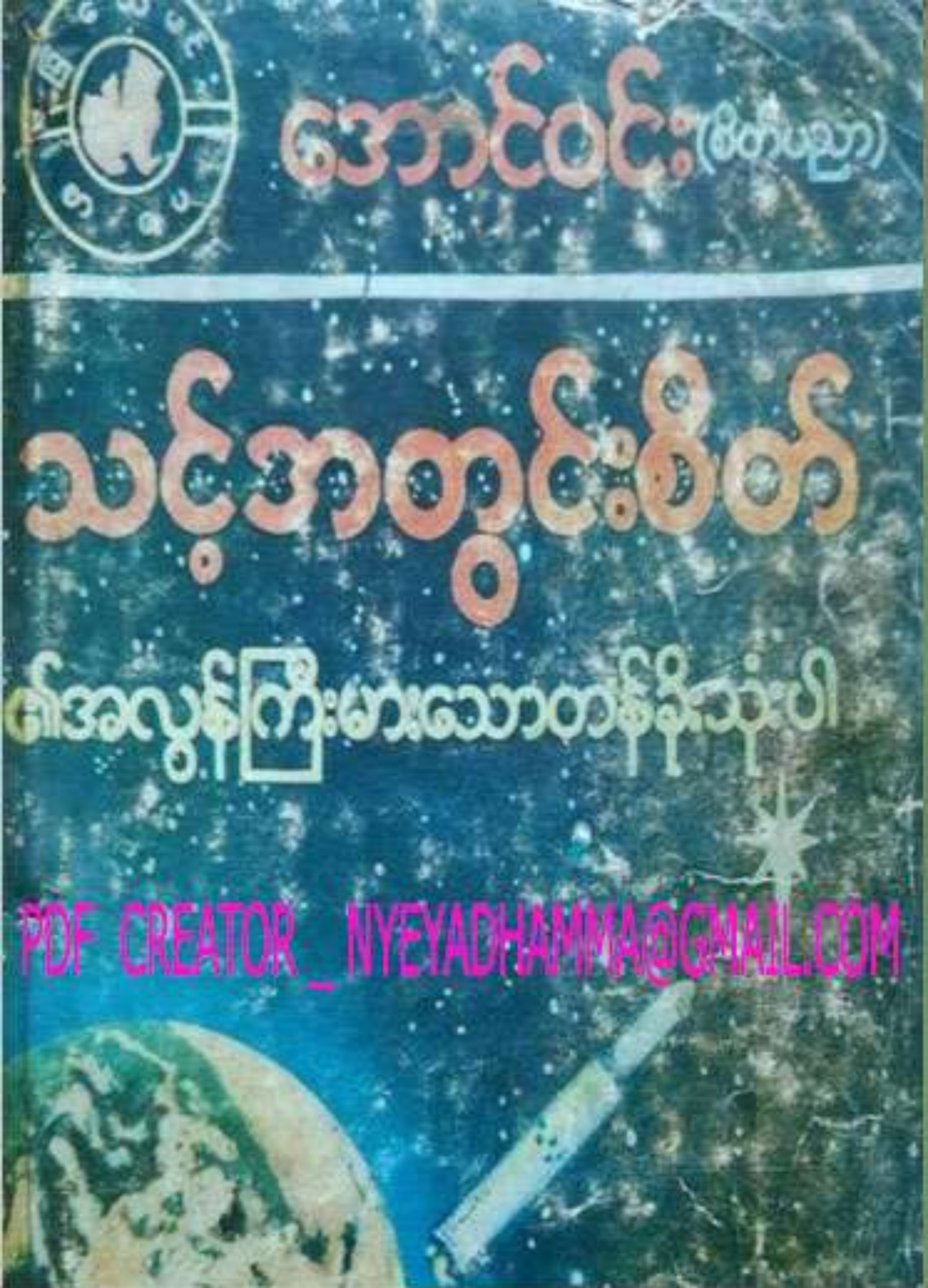


PDF CREATOR _ NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

သင့်အတွင်းစိတ်၏ အလွန်ကြီးမားသောတန်ခိုးသုံးပါ

အောင်ဝင်း

(စိတ်ပညာ)

1769

UTILIZE THE TREMENDOUS POWER OF
YOUR SUBCONSCIOUS MIND

ပုံနှိပ်ခြင်း

ပထမအကြိမ်။ ။ ၁၉၇၇ခု၊ မေလ
ဒုတိယအကြိမ်။ ။ ၁၉၈၀ခု၊ ဇွန်လ
တတိယအကြိမ်။ ။ ၁၉၈၃ခု၊ နိုဝင်ဘာလ

အုပ်ရေ

၃၀၀၀

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ

ဆွေဆက်

ဘလောက်

လွင်

မျက်နှာဖုံးရိုက်

လုပ်အား

စာမူကြိုတင် ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၂၂၅)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၅၈၀)

ဦးချစ်အောင် (၀၂၀၇-မြ)၊ လုပ်အားပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၅၊ လမ်း၁၆၀၊ ကန်တော်ကလေး၊ ရန်ကုန်မြို့က ရိုက်နှိပ်၍၊ ဦးစံဝင်း (အောင်ဝင်း) (၀၁၅၇၇-မြ)၊ ခြသေ့်မင်းစာပေ၊ အမှတ် ၂၄၉၊ ၃၂လမ်း၊ မန္တလေးမြို့က ထုတ်ဝေသည်။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

သင့်အတွင်းစိတ်၏ အလွန်ကြီးမားသော တန်ခိုးသုံးပါ

အောင်ဝင်း

(စိတ်ပညာ)

UTILIZE THE TREMENDOUS POWER OF
YOUR SUBCONSCIOUS MIND

စာပေလောက-ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့

ဖြန့်ချိရေး
ခြသေ့်မင်းစာအုပ်တိုက်
အမှတ် ၂၄၉၊ ၃၂လမ်း၊ မန္တလေးမြို့။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

ငါ့ဆန္ဒ

စာပေဝန်ထမ်း
ဖြစ်စတမ်းဟု
ကြိုးပမ်းသမှု
ငါပြုစုသည့်
လူမှုရေးရာ
လောကီစာသည်
ဖတ်ပါသူများ
ကြီးထွားအကျိုး
မတိုးရှိစေ
ဆိပ်ရေမသင့်
မတင့်စာပေ
မဖြစ်လေအောင်
ငါကြံဆောင်သည်....
အမှောင်ခွင်း၍
အလင်းဆောင်နိုင်စေသော
ဆောင်စေသောဝ်။ ။

(စိတ်ပညာ)

စာကြေးမှုံ ဦးကြီးမောင် ၏ ဝေဖန်ချက်

သင့်အတွင်းစိတ်

ဆရာ ပီမိုးနင်း ကွယ်လွန်သည့် နောက်တွင် စိတ်ပညာကို ဦးစိုက်ရေးသားသူ တခေတ်ကြီးပြတ်၍နေခဲ့၏။ ၁၉၇၀ တွင်မှ ပေါ်လာသည်။ ယခု စာအုပ်ရေးသူ "အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)" ပင် ဖြစ်၏။

စိတ်ပညာ၏ ရည်မှန်းချက်မှာ လူတိုင်းတွင်ရှိသော စိတ်ကို အရင်းတည်၍ လောကကြီးပွားမှုနှင့် အေးငြိမ်းရေးပင် ဖြစ်သည်။

သူက တိုင်းခြားစိတ်ပညာ ရည်ညွှန်းချက်များသာမက ဗုဒ္ဓ၏ စိတ်ပညာကိုလည်း ပူးတွဲဖော်ပြသောကြောင့် ချီးမြှောက်သည်။ ယခု စာအုပ် "သင့်အတွင်းစိတ်၏ ကြံ့ခိုင်သော တန်ခိုး သုံးပါ" တွင် ဗုဒ္ဓ၏ ယောဂ (ကမ္မဋ္ဌာန်း) နည်းလမ်းများကိုပါ ခေတ်မီပုံစံဖြင့် ပူးတွဲ ဖော်ပြသောကြောင့် လူကြိုက်များကာ ထပ်၍ ရိုက်နှိပ်ပေးရသည်။

၆-၈-၈၀ နေ့ထုတ် ကြေးမုံသတင်းစာ။

ဤစာအုပ်ဖတ်၍ လိုက်နာပါလျှင် ရရှိနိုင်မည့် အကျိုးကျေးဇူးများ

၁။ ဤစာအုပ်ကို ရေရေလည်လည် နားလည်အောင် ဖတ်ပါ။

၂။ မတွေ့ရဖူးသေးသော အလင်းရောင်တမျိုးကို ရရှိလိမ့်မည်။

၃။ ထိုအလင်းရောင်သည် သင့်အား သင်ရည်မှန်းထားသော ပန်းတိုင်သို့ အရောက် လှမ်းပြပေးလိမ့်မည်။

၄။ လျှောက်သွားရန်သာ လိုသည်။

မာတိကာ

အမှာ		၉
အခန်း ၁။	။စိတ်ပညာသမားများ၌ ရှိအပ်သော အင်္ဂါရပ်များ	၁၇
	အခြေခံ ကိုယ်စိတ်အင်အား မွေးမြူရေး	၁၈
	အရှက်နှင့် အကြောက်	၂၀
	လေ့ကျင့်ခန်း	၂၁
	မလိုလားအပ်သော အငြင်းပွားမှု	၂၅
	ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့	၂၅
	သိပ်ပြီး အရေးတကြီး သဘောထားခြင်း	၃၁
	အမှောင်ဘက် အဆိုးကိုချည်း ကြည့်တတ်ခြင်း	၃၄
	လွန်ကျူးခြင်း အမျိုးမျိုး	၃၆
	အဆင်ပြေစွာ ဟာမွန်နီ (*Harmony*) ဖြစ်နေရန်	၃၉
	မေတ္တာစိတ်	၄၀
	အာဟာရ	၄၄
	ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား	၄၈
	ကိုယ်စိတ် အနားယူခြင်း	၅၀
	အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားလိုက်နာဖွယ်ရာ အချက်များ	၅၅
အခန်း ၂။	။အတွင်းစိတ် ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ	၅၆
	အတွင်းစိတ် ဆိုသည်မှာ	၆၃
အခန်း ၃။	။မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ားနှင့် ပြင်းပြသော ဆန္ဒ	၆၄
	ဤအခန်း၌ မှတ်သားဖွယ်ရာ အချက်များ	၇၀
အခန်း ၄။	။လူ့အတွင်းစိတ်တွင် သိုမှီးထားသော တန်ခိုးများ	၇၂
	စိတ်သည် မည်သည့်နေရာ၌ တည်မှီသနည်း	၈၃
	ပြန်လည် စဉ်းစားကြည့်သင့်သော အချက်များ	၈၆
အခန်း ၅။	။မိမိ ကိုယ်နှင့်စိတ် မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း	၈၉
	ဤအခန်း၌ မှတ်မိနေသင့်သော အချက်များ	၉၉

အခန်း ၆။	။ဝီလ်ပါဝါခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုး	၁၀၁
	လေ့ကျင့်ခန်း (၁)	၁၀၆-၁၁၃
	ရှင်းလင်းချက်	၁၀၇
	လေ့ကျင့်ခန်း (၂)	၁၁၅
	ဤသို့လေ့ကျင့်ပါ	၁၁၆
	သတိပေးချက်	၁၁၇
	ဤအခန်း၌ သိမှတ်စရာအချက်များ	၁၁၉
အခန်း ၇။	။အာနာပါန	၁၂၀
	ကျင့်စဉ်များ	၁၂၃
	လျောင်းလျက်အားထုတ်ခြင်း	၁၂၃
	ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့	၁၂၆
	အာနာပါန လေ့ကျင့်ခန်း	၁၂၉
	စိတ်ပညာအတတ်ဖြင့် အမြတ်တရားရှာခြင်း	၁၃၅
	အပ္ပနာကောသလ္လတရား ဆယ်ပါး	၁၃၉
	ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်များ	၁၄၆
အခန်း ၈။	။အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း	၁၅၄
	အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းပြုရာ၌ လိုအပ်ချက်များ	၁၆၇
	စနစ်တကျ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်နည်း	၁၆၀
	မဒန်ရှုမန့်ဟိန်း	၁၆၉
	ဤအခန်း၌ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ	၁၇၂
	ဤအခန်း၌ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ	၁၇၂
အခန်း ၉။	။မိမိအတွင်းစိတ်က မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေးစေခြင်း	၁၇၄
	(၁) မတ်ဆိုကစ်ဇင်၏ သဘောတရားကို နားလည်ရန်	၁၇၅
	(၂) အတူမြင် အတတ်သင်	၁၇၉
	(၃) ရည်ရွယ်ရင်း စိတ်ထား	၁၈၀
	(၄) စကားလက်နက်	၁၈၂
	(၅) စိတ်ထဲ စွဲမှတ်ထားမိခြင်း	၁၈၄
	(၆) အတိတ်တလန့် ဖြစ်ခဲ့ဖူးခြင်း	၁၈၇
	(၇) စိတ်တွင်းဆန့်ကျင်မှုများ	၁၈၈

ဤအခန်း၌ မှတ်သားဖွယ်ရာများ ၁၈၉

အခန်း ၁၀။ ။အကျင့်ဆိုးများ ပျောက်ဖျက်ပါ ၁၉၁

လက်များတုန်ယင်ခြင်း ပျောက်ကင်းစေရန် ၁၉၄

ဤအခန်း၌ မှတ်သားထားဖွယ်ရာများ ၁၉၈

အခန်း ၁၁။ ။စိတ်ကူးထင်မြင်မှု၏ အကျိုးအာနိသင်များ ၁၉၉

ဤအခန်း၌ မှတ်မိထားဖွယ်ရာများ ၂၁၆

အခန်း ၁၂။ ။တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာထိုင်၍ အမှန်တရားကို ဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်း ၂၀၇

ဤအခန်း၌ သိမှတ်ထားဖွယ်ရာများ ၂၂၂

အခန်း ၁၃။ ။စိတ်ပညာဖြင့် အောင်မြင်ထင်ရှားသူများ ၂၂၃

(၁) ဟားဘတ်ဘာကာ ၂၂၅

(၂) မွန်စီယာဂျင်း ဘီဇီယက် ၂၂၆

(၃) ပါမောက္ခ အလက္ကဇန်ဒါအားစကင်း ၂၂၇

(၄) ပါမောက္ခ အော်တို အော်တို ၂၂၈

ဤအခန်း၌ သိထားဖွယ်ရာများ ၂၂၉

နိဂုံး ၂၃၀

နောက်ဆက်တွဲ ၂၃၃

(တစ်) ကျန်းမာရေး ဦးစားပေးပါ ၂၃၃

(နှစ်) လက်ဝဲစိတ်ထား မပွားများနှင့် ၂၄၇

(သုံး) လက်ဝဲစိတ်ထား၏ ကြီးမားသော အပြစ်များ ၂၆၀

(လေး) လက်ယာစိတ်၏ တန်ခိုး ၂၆၅

(ငါး) ကြွယ်ဝချမ်းသာ အောင်မြင်လိုလျှင် မည်သို့ စိတ်ထားရမည်နည်း ၂၇၀

(ခြောက်) ကြွယ်ဝချမ်းသာ အောင်မြင်လိုသူအတွက် အချက် လေးခု ၂၇၄

မှတ်ဖွယ်အကျဉ်းချုပ် ၂၈၂

(ခုနစ်) သားသမီးကောင်းများ ပေါ်ထွန်းရန် ၂၈၃

ကျောင်းဆရာများလုပ်ဆောင်ရန် ၂၉၀

မှတ်ဖွယ်အကျဉ်းချုပ် ၂၉၂

ဒုတိယနိဂုံး ၂၉၃

အမှာ

လူအားလုံးလောက်ပင် မိမိတို့ ဘဝတသက်တာ၏ အများဆုံးအချိန်ပိုင်းကို မိမိတို့ဘဝ အောင်မြင်လျက် စိတ်ပျော်ရွှင်နိုင်ရေးအတွက် အသုံးချနေကြသည်။ ယင်းအချိန်အတွင်း၌ မိမိတို့ရည်မှန်းရာ ပန်းတိုင်သို့ ရောက်နိုင်မည့် လမ်းကို ရှာကြံကြရသည်။ အချို့တို့မှာ လမ်းမှန်ပေါ်တွင် လျှောက်မိလျက်သား ဖြစ်နေကြသော်လည်း အချို့တို့မှာ စမ်းတဝါးဝါး နိုင်လှသည်။ အများစုမှာ မျက်စိလည် လမ်းမှားလျက် လမ်းမှန်ပေါ်သို့ မရောက်နိုင်ပဲ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေကြသည်ကို တွေ့မြင်နေကြရ၏။ သို့အတွက် ထိုသူတို့ အနက် စိတ်ပျက် လက်လျှော့ နေကြရသူလည်း အများအပြားပင် ရှိနေကြသည်။

ဤတွင် ထိုသူတို့အတွက် "မိမိတို့ဘဝ အောင်မြင်လျက် စိတ်ပျော်ရွှင်နိုင်ရေး ပန်းတိုင်သို့ အရောက်ပို့ဆောင် ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည့် လမ်းညွှန်ပညာရပ်သည် မရှိတော့ပြီလော" ဟု မေးဖွယ်ရှိ၏။

"ရှိပါသည်။ ထင်ထင်ရှားရှားပင် ရှိနေပါသည်" ဟု ဖြေဆိုရပါမည်။ ယင်းပညာရပ်မှာ အခြေခံအားဖြင့် စိတ်ပညာ ရပ်ပါတည်း။

"စိတ်ပညာ" ရပ်သည် မည်မျှပင် ကျယ်ဝန်း နက်နဲစေကာမူ တအယ်တမ်း ထိရောက်စွာ မိမိဘဝ သာယာအောင်မြင်လျက် စိတ်ပျော်ရွှင်နိုင်ရေး အတွက် ယင်းပညာရပ်ကို အသုံးချကြစို့ဆိုလျှင် မိမိတို့တွင် ကိုယ်စီကိုယ်င ရှိနေပြီးဖြစ်သော မိမိတို့ အတွင်းစိတ်တန်ခိုး (*Power of subconscious mind*) ကို စနစ်တကျ အသုံးချတတ်ရန်သာ လိုပါသည်။ စင်စစ် မိမိတို့ အတွင်းစိတ်ကို နေရာတကျ ခိုင်းစေတတ်သူသည် မိမိရှိ ပိုင်ဆိုင်ရမည်ဟု ရည်မှန်းထားသည့် အရာကို အနေးနှင့်အမြန် ကေန် ရမည်သာတည်း။ ဤအဆိုပြုချက် မှန်ကန်သည့် အကြောင်းကို ရှေးဟောင်း သမိုင်းနှင့် ခေတ်သစ်ဖြစ်ရပ်များတွင် ထင်ထင်ရှားရှား ထပ်ကာထပ်ကာ တွေ့မြင်နေရပေသည်။

ဤတွင် သတိကြီးစွာ ထားရန်ရှိသည်မှာ မိမိ အတွင်းစိတ်ကို နေရာတကျ အသုံးမချတတ်ပါက၊ ဆိုလိုသည်မှာ အလွဲလွဲ အမှားမှား အသုံးချ

သော အခါတွင် ကောန်ပင် ထိုသူ ဒုက္ခရောက်လျက် မှောက်မှောက် မှားမှား ဖြစ်ရလိမ့်မည်ဆိုသော အချက်မှန်ကိုပင်တည်း။

လိုရင်းကို အကျဉ်းချုံး၍ ဆိုကြပါစို့။

မိမိအတွင်းစိတ်၏ ကြီးမားသော တန်ခိုးကို မိမိ အသုံးမချတတ်လျှင်၊ သို့မဟုတ် မှားယွင်းစွာ အသုံးချလျှင် မိမိကိုယ်တိုင် ဒုက္ခရောက်ရလိမ့်မည့်အပြင် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နီးစပ်သူများကိုလည်း ဒုက္ခရောက်စေနိုင်သည်။ မှန်ကန်စွာ အသုံးချတတ်သောကြောင့် အသုံးချသောအခါတွင်မူကား မိမိသာမက မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နီးစပ်သူများပါ ချမ်းသာမည်၊ အောင်မြင်မည်၊ ပျော်ရွှင်ရပေလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံး၌ မိမိတို့ ရည်မှန်းရာ ပန်းတိုင်သို့လည်း ရောက်မည် ဖြစ်လေသည်။

ဤအချက်များကို စာဖတ်မိတ်ဆွေများ သဘောပေါက်ပြီး ယုံကြည်လာအောင် ဤစာအုပ်တွင် ရေးသားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်တော်က ဤသို့ စိတ်ပညာရပ်ကို အမွှမ်းတင်လျက် အတိအကျဆိုသောအခါ စာဖတ်မိတ်ဆွေအား အောက်ပါမေးခွန်းကို ၂ ထုတ်ချင်ပေလိမ့်မည်။

"မြန်မာပြည်တွင် ဆရာကြီး ပီမိုးနင်းသည် စိတ်ပညာကို အနိုင်နင်းဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ဆိုဖွယ်ရာ ရှိပါသည်။ သို့နှင့်လည်း အဘယ့်ကြောင့် ဆရာကြီးသည် ထူးထူးခြားခြား မကြီးပွား မချမ်းသာပါသနည်း။"

ဤသို့ မေးသင့်ပါ၏။ ဆရာကြီးမှာ ထူးထူး ခြားခြား မကြီးပွား မချမ်းသာပဲနှင့် ကွယ်လွန်သွားရသည်မှာလည်း မှန်၏။ သို့သော် ဆရာကြီး ရေးသည့် စာအုပ်တအုပ်တွင် ဤသို့ ဖတ်ရ မှတ်ရဖူး၏။

> "ကျွန်ုပ်သည် ငွေကြေး ကြွယ်ဝ ချမ်းသာခြင်းထက်
> နာမည်ကျော်ကြား ထင်ရှားခြင်းကိုသာ ဆန္ဒ ပြင်းပြစွာ
> လိုလားခဲ့၏။"

ဆရာကြီးသည် သူ၏ မူရင်းဆန္ဒအတိုင်း သူ၏ နာမည်မှာ မြန်မာတပြည်လုံး၌ ထင်ရှားကျော်ကြားပါသည်။ ငွေကြေးတွင် မချမ်းသာခဲ့။ ဤသို့ ဖြစ်ရသည်မှာ ဆရာကြီး ပီမိုးနင်းသည် စာရေး၍ အသက်မွေးခြင်းအားဖြင့် ငွေကြေး ချမ်းသာနိုင်မည် မဟုတ်ဟူ၍ သူ့ အတွင်းစိတ်၌ပင် သူ့ ခေတ်၏ အခြေအနေကို ကြည့်မြင်လျက် ယုံကြည်မှု ရှိနေသည့် အတွက်ကြောင့်ဟု ကျွန်တော်ယူဆသည်။ ယုံကြည်ခြင်းသည်ပင် မိမိ အတွင်းစိတ်ကို ခိုင်းစေ

ခြင်းတမျိုး ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ယုံကြည်မှုအတိုင်း ဖြစ်ရလေသည်။ ထို့ပြင် စိတ်ပညာကို တတ်သိသည်ဟု ဆိုရစေကာမူ မိမိသိသလို မကျင့်ကြံနိုင်သည့်အတွက် တနေရာရာတွင် ချွတ်ချော်မှု တမျိုးမျိုး ရှိတတ်သည်။ ဤအချက်မှာလည်း စိတ်ပညာရပ်၏ မျက်နှာ မလိုက်သော နိယာမသဘောတရားတခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် ဆရာကြီး ပီမိုးနင်း၏ စိတ်ပညာ စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုလိုက်နာသောသူများ မကြီးပွား မချမ်းသာဟု မဆိုသာ။ ငွေကြေး ကြွယ်ဝပြီး နာမည်ပါ ကျော်ကြားထင်ရှား နေကြသူများ ဆရာကြီး၏ စာဖတ်ပရိသတ်အတွင်း၌ အများအပြားပင် ရှိတန်ရာ၏ဟု ဆိုရပါမည်။

ဤလို အဖြစ်မျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ အရှင် ပဏ္ဍာဘိဝံသထေရ်ရေး "ပဋိပတ္တိက္ကမဋ္ဌိကာ" မှ မဟာသီဝထေရ်၏ အကြောင်းကို စိတ်သဘော သဘာဝနှင့် ပတ်သက်၍ ဆင်ခြင်နိုင်ကြရန် ဖော်ပြလိုပါသည်။

ဆရာကြီး မဟာသီဝထေရ်

မဟာဂါမတိဿ မဟာဝိဟာရကျောင်း၌ သီတင်းသုံးတော် မူလျက် ပိဋကတ်သုံးပုံကို တဆယ့်ရှစ်ပါးသော ဂိုဏ်းကြီးတို့အား သင်ကြားပို့ချပေးတော်မူသော မဟာသီဝထေရ် ရှိ၏။ ထိုမထေရ်၏ အဆုံးအမခံ တည်လျက် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်ကြသော တပည့်ရဟန်းတို့ကား သုံးသောင်းအတိုင်းအရှည် ရှိ၏။

ထိုရဟန္တာ တပည့်တို့တွင် တပါး အပါအဝင်ဖြစ်သော ပိဏ္ဍပါတိကထေရ်သည် ဆရာ မဟာသီဝထေရ်ကြီး၏ ရဟန္တာမဟုတ် ပုထုဇဉ်၏ အဖြစ်ကို သိရကား သတိပေးကာ ထိတ်လန့်စေ၏။ မဟာသီဝထေရ်လည်း တပည့်ရဟန္တာများ၏ သတိပေးမှုကြောင့် ကျောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဂိုဏ်းကိုလည်းကောင်း စွန့်ပစ်ကာ ဝါဆိုလဆန်း တဆယ့်သုံးရက်နေ့၌ ရွာအနီးဖြစ်သော တောင်ခေါင်းသို့သွား၍ တပါးတည်း သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။

"ပုထုဇဉ်ရဟန်း သုံးသောင်းတိုင်တိုင် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်အောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးခဲ့သော ငါ့အား ရဟန္တာအဖြစ်သို့ရောက်ရန် အဘယ်မှာ ခဲခဲယဉ်းယဉ်း ရှိနိုင်အံ့နည်း။ နှစ်ရက် သုံးရက်မျှလောက်ဖြင့် ရဟန္တာအဖြစ်သို့

တတိယအကြိမ်

ရောက်ပြီးလျှင် ငါ၏ မူလနေရာ မဟာဂါမတီသာ မဟာဝိဟာရကျောင်းသို့ ပြန်အံ့”ဟု အကြံဖြစ်လျက် တရားအားထုတ်ခဲ့ရာ အချိန်သည် သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့သို့ရောက်ခဲ့ပြီ။ မထေရ်ကား ရဟန္တာအဖြစ်သို့ မရောက်သေးချေ။

ထိုအခါ မထေရ်သည် “ငါကား နှစ်ရက် သုံးရက်လောက်ဖြင့် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ရောက်ပြီးလျှင် ရဟန္တာချည်းသက်သက် ဝိသုဒ္ဓိပဝါရဏာ ပြုအံ့ဟု ကြံခဲ့၏။ ယနေ့ကား သီတင်းကျွတ်လပြည့် မဟာပဝါရဏာနေ့တည်း။ ငါကား ရဟန္တာမဖြစ်သေးပါတကား”ဟု ကြံစည်တွေးတော အောက်မေ့လျက် မျက်ရည်ကျကာ ငိုကြွေး၏။

ဤကဲ့သို့ တနှစ်ထက်တနှစ်တိုး၍ တရား*အားထုတ်ရာ ခြေတို့သည် ကွဲအက်ကုန်၏။ ရွာသူငယ်တို့ကား မထေရ်၏ ခြေကွဲအက်ရာတို့ကို ဆူးဖြင့်ထိုး၍ ချုပ်ပေးကြ၏။ ရွာအတွင်း၌ တဦးနှင့်တဦး ခိုက်ရန်ဖြစ်ကြသောအခါ လူတို့ကား မဟာသိဝထေရ်ကဲ့သို့ ခြေကွဲအက်ပါစေသတည်းဟု ကျိန်ဆဲကြ၏။ တရားအားထုတ်ရာအချိန်ကား နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်အတွင်းသို့ရောက်ကာ သီတင်းကျွတ် လပြည့်နေ့ ဖြစ်၏။

ထိုအခါ မဟာသိဝထေရ်သည် “ငါကား နှစ်ပေါင်း သုံးဆယ်တိုင်တိုင် ရဟန်းတရား အားထုတ်ငြားလည်း မဂ်ကိုရခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်ပါတကား။ ဤခန္ဓာအဖြစ်၌ မဂ်ဖိုလ်မရ ပဒပရမ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်လတ္တံ့”ဟု ကြံစည်တွေးတော စိတ်အားလျော့ကာ ငိုကြွေးပြန်၏။

ထိုအခါ နတ်သမီးတယောက်သည် မထေရ်၏ စိတ်အားလျော့ခြင်းကို သိရကား ‘ငါမှတပါး ထိုမထေရ်ကို အဘယ်သူသည် ထိတ်လန့်ခြင်း မဖြစ်စေအံ့နည်း’ဟု ကြံပြီးသော် ထိုမထေရ်၏ မနီးမဝေးသောအရပ်၌တည်လျက် ငိုကြွေး၏။ ထိုအခါ မထေရ်က “ငိုကြွေးသောသူကား အဘယ်သူနည်း”ဟု မေး၏။

“နတ်သမီးတည်း”ဟု ဖြေ၏။

“အဘယ့်ကြောင့် ငိုကြွေးဘိသနည်း”ဟု မထေရ်က မေးပြန်၏။

“အရှင်ဘုရား၊ ငိုကြွေးခြင်းဖြင့် မဂ်ဖိုလ် ဖြစ်စေအပ်၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည်း မဂ်ဖိုလ်ကို ဖြစ်စေအံ့ဟု နှလုံးပိုက်လျက် ငိုကြွေး၏”ဟု နတ်သမီးက ဖြေ၏။

ထိုအခါ မဟာသိဝထေရ်သည် ‘နတ်တို့သည်လည်း ပြက်ရယ်ပြုကြပါတကား’ဟု သတိရကာ ကောင်းကင်အလယ်၌ ရှိသော လပြည့်ဝန်းကို ကြည့်လျက် လဝန်းသည် အလွန်ကြည်လင် တောက်ပစေကာမူ ယုန်ရေးအမှတ်ထင်၏။ “ငါ၏သီလကား ရဟန်းပြုသည့်နေ့မှစ၍ ယနေ့တိုင်အောင် နှမ်းစေ့မျှအမည်းကွက်သည်မရှိပါတကား”ဟု ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်၏။

နှစ်သက်ခြင်းပီတိကို ခွာ၍ ဝိပဿနာပွားများသည်ရှိသော် ထိုညဉ့်၌ပင် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်သတည်း။

ဤနေရာအရောက် ဖတ်မိလျှင် စာပေမိတ်ဆွေ၏ စိတ်ထဲ၌ အတော်ကလေး ထစ်ခံနေသော သို့လော သို့လော ပြဿနာရပ်တခုမှာ ရှင်းသွားပြီဟု ယူဆရ၏။ သို့သော် ဆင်ခြင်တုံတရားကို လက်ကိုင်ထားသော စာဖတ်သူသည် အောက်ပါမေးခွန်းကို တဖန် မေးဖွယ်ရာ ရှိနေသေး၏။

“ဟုတ်ပါပြီ၊ ဤနေရာတွင် ပထမမေးခွန်းအတွက် စောဒကတက်စရာ မရှိတော့ပါ။ သို့ရာတွင် အချို့ အချို့သော သူများမှာ စာကိုပင် ဖြောင့်ဖြောင့် မရေးနိုင်ပါ။ စိတ်ပညာ တတ်သိဖို့ ဆိုသည်မှာ ဝေလာဝေးပါ။ သို့နှင့်လည်း သူတို့ လုပ်ငန်းရပ်များ အောင်မြင် ကြီးပွားနေကြသည်မှာ အဘယ့်ကြောင့်ပါနည်း”

မေးသင့်၏။

“စိတ်ပညာ”ဆိုသည်ကို လုံးဝဂရုမမူမိသူများပင် တနေရာရာ၌ အောင်မြင် ထင်ပေါ်ကြီးပွားလျက် ရှိနေနိုင်သည်မှာလည်း အမှန်ပင်ဖြစ်၏။

သို့သော် ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ အကြောင်းရှိ၏။

ထိုသူတို့အား ပြင်ပမှ မြင်တွေ့ရသည်မှာ အသွင်တမျိုး ဖြစ်သော်လည်း ထိုသူတို့သည် သူတို့၏ အတွင်းစိတ်ကို သူတို့ ကိုယ်တိုင်၏ အသိစိတ်က မသိပဲနှင့်ပင် စိတ်ပညာတတ်သူများကဲ့သို့ စနစ်တကျ သူတို့၏ ပင်ကို အသိစိတ်က သူတို့၏အတွင်းစိတ်ကို အသုံးချနေတတ်သည့်အတိုင်း အသုံးချနေသည်ကို အတွင်းနှိုက်၍ လေ့လာကြည့်သော အခါကျမှ တွေ့သိကြရသည်။

ဥပမာ ဘောဂဗေဒပညာရှင်ကိုယ်တိုင်သည် ထူးထူးခြားခြား ပစ္စည်းဥစ္စာ မကြီးပွားမတိုးတက်စေကာမူ သူ့အပါးတွင် နေကာ အခိုင်းအစေခံနေရသူက နောင်ကာလတွင် သူ့ဆရာအား ကျော်လွှားပြီး ကြီးပွားချမ်းသာသွားသည့် ဖြစ်ရပ်များလည်း အနည်းအပါးတော့ရှိတတ်ပါသည်။

သို့သော်လည်း ထိုဖြစ်ရပ်ကို သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်သော အခါ ဘောဂဗေဒပညာရှင်ထက် အစေအပါးဘဝမှ အစပြုခဲ့ရသူက သူ့အတွင်းစိတ်ကို သူ့ပင်ကို အသိစိတ်က မှန်ထန်စွာ စေခိုင်းလျက် သူ့ကိုယ်သူ ထူးထူးခြားခြား ကြီးကြီးမားမား ဖြစ်ရန် စိတ်ဆန္ဒ အားသန်ခဲ့သည့် အဖြစ်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။

ဤလိုစိတ်ထားမျိုးကို မွေးထနွေပါ ပင်ကိုသဘော၌ပင် ပါလာသူ၊ သို့မဟုတ် စိတ်ပညာအသိစိတ်နှင့် ကြီးပွားချမ်းသာလိုသော ဆန္ဒကို တမင်မွေးမြူ၍ ယူထားသူမျှားသာလျှင် ထူးထူးချွန်ချွန်ပင် အောင်မြင်ကြီးပွားလာလေ့ ရှိပေသည်။

အောက်ကျနောက်ကျစိတ်ထားနှင့် ဘဝသိဘာဘာ ဖြစ်သလို သွားလာနေထိုင်ယင်း အချိန်ကုန်လွန်မှန်းမသိ ကုန်လွန် သွားခြင်းကို လက်ခံနေသူဆိုလျှင် မည်သည့်အခါမျှ ထူးထူးခြားခြားကြီးပွားချမ်းသာ၍ လာရိုးထုံးစံမရှိပေ။ ရှားရှားပါးပါး တဦးတလေ ရှိခဲ့ပါလျှင်လည်း ထိုသူ၏ ကြီးပွားမှုမှာ တာရှည်တည်မြဲမည် မဟုတ်ပေ။

ထို့ပြင် စိတ်ပညာ၏ သဘောသဘာဝကို နည်းနည်းမျှ မသိရှိပါပဲနှင့် သူတို့၏ မွေးသနွေပါ စိတ်၏ ပြင်းပြသော ဆန္ဒတခုကြောင့်သာ ကြီးပွားတိုးတက်ခဲ့ရသူ စိတ်ပညာမဲ့လူတန်းစားများသည် အကြိမ်များစွာပင် သူတို့ဘဝ ဇာတ်သိမ်းခန်းမှာ မလှမပ ဖြစ်ကာ ဒုက္ခ ရောက်တတ်သည်ကိုမူ ကျွန်တော်တို့ အထူးပင် သတိမူကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်အတွင်း၌ ဒုတပ်ကြပ် ဘဝအရောက် ဆေးရုံတက်ခဲ့ရသူ အဒေါ့ဖ်ဟစ်တလာ အကြောင်းကို တစေ့တစောင်း ကြည့်ကာလေ့လာလျှင်ပင် ထိုသဘောတရားကို သိနိုင်၏။ ဟစ်တလာသည် သူ့ပင်ကိုစိတ်က သူ့ကိုယ်သူ ထိပ်ဆုံးအထိ ကြီးမြင့်ရန် ဆန္ဒ ပြင်းစွာ တိုက်တွန်းသောအခါ သူ့အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးများက သူ့အား ထိရောက်စွာ အကူအညီပေးခြင်းကြောင့် သူသည် သူဖြစ်လိုသည်များကို ဖွင့်ထုတ်ကာ စာတအုပ် ရေးလေတော့သည်။

သူသည် ထိုစဉ်အခါက တကယ့်အညတရ၊ ပညာမဲ့၊ ပစ္စည်းမဲ့၊ ရွှေအလားအလာကောင်း တခုမျှ မရှိသည့် ခြေသလုံးအိမ်တိုင်သမား အထိန်းကျွန်တဝတွင် ရှိနေရသဲ ဖြစ်၏။ သူရေးသော စာအုပ်အမည်မှာ ဂျာမန်

ဘာသာအားဖြင့် *Meinkemf* ဟု ခေါ်၏။ သူ့စာအုပ်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ နောက်ကာလကျမှ ပြန်ဆိုသောအခါ *My Struggle* ဟု ခေါ်ဆိုထားသည့် "ကျွန်ုပ်၏ စစ်ပွဲ" သို့မဟုတ် "ကျွန်ုပ်၏ ရုန်းကန်မှု" ဟု မြန်မာပြန်ဆိုနိုင်သည့် စာအုပ်ဖြစ်၏။

ယင်းစာအုပ်ထဲတွင် သူသည် ဂျာမနီနိုင်ငံကြီးကို မည်သို့မည်ပုံ တိုးတက်အောင်နှင့် စစ်အင်အားကြီးမားအောင် သူပြုလုပ်ပြီး သူကိုယ်တိုင် ကွပ်ကဲအုပ်ချုပ်လျက် ကမ္ဘာ့အလယ်တွင် ထည်ထည်ဝါဝါ ဖြစ်ရန် သူလုပ်ဆောင်မည်ဟု ရေးသားထား၏။ ထိုစဉ်အချိန်က စစ်ရှုံးဂျာမနီပြည်၌ သူ့အခြေအနေနှင့် သူရေးသောစီမံကိန်းကြီးတွေ ကြီးကျယ်လိုက်ပုံမှာ လူနေချုံကြွားစိတ်ထားဝတီ ဖြစ်၍ နေလေသည်။

ထို့ကြောင့် သူ့စာအုပ်ကိုအလေးမူ၍ အရေးယူကာ ဖတ်မည့်သူ၊ ဝေဖန်မည့်သူပင် ရှားလှသည်။ သို့သော် သူ၏ ယုံကြည်စိတ်နှင့်တကွ ပြင်းပြသော ဆန္ဒကို သူ့အတွင်းစိတ်က တကယ်လိုက်နာပြီး ဆောင်ရွက် ပေးလိုက်သော အခါ တကမ္ဘာလုံး အံ့သြခဲ့ကြရသည်။ ဤအဖြစ်ကို ယခု ကမ္ဘာ့ လူသားအားလုံးလောက်ပင် သိကြ၏။ သူ့အား မိုက်ရူးရဲအာဏာရှင်ဟု ခေါ်တွင်ကြစေကာမူ သူ၏ အစွမ်းသတ္တိကို လူတိုင်း အသိအမှတ် ပြုကြရသည်။ (ကျွန်တော် မြန်မာပြန်သည့် "ဟစ်တလာခေတ် ဖြစ်ရပ်မှန်များ" စာအုပ်ဖတ်ပါ။)

သို့သော် သူသည် စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်ပညာကို တတ်သိသူလည်းမဟုတ်။ ဆန္ဒပြင်းလှသည့် ပညာမဲ့ လူကြမ်းကြီးသာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သူ့တွင် ရှေ့ နောက် ကြည့်တတ်သည့် ဆင်ခြင်တုံတရား မရှိ။ သူ့ဆန္ဒကို အစတွင် အမှန်အကန်အတိုင်း အသုံးပြုခဲ့သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် ဆင်ခြင်တုံတရား ကင်းလွတ်လျက် ထင်ရာစိုင်းကာ မတရားသော အမူပေါင်းများစွာကို ဆက်ကာ ဆက်ကာ သူပြုသောအခါ နိယာမအတိုင်း သူ့အတွင်းစိတ်က သူ့အား ပြန်၍ ဒဏ်ခတ်လေတော့သည်။

ထိုအခါ၌ သူ၏ ဇာတ်သိမ်းခန်းမှာ အရုပ်ဆိုးခဲ့ရသည်။ သူတဦးတည်းသာ လျှင် မဟုတ်၊ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သူ့အသိုက်အဝန်း များသည်လည်း ဒုက္ခရောက်ကြရလေသည်။

PDF CREATOR · NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

ဤသို့ မိမိအတွင်းစိတ်က မိမိ၏ အလုပ်မှား အကိုင်မှားများ အတွက် ပြန်၍ ဒဏ်ခတ်ခြင်းကို စိတ်ပညာ အခေါ်အဝေါ်အားဖြင့် မတ်ဆိုကစ်ဇင် (*Masochism*) ဟု ခေါ်ပေသည်။ အများသုံး အင်္ဂလိပ် ဘာသာ စကား ရိုးရိုးအရဆိုလျှင် *Self Punishment* (မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေးခြင်း) ဟု ခေါ်ဆို၏။

ဤသို့ မိမိအတွင်းစိတ်က မိမိအား ပြန်၍ ဒဏ်ခတ်တတ်ပုံကိုလည်း ဆင်ခြင်နိုင်ကြရန်အတွက် ဤစာအုပ်တွင် ရေးသား ဖော်ပြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ရေရှည် တိုးတက်လိုသူတိုင်း ဤအချက်ကို သိထားသင့်၏။

ဤတွင် စာဖတ်မိတ်ဆွေက အရေးတကြီးပင် အောက်ပါ မေးခွန်းကို မေးချင်ပေလိမ့်မည်။

၁။ အတွင်းစိတ် *Subconscious Mind* ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

၂။ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်နိုင်ရေးနှင့်တကွ မိမိတို့ ဘဝဇာတ်သိမ်းခန်း လှလှပပဖြစ်အောင် မိမိ အတွင်းစိတ်ကို. မိမိ အသိစိတ်က မည်သို့ ခိုင်းစေရပါမည်နည်း။

စင်စစ်အားဖြင့် ဤမေးခွန်းများကို ဖြေဆိုနိုင်ရန်အတွက် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤစာအုပ်ကို အစမှ အဆုံးထိ ဖတ်မိသော အခါဝယ် စာဖတ်မိတ်ဆွေသည် မိမိ အတွင်းစိတ်၏ ကြီးမားသော တန်ခိုးသတ္တိကို သိရှိလာတာ ထိုတန်ခိုးကို အမျိုးမျိုးသော ကိစ္စရပ်များ အတွက် မည်သို့မှန်ကန်စွာ အသုံးချရမည်ဟု နားလည်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။ သိသည့်အတိုင်း တကယ်အသုံးချသောအခါတွင် မိမိနှင့်တကွ နီးစပ်ရာ လူများပါ မိမိတို့နှင့် ထိုက်တန်သော အကျိုးတရားများကို အနှေးနှင့် အမြန် မလွဲကေန် ရရှိလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော် ယခု အခိုင်အမာ ဆိုပါသည်။

အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)

ခြသေ့်မင်းစာအုပ်တိုက်၊

အမှတ် ၂၄၉၊ ၃၂ လမ်း၊ ကုန်းပေါ်တန်း၊

မန္တလေး။

PDF CREATOR · NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၁

စိတ်ပညာသမားနှင့် ရှိအပ်သော အင်္ဂါရပ်များ

ဤစာအုပ်၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်မှာ မိမိတို့၌ ရှိနေသော တန်ခိုးကြီးသည့် အတွင်းစိတ် *Inner (subconscious) mind* ကို မိမိတို့ အလိုရှိရာ ကောင်းကျိုးများရရှိအောင် ခိုင်းစေတတ်ရန် နည်းပေးလမ်းပြ ရေးသားဖို့ ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာပိုဒ်ကိုဖတ်မိလျှင် မေ့တာအတိုင်း စာဖတ်မိတ်ဆွေသည် တိုက်ရိုက်ပင် "မိမိတို့အတွင်းစိတ် ခိုင်းစေအသုံးချနည်း" ကိုသာ ဖတ်ချင်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ချက်ချင်း တိုက်ရိုက်ကြီး မိမိတို့အတွင်းစိတ် ခိုင်းစေနည်း၊ အသုံးချနည်းကိုရေးလျှင် အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးကြီးပုံနှင့် သဘော သဘာဝကို မသိရှိထားပါက စာဖတ်သူ၌ အကျိုးများသင့်သလောက် မများပဲ ဖြစ်နေမည်ကို စိုးရိမ်ရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးကြီးပုံနှင့် သဘော သဘာဝများကို ရှေးဦးစွာ အခန်းဖွဲ့၍ ရေးရပါဦးမည်။ ပြီးမှ အတွင်းစိတ် အသုံးချ ခေခိုင်းနည်းများကို ရေးသားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ပြင် သဘောအားဖြင့် သိရှေ့မြင်းမှက အင်အား ကောင်းလှသည့် မိမိတို့၏ အတွင်းစိတ်ကို စီးနင်းခိုင်းစေတော့မည်ဆိုလျှင် မိမိတို့တွင် ထိုက်သင့်သော အရည်အချင်းများလည်း ရှိနေရန်မှာ အမှန်ပင် လိုအပ်နေပေသေးသည်။ သာမန်မြင်းထကောင်သည်ပင်လျှင် သူ့အား စီးနင်းမည့်သူ၏ အရည်အချင်းကို သိတတ်ပါသည်။ အကယ်၍ မြင်းစီးပညာ မတတ်သူ ဆိုလျှင် မြင်းသည် သူ့အပေါ် စီးနင်းမည့်သူအား သူ့ကျောပေါ်၌ တာရှည်

မထားလိုပေ။ တနည်းနည်းဖြင့် ခုန်ပေါက် ကန်ကျောက်ပြီး မြင်းစီးပညာမဲ့သူအား လှုပ်ခါ၍ ချလိုက်မည် ဖြစ်လေသည်။ မြင်းစီး အတတ်ကို ကောင်းစွာ နိုင်နင်းသူအားဆိုလျှင် ထိုမြင်းသည် စီးနင်းသူ လိုရာ ခရီးသို့ အပြီးရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးလေ့ ရှိပေသည်။ အဝိဇ္ဇာဏက ဖြစ်သော မော်တော်ကားကို မောင်းနှင်သူ၌ပင်လျှင် ယာဉ်မောင်းတတ်သည့် အရည်အချင်းနှင့် ဒရိုင်ဘာတို့ သိအပ်သော အတတ်ပညာကို နားလည်ပြီးသား ဖြစ်နေရသေးသည်ကိုလည်း သတိရှိသင့်၏။

သို့ဖြစ်ရာ ထက်မြက်သော စိတ်ပညာကို အသုံးချမည့်သူသည် ဤပညာရပ်ကို ပေါ့ပေါ့ဆဆသဘောမထားပဲ လေးလေးစားစား ယုံယုံကြည်ကြည်နှင့် အသုံးချနိုင်ရန်အတွက် အခြေခံ လိုအပ်သော အရည်အချင်းများ မိမိတို့၌ ရှိနေရန် ရှေးဦးစွာ ကြိုးစားအပ်၏။

စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်ပညာသည် သိမ်မွေ့သည်၊ နက်နဲမှုလည်း ရှိပါသည်။ အပြောရ လွယ်သယောင်ယောင် ရှိသော်လည်း လုပ်ဆောင်ရခြင်းနှင့် ကျင့်ရခြင်း အပိုင်း၌ ခက်ခဲမှု အတန်ငယ်မျှ ရှိနေသည်ကိုတော့ သိထားအပ်ပေသည်။ ဤတွင် "တတ်ခဲမှ ပညာ၊ ရခဲမှ ရတနာ" ဆိုရိုးစကားကို နှလုံးသွင်းသင့်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အခြေခံအားဖြင့် မိမိတို့၌ ရှိနေသင့်သော အရည်အချင်းအတွက် အောက်ပါ အချက်အလက်များမှ အစပြုရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အခြေခံ ကိုယ်စိတ်အင်အား မွေးမြူရေး

စိတ်ပညာကို အသုံးပြုလျက် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေသူတိုင်းတွင် အင်အားအပြည့်အဝ ရှိနေရန်မှာ အခြေခံအားဖြင့် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ လျင်လျင်မြန်မြန် အကျိုးပေးထက်သန်မည် ဖြစ်ပေသည်။ အင်အားမရှိပဲနှင့် လူ့ဘဝတွင် ရပ်တည် အသက်ရှင်နေရခြင်းသည် အချည်းနှီးသာတည်း။

"အင်အား"ဟု ဆိုရာ၌ တဆယ်တမ်း လူသားများ၌ ပြည့်စုံအပ်တော အင်အားများမှာ —

(၁) ကာယဗလ = ကိုယ်ခန္ဓာ အင်အား၊
(၂) ဉာဏဗလ = ဉာဏ်ပညာ အင်အား၊
(၃) ဘောဂဗလ = စီးပွားဉစ္စာ အင်အား၊
(၄) မိတ္တဗလ = မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း အင်အား၊
(၅) စာရိတ္တဗလ = အကျင့်သီလ အင်အားများ ဖြစ်ကြောင်း —

စာဖတ်သူ သိပြီးဖြစ်ပါပေလိမ့်မည်။

သို့သော် စိတ်ပညာအသုံးချရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အခြေခံအားဖြင့် လိုအပ်သော အင်အားမှာ ကိုယ်အင်အားနှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အားနှစ်ခုသာ ဖြစ်ပါသည်။ အထက်၌ ဖော်ပြထားသည့် ဗလ ငါးတန် ပြည့်ဝစေရန်အတွက် စိတ်ပညာကိုအသုံးချလျက် ရယူရမည်ဖြစ်ရာ စိတ်ပညာကို ပေါက်မြောက်အောင် လေ့ကျင့် အသုံးချနိုင်ရန်အတွက် အဆိုပါ ကိုယ်အင်အားနှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အားနှစ်ခုမှာ အခြေခံအားဖြင့် ပြည့်ဝနေရန် အထူး လိုအပ်နေပေသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရလျှင် ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ကျန်းမာရွှင်လန်းနေရန် အမြဲလိုအပ်ပေသည်။

ကိုယ်အင်အား ချည့်နဲ့လျက် စိတ်ဓာတ်အင်အား ညှိုးနွမ်းနေပါလျှင် စိတ်ပညာ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပေါက်မြောက်သည်အထိ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ထိုသူ၌ အခြေခံ အရည်အချင်း မရှိသေးဟု ဆိုရပါမည်။ သို့ဖြစ်ရာ ရှေးဦးစွာ မိမိတို့၏ ကိုယ်အင်အားနှင့် စိတ်အင်အားကို လိုအပ်သော အဆင့်အတန်းအထိ မြှင့်တင်ပေးရန် ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။

အထူးသဖြင့် မိမိကိုယ်နှင့် စိတ်၏ အင်အားများကို ယုတ်လျော့စေသည့် အကြောင်းတရားများကို ရှေးဦးစွာ ဖယ်ရှားပစ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အောက်ပါ အချက် ငါးချက်သည် ကိုယ်နှင့်စိတ်အင်အားများကို ယုတ်လျော့စေသည်ဖြစ်ရာ ယင်းအချက်များကို လေ့လာပြီး ထိုအင်အား ယိုပေါက်များကို ပိတ်ဆို့ရမည် ဖြစ်လေသည်။

[တစ်]

အရှက်နှင့် အကြောက်

စက်ဘီးစီးရာ၌ဖြစ်စေ၊ မော်တော်ကားမောင်းရာ၌ဖြစ်စေ ဘရိတ်ငြိနေလျက်နှင့် စီးနင်း မောင်းနှင်ပါလျှင် ခရီးမတွင်သည့်အပြင် ယာဉ်ကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်သကဲ့သို့ လူများစွာတို့သည် မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ဘရိတ်အငြိခံကာ သွားလာလှုပ်ရှား ရုန်းကန်နေကြသည်ကို တွေ့မြင်ရသည်။ ထိုအခါ သူတို့၏ အင်အားမှာ အလဟဿ ကုန်ဆုံးနေရတော့၏။ သို့ဖြစ်ရာ ရှေးဦးစွာ မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ ဘရိတ် ငြိနေသလောဟု အမြဲ စစ်ကြောကြည့်သင့်၏။

ဘရိတ်ငြိနေသကဲ့သို့ ဖြစ်စေသောအကြောင်းများမှာ နှစ်ခုရှိရာ ၎င်းတို့မှာ (၁)ရှက်ခြင်းနှင့် (၂) ကြောက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဤအကြောင်းတရားနှစ်ခုကို အောင်မြင်ပျော်ရွှင်လိုသော စာဖတ်မိတ်ဆွေသည် ယခုအချိန်မှ စတင်၍ အပြီးတိုင် ဖယ်ရှားပစ်ရန်မှာ အမှန်ပင် လိုအပ်ပါသည်။

ဤတွင် စာဖတ်မိတ်ဆွေက ရုတ်တရက်အားဖြင့် စာရေးသူ ကျွန်တော်အား မကျေမနပ်ဖြစ်ကာ မေးခွန်းထုတ်ချင်ကောင်း ထုတ်ချင်ပေလိမ့်မည်။

"ဘယ့်နှယ်လဲ၊ ဟီရိဩတ္တပ္ပ တည်းဟူသော အရှက်နှင့် အကြောက်တရားနှစ်ပါးကို သူတော်ကောင်းများ အမြဲလက်ကိုင် ထားကြရမည်ဟု ဆိုထားပါလျက်နှင့် အဘယ့်ကြောင့် ဤတရားနှစ်ပါးကို စွန့်ပယ်ရန် ပြောရပါသနည်း"

မှန်ပါသည်။ မှန်ပါသည်။ ဒုစရိုက် မကောင်းမှုမှန်သမျှ ပြုလုပ်ရန်ကို ရှက်ရပါမည်။ ကြောက်ရပါမည်။ ယခု ကျွန်တော်ဆိုလိုသည့် အရှက်နှင့် အကြောက်မှာ စီးပွားရှာရာ၌လည်းကောင်း၊ ပညာရှာရာ၌လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ် မိမိ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း ကြိုးပမ်းရာ၌ လည်းကောင်း မရှက်သင့်သည်ကို ရှက်နေခြင်း၊ မကြောက်သင့်သည်ကို ကြောက်နေခြင်းများကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအကြောင်းတရားနှစ်ခုသည် လူသားတို့အား မအောင်မြင်အောင်၊ ပျော်ရွှင်မှု မရရှိနိုင်အောင် တားဆီးပိတ်ပင်လျက် လူသားတို့ သွားလာ လှုပ်ရှား ရုန်းကန်နေရမှု၏ အင်အားများကို မှုမှန်အတိုင်း မဖြစ်အောင် ဟန့်တားပြီး ဘရိတ်ငြိနေသကဲ့သို့ဖြစ်အောင် လုပ်နေ

တတိယအကြိမ်

သည်ကို တွေ့မြင်နေရသဖြင့်သာ ထိုအကြောင်းနှစ်ခုကို ဖယ်ရှားပစ်ရန် သတိပေးရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤအကြောင်းများကို သိမြင်သော "လောကနီတိ ဆရာ"သည် ဤသို့ ဆိုထားပါသည်။

> "လောကေ—လောက၌၊ ဓနဓညပယောဂေသု—ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှာဖွေ ရောင်းဝယ်သော အခါတို့၌ လည်းကောင်း၊ တထာ = ထိုမှတပါး၊ဝိဇ္ဇာဂမေသုစ = အတတ်ပညာ သင်ကြားသောအခါတို့၌လည်းကောင်း၊ ဒူတေသု = သံတမန်အစေအပါး အလုပ်ကို လုပ်သောအခါတို့၌ လည်းကောင်း၊ အပစာရေသု = မေထုန် မှီဝဲသော အခါတို့၌လည်းကောင်း၊ တဒါ ဘောသု ကာလေသု = ထိုအခါတို့၌၊လဇ္ဇာ = အရှက်အကြောက်ကို၊စဇ္ဇာ = စွန့်အပ်သည်၊ဘဝေ = ဖြစ်ရာ၏။"

သို့ဖြစ်ရာ မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ ဘရိတ်ငြိမနေအောင် မရှက်သင့်သည်ကို ရှက်၊ မကြောက်သင့်သည်ကိုကြောက်ကာ ခြေလှမ်းတုံ့တုံ့ပြီး စိတ်ထားနုံ့နုံ့မနေအောင် နေ့စဉ်ပင် စိတ်နှင့်ကိုယ်ကို ရဲဆေးတင်သလို လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပေးရပေမည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

နံနက်စောစော၌ ဖြစ်စေ၊ ညဦးပိုင်း၌ ဖြစ်စေ မိမိ အလုပ်တာဝန်များမှ အနား ရချိန်တွင် လူသူနည်းပါး ရှင်းလင်းရာ လမ်းပေါ်တွင် ဖြစ်စေ၊ ဥယျာဉ်ပန်းခြံများအတွင်း၌ ဖြစ်စေ သင့်လျော်သော လေကောင်းလေသန့်ရမည့်နေရာတခုခုတွင် မိမိကိုယ်နှင့် စိတ်ကို အပြီးအပိုင် လွတ်လပ်ခွင့်ပေးလျက် မိမိခြေလက်နှင့် ကိုယ်နေဟန်ထား လှုပ်ရှား သွားလာမှု များကို ချုပ်တည်းမထားပဲ မိမိ စိတ်တိုင်းကျ အားရပါးရ ကိုယ်လက်ဆန့်တန်းလျက် လမ်းလျှောက်ပေးရမည်။

စိတ်ရောကိုယ်ပါ လွတ်လပ်စွာဖြင့် အရှက်အကြောက် လုံးဝ မရှိစေပဲ လမ်းလျှောက်ယင်း လေကောင်းလေသန့်ကို အားပါးတရလေးလေးပင်ပင် နှာခေါင်းဖြင့် ရှူသွင်းစဉ်၌ မိမိစိတ်ထဲ၌ "ငါသည် လွတ်လပ်သောသူ၊ ငါ

 တတိယအကြိမ်

တွင် မည်သည့် အချုပ်အချယ်မျှမရှိ၊ ငါ့၌ ရှက်စရာကြောက်စရာမရှိ"ဟု စိတ်ထဲမှ ရွတ်ဆိုအားရုံပြုရမည်။ ယုံကြည်ရမည်။ အရှက်နှင့် အကြောက်ဒဏ်မှ လွတ်ကင်းလာသဖြင့် မိမိကိုယ်နှင့်စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပီတိ**အရသာ**ကို ခံစားရမည်။ ထိုအရသာသည် တိုးတက်လိုသော လူ**သားအတွက် အားတိုးဆေးပင်တည်း**။

အကယ်၍ မိမိ၌ ရှက်စရာ၊ ကြောက်စရာ ပြဿနာရပ်များ ရှိနေစေကာမူ ထိုပြဿနာရပ်သည် ဘာမျှမှုလောက်စရာမဟုတ်၊ သူ့အလိုအလျောက် ငါ၏ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားလာသည်နှင့်အမျှ တနည်းနည်းဖြင့် လျင်လျင် မြန်မြန် ပြေလည်သွားမည်ဖြစ်သည်ဟု ဘာကိုမျှ မမှုသော အနေဖြင့် မိမိ ကိုယ် မိမိ ပြောပေးရမည်။

တကယ်လည်း ယုံကြည်စိတ်မွေးရမည်။ ယုံကြည်စိတ်ကြီးမားလာသည်နှင့် အမျှ ရှက်စရာ၊ ကြောက်စရာများနှင့် ပြဿနာရပ်များသည်လည်း နောက် ပြန်ဆုတ်သွားရန် အကြောင်းကံတွေ ဖန်တီးလာပေလိမ့်မည်။

ဤနေရာ၌ အကယ်၍ ရှက်စရာ၊ ကြောက်စရာတွေ ရှိနေပါလျှင် ပြင်သစ် ဘုရင် နပိုလီယန်၏ အကြောက်ဖြေနည်းကို အသုံးပြုသင့်၏။ နပိုလီယန်မှာ ခဏခဏ ကြောက်စရာတွေ့၏။ ထိုအခါ သူသည် သူတွေ့နေသော ကြောက် စရာမှာ ဥပမာ ငါးဆယ်သားခန့် ပမာဏရှိနေပါလျှင် တပိဿာလောက် ကြောက်စရာ ရရှိနိုင်ပုံကို သူဖန်ဆင်းပြီး တွေးထင်ကြည့်၏။ ထိုအခါ ငါး ဆယ်သား ကြောက်စရာသည် အသေးအမွှားဖြစ်သွားပြီး သူ့အတွက် မမှု လောက်သော ကြောက်စရာ ဖြစ်သွားရလေသည်။

ထို့နောက် လောကတွင် အောင်မြင်ထင်ရှားလျက် အကြောက်တရား ကင်းသကဲ့သို့ နေထိုင်သွားလာခဲ့ကြသူ အာဇာနည်အများအပြားရှိရာ မိမိ တို့နှစ်သက်ရာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အကြောင်းကို အာရုံပြုခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ ရဲရင့်စိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းသည်လည်း နည်းကောင်းတခုဖြစ်၏။

အမှန်ပြုအပ်သည်မှာ ရှက်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ ဟန်လုပ်ခြင်းကင်းသော ဓမ္မတာအတိုင်း မှုမှန်နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် သတိမြဲနေအောင် ကြိုးစားရန် ဖြစ်၏။

အမြဲသတိရှိစွာပင် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် လည်းကောင်း၊ မိမိ အလုပ် ဝတ္တရားများ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာ၌ လည်းကောင်း မလိုသားအပ်သော

အရှက်နှင့်အကြောက်ကိုဖယ်ရှားထားကာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့လျက် တတက် သားအား မထိပါးစေသော ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာများနှင့် ရဲရဲ ရင့်ရင့် သွားလာ ဆက်ဆံတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရန် ဖြစ်ခလသည်။

ရဟန္တာမဟုတ်သော၊ (*Saint*)စိန့်သူတော်စင်မဟုတ်သော လူသားသည် အမှားမကင်းနိုင်။ လွန်ခဲ့သော ကာလက မှာ ယွင်းမှု ပြုခဲ့မိသည့် ကိစ္စများ အတွက် ယခုလောလောဆယ်တွင် ရှက်နေရန်၊ ကြောက်နေရန် သည်လည်း အလျင်းပင် မလိုပေ။ ထိုမှားယွင်းခဲ့မှုဟူဟူသမျှကို မိမိနောက်၌ တံခါးပိတ် ထားခဲ့ကာ ရှေ့သို့သာ ခြေလှမ်းမပျက် အရှက်အကြောက် မပါစေပဲ အပြစ် ကင်းစင်အောင် နေထိုင်ကာ ဆက်လက် လျှောက်သွားနိုင်ဖို့ကို ကြိုးပမ်းရမည် ဖြစ်လေသည်။

စင်စစ် အရှက်နှင့်အကြောက်သည် လူသားအား နောက်သို့သာဆွဲထား တတ်၏။ မိမိကိုယ်မိမိ အခြားသူများထက် ညံ့သည်ဟု ထင်မှတ်တတ်သည့် စိတ် (*Inferiority Complex*) ဝင်ရောက်လာအောင်လည်း ထိုအရှက်နှင့် အကြောက်က လမ်းဖွင့်ပေးလေ့ရှိ၏။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအထင်သေးသည့်စိတ်သည် နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် အောင်မြင်ရာ လမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့ထားနိုင်လေ သည်။ မှုမမှန်သော မိုက်ရူးရဲ ဘဝသို့လည်း ကျရောက် တတ်လေသည်။ (*Inferiority Complex*) = ကိုယ့်ကိုယ်ကို အညံ့စားဟု ထင်မှတ်သော စိတ်ကို အဘိဓာန်တွင် ဤသို့ အနက်ဖွင့်၏။

A State of mind in which a person subconsciously feels that he is Inferior to others and tries to overcome this by being aggressive and self assertive.

= "ထိုစိတ်မျိုး ရှိသူသည် သူ့အတွင်းစိတ်ကပင်လျှင် သူသည် အခြားသူများထက် ညံ့သည်ဟု သိရှိခံစားမှု ဖြစ် ကာ ထိုခံစားနေရမှုကို မလိုလားသဖြင့် တွန်းလှန်ပစ်ရန် အတွက် သူသည် အတင်းအဓမ္မ ရန်လိုလားသောသူ အဖြစ် သို့ ရောက်စေကာ သူ့ကိုယ်သူ တင်းတင်း မာမာ ထား၍ စွာသောလူ ဖြစ်ရန် ကြိုးစားလေတော့သည်။"

သို့ဖြစ်ရာ ယခု ခုံဖိနပ်စီးပြီး ခရီးသွားနေရ သော်လည်း မိမိကိုယ် မိမိ အထင်သေးကာ ရှက်မနေသင့်၊ ကြောက်မနေသင့်။ အခိုက်အတန့်အားဖြင့်သာ အနေဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်သည်။ မကြာမြင့်မီ အချိန်တွင် အခြေအနေသည် အများကြီး ကောင်းမွန်လာမည်ဟုသာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ် ထားရှိကာ ပြောပေးထင့်လေသည်။ ပြောသည့်အတိုင်း ဖြစ်ဖူးသည့် သာဓကတွေ များစွာ ရှိနေပေသည်။

ရှက်စိတ်၊ ကြောက်စိတ် အဝင်ခံနေရသော သူများသည် သူတို့၏ ရှက်ကြောက်မှုကြောင့် ဘရိတ်ငြိနေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေရသည်ကို မသိပဲ တအားကုန်း၍ စက်ဘီးကို နင်းခြင်း၊ မော်တော်ကားဖြစ်လျှင် ခြတ်ဆီ လီဗာကို ဖိနင်းခြင်းနှင့်တူသော ဒေါသကြီးခြင်းနှင့် တင်းတင်းမာမာ စွာတာတာ ပြောဆို ဆက်ဆံခြင်း တည်းဟူသော ပြုမှား ဆိုမှားများကို ပြုလုပ်တတ်ကြလေသည်။ ထိုသူမျိုးတို့မှာ သူတို့၏ အရှက်နှင့် အကြောက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် (*Inferiority Complex*) အညံ့စား ထင်မှတ်နေသော စိတ်သည် သူတို့၏ အတွင်းစိတ်သို့ ဝင်ရောက်နေပြီ ဖြစ်လေသည်။ ထိုအခါ မိမိကိုယ် မိမိ အညံ့စား ထင်နေသောစိတ်ကို မိမိအတွင်းစိတ်မှ မိမိ၏အသိစိတ်ဖြင့်ပင် ထုတ်ပယ်ပစ်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

မလိုလားအပ်သော အရှက်နှင့် အကြောက်တရား နှစ်ပါး သင့်ထံမှ ခွာသွားသောအခါ ဘရိတ်ငြိနေခြင်း လွတ်ကင်းသွားသည့် ယာဉ်ကဲ့သို့ သင်၏ စိတ်ထဲ ကိုယ်ထဲတွင် မည်မျှ ပေါ့ပါး ကြည်သာ ရွှင်လန်းလာသည်ကို သင်ကိုယ်တိုင် ခံစားကြည့်ပါလော့။ ယင်းအရသာကို ထပ်ကာထပ်ကာ ခံစားကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အချိန်တန်၍ ထိုအကျင့်မှာ သင်၏ အတွင်းစိတ်ထဲသို့ ရောက်သွားသောအခါတွင် အသိစိတ်နှင့် တမင် အားထုတ်နေရန်ပင် မလိုတော့ပဲနှင့် လွတ်လပ်ရဲရင့်မှု အရသာကို သင် လွယ်ကူစွာ အမြဲတစေ ခံစားနိုင်မည် ဖြစ်ခလသည်။ ဤသို့ ခံစားတိုင်း သင်၏ စိတ်ဓာတ်မှာ ကြီးမားလာမည် ဖြစ်သည်။

ဤတွင် မိမိ၏အင်အားတွေ အလဟဿ ယိုထွက်နေစေတတ်သည့် အရှက်နှင့် အကြောက် အပေါက်ကို ပိတ်ထားရမည် ဖြစ်၏။ ပိတ်မိသဖြင့် အရှက်အကြောက် ဝင်မလာနိုင်သောအခါ၌ ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ အင်အားများ စုဆောင်းမိနေလိမ့်မည်ဟု စိတ်ပညာ လိုက်စားမည့် သူသည် နှလုံးသွင်း

သင့်၏။ ထိုသူသည် သူ့နှလုံးသား၌ စဉ်းစား တွေးထင်သည့်အတိုင်း ဖြစ်လာရမည်သာတည်း။

[နှစ်]

မလိုလားအပ်သော အငြင်းပွားမှု

အကျိုးမများ မလိုလားအပ်သောနေရာ၌ အငြင်းပွားခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း မရှိပဲနေရန် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့လျှင် မိမိခန္ဓာကိုယ်မှ အင်အား ယိုပေါက်တခုကို နောက်ထပ် ပိတ်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

တရံရောအခါက နောင်တွင် စစ်ဘုရင် ဖြစ်လာမည့်သူ နပိုလီယန်သည် အဖော်တဦးနှင့်အတူ မထင်မရှားသော အသွင်နှင့် လမ်းဓရီး တည်းခိုခန်း စားပွဲရုံတခုသို့ ဝင်ရောက် စားသောက်၏။ တဦးသော သူသည် နပိုလီယန်မှန်း မသိပဲ ထိုစားပွဲရုံအတွင်းတွင် မူးယစ်သောက်စားယင်း နပိုလီယန်တို့ နှစ်ဦးအား တမင်လာပြီး ရန်စ၏။ ထိုစဉ်အချိန်က နပိုလီယန်တွင် သူ့ဘဝ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်စရာကိစ္စတွေ သူ့ရှေ့၌ အများအပြား ရှိနေ၏။ ထိုကိစ္စရပ်များကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးမှာ သူ့အတွက် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ နပိုလီယန်သည် သူ့ထံ တမင်လာ၍ ရန်စသူအား ပြန်လည်၍ချေပပြောဆိုခြင်းမပြုပဲ ထိုစားသောက်ခန်းမှ ဣန္ဒြေမပျက် ထွက်ခွာသွားခဲ့သည်။

အလွန်ကြီးမြင့်လိုသော နပိုလီယန်သည် အသေးအမွှားကိုစိတ်ဆိုးခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း မရှိအောင် နေနိုင်သူဖြစ်ခဲ့၏။ ထိုအရည်အချင်းသည် သူ့အား ထိပ်ဆုံးအထိ ရောက်စေသော အကြောင်းများအနက် တခုဖြစ်သည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်တော့် ကိုယ်တွေ့

ဤတွင် ယင်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်သော ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ရပ်တခုကို အလျဉ်းသင့်သဖြင့် ဖော်ပြချင်ပါသည်။

တခုသောဥပုသ်နေ့၌ ကျွန်တော်သည် ကမ္ဘဋ္ဌာန်းရိပ်သာတခုသို့ရောက်၏။ ငယ်စဉ်ကပင် ရင်းနှီးမှုရှိခဲ့သော ကျွန်တော်၏ မိတ်ဆွေဟောင်းကြီး တဦးမှာ ထိုရိပ်သာတွင်ရှိနေ၏။ သူသည် ကျွန်တော့်ထက် ဝါရင့် သက်ကြီးယောဂီတဦးအနေနှင့် ကျွန်တော့်အား တရားဟောလေ့ ရှိ၏။ သူ့အား ဦးဖြူဟု ခေါ်ကြပါစို့။ ဦးဖြူသည် ကျွန်တော့်အား တရားဟောရန် အစပြုသောအနေနှင့် မေးခွန်းတခုကို မေး၏။

"သံသရာဟာ အစမရှိတဲ့ အကြောင်းကို ခင်ဗျား ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်ရဲ့လား"

သူ့မေးခွန်းကို ကျွန်တော် တိုက်ရိုက်မဖြေပဲ ဤသို့ ပြေးလိုက်၏။

"သံသရာ အစရှိတာ မရှိတာကို ကျွန်တော် မနာကြားပါရစေနဲ့"

"ဘာဖြစ်လို့ မနာကြားချင်ရတာလဲ။သံသရာဟာ အစမရှိတဲ့အကြောင်းကို ခင်ဗျား ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက် နားလည်သွားအောင် ကျုပ် ရှင်းပြမယ်"

"ရှင်းမပြချင်ပါနဲ့ဗျာ။ ကျွန်တော် ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခံယူထားချက် ရှိနေလို့ပါ"

"ခင်ဗျား ခံယူထားချက်က ဘယ်လိုလဲ"

"သံသရာဟာ ဘယ်လို အစရှိခဲ့တယ်၊ မရှိဘူးဆိုသော အကြောင်းသည် ဆွေးနွေးအပ်သော တရားမဟုတ်ဘူး။ မိမိတို့လူသားမန်တွေအနေနှင့် နားလည်နိုင်မည့်တရားလဲမဟုတ်ဘူး။ဤအကြောင်း စဉ်းစားကြံဆနေခြင်းအားဖြင့် အကျိုးမများဘူးလို့ ခံယူထားလို့ပါပဲ"ဟု ကျွန်တော်ကရှင်းပြလိုက်၏။

"အဲဒါ ခင်ဗျား မှားတာပေါ့၊ သံသရာဟာ အစမရှိတဲ့အကြောင်း သေသေချာချာ ကျုပ်ရှင်းပြမယ်။ နားထောင်"

ဦးဖြူသည် သူ့နည်းသူ့ဟန်နှင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကို လက်ကိုင်ပြုပြီး သံသရာဟာ အစမရှိတဲ့ အကြောင်းကို ကျွန်တော့်အား အချိန်အတော်ကြာအောင် ရှင်းပြပါလေတော့သည်။ (သူ့ရှင်းပြချက်ကို စာသားရှည်မသွားစေရန် မဖော်ပြတော့ပါ)။

သူ့ ရှင်းပြချက်ကို ကျွန်တော် သဘောမပေါက်ပါ။ ကြိုက်လည်း မကြိုက်ပါ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်က ဘွင်းဘွင်းပင် သူ့ရှင်းပြချက်ကို သဘောမကျသည့်အကြောင်း ပြောလိုက်မိ၏။

တတိယအကြိမ်

ဤတွင် သူနှင့် ကျွန်တော် အမျိုးမျိုး ငြင်းခုံကြရလေတော့၏။

ထိုအခါ ဦးဖြူသည် ကျွန်တော့်အား သူ့ထက်ငယ်သူ ဖြစ်သည့်အပြင် လူရင်းအနေ ထား၍လောမသိ။ သူ့ဟောပြောချက်ကို သဘောမပေါက်ရကောင်းလားဟုဆိုကာ ကျွန်တော့်အား "ဟောက်" ပါလေတော့သည်။

"ခင်ဗျား အတော်နားဝေးသေးတဲ့လူပဲ။ ဒီက စေတနာနဲ့ သေသေချာချာ ရှင်းပြတာတောင် သဘော မပေါက်တာဟာ ကျွဲကြီးအနားစောင်းတီးပြရသလို ဖြစ်နေတာပေါ့။ ကဲပါ ကျုပ်ရှင်းပြတာကို သေသေချာချာ ခင်ဗျားစိတ်ထဲမှာ မှတ်ထားပါ။ နောင်အခါကျတော့ ခင်ဗျား သဘောပေါက်လာတော့မှ ကျုပ်ကို ခင်ဗျား ကျေးဇူးတင်မယ်"

ဤတွင် သူ၏ ထိခိုက်သောစကားသည် ကျွန်တော့်အား စိတ်ဆိုးချင်လာစေပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်က စိတ်ဆိုးသံမပါစေပဲ အေးအေးပင် ပြန်ပြော၏။

"ဒါကတော့ ခင်ဗျားကြိုက်သလို ပြောနိုင်ပါတယ်လေ၊ ပြောပေါ့။ ကျုပ်ကို ကျွဲကြီးလို့ ခင်ဗျား မြင်နေယင်လဲ မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စမှာ ကျွန်တော့် ခံယူချက်ကတော့ ပထမ ပြောခဲ့တဲ့ မူရင်းအတိုင်းပါပဲ"

"အဲဒါ ခင်ဗျား အမြင်မှန်ကိုမမြင်တာ။ သံသရာဟာ အစမရှိဘူး၊ မှတ်ထား။ အစရှိတယ်လို့ ခင်ဗျားထင်နေယင် ဒိဋ္ဌိပဲ"

"အစရှိတယ်လို့လဲ ကျွန်တော်က မပြောရပါလားဗျာ။ အစ မရှိဘူးလို့ ခင်ဗျားဆိုတာကိုပဲ လက်မခံနိုင်ကြောင်း ပြောတာပေါ့။ ဆိုလိုတာကတော့ ဒီတရားဟာ ဆွေးနွေးအပ်သော တရား မဟုတ်ဘူးလို့သာ ကျွန်တော် ဆိုထားပါတယ်"

ဤတွင် ဦးဖြူက ကျွန်တော့်အား ကမ္ဘာပေါင်း အသင်္ချေ နှစ်ဆယ် ကျင့်လျှင်တော်ငဲမှ ကျွတ်တမ်းဝင်မည့်သူ မဟုတ် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဒိဋ္ဌိကြီး ဟူ၍လည်းကောင်း ရယ်ရယ် မောမောနှင့်ပင် အမျိုးမျိုး ဆက်ပြီး "နှက်" ပါလေတော့သည်။

ထိုအခါ ကျွန်တော်က "ပြောပါလေ၊ ခင်ဗျားပြောချင်သလိုပြောပါ။ ကျွန်တော်ကတော့ ရိပ်သာလာကတည်းကိုက စကားနည်းပါးစွာပြောရန်နဲ့ သည်းခံစိတ် မွေးမြူရန်ကို အဓိဋ္ဌာန် ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်ကို ခင်ဗျားနဲ့ ကျွန်တော် တရားစကားကို မဆွေးနွေး တော့ဘူးဗျာ" ဟု

တတိယအကြိမ်

မကျေနပ်သံပါသော စကားကို ကျွန်တော်ပြောမိပြီး ထိုင်ရာမှ ထလိုက်တော့သည်။

ထိုနောက် ကျွန်တော် အိမ်ပြန်ရောက်၏။ ကျွန်တော်မှာ စိတ်ထဲတွင် မကျေမချမ်း ဖြစ်နေ၏။ မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်အေးချမ်းသာစွာနေရန် ဆုံးမသော်လည်း မရ။ အိပ်ရာပေါ် လဲလျောင်းယင်း စိတ်ပန်း ကိုယ်ပန်း ဖြစ်နေမှ ဖြေလျော့ကြည့်၏။ မရ။ မခံချင်စိတ်မှာ ကျွန်တော်၏ နှလုံးအိမ်အတွင်းမှာ လှုပ်ရှားကာ ထွက်ပေါက်ရှာနေပြီဟု မိမိကိုယ်မိမိ သိ၏။ ထိုအခါ ကျွန်တော့် ဦးနှောက်က ဦးဖြူအား ချေပရန် စကားလုံးတွေ ထုတ်ပေးနေပြန်၏။ ကျွန်တော် ငြိမ်ငြိမ်မနေနိုင်တော့ချေ။ လူသားအား အကျိုးမဲ့ ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် "အဖျက်စိတ်"တည်းဟူသော ဗျာပါဒတွေက ကျွန်တော်အား လွှမ်းမိုးနေလေပြီ။

"ခင်ဗျားဟာ ကျဲကြီး၊ ဒိဋ္ဌိ၊ အမြင်မှားနေပြီ။ ကမ္ဘာအသခေျှ နှစ်ဆယ် ကျင့်တောင် ကျွတ်တမ်းဝင်မည့်သူ မဟုတ်" ဆိုသော စကားများကိုသာ ထပ်ပြန်တလဲလဲ ကြားနေ၏။

ထိုအခါ အငြိမ်မနေနိုင်တော့သော ကျွန်တော်၏ လက်သည် အိပ်ရာဘေးရှိ စာအုပ်ပုံကြီးပေါ်သို့ ရောက်သွားပြီး စာအုပ်ပါးပါး တအုပ်ကို အမှတ်မထင် ဆွဲယူလိုက်မိ၏။ ၂၆-၁၀-၆၉ နေ့ ထုတ် ဗုဒ္ဓသာသနာ့ လစဉ်စာစောင် အတွဲ(၄) အမှတ်(၁)မှာ လက်ထဲပါလာ၏။ စာစောင်ကို ဟိုလှန်သည်လှန် လှန်လိုက်ရာ စာမျက်နှာ(၃၁)၌ အောက်ပါစာကြောင်းကို ဖတ်မိ၏။

အနမတဂ္ဂေ = မသိအပ်သော အစရှိသော သံသရာ၌ စက်ရဟတ်ကဲ့သို့ အထပ်ထပ် အဖန်ဖန် အတန်တန်ကျင်လည် ရသော ကာလ၌ —

ဟော တွေ့ပြီ။ "မသိအပ်သော အစရှိသော သံသရာ၌" လို့ ဆိုထားပါလား။

ဤနေရာတွင် ကျွန်တော် တခုစဉ်းစားမိ၏။ ဒေါသကို ဖြစ်မိလျှင် မျိုသိပ် ချုပ်တည်းထားပါက စိတ်ပညာ အခေါ်အားဖြင့် (*Repressed*) ထွက်ပေါက်မပေးပဲ ပိန္နိပ်ထားပါက တနည်းနည်းဖြင့် လူအား တစုံတခု ဒုက္ခပေးတတ်သည်။ မူလက ဒေါသ မဖြစ်အောင်နေပါ။ ဒေါသ ဖြစ်လာ

လျှင်တော့ ထိုဒေါသကို သိမ်းဆည်းဖိနှိပ်မထားပဲ ထွက်ပေါက်တမျိုးမျိုးကို ပေးပါ။ ထွက်ပေါက် မပေးလျှင် မိမိ၏ ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးအိမ်အတွင်း၌ ထိုဒေါသသည် သောင်းကျန်းပြီး မိမိ၏ မသိစိတ်ခေါ် အတွင်းစိတ်သို့ ရောက်သွားကာ မိမိကိုယ်ကို ဒုက္ခတမျိုးမျိုး ပေးနိုင်သည်ဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်သည် လက်ထဲ၌ကိုင်ထားသောစာစောင်ကို အခြေပြုလျက် "သံသရာဟာ ဦးဖြူပြောသလို အစမရှိမဟုတ်ကြောင်း၊ မသိအပ်သော အစရှိသည့် အကြောင်းမှန်၍ ဦးဖြူ၏ ငြိန်ဖျင်းသော စကားဖြစ်သည့် ကျဲကြီးဟု သူတပါးအားခေါ်ဆိုခြင်းသည် ယောဂီတဦး အနေဖြင့် မသင့်လျော်ကြောင်း၊ တရားဓမ္မကို ဟောပြပါဟု တပါးသူက တောင်းပန်မှသာ ဟောပြောသင့်ကြောင်း၊ ယခု မဟောချင်ပါနှင့်ဟု တားပါလျက်နှင့် ဟောပြောပြီး သူတပါးအား ပုတ်ခတ်စကား အမျိုးမျိုး ဆိုခြင်းမှာ မသင့်လျော်ကြောင်း" စသည်များကို တသီကြီး ရေးမိပါလေတော့သည်။ ဗလာစာရွက် ဆယ်ရွက်ခန့် ရေးမိသောအခါတွင် အပြီးသတ်လိုက်၏။ ထိုအခါကျမှ လူမှာ အတော်အလေး နေသာထိုင်သာ ရှိသာ၏။ နှလုံးသားအတွင်းနှင့် ဦးနှောက် အတွင်းရှိ လှုပ်ရှားနေသော၊ ချုပ်တည်းထားရသော ဒေါသစိတ်၊ မခံချင်စိတ်နှင့် ချေပလိုသော စိတ်ရိုင်းများသည် စက္ကူပေါ်သို့ ရောက်သွားသဖြင့် လူမှာ နေသာထိုင်သာ ရှိသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

နောက်တနေ့နံနက်တွင် ရေးပြီးစာနှင့် ဗုဒ္ဓသာသနာ့အလင်း စာစောင်ကိုယူပြီး ယောဂီ ဦးဖြူ ရှိနေရာ ရိပ်သာသို့ ကျွန်တော်လာခဲ့၏။ လမ်းတွင် ဆရာ ဦးဆန်းထွန်း (မန္တလေးတက္ကသိုလ်) အိမ်သို့ ဝင်ပြီး ဦးဆန်းထွန်းအား ကျွန်တော် ရေးယူခဲ့သော စာကို ဖတ်ပြ၏။ ပြီး ကျွန်တော်က ဦးဆန်းထွန်းအား မေး၏။

"ကျွန်တော်ရေးထားတာ မှန်ရဲ့လား"

"မှန်သားပဲ"ဟု ဦးဆန်းထွန်းက ဖြေ၏။

"ဒါဖြင့် သံသရာဟာအစမရှိဘူးလို့ဦးဖြူရဲ့ရှင်းပြချက်ဟာ မှားတာပေါ့"

"အဲလေ၊ အစရှိခဲ့တယ်လို့ သူ့သံသရာရဲ့ အစကို သူမသိခဲ့နိုင်တော့ သံသရာဟာ အစမရှိဘူးလို့ သူဆိုတာပေါ့။ သူ့ဟာသူ မှန်တာပါပဲ"

ဦးဆန်းထွန်း၏ပြောစကားကို ကျွန်တော် မကြိုက်နှစ်သက်နိုင် ဖြစ်ရပြန်ပြီ။ ဤတွင် ကျွန်တော်က မေးလိုက်၏။

"ဘယ့်နှယ်လဲဗျ၊ ဒီစာစောင်ထဲမှာ အနမတဂ္ဂ= မသိအပ်သော အစရှိသော သံသရာလို့ အတိအကျ ဆိုထားသားပဲ။ အဲဒါ မှားသလား"

"မမှားပါဘူး။ အဲဒါ တိုက်ရိုက် မြန်မာ ပြန်ထားတာပဲ။ ခင်ဗျား ရေးတာ မှန်တယ်ဆိုတာ ဒီတရားဟာ ဆွေးနွေးအပ်သော တရား မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုတာဟာ မှန်တယ်လို့ပြောတာ။ တကယ်တော့ သံသရာဟာ အစရှိတယ် မရှိဘူးဆိုတာကို လူသာမန်တွေ နားလည်အောင် ပြောပြစရာ ဝေါဟာရစကားလုံး မရှိပါဘူးလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အမှန်က ဤတရားသည် ဆွေးနွေးအပ်သော တရားမဟုတ်။ မျက်မှောက်ပြုအပ်သော တရားသာလျှင် ဖြစ်၏လို့ ပြောရပါမယ်"

ဤတွင် ဦးဆန်းထွန်း၏ စကားကို ကျွန်တော် သဘောကျ သွားပြီ။ ထို့ကြောင့် လွတ်ကန် ပြောလိုက်မိ၏။

"ကြိုက်ပြီဗျို့ကြိုက်ပြီ၊ ဆရာပြောတာဟုတ်မယ်။ ဒီတရားဟာ ဆွေးနွေးအပ်သော တရားမဟုတ်။ မျက်မှောက် ပြုအပ်သော တရားသာလျှင် ဖြစ်တယ်။ အနမတဂ္ဂဆိုတာ မသိအပ်သော အစရှိသော သံသရာလို့ ဆိုတာလဲ မှန်တယ်။ ဒီတရားအတွက် လူသာမန်တွေ နားလည်အောင် ယတိပြတ် ပြောပြစရာ ဝေါဟာရ စကားလုံး မရှိသေးဘူး။ ဒီတော့ ဒီစာကို ကျွန်တော် ဦးဖြူ သွားပေးလိုက်အုံးမယ်"

"အိုး....၊ ဒီစာကို ဘာ့ကြောင့် သွားပေးစရာ လိုသေးသလဲ။ ခင်ဗျား ခံယူထားချက်ကိုက ဆွေးနွေးအပ်သောတရားမဟုတ်ဘူးဆို"ဟု ဦးဆန်းထွန်းက ပြောပါလေတော့သည်။

