဂုံတည်မှုဟာ စိတ်ထားသာလျှင်အရေးကြီးကြောင်း
မောင်ပြောတာ မှန်တယ်။ မောင်ကလဲ မဲကြိုးမပါပဲနဲ့ သရဏဂုံ
တည်နိုင်ကြောင်း ယုံကြည်တယ်။ ဒါကြောင့် မောင့်အတွက်
တော့ မဲကြိုးမလိုဘူး၊ ဟိုလူမှာတော့ မောင့်လိုသိထားနှင့်ခြင်း၊
ယုံကြည်နှင့်ခြင်း မရှိဘူး၊ ဆရာ ဘုန်းကြီးကိုသာ ယုံကြည်
အားကိုးနေသူ ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ဆရာ ဘုန်းကြီးက

ပြောတဲ့အတိုင်း မဲကြိုးရှိမှ သရဏဂုံတည်ပြီး ဘီလူးတွေ လာ
မစားနိုင်ဘူးလို့ သူ့မှာယုံကြည်နေတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီမဲကြိုး
မရှိယင် ဘီလူးစားခံရတော့မယ်လို့လဲယုံကြည်နေတယ်။ အကယ်
၍ မဲကြိုးချည်မထားယင် ဟိုကဆုန်လပြည့်နေ့ညမှာ ဘီလူးလာ
စားလိမ့်မယ်လို့ စိတ်တထင့်ထင့်ဖြစ်နေမှာပေါ့၊ အဲဟိုညမှာ အိပ်
ပျော်မယ်တောင် မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထဲကစဲ့နေတော့ ချွတ်ချွတ်သံ
ကြားသည်ဖြစ်စေ၊ အရိပ်ရိပ်မဲမဲ မြင်သည်ဖြစ်စေ၊ ခြင်ထောင်ကို
လေတိုးလို့ လှုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကြွက်တိုးမိသည်ဖြစ်စေ ဘီလူး
သဘက်ပဲဟု စိတ်ကထင်မြင်ပြီး ကြောက်လန့်ပြီး သေချင်ယင်
သေမယ်။ ဥပါဒါန်ကြောင့် ဥပဒ်ရောက် ဆို မဟုတ်လား
မောင်ရဲ့။ အဲဒါကြောင့် ဒီမဲကြိုးရှိမှ သူ စိတ်လုံမှာ ဖြစ်လို့
သူ့အတွက်တော့ မဲကြိုးလိုတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ မောင့်အတွက်
တော့ မလိုပါဘူး။ မဟုတ်ဘူးလား မောင်ရယ်" ဟူ၍
အဆုံးသတ်လေသည်။

မဲကြိုးနှင့်ခမျာ၏ဝဋ် ကျွန်ုပ်သို့ လည်လေပြီ။ ထိုလူကြီး
ပြောဟောသည်ကို ကျွန်ုပ်ဘာမျှ ပြန်မပြောနိုင်။ ပြောစရာ
လည်းမရှိ။ မှန်ကြောင်း ဝန်ခံရုံသာရှိတော့သည်။ သူ၏ ပြော
ချက်မှန်ပေသည်ဟု မိမိ၏ ပရမတ်ဆန်ဆန်အယူကို အတန်ငယ်
ဖြေကာ "ဦးခင်ဗျား၊ ဦးပြောတာမှန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်မှတ်
သားရတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျေးဇူးကိုလဲ ဘယ်
တော့မှ မမေ့ပါဘူးခင်ဗျား" ဟု ပြောရပေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် လောကလူတို့၏အကြောင်းကို အတန်ပင်ပိုမို
နားလည်သွားပါသည်။ ထိုနေ့သည် "ငါအလိမ္မာတိုးသောနေ့

တနေ့" ဟု ကျွန်ုပ်သတ်မှတ်လိုက်ပါ၏။ ယနေ့အထိ အနှစ် ၂၀
ကျော်ပြီ။ ထိုဆုံးမဟောပြောသော ဆရာ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို
မပြတ်လိုပင် သတိရလျက် ရှိပါ၏။

*

ထိုမဲကြိုးဆရာကိုမှီ၍ စိတ်ကူးရင့်လာလေသည်။ စိတ်သည်
ထူးဆန်း အံ့သြဖွယ် ကောင်းလှ၏။ စိတ်၏ စွဲလမ်းယုံကြည်မှု
ကြောင့် ကြီးသောကောင်းကျိုး၊ ကြီးသောမကောင်းကျိုးတို့
ဖြစ်ရှိလှုလေပြီ။ ဘုရားယုံကြည်မှု၊ နတ်ယုံကြည်မှု၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း
ယုံကြည်မှု၊ ဓာတ်လုံးယုံကြည်မှု စသည်ဖြင့် ထူးထူးခြားခြား
အံ့သြစရာတို့သည် ဖြစ်ကုန်လေပြီ။

အထူးသဖြင့် ယုံလွယ်တတ်သော သူတို့အပေါ်၌ တစုံ
တရာ ယုံကြည်စွဲလမ်းအောင်ပြု၍ အသက်မွေးကြသူတို့လည်း
ပေါများလှ၏။ ပျောက်စေဆရာ၊ တောင်ပေးဆရာ၊ ပယောဂ
ဆရာ၊ မှော်ဆရာ စသည်ဖြင့် များစွာ ထင်ရှားကြကုန်၏။
ဤဆရာကုလားငှက် ပျောက်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်နေသူမှာ ဆေးမ
ပါပဲနှင့် ရောဂါပျောက်နိုင်သည်လည်း ရှိနိုင်၏။ ကျွန်ုပ်တွေ့ဘူး
သည်ကား....

ကျွန်ုပ်တို့၏ အရပ်တွင် ကျွန်ုပ်၏ အကိုတော်တယောက်
မျက်စိနာမျက်စိစူး၍ အော်နေရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ရွာ အနောက်
တဖိုင်လောက်အကွာတွင် ကြိုကုန်းဘုန်းကြီးဟူ၍ရှိ၏။ ထိုဘုန်း
ကြီးမှာ ရေမန်းကျော်လှ၏။ ကျွန်ုပ်၏အကိုတော်သည် ထိုဘုန်း

ကြီး၏ ရေမန်းကို ခပ်ရလျှင် ချက်ချင်း ပျောက်လိမ့်မည်ဟု စွဲစွဲလမ်းလမ်းယုံကြည်ကာ ရေမန်း ချက်ချင်းတောင်းပေးရန် ပူဆာလေသည်။

ကျောင်းမှာ သုသာန်အနီးတွင် ရှိသည်တကြောင်း၊ လမ်းမှာ လူသွားလူလာ ပြတ်သည်တကြောင်း၊ ညအချိန် ၉ နာရီကျော် ဖြစ်နေသည်တကြောင်း၊ ဤအကြောင်းကြောင့် သွားဝံ့သူမရှိ အတန်ခဲယဉ်းနေလေသည်။

ထိုအခါ ဘကြီးဆင်ကြရတော့သည်။ "အေးအေး-သွား တောင်းပေးမယ်ဟေ့။ ဟဲ့....မောင်ခင်နဲ့ မောင်လှဘူးတို့ လာကြစမ်း။ ရော့ ဒီရေအိုးသစ်ကိုယူသွား။ ကြို့ကုန်းကျောင်း ရောက်တော့ ရေထည့်ပြီး မျက်စိနာခပ်ဖို့ ရေမန်း လျှောက် တောင်းခဲ့။ ကိုင်း မြန်မြန်သွား မြန်မြန်ပြန်ခဲ့ကြဟေ့။ ဒီမှာ မျက်စိစူးလှပြီ" ဟု မျက်စိနာသမားဖေတွင် ကြားအောင် ပြောဆိုလွှတ်လိုက်ရ၏။ ထိုသူနှစ်ယောက် ထွက်သွားပြီးနောက် နှစ်အိမ်ကျော်ရလောက်ရှိမှ အိမ်တအိမ်တွင် ထိုင်၍နေကြစေ၏။ ထိုကျောင်းသို့ သွားရသလောက် အချိန်ကြာမှ ကျောင်းက ရေမန်းယူလာဟန် အိမ်တအိမ်မှရေကို ထည့်၍ ယူခဲ့ကြရ၏။

မျက်စိနာသမားကား ကြို့ကုန်းဘုန်းကြီး၏ ရေမန်းပင် တည်းဟု ယုံကြည်စိတ်ချ၍ ပေါ်လိုက်ရသောအခါ ချက်ချင်း သက်သာ၍ အိပ်စက်ရလေတော့၏။ ယုံကြည်မှုပင်တည်း။

ကျွန်ုပ် ကြားဘူးသည်ကား အနောက်နိုင်ငံတခုတွင် စိတ် ဓာတ် မည်မျှ တာသွားကြောင်း စုံစမ်းသည်မှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်၏။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

လူတယောက်သည် အခြားလူတယောက်အား လည်ပင်းကို လှီးဖြတ်၍သတ်သဖြင့် သေဒဏ်စီရင်ချက်ချရန် သေချာသော အခါ ထိုစိတ်ဓာတ်ကို စမ်းသပ်လိုကြသော ဆရာကြီးတစုက တရားသူကြီးဆိုင်ရာတို့နှင့် ကျိတ်၍တိုင်ပင်ပြီး သေဒဏ်ချသော အခါ လည်ကိုလှီး၍ မသွေးကြောကုံဖြတ်ပြီးသတ်ရမည်ဟု စီရင် ချက်ချရန်၊ ဟန်ဆောင်လှီး၍ သတ်ရန်၊ သေသော် သေစေ၊ ရှင်သော် ရှင်စေဟု လှတ်ရန် စီမံကြလေသည်။

စီရင်ချက်ချသောအခါ တရားသူကြီးက မောင်မင်းသည် သူတပါးကို ရက်စက်စွာ လည်ကြောကိုဖြတ်၍ သတ်သည်ဖြစ်၍ အသင် သေဒဏ်ခံရမည်။ သေဒဏ်မှာလည်း မိမိပြုသည့်နည်းတူ သင့်လည်ကြောကိုဖြတ်၍သတ်ရလိမ့်မည်ဟု စီရင်ချက်ချလေ၏။ တရားခံလည်း ငါ လည်ကြောပြတ်၍ သေရတော့မည်ဟု ယုံကြည် စိတ်ချလိုက်လေသည်။

သတ်နေကျသောအခါ အခန်းတခု၌ သက်သေများ၊ ဆရာ ဝန်များ၊ လှီးဖြတ်ရန်ခား စသည့် အသုံးအဆောင် စုံလင်စွာ တို့ကို တရားခံအား မြင်စေ၏။

မကြာမီ ၎င်းတို့ဆိုင်ရာ ဘုန်းတော်ကြီးသည်လည်း ထုံးစံ အတိုင်း လာရောက်၍ ဓမ္မတရား ဟောပြောပြီးလေ၏။

ထိုအခါ တရားခံအား ခုံပေါ်တွင် ပက်လက်အိပ်စေ၍ ခြေကြိုး၊ လက်ကြိုးစသည်ဖြင့် မလှုပ်နိုင်အောင် တုပ်ပြီးကာ မျက်နှာကို အဝတ်စည်းအုပ်လိုက်လေ၏။ "ကိုင်း....ဘုရားတရား သာအောက်မေ့တော့၊ လည်ကြောကိုဖြတ်တော့မည်" ဟု ပြော ဆိုကြကာ ခားငယ်တခုဖြင့် တကယ်လှီးဖြတ်သည့်ဟန်၊ အရေ

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

ကျဉ်ရုံမျှ လည်ကြောပေါ်တွင် လှီးရစ်လိုက်လေ၏။ တရားခံကား အေးကန်၊ မြည့်ကနဲ့ တွေ့ထိလိုက်၍ သွေးကြောပြတ်ပြီ၊ ပေါက်ပြီဟု ထင်လိုက်၏။

ထိုအခါ လျှို့ဝှက် ဆောင်ထားသော ပြွန်ငယ် တခုမှ လည်ချောင်းနားတွင် ကပ်ခါ ရေတို့ကို သွင်သွင်သွင်သွင် ကျစေ၏။ တရားခံသည်ကား ငါ့လည်ချောင်းသွေးများ သွန်ကျလေပြီဟု ကြားရှိ ယုံကြည်သည်နှင့် မိနစ် ၂၀ခန့် အတွင်း အထယ်စင်စစ် သေဆုံးသွားလေသော ဟူ၏။

ဤတွင် လည်ကြောမပြတ်၊ သွေးမကျဆင်းပဲနှင့် စိတ်အထင် ယုံကြည်မှုဖြင့် အထယ် သေဆုံးခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဤမျှလောက်နှင့်ပင် ယုံကြည်စိတ်၏ ထက်မြက်မှုကို သိသာလောက်ပေပြီ။

သို့ဖြစ်လေရာ စိတ်အင်အား ကြီးမားလျက် အောင်မြင်ထမြောက်လိုသူများသည် မိမိကိုယ်တွင်းရှိ တကယ်အစွမ်းထက်သော စိတ်၏အင်အားကို ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် အပြုစိတ် ဦးဆောင်ကာ အရာရာကိုကြိုးစား ဆောင်ရွက်လျှင် မုချ မသွေ အောင်မြင်မှုပင် ဖြစ်လေသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာအကျဉ်းချုပ်

၁။ ယုံကြည်စိတ်ကို ဦးဆောင်လျက် ကိုယ်ထိလက်ရောက် လုပ်ကိုင်သူ ထောင်ပေါင်း များစွာတို့သည် အောင်ပန်းကိုဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ကြပြီး ဖြစ်သည်။

၂။ ယုံကြည်စိတ်၏နောက်၌ ကပ်လျက် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မှုမှာ ပါရှိရပါမည်။

၃။ သောမတ်အယ်ဒီဆင်သည် ယုံကြည်မှုကို ရွေးထားပြီး တနေ့လျှင် နာရီ ၂၀-လုပ်ကိုင်သဖြင့် ကမ္ဘာကျော် အောင် အောင်မြင်ခဲ့၏။

၄။ ရေရှိုးရှိုးကိုရေမန်းဟု ပြောပြီးပေးရာ ယုံကြည်သူ မျက်စိနာသမား ဆရာဂါပျောက်ဘူး၏။

၅။ လည်ချောင်းကြောကို ဖြတ်သတ်မည်ဟု ယုံအောင် ပြောဆိုပြသပြီး ဟန်ဆောင်၍ လည်ချောင်းကြော ကျဉ်ရုံမျှ ခားဖြင့်လှီးရာ ယုံကြည်စိတ် ရှိနေသူမှာ အကယ်ပင် သေဆုံးသွားဘူးသည်ဆို၏။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၂၀

မေတ္တာတရား၏ သတ္တိအင်အား

စက်ယန္တရားတခု ကောင်းမွန် ချောမောစွာ လည်ပတ်နိုင်ရေးအတွက် စက်ဆီသည် လွန်စွာအရေးကြီး၏။ ထိုနည်းတူစွာ လူမှုဆက်ဆံရေး ယန္တရားကြီး ကောင်းမွန် ချောမောစွာ လည်ပတ်နိုင်ရေးအတွက် မေတ္တာတရား တည်း ဟူသော စက်ဆီရှိနေရန်သည်လည်း လွန်စွာအရေးကြီးပေသည်။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတဦးကပြောဘူးသည်။ "ခင်ဗျာ့ မော်တော်ကားကို ဘာနဲ့သွားစေတယ်ထင်သလဲ"

ယောဘုယျအားဖြင့် လူအများပင် မော်တော်ကား ကို ခဲတ်ဆီ အားဖြင့် မောင်းနှင်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြပေလိမ့်မည်။

"မော်တော်ကားကို ခဲတ်ဆီနဲ့သွားစေတာ မဟုတ်ဘူးဗျ။ စက်ဆီနဲ့သွားစေတာ။ ခဲတ်ဆီပြတ်ယင် စက်ယန္တရားတခုဟာ ရပ်တန့်သွားရုံပဲရှိမယ်။ စက်ဆီပြတ်ယင် စက်ယန္တရား ပျက်စီးပြီသာ မှတ်ပေတော့" ဟု ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေက ပြောပါသည်။

စက်ယန္တရားအတွက် ဆီကိုငွေကြေးပေး၍ဝယ်ယူမှုရရှိသုံးစွဲနိုင်ကြသည်။ အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် တန်ဖိုးရှိလှသော မေတ္တာကိုမူ ကျွန်တော်တို့ ငွေးကြေးပေး၍ ဝယ်ယူနေရန် မလိုပါ။ မိမိနှလုံးသားတွင် မေတ္တာတရားတွေ့ အမြောက်အမြားပေါက်ဖွားပြီး ရရှိနိုင်ပါသည်။ သို့ပါလျက်နှင့် ကျွန်တော်တို့သည် မိမိတို့၏မေတ္တာတရားကို သူတပါးအား ပေးဝေရန် ဝန်လေးတတ်ကြပါသည်။ မိမိနှလုံးသားမှပေါက်ဖွားရရှိသော မေတ္တာကို သတ္တဝါအနန္တအားပေးဝေသော်လည်း မည်သည့်အခါမျှ ကုန်ခန်း၍သွားမည်မဟုတ်ပါ။ သို့ပါလျက်နှင့် မိမိတို့၏မေတ္တာရေစင်ကို သူတပါးအားသွန်းလောင်းပေးရန် အဘယ်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ တွန့်တိုနေကြရပါသနည်း။

ဖယောင်းတိုင်တတိုင်၌ ထွန်းညှိထားသောမီးတောက်တခုမှ အခြား ဖယောင်းတိုင်ပေါင်း မြောက်မြားစွာကို မီးကူးပေးသော်လည်း မူလဖယောင်းတိုင်မီးမှာကုန်ခန်းပြီး ငြိမ်းမသွားသကဲ့သို့ပင် မေတ္တာတရားကို အခြားသတ္တဝါများစွာသို့ ပေးဝေသော်လည်း ကုန်ခန်းသွားခြင်းမရှိနိုင်ပါ။

သို့ပါလျက်နှင့် လူအများပင် အဘယ်ကြောင့် မေတ္တာတရားကို အသုံးမပြုပဲ တွန့်တိုနေကြရပါသနည်း။

မေတ္တာတရားသည်စင်စစ်အားဖြင့် အပြုစိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအပြုစိတ်ဓာတ်သည် အပျက်စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ပြည့်ဝလျက်ရှိနေသောသူ၏ နှလုံးသားတွင် မပေါက် ဖွားနိုင်ပဲ ငြိမ်ဝပ်ငုပ်လျှိုးလျက်ရှိနေကြရသည်။ သို့အတွက်မုန်းတီးခြင်း၊ မနာလိုခြင်း၊ ဝန်တိုခြင်း၊ ပျက်စီးစေခြင်း စသည့် အပျက်စိတ်ဓာတ်များ ပြည့်လျှံနေသူ၏ နှလုံးသားသည် သူ၏မေတ္တာတရားကိုတပါးသူသို့ ပေးဝေရန်တွန့်တိုနေတတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခေါင်းပါးနေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

လှပသောမိန်းမပျိုတဦးအား ယောကျ်ားတဦးက မြင်လိုက်လျှင် ဘုရားကန်ပေါ်လာသည့်ချစ်ခင်ကြင်နာလိုသော မေတ္တာစိတ်သည် အလိုရမ္မက်ရာဂနှင့် ပေါင်းစပ်နေသဖြင့် သန့်ရှင်းသော မေတ္တာတရားကားမဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ဤမေတ္တာစိတ်သည်လည်း အပြုစိတ်ပင်ဖြစ်လေရာ အပျက်စိတ်ကို နှလုံးသားထဲ၌ သိုမှီးထားခြင်းထက်များစွာအဆင့်အတန်းမြင့်လျက် လူအား ကျန်းမာခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။ ဤတွင် ကျန်တော်တို့၏စိတ်တွင် မေတ္တာနှင့်လိုင်ကိစ္စ၊ လိုင်ကိစ္စနှင့် မေတ္တာစိတ်တို့သည် ရောထွေးနေသဖြင့် မေတ္တာဆိုသည်မှာ အဘယ်တရားဖြစ်သနည်းဟု မရှင်းမလင်းဖြစ်ကာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ဘူးကြပါလိမ့်မည်။

မေတ္တာတရား ဆိုသည်မှာ တဦးနှင့်တဦး သဟဇာတ်ဖြစ်ခြင်း၊ ညီညွတ်ခြင်း၊ အဆင်ပြေခြင်း၊ တဦး၏ ကောင်းကျိုးကို လိုလားခြင်း၊ အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် တကိုယ်ကောင်းမကြံပဲ အနစ်နာ ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။ လိင်ကိစ္စ ပါဝင်

နေစေကာမူ တဦးနှင့်တဦးသဟဇာတ်ဖြစ်၍ တကိုယ်ကောင်းမကြံပဲ အနစ်နာခံနိုင်သော စိတ်ဓာတ်ရှိခဲ့လျှင် ဤစိတ်ထားသည် မေတ္တာတရားပင်ဖြစ်ပေသည်။

ဤမေတ္တာတရားသည် လူအား မည်သည့် အကျိုးတရားကို ပေးနိုင်ပါသနည်း။ မေတ္တာတရားသည် လူ၏စိတ်ကို ကြည်လင် အေးချမ်းစေလျက် ထူးခြားသောအင်အားကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

ဤမေတ္တာဓာတ်ကို ခံယူရရှိလိုသောသူများမှာ ကျွန်တော်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အမြောက် အမြားပင် ရှိနေကြပါသည်။

ပုခက်ထဲ၌ရှိနေသော ကလေးငယ်ကလည်း မိခင်၏ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ရယူလိုပါသည်။ စကားပြောတတ်စ ကလေးငယ်ကလည်း ကြင်နာယုယမှု မေတ္တာဓာတ်ကို ခံယူလို ပါသည်။ အရွယ်ရောက်စ ဆယ်ကျော်သက်ရွယ် များကလည်း မေတ္တာဓာတ်ကို ငတ်မွတ်စွာဖြင့် ရှာဖွေတတ်ကြပါသည်။ အိမ်ထောင်သည်များသည်လည်း မေတ္တာဓာတ်ကိုအမြဲရရှိမှသာ ကျန်းမာရှင်ပျလျက် တိုးတက်စည်ပင်နိုင်ကြ ပါသည်။ အရွယ်လွန်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများကမူ မေတ္တာဓာတ်နှင့် လေးစားမှုကို လူငယ်များထက်ပင်ပို၍ ရယူလိုလျက် ရှိနေကြပါသည်။ လူအိုကြီးများအား သားသမီးများက လျစ်လျူပြု၍ထားပါလျှင်၊ သူတို့လိုချင်သောမေတ္တာကို လိုသလောက် မရရှိသဖြင့် မကျေမနပ်ဖြစ်ကာ စိတ်တိုစိတ်ကောက်ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် လူကြီးများအား လေးစားသမှုနှင့် ဂရုပြုကာ လူငယ်များက

မေတ္တာတရားကိုပြသကြမှသာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများမှာ နေသာထိုင်သာ ရှိတတ်ကြပါသည်။

စာရေးသူ ကျွန်တော်သည်လည်း မေတ္တာဓာတ်ကို ခံယူလိုပါသည်။ စာဖတ်သူများသည်လည်း သက်ဆိုင်သူများ ထံမှ မေတ္တာရေစင်ကို သောက်သုံးချင်ကြမည် အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤမျှအထိ လူတိုင်းပင် မေတ္တာတည်းဟူသော ဓာတ်စာကို အာသာငမ်းငမ်း တောင့်တလျက် ရှိနေကြပါသည်။ မေတ္တာတည်းဟူသော အစာကို မစားသုံးရလျှင် လူသတ္တဝါသည် သွေးနွမ်း၍ သွားတတ်ကြပါသည်။

ဆေးရုံများ၌ ကလေးငယ်များအား ဆောဂါကုံသသော အခါတွင် သူနာပြုဆရာမများက ချစ်ခင်ကြင်နာသော မေတ္တာစကားများကို ပြောဆိုလျက် ယုယုယယပြုစုကုသလျှင် - ဤသို့ မေတ္တာဓာတ်ကို အသုံးမပြုပဲ ကုသခံနေရသော ကလေးငယ်လူနာကလေးများထက် ဆောဂါ ပျောက်ကင်းလွယ်သည် ဟု သုတေသနပြုလုပ်ထားသော မှတ်တမ်းများရှိပါသည်။

ဤ လူသတ္တဝါများကို မဆိုထားနှင့်ဦး သစ်ပင်များကိုပင် မေတ္တာသွန်းလောင်းလျက် စိုက်ပျိုးသုတေသနပြုလုပ်ကြည့်ခဲ့ရာ မေတ္တာဓာတ် သွန်းလောင်းခြင်းမခံရသောအခြားသစ်ပင်များထက် ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ကြီးထွားသီးပွင့်လွယ်သည်ကို တွေ့ကြရသည်ဟု သုတေသန ပညာရှင်များ၏ ရေးသား ချက်ကို ကျွန်တော်တို့ဖတ်ရဘူးပါသည်။

ခွေးကလေး ကြောင်ကလေးများကို မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ကြင်နာယုယစွာ မွေးမြူပါလျှင် ထိုခွေးကလေး ကြောင်ကလေး

များမှာ ကြီးပြင်းလာသောအခါ၌ လိမ်မာရေးခြားရှိ၍ နူးညံ့သိမ်မွေ့သော ချစ်စဖွယ် သတ္တဝါကလေးများ ဖြစ်လာစေနိုင်ပေသည်။ အကယ်၍ ထိုသတ္တဝါကလေးများကို ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်စွာ ဆက်ဆံမွေးမြူခဲ့ပါလျှင် သူတို့ ကြီးထွားလာသောအခါ၌ ခွေးဆိုး၊ ကြောင်ဆိုးကလေးများဖြစ်လာသည်ဟု သုတေသနပြုဘွဲ့သူများက ဆိုပါသည်။

မေတ္တာသည် အပြုစိတ် ဖြစ်သည့်အတိုင်း အသုံးပြုသူနှင့် မေတ္တာသွန်းလောင်းခြင်းခံရသူ နှစ်ဦးနှစ်ဝ အကျိုးရှိစေသည်မှာ မလွဲနိုင်ပါ။ ဤတွင် မေတ္တာဓာတ်ကို အသုံးပြုဘွဲ့သူများ၏ မှတ်တမ်းအချို့ကို တင်ပြလိုပါသည်။

ကျောင်းသူကလေးတဦးမှာ အဘယ် အကြောင်းကြောင့် မသိ သူ၏ ဆရာမက အမြဲသူ့အပေါ် တွင် ခက်ထန်စွာ ဆက်ဆံ၏။ ဆူပူ၏။ ကြိမ်းမောင်း၏။ အပြစ်ဆို၏။ ကျောင်းသူကလေးမှာ ဆရာမအား ရှိသေစွာ အနူးအညွတ်ဆက်ဆံပါ၏။ သို့နှင့်လည်း ဆရာမ၏ကြင်နာမှုမေတ္တာကို မရရှိရှာ။

ဤတွင် ထိုကျောင်းသူကလေးအား စိတ်ပညာရှင်တဦးက အကြံပေး၏။

"မင်းဆရာမကို စိတ်ထဲမှအားရုံပြုပြီး မင်းပါးစပ်မှ တိုးတိုးကလေး မေတ္တာပို့ပေးပါ။ ဆရာမချမ်းသာပါစေ၊ ဆရာမကို ငါ မေတ္တာထားပါသည်။ ဆရာမကို ငါချစ်ခင်ပါသည်လို့"

ကျောင်းသူကလေးသည် စိတ်ပညာဆရာ၏ ပြောဆိုချက်အတိုင်း အတန်းထဲ၌ထိုင်မိလျှင် သူ့ဆရာမအား မေတ္တာပို့၏။ သုံးရက်ခန့် ကြာသောအခါတွင် ဆရာမသည် ထိုကျောင်းသူ

ကလေးအား၊ ပြေပြေပြပြစ်ပြစ်. ဆက်ဆံလာ၏။ ကျောင်းသူ ကလေးသည် ဆက်လက်ပြီး သူ့ဆရာမအား မေတ္တာပို့ပေးရာ ဆရာမမှာ ထိုကျောင်းသူကလေးအား ရှေးကထက်ပိုပြီး ဆက်ဆံမှု ကောင်းမွန်လျက် မေတ္တာစိတ်များ တုံ့ပြန်လာသည်ဟု ဆိုပါသည်။

အမျိုးသမီးတဦးမှာ သူ၏ ယောကျ်မကြီးနှင့် အမြဲ အဆင်မပြေ ဖြစ်ရ၏။ ယောကျ်မကြီး သူ့အိမ် အလည်လာလျှင် ယောကျ်မကြီးသည် သူ့အား အပြစ်တင်စကား ပြောလေ့ရှိ၏။ အိမ်ထောင်မှုကို မထိန်းတတ်ဘူး၊ မသိမ်းတတ်ဘူး စသည်ဖြင့် ဆူဆူပူပူ စကား ပြောတတ်၏။

ထိုအခါ အမျိုးသမီးသည် စိတ်ပညာသည် တဦးထံ သွားရောက်၍ အကြံဉာဏ် တောင်းရ၏။ စိတ်ပညာရှင်က အောက်ပါအတိုင်း အကြံပေး၏။

"ခင်ဗျား ယောကျ်မကြီးကို မြင်လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ခင်ဗျား ပြုံးလိုက်ပါ။ စိတ်ထဲမှ ယောကျ်မကြီးအပေါ် ချစ်ခင်သော မေတ္တာစိတ်ထား ရှိသိုက်ပါ။ ယောကျ်မကြီး၏ အမည်ကို ဖော်ထုတ်လျက် ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ၊ ငါ သူ့ကို မေတ္တာထားပါတယ်ဟု ခပ်မြန်မြန် ရွတ်ဆိုပါ။ ယောကျ်မကြီးက ခင်ဗျာ့အပေါ် မေတ္တာ တုံ့ပြန်လာပါလိမ့်မည်"

ပြောပြသည့်အတိုင်း ထို အမျိုးသမီးသက လိုက်နာလုပ်ဆောင်ပါသည်။ ယောကျ်မကြီးမှာ ကြမ်းတမ်း ခက်ထန်နေရာမှ သိမ်မွေ့နူးညံ့ပြီး သူ့ချွေးမအပေါ် မေတ္တာ ပြန်လာသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ကျန်တော့် ကိုယ်တွေ့မျှားအနက်မှ ဖြစ်ရပ်တခုကို တင်ပြလိုပါသည်။

ကျန်တော်သည် လှပသော အမျိုးသမီးတဦးအား အလုပ်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ဆက်သွယ်မှု ပြုရပါသည်။ ထို အမျိုးသမီးအား ကျန်တော်က ပြုံး၍ မဆက်ဆံမိပါ။ တည်တည်ပင်ကြည့်၍ စကား ပြောပါသည်။ အမျိုးသမီးက ရှုသိုးသိုးနှင့် စကားကို မာမာပြတ်ပြတ် ပြောလေ့ ရှိပါသည်။ ဤတွင် ကျန်တော်က သူ့အပေါ်တွင် မကျေမနပ် ဖြစ်မိပါသည်။ သို့နှင့် အလုပ်ကိစ္စအတွက် စကား ပြောရတိုင်း ထို အမျိုးသမီးနှင့် ကျန်တော့်မှာ အဆင်မပြေပါ။ ကျန်တော် စိတ်ဆင်းရဲရပါသည်။ ကြာသော အခါ ထို အမျိုးသမီးထံ ကျန်တော် သွားချင်စိတ်ပင် မရှိတော့ပါ။

သို့သော် အလုပ်ကိစ္စက မပြတ်သေးသဖြင့် သွားရပေဦးမည်။ ဤတွင် ကျန်တော်သည် မိမိ ရရှိထားသော အသိပညာကို အသုံးပြုရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။

ထို အမျိုးသမီးထံ သွားစဉ်တွင် လမ်းခရီး၌ပင် ကျန်တော်သည် ထို အမျိုးသမီးအပေါ် ရှိခဲ့ဘူးသော မကျေနပ်စိတ်များကို ဖျောက်ပစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးက မခြေမငံ ပြောလျှင်လည်း စိတ်မဆိုးဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောထားပါသည်။ ထို့ပြင် အမျိုးသမီးအပေါ်တွင် ထပ်တလဲလဲ မေတ္တာပို့လိုက်ပါသည်။

ထို အမျိုးသမီးကို မြင်လိုက်လျှင် ကျန်တော်က နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် ပြုံးပြလိုက်ပါသည်။ သူ့အပေါ် ဆက်ကာဆက်ကာ မေတ္တာပို့လိုက်ပါသည်။ သူ့ပြောစကားကို လေးလေးစား

စား နားထောင်လိုက်ပါသည်။ ဤ အကြိမ်မှစ၍ နောက် အကြိမ် များစွာတွင် အမျိုးသမီးသည် မျက်နှာ ချိုလာပါသည်။ ကျန်တော်အား လေးစားသော စကားသံများ ပေးလာပါသည်။

မကြာမီတွင် ထိုအမျိုးသမီးသည် ကျန်တော်အား အကျိုးရှိရာရှိကြောင်းများအတွက် အကူအညီ ပေးလာပါသည်။ ထို အခါ၌ ကျန်တော့်မှာလည်း ရှေးကကဲ့သို့ စိတ်မညစ်ရတော့ပဲ ထိုအမျိုးသမီးနှင့် ဆက်ဆံရသည်ကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့် လာမိပါတော့သည်။ ဤကား နှစ်ဦးနှစ်ဝ စိတ်ချမ်းသာ အကျိုးရှိခြင်းပင်။

မေတ္တာဓာတ်ကို လူတိုင်းကရယူလိုကြ၏။ သို့ရာတွင် မေတ္တာကို သူတပါးထံမှ အတင်းနှိုက်ယူ၍ မရနိုင်ပါ။ သူတပါးထံမှ တစုံတခုကို အလိုရှိလျှင် ရှေးဦးစွာ မိမိက တစုံတခုကို ပေးရသည့် နိယာမသတ္တဝါတရား ရှိပါသည်။ သူ့ထံမှ မေတ္တာကို ရရှိနိုင်ရန် မိမိက ဦးစွာ မေတ္တာကို ပေးရပါလိမ့်မည်။ မိမိ နှလုံးသားအတွင်းမှ မေတ္တာကို ရက်ရက်ရောရော ပေးပါ။ တကိုယ်ကောင်း ကြံစည်စိတ် လုံးဝမထားပဲ ဆက်ဆံပါလျှင် ထိုတဘက်သားထံမှ မေတ္တာသည် အမှန်ပင် ပြန်၍ လာရပေတော့မည်။ ဤအခါ၌ သူ့မေတ္တာမှာ အလုံးအရင်းနှင့်ပင် ပြန်လာပါလိမ့်မည်။

ဤတွင် မေတ္တာတရားကို မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ လက်ကိုင်ထားကြပါသနည်းဟုကြည့်ကြစို့။ စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးမား၍ လူအပေါင်း၏ ကောင်းကျိုးကို လိုလားသော သူတော်

ကောင်းများ၊ အာဇာနည်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မေတ္တာတရားကို လက်ကိုင်ထားကြောင်း သမိုင်းအစောင်စောင်၊ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာ အသွယ်သွယ်တို့တွင် ကျန်တော်တို့ တွေ့ရှိနိုင်ကြပါသည်။

မေတ္တာတရား မရှိခဲ့လျှင် ထိုနေရာ၌ မုန်းတီးစိတ်၊ ဒေါသ စိတ်များ ဝင်ရောက်၍လာပေလိမ့်မည်။ ဤ အပျက်စိတ်ဓာတ်သည် စက်ယန္တရားအတွင်းသို့ သဲထည့်၍ လည်ပတ်စေသကဲ့သို့ ဖြစ်ပေတော့သည်။ ထိုအခါ၌ စက်ယန္တရားသည် လျင်မြန်စွာ ပျက်စီးစေသကဲ့သို့ လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာ ယန္တရားမှာမူ သဲနှင့်တူသော မုန်းတီးစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မနာလိုစိတ်များကြောင့် အရွယ်မတိုင်မီ အိုမင်းခြင်း၊ ရောဂါထူပြောစွာနှင့် အသက်တိုခြင်းသို့ ရောက်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ စက်ဆီတည်းဟူသော မေတ္တာကို လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ အမြဲစီးဆင်းနေမှသာလျှင် လူအများလိုလားကြသော ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းနှင့် အသက်ရှည်ခြင်းအပြင် အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

မေတ္တာတရားဆိုသည်မှာ နေရာတကာ၌လိုအပ်၏။ မေတ္တာတရားမပါလျှင် မည်သည့်အရာမျှ ရှေးမရောက်နိုင်။ ပါဌေယျအဋ္ဌကထာ၌ ဤသို့ဆို၏။

မေတ္တံ ပုရေစာရိကံ ကတ္တာ ဘဏ္ဍန္တသော ဝ
အတ္ထာယ ဟောတိ။

"မေတ္တာကိုရှေ့ဆွးပြု၍ရွတ်ဖတ်သူ၏ သာလျှင်ပရိတ်တော်သည် အကျိုးရှိ၏"

အလွန်မွန်မြတ်လှစွာသော ပရိတ်တရားတော်သည် ပင်လျင် မေတ္တာဓာတ် ကင်းမဲ့သူများ ရှတ်ဖတ်ပါလျင် အကျိုးတရား မရနိုင်ဟုဆိုလေရာ လူသာမန်အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ကြရာတွင် မေတ္တာစိတ်ကင်းမဲ့ကြပါက လိုလားအပ်သော ကောင်းကျိုးကို အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်ကြလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

မေတ္တာခေါင်းပါးခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်အင်အားကို မရရှိနိုင်။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားတိုးတက် မြင့်မားလိုလျင် မေတ္တာစိတ်ကို အမြဲတစေ ပွားများရမည်ဟု သတိအမြဲ ရှိကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာအကျဉ်းချုပ်

၁။ လူမှုဆက်ဆံရေး စက်ယန္တရား ကောင်းမွန်ချောမောစွာ လည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက် စက်ဆီတည်း ဟူသော မေတ္တာရှေရည်သည် လိုအပ်၏။

၂။ မေတ္တာဓာတ်အားကို မိမိတို့နှလုံးသားတွင် လိုချင်သလောက် ပေါက်ဖွားရှိယူနိုင်ပြီး သတ္တဝါအနန္တကို ပေးဝေချင်သလောက် ပေးဝေသော်လည်း မကုန်ခန်းနိုင်ပါ။

၃။ မေတ္တာဓာတ်သည် အပြုစိတ်ဓာတ်ဖြစ်၍ အပျက်စိတ်များဖြင့်ပြည့်ဝနေသူ၏ နှလုံးသားတွင် မေတ္တာဓာတ် ခေါင်းပါးနေမည် ဖြစ်၏။

၄။ မေတ္တာတရားဆိုသည်မှာ သဟဇာတိဖြစ်ခြင်း၊ ကောင်းကျိုး လိုလားခြင်း၊ တကိုယ်ကောင်းမကြံခြင်းဖြစ်၏။

၅။ လူတိုင်း မေတ္တာဓာတ်ကို ခံယူရရှိလိုကြ၏။

၆။ မေတ္တာဓာတ်ဖြင့် သွန်းလောင်းလျင် သက်ရှိသတ္တဝါများသာမက သစ်ပင် ပန်းပင်များပင် ကြီးထွားသီးပွင့်လွယ်၏။

၇။ တပါးသူ၏မေတ္တာဓာတ်ကို ရယူလိုလျင် မိမိ၏မေတ္တာဓာတ်ကို ရှေးဦးစွာ ပို့လွှတ်ရ၏။

*

အခန်း ၂၁

သိပ္ပံနည်းကျ စရဏ

အကျင့်သီလဟူ၍အဓိပ္ပာယ်ရသော "စရဏ" ဆိုသည့် ပါဠိဝိ စကားသုံးလုံး၏ တန်ဖိုးကြီးမားပုံကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်ကြီးများ ကောင်းကောင်း သိကြပါသည်။ လိုအပ်သော စရဏာမပါလျှင်မိမိလိုလားသည့်ကိစ္စမှာ ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် အောင်မြင်ပြီးစီးနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ဟု ဆိုရပါမည်။

"အလေ့အကျင့်သည် ပြည့်စုံပြီးမြောက်ခြင်းကိုဖြစ်စေသည်" ဆိုသော Practice makes perfection ဆိုသော အင်္ဂလိပ် ဘာသာ ဆိုရိုးစကားသည် စရဏရှိရန်ကို ထောက်ခံခြင်းပင်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

ဤသို့ဆိုရာ၌ စရဏတဆယ့်ငါးပါးအကြောင်း ရေးသားရန် အစပျိုးနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားလိုသော စိတ်ပညာသမားများ ကျင့်သုံးသင့်သည့် စရဏအကြောင်း ရေးသားရန်အတွက်သာ ပဏာမစကား ပြောကြားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားရန်အတွက် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရသည်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ပါ ပူးတွဲ လေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဥပမာ – ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်သောသူသည် ကျောရိုးနှင့် ဦးခေါင်းကို တည့်မတ်စွာ တဖြောင့်တည်းထား၍ ထိုင်ရန် သတိရှိကြရသည်။

စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဟူ၍ သီခြား ပြောဆို ခေါ်ဝေါ်ကြရသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် ထိုနှစ်ခုမှာ တခုနှင့်တခု ခွဲခြားမရအောင် ပူးတွဲ တည်ရှိနေပေသည်။ စိတ်အား လျော့လိုက်လျှင် ကိုယ်အားလည်း လျော့ကျမြဲဖြစ်၍ မျက်နှာနေ မျက်နှာထားကို တမင် အားစိုက်ထုတ်၍ ပြုံးလိုက်ပါလျှင် စိတ်ကပါလိုက်၍ အထိုက်အလျောက် ရွှင်လန်းလာသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဘယ်အရာကိုမဆို လုပ်ကိုင်ရာ၌ ကိုယ်အင်္ဂါ ခြေလက်များကို သုတ်သီး သုတ်ပျာ လုပ်ပါလျှင် စိတ်ကလည်း သုတ်သီးသုတ်ပြာ ဖြစ်လာကာ အိုးနှင် ခွက်နှင်း ဖြစ်တတ်မြဲပင်တည်း။ ထိုအခါ၌ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းကာ စိတ်ဖြင့် ကွပ်ကဲလိုက်ပါလျှင် ခြေလက် စသည်တို့လည်း တည်ငြိမ်လာရမြဲပင် ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော့်အနေနှင့် တွေ့ရှိချက်တခုကို ပြောပြချင်ပါသည်။ စိတ်ပညာရပ်ကို ကျွန်တော် နားမလည် လိုက်စားမိက၊စား သုတ်သုတ်၊ သွားသုတ်သုတ်၊လုပ်သုတ်သုတ်ဆိုသော ကြားဘူး ထားသည့် စကားကို အကောင်းထင်မှတ်ပြီး မြန်မြန်ထက်ထက် လုပ်ကိုင်လေ့ ရှိပါသည်။ တနေ့သ၌ မြန်သင့်သည်ထက် မြန် မြန် ရေချိုးခန်းမှ ထွက်လိုက်ရာ ခြေချော်ပြီး သံမံတလင်းပေါ် လဲကျပါလေတော့သည်။ ထိုအခါမှစ၍ ရေချိုးတိုင်း "ဖြည်း ဖြည်း၊ ဖြည်းဖြည်း" ဟု မိမိကိုယ်မိမိ သတိ ပေးရပါသည်။ထို အကျင့်မှာ ယခု စွဲမြဲနေပြီဖြစ်ရာ ရေချိုးခန်းထဲ ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း အလိုလိုပင် ထိုစကားလုံးများ ရွတ်ဆိုမိပြီး သတိ ရှိကာ ဖြည်းဖြည်းဆေးဆေးပင် သွားလာလှုပ်ရှားလေ့ ရှိနေ ပါသည်။

အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ဖြစ်ပေါ် လာစေရန်အတွက် အမြဲတစေ သတိထား၍ လုပ်ဆောင်ကြရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့် အမြဲတစေ သတိထား၍ လုပ်ဆောင်ပေးရန် လိုဆပ်သနည်းဆိုလျှင် ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အား အလေအလွင့် မရှိစေပဲ တိုးပွား ရှင်လန်းစေရန်အတွက် ဖြစ် ပေသည်။

လက်နှိပ်စက်ရိုက်လျှင် ခါးကို ကုန်းမနေစေပဲ ကျောရိုးကို မတ်မတ်ထားရန် သင်တန်းဆရာက သတိပေးခြင်းမှာ ကျန်း မာရေးအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ကျန်းမာရေး ကောင်းလျှင်လည်း စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမား လာစေနိုင်ပြန်သည်။