ဤအခါကျမှ ကျွန်တော်မှာ မိမိအမှားကို မိမိမြင်မိသည်။ ထိုအချိန်က ကျွန်တော်မှာ စာအုပ်ထုတ်ရန် စာမူတခုကို ရေးနေဆဲဖြစ်သည်။ မိမိအလုပ်ကိုသာ မိမိ ပြီးစီးအောင်မြင်အောင် ရေးရမည်၊ လုပ်ရမည် ဖြစ်ပါလျက် ဘာကြောင့်များ ဦးဖြူ၏စကားကိုသွားပြီးအကျိုးမရှိ ကန့်ကွက်မိရသနည်း၊ စင်စစ် အကျိုးမများသော အငြင်းပွားမှုကို ရှောင်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ယခု အငြင်းပွားမိခြင်းကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ကိုယ်မော၊စိတ်မော ဖြစ်ရသည်။ စာရွက် ဆယ်မျက်နှာကို ရေးရသည့် အင်အားတွေကို အလဟဿ

ဖြုန်းတီးပစ်လိုက်ရသေးသည်။ ရိပ်သာဆီသို့လည်း ယခု အချည်းနှီး အပိုရေးသွားလိုက်ရသေးသည်။ ကုန်လိုက်ရသည့်အင်အားတွေမှာ နှမြောစရာ ဖြစ်သင့်သည်မှာ မူလ ဦးဖြူ တရားဟောစဉ်တွင် အသာလေး ငြိမ်ပြီး စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာထားကာ နားထောင်နေလိုက်ရန်သာ ရှိသည်။ သူက "တရားကို ကြိုက်နှစ်သက်ရဲ့လား"ဟု မေးခဲ့လျှင်—

"ဟုတ်ကဲ့၊ ကြိုက်ပါတယ်၊ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်"ဟု မည်သူ့ကိုမျှ မထိခိုက်စေသော မုသားဖြူစကား (*White Lie*) ကို ဆိုလိုက်လျှင် ပြီးနိုင်သည်။ အကယ်၍သာ ထိုစဉ်က ကျွန်တော့်စိတ်ကျွန်တော် နိုင်သဖြင့် အသာလေး ငြိမ်နေလိုက်လျှင် စိတ်အင်အားလူအင်အားမဆုံးပါးပဲနှင့် ဦးဖြူရော ကျွန်တော်ပါ နှစ်ဦးနှစ်ဝ စိတ်ချမ်းသာရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ယခုမှ ဦးဆန်းထွန်းက ကယ်လိုက်ပေသောကြောင့် ရိပ်သာသို့ ဆက်မသွားတော့ပဲ ရေးထားပြီးသားစာကို အိမ်ပြန်ယူခဲ့နိုင်သဖြင့် နေ့တိုင်း ဖြေဆိုနေရသော စိတ်ပညာ စာမေးပွဲကို အောင်မှတ် ရရုံကလေးနှင့် ကျွန်တော် ကပ်ပြီး အောင်ခဲ့ရသည်။

အကယ်၍သာ ကျွန်တော်သည် ဦးဆန်းထွန်းစကားကို နားမထောင်ပဲ ရေးပြီးသားစာကို ရိပ်သာသွား၍ ဦးဖြူအား ပေးမိပါလျှင် စိတ်ပညာ စာမေးပွဲ ရှုံးသူအဖြစ် မှတ်တမ်းတင်ခြင်း ခံရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အကယ်၍သာ မူလက ဦးဖြူ၏ တရားစကားကို စိတ်အေးအေးထားပြီး အငြင်းမပွားပဲ "ဟုတ်ကဲ့" တလုံးသာ သုံးနိုင်ခဲ့ပါလျှင် ကျွန်တော်သည် နေ့စဉ်ပင် ခဏခဏ ဖြေဆိုနေရသော စိတ်ပညာ စာမေးပွဲကို ဂုဏ်ထူးနှင့် အောင်မြင်သူ ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်ဟု အိမ်ပြန်ရေးတွင် ကျွန်တော် တွေးဆမိပါတော့သည်။ စိတ်ပညာစာမေးပွဲ အောင်မြင်တိုင်း စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ ဖြစ်ရပြီး အကျိုးတရားရသည်ချည်း ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။

[သုံး]

သိပ်ပြီး အရေးတကြီး သဘောထားခြင်း

မည်သည့် စာအုပ်ထဲကမှန်းတော့ မမှတ်မိတော့ပါ။ ကျွန်တော် သဘောကျသဖြင့် စိတ်ထဲ မှတ်သားထားသော ထိုစာအုပ်ထဲမှ အင်္ဂလိပ်စာ ဝါကျကလေး တခု ရှိ၏။

"It is your mistake to take yourself too seriously"
"သင့်ကိုယ်တိုင် သိပ်ပြီး အရေးတကြီးလုပ်သော သဘော ထားခြင်းသည် သင်၏အမှား ဖြစ်၏။"

တိုင်းဘောလုံးပွဲများ ယှဉ်ပြိုင်ကစားကြသည်။ ကာရန်မသင့်သောအခါ မန္တလေးတိုင်း ဘောလုံးသင်း ရှုံးခဲ့ရသည်။ ထိုအခါ မန္တလေးသား အချို့ ထိုကိစ္စကို တဖျစ်တောက်တောက် ရက်အတော်ကြာအောင် အရေးတကြီး လုပ်၍ ပြောကြကာ ဝမ်းနည်းကြသည်။

ကမ္ဘာကျော် ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတဦးမှာ အကြောင်းမညီညွတ်၍ နာမည်ကြီးနေဆဲ၌ သေပွဲဝင်သွားရာ သိပ်ပြီး အရေးတကြီး သဘောထားတတ်သူ တဦးမှာ စိတ်မကောင်းဖြစ်လွန်းသဖြင့် ထိုရုပ်ရှင်မင်းသမီးနောက်သို့ သေပွဲဝင်ကာ လိုက်သွားဖူးသည်။

မိတ်ဆွေတဦးက သူ့အား လမ်းတွင်တွေ့ရာ၌ နောက်ပြောင်ပြီး ချိုးနှိမ်သော စကားကို ဆိုလိုက်ရာ ထိုစကားကို သိပ်ပြီး အရေးတကြီး လုပ်တတ်သည့် အဆိုခံရသူမှာ ထိုနေ့ညက တညလုံးလုံး အိပ်မရအောင် မကျေမချမ်း ဖြစ်ရသည်ဟု သူကပြောပြသဖြင့် ကျွန်တော် မှတ်သားထားမိဖူး၏။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း အလားတူ ကိစ္စမျိုး ရှေးလွန်ခဲ့သော အနှစ် ၂၀ ခန့်က ဖြစ်ဖူး၏။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော်သည် *New Times of Burma* သတင်းစာ၏ သတင်းထောက် အဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့၏။ မန္တလေးမှ ကျွန်တော် တဦးတည်းသာ ထိုသတင်းစာတိုက်သို့ သတင်းပို့ပေးသူ ရှိ၏။ တနေ့တွင် ကျွန်တော်သိသော အခြား သတင်းထောက် တဦး ပို့သည့် သတင်းတပုဒ်ကို ထိုသတင်းစာက ဖော်ပြပေး၏။ ထိုသူ ပို့သော သတင်းကို တွေ့မြင်ရသောအခါ ကျွန်တော်မှာ မနာလိုစိတ်ဖြင့် သိပ်ပြီး အရေးတကြီး သဘောထားလိုက်မိသဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲလိုက်ပုံမှာ ထိုည တညလုံး ကောင်းကောင်း အိပ်မရတော့ပေ။

လက်ထပ်ရန် စေ့စပ်ထားသော အတန်းတူ ဆေးကျောင်းသူနှင့် ဆေးကျောင်းသား စုံတွဲတတွဲရှိ၏။ ဆေးကျောင်းသားမှာ အတန်းတင်စာမေးပွဲ ကျ၏။ သူ စိတ်ထိခိုက်လွန်းအားကြီးပြီး အဆိပ်သောက်၍ သေကြောင်းကြံ၏။ ကံကောင်းထောက်မ၍ ဆေးမီသဖြင့် သူ့ခမျာ အသက်ချမ်းသာရာ ရသွား၏။ သူသည်လည်း မဖြစ်စလောက်ကို သိပ်ပြီး အရေးတကြီး

လုပ်မိသဖြင့် သူ့၌သာမဟုတ်၊ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိမိဘနှင့် နီးစပ်သူဆွေမျိုး များမှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဒုက္ခများကြရလေသည်။

ငယ်သေးသော ဆရာဝန်၏ ဇနီးတဦးမှာ တနေ့သ၌ ခင်ပွန်းဖြစ်သူနှင့် အဆိုက်မသင့်ဖြစ်ပြီး စကားများလျက် စိတ်ဆိုးကြ၏။ ခင်ပွန်းလုပ်သူက လက်ဝါးဖြင့် သူ့ဇနီး၏ ဦးခေါင်းကို ပုတ်ခတ်လိုက်၏။ ထိုအခါ သိပ်ပြီး အရေးတကြီး သဘောထားတတ်သူ ဇနီးသည်က အဆိပ်ပုလင်းကို ယူပြီး အားလုံး သောက်ချလိုက်၏။ နံနက်ခင်းကတည်းက ခင်ပွန်းဖြစ်သူအပေါ် စိတ်ကောက်ပြီး ထမင်းမစားပဲ အငတ်ခံနေသူ ဇနီးသည်မှာ ဝမ်းတွင်း၌ အစာ လုံးဝ မရှိသည့်အတွက် သူ့ခင်ပွန်းက ပျာပျာသလဲ အန်ဆေးတိုက်သော်လည်း မအန်နိုင်တော့သဖြင့် ထိုအခါကျမှ မိန်းကလေးမှာ သူ့အမှားကို သူနောင်တရကာ သူမှားပါပြီဟု သူ့ခင်ပွန်းကို မျက်ရည် စက်လက်နှင့် ပြောဆို ကန်တော့ယင်း သေဆုံးသွားရဖူးလေသည်။

အလားတူ အရေးတကြီး မလုပ်သင့်သည်ကိုလုပ်၊ အရေးတကြီးသဘောမထားသင့်သည်ကို ထားခြင်းများကြောင့် စိတ်ဒုက္ခရောက်ရခြင်း၊ အိပ်မရဖြစ်ရခြင်း၊ အလုပ် မလုပ်နိုင် ဖြစ်ရခြင်းများအပြင် အချို့တို့မှာ အသက်ပင် ဆုံးရှုံးခဲ့ရဖူးပေါင်း များလှလေပြီ။ ဤသဘောတရားသည် စင်စစ်အားဖြင့် မိမိတို့ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို သိမ်ငယ်အောင်၊ နိမ့်ကျအောင် ပြုခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။

အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှု ရရှိနိုင်ရန်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ကြံစည် ကြိုးစားနေသူများ ဆိုပါလျှင် အလားတူ ဖြစ်ရပ်မျိုးနှင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဝင်မတိုးမိအောင် အမြဲတစေ သတိရှိနေသင့်ကြပေသည်။

ထိုအဖြစ်မျိုးကိုသတိလက်လွှတ်ဖြစ်ကာ လက်ခံကျင့်သုံးမိပါလျှင် ယုတ်စွအဆုံး မိမိတို့ ကိုယ်တွင်းအင်အားများ ဆုံးပါးမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် စိတ်တန်ခိုး နုံ့သွားမည်လည်းဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး၌ စိတ်ပညာ၏ အနှစ်သာရဖြစ်သော စိတ်၏ခွန်အားကို လုံးဝအသုံးမပြုနိုင်သူ၏ အဖြစ်သို့ ကျရောက်ကာ စိတ်ဝေဒနာသမားအဖြစ်သို့ ကျရောက်သွားနိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ အစ၌ ဖော်ပြခဲ့သော အင်္ဂလိပ်စာ ဝါကျတိုလေး၏ သတိပေးချက်ကို လေးလေးနက်နက် သတိရနေသင့်ပေသည်။

[လေး]

အမှောင်ဘက် အဆိုးဘက်ကိုချည်း ကြည့်တတ်ခြင်း

လူသားတို့၏ အထွေထွေတိုးတက်ကြောင်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်း အမျိုးမျိုး ရှိသည့်အနက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ရခြင်းသည်လည်း တခုအပါအဝင် ဖြစ်၏။ ကျွန်တော်တို့ ငယ်စဉ်က အားကစားစာစောင်များ ဖတ်ရှုရာတွင် အားကစားသမားအတွက် အောက်ပါ ဆောင်ပုဒ်နှစ်ခုကို မှတ်သားထားရဖူး၏။

၁။ အစစအရာရာ နေရောင်ထွက်သည့် အလင်းဘက်ကို ကြည့်လျက် သင်ကြည့်မြင်သည့် အလင်းဘက်မှအရာများ ထင့်ထံသို့ တကယ်ရောက်ရှိလာပါစေ။

၂။ သင့်ကိုယ်သင် ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း ဖြစ်ရန် ခွင့်မပြုပါနှင့်။

အားမွေးမြူနေသူသည် အကောင်းဘက်ကိုသာကြည့်မြင်ရမည်။ သို့မှသာ အားတက်မည်။ အဆိုးဘက်ကို စိတ်မညွတ်ရ။ ဝမ်းနည်းစရာတွေး၍ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းလျှင် အင်အားလည်း ကျဆင်းသွားလိမ့်မည် ဆိုချက်မှာ သိပ္ပံနည်းကျ သတိပေးချက်ဖြစ်ကြောင်း ယုံမှားစရာမရှိပေ။

ဝမ်းနည်းစရာ၊ စိတ်အားငယ်စရာတွေကို တသီကြီး လျှောက်တွေးချင်လျှင် ထိုသို့တွေးစရာတွေ ဒုနှင့်ဒေး ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အမြဲရှိနေပါသည်။ သို့မဟုတ် အားတက်စရာတွေ၊ စိတ်အား ထက်သန်စရာတွေကို လိုက်ရှာလျှင်လည်း ထိုအရာတွေမှာ ကမ္ဘာနှင့်အဝန်းပင် ရှိနေသည်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ အားကစားသမားဖြစ်စေ၊ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်ချင်သူ စိတ်ပညာသမားဖြစ်စေ၊ (စင်စစ် ထိုနှစ်ဦးမှာ တဦးနှင့်တဦးခွဲမရအောင် တွဲနေရမည် ဖြစ်၏။) မိမိတို့၏ ကာယအင်အားနှင့် စိတ်ဓာတ် အင်အားများ အလဟဿကုန်ခန်းစေမည့် အဆိုးဘက် အမှောင်ဘက်ကို စိတ်ဓာတ်မညွတ်ပဲ အလင်းဘက် အကောင်းဘက်ကိုသာ အာရုံစူးစိုက် ထားရမည် ဖြစ်လေသည်။

လူတယောက်သည် အလုပ်ကိုကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပါလျက်နှင့် အဆင်မပြေဖြစ်ကာ ငွေအရင်းပြုတ်လုမတတ်ဖြစ်၏။ ထိုအခါ သူစိတ်ပျက်၏။စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း၏။သို့သော် ငွေရှာပြီး အရင်းအနှီးထပ်ဖြည့်ကာ အလုပ်ဆက်လုပ်မှဖြစ်မည်ဟု သူတွက်ဆ၏။ ငွေရှိသူမိတ်ဆွေထံ ငွေသွားချေးရန် အတွက် သူသည် အိမ်မှထွက်ခဲ့၏။ စိတ်ဓာတ်ကျနေသော သူ့မျက်နှာမှာ အိုနေ၏။ ကိုယ်နေဟန်ထားမှာလည်း ယို့နေ၏။ ငွေငါးထောင် ချေးယူလိုသောစိတ် သူ့၌ရှိသော်လည်း စိတ်မရဲသဖြင့် ငွေတထောင်လောက် ချေးပါဟု သူ့မိတ်ဆွေကိုပြောရန်အတွက် သူ တွက်ဆ ချင့်ချိန်ထား၏။ လမ်းပေါ်သို့ သူအရောက်၌ ခြေနှစ်ဘက်ပြတ်နေသော သူတောင်းစားတဦးမှာ ဘီးတပ်လှည်းအိုကလေးပေါ်တွင် ထိုင်ကာ သူ့အား ပြုံးရွှင်စွာ ဆလန်ပေးပြီး နှုတ်ဆက်သည်ကို သူ မြင်တွေ့ရ၏။

"ဒုက္ခိတ သူတောင်းစားသည်ပင်လျှင် ပြုံးရွှင်နိုင်သေးလျှင် ငါ ဘာကြောင့် မပြုံးရွှင်နိုင်ရမည်နည်း" ဆိုသောအသံစိတ်ထားမှာ ချက်ချင်း သူ့နှလုံးသားအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာလေသည်၊ ထိုအခါ သူ့ရင်တွင်း၌ ရှိနေသော စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေမှုမှာ ထွက်ခွာပြေးသွားလေပြီ၊ "လောကမှာ စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေရသည်မှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဖန်ဆင်းပြီး စိတ်ထဲမှာ ကြည့်မြင်ခြင်းသာဖြစ်သည်"ဟု သူသဘောပေါက်လာသည်။ အားတက်ရွှင်ပျရန် ရှုကြည့်ပြန်လျှင်လည်း စိတ်ထင်သလို မြင်နိုင်သည်ဟု သူတွေး၏။

ငွေရှိသူမိတ်ဆွေနှင့်သူတွေ့သောအခါ သူ ငွေငါးထောင် လိုနေကြောင်း သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် ပြောလိုက်ရာ သူ့မိတ်ဆွေက ထိုငွေကို ထုတ်ပေးလိုက်လေသည်။

ထိုင်ပြီးမှိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းစရာတွေကိုသာ တွေးနေခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းများသည် လူသား၏အင်အားကို အလိုလိုနေယင်း ကုန်ခန်းစေသည်။ လူကို မြန်မြန်အိုစေသည်။ အမှောင်အလင်းဆိုသည်မှာ တလှည့်စီ ဖြစ်တတ်သည်။ သို့သော် ကြာရှည်လင်းနေရန် လူသားသည် ကြံတတ်ဖန်တတ်သော ထက္ကိရှိပါသည်။ ထိုသတ္တိမှာ လူသားတိုင်းတွင် ငုပ်လျှိုးလျက်ရှိသည်။ ဤသို့ ကြံကြံ ဖန်ဖန်ကြသဖြင့် ကြံဖန်သလို ဖြစ်ပေါ် နေသည် များလည်း ဤလောကမှာ ရှိပေသည်။

အမှောင်ဘက်ကိုမြင်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်တိုင်ဖန်ဆင်း၍ ကြည့်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ ဤလိုကြည့်လျှင် အားကုန်မည်။ အမှောင်ဘက်သို့ချည်း ကြည့်ဖန်များက တကယ်ပင် ထိုနေရာသို့ ရောက်သွားတတ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ အလင်းဘက်ကို ဖန်ဆင်းကြည့်လျှင်လည်း ရသည်။ ကြည့်ရသည်မှာ ပျော်စရာလည်း ကောင်းပါသည်။ ဤသို့ ဖန်ဆင်းကြည့်ယင်း ကြိုးစား၍ ကြံစည်လုပ်ကိုင်ပါလျှင် အချိန်တန်သောအခါတွင် အလင်းဘက်သို့တကယ်ရောက်မြဲဟူသော စိတ်ပညာ၏သဘောကို စိတ်ဝင်စားသင့်ကြပေသည်။

အမှောင်ဘက်ကိုချည်းမကြည့်ပဲ အလင်းဘက်ကိုသာ ကြည့်မြင်နိုင်ရန် မိမိစိတ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါလျှင် မိမိ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ထွက်သွားမည့် အင်အားယိုပေါက် တခုကို ထပ်မံ၍ ပိတ်ဆို့သွားနိုင်ပြန်ခြင်းပင်တည်း။

[ငါး]

လွန်ကျူးခြင်းအမျိုးမျိုး

လူသားတို့၏ ကာယအင်အား၊ ဉာဏအင်အား၊ ဘောဂ အင်အားနှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အားများကိုပါ ထိပါး ပျက်စီး ယုတ်လျော့စေတတ်သော အကြောင်းတရားများတွင် လွန်ကျူးခြင်းအမျိုးမျိုးလည်း ပါဝင်ကြသည်။

အအိပ်ကြူးခြင်း၊ အစားကြူးခြင်း၊ မေထုန်ကြူးခြင်း၊ သေသောက်ကြူးခြင်း၊ လောင်းကစားကြူးခြင်း၊ ပွဲသဘင် ကြူးခြင်း စသည်တို့ကို စိတ်ပညာလိုက်စားမည့် သူသည် အကျင့်မပါမီတွင် သတိနှင့်ရှောင်ကွင်းရန် အထူးပင်လိုအပ်သည်။ အကျင့်ပါသောအဆင့်သို့ ရောက်မှ ထိုမကောင်းသောအကျင့်ကို ဖြတ်ပစ်ရမည်ဆိုလျှင် စိတ်ဓာတ်နုံ့သူများအတွက် အခက်အခဲ များစွာ ရှိနိုင်လေသည်။

စိတ်ပညာသင်တန်းကို တက်မည့်သူသည် မဟာဝိဇ္ဇာတန်း တက်ရောက်ရမည့်သူကဲ့သို့ အထက်တန်းကျပြီး အရေးကြီးပါသည်။

မဟာဝိဇ္ဇာ သင်တန်းကို တက်လိုသူသည် ဝိဇ္ဇာတန်းကို ဂုဏ်ထူးနှင့် အောင်မြင်သူဖြစ်ရမည်။ သို့မဟုတ် အဆင့်(၄)၊ အဆင့်(၅)နှင့် ဝိဇ္ဇာတန်းကို အောင်မြင်ထားသူ ဖြစ်ရမည်။ သို့မဟုတ် အဆင့်မီအောင် တဖန်ကြိုးစားပြီး ပြန်လည်၍ စာမေးပွဲ ထိုင်ရပါလိမ့်ဦးမည်။

အလားတူပင် စိတ်ပညာကို ပေါက်မြောက်အောင် အသုံးချမည့်သူသည် မိမိစိတ်ဓာတ်အင်အားနှင့် ကာယအင်အားများ ယိုထွက် စေတတ်သော အပေါက် ဟူသမျှကို ရှေးဦးစွာ လုံအောင်ပိတ်ဆို့ထားပြီး ဖြစ်နေသည့် ဂုဏ်ထူးဝိသေသများရှိနေရန် လိုအပ်ပေသည်။ ယိုပေါက်ကြီးတွေ ဟောင်းလောင်းနှင့် စိတ်ပညာကိုလေ့ကျင့်ပါလျှင် အိတ်ပေါက်နှင့် ဖားကောက်သကဲ့သို့ပင် ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

လူသားများ၏ ယခုကာလ ယေဘုယျသက်တမ်းမှာ လိုအပ်သလောက် မရှည်သေးဟု ဆိုရပါမည်။ ရှေးကနှင့်စာလျှင် ယခုခေတ်လူသား၏ သက်တမ်းများမှာ တိုးမြင့်လာသည်ဟုဆိုရသော်လည်း စင်စစ်လူသားတို့အတွက် သိအပ်သောပညာ၊ လုပ်ကိုင်အပ်သောအလုပ်များကို လုံလုံလောက်လောက် သင်ကြား၊ လုပ်ကိုင်နိုင်ရန်အတွက်ဆိုလျှင် ရရှိသောသက်တမ်းမှာ အလွန်ပင် တိုတောင်းလှပါသေးသည်။

ဤ တိုတောင်းလှသောသက်တမ်းအတွင်း၌ အအိပ်ကြူးနေမည်၊ အစားအသောက်ကြူးနေမည် ဆိုလျှင် ထိုသူမှာ အလုပ်လုပ်စရာ အချိန် မရနိုင်ဖြစ်မည့်ပြင် သူ့ကိုယ်သူနစ်အောင်နှစ်ရာလည်း ကျနေပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ဤလိုလူတန်းစားသည် လူသားတို့၏ ဘဝတဆင့်ကို ပျက်စီးအောင် ပြုလုပ်ရာသို့လည်း ကျရောက်နေပေသည်။

သို့ရာတွင် မြေအုတ်တို့ပြိုလေရာ ကျောက်အုတ်တို့ဖြင့် တည်ဆောက်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ များပြားစွာပေါ်ထွက်လာသောအခါတွင် လွန်ကျူးမှုပြုနေသူ ဦးရေ ယုတ်လျော့သွားလိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။

လွန်ကျူးမှုသည် စင်စစ်အားဖြင့် လူသားအား ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခကို ပေးနိုင်စွမ်း လုံးဝမရှိပါ။ လွန်ကျူးမှုအဆင့်သို့ ရောက်လျှင်ရောက်ချင်းပင် ထိုသူမှာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဒုက္ခဝေဒနာကို စတင်ခံစားရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ထိုသူတို့မှာ လွန်ကျူးခြင်း၏အပြစ်နှင့် ခံစားရသောဒုက္ခကို သိလျက်နှင့်ပင် အကျင့်ပါနေသောကြောင့်သာ ဖြတ်မပစ်နိုင်ပဲ လွန်ကျူးလိုစိတ်၏ကျေးကျွန်ဘဝသို့ မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ အရောက်ခံနေကြရလေသည်။

မည်သည့်အဆင့်သို့ရောက်လျှင် လွန်ကျူးသည်ဟုခေါ်ဆိုနိုင်ပါသနည်း။

ဤမေးခွန်းကို အတိအကျ သတ်မှတ်ချက်နှင့်ဖြေဆိုရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပါ။ ဝန်နှင့်အား မြားနှင့်လေးကိုကြည့်၍ တဦးစီ တဦးစီအတွက် ဆင်ခြင် တိုင်း

ထွာကာ မိမိတို့ဘာသာ ဆုံးဖြတ်ရမည့်ကိစ္စသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် လူသားများ၏ စိတ်တွင် (*Conscience*) ဟု ခေါ်သည့် အဆိုး အကောင်း အမှားအမှန်ကို ပိုင်းခြားတတ်သည့် အသိဉာဏ် ပါရှိနေပါသည်။

ထိုအသိဉာဏ်က ငါ ဘယ်လောက်အိပ်သင့်သည်၊ ဘယ်လောက် စားသင့်သည်၊ ဘယ်လောက် ကာမဂုဏ်ကို ခံစားသင့်သည်ဟု ပိုင်းခြားပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။ လူသားတို့သည် ယေဘုယျအားဖြင့် မကောင်းမှုတွင် လွန်လွန်ကျူးကျူး လုပ်ချင်တတ်သည့်သဘောပါရှိတတ်ရာ သူ၏ဆင်ခြင်တုံ အသိဉာဏ် (*Conscience*) က လိုအပ်သော အကန့်အသတ်ကို သတိပေးလျက်နှင့်ပင် ပိုလွန်၍ ခံစားလိုသော ဆန္ဒများကို အလိုလိုက် မှားနေတတ်ကြလေသည်။ ထိုအခါ၌ ပြဿနာများ၏ အကျင့် ပါသွားသော အခါတွင် တစတစနှင့် လွန်ကျူးမှုအပိုင်းသို့ ဝင်ရောက်သွားရလေတော့သည်။

သို့ဖြစ်ရာ လွန်ကျူးမှုအဆင့်သို့ မရောက်ရန်အတွက် မိမိတို့၏ ဆင်ခြင်တုံ အသိဉာဏ်က ပြောသည့်အတိုင်းသာ သတိထား၍ လိုက်နာကြရန် ဖြစ်ပေသည်။ လိုက်နာနိုင်သည်နှင့်အမျှ မိမိတို့ အကျင့်စာရိတ္တမှာ မှုမှန်ဖြစ်လာပြီး မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အားများကို မထိပါး မဆုံးရှုံးစေသည့်ပြင် ၎င်းပို အင်အားများကိုပင် မိမိတို့တွင် သိုလှောင် စုဆောင်းမိပြီးသား ဖြစ်လာနိုင်လေသည်။

ယင်း အပိုအင်အားများသည် စိတ်ပညာကို လိုက်စားမည့် သူအား ကြီးပွားထက်မြက်သော စိတ်တန်ခိုးရရှိစေရေးတွင် ကြီးစွာသောအထောက်အကူကို ပြုလိမ့်မည်မှာ သေချာပါသည်။

မိမိတို့၏ ကိုယ်အင်အား၊ စိတ်အင်အားများ ယုတ်လျော့စေမည့် အထက်ပါ အကြောင်းတရားများကို ဖယ်ရှားနိုင်သောအခါတွင် မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ရှင်လန်းအားတက်မှုရှိနေအောင်ပြုလုပ်ရန်မှာ မခက်ခဲတော့ပေ။

ထို့နောက် အောက်ပါအချက် ငါးချက်ကို ဆက်လက် ပြုလုပ်ပါလျှင် ကာယ စိတ္တ သုခနှစ်ဖြာကို မှုမှန်အတိုင်း ရရှိပေတော့မည်။ ဤအခါ၌ ထိုသူအား စိတ်ပညာကို ပေါက်မြောက်သည်အထိ လိုက်စားအသုံးချနိုင်စွမ်းရှိသောသူအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါပြီဟု ဆိုရန် ရှိပေသတည်း။

[တစ်]

အဆင်ပြေစွာ သဟဇာတ=ဟာ့မွန်နီ *Harmony* ဖြစ်နေရန်

စိတ်ပညာကို လိုက်စား လေ့ကျင့်ရခြင်းမှာ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားကို အားထုတ်ရခြင်းနှင့် သဘောအားဖြင့် တူညီမှုတွေ များစွာ ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ပညာသမားသည် သမထသမားကဲ့သို့ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်သို့ ကပ်ပြီး တည်ငြိမ်စွာ ထိုင်လျက်ချည်း တရားကို အားထုတ်ရမည် မဟုတ်ပဲ (စိတ်ပညာကို လောကီရေးသက်သက်၌သာ သုံးမည့်သူ ဖြစ်သည့်အတိုင်း) ပတ်ဝန်းကျင်ရှိမိန်းမ,ယောကျ်ား၊လူကြီး,လူငယ် အတန်းအစားအမျိုးမျိုး အပြင် အခြား သက်ရှိသက်မဲ့ များစွာတို့နှင့်လည်း ကူးလူးဆက်ဆံရပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါတွင် အားလုံးတို့နှင့် ဆက်ဆံယင်း၊ မိမိအလုပ် ဝတ္တရားများကိုလည်း ဆောင်ရွက်ယင်း အစစ အရာရာတွင် အောင်မြင်မှု ရရှိအောင် စိတ်ပညာကို အသုံးချရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဤသို့ ဆက်ဆံရာ၌လည်းကောင်း၊ စိတ်ကူး ကြံဆရာ၌ လည်းကောင်း၊ မိမိအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ရာ၌လည်းကောင်း အစစအရာရာတို့နှင့် မိမိနှင့် အစဉ်သဖြင့် အဆင်ပြေစွာ သဟဇာတ ဖြစ်နေရန်မှာ အရေးတကြီး လိုအပ်ပေသည်။

သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူယောဂီအား ဘာဝနာ၏တိုးပွားကြောင်းဖြစ်သော အင်္ဂါ (၇)ပါးနှင့် ပြည့်စုံရန် လိုသည်ဟု ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများ၌ ညွှန်းပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ –

(၁) နေရာဌာန
(၂) ဆွမ်းခံရွာ
(၃) စကားနည်းမှု
(၄) အပေါင်းအဖော်
(၅) ခံဖွယ် ဘောဇဉ်
(၆) ဣရိယာပုထ်
(၇) ဥတု –
ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ပညာရေးရာ၌ သမထနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများ ဖော်ပြရခြင်းမှာ နှိုင်းယှဉ် ဖော်ပြရခြင်းအားဖြင့် ဆင်ခြင် နှိုင်းဆနိုင်ရန် အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

"သပ္ပာယ" ဆိုသော ပါဠိစကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အဆင်ပြေစွာ၊ သို့မဟုတ် သဟဇာတဖြစ်ခြင်း ဆိုသော စကားနှင့် တူညီပေသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ စကားလုံး ဟာမွန်နီ(*Harmony*)ဆိုသော ဝေါဟာရနှင့်လည်း တူညီပါသည်။

အထက်ပါ သပ္ပာယ ၇-ပါးတွင် နံပါတ် (၂)၌ ဆွမ်းခံရွာအစား လူပုဂ္ဂိုလ် စိတ်ပညာသမားအတွက်ဆိုလျှင် မိမိ၏အလုပ်အကိုင်ဟု ပြောင်းလဲ သတ်မှတ်သင့်ပေသည်။ ယင်းသပ္ပာယ ၇-ပါးသည်လည်း စိတ်ပညာသမားအဖို့ မိမိ စိတ်ပညာ လေ့ကျင့်ခန်းများ ထိရောက်စွာ တိုးတက်မှု ရရှိရေးအတွက် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် ရဟန်း မဟုတ်သော လူသားအတွက် သပ္ပာယ ၇-ပါးစလုံးနှင့် ပြည့်စုံရန်သည် မလွယ်လှပေ။

သို့ဖြစ်ရာ အတတ်နိုင်ဆုံး ပြည့်စုံရန်အတွက် အစစအရာရာတို့နှင့် မိမိနှင့် အများဆုံး ဟာမွန်နီဖြစ်ရေးတွင် အချက် သုံးချက်ကို လက်ကိုင်ထားရန် အကြံပေးရပေမည်။ ၎င်းတို့မှာ—

(၁) စိတ်ရှည်စွာ ထားခြင်း၊
(၂) သည်းခံစိတ် မွေးခြင်းနှင့်
(၃) ဆင်ခြင်တုံတရား လက်ကိုင်ထားခြင်း ဖြစ်၏။

ယင်းအချက်များနှင့် ပြည့်စုံအောင်ထား အမြဲတစေ ကြိုးပမ်းရလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

[နှစ်]
မေတ္တာစိတ်

တခါက အိမ်တအိမ်သို့ ကျွန်တော် ရောက်သွားရာ နံရံ၌ ချိတ်ဆွဲထားသော စာတန်းအချို့ကို ဖတ်ကြည့်မိ၏။

"အကောင်းဆုံး မန္တန်သည် မေတ္တာ"

ဤစာတန်းကို ဖတ်မိလျှင် စိတ်ထဲတွင် များစွာနှစ်ခြိုက်သွားမိပါသည်။ မှန်၏။ အကောင်းဆုံးမန္တန် ဆိုသည်မှာ မေတ္တာပါသော စကားလုံးများ၊ စိတ်စေတနာများနှင့် အပြုအမူများပါတကား။ ဤတွင် စိတ်ပညာဆရာ

ဝါလ်တာအမ်ဂျာမိန်း၏ စာအုပ်ထဲမှ စာပိုဒ်တခုကို ကျွန်တော် သတိရပြီး ရွတ်ဆိုလိုက်မိ၏။

> *"Every minute of every day, love: Once you have learned to love, you will have learned to live. This is an emotion that must pervade your body constantly."*

> "နေ့စဉ် မိနစ်တိုင်း မေတ္တာထားပါ။ မေတ္တာထားရန်ကို သင်သိမြင်နားလည်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ထင်သည့် လူ့ဘဝတွင် နေထိုင် အသက်မွေးရန်ကို သိမြင် နားလည်လာပေလိမ့်မည်။ ဤမေတ္တာထားမှုသည် သင့် ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း၌ အမြဲတစေ ပျံ့နှံ့နေရမည့် အာရုံစိတ်ထား ဖြစ်လေသည်။"

တဆက်တည်းပင် ဗုဒ္ဓကျမ်းစာထဲမှ မေတ္တာထား၍ ပွားများသူများ ရရှိမည့် အကျိုးတရားများအကြောင်း ရေးဖွဲ့ထားသည့် လင်္ကာစာပိုဒ် နှစ်ခုကိုလည်း သတိရလိုက်၏။

> "အိပ်နိုး ချမ်းသာ၊ ကောင်းစွာ အိပ်မက်၊ ချစ်လျက် လူနတ်၊ စောင့်လတ်နတ်များ၊ မီးဆိပ်ဓားတို့၊ ရှောင်ရှား ကိုယ်မှာ၊ လျင်စွာ စိတ်တည်၊ ရှင်ကြည်မျက်နှာ၊ သေကာမတွေ၊ လားခလပြဟ္မာ၊ ဆယ့်ဘစ်ဖြာသည်၊ မေတ္တာပွားမှု အကျိုးတည်း။"

> "တနေ့ သုံးခါ၊ အိုးတရာဖြင့်၊ ချက်ကာထမင်း၊ ကျွေးမွေးခြင်းထက်၊ မယွင်းစင်စစ်၊ နို့တညှစ်စာ၊ ကြိမ်သုံးခါမျှ၊ မေတ္တာ ပွားများ၊ ကျိုး ကြီးမားသည်၊ ဘုရား မြတ်စွာ မိန့်ခွန်းတည်း။"

မေတ္တာထားပါဟု ပြောပြ တိုက်တွန်းရန်မှာ လွယ်ပါသည်။ သို့သော် များသောအားဖြင့် မကောင်းမှု၌သာ ပျော်ပါးလိုစိတ် များနေတတ်သည့် လူသားတို့သည် မေတ္တာထားရန်ကို အရင်းအနှီး မစိုက်ရပဲနှင့်ပင် တွန့်တိုနေတတ်ကြလေသည်။ မုန်းတီးစိတ်ထားရန်၌ကား လွယ်ကူလှသည်။ ထိုအခါ မုန်းတီးစိတ် ဖြစ်ပေါ်သူအား မည်သည့် အကျိုးတရားများ ရတတ်သနည်း

ဟု ဆင်ခြင်ကြည့်နိုင်ရန် စိတ်ပညာဆရာ အမ်ဂျာမိန်း၏ စာပိုဒ်တခုကိုပင် ဖော်ပြရပါဦးမည်။

"Don't let hate encroach upon the territory of love within you. Don't relax your vigil for a moment. For hate is a deadly evil, a crawling creeping destroyer of your welf are:

"သင့်ကိုယ်တွင်း၌ရှိ မေတ္တာဓာတ် နယ်ပယ် အတွင်းသို့ မုန်းတီးမှု ကျူးကျော် ဝင်ရောက်မလာပါစေနှင့်။ ဤသို့ ဝင်မလာနိုင်ရန် သင်၏ ကင်းစောင့်လုပ်ငန်း နိုးကြားမှုကို တစက္ကန့်မျှပင် လျော့ချမထားပါနှင့်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မုန်းတီးစိတ်သည် တိတ်တဆိတ် လျှိုဝှက်ဝင်ရောက်လာကာ သင်၏ကောင်းစားရေးကိုဖျက်ဆီးမည့် သေလောက်အောင် ကြောက်စရာ ကောင်းသော မကောင်းဆိုးဝါး ဖြစ်သော ကြောင့်ပင်တည်း။"

အလွန် ကျယ်ပြန့်၍ သိမ်မွေ့ နက်နဲသော စိတ်ပညာရပ်ကြီး တခုလုံး အကျဉ်းချုံးလိုက်လျှင် သိမှတ်ထားရန်အတွက် အချက်နှစ်ခုသာ လျှင်ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ(၁) (*Negative mind*) သို့မဟုတ် (*Destructive mind*) ခေါ် အဖျက်စိတ်ကို ထာဝစဉ်ဖယ်ရှားထားပြီးလျှင် အပြုစိတ် တခု ဖြစ်သော မေတ္တာစိတ်ကို မိမိရင်မှာ အမြဲတစေ လက်ခံမွေးမြူထားရမည် ဖြစ်လေသည်။

မုန်းတီးခြင်းသည် ပူလောင်လျက် ပျက်စီးခြင်းဘက်သို့ ဦးတည်နေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ မေတ္တာဓာတ်သည် အေးမြလျက် ချမ်းသာစွာ ဖြစ်ထွန်းမှုကို ရှေးရှုနေသည်ကိုလည်းကောင်း မိမိတို့၏ ဆင်ခြင်တုံ တရားတွင် အမြဲထည့်ထားပြီး ခဏခဏ ဤအကြောင်းကို ပြန်လည် စဉ်းစားကြည့်သင့်၏။ ထိုအခါ မုန်းတီးစိတ်ကို ပယ်ခွာပစ်လိုစိတ် ပေါ်ပေါက် လာပြီးလျှင် မေတ္တာတရားကို လက်ကိုင်ထားလိုစိတ်များ ဖြစ်ပွားလာပေလိမ့်မည်။

သက်ရှိလူသားများကို မဆိုထားနှင့်၊ သစ်ပင်ပန်းပင်များပင် လူသား၏ မေတ္တာဓာတ်အားကို ရရှိသောအခါ၌ သာမန်ထက် ဖြစ်ထွန်း စည်ပင်နိုင်သည့် အကြောင်းကို စိတ်ပညာသုတေသီများ တွေ့ရှိထားကြ၏။

တတိယအကြိမ်

မျိုးတူသော ထိုမြေ၊ ထိုရေ၊ ထိုလေ၊ ထိုနေကို ပန်းအိုး ခြောက်လုံးတွင် တပြိုင်နက် တချိန်တည်း စိုက်မျိုးထားသည့် ပန်းပင်များကို ထားရှိစေ၏။ သို့သော် ပန်းပင်သုံးပင် ပါဝင်သော အုပ်စုကိုမူ စိုက်ပျိုးသူ စိတ်ပညာရှင် သုတေသီသည် နေ့စဉ် သုံးကြိမ်မျှ သူ၏ မေတ္တာဓာတ်ကို စူးစိုက်စွာ သစ်ပင်များ အနီးကပ်ကာ လွှတ်ပေး၏။ ကျန်သုံးပင်ကိုမူ သူ၏ မေတ္တာဓာတ် ပို့လွှတ်ပေးခြင်းမပြုပဲ ထား၏။ သတ်မှတ်ထားသောအချိန်ကာလသို့ ရောက်သောအခါတွင် သူနေ့စဉ် မေတ္တာပို့လွှတ်လျက် စိုက်ပျိုးထားသည့် ပန်းပင်များမှာ အခြားသုံးပင်ထက် သိသိသာသာ စည်ပင်ကြီးထွားလျက် ဦးစွာ ဖူးပွင့်ကြသည်ကိုတွေ့မြင်ရသည်ဟု စိတ်ပညာစာအုပ်တအုပ်တွင် ကျွန်ုပ်တော် ဖတ်ရဖူးသည်။

ထိုအခါ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ် ကြည့်လိုသော သဘော (မယုံ့တယုံ)နှင့် မျိုးကူးထားသည့် စံပယ်နှစ်ပင်ကို ဈေးထဲမှ ဝယ်ခဲ့ရာ တပင်နှင့် တပင် ၁၂ ပေကွာ နေရာအသီးသီးတွင် စိုက်ပြီးလျှင် ရေအတူလောင်းပေးလျက် တပင်ကို ချန်လှပ်ပြီး တပင်ကို အပင်အနီး ရပ်ကာ "စည်ပင်ကြီးထွားပါစေ၊ ငါ၏ မေတ္တာဓာတ်ကို စေလွှတ်ပါ၏"ဟု စိတ်ထဲမှရွတ်ဆိုကာ မေတ္တာအာရုံစိတ်များ ပို့ပေး၏။ သုံးလခန့် ကြာသွားသော အခါ ကျွန်တော်၏ မေတ္တာဓာတ်ကို ခံယူရရှိသော စံပယ်ပင်မှာ ကျန်တပင်ထက် အညွန့်တွေ၊ အခက်တွေမှာ သုံးလေးဆမျှပြီး ကြီးထွား စည်ပင် လာသည်ကို ကျွန်တော် အံ့အားသင့်စွာ တွေ့မြင်ရပါသည်။

ဤကား မေတ္တာဓာတ်၏ လက်တွေ့ကောင်းကျိုးပေးမှု သာဓက တခုပါတည်း။

သို့ဖြစ်ရာ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ပါ ကျန်းမာရွှင်လန်း အေးချမ်းသာယာမှု ရှိနေစေရန်အတွက် ရင်ဝယ်မပြတ်မေတ္တာဓာတ်ကို ထားရှိအပ်ပြီး အပြင်ဘက် သက်ရှိသတ္တဝါ အပေါင်းတို့အား ဖြန့်ဝေ ပေးအပ်ပါပေသည်။

ဤတွင် စာဖတ်မိတ်ဆွေက "အရာရာတွင် အခါခပ်သိမ်း မေတ္တာထားရန် ဖြစ်နိုင်ပါမည်လော။ မိမိအပေါ်၌ အပြစ်ပြုနေသူများအား မေတ္တာပွားနေ၍ချည်း ဖြစ်ပါ့မလား"ဟု မေးဖွယ်ရာရှိ၏။

တတိယအကြိမ်

မှန်ပေသည်။ လောကီလူသားသည် မိမိအား အပြစ်ပြုနေသူများအပေါ်တွင် အစဉ်သဖြင့် မေတ္တာထားရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထိုအခါ မိမိတို့၌ ရှိသင့်ရှိထိုက်သော မာန်နှင့် အမျက်ကို အသုံးချတန်က ချရပါမည်။ ဤနေရာ၌ လောကနီတိဆရာ၏ အောက်ပါ အဆို အမိန့်ကို လိုက်နာ သင့်သည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

> "လောက၌ အရေးအခွင့် ရောက်သည်နှင့် လျော်သော စကားကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်အား လျောက်ပတ်သော ချစ်အပ်သောသူကို လည်းကောင်း၊ ကိုယ်နှင့် တန်ရုံသော အမျက်ကိုလည်းကောင်း အကြင်သူသည် သိတတ်၏။ ထိုသူသည် ပညာရှိ မည်၏။"

အထက်ပါ လောကနီတိစာပိုဒ်၌ပါဆည့် "ကိုယ်နှင့်တန်ရုံသောအမျက်" ဟု ဆိုထားသည်ကို သတိပြုသင့်၏။ ဒေါသအမျက် လွန်လွန်ကဲကဲ မသုံးစွဲရန်ကို သတိပေးခြင်းဟု သိအပ်၏။

သို့ဖြစ်လေရာ မည်သူ့အားမဆို အစဉ်သဖြင့် အမျက်သိုခြင်း၊ ရန်ငြိုးထားခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း စသည့် မလိုလားအပ်သော (*Destructive mind*) အဖျက်စိတ်များကို မွေးမြူမထားပဲ အချိန်ကာလနှင့် အခြေအနေ အစဉ်လျော်စွာ မေတ္တာဓာတ်ကိုသာ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်၌ ဖြန့်ဝေ၍ ပေးအပ်ပါပေသည်။ ထိုအခါ၌ မိမိတို့ ဖြန့်ဝေလိုက်သည့် မေတ္တာဓာတ်၏ ကောင်းကျိုးသည် အတိုးနှုန်းကြီးမားစွာနှင့် မိမိထံ ပြန်လာမည် ဖြစ်လေသည်။

မည်သို့ဆိုစေ၊ အောင်မြင်လိုသူ စိတ်ပညာသမားသည် မုန်းတီးခြင်းကို ခွာ၍ မေတ္တာဓာတ်ကို လက်ကိုင်ပြုရန်မှာ မလွဲမသွေ ပြုရမည့် လုပ်ငန်းပေတည်း။

[သုံး]

အာဟာရ

သတ္တဝါသည် အာဟာရကြောင့် ကြီးထွားတိုးတက် ကျန်းမာလျက် စိတ်ရွှင်လန်းမှုကို ရရှိ၏။ တဖန် အာဟာရကြောင့်ပင် ကျန်းမာရေးဆုတ်ယုတ်

ချုတ်ယွင်းလျက် စိတ်ညှိုးနွမ်းကာ ရောဂါရပြီး သေဆုံးရသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပြန်လေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ မည်သည့် အာဟာရမျိုးကို မည်သို့ မည်ပုံ အတိုင်းအရှည် ပမာဏ မည်မျှအထိ စားသုံး သင့်သည် ဆိုသော အချက် အလက်များကို ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာ ရွှင်လန်းလျက် စိတ်ပညာ သင်တန်း တက်လိုသူများသည် လေ့လာမှတ်သားထားသင့်ကြပေသည်။

အာဟာရအကြောင်းကိုရေးလျှင် စာအုပ်ကြီး တအုပ် ဖြစ်သွားမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဤနေရာ၌ အာဟာရ အရေးကြီးပုံကို အကျဉ်းအားဖြင့်သာ ရေးသားနိုင်ပေမည်။ အာဟာရ၏အကြောင်းကို အတော်အတန်မျှ ပြည့်စုံအောင် "နုပျိုစွာ အသက်ရှည်ပါ" စာအုပ်တွင် ကျွန်တော် ရေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရ၏ အရေးကြီးပုံကို သဘော ပေါက်စေရန်အတွက် ယင်းစာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ချက် နှစ်ခုကို အောက်၌ ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

ပထမ အချက်

အမေရိကန်နိုင်ငံ အယ်လ်ဂျင်နယ် ဆေးရုံတွင် လူနာများအား အုပ်စုခွဲ၍ စမ်းသပ် သုတေသန ပြုခဲ့သည်။ လူနာ အုပ်စုဘခုအား ဗီတာမင် ပါသော အစားအစာများကို လုံးဝ မကျွေးပဲ ထား၏။ အချိန်ကာလ အတန်ကြာလာသောအခါတွင် ထိုလူနာများမှာ လူကြီးရော လူငယ်ပါ လှုပ်ရှားထကြွမှု ရှေးကထက် လျော့ပါးလာ၏။ သူတို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုများ နည်းပါးလာပြီး ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်း ဖြစ်လာကြ၏။ သူတို့၏ အရေပြားများမှာ ပါးလျားလာပြီး အိုကြောင်းများ ပေါ်ပေါက်လာ၏။ စိတ်ထား မတည်ငြိမ်သော အခြင်းအရာများ ပေါ်လာ၏။ အစာ မကြေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှု မမှန်ကန်ခြင်းများ ဖြစ်လာ၏။

ဤချွတ်ယွင်းမှုများမှာ လူငယ်များထက် လူကြီးများတွင် ပိုမိုလျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို တွေ့ရ၏။

အခြားစမ်းသပ်မှုဘခုကို အသက် ၂၃နှစ်နှင့် ၄၀နှစ်အတွင်းရှိ လူ ၁၀ဦးအား ပြုလုပ်ခဲ့ကြသေးသည်။ ထိုသူတို့အား ဗီတာမင်များ လုံလောက်အောင် မပါရှိသော အစားအစာကိုသာ ကျွေးသည်။ ထိုသူ အားလုံးပင်

ရှေးအခါက အလုပ်ကြမ်းကို အင်တိုက် အားတိုက် လုပ်ကိုင် နိုင်ကြသူများဖြစ်၏။ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်မျှ ကြာလာသောအခါတွင် ထိုသူများသည် ပျင်းရိစိတ်များဖြစ်ပေါ်လာပြီး သူတို့ လုပ်နေကျအလုပ်ကို ရှေးကကဲ့သို့ ကျမ်းကျင်သေသပ်စွာ မလုပ်ကိုင်နိုင် ဖြစ်လာ၏။ သူတို့တွင် ကြွက်သားများနှင့် အရိုးအဆစ်များ ကိုက်ခဲနာကျင်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ် လာကြ၏။ အစာ စားချင်စိတ် လျော့ပါးလာသည့်အပြင် ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းမမှန်ခြင်း စသော အခြင်းအရာများလည်း ဖြစ်ပေါ်၍ လာကြလေသည်။

ဤတွင် သူတို့ ၁၀ဦးအား ဗိုက်တာမင် ဘီ ဓာတ်စုများနှင့် အခြားသတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာပါသော တဆေးခေါ် ယီ (*Yeast*) ကို အခြားအစားအစာများနှင့် ရောနှောလျက် ကျွေးမွေးရာ ၄၈ နာရီ အတွင်း၌ သူတို့၏ အခြေအနေမှာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်စ ပြုလာလေသည်။ ယိစ်ကို ငါးရက်ဆက်၍ ကျွေးမွေးရာ အထက်ဖော်ပြပါ ချွတ်ယွင်းမှုများ ပျောက်ဆင်းသွားကြသည်ဟု ၁၉၄၂ခု၊ ဒီဇင်ဘာလထုတ်(*Journal of Nutrition*) အာဟာရဂျာနယ် စာမျက်နှာ(၅၀၅)၌ ရေးသား ဖော်ပြထားလေသည်။

ဒုတိယ အချက်

လူသတ္တဝါတို့အား ကံ,စိတ်,ဥတု အာဟာရ အကြောင်းတရားလေးပါးက ခြယ်လှယ် ပြုပြင်နေရာ၌ အာဟာရက လူ၏ စိတ်ဓာတ်ကို မည်မျှ အထိ ခြယ်လှယ်ပြုပြင်နိုင်ပုံမှာ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ စိတ္တဝဂ်တွင်ပါရှိသော အညတရ ဘိက္ခုဝတ္ထု ကို ထောက်ရှု၍ သိနိုင်ပေသည်။ ယင်းဝတ္ထု၏ လိုရင်းအချက်မှာ ဤသို့တည်း။

ရှင်တော်ဂေါတမဘုရား လက်ထက်၌ ခြောက်ကျိပ်သောရဟန်းတို့သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကိုဆောင်ခဲ့ပြီး ကောသလမင်း၏ နိုင်ငံအတွင်း တောင်ခြေရင်းရှိ ရွာကြီး တရွာသို့ သွားရောက်လျက် မာတိကာ ဒါယိကာမကြီး ဆောက်လုပ် လှူဒါန်းအပ်သော ကျောင်းတိုက်၌ သီတင်းသုံးကာ တရားအားထုတ်ကြ၏။

မာတိကာ ဒါယိကာမကြီး၏ တောင်းပန်းချက်အရ ထိုရဟန်းများက ဒါယိကာမကြီးအား မဂ်ဖိုလ်ကို ရစေနိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများနည်းကို သင်ပေးကြ၏။ ဒါယိကာမကြီးသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားများကို ပွားများ

အားထုတ်ရာ မကြာမြင့်မီ အချိန်၌ပင် ပဋိသမ္ဘိဒါလေးပါးနှင့်တကွ အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ် အဖြစ်သို့ ရောက်၏။ ထိုအခါ မာတိကာ ဒါယိကာမကြီးသည် မိမိရရှိသော ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်ဖြင့် ရဟန်းများ၏ အခြေအနေကို ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်ရာ ရဟန်းအားလုံးပင် ရာဂတွေ မောဟတွေ တန်းလန်းနှင့် အကျွတ်တရား မရနိုင်ကြသေးသည်ကို တွေ့ရ၏။

ဤတွင် ဒါယိကာမကြီးသည် ရဟန်းများမှာ တရား အားထုတ်ကြပါလျက်နှင့် အဘယ့်ကြောင့် အကျွတ်တရား မရရှိနိုင်သည့် အကြောင်းများကို ဆင်ခြင် ကြည့်ပြန်သောအခါ အခြား လိုအပ်သော သပ္ပာယများနှင့် ပြည့်စုံနေကြပါလျက် ရဟန်းများ၌ အာဟာရ သပ္ပာယ မရှိသည့် အတွက်ကြောင့်သာ တရားအားထုတ်ငြားလည်း စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရ၍ တိုးတက်မှု မရှိကြောင်း တွေ့ရလေသည်။

ထို့ကြောင့် မာတိကာ ဒါယိကာမကြီးသည် ထိုရဟန်း အသီးသီးတို့နှင့် သင့်တင့် လျောက်ပတ်သော ဆွမ်း ခဲဖွယ် ဘောဇဉ် စသည်တို့ကို ချက်ပြုတ် ကပ်လှူလေရာ အာဟာရနှင့် ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို သုံးဆောင်ရသဖြင့် ရဟန်းများမှာ စိတ်၏ တည်ကြည် ငြိမ်သက်မှုကို ရရှိပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများ ဆက်လက် အားထုတ်ကြသော အခါ၌ အားလုံးပင် ရဟန္တာများအဖြစ်သို့ ရောက်ကြလေသည်။

လူသားသည် စိတ်ပညာကို အသုံးချနိုင်ရန် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ခိုင်ခံ့တည်ကြည်မှု လိုလေရာ အာဟာရနှင့် ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို ရွေးချယ် စားသောက်တတ်ရန်မှာ အရေးကြီးပေသည်။

ဤနေရာ၌ မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အာဟာရနှင့် ပြည့်ဝစေရန် ဆိဉ်ထောပတ်၊ ကြက်ဉ၊ နွားနို့၊ မလိုင်၊ သားငါး စသည့် အစားအစာများကို ချည်း စားသုံးရမည်ဟု မထင်မှတ်စေလိုပါ။ ထိုအစားအစာ များကိုသာ တသမတ်တည်း တမက်မောမော စားသုံးနေကြသူများမှာ နှလုံးရောဂါ၊ အကြောအဆစ် ကိုက်ခဲ စသည့် ရောဂါများ ရရှိနိုင်သည့်အကြောင်း ဆေးသိပ္ပံရှင်များ၏ သတိပေးထားချက်ကို အလေးမူကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

စင်စစ် လူတိုင်း စားသုံးအပ်သော အစားအစာများမှာ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ထောက်ပဲသီးနှံ၊ သစ်ဥသစ်ဖု၊ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီများနှင့် နွားနို့၊ သားငါး အနည်းအပါးမျှသာ ဖြစ်

ပေသည်။ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ အပြည့်အဝပါသော အစာစိမ်းများကိုမူ နေ့စဉ်မှီဝဲသင့်ကြောင်းကို ဆေးသိပ္ပံရှင်များက ညွှန်ကြားကြပါသည်။

စားသုံးသင့်သော အာဟာရအကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီးသိအောင် လေ့လာပြီး စားသုံးသင့်သလို စားသုံး နေထိုင်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှုကို ရသောအခါတွင် စိတ်ပညာကို အသုံးချပါက လျင်လျင်မြန်မြန်ပင် ထိရောက် အောင်မြင်မှု ရရှိလိမ့်မည်ဟု ယုံမှတ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

[လေး]

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား

လူတိုင်းပင် ကြီးငယ်မဟူ၊ မိမိနှင့် ထိုက်တန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားမှုများကို အချိန်မှန်မှန်ပြုလုပ်ရန် လိုပေသည်။

အဘယ့်ကြောင့် လိုသနည်း။

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အကြောကြီး အကြောသေး အကြောငယ်ကလေးများကို ဆန့်တန်းလျှင် မိုင်ပေါင်းများစွာ ရှည်လျားသည်။ နောက်ဆုံး အလွန်သေးငယ်သော ကက်ပီလရီ (*Capillary*) အကြောကလေးများမှာ ဆံချည်မျှင်တမျှသာ ရှိသည်။ ထိုသွေးကြောငယ်ကလေးများ အတွင်းသို့ စီးဝင်သွားသော သွေးနီဥ ကလေးများသည် သူတို့ သယ်ဆောင်လာသော အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်များကို စွန့်လွှတ်ထားခဲ့ပြီးမှ သွေးပြန်ကြော တလျှောက်မှနေ၍ ခန္ဓာကိုယ်မှစွန့်ထုတ်လိုက်သော အကြွင်းအကြေ ကာဗွန်ဒိုင် အောက်ဆိုက်များကို နှလုံးသားအထိ ပြန်လည် ပို့ပေးရသည့် အလုပ်ကို ထိုသွေးကြောငယ်ကလေးများ ပါဝင် ဆောင်ရွက်နေရသည်။

ထိုသို့ဖြစ်ရာ ထိုကက်ပီလရီ သွေးကြောငယ်ကလေးများ ရှင်သန်ပါမှ သွေးလှည့်ပတ်မှု လုပ်ငန်းရပ်ကြီးမှာ ချောမောအဆင်ပြေမည် ဖြစ်သည်။ ယင်း အကြောကြီး အကြောငယ်များ ရှင်သန်လျက် မှန်မှန် ဖြစ်နေရန်အတွက် မိမိတို့၏ အသက်အရွယ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအခြေအနေအရ နေ့စဉ် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား အားကစားမှုပြုရန်မှာ အမှန်ပင် လိုအပ်ပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် လူသားများသည် ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုထ်ကို အပြုများသည်။ ဤတွင် လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများရှိ သွေးကြောငယ် ကလေးများမှာ ဣရိယာပုထ် မပြုတမှုကြောင့် ရှင်သန်မှု အင်အား နည်းပါးလာကာ အချိန် ကြာညောင်းသော အခါ အကြောတွင် ပိတ်ဆို့မှုဖြစ်ပြီး သွေးနီဥ သယ်ဆောင်မှုကို မပြုနိုင် ဖြစ်ရလေသည်။ ဤတွင် သွေးလှည့်ပတ်မှု ချွတ်ယွင်းပြီး လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အား တစတစနှင့် အနည်းနှင့်အများ ထိခိုက်နိုင်လေသည်။ ဤအဖြစ်မျိုး မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးရန်မှာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား အားကစားမှုကို နေ့စဉ်ရက်ခြား ဆိုသလို ပြုလုပ်ပေးရမည် ဖြစ်လေသည်။

စင်စစ် ထိုကက်ပီလရီ အကြောငယ်ကလေးများ ရှင်သန်နေရန်အတွက် အာဟာရနှင့်ချည်း လုံလောက်မှု ရှိမည်မဟုတ်ပေ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို အချိန်မှန်မှန် ပြုလုပ်ရန်မှာလည်း လိုအပ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားသည် စင်္ကြံသွားခြင်းတည်းဟူသော လမ်းလျှောက်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုရန် ဤသို့ တိုက်တွန်းခဲ့၏။

> "ရဟန်းတို့၊ စင်္ကြံသွားခြင်းအကျိုးတို့သည် ဤငါးပါးတို့တည်း။ ငါးပါးတို့ ဟူသည် ခရီးရှည် သွားနိုင်သည်။ အမှုမျိုးကို ကိုယ်ပင်ပန်းခံ၍ လုံ့လထုတ်နိုင်သည်။ အနာရောဂါနည်းသည်။ စားအပ် သောက်အပ် လျက်အပ်သော အစားအစာများ ကောင်းစွာကြေညက်ခြင်းသို့ ရောက်လွယ်သည်။ ရရှိသော သမာဓိမှာ ရှည်ကြာစွာ တည်သည်တို့ပေတည်း။"

ကိုယ်သက်လှုပ်ရှား အားကစားမှုများကို ပြုလုပ်ရာ၌ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းပါ ပူးတွဲပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းများ ယူသင့်သည့်အကြောင်းကို "စိတ်တန်ခိုးဖြင့်တိုးတက်ချမ်းသာပါ" စာအုပ်၌လည်းကောင်း၊ "စွမ်းပကားကြီးမားထက်မြက်ရေး" စာအုပ်၌ လည်းကောင်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ပင် ကျွန်တော် ရေးထားခဲ့ပါသည်။

[ငါး]

ကိုယ် စိတ် အနားယူခြင်း

ရိလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ် အနားယူခြင်း အကြောင်းကို ကျွန်တော် ရေးခဲ့သော "နုပျိုစွာအသက်ရှည်မါ" စာအုပ်၌ လည်းကောင်း၊ "စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ" စာအုပ်၌လည်းကောင်း၊ "စွမ်းပကားကြီးမား ထက်မြက်ရေး" စာအုပ်၌ လည်းကောင်း၊ "စိတ်၏စွမ်းအင်" စာအုပ်၌ လည်းကောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါ၏။ ဤသို့ ထပ်ကာထပ်ကာ ရေးသားရခြင်းမှာ ဤလေ့ကျင့်ခန်းယူရန်သည် အရေးကြီးသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ယခုလည်း လိုအပ်သမျှကို ရေးရပါဦးမည်။

တစုံတခုသော အလုပ်၊ အထူးသဖြင့် စိတ် အလုပ်ကို မှားယွင်းမှု မရှိစေပဲ ချောချောမောမော အောင်အောင်မြင်မြင် ကိုယ်စိတ် ရွှင်လန်းစွာနှင့် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် မိမိတို့တွင် တည်ငြိမ်အေးချမ်းသော စိတ်ထားအပြင်၊ အားပြည့်နေသော ခန္ဓာကိုယ်ရှိနေရန်မှာ အခြေခံအားဖြင့် လိုအပ်ပါသည်။ ပူလောင်လှုပ်ရှား ဗျာများနေသော စိတ်နှင့် ပင်ပန်း နွမ်းနယ်နေသော ခန္ဓာကိုယ် ရှိနေသော သူသည် စိတ်ထားမှုမှန်ခြင်း မရှိသည့်အပြင် စိတ်အား ထက်သန်မှုလည်း အလွန်နည်းပါးနေမည် ဖြစ်လေသည်။

ထိုအခါ မိမိအသိစိတ်က မသိစိတ်ခေါ် အတွင်းစိတ်ကို ခိုင်းစေရန်နှင့် ညွှန်ကြားရန် ထိုသူ ကြိုးစားပါလျှင် ထိုထိ ရောက်ရောက် အောင်မြင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ်စိတ် နွမ်းနယ် ပူလောင်လှုပ်ရှားနေသူ၌ —

၁။ စူးစိုက်နိုင်မှု အင်အား၊
၂။ ယုံကြည်စိတ်နှင့်
၃။ စိတ်အားထက်သန်မှုများ ခေါင်းပါး နေသောကြောင့်ပင်တည်း။

စင်စစ် စိတ်ပညာကို အသုံးချမည့်သူသည် —

၁။ စူးစိုက်မှု (*Concentration*)
၂။ ယုံကြည်မှု (*Faith*)
၃။ စိတ်အားထက်သန်မှု (*Enthusiasm*) အင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့်စုံနေရမည် ဖြစ်လေသည်။

ထိုအင်္ဂါရပ် သုံးခုစလုံးကို ကိုယ်စိတ် အနားယူခြင်း= ရိလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ရရှိနိုင်ပေသည်။

ရိလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အပြည့်အဝ အနား ယူယင်း အင်အားကို မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ခေါ်ယူခြင်း ဖြစ်၏။ သို့သော် အိပ်ခြင်း မဖြစ်စေရပေ။ အိပ်ခြင်းသည်လည်း အနားယူခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့သော် အိပ်၍ အနားယူခြင်းနှင့် ရိလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်အနားယူခြင်းမှာ ကျောချင်းကပ် ကွာခြားပေသည်။ အိပ်၍ အနား ယူခြင်းသည် အသိစိတ်ကို အနားပေးကာ အိပ်ပျော်စေခြင်း ဖြစ်၏။ ရိလက္ကဇေးရှင်းပြုလုပ်၍ အနားယူခြင်းမှာ မိမိအသိစိတ်ကို နိုးနိုးကြားကြားထားလျက် မိမိ အသိစိတ်ထဲတွင် မိမိစိတ်ဓာတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် နှစ်မျိုးစလုံးကို မည်သည့်အားထုတ်မှုကိုမျှ မပြုလုပ်စေပဲ ချမ်းချမ်းသာသာနှင့် လုံးဝ အနားယူလျက် "ငါ" အား မွေးမြူနေသည်ဟု သိရှိခံစားနေရန် ဖြစ်လေသည်။

ရိလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်လိုသူသည် ဣရိယာပုထ်လေးခုအနက် ထလျက်၊ ထိုင်လျက်၊ လျောင်းလျက်၊ တမျိုးမျိုးဖြင့် အလင်းရောင်မှိန်သော နေရာနှင့် အနှောင့်အယှက်ကင်းသော နေရာ၌ ပြုလုပ် နိုင်ပေသည်။ သို့သော် အကောင်းဆုံး ဣရိယာပုထ်မှာ အတန်ငယ်မာသော အိပ်ရာပေါ်တွင် ပက်လက်လှန် လှဲလျောင်းလျက် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ရှေးဦးစွာ မိမိအသိစိတ်က စိတ်ထဲမှ ဤသို့ ပြောပေးရမည်။

> "ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်၊ ငါ၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် ငါ၏ အသက်ဝိညာဉ်ကို ယခု ငါသည် ပကတိ အေးချမ်းစွာ ထားလျက် လုံးဝ အနားပေးလိုက်ပြီ။ ငါ၌ ပူပန်စရာ၊ စိုးရိမ်စရာ၊ ကြောက်စရာ ဘာမျှမရှိ။ အစစ အရာရာ ငါ့မှာ အဆင်ပြေသွားမည် ဖြစ်သည်။ ယခု ကိုယ်အင်အား၊ စိတ်ဓာတ် အင်အားတွေ ငါ့ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း၊ ငါ့စိတ် အတွင်း၊ ငါ့အသက် ဝိညာဉ် အတွင်းသို့ စီးဝင်ရောက်လာနေကြပြီ။"

ဤသို့ စိတ်ထဲမှ လေး ငါး ခြောက်ကြိမ်မျှ အာရုံပြု ရွတ်ဆိုပေးပြီးလျှင် မိမိစိတ်ဓာတ်နှင့် အာရုံကို မိမိခန္ဓာကိုယ် အတွင်း၌သာ စူးစိုက် စုရုံးပြီး ထားရမည်။

ထို့နောက် မိမိဦးခေါင်းပိုင်းမှစ၍ ဦးနှောက်၊ မျက်နှာပြင်၊ အထူးသဖြင့် မျက်ကြောများ၊ လည်ပင်း၊ လက်နှစ်ဘက် တလှည့်စီ၊ ပခုံးနှစ်ဘက် တလှည့်စီ၊ ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ခါး၊ ခြေထောက်နှစ်ဘက် တလှည့်စီကို စိတ်ထဲမှ ကြည့်မြင်လျက် ကြွက်သားများကို လျှော့ချပေးရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဤသို့ တဖြည်းဖြည်း အကြောအခြင်များနှင့် စိတ်ခံတတ်ကို လျှော့ချအနားယူနေဆဲ၌ မည်သည့်အရာကိုမျှ အမှုမထားပဲ ရဲရင့်စိတ်၊ အောင်နိုင်စိတ်ကို ယခု ငါ ထားရှိနေပြီဟု သိမှတ် ယုံကြည်နေရမည်။

တကိုယ်လုံး ရိလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်လိုလျှင် ဆယ်မိနစ်မျှသာ အချိန်ကြာမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန် အတောအတွင်း၌ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ရှိနေသင့်၏။ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ဟု ဆိုရာ၌ တင်းပြီး ချုပ်တည်းထားခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရ။ အသက်ရှူရှိုက်ခြင်းကိုပင် ချုပ်ချယ်မထားသင့်။ အသက်ရှူချင်သလိုရှူပါ။ ရှည်ရှည် ရှူလိုလျှင် ရှည်ရှည်ရှူပါ။ တိုတိုရှူချင်လျှင် တိုတိုပဲရှူပါ။ သို့သော် ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့မှာ အသက်ရှည်ရှည်မှန်မှန် ရှူခြင်းဖြင့် အင်အားကို ပို၍ ရပါသည်။

ရိလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်နေဆဲ၌ ကိုယ်အင်အားနှင့် စိတ်ခံတတ်အင်အားများ အဆက်မပြတ် မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်နေပြီဟုလည်း အာရုံပြုပေးရမည်။

အချိန်မှာ ဆယ်မိနစ်ခန့်မျှသာ ကြာမည်ဖြစ်သော်လည်း မိမိ၌ အချိန်ရသဖြင့် ရိလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ရမှုအရသာ ဆေးရှိန်ရနေပါလျှင် ဆက်ပြီးပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော့်အနေနှင့် ဆိုလျှင် တခါတရံတွင် အနည်းဆုံး နာရီဝက် ပြုလုပ်ပါသည်။

ရိလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ကြည့်ဖူးသူတိုင်းပင် ဆယ်မိနစ်၊ ဆယ့်ငါးမိနစ်အချိန်ကုန်သွားသော အခါ၌ မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ခံတတ်မှာ သိသိသာသာပင် အင်အားပြည့်ဝ ရွှင်ပျချမ်းသာလာသည်ကို တွေ့ကြရသည်ဟု ပြောပြကြပါသည်။

ည အချိန်တော်တော်နှင့် အိပ်မပျော်နိုင်သူများ ရိလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ဆယ်မိနစ် ဆယ့်ငါးမိနစ် အတွင်း၌ပင် ကောင်းမွန်နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်သွားကြသည်ဟု သိရပါသည်။ အိပ်ပျော်စေရန်အတွက် ဆိုလျှင် သက်သက်သာသာ မွေ့ရာပေါ်တွင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ နေ့အချိန်

တတိယအကြိမ်

အင်အားပြည့်ဝရန်အတွက်ဆိုလျှင် အတန်ငယ် မာသော အိပ်ရာပေါ်၌ ပြုလုပ်သင့်၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အိစက်ညက်ညောသော အိပ်ရာပေါ်၌ ပြုလုပ်လျှင် သတိလစ်အား အိပ်ပျော်သွားမည်ကို စိုးရိမ်ရသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ပညာကို ထိထိရောက်ရောက် အသုံးချမည့်သူသည် အထက်ဖော်ပြခဲ့ပြီး အင်အားယိုပေါက်ကြီး ငါးခုကို ပိတ်ဆို့ထားပြီးလျှင် တပြိုင်နက်တည်းပင် အင်အား ဝင်ပေါက်ကြီး ငါးခုကို ဖွင့်ထားကာ အင်အားကို မိမိ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ သိုမှီးနိုင်သော အခါတွင် စိတ်ပညာကို လိုက်စားနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သော အခြေခံ အင်္ဂါရပ်များ မိမိ၌ ပြည့်စုံနေပြီဟု ယုံမှတ်နိုင်လေပြီ။ ဤမှရှေ့တွင် မိမိကိုယ်မိမိ "ငါ"သည် စိတ်ပညာကို ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးချနိုင်သူ ဖြစ်ပြီဟူ၍ အမြဲ သဘောထားကာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်နေရန်သာ လိုပါတော့သတည်း။

× × ×

တစုံတခုသော ခက်ခဲနက်နဲသည့် အတတ်ပညာကို သင်ကြားခြင်း၌ ဖြစ်စေ၊ အလုပ်ကို လုပ်ရာ၌ ဖြစ်စေ သင်ကြားပြုလုပ်မည့်သူသည် ထိုပညာရပ်၊ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်သော ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ လိုအပ်သော အရည်အချင်းများ မိမိတို့၌ ရှေးဦးစွာပြည့်စုံနေရန်မှာ လိုအပ်ကြောင်း ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများမှာ ဖော်ပြချက်များကိုလည်း သိရှိမှတ်သားထားသင့်ကြပေသေးသည်။

'မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသပေဘဓိကုမာရသုတ်'တွင်ပါရှိသည့် ဗောဓိမင်းသားက ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်အား လျှောက်ထားချက်နှင့် ဗုဒ္ဓ၏အဖြေကို စိတ်ပညာ လိုက်စားသူများ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းသင့်သဖြင့် အောက်၌ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

ဗောဓိမင်းသားက ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား ဤသို့ လျှောက်ထား၏။

"အရှင်ဘုရား၊ ဘုရားမြတ်ဟူသော ဆုံးမနည်းညွှန်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရသောရဟန်းသည် အဘယ်လောက် အချိန်ကြာမှ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရပါသနည်း"

ထိုအခါ ဗုဒ္ဓက ဤသို့ မိန့်ကြား၏။

"အသင်မင်းသား၊ ဤအရေး၌ သင့်ကိုပင် မေးရဦးမည်။ သင် ဆင်စီး၊ ချွန်းကိုင် အတတ်ကို တတ်သလော"

မင်းသား။ ။တတ်ပါသည် အရှင်ဘုရား။

တတိယအကြိမ်

ဗုဒ္ဓ။ ။လူတယောက်သည် သင့်ထံ ဆင်စီးချွန်းကိုင် အတတ်ကို သင်မည်ဟု လာ၏။ ထိုသူကား ယုံကြည်မှုလည်းမရှိ။ ကျန်းလည်း မကျန်းမာ၊ ကောက်ကျစ် လှည့်ဖြားတတ်သူလည်း ဖြစ်၏။ ပျင်းလည်းပျင်း၏။ ဉာဏ်လည်း မရှိ။ ထိုသူ ဖြစ်မြောက်အောင် သင်နိုင်ပါမည်လော။

မင်းသား။ ။ဤအင်္ဂါငါးပါးအနက် တပါးပါးနှင့် ပြည့်စုံနေလျှင်ပင် သင်ယူနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ငါးပါးလုံး ပြည့်စုံနေလျှင်ကား ဆိုဖွယ်ရာ မရှိတော့ပါ။

ဗုဒ္ဓ။ ။တယောက်သော်ကား သူ့၌ ယုံကြည်ချက် ရှိ၏။ ကျန်းမာမှုလည်း ရှိ၏။ ဖြောင့်မတ်မှုလည်း ရှိ၏။ မပျင်းမရိလည်း ကြိုးစားတတ်၏။ ဉာဏ်ရှိသူလည်း ဖြစ်၏၊ ထိုသူကား သင်ကြားတတ်မြောက်နိုင်ပါမည်လော။

မင်းသား။ ။အရှင်ဘုရား၊ ထိုသူမျိုးမှာ တခုခုသော်အင်္ဂါနှင့် ပြည့်စုံလျှင်ပင် သင်ကြား တတ်မြောက်နိုင်ပါ၏။ ငါးပါးလုံး ပြည့်စုံပါမူကား ဆိုဖွယ်ရာ မရှိတော့ပါ။

ဗုဒ္ဓ။ ။မင်းသား၊ ထို့အတူပင် တရားအားထုတ်မည့်သူ၌ အားထုတ်ထိုက်သူ ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ(ပဓာနိယင်္ဂတရား)များကား ငါးပါး ရှိ၏။ ယင်းငါးပါး ဟူသည်ကား ယုံကြည်သဒ္ဓါစိတ် ရှိခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ မုစဉ်းလဲ မလှည့်ဖြား ရိုးသား ဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ အားထုတ်မှုရှိခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာရှိခြင်းတို့ပေတည်း။ ဤငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံသော် လျင်မြန်စွာ ပေါက်မြောက် အောင်မြင်နိုင်၏။

ဤနေရာ အရောက်တွင် ဗုဒ္ဓဟောကြားချက်ကို ဆင်ခြင်လျက် စာဖတ်မိတ်ဆွေသည် စိတ်ပညာကို အသုံးချလိုသူများ၌ အင်အား ယိုပေါက်ကြီးငါးခုကို ပိတ်ဆို့ထားနိုင်ရန်နှင့် အင်အား ဝင်ပေါက်ကြီး ငါးခုကို အမြဲဖွင့်ထားကာ အင်အားများ သိုမှီးမှုကို ရှေးဦးစွာ လုပ်ဆောင် နိုင်သည့် အရည်အချင်းများ ရှိအပ်သည် ဆိုချက်မှာ မှန်ကန်ကြောင်း စိတ်ချစွာ ယုံကြည်နိုင်ပြီဟု ယူဆရပါသတည်း။

အကျဉ်းချုပ် မှတ်သား လိုက်နာဖွယ်ရာ အချက်များ

၁။ စိတ်ပညာကို လိုက်စားမည့် သူသည် ဤပညာကို လိုက်စားနိုင်သူ၏ အရည်အချင်းများနှင့် ပြည့်စုံမှု မိမိ၌ရှိနေရန် လိုအပ်ကြောင်း သိအပ်၏။

၂။ စိတ်ပညာသည် သိမ်မွေ့ နက်နဲသည်၊ အပြောရ လွယ်သယောင်ယောင် ရှိသော်လည်း အလုပ်ပိုင်း အကျင့်ပိုင်း၌ ခက်ခဲမှု အတန်ငယ်မျှ ရှိသည်၊ သို့သော် တတ်ခဲမှ ပညာ၊ ရခဲမှ ရတနာ ဆိုသော စကားကို နှလုံးမူသင့်၏။

၃။ စိတ်ပညာသမား၌ ကိုယ်အင်အားနှင့် စိတ်ဓာတ် အင်အားများ ထိုက်သင့်သော အဆင့်အတန်းထိ ရှိနေရန်မှာ အမှန်ပင် လိုအပ်၏။

၄။ ကိုယ်အင်အားနှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အားများ ယိုထွက်စေသော (၁) အရက်အကြောက်၊ (၂) အကျိုး မများသည့် နေရာ၌ အငြင်းပွားမှု၊ (၃) သိပ်ပြီး အရေးတကြီး သဘောထားခြင်း၊ (၄) အမှောင်ဘက် အဆိုးဘက်ကိုသာ ကြည့်ခြင်းနှင့် (၅) လွန်ကျူးမှု အမျိုးမျိုး၊ အားလုံးပေါင်း အကြောင်းတရား ငါးခု၏ အပေါက်များကို ပိတ်ဆို့နိုင်ရန် စိတ်ပညာ သမားသည် ဦးစွာ ကြိုးစားအပ်၏။

၅။ ကိုယ်အင်အား၊ စိတ်ဓာတ်အင်အား ယိုပေါက်များ ပိတ်ဆို့ထားခြင်းနှင့် တပြိုင်နက် လိုအပ်သော ထိုအင်အားနှစ်ရပ်ကို အမြဲမပြတ် ရရှိစေရန်အတွက် စိတ်ပညာ လိုက်စားသူသည် (၁) အဆင်ပြေစွာ ဟာမွန်နီ ဖြစ်နေရန်၊ (၂) မေတ္တာစိတ်၊ (၃) အာဟာရ၊ (၄) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားနှင့် (၅) ကိုယ်စိတ် အနားယူခြင်း ရီလက္ကဇေးရှင်း တည်းဟူသော အချက်ငါးချက်ကို လက်ကိုင်ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၆။ ဗောဓိကုမာရ မင်းသားအား ဗုဒ္ဓဟောကြားသည့် တရား အားထုတ်မည့်သူအတွက် အားထုတ်ထိုက်သူ ဖြစ်ကြောင်း ပဓာနိယင်္ဂတရား ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံရန် ဟောကြားချက်ကိုလည်း နှလုံးသွင်းလျက် ထိုတရားများ မိမိ၌ ရှိနေရန် ကြိုးစားသင့်ပေသည်။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၂

အတွင်းစိတ်ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ

အတွင်းစိတ် ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

ဤမေးခွန်း၏အဖြေကိုရေးရလျှင် အသိစိတ်၏ အကြောင်းကိုပါ ထည့်သွင်း၍ ရေးသားရမည် ဖြစ်သည်။

လူတဦးစီ တဦးစီ၏ အတွင်းတွင် ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးစီ နှစ်ဦးစီ ရှိနေပေသည်။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ် နှစ်ဦးမှာ–

၁။ အသိစိတ် ပုဂ္ဂိုလ် (*Conscious Self*)နှင့်

၂။ မသိစိတ်ခေါ် အတွင်းစိတ် ပုဂ္ဂိုလ် (*Unconscious Self*) သို့မဟုတ် (*Subconscious Mind*) နှစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

သို့ရာတွင် လူကလေးနှစ်ဦး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ရှိနေကာ ထိုလူသားအား တသီးတခြားစီ ကြိုးကိုင်လျက် လှုပ်ရှား ပြုမူခိုင်းနေသည်ကား မဟုတ်ပေ။ စိတ်ဓာတ်ကြီး တခုလုံး၌ အကိုင်းအခက်ကြီး နှစ်ခု ပူးတွဲလျက် တည်ရှိနေခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ခြေ၊ လက်၊ ဦးခေါင်း၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ စသည်များ ပူးပေါင်းရှင်သန် နေခြင်း အားဖြင့်သာ လူသားဟူသော သတ္တဝါတခု ဖြစ်ရှိနေပုံမျိုး ဖြစ်လေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်ဓာတ်ကြီး တခုလုံး (*Total Mind*) တွင် 'အသိစိတ်' နှင့် 'အတွင်းစိတ်' ဟူသော သဘာဝဓာတ်ကြီးနှစ်ဖြာ ပူးတွဲတည်ရှိနေသည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်လေသည်။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

စိတ်ပညာရှင်ကြီးများက 'အသိစိတ်'နှင့် 'မသိစိတ်' ကို ဤသို့ ဥပမာပေးကြ၏။

ပင်လယ်တွင်း၌ ရေခဲတုံးကြီးတခုမျောပါလာရာ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်၌ ရေခဲတုံး၏ ရာခိုင်နှုန်း ၂၀ သာပေါ်၍ ရေအောက်တွင် ရာခိုင်နှုန်း ၈၀ ရှိနေသကဲ့သို့ လူ၏ စိတ်ဓာတ်ကြီးတခုလုံးကို အသိစိတ်နှင့် မသိစိတ် ခွဲခြားလိုက်လျှင် အသိစိတ်သည် ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်၌ ပေါ်နေသော ရေခဲ၏ ပမာဏဖြစ်၍ မသိစိတ်ခေါ် အတွင်းစိတ် (*Inner Mind*)မှာ ရေထဲတွင် နစ်ဝင်နေသော ရေခဲတုံး၏ အချိုးအစား ဖြစ်လေသည်။

'အသိစိတ်'ဆိုသည်မှာ အဆင်း,အနံ့ စသည့် ငါးခုသော အာရုံနှင့် တွေ့ထိမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်၊ ဥပမာ ယခုစာလုံးများကို မြင်သဖြင့် စာဖတ်နေသော စိတ်၊ ခပ်လှမ်းလှမ်းမှ အသံချဲ့စက်နှင့် တေးဆိုနေသော အသံကို ကြားသဖြင့် ကြားသိသောစိတ် စသည်တို့ ဖြစ်သည်။

'မသိစိတ်' သို့မဟုတ် 'အတွင်းစိတ်' ဆိုသည်မှာ မိမိ၏စိတ်ဓာတ်အတွင်းဝယ် ရှိနေသော်လည်း ပင်လယ် ရေမျက်နှာပြင်အောက် ရောက်နေသော ရေခဲတုံးကဲ့သို့ ဘယ်လောက်ရှိသည်ဟု ခန့်မှန်း၍ မသိရသောစိတ်၊ သို့မဟုတ် မမှတ်မိသောစိတ်၊ သို့မဟုတ် အာရုံ ငါးဖြာ၏ ဟိုမှာဘက်သို့ ရောက်သည့် စိတ်ကို ခေါ်သည်။ အချို့သော စိတ်ပညာရှင်များကမူ အတွင်း စိတ်ကို ဆဋ္ဌအာရုံ (*Sixth Sense*)ဟု အမည်ပေးသည်။

လူ၏စိတ်ဓာတ်တွင် ဤမသိစိတ် ရှိနေကြောင်းကို အောက်ပါ လူတဦး၏ အကြောင်း ဖတ်ကြည့်လျှင် ပိုပြီး ရှင်းသွားပေလိမ့်မည်။

မစ္စတာဘီလ်အမည်ရှိ သူငယ်တဦးသည် စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်ထံသို့ သူ့စိတ်ရောဂါကုသရန် သွားရောက်၏၊ သူ၏ရောဂါမှာ မြင့်သောအဆောက်အအုံများအပေါ်သို့ မတက်ဝံ့ခြင်းဖြစ်၏။ သူသည် မည်သည့် အဆောက်အအုံ၏ ပြတင်းပေါက် နားကိုမဆို မသွားရဲချေ။ ဒုတိယအထပ်၊ တတိယအထပ်ပေါ်ကို တက်မိလျှင်မူ သူသည် မနေနိုင် မထိုင်နိုင်အောင် ကြောက်လန့်လေတော့သည်။

လူသည် ကြောက်ရွံ့တတ်သော သဘောရှိသည်မှာ မှန်၏။ သို့သော် ကြောက်သင့်သည်ကို ကြောက်ခြင်းသည် ရောဂါမဟုတ်ပေ။ ကြောက်စရာ မဟုတ်သည်ကို အကြောက်လွန်နေလျှင် စိတ်ရောဂါဟု ခေါ်ဆိုရလေသည်။

ဤလို တရားလွန်ကြောက်ခြင်းကို စိတ်ပညာ အခေါ်အဝေါ်အရ "ဖိုးဘီးယား" (*Phobia*)ဟု ခေါ်သည်။