ဤကဲ့သို့ပင် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်သက်၍ အလေ့အကျင့် ကောင်းတွေ ဖြစ်လာစေရန် ကျင့်ယူရသော ကိစ္စရပ်တွေမှာ များစွာ ရှိနေပါသည်။ အစာ စားလျှင် ညက်စွာ ဝါး၍ ကော်စေးကဲ့သို့ ဖြစ်လာမှ မျိုချရသောအကျင့်၊ အစာစားပြီး တိုင်း ပလုတ်ကျင်းရသောအကျင့်၊ လမ်းလျှောက်လျှင် မတ် မတ်သွားရသောအကျင့်၊စကားပြောလျှင် လောမကြီးပဲ လေး လေးမှန်မှန် တည်ငြိမ်သော လေသံနှင့် ပြောရသောအကျင့်၊ နေ့စဉ် အမြဲ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ဝတ်ဆင်ရသောအကျင့်၊ လူချင်းတွေ့လျှင် ရွှင်လန်း ချိုပြုံးသော မျက်နှာထားနှင့် ပျူငှာ စွာ နှုတ်ဆက်တတ်သည့်အကျင့်၊ မည်သည့်အခါမျှ ညည်းညူ စကား မပြောကြားပဲ နေနေနိုင်သည့်အကျင့်၊ ကျိန်းကန်း တောင်းမွောက်၊ကြောက်အားပိုကာ ပျာယီး ပျာယာအကြည့် မျိုး မဖြစ်စေပဲ တည်ငြိမ်စွာ စိုက်သော ညှို့အားပါသည့် အကြည့်မျိုး ဖြစ်အောင် ကြည့်ရှုရသည့်အကျင့် စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

သွားလာလှုပ်ရှား ပြောဆိုဆက်ဆံမှု နေ့တိုင်း ပြုနေကြရ သည့် လူသားတိုင်း ကိုယ်နေဟန်ထားနှင့် ပြောဆိုသော စကား သံများမှအစ ဣန္ဒြေရရှိနှင့် အကျင့်ကောင်းများဖြင့် ရှိနေမှု သာလျှင် တဘက်သား၏ လေးစားမှုကို ရရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါတွင် မိမိပြောဆိုသည့် စကားလုံးတိုင်းမှာ ထိရောက်မှု ရှိလာပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်အင်အားများ လည်း ဆုံးပါးမှုမရှိပဲ တိုးပွားထက်မြက်မှု ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်သက်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်ရေးကို လောကီသားများသာ ဂရုစိုက် လေ့ကျင့်ပေးကြရသည်မဟုတ်၊ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင်ပင် ပြုကျင့်မှုရှိသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ လဲလျောင်း ပုံတော်များကို ဂရုစိုက်ကြည့်ပါလျှင် လက်ယာနံတောင်းဖြင့် စောင်းလျက် လျောင်းမြဲ ဖြစ်သည်ကို တွေ့နိုင်ကြပေသည်။ ဤသို့ လျောင်းသည့် အကြောင်ရင်းမှာ ရင်ဘတ်၏ လက်ဝဲဘက်၌ တည်ရှိသော နှလုံးသားအား လွတ်လွတ်လပ်လပ် အလုပ် လုပ်နိုင်စေရန် ဖိနှိပ်ထားမှု မရှိအောင် ကျန်းမာရေးအတွက် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု သိနိုင်ကြပေသည်။

ထိုမှတပါး ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊စရဏ တဆယ့်ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည် စရဏ တဆယ့်ငါးပါးတွင် တပါး အပါအဝင်ဖြစ်သော ဘောဇနမတ္တညူ ခေါ် အစာအသောက်များကို ဘဉ်းပေးတော်မူရာ၌ အတိုင်းအရှည်ကို သိတော်မူတတ်ပေသည်။

သက်တော် ၁၅၀ - ရှည်လျားသည့် အရှင်မဟာကဿပ ကိုယ်တော်ကြီးသည် အစားစားလျှင် အမြဲတမ်း ဝသည်အထိ မစားပဲ အနည်းငယ်မျှ လျှော့ပြီး စားသည်ဟုဆိုလေသည်။ ဤအချက်သည် ဘောဇန မတ္တညူ အကျင့်ကောင်းပင် ဖြစ်သည်ကို ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အား ကောင်းမွန်ကြီးမားရေးကို အလိုရှိသူတိုင်း သိရှိပြီး အတုယူ လိုက်နာနိုင်ရန် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပေးဖို့ ကောင်းပေသည်။

စိတ်ဓာတ်နှင့် ပတ်သက်သော စရဏ

အခန်း (၁)တွင် အသိစိတ်နှင့် မသိစိတ်ခေါ် အတွင်းစိတ်၏အကြောင်းကို ရေးခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ အသိစိတ်သည် အလွန်လျင်မြန်စွာလှုပ်ရှားလျက် အမျိုးမျိုးကြံစည် တွေးတောလေ့ရှိ၏။ ဤသို့ တွေးတောရာတွင် သာမန်လူ များစွာတို့သည် လောဘကိုအရင်းခံလျက် ဒေါသတွေ၊သောကတွေ၊ကြောက်ရွံ့ပူပန် စိုးရိမ်မှုတွေကို အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဖြစ်ပေါ်စေလေ့ ရှိလေသည်။

ထိုအဖျက်စိတ်များသည် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကို မိမိတွေးထင်သည့်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လုပ်ဆောင်လေ့ဟု ပြောဆိုအကြံပေးနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များက သတ်မှတ်ပြောဆိုကြသည်။

မသိစိတ်၏သဘောမှာ အသိစိတ်က ပြောသည့် အတိုင်း လုပ်ဆောင် ပေးလေ့ရှိသည်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ တွေ့ကြရသည်။ နေ့စဉ်ရက်ဆက် ထပ်တလဲလဲ အဖျက်စိတ်၏ အကြံပေးခြင်းကို မသိစိတ်သည် ပြောသည့်အတိုင်း ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်၍ပေးလိမ့်မည်မှာ သေချာသည်ဟု ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်ကြရသည်။

အဖျက်စိတ်ထားနှင့် အကြံပေး ပြောကြားသည်ကို ဖြစ်မြောက်အောင် ထိုသူအား ဒုက္ခဆောက်အောင် မသိစိတ်သည် လုပ်ဆောင်၍ ပေးနိုင်ခဲ့သည်ရှိသော် အပြုစိတ်ထားနှင့် မိမိ

အကျိုးရှိရာရှိကြောင်း အကြံပေး ညွှန်းဆိုတတ်ပါလျှင်လည်း မသိစိတ်ခေါ် လွှန်စွာ အင်အားကြီးမားသည့် အတွင်းစိတ်သည် ဖြစ်မြောက်အောင် အကျိုးရှိအောင် ချမ်းသာသုခများကို ရရှိအောင်လုပ်ဆောင်၍ ပေးနိုင်စွမ်း ရှိသည် ဆိုချက်ကို ကျွန်တော်တို့နှစ်သက်စွာ လက်ခံယုံကြည်သင့်ကြပေသည်။

ဤအချက်များသည် စိတ်ပညာရပ်၏ အနှစ်သာရများပင် ဖြစ်ပါပေသည်။

သို့သော် သတိထားရန်ရှိသည်မှာ လူများစွာတို့၏ စိတ်ထားသည် အပြုစိတ်ဖြစ်ရန်ထက် အပျက်စိတ်ဖြစ်ရန်မှာလွန်စွာ လွယ်ကူမှု ရှိနေခြင်းပင်တည်း။

ဗုဒ္ဓ ကျမ်းစာများကလည်း စိတ်သည် မကောင်းမှုဌာနမှလျော်မြဲတည်းဟု ဆိုထားပေသည်။ အပျက်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ရန်သည် ရေစုန်ကိုလိုက်ရသည့်နှယ် လွယ်ကူလှ၍ အပြုစိတ်ဖြစ်ပေါ်ရန်ကိုမူ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယစူးစိုက်နိုင်မှုနှင့် ပညာဉာဏ်များကို သုံးစွဲပါမှသာ ရရှိလေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အပြုစိတ်ဖြစ်ပေါ်ရန်မှာ ရေဆန်ကိုလှော်ခတ်ပြီး တက်ရသည့်နှယ် ရှိနေပေသည်။ သို့သော် မဖြစ်နိုင်သည်ကား မဟုတ်၊ ဇဲလုံလန့်ငယ်ကြည့်မှ စိတ်ထား အားကြီးပါလျှင် မိမိတို့ လိုရာခရီးသို့ ပင်ပန်းကြီးစွာ ရေဆန်ကိုလှော်ခတ်၍ တက်ရသကဲ့သို့ မဟုတ် စေမူပဲ ရွက်တပ်၍သွားရသည့်နှယ်၊ စက်ဖြင့် ခုတ်မောင်း၍ ဆန်တက်ရသည့်နှယ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မိမိတို့ စိတ်တွင်းဝယ် အပျက်စိတ်တွေ အပြည့်ရှိနေသဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြင်းထန်လျက် ရှိနေရခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်

အင်အားကို ကြီးမားအောင် ဆောက်တည်လိုသူများ အတွက် ကြီးစွာသော ကိုယ်တွင်းရန်သူကြီးပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုရန်သူကင်းနှိမ်နင်းပစ်နိုင်ရန်အတွက် စိတ်ဓာတ် ဆောက်တည်မှု လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပေးရန်သည် အထူးပင် လိုအပ်နေပေသည်။

အောက်တွင် စိတ်ပညာရှင် ပါမောက္ခ အယ်လ်မာအီးနိုလိစ်၏ စိတ်ဓာတ်ငြိမ်းသက်ရေးအတွက် လိုအပ်သောအခြေခံလေ့ကျင့်ခန်းတခုကို ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကို ပါမောက္ခနိုလိစ်က **Concentration of Auto-placidity** "မိမိဘာသာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို စူးစိုက်အာရုံပြုခြင်း" ဟု ခေါ်ဆိုထားပါသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းအကြောင်းကို အစပြု ရေးသားထုတ်ဖော်ပါမောက္ခကြီးက ဤသို့ ရှင်းလင်းပြောပြ၏။

"ဤလေ့ကျင့်ခန်းကိုပြုလုပ်လျှင် စိတ်အာရုံစုရုံး စူးစိုက်မှုအပြည့်အဝရှိရန်သည် လိုအပ်သည်။ စိတ်အာရုံစုရုံးစူးစိုက်မှုရှိရေးတွင် ဤကိစ္စသည် မျက်စိအာရုံကြောများနှင့် အလွန်နီးကပ်စွာ အင်ကြောင်းဆက်သွယ်မှု ရှိနေသည်ကို သိပ္ပံနည်းအရ သိရှိကြရပြီး ဖြစ်သည်။ ဤအဆိုပြုချက် မှန်ကန်ကြောင်းကို လေ့ကျင့်မည့်သူသည် အလွယ်တကူပင် သိရှိနိုင်ပါသည်။ စိတ်အာရုံစုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှုကို အလိုရှိပါလျှင် တစုံတခု အပေါ်တွင် မျက်စိဖြင့် ကြည့်မြင်လျက် ထိုအရာဝတ္ထုအပေါ်တွင်သာ စိတ်အာရုံကို ထားခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် မျက်စိများကို မှိတ်ထားခြင်းဖြင့် ဖြစ်စေ မိမိလိုအပ်နေသော

စိတ်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက် နိုင်မှုရရှိသည်ကို လေ့ကျင့်သူသည် တွေ့ရှိနိုင်သည်။ တစုံတခုကို စူးစိုက်လျက် မကြည့်ပဲနှင့်ဖြစ်စေ၊ မျက်စိများကို မှိတ်မထားပဲနှင့်ဖြစ်စေ စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှု ရရှိရန်သည် ဖြစ်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ"

လေ့ကျင့်နည်း

အလင်းရောင် မှိန်မှိန်သာရှိ၍ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက် သော အနှောင့်အယှက်ကင်းသည့် အခန်းတွင်းသို့ ဝင်ပါ။

အကယ်၍ မိမိတွင်အရေးစိုက်စရာ ကြောင့်ကြစရာများရှိခဲ့လျှင် ထိုအချက်များကို စွန့်လွှတ်ထားခဲ့ပါ။ ပြင်ပ လောကရှိ မိမိ၏ အလုပ်အကိုင် စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်သော ကိစ္စရပ်များနှင့်လည်း အဆက်ဖြတ်လိုက်ပါ။

ထို့နောက်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် သက်သက် သာသာ ထိုင်ပါ။ မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို အေးအေးချမ်းချမ်း မူမှန် အတိုင်းရှိနေရန် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းလိုက်ပါ။

ထိုင်နေသောကုလားထိုင်၏ ရှေ့ လက်တလုံးအကွာနေရာ နံရံတွင် ချိတ်ဆွဲထားသော ဂျပ်စက္ကူအဖြူပေါ်ရှိ ပြားစေ့ခန့် အရွယ် အနက်ဝိုင်းတခုကို မိမိနှာခေါင်းရင်းနေရာနှင့် တခြေးညီစွာ ပြုလုပ်ထားရှိပါ။

ထို အနက်ဝိုင်းအစက်ကို မိမိ၏ စိတ်အာရုံအားလုံး စုရုံးပြီး စူးစိုက်ကြည့်ပါ။

အနက်ဝိုင်းအစက်မှတပါး အခြားအာရုံများ မိမိစိတ်တွင်း ဆို့ ဝင်မလာအောင် သတိထား၍ မိမိစိတ် မိမိထိန်းသိမ်းလျက်နေပါ။ အနက်ဝိုင်းအစက်ကို စူးစိုက်ကြည့်နေဆဲ၌ မျက်တောင်မခတ်ရ။

ဤသို့ စူးစိုက်ကြည့်နေဆဲ၌ အောက်ပါ စကားလုံးများကို တိုးတိုး၊ ဖြည်းဖြည်း၊ လေးလေး၊ ထပ်ခါ ထပ်ခါ ရွတ်ဆိုပါ။

၁။ ငါသည် ငါ၏စိတ်အာရုံများအပေါ်တွင် အုပ်ထိန်းနိုင်သူ ဆရာကြီးဖြစ်သည်။

၂။ ငါ၏ စိတ်သည် အနက်ဝိုင်း အစက်ပေါ်တွင်သာ အာရုံစူးစိုက်လျက် ရှိနေသည်။ ငါ၌ အခြားစိတ်အာရုံများမှ လွတ်ကင်းလျက် ရှိနေသည်။ မသက်ဆိုင်သောပြင်ပမှ အခြားစိတ်အာရုံများ ငါ၌ မရှိ။

၃။ ငါ၏စိတ်တွင်းသို့ အခြားမည်သည့်အာရုံမျှ ဝင်မလာစေရ။ ငါ၏စိတ်ထဲ၌ အနက်ဝိုင်းအစက်ကို ကြည့်မြင်နေခြင်းသာ ရှိသည်။

အထက်ပါစကားလုံးများကိုဖြည်းဖြည်းလေးလေး တိုးတိုးသာသာ ရွတ်ဆိုရမည်။ စက္ကန့်(၅၀)မျှသာ အချိန်ကြာမည်။ ထိုစကားလုံးများကို ရွတ်ဆိုရာ၌ ရေးကြီးသုတ်ပျာမရွတ်ဆိုရ။ ကြက်တူရွေးစကားပြောသကဲ့သို့ မဖြစ်စေရ။ ရွတ်ဆိုသော စကားလုံးများ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို မိမိသိစိတ်ထဲမှ ထင်ထင်မြင်

သိနေရမည်။ အဓိပ္ပာယ်အတိုင်း မိမိကိုယ်ကိုင် တကယ်ဖြစ်နေသည်ဟုလည်း စိတ်အာရုံထဲတွင် ပေါ်နေစေရမည်။

ဤအတိုင်း ငါးကြိမ် ဆက်၍ ရွတ်ဆိုပါ။ ဖြည်းဖြည်း အေးအေး ရွတ်ဆိုပါ။ မရွတ်ဆိုမီတွင် မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို မူမှန်အတိုင်းဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းရသောအချိန်နှင့် ဆိုလျှင် စုစုပေါင်း ၁၅မိနစ်သာ ကြာပါလိမ့်မည်။

ထို့နောက် ကုလားထိုင်မှ ထ၍ ဖွင့်ထားသော ပြတင်းပေါက်အနီးသို့သွားကာ ရပ်လျက် နှာခေါင်းဖြင့် ခပ်ဖြည်းဖြည်း လေးလေးပင်ပင် ရှည်ရှည်ကြီး လေရှူသွင်းပါ။ ရှူသွင်းပြီး လေကို ဖြည်းဖြည်းပင် ပြန်ထုတ်ပါ။ ကုန်စင်အောင် ထုတ်ပစ်ပါ။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အနားရသွားအောင် လေကိုရှူရှိုက်ပြီး ပြီဟု စိတ်ထဲတွင် ခံစားရလျှင် ကုလားထိုင်ပေါ်သို့ပြန်ထိုင်ကာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တကြိမ်ထပ်၍ ဆယ့်ငါးမိနစ်ထက် အချိန်မနည်းစေပဲ လေ့ကျင့်လိုက်ပါဦး။

လေ့ကျင့်စဉ် စိတ်အာရုံ စူးစိုက်နိုင်မှုကို အပြည့်အဝ ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်သော်လည်း အဆက်၌ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ဇဲလုံ့လနှင့် စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ကြိုးစားပါလျှင် အကျိုးတရားသည် ပေါ်လာရမည် ဖြစ်လေသည်။

*

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း

အောက်တွင် ကျွန်တော်လေ့ကျင့်သည့်နည်းကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်လျက် အနှောင့်အယှက် ကင်းသည့် နေရာသို့ ချဉ်းကပ်ပါ။

ကုလားထိုင်ရှိလျှင် ကုလားထိုင်ပေါ်သို့ထိုင်ပါ၊ ကျောရိုးနှင့် ဦးခေါင်း တပြေးညီစွာ မတ်မတ်ထားပါ။ မျက်စိများကို ဆွဲသာစွာ မှိတ်လိုက်ပါ။

ရှေးဦးစွာ ပြင်ပလောကနှင့် မိမိနှင့် အားလုံးသောကိစ္စရပ်များအတွက် အဆက်ဖြတ်လိုက်ပြီဟု အာရုံပြုပါ။ ငါသည် ယခုအချိန်မှစ၍ ၁၅မိနစ်ဖြစ်စေ၊ နာရီဝက်ဖြစ်စေ၊ တနာရီဖြစ်စေ၊ နှစ်နာရီဖြစ်စေ မိမိတတ်နိုင်သလို အချိန်သတ်မှတ်လျက် စာထုံးထိုင်မည်ဟု အမိဥဉာန်ပြုလိုက်ပါ။

ထို့နောက် သိမ်မွေ့စွာ အသက်ရှည်ရှည်ရှူသွင်းခြင်း၊ ထုတ်ခြင်းကို အကြိမ် ၂၀ကြာမျှ ပြုလုပ်ပါ။ သုံးမိနစ်မှ ငါးမိနစ်ခန့်မျှ အချိန်ကြာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌ စိတ်ထော ကိုယ်ပါအတော်အသင့် နားနေမှုကို ရရှိခံစားမိပါလိမ့်မည်။

ပြီးလျှင် အာရုံပြုပါ။ စိတ်ထဲမှ ရွတ်ဆိုပါ။

၁။ အသက်ဇီဝအင်အားတွေကို ငါလေထဲမှ ရှူသွင်းနေသည်။ အသက်ဇီဝအင်အားတွေ ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်

တွင်းသို့ ဝင်ရောက်တိုးပွားနေပြီ၊ ဝင်ရောက်တိုးပွားနေပြီ။

၂။ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ အဆိပ်အတောက် အညစ်အကြေးတွေ ထုတ်လေတွင် ပါသွားပြီ၊ ပါသွားပြီ။

၃။ ငါသည် တိတ်ဆိတ် တည်ငြိမ် အေးချမ်းစွာ တည်ရှိနေသည်။

ဤသို့ အာရုံပြု ရွတ်ဆိုယင်း ထုတ်လေ ဝင်လေကို ရှူမြဲအတိုင်း လေးလေးပင်ပင် မှန်မှန်ကြီး အဆုတ်ပြည့်အောင် ရှူသွင်း ရှူထုတ်မှုကို မပင်ပန်းစေပဲ ပြုလုပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို တင်းမထားပါနှင့်၊ လျော့ချထားပါ။

မိမိစိတ်ထဲမှ ရွတ်ဆိုမှုအတိုင်း အမှန်တကယ် ဖြစ်နေသည်ဟု ယုံကြည်ပါ။ ဤသို့ရွတ်ဆိုခြင်းမှတပါး အခြားစိတ်များ ဝင်မလာအောင် သတိရှိပါ။

အကျင့်မရှိသေးသူဆိုလျှင် ငါးမိနစ်ကြာအောင်ပင် တိတ်ဆိတ် တည်ငြိမ် အေးချမ်းစွာနှင့် မလှုပ်မရှားပဲ ထိုင်နေရန်သည် ခက်ခဲမှု ရှိတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အချိန်ကြာကြာထိုင်နေနိုင်ရန်အတွက် စိတ်ရှည်ရပါမည်။ ဇွဲရှိရပါမည်။ သည်းခံစိတ်ကို မွေးမြူရပါလိမ့်မည်။

ဤအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် အမှန်စင်စစ် ငါ၏ ကျန်းမာရွှင်လန်း အင်အားတိုးတက်ရေးနှင့် စိတ်ဓာတ် အင်အား ကြီးမားရေးကို ဖြစ်ပေါ်စေလိမ့်မည်ဟု စိတ်ထဲတွင် သဒ္ဓါယုံကြည်မှုတရား ရှိထားရန်သည်လည်း လိုပါသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အကြိမ်ကြိမ်ပွားများခြင်းကို ဘာဝနာဟု ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများက ဖွင့်ဆိုပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားမှ အကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်ရန်အတွက်-

၁။ သဒ္ဓါ=ယုံကြည်မှု၊
၂။ သတိ=မလစ်မှု၊
၃။ ဝီရိယ=လုံ့လပြုမှု
၄။ သမာဓိ=စိတ်တည်ငြိမ်မှုနှင့်-
၅။ ပညာ=ဆင်ခြင်တိုင်းထွာလျက် အမှန်ကို ရှုမြင်တတ်မှု-များသည် လိုပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ စိတ် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေး အကျင့်ကို အစဉ် အနည်းဆုံး ၁၅မိနစ်မှ စ၍ တဖြည်းဖြည်း တိုးနှာရှိ၊ နှစ်နာရီကြာမျှ တဆက်တည်း စိတ်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်မှုနှင့် တကွ အားထုတ်နိုင်ပါလျှင် ထိုသူသည် အမှန်ပင် တနည်းနည်း ဖြင့် ကောင်းကျိုးသုခများကို ရရှိလိမ့်မည်ဟု ဆိုဝံ့ပါသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာအကျဉ်းချုပ်

၁။ အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်းအတွက် အကျင့်သီလ စရဏသည် လိုအပ်၏။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပတ်သက်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများနှင့်စိတ်နှင့်ပတ်သက်သောအလေ့အကျင့်ကောင်း

မျှားကို ပြုလုပ်မှသာ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမား တိုးတက်နိုင်မည်။

၃။ စိတ်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်နိုင်မှု အတွက် တစုံတခုကို စူးစိုက် ကြည့်ရှုရမည်။ သို့မဟုတ် မျက်စိကိုမှိတ်ထား ရမည်။

၄။ အနက်ပြောက်ငယ်တခုအပေါ်တွင်သာ စူးစိုက်ကြည့် ပြီး မိမိစိတ် မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သူဟု ရှတ်ဆိုရန်ကို ပါမောက္ခနိုလိစ်က အကြံပေးသည်။

၅။ မျက်စိမှိတ်ကာ အသက်ရှည်ရှည် ရှူသွင်းရှုတွင် အသက်ဇီဝအင်အားတွေ ခန္ဓာတွင်း ဝင်လာသည်ကို လည်းကောင်း၊ ထွက်လေတွင် အဆိပ်အတောက် အညစ်အကြေးတွေ ပါသွားသည်ကို လည်းကောင်း စိတ်ထဲမှ ရှတ်ဆိုသောအကျင့်ကိုလည်း ကြိုက်နှစ်သက် သလို ကျင့်နိုင်သည်။

၆။ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရား ပွားများလျှင် သဒ္ဓါ၊ သတိ ဝီရိယ၊ သမာဓိနှင့် ပညာတည်းဟူသော လက်နက် ကောင်း ငါးမျိုးကို အသုံးပြုမှသာ အောင်မြင်နိုင်ပါ သည်။

*

အခန်း ၂၂

ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို မွေးမြူတည်ဆောက်ပါလော့

ကျန်းမာရေးအတွက်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမား ရန်အတွက်ဖြစ်စေ၊ စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်မှုကို ရရန် ဖြစ်စေ မိမိ နှလုံးသားထဲ၌ ငြိမ်းချမ်းစိတ် ရှိနေရန်သည် အမှန်ပင် လိုအပ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို မွေးမြူ တည်ဆောက်ပါလော့ ဟု တွေးခေါ်ရှင် ပညာရှိများက တိုက်တွန်းကြလေသည်။

သို့သော် စာဖတ်သူများ အနက်မှ တစုံတယောက်သောသူ သည် ဤသို့ ဆိုဖွယ်ရာ ရှိပါလိမ့်မည်။

"ပြောသူဘက်မှာတော့ လွယ်ပါလိမ့်မယ်၊ ဒါပေမယ့် စားဝတ်နေရေး မဖူလုံသူများအတွက် ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ထားရှိနိုင်ပါ့မလဲ"

သူ့အဆိုကို မဖြေမီတွင် မေးခွန်းတခုကို မေးရန် လိုပါလိမ့်မည်။

"စားဝတ်နေရေး ဖူလုံနေကြ သူတို့ငြားမှာရော သူတို့နှလုံးသားထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းစိတ် ထားရှိနိုင်ကြပါသလော"

မူနှိပါသည်။ စားဝတ်နေရေး မဖူလုံ၍ ကြောင့်ကြစိုးရိမ်စိတ် ကြီးမားနေရသူများမှာ သူတို့ နှလုံးသား အတွင်းတွင် ငြိမ်းချမ်းစိတ် သိမ့်ိုးထားရန်မှာ စားဝတ်နေရေး ဖူလုံနေကြသူများထက် ခက်ခဲမှု ရှိနေနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤစကားများမှာ ယေဘုယျ တွက်ကိန်းအရ ပြောဆိုရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။စင်စစ်မှာ ငြိမ်းချမ်းစိတ်၏ တန်ဖိုးကို တကယ်တမ်း သိရှိနားလည်ပါလျှင် မည်သည့် လူတန်းစားမဆို ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို လိုလိုလားလား တည်ဆောက်ပြီး ယူချင်ကြလိမ့်မည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ငြိမ်းချမ်းစိတ်၏ တန်ဖိုးကို သိရှိနိုင်ရန် ရှေးဦးစွာ ငြိမ်းချမ်းစိတ်ဆိုသည်မှာ ဘာလဲဟု စဉ်းစားကြည့်သင့်၏။

ငြိမ်းချမ်းစိတ်ဆိုသည်မှာ စိတ်၏ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုဟု အကျဉ်းချုံး၍ ပြောဆိုရပါမည်။ အကျယ်ချဲ့၍ ဆိုရပါလျှင် ရန်မလိုခြင်း၊ မကျေနပ်မှု မရှိခြင်း၊ မနာလိုမှု ကင်းရှင်းခြင်း၊ သတ္တဝါတို့၏ ပျက်စီးစေကြောင်း မကြံစည်ခြင်း၊ တရားလွန်ကြောက်ရွံ့ စိုးရိမ်မှု မရှိခြင်း၊ မတရားလောဘ မရှိခြင်း၊ကဲ့ရဲ့မှု

ချီးမွမ်းမှုဒဏ်ကို အရေးမစိုက်ပဲ နေနိုင်ခြင်းကို ခေါ်ဆိုရပါမည်။

စိတ်ပညာ စကားလုံးနှင့် ပြောဆိုရပါလျှင် အရာခပ်သိမ်းတို့နှင့် သပ္ပာယသင့်ခြင်း "ဟာမွန်နီ" ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် စိတ်တွင်း ပူလောင်မှု မရှိခြင်းကို ငြိမ်းချမ်းစိတ် ရှိနေခြင်းဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် "စိတ်တွင်း ပဋိပက္ခ" "ကွန်ဖလစ် Conflict မရှိခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်းစိတ် ရှိခြင်းဟု ခေါ်ဆိုရပါမည်။

ဤတွင် ငြိမ်းချမ်းစိတ်ဆိုသော စကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပိုမို ရှင်းလင်းသွားစေရန်အတွက် ထို ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့် ဖီလာဆန့်ကျင်ဘက် စကားလုံးကို ဖော်ပြရပါမည်။ ထို စကားလုံးမှာ "အထိန်းမဲ့စိတ်၏ လှုပ်ရှား ပူလောင်ခြင်း" ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအခါ၌ ထိုသူသည် သူ့ကိုယ်သူ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းမရှိတော့ချေ။ ထို လူသားသည် အမှားများများကို လုပ်ဆောင် မိ တတ် လေ သည်။ ခေါင်းအေးအေးထား၍ လုပ်ဆောင်နိုင်သူကဲ့သို့ အောင်မြင်မှုကို မရရှိနိုင်ပဲ တလဲ့တမှားဆီသို့သာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ရောက်၍ ရောက်၍ သွားတတ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ခေါင်းအေးအေး ထားနိုင်ရန်အတွက် ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို တည်ဆောက် မွေးမြူယူပါဟု ဆိုရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဤနေရာတွင် ကျွန်တော်၌ မိတ်ဆွေတယောက်၏ သူ့ယုံကြည်ချက်အရ ပြောစကားကို ပြောပြရန် သင့်သည်ဟု ထင်ပါသည်။ သူက ဤသို့ဆို၏။

"ငြိမ်းချမ်းစိတ်ထား အမြဲရှိနေသူဟာ ဘယ်တော့မှ မကြီးပွားဘူး၊ လူညံ့တွေမှာ အမြဲ ငြိမ်းချမ်းစိတ် ရှိတယ်။ ကျုပ်အိမ်က ဒရိုင်ဘာဟာ ဘယ်နေရာမှာမှ ထက်မြက်မှုမရှိဘူး၊ မြက်ရှောမြေလိုပဲ ဆိုမနာ ပြောမနာ၊ ရသမျှနဲ့ တင်းတိမ်ပြီး နေရာတကာမှာညံ့တယ်၊ သူ့ နှလုံးသားထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းစိတ် အမြဲရှိနေတယ်လို့ ကျုပ်တော့ ထင်တာပဲ"

သူ့အမြင်နှင့်သူတော့ သူ့အပြောမှာ မှန်သည်ဟု ထင်ဖွယ်ရာရှိ၏။ သို့သော် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စဉ်းစားလျှင် ဤသို့ဖြစ်ဖွယ်ရာရှိ၏။ သူ့အိမ်က ဒရိုင်ဘာသည် အောင်မြင်တိုးတက် ကြီးပွားပြီး သူ့ဆရာလို အလုပ်သမားတွေ အခိုင်းအစေတွေနှင့် နေထိုင်ရန် စိတ်ဆန္ဒ အားကြီးသူမဟုတ်၊ သူ့ကိုယ်သူ လူညံ့ဟု ယုံမှတ်လျက် သူ့ဘဝကိုသူ အခိုင်းအစေအဆင့်ထဲမှ တက်နိုင်သူမဟုတ်ပါဟု ယုံကြည်နေသဖြင့် လူညံ့ဘဝမှ မတက်နိုင်ရခြင်းပါဟု ခန့်မှန်းရသည်။ သူ့၌ ငြိမ်းချမ်းစိတ် ရှိနေခဲ့သော် တည်ဆောက်ထားသော ငြိမ်းချမ်းစိတ် မဟုတ်ပေ။

ငြိမ်းချမ်းစိတ်ဆိုသည်မှာ စင်စစ် တည်ဆောက်၍ ယူမှသာ ရနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုစိတ်သည် ပျော့ညံ့စိတ် မဟုတ်ပေ။ အလွန် အင်အားရှိသော စိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်

အတွက် တမင် တည်ဆောက် မွေးမြူယူရသော အထက်တန်းကျသည့်စိတ် ဖြစ်ပေသည်။

ဥပမာ- ၂၄-နာရီအတွက် ရှစ်နာရီမျှ တဆက်တည်း အိပ်စက် အနားယူရသည်နှင့်လည်း တူ၏။ လူသည် ဖြစ်တွန်းရာရန်အတွက် အလုပ်လုပ်ရမည်ဟု နားလည်ကြပြီး ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် အင်အားအပြည့်နှင့် အလုပ် လုပ်နိုင်ရန်အတွက် ဘာမျှ အားမထုတ်ပဲ ရှစ်နာရီမျှ အိပ်စက်ကြရသည်။ အိပ်ပျော်ရာ၌ သောကတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မုန်းတီးစိတ်တွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ ကင်းရှင်းစွာနှင့် အိပ်စက်နိုင်လျှင် ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့် အိပ်သည်မည်၏။ ထိုသူသည် နံနက်လင်းလျှင် ပြည့်ဝသောအား ကို ရရှိနေပေလိမ့်မည်။ ထိုအား ကို သုံးတတ်လျှင် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ကောင်းကျိုး ကို ရနိုင်လေသည်။

ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြည့်ဝသောသူသည် ငြိမ်းချမ်းစိတ်၏ တန်ဖိုး ကို သိ၏။ ငါ့တွင် ငြိမ်းချမ်းစိတ် မထားရှိနိုင်ခဲ့သော် ခေါင်းအေးအေး ထားနိုင်မည် မဟုတ်၊ ပူလောင်သောဦးခေါင်းဖြင့် အလုပ်လုပ်လျှင် အမှားမှား အယွင်းယွင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်ဟု သူ နားလည်၏။ သိ၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် ငြိမ်းချမ်းစိတ် ရရှိအောင် တမင် တည်ဆောက်၍ ယူလေသည်။

ကျွန်တော်၌မိတ်ဆွေ ပြောသည့် သူ့အိမ်က ဒရိုင်ဘာမှာ ငြိမ်းချမ်းစိတ်၏ တန်ဖိုးရှိပုံကို သိမည်လည်း မဟုတ်၊ ထို့ကြောင့် ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို တမင် တည်ဆောက်၍ မယူတတ်။ သူ့ပင်ကိုစိတ်၏ ပျော့ညံ့ အချို့းပေးမှုအတိုင်း ဖြစ်သလို တင်းတိမ်မှုနှင့် နေခြင်းသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ဤနေရာတွင် သမ္မတ လေးဦး၏ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်နှင့် စာရေးဆရာကြီးဖြစ်သူ နပိုလီယန်ဟီးလ်၏ ရေးသားချက်များမှ တိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်းအတွက် လိုအပ်သော အချက်တခုကို ဖော်ပြရန်လိုသည်ဟု သဘောရ၏။

အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်းအတွက် ညီးညီးတောက်ဆန္ဒ (Burning desire)လိုသည်ဟု သူကဆိုသည်။ ဤအဆိုမှာ ဗုဒ္ဓ၏ ဟောကြားချက်ဖြစ်သော "ရဟန်းတို့ ဆန္ဒကြီးမားသောသူသည် အဘယ်ကိစ္စမှာ မပြီးမြောက်ပဲ ရှိအံ့နည်း" ဆိုသော စကားနှင့်ညီမျှ၏။

သို့သော် ညီးညီးတောက်ဟု ဆိုသော စကားလုံးသည် ပူလောင်ခြင်းဆိုသောစကားနှင့် နီးစပ်နေ၏။ ပူလောင်ခြင်းသည် စိတ်၏ တည်ငြိမ်အေးချမ်းခြင်းနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဟုလည်းဆိုနိုင်၏။ သို့ဖြစ်ရာ နပိုလီယန်ဟီးလ်သည် ငြိမ်းချမ်းစိတ်ထားရှိရန်ကို ဆန့်ကျင်သကဲ့သို့ ရေးရာကျသည်ဟု မှတ်ထင်ဖွယ်ရာရှိ၏။

သို့ရာတွင် ဤအချက်ကို ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် စဉ်းစားကြည့်ရန်သည် လိုပါသည်။ ညီးညီးတောက်စိတ်ဆန္ဒကို မည်သည့် လူစားသည် မည်သည့် အခါ၌ ရနိုင်ပါသနည်း။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားသဖြင့် ဆင်ခြင်တုံတရားရှိ၏။ တိုးတက်လိုသော သူများသည်ထိုစိတ်ထားကို ရရှိနိုင်သည်ဟု ပြောရပါမည်။

ကျန်တော် မိတ်ဆွေ၏အိမ်မှ ဒရိုင်ဘာလို လူစားသည် ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို တမင်တည်ဆောက်၍ယူတတ်လိမ့်မည်မဟုတ်။

ပျော့ညံ့၍ တင်းတိမ်နေမှုကြောင့် ရရှိသည့် အားနည်းသောစိတ်ထားသာ သူ့၌ရှိ၏။ ထိုအားနည်းသော စိတ်သည် မည်သည့် အခါမျှ ကြီးမားသောဆန္ဒကို မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်။ မည်သည့်အခါမျှ ညီးညီးတောက်စိတ်ဆန္ဒလည်း ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ စင်စစ်ညီးညီးတောက် ဆန္ဒဆိုသည်မှာ ကြီးမားသောဆန္ဒသာဖြစ်လေသည်။

ငြိမ်းချမ်းစိတ်ဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ ဉာဏ်ပညာသတိနှင့် ထိန်းသိမ်းနိုင်သူ တိုးတက် ကြီးပွားလိုသူများ၏ တမင် တည်ဆောက်မွေးမြူ ယူရသောအဖိုးတန်စိတ်ထားသာလျှင် ဖြစ်လေသည်။

ဤအဖိုးတန်စိတ်ဆားကို ရယူလိုသောသူသည် ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြည့်စုံရမြဲဖြစ်၏။ သူသည် ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော "အထိန်းမဲ့စိတ်၏ လှုပ်ရှား ပူလောင်ခြင်း"၏ အပြစ်များကို မြင်သူဖြစ်လေသည်။

ကျန်တော် မိတ်ဆွေ၏ ဒရိုင်ဘာသည် ထိုသို့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စဉ်းစားတတ်လိမ့်မည်မဟုတ်။ သို့ဖြစ်ရာ သူ့ဆရာကသူ့အား ငြိမ်းချမ်းစိတ်ထားရှိနေသူဟုမြင်သော်လည်း စင်စစ်သူသည် သူမခံချင်သည့် ပူလောင်စရာနှင့်တွေ့လျှင် အတောမသတ် ပူလောင်တတ်၏။ အတောမသတ် စိတ်ညစ်တတ်သည့် စိတ်ဓာတ်အင်အားနည်းပါးသူသာ ဖြစ်ဖွယ်ရာ ရှိနေပေသည်။

ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ဉာဏ်ပညာနည်းပါးလျှင် ဤသို့ ဖြစ်တတ်သည်ချည်းပင်တည်း။

ထို့ကြောင့် ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သော "အထိန်းမဲ့စိတ်၏ လှုပ်ရှားပူလောင်ခြင်း" ရှိလာသောအခါ ဘာဖြစ်တတ်သနည်းဟု ဆင်ခြင် ကြည့်ရန်သည် လိုပေသည်။

ဒေါက်တာ ဗင်ဆင့်ပီလီးက ဤသို့ ဆို၏။

"လှုပ်ရှားသောစိတ်ဆန္ဒကို ကျွန်ုပ်တို့ထိန်းသိမ်း ကွပ်ကဲနိုင်သောအခါတွင် တန်ခိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ရ၏။ ထိုစိတ်က ကျွန်ုပ်တို့အား လွှမ်းမိုးသွားသောအခါတွင် အကျိုးတရားမှာ ခဏခဏပင် ဒုက္ခများရလေသည်"

ထို့ပြင် သူက ဤသို့လည်း ဆိုသေး၏။

"ငြိမ်းချမ်းစိတ်၏ အကြီးမားဆုံးသော တန်ဖိုးမှာ သိမြင်နိုင်စွမ်းသော ပညာဉာဏ်တန်ခိုးကို တိုးတက်စေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ စိတ်သည် ငြိမ်းချမ်းနေမှသာလျှင် ထက်မြက်မှု ရှိသည်။ ပူလောင်နေလျှင်ရှိ။ တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေသော စိတ်သည် လျော်ကန်သောတွေးခေါ်မှုကို မပြုနိုင်ပေ။ပူလောင်နေသောစိတ်ထားတွင် လှုပ်ရှားနေသော ဆန္ဒ များကသာ ဆုံးဖြတ်မှုကို ပြုလေသည်။ ထိုအခါ၌ ဤ ဆုံးဖြတ်ချက်အတွက် တန်ဖိုးကြီးစွာပေး၍ အနစ်နာခံရတတ်လေသည်။ ငြိမ်သက်အေးချမ်းသောစိတ်မှသာ စွမ်းအင်သည် ထွက်ပေါ်၍ လာလေသည်"

ပညာရှိကာလိုင်လီကမူ ဤသို့ ဆို၏။

"တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက် အေးချမ်းခြင်းအကြောင်းမှ ကြီးကျယ်သောအရာများသည် သူတို့အလိုအလျောက်ပင်ဖြစ်ပေါ်၍ လာကြလေသည်"

တရံရောအခါက စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ဒုက္ခရောက်နေသူတဦးသည် ပါမောက္ခတဦးထံသို့သွား၍ အကြံဉာဏ် တောင်း၏။ ထိုအခါ ပါမောက္ခက ဤသို့ ပြောပြ၏။

"ယခုအချိန်တွင် သင်၏စိတ်၌ များစွာ ပူလောင်မှု ရှိနေသည်ဖြစ်ရာ ဤစိတ်ထားနှင့် သင်သည်ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် အမှုန်ကို သင် စဉ်းစားကြံဆနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ သင်၏ စဉ်းစားဉာဏ်ထဲမှ လျော်ကန်သည့်အဖြေကို ပေးနိုင်ရန် ရှေးဦးစွာ သင်ရဲ့စိတ်ထားသည် ငြိမ်းချမ်းသော အမှတ်အသား၌ ရှိနေရမည်ဖြစ်သည်။ သင်၏လှုပ်ရှားနေသည့်စိတ်ဆန္ဒကို လုံးဝ နှိုင်နင်းအောင် ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲမထားနိုင်ပဲနှင့်ထိုလှုပ်ရှားနေသော စိတ်ဆန္ဒ၏ဆုံးဖြတ်မှုကို မယုံကြည်ပါနှင့်"

သို့ ဖြစ်လေရာ ဤ တန်ဖိုးကြီးသော ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကိုမည်သို့ တည်ဆောက်မွေးမြူ၍ ယူရပါမည်နည်း။

ကျွန်တော့်အနေနှင့် ဤသို့ အကြံပေးလိုပါသည်။

၁။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်ထားရှိနိုင်ခြင်း၏ အကျိုးတရား ကြီးမားပုံနှင့် ထိုစိတ်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သော အထိန်းမဲ့စိတ်၏ လှုပ်ရှားပူလောင်ခြင်းကြောင့် ရရှိမည့် ဒုက္ခရပ်များအကြောင်းကို ကောင်းကောင်းသဘောပေါက်အောင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ထားပါ။

၂။ စိတ်ထား ပူလောင်မှုကို ပပျောက် စေနိုင်သည့် ရိုလက္ကဇေးရှင်း အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ပါ။

၃။ သည်းခံစိတ်နှင့် အခြားသူများအပေါ် ကြင်နာသော စိတ်ကို သတိထား၍မွေးမြူယူပါ။

၄။ အခန်း (၂၁)၌ ဖော်ပြ ပါရှိသော စိတ်လေ့ကျင့် ခန်းများကို ရေရေလည်လည်ဖတ်ပြီး လေ့ကျင့်ပါ။

ဒေါက်တာပီလီးကမူ အောက်ပါအတိုင်းပြုလုပ်ရန် အကြံပေးပါသည်။

"ငြိမ်းချမ်းစိတ် ရရှိရန်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားထကြွမှုကို အလွန်အမင်း မဖြစ်စေရန် ဆင်ခြင်တုံတရားကို သုံးလျက် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်း နေထိုင်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။

"မိမိ၏စိတ် ဖောက်ဖောက်ပြားပြားနှင့် ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရ မဖြစ်စေရဟူ၍ သန္နိဋ္ဌာန် ချမှတ်ပြီးသာ ထားပါ။သင့်တွင် လိုအပ်သောအခါ၌ သုံးစွဲရန်အတွက် အင်အား ကြီးမားသော စိတ်ပါဝါ စိတ်တန်ခိုးမှာ အလုံအလောက်ပင် ရှိနေပါသည်။