သူ၏ ဖိုးဘီးယားရောဂါကို ကုသရန် အတွက် စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်သည် သူ့အားအိပ်မွေ့ချ၍ စစ်ဆေး မေးမြန်း ကြည့်ရာ ဤသို့ သိရလေသည်။ သူ့အသက် နှစ်နှစ်မပြည့်မီ အချိန်က သူ၏ဖခင်က သူ့အား အိမ်အတွင်း ပြတင်းပေါက်ဘခု၏ အနီးတွင် လေထဲသို့ မြှောက်မြှောက်ပြီးမှ ဖမ်းယူကာ ကစားဖူး၏။ တကြိမ်တွင် ကလေးငယ်အား ကောင်းကောင်းမဖမ်းမိဖြစ်ပြီး သားကလေးမှာကြမ်းပြင်ပေါ် ကျသွား၏။ထိုစဉ်က ကလေးမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ကြမ်းပေါ်ကျသော နာကျင်မှု ဝေဒနာကို ခံစားရ၏။ နောက် နှစ်နှစ်ခန့်ကြာသောအခါ ထိုကလေးသည် သစ်ပင် တပင်ပေါ်တက်ရာ ခြေချော်ပြီး မြေပေါ် ကျဖူး၏။ ထိုအကြိမ်၌လည်း သူသည် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ပြီး နာကျင်သော ဝေဒနာကို ထိထိမိမိကလေး ခံစားလိုက်ရသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ကလေးများမှာ သူတို့ အသက်ငါးနှစ်ရွယ် မတိုင်မီက ဖြစ်ပွားသော အဖြစ်အပျက်များကို ကြီးပြင်းလာသောအခါ မှတ်မိခြင်း မရှိတတ်ပေ။ ထိုစဉ်ကာလက ကလေးငယ် ဘီလ်မှာ အသက်လေးနှစ်မျှသာ ရှိသေးသဖြင့် ဆိုခဲ့ပြီးအဖြစ်အပျက်များကို သူ၏ အသိစိတ်က လုံးဝမမှတ်မိတော့ပေ။

သို့သော် သူ၏ မသိစိတ်ကမူ မှတ်မိ နေလေသည်။ မသိစိတ်၏ မှတ်ဉာဏ်မှာ အလွန်ကောင်းသော သဘောရှိသည်။ မည်မျှ အချိန်ကြာသွားစေကာမူ သူတွေ့ကြုံခံစားရမှုများကို အားလုံးအတိအကျပင် သူ၏အတွင်းစိတ်၌ မှတ်မိနေမည် ဖြစ်လေသည်။

ယခု မစ္စတာဘီလ်အား သူ၏ အသိစိတ်က မမှတ်မိသော အဖြစ်အပျက်များကို စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်က အိပ်မွေ့ချ၍ စစ်ဆေးမေးမြန်းမှ သူ၏ မသိစိတ်က အတိအကျ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်လေသည်။

လူတဦးအား အိပ်မွေ့ချလိုက်လျှင် သူ၏ အသိစိတ်မှာ အိပ်ပျော်သွားလေသည်။ မသိစိတ်မှာ မည်သည့်အခါမျှ အိပ်စက်ခြင်း မရှိပေ။ အသိစိတ်မရှိသောအခါတွင် အိပ်မွေ့ချခံနေရသူ ဘီလ်၏ မသိစိတ်က အဖြစ်မှန်များကို အတိအကျ ထုတ်ဖော်၍ ပြောပြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုအခါကျမှ မစ္စတာ ဘီလ်သည် သူ၏ ဖိုးဘီးယားရောဂါမှာ သူငယ်ငယ်က အမြင့်မှ အောက်သို့ ကျခဲ့ဖူးခြင်းကို အစွဲပြုပြီး၊ သူ့အတွင်းစိတ်က မှတ်မိနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု သိရှိပြီးနောက် ရောဂါမှာ ပျောက်ကင်းသွားရလေသည်။ဤအဖြစ်မှန်ကို စိတ်ရောဂါကုနှင့် စိတ်ပညာ စာရေးဆရာ လက်စ်လီအမ်ကရွန်း၏ (*Magic Mind Power*) စိတ်ပညာ စာအုပ်တွင် ဖော်ပြ ပါရှိသည်။

အင်္ဂလိပ်စာ ဝေါဟာရများတွင် "ဆမ်မနာဘူ လစ်ဇင်" *Somnabulism* ဆိုသော စကားလုံးတခု ပါရှိ၏။ ထိုစကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အိပ်ပျော်နေခိုက် လမ်းလျှောက်တတ်ခြင်း ဟူ၍ ဖြစ်၏။ အိပ်ပျော်နေသူတွင် သူ့၌ အသိစိတ် မရှိပေ။ လူ အိပ်ပျော်လျှင် အသိစိတ်လည်း အိပ်ပျော်နေမြဲဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် မသိစိတ်ခေါ် လူ့အတွင်းစိတ်ကား မည်သည့်အခါမျှ အိပ်ပျော်နေလေ့မရှိရာ အိပ်ပျော်နေလျက် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ထိုသူ့အတွင်းစိတ်၏ လက်ချက်ပင် ဖြစ်လေသည်။

လူသားများ၌ အတွင်းစိတ်ရှိနေကြောင်း ထင်ရှားသော အချက်တခုကို ဒေါက်တာ အနီတာမူဟာလ် (*Dr. Anita Muhl*) က သူမ၏ အလိုအလျောက် စာရေးခြင်း (*Automatic Writing*) အတတ်ပညာဖြင့် ပြသခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေသည်။ အမျိုးသမီး ဒေါက်တာ မူဟာလ်သည် အလိုအလျောက်စာရေးခြင်းအတတ်ကို တတ်ကျွမ်းမှုတွင် အလွန်ထင်ရှား ကျော်စောမှု ရှိခဲ့သည်။ သူမသည် သူမ၏ အတွင်းစိတ် အတွင်းမှ အဆင့် ခုနစ်ဆင့်ကို ထုတ်ယူသုံးစွဲလျက် အလိုအလျောက် စာရေးခြင်း ပြုနိုင်သည်ဟု ဆိုပေသည်။

အလိုအလျောက် စာရေးသောအခါတွင် အသိစိတ် လုံးဝ မပါရှိတော့ပေ။ သူ၏ အတွင်းစိတ်က သူ၏ လက်နှင့် တလောင်ကို စီးပြီး ရေးသားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

အလိုအလျောက် စာရေးခြင်း အတတ်ကို လေ့ကျင့်ပြီးယူလျှင် လူတိုင်းတတ်နိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။ ထိုအတတ်ပညာ၏ ထူးဆန်းမှု တခုမှာ အချို့သော အလိုအလျောက် စာရေးသူများသည် သူတို့ မတတ်သိ မကျွမ်းကျင်သော ဘာသာရပ်များလည်း ရေးသားတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အချို့တို့မှာ စာလုံးများကို ရိုးရိုးမရေးပဲ မှန်စာစာလုံးများနှင့် ရေးသည်လည်း ရှိသေး

သည်။ ဤအချက်များကို ထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့် အလိုအလျောက် စာရေးခြင်းတွင် အသိစိတ် မရှိပါပဲ အတွင်းစိတ် (မသိစိတ်)က ဦးစီးရေးသားခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားနေပေသည်။ ဤတွင် လူ၏ စိတ်ဓာတ်ကြီးတခုလုံးတွင် မသိစိတ် ခေါ် အတွင်းစိတ် ရှိနေသည်မှာ ယုံလောက်ပေပြီ။

အတွင်းစိတ်ရှိနေကြောင်းကိုကား စိတ်ပညာကို လိုက်စားသူ စိတ်ပညာရှင် အားလုံးပင် လက်ခံ အတည်ပြုပြီး ဖြစ်သော်လည်း ထိုအတွင်းစိတ်၏ နက်နဲမှုနှင့် တန်ခိုးသတ္တိ ကြီးမားဆန်းကြယ်မှု အကြောင်း အရာများကိုမူ အစကလေးမျှသာ သိရှိနားလည် ကြရသေးသည်။ ဆက်လက်၍ သိရှိရန် အချက်အလက်ပေါင်း မည်မျှ ကျန်ရှိနေသည်ကိုမူ မည်သူမျှ မခန့်မှန်းနိုင်ကြသေးချေ။

သို့ရာတွင် သိရှိပြီး အတည်ပြုထားချက် အကြောင်းအရာများ အရပင်လျှင် ထိုအတွင်းစိတ်၌ ကြီးမားသော တန်ခိုးရှိကြောင်း ထင်ထင်ရှားရှား သိကြရ၏။ ထိုအတွင်းစိတ်ကို ကျွမ်းကျင် လိမ္မာစွာ အသုံး ချတတ်ပါက အကန့်အသတ်မရှိသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်သည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များ ယုံကြည်ကြပေသည်။ သို့သော် ထိုအတွင်းစိတ် အကြောင်းကို မည်သူမျှ အလုံးစုံအကုန် မသိကြသေးချေ။

အတွင်းစိတ် ရှိနေကြောင်း ထုတ်ဖော် တင်ပြသူ စိတ်ပညာရှင်ကြီး ဆစ်ဂ်မန်း ဖရွိဒ် (*Sigmund Freud*) ကိုယ်တိုင်လည်း အတွင်းစိတ်၏ အကြောင်းကို မျက်နှာပြင်ပေါ်ဝယ် ခြစ်မိရုံကလေးမျှ နက်ကြောင်း ထင်သည့် အရာလောက်သာ သိရှိရသေးသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များက ခန့်မှန်းကြသည်။

စိတ်ပညာရှင် ဖရွိဒ်၏ ယူဆချက်မှာ အတွင်းစိတ် (*Subconscious*) တွင် *ID* အစ်ဒ် ဟု ခေါ်ဆိုထားသည့် အခြေခံ မသိစိတ် (*Basic Subconscious*) နှင့် + အသိစိတ်၏ အောက်၌ ကပ်လျက်ရှိသော "အသိစိတ် မဖြစ်မီ ဖြစ်သောစိတ်" (*Preconscious*) အပြင် + ဆူပါအီဂို (*Superego*) ဟု သူခေါ်တွင်သည့် ကွန်ရှင့်စ် (*Conscience*) ခေါ် အမှားအမှန်ကို ခွဲခြား သန့်စင်တတ်သည့် စိတ်သုံးမျိုး ရောနှောပါဝင်လျက်ရှိနေသည်ဟူ၍ဖြစ်၏။

သူ၏ ယူဆချက်ကို အင်္ဂလိပ်စကားပြောသော နိုင်ငံများ၏ အပြင်ဘက်တွင်မူ လက်ခံသူ မများလှဟု ဆိုပေသည်။

ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံသား ထင်ရှားသော စိတ်ရောဂါကု ပညာရှင် ဒေါက်တာ ကားလ်ဂျန်း (*Dr. Carl Jung*) ကမူ ဖရွိဒ် ခေါ်ဆိုထားသည့် ဆူပါအီဂိုကို ဆူပါကွန်ရှပ်စ်နက်စ် (*Superconsciousness*) = ထူးခြား နက်နဲသော သိမြင်ခြင်းဟု ခေါ်ဆိုပြီးလျှင် ထိုထူးခြားနက်နဲသော သိမြင်ခြင်းသည် အမှားအမှန်ကို သန့်စင်တတ်သည့် စိတ် (*Conscience*) ကွန်ရှင့်စ်ထက် အထက်တန်းကျသည်ဟု ဆိုပေသည်။

ထို ဆူပါကွန်ရှပ်စ်နက်စ်သည် ကျွန်ုပ်တို့တွင် တစိတ်တဒေသအားဖြင့် ပါရှိနေသည့် နာမ်လောက၏ ဝိညာဉ်စိတ်ပင် ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ထားကြသည်။

ထို့ပြင် ဒေါက်တာ ကားလ်ဂျန်းသည် ကမ္ဘာ့ အရှေ့ဘက်ပိုင်းရှိ စိတ်ပညာရှင်များယူဆထားသည့်အတိုင်း ယူနီဗာဆယ်ဆပ်ကွန်ရှပ် (*Universal Subconscious*) ခေါ် စကြဝဠာကြီး တခုလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အတွင်းစိတ်ဓာတ်ကြီး တခုသည် တည်ရှိနေလျက် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွင်းစိတ်သည် ထိုစကြဝဠာ တခုလုံးဆိုင်ရာ အတွင်းစိတ်ဓာတ် အရင်းခံကြီး တခုလုံးနှင့် တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်မှုရှိနေသည်ဖြစ်ရာ လူသားတိုင်း၏ အတွင်းစိတ်သည် စကြဝဠာလုံးဆိုင်ရာ စိတ်ဓာတ်ကြီး တခုလုံး၏ အစိတ်အပိုင်းပင် ဖြစ်သည်ဟုလည်း ယုံကြည်သည်။

နက်နဲလျက် သိရခက်ခဲသော လူတိုင်း၏ စိတ်ဓာတ်ကြီး တခုလုံးတွင် ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် ရာခိုင်နှုန်း ရှစ်ဆယ်မျှ ပါဝင်နေသည့် အတွင်းစိတ်၏ အကြောင်းအရာကို ဖော်ပြရာ၌ စိတ်ပညာရှင် တဦးနှင့် တဦး အခေါ်အဝေါ်၌လည်းကောင်း၊ သဘောထား အယူအဆ၌လည်းကောင်း အနည်းငယ်စီ ကွာခြားမှု ရှိနေလင့်ကစား အားလုံးတို့၏ သဘော တူညီချက်မှာ အတွင်းစိတ်၏ ငုပ်လျှိုးနေသော တန်ခိုး၊ သို့မဟုတ် စွမ်းအင်ကို လိုချင်တောင့်တမှု ကြီးမားသော ဆန္ဒဖြင့် အသုံးချတတ် ပါလျှင် လိုချင်တာ ရနိုင်သည် ဟူ၍ ဖြစ်သတည်း။

ဤနေရာတွင် ယခုခေတ်သစ် စိတ်ပညာနှင့် ဗုဒ္ဓကျမ်းစာ ညွှန်ပြချက်ကို နှိုင်းယှဉ်၍ သုံးသပ်နိုင်ရန် ပါဠိတော်တပိုဒ်ကို ဖော်ပြသင့်သည်ဟု သဘောရပါသည်။

"ဆန္ဒဝတော နာမ ဘိက္ခဝေ ကိံနာမ နသိဇ္ဈတိ။"
"ဘိက္ခဝေ= ရဟန်းတို့၊ ဆန္ဒဝတောနာမ၊ အားကြီးသော ဆန္ဒနှင့် ပြည့်စုံသော သူသည်၊ ကိံနာမ နသိဇ္ဈတိ= အဘယ်အမှုကိစ္စသည် မပြီးမြောက်ပဲ ရှိအံ့နည်း။"

ဤနေရာ၌ ဤသို့ ဆင်ခြင်သင့်သည် ထင်၏။ ခေတ်သစ် စိတ်ပညာအရ လူတိုင်း၌ ငုပ်လျှိုးရှိနေသော အတွင်းစိတ်သည် စွမ်းအင်တန်ခိုး၊ အမျိုးမျိုး ရှိနေသည်ဟု သိရလေရာ ထိုစွမ်းအင်တန်ခိုးကို ပြင်းပြသော ဆန္ဒစိတ်ဖြင့် အသုံးချတတ်ပါလျှင် လိုချင်တာကို အနေးနှင့် အမြန် ကေန်ရနိုင်သည် ဆိုသော အချက်သည် ယုံကြည် အားထားလောက်ပေသည်။

လူတိုင်း၌ ငုပ်လျှိုးနေသော အတွင်းစိတ်၏ သဘောသဘာဝကို စိတ်ပညာရှင်တဦးက ဤသို့ ဥပမာပေး ဖော်ပြထား၏။

အတွင်းစိတ်သည် အသက်ကြီးရင့်ပြီ ဖြစ်၍ ပျင်းရိနေသော အဘိုးကြီး တဦး ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် လဲလျောင်းလျက် သတင်းစာ ဖတ်နေသည်နှင့် တူသည်။ သူ့အနီးတွင် မြေးငယ်ကလေးများ ရှိနေကြ၏။ မြေးငယ်ကလေးတဦးက သူ့အဘိုးအား မေးခွန်းတခု မေး၏။ အဘိုးကြီးသည် မေးခွန်းသံကို ကြားသော်လည်း မကြားချင်ယောင် ဆောင်နေ၏။ မြေးကလေးက တခါထပ်မေး၏။ အဘိုးကြီးသည် မတုန်မလှုပ်ပင် ရှိနေသေး၏။ ထိုအခါ မြေးကလေးက စိတ်အားထက်သန်စွာထလာပြီး သူ့အဘိုး၏ နားအနီးကပ်ပြီး အော်မေးလေသည်။ ထိုအခါကျမှ အဘိုးကြီးသည် မြေးကလေး၏ မေးခွန်းကို ဖြေဆိုလေသည်။ အတွင်းစိတ်သည် ထိုအဘိုးကြီးနှင့် တူသည်။ သူ့အား မေးခွန်းမေး၍ အဖြေကို ရယူလိုပါလျှင် သူ့မြေးကလေးလို တခါမေးမရက နှစ်ခါမေး၏။ နှစ်ခါမေးမရပါလျှင် စိတ်အားထက်သန်စွာ သုံးခါမေးမှ အဖြေရရှိမည် ဖြစ်လေသည်။ သို့မဟုတ် အကြိမ်ကြိမ်ထပ်၍မေးရန် လိုအပ်ပါက ထပ်တလဲလဲကြိုးစား၍ မေးရပေလိမ့်မည်။

ဤကား အကျဉ်းရုံး၍ ပြသော ဥပမာသာတည်း။ ရှေ့အခန်းများတွင် အတွင်းစိတ်၏ သဘောသဘာဝအကျယ်ကို ဖော်ပြလျက် အသုံးချနည်းများ ရေးသားပါမည်။

အတွင်းစိတ် ဆိုသည်မှာ

၁။ စိတ်ဓာတ်ကြီးတခုလုံး (*Total Mind*)တွင် ပါဝင်နေသော ရာခိုင်နှုန်း ရှစ်ဆယ်ပမာဏ ရှိလိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းရသည့် အာရုံငါးဖြာ၏ ဟိုမှာဘက်သို့ ရောက်သော ဆင္ခအာရုံကို အတွင်းစိတ်ဟု ခေါ်သည်။

၂။ စိတ်ဓာတ်ကြီးတခုလုံး၏ ရာခိုင်နှုန်းရှစ်ဆယ်ရှိနေသော အတွင်းစိတ်မှာ ပမာဏအားဖြင့် ကြီးမားသော်လည်း သူသိသမျှကို အဲသိစိတ်တွင် မှတ်မိနေခြင်း မရှိသည့်အတွက် အတွင်းစိတ်ကို မသိစိတ်ဟုလည်း ခေါ်သည်။

၃။ လူတိုင်း၏ မသိစိတ်၊ သို့မဟုတ် အတွင်းစိတ်သည် စကြဝဠာကြီးတခုလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အတွင်းစိတ်ဓာတ်နှင့် တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်မှု ရှိနေလေရာ လူတိုင်း၏ အတွင်းစိတ်သည် ထိုစကြဝဠာ အတွင်း စိတ်ဓာတ်ကြီး၏ တစိတ်တဒေသ ဖြစ်သည်ဟု နာမည်ကျော် ဆွစ်(စ်)လူမျိုး စိတ္တဗေဒ ပညာရှင် ဒေါက်တာ ကားလ်ဂျန်းက ယုံကြည်သည်။

၄။ အတွင်းစိတ်၌ ကြီးမားသောတန်ခိုးရှိ၏။ ထိုတန်ခိုးကို အသုံးချလိုလျှင် စိတ်ဆန္ဒ ပြင်းပြစွာနှင့် အတွင်းစိတ်ကို သွေးဆောင်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၃

မြင့်မြတ်သောယောကျ်ားနှင့် ပြင်းပြသောဆန္ဒ

လွန်ခဲ့သော တမိနစ်အတွင်းက စာပေမိတ်ဆွေ ဖတ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည့် စာပိုဒ်ကလေးတခုကို ယခုထပ်မံ၍ ရေးပြရပါဦးမည်။

> "ခေတ်သစ်စိတ်ပညာအရ လူတိုင်း၌ ငုပ်လျှိုးရှိနေသော အတွင်းစိတ်သည် စွမ်းအင်တန်ခိုးအမျိုးမျိုးရှိနေသည်ဟုသိရလေရာ ထိုစွမ်းအင်တန်ခိုးကိုပြင်းပြသောဆန္ဒစိတ်ဖြင့် အသုံးချတတ်ပါလျှင် လိုချင်တာကို အနေးနှင့်အမြန် ကောက်ရနိုင်သည် ဆိုချက်သည် ယုံကြည် အားထားလောက်ပေသည်။"

ဤအဆိုပေါ်တွင် စာပေ မိတ်ဆွေ သံသယများ ဝင်နေပါသလား၊ သံသယ ဝင်သည်ဖြစ်စေ၊ မဝင်သည် ဖြစ်စေ အောက်ပါ အဖြစ်မှန် အတ္ထုပ္ပတ္တိတခုကို သေသေချာချာစဉ်းစားလျက် ဖတ်စမ်းပါဦး။ ဤတကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန် ဇာတ်လမ်းတွင် စိတ်ပညာသဘော ပါရှိနေသည်ကို ထင်ရှားမြင်သောအခါတွင် အကယ်၍ စာပေမိတ်ဆွေ၌ သံသယများ ဝင်နေပါလျှင် ထိုသံသယမှာ အဝေးသို့ လွင့်စဉ်သွားဖွယ်ရာ ရှိပါသည်။ သို့မဟုတ် လျော့ပါးသွားပါလိမ့်မည်။ သံသယမဝင်ခဲ့ပါမူ စိတ်ပညာ၏ သဘောသဘာဝကို ရှေးကထက်ပိုပြီး သဘောပေါက်လာလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော် မျှော်လင့်ပါသည်။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

ဤ တကယ့် ဖြစ်ရပ်မှန် ဇာတ်လမ်းမှာ ကျွန်တော် မြန်မာ ပြန်သည့် ဒေးလ် ကာနယ်ဂျီ ရေးသော "ငါးမိနစ်ဖတ် လူ့ ထုပ္ပတ်" စာအုပ် (*Five Minute Biography*)မှ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

"သင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ားတဦး ရှိသည်" ဤတရားစကား ကြားရ၍ ဘဝ ပြောင်းလဲသွားသူ ဟောင်းဝပ်သာစတွန်

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ငါးဆယ်အချိန် ချမ်းအေးလှသော ညတညတွင် ချီကာဂိုမြို့ မက်ဗစ်ကား၏ ပြပွဲရုံ အတွင်းမှ လူအုပ်ကြီးများ ထွက်လာကြသည်။ ထိုစဉ်ခေတ်က နာမည်ကြီးမျက်လှည့်ဆရာ အလက္ကဇန်ဒါးဟားမင်း၏ မျက်လှည့်ပြပွဲကြီးကို ကြည့်ရှုပြီး၍ ရယ်မော ပျော်ရွှင်လျက် ထွက်လာကြသော လူအုပ်ကြီး ဖြစ်ပေသည်။

ချမ်းလွန်းသဖြင့် ခိုက်ခိုက်တုန်ဖြစ်နေသော သတင်းစာ ရောင်းသမားကလေး တဦးသည် လမ်းမကြီးပေါ်မှနေ၍ ထွက်လာကြသော လူအုပ်ကြီးအား ချီကာဂို ထရီဗြွန်းသတင်းစာကို လိုက်လံရောင်းချသည်။ ထိုလူငယ်ကလေး၌ အပေါ်ဝတ်ကုတ်အင်္ကျီ မပါ၊ သူ့၌ အိမ်မရှိ၊ သူ့၌ အိပ်ရာ အိပ်ခန်းအတွက် ပေးရန် ငွေလည်း မရှိ။

လူအုပ်ကြီး ပျောက်ကွယ်သွားသော အခါတွင် သတင်းစာရောင်းသမားကလေးသည် ပြပွဲရုံ၏ နောက်ဖေးလမ်းကြားထဲမှ ကြမ်းတမ်းသော သံပြားပေါ်တက်၍ သတင်းစာများကို သူ့ကိုယ့်ပေါ်ရစ်ပတ်ကာ အိပ်စက်လေတော့သည်။ မြေတိုက်တွင်းမှ မီးဖို၏အရှိန်ကြောင့် သံပြားမှာ နွေးနေသည်။

လဲလျောင်းနေစဉ်တွင် ထိုလူငယ်မှာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်စွာနှင့် ခိုက်ခိုက်တုန်နေလေသည်။ ထိုအချိန်တွင် သူသည် သူ့ကိုယ်သူ မျက်လှည့်ဆရာ ဖြစ်ရမည်ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြုလိုက်လေသည်။ သူသည် ပရိသတ်က သူ့အား ဩဘာပေးကြရန်ကိုလည်း တမ်းတသည်။ သားမွေး အတွင်းခံ အင်္ကျီကို ဝတ်ရန် တမ်းတသည်။ မိန်းကလေးများက သူ့အား တံခါးဝမှ ဆီးကြိုရန်ကို တမ်းတနေမိသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သူသည် နာမည်ကျော် မျက်လှည့်ဆရာ ဖြစ်လာသော အခါတွင် ဤပြပွဲရုံသို့ပင် လာပြီး မျက်လှည့် ပြသောအခါ

သတင်းစာခေါင်းစီး ကြီးကြီးနှင့် သတင်းရေးခံရသူ ဖြစ်စေရမည်ဟုလည်း လေးနက်စွာ အဓိဋ္ဌာန်ပြုလိုက်လေသည်။

ထိုသတင်းစာရောင်းသမားကလေး၏ နာမည်မှာ ပောင်းဝပ်သား စတွန် ဖြစ်သည်။ နောက် နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ် ကြာသွားသောအခါတွင် သူသည် သူ အဓိဋ္ဌာန်ပြုခဲ့သည့်အတိုင်းပင် တသဝေမတိမ်း နာမည်ကျော် မျက်လှည့် ဆရာအဖြစ်ဖြင့် ဤပြပွဲရုံသို့လာရောက်ကာ မျက်လှည့်ပြလေသည်။ မျက်လှည့် ပြပွဲပြီးသောအခါတွင် သူသည် ပြပွဲရုံ၏ နောက်ဖေး၌ လမ်းကြားကလေး အတွင်းသို့ ဝင်သွားရာ ပြပွဲရုံ နောက်ကျော၌ သူ ရေးထွင်း ထားခဲ့သည့် သူ့အမည်ကို တွေ့မြင်ရလေသည်။ သူ့နာမည်ကို သူရေးထွင်းခဲ့သော အချိန် မှာ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကဖြစ်ပြီး ထိုစဉ်အခါက သူ့မှာ ငုတ် မှတ်လျက် နေစရာအိမ်မရှိပဲ သတင်းစာ ရောင်းနေရသူ ဖြစ်လေသည်။

၁၉၃၆ ခု၊ ဧပြီလ ၁၃ ရက်နေ့၌ သူ ကွယ်လွန်သောအခါ သူသည် မျက်လှည့် ဆရာများ၏ ဆရာ၊ ပဥ္စလက်ဆရာများ၏ ဘုရင်အဖြစ်ဖြင့် အသိ အမှတ် ပြုခြင်းများ ခံယူရရှိလေသည်။ နှစ်ပေါင်း လေးဆယ် အတွင်းတွင် သူသည် ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်ကို လှည့်လည်ကာ မျက်လှည့်ပြသခဲ့လေသည်။ လူ အများအား သူ၏ မျက်လှည့် ပညာဖြင့် တအံ့တဩ ဖြစ်စေခဲ့လေသည်။ လူ ပေါင်း ခြောက်သန်းကျော်တို့သည် သူ့မျက်လှည့် ပြပွဲကို ကြည့်ရှုကြရာ သူသည် အမြတ်ငွေပေါင်း ပေါင်လေးသိန်း (မြန်မာငွေ သိန်းခြောက်ဆယ်) ရရှိခဲ့လေသည်။

သူ မသေဆုံးမီ အချိန်အနည်းငယ် အတွင်းက ကျွန်ုပ်သည် သူ၏ မျက် လှည့်ပြပွဲဘွင် သူနှင့် အတူ ရှိနေခဲ့ဖူးသည်။ ထို့နောက် ကျွန်ုပ်သည် သူနှင့် အတူ သူ၏ အဝတ်အစားလဲခန်း အတွင်း ဝင်၍ထိုင်ကြရာ နာရီအတော် ကြာမျှ သူ၏ မျက်လှည့်ဆရာ ဖြစ်လာရပုံ ဇာတ်လမ်းစုံကို ပြောပြသည်။ သူပြသော မျက်လှည့်များ အံ့ဩစရာ ကောင်းသကဲ့သို့ပင် သူ၏ ဘဝဖြစ်ပုံ ဇာတ်လမ်းစုံမှာလည်း အံ့ဩစရာ ကောင်းနေပေသည်။

သူ ကလေးငယ်ဘဝတွင် သူ့ဖခင်က သူ့အား မြင်းတွေကို ဧလျင် အမြန် မောင်းနှင်ရပါမည်လားဟု ဆိုကာ ရက်ရက်စက်စက် ရိုက်နှက်လေ သည်။ သူသည် ဘာမျှ မမြင်နိုင်လောက်အောင် စိတ်ဆိုးမိလေရာ အိမ် တံခါးကို ဆောင့်ပိတ်ခဲ့ပြီးလျှင် အော်ဟစ်ကာ လမ်းမပေါ် ပြေးထွက်

သွားပြီးနောက် ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့လေသည်။ သူ့အမေနှင့် အဖေမှာ ထို အချိန်မှစ၍ သူ့အား ငါးနှစ်ကြာမျှ မတွေ့မမြင်ကြရတော့ပေ။ သူတို့သား သေများ သွားပြီလားဟု စိုးရိမ်နေကြသည်။

သူ မသေသည်မှာ အံ့ဩစရာပါဟု သူက ဝန်ခံလေသည်။ သူသည် ခြေသလုံးအိမ်တိုင် လေလွင့်နေသူ အဖြစ်ဖြင့် ကုန်တင် မီးရထားများကို ခိုးစီးသည်။ တောင်းရမ်းစားသည်။ ခိုးသည်။ ကျီများတွင် လည်းကောင်း၊ ကောက်ရိုးပုံများတွင်လည်းကောင်း၊ စွန့်ပစ်ထားသော အဆောက်အအုံ များတွင်လည်းကောင်း သူ ဝင်ပြီး အိပ်သည်။ သူ အကြိမ်ကြိမ် အဖမ်းခံ ရသည်။ သူ့အားဖမ်းရန် နောက်မှလိုက်ခြင်းခံရသည်။ အဆဲအဆို အကြိမ်း အမောင်း ခံရသည်။ မီးရထားပေါ်မှ ဆွဲချလွှင့်ပစ်ထားခြင်းများ ခံရသည်။ သေနတ်ဖြင့် အပစ်အခတ်ကိုပင် သူ ခံခဲ့ရဖူးလေသည်။

သူသည် ပြိုင်မြင်းစီး ဂျော်ကီ လုပ်ခဲ့ဖူးသည်။ သူ အသက်ဆယ့်ခုနစ်နှစ် တွင် သူသည် လက်ထဲ၌ တပဲနီမျှမရှိပဲနှင့် နယူးယောက်မြို့ကြီးတွင် မျက်စိ သူငယ် တစ်လည်လည် ဖြစ်နေလေသည်။ ဤအချိန်တွင် အရေးကြီးသော ဖြစ်ရပ်တခု ပေါ်ပေါက်လာခဲ့လေသည်။ သူသည် ခြေဦးတည့်ရာ လှည့်လည် လျှောက်သွားယင်း ဘာသာရေး အစည်းအဝေး ပြုလုပ်သည့် နေရာသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ ယင်းအစည်းအဝေး၌ ခရစ်ယာန် တရားဟောဆရာ တဦးက ဟောပြောသည်ကို သူ ကြားနာလိုက်ရသည်။

"**သင့်စန္ဒာကိုယ်ထဲ၌ မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ားတဦးရှိသည်**"

ထိုဟောပြောချက်ကိုကြားရသောအခါ သူ၏စိတ်တွင် များစွာ ထိခိုက်သွား လေသည်။ သူ့တသက်တာတွင် ဤမျှလောက် တခါမျှ စိတ်လှုပ်ရှားထိခိုက် ခြင်းကို မခံရဖူးချေ။ သူသည် သူ၏ အပြစ်များကို သိမြင်လာသည်။ သို့ဖြစ် ရာ သူသည် တရားပလ္လင်ဆီသို့ သွားကာ သူ့ပါးပေါ်တွင် မျက်ရည်တွေ စီးကျလျက်နှင့် သူ့ဘဝကို အသစ်ပြောင်းလဲ ပစ်လိုက်လေတော့သည်။

ရက်သတ္တပတ်နှစ်ပတ် ကျော်လွန်သောအခါတွင် တခါက ခြေသလုံး အိမ်တိုင် လေလွင့်နေခဲ့ဖူးသော ထိုလူငယ်သည် ချိုင်းနားတောင်း ဒေသ တွင် တရားဟောနေလေသည်။

ထိုအခါ၌ သူသည် ရှေးကထက် ပိုပြီး စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိလာလေ သည်။ သို့နှင့် သူသည် ခရစ်ယာန် တရားဟောဆရာဖြစ်ရန် မူးဒီး သမ္မာ

ကျမ်းစာသင်ကျောင်းတွင် ဝင်ရောက်ပညာသင်သည်။ သူ အိပ်ရန်၊ စားရန် ရရှိရေးအတွက် ထိုကျောင်းတွင် တံခါးစောင့်လုပ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် သူ၏ အသက်မှာ ဆယ့်ရှစ်နှစ်ရှိလာလေပြီ။ ထိုအသက်အရွယ်အထိ သူသည်ကျောင်းတွင် ခြောက်လထက် ကျော်လွန်အောင် စာသင်ကြားရန် မနေခဲ့ရဖူးပေ။ သူသည် စာဖတ်တတ်ရန်အတွက် ကုန်တွဲမီးရထားများ ပေါ်တွင် ခိုးစီးသွားစဉ်က မီးရထားလမ်းဘေးရှိဆိုင်းဘုတ်များကိုကြည့်ပြီးဖတ်တာ သူနှင့် သွားဖော်လာဖက် အခြားလေလွင့်ကလေးများအား သူမသိသော စာလုံးများကို မေးမြန်း ဖတ်ရှုခဲ့ရလေသည်။

သူသည် မရေးတတ်၊ မတွက်တတ်၊ မဖတ်တတ်ပေ။ သို့ရာတွင် သူ၏ သမ္မာကျမ်း စာသင်ကျောင်းတွင် သူသည် ဂရိဘာသာနှင့် ပါဏဗေဒကို နေ့စဉ် နေ့အချိန်တွင် သင်ယူပြီးလျှင် ညအချိန်တွင် အဖတ် အရေးနှင့် ဂဏန်းသင်္ချာကို သင်ယူလေသည်။

သူသည် နောက်ဆုံးတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သာသနာပြု လုပ်ငန်းကို လုပ်တော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်သည်။ သို့နှင့် သူသည် ပင်ဆိလ်ဗေးနီးယား တက္ကသိုလ်တက်ရောက်ရန် အသွားတွင် ကိစ္စတလေးတခု ပေါ်ပေါက်ခဲ့၏။ ထိုကိစ္စသည် သူ၏ ဘဝတသက်တာလုံးအတွက် လုပ်ငန်းစဉ် တခုလုံးကို ပြောင်းလဲ သွားစေလေတော့သည်။

သူသည် မက်ဆာချူးဆက်မှ ဖီလာဒဲလ်ဖီးယားသို့အသွား အားလ်ဘယ်နီတွင် ရထားပြောင်းစီးရမည် ဖြစ်သည်။ သို့အတွက် သူသည် သူ စီးရမည့် မီးရထားကိုစောင့်ဆိုင်းနေစဉ်တွင် အလက္ကဇင်ဒါဟာမင်း၏ မျက်လှည့်ပြပွဲကို လျှောက်သွားယင်း ဝင်ကြည့်မိသည်။ ဟာမင်းသည် ပရိသတ်များအား တအံ့တသြဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပြသနိုင်သည်ကို သူ တွေ့မြင်ရသည်။ သာစတွန်သည် မျက်လှည့်ပြသခြင်းအတတ်ကို အမြဲပင် စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ သူသည် ဖဲချပ်များကို မျက်လှည့်ပြနိုင်ရန် အမြဲ ကြိုးစားခဲ့သည်။ သူသည် မျက်လှည့်ဆရာ ဟာမင်းအား မြတ်နိုးစိတ် ထားရှိခဲ့သည်။ ဟာမင်းသည် သူ့အတွက် ထူးခြားသော သူရဲကောင်းပင် ဖြစ်သည်။ သူသည် ဟာမင်းနှင့် စကားပြောလိုနေသည်။

သို့အတွက် သူသည် ဟာမင်းတည်းခိုသော ဟိုတယ်တွင် သူ့အခန်းနှင့် ကပ်ပြီး သူ တည်းခိုလိုက်သည်။ သူသည် ဟိုတယ်ခန်း သော့ပေါက်မှ

ချောင်းပြီး ဟာမင်းပြောစကားကို နားထောင်သည်။ ချောင်းကြည့်သည်။ ပြီးလျှင် ဟာမင်း၏တံခါးကို ခေါက်ဝံ့သော သတ္တိရှိလာရန် ဟိုတယ်၏ စင်္ကြံဘွင် သူ ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန် လမ်းလျှောက်ယင်း သတ္တိ မွေးယူလေသည်။ သို့သော် သူသည် အခန်းတံခါးကို မခေါက်ဝံ့ပါ။

နောက်တနေ့တွင် သူသည် နာမည်ကြီးမျက်လှည့်ဆရာ ဘူတာရုံအသွားတွင် နောက်မှကပ်၍လိုက်သွားသည်။ ပြီးလျှင် သူသည် ဘူတာ၌ ဟာမင်းအား ရပ်ကြည့်ယင်း ရှုံ့ကြောက်ရှိသောစိတ်နှင့် တိတ်ဆိတ်စွာ အံ့သြငေးမော နေမိသည်။ မျက်လှည့်ဆရာသည် ဆိုင်ရာကျူးစ်မြို့သို့ သွားရမည် ဖြစ်သည်။ သာစတွန်မှာ နယူးယောက်မြို့သို့သွားရမည်ဖြစ်ရာ သူသည် နယူးယောက်မြို့ သို့သွားရန် လက်မှတ်ဝယ်ယူစဉ်တွင် မှားယွင်းပြီး ဆိုင်ရာကျူးစ်မြို့လက်မှတ် ပေးပါဟု ပြောဆိုလိုက်မိလေတော့သည်။

ထိုမှားယွင်းမှုသည် သူ၏ ကံကြမ္မာလမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲလိုက်လေတော့သည်။ ထိုမှားယွင်းမှုသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်မည့်အစား မျက်လှည့်ဆရာတဦး ဖြစ်စေလေသည်။

သာစတွန် နာမည်ကြီးနေစဉ်ကဆိုလျှင် သူ့မျက်လှည့်ပြပွဲမှ တနေ့လျှင် ပေါင်ငွေ နှစ်ရာ ရရှိသည်။ (မြန်မာငွေ သုံးထောင်)

သာစတွန်ကဲ့သို့ပင် မျက်လှည့်ပညာကို ကောင်းစွာတတ်သိသော မျက်လှည့်ဆရာတွေ အများပင်ရှိသည်ကို သူဝန်ခံပါသည်။ သို့ရာတွင် သူ့တွင် အောင်မြင်မှု ရရှိနေခြင်းမှာ အဘယ့်ကြောင့်ပါနည်း။

သူ၏ အောင်မြင်မှု ရရှိနေခြင်းမှာ အနည်းဆုံး အကြောင်းနှစ်ခုရှိသည်။

ပထမအချက်မှာ သူ၏ ဥပဓိရုပ် ကောင်းမွန်မှုကို ဇာတ်ခုံပေါ်မှနေ၍ ပြသနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ဤအရည်အချင်းမှာ မျက်လှည့်ပညာရပ်များ ကောင်းမွန်စွာ တတ်မြောက်ထားရန် လိုသကဲ့သို့ပင် လိုအပ်သည်ဟု သူက ပြောသည်။ သူသည် လူများ၏ သဘော သဘာဝကို နားလည်မှုရှိသည့် ပြပွဲ အလုပ်တွင် ကျွမ်းကျင်သူ ဖြစ်သည်။ သူသည် သူ၏ သံနေ သံထားနှင့် မျက်ခုံးမွေး ပင့်တင်သည်ကိုပင် တင်ကြို၍ စနစ်တကျ ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ထားသည်။ သူ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို တစက္ကန့်မလွဲ အံကိုက်ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်လေသည်။

ဒုတိယအချက်မှာ သူ၏ ပရိသတ်ကို သူ ချစ်ခင်လေးစားခြင်း ဖြစ်သည်။ သူသည် ကားလိပ်မဖွင့်မီတွင် ဇာတ်ခုံနံဘေးနေရာ၌ သွေးပူပြီး နိုးနိုးကြားကြား ဖြစ်သွားစေရန် ခုန်သော လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်သည်။ ထို့နောက် သူသည် ဤစကားများကို ရွတ်ဆိုသည်။

"ငါ၏ပရိသတ်ကို ငါချစ်သည်။ ငါ သူတို့ကို ပြေပျော်ရမည်။ ငါ့မှာ ခမ်းနားသော အလုပ်ရှိသည်။ ငါ သိပ်ပျော်သည်။ ငါ သိပ်ကို ပျော်သည်။"

သူမှ မပျော်ဘူးဆိုလျှင် မည်သူသည် ပျော်နိုင်ပါဦးမည်နည်း ဆိုသော အချက်ကို သူသိသည်။

အထက်ပါ အဖြစ်မှန် အတ္ထုပ္ပတ္တိတွင် ပါရှိသော စိတ်ပညာသဘောမှာ "သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ားတဦး ရှိသည်" ဟု ဟောပြောချက် စာတကြောင်းဖြစ်သည်ကို စာဖတ်မိတ်ဆွေ ဂရုပြုမိပါရဲ့လား။

"မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ား တဦး" ဆိုသည်မှာ ဆပ်ကွန်ရှပ်စ်ဆိုင်း (*Subconscious Self*) အတွင်းစိတ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် အတွင်းစိတ်သည် တကယ့် မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ားတဦးပင် ဖြစ်ပါပေသည်။ ထိုမြင့်မြတ်သော ယောကျ်ား၏ အကူအညီကို ရယူရန် ပြင်းပြသောဆန္ဒစိတ်ကို ဟောင်းဝပ်သာစတွန် အသုံးပြုလိုက်သောအခါတွင် သူ့ရည်မှန်းချက်မှာ ပြည့်ဝသွားရလေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ လူတိုင်း၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ မြင့်မြတ်သောယောကျ်ား+ပြင်းပြသောဆန္ဒသည် လိုချင်တာကို အနေနှင့်အမြန် တေန်ရမည် မလွဲပါတည်း။

ဤနေရာတွင် ပြီးခဲ့သောအခန်း၌ ရေးသားခဲ့သည့် သတင်းစာ ဖတ်နေသည့် အဘိုးအိုကြီးအကြောင်းကို ပြန်ပြီး သတိရလိုက်ပါဦး။ မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ားသည် ထို အဘိုးကြီးနှင့်လည်း တူပါသည်။ အဘိုးကြီးသည် အသက် ကြီးရင့်လှပြီဖြစ်ရာ သူ စုဆောင်းလာခဲ့သော အသိပညာရပ်တွေမှာ သူ့ဦးခေါင်းတွင်း၌ များစွာ ရှိနေပါသည်။ သူ့ မြေးတလေး မေးသော မေးခွန်းများကို သူကောင်းစွာ ဖြေဆိုနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ သို့သော် သူ့မြေးကလေး၏ စိတ်မပါ တပါနှင့် မေးသော မေးခွန်းဆိုလျှင် သူသည် ရုတ်တရက် ဖြေလေ့မရှိ။ လူ၏အသိစိတ်နှင့် ပမာတူသော မြေးတလေးက

စိတ်ပါလက်ပါ အဖြေမရလျှင် မနေဆိုသော သဘောနှင့် မေးမှ အတွင်းစိတ်နှင့်တူသော အဘိုးသည် အဖြေကို ပေးလေ့ရှိပါသည်။

သတင်းစာဖတ်နေသောအဘိုးကြီး၊ သို့မဟုတ် မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ားနှင့် လူ့အတွင်းစိတ်သည် တူညီကြောင်း ပမာနှိုင်း၍ ပြဆိုရသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် လူ့အတွင်းစိတ်သည် ထိုဥပမာတို့ထက် များစွာ အသိဉာဏ်ကြွယ်ဝသည်ဟု ခန့်မှန်းရပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်ပညာရှင်များ၏ အယူအဆအရဆိုလျှင် လူ့သားစဉ်းမြဲဆက် ဖြည့်စွက်စုဆောင်းခဲ့သည့် အသိပညာရပ်များသည် ယခု လူသားတို့၏ အတွင်းစိတ်တွင် အကန့်အသတ်မဲ့ စုဆောင်းထားရှိပြီးဖြစ်သည်ဟု ဆိုထားသောကြောင့်ပါတည်း။ လူ့ သားစဉ်းမြဲဆက် ဆက်လက်ကာ အသိဉာဏ်ပေါင်းစုံ စုဆောင်းခဲ့ရပုံများ စိတ်ပညာရှင်တဦး တွက်ပြသည်ကို ရှေ့အခန်း၌ ဆက်၍ ဖတ်ပြီးလျှင် မိမိတို့ဉာဏ်ဖြင့် ဟုတ်နိုင် မဟုတ်နိုင်ကို ဆင်ခြင် တိုင်းထွာကြပါလော့။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အချက်များ

၁။ လူတိုင်း၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ားတဦးစီ ရှိနေသည်။

၂။ မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ား ဆိုသည်မှာ မိမိတို့၏ အတွင်းစိတ်ပင် ဖြစ်သည်။

၃။ မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ားနှင့် ပြင်းပြသောဆန္ဒ ပေါင်းစပ်မိလျှင် လိုချင်တာ အကုန် ရနိုင်သည်။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၄

လူ့အတွင်းစိတ်တွင် သိုမှီးထားသော တန်ခိုးများ

လူသားတို့ စွမ်းပကားဖြင့် ပြုလုပ် ဖန်တီးထားသည့် ယခု မျက်မှောက် လောကရှိ အံ့ဖွယ်ရာ ပစ္စည်း ရပ်များတွင် ကွန်ပြူတာ စက်သည် အဆင့် အမြင့်ဆုံးဟု ယူဆရသည်။ လကမ္ဘာပေါ်သို့ လူသားများ ခြေချနိုင်ခြင်းသည် အံ့သြဖွယ်ရာ အလွန်ကောင်းသည်မှာ မှန်ပါ၏။ သို့ရာတွင် ကွန်ပြူတာစက်၏ ညွှန်ကြားမှုမပါရှိပါလျှင် ထိုအံ့သြဖွယ်ရာသည် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်စရာမရှိဟု ဆိုပေသည်။

ကွန်ပြူတာစက်သည် လျှပ်တပြက်အတွင်း၌ပင် လူသားများ တွက်ချက် မရနိုင်အောင် ခက်ခဲလွန်းသည့် သင်္ချာပုစ္ဆာများကို အဖြေမှန် ထုတ်ပေးနိုင်သည်။ "ဗဟုသုတ ပကာသနီ" ကျမ်းစာအုပ်ကြီး (*Encyclopedia*) များတွင် မပါရှိသော သိမှတ်ဖွယ်ရာ အချက်များကိုလည်း သက်ဆိုင်ရာ ခလုတ်နှိပ်လိုက်ရုံမျှနှင့်ပင် အပြည့်အစုံ ဖော်ပြနိုင်သည်။ ကွန်ပြူတာစက်၏ လွန်စွာကြီးမားသော စွမ်းအင်ကို သေးငယ်လှသည့် လူသား၏ ဦးနှောက်သည် လျင်မြန်မှု၌ လိုက်၍ မမီနိုင်သည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အလေးချိန် သုံးပေါင်ကျော်ကျော် (အောင်စ ငါးဆယ်ခန့်သာ)ရှိသည့် သေးငယ်လှသော လူသား၏ ဦးနှောက်သည် ထိုထူးဆန်း အံ့သြဖွယ်ရာ အပြည့်ရှိနေသော ကွန်ပြူတာစက်ကို တီထွင်ဖန်ဆင်းနိုင်ခဲ့ပါသည်။

ကွန်ပြူတာစက်၏ စွမ်းအင်မှာ လွန်စွာ ကြီးမားသည်မှာ မှန်၏။ သို့ရာတွင် ထိုစက်၏ အသိဉာဏ်သည် အကန့်အသတ် ရှိနေပေသည်။ စက်၏

အတွင်းသို့ သွတ်သွင်းထားသည့် သိမှတ်ဖွယ်ရာ အဖြေပေါင်း များစွာ၏ ဟိုမှာဘက်သို့ ရောက်အောင်ကိုမူ ထိုစက်သည် တွက်ချက်လည်း မပေးနိုင်၊ ဖြေဆိုခြင်းလည်း မပြုနိုင်ပေ။

သို့သော် လူသား၏ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ အတွင်းစိတ်တွင်မူ မှတ်သား စုဆောင်းထားသည့် အသိဉာဏ်အချက်အလက်များမှာ ရေတွက်၍ မကုန်နိုင်အောင် များပြားလျက်ရှိ၏။ ထိုအတွင်းစိတ်၏ မှတ်ဉာဏ် သိုလှောင်ခန်းမှာ အကန့်အသတ်မရှိ ကြီးမားပါသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များ ဖွင့်ဆိုကြသည်။ ဤအဆိုကို ရုတ်တရက်အားဖြင့် စာပေမိတ်ဆွေ လက်မခံနိုင်ရှိကောင်း ရှိနေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ဤအခန်းကို ပြီးဆုံးအောင်ဖတ်မိလျှင် "အင်း-ဟုတ်နိုင်သည်၊ ဟုတ်သည်"ဟု သဘောပေါက် လာပါလိမ့်မည်။

ချီကာဂိုတက္ကသိုလ်မှ ဒေါက်တာ စီဂျတ်ဆင်ဟဲရစ်သည် လူသား၏ အသိစိတ် (*Conscious Mind*) တည်မှီရာ ဖြစ်သော ဦးနှောက် အတွင်း (*Cerebral Cortex*) တွင် ကလာပ်စည်း အကြောငယ် ကလေးများမှာ ၁၄ ဘီလျံခန့် ရှိသည်ဟု တွက်ချက် ပြောဆိုသည်။ (တဘီလျံ ဆိုသည်မှာ သန်းပေါင်းတထောင်ရှိသည်ဟု အမေရိကန်တွင် သတ်မှတ်၍ အင်္ဂလန်နှင့် ဂျာမနီနိုင်ငံတွင်မူ သန်းပေါင်း တသန်းရှိသည်ဟု တွက်ချက်သည်။) ယင်း ကလာပ်စည်းငယ်ကလေးများသည် ပရမ်းပတာ အကြောင်းမဲ့ မဟုတ်ပါ။ နေသားတကျ သူ့အစီအစဉ်နှင့်သူ ဖြစ်ပေါ်တည်ရှိနေခြင်းသာ ဖြစ်သည် ဟုလည်း ဆိုပေသည်။ ထို့ပြင် ကလာပ်စည်းကလေးများကို မည်မျှ မည်မျှ ရှိသည်ဟု ရေတွက်ခန့်မှန်း၍ မရနိုင်သော လူသား၏ ဗဟိုချက်မ ဦးနှောက်ဘနေရာလည်း ရှိသေး၏။ ထိုနေရာကို သာလာမတ် (*Thalamus*) ဟု ခေါ်ဆိုထားသည်။

သာလာမတ်အတွင်းရှိကလာပ်စည်းကလေးများမှာ လွန်စွာ သိပ်သည်းမှု ရှိနေလေရာ၊ ယခု လက်ရှိ မည်သည့် ခေတ်မီကိရိယာနှင့်မျှ ထိုတည်ရှိနေသော ကလာပ်စည်း ကလေးများ၏ အရေအတွက်ကို ရေတွက်ခြင်းငှာ မတတ်နိုင်သေးဟု ဆိုသည်။

သို့ရာတွင် စမ်းသပ်ချက်အမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ယင်း သာလာမတ်နေရာသည် အတွင်းစိတ် (*Subconscious*) တည်မှီရာ နေရာ ဖြစ်ကြောင်း နောက်ဆုံး အတည်ပြုချက် ထားရှိနိုင်လောက်သည် အထိ

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

စိတ်ပညာရှင်များ သဘောတူညီကြပြီး ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းသာလာမတ် ဦးနှောက် အစိတ်အပိုင်းနေရာတွင် လူသား၏ အတွင်းစိတ်သည် ရေတွက်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်လောက်သည့် မှတ်ဉာဏ်ပေါင်းစုံကို သိုလှောင်ထားသော အကန့်အသတ်မဲ့ စတိုးခန်းမကြီးနှင့်တကွ တည်ရှိနေသည်ဟု သိပ္ပံနှင့် စိတ်ပညာရှင်ကြီးများ ခန့်မှန်းကြသည်။ ထို မှတ်ဉာဏ် ပေါင်းစုံသည် သိပ်သိပ်သည်းသည်းနှင့် လူသားတိုင်း၌ ငုပ်လျှိုးတည်ရှိနေသော တန်ခိုးအင်အားများပင် ဖြစ်ပါသတည်း။

ကြီးကျယ်များပြားလှသော မှတ်ဉာဏ်ပေါင်းစုံကို လူသားသည် မည်သို့မည်ပုံ သူ၏ အတွင်းစိတ် စတိုးခန်းမကြီးတွင် သိုလှောင်ထားနိုင်ခဲ့ပါသနည်း။

ဤနေရာတွင် ထိုမေးခွန်းကို ဖြေဆိုနိုင်ရန်အတွက် ဒေါက်တာ လူးဝစ်ဘာမင်း၏ အဆိုပြုချက်ကို ဖော်ပြရပေလိမ့်မည်။ ဒေါက်တာ ဘာမင်းမှာ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ရောဂါများကို လူသား၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဂလင်းအကျိတ်များက မည်သို့ ပြုလုပ်ပေးနေသည်ဆိုချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ဇီဝဓာတုပညာရပ်ဆိုင်ရာ ပါရဂူဟု အသိအမှတ်ပြုထားခြင်းခံရသူ ဖြစ်ပေသည်။ သူက ဤသို့ ဆို၏။

"လူသားတိုင်းသည် အဆုံးမရှိသည့် မျိုးရိုး စဉ်ဆက်၏ ဓာတ်သဘာဝအကြောင်းတရားများ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားအဆက်မပြတ် ငှက်ပျောပင်စိုက် မိလိုက်ဖပါ ဆိုသကဲ့သို့ တည်ရှိနေသော သတ္တဝါ ဖြစ်ပါသည်။

လူတဦးတွင် မိဘနှစ်ဦးရှိသည်။ ထိုသူတွင် အဘိုးနှစ်ဦးနှင့် အဘွားနှစ်ဦး ပေါင်း ဒုတိယမျိုးဆက်လေးဦးရှိသည်။ ထိုလေးဦးတွင် မိဘနှစ်ဦးစီရှိရာ မျိုးဆက်ရှစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းအတိုင်း လွန်ခဲ့သော ကာလ နှစ်ပေါင်းနှစ်ရာခန့်အတွင်း၌ ရှိခဲ့ဖူးသော ထိုသူ၏ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်ငါးဆက်အတွက် ဆက်နွယ်ခဲ့သော မျိုးဆက် လူဦးရေမှာ သုံးဆယ့်နှစ်ဦးရှိသည်။ နောက်သို့ပြန်၍ နှစ်ပေါင်းနှစ်ရာခန့်အချိန် အတွင်း အခြားမျိုးဆက် ငါးခုကို ထည့်သွင်း ရေ

တွက်ပါလျှင် အဆိုပါလူသား၏ အမျိုးဆက် ပေါင်းမှာ တထောင်ကျော်မည် ဖြစ်သည်။

"လူသား၏ သက်ရှိ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပရိုတို ပလာဇမ် (*Protoplasm*) များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည် ဖြစ်ရာ ဆိုခဲ့ပြီး မျိုးဆက်များသည် တစုံတခုယောက်သော သူတို့ မျိုးဆက် ဖြစ်သည့် ထိုလူသား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ပရိုတိုပလာဇမ်များ၏ စွမ်းရည်အင်အား အထောက်အကူများ အားဖြင့် အကြောင်းဆက်ကာ ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။

"ဤတွက်ကိန်းအရ အဆိုပါလူသား၏ မျိုးဆက် အရေအတွက်ကို နောက်သို့ပြန်၍ နှစ်ပေါင်းခြောက်ရာခန့် အချိန်အထိ ရေတွက်ကြည့်ပါလျှင် လူတဦးစီ၏ မျိုးဆက်လူဦးရေမှာ ၅၃၆၈၇၀၉၁၂ ဦး ရှိကြောင်းတွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

"သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့တဦးစီ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်တည်ဆောက်ထားမှုများမှာ အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း လွန်လေခဲ့ပြီး ကာလက ဆက်ကာ ဆက်ကာ ရှိခဲ့ဖူးသော မိမိတို့ မျိုးဆက်လူသားတွေ တဦးစီ တဦးစီ၏ အကြောင်းတရားများ ပါဝင်ပတ်သက်သော ဗီဇများရောနှောပါရှိနေသည်ဟု ဆိုရန်မှာပါ။ အခြားအကြောင်း မရှိနိုင်ပါချေ။

"သို့ဖြစ်ရာ ရှေ့တွင်ဖြစ်ပေါ်မည့် လူသားမျိုးဆက်များသည်လည်း ဤနည်းအတိုင်းပင်ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။ ယခုအချိန်မှစ၍ ရှေ့သို့နှစ်ပေါင်း ခုနစ်ရာသို့တိုင် ရောက်သော အခါ ထိုအချိန်တွင် အသက်ရှင်လျက်ရှိနေမည့် သူတိုင်းသည် ယခုလောလောဆယ် အချိန်၌ အသက်ရှင်လျက် ရှိနေကြသည့် ကျွန်ုပ်တို့လူသားတိုင်း၏ အစိတ်အပိုင်း အဆက်အနွယ်များပင် ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်သို့တိုင် ရောက်သောအခါတွင် လူသားတဦးစီ၏မျိုးဆက်လူဦးရေပေါင်းမှာ နှစ်ဘီလျံထက်ပင် ပိုနေမည် ဖြစ်ပါသည်။"

The magic power of your mind စိတ်ပညာ စာအုပ်ကို ရေးသူ ဝေါလတာအမ်ဂျာမိန်းကလည်း ဤသို့ဆို၏။

"လူ့ အတွင်းစိတ် တည်မှီရာ နေရာသည် လွန်စွာ ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းလျက် အလွန်များပြားလှသည့် အချက်အလက် အသိဉာဏ်ပေါင်းစုံကို စုပြုံ သိုလှောင် ထားသည့် အလွန်ကြီးကျယ်သော စာကြည့်တိုက်ကြီး ဖြစ်သည်။ ယင်း အတွင်းစိတ်ထဲ၌ မှတ်စု အချက်အလက်ပေါင်း မည်မျှသိမ်းဆည်း စုဆောင်းထားသည်ဟု ရေတွက် ခြင်းငှာ စွမ်းဆောင်နိုင်စရာအကြောင်းမရှိပါ။ ထိုမှတ်စု အချက်အလက်များမှာ လူသားများစတင်ပေါ်ပေါက်သည့် ကာလမှစ၍ မျိုးဆက်တူဟူသမျှ အစဉ်အတိုက် စုဆောင်းသိုမှီးခဲ့ဟန် တူပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့ယခုလက်ရှိလူသားများ၏ ဘဝသည် လွန်ခဲ့သော ရာစု နှစ်ပေါင်း များစွာက ရှိခဲ့ဖူးသော မိမိတို့၏မျိုးဆက် လူသားများအပေါ်တွင် အရင်းခံကာ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကြောင့်ပါတည်း။"

အထက်ဖော်ပြပါ တွေးခေါ်ရှင်များ၏ ယူဆချက်မှာ ဤသို့ ဖြစ်၏။ လူသား၏ အတွင်းစိတ်တွင် ရေတွက်၍ မကုန်နိုင်အောင် များပြားလှသည့် အသိဉာဏ်များကို သိုမှီး ထားရှိသည်ဖြစ်ရာ ထိုအသိဉာဏ်များမှာ ကမ္ဘာဦး လူသားများမှ ဆင်းသက် ဆက်နွယ်ခဲ့သော မျိုးဆက်ပေါင်း များစွာတို့၏ အသိဉာဏ်တွေ ဆက်ကာဆက်ကာပင် သူတို့မျိုးဆက် လူသား၏ ဦးနှောက် နေရာတွင် ဗီဇမျိုးစေ့တွေအဖြစ် ကူးလူးဆက်သွယ် သွားနေခြင်းပင် ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

လွန်စွာ သိပ်သိပ်သည်းသည်းနှင့် စုဆောင်း သိုမှီးထားသည့် အဆိုပါ မှတ်ဉာဏ် အချက်အလက် ပေါင်းစုံတို့သည် စင်စစ်အားဖြင့် လူသားတိုင်း၏ အတွင်းစိတ်တွင် ငုပ်လျှိုး တည်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ မီးခဲပြာဖုံးသဘောမျိုး တည်ရှိနေခြင်းဟု ဥပမာ ပေးနိုင်ပေသည်။ မီးရဲရဲကို မမြင်ရသော်လည်း အတွင်း၌ မီးကျီးခဲ ရဲရဲကြီးရှိနေသည့် သဘောမျိုးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အတွင်းစိတ်ကို မသိစိတ်ဟု နာမည်ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ယင်း အတွင်းစိတ်၏ စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုသူများ ရှိသော်လည်း မိမိတို့ တသက်တာလုံးပင် အသုံးချရမှန်းမသိပဲ ဘဝ တုံးသွားသူများလည်း ရှိလေသည်။

အခြား ဥပမာတခု ပေးရန် ရှိသည်မှာ မြေကြီးအတွင်း၌ အဖိုးတန် ကျောက်သံ ပတ္တမြားတွေ ရှိနေသည်ကို မြေပေါ်မှနေ၍ မမြင်ရသည်နှင့် တူ၏။ သို့မဟုတ် မမြင်ရသော ရေနံတွေ မြေကြီးအတွင်း၌ ကိန်းအောင်းနေသည်နှင့်လည်း တူ၏။ သို့သော် ဘူမိဗေဒပညာရပ်ကို တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများသည် ထိုအဖိုးတန်သတ္တုတွေ ရှိနေသည်ကို သူ့ပညာရပ်ဖြင့် သိကြသကဲ့သို့ လူ၏ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ သာလာမတ် အစိတ်အပိုင်း နေရာတွင် အတွင်းစိတ်ရှိကြောင်း စိတ်ပညာရှင်များ ခန့်မှန်း သိမြင်ထားကြပြီး ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ပြင် ယင်းအတွင်းစိတ်တွင် ကိန်းဝပ်နေသော အသိဉာဏ်တွေ များပြား ထက်မြက်ပုံကိုလည်း ချင့်ချိန် တွက်ဆနိုင်လေသည်။

ထိုအဖိုးတန် ကျောက်သံပတ္တမြားနှင့် ရေနံများကို ဘူမိဗေဒ ပညာရှင်များသည် ထုတ်ယူသုံးစွဲရန် ကြိုးစားကြသကဲ့သို့ စိတ်ပညာရှင်များသည်လည်း အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးစွမ်းရည်များကို ထုတ်ယူသုံးစွဲရန် နည်းလမ်းများ ရှာကြံကြလေသည်။

တခါတရံတွင် ရေနံသည်လည်းကောင်း၊ ကျောက်သံ ပတ္တမြားသည်လည်းကောင်း မြေပေါ်သို့ သူ့အလိုအလျောက်ပင် ပေါ်ထွက်၍ လာသည်လည်း ရှိသကဲ့သို့ လူသား၏ အတွင်းစိတ်တန်ခိုးများသည်လည်း သူ့အား သုံးစွဲရန် အထူးတလည် မကြိုးစားရပဲနှင့် အလွယ်တကူပင် ပေါ်ထွက်လာကာ အကျိုးပေးမှုနှင့် ကြုံတွေ့ရသော လူသားများလည်း အနည်းငယ်မျှ ရှိဖူးပါသည်၊ ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အဖိုးတန်ပစ္စည်း ဟူသမျှကို ဝီရိယနှင့် ဉာဏ်ပညာကို သုံးစွဲပြီး ဇွဲရှိရှိနှင့် တူးဖော် တတ်ပါမှသာ ထိုက်သင့်သလောက်သော ထိုပစ္စည်းကို ရလေ့ရှိပေသည်။

ယခု ဤစာအုပ်တွင် မိမိတို့ အတွင်းစိတ်၌ ရှိနေသော (အဖိုးတန် ကျောက်သံပတ္တမြား၊ ရေနံများထက်ပင် တန်ဖိုးကြီးသည့်)တန်ခိုးစွမ်းရည်ကို မည်သို့ ထုတ်ယူရရှိနိုင်ကြောင်း ရေးသားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် လိုအပ်ချက်ကို မရေးမီ စာဖတ်သူ၏ စိတ်၌ အတွင်းစိတ်၏ သဘော သဘာဝနှင့် စွမ်းအင်တန်ခိုးကို သိရှိယုံကြည်ထားရန်အတွက် အစပျိုးနေရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာတွင် အတွင်းစိတ်၏ လျှပ်တပြက် မြင်တွေ့ရလျှင် မည်မျှအထိ မှတ်ဉာဏ် ထက်မြက်ပုံကို ပြောပြသင့်ပေသည်။

ဘော့စ်တွန်မြို့မှ ဒေါက်တာ မော်တွန်အီးပရင့်(စ်)သည် အတွင်းစိတ်၏ အကြောင်းကို အမျိုးမျိုးစမ်းသပ် သုတေသန ပြုလုပ်ကြည့်ဖူး၏။ သူသည် လူငယ်တဦးအား၊ သတင်းစာတစောင်ကို ပေးပြီးလျှင် စာမျက်နှာတခု၏ အလယ်၌ ပါရှိသော သတင်းတိုကလေးတခုကို သုံးလေးကြိမ်မျှ ဖတ်စေ၏။ ပြီးလျှင် ထိုသတင်းတွင် ပါရှိသော စကားလုံးများ အတိုင်း ထိုလူငယ်အား ပြန်လည်ရွတ်ဆိုခိုင်းရာ လူငယ်သည် အတော်များများ မှန်ကန်သည်အထိ သူဖတ်ပြီးသား စကားလုံးများအတိုင်း ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ဒေါက်တာ ပရင့်(စ်)သည် လူငယ်အား အိပ်မွေ့ချပြီးလျှင် သူ ဖတ်ထားပြီး သတင်းစာ၏ စာပိုဒ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုစေရာ လူငယ်သည် ထိုစာပိုဒ်၏ စကားလုံးများအတိုင်း တလုံးပြီးတလုံး အတိအကျ ရွတ်ဆိုနိုင်သည်သာမက သတင်းစာ၏ ထိုစာမျက်နှာ၌ ပါရှိသမျှ သတင်းအတိုအရှည်အားလုံးတွင်ပါသော စကားလုံးများကို မူရင်းအတိုင်း တလုံးပြီးတလုံး အတိအကျရွတ်ဆိုပြီး ပြသနိုင်သည်ကို တွေ့ရလေသည်။

မူလက လူငယ်အားအိပ်မွေ့ချပြီး သတင်းတို စာပိုဒ်တခုကိုသာ ဖတ်ခိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားသတင်းများကို သူ့အား ဖတ်မခိုင်းခဲ့ပေ။ သို့သော်လည်း အိပ်မွေ့ချထားခြင်းခံရသော ထိုလူငယ်၏ အတွင်းစိတ်သည်သာ နိုးကြားလျက် ရှိသဖြင့် ထိုအတွင်းစိတ်သည် သတင်းစာ တမျက်နှာလုံးကို လျှပ်တပြက်အတွင်း အားလုံးသောစာလုံးများကို ကြည့်မြင် မှတ်မိသွားခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့်စိတ်ပညာရှင်များသည် အတွင်းစိတ်သည်လွန်စွာမှ မှတ်ဉာဏ်ကောင်း၍ မှတ်သားမိသမျှသည်လည်း မည်သည့်အခါမျှ မေ့လျော့ခြင်း မရှိဟု သိရှိကြရလေသည်။

အတွင်းစိတ်သည် အချိန်မည်မျှ ကြာသွားသည့် တိုင်အောင် မမေ့မလျော့ မှတ်မိနေပုံကို စိတ်ပညာရှင် ဝေါလ်တာအမ်ဂျာမိန်းက သူ၏ စိတ်ပညာစာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားထားသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဒေါက်တာ ဖစ်ဂျီဘွန်၏ အိပ်မွေ့ချပွဲကို ကြည့်မြင်လေ့လာဖူးသည်။ များပြားသော ပရိသတ်ကြီးအတွင်းမှ အိပ်မွေ့ချ ခံလိုသူများအား ဒေါက်တာဖစ်ဂျီဘွန်က ဖိတ်ခေါ်လိုက်ရာ လူဆယ်ဦး၊ စင်မြင့်ပေါ်သို့

တက်ရောက်လာကြသည်။ ထိုသူများအထဲမှ အသက်လေးဆယ်ရွယ် လူတဦးအား အိပ်မွေ့ချပြီးလျှင် အောက်ပါအတိုင်း မေး၏။

"မင်းအသက် ဆယ်နှစ်သားတုန်းက ဇူလိုင်လ ၄ ရက်နေ့မှာ ဘယ်နေရာကို ရောက်ရှိနေခဲ့သလဲ"

"နိုင်ယာဂရာ ရေတံခွန်မှာ"ဟု အဖြေထွက်လာ၏။

"မင်း အသက် ဆယ်နှစ်သားတုန်းက ဇူလိုင်လ ၄ ရက်နေ့ နေ့လယ်စာကို မင်း ဘယ်မှာ စားခဲ့သလဲ"

"ပျော်ပွဲစား ကွင်းပြင်မှာ"

"မင်း ဆယ်နှစ်သားတုန်းက နိုင်ယာဂရာရေတံခွန် ပျော်ပွဲစားကွင်းပြင်မှာ နံနက်စာကို ဘယ်အချိန်မှာ စားခဲ့သလဲ"

"ဆယ့်တစ်နာရီမှာ"

ထို့နောက် ဒေါက်တာဖစ်ဂျီဘွန်သည် လူ့အတွင်းစိတ်၏ မှတ်ဉာဏ်နှင့် လေ့လာသိမြင်မှု တန်ခိုးအင်အား မည်မျှ ကြီးမားသည်ကို သိရှိနိုင်ရန် အတွက် ထိုလူအား အောက်ပါအတိုင်း စမ်းသပ်ကြည့်၏။

"မင်း ဆယ်နှစ်သားတုန်းက မင်းနေခဲ့တဲ့အိမ်မှာ ဧကယ်၍ စာအုပ်စင် တခု ရှိခဲ့လို့ရှိယင် အဲဒီ စာအုပ်စင်ရဲ့ တတိယ အဆင့် လက်ယာဘက်ကနေ ရေတွက်တဲ့ အခါမှာ စတုတ္ထမြောက် စာအုပ်ရဲ့ နာမည်ကို ကျွန်ုပ်အား ပြောပြပါ"

ထိုသူ့ထံမှ စကားပြန်မရ ဖြစ်နေ၏။ ဤတွင် ဒေါက်တာ ဖစ်ဂျီဘွန်သည် ထပ်တလဲလဲပင် အမိန့်ပေးသံနှင့် မေး၏။ ထိုအခါကျမှ အိပ်မွေ့ချ ခံထားသူက မော်တော်ဆိုင်ကယ်များနှင့်ပတ်သက်သော စာအုပ်ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုလေသည်။

ထို့ပြင် ဒေါက်တာ ဖစ်ဂျီဘွန်သည် လူ၏ အတွင်းစိတ်မှာ သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် မည်မျှအထိ ဩဇာ လွှမ်းမိုးနိုင်ကြောင်း ပြသရန် အတွက် လူငယ်တဦးအား အိပ်မွေ့ချပြီးလျှင် ဤသို့ အမိန့်ပေး၏။

"ကျွန်ုပ်၏နှုတ်မှ တစ်၊ နှစ် ဟု ဆိုပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် မင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် တခုလုံးဟာ သစ်တုံးကဲ့သို့ မာကျော တောင့်တင်းနေရမယ်။ အခု နားထောင် တစ်၊ နှစ်"

ထိုလူငယ်၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သစ်တုံး တခုကဲ့သို့ မာကျော တောင့်တင်း သွားလေသည်။ ဤတွင် ပရိသတ်ထဲမှ လူလေးဦးက ထိုလူငယ်အား ကုလားထိုင် နှစ်ခုပေါ်သို့ မ,တင်လိုက်ကြသည်။ လူငယ်၏ ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးမှာ ကုလားထိုင်တခုပေါ်တွင် တင်ထားလိုက်၏။ ခြေထောက် နှစ်ခုကို ကုလားထိုင် တခုပေါ်တွင် တင်ထားလိုက်၏။ သူ၏ ကျောရိုး၊ ခါးနှင့် ပေါင်များ၊ ခြေသလုံးများအောက်တွင် တာအခုအခံမျှ မရှိပေ။ ဤသို့ တောင့်တင်းနေသော လူငယ်၏ ခန္ဓာကိုယ် အလယ်ပိုင်း ခါးနေရာပေါ်သို့ ဒေါက်တာ ဖစ်ဂျီဘွန်သည် သူ့တကိုယ်လုံးတက်ပြီး ခုန်ပြလိုက်သည်။ လူငယ်၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တင်းမာလျက်ပင် ရှိနေ၏။ ဒေါက်တာဖစ်ဂျီဘွန်၏ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ကောင်းစွာ တောင့်ခံနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

ဤအချက်မှာ အတွင်းစိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အပေါ်တွင် အံ့ဩဖွယ်ကောင်းအောင်ပင် ဩဇာ လွှမ်းမိုးနိုင်ကြောင်း ထင်ရှားစေလေသည်။ စင်စစ် အားဖြင့် လူ့အတွင်းစိတ်သည် အရာခပ်သိမ်းတို့အပေါ်တွင် ဩဇာ လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။ လေ့ကျင့်ပြုပြင်ပေးရန်သာ လိုသည်။

စိတ်ပညာရှင်များသည် ဤသို့ပင် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးသတ္တိ သိသာနိုင်ရန် စမ်းသပ်လေ့လာကြသည်။ တွေ့ရှိချက်များကို မူတည်၍ ခန့်မှန်း ချင့်ချိန်ကြရသည်။

အထက်ပါ လေ့လာစမ်းသပ် ခန့်မှန်း ချင့်ချိန်ချက်များကို ကျွန်တော့် အနေနှင့် လက်ခံသည့်အပြင် ဤနေရာ၌ ကျွန်တော်၏ ကိုယ်ပိုင် တွေးဆ ယုံကြည်ချက်ကိုလည်း တင်ပြလိုပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်များကို ယုံကြည်ကိုးစား အားထားသူ ဖြစ်ပါသည်။

သတ္တဝါများသည် နောက်ဘဝ၊ ရှေ့ဘဝရှိပြီး ဘဝဆက်တိုင်း ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးခဲ့ရသော ပါရမီများလည်း မိမိတို့ ကိုယ်စီတွင် ပါရှိနေကြသည်ဟုလည်း ဆင်ခြင် ယုံကြည် အားထားပါသည်။ ပါရမီအဟုန် ကြီးမားမှုကြောင့် ယခုဘဝ လူလာ၍ ဖြစ်ရသည်ဟုလည်း သဘောပေါက်ပါသည်။ လူလာ၍ ဖြစ်သော ယခုအခါတွင် မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိမိတို့၌ရေတွက်၍ မကုန်နိုင်အောင် များပြားခဲ့သည့် မျိုးစဉ် မျိုးဆက်များ၏ ဩဇာ အငွေ့

အသက် အဆက်အနွယ် အကြောင်းတရားတွေမှာလည်း မိမိတို့နှင့် မကင်းပဲ ရှိနေသည် ဆိုချက်ကိုလည်း လက်ခံပါသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ အလွန် သိပ်သိပ်သည်းသည်းနှင့် ဘဝ ဘဝ များစွာက ကုသိုလ်ကံ အဟုန်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တည်ဆောက်ထားနိုင်သော လူသား၏ ဦးနှောက် အတွင်းဝယ် (သိပ္ပံ ပညာရှင်များ ခန့်မှန်းသည့် သာလာမတ် အစိတ်အပိုင်း ဦးနှောက် တနေရာတွင်) အကန့်အသတ်မဲ့ ကျယ်ပြန့်ကြီးမားလှသော မှတ်ဉာဏ်သိုလှောင်ခန်းကြီးနှင့်တကွ တည်ရှိနေသော လူ့အတွင်းစိတ်ဆိုသည်မှာ စင်စစ်အားဖြင့် မိမိတို့ "ပါရမီတရားများ"ပင် ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် ဆင်ခြင်တွက်ဆပြီး ယုံကြည်ထားပါသည်။

ထိုပါရမီတရားများတွင် မိမိတို့အား အကျိုးပြုမည့် အကြောင်းတရားအတွင်းစိတ်တွေလည်း ဒုနှင့် ဒေး မရေတွက်နိုင်အောင်ရှိနေပြီး မိမိတို့အား ဒုက္ခပေးနိုင်သည့် မကောင်းတရား အတွင်းစိတ်တွေလည်း ဒုနှင့် ဒေး မရေမတွက်နိုင်အောင်ပင် ရှိနေသည်ဟု သိထားကြရပါမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိတို့ ပြုလုပ်ခဲ့သည့် ကံတရားတွေသည် မရေမတွက် နိုင်အောင် များပြားခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဤတွင် မိမိတို့၌ရှိနေသော ငုပ်လျှိုးနေသည့် အကောင်းတရား အတွင်းစိတ်တွေကို မည်သို့မည်ပုံ ဆွဲထုတ် အသုံးချနိုင်ပါသနည်းဟု နည်းလမ်းကို ရှာဖွေကြရပါသည်။ ဘူမိဗေဒပညာရှင်များသည် မြေကြီးထဲ၌ အဖိုးတန် ကျောက်သံပတ္တမြားနှင့် ရေနံများရှိသည်ကို သိသကဲ့သို့ စိတ်ပညာရှင်များသည် လူသား၏ဦးနှောက်အတွင်း၌ သုံး၍မကုန်နိုင်အောင် များပြားသည့် အတွင်းစိတ်အင်အား စွမ်းရည်သတ္တိထူးတွေရှိနေကြောင်း ယုံကြည်ကြသည်။

အထက်၌ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း တခါတရံတွင် မြေကြီးအတွင်းမှ အဖိုးတန် ကျောက်သံပတ္တမြားနှင့် ရေနံများသည် အလိုအလျောက်ပင် မြေပြင်ပေါ်သို့ ထွက်လာတတ်သော အကြိမ် အနည်းငယ်မျှ ရှိနိုင်သော်လည်း အခါခပ်သိမ်းလောက်ပင် လူသားတို့သည် ထိုပစ္စည်းများကို အပတ် တကုတ် ကြိုးစားအားထုတ်လျက် ဉာဏ်ပညာကိုအသုံးပြုပြီး နှစ်ရှည်လများ တူးဖော်မှသာ လိုချင်သော ပစ္စည်းကို ရလေ့ ရှိပါသည်။ လူသား၏ အဖိုးတန် အတွင်းစိတ်၏ အင်အားကို အသုံးပြုနိုင်ရန် ကိစ္စ၌လည်း ဤနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤသို့ အလွန့်အလွန် တန်ဖိုးရှိသည့် တန်ခိုးကြီးလှသော အတွင်းစိတ် (ပါရမီစိတ်)သည် မိမိတို့တွင် ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ပါရှိကြပါလျက်နှင့် အဘယ့်ကြောင့် လူအများစုသည် မလိုလားအပ်သော ရှုံးနိမ့်ရမှုများစွာနှင့် တွေ့ကြုံလျက် ညည်းတွားကာ မိမိတို့၏ ဘဝအဆင့် မမြင့်မားနိုင်ပဲ ရှိနေကြရသနည်း။

ဤနေရာတွင် "ပါပသ္မိံ ရမတေ မနော" ဆိုသော ဗုဒ္ဓ ကျမ်းစာကို သတိပြုသင့်ကြပေသည်။

"မနော=စိတ်မည်သည်၊ ပါပသ္မိံ =မကောင်းမှု၌သာ၊
ရမတေ=မွေ့လျော်ပျော်မြဲတည်း"

မကောင်းမှု၌ မွေ့လျော်နေချင်သော လူသား၏စိတ်သည် မိမိကိုယ် မိမိ အားမကိုးလိုခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ တွေဝေခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း စသည့် လူအား အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသော မကောင်းစိတ်များ၏ လွှမ်းမိုးဖမ်းစားထားခြင်း ခံရသော အခါတွင် အဖိုးတန် ပစ္စည်းများကို မြေကြီးထဲမှ ဆွဲထုတ်ရန် မသိထားနှင့် ရှိနမှန်းကိုပင် မသိမြင်သော လူရိုင်းတွေကဲ့သို့ဖြစ်ကာ လူ့ဘဝအဆင့်ကို မြင့်မားအောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ပဲ ရှိနေကြရသည်ဟု ယုံကြည်ရပါမည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ လူသား၏ ဦးနှောက်တနေရာတွင် လွန်စွာ တန်ခိုးထက်မြက်သည့် သုံးမကုန်နိုင်အောင် များပြားသော အတွင်းစိတ် စွမ်းအင်တွေ (ပါရမီစိတ်ဓာတ်တွေ) ရှိနေသည်ကိုကား သိပ္ပံနည်းအရ သိရှိကြရပြီး ဖြစ်ရာ ထိုတန်ခိုးကို မည်သို့သုံးစွဲရမည်ကိုသာ လေ့လာကြံဆကြရပေမည်။

ထိုအတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုး (သို့မဟုတ်) စွမ်းအင်ကို လိုလိုချင်ချင် အသုံးချလိုသော အသိစိတ်သာ မိမိတို့၌ အဆက်မပြတ် ရှိနေပါစေ၊ မည်သို့မည်ပုံ ထိုတန်ခိုး၊ ထိုစွမ်းအင်များ အသုံးချရမည်ဆိုသော အသိဉာဏ် များသည် အကြောင်းအားလျော်စွာ ပေါ်ပေါက်သိမြင်၍ လာရမည်သာဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ရှေ့အခန်းများတွင် စိတ်ပညာရှင်များ တွေ့ရှိထားသော အသုံးချနည်းများကို ရေးသား ဖော်ပြပါမည်။

စိတ်သည် မည်သည့်နေရာ၌ တည်မှီသနည်း

သိပ္ပံနည်းအရ ဆိုလျှင် စိတ်သည် ဦးနှောက်၌ အများဆုံး တည်မှီသည်ဟု နားလည်ထားကြရသည်။ သို့သော် ယေဘုယျ သဘောအားဖြင့် စိတ်၊ သို့မဟုတ် နာမ်ဓာတ်သည် ဟဒယနှလုံး၌ တည်မှီသည်ဟု နားလည်ယုံကြည်ထားမှုလည်း ရှိနေပေသေးသည်။ ဤအဆိုနှစ်ရပ်အနက် မည်သည့်အဆိုသည် အမှန်ဟု သတ်မှတ်ရပါမည်နည်း။

သိမ်မွေ့နက်နဲသော သဘောတရားများနှင့် တွေ့ကြုံရလျှင် ကျွန်တော်တို့သည် ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများဆီသို့ ဦးတည်ကြရပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဤသဘောတရားမှန်ကို အတိအကျ သိရှိနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်တော် လက်လှမ်းမီသမျှ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများကို လှန်လှောရှာဖွေရာ အရှင် ဇနကာဘိဝံသ၏ "သင်္ဂြိုဟ်သာသာဒ္ဓီကာကျမ်း" စာမျက်နှာ (၂၂၅)၌ ပါရှိသော "စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပုံ"စာပိုဒ်ကို ဖတ်ရသောအခါကျမှ သံသယကင်းရှင်းပြီး နားလည်မှုကို ရရှိပါသည်။ ထိုစာပိုဒ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

> "စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ။ ။ပြအပ်ခဲ့ပြီးသော စိတ်များသည် အခွင့်သာလျှင် သင့်ရာမှာဖြစ်ဖို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ တည်ရှိနေသည် မဟုတ်၊ အပြင်ဘက်မှာ တစုံ တခု သော နေရာ၌ စုပေါင်းသိမ်းဆည်းနိုင်သူလည်း မရှိ၊ ဝတ္ထု၊ အာရုံ၊ မနသိကာရ စသော ဆိုင်ရာအကြောင်းတို့ ပေါင်းဆုံမိကြသောအခါကျမှ ရုတ်ကနဲ ဖြစ်ပေါ်လာကြပေသည်။ ဥပမာ နေအရှိန်ကျရောက်က မီးထ၍တောက်သော "သူရိယကန္တ" ခေါ် ကျောက်တမျိုး ရှိ၏။ မီးသည် နေရောင်မှာလည်း မရှိသေး။ သူရိယကန် ကျောက်မှာလည်း မရှိသေးချေ။ သို့သော် နေရောင်နှင့် သူရိယကန် ကျောက်တို့ ပေါင်းဆုံမိသောအခါ ဓာတ်သဘာဝ အလျောက် မီးထ၍ တောက်သကဲ့သို့တည်း။ သူရိယကန္တ ကျောက်နှင့် မှီရာ ဝတ္ထု၊ နေရောင်နှင့် အာရုံ၊ မီးပေါ်လာပုံနှင့် စိတ်ပေါ်လာပုံတို့ တူကြပေသည်။ ဓာတ်ဖိုကြိုးနှင့်ဓာတ်မကြိုးတို့ ထိမိကြသောအခါ ဓာတ်မီး ထွက်လာပုံမှာလည်း ဤနည်းပင်တည်း။"

အထက်ပါစာပိုဒ်ကို ဖတ်ပြီးလျှင် စိတ်သည် ဦးနှောက်၌လည်း စုဝေးတည်ရှိသည် မဟုတ်၊ နှလုံးသားအတွင်း၌လည်း သိုမှီးနေသည် မဟုတ်ဟု ဆိုနိုင်၏။ သို့သော် ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသားသည် သူရိယကန္တ ကျောက်နှင့် တူသည်ဟုကား ဆိုရမည် ဖြစ်လေသည်။ ဤသဘောတရားများ နားလည်နိုင်ရန်အတွက် မစ္စတာ စီ၊ ပီ၊ ရနသင်ယ် ရေးသော *The Buddha's Explanation of the Universe* ကို သခင်ဘသောင်း မြန်မာပြန် "ဗုဒ္ဓ၏ စကြဝဠာတရား" စာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၂၅)တွင် ပါရှိသည့် စာပိုဒ်များကို အောက်၌ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

> **ဦးနှောက်၏တာဝန်များ။** ။"ဦးနှောက်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပတ်သက်သော အာရုံသိမှု အင်္ဂါများကို ထိန်းသိမ်း၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ လှုပ်ရှားမှုကို အုပ်ချုပ်ပေးမှုနှင့် ပတ်သက်၍ အလွန် တိကျသော တာဝန်တခု ရှိသည်မှာကား သေချာ၏။ သို့ရာတွင် နာမ်ဓာတ်နှင့် ဆက်သွယ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍မူ ဦးနှောက်သည် အထူး အရေးကြီးသော အရာ မဟုတ်။ နာမ်ဓာတ်သည် နှလုံး၊မျက်စိ၊နား၊နှာခေါင်း၊လျှာနှင့် အထိအတွေ့ဟု ဆိုအပ်သော အင်္ဂါ ခြောက်ခုကို သာလျှင် အသုံးပြု၏။ ထိုခြောက်ခု အနက် နှလုံးသည် အဓိက ဖြစ်၏။"

ဗုဒ္ဓ၏ စကြဝဠာ တရားစာအုပ် စာမျက်နှာ (၇၀) ၌ ပါရှိသော စာပိုဒ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

> "နှလုံးဓာတ်၏ တာဝန်မှာ ကောင်းသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် မကောင်းသော စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှစ်မျိုးလုံးကို နာမ်ဓာတ်သို့ ပို့ပေးရန် ဖြစ်၏။
>
> နှလုံးတွင်းရှိ သွေးလိုက်များအတွင်း၌ စုဝေး၍နေသော နှလုံးဓာတ်သည် နာမ်ဓာတ် တည်ရာ ဖြစ်၏။ ပတ်ဝန်းကျင် သိမှု ဓာတ်ငါးခုလုံးသည် ထိုနေရာနှင့် ဆက်သွယ်ကြရ၏။ နှလုံးဓာတ်သည် ပတ်ဝန်းကျင်သိမှု ဓာတ်ငါးခုမှ ပို့လိုက်သော အကြောင်းကြားချက်တို့ သွားကြရာ ဖြစ်၏။"