"မိမိကိုယ်မိမိ အုပ်ထိန်းနိုင်သည်ဟု မိမိတို့စိတ်တွင် ထင်မြင်ထားခြင်းသည် ထင်မြင်ထားသည့် အတိုင်းပင် ဖြစ်နိုင်လေရာ ဤ အထင်အမြင်ကို လေ့ကျင့်ယူခြင်းအားဖြင့် အချိန်တန်လာသောအခါတွင် စိတ်ထား အေးငြိမ်းမှုအကျင့်ကိုပါ ရရှိလာမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါတွင် သင်၏ တည်ငြိမ်မှုကို လှုပ်ရှားအောင် ပြုလုပ်ရန်မှာ ခက်ခဲမှု ရှိလာလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားရေးနှင့် စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိလိုလျှင် ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို တည်ဆောက် မွေးမြူယူရန် လိုအပ်၏။

၂။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်မှာ အထိန်းမဲ့စိတ်၏ လှုပ်ရှားပူလောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်ထားက လူအား လှုပ်မိုးသွားလျှင် ခဏခဏ ဒုက္ခ တွေ့ရလိမ့်မည်။

၃။ အားလျော့သော စိတ်ထားကြောင့် မလှုပ်မရှား မကြီးပွား မတိုးတက်လိုသော လူညံ့တွင် ရှိသော စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းစိတ်ဟု အထင်မမှားသင့်။

၄။ ပြည့်ဝသော ထက်မြက်စိတ်နှင့် တိုးတက်မှုကို ရရှိသူများသည် တမင်တကာပင် ဆင်ခြင်တုံတရား လက်ကိုင်ထား၍ ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို တည်ဆောက်မွေးမြူ၍ ယူရမြဲ ဖြစ်သည်။

၅။ ငြိမ်းချမ်းစိတ် မရှိပဲနှင့် ခက်ခဲသော ပြဿနာကို ဆုံးဖြတ်လျှင် အမှားနှင့် တွေ့ရတတ်သည်။

၆။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို ရရှိရန် ဆင်ခြင်တုံတရား လက်ကိုင်ထားပြီး သည်းခံကြင်နာစိတ်နှင့် ရိုလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်လျက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းဖြင့် သန့်ဌာန် ချမှတ်၍ ကျင့်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

*

အခန်း ၂၃

ရှင်ရှင်ပျပျ အင်အားရှိရှိ ရဲရဲရင့်ရင့် နေပါ

"ရှင်လန်း၍ အားရှိပြီး ရဲရင့်သောသူသည် ဤကမ္ဘာလောကကို စိုးပိုင်သည်"

ဤစကားကို ပြောကြားခဲ့သူမှာ တွေးခေါ်ရှင် ပညာရှိကြီးဟူ၍ ဤကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူမျိုးစုတို့က အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံရသူ အီမာဆင် ဖြစ်သည်။

ဒုက္ခတွေ့ သည်လောက်များနေတဲ့ လူ့ဘဝ၏ အကျဉ်းအကျပ်ကြားထဲမှာနေပြီး ဘယ်နှယ်လုပ်၍ ရှင်ရှင်ပျပျနေနိုင်ပါ့မလဲ။ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝအောင်မှ မစား မသောက်နိုင်တဲ့ လူဟာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အင်အားရှိရှိ နေနိုင်ပါ့မလဲ။ အစစ

အရာရာမှာ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြစိတ်ရှိနေရတဲ့လူဟာ ဘယ်နေ့
လုပ်၍ ရဲရဲရင့်ရင့်နေနိုင်ပါမလဲ ဤသို့ ဆိုချင်က ဆိုနိုင်ကြပါ
သည်။

ဤလိုမြင်လျှင်၊ ဤလိုဆိုလျှင်၊ ဤလိုပဲ ညှိုးညှိုး ငယ်ငယ်
ချည့်ချည့်နဲ့နဲ့နှင့် ကြောက်ကြောက် လန့်လန့် ဘဝမှာပင် ဘ
သက်ရှင်နေပါလျက်နှင့် သေသောသူကဲ့သို့ နေရပါလိမ့်မည်။
ဤကား စိတ်ပညာ၏ ဘက်မလိုက်သော ဖြစ်မြဲသဘောတရား
ပင်တည်း။ စိတ်ပညာကိုဆင်ခြေပေး၍မရ၊ ဖြစ်အောင် လုပ်
မည်ဟု စိတ်ထားနိုင်လျှင် ကြီးမားသော အကျဉ်းအကျပ်မျာ
သည် ဖယ်ရှားသွားရသည်။

ဤ လူ့လောကတွင် တကယ်ပင် ဒုက္ခအဖုံဖုံ အကျဉ်း အ
ကျပ် အမျိုးမျိုး၊ရောဂါဘယတွေများစွာ၊ ကြောက်လန့် တုန်
လှုပ်စရာတွေ အထွေထွေရှိသည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့သော်
ဤမြင့်မားလှသော ဒုက္ခတောင်ကြီးကို ဆင်ခြေတုံတရား ရှိသူ
ဉာဏ်ပညာကို စုဆောင်းရှာဖွေရယူတတ်သူ၊စိတ်ဓာတ်အင်အား
ကို တည်ဆောက်ရယူတတ်သူ၊ ဆန္ဒကြီးမားသူ၊ ဇွဲလုံ့လရှိသူ
များသည် ကျော်လွှားအောင်မြင်မှုကို ရယူနိုင်ကြသည်ကို
သတိထား၍ကြည့်လျှင် မြင်နိုင်ကြပါသည်။

လူသားသည် လောက၏ ဒုက္ခအဖုံဖုံကို ကြောက်တတ်လျှင်၊
အကျဉ်းအကျပ်အမျိုးမျိုးကို မကျော်လွှားနိုင်ဝံ့လျှင်၊ အင်
အားအမျိုးမျိုးရရှိအောင် မဖန်တီးတတ်လျှင် ကျေးကဲခေတ်
မှသည် ယခုလို အာကာသခေတ်သို့ ရောက်ရှိ၍ လာနိုင်မည်
မဟုတ်သည်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်လျှင် သိနိုင်ပေမည်။

ဘာပဲပြောပြော၊ ဤ ဒုက္ခတောထဲမှာနေကြသူ ဟူဟူသမျှ
တို့ အထဲမှ တကယ်ရဲရင့်သူ၊ တကယ်အင်အားရှိသူ၊ ရင်ကော့
ပြီး ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း နေတတ်သူ များသည်သာ တိုးတက်
ကြီးပွား အများတကာတို့ကို ဦးဆောင်နေကြသူများအဖြစ်သို့
ရောက်ရှိနေကြသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။

အာဇာနည်လူသားများသည်စင်စစ်အနိုင်မခံ အချုံးမပေးပဲ
အစဉ်တစိုက် ဆက်လက်ကြိုးပမ်းလျက် တက်လမ်းကို ရှာဖွေ
နေလေ့ရှိသည်ကို တွေ့ကြရသည်။ သူတို့၏တက်လမ်းမှာ လွယ်
ကူပါသလော၊ဤလောကတွင်လွယ်ကူမှုဟူသည် လုံးဝမရှိပါ။
ကြိုးစားကြရသည်။ အားထုတ်ကြ ရသည်။ ဇွဲရှိကြရသည်။
ဆင်ခြင်တုံတရားကိုလက်ကိုင်ထားကြရသည်။ ငါလုပ်လျှင်ဖြစ်
မှာပဲ ဆိုသည့် ယုံကြည်စိတ်ကို မွေးမြူယူကြရသည်။ စိတ်ဓာတ်
အင်အား ကြီးမားအောင် အပြုစိတ်ထားနှင့် ငြိမ်းချမ်းစိတ်
ကို တည်ဆောက်ယူကြရသည်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် လုပ်ကိုင်
နိုင်စွမ်းရှိအောင် အင်အားကိုစုဆောင်း မွေးမြူကြရသည်ချည်း
ဖြစ်လေသည်။

သို့ပါလျက်နှင့်လည်း လုပ်တိုင်းလုပ်တိုင်း ဖြစ်မြောက်သည်
မဟုတ်။ တလဲတခြော် မအောင်မမြင်မှုနှင့် ခဏခဏ တွေ့ကြ
ရသည်။ တွေ့သော်လည်းနောက်မတွန့် မကြောက်ရုံ့သူတွေ
သည် အချိန်တန်သောအခါ အောင်မြင်မှုကို ရကြသည်။
စိတ်၏ ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိကြသည်။ လူသားတို့၏ ရှေ့သွား

ခေါင်းဆောင် ဟူသောအမည်ကို ရကြလေသည်။ မရှောင်လွဲသာသော ဤသဘောတရားကို သိသော အီမာဆင်က ဤသို့ဆိုပေသည်။

"ရှေတွင် မျှော်လင့်ချက်ထားပါ။ မှားမိသော အမှားကို အခြေခံလျက် အမှားထဲမှ အမှန်ရအောင် ဆင်ခြင်တုံတရားကို သုံးစွဲပါ။ အကြီးအကျယ် မှားယွင်းမှုရှိချင်လဲ ရှိပါစေ၊ ဆက်ပြီးသာ ကြိုးစားပါ။ ရှုံးနိမ့်မှုတွေ့ပေမယ့် ထပ်ပြီးကြိုးစားပါ။ စိတ်မပျက်ပါနှင့် ရှုံးနိမ့်သော်လည်း၊ ဒုက္ခ ရောက်သော်လည်း၊ စိတ်ဓာတ်အင်အားကျမိသော်လည်း ဆက်ပြီးသာ ရုန်းတန်လှုပ်ရှား ကြိုးစားပါ။ ယှဉ်ပြိုင်ပွဲတွင် လျင်မြန်သူ ထံကိုသာ အောင်ပန်းသွားမြဲမဟုတ်ပါ။ သန္ဓိဋ္ဌာန် ချပြီး တကယ်တမ်း ကြိုးပမ်းသူများ ထံသို့သာ အောင်ပန်း ရောက်ရမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။

"မင်းကိုမယှဉ်ပြိုင်နိုင်အောင် ဘေးသို့ တွန်းပစ်ခြင်းခံရဘူးသလား။ မင်း ကျမ်းထိုးမှောက်ခုံ ဖြစ်အောင် အနှိမ်ခံရဘူးသလား၊ ဒီတော့ပွဲကြည့်ပရိသတ်က ရယ်ကြမှာပေါ့။ ကိစ္စမရှိပါဘူး ရယ်ကြပါစေ။ ရှုံးနိမ့်မှုနဲ့လဲ တွေ့ချင်တွေ့ပါစေ၊ ကိစ္စမရှိပါဘူး၊ ယောကျ်ားဘသား တဖန်ထပြီးရပ်စမ်းပါဦး"

"Be of good cheer... Patience and patience we shall win at last"

"မျှော်လင့်စိတ်နှင့် ရှင်ရှင်လန်းလန်းရှိလိုက်စမ်းပါ။ ဒုက္ခရပ်တွေကိုအမှတ်မထားပဲ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး ကြိုးစားလျှင် နောက်ဆုံးတန့်မှာ ကျနုပ်တို့ဟာအောင်မြင်ရမှာပါပဲ"

ဤသို့ ဆိုလျှင်ရှင်ရှင်ပျပျ အားရှိရှိနှင့် မကြောက်မလှဲ ရဲရဲရင့်ရင့် ရှိနေအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်။

လုပ်ဆောင်နည်းကို သိရှိနိုင်ရန် အခန်း (၂၁) တွင် ပါရှိသော "သိပ္ပံနည်းကျ စရဏ" အကြောင်း ပြန်ဖတ်လိုက်ပါဦး၊ အခြေခံသဘောတရားများကို နားလည်လာပါလိမ့်မည်။

ထို့နောက် နားလည်ခြင်းထက် အရေးကြီးသော အလေ့အကျင့်များကို လုပ်ပေးရပါလိမ့်မည်။

၁။ ရှေးဦးစွာ "ငါသည် ရှင်လန်း အားပြည့်လျက် ရဲရင့်သောသူ ဖြစ်လိုသည်" ဟု အလေးအနက် အာရုံပြုရပါမည်။ ခဏခဏ အာရုံပြုပါ။

အာရုံပြုသည့်အတိုင်း ဖြစ်လာလိမ့်မည်ဟု သံသယ ကင်းစွာ ယုံကြည်လိုက်ပါ။ အာရုံပြုခြင်းကိုသာ ထပ်ပြန် တလဲလဲ ပြုလုပ်ပါ၊ အာရုံပြုသည်အတိုင်း ဖြစ်လာရသည်ဆိုသော အမှန်တရားကို စိတ်ပညာရပ်က အတည်ပြုထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သံသယနှင့် ယုံကြည်မှုဖြစ်ပေါ်ခဲ့လျှင်လည်း ဆက်ပြီးသာအာရုံပြုပါ။ အာရုံပြုရန်မှာ မိမိအလုပ် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိဝတ္တရားကျေပွန်လျှင် အမှန်ပင် ကောင်းကျိုးတရားက လိုက်လာပါလိမ့်မည်။ ဤအချက်ကိုအကျင့်းမဲ့ယုံကြည်ပါ။

၂။ ဘယ်တော့မှ မျက်နှာကို အိုမထားပါနှင့်။ မျက်နှာကို ချိုချိုသာသာ ကျက်သရေရှိရှိ မိမိကိုယ် မိမိအားကိုးသော ရိုးသားသော မျက်နှာထားမျိုးဖြစ်အောင် သတိထားပြီး ပြုလုပ်နေထိုင်ပါ။ ဤလောကတွင် မျက်နှာထားအိုစရာတွေမှာ မိမိတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မိမိစိတ်ထင်လျှင် ဒုနှင့်ဒေး ရှိနေပါ

သည်။ မျက်နှာထား ကြည်သာ ရွှင်ပျစရာတွေကို ရှာကြံကြည့်ရှုတတ်လျှင်၊ တွေးတောဖန်ဆင်းကြည့်တတ်လျှင် အများအပြားပင် ရှိနေပါသည်။

မျက်နှာအိုခြင်းသည် ငါ့အတွက် အကျိုးမရှိ၊ မျက်နှာချို့ချို့နှင့် နေရခြင်းသည် ငါ့အတွက်ကျက်သရေရှိစေသည်။ အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်းကို ဖြစ်စေသည်ဟု သိပြီး၊ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်လိုသူ တကယ်စစ်မှန်ပါလျှင် မျက်နှာကို ဘယ်တော့မှ မအိုပဲ ချို့ချို့သာသာရွှင်ရွှင်ပျပျထားပါ။

ဘယ်တော့မှ မျက်ကြော မတင်းပါနှင့်။ မျက်ကြောတင်းထားလျှင် အားကုန်လိမ့်မည်။ မျက်ကြော တင်းနေသောလူကို ဘယ်သူကမှ ကြည်ဖြူလေ့ မရှိပါ။

"ဓာတ်ဟူသည် ဓာတ်တူကို ဆွဲယူ၏" ဆိုသော စိတ်ပညာစကားလုံးကို အမြဲ သတိရပါ။ မိမိက မျက်ကြော တင်းလျှင် မြင်ရသူကလည်း မျက်ကြော တင်းလာပါလိမ့်မည်။ ချို့ချို့သာသာ ရွှင်ရွှင်ပျပျ မျက်နှာကို မြင်ရသူသည် မူလက သူ့မျက်ကြောတွေ တင်းနေသည်တိုင်အောင် ဆက်လက်တင်းမာမှု မရှိတော့ပဲ သူ့မျက်နှာမှာ မူပြောင်းပြီး ချိုပြုံး လာပါလိမ့်မည်။

(၃) ဆင်ခြင်တုံတရားကို လက်စွဲပြုပါ။ စိတ်ပညာရပ်က "ကွန်ရှင့်" (Conscience) ခေါ် အမှားအမှန် အဖြူအမဲ ခွဲခြားပြီး သိတတ်သောစိတ်သည် လူသား၏ စိတ်ဓာတ်ကြီးတခုလုံးတွင် အစိတ်အပိုင်း တခုအဖြစ် ပါရှိနေသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ထို ကွန်ရှင့်စိတ်ထားကို သုံးစွဲနိုင်ရန် ဆင်ခြင်တုံတရားကို

ခေါင်းအေးအေးထား၍ ကြံဆပါလျှင် အမှန်တရားနှင့် မိမိလုပ်သင့်သည်များကို မြင်လာပါလိမ့်မည်။

ထိုအခါတွင် မိမိ မြင်သလို လိုက်နာ လုပ် ကိုင် ရန် သည် အရေးတကြီး လိုအပ်ပါသည်။

စိတ်ဓာတ်အင်အား ကျဆင်းနေသလား။ ဆင်ခြင် စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကျဆင်းမှုကို လူတွေ့ ခဏခဏ တွေ့ရတတ်ပါသည်။ သို့သော် စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းခြင်း အတွက်ဘာမျှ အကျိုးမထွက်နိုင်။ သည်းခံစိတ် မွေးလျက် စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားတိုးတက်အောင် လေ့ကျင့်ယူလျှင် ရနိုင်သည်ကို တွေးဆကြည့်လျှင် သိမြင်လာပါလိမ့်မည်။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားအောင် ငြိမ်းချမ်းစိတ် ရရှိရေး လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရန်မှာ လိုပါလိမ့်မည်။

ငြိမ်းချမ်းစိတ် ရရှိလျှင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ရွှင်ပျလာပါလိမ့်မည်။

(၄) အမြဲ အင်အားရှိနေရန်အတွက် မိမိ၌ ရှိပြီးအင်အားများကို အကျိုးမရှိသော နေရာ၌ မဖြုန်းတီးပါနှင့်။ အင်အားကို စုဆောင်းယူလျှင် တိုးပွားလာနိုင်ပါသည်။ စိတ်အားငယ်၍ မရွှင်မပျ ဖြစ်ခြင်းသည် အားနည်းစေရန် လမ်းခင်းပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု နားလည်ပါ။ စိတ်အားငယ်၍ မရွှင်မပျ ရှိနေခြင်းသည် အပျက်စီတ်ထားကြောင့် ဖြစ်သည်ကို သိရှိပြီး ထိုနေရာတွင် ချက်ချင်း အပြုစိတ်ထားနှင့် အစားထိုးပါ။

စိတ်နေစိတ်ထား သင့်တင့် မှန်ကန်ကောင်းမွန်သော အစား အစား၊ လေ-နေ-ရေ အလေ့အကျင့်တည်းဟူသော သဘာဝ

ဓားတစ်စုများကို မှန်ကန်အောင် သုံးစွဲတတ်လျှင် အင်အားကို အပြည့်အဝ ရရှိနိုင်ပါသည်။ မည်သို့မည်ပုံ ထို သဘာဝ အင်အားစုကို ရယူရမည်နည်းဆိုသော ပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဗဟုသုတကို မိမိဘာသာ လေ့လာ ရှာဖွေယူရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။

အရေးအကြီးဆုံးမှာ အင်အားကို ဖျက်ဆီးတတ်သည့် လွန်ကျူးမှု အမျိုးမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။ တိုးတက် ချင်လွန်းသဖြင့် တရားလွန် ကြိုးစားခြင်းသည်လည်း လွန်ကျူးမှုပင် ဖြစ်သည်ကို သတိထားရပါမည်။

(၅) သစ္စာ၊ ဓမ္မ၊ ဝိရိယနှင့်၊ စာဂဟူသည်၊ ရန်သူအောင်မှု၊ ကြောင်းလေးခု—ဆိုသော အမှန်တရားကို လက်စွဲပြုလျှင် ရဲရင့်ခြင်းကို ရရှိပါလိမ့်မည်။

ရဲရင့်ခြင်း၏ ရန်သူမှာ ကြောက်စိတ်ဖြစ်ရာ၊ ရဲရင့်မှု ရရှိရန် အခန်း(၅)တွင် ဖော်ပြပါရှိသော ကြောက်စိတ်နှင့် သောကစိတ် ဖြေဖျောက်နည်းကို ပြန်ဖတ်ပါ။ ဤတွင် ရှင်ရှင်ပျပျ၊ အင်အားရှိရှိ၊ ရဲရဲရင့်ရင့် နေနိုင်စွမ်းရှိပြီး ကြိုးစားအားထုတ်သူသည် ဤ ကမ္ဘာလောကကြီးကို စိုးပိုင်သူများအနက် တဦးအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်လိမ့်မည်ဟု ဆိုရန်ရှိပေသည်။

ထို့သူသည် ယောကျ်ားတံခွန် ပင်တည်း။

ယောကျ်ားတံခွန်၊ လူရည်ချွန်က၊ ကောင်းကင်တမွတ်၊
ကြယ်ကိုဆွတ်လည်း၊ မလွတ်စတမ်း၊ ရမြဲလမ်းတည်း။

ယခုအခါ လူသားတံခွန် သိပ္ပံပညာရှင်များ၏ စွမ်းပကားကြောင့် လကမ္ဘာပေါ်တွင် ခြေချနိုင်ခဲ့ကြပြီ။ သောကြာဂြိုဟ်၊

အင်္ဂါဂြိုဟ်များကို အနီးကပ် လေ့လာနေနိုင်ကြပြီ၊ ထို့ထက် အလှမ်းဝေးသော ကြာသပတေးဂြိုဟ်နှင့် စနေဂြိုဟ်တို့ကိုပင် လေ့လာနိုင်ရန် အာကာသယာဉ်ကို လွှတ်တင်နိုင်ကြခြင်းသည် "ကောင်းကင်တမွတ် ကြယ်ကိုဆွတ်ခြင်း" ဟု ခေါ်ဆိုရပါမည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာအကျဉ်းချုပ်

၁။ ရှင်လန်းလျက် အင်အားပြည့်ဝပြီး ရဲရင့်သူသည် ဤကမ္ဘာကို စိုးပိုင်သည်ဟု တွေးခေါ်ပညာရှင် အီမာဆင်က ပြောခဲ့သည်။

၂။ ဒုက္ခအဖုံဖုံ အကျဉ်းအကျပ် အမျိုးမျိုးကို ရဲရင့်စွာ အံတုနိုင်ခဲ့သဖြင့် ကျောက်ခေတ် လူသားမှ သည် အာကာသခေတ်သို့ ရောက်ရှိ တိုးတက်ခဲ့၏။

၃။ မှားယွင်းမှု၊ ချွံးနှိမ့်မှုကြောင့် အများက ရယ်ကြပါစေ၊ ယောကျ်ားဘသား ထပြီး တဖန် ထ၍ ကြိုးစားပါ။ စိတ်ရှည်လျှင် တနေ့မှာ အောင်ရမည်။

၄။ သိပ္ပံနည်းကျ စရဏအကျင့်တွေ မပို့မလိုအောင်ကျင့်၊ ဥဒ္ဓံးချမ်းစိတ်ရအောင်မွေး၊ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်လျှင် ရှင်လန်းလျက် အားရှိပြီး ရဲရင့် လာနိုင်သည်။

*

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၂၄

သာမန်လူ့အဆင့်ထက်မြင့်ရာမှာ ရပ်တည်ရေး

စိတ်ပညာကို အဘယ့်ကြောင့် လိုက်စား လိုက်နာ ရပါသနည်း။

သာမန်လူ့အဆင့်ထက်မြင့်ရာမှာ ရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက်၊ တနည်းဆိုရလျှင် ကျန်းမာ ပျော်ရွှင် အောင်မြင် တိုးတက်ချမ်းသာလိုရှိပါဟု အဖြေထွက်ပါသည်။ ဤသို့ဆိုလျှင်မိမိသည် သာမန်လူများထက် စိတ်အဆင့်မြင့်မားလျက် အကျင့် သီလနှင့် အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုများမှာ ပို၍မြင့်မားမှုရှိနေရပေလိမ့်မည်ဟု ဆင်ခြင်တုံတရားဝင်လာသူသည် အလိုလိုပင်သိမြင်ပြီးဖြစ်ပါပေလိမ့်မည်။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

သာမန်လူဆိုသည်မှာ ဘယ်လိုလူစားမျိုးပါလဲ။ သာမန်လူစားဆိုသည်မှာ တကိုယ်ကောင်း ကျင့်ကြံတတ်သည်။ မိမိကိုယ် မိမိအားမကိုး၊ ရသာလျှင် ဘနဖူး သိုက်တူးမည်ဖြစ်သည်။ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် အာရုံခံစားမှုကို အမြဲတစေ တိုက်ရိုက်ရှာဖွေနေလေ့ရှိသည်။ သူ့တွင် အကျင့်သီလ စရဏ နည်းလွန်းသည်။ သို့မဟုတ်မရှိ၊ စိတ်ဆိုးလွယ်သည်။ ရန်ငြိုး ထားတတ်သည်။ သည်းခံမှု နည်းပါးလှသည်။ စိတ်ညစ် လွတ်သည်။ ရဲရင့်မှုနည်းသည်။ ကြောက်စိတ်များသည်။ သို့သော် ဆင်ကန်းတောတိုး လုပ်တတ်သည်။ ဆင်ခြင်တုံတရား လက်ကိုင်မထား၊ သူတပါးအား အထင် သေးတတ်သည်။ အထင်ကြီးချင်လျှင်လည်း သိပ်ပြီးကြီးတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုးကွယ်မှုအကျင့် ထားရှိသည်။ ယုံလွယ်သည်။ သို့သော် ဆင်ခြင်တုံတရားနည်းပါးသူဖြစ်သဖြင့် ပြောရဆိုရခက် ရှိတတ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကိုမရှာဖွေတတ်။ ထို့ကြောင့် အမြဲသောကရှိနေတတ်သည်။ သူ၏သောကကို မကောင်းမှုဒဏ်မြုပ်နှံပစ်ရန် အားထုတ်လေ့ရှိသည်။ သူ၏ကြီးပွားတိုးတက်မှုအတွက် ဖြတ်လမ်းကိုရှာလေ့ရှိသည်။ ဝီရိယကို မှန်မှန်ထန်ကန် မသုံးစွဲတတ်။ ပျင်းရိချင်လျှင် ပျင်းရိနေမည်။ သို့မဟုတ် လိုသည်ထက် ပို၍ ဝီရိယကိုသုံးစွဲမှုရှိချင်ရှိနေတတ်သည်။ ဆန္ဒအင်အားမကြီးမား။ တပါးသူ၏အပြစ်ကိုသာ ကြည့်လေ့ရှိသည်။ မိမိချွတ်ယွင်းချက်ကိုမူ ဝန်မခံတတ်။ လူပါး လူနပ် လုပ်ကာ မိမိနှင့်မထိုက်တန်သော ဂုဏ်ပကာသနနှင့် ပေါ်လွင်ထင်ရှားမှု

ကို ရှာဖွေလိုသည်။ အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရလျှင် မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု မရှိသူပင်တည်း။

ဤလို လူသာမန်များသည် လောကတွင် ရှောင်ကွင်း၍ မလွတ်အောင်ပင် များပြားလှပေသည်။ စာတတ် ပေတတ် ပုဂ္ဂိုလ်များအထဲတွင်လည်း ဤလိုလူမျိုးတွေကို တွေ့နိုင်သည်။ ဂုဏ်ထူးဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၏ အစုအဝေး အတွင်း၌ပင် ဤလို လူစားတွေရှိသည်။ ဥစ္စာဓန ပေါကြွယ်ဝသော သူများ အတွင်းတွင်မူ ဤလို လူတန်းစားမျာကို အလွယ်တကူပင် တွေ့ရတတ်လေသည်။

ထိုလူသာမန်များသည် အဘယ့်ကြောင့် စာတတ် ပုဂ္ဂိုလ် ဂုဏ်ဒြပ်ကြီးမားသူ၊ ဥစ္စာဓနပေါကြွယ်ဝသူများ ဖြစ်ကြရပါသနည်း။

ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများအရဆိုလျှင် သူတို့၏ "အပရာပရိယ ဝေဒနိယ" ကုသိုလ်ကံအဟုန်ကြောင့်ဟု ဆိုရန်ရှိ၏။

(အပရာပရိယဝေဒနိယ ကုသိုလ်ကံဆိုသည်မှာ ဘဝ အဆက်ဆက် အကျိုးပေးသော ကံဟူ၍ လယ်တီပဏ္ဍိတ ဦးမောင်ကြီး၏ ပါဠိအဘိဓာန်က အနက်ဖွင့်၏)

သို့သော် ဤ စာအုပ်သည် ယခုခေတ် စိတ်ပညာသာဘာရပ်ကို ဆွေးနွေးရန်ရေးသားသော စာအုပ်သာဖြစ်လေရာ သိပ္ပံနည်းကို အားကိုးလက်ကိုင်ပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ "စိတ်ပညာသည် သိပ္ပံပညာရပ်တခုဖြစ်သည်" ဟုရှုရှားပြည်မှထုတ်ဝေသည့် ဒဿနိကဗေဒအဘိဓာန်စာမျက်နှာ (၃၂၀)၌ Psychology ဆိုင်ကိုလော်ဂျီစကားလုံးကို အဓိပ္ပာယ်အကျယ်ဖွင့်ဆိုထား၌ ဖော်

ပြပါရှိသည်။ ယခုခေတ် စိတ်ပညာနည်း သိပ္ပံနည်းသည် သတ္တဝါတို့၏ ရှေးဘဝ နောက်ဘဝအကြောင်းကို မည်သို့မျှ ဖွင့်ဆိုခြင်းမပြုပေ။ ဖွင့်ဆိုခြင်းပြုနိုင်လိမ့်မည်လည်း မဟုတ်ဟု ဆိုရပေမည်။ သို့ဖြစ်လေရာအကျင့်သီလ စရဏလည်း မရှိ မိမိကိုယ်နှင့် စိတ်ကိုလည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုမရှိသူ လူသာမန်များသည် အဘယ့်ကြောင့် စာတတ်ပေတ် ဂုဏ်ဒြပ်နှင့် မြင့်မြတ်သော နေရာမှာ ရောက်ရှိပြီး စီးပွားဥစ္စာ ကြွယ်ဝချမ်းသာ၍ နေရပါသနည်း ဟု သိပ္ပံနည်းကျ စိတ်ပညာ သဘောအရ စဉ်းစားကြည့်ရန်သည် လိုပါသည်။

ဤလောကတွင် အကြောင်းတရားတွေ များစွာကြောင့် အကျိုး တရားတွေက အထွေထွေ ဖြစ်ရပါ၏ နေလေရာ လွယ်လွယ်ရှင်းရှင်းကလေးနှင့် နားလည်ရန်မဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းဆက် အကျိုးဆက်တွေသည် ဒုနှင့်ဒေး ရှိနေပေသည်။

သို့သော် လွယ်လွယ်ကလေးနှင့် သိရှိနိုင်သည့် ဥပမာတခုကို ပြရလျှင် အဖေဖြစ်သူရှင်ဘုရင်ကြီး သေဆုံးသဖြင့် လူသာမန်သူ့သား သည် ထီးနန်းကိုရရှိသည်။

ဒွေသိန်းသန်းချီ၍ချမ်းသာသူ၏ သားသည် တက္ကသိုလ်သို့ များစွာမခက်ခဲပဲ ရောက်ရှိ၍ ဘွဲ့တွေတသိုက်ကြီး ရရှိထားသော်လည်း သူသည် လူသာမန်အဆင့်တွင်သာ ရှိနေနိုင်သည်။ သူသည် ဂုဏ်ဒြပ်နှင့်မြင့်မြတ်သော ဘဝ အဆင့်တွင် ဒွေကြွယ်ဝချမ်းသာသူအဖြစ်တွင် သူ့ တသက်တာလုံး ရပ်တည်၍ သွားနိုင်စရာအကြောင်းတွေလည်း ရှိနိုင်လေသည်။

ထို့ပြင် အချို့သောလူသားမန်တို့သည် ဆင်ကန်းတောတိုး လုပ်ကိုင်ရာမှ ကြွက်ကန်းဆန်အိုးစွပ်ဖြစ်ကာ ငွေကြေး ကြွယ်ဝ ချမ်းသာနိုင်ပေသည်။

သို့သော် ထိုလူသားမန်တို့သည် လူသားမန် အဆင့်မှ တက် အောင်မကြိုးစားပဲ မူလအတိုင်းသာ ရှိနေပါလျှင် သူတို့တွင် စစ်မှန်သောစိတ်၏ ပျော်ရွှင်အေးချမ်းမှုကို ရလေ့မရှိပေ။

စင်စစ်အားဖြင့် စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်အေးချမ်းစိတ် မရရှိ သောသူသည် အာဏာ စည်းစိမ် ဂုဏ်သိန်ကြီးမားပြီး စီးပွား ဥစ္စာ ကြွယ်ဝနေစေကာမူလည်း သူ့အား ဤ လောကတွင် အောင်မြင်တိုးတက်သူဟူ၍ မခေါ်ဆိုနိုင်သေးပေ။

ထို့ပြင် တည်ငြိမ်အေးချမ်းစိတ်နှင့်တကွ ပျော်ရွှင်မှု မရှိသူ သည် ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းမှုလည်းရှိနိုင်ပြန်လေသည်။ထို့အ ခါ၌ ထိုသူသည် စစ်မှန်သောပျော်ရွှင်မှုကို မရရှိနိုင်တော့ချေ။

လူသားအားလုံးလောက်ပင် အောင်မြင် တိုးတက်မှု အ တွက် ကြိုးပမ်းနေကြသည်မှာ မိမိတို့ဘဝတွင် ပျော်ရွှင် အေး ချမ်းနိုင်ရေးအတွက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်နိုင်ရေးတွင် အချက်လေးခု ပါရှိရန်မှာ အမှန်ပင် လိုအပ်သည်။

၁။ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊
၂။ မိမိတို့ ခန့်မှန်းသော အတိုင်းအတာအလျောက် ငွေ ကြေးဥစ္စာနှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊

၃။ မိမိတို့ ခန့်မှန်းသည့် လူ့ အဆင့်အတန်းတွင် ဂုဏ်ဒြပ် နှင့် တင့်တယ်မှု ရရှိခြင်း၊
၄။ စရဏအကျင့်ဖြင့် မိမိကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင် သည့်အတွက် ရရှိသည့် တည်ငြိမ်းအေးချမ်းစိတ်နှင့် ပြည့်စုံခြင်းများ ဖြစ်လေသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အချက် လေးချက်စလုံးကို တပြိုင်နက် တည်း ရရှိပြည့်စုံရန်မှာ လူသားမန်တို့အတွက် မဖြစ်နိုင်ပေ။ ထို့ အချက် လေးချက်စလုံးကို လူသားမန် ဘဝနှင့်ဆိုလျှင် မရရှိ နိုင်ဟု စိတ်ပညာနည်းအရ ဆိုနိုင်သည်။

ထို အချက် လေးချက်စလုံးကို တပြိုင်နက် ရရှိနိုင်သူမှာ မည်သည့် လူတန်းစား ပါနည်း။

ထို အချက် လေးချက်စလုံးကို တပြိုင်နက် ရရှိနိုင်သူမှာ စရဏအကျင့်နှင့် ပြည့်စုံ၍ မိမိကိုယ်မိမိ ကောင်းမွန်စွာ ထိန်း သိမ်းနိုင်လျက် ဆန္ဒ၊စိတ္တ၊ ဝီရိယ၊ ဝီမံသနှင့် ပြည့်စုံသူ သာမန် လူ့အဆင့်ထက် မြင့်မားရာမှာ ရပ်တည်နိုင်သည့် လောကီဘုံ သား လူ့ယောကျ်ားများ ရရှိနိုင်ပါသည်ဟု ဖြေဆိုရပါမည်။

ဤတွင် လူသားမန်အဆင့်၏ ဏထက်၌ ရပ်တည်လျက် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိလိုသူများအတွက် အိန္ဒိယပြည်မှ တွေးခေါ်ပညာရှင် ဆွာမီအေပီမူကာဂျီ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်လျက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရန် အကြံပေး ချက် များကို အောက်၌ ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

အဓိပ္ပာယ် အပြည့်အစုံ ပါရှိစေရန် သူ့ ရေးသားချက် အတိုင်း မြန်မာပြန်နှင့် တဲ့ဖက်လျက် ဖော်ပြပါသည်။

1 I resolve to be gentle, quiet and loving to others.

၁။ ငါသည် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့လျက် ငြိမ်သက်ခြင်းနှင့် သူ တပါး တို့အ ပေါ်၌ ကြင်နာ မေတ္တာစိတ်ရှိရန် အဓိဋ္ဌာန် ပြုသည်။

2 I resolve to master my mind and body.

၂။ ငါသည် ငါ၏စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်တွင် ကြီးစိုး ထိန်းကွပ်ရန် အဓိဋ္ဌာန် ပြုသည်။

3 I resolve to put emotion under the yoke of reason.

၃။ ငါသည် ငါ၏အာရုံ လှုပ်ရှားလှန်းခြင်းများကို ဆင် ခြင်တုံတရား၏ ထမ်းပိုးအောက်တွင် ထား ရှိ ရန် အဓိဋ္ဌာန် ပြုသည်။

4 I resolve to be fearless.

၄။ ငါသည် ကြောက်ရွံ့ခြင်း ကင်းရှင်းရန် အဓိဋ္ဌာန် ပြုသည်။

5 I deny the power of anything within or outside of my physical form, to weaken

me. I am resolved that my nerves shall be steady and obey my mandates.

၅။ ငါသည် ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ လည်းကောင်း၊ အပြင်၌ လည်းကောင်း အင်အား နည်းပါးစေမည့် မည်သည့်အင်အားစုကိုမဆို လက်မခံ၊ ငြင်းပယ်သည်။ ငါသည် ငါ၏ အာရုံကြွဲများ တည်ငြိမ်ရမည့်အပြင် ငါ၏အမိန့်ကို နာခံရမည်ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြုသည်။

6 I resolve to hold myself ever calm and serene. I can never be a slave to worry, anger or anyother emotional disturbance, I am master everywhere and always, over everything and all conditions.

၆။ ငါသည် မိမိကိုယ်မိမိ အမြဲတစေ ငြိမ်သက်အေးချမ်း မှုနှင့် နေထိုင်ရန် အဓိဋ္ဌာန်ပြုသည်။ ငါသည် မည်သည့် အခါမျှ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ အမျက်ထွက်တတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားလှန်းခြင်း၏ ကျေးကျွန်အဖြစ် သို့ မရောက်ရှိစေရန် အဓိဋ္ဌာန်ပြုသည်။ ငါသည် မည်သည့်အခြေအနေတွင်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်အရာကိစ္စ အပေါ်တွင်မဆို အမြဲတစေပင် ငါ့ကိုယ်ကို ငါကြီးစိုး ထိန်းကွပ်နိုင်သော ဆရာကြီး ဖြစ်သည်။

7 I resolve to live above the animal stage and above the merely human stage.

၂။ လူသာမန်ဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်နှင့်စိတ်ကို မထိန်းသိမ်း မကွပ်ကဲနိုင်သူများ ဖြစ်သည်။

၃။ ရာထူး ဂုဏ်သိန် စည်းစိမ် ဥစ္စာ ရှိလျက် ပညာတတ် လူတန်းစားများ အတွင်း၌လည်း လူသာမန်တွေ ရှိသည်။

၄။ လူသာမန်တွင် တည်ငြိမ်အေးချမ်းစိတ် မရှိနိုင်၊ ထို အေးချမ်းစိတ် မပါရှိပဲနှင့် လူ့ဘဝတွင် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်သူဟူ၍ မခေါ်ဆိုနိုင်။

၅။ လူသာမန်အဆင့်ထက် မြင့်ရာမှာ ရပ်တည်နိုင်သူသည် သာ လူ့ဘဝတွင် စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင် အောင်မြင်မှုကို ရရှိသူဟု ခေါ်ဆိုရမည် ဖြစ်သည်။

*

၃။ ငါသည် တိရစ္ဆာန်အဆင့်၏ အထက်နှင့် သာမန် လူသားများ၏ အဆင့်အထက်တွင် ရပ်တည်နေနိုင် ရန် အဓိဋ္ဌာန်ပြုသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်ခုနစ်ချက်ကို နေ့စဉ် ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ယင်း အာရုံပြု ရွတ်ဆိုပေးပြီး သူ့အဆိုအတိုင်း ယုံကြည် စွာ လိုက်နာ နေထိုင်ပါလျှင် ထိုစရဏကို ပြုကျင့်သူသည် တနေ့ ပြီးတနေ့ လူသာမန်အဆင့်၏အထက်သို့ မြင့်တက်လာမည် ဖြစ် သည်။

မြင့်တက်လာသည်နှင့်အမျှ စိတ်ဓာတ်အင်အားလည်း ကြီး မားလာမည် ဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားလာသည် နှင့်အမျှ ပို၍ပို၍ အင်အားပြည့်ဝလာကာ ဆင်ခြင်တုံတရားကို လက်ကိုင်ထားနိုင်သူ ဖြစ်လာမည်။ ထို့နောက် တိုးတက် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်နိုင်ရေးလမ်းစဉ်ကို မြင်လာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုလမ်းစဉ်အတိုင်း လျှောက်သွား လုပ်ကိုင်ရန် ဆန္ဒနှင့် ဝီရိယ ကြီးမားလျှင် ကြီးမားသလောက် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီး တိုးတက်အောင်မြင် ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် တကွ ကျန်းမာရေး ကောင်းသည့် အချက်လေးချက်ကို တပြိုင်နက်တည်း ရရှိလိမ့် မည် ဖြစ်သတည်း။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ သာမန်လူ့အဆင့်ထက် မြင့်လိုလျှင် သာမန်လူများ မကျင့်သည့် စရဏနှင့် ပြည့်စုံရပေလိမ့်မည်။

အခန်း ၂၅

ဒုက္ခရပ် နှိပ်ကွပ် ဖြေဖျောက်နည်း

လူတွေသည် ဒုက္ခရပ်အဖုံဖုံကို အဘယ့်ကြောင့် ကြောက်ခြင်း တုန်လှုပ်ကြပါသနည်း။

လူသားသည် အမြဲတစေပင် ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခကိုသာ အလိုရှိကြသည်။ ထိုသုခကိုသာ လက်ခံလိုကြသည်။ ထိုသုခကို ရရှိနိုင်ရန် နည်းမျိုးစုံကိုသုံးလျက် ရှာဖွေကြသည်။ ဤသို့ရှာဖွေ ရာ၌ အချို့တို့မှာ နည်းကောင်းလမ်းမှန်ကို လိုက်နာ သုံးစွဲနိုင်ကြသည်။ ထိုသူတို့မှာ ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခဟု ခေါ်ဆိုသည့် လောကီချမ်းသာကို ရရှိကြသည်။ များစွာသော လူသားများမှာ ဆင်ခြင်တုံတရားကို မသုံးစွဲပဲ မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်

ရကား သံချိတ်ကိုဖုံးသည့် ငါးစာလုံးကိုအမျိုးမှားသည့် ငါးကဲ့သို့ ဖြစ်ကာ ကြီးမားသောဒုက္ခကို ရရှိကြသည်။

လူသားသည် သုခဟုခေါ်သည့် (Pleasure) ကိုယ်နှင့် စိတ်သာယာမှုကို တပ်မက်မော၍ ဒုက္ခဟုခေါ်သည့် စိတ်၏ နာကျင်မှု၊ ကိုယ်၏ နာကျင်မှု (Pain) ကို ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ခြင်းမှာ နာကျင်မှုကို အလိုမရှိသည့်ပြင် သုခနှင့် ကင်းကွာရမည့်အရေးကို ထပ်တလဲလဲ တွေးတောခြင်း၊ ပုံကြီးခဲ့ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။

ဒုက္ခဆိုသော ပါဠိစကားမှာ သဒ္ဒါနည်းကားဖြင့် ဒုက်ကရ= ခဲယဉ်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပြုနိုင်ခဲသည်ဟု (ဒု)ဆိုသောပုဒ်အတွက် အနက်ဖွင့်ဆို၍ (ခ) ဆိုသော ပုဒ်အတွက် ခမန=သည်းခံခြင်းဟူ၍ အနက်ဖွင့်ဆိုကြောင်း ကျမ်းစာများ အရ သိရ၏။ ဒုက္ကရနှင့် ခမန နှစ်ရပ် ပေါင်းလိုက်သောအခါ "သည်းခံဖို့ ခဲယဉ်းခြင်း" ဟူ၍ အနက်အဓိပ္ပာယ် ပေါ်ထွက်၍ လာသည်ဟု ဆိုပေသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ သည်းခံနိုင်စွမ်း မရှိသောအခါတွင် ဒုက္ခဖြစ်ရလေသည်။ ဒုက္ခဆိုသော ပါဠိစကားလုံး၏ အနက် အဓိပ္ပာယ်ကိုပါဠိအဘိဓာန်တွင် ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း ဟူ၍အဓိပ္ပာယ် ဖေါ်ပြထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