အထက်ပါ စာပိုဒ်များကို ဖတ်ရှုဆင်ခြင်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်သည် ကိုယ်တွင်း၌ မည်သည့် နေရာတွင်မှ ပုံသေကားကျ ရှိနေသည်ဟု မဆိုသာ။ သို့ရာတွင် နှလုံးသွေးနှင့် ဦးနှောက်တို့သည် တခုနှင့်တခု ဆက်သွယ်ကာ သူရိယကန္တ ကျောက်ကဲ့သို့ အကြောင်းဆုံသောအခါ၌ အသိစိတ်နှင့် အတွင်းစိတ်များကို ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်စေရာတွင် အဓိကကျသော အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများဟု ဆိုရမည် ဖြစ်လေသည်။

မည်သို့ဆိုစေ စိတ် သို့မဟုတ်၊ နာမ်ဓာတ် သည် မည်သည့်နေရာ၌ မုချ တည်နေသည်ဟု ပြော၍ မဖြစ်သည့်ပြင် မျက်စိဖြင့် မမြင်အပ်သော်လည်း လွန်စွာ အင်အားကြီးမား၍ စွမ်းပကားထက်မြက်သည်ကား စိတ်ပညာကို လိုက်စားမည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သိရှိထားအပ်ပါပေသည်။ ဤအဆိုပြုချက်ကို စာဖတ်သူ ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိစေရန်အတွက် ဗုဒ္ဓ၏ စကြဝဠာ တရားစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၅) ၌ ပါရှိသော စာပိုဒ်တခုကို အောက်၌ ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

> **နာမ်ဓာတ်၏ အင်မတန်ပြင်းထန်သော အင်အား။ ။**
>
> ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နာမ်ဓာတ်အတွင်း၌ ရှိနေသော အင်အားများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ တယောက်စီ တယောက်စီ၏ နာမ်ဓာတ် အသီးသီးတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ တယောက်စီ တယောက်စီ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ တခုစီ တခုစီအတွင်း၌ ဖွဲ့စည်းနေသော အသင်္ချေ့ အသင်္ချာ များသောမဟာဘုတ်ဓာတ်များကို စီမံအုပ်ချုပ်လျက် ရှိကြ၏။ နာမ်ဓာတ်တိုင်း နာမ်ဓာတ်တိုင်းတွင် အင်မတန် ပြင်းထန်သော အင်အားရှိကြ၏။ သို့ရာတွင် ထိုအင်အား များမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာများကို သွားလာ လှုပ်ရှားနေစေမှုအတွက် လိုအပ်သော နိစ္စပတ် တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရာတွင်ကုန်ခန်းလေပျောက်ကုန်ကြ၏။ အကယ်၍ နာမ်ဓာတ်အင်အားများကို အလေအပျောက် မရှိအောင် လုပ်ပြီးလျှင် နာမ်ဓာတ်လေ့ကျင့်မှု နည်းများဖြင့် နောက်ထပ် နာမ်ဓာတ်အင်အားများရအောင် လုပ်ကြသည် ဖြစ်မူ

မည်သူမဆို မိမိတို့၏ နာမ်ဓာတ်အင်အားကို မှန်တမ်း ကျက်စားရာ နယ်နိမိတ်များကို ကျော်လွန်၍သွားအောင် လုပ်နိုင်သည်သာ ဖြစ်၏။”

အထက်ပါ စာပိုဒ်၏ နောက်ဆုံး၀ါကျ၌ ပါရှိသည့် “မည်သူမဆို” ဆိုသောစကားကို စာဖတ်သူတိုင်း သတိထားကြရန် သင့်ပေသည်။

“မည်သူမဆို မိမိတို့၏ နာမ်ဓာတ်အင်အားကို မှန်တမ်း ကျက်စားရာ နယ်နိမိတ်များကို ကျော်လွန်၍သွားအောင် လုပ်နိုင်သည်သာ ဖြစ်၏” ဟု ခိုင်လုံသောအဆို ရှိနေပြီး ဖြစ်လေရာ ဤစာအုပ်တွင် ရှေ့အခန်းမှစ၍ နာမ်ဓာတ်အင်အားများကို အလေအလွင့်မရှိအောင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည့် အကြောင်းနှင့် နာမ်ဓာတ် လေ့ကျင့်နည်းများကို ရေးသားရမည် ဖြစ်ပါသတည်း။

ပြန်လည် စဉ်းစားကြည့်သင့်သော အချက်များ

၁။ လက်မှ္ဘာပေါ်သို့ လူသားများ ခြေချနိုင်ရေးတွင် အကူအညီ အထူးပေးနိုင်သော ကွန်ပြူတာစက်ကို လူသား၏ ဦးနှောက် စွမ်းရည်က တည်ဆောက်၍ ပေးသည်။

၂။ လူသား၏ ဦးနှောက်အတွင်း၌ ရှိနေသော ၁၄ ဘီလျံခန့် အရေအတွက်ရှိသည့် ကလာပ်စည်း ဆဲလ်ကလေးများသည် ပရမ်းပတာ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်ပေါ်နေသည်မဟုတ်။ သူ့အစီအစဉ်နှင့်သူ နေသားတကျ သိပ်သိပ်သည်းသည်း တည်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။

၃။ ကလာပ်စည်းကလေးများ မည်ရွေ့မည်မျှ ရှိသည်ဟု ရေတွက်ခန့်မှန်း၍ မရနိုင်အောင်ပင် အထူးသိပ်သည်းမှုရှိနေသော ဦးနှောက်တနေရာကို သာလာမတ်ဟု ခေါ်တွင်၍ ထိုနေရာတွင် လူသား၏

ကြီးမားသော စွည်းရည်တန်ခိုးများ တည်မှီနိုင်သည့် အတွင်းစိတ် တည်မှီရာ နေရာဟု သိပ္ပံပညာရှင်များ ယုံကြည်ကြသည်။

၄။ သာလာမတ်တွင် မှီခိုနေသည့် အတွင်းစိတ်တွင် အလွန်ကြီးကျယ်များပြားသော မှတ်ဉာဏ်များ သိုမှီးထားသော စတိုးခန်းမကြီး ရှိသည်ဟု ဥပမာ ပေးနိုင်သည်။

၅။ လူသား၏ ကြီးမားကျယ်ပြန့်သော တန်ခိုးနှင့် မှတ်ဉာဏ်များကို လူသား၏ ဦးနှောက်တွင် လူ့မျိုးစဉ် မျိုးဆက်များ ဆက်လက်သိုမှီး စုဆောင်းခဲ့သည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များ ယုံကြည်ကြသည်။

၆။ ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်မြတ်များကို ယုံကြည် ကိုးစား အားထားသူ ကျွန်တော့်အနေနှင့် ဆိုလျှင် သိပ္ပံ ပညာရှင်များ ယုံကြည်ချက်ကို လက်ခံယုံကြည်သည့် အပြင် အတွင်းစိတ် ဆိုသည်မှာ မိမိတို့ ဘဝပေါင်းအနန္တက ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးခဲ့သော ကံဘာရာနှင့်ပါရမီများပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆင်ခြင်ယုံကြည်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ အတွင်းစိတ်ကို ပါရမီစိတ်ဟု နားလည်ယုံကြည်ထားသည်။

၇။ မြေကြီးထဲ၌ အဖိုးတန် သတ္တုပစ္စည်းများ ရှိသည်ဟု ဘူမိဗေဒပညာရှင်များ သိသကဲ့သို့ လူ၏ ဦးနှောက်အတွင်း၀ယ် လွန်စွာတန်ခိုးကြီး၍ စွမ်းအင်ထက်မြက်သော အတွင်းစိတ်၊ သို့မဟုတ် ပါရမီစိတ်ရှိကြောင်းကို စိတ်ပညာရှင်များ သိမြင်ကြသည်။

၈။ မြေကြီးထဲရှိ အဖိုးတန် ပစ္စည်းများကို အလွယ်တကူနှင့် ရရှိသော အကြိမ်မှာ အနည်းအပါးသာရှိ၍ ဉာဏ်ပညာကိုသုံးစွဲကာ ဝီရိယစိုက်ထုတ်ပြီး ကြိုးစားကာ တူးဖော်နိုင်မှသာ ထိုပစ္စည်းများကို ရရှိသကဲ့သို့ တန်ခိုးကြီးမားသည့် လူ့အတွင်းစိတ်၏ စွမ်းအားကို ရယူရာ၌လည်း အလွယ်တကူနှင့် ရသူ ဦးရေမှာ အနည်းအပါးမျှသာ ဖြစ်ပြီး ဉာဏ်ပညာအား၊ ဝီရိယအား စသည်များ စိုက်ထုတ်ပြီး ရယူတတ်မှသာ လူတိုင်း ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

၉။ လူသား၏ အတွင်းစိတ်ခေါ်ခေါ် ပါရမီ စိတ်သည် သုံးတတ်သူအား လူသား၏ ဘဝအဆင့်ကို မြင့်တင် ပေးနိုင်သော စွမ်းရည် တန်ခိုးရှိကြောင်းမှာ သိပ္ပံနည်းနှင့် ဓမ္မနည်းများအရ သိရှိကြရပြီး ဖြစ်သည်။

၁၀။ စိတ်၏ တည်မှီရာသည် ဦးနှောက်၌ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုက ဆိုစေ၊ သို့မဟုတ် နှလုံးအတွင်း၌ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုက ဆိုစေ၊ သို့မဟုတ် မည်သည့်နေရာတွင်မှာမှ အမြဲမုချ တည်နေခြင်းမဟုတ်၊ အကြောင်း တိုက်ဆိုင်လာမှ စိတ်ဟု ခေါ်သည့် နာမ်ဓာတ်ဖြစ်ပေါ်လာရသည်ဟု ဆိုစေ ထိုအချက်များထက် အဓိက အရေးကြီးသော အချက်မှာ လူတိုင်း၏ စိတ်ဓာတ်တွင် အင်မတန် ကြီးမားသော တန်ခိုး အင်အား ရှိသည်ဆိုသော အချက်သာလျှင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုအင်အားကို မလေလွင့်အောင် ထိန်းသိမ်းတတ်ရန်သာ လိုပေသည်။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၅

မိမိကိုယ်နှင့်စိတ် မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း

ဤစာအုပ်သည် ဘာသာရေး စာအုပ် မဟုတ်ပါ။ သွယ်ဝိုက်သော နည်းများဖြင့် ဘာသာရေးဆီသို့ ဆွဲဆောင်သွားရန်လည်း ရည်သန်ခြင်း လုံးဝ မရှိပါ။ စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်ဓာတ် အင်အားကို အသုံးပြုတတ်ခြင်း အားဖြင့် လူသားတို့အား မည်မျှ အကျိုးရှိနိုင်သနည်းဆိုသော အချက်များကို လေ့လာ တင်ပြဆွေးနွေးရန် အတွက်သာ ဤစာအုပ်ကို ရေးသားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူတိုင်းတွင် တန်ခိုးကြီးသော အတွင်းစိတ် ရှိနေကြောင်းနှင့် ထိုအတွင်းစိတ်ကို အကျိုးရှိအောင် မည်သို့မည်ပုံ သုံးစွဲနိုင်သည့် အကြောင်း သိပ္ပံနှင့်စိတ်ပညာရှင်များ တွေ့ရှိချက်များကိုလည်းကောင်း၊ မိမိတွေ့ရှိယူဆချက်များကိုလည်းကောင်း ဆွေးနွေးတင်ပြရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် ဤစာအုပ်၏ ဟိုသနေရာ၊ သည်တနေရာတို့တွင် ဗုဒ္ဓကျမ်းစာမှ ကောက်နုတ်ချက်များ ဖော်ပြပါရှိပါသည်။ ဤသို့ ဖော်ပြရခြင်းမှာ စိတ်ပညာရှင်များ၏ အဓိပတိကြီးဖြစ်တော်မူသော ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်၏ ဉာဏ်တော်အနန္တမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် တရားတော်များ၏ မလွဲမမှားနိုင်သော အချက်အလက်များကို ဆင်ခြင်မိခြင်းအားဖြင့် ဗုဒ္ဓတရားသည် စိတ်ပညာရပ်နှင့် တထပ်တည်း တိုက်ဆိုင်နေသည်ကို တွေ့ရှိရသောအခါတွင် စိတ်ပညာလိုက်စားသူတို့ကို အကျိုးများစေရန်အတွက် ဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤလောကတွင် မှန်ကန်သော အကြောင်းတရားများနှင့် မှားယွင်းသော အကြောင်းတရားများဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိပါသည်။ မှန်ကန်သော အကြောင်း

တရားတခုသည် ခရစ်တော်က မြွက်ဟသည်ဖြစ်စေ၊ ဗုဒ္ဓက ဟောပြသည်ဖြစ်စေ၊ သိပ္ပံပညာရှင်များက ပြောဆိုသည်ဖြစ်စေ နှစ်မျိုးမကွဲပြား တထပ်တည်းသာ ဖြစ်ရပါမည်။ သင်္ချာပုစ္ဆာ တခု၏ အဖြေကို ကျောင်းသားအများထုတ်ကြလျှင် အဖြေမှန်သည် တခုတည်းသာရှိ၍ အဖြေမှားသည်သာ အမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်သကဲ့သို့ဟု ဥပမာ ပေးရပါမည်။

ယခုလည်း မိမိကိုယ်နှင့် စိတ်ကို မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း၏ အကျိုးရှိကြောင်းကို ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ဟောပြောသကဲ့သို့ စိတ်ပညာရှင်များကလည်း စိတ်ပညာ လိုက်စားသူအတွက် ထိုအချက်သည် အထူးပင် လိုအပ်ကြောင်း ပြောဆိုသည်ကို ဤအခန်း၌ ဖော်ပြရပါမည်။

> "ယေ စိတ္တံ သံယမေဿန္တိ၊ မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။"
>
> ယေ=အကြင် သူတို့သည်။ စိတ္တံ=စိတ်ကို။ သံယမေဿန္တိ=ကောင်းစွာစောင့်ထိန်းနိုင်ကြကုန်၏။ တေ=ထိုသူတို့သည်။ မာရဗန္ဓနာ=မာရ်မင်း၏ အနှောင် အဖွဲ့မှ။ (ဝါ) နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီး ခံရခြင်းမှ။ မောက္ခန္တိ=လွတ်ကြကုန်၏။ (ဓမ္မပဒ)။

စိတ်ကို ကောင်းစွာစောင့်ထိန်းခြင်းအားဖြင့် ဘေးဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်နိုင်သည်ဟု ဗုဒ္ဓက ဟောကြားသကဲ့သို့ တက်ကျမ်းများစွာကို ရေးသားခြင်းအားဖြင့် တမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီး ဖြစ်လာသူ နပိုလီယန်ဟီးလ်ကမူ သူ၏ စာအုပ် (*The Law of Success*) တွင် အောက်ပါအတိုင်း ရေး၏။

> *"It is a fact that the majority of a man's griefs come about through lack of selfcontrol."*
>
> "လူတဦး၏ ဆင်းရဲဒုက္ခရပ် အများစုမှာ မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဆိုသော အချက်မှာ အမှန်တရားတခုပင် ဖြစ်လေသည်။"
>
> *"Study the records of those whom the world calls great, and observe that every one of them possesses that quality of selfcontrol."*

> "ကမ္ဘာ့လူသားများက ကြီးမြင့်သူဟုခေါ်ဆိုထားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အကြောင်းခြင်းရာများကို လေ့လာကြည့်စမ်းပါ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းတွင် မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့် အရည်အချင်းရှိကြောင်း တွေ့မြင်ရမည် ဖြစ်သည်။"
>
> *"If you neglect to exercise self-control, you are not only likely to injure others, but you are sure to injure yourself-"*
>
> "သင်သည် အကယ်၍ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းခြင်းကို ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့သဘောထားနေပါလျှင် သင့်အတွက်ကြောင့် အခြား သူများကိုသာ ထိခိုက် နစ်နာ ဖွယ်ရာ အကြောင်း ပေါ်ပေါက်လာစေလိမ့်မည် မဟုတ်၊ သင့်ကိုယ်သင်လည်း ထိခိုက်နစ်နာစေမည်မှာ သေချာပေသည်"။

× × ×

အထက်ဖော်ပြပါ စာပိုဒ် သုံးပိုဒ်အပြင် နပိုလီယန်ဟီးလ်က သူ့စာအုပ်တွင် သူကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံဖူးသည့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်း နိုင်ခြင်းနှင့် မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းတို့၏အကျိုးအပြစ်တို့ကို ဖော်ပြရေးသားရာ၌ အောက်ပါ ဖြစ်ရပ် နှစ်ခုမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ အထူးကောင်းပါသည်။ သူက ဤသို့ ရေး၏။

> "မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း အကျင့်မှာ လွန်စွာ အကျိုးပျက်ပြားစေသည့် ကုန်ပစ္စည်းအရောင်းသမားများ၌ ရှိတတ်သော အားပျော့ချက်တခု ဖြစ်သည်။ ကုန်ပစ္စည်းဝယ်ယူမည့်သူ တဦးက အရောင်းသမား မကြားချင်သည့် တစုံတရာသော စကားကို ပြောဆိုလျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သော အရည်အချင်းမဲ့နေသည့် ထိုအရောင်းသမားက ပြန်၍ နှုတ်လှံထိုးသောအခါ အရောင်းအဝယ် ကိစ္စမှာ ပျက်သွားနိုင်လေသည်။

"ချီကာဂိုမြို့ရှိ ကုန်စုံဆိုင်ကြီးတခုတွင် ကျွန်ုပ် မြင်တွေ့ရသော ဖြစ်ရပ်တခုမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း၏ အကျိုးတရားရှိပုံကို ဥပမာပေး ဖော်ပြရန် အလွန်ကောင်းပေသည်။ ထိုဆိုင်အတွင်း ဈေးဝယ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မကျေနပ်ချက်များရှိလျှင် တိုင်ကြားရန်ဌာနတခုကို ထိုဆိုင်အတွင်း၌ထားသည်။ ဈေးဝယ်လာသူများအနက် ထိုဆိုင်၏ ဆက်ဆံပုံကို မကျေနပ်သဖြင့် တိုင်ကြားလိုသူ အမျိုးသမီးများသည် တန်းစီလျက် ရှိနေကြ၏။ စားပွဲတွင် တာဝန်ခံ အမျိုးသမီးငယ်တဦး ထိုင်လျက် ရှိနေသည်။ မကျေနပ်သူ အမျိုးသမီးကြီးငယ်များသည် တဦးပြီးတဦး သူတို့မကျေနပ်ချက်များကို တာဝန်ခံ အမျိုးသမီး တဦးအား ပြောကြားကြ၏။ အချို့သောအမျိုးသမီးများမှာ လွန်စွာ စိတ်ဆိုးလျက် ရှိလေရာ အလွန်အရုပ်ဆိုးသော မှတ်ချက်များနှင့် သဘာဝမကျသောစကားများဖြင့် ရိုင်းပျစွာ ပြောဆို တိုင်တန်းကြသည်။ ထိုစားပွဲပေါ်တွင် ထိုင်လျက် တိုင်ကြားပြောဆိုချက်များကို လက်ခံနေသူ အမျိုးသမီးမှာ တိုင်ကြားသူများ၏ မျက်နှာထား သုန်သုန်မှုန်မှုန်နှင့် စိတ်ဆိုး မာန်ဆိုး ပြောဆိုခြင်း မျိုးကို မည်သို့မျှ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ မျက်နှာပျက်ခြင်း မရှိပဲ အေးအေးဆေးဆေးပင် သူမ၏ တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေပေသည်။ သူမသည် ပြုံးရွှင်သော မျက်နှာထားနှင့် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊ ဣန္ဒြေမပျက်ပင် ဈေးဝယ်လာသူများအား အလိုက်သင့် အလျားသင့် ကူညီညွှန်ကြားပေးနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်မှာ သူမ၏ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းကို အံ့သြမိသည်။

"ထိုတာဝန်ခံအမျိုးသမီး၏နောက် တည့်တည့်နေရာတွင် အခြားအမျိုးသမီးတဦးမှာမတ်တတ်ရပ်လျက်ရှိနေပေသည်။ မကျေနပ်သူအမျိုးသမီးတဦး၏ ပြောချင်သလို ပြောပြချက်များကို စာရွက်တခုပေါ်တွင်ရေးမှတ်ပြီးသျှင် ထိုစာရွက်ကို ထိုင်နေသူ အမျိုးသမီးရှေ့သို့ ချပေးသော အလုပ်ကို မတ်

တတ်ရပ်နေသူ အမျိုးသမီးက ဆောင်ရွက်ပေးရလေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုစာရွက်များတွင် တိုင်ကြားသူများ၏ ပြောစကားလိုရင်းအတိုချုပ်များ သာ ပါရှိပါသည်။ ထိုရေးထားချက်များတွင် ဈေးဝယ်လာသူများ၏ ဒေါသနှင့် ပြစ်တင်ရှုတ်ချချက်များကို ချန်လှပ်ထားခဲ့ရလေသည်။

"ဈေးဝယ်လာသူများ၏ မကျေနပ်ချက်များ လက်ခံပြီး လိုသလို ဆောင်ရွက်ပေးနေသူ တာဝန်ခံ အမျိုးသမီးမှာ လုံးဝ နားမကြားသူ ဖြစ်လေသည်။ သူမ၏နောက်မှရပ်ကာ သူမအား ကူညီနေရသော အမျိုးသမီးသည် စာရွက်များပေါ်တွင် လိုအပ်ချက်များကိုသာ ရေးပြီး တာဝန်ခံ အမျိုးသမီး၏ ရှေ့သို့ ချပေးခြင်း ဖြစ်လေသည်။

"ဤအချက်ကို သိရသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်မှာ ထို အစီအစဉ်ကို များစွာသဘောကျပြီး ကုန်စုံဆိုင်ကြီး၏ မန်နေဂျာအား ထို အကျိုးအကြောင်း သိရန် ဝင်တွေ့ပါသည်။ အင်မတန် အရေးကြီးသော ဤအမျိုးသမီး၏ နေရာတွင် ထားရှိရန် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သူ အခြားသူများကို မရရှိနိုင်သည့်အတွက် ယခုကဲ့သို့ နားမကြားသော အမျိုးသမီးတဦးကို ထားရသည့် အကြောင်းကို မန်နေဂျာက ကျွန်ုပ်အား ရှင်းလင်းပြောပြလိုက်ပါသည်။

"စိတ်ဆိုး မာန်ဆိုး ဖြစ်နေသော တိုင်တန်းရန် တန်းစီနေကြသူ အမျိုးသမီးများကို ကျွန်ုပ်စောင့်ကြည့် အကဲခတ်မိပါသည်။ တန်းစီနေသော လူတန်း၏ထိပ်ရှိ စားပွဲတွင်မှု မျက်နှာ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နှင့် အမျိုးသမီးငယ်၏ ဆက်ဆံပုံမှာ နှစ်သက်ဖွယ်ရာပင် ဖြစ်သည်။ တိုင်တန်းလိုသူ အမျိုးသမီး အချို့မှာ မူလက ဝံပုလွေများကဲ့သို့ အနေအထား ရှိနေကြသော်လည်း ပြုံးရွှင်နေသူ တာဝန်ခံ အမျိုးသမီးနှင့် တွေ့ပြီးသောအခါတွင်မာန်ရှိသောသိုးများကဲ့သို့ ဖြစ်သွားသည်ကို တွေ့ရသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် တာဝန်ခံ

အမျိုးသမီးငယ်၏ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း နေနိုင်ခြင်းက စိတ်ဆိုးနေသော အမျိုးသမီးများအား သူမတို့ကိုယ် သူမတို့ ပြန်ပြီး သူမတို့၏ စိတ်ဆိုးနေမိခြင်းအတွက် ရှက်စိတ် ဝင်လာစေသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

"ထိုအချိန်မှ စ၍ ကျွန်ုပ်သည် တပါးသူ၏ ပြောစကားကြောင့် ကျွန်ုပ်စိတ်ဆိုးလာမိသောအခါတိုင်း မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းသိမ်းလျက် တည်ငြိမ်မှု ရှိနေသူ ထိုအမျိုးသမီးကို သတိရ အာရုံပြုလိုက်မိပါတော့သည်။"

ဆက်လက်ပြီး နပိုလီယန်ဟီးလ်က မိမိကိုယ် မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းကြောင့် အကျိုးယုတ်ပုံ အဖြစ်မှန်တခုကို **အောက်ပါအတိုင်း** ရေးသား ဖော်ပြ၏။

"ရုရှလူမျိုး မိတ်ဆွေတဦးသည် ပုံနှိပ် အလုပ် တခုကို အမေရိကန်ရှိ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသူတဦးအား အပ်နှံရန် ကျွန်ုပ်ထံသို့ ရောက်လာ၏။ ကျွန်ုပ်သည် သူ့အား ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်ထံသို့ ခေါ်သွားပြီး ဆက်သွယ်ပေးရ၏။ ရုရှလူမျိုးမှာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ စကားကို ရေရေလည်လည် ပြောတတ်သူ မဟုတ်။ အင်္ဂလိပ်စကားကို ဖြစ်ကတတ်ဆန်းသာ ပြောဆိုတတ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်မှာ သူ့ပြောစကားကိုနားလည်ရန် ခက်ခက်ခဲခဲဖြစ်နေ၏။ ရုရှလူမျိုး၏ ပြောဆိုချက်တွင် ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း ပိုင်ရှင်သည် ပုံနှိပ်ခြင်း လုပ်ငန်းကို အရည်အချင်းမီအောင် လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိပါရဲ့လား ဟု အဓိပ္ပာယ် ပါရှိသော စကားတခု ပါသွား၏။ ထိုအခါ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း ပိုင်ရှင်သည် ရုတ်တရက်အားဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ မထိန်းနိုင်တော့သဖြင့် လွတ်ကနဲပြန်ပြီး နှုတ်လှုံ ထိုးလေတော့သည်။

"ခင်ဗျားတို့ ဗော်လ်ရှီဗစ်ကွန်မြူနစ်တွေဟာ အဲဒါ ခက်တာပဲ။ ခင်ဗျားတို့ဟာ တကမ္ဘာလုံးမှာ ရှိသမျှ အခြား

လူတွေကို ဘယ်တော့မှ အယုံအကြည်မရှိကြဘူး။အဲဒါဟာ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ အမြင်တိုမှုတခုပဲ"

ထိုစကားကို ကြားရသောအခါ ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေ ဗော်လ်ရှီဗစ်သည် ကျွန်ုပ်၏နံဘေးကို သူ့တံတောင်ဆစ်နှင့် ဇာသာတွဲထိပြီး ကျွန်ုပ်၏အနီးအနားသို့ ကပ်ကာ တိုးတိုး ပြော၏။

"ဒီလူကြီးလူကောင်းဟာ အခု တယ်ပြီး နေကောင်းပုံ မရဘူး။ဒီတော့ သူနေကောင်းတဲ့အချိန်ကျမှ ကျွန်တော်တို့ နောက်တကြိမ် ပြန်လာကြသေးတာပေါ့"

သို့သော် မိတ်ဆွေဗော်လ်ရှီဗစ်သည် ထိုပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသူ တဦးထံ မည်သည့်အခါမျှ ပြန်၍မလာတော့ပါ။ သူသည် အခြားပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသူတဦးထံသွားပြီး သူ၏ပုံနှိပ်အလုပ်ကို အပ်နှံလိုက်ပါတော့သည်။ နောင်အခါကျမှ ကျွန်ုပ်တို့ တွက်ချက်ကြည့်သောအခါတွင် ထိုပုံနှိပ်လုပ်ငန်းအပေါ်မှ ဒေါ်လာ တသောင်း အမြတ်ရရန် ရှိသည်ကို တွေ့ရလေသည်။

နောက်တကြိမ် ထပ်မံ၍ ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသူနှင့် တွေ့သောအခါတွင် သူက ကျွန်ုပ်အား သူ့ပြောစကား မှားယွင်း သွားရ သည်ကို စိတ်မကောင်းစွာဖြင့် တောင်းပန်ပါသည်။ တောင်းပန်စကား ပြောကြားရာ၌၊ သူ အဘယ်ကြောင့် မှားသွားရသည်ကို အကြောင်းပြရာ၌ မနေ့ညက ကြက်ဆင်သားကင်ပါသော ထမင်းစားပွဲတွင် သူ အစားလွန်သွားပြီး အစာမကြေ ဖြစ်နေသည့်အတွက် ကြောင့်ပါဟု ဆင်ခြေပေးလေသည်။

× × ×

ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်ခြေမှ စပြီး အလုပ်ကြီး အကိုင်ကြီးသမားဘဝအဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာသူများမှာ များသောအားဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့

ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း နေထိုင်ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ခြင်းများကို အရင်းတည်ခဲ့ကြရသူများ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့အတူ စိတ်တန်ခိုး ကြီးမားခိုင်ခံ့ပြီး အောင်မြင်မှုကို ရရှိအောင် ကြံဆောင်နေသူ စိတ်ပညာသမားများသည်လည်း မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ အမြဲတစေ ထိန်းသိမ်းပြောဆို နေထိုင်လုပ်ကိုင် အားရုံပြုမှုကို သတိမလစ်အောင် ကြိုးစားရန်သည် နံပါတ် ၁ လေ့ကျင့်ခန်း အနေနှင့် အမှန်ပင် လိုအပ်လေသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ အခြေခံအားဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းနှစ်ခုကို အမြဲလက်ကိုင်ထားရန် လိုပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ—

၁။ ဥပေက္ခာထားရန် လိုသောအခါ၌ ဥပေက္ခာထားပြီး နေရန်နှင့်-

၂။ ခန္တီ သည်းခံစိတ်ထားရန် လိုအပ်သည့်အခါတိုင်း ခန္တီ သည်းခံစိတ် ရှိနေရန် ဖြစ်ပေသည်။

သည်းခံစိတ် ဆိုရာတွင် အနိုင်ခံခြင်းသာဟု မယူဆအပ်။ အအေးဒဏ်၊ အပူဒဏ်နှင့် ဒုက္ခဒဏ်များ ခံယူသင့်က ခံယူခြင်းများလည်း ပါဝင်သည်။

အောင်မြင်ရန်အတွက် စိတ်ပညာ လိုက်စားသူများသည် ထိုတရား နှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော အခါတွင် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းစိတ်မှာ အလိုအလျောက်ပင် ပေါ်ပေါက်၍ လာမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤသဘောတရားကို ကျွန်တော် ဆင်ခြင်မိခြင်းမှာ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ 'ဥတ္တမပုရိသ(မြတ်သောယောကျ်ား)ဒီပနီကျမ်း' စာမျက်နှာ ၁၆-၁၇-၁၈-၁၉ ၌ ပါရှိသော တရားစာများကို ဖတ်ရှုရမှ ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ရေးသားချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

× × ×

ခန္တီသည် သတ္တဝါတို့ ပြုသောအမှု၌ သည်းခံခြင်း၊ အချမ်း၊ အပူစသော အနိုင်ခံဖွယ်တို့၌ သည်းခံခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုး

ရှိ၏။ (သတ္တဝါတို့၌ သည်းခံခြင်းမှာ ထင်ရှားပြီ) သီတဘာ= ချမ်းမှု အေးမှု နှိပ်စက်သည်ကိုလည်း၊ ခမော= သည်းခံနိုင်သည်၊ ဟောတိ= ဖြစ်၏။ ဥဏှဿ= ပူမှု အိုက်မှု နှိပ်စက်သည်ကိုလည်း၊ ခမော= သည်းခံနိုင်သည်၊ ဟောတိ=ဖြစ်၏။

ဤသို့ အစရှိသည်ဖြင့် ဟောတော်မူသော ခန္တီမှုတို့သည် များစွာကုန်၏။

"ဥပေက္ခာ—ဆိုသည်ကား မိမိကို ကြည်ညို လေးမြတ်သောသူ၊ ပူဇော်သောသူ၊ ချီးမြှောက်သောသူ ဟူ၍လည်း သာယာ ခင်မင်စိတ် အထူးမရှိ။ မိမိကို ပြစ်တင် ပြစ်မှားသော သူ၊ ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်သောသူ၊ ကဲ့ရဲ့သောသူ ဟူ၍လည်း မသာယာခြင်း၊ မုန်းခြင်း မရှိ၊ ထိုနှစ်ဦးတို့၌ စိတ်နှစ်မျိုး မရှိခြင်းကို ဥပေက္ခာပါရမီ ဆိုသည်။

"ခန္တီပါရမီ" နှင့် "ဥပေက္ခာပါရမီ" နှစ်ပါး ခိုင်လုံမှ ကြွင်းသော ပါရမီရှစ်ပါးတို့လည်း ချောမောနိုင်ကုန်သည်။ အမိဝမ်းမှာ မွေးဖွား၍ လာသော သူငယ်သည် အမိအဖတို့ ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်ကုန်မှ အသက် ရှည်၍ လူလား မြောက်နိုင်ကုန်သည်။ အမိ အဖတို့ မစောင့်ရှောက်ကြကုန်မူကား မွေးဖွားသောနေရာ၌ပင် ခြောက်သွေ့၍ သေဆုံးကြကုန်လတ္တံ့။ ဤအတူမှတ်။ ခန္တီသည် အမိနှင့် တူ၏။ ဥပေက္ခာသည် အဖနှင့် တူ၏။

× × ×

သို့ရာတွင် ပုထုဇဉ်လူသားသည် အမြဲမပြတ် ခန္တီနှင့် ဥပေက္ခာမှုကို ပြုနေရမည်လောဟု ဆင်ခြင် ကြည့်သင့်၏။ ခန္တီစိတ်နှင့် ဥပေက္ခာစိတ် ထားသင့်သော အမှုကိစ္စ ဟုတ် မဟုတ်ကို မိမိတို့ အသိဉာဏ်နှင့် ဆင်ခြင်ကြည့်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့အတွက်ဖြစ်စေ၊ အများအတွက်ဖြစ်စေ အကျိုး

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

ထွက်စေမည့် အမှုကိစ္စရပ်များဖြစ်ခဲ့မူ မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ ထိန်းသိမ်းခြင်းအားဖြင့်သာ ထိုအကျိုးတရားကို ရမည်ဆိုလျှင် ခန္တီမှုနှင့် ဥပေက္ခာမှု ပြုကိုပြုရမည် ဖြစ်ပေသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းနှင့် ခန္တီစိတ်နှင့်ဥပေက္ခာစိတ် ထားရှိခြင်းတို့သည် တခုကိုတခု အညမည သဘောအားဖြင့် အကျိုးပြုလျက် ရှိနေကြပေသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် မိမိတို့၏ စိတ်ခေတ်ကြီးတခုလုံး(*Total mind*) တွင် (*Conscience*) ကွန့်ရှင့်စ်ခေါ် အမှားအမှန် အပြုအမည်း ခွဲခြားသိမြင်တတ်သော စိတ်ခေတ်ပါရှိနေသည်ဖြစ်ရာ ထိုကွန့်ရှင့်စ် စိတ်ခေတ်ကို အသုံးပြုလျက် ဆင်ခြင်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ မည်သည့် အဆင့်အတန်းအထိ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းနေရမည်ဆိုသော အချက်နှင့် မိမိတို့သည် မည်သည့် အဆင့်အတန်းအထိ သည်းခံခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာပြု လျစ်လျူရှုခြင်းအမှု လက်ကိုင်ထားရမည်ကို သိသာမည် ဖြစ်ပေသည်။ လိုအပ်သည်မှာ ကွန့်ရှင့်စ်စိတ်ထားက အဆုံးအဖြတ် ပေးနိုင်ရန်အတွက် လုံလောက်သော အချိန်ပေးပြီး ဆင်ခြင် စဉ်းစားကြံဆရန်သာ လိုပေသည်။

မည်သို့ဆိုစေ စိတ်ပညာသမားသည် မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းစိတ်ထားအဆင့်ကို ရှေးဦးစွာ ရယူထားရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

စိတ်ပညာ၏ မှန်ကန်သောသဘောတရားတခုမှာ "မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံး ထိုသူသည် မိမိ၏အတွင်းစိတ်နှင့် အခြားသူများအား ထိန်းသိမ်း ကြီးကြပ်ခြင်းကို ကောင်းစွာ ပြုလုပ်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်" ဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းသည် နာမ်ခေတ်ကို မလေမလွင့်အောင်ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းဖြစ်ရာ ထိုအခါကျမှ မိမိ၏ အတွင်းစိတ်တာလည်း အင်အားကြီးမားလာသော မိမိ အသိစိတ်၏ ခိုင်းစေညွှန်ကြားမှုကို အလွယ်တကူလိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးမည် ဖြစ်လေသည်။ အတွင်းစိတ်က တကယ် ဆောင်ရွက်သောအခါတွင် တကယ် အောင်မြင်သည်ချည်း ဖြစ်လေသည်။

မိမိ ပြောသမျှ၊ လုပ်သမျှ၊ ကြံစည်သမျှ အရာရောက်၍ အောင်အောင်မြင်မြင် ဖြစ်စေချင်လျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုအကျင့် ရှိနေရမည်ဖြစ်လေသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနေနိုင်ခြင်းသည် အင်အားပင် ဖြစ်

ပေသည်။ ထိုအင်အားသည် တန်ခိုးကို ဖြစ်စေလေသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းအကျင့် များလာလေလေ မိမိကိုယ်နှင့်၌ အင်အားတွေ စုပေါင်း ပွားများလာလေလေပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအခါ၌ ကြီးမားသော တန်ခိုးတွေကို မိမိပိုင်ဆိုင်နေပြီဟု အလိုလိုပင် သိလာမည် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအချိန် ထိုအဆင့်သို့ရောက်လျှင် မိမိအတွင်းစိတ်ကို ဖြစ်စေ၊ အခြားသူများကိုဖြစ်စေ ကွပ်ကဲနိုင်လေပြီ။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

ဤအခန်း၌ မှတ်မိနေသင့်သော အချက်များ

၁။ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သူများသည် အနှောင့်အယှက် အဖျက်အဆီးတေးမှ လွတ်မြောက်ကြကုန်၏ဟု ဗုဒ္ဓက ဟော၏။

၂။ ကြုံတွေ့ရသည့် ဒုက္ခရပ်အများစုသည် မိမိစိတ် မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကြီးမြင့်သောပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများဟု ကမ္ဘာက အသိအမှတ် ပြုထားခြင်း ခံရသူများတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သည့် အရည်အချင်းများ ရှိကြသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု ဂရုမပြုလျှင် သူတပါးကိုရော မိမိကိုပါ ထိခိုက်စေလိမ့်မည်ဟု နပိုလီယန်ဟီးလ်က ဆို၏။

၃။ ဒေါ်လာတသောင်း အမြတ်ရမည့် ပုံနှိပ်လုပ်ငန်းတခု လာအပ်သူအား မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်သူ ပုံနှိပ်ပိုင်ရှင်တဦးသည် ပြန်ပြီး နှုတ်လှံ ထိုးမိသဖြင့် ထိုအလုပ်ကို သူ လက်လွှတ်သွားရဖူးသည်။

၄။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အတွက် ပထမဆုံး ခန္တီနှင့် ဥပေက္ခာတရားနှစ်ပါး လက်ကိုင်ထားရန် လို၏။

၅။ မိဘနှစ်ပါး မစောင့်ရှောက်သော မွေးစကလေးသည် သေဆုံးရမည်ဖြစ်ရာ ခန္တီသည် အမိ၊ ဥပေက္ခာသည် အဖနှင့် တူသည်ဟု လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဟောထား၏။

၆။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သူသည်သာ နာမ်ဓာတ် ကြီးမားလာသဖြင့် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်နှင့် အခြားသူများကို ထိန်းသိမ်း ကြီးကြပ်နိုင်သည်။

၇။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းသည် အင်အား၊ သို့မဟုတ် တန်ခိုးကို ဖြစ်စေသည်။ ထိုအင်အားတွေကို အကြိမ်ကြိမ် စုဆောင်းမိလျှင် ကြီးမားသောတန်ခိုးကို ဖြစ်စေ၏။

၈။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သူ၏ အသိစိတ်က ညွှန်ကြားမှသာလျှင် ထိုသူ၏အတွင်းစိတ်က ရှော့ရှော့ရှူရှူ လက်ခံ ဆောင်ရွက် ပေးလေ့ရှိသည်။ အတွင်းစိတ်က တကယ် လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပေးသော အခါ အမြဲ အောင်မြင်သည်ချည်း ဖြစ်လေသည်။

၉။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်း နေနိုင်ရန်သည် စိတ်ပညာသမား၏ ပထမဆုံး လိုအပ်ချက် ဖြစ်လေသည်။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၆

ဝီလ်ပါဝါခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် တန်ခိုး

စိတ်ပညာရပ်ကို လိုက်စားနေသူတိုင်းပင် (*Will Power*) "ဝီလ်ပါဝါ" ဆိုသော အခေါ်အဝေါ် အသုံးအနှုန်းကို နားရည်ဝပြီး ဖြစ်ကြပါပေလိမ့်မည်။

ဝီလ်ပါဝါကို ကျွန်တော်က "ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုး" ဟု မြန်မာ ပြန်ဆိုပါသည်။

ဤပြန်ဆိုချက် သင့်မသင့်ကို နှိုင်းချိန် ကြည့်ရန်အတွက် မော်စကိုမြို့မှ ထုတ်ဝေသည့် (*A Dictionary of Philosophy*) "ဒဿနိက ဗေဒ အဘိဓာန်" စာမျက်နှာ (၄၁၈) ၌ ပါသော (*Will*) (ပြဋ္ဌာန်းစိတ်) ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို လိုအပ်သမျှသာ အောက်၌ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

> "Will, a person's conscious determination to carry out a given action or actions. Will-power is not a gift of nature. skill and ability in choosing an aim, taking correct decisions and carrying them out, completing what has been begun, are the fruit of knowledge, experience, education and self- education."

> "ဝီလ်ဆိုသည်မှာ လုပ်စရာရှိသောအလုပ်တခု၊ သို့မဟုတ် အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ရန် လူတဦးတယောက်၏ အသိစိတ်ဖြင့် သန္နိဋ္ဌာန် ချမှတ်ခြင်း (ပြဋ္ဌာန်းမှု) ကို ခေါ်သည်။ ဝီလ်ပါဝါခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် တန်ခိုးသည် သဘာဝက

ပေးသည့် လက်ဆောင် ပဏ္ဏာတခု မဟုတ်ပေ။ ရည်မှန်းချက်ကို ရွေးချယ်ရာ၌ ကျွမ်းကျင်ခြင်းနှင့် စွမ်းရည် သတ္တိရှိခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှန်ကို ရယူလျက် ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ အစပြုထားသော ကိစ္စကို ပြီးပြည့်စုံစေခြင်း တို့သည် ဝီလ်ပါဝါခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် တန်ခိုးကြောင့် ဖြစ်၍ ယင်းတန်ခိုးသည် ဗဟုသုတ၊ အတွေ့အကြုံ၊ သင်ကြားထားသော ပညာနှင့် မိမိဘာသာ ရှာမှီးထားသော ပညာရပ်များမှ ပေါ်ထွက်ရသည့် အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်သည်။”

အထက်ပါ စာပိုဒ်ကို ကျွန်တော် နားလည်သလို ပြန်ပြီး ရေးရလျှင် ဤသို့ ဖြစ်၏။

ဆောင်ရွက်စရာရှိသော ကိစ္စရပ်ကို လုပ်ဆောင်မည်ဟု ပိုင်းဖြတ်လိုက်သည့် အသိစိတ်သည် ဝီတ်ခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် ဖြစ်သည်။ ဝီလ်ပါဝါခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် တန်ခိုးသည် သူ့သဘာဝအတိုင်း အလိုအလျောက် ပေါ်ပေါက်လာသည် မဟုတ်။ ဗဟုသုတ၊ အတွေ့အကြုံ၊ ဆရာက သင်ကြားပေးသည့် ပညာနှင့် ကိုယ်တိုင် ရှာမှီးထားသည့် ပညာများကို အခြေခံလျက် ဆောင်ရွက်ရန် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်မှသာ ဝီလ်ပါဝါခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် တန်ခိုးသည် ပေါ်ထွက်လာရလေသည်။ ထိုအခါ မိမိ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို ရွေးချယ်ရာ၌ ကျွမ်းကျင်မည်၊ အရည်အချင်းရှိမည်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာ၌ မှန်ကန်မည်၊ အစပြုလိုက်သောအလုပ်ကို အဆုံးထိ အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ပြီးမြောက်ခြင်းသည် ဝီလ်ပါဝါ ခေါ် စိတ်တန်ခိုးကြောင့်ဟု ခေါ်ဆိုရသည်။ သို့သော် အမှန်စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် ဝီလ်ပါဝါ ပြဋ္ဌာန်းစိတ် တန်ခိုးကြီးမားသော သူ၏ ခိုင်းစေခြင်းကို သူ၏ အတွင်းစိတ်က ခိုင်းစေသည့်အတိုင်း ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ပေးခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။

ဝီလ်ပါဝါနှင့် ပတ်သက်၍ *Swami Ramayanda* ၏ *Hindu and oriental methods in healing* စာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားထား၏။

“The true nature of will- power is not generally understood, even by students of the occult sciences, Obstinacy is not neceasarily a sign of a strong will. Ignorant persons, too, may have a stronger will than the highly educated. A really strong will-power means self-control at all times, no matter what the provocation. Nervous and chronically ill-tedmpered people are usually weak-willed. Sudden and brief anger, however, followed by equally sudden calm, is rather an indication of strong will- power. Whoever cannot control himself will not be able to control others.”

“ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုး၏ သဘောသဘာဝအမှန်ကို နက်နဲသောပညာရပ်များ လိုက်စားရှာမှီးနေကြသည့် သူများပင် အများအားဖြင့် နားမလည်ကြချေ။ စိတ်ကို တင်းမာစွာ ထားခြင်း (ခေါင်းမာခြင်း)သည် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုးထက်သန်ခြင်း၏ အသွင်အပြင် လက္ခဏာတခု မဟုတ်ပေ။ ပညာကင်းမဲ့သူများသည်လည်း အဆင့်အတန်း မြင့်မားစွာ ပညာတတ်မြောက်သူများထက် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုး ပို၍ကြီးမားနိုင်လေသည်။ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုး တကယ်တမ်း ကြီးမားခိုင်ခံ့ခြင်းဆိုသည်မှာ မည်မျှပင် အနှောင့်အယှက် များနှင့် တွေ့ကြုံရစေကာမူလည်း အမြဲတစေ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်းကို ခေါ်ဆိုသည်။ ရှုလုံးတုန်၊ ရင်ခုန်ကာ ကြောက်၍စိတ်ရှိသူများနှင့် ယုတ်မာသော စိတ်ထားရောဂါ အမြစ်တွယ်ခြင်း ခံနေရသူများသည် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် အားပျော့သူများ ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ ချက်ချင်းစိတ်ဆိုးသော်လည်း ခဏမျှသာဖြစ်လျက် အလားတူပင် ခဏအတွင်း ပြန်ပြီး တည်ငြိမ်သွားခြင်းသည် ထက်သန်သော ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုးရှိသူဖြစ်ကြောင်း ပြသသည့်အချက်တခုပင် ဖြစ်လေသည်။ မည်သူမဆို မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့ပါလျှင် အခြားသူများကို သူသည်အလွယ်တကူထိန်းသိမ်းနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။”

× × ×

စိတ်ပညာလေ့ကကျတွင် ဝီလ်ပါဝါမပါလျှင် ဆားမပါသော ဟင်းကဲ့သို့ သာရှိချိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ရာ စိတ်ပညာသမားတိုင်းသည် ဝီလ်ပါဝါရရှိအောင် ကြံဆောင်ကြိုးစားရမည်ဖြစ်သည်။ ဝီလ်ပါဝါသည် သဘာဝကပေးသော လက်ဆောင်ပဏ္ဏာတခု မဟုတ်ဟု ဆိုထားသည်ဖြစ်ရာ ဝီလ်ပါဝါကို ရရှိအောင် လေ့ကျင့်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

အထက်၌ ဆိုခဲ့ပြီးအတိုင်း ဝီလ်ပါဝါရရှိနိုင်ရန် ရှေးဦးစွာ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သော အကျင့်ကို နေ့စဉ်ကျင့်ပေးရန်သည် အဓိက အချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း မရှိသူသည် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ဝီလ်ပါဝါကို ရရှိနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်ချက် နှစ်ခုမှာ ခန္တီနှင့် ဥပေက္ခာ တရားနှစ်ပါးကို အမြဲ လက်ကိုင်ထားရန်ပင် ဖြစ်ကြောင်းကို အခန်း ၅ ၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ခန္တီနှင့် ဥပေက္ခာ တရားနှစ်ပါးကို လက်ကိုင်ထားနိုင်လျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သော အဆင့်သို့ ရောက်မည်မှာ သေချာသည်။ သို့သော် ဝီလ်ပါဝါရရှိရန်အတွက်ကိုမူ ဤအဆင့်မှနေ၍ နောက်ဆုတ် မသွားစေပဲ ဆက်လက်၍လေ့ကျင့်ခန်းယူပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်း နေရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဝီလ်ပါဝါထက်မြက်အောင် လေ့ကျင့် ယူတော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်လျှင် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သော "နှလုံးတုန် ရင်ခုန်ကာ ကြောက်ရွံ့စိတ်ရှိသူများနှင့် ယုတ်မာသော စိတ်ထားရောဂါများ အမြစ်တွယ်ခြင်း ခံနေရသူများသည် ပြင်းထန်းစိတ်အား (ဝီလ်ပါဝါ) ပျော့သူများဖြစ်လေ့ရှိသည်" ဆိုသော အချက်ကို အထူးသတိပြုရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဤအချက်အရဆိုလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာအကြောအခြင် ချည့်နဲ့သူများ၊ နှလုံးအားပျော့သူများ၊ ကြောက်ရွံ့တတ်သူများနှင့် စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်နှင့် အပျက်စိတ်ကိုမွေးမြူလက်ကိုင်ပြုနေသူများသည် ရှေးဦးစွာ မိမိတို့၏ ချွတ်ယွင်းချက်များကို ပြုပြင်ရပေလိမ့်မည်။ ဤချွတ်ယွင်းချက်များ မရှိသောအခါတွင်

သင့်လျော်သောလေ့ကျင့်ခန်းကိုယူလျက် မိမိတို့ ဝီလ်ပါဝါကြီးမားအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပေသည်။ (လေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်၌ ဖတ်ရပါမည်)။

ဝီလ်ပါဝါ၏ သဘောသဘာဝကို သေသေချာချာ သိရှိ နားလည်ထားရန်သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ လူအများတို့သည် ဝီလ်ပါဝါဆိုသည်မှာ နောက်မဆုတ်တမ်း အမြဲတစေ မိမိကသာ အနိုင်ယူရန် ခေါင်းမာစွာ ပြုကျင့်နိုင်လျှင် ဝီလ်ပါဝါကြီးမားသူဟု သတ်မှတ်လေ့ ရှိတတ်ကြသည်။ စင်စစ်မှာ ဤသဘောမျိုး မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် ဝီလ်ပါဝါ၏ သဘောမှန်ကို ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန် ဘယ်လ်ဂျီယန် ပြည်မှ စိတ်ပညာရှင်ပါမောက္ခ အယ်ယ်လ်အီဗာနိုလီးစ်၏စာအုပ်၌ ပါရှိသော စာပိုဒ်တခုကို ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

> "There is unfortunately much misunderstanding as to the real nature of Will. Many think that it is sufficient to speak to themselves as a foreman speak to a labourer. The mere empty repetition of 'I Will' is as futile for you as is the expression of a child's wish to have the moon. Will necessitates two things. first, absolute self - mastery and secondly a rigorous and unceasing supervision over the vagrant imagination. The certitude of self mastery is in itself a sovereign tonic.

> "ဝီလ်ပါဝါခေါ် ပြင်းထန်းစိတ်၏ သဘောသဘာဝအမှန်ကို မသိပဲ အများကြီး လွဲမှားပြီး နားလည်ကြသူတွေရှိ နေပေသည်။ အလုပ်ရုံတခုကို အုပ်ချုပ်သော ဖိုမင်လူကြီး တဦးက သူ၏ အလုပ်သမားများအား ပြောဆိုသကဲ့သို့ ပြောဆိုခြင်းသည် ပြင်းထန်းစိတ်အတွက် ပြည့်စုံပြီဟုထင်မှတ်နေကြသူတွေမှာ အများပင်ဖြစ်သည်။ "ငါရ,ရမည်ဟူ၍ အနှစ်မပါသော လေသံသက်သက်ဖြင့် ထပ်တလဲလဲရွတ်ဆိုခြင်းသည် ဖိုးလမင်းကို လိုချင်သည်ဟုပြောသည့် ကလေးငယ် တဦး၏ စကားကဲ့သို့ သင့်အတွက်အချည်းနှီးသာဖြစ်လိမ့်မည်။ ပြင်းထန်းစိတ်တန်ခိုး ဖြစ်ပေါ်စေရေးတွင် အင်္ဂါရပ် နှစ်ခု ပြည့်စုံနေရန်မှာ လိုအပ်သည်။ ပထမ မိမိကိုယ်မိမိ လုံးဝ ထိန်းသိမ်းနိုင်သူ

ဖြစ်ရမည်။ ဒုတိယ ရောက်တတ်ရာရာကိုသာ တွေးထင်စိတ်ကူးတတ်သည့် မိမိစိတ်ကို ကျပ်တည်းစွာနှင့် အဆက်မပြတ် အမြဲတစေ အုပ်ထိန်းနေနိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ စိုးမိုး ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်ဟု သံသယကင်းရှင်းစွာ သိရှိနေနိုင်ခြင်းသည် သူ့ သဘာဝအတိုင်း ထွက်မြတ်သောအားတိုး ဆေးပင် ဖြစ်တော့သည်။"

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် ဝီလ်ပါဝါခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုးကို လေ့ကျင့်ပြီး စုဆောင်းရယူထားပြီးမှသာ သုံးစွဲရာ၌ ထက်မြက်မှုကို ရနိုင်သည်။ စုဆောင်းပြီးသားမရှိပဲနှင့် နှုတ်မှ တဖွဖွပြောဆိုခြင်း၊ နောက်မဆုတ်တမ်း ခေါင်းမာခြင်း သက်သက်မှ ဝီလ်ပါဝါသည် ပေါ်ထွက်၍လာမည် မဟုတ်ပေ။ နည်းမှန်လမ်းမှန်နှင့် တကယ်တမ်း ပြုလုံအောင် စုဆောင်းထားသူ၏ ဝီလ်ပါဝါသည် လွန်စွာ ထက်မြက်မှုရှိလိမ့်မည်မှာ သေချာသည်။

ကြီးမားထက်သန်သော ဝီလ်ပါဝါသည် လိုချင်တာကို မိမိအတွင်းစိတ်အား ပြောကြားလိုက်လျှင် အတွင်းစိတ်သည် လိုလိုချင်ချင်ပင် ပြောသည့်အတိုင်း ထမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးမြဲ ဖြစ်ပေသည်။

ဤတွင် ဝီလ်ပါဝါ ရရှိရန် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်၌ ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

အောက်ပါနည်းနှစ်ခုမှာ ဟိန္ဒူယောဂီ ဆွာမိရာမယန္တာ၏ နည်းများ ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁

၁။ လေ့ကျင့်လိုသူသည် အလင်းရောင် ရှိသော အခန်းတွင်းသို့ ဝင်၍ အလုပ်ကိစ္စဟူသမျှနှင့် အဆက်ဖြတ်ပြီး အနားယူပါ။

၂။ သက်သက်သာသာသနေထိုင်လျက် တခုတည်းသော အရာဝတ္ထုကိုသာ စိတ်ထဲမှ တွေးမြင်နေပါ။

၃။ အခြား မည်သည့် အရာဝတ္ထု၏ တကြောင်းအရာကို မိမိစိတ်ထဲ ဝင်မလာစေရ။

၄။ တခုတည်းသောအာရုံကိုသာ စိတ်ထဲတွင် ထားရှိခြင်းမှ ရရှိသော တည်ငြိမ်မှုကို အချိန်ကြာနိုင်သမျှကြာစွာ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

ဤအကျင့်ကို ကျင့်ရာ၌ ပထမတွင် ခက်ခဲမှုရှိသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ သို့သော် အဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်ခြင်း အားဖြင့် တဖြည်းဖြည်း လွယ်ကူမှု ရှိလာပေလိမ့်မည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ငါး ည ဆက်ပြီး တကြိမ် လေ့ကျင့်လျှင် တနာရီကြာအောင် လေ့ကျင့်ပါ။

ရှင်းလင်းချက်

များစွာသော လူသာမန်တို့၏ စိတ်သည် နိုးကြား နေဆဲ၌ အငြိမ်မနေ ရောက်တတ်ရာရာကို အစီအစဉ် မရှိပဲ တွေးမြင် စဉ်းစားနေလေ့ရှိ၏။ ဤသို့ တည်ငြိမ်မှု မရှိပဲ တွေးချင်ရာရာကို တွေးနေသူ၏ စိတ်သည် များသောအားဖြင့် အပျက်စိတ်ဘက်ဆီသို့သာ ညွတ်လေ့ရှိ၏။

လူ၏ စိတ်သည် အပျက်စိတ်နှင့် အပြုစိတ် တလှည့်စီ ကြံစည်နေမြဲ ဖြစ်ရာ၌ ရေစုန်ကို လိုက်ရသကဲ့သို့ လွယ်ကူသော အပျက်စိတ်ထား ဆီသို့သာ ရောက်ရောက်သွားတတ်သည်မှာ မိမိကိုယ် မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင် သေးသော သူတို့၏ ဓမ္မတာ ဖြစ်၏။ အပြုစိတ်ထားသာ ရှိနေရန်ဆိုသည်မှာ ရေစီးသန်သော မြစ်ရေကို ဆန်တက်ရသည်နှင့် တူ၏။ မလွယ်လှ။ သို့ဖြစ်ရာ ရောက်တတ်ရာရာ တွေးလေ့ရှိသောစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းလေ့ကျင့်ပေးရန်သည် လိုအပ်နေပေသည်။

အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းသည် ရောက်တတ်ရာရာ တွေးနေ တတ်သော စိတ်ကို အလိုမလိုက်ပဲ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်ပေသည်။

အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်း၏ ဆိုလိုသောသဘောမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

တိတ်ဆိတ်၍ အနှောင့် အယှက် ကင်းသော အခန်းတွင်းသို့ ဝင်ပါ။ အလင်းရောင်မရှိလျှင် စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုကို ပို၍ ရလွယ်၏။ သို့မဟုတ် အလင်းရောင်မှိန်မှိန်ကို အသုံးပြုလိုလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရှေးဦးစွာ သက်သက်သာသာ မိမိတို့ ကြိုက်နှစ်သက်သော ပုံစံအတိုင်း ထိုင်ပါ။

စိတ်နှင့်ကိုယ်ကို လွတ်လပ်စွာ အနားပေးလိုက်ပြီဟု ရှေးဦးစွာ အာရုံ ပြုလိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် မိမိတို့ ကိုးကွယ်ရာ ဘုရားကို ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် စိတ်၏အေးချမ်းမှုကို ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထု တခုခု၏ အကြောင်းကိုသာ စဉ်းစား အာရုံ ပြုနေရန် ဖြစ်သည်။

ထိုအာရုံပြုချက်အတွင်းသို့ အခြားသော မဆက်စပ် မပတ်သက်သည့် အာရုံတစုံတခု ဝင်ရောက် မလာစေရန် သတိထားနေရမည်။ လေ့ကျင့်စ၌ စိတ်ကူးမှုနှင့် အာရုံသည် မတည်ငြိမ်၊ ဟိုဟိုသည်သည် ပြေးလွှား သွားလာနေမည် ဖြစ်၏။ အာရုံပြုနေသော အကြောင်း တခုမှ မဆိုင်သော အခြားအကြောင်းအရာ တခုသို့ ပြောင်းသွားမည်ဖြစ်ရာ ထိုအခါ၌ စိတ်မပျက်ရ။ စိတ်ထဲ၌ အနှောင့် အယှက် မဖြစ်စေရ။ မိမိအာရုံပြုနေသည့် အကြောင်းဆီသို့သာ ပြန်ပြီး စိတ်ကို ဆွဲခေါ်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဥပမာ— ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အာရုံပြုနေသည် ဆိုကြပါစို့။ ထိုအကျင့်မှ မဆိုင်သော အခြားကိစ္စတခုခုသို့ စိတ်ကူးမှုနှင့် အာရုံသည် ကူးပြောင်း သွားတတ်၏။ ထိုအခါတွင် လျှပ်ရှား ပြေးသွားနေသော စိတ်ကို သတိနှင့်ပြန်ပြီး ထိန်းယူရမည် ဖြစ်သည်။ ရှေးဦးစွာ သည်းခံစိတ် မွေးပြီး စိတ်ကို ရှည်ရှည်ထားရန်သည် လိုအပ်သည်။ စိတ်ရှည်ပြီး သတိထားကာ လေ့ကျင့်ပါလျှင် တနေ့ပြီး တနေ့ မိမိစိတ်ကို မိမိ နိုင်လာမည် ဖြစ်သည်။

မိမိစိတ် မိမိ နိုင်ခြင်းသည် မိမိကိုယ် မိမိ နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထိုအခါတွင် မိမိစိတ်ထဲသို့ ကြည်လင် အေးချမ်းမှု ပီတိသည် ဝင်ရောက်လာပေလိမ့်မည်။ ပီတိ ဝင်လာခြင်းသည် တိုးတက်လာခြင်း၏ အရိပ်နိမိတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ပီတိကို အရင်းတည်ပြီး ဆက်လက် လေ့ကျင့်ပါလျှင် မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်သည် ရှေးကထက်ပို၍ ကြည်လင် အေးချမ်းလာမည် ဖြစ်သည်။ ဤအကျင့်ကို ငါးည ဆက်၍ တကြိမ်လျှင် တနာရီထက်မနည်း လေ့ကျင့်ရန် အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းက ညွှန်းဆိုခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် လေ့ကျင့်စသူများသည် အစ၌ တနာရီအချိန်ကြာအောင်လေ့ကျင့်ရန်မှာ ခက်ခဲမှု ရှိပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ခက်ခဲမှုရှိလျှင် အစ၌ မိနစ်နှစ်ဆယ်၊ နာရီဝက်ကြာမျှ လေ့ကျင့်နိုင်အောင် စိတ်ရှည်ရှည်ထား၍ ကြိုးစား သင့်ပေသည်။ ပြီးမှ တစတစ အချိန်တိုး၍ လေ့ကျင့်နိုင်ပေသည်။

သိမှတ်စရာများ

“စိတ်ပညာကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုမည့်သူသည် စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ သူတပါးအား အပြစ်ပြောဆိုခြင်းများမှ ကင်းဝေးရမည်။ စိတ်အေးအေး၊ ခေါင်းအေးအေးထား၍ ရှင်ရှင်ပျပျ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုစိတ်ချသော အမူအရာဖြင့်သာ လူအများကိုဆက်ဆံရမည်” ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ရှင်ရှင်ပျပျနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ချသောအမူအရာ ရှိနေရန်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုအပေါ်တွင် တည်နေပေသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း၊ နေနိုင်ရန် ဆိုသည်မှာသည်၊ အစဉ်တစိုက် သတိ ရှိနေရမည် ဖြစ်လေသည်။

အစဉ်တစိုက် သတိရှိနေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ဖွယ်ရာမှာ “ငါ အစဉ်အမြဲ သတိကောင်းကောင်း ထားရှိနေမည်။ ငါ အစဉ်အမြဲ သတိကောင်းကောင်း ထားရှိနေမည်” ဟူ၍ မိမိကိုယ်မိမိ ပြောပေးသော အကျင့် ‘အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း’ (*Autosuggestion*)ကို နေ့စဉ် သွားယင်း လာယင်း ပြုလုပ်ပေးရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း၏ အကြောင်း ခြင်းရာများကို ကျွန်တော် ရေးသော "စိတ်၏စွမ်းအင်"စာအုပ်တွင် အပြည့်အစုံ ဖော်ပြပါရှိသည်။ ယခုစာအုပ်၌လည်း ရှေ့အခန်းများတွင် တခန်းသတ်သတ် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း အကြောင်းကို ရေးပါဦးမည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းဆိုသည်မှာ စင်စစ်အားဖြင့် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကို မိမိ ပြောဆိုစေခိုင်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မှန်ကန်သော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းသည် အလွန်ထိရောက်မှု ရှိနိုင်လေသည်။ ထိရောက်မှု ကောင်းကောင်းကို ဖြစ်စေသော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းဖြင့် သတိရှိနေသောသူသည် တေနပင် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သူ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ထိုအခါ၌ ထိုသူ၏ ဝီလ်ပါဝါသည် ထက်မြက်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။ ထက်မြက်သော ဝီလ်ပါဝါ၏ ခိုင်းစေချက်ကို ထိုသူ၏ အတွင်းစိတ်သည် လိုလိုချင်ချင် အောင်အောင်မြင်မြင် ဆောင်ရွက်ပေးမြဲ ဖြစ်ပေသည်။

ထက်မြက်သော ဝီလ်ပါဝါကို နေ့စဉ် အချိန် အနည်းငယ်မျှ ယူ၍ လေ့ကျင့်ပေးလျှင် ရနိုင်ပေသည်။

ဝီလ်ပါဝါတန်ခိုးကို စုဆောင်းရယူမည့် စိတ်ပညာသမားနှင့် ရှေးဦးစွာ အနိဋ္ဌာရုံကို စိတ်စောနေခြင်း လုံးဝ မရှိရန်မှာ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပေသည်။ အနိဋ္ဌာရုံ၊ သို့မဟုတ် အဆိုးမြင်ဝါဒ (*Pess'mism*) ရှိနေခြင်းသည် စိတ်ပညာသဘောအရ ပြောရလျှင် အောင်မြင်ရေး၏ အကြီးဆုံး ရန်သူကြီးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုရန်သူကို နှိမ်နင်းနိုင်သည့် လက်နက်တခုမှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို သတ်နှင့်စနစ်တကျ လျှော့ချ နားနေမှု "ရီလက်ဇေးရှင်း" ဖြစ်၏။ ထိုအကြောင်းကို အခန်း (၁)၌ ရေးခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။

ရီလက်ဇေးရှင်း ပြုလုပ်ခြင်း၏ တသွားပုံကို ပါမောက္ခ အယ်လ်မာအီးနီးလ်းစ်က ဤသို့ ရေး၏။

> "Scientific relaxation is the fuel of life's fires. It alone can teach you to overcome worry, for worry is nerve extravagance and criminal waste of vital tissue."

"စနစ်တကျ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကိုလျှော့ချ အနားယူခြင်း (ရီလက်ဇေးရှင်း) သည် အသက်၏ ရှင်သန် အားကောင်းမှု အင်အားခေါ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် လောင်စာဆီပင် ဖြစ်သည်။ ရီလက်ဇေးရှင်း တခုတည်းနှင့်ပင် သင့်အား စိတ်ပူပန်မှုကို မည်သို့ နှိမ်နင်း ဖယ်ရှား ပစ်ရမည်ဆိုသော အကြောင်းခြင်းရာများ သင်ကြား တတ်မြောက်စေနိုင် လိမ့်မည်။ စိတ်ပူပန် ခြင်းသည် အကြောများ၏ အင်အား များကို ဖြုန်းတီး ပစ်သည့်ပြင် ခန္ဓာ ကိုယ်၏ အရေးကြီးသော အစိတ် အပိုင်းများ၏ အင်အားကိုလည်း ပြစ်မှု မကင်းအောင် မတရားသဖြင့် ပျက်စီးလေလွင့် ကုန်စေလေသည်။"

× × ×

စိတ်ပူပန်မှုသည် အကျင့်ဆိုးတခု ဖြစ်သည်။ စိတ်ပူပန်မှု အကျင့်ပါနေသော သူများသည် ခဏခဏ ဆိုသလို အကြောင်းခိုင်လုံမှု မရှိပါပဲနှင့်ပင် စိတ်ညစ် စိတ်ပျက် စိတ်သောက ရောက်နေလေ့ ရှိသည်။ မပြောပလောက်သော မိမိမလိုလားသည့် အကြောင်းအချက်ကလေး တခုခုနှင့် တွေ့ကြုံရလျှင်ပင် ဆင်ခြင်တုံတရား ကင်းပြီး စိတ်ပူပန်မှုကို ဖြစ်စေလေသည်။

လူသားသည် အလုပ် လုပ်ကြရသည်။ အလုပ် လုပ်ရသော အခါတွင် အနည်းနှင့်အများ စိတ်မချမ်းသာစရာကို တွေ့ကြရမည်မှာ မမှတာ ဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းတရားမှာ ရှောင်လွှဲ၍ မရစကောင်းပေ။ ထိုအခါ၌ ဆင်ခြင်တုံ တရားကို မသုံးစွဲပဲ စိတ်မကောင်းစရာတွေ့တိုင်း စိတ်သောက ရောက်နေသော သူသည် ကာလရှည်ကြာလာသောအခါတွင် သူ၏ သောက ဖြစ်တတ်သည့်အကျင့်မှာ သူ၏ အတွင်းစိတ်သို့ ရောက်မှန်းမသိ ရောက်၏။ ထိုအဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ ထိုသူမှာ စိတ်ပူပန်စရာ မဟုတ်သည်ကိုလည်း စိတ်ပူတတ်၏။ စိတ်ညစ်စရာ မဟုတ်သည်ကိုလည်း တမင်ရှာကြံ၍ စိတ်ညစ်ပြီး နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဆိုသလို သူ၏ အနိဋ္ဌာရုံစိတ်ထား (*Pessimism*)၏ ရစ်ပတ်ခြင်းကို ခံနေရတတ်လေသည်။

ဤလိုလူသည် ဝီလ်ပါဝါအင်အား လုံးဝ မရှိနိုင်သော အဆင့်၌ ရှိနေရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ၌ သူ့တွင် အောင်မြင်မှုကို ရရှိရန် အဖုအထစ် တွေ့ ခံနေမည် ဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ မလိုလားအပ်သော အဖုအထစ်များကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ရေးအတွက် စိတ်ပညာရှင် ပါမောက္ခ အယ်လ်မာအီးနိုးလီးစ်၏ စာအုပ်မှ လေ့ကျင့်ခန်း နှစ်ခုကို အောက်၌ ဖော်ပြပါမည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို မလေ့ကျင့်မီတွင် ဝီလ်ပါဝါ အင်အား ရရှိရေးအတွက် သိရှိထားသင့်သော အချက်အလက်များကို ရှေးဦးစွာ ဖော်ပြရန်သည် လိုအပ်နေပါသေးသည်။

မိမိ၌ ဝီလ်ပါဝါရှိနေအောင် ကြံဆောင်မည့်သူသည် ရှေးဦးစွာ စိတ်ပူပန်မှု သောကများ လုံးဝကင်းစင်နေရန် လိုကြောင်း အထက်၌ ရေးသားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပူပန်မှု မရှိရန်အတွက် လိုအပ်သော အခါတိုင်း ရီလက်ဆေးရှင်း ပြုလုပ်ရန် အချက်တခုမှာ ရီလက်ဆေးရှင်း ပြုလုပ် သူသည် စိတ်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်မှု (*Concentration*) ရှိရန်သည် အထူး လိုအပ်သည် ဆိုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ရီလက်ဆေးရှင်း အပြည့်အဝရရှိရန် မည်မျှပင် ကြိုးစားစေကာမူ စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်မှု မရှိပါလျှင် ထိုသူသည် ရီလက်ဆေးရှင်း ပြုလုပ်၍ရမည် မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် ပါမောက္ခ အယ်လ်မာအီးနိုးလီးစ်က ဤသို့ ဆို၏။

> "One can only relax in the same measure as one can concentrate."

> "တစုံတယောက်သည် မိမိ၏ စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်နိုင်သည့် အတိုင်းအတာ ပမာဏ၏ အမျှသာလျှင် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို အနားယူလျှော့ချခြင်း (ရီလက်ဆေးရှင်း) ပြုလုပ်၍ ရနိုင်သည်။

ဤမှန်ကန်သော သဘောတရားကို အခြေခံ ထားပြီးလျှင် ပါမောက္ခ အယ်လ်မာအီးနိုးလီးစ်က အောက်ပါ စိတ်အာရုံစုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို မလွဲမသွေပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြားပေသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁

အလင်းရောင် မှိန်မှိန်သာ ရှိနေသော အခန်းတွင်းသို့ ဝင်၍ လေ့ကျင့်ခန်း မယူမီတွင် ရှေးဦးစွာ ပြင်ပ လောကရှိ အလုပ် အကိုင် အဆက်အသွယ် ဟူသမျှနှင့် အဆက်အသွယ် ဖြတ်လိုက်ပါ။

ထို့နောက် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် သက်သက်သာသာထိုင်လျက် မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို အေးအေးချမ်းချမ်း မှုမှန်အတိုင်း ရှိနေရန် ပြုပြင် ထိန်းသိမ်းလိုက်ပါ။

ထိုင်နေသော ကုလားထိုင်၏ ရှေ့လက်တလှမ်းအကွာခန့်ရှိ နံရံတွင် ချိတ်ဆွဲထားသော ဂျပ်စက္ကူ အဖြူပေါ်၌ ပြားစေ့ခန့် အရွယ် အနက်ဝိုင်းအစက်တခုကို မိမိနှာခေါင်းရင်းနေရာနှင့် တပြေးညီစွာ ပြုလုပ်ထားရှိပါ။

ထိုအနက်ဝိုင်းအစက်ကို မိမိ၏ စိတ်နှင့်အာရုံ အားလုံး စုရုံးပြီး စူးစိုက်လျက် ကြည့်ပါ။

အနက်ဝိုင်းအစက်မှ တပါး အခြားအာရုံများ မိမိစိတ်တွင်း ဝင်မလာအောင် သတိထား၍ မိမိစိတ်မိမိ ထိန်းသိမ်းလျက်နေပါ။ အနက်ဝိုင်းအစက်ကို စူးစိုက်၍ကြည့်နေစဉ်၌ မျက်တောင် မခတ်ရ။

ဤသို့ စူးစူးစိုက်စိုက် မျက်တောင်မခတ်ပဲကြည့်နေစဉ်၌ အောက်ပါ စကားလုံးများကို တိုးတိုးဖြည်းဖြည်းလေးလေး ရွတ်ဆိုပါ။

"ငါသည် ငါ၏ စိတ်နှင့် အာရုံများအပေါ်တွင် အုပ်ထိန်းနိုင်သော အရှင်ကြီး ဖြစ်သည်။"

"ငါ၏စိတ်သည် အနက်ဝိုင်းအစက်ပေါ်တွင်သာ အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်လျက် ရှိနေသည်။ ငါ၌ အခြားအာရုံများမှ လွတ်ကင်းလျက်ရှိနေသည်။ မသက်ဆိုင်သောပြင်ပမှ အခြား အာရုံများ ငါ၌မရှိ။"

"ငါ၏စိတ်တွင်းသို့ အခြားမည်သည့်အာရုံမျှ ဝင်မလာစေရ။ ငါ၏စိတ်ထဲ၌ အနက်ဝိုင်း အစက်ကို ကြည့်မြင်နေခြင်းသာ ရှိသည်။"

အထက်ပါစကားလုံးများကို အေးအေးဆေးဆေး ဖြည်းဖြည်းလေးလေး တိုးတိုးသက်သာ ရွတ်ဆိုရမည်။ စက္ကန့်ငါးဆယ်မျှသာ အချိန်ကြာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုစကားလုံးများကိုရွတ်ဆိုရာ၌ ရေးကြီးသုတ်ပျာ မရွတ်ဆိုရ။ ကြက်တူရွေးစကားပြောသကဲ့သို့ မဖြစ်စေရ။ ရွတ်ဆိုသော စကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို စိတ်ထဲမှ ထိထိမိမိ သိနေရမည်။ အဓိပ္ပာယ်အတိုင်း မိမိကိုယ်တိုင် တကယ်ဖြစ်နေသည်ဟုလည်း စိတ်နှင့်အာရုံထဲတွင် ပေါ်နေရမည်။

ဤအတိုင်း ငါးကြိမ်ဆက်၍ ရွတ်ဆိုပါ။ ဖြည်းဖြည်းအေးအေး ဆေးဆေးရွတ်ဆိုပါ။ မရွတ်ဆိုမီတွင် မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို မှုမှန်အနေအထား ဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းရသော အချိန်နှင့် ဆိုလျှင် စုစုပေါင်း တဆယ့်ငါးမိနစ်မျှသာ အချိန်ကြာမည်။

ထို့နောက် ကုလားထိုင်မှထ၍ ဖွင့်ထားသော ပြတင်းပေါက်အနီးသို့ သွား၍ရပ်ကာ နှာခေါင်းဖြင့် ခပ်ဖြည်းဖြည်း လေးလေးပင်ပင် ရှည်ရှည်ကြီး လေရှူသွင်းပြီးလျှင် လေရှူသွင်းစဉ်ကကဲ့သို့ပင် ရှူသွင်းထားသောလေကို ပြန်ပြီး ခပ်ဖြည်းဖြည်း လေးလေးပင်ပင် ရှည်ရှည်ကြီး ထုတ်ပါ။

ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အနားရသွားအောင် အသက် ရှူရှိုက်ပြီးပြီဟု စိတ်ထဲတွင်ခံစားရလျှင် ကုလားထိုင်ပေါ်သို့ပြန်ထိုင်ကာ လေ့ကျင့်ခန်းကို တကြိမ်ထပ်၍ ဆယ့်ငါးမိနစ်ထက် အချိန် မနည်းစေပဲ လေ့ကျင့်လိုက်ပါဦး။

× × ×

စတင်လေ့ကျင့်စဉ်၌ အနက်ဝိုင်းအစက်ကိုသာ အာရုံစူးစိုက် ကြည့်ရခြင်း၌ သိပ်ပြီးခက်ခဲမှုရှိခဲ့လျှင် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ စိတ်နှင့်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်နိုင်မှု အကျင့်ကို ကျင့်ရသည်မှာ တခဏအတွင်း၌ အောင်မြင်မှုကို ရလေ့မရှိပါ။ သတိထား၍ ထပ်မံကြိုးစား လေ့ကျင့်ယူရစမြဲ ဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်စဉ်၌ မိနစ်အနည်းငယ် အတွင်း၌ ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် စက္ကန့်အနည်းငယ်အတွင်း၌ ဖြစ်စေ၊ မိမိ၏ စိတ်သည် ထိန်းသိမ်း ထားသော

နေရာမှ မသက်ဆိုင်သော အခြားနေရာများဆီသို့ ထွက်ခွာ ပြေးထွက်ရန် ကြိုးစားလိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌ လေ့ကျင့်သူသည် သတိမလစ်စေပဲ အထက်၌ ဖော်ပြထားသည့် စကားလုံးကိုအဓိပ္ပာယ်သိလျက် ဖြည်းဖြည်းစူးစူးစိုက်စိုက် ရွတ်ဆိုပေးခြင်းအားဖြင့် မိမိ၏စိတ်ကို မိမိ နိုင်နင်း နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ ရွတ်ဆိုလျက် အနက်ဝိုင်းအစက်ကိုသာ မြဲမြံစွာ စူးစိုက်လျက် မျက်တောင် မခတ်ပဲ ကြည့်နေရမည် ဖြစ်လေသည်။

ပထမ၌ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ဆယ့်ငါးမိနစ်စီနှစ်ကြိမ်ခွဲပြီးလေ့ကျင့်ခြင်းထက် အချိန်ပို၍ မလေ့ကျင့်သင့်ပေ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို သုံးရက်ဆက်၍ လေ့ကျင့်ပါ။ အထက်ပါ ညွှန်ကြားချက်များ အတိုင်း လိုက်နာလျက် လေ့ကျင့်ပါလျှင် သုံးရက်လေ့ကျင့်ပြီးသောအခါ၌ သင်၏ စိတ်နှင့်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှုမှာ သိသိသာသာကြီး တိုးတက်လာသည်ကို သင် အံ့ဩစွာ တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၂

ယခုဖော်ပြမည့် လေ့ကျင့်ခန်းသည် အကျိုးနှစ်ခုကို တပြိုင်နက် ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ပထမ၊ မိမိစိတ်ကို စုရုံးစူးစိုက်နိုင်သည့် အကျိုးကို ရရှိမည်။

ဒုတိယ၊ အခြားသူများအား မိမိအလိုသို့ လိုက်ပါလာအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသည့် မျက်စိတန်ခိုးကို ကြီးမားစေသည့်အကျိုးကိုရရှိမည်ဖြစ်သည်။

မျက်စိတန်ခိုး ကြီးမားခြင်းဆိုသည်မှာ စင်စစ်အားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းစွမ်းအား၏ အကူအညီကြောင့် ရရှိအပ်သည့် ဗိလ်ပါဝါတန်ခိုး၏ ညွှန်ကြားမှုကို မိမိအတွင်းစိတ်က လိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်သည့်အကြောင်း လေ့ကျင့်ခန်းယူသူ သိရှိထားသင့်ပေသည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို အောင်မြင်သည်အထိလေ့ကျင့်နိုင်ရန်မှာ အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း(၁)ကို အောင်မြင်စွာ လေ့ကျင့်ထားနိုင်မှု အပေါ်တွင် များစွာတည်ရှိနေပေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ဤအချက်ကိုလည်း လေ့ကျင့်သူ သိရှိ သတိချပ်ထားရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဤသို့လေ့ကျင့်ပါ

ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါက အသုံးပြုရန် ဖြစ်သော်လည်း မရရှိနိုင်ပါက မိမိမျက်နှာတခုလုံး ပေါ်သည့်မှန်ကို ရရှိလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရှေးဦးစွာ မှန်ရှေ့ရှိ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ကျောရိုးကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထား၍ မတ်မတ်ထိုင်ပါ၊ သို့မဟုတ် ကျောရိုးကိုဖြောင့်ဖြောင့် တည့်မတ်စွာ ထား၍ မတ်တတ်ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဘက်ကို ကိုယ်၏ ဘေးတွင် အလိုက်သင့် အကြောများ ဖြေလျှော့ပြီး တွဲလောင်းချထားပါ။

မှန်ထဲတွင် မြင်နေရသော ရုပ်ပုံကို မိမိရုပ်ပုံဟု စိတ်ထဲမှ မသတ်မှတ်ပါနှင့်၊ ထိုပုံသည် မိမိမသိသော အခြားသူတဦး၏ ရုပ်ပုံဟုသာ ထင်မြင် မှတ်သားထားပါ။

ရှေးဦးစွာ မြင်နေရသောပုံကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး မကြည့်ပါနှင့်ဦး။ ဘာသိဘာသာ မြင်နေရသော အခြားသူတဦး၏ ရုပ်ပုံဟုသာ သိမြင်လျက် မိမိစိတ်ကို မူမှန်အနေအထားအဖြစ် ရောက်အောင် ပြုပြင်လျက် တမိနစ်ခန့်မျှ နားနေလိုက်ပါဦး။ မိမိ စိတ်အစဉ်မှာ မူမှန်အဆင့်သို့ ရောက်ပြီဟု ခံစားရသော အခါကျမှ မြင်နေရသော ရုပ်ပုံ၏ မျက်လုံးနှစ်ဘက်၏ အလယ်တည့်တည့် နှာခေါင်းအရင်းနေရာတွင် အဝိုင်းအမှတ်အသားငယ်တခုကို စိတ်ထဲတွင်ပြုလုပ်နေပြီးနောက် ထိုနေရာကိုသာ မမှိတ်သော မျက်လုံးများဖြင့် အာရုံ စူးရှလျက် စူးစိုက်ပြီး ကြည့်ပါ။

ဤသို့ ကြည့်နေဆဲ၌ အောက်ပါစကားလုံးများကို လေးလေးမှန်မှန် တည်ငြိမ်အေးချမ်းစိတ်ထားလျက် ရွတ်ဆိုပါ။ ရွတ်ဆိုပါဟု ဆိုရာ၌ သင့်ကိုသင် ပြောပေးပါဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရွတ်ဆိုရမှု အားရသောသူများအတွက် သူ့မူရင်း အင်္ဂလိပ်စာ ဝါကျများကို မြန်မာ ဘာသာဖြင့် ပူးတွဲ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။)

တတိယအကြိမ်

(1) I can control the power that lies in my eyes.
(၁) ငါ၏ မျက်လုံးများအတွင်း၌ တည်ရှိနေသော တန်ခိုး အင်အားကို ငါ အုပ်ထိန်းနိုင်သည်။

(2) My gaze remains fixed as I direct.
(၂) ငါ၏ စူးစိုက်ကြည့်မြင်မှုသည် ငါ ညွှန်ကြားသည့် အတိုင်း နေရာမရွေ့ တည်မြဲနေသည်။

(3) I refuse to allow my eyes to flicker.
(၃) ငါ၏ မျက်လုံးများအား လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်မှုပြုခြင်းကို ငါ ခွင့်မပြု။

(4) I will not allow my gaze waver.
(၄) ငါ၏ အာရုံစူးစိုက်ကြည့်မှုတွင် ယိမ်းယိုင်လျက် အာရုံ မတည်ငြိမ်ခြင်းကို ငါ ခွင့်ပြုလိမ့်မည်မဟုတ်။

(5) My gaze is strong, suggestive and magnective.
(၅) ငါ၏ စူးစိုက်ကြည့်မှုသည် အားကောင်းသည်။ ညွှန်ကြားနိုင်စွမ်းနှင့် ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း သံလိုက်ဓာတ်အား ပါရှိသည်။

အထက်ပါ စာပိုဒ်များကို ထပ်တလဲလဲ ရွတ်ဆိုလျက် စူးစိုက်ကြည့်မှု လေ့ကျင့်ခန်းကို အစပထမ၌ တမိနစ်မျှ အချိန်ကြာအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းချင်း အချိန် တိုး၍ တိုး၍ လေ့ကျင့်ပါ။ ကျင့်သားရလာသောအခါတွင် လေး ငါး မိနစ်ကြာအောင် စူးစိုက် ကြည့်နိုင်မှု အကျင့်အင်အားကို ရရှိလာပါလိမ့်မည်။

အလေ့အကျင့်မရှိသေးသော မျက်လုံးများသည် အစ၌ စူးစိုက် ကြည့်မှုကြောင့် ပူလောင်လာပြီးလျှင် မျက်ရည်များ ကျဆင်း လာနိုင်သည်။ ထိုအခါ ရေအေးဖြင့် မျက်နှာသစ်ပြီးလျှင် တဖန် ပြန်၍ လေ့ကျင့် နိုင်ပေသည်။

သတိပေးချက်

မလေ့ကျင့်မီတွင် လေ့ကျင့်ခန်း၏ အကြောင်းကို ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက်အောင် အထပ်ထပ် အကြိမ်ကြိမ် ဖတ်ပါ။ ရွတ်ဆိုရမည့်

တတိယအကြိမ်

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

စကားလုံးများကို နှုတ်တက်အာဂုံ ကြေညက်စွာရရှိအောင် ကျက်မှတ်ထားရမည် ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ယူသောအခါကျမှ သဘောမပေါက်ပဲ ပြန်လည် စဉ်းစားနေရလျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိ ဖြစ်နိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို သဘောမပေါက်လျှင်လည်း စိတ်ထဲ၌ ဒွိဟ ဖြစ်ပေါ်လာပါက အကျိုးမရှိ ဖြစ်တတ်လေသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း၏ သဘောသဘာဝကို သိရှိနားလည်လျက် ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝ ရှိမှသာ လေ့ကျင့်လိုစိတ် ထက်သန်ပြီး အချိန်တိုတိုနှင့် ပေါက်မြောက်နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖတ်ကြည့်လျှင် ဘာမျှ ခက်ခဲဖွယ်ရာ မရှိဟု ထင်မှတ်စရာ ရှိသည်။ သို့သော် တကယ်တမ်း လေ့ကျင့်ကြည့်သော အခါတွင် ထင်သလောက် မလွယ်လှသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ သို့သော် ယုံကြည်စိတ်နှင့် ဇွဲကို မွေးမြူလျက် ဆက်လက် လေ့ကျင့်ပါလျှင် အမှန်ပင် အောင်မြင်မှုကို ရရှိပေလိမ့်မည်။