ဤတွင် ဒုက္ခသည် စိတ်၏အပေါ်တွင် များစွာတည်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ စိတ်၏ရင့်ကျက်မှုမရှိသူများသည် သည်းခံနိုင်စွမ်း အလွန်နည်းပါးသည်။ ထိုသူတို့သည် စိတ်ရင့်ကျက်မှု ရှိပြီး

သူများထက် ပို၍ပို၍ ဒုက္ခရပ်၏ပမာဏကို ကြီးမားစေသည်။ စိတ်၏ဆင်းရဲမှု၊ ကိုယ်၏ဆင်းမှုမှုကို ပို၍ပို၍ ဖြစ်စေလေသည်။

ဤနေရာတွင် "လောကဓံတရားရှစ်ပါးနှင့် တွေ့ထိသော အကြောင် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည် မတုန်မလှုပ်၊ စိုးရိမ်ခြင်းလည်းမရှိ" ဆိုသော မင်္ဂလာ တရားတော်ကို ရှုထောက်ဆိုလျက် စဉ်းစားကြည့်သင့်၏။

သို့ရာတွင် လောကီလူသားသည်ရဟန္တာမဟုတ်။ မိမိ သည်းခံနိုင်စွမ်းအဆင့်ထက် မြင့်တက်လာသော ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့်တွေ့လျှင် ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်မြဲပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ပြင် လောကီလူသားသည် ဘယ်လိုနည်း အားဖြင့် အကာအကွယ်ယူထားသည် ဖြစ်စေကာမူလည်း အချိန်ကာလ အားလျော်စွာ ဆင်းရဲ ဒုက္ခများနှင့် ငြိပတ် ရှုပ်ထွေးကာ မြေးမလှတ် ရှိရတတ်မြဲ ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ဒုက္ခရပ်များစွာကို ကြောက်ရွံ့နေရုံမျှနှင့် ပြီးမည်မဟုတ်။ တနည်းနည်းဖြင့် ရင်ဆိုင်ရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ဒုက္ခရပ်ကို မည်သို့သော နည်းအားဖြင့် ရှိရင်းစွဲထက် ကြီးမားမသွားစေပဲ ယုတ်လျော့သွားအောင် မည်သို့ကြံဆောင်ရမည်နည်းဟူ၍သာ ကြံဆလျက် အကာအကွယ်ကို ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်လေည်။

ဥပမာ-လူတဦးက မိမိအား ပြစ်တင်သောစကား၊ ဆဲရေးသောစကားကို ဆိုငြားအံ့၊ ခံရသူမှာ သည်းခံနိုင်စွမ်းအင်အား နည်းပါးသောသူ ဖြစ်ခဲ့ပါလျှင် ကြီးစွာသော စိတ်၏ ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ဆင်ခြင်တုံတရားကို သုံးသပ်

လျက် သည်းခံနိုင်စွမ်း ရှိသူအတွက်ဆိုလျှင် မတုန်မလှုပ် နေနိုင်၏။ သို့မဟုတ် မိမိ၏ အမျက်ဒေါသကို ချိုးနှိမ်ထားခြင်းအားဖြင့် ဒုက္ခမှာ ကြီးမားမလာစေပဲ နည်းပါး ပြေပျောက်မှုကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

ဤဥပမာအတိုင်း မည်သည့် ဆင်းရဲဒုက္ခကိုမဆို ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် သည်းခံစိတ်ကို လက်ကိုင်ထားနိုင်ပါလျှင် လောကီလူသားများ၏ ဒုက္ခအရပ်ရပ်သည် တိုးတက် ပြန့်ကားမသွားစေပဲ တဖြည်းဖြည်းခြင်း နည်းပါး ယုတ်လျော့သွား ဖို့ရာ အကြောင်း ပေါ်ပေါက်လာမည် ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် ရောက်ရှိလာသော ဒုက္ခရပ်မှ သင်ခန်းစာကို ရယူခြင်းအားဖြင့် မိမိအတွက် အကျိုးထွက်အောင်လည်း ပြုလုပ်ပြီး ယူနိုင်လေသည်။

ဥပမာ- လူတဦးသည် ဆေးလိပ်ကို နေ့စဉ် အတော်များများ သောက်၏။ အချိန် ကြာလာသောအခါ သူ့တွင် ကျန်းမာရေး ပျက်ပြားလာကာ ပန်းနာရောဂါသည်ဘဝသို့ ရောက်၏။ ပန်းနာထလျှင် သေလုမြောပါး ဆင်းရဲဒုက္ခကို သူ ခံစားရ၏။ ထိုအခါ သူသည် ဆင်ခြင်တုံတရားကို လက်မလွတ်စေပဲ၊ သူ့ဖြစ်ရပ် ဆင်ခြင်စဉ်းစား၏။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ပန်းနာရောဂါကို ကြီးမားစေသည့်အကြောင်း သူမြင်လာ၏။ ဤတွင် ယခုမှစ၍ နောင်တွင် ဆေးလိပ်မသောက်တော့ဟု သူ အဓိဋ္ဌာန်ပြု၏။ ကျန်းမာရေးနှင့်အညီ စားသောက်နေထိုင် ကျင့်ကြံပါတော့မည်ဟုလည်း သူ ဆုံးဖြတ်၏။ သူသည် သူ့ အဓိဋ္ဌာန်အတိုင်း လိုက်နာ နေထိုင် ကျင့်ကြံလေရာ

ဆော၇၊ ပျောက်ရုံမျှမက သူ့ကျန်းမာရေးမှာ ချွေးကထက်ပင် ပို၍ပို၍ ကောင်းသွားနိုင်လေသည်။ ဤအချက်မှာ ဒုက္ခထဲမှ အမြတ်ထုတ်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းပင်တည်း။

ဤသို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်မှာ ချွေးဦးစွာ ဆင်ခြင်တုံတရား လို၏။ ဒုတိယ ဆေးလိပ်သောက်ချင်မှု အလိုဆန္ဒကြောင့် မသောက်ရသောအခါ ခံစားရသည့် ဒုက္ခကို မျှိသိပ်နိုင်သည့် သည်းခံမှု ရှိရမည်ဖြစ်၏။ တတိယ မိမိ ဆင်ခြင်တုံတရား ကပြောပြသည့်အတိုင်း လိုက်နာ နေထိုင် ကျင့်ကြံရန် မပျက်မကွက် အောင် ကြိုးစားရသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု အင်္ဂါရပ်သည် လိုအပ်ပါသည်။ ဤအချက်သုံးခုနှင့်ပြည့်စုံလျှင် တစုံတခုသော ဆင်းရဲဒုက္ခသည် ပမာဏအားဖြင့် ကြီးထွားမသွားစေပဲ သေးငယ်သွားရမည့်အပြင်၊ ဉာဏ်ပညာ လုံ့လဝီရိယနှင့် ပြည့်စုံသူသည် ဒုက္ခထဲမှအမြတ်တရားကိုပင် ရနိုင်လေသည်။

အထက်၌ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ဒုက္ခရပ်များသည် ပြေး၍လွတ်မည်မဟုတ်ရကား ဒုက္ခကိုကြောက်နေ၍ မည်သို့မျှ အကျိုးရမည်မဟုတ်ပဲ အကျိုးပျက်ပြားမည်သာဖြစ်သည်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်အပ်၏။ မိမိတို့၏ဝတ္တရားမှာ ကျရောက်လာသောဒုက္ခကို မီးစင်ကြည့်၍ ကုဆိုသကဲ့သို့ ပြုလုပ်သင့်သလို ပြုလုပ်၍သာ ကာကွယ်ခြင်း၊ ရင်ဆိုင်ခြင်းနှင့် ဖြေရှင်းခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

များစွာသော လူသားများသည် ဒုက္ခကိုလွန်စွာ ကြောက်လန့်ပြီး နောက်ကြောင်းပြန်တွေးကာ စိတ်သောကဖြစ်စေ၏။ ချေရေးတွေး၍လည်း စိတ်၏ပူလောင်မှုကို ဖြစ်စေလေသည်။

ဤ အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဒေါက်တာပီလီးက ဤသို့ ရေး၍ သတိပေး၏။

"ခင်ဗျားတို့တတွေဟာ စိတ်ပူလောတဲ့ဒုက္ခကို လက်ခံနေစရာမလိုပါဘူး။ တကယ်တော့တခြားသူတပါးများထံမှ မိမိကာအတုယူပြီး ဒုက္ခခံလျက် ပူပန်ခြင်းဟာ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ စိတ်အကျင့် ပါနေခြင်း တခုပါပဲ။ စိတ်ပူပန်ခြင်း ဆိုတဲ့ ဒုက္ခဟာ ခင်ဗျားတို့နဲ့အတူတူ မွေးဖွားလာတာလဲမဟုတ်ပါဘူး၊ စင်စစ်မှာတော့ စိတ်ဒုက္ခရောက်တယ်ဆိုတာဟာ မိမိဘာသာ ပြုလုပ်ယူကြတာပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘယ်အကျင့်မျိုးပဲ ဖြစ်ဖြစ် အပြောင်းအလဲဖြစ်အောင် လုပ်ယူယင်ရလို့ပါပဲ။ အကျင့်ဆိုးနေရာမှာ အကျင့်ကောင်းနဲ့ ပြောင်းလဲယူယင် ရပါတယ်။

"များစွာသောလူတွေဟာ စိတ်ပူပန်မှုဒုက္ခကို လက်ခံနေကြတာကြောင့် သူတို့ရဲ့အင်အားတဝက်ဟာ အလဟဿ ကုန်ဆုံးနေကြရတယ်။ ဒီတော့စိတ်ဒုက္ခရောက်ခြင်းထို ရပ်တန့်ပစ်လိုက်စမ်းပါ။ ဒီနေ့ အခုပဲ ရပ်တန့်ပစ်ပါ။ အခုလို ရပ်တန့်ပစ်နိုင်အောင် အောက်ပါအချက်များကို သိပါ။

"၁။ စိတ်ဒုက္ခရောက်ခြင်းဆိုတာဟာ အကျင့်ပဲလို့ သိပါ။
၂။ စိတ်ဒုက္ခရောက်ယင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်မယ် ဆိုတာကို သိပါ။
၃။ ပလိပ်ရောဂါလို့ လူသားတို့ရဲ့ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံး ရန်သူဟာ စိတ်ပူလောင်တဲ့ဒုက္ခပဲ ဖြစ်တယ်။

"ဆရာဝန်ကြီးများကစိတ်ဒုက္ခရောက်ခြင်းသည်ဖျားနာစေသည်လို့ အတည်ပြုထားကြပြီး ဖြစ်တယ်။ သူတို့တတွေ့ သုတေသန ပြုထားချက်အရဆိုယင် လူများဟာ နောက်ကြောင်းပြန်၍ စိတ်ပူလောင်တာက ရာခိုင်နှုန်း ၄၀၊ ရွှေရေး တွေးပြီး ပူလောင်တာက ရာခိုင်နှုန်း ၅၀၊ လောလောဆယ်စိတ်ပူတာက ရာခိုင်နှုန်း ၁၀-လို့ သိကြရတယ်။

"ဒီတော့ ပြီးခဲ့တာတွေအတွက် စိတ်ဒုက္ခ ရောက်ရမှု မရှိအောင် ကျင့်စရာကတော့ ဘယ်တော့မှ ငါ့နောက်ကြောင်းပြန်ပြီး မပူပန်တော့ဘူး။ ပူပန်နေလို့လဲ ဘာမှအကျိုးမရှိဘူးလို့ ရွတ်ဆိုပြီးပေးပါ။

"စိတ်ပညာရှင်ကြီးဖြစ်သူ ဝီလျံဂျိမ်းရဲ့ ပြောစကားကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ သူက ဒီလိုဆိုတယ်၊ အများတကာထက် ဉာဏ်ပညာ သာတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့လူရဲ့ အနှစ်သာရဟာ သူသည် မည်သည့်အရာကိုမျှ အမှတ်မထားပဲလျစ်လျူရှုရမည်ဆိုသောအချက်ကို သိခြင်းပဲ"

ဒေါက်တာပီဟီး၏ ဆိုလိုချက်မှာ နောက်ကြောင်းပြန်၍ ရွှေရေးတွေး၍ မပူပန်နှင့်။ လောလောဆယ်ကိစ္စကိုသာ အာရုံပြု၍ လုပ်ဆောင်သင့်သလို လုပ်ဆောင်ပါ။ လျစ်လျူရှုရမည့် အရာဟူဟူသမျှကို မေ့ဖျောက်ထားလိုက်ပါ ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဟောကြားသည့် တရားသည်လည်း ဤအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်ကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်များနှင့် ပညာရှင်များ သိကြပါသည်။ ဤအတိုင်းလည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ လိုက်

နာကြရာ လောကီသားတို့သည် ဒုက္ခဝေဒနာ ဟူဟူသမျှနှင့် မကင်းငြိမ်းနိုင်သော်လည်း ရာခိုင်နှုန်းအတော်များများ စိတ်ဒုက္ခရောက်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်နိုင်ကြပါသည်။

ဤတွင် ဒုက္ခသည် မုန်းစရာလော ဟု ဆင်ခြင် စဉ်းစားကြည့်သင့်၏။ ဒုက္ခသည်အကောင်အထည်မဟုတ်၊ စင်စစ်အားဖြင့် ဒုက္ခဆိုသည်မှာ မိမိစိုက်ပျိုးသောအပင်မှ မိမိပင် ဆွတ်ခူးယူရသော အသီးအပွင့်ဟု တင်စား၍ဆိုအပ်၏။ မည်သူ မပြုမိမိမှု ဟူ၍ ဗုဒ္ဓတရားအရသိအပ်၊ ယူဆအပ်၏။ ဤလို ယူဆနိုင်စွမ်းရှိလျှင်လည်း ဒုက္ခရပ်များစွာကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် စိတ်၏ပူလောင်မှု နည်းပါးသွားနိုင်လေသည်။

တနည်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် ဒုက္ခရပ်များသည် လူ အဆင့်ကို မြင့်မားစေသည်။ စိတ်၏ချမ်းသာမှု၊ ကိုယ်၏ ချမ်းသာမှုကိုပင် ထိုဒုက္ခရပ်က ပြုလုပ်၍ ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ကို တွေ့ကြရသည်။

လူသည် ခရီးရှည်ကို ခြေကျင် လျှောက်ရန် ကြောက်၏။ ပင်ပန်းကြီးစွာလမ်းလျှောက်ရလျှင် ဒုက္ခရောက်၏။ ဤဒုက္ခသည် မော်တော်ကား၊ မီးရထားနှင့် လေယာဉ်ပျံ များကို ဖြစ်စေခဲ့၏။

ကညစ်ဖြင့်ပေရွက်ပေါ်တွင် စာရေးရခြင်းသည်မတွင်ကျယ်သဖြင့် ဒုက္ခရောက်၏။ ဤဒုက္ခသည် စာရွက်နှင့် ပုံနှိပ်စက်များကို ဖြစ်စေလေသည်။

လူလောကကြီးတခုလုံး၊ သို့မဟုတ် လောကသုံးပါးသည် ဒုက္ခတိုးဒုက္ခခဲကြီးပဲဟု ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည်မြင်၏။ ထိုဒုက္ခကို ကြောက်၏။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခကင်းရာကိုရှာ၏။ ထိုအခါ ဗုဒ္ဓ

လည်း ပျောက်ကင်း၏။ အချိန်ကလည်း ဒုက္ခရပ်ကို ကုစား နိုင်၏။ မည်သည့် ဒုက္ခကိုမဆို ငါထံ အမြဲနေပါဆို၍တောင်မှ သူ့ခမျာ နေနိုင်သည်မဟုတ်။ အချိန်တန်လျှင် ဒုက္ခကောင်သည် ရှောင်ခွာ၍ သွားရစမြဲဟု ဆင်ခြင်ကြည့်ရန်လည်း လိုအပ်၏။

ထို့ကြောင့် စာရေးဆရာကြီး နပိုလီယန်ဟီးလ်သည် ဒုက္ခရပ်နှင့် သူ တွေ့ကြုံရလျှင် ဤသို့ ရေရွတ်သည် ဆို၏။

"ဟဲ့....ဒုက္ခကောင်ကလေး၊ မင်း ငါ့ဆီကို အခုလာတယ်လား။ အေး....လာ–လာ။ မင်းဆီက သင်ကြားစရာရှိသမျှကို ငါ အားလုံး သင်ယူလိုက်မယ်။ ဒါမှ မင်း နောက်တကြိမ် ငါ့ထံ 'မလာနိုင်မှာ"

နပိုလီယန်ဟီးလ်သည် ဒုက္ခကို သေးငယ်သွားအောင် "ဟဲ့–ကောင်ကလေး" ဟု ခေါ်ဆိုထားလေသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာအကျဉ်းချုပ်

၁။ လူသားသည် ကိုယ်စိတ် သာယာမှုကိုသာ လိုလား၍ စိတ်၏နာကျင်မှု၊ ကိုယ်၏နာကျင်မှုကို အလိုမရှိရာ၊ ကိုယ်စိတ် ဆင်းရဲရမည့် ဒုက္ခကို ကြောက်မြဲ ဖြစ်၏။

၂။ မိမိစိတ်၏ သည်းခံနိုင်စွမ်း မရှိသော အဆင့်သို့ရောက်လျှင် ဒုက္ခဖြစ်၏။

၃။ စိတ်ဓာတ်အင်အား မကြီးမားသူများသည် သူ တွေ့သော ဒုက္ခသည် သူများတကာထက် ပိုပြီးကြီးသည်ဟု ထင်မှတ်၏။

လောင်းလျာသည် သစ္စာလေးပါးမြတ်တရားကို သိမြင်အောင်ကြိုးစားပြီး အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကိုပင် အခြားသတ္တဝါတို့ကို ခေါ်ဆောင်ပြီးရောက်ရသည်ဟုလည်း ဆင်ခြင်ကြည့်နိုင်ကြပါသည်။ ဒုက္ခကို အရင်း တည်တတ်လျှင် မိမိတို့ သဘော အလျောက် တောင်းတသည့်အချမ်းသာဆုံးနေရာသို့ပင် ရောက်နိုင်ကြလေသည်။

ဒုက္ခသာမရှိလျှင် လူ့လောကသည် မည်သို့မျှ တိုးတက်နိုင်ဖွယ်ရာမရှိပေ။ သို့ဖြစ်လေရာ ဒုက္ခသည် မုန်းစရာ မဟုတ်ပေ။ ဒုက္ခသည်လူသား၏ စိတ်ဓာတ်ကိုမှန်ကန်စွာ သုံးစွဲတတ်အောင် နှိုးဆွပေးသည့် အားဆေးကြီးဟုပင် ဆိုရန်ရှိနေပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ဒုက္ခရပ်ကို နှိပ်ကွပ်ဖြေဖျောက်လိုလျှင် အမှန်တရားကိုမြင်အောင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ပြီး ရှောင်လွှဲ၍ မရသောဒုက္ခမှ အမြတ်ထွက်အောင် ငါ လုပ်မည်ဟု အာရုံပြုလျက် ဒုက္ခကိုရင်ဆိုင်ရန်မှတပါး အခြား ပို၍ကောင်းသော နည်းလမ်းသည် မရှိတော့ချေ။

အရေးကြီးသော အချက်တခုမှာ ဒုက္ခရောက်လျှင် ဒုက္ခကို မှန်ဘီလူးဖြင့်ကြည့်သလို ပုံကြီးမချဲ့ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ တတောင်လောက်သာရှိသော ကြောက်စရာကို သွေးငယ်တတ်သူများအဖို့ တလံလောက်ကြီးပြီး နေတတ်သည်။

ဒုက္ခနှင့်တွေ့ကြုံလျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်ပြီး သနားနေရန်သည် လည်း မလိုပေ။ မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်သနားခြင်းသည် အဖျက်စိတ် ထားခြင်းပင် ဖြစ်၏။ စိတ်ပညာသမားသည် အဖျက်စိတ်ကို ဘယ်တော့မှ လက်မခံရပေ။ ဒုက္ခဆိုတာ ဖြေရှင်းတတ်လျှင်

၄။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားသူများသည် ဆင်ခြင်တုံတရား၊ သည်းခံခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိသဖြင့် ဒုက္ခရပ်များစွာကို သေးငယ်အောင်၊ ပျောက်ပျက်အောင် လုပ်နိုင်၏။

၅။ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်သည် လောကဓံတရားနှင့် တွေ့သော်ငြားလည်း မတုန်မလှုပ်၊ စိုးရိမ်ခြင်းလည်း မရှိဆိုသော မင်္ဂလာတရားကို နှလုံးသွင်းလျှင် ဒုက္ခပမာဏ လျော့ပါး သွားနိုင်၏။

၆။ စိတ်ဒုက္ခဆိုသည်မှာ မွေးရာပါ ပစ္စည်းတခု မဟုတ်ပါ။ လူအများထံမှ အတုယူပြီး အကျင့်လုပ်သဖြင့် အကျင့် ပါနေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အကျင့်ဆိုးကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်လိုလျှင် ဖြစ်နိုင်၏ဟု ဒေါက်တာ ပီလီးက ဆို၏။

၇။ ဒုက္ခကို ပုံကြီးမခဲ့နှင့်။ မိမိမှာ ဒုက္ခရောက်ရလေခြင်းဟုလည်း မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်ပြီး မသနားနှင့်။ ဒုက္ခရပ်မှ အမြတ်ထွက် အောင် ပြုလုပ်နိုင်သည်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။

*

အခန်း ၂၆

အဖြစ်တိုးဖြင့် ဒုက္ခရပ်များ ကျော်လွှားပါ

လူသားတို့၏ စိတ်ဓာတ်ရေးရာကို သေချာစွာ နှစ်ရှည်လများ ဂရုထား၍ လေ့လာ သုတေသနပြုကြပြီး အတည်ပြုချက် အဖြစ်ဖြင့် ထုတ်ပြန်ရေးသားထားသည့် စိတ်ပညာရှင်ကြီးများ၏ တွေ့ရှိချက်တခုမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

"One of the basic facts of human experience is that usually. you get what your mental attitude indicates."