ဤတွင် လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ သဘောသဘာဝကို သိပ္ပံနည်းကျ နားလည်မှု မရှိပါက ဤလို လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ဘာမျှ ကြီးကျယ်သည် မဟုတ်။ အထင်ကြီးစရာလည်း မရှိသဖြင့် မည်သို့မည်ပုံ စိတ်တန်ခိုးကို ရရှိနိုင်ပါသနည်းဟု ဇဝေဇဝါစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပေသည်။ ဤလိုစိတ်ထားမျိုး ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော် ရောမ အဆောက်အအုံကြီးကို အုတ် တချပ်ချင်း တချပ်ချင်းစီရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာရသည် ဆိုချက်ကို စဉ်းစားပြီး နှိုင်းယှဉ်ကြည့်အပ်ပေသည်။

စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရာ၌ မနိုင်ဝန်မှ စတင်၍ မပြုလုပ်ရပေ။ တဖြည်းဖြည်းချင်းမှ တစတစများပြီး တိုးတက်အောင် ကြံဆောင် လေ့ကျင့်ယူရသည်ချည်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ ကြံဆောင် လေ့ကျင့်ခဲ့သဖြင့် အံ့သြဖွယ်ရာ ကောင်းအောင် အောင်မြင်ထမြောက်နေသူ စိတ်ပညာရှင် များစွာ ရှိနေပေသည်။ ဤသို့ အောင်မြင်ထင်ရှားနေသော စိတ်ပညာရှင်များ၏ အကြောင်းကိုလည်း လေ့ကျင့်ခန်းယူစ စိတ်ပညာသမားများ အားကျလျက် ယုံကြည်စိတ် တိုးပွားလာစေရန် ရှေ့တွင် တခန်းသပ်သပ် ရေးသား ဖော်ပြပါဦးမည်။

ဝီလ်ပါဝါခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် တန်ခိုးသည် စိတ်ပညာသမားများအတွက် မရှိမဖြစ် လွန်ကဲစွာ အရေးကြီးသည်ဖြစ်ရာ အထက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့် သဘော သဘာဝကို နားလည်အောင် လေ့လာခြင်းအားဖြင့် ထိထိမိမိ အကျိုးရရှိအောင် ကြံဆောင်နိုင်ကြကုန်ရာသတည်း။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

ဤအခန်း၌ သိမှတ်ထားစရာ အချက်များ

၁။ ဝီလ်ပါဝါခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် တန်ခိုးကို လေ့ကျင့် စုဆောင်းယူမှ ရနိုင်သည်။ စိတ်ပညာသမား အတွက် ဝီလ်ပါဝါ ရှိနေရန်သည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။

၂။ စိတ်ကို တင်းမာစွာထားလျက် ခေါင်းမာခြင်းသည် ဝီလ်ပါဝါ ထက်သန်ခြင်း၏ လက္ခဏာတရပ် မဟုတ်ပါ။

၃။ ဝီလ်ပါဝါကို ရရှိရန်အတွက် အခြေခံမှာ အမြဲတစေပင် မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းသိမ်းနေနိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။

၄။ ထိုအခြေခံမှ ဆက်ပြီး လေ့ကျင့်ယူမှ ဝီလ်ပါဝါကို ရရှိနိုင်လိမ့်မည်။

၅။ ကြက်တူရွေး စကားပြောသကဲ့သို့ အနှစ် မပါသော ပြောဆိုရေရွတ်ချက်များမှ အကျိုးတရား ထွက်မလာနိုင်။

၆။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနေနိုင်ခြင်းနှင့် ရောက်တတ်ရာရာ တွေးတောနေတတ်သည့်စိတ်ကို တင်းကျပ်စွာ အမြဲတစေ ထိန်းသိမ်း ထားခြင်း တည်းဟူသော အကျင့်နှစ်ခုနှင့်ပြည့်စုံလျှင် ဝီလ်ပါဝါကို ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

၇။ အားကောင်းသော ဝီလ်ပါဝါဖြင့် ခိုင်းစေသောအခါတွင် ထိုသူ၏ အတွင်းစိတ်သည် အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးမြဲ ဖြစ်၏။

၈။ ဝိလ်ပါဝါရရှိအောင် လေ့ကျင့်ယူသူသည် စိတ်ပူပန်မှု လုံးဝ မရှိစေရ။

၉။ စိတ်ပူပန်မှု အနှောင့်အယှက်ကင်းရှင်းစေရန်အတွက် ရိလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ရန် လိုသည်။

၁၀။ ရိလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ခြင်း အထမြောက်စေရန် စိတ်နှင့် အာရုံကို စုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှု ရှိရပေမည်။

၁၁။ စိတ်နှင့်အာရုံ စူးစိုက်နိုင်မှုကို လေ့ကျင့်ယူလျှင် ရနိုင်သည်။

၁၂။ စိတ်နှင့်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်နိုင်မှု အရည်အချင်းရှိမှ ရိလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ရိလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်နိုင်မှု အထမြောက်မှ စိတ်သော့က ကင်းရှင်းမည် ဖြစ်သည်။ စိတ်သောက ကင်းရှင်းမှ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှသာ ဝိလ်ပါဝါကို အမှန်တကယ်ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဝိလ်ပါဝါ ထက်မြက်လာမှသာ မိမိအတွင်းစိတ်ကို မိမိ ကောင်းစွာ လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် ခိုင်းစေ၍ ရနိုင်သည်။ အတွင်းစိတ်က လိုက်နာ ဆောင်ရွက်သောအခါတွင် အနှေးနှင့်အမြန် အမှန်ပင် အောင်မြင်မှု ရရှိသည်ချည်း ဖြစ်လေသည်။

၁၃။ စိတ်နှင့်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်မှု ရိလက္ကဇေးရှင်း ကောင်းစွာပြုလုပ်နိုင်မှု၊ စိတ်သောက ကင်းရှင်းစေရေး၊ မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်း နေနိုင်မှုနှင့် ဝိလ်ပါဝါ ထက်မြက်စေမှုကို ဖြစ်စေသည့် အခြေခံအကြောင်းတရား နှစ်ပါးမှာ သည်းခံစိတ်ထားနှင့် ဥပေက္ခာပြုလျစ်လျူရှုနိုင်မှုပင် ဖြစ်သတည်း။

× × ×

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၇

အာနာပါန

စိတ်ပညာသမားသည် မိမိအတွင်းစိတ် (ပါရမီစိတ်)ကို ထိထိရောက်ရောက် ခိုင်းစေနိုင်ရန်အတွက် မိမိ၌ရှိနေအပ်သော အရည်အချင်းမှာ "စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့လျက် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ကိုးစားစိတ် ရှိနေရန်"ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤစိတ်ထားမျိုး ရှိနေရန်အတွက် ပြီးခဲ့သောအခန်းတွင် အနောက်တိုင်း ဟိန္ဒူယောဂီများ၏ ကျင့်စဉ်ကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ ယခု ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ၏ လက်ကိုင်တရားတခုဖြစ်သော 'အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်' ကို မိမိကိုယ်တွေ့၊ 'လယ်တီဆရာတော်ဘုရား' နှင့် 'အရှေ့ ပရက္ကမ ဆရာတော်ဘုရား' စသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကျော် ဆရာတော်တို့၏ကျမ်းစာများမှ ကောက်နုတ်ပြီး လိုအပ်သမျှကိုသာ ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

မိမိနှာခေါင်းမှ ထွက်လေဝင်လေကိုသာ စိတ်နှင့်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက် သိရှိနေလျက် အခြားမည်သည့် အပျက် အာရုံကိုမျှ ကြံစည် တွေးတောမှု မပြုရသည့် ကျင့်စဉ်အားထုတ်ပွားများမှုကို "အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း" ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဤကျင့်စဉ်ကို မဟာပုရိသဟု ခေါ်ဆိုရသည့် ယောကျ်ားမြတ်များ ပွားများအားထုတ်ခဲ့ကြသည်ချည်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာမဇ္ဈိမနိကာယ်ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော်၌ "အာနာပါနသတိသုတ်တော်"ကို ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော် မူခဲ့ပေသည်။ ဗုဒ္ဓ ကိုယ်တော်တိုင်လည်း အသက်ထက်ဆုံး အာနာပါနသတိကို မစွန့်ခဲ့။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မဟုတ်သူ အနောက်တိုင်း စိတ်ပညာရှင်များ လေ့ကျင့်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား (*Meditation*) မှာ တမျိုးကည်းသာလျှင်ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။

အရှေ့တိုင်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များမှာမူ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားထားပေသည်။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတရားနှစ်ပါး ဖြစ်ပါသည်။

သမထကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်ရှိရာ၌ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းများ စာရင်းတွင် ပါဝင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အာနာပါနကိုမူ ရှုပွားရာ၌ မမြဲမှု၊ ဆင်းရဲမှု၊ အနှစ်သာရ ရှာမရမှုများနှင့် ယှဉ်တွဲ သုံးသပ်ပွားများပါမူ ဝိပဿနာကဋ္ဌာန်း အဖြစ်သို့ ရောက်သည်ဟု ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများက ညွှန်းဆိုထားပေသည်။

ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ လမ်းဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်၍ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း၏ လမ်းဆုံးမှာ အဆင့်မြင့်သော သမာဓိရရှိရေး ဖြစ်ပါသည်။

ယခုဖော်ပြမည့် အာနာပါန ကျင့်စဉ်မှာ သမထကျင့်စဉ်သာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် စိတ်ပညာ ရှာဖွေ လိုက်စားသူအား တစုံတခုသော အတိုင်းအတာအထိ သူ၏ စိတ်အစဉ်ကို တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့စေလျက် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု အရည်အချင်းကို ရရှိ ပိုင်ဆိုင် စေရန် အလို့ငှာသာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ယခု ဖော်ပြရေးသားချက်များမှာ ဘာသာရေးသဘော တရားများနှင့် မသက်ဆိုင် မပတ်သက်ကြောင်း ရှေးဦးစွာ စာဖတ်မိတ်ဆွေများ၏ အသိအာရုံတွင် မှတ်ယူထားစေချင်ပါသည်။

အာနာပါန သမထကမ္မဋ္ဌာန်းသည် စိတ်ပညာလိုက်စားသူအား မည်သို့ အကျိုးပြုနိုင်ပါသနည်း။

အာနာပါန သမထကမ္မဋ္ဌာန်းသည် စနစ်တကျ နည်းမှန်လမ်းမှန်အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်သူအား အားကောင်းသော သမာဓိကို ဖြစ်စေပါသည်။ သမာဓိ ဆိုသည်မှာ စိတ်ထားတည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့ခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။ စိတ်ထား တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှုရှိသူသည် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချမှု (*Self Confidence*) ကို ရရှိလာမည် ဖြစ်ပေသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ချယုံကြည်မှု ရှိနေမှသာလျှင် စင်စစ်အားဖြင့် မိမိ၏ အတွင်းစိတ် (ပါရမီစိတ်)ကို မိမိလိုသလို ချုပ်ကိုင်ထိန်းသိမ်းခိုင်းစေနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ကျင့်စဉ်များ

သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ လျောင်းခြင်း ဣရိယာပုထ် လေးမျိုးအနက် တမျိုးမျိုးသော ဣရိယာပုထ်ဖြင့် အာနာပါနကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်နိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျန်းမာလျက် အင်အားပြည့်ဝနေသော သူများသည် ထိုင်လျက် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဟု ကျွန်တော်ဆုံးဖြတ်ပါသည်။

အကယ်၍ နာမကျန်းဖြစ်နေလျှင်၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်စိတ်နွမ်းနယ်ပင်ပန်းလွန်းနေပါလျှင်မူ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အောက်ပါအတိုင်း ပွားများအားထုတ်သင့်ပေသည်။

လျောင်းလျက်အားထုတ်ခြင်း

ရှေးဦးစွာ မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို သက်သက်သာသာ လျောင်းကာ ရီလက္ကဇေးရှင်ပြုလုပ်လိုက်ပါ။ အနည်းဆုံး တမိနစ်မှ ငါးမိနစ်အထိ ကြာအောင် အချိန်ယူပါ။ ထိုအချိန် အတောအတွင်း၌—

> "ငါသည် မည်သို့မျှ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုကို မပြု။ ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို လုံးဝ အနားပေးလိုက်ပြီ။ ယခုအချိန်တွင် ငါသည် အလုပ်ကိစ္စ ဟူသမျှနှင့် လုံးဝ မပတ်သက်။ အဆက်ပြတ်ထားလိုက်ပြီ"ဟု အာရုံပြုနေပါ။

တမိနစ်၊ နှစ်မိနစ်၊ သုံးမိနစ်၊ လေးမိနစ်၊ ငါးမိနစ်မျှ အချိန်ကြာသွားလျှင် မိမိသက်သာသလို ပက်လက်ဖြစ်စေ၊ စောင်းလျက်ဖြစ်စေ စန့်စန့်လျောင်းယင်း—

"ငါသည် မဟာပုရိသ ယောကျ်ားမြတ်များ အစဉ်အဆက် ကျင့်ကြံအားထုတ် ပွားများခဲ့သော အာနာပါနသမထ အမှဋ္ဌာန်းကို ယခု ကိုယ်စိတ် ခိုင်ခံ့ ချမ်းသာလျက် ထမာဒိ ရင့်သန်လာအောင် လေ့ကျင့်တော့မည်။"

ဟု စိတ်ထဲမှဖြစ်စေ၊ အသံထွက်အောင် ရွတ်ဆို၍ဖြစ်စေ၊ အဓိဋ္ဌာန် ပြုလိုက်ပါ။ ဤသို့ အာရုံသွင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရွတ်ဆိုခြင်းကို သုံးကြိမ်မျှ ပြုလုပ်ပါ။

ထို့နောက် အဓိဋ္ဌာန် တခုကို ဆက်လက်ပြီး ပြုလုပ်လိုက်ပါဦး၊ စိတ်ပညာ စကားလုံးနှင့် ပြောရလျှင် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း တခုကို ပြုလုပ်လိုက်ပါဦး။

"ငါသည် ငါ၏ ထွက်သက်နှင့် ဝင်ဆက်ကိုသာ စိတ်အေးချမ်းသာစွာထား၍ သတိမလွတ်စေပဲ အဆက်မပြတ် သိရှိနေအောင် လေ့ကျင့်ရမည်။ ဤသို့ လေ့ကျင့်နေဆဲ၌ မည်သည့်အဖျက်စိတ်ထားမျိုးမျှ ငါ၏စိတ်နှင့်အာရုံအတွင်းသို့ ဝငဲမလာစေရ။

"ငါ၏ ဝင်လေတွင် အသက်ဇီဝ အင်အား ဓာတ်များ အပြည့်အဝ ပါလာသည်ကို ငါသိရှိလျက် ဝင်လေကို ရှည်လျားစွာ အဆုတ် ပြည့်အောင် ရှူသွင်းထာ အသက်ဇီဝ အင်အားကို စုဆောင်းယူမည်။

"ငါ၏ ထွက်လေတွင် ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထ မလိုလားအပ်သော အဆိပ်အတောက် အခိုးအငွေ့တွေ ပါဝင် ထွက်ခွာသွားကြသည်ကို ငါသိနေမည်။

"ထို့ကြောင့် ငါ၏ ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာမှာ ကြည်သာရှင်ပျလျက် အင်အားတွေတိုးတက်လာရမည်။ သူ့သဘာဝအတိုင်း ငါ၏ ကိုယ်နှင့် စိတ်မှာ တည်ငြိမ်အေးချမ်း ခိုင်ခံ့လာမည် ဖြစ်သည်။"

ဤစကားလုံးများကို သုံးကြိမ် အာရုံပြုပါ။ သို့မဟုတ် ရွတ်ဆိုပါ။

ထို့နောက် ဓာမ္မဋ္ဌာန်းကို စတင်ရန် မိမိ အဆုတ်တွင်းရှိ လေများကို ကုန်စင်အောင် သတိရှိလျက် ထုတ်ပစ်ပါ။

ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ပါ။

ဘာမျှ အရေးတကြီး ပြုလုပ်စရာမလို ဆိုသည်ကို မမေ့ပါနှင့်။

မိမိကိုယ်မိမိ အားထားပါ။ ယုံကြည်ပါ။

ထွက်လေ ကုန်လောက်လျှင် ဝင်လေကို နှာခေါင်းဖြင့် ဖြည်းဖြည်း ရှည်ရှည် ရှူသွင်းပါ။

တည်ငြိမ် သိမ်မွေ့ပါစေ။

ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ပြင်းထန်ခြင်း သဘော မှသက်ရောက်ပါစေနှင့်။

လေးလေးပင်ပင်၊ ရှည်ရှည်မျှောမျှော၊ သိမ်သိမ် မွေ့မွေ့ ဝင်သက် လေကို ရှူသွင်းနေသည်ဟု မိမိ စိတ်အစဉ်တွင် အဆက်မပြတ် သိနေပါ။

ဝင်သက်လေ အဆုတ်ပြည့်ပြီဟု ခံစားရသော အခါ၌ ပထမ ရှူသွင်းစဉ်က အချိုးအစားအတိုင်း လေးလေးပင်ပင် ရှည်ရှည်မျှောမျှော၊ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ထွက်သက် ဝင်သက် လေကိုသာ စိတ်နှင့်အာရုံ စုရုံးသိရှိလျက် ထပ်တလဲလဲ ပွားများ အားထုတ်ပါ။

မိမိခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ အသက်ဇီဝအင်အားတွေ ဝင်လာနေပြီး ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ မလိုလားအပ်သော အဆိပ်အတောက်၊ ညစ်ညမ်းသော အခိုးအငွေ့တွေ ထွက်ခွာသွားပြီ ဆိုသော အသိမှတပါး အခြား မည်သည့် အပျက် စိတ်ထားမျှ ဝင်မလာရအောင် သတိကို အမြဲရှေ့တန်းတင်၍ လေ့ကျင့်ပါ။ ပွားများပါ။

ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများတွင်မူ ထွက်လေ ဝင်လေကိုသာ သတိမြဲစွာ အာရုံပြုရန် ညွှန်ကြားပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ အသက်ဇီဝ အင်အားတွေ ဝင်လာနေခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အဆိပ်အငွေ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ထွက်ခွာသွားနေခြင်းကိုလည်းကောင်း အာရုံပြုရန် မညွှန်ကြားပါ။ သို့ရာတွင် ယခု ကျင့်စဉ်မှာ စိတ်ပညာသမားအတွက် ဖြစ်သဖြင့် လိုအပ်သလို အကြံပေးရခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ရှည်ရှည်၊ စိတ်အေးအေး ထားလျက် ထွက်သက် ဝင်သက်ကိုသာ စူးစိုက်သော သတိနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို စန့်စန့်လဲလျောင်းယင်း လေ့ကျင့်မှုကို အနည်းဆုံး မိနစ်သုံးဆယ်မျှ လေ့ကျင့်မိလျှင် မိမိစိတ်အစဉ်မှာ ယခင်ကထက် သိသိသာသာကြီးပင် ကြည်လင် အေးချမ်း တည်ငြိမ် လာသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

ဆက်လက်၍ တနာရီ နှစ်နာရီကြာမျှ နည်းမှန် လမ်းမှန် ကျင့်စဉ်မှန်အတိုင်း လေ့ကျင့်နိုင်ပါမူ ထူးခြားသော ခံစားရမှုကို တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

လေ့ကျင့်ရမည့်အချိန် အတိုင်းအရှည်မှာ အနည်းဆုံး မိနစ်သုံးဆယ်၊ အများဆုံး နှစ်နာရီဟု ကျွန်တော့်အနေနှင့် သတ်မှတ်ပါသည်။ ထိုထက် အချိန်ပို၍ လေ့ကျင့်ရန်မှာ လေ့ကျင့်သူ၏ အခြေအနေကိုလိုက်၍ ပြုလုပ် လေ့ကျင့်သင့်သည်ဟု ယူဆရပါမည်။

ကျွန်တော့်ကိုယ်တွေ့

အထက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းမှရရှိသော ထူးခြားသည့် အကျိုးကျေးဇူးကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်မှုမှ တွေ့ရှိရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တွေ့ရှိရပုံမှာ အောက်ပါအတိုင်းပင်။

ကျွန်တော် အသက်သုံးဆယ် ကျော်စတွင် ကျွန်တော့်မှာ တိုက်ဖွိုက်ရောဂါကို ခံစားရဖူးပါသည်။ တိုက်ဖွိုက်ရောဂါမှာ ရက်အတော်ကြာ ခံစားရသော ရောဂါဖြစ်ပြီး ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက် ခေါင်းခဲဝေဒနာ ခံစားရသည့်အကြောင်းကို ဝေဒနာခံစားရဖူးသူများသာ သေသေချာချာ သိနိုင်ပါပေလိမ့်မည်။ အဖျားကလည်း အလွန်ပြင်းထန်ပါသည်။ ခေါင်းကိုက်လွန်းသဖြင့် ကျွန်တော့်မှာ အငြိမ်မနေနိုင်ပါ။ စိတ်ကလည်း အလိုလို

နေယင်းတိုနေသဖြင့် အနီးရှိ ကျွန်တော့်အား ပြုစုသူများကိုပင် ကျွန်တော်သည် အော်ဟစ် ငေါက်ငန်းနေမိပါသည်။

ဆရာဝန်ကအိမ်လာပြီး ဆေးထိုးဆေးတိုက်ပြုလုပ်ကုသပါသည်။ အဖတ်လုံးဝ မစားရန်နှင့် အရည်ကိုသာသောက်ရန် ဆရာဝန်က အထူးသတိပေးပြောကြားပါသည်။ အဖျားတက်နေဆဲဖြစ်၍ ကျွန်တော် ဘာကိုမျှ မစားချင်ပါ။ ဝေဒနာကိုလည်း အနည်းဆုံးတလခန့် ခံစားရလိမ့်မည်ဟုလည်း ဆရာဝန်က ပြောပါသည်။ ယခု ဆယ်ရက်ရှိလာပြီ။ ခေါင်းကိုက်ခြင်းမှာ တိုးပြီး ဆိုး၍ပင် လာသည် ထင်မိ၏။

ဤတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်တော် လေ့လာ သိရှိရသမျှတို့ကို ဝေဒနာခံစားယင်း ပြန်လည်စဉ်းစား၏။ စိတ်တိုစိတ်ဆိုး ဖြစ်နေခြင်းအားဖြင့် ဝေဒနာသည် ပျောက်ကင်းသက်သာသွားလိမ့်မည် မဟုတ်သည်ကို ဆင်ခြင်မိပြီး မိမိ လေ့ကျင့်ဖူးသော အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကို စိတ်ရှည်ရှည်ထားလျက် လေ့ကျင့်မည်ဟု မိမိကိုယ်မိမိပြောပြီး အထက်၌ရေးခဲ့သည့်အတိုင်း အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို ကျွန်တော် စတင် လေ့ကျင့်ပါတော့သည်။

မိနစ်နှစ်ဆယ်ခန့်ကြာမျှ လေ့ကျင့်မိလျှင်ပင် ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာမှာ သက်သာလာပါသည်။ ဆက်လက်၍ တနာရီခန့်မျှ လေ့ကျင့်မိလျှင် အငြိမ်မနေနိုင်သော ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အတော်အသင့် ငြိမ်သက် အေးချမ်းမှု ရရှိလာပါတော့သည်။ ထိုအခါ ကျွန်တော်မှာ လွန်စွာ အားတက်လာပြီး အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း (အာနာပါန) ကိုသာ ဆက်လက်ပြီး သတိ ထောင်းစွာထားလျက် ပြုလုပ်လိုက်ရာ မူလက ဘာမျှ မစားချင် မသောက်ချင် ဖြစ်နေရာမှ အစာ စားချင်စိတ်တွေ ပေါ်ပေါက် လာပါတော့သည်။

ထိုအခါ ကျွန်တော်သည် ငှက်ပျောသီးမှည့်မှည့်နှင့် နွားနို့ကို ခပ်ပျစ်ပျစ် ဖြစ်အောင် ရောနယ်စေပြီး ခပ်နွေးနွေး တဖန်ခွက် သောက်လိုက်ပါသည်။ လူမှာလည်း အတော်ကလေးနေသာထိုင်သာ ဖြစ်လာပါသည်။ ထို့နောက် သုံးနာရီခန့်ကြာသောအခါတွင် ဝမ်းမှန် သွားပြီးနောက် ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပါတော့သည်။ စိတ်တိုမှုလည်း မရှိတော့ပါ။ အမှန်ကိုမြင်စေသည့် ဆင်ခြင်တုံတရားလည်း ကျွန်တော့်ထံ ပြန်လည် ဝင်

ရောက်လာပါသည်။ ရက်ပေါင်း သုံးဆယ် ခံစားရမည်ဟု ခန့်မှန်းထားသော ဝေဒနာမှာ အရက်နှစ်ဆယ်မပြည့်မီတွင်ပင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပါတော့သည်။

သို့သော် ဆရာဝန်က အဖတ်မစားရဟု ဆိုထားသဖြင့် နွားနို့ငှက်ပျောဖျော်ရည်နွေးနွေးကိုသာ တနေ့ လေးငါးကြိမ် သောက်နေလိုက်ပါသည်။ ရောဂါ ပျောက်ပြီးနောက် ၁၅ ရက်ခန့် ကြာသောအခါ ကျွန်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်မျက်နှာမှာ တသွေးတမွေးဖြစ်ကာ ဝဖြိုး ရွှင်လန်းလာသည်ဟု အများကပင် ပြောကြပါသည်။

ဤအချိန်မှစ၍ ကျွန်တော်သည် အေးချမ်း သက်သာစွာ လဲလျောင်းယင်း ပြုလုပ်ရသည့် အာနာပါန အသက်ရှုလေ့ကျင့်ခန်းကို အချိန်ရလျှင် ရသလို လေ့ကျင့်ခဲ့ပါသည်။

ဤ အာနာပါန အသက်ရှု လေ့ကျင့်ခန်းကို ရယူရန် တိုက်ဖွှိုက် ရောဂါ ဖြစ်ပွားနေစဉ်တွင် ကျွန်တော် သတိရရှိမိခြင်းမှာ ကျွန်တော် ကိုရင်ဝတ်စဉ်က ကျွန်တော်၏ ဆရာဘုန်းတော်ကြီး ဦးဇောတ၏ သွန်သင် ညွှန်ကြားချက်ကို ပြန်လည် သတိရမိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာဘုန်းတော်ကြီးက ကျွန်တော့်အား ဤသို့ သွန်သင်ညွှန်ကြားပေးသည်။

> "ငါ့တပည့်၊ သွားလေရာရာမှာ အေးကင်းအောင်၊ ရန်ရှင်းအောင်၊ အောင်မြင်အောင်၊ ရောဂါ ဝေဒနာ ကင်းရှင်းအောင် သွားယင်း လာယင်းဖြစ်ဖြစ်၊ ထိုင်လျက်ဖြစ်ဖြစ်၊ ရပ်လျက်ဖြစ်ဖြစ်၊ အိပ်ရာထဲ လှဲနေယင်းဖြစ်ဖြစ် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှည်ရှည်ထုတ် ရှည်ရှည်ရှူသွင်း အကျင့်ဖြစ်တဲ့ အာနာပါန အကျင့်ကို သတိရတိုင်း ခဏ ဖြစ်စေ၊ အချိန် ကြာကြာဖြစ်စေ နေ့စဉ်အမြဲ စွဲမြဲပြီး ကျင့်လော့။ အာနာပါန အကျင့်ကို ကြီးမြင့်သော ယောဂီျကမြတ်တိုင်း လေ့ကျင့်ကြမြဲ ဖြစ်တယ်။"

ကျွန်တော်၏ ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာတော်၏ ညွှန်ကြားချက်ကို ယုံယုံ ကြည်ကြည် လေးလေးစားစား ငယ်စဉ်ကပင် မိမိအသိစိတ်တွင် သိမ်းထားခဲ့ပါ

သည်။ သို့ရာတွင် အသက် နှစ်ဆယ် ကျော်လွန်လာသည်အထိ စနစ်တကျ အာနာပါန အကျင့်ကို ကျွန်တော် မလေ့ကျင့်မိပါ။

သို့ရာတွင် ဒုတိယ အရွယ်ပိုင်း ရောက်လာသောအခါ အနောက်နိုင်ငံများမှလာသည့် စိတ်ပညာ စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုမိသည့် အပြင် အိန္ဒိယ ယောဂီကျင့်စဉ်များကို ဖတ်မိသော အခါကျမှ မိမိငယ်စဉ်က ဆရာတော်၏ သွန်သင်ချက်ကို ပြန်လည်သတိရပြီး အာနာပါန အကျင့်ကို စိတ်ဝင်စားစွာ စတင်စမ်းသပ် လေ့ကျင့်မိပါသည်။

ထို့နောက်မှ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများကို ရှာဖွေဖတ်ရှု ဆင်ခြင် သုံးသပ်လျက် အာနာပါန အကျင့်ကို အလေးအနက်ထားပြီး လေ့ကျင့်ပါသည်။

အောက်တွင် မှုမှန်ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး စိတ်အား ထက်သန်မှုရှိသူများအတွက် အာနာပါန လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြ လိုက်ပါသည်။

အာနာပါန လေ့ကျင့်ခန်း

ပုဗ္ဗကိစ္စများ။ ။ပုဗ္ဗကိစ္စ ဆိုသည်မှာ အာနာပါန ကျင့်စဉ်ကို မစတင်မီတွင် မိမိ စိတ်အစဉ်တွင် ကြည်လင် သန့်ရှင်းမှု ရရှိစေရန်အတွက် ကြိုတင်ပြုလုပ်အပ်သည့် အလုပ်များ ဖြစ်ပါသည်။

ရှိခိုးခြင်း။ ။ရှေးဦးစွာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာ များကို ရိုသေ လေးစားစွာ ရှိခိုး ကန်တော့ပါ။ အချိန်ရလျှင် ရသလောက် မရလျှင် လိုအပ်သမျှကိုသာ ရွတ်ဆို လက်အုပ်ချီပြီး ရှိခိုး ကန်တော့ရန် ဖြစ်ပါသည်။

တောင်းပန်ခြင်း။ ။ထို့နောက် အောက်ပါအတိုင်း တောင်းပန် သမှုပြုပါ။

> "ဘုရား တပည့်တော်သည် အနမတဂ္ဂ= အစ မထင် သံသရာ တခွင်မှာ ကျင်လည် ခဲ့ရသမျှသော ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်းတို့၌လည်းကောင်း၊ ယခု ဘဝ၌ လည်းကောင်း၊ ဂဂ်ါဝါ၌ သဲစုမကာ ပွင့်တော်မူ ကြကုန်သော ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ၊ ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့်တကွ မိဘဆရာ၊ ဘိုးကြီးဘွားကြီး သက်ကြီးဝါရင့်

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်တကွ၊ အခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့အား ကိုယ်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှုတ်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်အားဖြင့် လည်းကောင်း ပြစ်မှား မိခဲ့သည်ရှိသော် ထိုပြစ်မှားမိခဲ့သော အပြစ်ကြီး အပြစ်ငယ်များကို တပည့်တော်အား ကြင်နာ သနားသောအားဖြင့် ခွင့်လွှတ်တော် မူကြပါရန် ဘုရား တပည့်တော် ရိုသေစွာ ရှိခိုးတောင်းပန်ပါသည် အရှင်ဘုရား။

"တပည့်တော်၏ အပေါ်၌ ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးတို့က ပြစ်မှားမိခဲ့ကြသည်ရှိသော် ထိုအပြစ်ကို တပည့်တော်က ခွင့်လွှတ်ပါ၏။ ခွင့်လွှတ်ပါ၏။"

ခန္ဓာကိုယ်လှူဒါန်းခြင်း။ ။ထို့နောက် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို လှူဒါန်း အပ်နှင်းရန် အောက်ပါအတိုင်း ရွတ်ဆိုပါ။

"ဘုရားတပည့်တော်၏ခန္ဓာကိုယ်၊ ဘုရားတပည့်တော်၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် ဘုရားတပည့်တော်၏ အသက်ဇီဝိတဉ်ကို ဂဂ်ါဝါဠု သဲစုမက ပွင့်တော် မူကြကုန်သော ဘုရား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့အား လှူဒါန်းပါ၏။ အပ်နှင်းပါ၏။"

သုံးကြိမ်ရွတ်ဆိုရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဆုတောင်းခြင်း။ ။ထို့နောက် မိမိ အလိုရှိသော ဆုကို တောင်းပါ။ မိမိ ရရှိနိုင်သည်ဟု ယုံကြည် ထမ်းတသော ဆုကို တောင်းပါ။ ဥပမာ—

"ဘုရားတပည့်တော်သည် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားအပ်သော အာနာပါနဿတိ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်ပါမည်။ ဤအကျင့်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ရခြင်းကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာစွာဖြင့် စိတ်၏ တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှုကို ရရှိပြီး မိမိ ရည်မှန်းချက်များကို ပြည့်စုံစွာ ရရှိရပါလို၏။"

သို့မဟုတ် မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သလို မည်သည့် သတ္တဝါကိုမျှ မထိခိုက်စေသော လိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရရှိရန် ဆုတောင်းပါ။

မေတ္တာပို့ခြင်း။ ။နောက်ဆုံးအနေအားဖြင့် သက်ရှိသတ္တဝါ အားလုံးအား မေတ္တာပို့ပါ။ အောက်ပါအတိုင်း ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

"သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ ကျစ်လည် ကျက်စား ကြကုန်သော စကြဝဠာအနန္တ၊ ကမ္ဘာအနန္တတို့၌ ရှိနေကြကုန်သော သုခိတဒုက္ခိတ သက်ရှိ ဝေနေယျသတ္တဝါ အနန္တတို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ၍ ချမ်းသာကြပါစေကုန်သတည်း။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေကုန်သတည်း။
ဒေါသခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေကုန်သတည်း။
သောကခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေကုန်သတည်း။
အနာရောဂါခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေကုန်သတည်း။
ဘေးအန္တရာယ်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေကုန်သတည်း။
အကုသိုလ်တရားများ ပယ်ရှားနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။
ကုသိုလ်တရားများ ပွားများနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။
မည်သည့် သတ္တဝါကိုမျှ မထိခိုက်စေသော မိမိတို့၏လိုအင်ဆန္ဒနှင့် ပြည့်ဝကြပါစေကုန်သတည်း။

တဆက်တည်းပင် မိမိကိုယ်ကိုလည်း မိမိ မေတ္တာ ပို့လိုက်ပါဦး။

"အဟံ=ငါသည်၊ အဝေရော=ရန်မရှိသည်၊ ဟောမိ=ဖြစ်လို၏။ အဗျာပဇ္ဇော = စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ မရှိသည်၊ ဟောမိ= ဖြစ်လို၏၊ အနီဃော=အနာဆင်းရဲ မရှိသည် ဟောမိ=ဖြစ်လို၏၊ သုခီ=ချမ်းသာစွာ၊ အတ္တာနံ=မိမိကိုယ်ကို၊ ပရိဟရာမိ=ကောင်းစွာ ဆောင်လို၏"

ဆိတ်ငြိမ်နေရာ၌။ ။ပုဗ္ဗ ကိစ္စများ ပြုလုပ်ပြီးနောက် ဆိတ်ငြိမ်၍ အနှောင့်အယှက်ကင်းရှင်းမည့်နေရာ၌ မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သလို ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေရပါမည်။ဗုဒ္ဓထိုင်နည်းအတိုင်း

ထိုင်နိုင်ကထိုင်ပါ။ ဗုဒ္ဓထိုင်, ထိုင်ရသည်မှာ အကျင့်မရှိသူများအတွက် ခက်ခဲမှု ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သက်သက် သာသာ မိမိထိုင်နိုင်သော ထိုင်နည်းအရသာထိုင်ပါ။ သို့သော် ကျောရိုးကို တည့်မတ်စွာ ထားရှိရပါမည်။ ရှေ့သို့ကုန်း၍ မနေသင့်၊ နောက်သို့ ကော့သန်၍လည်း မနေသင့်ပေ။

ထို့နောက် စိတ်နှင့်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်နေမှုကို ရရှိနိုင်ရန်အတွက် မျက်စိကို အသာအယာ ပိတ်လိုက်ပါလော့။ အားစိုက်၍ မှိတ်မထားရ။

ဤပုံစံ အနေအထိုင်အတိုင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို မည်သည့်နေရာတွင်မျှ တင်းမထားပဲ လျှော့ချလိုက်ရပါမည်။ ပြီးလျှင် အောက်ပါစကားလုံးများကို စိတ်ထဲမှ ရွတ်ဆိုလျက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ပါ။

"ငါသည် မဟာပုရိသ ယောကျ်ားမြတ်များ အစဉ်အဆက် ကျင့်ကြံအားထုတ် ပွားများခဲ့သော အာနာပါန သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ယခု ကိုယ်စိတ်ခိုင်ခံ့ ချမ်းသာလျက် သမာဓိ ရင့်သန်လာအောင် လေ့ကျင့်တော့မည်"

ဤသို့အာရုံပြု ရွတ်ဆိုရန်ကို ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများက မညွှန်ဆိုပါ။ သို့ရာတွင် ဤသို့ ရွတ်ဆိုခြင်းအားဖြင့် စိတ်ပညာသမားအား ပိုမို၍ အကျိုးများဖွယ်ရာရှိသဖြင့် တမင်ထည့်သွင်း ဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင် ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများတွင် ဖော်ပြထားခြင်းမရှိသည့် အောက်ပါ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း စကားလုံးများကို စိတ်ထဲမှ ရွတ်ဆို ပေးသင့်ပါသေးသည်။

"ငါသည် ငါ၏ ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကိုသာ စိတ်အေးချမ်းစွာထား၍ သတိမလွတ်စေပဲ အဆက်မပြတ် သိရှိနေအောင် လေ့ကျင့်မည်။ ဤသို့ လေ့ကျင့် နေဆဲ၌ မည်သည့် အဖျက်စိတ်ထားမျိုးမျှ ငါ၏ စိတ်နှင့် အာရုံ အတွင်းသို့ ဝင်မလာစေရ။

တတိယအကြိမ်

"ငါ၏ ဝင်လေတွင် အသက် ဇီဝ အင်အားဓာတ်များ အပြည့်အဝ ပါလာသည်ကို ငါသိရှိလျက် ဝင်လေကို ရှည်လျားစွာ အဆုတ်ပြည့်အောင် ရှူသွင်းကာ အသက် ဇီဝ အင်အားများကို စုဆောင်းယူမည်။

"ငါ၏ထွက်လေတွင် ငါ၏ခန္ဓာကိုယ်က မလိုလားအပ်သော အဆိပ်အတောက် အခိုးအငွေ့တွေ ပါဝင်ထွက်ခွာသွားကြသည်ကို ငါသိနေမည်။

"ထို့ကြောင့် ငါ၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာမှာ ကြည်သာရွှင်ပျလျက် အင်အားတွေတိုးတက်လာမည်။ သူ့သဘာဝအတိုင်း ငါ၏ ကိုယ်နှင့်စိတ်မှာ တည်ငြိမ်အေးချမ်း ခိုင်ခံ့လာမည် ဖြစ်သည်။"

ဤစကားလုံးများကို အာရုံပြုပါ။ သို့မဟုတ် ရွတ်ဆိုပါ။
အထက်၌ ရေးခဲ့ပြီး စာပိုဒ်တွင်ပါဝင်သည့် ဝါကျတခုကိုထပ်မံ၍ ရွတ်ဆိုပါ။

"ဤသို့ လေ့ကျင့်နေဆဲ၌ မည်သည့် အဖျက်စိတ်ထား မျိုးမှ ငါ၏စိတ်နှင့် အာရုံအတွင်းသို့ ဝင်မလာစေရ။

"အဖျက်စိတ်ထား" ဆိုသည်မှာ ဗုဒ္ဓ ကျမ်းစာများတွင် ဖော်ပြပါရှိသော နီဝရဏ တရားငါးပါးကို ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နီဝရဏဆိုသောပါဠိစကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အပြုစိတ်၊ သို့မဟုတ် ကုသိုလ်စိတ်ကို မဖြစ်နိုင်အောင် တားမြစ်တတ်သည့်အပြင် ပညာတည်းဟူသော အလင်းကို မရရှိအောင် ပိတ်ပင် ဖုံးကွယ်တတ်သော သဘောရှိသောကြောင့် နီဝရဏဟု ခေါ်ဆိုကြောင်း ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။
နီဝရဏ ငါးမျိုးမှာ အောက်ပါအတိုင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

(၁) **ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ။** ။အလွန် တပ်မက်စွဲလမ်း၍ ကပ်ငြိ တတ်သော သဘောကို ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏဟု ခေါ်ပါသည်။ လောဘစိတ်ဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရနိုင်အောင်

တတိယအကြိမ်

ကာမဂုဏ်အာရုံ ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်နေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပျော်လျက်ရှိသော ပွဲညက်စေး၊ ကတ္တရာစေးများကဲ့သို့ စိတ်ကို ပူလောင်ကပ်ငြိစေတတ်သော သဘောတရားဟုလည်း သရုပ်ဖော်ပြပါသည်။

(၂) ဗျာပါဒနီဝရဏ။ ။ဗျာပါဒနီဝရဏကို ဒေါသစိတ်ဟု ခေါ်ဆိုရပါမည်။ မိမိအာရုံတွင် ဒေါသစိတ် ဝင်ရောက်နေပါလျှင် အလွန်ခိုင်မာသန်စွမ်း၍ ကြမ်းတမ်း ယုတ်မာလှသော အဖျက်သမားကြီးတယောက် ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်နေသကဲ့သို့ဟု ဥပမာ ပြပါသည်။

(၃) ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏ။ ။ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏဆိုသည်မှာ စိတ်ဓာတ် မခိုင်ခံ့သဖြင့် ငိုက်မျဉ်းခြင်း၊ မရှင်လန်းခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ တွေဝေခြင်း၊ ညှိုးနွမ်းခြင်းများ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(၄) ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ နီဝရဏ။ ။ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ နီဝရဏ ဆိုသည်မှာ စိတ်နှင့်အာရုံ စုစည်းစူးစိုက်နိုင်မှုမရှိပဲ စိတ်ပျံ့လွင့်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရောက်တတ်ရာရာ စိတ်ကူးနေတတ်ခြင်းကို ခေါ်ဆိုပါသည်။ ယခုပစ္စုပ္ပန်အာရုံ၌ ငြိမ်ဝပ်ပိပြားစွာမနေမှု၍ ဒေါသကိုအဖော်ပြုပြီးလျှင် လွန်ခဲ့သောအတိတ်ကို နောက်ကြောင်းပြန်ကာ စိတ်၏ ဆင်းရဲပင်ပန်းမှုကိုဖြစ်စေလျက် မိမိစိတ် မိမိမထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း သဘောတရားပင်ဖြစ်ပေသည်။ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ နီဝရဏတွင် ဒေါသစိတ် အမြဲ ယှဉ်တွဲ ပါဝင်သည်။

(၅) ဝိစိကိစ္ဆာ နီဝရဏ။ ။ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ဤတရားသည် ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါ၏လော၊ မှားယွင်းမှုများ ဖြစ်နေသလော၊ အကျိုးရှိမှ ရှိပါမည်လော၊ အကျိုးယုတ်လေမည်လော စသည်ဖြင့် သို့လော သို့လောနှင့် တွေးလုံးရစ်ပတ်ဖြစ်ကာ အမှန်ကို မဆုံးဖြတ်နိုင်ပဲ ဝေခွဲမှု မရှိခြင်းကို ခေါ်ဆိုပါသည်။ ဤသို့ မဝေခွဲနိုင်မှုကြောင့် ပင်ပန်းနေရသော စိတ်ကို ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အဖျက်စိတ်ထား ငါးမျိုး၊ သို့မဟုတ် နီဝရဏငါးပါးသည် စင်စစ်အားဖြင့် အာနာပါန တရားကို အားထုတ် ပွားများသူ၏

ရန်သူကြီးများ ဖြစ်လေသည်။ ထိုရန်သူကို မနှိမ်နင်းနိုင်ပဲ တရားထိုင်ပါလျှင် တိုးတက်ပေါက်မြောက်မှုကို ရရှိနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်လေရာ ထိုရန်သူများကို အလွယ်တကူနှင့်ပင် နှိမ်နင်းပစ်နိုင်ရန်အတွက် တရားထိုင်စဉ်အောက်ပါ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ပြုလုပ်သင့်၏။

"ထွက်သက် ဝင်သက်ကိုသာ အာရုံပြုလျက် သဆက်တည်း သတိရှိနေရန် အားထုတ်သူ ငါ့အား မည်သည့်အဖျက် စိတ်ထားကမျှ ဝင်ရောက် မနှောင့်ယှက်စေရ။ အဖျက်စိတ်ထားများခေါ် နီဝရဏတရားများ ငါ၏ စိတ်တွင်း ဝင်လာခြင်းကို ငါလုံးဝ ခွင့်မပြု။ ဝင်ရောက်၍မလာစေရ။"

အာနာပါန သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တိုးတက်မှုရှိအောင် ပွားများ အားထုတ်မည့်သူသည် ရှေးဦးစွာ နီဝရဏတရား ငါးပါး၏ အကြောင်းခြင်းရာကို သေချာစွာ သိရှိထားရန်မှာ လိုအပ်၏။ သိရှိထားပြီးနောက် ထိုတရား ငါးပါးကို ငါကင်းရှင်းစွာ ခွာထားမည်ဟုလည်း မိမိကိုယ် မိမိ ပြောပေးသည့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို အသုံးပြုလျက် လေ့ကျင့် ပေးသင့်ပေသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို သုံးစွဲတတ်ပါလျှင် လွန်စွာ ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်မည့်သူများသည် ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများတွင် အထက်ပါ စာလုံးများအတိုင်း ညွှန်းဆိုထားမှု မရှိစေကာမူ ဆိုခဲ့ပြီး အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းများကို သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် လျင်လျင်မြန်မြန် ပေါက်မြောက်နိုင်ကြလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါသည်။ ဤ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် မည်သို့မျှ အကျိုးမယုတ်စေနိုင်ပါ။

စိတ်ပညာ အတတ်ဖြင့် အမြတ်တရားရှာလျှင်

စိတ်ပညာအတတ်ဖြင့် အမြတ်တရားရှာမည့် သူသည် မိမိ၏ စိတ်အစဉ်ကို ထာဝစဉ် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန်အတွက် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို လက်ကိုင်ပြုနိုင်ပါက အကောင်းဆုံးဟု ဆိုရန် ရှိပါသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏“အာနာပါနဒီပနီကျမ်း” စာအုပ်မှ လိုအပ်သမျှကို အောက်၌ ထုတ်နုတ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

စိတ်ကိုမနိုင်နင်းလျှင် အမှုမတွင်ကျယ်။ ။လောက၌ ခြေကို မနိုင်နင်းသော သူသည် ခြေဖြင့် ပြုရသော အမှုကို တွင်ကျယ်အောင် မပြုနိုင်။ လက်ကို မနိုင်နင်းသော သူသည် လက်ဖြင့် ပြုရသော အမှုကို တွင်ကျယ်အောင် မပြုနိုင်။ စိတ်ကို မနိုင်နင်းသူသည် စိတ်ဖြင့် ပြုရသော အမှုကို တွင်ကျယ်အောင် မပြုနိုင်။

မနိုင်နင်းသောလှေသူကြီးဥပမာ။ ။ဥပမာ—လှေကိုင်တက်ကိုင် မနိုင်နင်းသော လှေသူကြီးသည် ဝန်ပြည့်သော လှေကြီးဖြင့် အလွန်ရေစီးသန်သော မြစ်ကြီး၌ စုန်မျော၍ လာရာ ညဉ့်အခါ၌ မှောင်မိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ထမ်းစဉ်ဘလျောက် မြို့ရွာဆိပ်ကမ်းများကို မမြင်ရ။ နေ့အခါ၌ ကမ်းစဉ် တလျောက် မြို့ရွာ ဆိပ်ကမ်းများကို မြင်ပါသော်လည်း လှေတက်ကို မနိုင်နင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ထစုံတခုသော မြို့ရွာဆိပ်ကမ်းသို့ ကပ်ခြင်းငှာ မတတ်နိုင်မူ၍ ကြည့်ကာ၊ မျှော်ကာ၊ ချီးမွမ်းကာနှင့်သာ သမုဒ္ဒရာအပြင်သို့ လွင့်လေ၏။

အထက်ပါ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ စာပိုဒ်နှစ်ခုကို စိတ်ပညာသမားများ အနေနှင့် ဤသို့ နားလည် သင့်၏။

၁။ စိတ်ကို မနိုင်နင်းလျှင် စိတ်အလုပ်ဖြင့် အမြတ် ထုတ်ရမည့် စိတ်ပညာသမားသည် အမှုကိစ္စတို့ကို တွင်ကျယ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းရှိလိမ့်မည် မဟုတ်။

၂။ စိတ်ကို မနိုင်နင်းသည့် သူသည် လှေတက်ကို မနိုင်နင်းသည့် လှေသူကြီးနှင့် တူသည်။ ကသောင်း ကနင်း ရှုန်းရင်းဆန်ခတ် အကျပ်မဲ့ကြမ်းကဲ့သို့ ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိသော လူ့ဘဝဇာတ်ခုံပေါ်တွင် လူတော်

လူခမော်ဖြစ်ရန် ကြိုးစားနေရသည့် သူသည် မိမိစိတ် မိမိ မနိုင်နင်းသည့်အတွက်ကြောင့် ညဉ့်အမှောင်မိုက်နှင့် တူသော အချိန်အခါ မကောင်းသည့် ကာလတွင်မူ ဘာကိုမျှ ဖြစ်မြောက်အောင် သူလုပ်ဆောင်နိုင်မည် မဟုတ်သကဲ့သို့ နေ့ခင်းနှင့် တူသောအချိန်ကောင်း ကာလ ကောင်းတွင်လည်း သူ မျှ ဝေ့တို့ တက် ဖြစ်ထွန်းသွားသမျှကိုသာ ကြည့်ကာ၊ ရှုကာ၊ မနာလိုကာ၊ ချီးမွမ်းကာဖြင့် မိမိမှာမူ ကသောင်းကနင်း ရှုန်းရင်းဆန်ခတ် အကျပ်မဲ့ကြမ်းကဲ့သို့ ငြိမ်းချမ်းမှု မရှိသောငေစီးကြောင်း ဒလဟောတွင် သူမျောချင်သလို မျောပါစုန်ဆင်းရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဤသို့ မျောချင်သလို မျောပါသွားခြင်း မဖြစ်စေခရးအတွက် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများမည့်သူအား ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ခွင် စတင်တည်ခန်းအတွက် “အာနာပါနသတိသုတ် ပါဠိတော်” တွင် ဤသို့ ဖော်ပြ၏။

“ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတို့။ဣဓပန=ဤသာသနာအတွင်း၌။ ဘိက္ခု = သံသရာဘေးကို မြော်မြင်နိုင်သော သူသည်။ အရညဂတောဝါ = တောအရပ်၌ တည်၍သော် လည်းကောင်း။ ရုက္ခမူလဂတောဝါ=သစ်ပင်ရင်း၌ တည်၍သော် လည်းကောင်း။ သုညဂါရဂတောဝါ=ဆိတ်ငြိမ်ရာကျောင်း အိမ်,ဘုံနန်း တိုက်ခန်းနေရာ၌တည်၍ သော်လည်းကောင်း။ ပလ္လင်္ကံ=ထက်ဝယ်ပလ္လင်ကို။ အာဘုဇိတွာ=ဖွဲ့ခွေ နေထိုင်၍။ ကာယံ=အထက်ကိုယ်ကို။ဥဇုံ=ဖြောင့်မတ်စွာ။ပဏိဓာယ=ထား၍။သတိံ=သတိကို။ ပရိမုခံ=ကမ္မဋ္ဌာန်း အချက်တွက်သက်ဝင်သက်သို့ ရှေး၌။ ဥပဋ္ဌပေတွာ=ခိုင်မြဲစိုက်ထား၍။ နိသီဒတိ=နေ၏။”

(ထက်ဝယ် ဖွဲ့ခွေ နေထိုင်မှုသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အထူး သင့်လျော်သောကြောင့် “ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ” ဟူ၍ ဟောတော်မူသည်။ စင်စစ်သော်ကား ဣရိယာပုထ် လေးပါး၌ပင် စွဲမြဲရမည်ဖြစ်၏။ ။(လယ်တီဆရာတော်)

ထိုနောက် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း လေ့ကျင့် အားထုတ်ရန် နည်းလေးမျိုးကို အောက်ပါအတိုင်း ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား ဟောကြားတော်မူသည်။

၁။ သော၊ ထို ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေပြီးသော ယောဂီသည်။ သတောဝ၊ မလစ်လပ်စေမှု သတိပြု၍သာလျှင်၊ အဿသတိ ထွက်သက် လွှတ်၏။ သတောဝ၊ မလစ်စေမှု သတိပြု၍ သာလျှင်။ ပဿသတိ၊ ဝင်သက်ရှု၏။

၂။ ဒီဃံဝါ၊ ရှည်စွာမူသည်း။ အဿသန္တော၊ ထွက်သက် လွှတ်သည်ရှိသော်။ ဒီဃံ၊ ရှည်စွာ။ အဿသာမိတိ၊ ထွက်သက်ငါ့လွှတ်၏ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ဒီဃံဝါ၊ ရှည်စွာမူလည်း။ ပဿသန္တော၊ ဝင်သက်ရှူသည်ရှိသော်။ ဒီဃံ၊ ရှည်စွာ။ ပဿသာမိတိ၊ ထွက်သက်ငါရှူ၏ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ရဿံဝါ၊ တိုစွာမူလည်း။ အဿသန္တော၊ ထွက်သက်လွှတ်သည်ရှိသော်။ ရဿံ၊ တိုစွာ။ အဿသာမိတိ၊ ထွက်သက် ငါလွှတ်၏ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ရဿံဝါ၊တိုစွာမူသည်း။ ပဿသန္တော၊ ဝင်သက်ရှူသည်ရှိသော်။ ရဿံ၊ တိုစွာ။ ပဿသာမိတိ၊ ဝင်သက်ရှူ၏ ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

၃။ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ ထွက်သက်၏ အစ,အလယ်, အဆုံး အကုန်လုံး ထင်လင်းသည်။ ဟုတ္တော၊ ဖြစ်၍။ အဿသိဿာမိ ထွက်သက်လွှတ်ပေအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်၏။ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ ဝင်သက်၏ အစ,အလယ်,အဆုံး အကုန်လုံးထင်လင်းသည်။ ဟုတ္တော၊ ဖြစ်၍။ ပဿသိဿာမိ ဝင်သက်ရှူပေအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်၏။

၄။ ကာယသင်္ခါရံ၊ ထွက်သက် ဟူသော ကာယသင်္ခါရကို။ ပဿမ္ဘယံ=ပဿမ္ဘယန္တော၊ အစဉ်အတိုင်း ငြိမ်းစေလျက်။ အဿသိဿာမိ၊ ထွက်သက်လွှတ်ပေအံ့။ဣတိ၊ဤသို့။

သိက္ခတိ၊ အားထုတ်၏။ ကာယသင်္ခါရံ၊ ဝင်သက်ဟူသော ကာယသင်္ခါရကို။ ပဿမ္ဘယံ=ပဿမ္ဘယန္တော၊ အစဉ်အတိုင်း ငြိမ်းစေလျက်။ ပဿသိဿာမိ၊ ဝင်သက်ရှူပေအံ့။ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်၏။

အထက်ဖော်ပြပါ ပါဠိတော်နှင့် အနက်ပေးချက်အတွက် "လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး"၏ အကျဉ်းဆောင်ပုဒ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

အကျဉ်းဆောင်ပုဒ်

သတိမြဲရာ၊ ပထမာ၊ ဒုမှာ ရှည်, တို သိ။
လုံးစုံသင်းရာ၊ တဉ္စသာ၊ စမှာ ငြိမ်းစေဘိ။

၁။ ပထမခန်းမှာ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့၌ သတိမြဲမှုကို အားထုတ်ရသည်။

၂။ ဒုတိယခန်းမှာ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့၌ ရှည်လျှင် ရှည်သည်ဟု၊ တိုလျှင် တိုသည်ဟု သိအောင် အားထုတ်ရသည်။

၃။ တတိယခန်းမှာ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ကို အစ, အလယ်, အဆုံး ထင်လင်းအောင် အားထုတ်ရသည်။

၄။ စတုတ္ထခန်းမှာ ရှုန့်ရင်းသော ထွက်သက်ဝင်သက်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း ငြိမ်းစေ၍ သိမ်မွေ့သွားအောင် အားထုတ်ရသည်။

အပ္ပနာကောသလ္လတရား ၁၀ ပါး

စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲနိုင်မှု လေ့ကျင့်ရာတွင် ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီး တတ်သော အဖျက်စိတ် ငါးမျိုး၊ နီဝရဏတရား ငါးပါးအကြောင်းကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ ယခု စိတ်ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုတွင် အောင်မြင်အောင် ကူညီနိုင်စွမ်းရှိမည့် မိတ်ဆွေ ၁၀ ဦး အကြောင်းကို အောက်၌ ဖော်ပြရပါမည်။ ယင်းမိတ်ဆွေ ၁၀ ဦးကို အပ္ပနာကောသလ္လတရား ၁၀ ပါးဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

ထိုတရားကို "ရွှေသိမ်တော်ကြီးကျောင်းတိုက်ဆရာတော်"၏ စာအုပ်၌ ထုတ်နုတ် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

> "အပ္ပနာ" ဆိုသည်ကား လေးကို အရာ၌ ချာန်ကို ဆိုး၏။
> "ကောသလ္လ"ဆိုသည်ကား အကျိုးကိုနှုပြီးမြောက်လောက်အောင် ကျမ်းကျင်လိမ္မာစွာ ဖန်တီးတတ်သော အဖြစ်ဟု ဆိုလို၏။

(၁) အတွင်းအပြင်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း။ ။အဓိပ္ပာယ် သော်ကား အသင်သည် တရား အားထုတ်တော့အံ့ဟု ကြံစည်သော အချိန်အခါ၌ လည်းကောင်း၊ အားထုတ်ဆဲဆဲ မတိုးတက်သော အချိန်အခါ၌ လည်းကောင်း၊ အသင်၏ စိတ်ထဲ၌ မသာမအီ၊ ပေလည်ရှုပ်ထွေး ဖင့်နွေးလေးကန်လျက် အကြံဉာဏ် တုံးတိတိ ဖြစ်နေပါလျှင် အသင်၏ စိတ်အားရုံတွေကို တမျိုးတမည် ပြောင်းလဲ၍ အသစ် အသစ် ဖြစ်သွားလောက်အောင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ရေမိုးချိုး၍လည်းကောင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်းများ ရှည်လျှင် လှီး၍ လည်းကောင်း၊ ရှုပ်ထွေးနေသော ဆံပင်များကို ဖြီးလိမ်းပြုပြင်၍ လည်းကောင်း၊ အဝတ်ဟောင်း အစားဟောင်းများ ချေးညှော်မတင် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်အောင် ဖွပ်လျှော်ပြီးလျှင် ဖြူဖြူလွလွကလေး ဝတ်ဆင်၍ လည်းကောင်း ပြုပြင်လိုက်ခြင်းသည် အတွင်းဝတ္ထုကို ပြုပြင်သည် မည်၏။ ထိုမှတပါး နေရာ ထိုင်ခင်းများကိုလည်း တမျိုးတဖုံ ဖြစ်အောင် ပြုပြင် ပြောင်းလဲ၍ လည်းကောင်း၊ အသိုက်အအုံများကိုလည်း တံမြက်တလင်း လှည်း၍ လည်းကောင်း၊ အမှိုက်သရိုက်များကို ဖယ်ရှားသုတ်သင်၍လည်းကောင်း ပြုပြင်လိုက်ခြင်းသည် အပြင်ဝတ္ထုကို ပြုပြင်သည် မည်၏။

ပြုပြင်ရခြင်း၏ အကျိုးသော်ကား— ဥပမာအားဖြင့် အမှုန် အနည် ထူထပ်၍ မသန့်ရှင်းသော ဆီ၌ ညစ်ပတ်ပေရေ၍ မစင်ကြယ်သော မီးစာကို ထည့်၍ ထွန်းလိုက်ပါလျှင် အရောင်အလင်း အင်အားနည်း၍ မကြည်လင် မပြတ်သားနိုင်ပဲ ရှိ၏။ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော မီးစာတို့ဖြင့် ထွန်းညှိလိုက်သော မီးသည်သာလျှင် အရောင်အလင်း အားကြီး၍ ကြည်လင်

ပြတ်သားနိုင်ဘိသကဲ့သို့ ထို့အတူ အပြင်ဝတ္ထုအာရုံတို့က စင်ကြယ်ခဲ့လျှင် ဤအတွင်းစိတ် စေတသိက်တို့ သန့်ရှင်း ကြည်လင်ရာ၏။ စိတ် စေတသိက်တို့ ကြည်လင်မှုသာလျှင် ဉာဏ်အရောင် အလင်းတို့ ပြောင်းဝင်း ပြတ်သားလျက် လိုရာရေ့သို့ ရောက်နိုင်သည်ဟု မှတ်ပါ။

(၂) ဣန္ဒြေ ငါးပါးကို အညီ အမျှ ထားခြင်း။ ။အဓိပ္ပာယ်ကား — အတွင်းအပြင် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ခစေခြင်းအားဖြင့် မတိုးတက်သေးပါလျှင် ဣန္ဒြေ ငါးပါးကို အညီအမျှထား၍ တမျိုးတဖုံ အားထုတ်ပါဦးဟု ဆိုလိုသည်။

အဘယ်ကြောင့် ဣန္ဒြေ ငါးပါးကို အညီ အမျှ ထားရမည်ဟု ဆိုပါသနည်း။ ထိုဣန္ဒြေငါးပါးတို့တွင် တပါးပါးသော ဣန္ဒြေက လွန်ကဲနေသည် ဖြစ်ပါက ကျန်သော ဣန္ဒြေတို့သည် သတ္တိ ညံ့ဖျင်း ကုန်ကြသောကြောင့် မိမိတို့၏ ကိစ္စကို မိမိတို့ ထင်ရှား ပြတ်သားအောင် မဆောင်ရွက်နိုင်ကြကုန်။ ထိုသို့ မဆောင်ရွက်နိုင်ကြကုန်သောကြောင့် ဣန္ဒြေငါးပါးတို့ မညီမျှသည်ဖြစ်၍ လိုရာရေ့သို့ မရောက်နိုင်ကြကုန်။ ထိုသို့ မရောက်နိုင်ကြရာသောကြောင့် ဣန္ဒြေငါးပါး အညီအမျှ ထားရမည် ဆိုပါသည်။

အညီအမျှထားရပုံကား။ ။သဒ္ဓိန္ဒြေနှင့် ပညိန္ဒြေတွဲ၍ အညီအမျှ ထားရမည်။ ဝီရိယိန္ဒြေနှင့် သမာဓိန္ဒြေတွဲ၍ အညီအမျှထားရမည်။ သတိန္ဒြေကိုတော့ အားလုံးသော ဣန္ဒြေတို့၏ ဦးစီးခေါင်းဆောင်အဖြစ် တင်ထားရမည်။ ထိုသို့သော တရား သဘောမျိုးကို ရည်ရွယ်၍—

> "သဒ္ဓါထက်လျှင် ပညာနုံ့၏။
> ပညာထက်လျှင် သဒ္ဓါနုံ့၏။
> ဝီရိယလွန်ကဲလျှင် ဥဒ္ဓစ္စဖြစ်၏။
> သမာဓိလွန်ကဲလျှင် ကောသဇ္ဇဖြစ်၏။
> သတိတရားကို ဆားကဲ့သို့ သုံးရမည်"

ဟု ရှေးရှေးဆရာတို့ ဆိုရိုးပြုကြ၏။

သဒ္ဓိန္ဒြေဆိုသည်မှာ ကြည်ညို ယုံကြည်မှု၊
ပညိန္ဒြေဆိုသည်မှာ ပညာရှိမှု၊
ဝီရိယိန္ဒြေဆိုသည်မှာ အားထုတ်သော ဝီရိယရှိမှု၊
သမာဓိန္ဒြေဆိုသည်မှာ တည်ကြည်ငြိမ်ဝပ်မှု၊
သတိန္ဒြေဆိုသည်မှာ သတိရှိမှု၊
ဥဒ္ဒစ္စဆိုသည်မှာ စိတ်၏ပျံ့လွင့်ခြင်း၊
ကောသဇ္ဇဆိုသည်မှာ ပျင်းရိခြင်းကို ဆိုသည်။ (စာရေးသူ)
ထင်ရှားစေဦးအံ့။

သဒ္ဓိန္ဒြေအားကြီးသောသူအား ပညိန္ဒြေအား နည်းသည်ဖြစ်၍ မှားသည်ကိုလည်းကောင်း၊ မှန်သည်ကို လည်းကောင်း၊ အကျိုးရှိသည်ကို လည်းကောင်း၊ အကျိုးမရှိသည်ကိုလည်းကောင်း စူးစမ်းဆင်ခြင်မှု မရှိတော့ပဲ တွေ့ကရာအာရုံ၌သာလျှင်နှစ်မြုပ်စွဲကပ်လျက် သက်ဝင်ယုံကြည်နေတော့၏။ ထိုအခါ အမှားမှားအယွင်းယွင်းကိုသာလျှင် သက်ဝင်ယုံကြည် တည်နေမိလေသောကြောင့် အကျိုးမပြီး အချည်းအနှီးသာလျှင် ဖြစ်လေတော့၏ဟု မှတ်ပါ။

ပညိန္ဒြေအားကြီးနေသူအား သဒ္ဓိန္ဒြေနည်းဟူသောကြည်ညိုယုံကြည်မှု အဆီးအတား အားနည်းသည်ဖြစ်၍ မည်သည့်အာရုံကိုမှ မှီရာ ကပ်စရာ မရှိ။ အာရုံ၌ကြည်လင်နိုင်ပဲ ဆောက်တည်ရာကို မရနိုင် ဖြစ်နေရတော့၏။ ထိုအခါ နည်းမှန် လမ်းကောင်းတွေ အစအနပျောက်ပြီး လမ်းလွဲသို့ ရောက်တတ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။သမထလမ်းလိုက်သူတွင် သဒ္ဓိန္ဒြေ အားကြီးလျှင် သင့်၏။
ဝိပဿနာလမ်းလိုက်သူတွင် ပညိန္ဒြေ အားကြီးလျှင် သင့်၏ဟု မှတ်ပါ။ ဝီရိယနှင့် သမာဓိအတွဲ၌လည်း ဝီရိယစေတသိက်သည် တက်ကြွလှုပ်ရှားလျက် အားအဆင့်ဆင့် ပေးမှုကို ဆောင်ရွက်တတ်သည် ဖြစ်၍ ဥဒ္ဒစ္စနှင့် နီးစပ်သော မိတ်ဆွေဖြစ်၏။ သို့အတွက် သမာဓိ အထိန်းမရှိပဲ ဝီရိယချည်း သက်သက်လွှတ်၍ ထင်သလောက် အားထုတ်လိုက်လေလျှင် သဘောချင်းတူ၍ နီးစပ်ရာ ဥဒ္ဒစ္စနီဝရဏ၏ ဘက်တော်သား ဖြစ်သွားပြီး

လျှင် လွတ်လပ်ရေးလမ်းစကို ပျံ့လွင့်ခြင်းက တားဆီးပိတ်ပင်လျက် အနှိပ်စက် ခံရလေတော့၏ဟု မှတ်ပါ။ သမာဓိအစောင့်ပါလျှင် ဥဒ္ဒစ္စ မနှိပ်စက်နိုင် ဟူလို။

သတိန္ဒြေကိုကား အားလုံးသော ဣန္ဒြေတို့၌ ထည့်စွက်၍ သုံးရမည်။ အားလုံးသော ဣန္ဒြေတို့ကို သတိန္ဒြေသည် သာလျှင် အုပ်ထိန်း ရမည်ဟု မှတ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ဟင်းလျာတိုင်းတို့မှာ ဆားပါရသကဲ့သို့တည်း။

သတိန္ဒြေဟုဆိုအပ်သော သတိစေတသိက်သည် စောင့်ရှောက်သော သဘောလက္ခဏာလည်း ရှိ၏။ အာရုံကိုရှေးရှုထင်စေခြင်း သဘောလက္ခဏာလည်း ရှိ၏။

တမာမိန္ဒြေကလည်း "ကောသဇ္ဇ"လက်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်တတ်၏။ ထို သမာဓိန္ဒြေကိုလည်း သတိန္ဒြေက စောင့်ရှောက်ရ၏။ ထို့ကြောင့် သတိန္ဒြေကို ဣန္ဒြေတိုင်း၌ ထည့်စွက်သုံးစွဲရမည်ဟု မှတ်ပါ။

သတိသည်အဘယ်သို့ အာရုံကို ရှေးရှုထင်စေခြင်းသဘော ရှိပါသနည်း။ စိတ်သည် မိမိထံသို့ မရောက်သေးသော အာရုံကို ရောက်စေခြင်းငှာ လည်းကောင်း၊ မိမိမရသေးသောအာရုံကို ရစေခြင်းငှာလည်းကောင်း၊ မိမိသည် မသိသေးသော အာရုံကို သိစေခြင်းငှာလည်းကောင်း သတိကိုသာလျှင် အားကိုးအားထားပြုရ၏။ မိမိတဦးတည်းဖြင့် မစွမ်းနိုင်ဟူလို။

"ဟိ၊ အကြင်ကြောင့်။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ သတိပဋိသရဏံ၊ သတိသာလျှင် အားထားရာရှိ၏။

(၃) **နိမိတ်ကိုကျွမ်းကျင်လိမ္မာသည်၏အဖြစ်။** ။အဓိပ္ပာယ်ကား-သမထ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရာ၌ အာရုံဖြစ်သော တရားစုတို့ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူ၍ လည်းကောင်း၊ နိမိတ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဆိုရကုန်၏။ အာရုံပြုတတ်သော စိတ်စေတသိက်တို့ကို ဘာဝနာဟူ၍ ဆိုအပ်ကုန်၏။ ထိုဘာဝနာစိတ်တို့နှင့် လျော်ကန်သင့်မြတ်သည်ဖြစ်၍ ထိုဘာဝနာစိတ်တို့၏ တည်တံ့ ခိုင်မြဲလောက်အောင် ထင်မြင်လွယ်သော အာရုံတို့ကို တည်ထောင် ဖန်ဆင်းနိုင်ခြင်းသည် မပြုရသေးသော အာရုံတို့ကို ပြုခြင်း၊ ကျွမ်းကျင် လိမ္မာခြင်းဟု ဆိုအပ်သော နိမိတ္တကောသလ္လမျိုး မည်၏။

ထိုပြုအပ်ပြီးသော အာရုံတို့ကို တဆင့်ထက် တဆင့် တိုးမြင့်နိုင်မြဲ၍ လာလေအောင် ဘာဝနာ သမာဓိဖြင့် ပွားများ နိုင်ခြင်းသည် ပြုအပ်ပြီးသော အာရုံကို တိုးတက်အောင် ဘာဝနာဖြင့် ပွားများနိုင်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော နိမိတ္တကောသလ္လတမျိုး မည်၏။

ဘာဝနာ သမာဓိဖြင့် ပွားများ ဆည်းပူး၍ လာရသော နိမိတ် အာရုံတို့ကို မပျောက် မပျက်ရလေအောင် ပွားများ သိမ်းဆည်းလျက် စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်း၍ ထားနိုင်ခြင်းသည် ဘာဝနာ သမာဓိဖြင့် ရအပ်သော နိမိတ်အာရုံအထူးတို့ကို မပျောက်မပျက်ရအောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်း၍ ထားနိုင်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော နိမိတ္တကောသလ္လတမျိုး မည်၏။

ဤသုံးမျိုးသော ကောသလ္လကို နိမိတ္တကောသလ္လအရာ၌ အလိုရှိအပ်၏ဟု မှတ်ပါ။

(၄) စိတ်ကို ချီးမြှောက်ရန် လိုအပ်သော အခါ ချီးမြှောက်ခြင်း။ ။အဓိပ္ပာယ်ကား— နိမိတ် အမျိုးမျိုးကို နှစ်သက်လောက်အောင် ဖန်ဆင်း တည်ထောင် ပြုပြင်၍ ပေးလို့မှ မတိုးတက်နိုင်ခဲ့ပါလျှင် အသင်၏ ဘာဝနာစိတ်၌ ဆန္ဒ, ဝီရိယ စသည်တို့က ကူညီမှု၊ အားပေးမှု နည်းပါးကြသည်ဖြစ်၍ အားလျော့ တွန့်လိမ်လျက် နောက်သို့ဆုတ်ပြီးလျှင် မှိန်ကုပ်ကုပ်ဖြစ်၍ နေပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ မှိန်ကုပ်ကုပ် ဖြစ်၍ နေသည်ကို မြင်လျှင် ပျင်း ဆိုသော ကောသဇ္ဇ တရားက ရုတ်တရက် ဝင်ရောက်ပြီး ဖိစီးနှိပ်စက်ခြင်းအမှုကို ပြုလုပ်လိုက်ပါလျှင် သင်၏ ဘာဝနာ ဉာဏ်ရောင်တို့သည် မှေးမှိန် လျော့ကျလျက် ပျင်းရိခြင်း ဘဝသို့ ရောက်ရပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ အသင်နောက်က မှတ်သား၍ ထားခဲ့သည့် အကူ အညီရမည့် မိတ်ဆွေအပေါင်းတို့တွင် ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင် (အဆင်အခြင်၊ အစဉ်းအစား) လိမ္မာမှု)တို့ကို အကူအညီရလောက်အောင် ပွားများဆည်းပူးလျက် သမာဓိ ဘာဝနာဉာဏ်ရောင်တို့ကို တိုးတက်အောင် ထောက်ပင့် မြှောက်တင်ရမည်ဟု ဆိုလို၏။

(၅) စိတ်ကို နှိမ့်ချသင့်သော အခါ နှိမ့်ချခြင်း။ ။အဓိပ္ပာယ်ကား— ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော ဗောဇ္ဈင် သုံးပါးတို့ဖြင့် ထောက်ပင့်၍ တက်ကြွမှု လွန်ကဲနေပြန်လျှင်လည်း ဥဒ္ဒစ္စနှင့်

ပေါင်းမိ၍ ပျံ့လွင့်မှုဖြင့် ပိတ်ပင်ထားတတ်၏။ ထိုအခါ ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင် (အေးချမ်းခြင်း)၊ သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်(တည်ငြိမ်ခြင်း)၊ ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင် (လျစ်လျူရှုခြင်း) သုံးပါးတို့ကို စုပွားများပြီး နှိမ်နင်းရမည်ဟု ဆိုလို၏။

(၆) စိတ်ကိုရွှင်စေရန် လိုအပ်သောအခါ ရွှင်စေခြင်း။ ။အဓိပ္ပာယ်ကား ထိုသို့ ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသောနည်းဖြင့် စိတ်ကိုမြှောက်ခြင်း၊ နှိမ်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုပါသော်လည်း တိုးတက်မှုမရှိသေးပါလျှင် အသင်၏ ဘာဝနာဉာဏ်၌ တစုံတခုသော နှောင့်ယှက်မှု ရှိနေသည် ဖြစ်တန်ရာ၏။

ထိုအခါတွင် စိတ်ကို နှစ်သက်ရွှင်လန်းအောင်၊ ချမ်းမြေ့ သာယာ ကြည်လင်အောင် ပြုပြင်ပေးရာ၏။

(၇) စိတ်ကို လျစ်လျူရှုခြင်း။ ။အဓိပ္ပာယ်ကား– မိမိ အားထုတ်ဆဲသော ဘာဝနာ ဉာဏ်အစဉ်သည် ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော မြှောက်မှု၊ နှိမ့်မှု၊ ရွှင်လန်းစေမှုတို့ဖြင့် အညီအမျှ ပြုပြင်၍ ထားခြင်းကြောင့် ငြိမ်သက် တည်ကြည်လျက် တိုးတက်အုံဆဲဆဲ ဖြစ်၍ နေသော အချိန်အခါမျိုး၌ မိမိကလည်း တစုံတရာ အင်အားပြု၍ လှုပ်ရှားမှု တခုခုကို မပြုမိစေပဲလျက် ငြိမ်သက်သော လမ်းစဉ်ဖြင့် သာလျှင် တွင်တွင်ကြီး အားထုတ်၍ သွားရမည်ဟု ဆိုလို၏။ ဥပမာ– မြင်းနှစ်ကောင် အညီအမျှ သွားနေသောယာဉ်၏ ရထားထိန်းကဲ့သို့ မှတ်ပါ။

(၈) သမာဓိမရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ ။အဓိပ္ပာယ်ကား - ဗဟုကိစ္စတွေကသောများလျက် သမာဓိဆို၍ သားမြည်းရုံမျှတောင် အားမထုတ်ဖူး လေသောကြောင့် လေခတ်သော တံခွန်ပမာ ခွေးနှာ လောက်ကိုက် မျောက်၌မသေ့ ဇာခြေ့သမာဓိ မရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ရှောင်ကွင်း၍ နေရဦးမည်ဟု ဆိုလို၏။

(၉) သမာဓိရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို မှီဝဲဆည်းကပ်ခြင်း။ ။အဓိပ္ပာယ်ကား အချည်း နှီး ကာလ မရရှိအောင် မြားမြောင်လေဘိ သမာဓိပညာ အခါခါသိမ်းပိုက်

တစိုက်စိုက်ကျင့် တို့ မြင့်ဥပမာ အပ္ပနာဟု ထွက်ရာလမ်းပေါက် ရောက်လေပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ဆည်းကပ်ရမည် ဟူလို။

(၁၀) သမာဓိသို့ ညွတ်သောစိတ် ရှိခြင်း။ ။အဓိပ္ပာယ်ကား အပ္ပနာထိ သမာဓိပညာ၊ ရစိမ့်ငှာဟု၊ လေ့လာပြန်ခေါက်၊ တအောက်မေ့မေ့၊ ညဥ့်နေ့မပြတ်၊ အပတ်တကုတ်၊ အားထုတ်မစဲ၊ ခဲလျက်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ အဖြစ်ဟူလို။

ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက် ၁၁ ချက်

ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကိုသာ သတိမပြတ်စေမူ၍ အာရုံပြု သိရှိနေလျက် အခြား မည်သည့် အဖျက်စိတ်နှင့် အာရုံကိုမျှ ဝင်မလာစေပဲ တနာရီ နှစ်နာရီကြာမျှ တဆက်တည်း လေ့ကျင့်ပွားများနိုင်ပါလျှင် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ပေါက်မြောက်သူ၏ အဆင့်သို့ ရောက်နိုင်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ရပေမည်။

သို့ရာတွင် ဤအဆင့်အရောက် ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ရန်အတွက် တရားအားထုတ်မည့် ယောဂီသည် အောက်ဖော်ပြပါ ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက် ၁၁ ချက်ကို ရှောင်ကြဉ်နေနိုင်မှသာလျှင် စိတ်၏ကြည်လင် သန့်ရှင်းမှုကို ရရှိပြီး အချိန်တိုတို့နှင့် လိုရာအကျိုးကို ပြည့်ဝနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက် ၁၁ ချက်ကို ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများတွင် ဤသို့ ဖော်ပြပါရှိ၏။

၁။ စိတ်ဆိုးအမျက်ထွက်ခြင်း(ကောဓ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၂။ အခဲမကျေနိုင်သည့် ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း (ဥပနာဟ)ကို ရှောင်ရမည်။

၃။ ရှိသေထိုက်သူကို မရိုသေ မလေးစားပဲ တင်းမာ ခက်ထန်ခြင်း (ထမ္ဘ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၄။ သူတပါးမခံသာအောင် အနိုင်ရလိုသော စိတ်ယုတ်မာဖြင့် ပြိုင်၍ ချုပ်ချယ်ခြင်း (သာရမ္ဘ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၅။ ကျေးဇူးရှိခဲဖူးသော သူတို့၏ အကျိုးမဲ့ကိုပြုလုပ်ခြင်း၊ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် သူ့ကျေးဇူးကို ချေဖျက်ခြင်း(မက္ခ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၆။ ကိုယ့်ထက် ဥစ္စာနေ၊ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာဂုဏ်သာလွန်သောသူကို သာလွန်ပေသည်ဟု မထင်နိုင် မပြောနိုင်ပဲ မိမိနှင့်အတူထားခြင်း(ပဠာသ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၇။ မိမိ၏ မကောင်းသောအမှုကို ဖုံးဝှက်ကာကွယ်လိုသဖြင့် ကောင်းသော ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာများပြုလျက် တပါးသူက မိမိအား အကောင်းထင်မှတ်စေအောင် ကြံဆောင်လှည့်ပတ်ခြင်း (မာယာ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၈။ မိမိ၌ ဥစ္စာနေ၊ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာဂုဏ် မရှိပါပဲလျက်နှင့် ရှိယောင်ဆောင်၍ ဝါကြွား ပလွားသော စဉ်းလဲမှု (သာဠေယျ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၉။ အတူတူရသော ပစ္စည်း လာဘ်လာဘဖြစ်ပါလျက်နှင့် မိမိရသော လာဘ်ဖြင့် မရောင့်ရဲနိုင်ပဲ မိမိလာဘ်ကိုလွန်၍ သူတပါးရသော လာဘ်ကို တောင့်တလိုချင်ခြင်း (အတိစ္ဆာ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၁၀။ မိမိ၏ အနည်းငယ်သော ဂုဏ်ကိုသော်လည်း သူတပါး သိစေလိုခြင်း၊ အစစအရာရာ၌ အပိုင်းအခြားမရှိ အလိုကြီးခြင်း(မဟိစ္ဆာ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၁၁။ ယုတ်မာသော အလိုဆိုးရှိခြင်း၊ ဥပမာ မိမိ၌ သဒ္ဓါ သီလ မရှိပဲ ရှိသောသူ၊ အကျင့်ထူး မရှိပဲ ကျင့်သောသူ၊ စိတ်တန်ခိုး မရှိပဲ ရှိသောသူ ဟူ၍ သူတပါးက ထင်မှတ်စေလိုခြင်း၊ မိမိအား အထင်ကြီးစေလိုခြင်း၊ အချီးမွမ်းခံလိုခြင်း စသည့် အလိုဆိုးများ (ပါပိစ္ဆာ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ဤအချက် ၁၁ ခုကို အစဉ်အမြဲရှောင်ကြဉ်ထားနိုင်မှသာလျှင် တကယ်တမ်း မိမိ၏စိတ်အစဉ်မှာ ညစ်နွမ်းမှုတွေမဝင်ပဲ ကြည်သင် သန့်ရှင်းနေမည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ကြည်လင်သန့်ရှင်းမှု ရှိမှသာလျှင် အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှု၊ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်အားထားမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေမည်ဖြစ်သည်။

ဤတရားများကို အရင်းတည်လျက် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပွားများအားထုတ်နိုင်မှသာ အချိန်တိုတိုနှင့် သမာဓိ ကြီးရင့် ခိုင်ခံ့မှုကို ရရှိပြီး ပေါက်မြောက်မှု ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ပေါက်မြောက်လိုသော ဆန္ဒနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ကြိုးကြိုးစားစား အချိန်ကုန်ခံလျက် အားထုတ်ပါ၏။ သို့ရာတွင် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည့်—

၁။ နီဝရဏငါးပါး ရန်သူများ-

၂။ အပွန္နာ ကောသလ္လတရားဆယ်ပါး မိတ်ဆွေများနှင့်-

၃။ ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက် ၁၁ ချက် သီလများ-

ကို သိရှိနားလည်မှု မရှိသဖြင့် ရှောင်သင့်သည်ကို မရှောင်၊ ဆောင်သင့်သည်ကို ပဆောင်ပါလျှင် ရေစုန်ကိုသာ လိုက်ချင်နေသော စိတ်အစဉ်မှာ စိတ်လောက ဝက်ပါထဲတွင် တဝဲလည်လည်နှင့်သာ ထွက်ပေါက်ရှာမရဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်လေရာ စိတ်ပညာရင်ဖြင့် အမြတ်ထုတ်မည့် သူသည် အထက်ဖော်ပြပါ ၁၁ ချက်ကို ရှောင်ကြဉ် နိုင်စွမ်းရှိသည့် သီလ မြဲနေရမည်။ ဤသီလ မြဲပါလျှင် ရန်သူ နီဝရဏတရား ငါးပါးကို အလွယ်တကူနှင့် နှိမ်နင်းနိုင်သည့် စွမ်းပကားကို ရပါလိမ့်မည်။ ထို အခါတွင် အပွန္နာကောသလ္လတရား ဆယ်ပါး မိတ်ဆွေများနှင့် ပေါင်းဖော် လိုက်ပါလျှင် လျှင်လျှင်မြန်မြန်ပင် မိမိ လိုချင်သော စိတ်တန်ခိုးကို ရရှိ နိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ရပါသည်။

ဤနေရာ၌ သတိချပ်ရန် အချက်တခုကို ထပ်မံပြီး ဖော်ပြလိုပါသည်။ ထိုအချက်မှာ အခြားမဟုတ်ပါ။ စိတ်တန်ခိုးကို ရရှိနိုင်လိမ့်မည်ဟု ဆိုခြင်းမှာ မိမိ၌ သီလမြဲခြင်းကြောင့် စူးစိုက်နိုင်မှု အရည်အသွေး ရှိလာခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည် အားထားမှု (*Self-confidence*) ရှိလာခြင်းကြောင့် မိမိအသိစိတ်က မြဲမြံသောဆန္ဒစိတ်နှင့် ညွှန်ကြား ခိုင်းစေချက်ကို မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ခေါ် ပါရမီစိတ်က လေးလေးစားစား လိုလိုချင်ချင် ဆောင်ရွက်ပေးသည့်အတွက် မိမိစိတ်က ညွှတ်ထားသော လိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝနိုင်စေခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို သဘောပေါက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

× × ×

အထက်၌ ရေးသားခဲ့ပြီးသော အပွန္နာကောသလ္လဆယ်ပါး၊ အမှတ်(၃) တွင် "နိမိတ်ကို ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသည်၏ အဖြစ်" အကြောင်းအဓိပ္ပာယ် ဖော်ပြချက်ပါရှိ၏။ နိမိတ်ဆိုသည်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပွားများ အားထုတ်သောသူသည် အမျိုးမျိုးသော နိမိတ်လက္ခဏာတို့ကို မြင်တွေ့ရတတ်၏။ ထိုသို့မြင်တွေ့ရာ၌ တဦးနှင့်တဦး မတူညီကြချေ။

အဒ္ဓပရက္ကမ ဆရာတော်ဘုရား၏ ဘာဝနာကျမ်း သမထ ကဏ္ဍတွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြပါရှိ၏။

> "ထိုမြင်လာသော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အချို့ အချို့သော သူတို့အား သောက်ရှူးကြယ်၊ ပတ္တမြားလုံး၊ ပုလဲလုံး၊ ဝါဂွမ်း၊ သစ်သားနှစ်တံကျင်၊ သောက်လုံးကြိုး၊ ပန်းဆိုင်း၊ မီးခိုး၊ တိမ်ညွန့် စသည်တို့ကဲ့သို့ ထင်မြင်လာရ၏။ အမြဲမဟုတ်။"

ကိုယ်းတွေ့

ကျွန်တော်၏ကိုယ်တွေ့မှာမူ ရေမီးရောင် အဆင်းရှိသော အလင်းကွက်များသည် ငယ်ရာမှကြီးလာခြင်း၊ ကြီးရာမှ ပုံသဏ္ဌာန်ပြောင်းပြီး ရှည်လိုက်၊ ဝိုင်းလိုက် ဖြစ်ခြင်းများသည် မှိတ်ထားသော မျက်စိ၌တွင် ပေါ်ပေါက်လာလေ့ရှိပါသည်။ ဤသို့ အလင်းအဖျောင်များပေါ်လာ ခြင်းမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို စိတ်အေးချမ်းစွာထား၍ စူးစိုက်တည်ငြိမ်စွာ အားထုတ်နိုင်သော အခါကျမှသာ ပေါ်လာလေ့ရှိပါသည်။ စိတ်နှင့်အာရုံ ကောင်းစွာမတည်ငြိမ်သောအခါတွင် လုံးဝပေါ်မလာသည်လည်းရှိ၏။ မှိန်မှိန်ရေးရေးမျှသာ ပေါ်လာသည်လည်း ရှိပါ၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပွားများသောအခါ၌ စနစ်တကျ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သောအခါတွင် မိမိ၏ကျင့်စဉ်မှန်ကန်နေသည်ဟု ပြောပြနေသည်နှင့်တူသော အခြင်းအရာ တခုကို ကျွန်တော် တွေ့ရှိရပါသည်။ ထိုအခြင်းအရာမှာ မိမိ၏ပါးစပ်အတွင်း၌ သွားရည်များ စုရုံးဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် ငါးမိနစ် အချိန်ကြာလျှင် ပါးစပ်အတွင်း၌ သွားရည်များ ပြည့်လာသဖြင့် မျိုချရပါသည်။ ဤသို့ မိမိသွားရည်ကိုမျိုချရာ၌ စိတ်၏ခံစားရမှုမှာ တည်ငြိမ် အေးချမ်းလှပါသည်။

စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု အပြည့်အဝ မရှိပါပဲနှင့် ကမ္ဘာ့ဌာန်းတရားကို ကျွန်တော် အားထုတ်သောအခါတွင် ငါ၏မိပါးစပ်အတွင်း၌ သွားရည်များ စုရုံးဖြစ်ပေါ်မှု အလျဉ်းမရှိသောအခါ၌မရှိပဲ တခါတရံတွင်မူ ဆယ့်ငါး မိနစ် နာရီဝက်ခန့် အချိန်ကြာမှသာ တကြိမ်မျှ သွားရည်များ ပါးစပ် အတွင်း စုရုံးဖြစ်ပေါ်လာသဖြင့် မျိုချမှုကိုပြုရသည်လည်း ရှိပါသည်။

ဤအချက်ကို သိပ္ပံနည်းအရ ဆင်ခြင်စဉ်းစားလျှင် ဤသို့ အဖြေရပါ သည်။

မိမိ၏စိတ်အစဉ်မှာ မူမှန်အတိုင်း တည်ငြိမ် အေးချမ်းနေသောအခါတွင် တရားအားထုတ်သူမှာ သူ့ကမ္ဘာ့ဌာန်းတရား၏ အင်အားများလည်း အလွယ် တကူ ပေါ်ပေါက်လာသည့်အတွက် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ရှိနေသော ဂလင်းအကျိတ်များ (*Endocrine Glands*) သည် သူတို့၏ တာဝန်ကို မူမှန်သဘာဝအတိုင်း ကောင်းမွန်စွာဆောင်ရွက်နေနိုင်ကြသည်။ ထိုအခါ၌ သဘာဝအတိုင်း အစာချေချက်ခြင်းကို ကောင်းစွာအထောက်အကူဖြစ်စေ သည့် သွားရည်များသည် သူ့အလိုအလျောက်ပင် ပါးစပ်အတွင်း၌ စုရုံး ပေါ်ပေါက်လာရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် သွားရည်သည် လူတယောက်၏စိတ်ဓာတ် အေးချမ်း တည်ငြိမ်နေသလော၊ သို့မဟုတ် ပူလောင်လှုပ်ရှားနေသလောဟု ပြောပြ နေသည့် ပြဒါးတိုင်တမျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။

မည်သူမဆို ဒေါသဖြစ်နေလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ကြောက်၍ တုန် လှုပ်နေလျှင် သော်လည်းကောင်း ထိုသူ၏ပါးစပ်တွင် သွားရည်များ စုရုံး ပေါ်ပေါက်မလာသည့်အတွက် သိသိသာသာပင် အာခေါင်ခြောက်လာ တတ်ပေသည်။

ဤအချက်ကို ထင်ရှားစွာသတောပေါက်သည့် ရှေးခေတ် လူကြီး သူမ များ၏ စမ်းသပ်မှုဘခုကို အောက်၌ ဖော်ပြရေးသားလိုက်ပါသည်။

ရှေးခေတ် စမ်းသပ်မှု

ရှေးသရောအခါက အိမ်တအိမ်တွင် လူတစုနေထိုင်ကြ၏။ တဦးသောသူ၏ ပစ္စည်းမှာ ပျောက်ဆုံးသွားခဲ့လေသည်။ ထိုအခါတွင် ပစ္စည်းပျောက်ဆုံးရာ၌ အိမ်တွင်းသူခိုး၏လက်ချက်ပင် ဖြစ်ဖွယ်ရာရှိသည်ဟု ပြောဆိုတိုင်တန်း၏။

ဤတွင် ရှာသူကြီးလုပ်သူက အိမ်နေလူအားလုံးအား သူ့ထံသို့ ဆင့်ခေါ်ပြီး လျှင် ဤသို့ ပြော၏။

"ဤလူ၏ ပစ္စည်းပျောက်ဆုံးနေမှုတွင် သင်တို့ထဲမှ တဦးဦး ခိုးယူဖွယ် ရှိသည်ဟုသိရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သူ့ပစ္စည်းကိုယူလျှင် ယခု ပြန်ပေးပါက ခိုးယူသူအား အပြစ်မှခွင့်လွှတ်မည်။ ပြန်၍ပေးလော့။ အကယ်၍ ပြန်မပေး သဖြင့် စစ်ဆေးမှုပေါ်ပေါက်လာလျှင် ထိုသူအား ကြီးလေးသော အပြစ် ဒဏ်ကို ပေးရလိမ့်မည်။"

မည်သူကမျှ ခိုးယူမိပါသည်ဟု ဝန်မခံချေ။ ထိုအခါတွင် ရှာသူကြီးက အောက်ပါ အစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်၏။

သူ့ရှေ့ရှိ မသက်သာသူအားလုံး၏လက်ထဲသို့ ဂျုံမှုန့်အခြောက်တဆုပ်စီကို ပေးဝေ၏။ ထို့နောက် ဤသို့ ပြော၏။

"သင်တို့လက်ထဲ၌ရှိသော ဂျုံမှုန့်ထဲ၌ ပစ္စည်းခိုးယူထားသူအား အစာ မကြေဖြစ်ကာ သေစေနိုင်သည့် အထက်လမ်းဆေးတမျိုး ထည့်ထားသည်။ ပစ္စည်းခိုးယူထားခြင်းမရှိသူအား ထိုဂျုံမှုန့်က မည်သို့မျှဒုက္ခပေးမည်မဟုတ်။ အကယ်၍ ပစ္စည်းခိုးယူထားသူဖြစ်ခဲ့သော် ထိုဂျုံမှုန့်က အကြီးအကျယ်ဒုက္ခ ပေးလိမ့်မည်။ ယခု ထိုဂျုံမှုန့်ကို သင်တို့ ချက်ချင်းဝါး၍ အမြန်စားကြ လော့"

အားလုံးပင် စေခိုင်းသည့်အတိုင်း ဂျုံမှုန့်ကို သူတို့ပါးစပ်အတွင်း သွတ် သွင်းပြီး ဝါးစားကြ၏။ ပစ္စည်းခိုးယူမထားသူတို့မှာ စိတ်ပူပန်ကြောက်ရွံ့မှု လုံးဝမရှိကြသဖြင့် သူတို့ပါးစပ်အတွင်းတွင် အလွယ်တကူနှင့်ပင် သွားရည် များ စုရုံးဖြစ်ပေါ်လာကာ ဂျုံမှုန့်နှင့်သွားရည် သမအောင် ရောနှောမိပြီး လျှင်မြန်စွာ သူတို့ဝမ်းဗိုက်အတွင်းသို့ မျိုချနိုင်ကြလေသည်။

ပစ္စည်းခိုးယူထားမိသူမှာ အစာမကြေနိုင်ဘဲဖြင့် သေရလိမ့်မည်ဆိုသော စကားကို တကယ်ယုံကြည်ပြီး များစွာတုန်လှုပ် ကြောက်ရွံ့စိတ် ဖြစ်ပေါ် လာလေသည်။ ထိုအခါ၌ သူ့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ ဂလင်း အကျိတ် များမှာ အလုပ်ကိုကောင်းစွာ မလုပ်နိုင်ကြတော့ပဲ မူမမှန် ဖြစ်သွားရလေ တော့သည်။ ဤတွင် ဖြစ်ပေါ်လာမြဲ သွားရည်မှာ သူ့ပါးစပ်အတွင်းသို့

စုရုံးဖြစ်ပေါ်မလာနိုင်တော့ပေ။ သို့ဖြစ်ရာ ဂျုံမှုန့်အခြောက်များကို သူတအား ဝါးစားပါသော်လည်း သွားရည်မပါသည့်အတွက် မည်သို့မျှ မျိုမချနိုင်ပဲ ရှိရလေတော့သည်။

ကန့်သတ်သောအချိန် ကျော်လွန်လာသည်အထိ ထိုခိုးသူမှာ ဂျုံမှုန့်ကို ဝါးယင်း မျက်နှာပျက်နေသည်ကို အနီးရှိလူအများမြင်ကြရာ ညီ၊ ဤတွင် ရွာသူကြီးက ထိုလူအား "သင်သည် ခိုးသူပင်ဖြစ်သည်။ ဝန်ခံလော့" ဟု ဆိုလေရာ ကြောက်ကြောက်ရွံ့ရွံ့နှင့်ပင် ထိုသူက အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံရသော ဟူ၏။

ဤအချက်တခုတည်းကို ကြည့်ရှုခြင်းအားဖြင့်ပင်လျှင် စိတ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်တကွ အရာရာရုပ်ဝတ္ထုတို့ကို အုပ်စိုးပြုပြင်လျက် ရှိကြောင်း သိမြင်နိုင်လေသည်။

ထို့ကြောင့် "*Mind over matter* = စိတ်သည် ရုပ်ဝတ္ထုကို လွှမ်းမိုးသည်" ဟူ၍ စိတ်ပညာရှင်များက သတ်မှတ် ပြောဆိုကြသည်။

ရုပ်ဝတ္ထုများကို လွှမ်းမိုးလျက် လိုအပ်သော အကျိုးတရားများ ဖြစ်ပွား ပေါ်ထွန်းလာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသောစိတ်ကို ထိရောက်စွာ အသုံးချလိုပါလျှင် ဆိုခဲ့ပြီး စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် လိုအပ်သော အကျိုးတရားကို ရရှိနိုင်လိမ့်မည်ဟု စိတ်ပညာရှင်မှီး လိုက်နာနေသူတိုင်း ယုံကြည် သင့်ကြပေသည်။

ဤအခန်း၌ မှတ်သားဖွယ်ရာများ

၁။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ယောကျ်ားမြတ်များ ပွားများ အားထုတ်သည်။ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင်လည်း အာနာပါနသတိကို အသက်ထက်ဆုံး မစွန့်ပေ။

၂။ အာနာပါန ကျင့်စဉ်သည် စနစ်တကျ မှန်ကန်မှု ရှိပါလျှင် အားကောင်းသော သမာဓိကို ဖြစ်စေသည်။ ယင်းသမာဓိသည် မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချမှုဖြစ်စေလျက် မိမိ၏ ပါရမီစိတ်ကို ထိရောက်စွာ ခိုင်းစေ ညွှန်ကြားနိုင်စွမ်း ရှိသည်။

၃။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများ အားထုတ်တော့မည် ဆိုလျှင် လိုအပ်သော အောက်တိုဆင်ဂျက်ရှင်းကို ပြုလုပ်သင့်၏။ ပုဗ္ဗကိစ္စများကိုလည်း ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။

၄။ အာနာပါနဖြင့် စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် အဖျက်စိတ်ဟု ခေါ်ဆိုအပ်သည့် နီဝရဏတရားငါးပါးကိုဖယ်ရှားပါ။ အပွနာကောသလ္လဆယ်ပါးကို မိတ်ဆွေအဖြစ် ပေါင်းဖော် မှီဝဲပါ။ ရှောင်ကြဉ် အပ်သော အချက် ၁၁ ခုကို သိရှိလျက် အမြဲရှောင်ကြဉ်ပါ။

၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို မည်မျှပင် ကြိုးစားအားထုတ်၍ ကျင့်စေကာမူ ရှောင်ကြဉ် သင့်သည်ကို မရှောင်ကြဉ်နိုင်ပဲ ဆောင်သင့်သည်ကို မဆောင်နိုင်ပါလျှင် အချိန်ကုန် လူပန်းသာလျှင် ဖြစ်လိမ့်မည်။ ခွာသင့်သည်ကို ခွာထားပြီး မှီဝဲသင့်သောတရားကို မှီဝဲလျက် ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်ကို ရှောင်ကြဉ်မှု မြဲပါလျှင် လျင်လျင် မြန်မြန်ပင် ပေါက်မြောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

စာပေလောက-ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၇၃၊ ၁၇၅ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့

NYEYADHAMMA

အခန်း ၈

အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း

ပြီးခဲ့သောအခန်းများ၌ ဖော်ပြထားသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပါလျှင် မိမိစိတ်အာရုံ စူးစိုက်နိုင်မှု အရည်အချင်းကို ရရှိပြီး လျှင် မိမိကိုယ် မိမိ လိုအပ်သလို ရီလက်ဇေးရှင်းပြုလုပ်နိုင်မှု၊ မိမိကိုယ် မိမိ အခါခပ်သိမ်း ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်အားထားစိတ်များ တိုး ကို ရရှိပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌ ဝီလ်ပါဝါ ပြင်းထန်းစိတ် တန်ခိုးများ တိုး တက် ရရှိပေလိမ့်မည်။ ဤအဆင့်သို့ ရောက်သောအခါတွင် မိမိအတွင်း စိတ်ကို မိမိလိုသလို ထိထိရောက်ရောက် စေခိုင်းနိုင်ပြီဟု ဆုံးဖြတ်ရမည် ဖြစ် ပေသည်။

မိမိအတွင်းစိတ်ကို မိမိခိုင်းစေခြင်းကို "အောင်တိုဆင်ဂျက်ရှင်း"ဟု ခေါ် ဆိုပါသည်။

အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း၏ အကြောင်းခြင်းရာ အစုံအလင်ကို ကျွန်တော် ရေးသော "စိတ်၏စွမ်းအင်" စာအုပ်တွင် အတော်အသင့် ကျယ်ကျယ် ဝန်းဝန်း ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို စနစ်တကျ ယုံယုံကြည်ကြည် သုံးစွဲတတ်ပါ လျှင် အလွန်ထိရောက်မှုရှိပြီး လိုအပ်သော အကျိုးတရားကို ရရှိနိုင်ပေ သည်။

ဤနေရာ၌ အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်၏ ကိုယ် တွေ့များကို ပြောပြလိုပါသည်။

ကျွန်တော်မှာ ၁၉၆၉ ခုနှစ် ကုန်ခါနီးတွင် အလုပ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက် ရသော အခေတ္တခေတ္တ အာမခံ ကိုယ်စားလှယ်ပေါင်း သုံးရာတွင် တဦးအဖြစ် ပါဝင် ခဲ့ရပါသည်။ ၁၉၇၀ ခုနှစ်တွင် ကျွန်တော်သည် "နုပျိုစွာ အသက် ရှည်ပါ" စာအုပ်ကို ရေးသားပြီးသောအခါ အလားတူ ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပညာ စာအုပ်ပေါင်း ခုနစ်အုပ်ပြည့်အောင် ငါ ရေးမည်ဟု မိမိကိုယ် မိမိ ပြောဆို သန္နိဋ္ဌာန် ချမှတ်လိုက်ပါသည်။ သန္နိဋ္ဌာန်ချမှတ်ခြင်းမှာ အောင်တို ဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုစဉ်အခါက ကျွန်တော့်မှာ စိတ်ပညာ စာအုပ်များကို တကယ်တမ်း ထိထိရောက်ရောက် လူအများ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ရေးနိုင်စွမ်း ဗဟုသုတနှင့် ကိုယ်တိုင် အလေ့အကျင့် အသိအမြင်များ မရှိသေးပါ။

ကျွန်တော် အာမခံကိုယ်စားလှယ်မလုပ်မီ လွန်ခဲ့သော ခုနစ်နှစ်ခန့်အချိန် အတွင်းတွင် သတင်းစာသမား အနေနှင့် စာပေနယ်ထဲ၌ ကျွန်တော် နေခဲ့ ဖူးပါ၏။ သို့ရာတွင် သတင်းစာသမားများ သိအပ်သည့် ဟိုနည်းနည်း သည်နည်းနည်း အမှတ်အသား အကြားအမြင်မှတပါး ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပညာရပ်များကို နှံ့နှံ့နပ်နပ်ဖြစ်အောင် လေ့လာထားမှုနှင့် ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်မှုများ မရှိခဲ့ပါ။

အများနည်းတူ သတင်းစာ သမားများမှာ ထိုစဉ်ခေတ်က ထမင်း ကောင်းကောင်း မစားလောက်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်တော်မှာ သတင်းစာ တိုက်တွင် အယ်ဒီတာ လုပ်ငန်းမှ ကျောင်းဆရာအလုပ်၊ အာမခံ ကိုယ် စားလှယ် အလုပ်များကိုပါ ပူးတွဲ လုပ်ဆောင်ခဲ့ရ၏။ ကံအားလျော်စွာ အာမခံ ကိုယ်စားလှယ်အလုပ်မှ ဝင်ငွေမှာ ကျေနပ်လောက်အောင် ကောင်း လာပါသည်။

ဤတွင် ထိုအလုပ် တခုတည်းကိုသာ အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်ကိုင်ယင်း စာပေလုပ်ငန်းကို စွန့်လွှတ်ထားလိုက်မိပါတော့သည်။ အာမခံကိုယ်စားလှယ် အလုပ်ကို လုပ်နေစဉ်တွင် စာပေ ရေးသားခြင်း၊ ဆည်းပူးခြင်းကို လုံးဝ မလုပ်တော့ပါ။ အချိန်မှာ ခုနစ်နှစ်ခန့် ကြာသွားပါသည်။ အာမခံ အလုပ် များ လုပ်ရာ၌ အလွန်အရှိန်ကောင်းလာဆဲတွင် ရုတ်တရက်ပင် အာမခံအဖွဲ့ သည် သဘောထား အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် ဗမာတပြည် လုံးရှိ အာမခံ ကိုယ်စားလှယ်များကို မထားလိုတော့ဟု ဆိုကာ အလုပ်

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

ရပ်စဲလိုက်ရာ ကျွန်တော်မှာ ထိုအခါကျမှ စာပေလောကကို အပြီးတိုင် ကျောခိုင်းလာမိခဲ့သော မိမိအဖြစ်ကို ပြန်လည်နှင်တပြီး “ငါစာရေးမည်”ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ပြောမိပါသည်။

ထိုအချိန်က ကျွန်တော်မှာ စိတ်ပညာကို ကျကျနန လေ့လာသမှုကို မပြုရသေးပါ။ ဟိုနည်းနည်း သည်နည်းနည်း သတင်းစာသမား အနေနှင့် လေ့လာထားခဲ့ရာမှ စိတ်ပညာ နှင့် ကျန်းမာရေး သဘောတရားများကို စမ်းတဝါးဝါးမျှ သိရှိနားလည်ထားမှု ဗဟုသုတအနည်းငယ်မျှသာ ရှိနေပါသည်။

သို့သော် ထိုစမ်းတဝါးဝါး ဗဟုသုတကိုပင် အခြေခံ ယူလျက် “ငါစာရေးမည်”ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ပြောလိုက်ခြင်းသည် စင်စစ် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ရှေးဦးစွာ ဆောင်းပါးများ ရေးပြီး မဂ္ဂဇင်းတိုက်များသို့ ပို့ကြည့်၏။ ၁၉၆၉ ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလအတွင်း ပို့လိုက်သော ဆောင်းပါးများမှာ ၁၉၇၀ ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလရောက်ပါက မဂ္ဂဇင်းတွင် ပါလာကောင်း၏ဟု ကျွန်တော် ခန့်မှန်းမိ၏။

ထိုလရောက်သောအခါ ဘယ်မဂ္ဂဇင်းတွင်မှာမှ ကျွန်တော့်ဆောင်းပါး ပါမလာပါ။ သို့သော် ဖေဖော်ဝါရီလ ငွေတာရီမဂ္ဂဇင်းတွင် “လူ့ သက်တမ်း ပိုမိုရှည်စေနိုင်သလော” ခေါင်းစီးနှင့်ဆောင်းပါး ပါလာပါသည်။ နောက်တွင်လည်း ငွေတာရီမဂ္ဂဇင်းက ကျွန်တော် ပို့ပေးသော ကျန်းမာရေး ဆောင်းပါးများကို တလခြား တကြိမ်၊ နှစ်လခြား တကြိမ် ဆိုသလို မှန်မှန်ကြီးထည့်ပေးပါသည်။ ဤအချက်မှာ “ငါစာရေးမည်”ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ပြောဆိုမိခြင်း အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း၏ စတင် အကျိုးပေးပုံ တခုပါတည်း။

ဤအချိန်တွင် ကျွန်တော်သည် စာပေနယ်ထဲပြန်ဝင်ရန် စာအုပ်ဆိုင်များကို ခြေဦးလှည့်မိ၏။ မန္တလေးတက္ကသိုလ်စာအုပ်ဆိုင်မှ ‘*Stay Young Longer*’’ စာအုပ်တအုပ်ကို တွေ့ရှိ၍ ဝယ်ယူခဲ့၏။ ထိုစာအုပ်ဆိုင်တွင် ထိုစာအုပ်မှာ တအုပ်တည်းသာရှိ၏။ ကျွန်တော့် အတွက် တမင်သက်သက် တအုပ်တည်းရှိနေပြီး၊ ကျွန်တော့်အလာကို ထိုစာအုပ်က စောင့်ဆိုင်းနေဟန်ရှိသည်ဟု ကျွန်တော် ခဏခဏ ပြန်လည် တွေးတောမိ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုစာအုပ်သည် ကျွန်တော် တတိယအကြိမ်ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေ

ပြီး ဖြစ်သော “နုပျိုစွာအသက်ရှည်ပါ” စာအုပ်ကို ရေးဖြစ် အောင် လှုံ့ဆော်ဖန်တီးပေးသည့် စာအုပ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ပါတည်း။

စိတ်ပညာစကားလုံးများဖြင့် တနည်းဆိုရသော် ကျွန်တော်က “ငါစာရေးမည်”ဟု အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းအရ မိမိအတွင်းစိတ်ကို မိမိ အသိစိတ်နှင့် တမင် ပြောကြားခြင်း မဟုတ်စေကာမူ သဘောသဘာဝ အရ ဆိုလျှင် ပြောကြားသကဲ့သို့ပင်ဖြစ်ရာ ကျွန်တော် စာအုပ်တအုပ် ရေးဖြစ်စေရန်အတွက် ကျွန်တော်၏ အတွင်းစိတ်က ကျွန်တော့်အား တက္ကသိုလ် စာအုပ်ဆိုင်သို့ သွားစေပြီး၊ တအုပ်တည်းသာကျန်ရှိနေသော ထိုစာအုပ်ကို ဝယ်ဖြစ်အောင် လမ်းညွှန်ဖန်တီးပေးခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်စွာ ဆုံးဖြတ်ပါသည်။

အာမခံ ကိုယ်စားလှယ် လုပ်ငန်း ဆက်လက် မလုပ်ကိုင် ရတော့သဖြင့် အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေသော ကျွန်တော်အား အချို့မိတ်ဆွေများက ဒီအလုပ် လုပ်ပါ၊ ဟိုအလုပ် လုပ်ပါဟု အမျိုးမျိုး အကြံပေးကြပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော့်မှာ သူတို့ပြောသည့် အလုပ်ကို လုပ်ချင်စိတ်မရှိပါ။ တဦးသော ရင်းနှီးသည့် မိတ်ဆွေကိုမူ ကျွန်တော်က “ကျွန်တော် စာရေးမယ်ဗျာ”ဟု ပြောမိရာ ထိုသူက ဤသို့ မှတ်ချက်ပေး၏။

“ခင်ဗျားက စာပေနယ်ထဲမှ ထွက်သွားတာ ကြာပြီပဲ။ အဆက်ပြတ် နေပြီဆိုတော့ အခုမှ စာစရေးယင် ဘယ်ဟန်လိမ့်မတုန်း”ဟု ဆိုပါသည်။ သူ့စကားမှာ ကျွန်တော်စာရေးရန် အချိန်မှာ နောက်ကျနေပြီဟု ဆိုလိုပုံ ရသည်။ ရုတ်တရက်ဆိုတော့ ထိုလူ ပြောစကားမှာ ဟုတ်မှန်သလို ကျွန်တော် ထင်လိုက်မိသည်။ သို့သော် ထိုသူမပြောမီ တရက် နှစ်ရက် အတွင်းကမှ ကျွန်တော် ဝယ်ယူလာခဲ့သော “နပိုလီယန်ဟီးလ်”၏ စာအုပ်တွင် ပါရှိသည့် စာပိုဒ်တခုကို ကျွန်တော် ပြန်လည်သတိရမိ၏။

“Opinions are the cheapest commodities an earth”

“ထင်မြင်သလို အကြံပေး ပြောဆိုချက် များသည် ဤကမ္ဘာမြေပေါ်တွင် ဈေးအပေါဆုံးသော ကုန်ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်”

ဤနေရာ၌လည်း "ငါစာရေးမည်"ဟု ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် ပြော ဆို အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်ခဲ့မှုကြောင့် ကျွန်တော်၏ အတွင်း စိတ်က—

> "အခြားသူများရဲ့ စိတ်ပျက်အောင် ပြောသောစကား ခင်ဗျားကြားရလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားစိတ်မပျက်အောင် နပိုလီယန်ဟီးလ်ရဲ့ စာအုပ်ဝယ်ဖတ်၊ ဘယ်စာအုပ်ဆိုင်သွား"ဟု ပြောကြား ဖန်တီး ပေးခြင်း ဖြစ်သည် ဟူ၍ ယခုတိုင် ကျွန်တော် တွေးတော ယူဆမိပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်သည် စိတ်မပျက်ပဲ "နုပျိုစွာ အသက်ရှည်ပါ" စာအုပ်ကို ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် ပေါက်ပေါက်ဘွန်းတွန်း ဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ ရေးနိုင်ပါသည်။ နပိုလီယန်ဟီးလ်၏ စာအုပ်တွင် သူသည် နှစ်ပေါင်း ၂၀ တိုင်တိုင် သုတေသန ပြုလုပ်ပြီးမှ စတင်၍ စာအုပ်များကို တအုပ်ပြီး တအုပ် ဆက်တိုက် ရေးသားရာ လွန်စွာ တိုးတက် အောင်မြင် လာကာ မီလျံနာ သဌေးအဖြစ် ရောက်ခဲ့ရပုံများ ရေးသားပါရှိ၏။

ထိုအကြောင်းအရာများကို ဖတ်မိပြီးလျှင် ကျွန်တော်သည် နေ့ရော ညပါ ကျန်းမာရေးနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အကြောင်းအရာများကို လေ့လာ သုတေသန ပြုလုပ်လျက် စာအုပ်ပေါင်း များစွာကို ဖတ်ရှု ကိုးကားပြီး "နုပျိုစွာ အသက်ရှည်ပါ" စာအုပ်ကို နှစ်လ, သုံးလ အတွင်း၌ပင် အပြီး ရေးနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုစာအုပ်ကို စာဖတ်ပရိသတ်က အများကြီး လက်ခံ ပါသည်။ စာဖတ်သူများထံမှ သုတ္တိသဘော အလျောက် ပို့ကြသော ထောက်ခံစာတွေကို ကျွန်တော်ရရှိပါသည်။ ယခု ထိုစာအုပ်ကို တတိယ အကြိမ် ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါပြီ။

ထို့ပြင် ထိုစာအုပ်ကို ဒုတိယ အကြိမ် ပုံနှိပ်ရန်အတွက် အမှာစာ ရေးပေးပါရန် ဒေါက်တာ ထွန်းရွှေလက်သို့ ထိုစာအုပ်ကို ကျွန်တော် ပေးပို့ခဲ့ရာ ဒေါက်တာ ထွန်းရွှေက အမှာစာ ရေးပေးရာ၌ အောက်ပါစာပိုဒ်တခု ပါရှိ ပါသည်။

> "ဤစာအုပ်တွင် ပါရှိသော ညွှန်ကြားချက် များနှင့် နည်းလမ်းများသည် သိပ္ပံနည်း ကျရုံသာမက လက်တွေ့ သဘောလည်း ပါသဖြင့် ကျွန်တော် အလွန်ပင် အားရ ကျေနပ်မိပါသည်။ ဦးအောင်ဝင်းသည် ထိုစာအုပ် ဖြစ် မြောက်ရေးအတွက် အလွန်ပင်ကြိုးစားထားသည် ဆိုသည့် အချက်ကိုလည်း တွေ့ရှိလာပါသည်။"

ဤစာပိုဒ်ကို ယခု ပြန်လည် ဖော်ပြခြင်းမှာ ကိုယ့်ငါးချဉ်ကို ကိုယ်ချဉ် လို၍ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော် ပြုလုပ်မိသည့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း၏ ထိရောက်ပုံကို စာဖတ်သူများ သဘောပေါက်ရန် အတွက်သာလျှင် ရေးပြ ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရာတွင် ၁ နှိုင်ငံ ချမှတ်လျက် အမှန် တကယ်ဖြစ်မြောက်ရန် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မည်ဆိုသော ညွှန်းဆိုချက်မှာ မိမိစိတ်အစဉ်တွင် လေးနက်ရပါမည်။ ပေါ့ပေါ့ဘန်တန် မဖြစ်စေရပါ။ ပေါ့ပေါ့ဘန်တန်သာပြောဆိုခြင်း၊ အားရုံသွင်းမိခြင်း၊ ၁ နှိုင်ငံချမှတ်ရာ၌ လျော့လျော့ရှိခြင်းများဖြစ်ခဲ့ပါမူ၊ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းအတွက် အကျိုး ပေးမှုမှာ ပျက်ပြယ်ခြင်းကို သော်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် နည်းပါးသော အကျိုးပေးမှုကို သော်လည်းကောင်း ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ သို့သော် ကိုယ် နှင့်စိတ်ကို တင်းလျက် အပြင်းအထန် အားထုတ်မှုကို လုံးဝ မပြုရပါ။ အေးအေးဆေးဆေး စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုနှင့်သာ ပြုလုပ်ရပါမည်။

ဤလို ဖြစ်ဟတ်ပုံနှင့် ပတ်သက်သော ကျွန်တော်နှင့် အနီးကပ် ဖြစ်ရပ် တခုကို ဤနေရာ၌ ဖော်ပြချင်ပါသည်။

ကျွန်တော်၏ သမီးငယ်အား အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နည်းပေးလမ်းပြ ကျွန်တော်လုပ်ဖူး၏။

"သမီးလေး၊ နံနက်ခလေးနာရီမှာထပြီး၊ စာကျက်ချင်တယ် မဟုတ်လား၊ ည အိပ်ရာဝင်တဲ့အခါမှာ 'ငါနောက်နေ့နံနက်ခလေးနာရီမှာ အိပ်ရာမှထမယ် စာကျက်မယ်လို့' ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောထား။ အဲဒီလို ပြောတာကို အော်တို

ဆပ်ဂျက်ရှင်းလို့ခေါ်တယ်။ နံနက်လေးနာရီ ထိုးတဲ့အခါမှာ သမီးလေးရဲ့ အတွင်းစိတ်က သမီးလေးကို နှိုးလိမ့်မယ်၊ စမ်းကြည့်စမ်း"

ထိုအခါ သမီးငယ်က ပြန်ပြော၏။

"ဖေဖေ့ စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး သမီးလေး လုပ်ကြည့်ဖူးပါတယ်၊ မရဘူး။ နံနက်ခြောက်နာရီထိုးမှပဲ သမီးနိုးတယ်"

ဤတွင် ကျွန်တော် ဘာကို ဘယ်လို ပြောရမှန်း မသိ ဖြစ်သွား၏။ သမီးဖြစ်သူကပင် အဖေရေးတဲ့စာအတိုင်း မဖြစ်ပါဘူးဟု ဆိုနေချေပြီ။ ထိုအခါ ကျွန်တော်က စဉ်းစားပြီး ပြောလိုက်၏။

"ငါ့သမီးက တညတည်း အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်တာ မဟုတ်လား။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းဆိုတာ တခါနဲ့ မရယင် နှစ်ခါ သုံးလေးခါ ထပ်ပြီး ကြိုးစားလုပ်ရတယ်သမီးရဲ့။ ထပ်ပြီးလုပ်ကြည့်ပါအုံး"

"လုပ်ပါတယ် အဖေရယ်။ သမီး ခဏခဏ စမ်းကြည့်ဖူးပါတယ်။ မရလို့ လက်လျှော့ထားလိုက်ရတယ်"

"ဟေ... ဟုတ်လား...."

ဟု ကျွန်တော့် ပါးစပ်မှ စကားလုံး သုံးလုံးမျှသာ ထွက်နိုင်တော့သည်။ ဘာမျှ ထင်ပြီး မပြောနိုင်တော့။

သို့နှင့် ဤပြဿနာကို ကျွန်တော်မှဖြေရှင်းနိုင်ပဲ တန်းတင် စာမေးပွဲကြီး စစ်ဆေးရန် ရက်နီးကပ်လာလေပြီ။ စာကျက်ရက်အတွက် တက္ကသိုလ်လည်း ပိတ်ထား၏။ ထိုအခါတွင် သမီးငယ်မှာ နံနက် သုံးနာရီ ကျော်ပြီ ဆိုလျှင် ထပြီး စာကျက်နေသည်ကို ကျွန်တော် ရက်ဆက် တွေ့နေရ၏။ ဤတွင် ကျွန်တော်သည် သမီးလေးအား မေးမိ၏။

"သမီးကို နံနက်တိုင်း စောစောထဖို့ ဘယ်သူက နှိုးသလဲ"

"ဘယ်သူကမှ မနှိုးရပါဘူး။ ထမီးဘာသာ သမီးထတာပါ"

"ဟေ ဟုတ်လား။ အရင်တုန်းကတော့ နံနက်လေးနာရီထ စာကျက်ဖို့ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်ထားတာတောင် မနိုးဘူး။ ခြောက်နာရီ ထိုးမှ

နိုးတယ်ဆို။ အခုတော့ ဘာဖြစ်လို့ သုံးနာရီကျော်ရုံရှိသေး၊ အိပ်ကောင်းတုန်းမှာ ဘာလို့ နိုးရတာလဲ။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်ထားလို့လား"

"အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ခေါ်ချင်ယင်လဲ ခေါ်ရမှာပေါ့။ နံနက်တိုင်း ငါ သုံးနာရီမှာ ထမယ်၊ ဒါမှ စာမေးပွဲအောင်အောင် စာကျက်နိုင်မယ်လို့တော့ ညကဘည်းက စိတ်ကူးအိပ်တာပဲ"

ထိုစကားကို ကြားလိုက်ရမှ ကျွန်တော်၏ ဦးနှောက် အသိဉာဏ်ထဲမှာ လင်းကနဲ ဖြစ်လာပါတော့သည်။

"ဟုတ်ပြီ၊ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းခေါ်ခေါ် ဘာခေါ်ခေါ် ငါဘယ်လို လုပ်မယ်လို့ လေးလေးနက်နက် စိတ်ကူးနဲ့ အရေးတကြီး သဘောထားပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ပြောကြားမှသာ မိမိအတွင်းစိတ်က တကယ်လက်ခံ ဆောင်ရွက်ပေးတတ်တဲ့ သဘောပဲ။ လျှော့လျှော့ပေါ့ပျက်ပျက် စိတ်ကူးနဲ့ ပြုလုပ်သော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းဟာ သဲထဲရေသွန်သလို အရာမထင် ဖြစ်တတ်ပါကလား"

ကျွန်တော့်သမီးကလေး၏ ဖြစ်ရပ်မှ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း၏ အလွန်အရေးကြီးသော သဘောသဘာဝ အချက်တခုကို ဤသို့ သိရှိခဲ့ရပါသည်။

အထက်၌ ရေးခဲ့သည့်အတိုင်း ကျွန်တော့်မှာ အရေးကြုံလျှင် သက်လုံကောင်းရမည့် အချိန်အခါဟုဆိုရမည့် အလုပ်ရပ်စဲခြင်းခံရပြီး အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နေချိန်တွင် ပြုလုပ်ရသည့် "ငါစာရေးမယ်" ဆိုသော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းမှာ အလွန်ပင် ပြင်းထန်သော ဆန္ဒ (*Burning desire*) မှ ပေါက်ဖွားလာခြင်းဖြစ်ရကား ကျွန်တော်၏အတွင်းစိတ်သည် တကယ်လိုလိုလားလားပင် ကျွန်တော့်အလိုကျဖြစ်အောင် အရပ်ရပ် အခြေအနေများကို ဖန်တီးပေးသည်ဟု ကျွန်တော် ယူဆ ယုံကြည်ပါသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ၁၉၇၀ ခုနှစ်မှစ၍ "ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပညာ" စာအုပ် ခုနစ်အုပ်ကို ငါ ဖြစ်အောင် ရေးမည်ဟု အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်ခဲ့

ထည့်အတိုင်း အောက်ပါ စာအုပ် ခုနစ်အုပ်ကို ကျွန်တော် ပြောင်မြောက်စွာ ရေးသားနိုင်ခဲ့ပါသည်။

၁။	နုပျိုစွာ အသက်ရှည်ပါ		၁၉၇၀
	၎င်း	ဒု အကြိမ်	၁၉၇၅
	၎င်း	တ အကြိမ်	၁၉၈၂
၂။	စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ		၁၉၇၂
	၎င်း	ဒု အကြိမ်	၁၉၈၁
၃။	ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့် တိုးတက်ကြွယ်ဝပါ		၁၉၇၃
	၎င်း	ဒု အကြိမ်	၁၉၈၂
၄။	စိတ်၏စွမ်းအင်		၁၉၇၅
	၎င်း	ဒု အကြိမ်	၁၉၇၉
၅။	စွမ်းပကား ကြီးမားထက်မြက်ရေး		၁၉၇၅
၆။	အောင်မြင် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ပါ		၁၉၇၅
	၎င်း	ဒု အကြိမ်	၁၉၈၂
၇။	သင့်အတွင်းစိတ်၏ အလွန်ကြီးမားသော တန်ခိုး သုံးပါ		၁၉၇၆
	၎င်း	ဒု အကြိမ်	၁၉၈၀
	၎င်း	တ အကြိမ်	၁၉၈၃

အထက်၌ ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ၁၉၇၀ ခုနှစ်၌ "နုပျိုစွာ အသက်ရှည်ပါ" စာအုပ်ကို စတင်ရေးသားစဉ်က စိတ်ပညာ စာအုပ်များကို ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် ရေးနိုင်ရန် ကျွန်တော်၌ အချက်အလက်များ စုဆောင်းပြီးသား မရှိသေးပါ။ ကိုးကားရန် စာအုပ်စာတမ်း များလည်း မရှိသေးပါ။ သို့သော်လည်း ကျွန်တော့်တွင် ထိုအခါက ညီးညီးတောက် စိတ်ဆန္ဒကား ရှိနေပါပြီ။ ထိုဆန္ဒမှာ ဆိုခဲ့ပြီး စာအုပ် ခုနစ်အုပ်ကို ဆက်တိုက် ရေးသားရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကြီးမားသော ဆန္ဒကြောင့် "ငါ စာရေးမယ်" ဆိုသည့် အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ပြုလုပ်မိရာ ယခု အောင်မြင်သွားပြီဟု ကျွန်တော် ဆိုပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ပါလျှင် တကယ် လိုအပ်သော ပထမဆုံးအချက်မှာ ပြင်းပြစွာ လိုချင်နေသော ဆန္ဒရှိနေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဆန္ဒရှိခဲ့လျှင် ကျန်လိုအပ်သော အချက်များမှာ သူ့အလိုအလျောက်ပင် တခုပြီးတခု သူ့ အစီအစဉ်အတိုင်း ပေါ်ပေါက်လာရမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် ပြင်းပြသောဆန္ဒနှင့်အတူ လုပ်ဆောင်မှု ရှိရန်ကား အရေးတကြီး လိုအပ်ပေသည်။

အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ ဖြစ်နိုင်ရပါသနည်း။

ပြီးခဲ့သောအခန်းများ၌ ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း မိမိပြုလုပ်သော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းအရ အတွင်းစိတ်သည် စကြဝဠာ အတွင်းစိတ်နှင့် ဆက်သွယ်ကာ လိုအပ်သော အစီအစဉ်များကို မိမိကိုယ်တိုင် မသိပဲနှင့်ပင် သူ့သဘာဝအတိုင်း အလိုအလျောက် ပြုလုပ်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

သို့သော် အောင်မြင်မှုကိုရရှိရန် ထိုက်သင့်သလောက်အချိန်ကိုမူ စောင့်ဆိုင်းရပါမည်။ ယနေ့ ရေတွင်းတူး ယနေ့ ရေကြည်သောက် သဘောမျိုးကား အမြဲတစေမဖြစ်နိုင်ပါ။ စီမံကိန်းကြီးလျှင် ကြီးသလောက် အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။

ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာကြီး ဖြစ်ပြီး မီလျံနာ သဌေး၊ စာရင်းဝင်ဖြစ်ရန်အတွက် နပိုလီယန်ဟီးလ်သည် နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်မျှ သုတေသနပြုလုပ်ပြီးမှ စာရေးရပါသည်။ စာရေးပြီးနောက် ပထမစာအုပ်အတွက် ထုတ်ဝေမည့်သူကို ရှာဖွေရပါသေးသည်။

ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၏ ပထမဆုံး သမ္မတကြီးဖြစ်လာသူ ကွေဇုံမှာ ၂၄-နှစ်နှင့် ၆-လကြာမျှ သမ္မတ ဖြစ်စေရေးအတွက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ယင်း သမ္မတဖြစ်စေရေး နည်းလမ်းများကို လိုက်နာ လျှောက်သွားခဲ့ရပါသည်။

ဘုရားဖြစ်ရန်ဆိုလျှင် အနည်းဆုံး လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်းတိုင်တိုင် ပါရမီများကို ဘုရားဖြစ်လိုသည့် ညီးညီးတောက်ဆန္ဒနှင့် ဖြည့်ကျင့် ဆည်းပူးခဲ့ရပါသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ပြင်းပြသော ဆန္ဒစိတ်ထားကို မလျှော့ချပဲနှင့်သာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ပါ။ အချိန်တန်လျှင် လိုအပ်သောအရာကို အမှန်ပင် ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လိုသောအခါတွင် မိမိစိတ်ထဲက ရနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ဟု ထင်မြင်မှုရှိနေပါလျှင် ထိုအော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို မပြုလုပ်ပါနှင့်ဦး။ လုပ်လျှင်လည်း ရလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ မိမိစိတ်ထဲတွင် ရနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မှုသာလျှင် ထိုအရာကို ရရှိရန် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ-ကျွန်တော်သည် စာရေးချင်စိတ်လည်း ရှိ၏။ ထိုစာအုပ်များကို ရေးနိုင်လိမ့်မည်ဟုလည်း ယုံကြည်သည်။ အခြေအနေထားလည်း ထိုစာအုပ်ကို ရေးရန် ပန်တီးနေ၏။ ထိုအခါတွင် ပြင်းပြသော ဆန္ဒတွင် ယုံကြည်စိတ်ပါဝင်စေလျက် ရေးသားပြုစုလိုက်ရာ အောင်မြင်မှုကိုရရှိပါသည်။ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်နေသော အခါက ကျွန်တော့်အား အကယ်၍ တဦးဦးက တိုက်တွန်းသဖြင့် ဝန်ကြီးတဦးဖြစ်စေရန် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခဲ့ပါလျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ဝန်ကြီးတဦး ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မှု မရှိသော ကျွန်တော်၏ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းမှာ မည်သို့မျှ အကျိုးပေးလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခဲ့လျှင်လည်း ယုံကြည်စိတ်ချမှု မပါသည့်အတွက် ကျွန်တော်၏အတွင်းစိတ်က ဝန်ကြီးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်၍ ပေးလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

စင်စစ် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရခြင်းမှာ မိမိနှင့် ထိုက်တန်သော အရာကို ရရှိစေရန် မိမိယုံကြည်စိတ်က ပြောသည့် အတိုင်း ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒကို ရှေ့တန်းတင်၍ ပြုလုပ်ရခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

တနည်းအားဖြင့် ပြောရမည်ဆိုလျှင် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ခေါ် ပါရမီစိတ်ထဲတွင် မိမိ ဘာဖြစ်နိုင်မည် ဆိုသော မျိုးစေ့သည် ရှိနေပေရာ ထိုမျိုးစေ့ကို မပျက်စီးစေပဲ ကောင်းမွန်ချောမောစွာ အပင်ပေါက်၍ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ထွန်းစည်ပင်ပြီး အပွင့် အသီးများ ဖြစ်အောင် ကြံဆောင်ရာ၌ စိတ်ပညာကို စနစ်တကျ သုံးစွဲရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

သမ္မတ ဖြစ်နိုင်သည့် ပါရမီစိတ် ပါရှိနေသူသည် မိမိသမ္မတဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်နေမိမည်ဖြစ်သည်။ တနေ့ ကြာအောင် ကျောင်းမနေရဖူးသူ သောမတ်အက်ဒီဆင်သည် လျှပ်စစ်မီးနှင့် တကွ လျှပ်စစ် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများကို သူတီထွင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မှု ရှိနေသည့်အတိုင်း ကြိုးစားရာ မည်သူမျှ သူ့အားမကူညီရပဲနှင့်ပင် အောင်ပန်းကို သူ ဆွတ်ခူးသွား

ခဲ့သည်။ သူ့တွင် သိပ္ပံပညာနှင့် ပတ်သက်၍ ပါရမီစိတ် (အတွင်းစိတ်) မျိုးစေ့ပါလာသည့်အတိုင်း တကယ်ကြိုးစားသဖြင့် ထူးခြားစွာ အောင်မြင်သည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်သည်။ သောမတ်အက်ဒီဆင်၏ ပါရမီစိတ်တွင် နိုင်ငံရေးသမားဖြစ်ရန် အကြောင်းမပါဟု ဆိုနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် နိုင်ငံရေးလိုင်းကိုမလိုက်၊ သူဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်သော လမ်းကိုသာ သူလိုက်ပြီး သူ့အတွင်းစိတ်ခေါ် သူ့ပါရမီစိတ်ကို သူစေခိုင်းရာ သူစေခိုင်းသည့်အတိုင်း ဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ တစုံတခုကို လိုချင်လျှင် တကယ် ပြင်းပြသော စိတ်နှင့် ထိုအရာကို မိမိလိုချင်သည် ဟုတ် မဟုတ် စိစစ်ပါ။ တကယ် ပြင်းပြသော စိတ်နှင့် လိုချင်တာမှန်လျှင် ရရန်တဝက်သေချာပါပြီ။ ထို့နောက် ရနိုင်မည့် နည်းလမ်းကိုရှာပါ။ စိတ်ဆန္ဒ ပြင်းပြလျှင် နည်းလမ်းကို တွေ့မြဲ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ၌ ငါရမှာပဲဟု ယုံကြည်စိတ် ဝင်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါတွင် ယုံကြည်စိတ်ကို ထိပ်တန်းတင်လျက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ပါ။ ပြင်းပြသောဆန္ဒနှင့် စနစ်တကျ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ပါလျှင် သင်၏ ပါရမီစိတ်သည် ထိရောက်စွာ အကူအညီ ပေးမည် ဖြစ်လေသည်။ မိမိ ပါရမီစိတ်အတွင်း၌ ကြီးမားသော တန်ခိုးရှိသည် ဆိုခြင်းကို အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ပါ။

စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်ပညာရပ် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ရခြင်းမှာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လိုသောအခါ၌ ထိရောက်စေရေးအတွက် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိအတွင်းစိတ်တွင် တစုံတခုသော အဆင့်အတန်းအထိ ဖြစ်မြောက်နိုင်စေသော အကြောင်းကံတွေပါလာသည့်တိုင်အောင် စိတ်ပညာရပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် လိုအပ်သော အချက်များကို ပြည့်ဝအောင် မပြုလုပ်တတ်၊ သို့မဟုတ် မပြုလုပ်မိပါလျှင် ထိုအတွင်းစိတ်ခေါ် ပါရမီစိတ်သည် ထိုသူအား အကျိုးပြုနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

မိမိ၌ ပါရမီအတွင်းစိတ်လည်း ပါရှိနေသည်။ မိမိကလည်း စိတ်ပညာ သဘောတရားများနှင့်အညီ စိတ်ထားလျက် ဆောင်ရွက်နိုင်သည် ဆိုလျှင် အမှန်ပင် လိုချင်တာကို ရရမည် ဖြစ်လေသည်။

စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် မိမိ၏ပါရမီစိတ်တွင် ဖြစ်ချင်တာဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းတရားတွေ မြောက်မြားစွာ ပါရှိနေမည်ဟု ခန့်မှန်းရမည် ဖြစ်

ပါသည်။ ထိုဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းတရားတွေထဲမှာ မိမိတကယ်တမ်း ပြင်းပြင်းပြပြ လိုချင်တပ်မက်မောသော အရာကို ရနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်စိတ် ရှိနေပါလျှင် ရရှိနိုင်ရန်အတွက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို အလေးအနက်ထား၍ ပြုလုပ်ပါလော့။ အချိန်တန်လျှင် ထိုအရာကို သင်အမှန်ပင် ရရှိလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသတည်း။

ဤနေရာတွင် ပြင်းပြသော ဆန္ဒရှိရန်သည် ဦးစွာ အရေးကြီးသကဲ့သို့ ရလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်သော စိတ်၏ တန်ခိုးကြီးပုံကိုလည်း သိရှိထားသင့်ပေသည်။

ယုံကြည်စိတ်တန်ခိုးကြီးပုံကို နပိုလီယန်ဟီးလ်က ဤသို့ရေးသားဖော်ပြပါသည်။

> "လူသား၏စိတ်က ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်၊ ရရှိလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ထားနိုင်သော မည်သည့် အရာကိုမဆို လူသားသည် ထိုအရာကို ရရှိနိုင်လေသည်။"

သို့ဖြစ်လေရာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ပြင်းပြသောစိတ်ဆန္ဒနှင့် လိုချင်သော အရာကို ရမှာပဲဟု ယုံကြည်စိတ်ချမှု ပူးပေါင်းလျက် ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ သို့သော် စိတ်အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှု ရှိနေပါစေ။

လိုချင်စိတ် ပြင်းပြပါလျှင် ဘာမဆို ရရှိနိုင်ကြောင်းကို ဗုဒ္ဓက ဤသို့ ဟောကြားခဲ့၏။

> "ဆန္ဒဝတောနာမ ဘိက္ခဝေ ကိံနာမ န သိဇ္ဈတိ"
> ဘိက္ခဝေ = ရဟန်းတို့။ ဆန္ဒဝတောနာမ = အားကြီးသောဆန္ဒနှင့် ပြည့်စုံသော သူကား၊ ကိံနာမနသိဇ္ဈတိ= အဘယ်အမှုကိစ္စသည် မပြီးမြောက်ပဲ ရှိအံ့နည်း။

တကယ်ဆန္ဒကြီးမားလာသောအခါတွင် မိမိလိုချင်တာကို မိမိကိုယ်မိမိ ပြောကြားလာပါလိမ့်မည်။ ထိုပြောကြားချက်သည် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းပင်ဖြစ်၏။ မိမိပြောကြားသော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို မိမိအတွင်းစိတ်က လေးလေးစားစားနှင့် မိမိပြောကြားသလို ရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးစေရန် အပိုင်းမှာ စိတ်ပညာ၏ အပိုင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

တတိယအကြိမ်

ဤအပိုင်းကို အကျဉ်းချုံးလိုက်လျှင် အောက်ပါအတိုင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းပြုလုပ်ရာ၌ ကောင်းအောင်မြင်စေရန် လိုအပ်ချက်များမှာ—

၁။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သူဖြစ်ရမည်။

၂။ မိမိကိုယ်မိမိ စုရုံး စူးစိုက်နိုင်မှုရှိရမည်။

၃။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်အားထားမှု ရှိနေရမည်။

၄။ မိမိလိုချင်တာ ရရှိနေသည့်စိတ်ထား ထားရှိနိုင်ရမည်။

၅။ မိမိလိုချင်တာ မရနိုင်သည့် အဖျက်စိတ်ထား မရှိစေရ။ ၎င်းစိတ်ထားဝင်လာလျှင် အပြုစိတ်နှင့် လဲလှယ်ပါ။

၆။ မိမိလိုချင်တာ မရနိုင်သည့်အကြောင်းကို ပြောတတ်သူများ၏ အကြံပေးစကားကို လက်မခံပဲ ပယ်လှန်ပစ်နိုင်စွမ်း ရှိရမည်။ ထိုသူများနှင့် မပေါင်းဖက်ရ။

၇။ မိမိပါရမီစိတ် တန်ခိုးကြီးပုံကို အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်နေရမည်။

၈။ မိမိလိုချင်တာ ရရှိရန် စောင့်ဆိုင်းရမည့်အချိန်ကာလ အတိုင်းအတာကို ချင့်ချိန်နိုင်စွမ်းရှိသည့် ဆင်ခြင်တုံတရား လက်ကိုင်ထားရမည်။ မဖြစ်နိုင်သော လိုချင်မှု လောကြီးစိတ် မရှိစေရ။

၉။ လိုချင်တာရအောင် ဆောင်ရွက်ရာလမ်းခရီးတွင် အနှောင့်အယှက် အဖျက်အဆီးများတွေ့လျှင် (တွေ့မြပင်) မည်သို့မျှ စိတ်မပျက်၊ လက်မလျှော့ဆိုသော ဆင်ခြင်တုံတရားကို မိမိအသိစိတ်တွင် အမြဲမွေးမြူနေရမည်။

၁၀။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်ပုံ လုပ်နည်းများကို စနစ်တကျ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး လေ့လာကာ မိမိ သိရှိသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။

တတိယအကြိမ်

စနစ်တကျ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်လေသည်။

၁။ ရှေးဦးစွာ မိမိပတ်ဝန်းကျင်လောကကြီးက မိမိ အား လွှမ်းမိုးရန် အမြဲရိုက်ခတ်နေသည့် ဆပ်ဂျက်ရှင်း (*Suggestion*) (အကြံပေး ညွှန်းဆိုချက်များ)ကို ငါ့အား အကျိုးမပြုခဲ့လျှင် ငါ လက်မခံဆို သော အသိစိတ် အမြဲ ရှိနေစေရမည်။

ဥပမာ—သင်သည် ဇာတ်လိုက်မင်းသားလုပ်ချင်သည်ဆိုပါစို့။ သင့်ရုပ်ရည်ကလည်း ရှက်ကြမ်းရေချိုထဲကပဲ ဆိုကြပါစို့။ သင့်တွင် ရုပ်ရှင်မင်းသား အဖြစ်သို့ ရောက်နိုင်မည့် အခြားအရည်အချင်းလည်း မရှိ ဖြစ်နေသည် ဆိုကြပါစို့။ ထိုအခါ သင့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများက သင့်အား ဤသို့ ပြောကြားပေလိမ့်မည်။

"ရုပ်ရှင်ရူးလေးပဲ။ ဇာတ်လိုက်ဖြစ်နိုင်မယ့်ရုပ်ရည်ကလဲ သူ့မှာ လုံးဝမရှိ။ အဆိုအတီးကလဲမတတ်၊ အပြောအဆိုကလဲမကောင်း"

ထိုသို့ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ထင်သလို ပြောစကားများကို ဆပ်ဂျက်ရှင်း (*Suggestion*) (အကြံပေးညွှန်းဆိုချက်များ)ဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုဆပ် ဂျက်ရှင်းစကားများသည် သင့်အပေါ်တွင် လွှမ်းမိုးနိုင်ရန်စမ္မတာအတိုင်းပင် ဖြစ်ပေါ်လာမြဲပင်တည်း။ ထိုဆပ်ဂျက်ရှင်းမျိုးကို အောင်မြင် လိုသူသည် မည်သို့မျှအရေးမစိုက်ရ။ အရေးစိုက်နေလျှင် သင်ရှုံးနိမ့်သူ ဖြစ်သွားရမည် မှာ သေချာသည်။

ဤလိုပြောစကားများကို အရေးစိုက်မိ၊ ယုံကြည်မိသဖြင့် မိမိတို့တွင် အောင်မြင်နိုင်စွမ်း ပါရမီစိတ်တွေ ရှိနေပါလျက်နှင့် မအောင်မမြင် ဖြစ်ကာ အရှုံးစာရင်းဝင် ဖြစ်သွားရသူတွေ များစွာ ရှိနေပေသည်။ သို့သော် ဤလို ပြောစကားကို လက်မခံဘဲ ယှဉ်လှန်နိုင်စွမ်း ရှိသူ အနည်းအကျဉ်းမှာအောင်ပန်း ကို ဆွတ်ခူး နိုင်ကြလေသည်။

ဤလို အောင်ပန်းဆွတ်ခူးသွားသူများအနက်မှ တဦးသောသူ၏ ဖြစ်ရပ် မှန်ကို နပိုလီယန်ဟီးလ်၏ စာအုပ်မှ အောက်တွင် ကောက်နုတ် ဖော်ပြလိုက် ပါသည်။

မဒမ်ရှူမန်ဟိန်း

ဇာတ်သဘင်လောကတွင် အအောင်မြင်ဆုံး အနုပညာရှင်တဦး ဖြစ်လာသူ မဒမ်ရှူမန်ဟိန်းသည် မိန်းကလေးအရွယ် ငယ်စဉ် အခါက နာမည်ကျော် ဂီတဆရာကြီးတဦးထံသို့ သွားရောက်လျက် သူမ၏ အသံကို စမ်းသပ်ခံ သည်။ ဂီတဆရာက မိနစ်အနည်းငယ်မျှကြာအောင် သူမ၏ အသံကို နား ထောင်ကြည့်သည်။ ပြီးလျှင် တိုးတောင်းစွာ စကားဖြတ်ပြောဆိုလိုက်သည်။

"ဒါလောက်ဆို တော်ပြီ။ မင်းရဲ့ အပ်ချုပ်စက်ဆီကိုသာ ပြန်ပေအုံး တော့။ မင်းဟာ ပထမတန်း အပ်ချုပ်သမ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဆိုတော် တော့ မဟုတ်ဘူး"

"နာမည်ကျော် ဂီတဆရာတို့၏ ဆရာဖြစ်နေသူ၏ ပြောဆိုလိုက်ပုံကို ကြည့် ပါတော့။ ဤဆရာ၏ ပြောပုံကိုသာ ယုံရလျှင် သူငယ်မလေးသည် သီချင်း မဆိုတော့ပါဘူးဟူ၍ ဆုံးဖြတ်ကောင်းဆုံးဖြတ်ဖွယ်ရာ ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် သူမသည် သူမ၏ စိတ်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် သီချင်းဆိုရန်ကို လေ့ကျင့်မည်၊ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင်သီဆိုမည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချထားပြီး ဖြစ်သည်။ သန္နိဋ္ဌာန် ချထားပြီး အတိုင်း(အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ထား ပြီးအတိုင်း) ဆောင်ရွက်ခဲ့ရာ မိန်းကလေးသည် အောင်မြင်ခဲ့လေသည်။

အခြားသောသူများအတွက်လည်း ဤနည်းအတိုင်း ဖြစ်နိုင်လေသည်။ ကျွမ်းကျင်သူများက သူ့၌ အရည်အချင်း မရှိပါဟုဆိုထားသည် ဖြစ်စေ ကာမူလည်း မိမိ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကို သိရှိထားခြင်းအားဖြင့် မိမိ၌ ရှိနေသော စွမ်းရည်မှာ (အတွင်းစိတ်ခေါ် ပါရမီစိတ်) တသက်ပတ်လုံး ငုပ်လျှိုး၍ မနေနိုင်တော့ပါ။

သို့ရာတွင် သူတပါး၏ ဆပ်ဂျက်ရှင်း စကားများကို မပယ်လှန်နိုင်သူ ပေါင်း များစွာတို့မှာ မိမိအရည်အချင်းကို မိမိ ပေါ်လွင်အောင်မပြုနိုင်ပဲ၊ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် မိမိအတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးကို မိမိတသက်လုံး အသုံးမပြုပဲနှင့်ပင် ကွယ်လွန် သေဆုံးသွားကြရလေသည်။

၂။ တစုံတခုကို မိမိ ပြင်းပြင်း ပြပြလိုချင်ခဲ့သော် ဤကဲ့သို့ လိုချင်ခြင်း မှာ ထိုအရာကို မိမိရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်သော ပါရမီစိတ်တန်ခိုး မိမိ၌ ပါရှိ

လာသောကြောင့်သာဖြစ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ဤအချက်ကို သိရှိထားပါ။

၃။ "အားကြီးသောဆန္ဒနှင့် ပြည့်စုံသောသူကား အဘယ်အမှုကိစ္စသည် မပြီးမြောက်ပဲ ရှိအံ့နည်း" ဆိုသည့် ဘုရားဟော တရားတော်ကို အမြဲ နှလုံးပိုက်ပါ။

၄။ လူသား၏ အတွင်းစိတ် တန်ခိုးသည် လွန်စွာ တန်ခိုးကြီးသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်ကြီး မျှားစွာတို့၏ အဆုံးအဖြတ်ကို အမြဲ လက်ခံ ယုံကြည်ထားပါ။

၅။ မိမိအတွင်းစိတ်ကို ထိထိရောက်ရောက်ညွှန်ကြား ခိုင်းစေနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်သောအဆင့်အထိ မိမိ၏ အသိစိတ်ကို မြှင့်တင်ရန် လေ့ကျင့်မည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန် ချမှတ်ထားပါ။

၆။ ထိုသန္နိဋ္ဌာန်အတွက် ရှေးဦးစွာ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် အမြဲ လေ့ကျင့်ပါ။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရေးအတွက် အခြေခံ လိုအပ်ချက် တရားနှစ်ပါးမှာ—

(က) ခန္တီ သည်းခံစိတ် ရှိနေရန်နှင့် (ခ)ဥပေက္ခာ လျစ်လျူရှုစိတ် မွေးမြူထားရန်လိုကြောင်း အာရုံပြုရပါမည်။ ထို့နောက် မည်သည့်အခါမျှ အဖျက်စိတ်ကို လက်မခံပဲ အပြုစိတ်ကို မွေးမြူယူရန် ကြိုးစားပါ။

၇။ အထက်ပါ အပိုဒ် (၆) အရည်အချင်းနှင့် ပြည့်ဝစေရန်အတွက် ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းကို လိုအပ်တိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ သို့မှသာ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို ရရှိမည်။

၈။ မိမိ၏ စိတ်နှင့်အာရုံ စုစည်းစူးစိုက်နိုင်မှု အကျင့်ကို ကျင့်ယူပါ။ စိတ်နှင့်အာရုံ စုစည်းစူးစိုက်နိုင်သည်နှင့်အမျှ ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်နိုင်မှု ရရှိမည်ဟူ၍ ပြီးခဲ့သောအခန်း၌ ရေးခဲ့သည်ကို မမေ့ပါနှင့်။ ထိုအချက်ကို အာရုံသွင်းပါ။

၉။ "ငါသည် ငါ၏စိတ်နှင့်အာရုံများကို ထိန်းသိမ်း ကွပ်ကဲနိုင်သော ဆရာကြီးဖြစ်သည်" ဆိုသော စကားလုံးများကို သတိရတိုင်း ရွတ်ဆို အာရုံပြုခြင်းအားဖြင့် မိမိ၏ ဝိလ်ပါဝါ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုးကို တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ပါ။

၁၀။ မိမိ၏ ဝိလ်ပါဝါတန်ခိုး တိုးတက်မြင့်မားနေပြီဟု မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ရလာသောအခါတွင် မိမိ၏စိတ်တွင် ပြင်းပြစွာ လိုချင်နေသော အရာကို မည်သည့်အချိန်တွင် ငါရ, ရမည်ဟု အတည်ပြု ပြောဆိုခြင်းကို လေးလေးနက်နက် ပြုလုပ်ပါလော့။ နေ့စဉ် နံနက်တကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင် တကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

၁၁။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းပြုလုပ်သော အခါတွင် မိမိလိုချင်သောအရာကို မည်သို့သော နည်းအားဖြင့် ရရှိရမည်ဟု မိမိ အသိစိတ်က အစီအစဉ်ခတွ အသေးစိတ် ပြုလုပ်ပေးနေရန် မလိုပါ။ နောက်ဆုံး လိုချင်သောအရာကို ငါရ, ရမည်ဟုသာ ပြောဆိုရမည် ဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်ကို မိမိ၏ အတွင်းစိတ်က လုပ်ဆောင်ပေးမည် ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ အတွင်းစိတ်အပေါ်တွင်သာ တာဝန်များကို ပုံပေးလိုက်ပါ။ သို့ရာတွင် တစုံတခုကို လိုချင်လျှင် ဘယ်တော့မျှ အလကားမရနိုင်။ တစုံတခုကို လိုချင်လျှင် မိမိက ရှေးဦးစွာ ထိုက်တန်သော တစုံတခုကို (လုပ်အားဖြစ်စေ၊ စေတနာအားဖြစ်စေ) ပေးရသည့် နိယာမရှိသည်ကို သိထားပါ။

၁၂။ မိမိလိုချင်သော အရာသည် မည်မျှ ကြီးမား၍ မည်မျှ တန်ဖိုးရှိသည် ဆိုသော အချက်ကို ထောက်ချင့်ပြီးလျှင် ထိုက်သင့်သော အချိန်ကို ပေးရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်၊ ငါနက်ဖြန် ငွေတသိန်း လိုချင်သည်ဟု လခ နှစ်ဆယ်စား စာရေး တဦးသည် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းလုပ်လျှင် သူ့စကားသူ ယုံကြည်သူ မဟုတ်သဖြင့် မဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိရှိပါ။ သို့သော် ထိုသူသည် နှစ်နှစ် သုံးနှစ် အတွင်း၌ ငွေတသိန်းရရှိအောင် ကြံဆောင်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်မှု ရှိနေပါလျှင် ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

၁၃။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သောအခါတွင် လိုချင်တာကို နှုတ်မှလည်းပြော၊ စိတ်၌လည်း အာရုံ သွင်းပြီးလျှင် စာဖြင့်လည်း ရေးသားရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဥပမာ- စစ်ဗိုလ်ကြီး ဖြစ်လိုသော ဆယ်တန်းကျောင်းသားသည် ငါ ယခုနှစ် ဆယ်တန်းကို အဆင့်မြင့်မြင့်နှင့်အောင်ပြီးလျှင် ဗိုလ်သင်တန်းကျောင်း တက်ခွင့်ရ, ရ

မည်။ နောက် ငါးနှစ်အတွင်းမှာ ငါ စစ်ဗိုလ်ကြီး ဖြစ်ရမည်ဟု နှုတ်မှလည်းပြော၊ စိတ်ထဲ၌လည်း အာရုံသွင်းထားကာ စာဖြင့်လည်း ရေးသားရမည် ဖြစ်လေသည်။

၁၄။ အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရာ၌ လိုချင်တာတွေကို အများကြီး စုပုံပြီး မပြောမဆို မပြုလုပ်သင့်။ နှစ်မျိုးသုံးမျိုးသာ ဘောင်းဆို ပြောကြား၍ ရရှိရန် လုပ်ဆောင် သင့်ပေသည်။

၁၅။ တစုံတခုကို လျှင်လျှင်မြန်မြန် ချောချောမောမောနှင့် ကောန် ၄ရှိ လိုသူသည် ဗုဒ္ဓ၏ ဟောပြောချက်တခုကို အမြဲ သတိရရှိနေသင့်၏။ ၎င်းမှာ—

"ဣဇ္ဈတိ ဘိက္ခဝေ သီလဝတော စေတောပဏိဓိ ဝိသုဒ္ဓတ္တာ။"

"ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတို့၊ သီလဝတော=သီလ ရှိသောသူ၏ စေတောပဏိဓိ=တောင့်တသော စိတ်ဆန္ဒသည်၊ ဝိသုဒ္ဓတ္တာ= စင်ကြယ်သောကြောင့်၊ ဣဇ္ဈတိ=ပြည့်စုံ၏။

သီလရှိရန်အတွက် အခန်း ၇ ၌ ဖော်ပြပါရှိသော ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက် ၁၁ ချက်ကို အရကျက်မှတ်ပြီး ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဤအခန်း၌ သိမှတ်ထားဖွယ်ရာမျ ား

၁။ အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရာ၌ အလျှင်အမြန် ထိရောက်မှုရှိစေရန် မိမိဝိလ်ပါဝါ ကြီးမား ထက်သန်အောင် လေ့ကျင့် ထားရန်သည် လိုအပ်၏။

၂။ အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို မိမိအတွင်းစိတ်က လက်ခံသော အခါတွင် အောင်မြင်ရန် အစီအစဉ်များကို မိမိ အတွင်းစိတ်နှင့် စကြဝဠာ အတွင်းစိတ် နှစ်ခု ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက် ပေးလိမ့်မည် ဆိုချက်ကို ယုံကြည် လက်ခံသင့်၏။

၃။ အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သော်လည်း ပေါ့ပေါ့တန်တန် စိတ်ထားနှင့် လျော့လျဲလျဲ ပြုလုပ်လျှင် ပြုလုပ်ဘိုင်း မအောင်မြင်တတ်။ လေးလေးနက်နက် သဘောထားမှသာ ရာနှုန်းပြည့် အောင်မြင်

မြဲဖြစ်သည်။ သို့သော် ပြင်းထန်စွာ ကြိုးစားမှု မပြုရ။ စိတ် အေးချမ်း တည်ငြိမ်မှု ရှိရမည်။

၄။ အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်ပြီးနောက် အောင်မြင်မှု ရရှိ ထိုက်တန်သော အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းရမည်။

၅။ ဖြစ်နိုင်လိမ့်မည်ဟု မယုံကြည်လျှင် အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သော်လည်း ရတ်တရက် အားဖြင့် အကျိုးရှိလိမ့်မည် မဟုတ်။ ရှေးဦးစွာ ယုံကြည်မှုရှိအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ယုံကြည်မှုရှိရန် ယုံကြည် စိတ်ကို မွေးယူပါ။

၆။ အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သူသည် ယုံကြည်စိတ် ရှိရမည့် အပြင် ပြင်းပြသော ဆန္ဒလည်း ရှိရမည်။

၇။ သူတပါးက မဖြစ်နိုင်ဆို၍ စိတ်မပျက်ရ။

၈။ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု တကယ်ယုံ၍ လေးလေးနက်နက် အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ် (သန္နိဋ္ဌာန် ချမှတ် ဆောင်ရွက်)လျှင် တကယ် အောင်မြင်မြဲ ဖြစ်သည်။

၉။ အောင်မြင်နိုင်သော မျိုးစေ့ ပါရှိပါလျက်နှင့် မိမိ အတွင်းစိတ် တန်ခိုးကို မသုံးတတ်သူများ မအောင်မမြင်ဖြစ်ကာ သေဆုံးသွားကြရသည်။

၁၀။ အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ဆိုသည်မှာ လိုချင်တာကို နှုတ်မှလည်းပြော၊ စိတ်ထဲတွင် အာရုံလည်းပြု၊ စာဖြင့်လည်းရေးပြီး တနေ့အနည်းဆုံး နံနက်တကြိမ်၊ ညတကြိမ် ရွတ်ဆိုရခြင်း ဖြစ်၏။

၁၁။ လိုချင်တာတွေ အများကြီးကို တခါတည်း အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း မပြုလုပ်သင့်။ တကြိမ်လျှင် နှစ်မျိုးသုံးမျိုးထက် မပိုသင့်။

၁၂။ သီလရှိသောသူ၏ လိုချင်တောင့်တမှုသည် သူ့စိတ် စင်ကြယ်သောကြောင့် ပြည့်စုံ၏ ဟူ၍ ဗုဒ္ဓ၏ ဟောကြားချက်ကို လက်ကိုင်ထားပါ။

၁၃။ သီလရှိသောသူဖြစ်ရန် အခန်း ၇ တွင် ဖော်ပြပါရှိသော ရှောင်ကြဉ်သင့်သည့် အချက် ၁၁ ချက်ကို ကျက်မှတ်ပြီးလိုက်နာပါ။

အခန်း ၉

မိမိအတွင်းစိတ်က မိမိကိုယ် မိမိ အပြစ်ပေးခြင်း

လူသားသည် တိုးတက်ကြီးပွား ချမ်းသာချင်၏။ ထို့ကြောင့် ကြံစည်ကြိုးစား အားထုတ်၏။ သို့ပါလျက်နှင့်လည်း မအောင်မြင် မတိုးတက်ပဲ ရှိနေပါလျှင် တစုံတခုသောအနှောင့်အယှက်၊ သို့မဟုတ် အနှောင့်အယှက်များသည် အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း လမ်းပေါ်တွင် ပိတ်ဆို့ ခုခံနေပြီဟု သိသင့်သည်။

"အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်းလမ်းပေါ်တွင် လျှောက်သွားရာ၌ ထစ်ငေါ့နေအောင်၊ သို့မဟုတ် ပျက်စီး ဆုံးရှုံးအောင် ပြုလုပ်ပေးလေ့ရှိသော အကြောင်းများမှာ ခုနစ်မျိုး ရှိသည်"ဟု စိတ်ပညာရှင် များက သတ်မှတ် ပြောဆိုကြသည်။ ထို ခုနစ်မျိုးတို့အနက် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်က မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေးခြင်း၊ ဒဏ်ခတ်ခြင်း အကြောင်းတရားသည် အဆိုးရွားဆုံးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤ သဘောတရားကို (*Self.Punishment*) မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေးခြင်းဟု ခေါ်၍ စိတ်ပညာ အခေါ်အဝေါ် အားဖြင့် မတ်ဆို ကစ်ဇင် (*Masochism*) ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

လူသား၏ အတွင်းစိတ်သည် တန်ခိုးကြီးကြောင်း ပြီးခဲ့သော အခန်းများ၌ ရေးခဲ့၏။ ဤသို့ ဆိုရာ၌ အကောင်းဘက်အတွက်သာလျှင် တန်ခိုးကြီးမားသည်မဟုတ်။ လူသားအား ဒုက္ခပေးရာ၌လည်း တန်ခိုး ကြီးမားပေသည်။ ဤသို့ ဒုက္ခပေးခြင်းကို မိမိတွင် အပြစ်ရှိနေသည်ဟု မိမိ၏ အသိစိတ်က ယုံကြည် သတ်မှတ်သောအခါတွင် ဖြစ်ပွား ပေါ်ပေါက် လာလေ့ရှိပေသည်။ ထို့နောက် ထိုယုံကြည်မှု အတွင်းစိတ်သို့ ရောက်သွားသော အခါတွင် စတင်၍ ဒုက္ခပေးလေတော့သည်။

မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေးခြင်း "မတ်ဆိုကစ်ဇင်" သဘောတရား၏ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခြင်းကို ခံနေရပါလျှင် ထိုသူသည် မည်မျှပင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါသော်လည်း မအောင်မမြင် ဖြစ်၍သာ နေပေလိမ့်မည်။ ထိုမျှ မကသေး တခါတရံတွင် အတိဒုက္ခ ရောက်သွားအောင်ပင် မတ်ဆိုကစ်ဇင်၏ ဒဏ်ချက်ကို ခံရတတ်လေသည်။

(၁) မတ်ဆိုကစ်ဇင်၏ သဘောတရားကို နားလည်နိုင်စေရန်

အောက်တွင် တကယ့်ဖြစ်ရပ်ကို စိတ်ပညာစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

အသက် နှစ်ဆယ်ကျော်အရွယ် မေရီ အမည်ရှိ မိန်းကလေး တဦးသည် စက်ရုံတခုတွင် အလုပ်လုပ်၏။ ကလေးမသည် တဦးတည်းသော အသက်ခုနစ်ဆယ် အရွယ် ဖခင်ကြီးနှင့်အတူ နေထိုင်ရ၏။ ဖခင်ကြီးသည် မည်သည့်အလုပ်ကိုမျှ မလုပ်ပဲ ပက်လက်ကုလားထိုင် တခုပေါ်တွင်ထိုင်ကာ သမီးငယ်၏ အပြုအစုကို ခံယူယင်း သမီးငယ်အား မြည်တွန် ဆဲမ ဩဝါဒစကားကိုသာ ပြောကြားနေလေ့ရှိ၏။

မေရီသည် စက်ရုံသို့ အလုပ်မသွားမီတွင် ချက်ပြုတ်ပြီး ဖခင်ကြီးအား ကျွေးမွေးရ၏။ အိမ်မှုကိစ္စ အဝဝကို ပြုလုပ်ရ၏။ ညနေပိုင်း အလုပ်မှ အိမ်ပြန်ရောက်လျှင် ဖခင်ကြီး စားသောက်ပြီး ပစ်ထားသော ပန်းကန်များ ဆေးကြောရ၏။ ညစာအတွက် ချက်ပြုတ်ရ၏။ ပြီးလျှင် ဖခင်ကြီး အတွက် ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်များကို ပြုလုပ်ပေးရ၏။

မေရီမှာ အိမ်အလုပ် စက်ရုံအလုပ်နှင့်သာ အချိန်ကုန်ရ၏။ လူငယ်တို့ ဘာ၁၀ ပွဲလမ်းသဘင်များသို့ သွားချင်သော်လည်း ဖခင်ကြီးက ခွင့်မပြု။ မည်သည့် ယောကျ်ားကလေး မိတ်ဆွေကိုမျှ သူမထံ အလာမခံ။

တခါတရံတွင် မေရီမှာ ဖခင်ကြီးအတွက် ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် ပြုမှုများတွင် တခုခု လစ်ဟင်းခဲ့လျှင် ဖခင်ကြီး၏ တဖျစ်တောက်တောက် ဆူပူမြည်တွန်ခြင်းကို ခံရ၏။

"နင်တို့ငယ်ငယ်တုန်းက ငါတို့က ပြုစုစောင့်ရှောက်ခဲ့ရပြီ။ ကုန်းရုန်းပြီး လုပ်ကျွေးခဲ့ရပြီ။ အခု နင်တို့ အရွယ်ရောက်လာလို့ ငါတို့ကို မြန်ပြီး ပြုစုစောင့်

ရှောက်ရမယ့်အလှည့်မှာ နင်က ဝတ္တရားမကျေပွန်ချင်ဘူး။ မိဘ ဝတ်ရှိသလို
သားသမီးဝတ်လည်း ရှိတယ်။ သားသမီးဝတ် မကျေတဲ့ သမီးဆိုယင် အပြစ်
ရှိတယ်''

အတိုးကြီးသည် ဘာအလုပ်ကလေးကိုမျှ မလုပ်။ လက်တဘက်ကိုပင်
အလုပ်လုပ်ဖို့ မမြောက်ချင်။ ထိုင်ပြီး သမီးကလေး အပေါ်တွင် အပြစ်
တင်ခြင်း၊ ကြိမ်းမောင်းခြင်းကိုသာ ပြုနေလေ့ရှိ၏။

ထိုအခါ မေရီမှာ မွေးတာအတိုင်း စိတ်တိုလာ၏။ အဖေ့အပေါ် စိတ်
ဆိုးမိ၏။ ဤတွင် သူမ၏ ဆင်ခြင်တုံ အသိတရားက အဖေ့အပေါ် စိတ်ဆိုးမိ
ခြင်းမှာ အပြစ်ပဲဟု သိမြင်၏။ ချုပ်ချယ်လွန်းသော အဖေ့ အပေါ်တွင်
တခန့်တခြား မကျေနပ်မှုတွေ များသည်ထက် များလာ၏။ ဤအဖျက်စိတ်
များနှင့်အတူ မိမိကိုယ်မိမိလည်း အဖေ့အပေါ် စိတ်ဆိုးနေမိခြင်း အတွက်
အပြစ်၊ အပြစ်ဟု မြင်နေမိလေသည်။

သို့နှင့် မေရီမှာ စိမ်မချမ်းသာပဲ အလုပ်ခွင် ဝင်နေရ၏။ ဤတွင်
အလုပ်သုပ်ရာ၌ မတော်တဆ ထိခိုက်ခံရမှု များလည်း တွေ့တွေ့လာရ၏။
အသက်ကြီးလာပြီဖြစ်သော ဖခင်ကြီး၏ ဆူပူမှုမှာလည်း တိုးတိုးလာ၏။
မေရီမှာလည်း ဖခင်ကြီးအပေါ် မကျေနပ်မှုတွေ တိုးပွားလာ၏။ ဤသို့
အဖေ့အပေါ် မကျေနပ်ခြင်းသည် အပြစ်ဟု မေရီ၏ စိတ်ထဲတွင် သိရှိနေ
ယင်း ထိခိုက်ခံရမှု အကြိမ်များလည်း တိုးတိုးလာနေလေသည်။
ဤတွင် စက်ရုံကို ကြီးကြပ်ရသူအရာရှိက မေရီအား ထိခိုက်ခံရမှု များ
လွန်းလာခြင်းကြောင့် စိတ်ရောဂါကု ဆရာထံ လွှတ်၍ အစစ်ဆေး ခံစေရ
လေတော့သည်။ စိတ်ရောဂါကုဆရာက မေရီအား စစ်ဆေးစူးစမ်းသော
အခါတွင် မေရီ၏ အသိစိတ်ထဲ၌ ဖခင်အပေါ် စိတ်ဆိုးနေမိခြင်းသည်
အပြစ်ဟု သိမြင်နေမှုမှာ သူမ၏ အတွင်းစိတ်သို့ ရောက်ရှိနေပြီး အတွင်း
စိတ်က သူမ၏ကိုယ်ကို ပြန်ပြီး အပြစ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိလေ
သည်။

ထိုအခါ စိတ်ရောဂါကု ဆရာက မေရီအား မတ်ဆိုကစ်ဇင်၏ သဘော
တရားကို ရှင်းလင်းပြောပြရ၏။ ထို့ပြင် မြည်တွန်လွန်းသော ဖခင်အပေါ်
စိတ်ဆိုးမိခြင်းမှာ ဓမ္မတာ အတိုင်းသာဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုအချက်ကို အပြစ်ဟု
မယူဆသင့်ကြောင်း ပြောပြရ၏။ ထို့နောက် အတိုးကြီးနှင့် တွေ့ဆုံကာ

လူငယ်များအား တရားလွန်ချုပ်ချယ်မှု မပြုသင့်ကြောင်းနှင့် လွတ်လပ်ခွင့်
ပေးသင့်သလောက် ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်းများ ရှင်းလင်း ပြောပြရ၏။

ထိုအခါကျမှ သားအဖနှစ်ဦး နားလည်မှု ရလာ၏။ သမီးဖြစ်သူအား
ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတက်ခွင့်ပေး၏။ ယောကျ်ားလေး မိတ်ဆွေ ထားရှိခွင့်
လည်း ပေး၏။ မကြာမီတွင် မေရီမှာ စိတ်၏ လွတ်လင်မှုကို ရရှိပြီး ကိုယ်
ခန္ဓာလည်း ရှင်ပျလာကာ အလုပ်ခွင်တွင် ထိခိုက်မှုလည်း နည်းပါးပျောက်
ကွယ် သွားရလေသည်။ လူငယ် တဦးနှင့်လည်း လက်ထပ် နိုင်လေတော့
သည်။

မိမိအတွင်းစိတ်က မိမိအား အဘယ့်ကြောင့် အပြစ်ပေးရသနည်း။ ဤ
အချက်ကို စဉ်းစားကြည့်သင့်၏။

အသိစိတ်တွင် ကွန်ရှင့်စ် (*Conscience*) ခေါ် အမှားအမှန်ကို ပိုင်းခြား
တတ်သော ဆင်ခြင်တုံတရား ပါရှိသည့်အကြောင်း ပြီးခဲ့သောအခန်းများ၌
ရေးသားခဲ့သည့်အတိုင်း မိမိ၏အသိစိတ်က မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ဟု ပိုင်းခြား
သိမြင်သောအခါ မသိစိတ်ခေါ် အတွင်းစိတ်ကလည်း မှတောင်းမှု ပြုနေ
ခြင်းကို လျစ်လျူရှုမထားပဲ အပြစ်ပေးခြင်း၊ ဒဏ်ခတ်ခြင်းကို ပြုလေတော့
သည်။

အချို့သော စိတ်ပညာရှင်များကမူ မသိစိတ်ခေါ် အတွင်းစိတ်သည်
ဆင်ခြင်တုံတရားမရှိဟု သတ်မှတ်၏။ သို့ရာတွင် အတွင်းစိတ်သည် ဆင်ခြင်တုံ
တရားရှိကြောင်း အခြားသော စိတ်ပညာရှင်များက ယုံကြည်ကြသည်။
ဆင်ခြင်တုံတရားရှိကြောင်း အောက်ပါအချက်က သက်သေထူပြ၏။

လူတယောက်အား အိပ်မွေ့ ချလိုက်သောအခါ ထိုသူ့တွင် အသိစိတ်
မရှိတော့ပဲ အတွင်းစိတ်သာလျှင် ရှိတော့၏။ ထိုအချိန်တွင် သူ့အား အိပ်မွေ့
ချ ဆရာက ခိုင်းစေလိုရာကို ခိုင်းစေ၍ ရ၏ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်၏။ သို့သော်
အပြစ်ရှိသော အမှုကိစ္စကို ခိုင်းစေ၍ ရလေ့ မရှိပေ။ ထိုသူအား ထင်းတုံး
ကဲ့သို့ မင်း၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို တောင့်ထားစေမ်းပါဟု အမိန့်ပေးလျှင် ပေးသည့်
အမိန့်အတိုင်း ဖြစ်အောင် လုပ်ပေး၏။ ထိုစားပွဲပေါ်မှာ ဓားမြှောင် တ
ချောင်း ရှိတယ်။ သွားယူလိုက်ပါ ဆိုလျှင် သူ သွားယူမည် ဖြစ်၏။ ထို
သည် ဓားမြှောင်နှင့် မင်းငါ့ကိုယ်ကို ထိုးလိုက်စမ်း ဆိုလျှင် ပထမ၌ သူသည်

ခေါင်းမြောင်ကို ကိုင်ပြီး ချိန်ရွယ်၏။ ပြီးလျှင် သူ့လက်ကို မြှောက်ထားယင်း ရယ်သာပြီးနောက် ခေါင်းကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ပစ်ချလိုက်လေသည်။

ဤအချက်မှာ စိတ်ပညာရှင်များက လက်တွေ့ သုတေသန ပြုလုပ်တွေ့ရှိမှုပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ပြင် အတွင်းစိတ်တွင် ကွန်ရှင့်စ်ခေါ် အမှားအမှန်ကို သိတတ်ခြင်း ပါရှိရာ ထိုကွန်ရှင့်စ်ကပင် အမှား ပြုသူအား ဒဏ်ခတ်တတ် ပုံကိုလည်း အောက်ပါအချက်က ထောက်ပြသည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

သူခိုး ဓားပြများသည် သူတပါး၏ ပစ္စည်းကို ခိုးဝှက်လုယူကြရာ၌ သူတို့တွင် အပြစ်ရှိကြောင်း သိကြသည်ချည်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် ခိုးဝှက်၊ တိုက်ခိုက်၊ လုယူကြရာတွင် သက်ဆိုင်ရာ အုပ်ချုပ်သူများက သူတို့အား ဖမ်းဆီးရမိနိုင်မည့် တစုံတခုသော သဲလွန်စကလေးများကို သူတို့၏ အသိစိတ်က မသိပါပဲနှင့်ပင် သူတို့ အတွင်းစိတ်၏ လက်ချက်ဖြင့် တမင် ချန်ထားခဲ့လေ့ ရှိသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်ကြီး များက အဆိုပြုကြ ပေသည်။

ဤအဆိုပြုချက်များသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာများ ပြောဆိုလေ့ရှိသော "မကောင်းမှုမည်သည် ဆိတ်ကွယ်ရာ မရှိ" ဟူသော အယူအဆနှင့် ကိုက်ညီနေသည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပေသည်။

မကောင်းမှုကို ထပ်တလဲလဲ ပြုလုပ်နေသူများမှာ သူတို့၏အတွင်းစိတ်က သူတို့အား ဒဏ်ခတ်ရန်အတွက် အခွင့်ကောင်း၊ အခါကောင်းကို အမြဲ စောင့်ဆိုင်းနေမည်မှာ သေချာသည်။ အခွင့်သာသည်နှင့် တပြိုင်နက် ထိုသူအား ပြစ်ဒဏ်ပေးလေ့ ရှိပေသည်။

ဤအယူအဆမှာ မမှားနိုင်သော အယူအဆပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အသိပညာရှင်များက "မည်သူမပြု မိမိမှု" ဆိုစကားကို ပြောကြားကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ရောဂါကု ဆရာတဦးက သူ၏ စာအုပ်တွင် ဤသို့ ရေးသားထားပေသည်။

"The inner mind may act itself up as judge, prosecutor, and jailor. Self punishment comes only from within directed by the subconscious mind."