ဆိုလိုသည်မှာ-

"သင်၏ စိတ်ဓာတ် အခြေအနေက ဘွန်းဆိုသည့်အတိုင်း သင်ရနေကျ ဖြစ်ခြင်းသည် လူသား၏ အတွေ့အကြုံ အခြေခံ အချက်မူနှိပ်များအနက် တခုဖြစ်သည်"

အကယ်၍ ဤအရာကို သင်လုပ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်လျှင် သင် လုပ်နိုင်သည်။ အကယ်၍ ဤအရာကို သင် မလုပ်နိုင်ဟု ယုံကြည်လျှင် သင်မလုပ်နိုင်။ အပျက်စိတ်ထားနှင့် သင် စဉ်းစားလျှင် ထို အပျက်စိတ်ထား၏ ဆောင်ပြန်ဟပ်မှုအတိုင်း သင် ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အပြုစိတ်ထားနှင့် စဉ်းစားပါ။ အပြုစိတ်ထား အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာကာ သင့်အတွက် ကောင်းမွန်သော အကျိုးတရားများ ရရှိစေခြင်းမှာ ဖြစ်မြဲဓမ္မတာပင်တည်းဟု စိတ်ပညာရပ်က ဆိုထားပေသည်။

အထက်ပါ စာပိုဒ်ကို သတိထား၍ ဖတ်မိကြသူများသည် နှစ်မျိုးနှစ်စား ကဲ့ပြားသွားနိုင်သည်။ ထိုအခါ ယုံကြည်သော သူနှင့် မယုံကြည်သောသူဟူ၍ နှစ်စု ကဲ့လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

မယုံကြည်သောသူများအား ဆက်လက်၍ ပြောကြားရန်မှာ မသင့်လျော်သေးဟု ဆိုရန်ရှိ၏။ ယုံကြည်သောသူများအား ဆက်လက်၍ ဤသို့ ပြောရန် ရှိနေပေသည်။

စာဖတ်ပြီး ယုံကြည်အား ရရှိနေကာမျှဖြင့် ရပ်တန့်၍ မနေပါနှင့်၊ အောက်ပါ အချက်များကို ဆက်၍ဖတ်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်ကြည့်လျှင် အချက်မှန်များကို တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

သုညဘဝမှ အစပြုခဲ့ရသည့် ယခုအခါမှာ လွန်စွာ အောင်မြင်မှုဘဝ အဆင့်သို့ မြင့်တက်လာသူ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး တဦးက ဤသို့ ပြောဆိုသည်ဟု ဆိုသည်။

"ကျွန်ုပ်ကျင့်သည့် အလေ့အကျင့် (စရဏ) များစွာတို့ အနက် အထင်ရှားဆုံးတခုမှာ မည်သည့်အခါမျှ မည်သည့်

အလုပ်ကိုလုပ်လုပ် ရှုံး နိမ့် လိမ့် မည် ဆို သော အတွေးကိုပင် ကျွန်ုပ် လက်မခံပါ"

ထို ပုဂ္ဂိုလ်ကား ထူးခြားသူပင်တည်း။

ထို ပုဂ္ဂိုလ်လို ကျင့်နိုင်ရန်ကား လွယ်ကူလှသည် တော့မဟုတ်ပေ။ လူများစွာတို့သည် အပျက်စိတ်ထားကို လက်သင့်ခံပြီး၊ အပျက်စိတ်ထားအတိုင်း ပြောဆို ညည်းညူ ကျင့်သုံးခြင်းအကျင့်မှာ စွဲနေတတ်ကြလေသည်။ ထိုအခါ၌ ရရှိမည့် အကျိုးတရားမှာ သူတို့ အလိုမရှိသော ဆိုးကျိုးများပင် ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။

အပျက် စိတ်ထားများအတိုင်း စဉ်းစားခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်း၊ ပြုကျင့်ခြင်းသည် ထို အပျက် စိတ် ထား အ တိုင်း ပေးမည့် ဆိုးကျိုးများကို ကျွန်တော် ကျွန်မတို့ လိုချင်ပါသည်ဟု တောင်းဆိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု စိတ်ပညာရပ်က သတ်မှတ်သည်။

သို့မဟုတ် အပြုစိတ်ထားများဖြင့် ကြံစည်ခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်း၊ ရရှိလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ခြင်း၊ အားထုတ် လုပ်ကိုင်ခြင်းများ ဖြစ်ပါမူ ထို အ ပြု စိတ် ထား များ အ တိုင်း ရရှိမည့် ကောင်းကျိုးများကို ကျွန်တော် ကျွန်မတို့အား ဖြစ်ပေါ်ပါစေသတည်းဟု တောင်းဆိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

တောင်းဆိုခြင်းသည် လိုချင်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်လေရာ ထို လိုချင်ခြင်းဆန္ဒ၏ အကြီးအသေးအလျောက် ထိုက်တန်သော အချိန်ကာလသို့ ရောက်လျှင် ရရှိရမည်ဟု စိတ်ပညာရပ်က သတ်မှတ်ပေသည်။

ထိုကြောင့်စိတ်ပညာရှင် ပါမောက္ခ ဝိလျံဂျိမ်းက အလွန်ပြတ်သားသောစကားကို ဤသို့ ဆို၏။

"Beware of what you want for you will get it." William James

"မင်း ဘာလိုချင်တာလဲ၊ သတိထား၊ မင်းလိုချင်တာကို ရလိမ့်မည်"

မိမိအသိစိတ်က လိုချင်တာကတော့ ကောင်းကျိုးပါပဲ။ သို့သော် စဉ်းစားတာက အပျက်စိတ်ထားနှင့် လိုချင်တာမရနိုင်သည့်အကြောင်း။ ပြောစကားကလည်း သည့်အတိုင်း။ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရာ၌လည်း ပထမက အပျက်စိတ်နှင့်စဉ်းစားထားသလို ဖြစ်နေလေရာ အပျက်စိတ်ထား၏ ဩဇာကြောင့် အသားလို၍ အရိုးတောင်းသည့်သဘောမျိုးဖြစ်နေလေသည်။ လူသား၏အတွင်းစိတ်သည် အသားလိုသော်လည်း အရိုးကိုတောင်းလျှင် အရိုးကိုသာ ပေးမြဲဖြစ်လေသည်။ အသားကိုလိုလျှင် အသားရမှာပဲဟု ယုံကြည်ရမည်။ အသားရမည်ကို စိတ်ကူးကြည့်ရမည်။ အသားပေးပါဟု ခိုင်မြဲစွာ တောင်းဆိုရမည်။ အသားလိုချင်သည့် ပြင်းပြသောဆန္ဒနှင့် အသားရအောင် ငါတောင်းဆို လုပ်ကိုင်နေသည်ဟု ယုံကြည်စိတ်ထားကာ လုပ်ကိုင်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာတွင် စိတ်ပညာရပ်နှင့်ပတ်သက်၍ သတိချပ်အပ်သည်မှာ လူသားတို့၏ဒုက္ခရပ်မှာ ကောင်းကျိုးကို လိုချင်ပါလျက်နှင့် ဆိုးကျိုးထွက်စေသည့် အပျက်စိတ်ထားကို လက်ခံပွားများ ကြံစည်ပြောဆိုနေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ဤဒုက္ခရပ်ကိုကျော်လွှားနိုင်သည့် တခုတည်းသော လက်နက်ကောင်းမှာ အပြုစိတ်ထားနှင့် ကြံစည်ပြောဆို လုပ်ကိုင်ခြင်းမှတပါး အခြားနည်းလမ်းသည် မရှိပေ။ သို့ဖြစ်လေရာ အောင်မြင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ရှုံးနိမ့်မှာပါပဲ စသည့် အဖျက်စိတ်ထားကို လက်ခံကြံစည် တွေးတောပြောဆိုခြင်းမပြုပဲ နေနိုင်ရန် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပေးရန်သည် လိုအပ်ပါသည်။

အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်နည်းမှာ—

၁။ ယခုအချိန်မှစ၍ ၂၄-နာရီအတွင်းတွင် အဆာခပ်သိမ်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကောင်းသောမျှော်လင့်ချက်ပါသည့် အပြုစိတ်ထားပါသည့်စကားကို သတိထားပြီးပြောပါ။ မိမိအလုပ်အကိုင်နှင့်ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ၊ မိမိ သားသမီးများ ကျောင်းတွင် အမှတ်ကောင်းကောင်း ရရှိမည့် အကြောင်းကိုဖြစ်စေ၊ မိမိကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ အခြေအနေတွေ ကောင်းမွန်နေမည် ဖြစ်သည်ကိုသာ ပြောဆိုပါ။ စိတ်ကူးကြည့်ပါ။

တိုင်းရေးပြည်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောဆိုလျှင်လည်း အရပ်ရပ် အခြေအနေတွေ ကောင်းလာ လိမ့်မည့် အကြောင်း၊ ယခုပင်ကောင်းသော အစိတ်အပိုင်းတွေ ရှိနေပြီဖြစ်သည့် အကြောင်းကိုသာပြောပါ။ မည်သူတွေ့ကစိတ်ပျက်စကား ဘယ်လိုပင်ပြောကြားကြစေကာမူ သူတို့နှင့်သွားမဆော့ပဲ အကောင်းမြင်ဝါဒကိုသာ လက်ကိုင်ထားပြီး မျှော်လင့်ချက် အကောင်းများကိုသာပြောပါ။ ဤကဲ့သို့ ပြောဆိုရန်မှာ အစတွင် အမှန်ပင် ခက်ခဲမှုရှိပါလေလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ရှေး

အခါ ကြာမြင့်စွာကပင် မိမိပြောစကားများမှာ အဆိုးမြင်ဝါဒအတိုင်း မကောင်းဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းအရာများကိုသာ စိတ်တွင်းမှာထားပြီး ပြောကြဲခဲ့မှု အကျင့်ပါနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအကျင့်ကို မိမိကိုယ်မိမိထိန်းသိမ်းပြီး ဖျောက်ဖျက်ရန်မှာလိုပါသည်။

၂။ အကောင်းမြင်ဝါဒ လက်ကိုင်ထားခြင်းကို ၂၄-နာရီမျှ အောင်မြင်စွာ ပြုလုပ်နိုင်ပြီးနောက် ရက်သတ္တတပတ်မျှ ဆက်ပြီး ဤနည်းအတိုင်းလေ့ကျင့်ပေးရန် လိုပါသည်။

၃။ ရက်သတ္တတပတ်မျှ အောင်အောင် မြင်မြင် လေ့ကျင့်မှု ရရှိပြီးလျှင် မိမိကိုယ်မိမိယထာဘူတကျကျသာ စဉ်းစားလုပ်ကိုင်တတ်သူသည် "Realist" အဖြစ် နှစ်ရက်မျှ နေထိုင်ကြည့်စမ်းပါ။ ယထာဘူတ သမားဆိုသည်မှာ မှန်ရာကိုသာ စဉ်းစားတွေးတောမည်။ မှန်ရာကိုသာပြောကြားမည်။ မှန်ရာကိုသာ မျက်နှာမလိုက်ပဲ လုပ်ကိုင်မည်ဆိုသောသူ ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ယခုအခါ ရက်တပတ်မျှ အကောင်းမြင် ဝါဒကို ကျင့်သုံးပြီး ဖြစ်သူ၏ ယထာဘူတ လမ်းစဉ်မှာ အလေ့အကျင့်မပြုလုပ်မီကကဲ့သို့ မဟုတ်တော့ပဲ အမြင်ပြောင်းသွားသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ယခုအခါတွင် မိမိမှာ အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ထားမှုကြောင့် အပြုစိတ် ထားနိုင်သူ ဘဝသို့ ရောက်နေပြီဖြစ်၍ပါတည်း။ ရှေးအခါက မိမိကိုယ်မိမိ ယထာဘူတ သမားဟု သတ်မှတ်ခဲ့သော် စင်စစ် မိမိစိတ်တွင်းမှာ အဖျက်စိတ်ထားများ ပွားများနေသူသာ ဖြစ်လေသည်။

၄။ ကိုယ်ခန္ဓာတောင့်တင်း ခိုင်မာအားရှိရန်အတွက် အစာအာဟာရ လိုသကဲ့သို့ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားခိုင်ခံ့ရန် အတွက်လည်း စိတ်၏အစာသည် လိုအပ်သည်။ စိတ်၏ အစာမှာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှန်မြတ်မှုကို ရှေးရှုသော အကောင်းမြင်ဝါဒ လက်ကိုင်ထားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ယခုအချိန် ယနေ့မှစ၍ အပျက်စိတ်ထားကို ပယ်လှန် စွန့်လွှတ်ပြီး အပြုစိတ်ထားကိုသာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းသော ဦးခေါင်းနှင့် နှလုံးသားများဖြင့် ပွားများအားထုတ်ရန် အကျင့်ကို စွဲမြဲစွာ ကျင့်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

အပျက်စိတ်သည်အဆိပ်၊ အပြုစိတ်သည် အားဆေး၊ အသက်ရှည်ဆေး၊ အောင်မြင်ပျော်ရွှင် စေနိုင်သော ဆေးဟု စွဲမြဲစွာယုံကြည်မှုနှင့် လေ့ကျင့်ပါလျှင် ရေရှည် ကာလ တလျောက်တွင် မိမိတို့မလိုလားသည့် ဒုက္ခရပ်များကို အမှန်ပင် ကျော်လွှားသွားနိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ သင့်စိတ်ဓာတ်က ကြံစည်မြော်ကြားသည့် အတိုင်း သင်ရနေကျ ဖြစ်သည်ကို စိတ်ပညာရှင်များ တွေ့ရှိကြပြီး ဖြစ်သည်။

၂။ ကောင်းကျိုးကို လိုချင်သော်လည်း ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်လိုမဟာကောင်းဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုပျက်စီးမှာဟု စဉ်းစားတွေးတော ကြံစည်ပြောဆိုလျှင် မကောင်းကျိုးကို ရလိမ့်မည်။

၃။ လူသားတို့၏ဒုက္ခရပ်မှာ အဆိုးမြင်ဝါဒကို လက်ကိုင်ထားမှု အကျင့်ပါနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အအကျင့်ဆိုးဖျောက်၍ အကောင်းမြင် ဝါဒနှင့် အစားထိုးလျှင် ကောင်းကျိုး ရနိုင်သည်။

၄။ ဒုက္ခရပ်များ ကျော်လွှားသွားနိုင်ရန် အတွက် အကောင်းမြင်ဝါဒကို လက်ကိုင်ပြုပြီး အပြုစိတ်ထားပွားများရမည် ဖြစ်သည်။

၅။ ယုံကြည်မှုတခု အမြဲလက်ကိုင်ပြုရန်မှာ အပျက်စိတ်သည် အဆိပ်၊ အပြုစိတ်သည် အားဆေး၊ အသက်ရှည်ဆေး၊ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်ဆေး ဖြစ်သည်ဆိုသော အချက်မှန်ပင်ဖြစ်သည်။

*

နိဂုံး

ဤလောကတွင် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံရန် ကျန်းမာရေးကောင်းလျက် အသက် ရှည်သင့်သလောက် ရှည်ရန်နှင့် မိမိတို့ ခန့်မှန်းသည့် အတိုင်းအတာ အလျောက် ပစ္စည်းဥစ္စာ ပြည့်စုံစေရန်အတွက် လိုအပ်ချက်မှာ စိတ်ပညာကို အသုံးပြုတတ်ဖို့လိုသည်ဟု ဆိုရပါမည်။

ထို့မျှသာမကသေးပါ။ မိမိတို့ဝါသနာအလျောက် အားကစားခြင်းလည်းကောင်း၊ စာပေလောကခံလည်းကောင်း၊ စီးပွားရေး လောကခံ လည်းကောင်း၊ နိုင်ငံရေး လောကခံ လည်းကောင်း စသည်တို့တွင် အောင်အောင်မြင်မြင် ဖြစ်စေရန် အတွက်မှာလည်း စိတ်ပညာရပ်ကို အသုံးချတတ်ရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။

အထုံပါရမီထက်သန်သူ အချို့တို့မှာ စိတ်ပညာရပ်ကို တမင်သမ်သပ် မလေ့လာ မလိုက်စားပါပဲနှင့်ပင် စိတ်ပညာရပ်ကညွှန်းဆိုသည့်အတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် ကြံစည်၊ပြောဆို၊လုပ်ကိုင်မှုကို ပြုလုပ်နေမိပြီးဖြစ်သဖြင့် ထိပ်ဆုံးသို့ ရောက်လာကြသည်လည်း ရှိပေသည်။

အချို့တို့မှာမူ စိတ်ပညာရပ်ကို အမှတ်ထင်ထင် သိမြင် နားလည်မှုရှိအောင် တမင်လေ့လာပြီး လိုက်နာ ကျင့်သုံးနိုင်သည့် အတွက် ထူးထူးခြားခြား အောင်မြင်ကြီးပွားလျက် စိတ်၏ ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိကြသည်လည်း ရှိပေသည်။

မည်သို့ဖြစ်စေ၊ ဤလူ့လောကက သတ်မှတ်သည့် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်ခြင်း ဆုလာဘ်ကို ရလိုပါလျှင် စိတ်ပညာရပ်က ညွှန်းဆိုသည့်အကျင့်များကို ကျင့်ရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ပညာရပ်အတွက် ညွှန်းဆိုချက်များကို ဖတ်ခြင်း၊ မှတ်ခြင်းသည်ပထမအဆင့်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ညွှန်းဆိုသည့်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံရန်သည် မလွဲမသွေ လိုအပ်ချက်ဖြစ်လေသည်။

ဤလူ့လောကတွင် ဥပဒေဟု မန္တန်ကို ရွတ်သဖြင့် လိုအပ်သော အကောင်အထည်များ ပေါ်လာသည်ဟူ၍ မတွေ့မြင်ကြရတော့ချေ။ ရှေးအခါက မန္တန်ကို ရွတ်ဆိုသဖြင့် ရွှေမိုးငွေမိုး ရွာခဲ့ဘူးသည်ဟုဆိုလျှင် ထိုအကြောင်းမှာ ဒဏ္ဍာရီပါဟု ယခုခေတ်လူအများက သတ်မှတ်ကြပေလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်လေရာ စိတ်ပညာရပ်တွင် စိတ်၏အင်အား ကြီးမားလာသောအခါ၌ မိမိတို့ လိုချင်တာ ရနိုင်သည်ဟု အဆိုပြုခြင်းမှာ ဥပဒေမန္တန် မန်းခြင်းမျိုးမဟုတ်သည်ကို သတိပြုကြရပေမည်။

စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားလာသောအခါ၌ လူသားတွင် သတ္တိအင်အားကို ရရှိသည်။ ထိုအင်အားသည် ထက်သန်သော

ယုံကြည်စိတ်၊ မလွတ်သောသတိ၊ ဆင်ခြင်တုံတရား၊ စူးစိုက်နိုင်မှုနှင့် ဝိရိယများကို တပြိုင်နက်ဖြစ်ပွားစေလေသည်။ ထိုအခါ၌ ထိုလူသားသည် သူလိုချင်တာကို ရအောင် လုပ်သင့်သလို လုပ်ကိုင် ဆောက်ရွက်လေတော့သည်။ ထိုအခါ၌ သူလိုချင်တာကို သူ ရရှိမြဲဖြစ်ပေသည်။

ထို့မျှမကသေး။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမား ထက်သန်လာသောအခါတွင် ထိုလူသားသည် အပြုစိတ်ကိုသာ ထားရှိနိုင်ပြီး ခန္ဓာတွင်းရှိ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို မူမမှန်အတိုင်း အလုပ်လုပ်နိုင်ခွင့်ကို ပေးလေရာ ကြည်သာရွှင်လန်းသော ဥပဓိရုပ်နှင့်တကွ ကျန်းမာသန့်စင်မှုရေးကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

တက်တက်ကြွကြွ၊ နည်းမှန်လမ်းမှန်အတိုင်း ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်မှုကို ဖြစ်စေရန်မှာ ဦးစွာပထမ စိတ်ဓာတ်အင်အား တောင်းမှန် ကြီးမားရန်သည် လိုအပ်ပေသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်ဓာတ်သည် ရုပ်ဓာတ်၏ ရှေ့သွားခေါင်းဆောင်ဖြစ်လေသည်။ ထို့စိတ်ဓာတ်ခေါင်းဆောင်တွင် အရည်အချင်း ပြည့်ဝခဲ့သော် မိမိတို့လိုချင်တာ ရနိုင်မည် ဖြစ်ဘည်။ အကယ်၍ ဤစိတ်ဓာတ်ခေါင်းဆောင်သည် အဆိုးမြင် ဝါဒသမားဖြစ်၍ အဖျက်စိတ်များကိုသာ ပွားများသူဖြစ်ပါမူ ထိုခေါင်းဆောင်၏ နောက်လိုက်ငယ်သားများ ဖြစ်သည့် ထို

လူသားဆည် မှောက်မှောက်မှားမှားဖြစ်ပြီး ကြီးမားသော
ဆင်းရဲဒုက္ခရပ်များကို မကျော်လွှားနိုင်ပဲ ဖြစ်ရတတ်လေသည်

သို့သော် ဤစာအုပ်ကို အစမှနေ၍ ဤနေရာအထိ ဖတ်
သူ ဖြစ်ပါလျှင် စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားမှု၏ ကောင်းကျ
တရားများ ရရှိနိုင်ပုံကို အာရုံတွင် ပေါ်ပေါက်မှု ရှိနေလိ
မည်ဟု ယုံကြည်ရသည်။ မိမိတို့အာရုံတွင် ပေါ်ပေါက်နေသ
အကောင်းမြင်ဝါဒကို စွဲကိုင်လျက် အပြုစိတ်ထားပွားများ
ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါလျှင် မိမိတို့လိုချင်တာကို အနှေးနှ
အမြန် ကောန်ရလိမ့်မည်ဟု ဟောကိန်းထုတ်လိုက်ရပါသည်။

စိတ်ပညာရပ်ဖြင့် လိုအပ်သော ကောင်းကျိုး ချမ်း
သာများကို လက်ငင်း ရယူနိုင်ကြပါစေသတည်း။

အောင်ဝင်း (စိတ်ပည

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)

စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ

ဒေါက်တာဝင်းမြင့်အမှတ် (၉၂)
မျက်နှာဝင်း ဒွင့်ပြုချက်အမှတ် (၄၃၀)

Myanmar Online Ebook Library

ဖြန့်ချိရေး
ဖြစ်သံမင်းစာအုပ်တိုက်
အမှတ် ၂၄၉၊ ၃၂ လမ်း၊ ကုန်းဒေါတန်း၊ မန္တလေးမြို့။