"လူ၏ အတွင်းစိတ်သည် သူ့ကိုယ်သူ တရားသူကြီး အဖြစ်လည်းကောင်း၊ တရားလို အစိုးရရှေ့နေအဖြစ် လည်းကောင်း၊ ထောင်မှူးအဖြစ်လည်းကောင်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေးခြင်းမှာ မိမိအတွင်းစိတ်၏ ညွှန်ကြားချက်အရ မိမိ ကိုယ်တွင်းမှ လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။"

ဆင်ခြင်တုံတရားရှိလျက် တန်ခိုးကြီးသောအတွင်းစိတ်သည် ဖြစ်မှုရှိသည့် အဖျက်စိတ်ထားများအား ထိုက်သင့်သောအပြစ်ကို ပေးလေ့ ရှိသကဲ့သို့ပင် အပြုစိတ်ထား ကြီးမားသောသူအား ထို ထိုက်သင့်သော ကောင်းကျိုးကို ပေးပြန်လေသည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် စိတ်ဓာတ် ကောင်းမွန်သဖြင့် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ရရှိကာ သမာဓိအင်အား ကြီးမားလာလျှင် အလိုလို သိတတ်သည့် ပကတိဉာဏ် (*Intuition*) ပေါ်ထွက်၍ လာလေ့ ရှိပေသည်။

ထိုပကတိဉာဏ်သည် ဘေးရန်ကို တင်ကြိုကာကွယ်နိုင်ပြီး ကောင်းကျိုးရရှိရန် မည်သို့မည်ပုံဆောင်ရွက်ရမည်ဆိုချက်ကို အလိုလို သိရှိတတ်လေသည်။

ပကတိဉာဏ်ဆိုသည်မှာ အာရုံငါးဖြာမှတဆင့် သိရှိရသည့် အသိဉာဏ် မဟုတ်ပေ။ မိမိအတွင်းစိတ်မှ လာသည့် ကျိုးကြောင်း ဆက်စပ်မှု မရှိဟု ထင်ရသည့် အလိုလို သိတတ်သော ဉာဏ်ထူး အသိထူးဖြစ်ပေသည်။

× × ×

အထက်၌ "အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း လမ်းပေါ်တွင် လျှောက်သွားရာ၌ ထစ်ငေါ့နေအောင်၊ သို့မဟုတ် ပျက်စီးဆုံးရှုံးအောင် ပြုလုပ်ပေးလေ့ရှိသော အကြောင်းများမှာ ခုနစ်မျိုး ရှိသည်" ဟု ဆိုခဲ့ရာ မတ်ဆိုကစ်ဇင်ပြီးလျှင် ကျန်ခြောက်ခုမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပေသည်။

(၂) အတုမြင်အတတ်သင် (*Identification*) အိုက်ဒင်တီဖီကေးရှင်း

"မုဆိုးနားနီး မုဆိုး၊ တံငါနားနီး တံငါ" ဆိုစကားသည် မှန်၏။ များသောအားဖြင့် ကလေးငယ်ဘဝတွင် တွေ့မြင်ရသမျှကို အလွယ်တကူ အတုခိုးတတ်သည်မှာ ထင်ရှား၏၊ အထူးသဖြင့် အနီးကပ်ဆုံး ရှိနေသည့်

မိဘများ၏ အပြုအမူကို ကလေးငယ်သည် အတုခိုးယူတတ်မြဲ ဖြစ်၏။ ထို ကလေးသည် အကယ်၍ မိဘများနှင့် အနေဝေးလျှင် အနီးကပ်နေရသူ များမှာ အဘိုးအဘွားဖြစ်လျှင် အဘိုးအဘွား၊ သို့မဟုတ် ကလေးထိန်း၊ သို့မဟုတ် အခြား နီးစပ်ရာသူများ၏ အမူအကျင့်များကို သူ၏မသိစိတ်ကပင် (*Unconsciously*) ခိုးယူကာ အကျင့်ပါနေတတ်လေသည်။

ဤအကျင့်ကို "အိုက်ဒိုင်တီဖီကေးရှင်း" အတုမြင် အတတ်သင် အကျင့်ဟု စိတ်ပညာဝေါဟာရက သတ်မှတ်ထားပေသည်။

အကယ်၍ ကောင်းသောအမူအကျင့်ကို အတုယူခဲ့မိလျှင် ထိုကလေးမှာ နောင် သူ့ဘဝသက်တမ်းတလျှောက်တွင် ကံကောင်းသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ သို့သော် မကောင်းသော အမူအကျင့်များကို အတုမြင် အတတ်သင်ထား ခဲ့မိလျှင် နောင်ကာလ ထိုကလေး ကြီးပြင်းလာသော အခါတွင် အမှန်ပင် ဒုက္ခရပ်များနှင့် တွေ့ကြုံရမည် ဖြစ်လေသည်။

သို့ရာတွင် အကယ်၍ မကောင်းကျင့် မကောင်းကြံများ ပါရှိနေခဲ့လျှင် သတိသမ္ပဇဉ်ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ ပြုပြင်ယူလျှင် ထိုမကောင်းကျင့် မကောင်းကြံ များမှာ ပျောက်ကွယ် သွားနိုင်ပေသည်။ အကျင့်ဆိုး အကြံဆိုးများ ပဒပျောက် ကင်းစင်အောင် စိတ်ပညာနည်းအားဖြင့် မည်သို့ ပြုပြင်နိုင်သည် ဆိုချက်များကို နောအခန်းများတွင် ဖတ်ရှုရပါမည်။

မိမိအတွင်းစိတ်တန်ခိုးကို ထိထိမိမိ အသုံးချလိုသူများသည် စင်စစ် အားဖြင့် အကျင့်ဆိုးအကြံဆိုးများ ကင်းရှင်းနေရန်သည် လိုအပ်ပေသည်။

(၃) ရည်ရွယ်ရင်းစိတ်ထား (*Motivation*) မိုတီဗေးရှင်း

လူအများပင် မိမိတို့၏အပြစ်ကို ကာကွယ်ထားချင်ကြ၏။ ဥပမာ–လူတဦး သည် နေ့စဉ်အလုပ်ဆင်းရသည်ကို ပျင်း၏။ ခွင့်ယူချင်၏။ အကြောင်းမဲ့ ခွင့်ယူခြင်းသည် မသင့်လျော် အပြစ်ဟု သူမြင်၏။ ထိုအခါ အကြောင်းပြ ရန် သူ့ကိုယ်သူ ဖျားလိုက်ချင်၏။ဤစိတ်က မသိမသာ သူ့ကိုယ်သူ ဖျား၊ ဖျားဟု ပြောနေ၏။ ထိုအခါ နည်းနည်း မသိမသာ ဖြစ်သည်ကို ဖျား သည်ဟု အကြောင်းပြကာ ခွင့်ယူလိုက်၏။ နောင်တွင် ထို အကျင့်သည် မသိမသာနှင့် မသိစိတ်သို့ ရောက်ကာ ပျင်းတိုင်း ပျင်းတိုင်း ခဏခဏ

ဖျားလေတော့သည်။ ဤသို့ ဖြစ်ခြင်းကို စိတ်ပညာစကားအရ "မိုတီဗေး ရှင်း" ရည်ရွယ်ရင်း စိတ်ထားဟု ခေါ်ဆိုလေသည်။

အခြား ဥပမာ တခုမှာ–နှလုံးရောဂါ အနည်းငယ်မျှသာ ရှိနေသော မိခင်သည် သားဖြစ်သူက မိခင်သဘောမတူသူ အမျိုးသမီးနှင့် လက်ထပ် လိုသည်ဟု ဆိုလျှင် "မိုတီဗေးရှင်း" စိတ်ထားရှိနေသူ မိခင်ကြီးသည် နှလုံး ရောဂါ အကြီး အကျယ် (လိုသည်ထက်ပိုပြီး) ထတတ်လေသည်။

ဤအချက်မှာလည်း မူလရောဂါအခြေအနေကို မိမိ၏ မသိစိတ်ကပင် ပိုပြီး ဆိုးရွားလေအောင် ကာယကံရှင်၏ အလိုကျအတိုင်း ပြုလုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤလို အကျင့်မျိုး ပါနေသူတွေ များစွာ ရှိနေပေသည်။

အချို့သူများမှာ မိမိအား အခြားသူများက သနားကရုဏာ ထားစေ ချင်၏။ သို့ဖြစ်ရာ သူ၏ ဒုက္ခရပ်များ အကြောင်းကို ပုံကြီးချဲ့ပြီး ပြောပြ တတ်၏။ နောက်ပြီး သူ၏ ဒုက္ခရပ်များ ဖြစ်နိုင်ပုံကို သူများ သနားလာ အောင် တွေးကြည့်၏။ ဤသို့ ပြောခြင်း၊ တွေးခြင်းကို ပြုဖန် များသော အခါတွင် သူ၏ အတွင်းစိတ်က သူပြောသလို တွေးသလိုဖြစ်အောင် လုပ် ဆောင်၍ ပေးတတ်လေသည်။

ဤအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ပညာရှင် "လက်စလီအင်လီကရွန်း" က သူ၏ စာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ရေးသား ဖော်ပြထား၏။

> "A neglected child may develop some illness in order to receive attention and sympathy that has been lacking.j Such a pattern can also be unconsciously adopted in adult life. Some-times the motive can be to escape from something unpleasant."

> "ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ကြင်နာမှုရရှိစေရန်အတွက် ထိုအချက် များ မရရှိသည့် ဂရုစိုက်ခြင်းမခံရသူ ကလေးငယ်သည် တစုံတခုသော အနာရောဂါများကို ရရှိဖြစ်ပွားစေတတ်လေ သည်။ ဤကဲ့သို့ အလားတူ အပြစ်များသည် ထိုကလေး လူလားမြောက်၍ လူကြီးဘဝသို့ ရောက်သော အချိန်အထိ သူ့ မသိစိတ်၏ စွဲဆောင်ချက်အရပင်လျှင် ဖြစ်တတ်နိုင်လေ့

သည်။ တခါတရံတွင် သူ၏ ရည်ရွယ်ရင်း စိတ်ထားသည် တစုံတခုသော မလိုလားအပ်သည့် အမှုကိစ္စများမှ ရှောင်ကွင်း လွတ်မြောက်စေရန် ပြုလုပ်ခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်လေသည်။"

အလားတူ မိုတီဗေးရှင်း စိတ်ထားများ ရှိနေခြင်းသည် အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း ဆောင်ရွက်ရာတွင် အနှောင့်အယှက် တခုပင် ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်ထားမျိုးကိုလည်း စိတ်ပညာနည်းအားဖြင့် ဖယ်ရှားထားနိုင်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ ဖယ်ရှားပစ်လိုစိတ် အမှန်တကယ် ရှိပါလျှင် ဖယ်ရှား၍ ရပါသည်။

(၄) **စကားထက်နက်** (*Organ Language*) **အော်ဂန်လင်းဂွေ့ချ်** လူအများပင် စကားပြောရာ၌ မလိုလားအပ်သော စကားကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်ပင် လွတ်ထနဲ့ လွှတ်ကနဲ ပြောဆိုတတ်ကြ၏။ ဥပမာ—

"ငါဒီလူနဲ့ အလုပ် လုပ်ရတာ ခေါင်းကိုက်တယ်"

"ဒီအရွယ်ဆို မျက်စိမှုန်ရောပေါ့၊ အသက်က စကားပြောလာပြီ"

"ဒီကလေးကြီးယင် လူမိုက်ဖြစ်မှာ သေချာတယ်"

စသည် စသည်ဖြင့် ပြောချင်သလို ပြောပစ်လိုက်ကြတတ်၏။ ထိုပြောစကားများသည် ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် ဖြစ်သွားသည်ကား မဟုတ်ပေ။ ထိုပြောစကားများကို အတွင်းစိတ်က မှတ်သားထားလိုက်ပြီးလျှင် ပြောသည့်အတိုင်းဖြစ်အောင် တနေ့နေ့တွင် လုပ်ပေးတတ်လေသည်။

မိမိ အသိစိတ်က ထိုစကားလုံးများကို ပြောဆိုခြင်းသည် အချိန်တန်လျှင် အမှန်ဖြစ်စေသော အကြောင်းတော့ ပါရှိနေခြင်းကြောင့် စကားလက်နက်၊ သို့မဟုတ် "အော်ဂန်လင်းဂွေ့ချ်"ဟု စိတ်ပညာ စကားလုံးများ အဖြစ် သတ်မှတ်ထားလေသည်။

တခါတရံတွင် ကျောင်းဆရာက တပည့်ဖြစ်သူအား ဆုံးမရာတွင် ဖြစ်လိုသည်က တဖုံ၊ ပြောသည်က တမျိုး စကားလုံးများသုံးစွဲတတ်၏။ အောက်ပါ လော်ရာဆိုသူ ကျောင်းသူကလေးအား သူ့ဆရာမက ဆုံးမပုံ အဖြစ်မှန်ကို ဖတ်ကြည့်လျှင် စကားလက်နက်၏ ထိရောက်ပုံကို သိမြင်ရပါလိမ့်မည်။

တတိယအကြိမ်

လော်ရာ အမည်ရှိ အမျိုးသမီးငယ်တဦးသည် အမြဲတမ်း အချိန်နောက်ကျပြီးမှ အစည်းအဝေးသို့ တက်နိုင်ခြင်း၊ ထမင်းစားပွဲသို့ ရောက်ခြင်း၊ ရုံးတော်သို့ အချိန်နောက်ကျပြီးမှ အစစ်ဆေးခံရန် သွားရောက်တတ်ခြင်းများကို မပယ်ဖျောက်နိုင် ရှိနေ၏။ ထို့ကြောင့် သူမသည် ထိုအကျင့်ဆိုးကို ပယ်ဖျက်ပစ်နိုင်ရန်စိတ်ရောဂါကုဆရာထံသို့ သွားရောက်ရ၏။ စိတ်ရောဂါကုဆရာက သူမအား စစ်ဆေးကြည့်ရာ အောက်ပါ အကြောင်းမှန်များကို တွေ့ရသည်။

လော်ရာသည် ကျောင်းသူဘဝက စာသင်ခန်းအတွင်းသို့ အချိန်နောက်ကျပြီးမှ ရောက်၏။ ဤသို့ နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်မျှ အချိန်နောက်ကျပြီးမှ စာသင်ခန်းသို့ရောက်ရာ ဆရာမက စိတ်မရှည် ဖြစ်လာပြီး သူမ၏ခြေသလုံးကို ကြိမ်လုံးဖြင့် စပ်စပ်ကလေးရိုက်ပြီး ဆုံးမရာ၌ ဤသို့ ပြော၏။ (ထိုအချိန့်က ဆရာသည် တပည့်များအား ကြိမ်ဖြင့် ရိုက်နိုင်ခွင့် ရှိ၏။)

"I will teach you to be late:"

"မင်းကို နောက်ကျရန် ငါသင်ပေးမယ်"

ထိုစကားလုံးများကို လော်ရာ၏အတွင်းစိတ်က စကားလုံးများအတိုင်း အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူ မှတ်သားထားလိုက်လေသည်။

ထူးဆန်းသည်မှာ လူ၏အတွင်းစိတ်သည် ပြောသော စကားလုံးအတိုင်း အတိအကျ မှတ်သားထားတတ်သည်။ လော်ရာအား ဆရာမက နောက်မကျစေချင်သဖြင့် "မင်းကို နောက်ကျရန် ငါသင်ပေးမယ်"ဟု ဆိုသည်ကို လော်ရာ၏ အတွင်းစိတ်ကမူ လော်ရာအား နောက်ကျစေရန် ရိုက်ပြီး သင်သည်ဟု မှတ်သားထားလေသည်။ ဤ သဘောတရားအကြောင်းကို စိတ်ရောဂါကု ဆရာ လက်စလီအမ်လီကရွန်းက သူ၏ စာအုပ်တွင် ဤသို့ ရေးသားဖော်ပြ၏။

"The subconscious always takes everything completely literally"

"အတွင်းစိတ်သည် ဘယ်အကြောင်းအရာ ဖြစ်ဖြစ်၌အခါခပ်သိမ်းပင် စကားလုံးများ အတိုင်း အတိအကျ မှတ်ယူလေသည်။"

တတိယအကြိမ်

ဆရာမက ရိုက်ပြီးဆုံးမသောအခါ လော်ရာ၏စိတ်အာရုံမှာ လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ရလေသည်။ ထိုအာရုံလှုပ်ရှားမှုကို ခံစားရသော အခါတွင် ဆရာမ၏ စကားလုံးလက်နက်များသည် သူမ၏ အတွင်းစိတ်တွင် သေသေချာချာ စွဲထင်၍ သွားလေသည်။ ဤသို့ စွဲထင်ခြင်းကို စိတ်ပညာ အခေါ်အရ Imprints) အင်(မ်) ပရင့်(စ်)ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ထိုစကားလုံး လက်နက်များသည် သူမ၏အတွင်းစိတ်တွင် ငုပ်လျှိုးနေတတ်ပြီး နောင် ကြီးပြင်းလာသောအခါတွင် ဒုက္ခပေးတတ်လေသည်။

လော်ရာသည် ကျောင်းသူဘဝမှ လူကြီးဖြစ်လာသောအခါတွင် တစုံတခုသောအမှုကိစ္စအတွက် တရားရုံးတွင် သက်သေခံ သွားရောက်ရန် ရှိ၏။ ထိုနေ့တွင် လော်ရာသည် သူမအတွင်းစိတ်၏ ဖန်တီးချက်အရ ရုံးသို့ အချိန် နောက်ကျပြီးမှ ရောက်ရှိသွားနိုင်လေသည်။ ထိုအခါ တရားသူကြီးက စိတ်မရှည်နိုင်ဖြစ်ပြီး ဆရာမပြောသကဲ့သို့ပင် ပြောပြန်လေသည်။

တရားသူကြီးက လော်ရာအား အပြစ်တင်စကား ပြောကြားပြီးလျှင် နောက်တကြိမ် ရုံးသို့လာချိန် နောက်ကျလျှင် မင်းကို တရက် ထောင်ချ ပစ်မယ်ဟု ပြော၏။ ပြီး ဆက်ပြီးပြောလိုက်သောစကားမှာ—

"မင်းကိုထောင်ချပြီး နောက်ကျဖို့ သင်ပေးရမယ်"

ဤပြောစကားများသည် စကားလက်နက်များ ဖြစ်လေသည်။

ထိုအခါ လော်ရာ၏အတွင်းစိတ်သည် သူမအား ဆက်လက်ပြီး အကျင့်ဆိုးကို ကျင့်မိအောင် လုပ်ဆောင်၍ပေးနေလေသည်။ ဤအကြောင်းများကို တွေ့ရှိရသောအခါကျမှ လော်ရာအား စိတ်ရောဂါကု ဆရာက အကျိုးအကြောင်း ရှင်းလင်းပြောပြပြီး အကျင့်ဆိုး ပျောက်ကင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်လေသည်။

(၅) စိတ်ထဲစွဲမှတ်ထားမိခြင်း (*Imprints*) အင်(မ်)ပရင့်(စ်)

ဆင်ခြင်တုံတရား များများ မရှိသေးသော ကလေးသူငယ် အရွယ်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ပြောစကားများကို စိတ်ထဲစွဲနေအောင် မှတ်သားထားမိတတ်ကြသည်။ အထက်ပါ ကျောင်းသူကလေး လော်ရာ၏ အဖြစ်မျိုးပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ စိတ်ထဲ စွဲမှတ် ထားမိခြင်းကို စိတ်ပညာ ဖြစ်ရပ်က

"အင်(မ်) ပရင့်(စ်)" ဟု ခေါ်ဆိုထားသည်။ စကား လက်နက်သည် အင်(မ်)ပရင့်(စ်)ကို ဖြစ်စေလေသည်။

အင်(မ်) ပရင့်(စ်) သည် ကောင်းသောအချက်ကို စွဲမှတ်ထားမိလျှင် အကျိုးကျေးဇူး ရှိနိုင်သည်။ အကယ်၍ လော်ရာကဲ့သို့ ဆိုးသောအချက်ကို စွဲမှတ် ထားမိလျှင်မူ ဆိုးကျိုးကိုပေးမည် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်ပညာရှင်များက—

"A child should never be told he is bad."

"ကလေးငယ်အား လူဆိုးကလေးဟု မည်သည့်အခါမျှ မပြောဆိုသင့်။"

ဟု သတိပေးကြ၏။

ဤအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ရောဂါကု ဆရာထံ သွားရောက်ရသူ ဂျင်(မ်)အမည်ရှိ လူငယ်တဦး၏ အကြောင်းကို သိရှိထားသင့်၏။

ဂျင်(မ်)သည် စိတ်ရောဂါကုဆရာထံ သွားရောက် အစစ်ဆေး ခံရသော အခါတွင် အသက် ၂၄-နှစ် ရှိလေပြီ၊ သူက ဤသို့ ပြောပြလေ၏။

"ကျွန်တော် အခု လက်ထပ်ရတော့မည့်ဆဲဆဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ရဲ့အကျင့်စာရိတ္တကို ပြုပြင်ပေးဖို့ လိုနေတာကို ကျွန်တော် သဘောပေါက်လို့ ဆရာ့ဆီလာခဲ့ရပါတယ်"

စိတ်ရောဂါကုဆရာက "ဖြစ်ပုံပြောပြပါအုံး" ဆိုသဖြင့် သူက ဆက် ပြော၏။

"ကျွန်တော့်မှာ အကျင့်ဆိုးတွေ ရှိနေလို့ အမြဲဒုက္ခရောက်နေရပါတယ်။ အဲဒီအကျင့်ဆိုးတွေကို ကျွန်တော် မလုပ်ချင်ပဲ လုပ်နေမိပါတယ်။ အဲဒီ အကျင့်ဆိုးကိုလုပ်ဖို့ တစုံတခုက ကျွန်တော့်ကို အတင်းအကျပ်ပဲ တိုက်တွန်းနေတယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လဲ ဘယ်လိုမှမတတ်နိုင်ဘူး လုပ်မိတော့တာပါပဲ"

ဤတွင် စိတ်ရောဂါကုဆရာက ဂျင်(မ်)၏ အဖြစ်ကို စူးစမ်း စစ်ဆေး ကြည့်ရာ အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရသည်။

ဂျင်(မ်)သည် အထက်တန်းကျောင်းသား ဘဝသို့ ရောက်စ ပြုသော အခါက မော်တော်ကားနှင့် အခြားပစ္စည်းများကို ခိုးယူဖူးသည်။ သူသည် ဆေးခြောက်လည်း ရှူဖူးသည်။ သူသည် ခဏမျှ ထောင်ကျဖူးသည်။

အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ ဖြစ်ရသနည်းဟု ဆက်လက် စူးစမ်း စစ်ဆေး ကြည့်ရာ ဂျင်(မ်)၌ စိတ်ထဲစွဲမှတ်ထားမိခြင်း "အင်(မ်)ပရင့်(စ်)" များ ရှိနေသည်ကို တွေ့ရ၏။

ဂျင်(မ်) ငါးနှစ်သားအရွယ်သို့ ရောက်သော အခါတွင် မိခင်ဖြစ်သူက သူ့အား ငစုံတခုခိုင်းစေသည်ကို မလုပ်ကောင်းလားဟု ဆိုပြီး "လူဆိုး ကလေး၊ ဘယ်တော့မှ ခိုင်းတာလုပ်မယ့်ကောင် မဟုတ်ဘူး၊ အသုံးမကျတဲ့ အကောင်"ဟု သူ့ဖခင်က ပြောဆိုဖူး၏။

ထိုစကားလုံး လက်နက်များသည် ဂျင်(မ်)၏ အတွင်းစိတ်တွင် စွဲမြဲစွာ မှတ်မိပြီး သူ့ဖခင် ပြောသည့်အတိုင်း ဟုတ်သည်ဟု သူ့ အတွင်းစိတ်က ခံယူထားလေသည်။

ထိုအရွယ်၌ပင် ဂျင်(မ်)သည် ကစားဖော်ကလေးတဦး၏ ကစားစရာ တခုကို ခိုးယူမိ၏။ ထိုအခါ သူ့အဖေက သူ့အား မှတ်လောက်အောင် အပြစ်ဒဏ်ပေးသည့်အပြင် "မင်းဟာ သူခိုးပဲ၊ မင်း ထောင်ကျမယ့်အကောင် သေချာတယ်"ဟု ပြောဆိုလေသည်။

ထို"အော်ဂင်လင်းဝွေ့ချ်"ခေါ်"စကားလက်နက်"များသည်ဂျင်(မ်)၏ အတွင်းစိတ်ထဲ၌ "အင်(မ်)ပရင့်(စ်)" ခေါ်"စွဲမှတ်ထားမိခြင်း" အဖြစ်သို့ ရောက်လေသည်။

ထိုအခါ ဂျင်(မ်)သည် တင်းတင်းမာမာ ပြုကျင့်လေ့ရှိသော မိဘများ အပေါ်တွင် စိတ်ဆိုးသည်။ နာကျည်းစိတ်လည်း မွေးမိလေသည်။ ဤသို့ မိဘများအပေါ် စိတ်ဆိုးမိခြင်းသည် မကောင်း၊ အပြစ်ပင် ဖြစ်သည်ဟု သူ့ကိုယ်သူလည်း အပြစ်တင်မိလေသည်။

ဤသို့ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင်မိခြင်းသည် အတွင်းစိတ်က မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေးခြင်း "မတ်ဆိုကစ်ဇင်"ကို ဖြစ်စေလေသည်။

ဤတွင် စိတ်ရောဂါကု ဆရာက "အင်(မ်)ပရင့်(စ်)" ၏ အကြောင်း၊ "မတ်ဆိုကစ်ဇင်" ၏ အကြောင်းနှင့် သဘောသဘာဝများကို ရှင်းလင်း ပြောပြရ၏။ ထို့နောက် လိုအပ်သောညာပေးမှုများကို ပြုလုပ်ပေးရ၏။

တတိယအကြိမ်

အတွင်းစိတ်၏ ထဘောသဘာဝနှင့် အသိတရားများကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်တွေ့ရသောအခါတွင် လူကောင်းဖြစ်လိုစိတ် ပြင်းပြနေသောဂျင်(မ်)သည် အကျင့်ဆိုးများ ပျောက်ပြီး လူကောင်းပကတိ ပြန်ဖြစ်သွားသဖြင့် သူ့ ချစ်သူကို ကောင်းမွန်စွာ လက်ထပ်နိုင်လေတော့သည်။

(၆) အထိတ်တလန့် ဖြင်ခဲ့ဖူးခြင်း (*Traumatic Experience*) တရော်မာတစ် အိက္က(စ်)ပီးရီးယင့်(စ်)

ငယ်စဉ်အရွယ်၌ စိတ်ထဲ စွဲမှတ်ထားမိသော ပြောစကားများကို "အင်(မ်) ပရင့်"ဟု ခေါ်ဆိုရာ ထိုသို့ စိတ်ထဲစွဲမှတ်မိအောင် အထိတ်တလန့် ဖြစ်ရခြင်းမျိုးကို "ထရော်မာတစ်"ဟု စိတ်ပညာရပ်က ခေါ်ဆို ထားသည်။ ဥပမာ လူသေအလောင်းကို ကလေးငယ်ဘဝက ကြောက်ရွံ့စွာ ကြည့်မြင်ခဲ့ရဖူးခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းမျိုးသည် ကြီးသည်အထိ စွဲမြဲ လိုက်ပါတတ်သည်။

နောက်တမျိုးမှာ ငယ်ရွယ်စဉ်၌ လင်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ကြောက်လန့်စရာ တွေ့ကြုံခံစားရမှု ဖြစ်သည်။

ငါးနှစ်သားအရွယ် ကလေးငယ်တဦးမှာ သူ့ထက်အသက်အတော်ကြီး သော လူပျိုပေါက်ကလေးတဦးက သူ့အား အတင်းအကျပ်ပင် လိင်တူချင်း ကာမဆက်ဆံမှုကို ပြုသည်။ ပြီး ထိုလူပျိုပေါက်က ထိုအကြောင်းကို ဘယ်သူ့ကိုမျှ ပြောမပြနှင့်၊ ပြောလျှင် မင့်ကို ငါသတ်ပစ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ထား၏။

ဤ"ထရော်မာတစ်" အတွေ့အကြုံသည် ငါးနှစ်သားကလေး၏ အတွင်းစိတ်သို့ ရောက်သွားကာ သူခံစားရမှုကို လူကြီးများအား ပြောလည်းပြောချင်သည်။ ပြောလည်းမပြောဝံ့ ဖြစ်လျက် နောက်ဆုံးတွင် စကားထစ်ခြင်း ဝေဒနာကို ခံစားရလေသည်။

ဤအဖြစ်မှန်ကို စိတ်ရောဂါကု ဆရာက စစ်ဆေး စူးစမ်း ကြည့်သော အခါကျမှ ပေါ်ပေါက်လာပြီး သူ၏ စကားထစ်ခြင်းကို ပျောက်အောင် ကုသပေးရသည်လည်း ရှိပေသည်။

တတိယအကြိမ်

(၄) စိတ်တွင်းဆန့်ကျင်မှုများ (*Conflicts*) ကွန်ဖလစ်

လူများစွာတို့၏ စိတ်ထဲတွင် လွန်ဆွဲသကဲ့သို့ ဆန့်ကျင်ဘက် သဘော ထားများ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိ၏။ ဥပမာ "ငါဒါကို လိုချင်တယ်....။ မင်းမရ နိုင်ပါဘူး၊"ဟူ၍လည်းကောင်း၊ "ငါဆေးလိပ်ဖြတ်မှ ဖြစ်မယ်။ ဆေးလိပ် သောက်တာ လူကို ကျန်းမာရေး ပျက်ပြားစေတယ်။ ဆေးလိပ်မသောက်ပဲ ငါမနေနိုင်ဘူး။ သောက်မှာပဲ" ဟူ၍ လည်းကောင်း ဤသို့ အမျိုးမျိုး စိတ်တွင်းဆန့်ကျင့်မှုဖြစ်နေခြင်းများကို စိတ်ပညာဝေါဟာရက "ကွန်ဖလစ်" ဟု ခေါ်ဆိုသည်။

စိတ်ပညာရှင် ဖရွဒ်က ဤသို့ ကွန်ဖလစ်ဖြစ်မှုများသည် စိတ်ရောဂါနှင့် အကြောအားနည်း ရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသည်ဟု ဆိုသည်။ စိတ်တွင်း ဆန့်ကျင်မှု "ကွန်ဖရစ်" ဖြစ်ဖန်များလျှင် ထိုစိတ်ထားများသည် အတွင်း စိတ်သို့ ရောက်ကာ လျှို့ဝှက် ငုပ်လျှိုးနေလေ့ ရှိသည်။

အသိစိတ်၌ရှိနေသော စိတ်တွင်းဆန့်ကျင်မှုကို မိမိကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်တုံ တရားဖြင့် ကုစား၍ ရနိုင်သော်လည်း အတွင်းစိတ်ထဲ ရောက်ရှိနေသည့် ငုပ်လျှိုးနေသော စိတ်တွင်းဆန့်ကျင်မှု ရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရန်မှာ အတန်ငယ်မျှ ခက်ခဲမှု ရှိနိုင်လေသည်။

သို့ရာတွင် စိတ်ပညာ၏ သဘောသဘာဝကို သိရှိနားလည်သည့် ဆင်ခြင် တုံတရားလက်ကိုင်ထား၍ ကုသလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အကယ်၍ ခက်ခဲမှု ရှိနေပါက စိတ်ရောဂါကုဆရာနှင့် ကုသလျှင်သော်လည်းကောင်း စိတ်တွင်း ဆန့်ကျင်မှု "ကွန်ဖလစ်"ကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည့် စိတ်ရောဂါနှင့် အကြော အခြင် အားနည်းသည့်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

× × ×

အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်းကို ရရှိနိုင်ရန် ကြံစည် ကြိုးပမ်းနေသူ အား နှောင့်ယှက်နေတတ်သည့် အကြောင်းတရား ခုနစ်မျိုးအနက် လူတိုင်း

တတိယအကြိမ်

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

လိုလိုပင် တမျိုးနှင့်ဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုး သုံးမျိုးနှင့်ဖြစ်စေ တွေ့ကြုံ၍ နေရတတ် ပေသည်။ ဤခုနစ်မျိုးလုံးနှင့် တွေ့ကြုံနေမှုမှာ လွန်စွာ နည်းပါးပါသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များက ဆိုကြ၏။

မည်သို့ဖြစ်စေ ထိုအကြောင်းတရား၏ အကြောင်းများကို လေ့လာသိရှိ ထားသူသည် လိုအပ်သလို မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်း ကာကွယ် တတ်ရန် စိတ်ပညာကို လေ့လာထားပါလျှင် အနေးနှင့်အမြန် မလိုလားအပ်သော ထိုအကြောင်းတရားများကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဆိုခဲ့ပြီး အနှောင့်အယှက် ခုနစ်မျိုးအနက် အများစုသည် မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေးခြင်း၊ ဒဏ်ခတ်ခြင်းဆီသို့ ပို့ဆောင်ပေးတတ်ပေသည်။ မိမိကိုယ် မိမိ အပြစ်ပေးခြင်း၊ ဒဏ်ခတ်ခြင်းကို မိမိ အတွင်းစိတ်ကပင် ပြုလုပ်သည် ဖြစ်ရာ ရွှေအခန်းများတွင် မိမိ အတွင်းစိတ်အား မိမိက ပြန်ပြီး အုပ်ထိန်း ပြုပြင်နိုင်သည့် လေ့ကျင့် ခန်းများကို ဖတ်ရှု လေ့ကျင့် ရမည် ဖြစ်ပါ သတည်း။

ဤအခန်း၌ မှတ်သားထားဖွယ်ရာများ

၁။ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေးခြင်း၊ ဒဏ်ခတ်ခြင်း ပြုလုပ်သည်ကို မတ်ဆို ကစ်ဇင်ဟု စိတ်ပညာရပ်က ခေါ်ဆိုထားသည်။ ထို မတ်ဆိုကစ်ဇင် သည် အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း လမ်းပေါ်တွင် ထစ်ငေါ့ နေအောင်၊ ဒုက္ခရောက်အောင် အကြီးအကျယ် ပြုလုပ်နိုင်သည်။

၂။ အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း လမ်းပေါ်တွင် ခုခံနေသည့် အကြောင်းတရား ခုနစ်မျိုးရှိရာ မလိုလားအပ်သော ထိုအကြောင်း တရားများကို စိတ်ပညာရပ် အသုံးပြုပြီး ပယ်ဖျက် ပစ်နိုင်သည်။

၃။ မလိုလားအပ်သော အကြောင်းများသည် ကလေးငယ်ဘဝ၌ ဖြစ် ပွားတတ်လေရာ ကလေးငယ်များအား မည်သည့်အခါမျှ လူဆိုး ကလေးဟူ၍လည်းကောင်း၊ သူခိုးဖြစ်မည့်ကောင်ဟူ၍လည်းကောင်း မသင့်လျော်သော စကားများ မပြောသင့်။

တတိယအကြိမ်

၄။ ဆရာ ဆရာမများသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ဆိုဆုံးမရာ၌ ကလေးများအား ထိခိုက် ပျက်စီးစေမည့် စကားများကို မပြောဆိုမိအောင် သတိထားသင့်ကြသည်။ စိတ်ပညာ၏ သဘောသဘာဝကို လေ့လာပြီး လိုသလို ပြောဆိုသင့်ကြသည်။

၅။ စကားလက်နက် "အော်ဂန်လင်းဂွေ့ချ်"သည် အဆိုးကိုလည်း ဖြစ်စေပြီး အကောင်းကိုလည်း ဖြစ်စေလေရာ စကားလုံးများကို ဇပြုသဘောနှင့် ရွေးချယ်ပြီး ပြောဆို သုံးနှုန်း သင့်ပေသည်။

၆။ စိတ်ထဲ စွဲမှတ်ထားမိခြင်းခေါ် "အင်(မ်)ပရင့်(စ်)" သည်လည်း ပါစကား လက်နက်ကဲ့သို့ပင် အဆိုးအကောင်းကို ဖြစ်စေ နိုင်လေရာ ကလေးများအား အဖျက်စိတ်ထားများ မဖြစ်စေပဲ အပြုစိတ်ထားများ ဖြစ်ပွားစေကာ စိတ်ထဲ စွဲမှတ်ထားမိခြင်းရှိအောင် ကြံဆောင် ပြောဆိုကြရသည်။

အခန်း ၁၀

အကျင့်ဆိုးများ ဖျောက်ဖျက်ပေါ

မိမိ၏တန်ခိုးကြီးသောအတွင်းစိတ်ကို အစွမ်းကုန် ထိထိမိမိ အသုံးပြုလိုသူသည် မိမိ၌ အကျင့်ဆိုးများ ရှိနေ ခဲ့ပါလျှင် ထို အကျင့်ဆိုးများကို ရှေးဦးစွာ ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရန်သည် အမှန်ပင် လိုအပ်ပေသည်။

အကျင့်ဆိုးများ ရှိနေခြင်းသည် အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်းလမ်းပေါ်သို့ သွားမည့်သူအား ကသိကအောက် ဖြစ်အောင်သော် လည်းကောင်း၊ အတိဒုက္ခဖြစ်အောင်သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်လေသည်။

အကျင့်ဆိုးများဖြစ်ပေါ် စွဲကပ်ရခြင်းမှာ အောက်ပါအကြောင်းတရားများကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

၁။ အပေါင်းအသင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၏ မကောင်း အတုများကို ခိုးယူမိခြင်း။ (အိုက်ဒိုင်တီဖီကေးရှင်း)
၂။ မျိုးရိုး၏ မကောင်းကျင့် မကောင်းကြံများကို အမွေဆက်ခံရခြင်း။
၃။ မိမိ အတွင်းစိတ်က အပြစ်ပေးခြင်း၊ ဒဏ်ခတ်ခြင်းများ ခံရခြင်း။ (မတ်ဆိုကစ်ဇင်)
၄။ ရည်ရွယ်ယင်းစိတ်ထား။ (မိုတီဗေးရှင်း)
၅။ စကားလက်နက်။ (အော်ဂန်လင်းဂွေ့ချ်)
၆။ စိတ်ထဲစွဲမှတ်ထားခြင်း။ (အင်မ်ပရင့်)
၇။ အထိတ်တလန့် ဖြစ်ခဲ့ဖူးခြင်း။ (ထရော်မာတစ်)
၈။ စိတ်တွင်း ဆန့်ကျင်မှုများ။ (ကွန်ဖလစ်)

မည်သို့သောအကြောင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်စေ၊ မိမိ၌စွဲကပ်နေသောအကျင့်ဆိုးများကို ဖျောက်ဖျက် ပစ်နိုင်ပါသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များက ဆိုကြပါသည်။ သို့ရာတွင် အမှန်ပင် ဖျောက်ဖျက်ပစ်ချင်စိတ် ရှိရန်မှာ အဓိကလိုအပ်ချက်ဖြစ်ပေသည်။ ဖျောက်ဖျက်ပစ်ချင်စိတ် မထက်သန်ပါလျှင် အောင်မြင်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် စိတ်ပညာရှင် ပါမောက္ခ အယ်လ်မာအီးနိုးလီးစ်က အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားထားပေသည်။

"An absolute necessity on the part of a student who wishes to eradicate some undesirable habits is an honest desire on his part to reform, for without this sincere wish, no cure is possible."

"မလိုလားအပ်သောအကျင့်များကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်လိုသူသည် မိမိဘက်၌ လုံးဝရိုးသားသော ပြုပြင်လိုစိတ် ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုပွင့်လင်းရိုးသားသော စိတ်ဆန္ဒမရှိပါလျှင် ကုသမှုကို မဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ပါတည်း။"

မလိုလားအပ်သောအကျင့်များကို ပယ်ဖျက်ပစ်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးလက်နက်မှာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို စနစ်တကျသုံးစွဲတတ်ပါလျှင် လူတိုင်းအတွက် အကျိုးရှိနိုင်ပေသည်။

သို့ရာတွင် ပြင်သစ်ပြည် နန်စီမြို့မှ စိတ်ပညာရှင် ငမိလ်ကွေ၏ ပြောစကားကိုမူ ဤနေရာ၌ ဖော်ပြထာင့်၏။ သူက ဤသို့ပြော၏။

"လူတိုင်းအတွက် အကျိုးရှိနိုင်သည်ဟု ဆိုလျှင် နည်းနည်းတော့ ဝါကြွားရာရောက်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အသိစိတ်နှင့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် လူများစွာတို့မှာ အကျိုးရရှိစေနိုင်သော်လည်း လူတန်းစားနှစ်မျိုးအတွက် ခက်ခဲမှုရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ—

(၁) အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းအကြောင်း ပြောပြသည်ကို နားလည်နိုင်စွမ်းမရှိသည့် အသိဉာဏ် မဖွံ့ဖြိုးသူများ။

တတိယအကြိမ်

(၂) အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း အကြောင်းကို နားလည်သိရှိလိုစိတ် မရှိသူများဖြစ်သည်။"

အထက်ဖော်ပြပါ လူတန်းစားနှစ်မျိုးတွင် မပါဝင်သူ၊ မိမိအား ဒုက္ခပေးနေသည့်အကျင့်ဆိုးကို အမြစ်ပါမကျန် ဖျက်ဆီးပစ်ရန် စိတ်အားထက်သန်စွာ လိုလားသူသည် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် အလျင်အမြန်ပင်အကျင့်ဆိုးများပပျောက်သွားလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မှု ရှိနေရန်သည် ပထမအဆင့်အနေနှင့် လိုအပ်ပေသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရန် အကောင်းဆုံး အချိန်နှင့် နေရာမှာ ညအိပ်ရာဝင်ချိန် မိမိအိပ်ရာပေါ်တွင် ဖြစ်ပေသည်။ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်နည်းမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

"အိပ်ရာပေါ်တွင် သက်သက်သာသာ လဲလျောင်းလိုက်ပါ။

နေ့ခင်း၌ မပြီးမပြတ် ကျန်ရှိနေသေးသော အလုပ်ကိစ္စများကို ငါ တွေးတောစဉ်းစားနေရန်မလိုဟု ရှေးဦးစွာ မိမိကိုယ်မိမိပြောပါ။

ယခုအချိန်မှစ၍ တညလုံး ငါစိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ချမ်းသာနှင့် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်စက်မည်ဟု အာရုံပြုပြီးလျှင် မျက်လွှာကိုသာ အသာအယာ ပိတ်လိုက်ပါတော့။

ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံး ကြွက်သားနှင့် အာကြောများကို လျော့ချလိုက်ပါ။

စိတ်ကိုလည်း လျော့ချ၍ အနားပေးလိုက်ပါ။"

ဤသို့ ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းကို ငါးမိနစ်မှဆယ်မိနစ်ခန့်မျှ အချိန်ကြာအောင် ပြုလုပ်ရပါမည်။ ထိုအခါ စိတ်၏အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှုကို ရရှိလာပါလိမ့်မည်။

တနေ့လုံး အလုပ်လုပ်ရသဖြင့် ကုန်ဆုံးသွားသော အင်အားများကို အစားပြန်ဖြည့်ရန်အတွက် သဘာဝတရားက ထိုအချိန်တွင် အိပ်ချင်စိတ်ကို ဖြစ်စေပေလိမ့်မည်။

တတိယအကြိမ်

အိပ်ပျော်တော့အံ့ဆဲဆဲ ထိုအချိန်တွင် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရန်သည် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်ပေသည်။

မိမိအား အကျိုးယုတ်အောင် ဒုက္ခပေးတတ်သည့် အကျင့်ဆိုး ဆိုသည်မှာ အမျိုးအမည် များစွာ ရှိနိုင်ပေသည်။ ဒေါသ ကြီးတတ်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ တွေးတောကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မကောင်းတာကိုသာ ရှုမြင်ခြင်း၊ လွန်ကျူးမှု အမျိုးမျိုး၊ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲခြင်း၊ မိမိစိတ် မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း စသည် စသည်တို့ ဖြစ်လေရာ မိမိတွင် အကျင့်ဆိုး သုံးလေးမျိုး ရှိနေပါလျှင် တခုချင်းကိုသာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်၍ ပယ်ဖျက်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ စင်စစ်အားဖြင့် မိမိအတွင်းစိတ်ကို ခိုင်းစေညွှန်ကြားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အတွင်းစိတ်ကို ထိထိရောက်ရောက် ခိုင်းစေလိုလျှင် ပထမဦးစွာ အသိစိတ်ကို မလှုပ်မရှားစေပဲ ငြိမ်သက် အေးချမ်းအောင် ပြုလုပ်ထားရန်သည် အထူးပင် လိုအပ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ပညာရှင်များက အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းဆိုသည်မှာ အိပ်မွေ့ချခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြ၏။

"Autosuggestion is nothing but hypnotism."

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို မိမိတို့ ဉာဏ်ရှိသလို ကိစ္စရပ် အမျိုးမျိုး ပြီးမြောက်အောင် သုံးစွဲနိုင်သည်ဖြစ်ရာ အကျင့်ဆိုးများ ပျောက်ဖျက်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်တွင် ဥပမာတခုကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

လက်များတုန်ယင်ခြင်း ပျောက်ကင်းစေရန်

များစွာသော လူလိုသည် လူကြီးပိုင်းသို့ အသက်ရောက်လာလျှင် လက်များ တုန်တုန်ယင်ယင် ဖြစ်ချင်လာတတ်သည်။ ဟင်းထောက်ရန် ဇွန်းကို ကိုင်လျှင် လက်တုန်ချင်သည်။ အချို့မှာ သိသိသာသာပင် တုန်၏။ စာရေးလျှင်လည်း လက်တုန်သဖြင့် စာလုံးများကို မိမိ လိုသလို ဆွဲ၍ မရ ဖြစ်တတ်၏။ အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသနည်း။ ကျန်းမာရေး ချုတ်ယွင်းလာသောကြောင့်ဟု အလွယ်တကူ ပြောကြပေလိမ့်မည်။ အဘယ့်ကြောင့် ကျန်းမာရေး ချုတ်ယွင်းလာရပါသနည်း စသည်ဖြင့် အကြောင်းတွေကို လိုက်ရှာနေလျှင် အလွန်ပင် ကျယ်ဝန်း၍ သွားပေလိမ့်မည်။

စင်စစ် လက်တုန်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတရပ်မှာ ထိုသူ၏ စိတ်တွင်း ဆန့်ကျင်မှု (ပဋိပက္ခဖြစ်မှု) "ကွန်ဖလစ်"၏ အကျိုးတရားများပင် ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်တွင်းပဋိပက္ခဖြစ်နေသူသည် အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုကို မရရှိနိုင်။ ထိုအခါတွင် စိတ်တည်ငြိမ်မှုကိုမရ။ ထိုသူသည် ကိုယ်စိတ်တင်းမာမှုများ ဖြစ်လျက် ကိုယ်စိတ်အင်အားများကို အလဟဿဖြုန်းတီးပစ်နေရလေသည်။ အင်အားများ လိုသလောက် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ မရှိသောအခါ၌ ကျန်းမာမှု ညှိုးဖျင်းလာတာ လက်များပင် တုန်တုန်ယင်ယင် ဖြစ်လာရလေတော့သည်။

တုန်လှုပ်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်းသည် စိတ်အား ကိုယ်အားကို ယုတ်လျော့စေသည်။ ကိုယ်အားစိတ်အားယုတ်လျော့လျှင်လည်း တုန်လှုပ် ချောက်ချားမှုကို ဖြစ်စေလေသည်။ ထိုအခါ၌ သူသည် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကို အောင်မြင်စေရေးကိစ္စ၌ အလွယ်တကူ ခိုင်းစေညွှန်ကြားရန် မတတ်နိုင် ဖြစ်ရပေတော့မည်။ လက်တုန်ခြင်း၊ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်းသည် ဝီလ်ပါဝါ မရှိခြင်း၏ လက္ခဏာရပ်များပင် ဖြစ်လေသည်။ ဝီလ်ပါဝါ နည်းပါးသူသည် သူ၏ အတွင်းစိတ်ကို ကောင်းကျိုးရရှိရေး ခိုင်းစေရန်အတွက် အမှန်ပင် ခက်ခဲမှု ရှိနေရမည် ဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ လက်တုန်ခြင်းနှင့် နှလုံးတုန် ရင်ခုန်ခြင်း လက္ခဏာ မရှိအောင် ကြံဆောင်ရန်သည် လိုအပ်ပေသည်။

အထက်၌ ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ရီလက္ကဇေးရှင်းပြုလုပ်ပြီးနောက် အိပ်ချင်စိတ် ပေါက်လာသောအခါ အောက်ပါ စကားများကို စိတ်ထဲမှ ရွတ်ဆိုရမည် ဖြစ်သည်။

၁။ ငါသည် ယခု ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်နေသည်။
၂။ ငါသည် ချမ်းချမ်းသာသာနှင့် အိပ်စက်တော့မည်။
၃။ ငါ အိပ်စက်နေဆဲ၌ ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်မှာ တင်းမာမှု (*Tension*) မရှိတော့။
၄။ ထို့ကြောင့် ငါ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ် အတွင်းသို့ အင်အားများ ဆက်တိုက် ဝင်ရောက်နေသည်။
၅။ ငါသည် ယခုမှ စ၍ အသက်ရှူခြင်းကို လေးလေး မှန်မှန် ပြုလုပ်နေသည်။

၆။ ငါ၏ရှူသွင်းလိုက်သော လေထဲတွင် အသက်ဇီဝ အင်အားတွေ အပြည့်အဝ ပါလာပြီး ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းတလျှောက်သို့ ဝင်ရောက် ပျံ့နှံ့သွားသည်။
၇။ ငါ၏ ထွက်လေတွင် ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်က မလိုအပ်သဖြင့် စွန့်ပစ်လိုက်သော အညစ်အကြေး အဆိပ်အတောက်တွေ ပါသွားသည်။
၈။ ငါ၏အဆုတ်မှာ တဖြည်းဖြည်း သန့်မာ သန့်ရှင်းလာနေပြီ။
၉။ ထို့ကြောင့် ငါ၏လက်များမှာ ငါ ငယ်စဉ်ကကဲ့သို့ပင် ပြန်ပြီး သန်စွမ်းလာပြီ။ သန်စွမ်းလာပြီ။
၁၀။ ငါ၏လက်များကို ငါ တည်ငြိမ်စွာထား၍ အသုံးပြုနိုင်ပြီ။
၁၁။ ငါ့၌ မည်သည့် တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုမျှမရှိ။ အင်အား အပြည့်အဝ ရှိနေသည်။
၁၂။ ငါ၏ စိတ်သည် တည်ငြိမ် အေးချမ်းသည်။
၁၃။ ထို့ကြောင့် ငါ၏ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း တည်ငြိမ်စွာ သန်စွမ်း၏။

အထက်ပါအတိုင်း စိတ်ထဲမှ ထပ်တလဲလဲ အာရုံပြုယင်း စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာနှင့် အိပ်ပျော်သွားစေရန် လေ့ကျင့်ပါလျှင် ရက်တပတ်အတွင်း၌ပင် ထူးထူးခြားခြား လက်တုန်မှုများ ပျောက်ကင်းလာသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဤနေရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်မှ ကလိုရီ (*Calorie*) အင်အားများ ကုန်ဆုံးနေပုံကို ကလိုရီ အင်အား ဇယားက ဖော်ပြထားပုံများကို ရေးသားသင့်ပေသည်။

လူတိုင်းပင် အိပ်ပျော်နေသည်ဖြစ်စေ၊ နိုးကြားနေသည်ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ကလိုရီအင်အားများ ကုန်ဆုံးနေရသည်။ သာမန်လူတဦးသည် အိပ်ပျော်နေသော ရှစ်နာရီ အချိန်အတွင်း၌ ကလိုရီအင်အား ၆၀၀ မျှ ကုန်ဆုံးသည်။ နိုးကြားလျက် အနားယူနေသော ရှစ်နာရီ အချိန်အတွင်း

တတိယအကြိမ်

တွင်မူ ထိုသူသည် ကလိုရီအင်အား ၇၅၀ ကုန်ဆုံးပါသည်။ သို့ရာတွင် ရီလက်ဇေးရှင်း ပြုလုပ်မှုကြောင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ အနားနေရသောအခါတွင် ရှစ်နာရီ အတွင်း၌ ကုန်ဆုံးသော ကလိုရီ အင်အားမှာ ခြောက်ရာ၊ ခြောက်ရာအောက် ရောက်သွားသည်ဟု ဆိုပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ရီလက်ဇေးရှင်း ပြုလုပ်ပြီး အိပ်စက် နေသူ၏ ကလိုရီအင်အား ကုန်ဆုံးမှုမှာ အနည်းဆုံး ဖြစ်လေရာ ကလိုရီအင်အား အဝင်နှင့်အထွက်တွင် အဝင်က အလွန် ပိုမိုလာပြီးလျှင် သဘာဝကပေးသော အင်အားများကို ပိုမို၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ သိုမှီးထားနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ထိုသဘောတရားအမှန်ကိုလည်း သိရှိလျက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းပြုလုပ်ရာတွင် ထိုသဘောတရား အာရုံသွင်းယူပါလျှင် ပိုမို၍ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်လေသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို သုံးစွဲသူများသည် အချက်တခုကိုလည်း သိရှိလျက် လိုက်နာသင့်ပေသေးသည်။ ထိုအချက်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လျက် ကုသနေကြောင်းကို မည်သူ့အားမျှ ပြောမပြရန် ဖြစ်ပေသည်။ ပြောပြခြင်းအားဖြင့် ကြားနာရသူတို့၏ စိတ်က ဖျက်လိုဖျက်ဆီးစိတ်နှင့် မယုံမကြည်ဖြစ်ခဲ့လျှင် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကို ထိုသူတို့၏ အတွင်းစိတ်က လာရောက် နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးနိုင်သည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များက သတိပေးကြသည်။

လက်တုန်ခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ အင်အားတွေ လိုသည်ထက် ပိုပြီး ကုန်ခန်းနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေရာ ကုန်ခန်းမှုအင်အား နည်းပါးသွားစေရန်အတွက် စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရရှိစေသည့် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားအားထုတ်ခြင်းကိုလည်း ပြုသင့်ပေသည်။ ထို့ပြင် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း ပြုလုပ်ပါက အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်ရခြင်း အကျိုးတရားမှာ ပိုမို ကြီးမားလာနိုင်လေသည်။

အခြား အခြားသော အကျင့်ဆိုးများ ပျောက်ကင်းရန် အတွက်လည်း အထက်ပါနည်းကို မှီးလျက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အနေးနှင့်အမြန် အောင်မြင်မှုကို ရရှိမည် ဖြစ်ပေသည်။

တတိယအကြိမ်

ဤအခန်း၌ မှတ်သားထားဖွယ်ရာများ

၁။ တန်ခိုးကြီးသော မိမိအတွင်းစိတ်ကို အစွမ်းကုန် ထိထိ ရောက်ရောက် အသုံးချလိုလျှင် မိမိ၌ အကျင့်ဆိုးများ ရှိမနေသင့်။

၂။ အကျင့်ဆိုးကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်လိုစိတ် တကယ်အမှန် ရှိမှသာ အကျင့်ဆိုးကို ဖျောက်ဖျက်၍ ရမည်။

၃။ အကျင့်ဆိုးပျောက်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်၏။

၄။ အိပ်ချိန် အိပ်ရာပေါ်တွင် ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်လျက် အိပ်ပျော်အံ့ဆဲဆဲ အချိန် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်သည်။

၅။ ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကလိုရီအင်အား ကုန်ဆုံးမှုအနည်းပါးဆုံး ဖြစ်စေသည့်အတွက် အဝင်အင်အားက အထွက်အင်အားထက် များစေသည်။

၆။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လျက် မိမိ အကျင့်ဆိုးကို မိမိ ဖျောက်ဖျက် ကုသနေကြောင်း မည်သူ့ကိုမျှ ပြောမပြသင့်။ ပြောပြလျှင် ဖျက်ဆီးမှုနှင့် တွေ့ရတတ်သည်။

အခန်း ၁၁

စိတ်ကူးထင်မြင်မှု၏ အကျိုးအာနိသင်များ

မိမိဖြစ်ချင်သလို စိတ်ကူးထင်မြင်ကြည့်ခြင်း (*Imagination*) သည်လည်း အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း တမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ အကျိုးရှိအောင် စိတ်ကူး ထင်မြင်တတ်လျှင် အကျိုးရရှိစေနိုင်လေသည်။

သို့သော် ပန်းတန်ရောင်းသည့် ဈေးသည်တဦး ပန်းကန်တောင်းကို သူ့ခြေရင်း၌ထားလျက် သူဖြစ်ချင်သည်များ တွေးရာတွင် နောက်ဆုံး၌ သူသည် ဘုရင့်သမီးကို လက်ထပ်ပြီးလျှင် မင်းသမီးအား မှတ်လောက်အောင် ခြေဖြင့်ကန်၍ ဆုံးမမည်ဟု ထင်မြင်စိတ်ကူးယင်း သူ့ကိုယ်သူ မထိန်းနိုင်ပဲ အကယ်ပင် ခြေကို ဆန့်တန်းလျက် ကန်ကျောက်လိုက်ရာ ပန်းကန်တောင်းကို ကန်မိလျက် ပန်းကန်အားလုံး ကွဲသွားရသည့် စိတ်ကူးထင်မြင်မှုမျိုးကား မဖြစ်သင့်ပေ။

ဤလို ဆောက်တတ်ရာရာ တွေးထင်မှုမျိုးကို လေထဲဘိုက်အိမ်ဆောက်သည်ဟု ခေါ်ဆိုကြ၏။ စင်စစ်မှာ ဤလို စိတ်ကူးယဥ်မှုမျိုးမှာ ဘိန်းသမားများ ဘိန်းမှိန်းယင်း တွေးတော စိတ်ကူးမှုမျိုး ကဲ့သို့သာ ဖြစ်ချေလသည်။ စိတ်ကို အုပ်ထိန်းနိုင်မှုဘန်ခိုး မပါရှိသည့်အတွက် စိတ်ကူးထင်မြင်မှု ပြုလုပ်သူအား ထူးခြားထက်မြက်သော ကောင်းကျိုးကို ပေးနိုင်စွမ်း ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

သို့ရာတွင် အချို့သော အနုပညာသည်များ (ကဗျာဆရာ၊ ဂီတဆရာ၊ စာရေးဆရာ စသည်တို့)မှာ မူးယစ်ဆေးဝါး မှီဝဲခြင်းအားဖြင့် သူတို့၏ ပကတိဉာဏ်စွမ်း အင်အားကို ထက်သန်လာစေသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များ၏ အဆိုကား ရှိနေပေသည်။

မည်သို့ဆိုစေ ထူးခြားပြောင်မြောက်စွာ တိုးတက် ကြီးပွား လိုသူများ အတွက်မှာမူ စိတ်ခေတ်အုပ်ထိန်းမှုပါသော စိတ်ကူးထင်မြင်မှု မျိုးကိုသာ ပြုလုပ်သင့်သည်ဟု ကျွန်တော်အနေနှင့် ဆုံးဖြတ်ပါသည်။

စိတ်ကူးထင်မြင်မှုကို အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း (*Imagination*)ဟု ခေါ်ဆိုရာ၌မှတွင် စိတ်ကူးထင်မြင်မှုဆိုသော စကားလုံးအစား "အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း" ဟု ခေါ်ဆိုကြပါစို့။

အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို မော်စကိုမြို့မှ ထုတ်သည့် (*A dictionary of philosophy*) "ဒဿနိကအဘိဓာန်"တွင် ဤသို့ ရေးသားပါရှိ၏။

"A man acquires imagination through work, which without imagination could be neither purposeful nor fruitful."

"လူသားတဦးသည် အလုပ်လုပ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကူးထင်မြင်မှု အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကို ရရှိ၏။ ထိုအလုပ်သည် စိတ်ကူးထင်မြင်မှု မပါပဲနှင့် ရည်ရွယ် မှန်းထားချက်လည်း မရှိနိုင်။ အကျိုး ကျေး ဇူး လည်း ပေါ် ထွန်း စေမည် မဟုတ်ပေ။"

ဤစာပိုဒ်၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ စိတ်ကူးထင်မြင်မှု မပါသော အလုပ်သည် ရည်ရွယ်ချက်မရှိသည့်အတွက် အကျိုးမရှိနိုင်။ သို့သော် အလုပ်လုပ်မှသာ စိတ်ကူးထင်မြင်မှု အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကို ရရှိမည်ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ အလုပ်လုပ်ယင်း စိတ်ကူးထင်မြင်ပါ။ စိတ်ကူး ထင်မြင်မှုနှင့် အလုပ်လုပ်ပါ။ သို့မှသာ ရည်ရွယ်ချက် ပါရှိပြီး အကျိုးကျေးဇူး ရရှိမည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။

ဤနေရာတွင် ဝီလ်ပါဝါနှင့် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း၏ အကြောင်းခြင်းရာများကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ရန်အတွက် ပြင်သစ်ပြည် နန်စီမြို့မှ ဒေါ်က်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း နည်းအားဖြင့် ရောဂါပေါင်းစုံကိုကုသရာတွင် နာမည်ကျော်ကြားသူ မေလီကွေ၏ ရေးသားချက်များမှ အချက်အချို့ကို ဖော်ပြသင့်သည်ဟု ယူဆပါသဖြင့် အောက်၌ ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

သူက ဤသို့ဆို၏—

"(1) When the will and imagination are antagonistic, it is always the imagination which wins, without exception."

၁။ "ဝီလ်ခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်နှင့် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း ခေါ် စိတ်ကူးထင်မြင်မှုတို့ တခုနှင့် တခု အပြိုင်အဆိုင် ဖြစ်တာ ကနိုင်လုကြသော အခါတွင် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း ကသာ အခါခပ်သိမ်းပင် ခြွင်းချက်မရှိ အနိုင်ရရှိသည်။"

ဥပမာများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

ပထမ ဥပမာမှာ အန်တပေရှိသော ပေသုံးဆယ် ရှည်ထည့် ပျဉ်ပြားတချပ်ကို မြေကြီးပေါ်တွင် ချထားပါ။ ထိုပျဉ်ချပ်ပေါ်သို့ လူတယောက်အား လျှောက်သွားပါဟု ပြောလျှင် ထိုသူသည် မည်သို့မျှ စိတ်မထင့်ပဲ ချောချော မောမောပင် ပျဉ်ချပ်၏ တဘက်စွန်းမှ အခြားတဘက်စွန်းသို့ အရောက် လျှောက်သွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုပျဉ်ချပ်ကို ဘုရားရှိခိုးကျောင်း ခေါင်မိုးအမြင့် နေရာအရောက် မြှောက်တင်ပြီး ထားလိုက်ပါက ထိုသူသည် ထိုပျဉ်ချပ်ပေါ်သို့ သုံးပေမျှ လျှောက်သွားမိလျှင်ပင် ကြောက်ရွံ့စိတ် ဝင်လာကာ လျှောက်မသွားဝံ့ပဲ ရှိနေလိမ့်မည်၊ ထိုအခါတွင် ထိုသူသည် သူ၏ ဝီလ် (ပြဋ္ဌာန်းစိတ်)ကို မည်သို့ပင် ကြိုးစား၍ အသုံးပြုစေကာမူ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်မှုကြောင့် ဆက်လက် လျှောက်သွားလျှင် မြေပေါ်သို့ ကျွမ်းထိုးမှောက်ခုန်ဖြစ်ကာ ကျဆင်းသွားရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

မြေကြီးပေါ်တွင် ပျဉ်ချပ်ကိုချထားစဉ်က ပျဉ်ချပ်ပေါ်တွင် အလွယ်တကူလျှောက်သွားနိုင်လျက်နှင့် အမြင့်ကြီးနေရာသို့ ပျဉ်ချပ် ရောက်သွားသော အခါတွင်မူ အဘယ့်ကြောင့် လျှောက်သွားခြင်း မပြုဝံ့ရပါသနည်း။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မြေပေါ်တွင် ပျဉ်ချပ် ရှိနေစဉ်က ထိုသူ၏ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းမှာ လွယ်လွယ်နှင့်ပင် လျှောက်သွားနိုင်သည်ဟု ထင်မြင်စိတ်ကူးမှု ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အထက်အမြင့်ကြီးနေရာသို့ ပျဉ်ချပ်

ရောက်သွားသော အခါတွင်မူ သူ၏ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းက "မဖြစ်ဘူး၊ လျှောက်သွားယင် လိမ့်ကျမှာပဲ"ဟု ပြောနေမှုကြောင့် ပင်တည်း။

ထိုအခါ ထိုသူ၏ စိတ်ထဲတွင် လိမ့်ကျသွားမည့်ပုံကို ထင်မြင် လိုက်၏။ ထင်မြင်မိသည်နှင့်အတူ သူ့ဦးခေါင်းမှာ မူးဝေလာကာ လိမ့်ကျသွားရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ဤနေရာတွင် ဝီလ်သည် မည်သို့မျှ မတတ်နိုင်။ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းက မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်မြင်သည့် အတိုင်း၊ မဖြစ်နိုင်သည့် အခြေအနေသို့ လုံးဝ ရောက်ရှိသွားရလေသည်။ ဤကဲ့သို့သော အခြေအနေတွင် ဝီလ်က ကြိုးစား၍ မြင့်တင်လေလေ မိမိလိုလားသော အကျိုးတရားနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဆီသို့သာ များများကြီး ရောက်ရှိသွားလေလေ ဖြစ်ရလေသည်။

အကယ်၍ အုပ်ကြွပ် မိုးသူများနှင့် လက်သမားများသည် အမြင့်၌ ထားသည့် ထိုပျဉ်ပြားပေါ်သို့ လျှောက်သွားနိုင်ပါလျှင် သူတို့၏ စိတ်၌ လျှောက်သွားနိုင်သည်ဟု ထင်မြင်မှု ရှိနေခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်လေသည်။

ဒုတိယ ဥပမာ မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

အိပ်မပျော်ရောဂါ စွဲကပ်နေသူ တဦးသည် အကယ်၍ အိပ်ပျော်စေရန် ကြိုးပမ်းသမှု သူမပြုသောအခါ၌ အိပ်ရာပေါ်တွင် ငြိမ်သက်စွာလဲလျောင်း၍ နေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် သူသည် အိပ်ပျော်စေရန် ကြိုးစားသော အခါတွင် ကြိုးစားသမှု ပို၍ပြုလေလေ သူသည် အိပ်ပျော်သွားမည့်အစား အိပ်ရာပေါ်တွင် ဗယ်ညာလူးလှိမ့် ပို၍ ဖြစ်လေလေနှင့် မငြိမ်မနေနိုင် ရှိနေသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဖြစ်ရသည်မှာ သူ၏ ဝီလ်ပါဝါကို ပို၍ သုံးလေလေ သူသည် သူ၏ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကို ပို၍ အရှုံးပေးရလေလေ ဖြစ်နေကာ ပိုပြီး အိပ်မပျော်နိုင် အငြိမ်မနေနိုင် ရှိရလေသည်။

ဤသည်လည်း အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကို ဝီလ်ပါဝါက အရှုံးပေးရခြင်း တမျိုး ဖြစ်လေသည်။

တတိယမြောက် ဥပမာ မှာ တစုံတယောက်၏ အမည်ကို မေ့မရသော အခါတွင် အားထုတ်ပြီး အပူတပြင်း စဉ်းစားလေလေ အမည်ကို မေ့မရ လေလေ ဖြစ်ရလေသည်။ ဤသို့ ဖြစ်သောအခါတွင် "အင်း ငါမေ့နေတာပဲ"၊ "နေပေစေအုံး၊ သူ့ဟာသူ ပေါ်လာမှာပဲ" စသည်ဖြင့် စိတ်ကို

လျှော့၍ ကြိုးစားမှု မပြုပဲ နေလိုက်သောအခါတွင် ဘွားကနဲ မိမိတို့သိချင်သော အမည်မှာ မိမိတို့ အသိစိတ်ထဲတွင် ပေါ်လာရလေသည်။

ဤနေရာ၌လည်း ဝီလ်ပါဝါအပေါ်တွင် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းက အနိုင်ယူလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

စတုတ္ထမြောက် ဥပမာ မှာ စက်ဘီးစီး သင်စတွင် လက်ကိုင်ကို တင်းကျပ်စွာ ဆုပ်ကိုင်ထားသူသည် မိမိရှေ့ရှိ တိုက်မိစရာ တစုံတခုကို မြင်လျှင် မိမိစိတ်ထဲ၌ ငါတော့ တိုက်မိတော့မှာပဲ ဟူသော အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း ဝင်လာ၏။ ထိုအခါတွင် မိမိ၏ ဝီလ်ပါဝါက မတိုက်နဲ့ဟု ဆို၏။ ဤသို့ ဝီလ်နှင့် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း အပြိုင် အဆိုင်ဖြစ်ကာ အနိုင် လုသော အခါတွင် ထုံးစံအတိုင်းပင် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကအနိုင်ရပြီး တိုက်မိစရာကို တည့်တည့်ကြီးပင် ဝင်ဆောင့်လေတော့သည်။

ဧမီလ်ကွေ့က အထက်ပါကဲ့သို့သော ဥပမာတွေကို နောက်ထပ် အများအပြားပင် ပြသနိုင်ပါသေးသည်ဟု ဆိုပေသည်။

သူ၏ ဆိုလိုချက်မှာ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကိုသာ အားထားပါ။ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းက ငြင်းဆန်၍ နေပါလျှင် ဝီလ်ပါဝါသည် ဘာမျှမတတ်နိုင်ပါ ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ပြီးခဲ့သော အခန်းများ၌ ရေးသားခဲ့သည့် ဝီလ်ပါဝါ ရရှိရေးနှင့် အားကောင်းရေး လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ အချည်းနှီး ဖြစ်ရတော့မည်လော။ ဤသို့လည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။

စိတ်ပညာသမားအတွက် ဝီလ်ပါဝါအင်အား ကောင်းကောင်း ရှိနေရေးမှာ အထူးပင် လိုအပ်ပါသည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် ဧမီလ်ကွေ၏ အဆိုပြုချက်နှင့် ကျွန်တော်အပါအဝင် အခြားသော စိတ်ပညာ သမားများ၏ ယူဆချက်သည် တခုနှင့် တခု မူမတူ ဆန့်ကျင့်မှု ရှိနေသလောဟု မေးရန် ရှိနေပါသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် တခုနှင့် တခု ဆန့်ကျင်မှု မရှိပါ။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဧမီလ်ကွေ၏ *Better and Better Day by Day* "နေ့စဉ် နေ့တိုင်း ပို၍ ပို၍ ကောင်းမွန်လာသည်"အမည်ရှိ စာအုပ်တွင် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီး နံပါတ်(၁) အချက်ကိုသာ ရေးသား ထားသည် မဟုတ်။ အောက်ပါ သူ၏ အယူအဆ အတွေ့အကြုံ ကိုလည်း ရေးသား ဖော်ပြထားသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

"When the will and the imagination are in agreement, one does not add to the other, but one is multiplied by the other."

"ဝီလ်နှင့် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း (ပြဋ္ဌာန်းစိတ်နှင့် စိတ်ကူးထင်မြင်မှု) သဘောတူညီမှု ရှိကြသောအခါတွင် တခုနှင့်တခု ပူးပေါင်းသော နှစ်ဆ အင်အားကို ဖြစ်ပွားသည် မဟုတ်။ သို့ရာတွင် တခုသည်တခုကို မြှောက်ခြင်း အားဖြင့် ကြီးမားသော အင်အားကို ဖြစ်ပွားစေလေသည်။ ဤသို့ အပေါင်းမဟုတ် အမြှောက်ဂဏန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိစေရန် အတွက် ဤစာအုပ်ကို ဤမျှ အထိ ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် ရေးသားရခြင်းဖြစ်ပေသည်။ စင်စစ် အားဖြင့် စိတ်ပညာ သမားသည် ဝီလ်ပါဝါတန်ခိုးလည်း ကြီးထွား၊ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းလည်း ဖြစ်ချင်သလို ရှင်းလင်း ပြတ်သားလျက် ထိုအချက် နှစ်ခု သဘောတူညီစွာ ရှိရေးကို ရရှိအောင် ကြံဆောင်ရမည် ဖြစ်လေသည်။"

အထက်၌ ရေးသားခဲ့သည့် နံပါတ်(၁) အဆိုအရ ဝီလ်နှင့် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း သဘောကွဲလွဲသောအခါတိုင်း အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းက အနိုင်ရသည် ဆိုချက်မှာ အလွန်မှန်ကန်သော သဘောတရားဖြစ်သည်မှာ ယုံမှားစရာ မရှိပါပေ။ ဤသို့ သဘောကွဲလွဲမှုရှိခဲ့သော် ဝီလ်ကိုနည်းနည်းမျှပင် အသုံးမပြုပဲ နေရန်ကို ဧမီလ်ကွေက ညွှန်ကြားပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဝီလ်အင်အား မကောင်းသေးသူ စိတ်ပညာ သမားအား အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သောအခါတွင် ဝီလ်ကို အသုံး မပြုပါနှင့်ဟု ဧမီလ်ကွေက အထူးသတိပေး ညွှန်ကြားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သူ၏ညွှန်ကြားပေးချက်မှာ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကိုသာ အားထုတ်မှု မပါပဲ အသုံးပြုရန် ဖြစ်ပေသည်။

အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကို အသုံးပြုရန်နှင့် ပတ်သက်၍လည်း သူက ဤသို့ ရေးသားထား၏။

"The imagination can be directed."
"စိတ်ကူးထင်မြင်မှုကို ညွှန်ကြား လမ်းကြောင်း၍ ပေးနိုင်သည်။"

အထက်ပါ ရေးသားချက်များ အားလုံးကို အကျဉ်းချုံးလိုက်ပါလျှင် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းခေါ် စိတ်ကူးထင်မြင်ချက်အတိုင်း ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာရသည်ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ် ရရှိပေသည်။

တနည်းအားဖြင့် ဆိုရလျှင် ခရစ်တော်၏ ဟောပြောချက် ဖြစ်သည့်—

"A a man thinkth in his heart so is he."
"လူသားတဦးသည် သူ၏ နှလုံးသား အတွင်း၌ တွေးထင်သည့်အတိုင်း သူ ဖြစ်သည်။"

ဆိုသော သမ္မာကျမ်းစာလာ စာသား နှင့် ထပ်တူ ညီမျှသည် ဟု လည်း ဆိုနိုင်ပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ မိမိတို့၏ အဘွင်းစိတ်ကို ညွှန်ကြားခိုင်းစေရာတွင် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကို စနစ်တကျ သုံးစွဲတတ်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာ၌ ဝီလ်ကို မသုံးပဲ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကိုသာသုံးစွဲနည်းအတွက် ဥပမာပြရန် လိုပေသည်။

လူတယောက် မခံသာအောင် ခေါင်းကိုက်နေသည်။ ထိုသူအား အော်တို ဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်စေကာ သူ့ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင် သူ့ကိုယ်သူ ကုသစေ၏။

"ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ငါ့ခေါင်းမှ ထွက်ခွာသွားပြီ၊ ထွက်ခွာသွားပြီ" ဟု သူရွတ်ဆို၏။ ဤသို့ ရွတ်ဆိုရာ၌ သူသည် ပို၍ ထိရောက်မှု ရှိစေရန် ရည်သန်လျက် သူ၏ ဝီလ်ကို အသုံးပြု၏။

အသုံးပြုပုံမှာ သူ၏ ရွတ်ဆိုမှုကို အားစိုက်ထုတ်၍ ပြုလုပ်၏။ သူ့စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို လျော့ချ၍မထား။ တင်းတင်းမာမာ ဖြစ်နေ၏။ ရွတ်ဆိုသံ၌ ခေါင်းကိုက်သည့်ဝေဒနာကို အာရုံပြုပြီး စူးစိုက်ထား၏။ ထိုအခါ၌ သူ၏ စိတ်ကူး အာသင်အမြင်တွင် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ပါဝင်နေလေသည်။

ဤအတိုင်း သူသည် "ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ငါ့ခေါင်းမှ ထွက်ခွာသွားပြီ"ဟု အားထုတ်လျက် ရွတ်ဆိုသော်လည်း သူ၏ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းတွင်

ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာသည် သူ့စိတ်အာရုံမှာ ပါဝင်နေသည့် အတွက် သူ့ရောဂါသည် လျော့ပါး၍ မသွားပဲ ရှိနေပေလိမ့်မည်။ သူ့ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း အတိုင်းသာ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ဧမီလ်ကွေက ဤသို့ ဆို၏။

"People are always preaching the doctrine of effort, but this idea must be repudiated. Efforts means will, and will means the possible entrance of the imagination in opposition, and the bringing about of the exactly contrary result to the desired one."

"လူများသည် အားထုတ် ကြိုးပမ်းရေး ဩဝါဒကို အခါခပ်သိမ်း ညွှန်ကြားလျက် ရှိနေကြသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအထင်အမြင် ဩဝါဒကို ငြင်းဆန် ပယ်လှန် ပစ်ရမည်။ အားထုတ်ကြိုးပမ်းခြင်းများ ဆိုသည်မှာ ဝိတ်ပေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် ဖြစ်သည်။ ထိုပြဋ္ဌာန်းစိတ်ဝီလ်သည် မိမိမလိုလားသည့် ဆန့်ကျင်ဘက် ထင်မြင် စိတ်ကူးခြင်း အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း ဝင်ရောက်လာရန် တံခါးပေါက် အဖြစ်သို့ ကျရောက်သွားစေနိုင်သည်။ ထိုအခါတွင် လိုချင်သည့် အရာနှင့် တဘက် တလမ်း ဆန့်ကျင်သည့် အကျိုးပေါ်ချက်ကိုသာ ဧတိ အကျ ခေါ်ယူ ဆောင်သွင်းလာစေရာ ရှိနေပေသည်။"

အထက်ပါ ဧမီလ်ကွေ၏ အယူအဆကို အခြားသော ကမ္ဘာ့ စိတ်ပညာရှင် အများစုက လက်မခံဟု ရေးသားပါရှိသော စာအုပ်ကို ကျွန်တော် ဖတ်ရှုဖူးသည်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်မှာမူ သူ၏ အထက်ပါ အယူအဆကို မိမိ ဆင်ခြင်တုံ တရားနှင့် ပြုပြင်လျက် လက်ခံပါသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် အားထုတ်မှု ရှိရန်သည် လိုအပ်ပါသည်။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သည် ဆိုကတည်းက အားထုတ်မှုမှာ ရှိနေပါပြီ။ သို့ရာတွင် ဧမီလ်ကွေ၏ ညွှန်ကြားသတိပေးခြင်းမှာ လိုသည်ထက် ပိုသော အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှု မဖြစ်စေရန်အတွက်ဟု ကျွန်တော့် အနေနှင့် ယူဆပါသည်။ မှန်ပေသည်။ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှု ဝီရိယာမှာ လိုသည်ထက် ပိုနေပါက အကျိုးမထွက်ပဲ အပြစ် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဝီရိယလွန်လျှင် ဆွံ့သည် ဟု ဗုဒ္ဓကျမ်းစာတတ် ပုဂ္ဂိုလ်များက ပြောဆိုကြသည်။

ဤသို့ ဝီရိယလွန်ကာ ဆွံ့ မသွားစေရန် ဧမီလ်ကွေက သူ့သဘောထားကို အောက်ပါအတိုင်း ပြောဆိုထားပြန်သည်။

"When the certain people do not obtain satisfactory results with autosuggestion, it is either because they tack confidence, or they make efforts, which is the more frequent case. To make good suggestions it is absolutely necessary to do it without effort. The latter implies the use of the will, which must be entirely put aside. One must have recourse exclusively to the imagination."

"အချို့သော သူတို့သည် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျေနပ်လောက်သော အကျိုးကျေးဇူးများ မရရှိသော အခါတွင် ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အချက် နှစ်ခု အနက် တခုခုကြောင့် ဖြစ်စရာ ရှိနေပေသည်၊ သူတို့သည် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရာ၌ ယုံကြည် အားထားမှု မရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် သူတို့၏ အားထုတ်မှု ပြုခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ အားထုတ်မှု ပြုခြင်းကြောင့်က ပို၍ မကြာခဏ မအောင်မမြင် အဖြစ်များသည်။ ကောင်းမွန်သော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ဖြစ်စေရေးတွင် အားထုတ်မှု မပါစေပဲ ပြုလုပ်ရန်မှာ အထူးတလည် လိုအပ်ပေသည်။ အချက်နှစ်ခု အနက် နောက်အချက်၏ အဓိပ္ပာယ်သဘောမှာ ဝီလ်ပေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ကို သုံးစွဲခြင်းဟု ဆိုလိုသည်။ ထိုအချက်ကို မပြုလုပ်ပဲ လုံးလုံး လျားလျားပင် ဘေးသို့ ဖယ်ရှားထားရမည် ဖြစ်သည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သူသည် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကိုသာ အခြား ဘာမျှ မပါဝင်စေပဲ သီးသန့် အနေထားကာ အားကိုးအားထား ပြုရမည် ဖြစ်လေသည်။"

ဤနေရာတွင် အထက်၌ ရေးလက်စ ခေါင်းကိုက်သူ ပြုလုပ်သည့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ကောင်းသော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ဖြစ်စေရန် ဆက်၍ ရေးသားရပါမည်။

ထိုသူသည် ပထမဦး အားထုတ်မှု တည်းဟူသော ပြဋ္ဌာန်းစိတ် ဝီလ်ကို ထည့်သွင်းသုံးစွဲရာ သူ၏ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းတွင် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သော သူမလိုလားသည့် ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာ အာရုံသာ ပေါ်နေသည့်အတွက် ရောဂါသည် လျော့ပါးမသွားပဲ ထစ်ခံနေမည်ဖြစ်ရာ မေးလ်ကွေ၏ သတိပေး ညွှန်ကြားမှုကို ထိုသူ သတိရ လိုက်နာသော အနေနှင့် သူသည် အားထုတ်မှုများကို လုံးဝ ရပ်ဆိုင်းလိုက်သည်။ စိတ်နှင့်ကိုယ်ကို လျော့ချလိုက်သည်။ ပြီးလျှင် သူ၏ နှုတ်မှ —

"ငါ့ခေါင်းထဲမှ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ထွက်ခွာသွားပြီ၊ ထွက်ခွာသွားပြီ၊ ငါ့ခေါင်း ကြည်လင်လာပြီ၊ ကြည်လင်လာပြီ" ဟု ခပ်မြန်မြန်ကလေး တိုးတိုး ရွတ်ဆိုယင်း သူ၏ခေါင်း ကြည်လင် ရှင်လန်းလာပုံကိုသာ သတိမလစ်စေပဲ အဆက်မပြတ် စိတ်ကူးထင်မြင်မှု အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း ပြုလုပ်ပေးသောအခါ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာမှာ လျော့ပါးသွားပြီး ကြာကြာ အချိန်အတွင်း၌ပင် ပျောက်ကင်းသွားမည် ဖြစ်လေသည်။

ဤနေရာတွင် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာရှင်က ဤသို့ မေးနိုင်၏။

"ခေါင်းကိုက်နေတဲ့ လူပဲ။ ကိုယ့်ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို သိရှိပြီး အာရုံ မပြုမိပဲနှင့် ဘယ်မှာ နေနိုင်မှာလဲ၊ ခေါင်းကိုက် နေတာကို စိတ်မကူးရဘူး ဆိုလို့ ဖြစ်နိုင်မလား"

ဤလို မေးခွန်းအတွက် မေးလ်ကွေက ဤသို့ ဆိုထားပါသည်။

"ဟုတ်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို စဉ်းစားမိရန်ကို မကြောက်ပါနဲ့ စဉ်းစားပါ။ သို့သော်လဲ တဘက်ကလဲ ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာကို ငါ မကြောက်ပါဘူး။ ငါက ပျောက်စေချင်ယင် ပျောက်သွားမှာပဲလို့ ပြောပေးပါ။ ဥပမာ — သင် တနေရာရာကို သွားတဲ့အခါမှာ ခွေးဆိုး တကောင်က လိုက်ဟောင်ပြီး သင့်ထံ ပြေးလာတဲ့အခါမှာ သင်က ရပ်ပြီး ခွေးရဲ့ မျက်လုံး နှစ်လုံးကို ရဲရဲရင့်ရင့် ကြည့်လိုက်ပါ။ ထိုအခါမှာ ခွေးဟာ သင့်ကို ကိုက်ရဲမှာ မဟုတ်ဘူး။ အကယ်၍ သင်ဟာ ခွေးကို ကြောက်ပြီး ပြေးယင် ခွေးရဲ့ သွားတွေဟာ သင့်ရဲ့ ခြေထောက် အသားထဲ ဝင်လာမှာ ပါပဲ"။

မေးလ်ကွေက အားထုတ်မှု မပါစေသည့် သူ့နည်းလမ်းသည် အမှန် ဖြစ်သည့်အကြောင်း၊ ဤမှန်ကန်သော နည်းလမ်းအရ သူညွှန်ကြားသည့်

တတိယအကြိမ်

အတိုင်း အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သည့် ရောဂါ အမျိုးမျိုး စွဲကပ်သူ အပေါင်း အမြောက်အမြားပင် ရောဂါ ပျောက်ကင်းသည့် အကြောင်း၊ အချို့သော ရောဂါရှင်များတွင် ဆရာဝန် လက်လွှတ် ထားရသူများလည်း ပါဝင်ကြောင်းများကို ထုတ်ဖော် ပြောပြ သက်သေ ထူနိုင်ခဲ့လေသည်။

သို့ရာတွင် အားထုတ်မှု ဝီရိယ လုံးဝ မပါပဲနှင့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါမည်လော။

ဤမေးခွန်း၏ အဖြေ အတွက် ဗုဒ္ဓ ဟောကြားသည့် ဗောဇ္ဈင်တရား ခုနစ်ပါး ကို လေ့လာသုံးသပ် ကြည့်သင့်၏။

ဗုဒ္ဓက ရှေးဦးစွာ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် ရှိနေရန်ကို ဟောကြားသည်။ သတိ ဆိုသည်မှာ ပိုသည်မရှိ အမြဲ လိုအပ်လျက်သာ ရှိနေပေသည်။ မိမိပွားများနေသော တရားနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာမှတပါး အခြားမသက်ဆိုင် မပတ်သက်သည့် အကြောင်း အရာသို့ စိတ်လွင့်ပါး မသွားစေရေး သတိကို အမြဲ ထားရှိနေရမည်ဟု နားလည်ရပါမည်။

ထို့နောက် ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်တရားကို ပွားများစေရန် ဟောကြားပေသည်။ (ဓမ္မ=မှန်ကန်သော တရား။ ဝိစယ=ပွားများခြင်း)။

တတိယမြောက် သမ္ဗောဇ္ဈင်မှာ ဝီရိယ ဖြစ်ပါသည်။ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုပင် ဖြစ်ပါသည်။

စာအားဖြင့်သာ ပထမ သတိ၊ ဒုတိယ ဓမ္မဝိစယ၊ တတိယ ဝီရိယဟု ဆိုရသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် ထိုတရားသုံးပါးသည် တပြိုင်နက်တည်းသာ ဖြစ်ပေါ်လာရလေသည်။ သတိရှိနေရန် ဆိုသည်မှာ ဓမ္မဝိစယရှိနေရန် သတိမလစ်ဖို့ဖြစ်၍ ဤသို့ သတိနှင့် ဓမ္မဝိစယရှိနေရန် အားထုတ်ရခြင်းသည် ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်ပင် ဖြစ်လေတော့သည်။

ဤနေရာ၌ ဝီရိယ ဆည် မည်မျှ လိုပါသနည်း။ သတိ အမြဲ ရှိနေလျက် ဓမ္မဝိစယ ပွားများနေရန်မှတပါး အခြားမည်သည့် ဇယို ဝီရိယမျှ မလိုဟု နားလည်ရပါမည်။

ဤသို့ သတိ, ဓမ္မဝိစယနှင့် ဝီရိယတရားသုံးပါး ပြိုင်တူ တက်ညီ လက်ညီ ဖြစ်ပေါ်ပွားများမှု အရှိန်ရလာသောအခါတွင် ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်သည် ဝင်၍ လာပေတော့မည်။ ပီတိ အဟုန် ကြီးမြင့်လာသော အခါတွင် ပဿဒ္ဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်သည် ဖြစ်ပေါ်၍ လာရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပီတိ ဆိုသည်မှာ ဝမ်း

တတိယအကြိမ်

ပြောက်ခြင်းဖြစ်၍ အဆင့် ငါးခု ရှိပေသည်။ ပဿဒ္ဓိ ဆိုသည်မှာ ကိုယ်စိတ် အေးချမ်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤအဆင့်ငါးသို့ ရောက်လျှင် ကိုယ်စိတ်အေးချမ်းမှု ပဿဒ္ဓိသည် ထိုသူ၌ ရှိနေသောရောဂါကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ဖယ်ခွာ သွားစေအောင် ဆောင်ရွက်ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓလက်ထက်က အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်နှင့်အရှင်မဟာကဿပ အရှင်မြတ်တို့၌ စွဲကပ်သည့် ဝေဒနာများကို ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ဗောဇ္ဈင်တရား ခုနစ်ပါးကို ဟောကြားလျက် ပျောက်ကင်း ချမ်းသာဖူးပါပြီ။

ထို့ပြင် ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် စွဲကပ်သော ဝေဒနာမှာလည်း အရှင်စုန္ဒ မထေရ်ကို ထိုဗောဇ္ဈင်တရားခုနစ်ပါး ရွတ်ဆိုစေကာ ဗုဒ္ဓ ကိုယ်တော်တိုင် နာကြားခြင်းအားဖြင့် ရောဂါ ပျောက်ကင်း ချမ်းသာ ဖူးသည်ဟု ဗုဒ္ဓ ကျမ်းစာများ၌ ပါရှိပါသည်။

ဗုဒ္ဓဟောသည့် ဗောဇ္ဈင်တရားများနှင့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ကြပါစို့။

ဗောဇ္ဈင်တရားတွင် ဝီရိယ ပါရှိရပါသည်။

မေလ်ကွေက အားထုတ်မှု (ဝီရိယ) လုံးဝမပါရဟု ဆိုသည်။ ဤနေရာ၌ ကွဲလွဲမှု ရှိနေပေသည်။ သို့သော် မေလ်ကွေဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်မှာ လိုသည် ထက် ပို၍ အားမထုတ်မိစေရန်ကိုသာ ညွှန်းဆိုခြင်း ဖြစ်သည်ဟု နားလည် ရပါမည်။

စင်စစ်အားဖြင့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း စလုပ်ခြင်းသည်ပင်လျှင် ဝီရိယ စိုက်ထုတ်ရသော အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုပင် ဖြစ်နေပါချေပြီ။ ထို့နောက် မိမိ ဖြစ်စေလိုသည်ကိုသာ သတိထား၍ စိတ်ကူး ထင်မြင်နေရမှုသည်လည်း အားထုတ် ကြိုးပမ်းမှု တမျိုးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာမှာ အတော်ပင် သိမ်မွေ့သော သဘော ရှိနေပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ—

"Action minus effort"

"အားထုတ်မှုမပါသော ဆောင်ရွက်မှု"

ဆိုသော စကားကို စဉ်းစားကြည့်လျှင် အဓိပ္ပာယ် အမှန်ကို သိမြင်နိုင် ပါလိမ့်မည်။

မည်သို့ဆိုစေ၊ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်သူသည် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကို သာ အပြီးအပိုင် အားကိုးအားထားပြုပါ ဆိုစကားကို လက်ခံထားကာ လိုက်နာရန်မှာ မမှားနိုင်ဟု ဆိုရပါမည်။ သို့သော် ထိုအင်မယ်ဂျီနေးရှင်း သည် ဖြစ်နိုင်သောဘောင်အတွင်း၌သာ ရှိနေရပါမည်။

တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် အပြုစိတ်ကူးသာ ဖြစ်ပေါ်ပါစေ။ အဖျက် စိတ်ကူး မဖြစ်ပေါ်ပါစေနှင့်ဟု ဆိုလိုပေသည်။ အဖျက်စိတ်ကူး မပေါ်စေ ရန်မှာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာလျော့သည့် ရီလက္ကဇေးရှင်းကို ဦးစွာ ပြုလုပ်ရပါမည်။ တဆက်တည်းပင် စိတ်ကို တင်းမာသွားစေမည့် အားထုတ်မှုမျိုး မပြုမိရန် ပင် ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ရပါမည်။

အောက်တွင် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့လိုလားချက် များ ပြည့်မြောက်သွားသူနှစ်ဦး၏ အဖြစ်မှန် ဇာတ်လမ်းနှစ်ခုကို စိတ်ပညာ ရှင် လက်စ်လီအမ်လီကာရှန်း၏ စိတ်ပညာစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်၍ ဥပမာအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

အာရပ်လူမျိုး လူငယ်တဦးသည် အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ ကာလီဖော်နီယား တက္ကသိုလ်သို့ လာရောက်ကာ အင်ဂျင်နီယာအတတ်ပညာများကို သင်ကြား ဆည်းပူး၏။ သူသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ စာပေကို ကြိုးစား ဖတ်ရှုလေ့လာ ပါသော်လည်း အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု ချွတ်ယွင်းအားနည်းနေမှုကြောင့် ဖတ်ပြီး မှတ်ပြီးများမှာ မေ့ပျောက်သွားသည်က များနေသည်။ ဤတွင် သူ၏ပညာ ရည် အဆင့်မှာ နိမ့်ကျရလေသည်။

သူသည် စိတ်ပျက်အားလျော့သသာသည်။ သို့နှင့် သူသည် စိတ်ပညာရှင် အမ်လီကာရှန်းထံသို့ အကြံဉာဏ်ရယူရန် သွားရောက်၏။

ထိုလူငယ်မှာ ဘာသာတရားကို လွန်စွာ လေးစား ယုံကြည်သူ မဟာ မေဒင်လူမျိုးဖြစ်သည်။ သူ့အား သူ့အစိုးရက အမေရိကန်သို့ ပညာတော် သင်အဖြစ် ရွေးချယ်စေလွှတ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အင်ဂျင်နီယာပညာရပ် များကို ကောင်းမွန်စွာ သင်ကြား တတ်မြောက်ပြီးသောအခါတွင် သူသည် သူ့တိုင်းပြည်သို့ ပြန်သွားပြီး အင်ဂျင်နီယာ လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင် ရမည် ဖြစ်သည်။

မဟာမေဒင်တာသာဝင်များတွင် ကံကြမ္မာကို လွန်စွာ ယုံကြည် အား ထားသူတွေ များသည်။ ထိုလူငယ်က ဤသို့ ပြော၏။

"ကျွန်တော့်ကို ဘုရားသခင်က ပညာကောင်းကောင်း မတတ်စေချင်ဘူး ထင်ပါရဲ့"

ထိုအခါ အမ်လီကရှန်းက ပြန်ပြီး သူ့အား မေးခွန်း ထုတ်လိုက်၏။

"ဘုရားသခင်က မင်းကို ဗဏ်ခတ်ထားတယ်လို့ မင်းထင်နေယင် ဘာဖြစ်လို့ မင်းကို ဒီတိုင်းပြည်သို့ ပညာတော်သင်အဖြစ်နဲ့ စေလွှတ်ခြင်းခံရအောင် ဘုရားသခင်က ပြုလုပ်ထားရတာလဲ၊ မင်း ထင်နေတာဟာ အကြောင်း အကျိုး မညီညွတ်သေးပါဘူး"

အာရပ်လူငယ်သည် ကံကြမ္မာနှင့် ဘာသာတရားကို အလွန်အမင်း ယုံကြည် အားထားနေကြောင်းကို အမ်လီကရှန်းက သိသည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်၏ ဘာသာရေးယုံကြည်မှု စိတ်ထားကို အသုံးချရန် အမ်လီကရှန်းက ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

မဟာမေ့ဒင် ဘာသာဝင်များသည် တနေ့လျှင် ငါးကြိမ် မက္ကာမြို့ဆီသို့ မျက်နှာမူလျက် ဘုရားရှိခိုးမှုကို ပြုကြရသည်။ အမ်လီကရှန်းက လူငယ်အား ဘုရားရှိခိုးသော အခါတိုင်း "မိမိသည် စိတ်အာရုံ စူးစိုက်နိုင်မှုနှင့် မိမိဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာများကို ကျက်မှတ်နိုင်ရပါလို၏"ဟု ဘုရားသခင်ထံ ဆုတောင်းရန် ပြောကြားသည်။

ဤသို့ ဆုတောင်းရာတွင် ကျောင်းသင်ခန်းစာများကို ကောင်းစွာ သင်ကြား တတ်မြောက်လိုပါသည်။ သို့မှသာ မိမိတိုင်းပြည်သို့ ပြန်သွားသော အခါ တိုင်းပြည်၏ ကောင်းရာကောင်းကြောင်းကို မိမိ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်းများကိုလည်း ထည့်သွင်း ပြောဆိုရန် အမ်လီကရှန်းက သင်ကြားပေးသည်။ ဤသို့ ဘုရားရှိခိုးတိုင်း ထပ်တလဲလဲ ဆုတောင်းပါလျှင် မိမိလိုလားသော အကျိုးတရားများကို ရရှိမည်မှာ သေချာသည့် အကြောင်းကိုလည်း လူငယ်အား ယုံကြည်စိတ်ရှိလာအောင် အမ်လီကရှန်းက ပြောပြသည်။

ထို့နောက်မှ အမ်လီကရှန်းက အာရပ် လူငယ် ကျောင်းသားအား အင်မယ်ဂျီးနေးရှင်း ပြုလုပ်ရန်အတွက် အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြသည်။

"မင်းရဲ့ စာကြည့်ခန်းထဲမှာ မင်းရဲ့ရှေ့ စားပွဲပေါ်မှာ စာအုပ်တွေနဲ့ မင်းထိုင်ပြီး စာဖတ် လေ့လာနေပုံကို မင်းရဲ့ စိတ်အာရုံထဲမှာ ပေါ်လာအောင် ဖန်ဆင်းပြီး ကြည့်ရမယ်။ အဲဒီလို စာဖတ်လျက် လေ့လာရာမှာ

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

မင်းရဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေဟာ အင်မတန် ထက်ထက်သန်သန် ဖြစ်လာတယ်လို့လဲ စိတ်ကူး တွေးတော ကြည့်ရမယ်။ စိတ်အာရုံ စူးစိုက်မှုတွေလဲ တိုးတက်လာတယ်လို့ ထင်မှတ်ရမယ်။ ပညာသင်ကြားရတာကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အားတက်သရော ရှိနေတယ်လို့လဲ မင်းကိုမင်း ပြောပြ စိတ်ကူး ထင်မြင်ရမယ်။

"နောက်တမျိုးကတော့ မင်းဟာ အင်ဂျင်နီယာ ဘာသာရပ် ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာတွေကို ကောင်းကောင်း မွန်မွန် တတ်မြောက်လျက် စာမေးပွဲကို ကောင်းမွန်စွာ ဖြေဆို အောင်မြင်လို့ ကိုယ့်တိုင်းပြည် ပြန်သွားပြီး အင်ဂျင်နီယာ လုပ်ငန်းရပ်တွေကို အောင်အောင် မြင်မြင် ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင် ပေးနေသည့်ပုံကိုလည်း မင်းရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ရုပ်ပုံတွေ ရေးခြယ်ပြီး ကြည့်ရမယ်။

"ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဘုရားရှိခိုးတိုင်းလည်း ဆုတောင်းခြင်း၊ အာရုံထဲမှာလည်း မိမိဖြစ်ချင်သလို ရုပ်ပုံတွေ ရေးခြယ်ပြီး ကြည့်ခြင်းများကို ခဏခဏ လုပ်ပေးပါ"

လူငယ်သည် အမ်လီကရှန်း ပြောသည့်အတိုင်း လိုက်နာပြုလုပ်ပါသည်။ သူသည် သင်ခန်းစာများကို စိတ်အာရုံ စူးစိုက်မှုနှင့် လေ့လာနိုင်ပြီးလျှင် နောက်ဆုံး၌ သူသင်ယူမည့် အင်ဂျင်နီယာ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ စာမေးပွဲကို အဆင့်မြင့်မြင့်နှင့် အောင်မြင်သွားလေသည်။

အမ်လီကရှန်း၏ စာအုပ်၌ ဖော်ပြပါရှိသည့် နောက်ထပ် ဖြစ်ရပ်မှန်တခုမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

ဘက်တီ အမည်ရှိ မိန်းမငယ် တဦးသည် အမ်လီကရှန်းထံသို့ အကြံဉာဏ် ရယူရန် ရောက်ရှိလာ၏။ သူမ အား အမ်လီကရှန်းက အာရပ်ကျောင်းသားအတွက် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် နည်းများကို သင်ကြားပြောပြလိုက်သည်။

ဘက်တီသည် လေးငါးလကြာမျှ လီကရှန်းနှင့်ဆက်သွယ်မှု ပြတ်နေပြီးနောက် တနေ့သ၌ သူမသည် လီကရှန်းသို့ ဖုန်းဆက်ပြီး သူမ အကြောင်း ပြောပြချင်၍ လာရောက် တွေ့ဆုံရမည့် အချိန်ကို တောင်းဆိုသည်။ သူမ ရောက်လာသည့်အခါ သူမ၏ အကြောင်းကို ဤသို့ ပြောပြ၏။

သူမသည် လီကာရှန်း ညွှန်ကြား ပြောဆိုလိုက်သည့်အတိုင်း အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း ပြုလုပ်သည်။ သူမသည် စာရေး ဝါသနာပါသည်။ ထို့ကြောင့် သူမသည် ဝတ္ထုများကို ရေးသားပြီး မဂ္ဂဇင်းတိုက်အချို့သို့ ရောင်းချနိုင်ခဲ့သည်။ သူမသည် တက္ကသိုလ် တခုသို့ တက်ရောက်ကာ ရုပ်မြင်သံကြား လွှင့်ထုတ်သည့် ဌာနသို့ တင်သွင်း ရောင်းချနိုင်မည့် ဇာတ်လမ်းများ ရေးသားနည်းကို သင်ကြားသည်။

ထို့နောက် ဘက်တီသည် ရုပ်မြင်သံကြား ဇာတ်လမ်း ဝတ္ထုများကို ရေးသားပြီး ရုပ်မြင်သံကြား ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းဆိုင်ရာ ဌာန၏ အကြီးအကဲနှင့် ဝင်ရောက်တွေ့ဆုံသည်။

သူမသည် သူမ ရေးထားသည့် ဝတ္ထုဇာတ်လမ်း အကျဉ်းချုပ်ကို စာတမျက်နှာရေးပြီး ပူးတွဲတင်ပြလိုက်သည်။ ဌာနဆိုင်ရာ အကြီးအကဲက ဇာတ်လမ်းအကျဉ်းချုပ်ကို ဖတ်ကြည့်လိုက်သည်။ ပြီးလျှင် ဤသို့ ပြော၏။

“ကောင်းပြီ၊ မင်းရဲ့ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းကို ကျုပ် ဖတ်ကြည့်ပါမယ်၊ ထားခဲ့ပါ”

ရက်သတ္တနှစ်ပတ် ကြာသွားသောအခါတွင် ဘက်တီထံသို့ သူမတင်သွင်းသော ရုပ်မြင်သံကြား ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းအတွက် ဌာနဆိုင်ရာ အကြီးအကဲထံမှ ပေးပို့သော စာမူခ ချက်လက်မှတ်တစောင် ရောက်ရှိလာသည်။

လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် ရုပ်မြင်သံကြား လွှင့်ထုတ်သော ကုမ္ပဏီများသည် ဇာတ်လမ်းဝတ္ထုများကို သူတို့၏ ကိုယ်စားလှယ်မှတဆင့် တင်သွင်းခြင်းကိုသာ လက်ခံဝယ်ယူလေ့ရှိသည်။ စာရေးသူထံမှ တိုက်ရိုက်ဝယ်ယူလေ့မရှိ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းကို ခိုးယူပါသည်ဟု အခြားသော စာရေးသူတဦးက တရားစွဲဆိုမှုမှ လွတ်ကင်းရန် အတွက် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ယခု ဘက်တီ၏ ဇာတ်လမ်းကိုမူ ရှောရှောရှူရှူပင် ဝယ်ယူလိုက်သည်။ ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ ဘက်တီက ဤသို့ပြောပြ၏။

“ကျွန်မက ငါရေးတဲ့ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းကို လက်ခံမှာပဲလို့ ယုံကြည်ထားလိုက်တယ်။ ကျွန်မမှာ ရုပ်မြင်သံကြားဌာနနဲ့ ရှေးက အဆက်အသွယ်လဲ မရှိခဲ့ဖူးဘူး။ အဲဒီ ဌာနမှာရှိတဲ့ လူတဦးဦးကိုလဲ ကျွန်မ မသိဘူး၊ ဒါပေမယ့် သူတို့နဲ့ ကျွန်မနဲ့ အဆင်ပြေပြေ ဆက်ဆံနိုင်ပုံ ဆက်သွယ်နိုင်ပုံကိုသာ အာရုံပြုပြီးကြည့်တယ်၊ နောက်တလကြာတော့ နောက်ထပ် ဝတ္ထုဇာတ်လမ်း

တပုဒ်ကို အဲဒီဌာနက ဝယ်ယူပြန်တယ်။ ဌာနအကြီးအကဲက မင်းရေးတဲ့ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်း နောက်ထပ်တပုဒ်ကိုလဲ ဝယ်ယူအုံးမယ်လို့ ပြောလိုက်သေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်း သုံးခုကို သူတို့ ဝယ်ယူပြီးတဲ့နောက်မှာ သူတို့ရဲ့ စတူဒီယိုရုံကို အမြဲတမ်း ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းများ ရေးသားတင်သွင်းဖို့ ကန်ထရိုက်စာချုပ်ကို ကျွန်မ ချုပ်ဆို လက်မှတ် ရေးထိုးနိုင်ခဲ့ပါတယ်”

ဘက်တီသည် သူမ ရည်မှန်းခဲ့သော ပန်းတိုင်သို့ ရောက်သွားလေပြီ။

ဤအဖြစ်မှန်နှင့် ပတ်သက်၍ လီကာရှန်းက ဤသို့ ထင်မြင်ချက်ပေး၏။

ဘက်တီသည် သူမ၏ အတွင်းစိတ်ကို သွေးဆောင် သိမ်းသွင်းယူနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သူမ၏ အတွင်းစိတ်က ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းကောင်းများကို သူမ၏ အသိစိတ်သို့ ပို့ပေးသည်။ သူမ၏ အတွင်းစိတ်သည် သူမ အလိုရှိသော နောက်ဆုံး ရည်မှန်းချက်အထိ ရောက်အောင် သူမအား ပို့ဆောင်ပေးရာ၌ စကြဝဠာအတွင်းစိတ်နှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းကို ပြုလုပ်ပေးသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ ထိုစကြဝဠာအတွင်းစိတ်သည် ရုပ်မြင်သံကြားဌာန ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းများကို လက်ခံဝယ်ယူစေရန် သွေးဆောင် သိမ်းသွင်းယူခြင်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

စိတ်ပညာ၏ သဘောတရားကို မသိသော်လည်း လူအများပင် စိတ်ကူးထင်မြင်မှုကို ပြုလုပ်နေကြပါသည်။ သို့ရာတွင် သူတို့သည် မှားယွင်းမှု နှစ်ခုကို ပြုတတ်ကြသည်။

ပထမ မှားယွင်းမှုမှာ ဤအခန်း၏ အစ၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် စိတ်ကူးယဉ်လွန်းသူ ပန်းကန်သည်ကဲ့သို့ အဆက်အစပ် မရှိသော ဘုရင့်သမီးကို သူရယူခန်း ဇာတ်လမ်းမျိုး ရောက်တတ်ရာရာ တွေးထင်စိတ်ကူးမှု ဖြစ်သည်။

ဒုတိယ မှားယွင်းမှုမှာ စိတ်ကူးထင်မြင်မှု ပြုကြရာ၌ အဆင်မပြေမည့် အကြောင်းများ၊ မအောင်မြင်မည့် အချက်များ၊ စိုးရိမ်စရာများ၊ အထစ်အငေါ့များ၊ မကျေနပ်မှုများ စသည့် အပျက်စိတ်ထားမျိုးကို ဦးတည်လျက် မအောင်မြင်မည့် ရုပ်လုံးများကိုသာ ဖန်ဆင်း ကြည့်မြင် စဉ်းစားခြင်းများ ဖြစ်လေသည်။

အမှားနှစ်ခု၏ နေရာတွင် အောက်ပါ အမှန်နှစ်ခုနှင့် အစားထိုးယူပါလျှင် အောင်မြင်မှုကို ရရှိရမည် ဖြစ်ပေသည်။

၁။ ဖြစ်နိုင်လောက်သော ဘောင်အတွင်း၌ရှိ ဖြစ်သလိုသောအကြောင်းနှင့် အကျိုးတရားများကိုသာ ယုံကြည်မှုနှင့် ထင်မြင်စိတ်ကူး ကြည့်ရမည်။ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်မှု ရှိနေပါလျှင် ဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းဟု မှတ်ယူရပေလိမ့်မည်။

၂။ အဖျက်စိတ်ထား ကင်းရှင်း၍ ဖြူစိတ်ထားများသာ ပါသည့် စိတ်ကူးထင်မြင်မှုမျိုးကို ရိုးရိုးသားသား ယုံယုံကြည်ကြည် ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအခန်း၌ မှတ်သားဖွယ်ရာ အချက်များ

၁။ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း ပြုလုပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ မိမိ အတွင်းစိတ်ကို သိမ်းသွင်း ဆွဲဆောင်လျက် မိမိ ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

၂။ ဘိန်းမှိန်းယင်း စိတ်ကူးယဉ်သည့် ရောက်တတ်ရာရာ တွေးထင်သော အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းမှ အကျိုးရမည် မဟုတ်။

၃။ ဝီလ် (ပြဋ္ဌာန်းစိတ်) နှင့် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း (စိတ်ကူးထင်မြင်မှု) အနိုင်လုတိုင်း အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကသာ ခြွင်းချက်မရှိ အနိုင်ရမြဲ ဖြစ်၏။

၄။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လျှင် ဝီလ်ကို မသုံးပါနှင့်၊ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကိုသာ လုံးဝ အားထား သုံးစွဲပါဟု မေးလ်ကွေ့ထာ ညွှန်ကြား၏။

၅။ သတိသည် ပိုသည်မရှိ၊ ဝီရိယမှာ ပိုလွန်းနေပါက အကျိုးမဲ့ ဖြစ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ဝီရိယလွန်လျှင် ဆွံ့သည် ဆိုစကားကို သတိထားရပေမည်။

၆။ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း ပြုလုပ်ရာတွင် အဖျက်စိတ် မပါစေပဲ အဖြူစိတ်ထားနှင့်သာ ပြုလုပ်ရပါမည်။

အခန်း ၁၂

တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာထိုင်၍ အမှန်တရား ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်း

စိတ်ပညာရှင်ကြီးများ၏ ယုံကြည်ချက်တခုမှာ လူသား၏ ဦးနှောက်သည် ရေဒီယို အသံလွှင့်ရုံကဲ့သို့ မိမိ၏အကြံအစည်၊ ပြောလိုချက်များနှင့် စေတနာများကို လွှင့်ထုတ်ပေးနိုင်သည်သာမက၊ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ လွှင့်ထုတ်လိုက်သည့် အကြံဉာဏ်များ၊ ပြောပြလိုချက်များနှင့် စေတနာများကိုလည်း ဖမ်းယူနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ဤယုံကြည်ချက် မှန်ကန်သည့်အကြောင်းကို တယ်လီပသီ (*Telepathy*) နည်း လေ့ကျင့်တတ်မြောက်ပြီးသူများက ထောက်ခံကြပြီး ဖြစ်ပေသည်။

> "*Telepathy* တယ်လီပသီ" ဆိုသော စကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အင်္ဂလိပ်အဘိဓာန်က ဤသို့ ဖော်ပြ၏။
> "လူတဦး၏ အတွေးအခေါ် အကြံဉာဏ်သည် အခြားသူတဦးထံသို့ သင်္ကေတအမှတ်အသားများနှင့် စကားလုံးများ မပါရှိပဲနှင့် ရောက်ရှိဆက်သွယ်ခြင်း။"

မည်သည့် ကိရိယာ တန်ဆာပလာ တခုမျှ မပါပဲနှင့်၊ နှုတ်မဖွင့်ပဲနှင့် မည်မျှ ဝေးကွာသောနေရာမှ ဖြစ်စေ၊ တဦး၏စိတ်ကူးကို တဦးထံရောက်ရှိစေခြင်းကို တယ်လီပသီဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ လူတဦးနှင့်တဦး ဤသို့ အသံတိတ် စိတ်ကူးဖလှယ်နိုင်ရန်မှာ မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ် တည်ငြိမ်မှု ရှိအောင် လေ့ကျင့်ယူလျှင် ရနိုင်ပေသည်။

စိတ်ခါတ်တည်ငြိမ်မှု ရှိခြင်းသည် အမှန်တရားကိုလည်း ထင်ထင်ရှားရှား မြင်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် စိတ်ခါတ်တည်ငြိမ်မှုမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် အင်အားသည် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကိုလည်း ထိရောက်စွာ စေခိုင်းနိုင်ခြင်း တန်ခိုးကို ဖြစ်စေလေသည်။

စိတ်ခါတ် တည်ငြိမ်မှု ရှိလာသော အခါတွင် ထိုသူ၏ ဦးနှောက်သည် အခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ဦးနှောက်မှ ထုတ်လွှင့်လိုက်သော အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းများကို ဖမ်းယူ အသုံးချနိုင်သည်ဟုလည်း ယုံကြည်ရပေသည်။

တနည်းအားဖြင့် ဆိုရလျှင် စိတ်ခါတ် တည်ငြိမ်မှုကို ရရှိလာသော အချိန်တွင် ထိုသူ၏ အတွင်းစိတ်သည် ပိုမို၍ အားကောင်းလာသဖြင့် အခြားသူများထံမှ ထုတ်လွှင့်လိုက်သော အကြံဉာဏ်များကို ဖမ်းယူကာ မိမိ အသိစိတ်သို့ ချောချော မောမော ကောင်းကောင်း မှန်မှန် ရောက်အောင် ပို့၍ ပေးနိုင်သည် ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။ သို့မဟုတ် မိမိ အတွင်းစိတ်သည် သူ၏ ကျယ်ပြန့်သော စတိုးခန်း အတွင်း၌ စုဆောင်းထားပြီး အသိဉာဏ်များကို အသိစိတ်သို့ ပို့ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤရေးသားချက်နှင့် ပတ်သက်၍ ဥပမာပေးရန်သည် လိုအပ်ပါသည်။ အောက်တွင် ဥပမာနှစ်ခုကို ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာထိုင်၍ အမှန်သဘောကို ဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်းကို ပြုမြင်ခြင်းအားဖြင့် လူသုံးပစ္စည်း အသစ်ပေါင်း ၂၀-ကျော်ကို တီထွင် လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး တဦးသည် အမေရိကန်၌ ရှိခဲ့ဖူး၏။ သူ၏ အမည်မှာ မစ္စတာ ဂိတ် ဖြစ်ပြီး ရှေ့တန်း သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများ၏ စာရင်းတွင် ပါဝင်ပါသည်။

သူ၏ လုပ်နည်း လုပ်ဟန်မှာ အသံလုံသော အခန်းတွင်းဝင်ပြီး စဉ်းစား ကြံဆခြင်း ဖြစ်၏။ သူသည် ကုလားထိုင်တလုံးပေါ်တွင်ထိုင်ကာ သူ့ရှေ့ရှိ စားပွဲပေါ်တွင် မှတ်စုစာအုပ် တခုကို တင်ထား၏။ လျှပ်စစ် မီးခလုတ်ကို နှိပ်ကာ မီးပိတ်လိုက်ပြီးလျှင် မှောင်ထဲတွင် သူသည် သူပြုလုပ် တီထွင်လိုသော ပစ္စည်းရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစား ကြံဆလေသည်။ ပထမ၌ သူ သိသော လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နည်းများကို စတင်စဉ်းစား၏။ ထို့နောက် သူမသိသော အဆစ်အပိုင်းသို့ ရောက်သောအခါတွင် စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ထားလျက် စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်စွာ ကြံဆနေလိုက်၏။ ထိုအခါ ရုတ်တရက်

ပင် သူသိလိုသော အချက်အလက်များသည် သူ၏ အသိဉာဏ်ထဲသို့ ဘွားကနဲ ရောက်လာတတ်လေသည်။

တကြိမ်ကဆိုလျှင် သူ့အသိဉာဏ်ထဲသို့ ပြေးဝင် လာသော အချက် အလက်များကို သူ့ရှေ့ရှိ မှတ်စုစာအုပ်ထဲတွင် ရေးမှတ်ရသည်မှာ သုံးနာရီ မျှခင် အချိန်ကြာသွားသည်ဟု ဆိုပေသည်။ သူရေးပြီး မှတ်စုများကို ပြန် ဖတ်သော အခါတွင် သူဖြေရှင်းရန်ရှိနေသော ပြဿနာရပ် အားလုံးအတွက် ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အချက်အလက်များကို တွေ့ရှိရသည်ဟု ဆိုပေသည်။

ဒေါက်တာဂိတ်သည် ဤသို့ တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာထိုင်လျက် အမှန် သဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားရာမှ ရရှိသည့် အချက်အလက်များကို အမေ ရိကန်ရှိ ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးများနှင့် ကုမ္ပဏီကြီးများသို့ ရောင်းစားသော အလုပ်ကို ထူးချွန်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ပေသည်။

အခြားဥပမာတခုမှာ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းပေါင်း တထောင်ကျော်ကို တီထွင် နိုင်ခဲ့သူ သောမတ်အယ်ဒီဆင်၏ အကြောင်း ဖြစ်၏။ သူသည် ငယ်စဉ် ကာလက ကြေးနန်းစာရေးကလေးအဖြစ် အမှုထမ်းခဲ့ရ၏။ သူအလုပ် လုပ် ရသည့်နေရာမှာ လူနေအိမ်ခြေကင်းရှင်းရာ တောင်ပေါ်ဒေသရှိ ကြေးနန်းရုံ ကလေးတခု၌ ဖြစ်၏။ သူသည် တဦးတည်း တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာထိုင်ကာ သူပြုလုပ်လိုသော လူသုံးပစ္စည်းတခုနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့မည်ပုံ လုပ်ကိုင် ရမည်ကို ကြံစည် တွေးတော၏။ သူသည် စိတ်အာရုံ စုစည်းစူးစိုက်မှု ကြီး စွာနှင့် တွေးတော ကြံဆခြင်း ဖြစ်ရာ သူ၏ စိတ်မှာ အေးပတ်ဝန်းကျင် လောကကြီးကို မေ့လျော့နေသည်အထိ ဖြစ်ဖြစ်သွားသည်ဟု ဆိုပေသည်။

ဤသို့ တွေးတော ကြံဆရာမှ ရရှိသော အသိဉာဏ်များသည် သူ့အား ကမ္ဘာကျော် တီထွင်ရေးဆရာကြီးအဖြစ်သို့ ရောက်စေခဲ့လေသည်။

ဤသို့ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်လျက် အမှန်သဘောကို တွေးတော ကြံဆခြင်းကို "တရားထိုင်သည်"ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ်"ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်သည်"ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုရပါမည်။

မှန်ကန်သော အကြောင်းရပ်များကို "တရား"ဟု ခေါ်ဆိုရသည်ဖြစ်ရာ တရားထိုင်သူသည် မှန်ကန်သော အချက် အလက်များကို တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်ခဲ၊ အလျှင်အမြန်ဖြစ်စေ မြင်တွေ့ရတတ်ပါသည်။

တရားထိုင်ရာ၌ စိတ်နှင့် အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုမှာ အလိုအပ်ဆုံးပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိသိလိုသော အချက်ပေါ်တွင်သာ အာရုံတင်လျက် အဆက်မပြတ်အောင် ဆင်ခြင်စဉ်းစားနိုင်ပါလျှင် မိမိသိလိုသော အဖြေကို အနှေးနှင့်အမြန် ရရှိရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ဤသို့ အဖြေရရှိရာ၌ အကြောင်းနှစ်မျိုး ရှိနိုင်ပေသည်။

ပထမအကြောင်းမှာ မိမိအတွင်းစိတ်ထဲ၌ သိုမှီးရှိနေပြီး အသိဉာဏ်များသည် စိတ်တည်ငြိမ်မှု၏ အင်အားတန်ခိုးကြောင့် ငုပ်လျှိုး နေရာမှ ပေါ်ထွက်လာပြီးလျှင် မိမိ၏ အသိစိတ်သို့ ရောက်ရှိလာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဒုတိယအကြောင်းမှာ အခြား အခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများထံမှ လွှင့်ထုတ်ပေးသော အသိဉာဏ်များကို မိမိ၏ဦးနှောက်က ဖမ်းယူပြီး မိမိ **အသိစိတ်သို့** ရောက်ရှိ သိမြင်နိုင်စေခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အထက်၌ဆိုခဲ့သည့် တယ်လီပသီနည်းအရ သိမြင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ သောမတ်အယ်ဒီဆင်၏ပြောစကားကို ဖော်ပြခြင်းအားဖြင့် အစီပွာယ်ပေါ်လွင် ထင်ရှားသွားဖွယ်ရာ ရှိပေသည်။

သောမတ်အယ်ဒီဆင်မှာ စာသင်ကျောင်းတွင် တနှစ် ပြည့်အောင်ပင် ပညာမသင်ကြားခဲ့ရပေ။ သို့သော်လည်းသူသည် ကမ္ဘာကျော် သိပ္ပံပညာရှင်တီထွင်ရေးဆရာကြီးတစ်သို့ ရောက်လာသောအခါတွင် သူ၏ ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေဗိသုကာဆရာကြီးက သူ့အား ချီးကျူးစကား ပြော၏။

ထိုအခါ သောမတ်အယ်ဒီဆင်က "သူ၏ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်မှုများမှာ သူ၏အစွမ်းချည်းသက်သက် မဟုတ်ကြောင်း၊ စင်စစ်အားဖြင့် အနန္တတန်ခိုးတော်ရှင်က သူ တရားထိုင်သကဲ့သို့ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်လျက်ကြံစည် တွေးတောနေသော အခါများတွင် ညွှန်ကြားပြသည့် အတွက်သူ၏ လုပ်ငန်းရပ်များ အောင်မြင်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်"ဟု ပြောပြဖူး၏။

မည်သို့ဖြစ်စေ၊ စိတ်ပညာသမားများသည် မိမိတို့၏အလုပ်အကိုင် အကြံအစည်များအတွက် လိုအပ်ချက်များ ရှိနေပါလျှင် ထို လိုအပ်ချက်များကိုရရှိစေနိုင်ရန် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာထိုင်လျက် စိတ်နှင့်အာရုံ စူးစူးစိုက်မှုနှင့် ကြံစည်တွေးတောမှုကို ပြုလုပ်ပေးသင့်ပေသည်။

ထိုအခါ၌ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ လွှင့်ထုတ်ပေးသည့် အကြံဉာဏ်သည် မိမိထံသို့ ရောက်ရှိသိမြင်နိုင်မှုကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိမိအတွင်းစိတ်က မိမိသိရှိလိုသော အချက်များကို ထုတ်ဖော် ပေးအပ်ခြင်းကို သော်လည်းကောင်း တရားထိုင်၍ စဉ်းစားကြံဆသူ ရရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဤနေရာအထိ မိမိအတွင်းစိတ်ကိုစေခိုင်းနည်းများ၊ သို့မဟုတ် အသုံးချနည်းများကို ရေးခဲ့သည်မှာ ပြည့်စုံပြီဟု ဆိုနိုင်ပါပြီ။ **အားလုံးကို တခုစီပြန်သည်ဖော်ပြရလျှင်** အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပေသည်။

၁။ ပထမ အချက်မှာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လျက် မိမိ အတွင်းစိတ်ကို စေခိုင်းခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရာတွင်—

(က) အာရုံပြုခြင်း၊

(ခ) နှုတ်မှ ရွတ်ဆိုခြင်း၊

(ဂ) စာဖြင့် ရေး၍ ဖတ်ခြင်း

များ ပါဝင်ပါသည်။

၂။ ဒုတိယ အချက်မှာ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းခေါ် စိတ်ကူးထင်မြင်မှု ပြုလုပ်ခြင်း၊

၃။ တတိယအချက်မှာ ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းခြင်း၊

၄။ စတုတ္ထအချက်မှာ တရားထိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်လျက် အမှန်တရားကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်းများ ဖြစ်ပေသည်။

အထက်ပါနည်းလေးသွယ်အနက် တနည်းနည်းကိုဖြစ်စေ၊ လေးခုစလုံးကို ဖြစ်စေ မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြစ်အောင် သုံးစွဲတတ်ပါလျှင် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်သည် မိမိလိုရှိရာ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်၍ ပေးလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသတည်း။

ဤအခန်း၌ သိမှတ်ထားဖွယ်ရာများ

၁။ လူသားတဦး၏ ဦးနှောက်သည် ရေဒီယို အသံလွှင့်ရုံကဲ့သို့ မိမိက လည်း အကြံဉာဏ်နှင့် စေတနာကို လွှင့်ထုတ် ပေးနိုင်သည်။ သူတပါးထံမှလာသော အကြံဉာဏ်နှင့် စေတနာကိုလည်း ဖမ်းယူ အသုံးပြုနိုင်သည်။

၂။ လွှင့်ထုတ်ခြင်းနှင့် ဖမ်းယူခြင်းကို စိတ်တည်ငြိမ်မှုနှင့် ပြုလုပ်မှသာ လျှင် ဖြစ်နိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ယူလျှင် ဖြစ်နိုင်သည်။

၃။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာထိုင်လျက် တရားအားထုတ်ခြင်းမှ မိမိသိမြင် လိုချက်များ ရရှိနိုင်သည်။

၄။ တရားအားထုတ်ရာ၌ စိတ်နှင့်အာရုံကို စုရုံး စူးစိုက်နိုင်မှုရှိပြီး အဆက် မပြတ် ဆင်ခြင်ကြံဆနိုင်စွမ်းရှိရန်မှာ အထူးပင် လိုအပ်၏။

အခန်း ၁၃

စိတ်ပညာဖြင့် အောင်မြင်ထင်ရှားသူများ

လူသားတို့၏ လိုအင်ဆန္ဒသည် များပြားလှချေသည်။ မိမိတို့ ဝါသနာ အလျောက် နိုင်ငံရေးတွင် ထင်ပေါ် ကျော်စော အောင်မြင်လိုသူများ၊ စီးပွားရေးတွင် ထိပ်ဆုံးသို့ ရောက်လိုသူများ၊ အနုပညာတွင် ထင်ရှား အောင်မြင်လိုသူများ၊ အားကစားတွင် အများတကာထက် သာလွန် အောင်မြင်လိုသူများ စသည်ဖြင့် ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုးနှင့် ကြိုးစားနေကြ သူတွေ ရှိနေပေသည်။ ထိုသူအသီးသီး ရည်မှန်းသည့်ပန်းတိုင်သို့ အရောက် ပို့ပေးနိုင်သည့် အဓိက အကျဆုံးသော အရာမှာ စိတ်ပညာ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ကြရပါသည်။

စိတ်ပညာရပ်များကို တပ်အပ်သေချာ သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ စိတ်ပညာလမ်းစဉ်အတိုင်း လျှောက်သွားနိုင်သူသည် မိမိ၏ ရည်မှန်းရာ ပန်းတိုင်သို့ ပင်ပန်းမှုနည်းနည်းနှင့် သူတပါးထက် အချိန်စောစွာ ရောက်ရှိ ရမည် ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ ရောက်ရှိသူများစွာ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ များကို ကျွန်တော်တို့ သိရှိကြရပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်ရေးခဲ့ပြီး "စိတ်၏စွမ်းအင်" စာအုပ်တွင် စိတ်ပညာရပ်ကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ကြီးပွားတိုးတက် အောင်မြင်သွားသူ လေးဦး၏ အကြောင်းကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထိုသူများမှာ—

(၁) ငွေကြေးအနေနှင့် ဒေါ်လာသန်းပေါင်း ငါးရာမျှ ကြွယ်ဝသူ သံမဏိဘုရင်ဟု ကျော်ကြားသည့် အင်ဒရူးကာနက်ဂျီမှာ တဦးဖြစ်ပါသည်။

သူသည် လွန်စွာဆင်းရဲသော မိဘများမှ မွေးဖွားခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ ပညာကို ကောင်းစွာ မသင်ကြားခဲ့ရ။ သို့သော် သူသည် သူ့ကိုယ်သူသာ စိတ်ပညာရပ်များအရ သန်းကြွယ်သဌေးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်၍ ပေးနိုင်ခဲ့သည် မဟုတ်သေး။ သူ၏ အလုပ်တွင် ပါဝင် လုပ်ဆောင်သူ သူ့အသိုက် အဝန်းများကိုလည်း သန်းကြွယ် သူဌေး များအဖြစ်သို့ ရောက်အောင် ကူညီ လုပ်ဆောင်၍ ပေးနိုင်ခဲ့သူ ဖြစ်ပေသည်။ လှူဒါန်းပေးဝေရာ၌လည်း လွန်စွာ ရက်ရောမှုရှိသော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပေသည်။ သူသည် ဒေါ်လာ သန်းပေါင်း သုံးရာကို လှူဒါန်းခဲ့သည်။

အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီသည် "လိုချင်သော ဆန္ဒကို ငွေအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်သော နည်းခြောက်သွယ်" အမည်တင်လျက် ငွေကြေး ချမ်းသာစေနိုင်သည့် နည်းခြောက်သွယ် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း အကြောင်းကို နပိုလီယန်ဟီးလ်အား ထုတ်ဖော် ပြောပြခဲ့သေးသည်။

(၂) ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီးနှင့် သန်းကြွယ် သဌေး ဘဝသို့ စိတ်ပညာနည်းများကို သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် ရောက်ရှိလာသူမှာ နပိုလီယန် ဟီးလ် ဖြစ်၏။ သူသည် ငယ်စဉ်အခါက အငတ်ငတ် အပြတ်ပြတ်နှင့်ပင် သူ့ဘဝကို စတင်ခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ သူသည် အင်ဒရူး ကာနယ်ဂျီနှင့် တွေ့ဆုံမိပြီး အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ၏ အကူအညီနှင့် နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကြာမျှ ချမ်းသာ အောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းများ ရှာကြံ သုတေသန ပြုလုပ်ပြီးမှ စာအုပ်များစွာကို ရေးခြင်းအားဖြင့် သူရည်မှန်းရာ ပန်းတိုင်သို့ ချောမောစွာ ရောက်သွားသူ ဖြစ်ပေသည်။

(၃) တနှစ်ပြည့်အောင်ပင် ကျောင်းမနေခဲ့ရသူမှာ သောမတ် အယ်ဒီဆင် ဖြစ်သည်။ သူသည် နားကလည်း အလွန်အမင်း လေးလိုက်သေးသည်။ သို့သော်လည်း စိတ်ပညာနည်းလမ်းများအရ သူ့စိတ်နှင့် အာရုံကို စုရုံးစူးစိုက်စွာ ထားနိုင်လျက် ကြံစည် စဉ်းစားခြင်းအားဖြင့် ကမ္ဘာကျော် တီထွင်ရေး ဆရာကြီးအဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့သူ ဖြစ်ပေသည်။

(၄) ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံသည် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ လက်အောက်ခံ ကိုလိုနီနိုင်ငံ ဖြစ်ခဲ့ဖူး၏။ ထိုကိုလိုနီနိုင်ငံသား ကွေဇုံ သည် အမေရိကန် လူမျိုး စိတ်ပညာ တတ်သိသူ နပိုလီယန်ဟီးလ်နှင့် ပေါင်းဖက်မိ၏။ နပိုလီယန်

ဟီးလ်၏ နည်းပေးလမ်းပြ ပြုပြင်ချက်အရ စိတ်ပညာရပ်ဖြစ်သော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် ၂၄ နှစ်နှင့် ၆ လ ကြာမျှ အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် သူ့တိုင်းပြည်မှာ အမေရိကန်လက်အောက်ခံ ကိုလိုနီဘဝမှ လုံးဝ လွတ်လပ်သော အချုပ်အခြာ အာဏာပိုင်ဘဝသို့ ရောက်ပြီးလျှင် သူသည်သည်း ထိုနိုင်ငံ၏ ပထမဆုံး သမ္မတကြီး ဖြစ်ခဲ့သည်။

စိတ်ပညာလမ်းစဉ်ကို လိုက်စားခြင်းအားဖြင့် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မိလျံနာ သန်းကြွယ်သဌေး၊ မိလျံနာ သန်းကြွယ် ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာ၊ ကမ္ဘာကျော် တီထွင်ရေး သိပ္ပံပညာရှင်နှင့် သမ္မတကြီးဘဝသို့ ထက်လှမ်းနိုင်ခဲ့သူများအပြင် အခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အကြောင်းကို ရေးရလျှင် စာအုပ် တအုပ်ပင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သို့သော် လိုရင်းမျှကိုသာ ယခု ထပ်မံ၍ စိတ်ပညာဖြင့် အောင်မြင်ထင်ရှားသူ ပုဂ္ဂိုလ်လေးဦး၏ အကြောင်းကို အောက်၌ ရေးသား ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

(၁) ဟားဘတ်ဘာကာ

အင်္ဂလန် နိုင်ငံ လန်ဒန်မြို့တွင် ဟားဘတ်ဘာကာ (*Herbert Barker*) အမည်ရှိ စိတ်ပညာရှင်တဦးသည် စိတ်ပညာနည်းများအရ ရောဂါများကို ကုသ၏။ သူ၏ ကုသခြင်းကို ဂရိတ်ဗြိတိန် ဆေးကောင်စီက အသိအကြည် မရှိပေ။ သို့ဖြစ်ရာ ဟားဘတ်ဘာကာနှင့် တွဲဖက်လျက် ဆေး ကုသသူ ဒေါက်တာများအား ထိုဆေးကောင်စီက ဆေးကုသခွင့်ကိုရုပ်ဆိုင်းထား၏။

ဟားဘတ်ဘာကာသည် စိတ်ပညာရှင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ပညာရှင်တို့ မည်သည် စိတ်မပျက်တတ်။ သူ့အား အမျိုးမျိုး အနှောင့် အယှက် ပေးနေသည့် ကြားထဲ၌ပင် သူသည် စိတ်ပညာနည်းအရ ဝေဒနာရှင် များအား ဆက်လက် ကုသပေး၏။ သူ၏ ကုသမှုကြောင့် များစွာသော ဝေဒနာရှင်များမှာ ရောဂါပျောက်ကင်း ချမ်းသာကြ၏။ တိုင်းပြည်လူထုက ဟားဘတ်ဘာကာအား များစွာ အားကိုးအားထား ပြုလာ၏။

လူထု၏ ကြည်ညိုလေးစားမှုအရှိန်သည် အလွန်ကြီးမားလာလေရာ မူလက သူ့အား ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုနေကြသော ဆေးကောင်စီဝင် ဆရာဝန်များ

မှာ တစတစနှင့် သူ့အပေါ်တွင် ယုံကြည် ထောက်ခံ လာကြရလေသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ဟားဘတ်ဘာကာမှာ အင်္ဂလန်ပြည့်ရှင် ဂျော့ဘုရင်၏ သူရဲကောင်းဘွဲ့ (*Knighthood*) ချီးမြှင့်ခြင်းကို ခံရသည်။ ထိုအခါကျမှ ဆာဟားဘတ်ဘာကာ၏ ရန်သူများမှာ သူ၏ စိတ်ပညာနည်းများကို ဆည်းပူးသင်ကြားကြလေတော့သည်။

(၂) မွန်စီယာဂျင်းဘီဇီယက်

ပြင်သစ်ပြည်ပါရီမြို့တွင် မွန်စီယာဂျင်းဘီဇီယက်သည် လယ်ယာစိုက်ပျိုးခြင်းဆိုင်ရာ အင်ဂျင်နီယာအဖြစ် လုပ်ကိုင်နေရာမှ ရုတ်တရက်ပင် သူ့မိတ်ဆွေများ အံ့အားသင့်သွားအောင် စိတ်ပညာဖြင့် ကုသခြင်းအလုပ်ကို စတင်လုပ်ကိုင်လေသည်။ သူသည် သူ့တွင်ငုပ်လျှိုးရှိနေသော ရောဂါကို ကုသနိုင်စွမ်းတန်ခိုးများကို ယုံကြည်သည့်အလျောက် စတင် ကုသသူ အချို့ကို အောင်အောင်မြင်မြင် ကုသပေးနိုင်ခဲ့လေသည်။

ထိုအခါ သူ့စိတ်ထဲတွင် အခြား အလုပ်အကိုင်ကို လုပ်ကိုင်ရာတွင် သုံးစွဲရမည့်အင်အားကို ရောဂါကုသခြင်းနေရာတွင်သာ လွှဲပြောင်း အသုံးချနိုင်ပါလျှင် ထိုထက်ပင် ခရီးရောက်ပေလိမ့်မည်ဟု ထင်မြင်လာသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ သူသည် အင်ဂျင်နီယာအလုပ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီးလျှင် စိတ်ပညာဖြင့် ရောဂါ ကုသခြင်းကိုသာ ပြုလုပ်လေတော့သည်။ သူ၏ အောင်မြင်မှုများမှာ တခုပြီးတခု ဆက်တိုက် ဖြစ်လာလေသည်။ ဤတွင် သူနှင့်ယှဉ်ပြိုင်ဘက် ဒေါက်တာများက မနာလို ဖြစ်လာသည်။ သူ့အား ထိုဒေါက်တာများက မလိုမုန်းထားစိတ်နှင့် ပုလိပ်အဖွဲ့သို့ တိုင်ကြားကြသည်။ သို့သော် သူ၏ကုသမှုမှာအပြစ်ပြောပြစရာမရှိဖြစ်လေရာ ပုလိပ်အဖွဲ့က သူ့အပေါ်တွင် မည်သို့မျှအရေးမယူနိုင် ရှိရလေသည်။

သို့နှင့် သူ၏အောင်မြင်မှုမှာ ကြီးထွားလာလေသည်။ မည်မျှအထိ သူ၏ အောင်မြင်မှု ကြီးမားလာသနည်းဆိုလျှင် ၁၉၂၅-ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၃၀ ရက်နေ့ထုတ် ပြင်သစ်သတင်းစာတစောင်တွင် ပြင်သစ်နိုင်ငံ၏ နာမည်ကြီး ဆရာဝန် စိန့်အင်နီဆေးရုံအုပ်ကြီးဖြစ်သူ ဒေါက်တာအေမေရီ၏ ထုတ်ဖော်

ပြောကြားချက်တစောင် ပါရှိလာလေသည်။ ပြောကြားချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

> "There is nothing impossible in Monsieur Beziat's claim, for the influence of the mind over the body is wellknown."

> "မွန်စီယာဂျင်းဘီဇီယက်၏ အဆိုပြုချက်များမှာ မဖြစ်နိုင်စရာ တာမျှမရှိပါချေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် စိတ်၏ ဩဇာသက်ရောက်မှုရှိသည်မှာ ထင်ရှားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။"

(၃) ပါမောက္ခ အလက္ကဇန်ဒါ အားစကင်း

လန်ဒန်မြို့မှ ပါမောက္ခအလက္ကဇန်ဒါအားစကင်း *Professor Elexander Erskine* မှာ ထတိုးမြို့စားနွယ်ဝင် ဖြစ်၏။ သူသည် စိတ်ပညာရပ်ကို ယုံကြည်လိုက်စားပြီးလျှင် စိတ်ပညာနည်းအရ ရောဂါများကို ကုသမှု ပြုလေသည်။ စိတ်ပညာရပ်သည် ခေတ်မီသိပ္ပံနည်းကျ ဘာသာရပ် အဖြစ်သို့ တိုးတက်ရောက်ရှိလာလင့်ကစား သူ၏ဆွေမျိုးများမှာ သူ့အား စိတ်ပညာဖြင့် ရောဂါကုသခြင်းကို ဝေဖန်ပြောဆိုကြသည်။

သို့သော် ပါမောက္ခ အားစကင်းသည် စိတ်ပညာဖြင့် ရောဂါကုသခြင်းကို ဆက်လက်ပြုလုပ်လေရာ အောင်မြင်မှု အမျိုးမျိုးကို ရရှိလေသည်။ ဤတွင် ရိုးရိုးဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာကို ပြုလုပ်သူ ဒေါက်တာများပင် သူ၏ စိတ်ပညာရပ်ကျွမ်းကျင်မှုအပေါ်တွင် အာထားနည်းယူ လာကြလေသည်။

ပါမောက္ခ အားစကင်းမှာ ဆေးဘွဲ့ရ ဒေါက်တာ မဟုတ်သော်လည်း ဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များက သူ့အား အင်္ဂလန်ရှိဆေးရုံကြီးများတွင် ရောဂါကုသပေးရန်ကို ဖိတ်ခေါ်ပန်ကြားကြရသည်။ ထို့နောက် စစ်ကြီးဖြစ်လာသောအခါတွင် သူ့အား စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ရာထူးပေးအပ်ရလေသည်။

ပါမောက္ခ အားစကင်းက စိတ်ပညာနည်းနှင့် ရောဂါကုသ နည်းတွင် အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြ၏။

"The only difficulty of the magnetic healer is to awaken the belief, the perfect trust, which sets up instantly a process of healing in the subconsciousness of the patient."

"စိတ်ပညာနည်းအရ သံလိုက်ဓာတ်ဆွဲဆောင်မှုနည်းနှင့် ကုသ သူ၏ တခုတည်းသော အခက်အခဲမှာ ယုံကြည်မှု ရှိအောင် နှိုးဆွရခြင်း ဖြစ်သည်။ စင်ကြယ်သော ယုံကြည်မှုသည် ချက်ချင်းပင် လူနာ၏ အတွင်းစိတ်၌ ကုသမှုကို ဖြစ်စေစေလတော့သည်"

(၄) ပါမောက္ခ အော်တို အော်တို

ဂျာမနီပြည် ဘာလင်မြို့တော်၌ နေထိုင်သူ ပါမောက္ခ အော်တို အော်တို (*Professar Otto Otto*) မှာ စိတ်ပညာဖြင့် ရောဂါ ကုသခြင်း အတွက် ဥရောပတိုက် တခုလုံးတွင် လွန်စွာ နာမည်ကြီးခဲ့သည်။ ဘာလင်မြို့ရှိ သူ၏ ဆေးကုဌာနမှာ လူအပေါင်း၏ အလေးအမြတ်ထားရာ နယ်မြေ ဖြစ်နေလေသည်။ ရောဂါဝေဒနာပေါင်းစုံ စွဲကပ်သူအများ လာရောက်ရာ ဒေသပင် ဖြစ်၏။

ပါမောက္ခအော်တိုသည် လူနာများ၏ အတွင်းစိတ်ကို သွေးဆောင်လျက် သူတို့ ရောဂါကို သူတို့၏ အတွင်းစိတ်က ကုသရန် ပြုလုပ်ပေးသူ ဖြစ်ပေသည်။

× × ×

စိတ်ပညာရပ်ကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အောင်မြင် ထင်ရှားသွားသူတွေမှာ ပြော၍ မကုန်နိုင်အောင်ပင် များပြားသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်ပညာရပ်သည် လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ ကလေးလူကြီး မိန်းမ,ယောကျ်ား၊ ရဟန်းတော်များနှင့် ဘာသာရေးသမားများပါ လေ့လာ အသုံးပြုသင့်သော ပညာရပ် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ပညာသည် ဒဿနိကဗေဒ ပညာရပ် စာရင်းဝင်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် သိပ္ပံပညာရပ်များကဲ့သို့ ချိန်တွယ်၊ တိုင်းထွာခြင်းအမှု မပြုနိုင်သည့်ပြင် မည်မျှအထိ နက်နဲမှုရှိ၍ မည်မျှအထိ ကျယ်ပြန့်မှုရှိသည်ကို မည်သူမျှ မခန့်မှန်းနိုင်ကြသေးပေ။

သို့သော် ယခု သိရှိထားသမျှ စိတ်ပညာကို စနစ်တကျ အသုံးချတတ်ပါလျှင် လူသားတိုင်းအား အောင်မြင်ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိစေနိုင်လိမ့်မည်မှာ ယုံမှားသံသယ မရှိသင့်ကြပါပေ။

စိတ်ပညာသည် ဉာဏသမားများ အတွက်သာ လိုအပ်သည် မဟုတ်၊ ကာယသမားများအတွက်လည်း ညီတူညီမျှ လိုအပ်မှု ရှိနေသည်ကို တွေ့ကြရသည်။ ဥပမာ— ကရာတေ၊ ဂျူဒို အစရှိသည့် ကာယအားစိုက်ထုတ်မှုကို အဓိကထား၍ ပြုကျင့်နေရသော အားကစားသမား ကိုယ်ခံပညာရှင်များသည်လည်း စိတ်ပညာကို လက်လွှတ်ထား၍ မရပေ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များအား ချဉ်းကပ်လျက် မေးမြန်းကြည့်ပါလျှင် သူတို့ ပညာရပ်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိနှင့် အလေ့အကျင့်ရှိမှုများကို ကောင်းစွာ ပြောပြကြလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤအခန်း၌ သိထားဖွယ်ရာများ

၁။ စိတ်ပညာအားဖြင့် ထန်းကြွယ် သဌေး၊ ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာ၊ ကမ္ဘာကျော် သိပ္ပံပညာရှင် တီထွင်ရေးသမားနှင့် သမ္မတအထိ ဖြစ်ခဲ့ဖူးပြီ။

၂။ အင်္ဂလန်မှ ဆာဟားဘတ်ဘာကာ၊ ပြင်သစ်မှ မွန်စီယာကျင်ဘီဇီယာက်၊ အင်္ဂလန်မှ ပါမောက္ခ အလက္ကဇန်ဒါအားစကင်း၊ ဂျာမနီမှ ပါမောက္ခ အော်တို အော်တိုတို့သည် စိတ်ပညာဖြင့် အောင်မြင် ထင်ရှားသူများအဖြစ်သို့ ရောက်ကြသည်။

နိဂုံး

စိတ်ပညာနှင့်ပတ်သက်သော ဆောင်းရေးနှင့် ရှောင်စရာများကို ကျွန်တော် လေ့လာ သုတေသနပြုလုပ်ပြီး မိမိ နားလည် သဘောပေါက်သည့် အတိုင်း အတော်အသင့်ပြည့်စုံအောင် ရေးသားပြီးပါပြီ။ စာဖတ်သူများ အနေနှင့် ဤနေရာအထိ အစအဆုံးဖတ်သည်ဆိုပါလျှင် အတော်ပင်အချိန်ကုန်ခံရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤတွင် ဤသို့ မေးခွန်းတရပ် ထုတ်သင့်သည်ဟု ထင်၏။

အဘယ့်ကြောင့် အချိန်ခံပြီး ရေးသူကရေး၍ ဖတ်သူက ဖတ်ရပါသနည်း။

အဖြေမှာ—

"စိတ်ပညာသည် ကျွန်တော်တို့လူသားတိုင်းအား လိုချင်တာ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ဆိုသည်မှာ ဟုတ်နိုင် မဟုတ်နိုင် သိရှိလေ့လာရန် အတွက်ပါ" ဟူ၍ ဖြစ်ရပါမည်။

လူသားတိုင်းအားဟု ဆိုလိုခြင်းသည် စင်စစ်အားဖြင့် (မေးလ်ကွေ ပြောသလို) နည်းနည်းတော့ ကြွားရာ ကားရာရောက်ပါသည်။ အောက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်မျိုးသည် စိတ်ပညာမှအကျိုးရရှိနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့မှာ-

၁။ စိတ်ပညာစာပေကို သဘောပေါက်နားလည်အောင် ဖတ်ရှု ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း ဉာဏ်ပညာမရှိသူ။

၂။ စိတ်ပညာကိုမယုံကြည်သူ၊ သို့မဟုတ် စိတ်ပညာရပ်ကို နားလည်လိုစိတ် မရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

အထယ်၍ "စိတ်ပညာစာပေကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ဖတ်ရှုဆင်ခြင်လျက်၊ စိတ်ပညာ၏ ညွှန်ကြားမှုများ အတိုင်း ယုံကြည်စိတ်နှင့် လိုက်နာသူများသည် အမှန်ပင် မိမိတို့ လိုချင်ရာကို (ဖြစ်နိုင်သော ဘောင် အတွင်း၌ ရှိနေပါလျှင်) ရနိုင်ပါသည်"ဟု ကျွန်တော်တို့ယုံကြည်ရပါမည်။ စိတ်ပညာရှင်များအားလုံး ယုံကြည်ကြပါသည်။ လက်တွေ့ စမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်သိရှိရပြီးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် စိတ်ပညာနှင့်ပတ်သက်၍ ရှောင်စရာတွေ၊ ဆောင်စရာတွေမှာ များလှပါသည်။ မိမိတို့လူသားများအနေနှင့် ထိုထိုဤဤ အချက်တွေကို အပြည့်အဝ ဆောင်ရွက်လိုက်နာ နေထိုင်ရန်မှာ ခက်လှပါသည်ဟု ဆိုလိုက ဆိုရန် ရှိနေပါသည်။

ဤတွင် ဤသို့ ပြောပြရပါမည်။

စိတ်ပညာရပ်၏ ညွှန်ကြားချက်များကို အားလုံး အကျဉ်း ချုံးလိုက်ပါလျှင် လိုက်နာစရာမှာ အချက်နှစ်ချက်သာ ရှိနေပါသည်။

၁။ အဖျက်စိတ်ထားကို မမွေးမြူ လက်မခံရန်နှင့်-

၂။ အပြုစိတ်ထားကို မွေး မြူလက်ခံထားရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဤနေရာတွင် ဗုဒ္ဓလက်ထက်က ရဟန်းတပါး၏ အကြောင်းကို ပြောပြချင်ပါသည်။

အကျွတ်တရားကိုရရှိလိုသည့် လူပုဂ္ဂိုလ်တဦးသည် သက်န်းဝတ်လျက် တရားအားထုတ်ရန် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာထံမှ နည်းနာများကိုရယူ၏။ ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာ၏ သွန်သင်ညွှန်ကြားချက်များတွင် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်များ၊ ဆောင်ရမည့်အချက်များမှာ လွန်စွာများပြားနေသည်ကို သူ တွေ့ရသည်။ ရဟန်း၏သိက္ခာပုဒ်တွေမှာ စင်စစ် လွန်စွာပင်များပြားလှပါသည်။ သို့ဖြစ် လေရာ ထိုရဟန်းသည် စိတ်၏ ပင်ပန်း ကျပ်တည်းမှုဒဏ်ကို မခံနိုင်သဖြင့် လူထွက်ရန် အကြံပြု၏။

ဤတွင် ရဟန်း၏အကြံအစည်ကို ရှင်တော်ဘုရားက သိသဖြင့် ရဟန်း အား ခေါ်ယူပြီးလျှင် "မိမိ၏ စိတ်ဘခုတည်းကိုသာ စင်ကြယ်အောင် ထိန်းသိမ်းလော့"ဟု အကြံပေးလေရာ ထိုအခါကျမှ ရဟန်း၏ စိတ်မှာ ပေါ့ပါးလာပြီးလျှင် မိမိ၏စိတ်ကိုသာ စင်ကြယ်အောင်စောင့်ထိန်း နေထိုင် ခြင်းအားဖြင့် မကြာမီအချိန်အတွင်း၌ပင် အကျွတ်တရားများကို တွေ့မြင် သိရှိသွားလေသည်။

ယခု စိတ်ပညာမှာလည်း ဤအတိုင်းပင် ဖြစ်၏။

ရှောင်စရာတွေ၊ ဆောင်စရာတွေ မည်မျှပင် များပြား နေစေကာမူ စင်စစ်အားဖြင့် မိမိ၌ တန်းကြီးသော အတွင်းစိတ် ရှိနေသည်ကို သိလျက်

ထိုအတွင်းစိတ်ကို အဖျက်စိတ်မပါစေပဲ အပြုစိတ်ဖြင့် ခိုင်းစေခြင်းအားဖြင့် 'ငါလိုချင်တာ ငါရနိုင်သည်' ဟု အမှန်အတိုင်း ယုံကြည်ပြီး မိမိအတွင်းစိတ်ကို ခိုင်းစေလျှင်၊ သို့မဟုတ် မိမိအတွင်းစိတ်ကို အသုံးချတတ်လျှင် လိုရာကို စွမ်းပြီးနိုင်ပါသည်။

များစွာသော သူတို့မှာ မိမိ၌ တန်ခိုးကြီးသော အတွင်းစိတ် ရှိနေသည်ကိုပင် မသိသဖြင့် အသုံးမချသောကြောင့် လူလုံးမလှပဲ ဘဝတုံးသွားကြရသည်လည်း ရှိနေပါသည်။

အချို့တို့မှာ မိမိ၌ တန်ခိုးကြီးသော အတွင်းစိတ် ရှိနေမှန်း သိသော်လည်း အသုံးမချဖြစ်ပဲ ရှိနေကြပေသည်။

ထိုအကြောင်းကို စိတ်ပညာရှင် ဟားဘတ် တက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခ ဝီလျံဂျိမ်း (*William james*) က ဤသို့ ပြောဆိုထားသည်။

"*He possesses powers which he habitually fails to use.*"

> "သူသည် တန်ခိုးများကို ပိုင်ဆိုင် ထားသည်။ သူသည် တန်ခိုးများကို အသုံးမပြုပဲ နေခြင်းတွင် အကျင့်ပါနေပါသည်။"

မှန်၏။ မိမိ၌ တန်ခိုးကြီးသော အတွင်းစိတ် ရှိနေမှန်း သိလျက်နှင့် အသုံးမချမိပဲ မေ့လျော့မှုတွေ ရှိနေပေသည်။ ကျွန်တော်တို့မှာ ထိုအတိုင်း အကျင့်ပါနေကြသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်တော့် အနေနှင့်ဆိုလျှင် "ဤအကျင့်ပါနေမှုကို ပယ်ပစ်ပြီး မိမိ အတွင်းစိတ် တန်ခိုးကို အသုံးပြုရန် စတင်ပါတော့မည်။ စာဖတ်သူများသည်လည်း မိမိတို့ အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချကြပါလော့" ဟု ကျွန်တော် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

မိမိ အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးကို အသုံးချခြင်းအားဖြင့် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှုကို အားလုံးသော စာဖတ်သူများ ရရှိကြပါစေသတည်း။ ။

ဆောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)

နောက်ဆက်တွဲ

ဤစာအုပ်အတွက် နိဂုံးရေးပြီးခါမှ မိမိရေးပြီးသမျှကို ပြန်လည်စဉ်းစားမိသည်။ ကြာကြာမျှ မဟုတ်၊ နှစ်ရက် သုံးရက်ကြာမျှ အချိန်ယူ စဉ်းစားရပါသည်။ ထိုအခါ၌ ရေးစရာများ ကျန်ရှိနေသေးသည်ကို တွေ့ရသည်။

ထို့ကြောင့် ဤနောက်ဆက်တွဲကို ရေးသားလိုက်ရပါသည်။

[တစ်]

ကျန်းမာရေး ဦးစားပေးပါ

သူရောကိုယ်ပါ ဆိုသလိုပင် ကျွန်တော်တို့သည် လှုပ်ရှားသွားလာ နေနိုင်လျှင် မိမိကျန်းမာမှု ပိုမိုကောင်းမွန်ရေးကို မေ့နေတတ်ကြသည်။ ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းစေတတ်သည့် အစား အစာများကို စားမိခြင်း၊ အသွားအလာ အနေအထိုင်နှင့် နားနေ အိပ်စက်မှုကို ဂရုမပြုမိပဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ဗီသာဖြစ်အောင် ပြုလုပ်တတ်ခြင်း စသည်များမှာ အမှတ်မထင်ပင် မဆင်မခြင် ရှိတတ်ကြသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်ပညာ လောကားဖြင့် မြင့်မားရာသို့ သွားမည်ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြုထားသူများသည် မိမိ ကျန်းမာမှုကို ရှေးဦးစွာ သတိကြီးစွာထား၍ စောင့်ရှောက်နေအပ်ပေသည်။

ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းနေပါလျှင် စိတ်ပညာ လောကားမှာ မည်မျှပင် တော်တင်းခိုင်မာ ကောင်းမွန်မှုရှိနေစေကာမူ ထိုသူသည် ထိုလောကားကို အပြည့်အဝ အကျိုးရှိအောင် သုံးစွဲနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

စိတ်ပညာလှေတော်၏ တောင့်တင်းခိုင်မာလျက် ကောင်းမွန်မှုချင်း တူညီခဲ့သော် ကျန်းမာရေးတောင်းလျက် ခွန်အားဗလနှင့် ပြည့်ဝနေသူသည်သာ ရှေးဦးစွာ ထိပ်ဆုံးသို့ ရောက်ရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားခဲ့သည့် အမြတ်ဆုံး တရားလေးပါးတွင် **"အနာရောဂါကင်းရှင်းသောအဖြစ်သည် အမြတ်ဆုံးသော လာဘ်ကြီးပေတည်း"** (အာရောဂျ ပရမာ လာဘာ)ဟု ထိုအချက်ကိုထိပ်ဆုံးတွင် တင်ထားခြင်းမှာ ရှေးဦးစွာ လိုအပ်သော အကြောင်းတခု ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားစေရန် ရည်သန်တော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ထို့နောက်မှ **"ရတတ်သမျှနှင့် မျှတသုံးစွဲရောင့်ရဲခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော ဥစ္စာ၊ ချစ်ကျွမ်းဝင်၍ ခင်မင်သောသူသည် အမြတ်ဆုံးသော ဆွေရင်းမျိုးချာ၊ ခန္ဓာဇာတ်သိမ်း၍ နိဗ္ဗာန်ကို ဝင်စံရခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော ချမ်းသာကြီးပင်တည်း"**ဟု ဆက်လက်၍ ဟောကြားတော်မူ ခဲ့ပါသည်။

နိဗ္ဗာန်သည် ချမ်းသာတကာတို့တွင် အထွတ်အထိပ်ဖြစ်သည်မှာ မှန်၏။ သို့ရာတွင် ကျန်းမာမှု မကောင်းလျှင် နိဗ္ဗာန် ရောက်ရာ ရောက်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများကို အားထုတ်ရာ၌ ချွတ်ယွင်းမှု ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ သို့အတွက် နိဗ္ဗာန် ရောက်ရာ ရောက်ကြောင်းအတွက် ကျန်းမာရေးသည် အဓိကလိုအပ်သော ပထမဆုံးအချက်ဖြစ်သကဲ့သို့ စိတ်ပညာ လှေကားထစ်များ နင်းကာ နင်းကာ အထက်သို့ တက်လှမ်းမည့် သူများသည်လည်း မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးခိုင်လုံမှုကို ပထမဆုံး လိုအပ်ချက် အဖြစ် ထားကာ အမှတ်မထင် ကျန်းမာရေး ပြစ်မှုများ မကျူးလွန်မိအောင် သတိအမြဲ ရှိနေရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဘဲလ်ဂျီယန်ပြည်မှ စိတ်ပညာရှင် ပါမောက္ခ အယ်လ်မာ အီးနိုးလိစ်က ဤသို့ ဆိုထား၏။

"Hea/th is the Humanity's. first necessity."

"ကျန်းမာခြင်းသည် လူသား၏ ပထမဆုံး လိုအပ်ချက် ဖြစ်သည်။"

ကျန်းမာရေးကို အဓိကထားရမည်ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေး ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းဖြစ်သော အဓိက အကြောင်းကြီးများကို ရှေးဦးစွာ သိရှိထားရန် လိုပေသည်။

ပထမ အချက်

ကျွန်တော်တို့သည် ဤဆောင်ပုဒ်ကို အမြဲသတိရ ရွတ်ဆိုသင့်သည်။

'We should eat to live and not to live to eat."

"ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ရှင်ရန် အတွက် စားသောက်သင့်သည်။ စားသောက်ရန်အတွက် အသက် ရှင်နေရသည် မဟုတ်"

ဤသို့ဆိုလျှင် ဘာကို **စားသောက်ရမည်နည်း။** အာဟာရဓာတ်များကို ဖျက်ဆီးထားခြင်း မရှိသော သဘာဝ **အစားအစာ**များကို **စားသောက်**ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရဓာတ်များကို ဖျက်ဆီးထားသည့် **အစားအစာ**များ (*Denatured demineralized foods*) ဆိုသည်မှာ သဘာဝ အစားအစာမဟုတ်သော ဗီဘာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကို ဖျက်ဆီးထားသော အစားအစာများကို ဆိုပါသည်။

ဥပမာ-ဆန်ဖွူထမင်းသည် အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့သည့် အာဟာရဓာတ်များ ဖျက်ဆီးထားသော အစားအစာ ဖြစ်သည်။ ဗီတာမင်ဘီ အုပ်စုများ ပါရှိသော ဖွဲ့ကို စင်အောင်ချွတ်ပစ်ထားခြင်းသည် **သဘာဝ အစားအစာ**ကို ဖျက်ဆီးထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်မှစ၍ ဆန်ဖွူထမင်းကို အားထား၍ စားခဲ့ကြသည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ရှည်လျားအောင် အကျင့်ပါလာခဲ့သည့် ဆန်ဖွူစားခြင်းကို ကျွန်တော်တို့သည် ရုတ်တရက် ချက်ချင်း ပြင်ဆင်နိုင်မည်မဟုတ်ခဲ့သော် အခြားသဘာဝ **အစားအစာ**များကို ဖွဲ့တွင် ပါသွားသော ဗီတာမင်ဘီ အုပ်စုများနေရာတွင် **အစားထိုး**ရန် အတွက် စားပေးရန် လိုအပ်သည်။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆန်ဖွူနုနုကိုမှ **စားနိုင်မည်**ဟု ဆိုခဲ့လျှင်—

"ကျွန်ုပ်တို့သည် **စားသောက်ရန် အတွက် အသက်ရှင်နေကြသည်**" ဟု အခိပ္ပာယ် ထွက်လာမည်ဖြစ်သည်။

ဤသို့ကား မဖြစ်သင့်။ ကျန်းမာရေး တဆယ်တမ်း တောင်းချင်လျှင်—
"ကျွန်ုပ်တို့သည် **အသက်ရှင်ရန်အတွက် စားသောက်သင့်သည်**"ဆိုသော စကားကို အမြဲ သတိရနေမည် ဖြစ်သည်။

နေပါဦး၊ ဆန်ပြုတ်ထမင်းကိုမှ မစားလျှင် ဘာကို စားရမည်နည်း။

မြန်မာနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးဌာနမှ ထုတ်ဝေဖြန့်ချီသော စာအုပ် တအုပ်တွင် ဆန်ဖွဲ့ထမင်း စားသူများသည် ဗီတာမင်ဘီ ယုတ်လျော့ နေခြင်းကို အစားထိုးပေးနိုင်ရန် ပဲများ များနှင့် ဖက်စပ်၍ စားကြရမည်ဟု တိုက်တွန်း ရေးသားထားသည်ကို ဖတ်ရှုရပါသည်။

ထို့ပြင် ဟင်းသီးဟင်းရွက် လတ်လတ် ဆတ်ဆတ် များကိုလည်း ဂရု တစိုက် လုံလုံလောက်လောက် စားပေးရန် လိုအပ်ပေသည်။

ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကို ဖျက်ဆီးထားသည့် အစားအစာများ တွင် သကြားဖြူလည်း ပါဝင်သည်။ ထို့ကြောင့် သကြားဖြူ များများ စားသုံးခြင်းသည် လူအား အကျိုးမများသည့်အပြင် ရောဂါဝေဒနာကို ရစေသည်ဟု အာဟာရ ပါရဂူများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက် ရှိနေပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ရောင်းပန်းလှစေအောင် အမျိုးမျိုးဖြူပြင်ခြယ်လှယ် ဖန်တီး ထားသော အာဟာရဓာတ်များ ဖျက်ဆီးထားသည့် အစားအစာများကို တတ်နိုင်သမျှ အစွမ်းကုန် ရှောင်ကြဉ်လျက် ဖြူပြင် ခြယ်လှယ်မှု မရှိသည့် ပကတိ သဘာဝ အစားအစာများကို ရွေးချယ်လျက် စားသောက်ရန်သည် အင်အား ပြည့်ဝပြီး ရောဂါ ကင်းရှင်းလိုသူများ၏ တာဝန်ပင် ဖြစ်ပေ သည်။

အသားစားလျှင် ဘာဖြစ်နိုင်သနည်း

ဤနေရာတွင် "**အသားစားလျှင် ဘာဖြစ်နိုင်သနည်း**။ အချို့သော ဆရာဝန် များတမူ **အသားများများ စားရန်** တိုက်တွန်းမှု ရှိနေပါသည်"ဟု မေး ရန် သင့်ပေသည်။

"မိမိတို့၏ စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို နိုင်နင်းရန် ကြိုးစား နေကြသူ စိတ်ပညာ ထမားများအတွက်ဆိုရလျှင် အသားကို မစားသင့်ဟု ဆိုရပါမည်။ အကယ်၍ အသားစားမှုတွင် မွေးသည့်မှ ယခုတိုင် အကျင့် ပါနေခဲ့သော် ထိုအသားကို တနေ့ပြီး တနေ့၊ တလပြီး တလ လျော့လျော့ပြီး၊ စားသင့် ပါသည်"ဟု ကျွန်တော် အကြံပေး တိုက်တွန် လိုပါသည်။

ကျွန်တော့်အနေနှင့် ဤသို့ ပြောဆိုလျှင် များစွာ လေးနက်မှု ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ဟု ယူဆရပါသည်။ သို့အတွက် သိပ္ပံနည်းကျ သဘာဝကု ခေတ်မီ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများ၏ အဆို ပြုထားချက်ကို ဖော်ပြရပါမည်။

"Meat is not a natural food."

"အသားသည် သဘာဝ အစားအစာ မဟုတ်"

ဟု ဆိုထားပါသည်။

ထို့ပြင် (*Good Health*) ကျန်းမာရေးမဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြပါရှိသော "**အသားစားခြင်း၏ အကျိုးနှင့် အပြစ်များ**" အကြောင်းကို အောက်တွင် ဖော်ပြရပါမည်။

အသားစားရမှ အားရှိသည်။ အသားစားမှ ကျန်းမာသည်ဟု စာဖတ် သူ ထင်မှတ်နေပါသလော။ ထင်မှတ်လိုလျှင်လည်း ထင်မှတ် ထင့်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အသားစားရန် တိုက်တွန်း၊ ထောက်ခံသင့်သည်ဟု ထင်မှတ်ဖွယ်ရာသော အချက် အချို့ ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအချက်များမှာ —

၁။ အသားတွင် ပရိုတင်းဓာတ် အပြည့်အဝ ပါရှိနေခြင်း (ပရိုတင်း ဓာတ်မှာ လူ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှင်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။)

၂။ အသားစားသော သူများအတွက် အသားသည် အထူးပင် အနံ့ အရသာနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။

၃။ ကျန်းမာနေသော သူများအတွက် အသားသည် အလွယ် တကူပင် အစာကြေညက်ခြင်း။

၄။ အသားစားရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ်များကို စုပ်ယူပြီးနောက် အသုံးမဝင် စွန့်ပစ်ရမည့် အကြွင်းအကျန်မှာ နည်းပါးခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေသည်။

အခြားတဘက်တွင် အသားစားခြင်းမှရရှိနိုင်သည့် အပြစ်များကို ကျွန်ုပ်တို့ လေ့လာကြည့်သောအခါတွင် အောက်ပါ အချက်များကို တွေ့ရသည်။

အသားစားပြီးသောအခါ အလျင်အမြန် အစာကြေညက်စေသကဲ့သို့ပင် အလျင်အမြန်ပင် ဘက်တီးရီးယား ပိုးများ၏ ဖျက်ဆီးခြင်းကြောင့် စားသမျှ အသားသည် အူသိမ်အူမများ အတွင်းတွင် ပုပ်သိုးခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်းများကို ခုနစ်ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်စေသည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။

ဘက်တီးရီးယားပိုး၊ သို့မဟုတ် ဂျမ်းခေါ် ရောဂါပိုးများသည် အသားအစားအစာတွင် ပေါက်ပွားနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ လူအား ဖျားနာစေသော တိုက်ဖွိုက်(အူရောင်ငန်းဖျား) ရောဂါပိုး စသည့် ပိုးများ ဝင်ရောက် ပြန့်ပွား သကဲ့သို့ပင် အလားတူ ရောဂါပိုးများသည် အသား အစားအစာတွင် အလွယ်တကူ ဝင်ရောက် ပြန့်ပွား စေနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် လူအား ဒုက္ခပေးနေသော ရောဂါပိုးများကို လေ့လာစူးစမ်း သုတေသနပြုရန်အတွက် သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ထိုရောဂါပိုးများ မွေးမြူထားရန်အတွက် အသားကို အသုံးပြုကြသည်။

သို့ဖြစ်ရာ နာမကျန်း ဖြစ်နေသော သူကို သားပြုတ်ရည်များ တိုက်ကျွေးလျှင် သူ့ရောဂါမှာ တိုးပြီး ဆိုးရွားသွားစေနိုင်သည်။

ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင် ဝမ်းလျှောသော ရောဂါရှင်များအား စစ်ဆေးသောအခါတွင် အသားစားမိခြင်းမှ အစပြုသည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။

အသားကို အသားစဉ်းတုံးပေါ်တွင် တင်၍ ခုတ်လှီးခြင်း၊ စဉ်းခြင်းကို ပြုသောအခါတွင် ထိုအသားစဉ်းတုံးမှာ ကောင်းမွန်စွာ ဆေးကြောခြင်း မပြုပဲထားပါက ထိုစဉ်းတုံးပေါ်တွင် ပေါက်ပွားနေသော ရောဂါပိုးများသည် အသားတွင် ရော၍ ပါသွားပြီး တော်ရုံ တန်ရုံ ချက်ပြုတ်ရုံနှင့် ထိုရောဂါပိုးများမှာ မသေပဲ ရှိနေနိုင်သည်။

ထိုချက်ပြုတ်ပြီး အစားအစာကို ရေခဲသေတ္တာတွင် ထည့်သွင်းခြင်း ပြုလျှင် ထိုနေရာတွင် အသား၌ရှိနေသော ရောဂါပိုးများ တိုးပွား များပြားလာစေနိုင်သည်။ မီးနွှေးပြီးမှ စားလျှင်လည်း တော်ရုံ တန်ရုံနှင့် ရောဂါပိုးများမသေပဲ ပေါက်ပွားမြဲ ပေါက်ပွားပြီး စားသုံးသူအား ရောဂါရစေနိုင်သည်။

အဆိုပါ ရောဂါပိုးများ ဝင်နေသော အသားကို စားမိသော သူများသည် များသောအားဖြင့် ဝမ်းကိုက် ရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ ဝမ်းကိုက်ရောဂါစွဲကပ်လျှင် ထိုသူသည် အသားစားခြင်းကို လုံးဝ မစွန့်လွှတ်ပါက ရက်ပေါင်း အတော်ကြာအောင်၊ သို့မဟုတ် လပေါင်း အတော်ကြာအောင် ရောဂါကို ခံစားရတတ်လေသည်။

ယူရစ်အက်ဆစ်

အသားတွင် ဘက်တီးရီးယား အဆိပ်ပိုးများ ခိုအောင်း ပြန့်ပွားစေသည့် အပြင် လူအား ဒုက္ခရောက်စေနိုင်သော ယူရစ်အက်ဆစ် ဓာတ်များလည်း ပါရှိနေပြန်သည်။ အသားတပေါင်တွင် ယူရစ်အက်ဆစ် တဆယ့်လေးဂရိန်မျှ ပါရှိနေတတ်လေသည်။

ယူရစ်အက်ဆစ်၏ သတ္တိသည် ကော်ဖီတွင် ပါရှိသော ကက်ဖင်းဓာတ်နှင့် သဘော သဘာဝခြင်း တူညီပေသည်။ ကော်ဖီကို သောက်ပြီးစတွင် လူအား ရွှင်လန်းစေသကဲ့သို့ ယူရစ်အက်ဆစ်ပါသော အသားကို စားပြီးသော အခါ ပရိုတိန်းဓာတ် မကြေညက်မီတွင် လူအား အားနှင့် မာန်နှင့် ဖြစ်စေလေသည်။ ထို့နောက် နာရီအတော်ကြာမျှ ယူရစ်အက်ဆစ်၏ဒဏ်ကို ခန္ဓာကိုယ်က မခံရစေရန်အတွက် အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်တို့က အလုပ်လုပ်ပေးကြရလေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်က မလိုသဖြင့် စွန့်ပစ်လိုက်သော ယူရစ်အက်ဆစ် အဆိပ်များကို အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်တို့က ကုန်စင်အောင်ထုတ်မပေးလျှင် လူအား ရောဂါရစေနိုင်သည်။

လူ့အသက်ကို တိုစေနိုင်သည်

အသားတွင် ခန္ဓာကိုယ်က မလိုလားအပ်သော ယူရစ်အက်ဆစ်အပြင် ယူရီးယားနှင့် ကရီတင်းဓာတ် နှစ်မျိုးလည်း ပါရှိနေသေးသည်။ ထိုဓာတ်ပစ္စည်း

နှစ်မျိုးကို အသားစားသူ၏ ဆီးတွင် အများအပြား တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ထို ဓာတ်ပစ္စည်းများသည် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများအား ထိခိုက်စေလျက် လူ၏ အသက်ကို တိုစေနိုင်လေသည်။

ထို့ပြင် ထိုဓာတ်ပစ္စည်းများဖြင့် လူ၏ သွေးကြော ပြွန်များအား အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေကာ ယိုယွင်း ပျက်စီးစေနိုင်ပေသေးသည်။

သုတေသန ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်း

ပါမောက္ခအာဗင်ဖစ်ရှားသည် အသားစား အားကစားသမား၏ ခံနိုင်ရည် အင်အားသည် နွားနို့သောက်၊ သစ်သီးသစ်နှံစားသမား၏ ထက်ဝက် သာလျှင်ရှိကြောင်းကို အလီလီ အဆင့်ဆင့် စမ်းသပ်ကြည့်ရှု သုတေသန ပြုလုပ်ကြည့်ခဲ့ခြင်းအားဖြင့် သိရှိခဲ့ရပြီး ဖြစ်သည်။ ဤတွင် နွားနို့သောက် သစ်သီး သစ်နှံစားသမားသည် ခံနိုင်ရည် အတွက်သော် လည်းကောင်း၊ အင်အားအတွက်သော် လည်းကောင်း အထူးလေ့ကျင့်ထားသူ မဟုတ်ဟု လည်း ပါမောက္ခက ဆိုသေးသည်။

သစ်သီး သစ်နှံစားသမားသည် အင်အားသန်စွမ်းမှုလည်း အသားစား သမားနှင့် တန်းတူလိုက်ကြောင်း ပြသနိုင်ပေသည်။

ဤအချက်တွက် ထင်ရှားစေသည်မှာ အသားစား အာဖရိကာ ခြင်္သေ့ကို ဝါးမျစ်နှင့် အခြားအသီးအရွက်များကိုသာ စားသည့် လူဝံက မကြောက် ခြင်းပေတည်း။

အသားစားသူ၏ စိတ်ဓာတ်

အသားသည် စားသူအား စိတ်မတည်ငြိမ် ဖြစ်စေနိုင်သည်။ (ဤအချက်ကို စိတ်ပညာသမားများ အထူးသတိပြုသင့်သည်။ -စာရေးသူ) ဤအချက် မှန်ကန်ကြောင်းကို တိရစ္ဆာန်ရုံများအတွင်း ဝင်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သိသာ နိုင်ပေသည်။

အသားစားသည့် တိရစ္ဆာန်များ ထားရှိသော လှောင်အိမ် အတွင်း ဝင်ကြည့်လျှင် ထိုသူ၏ လုံခြုံမှုမှာ စိတ်မချရပေ။ အသီးအနှံ အရွက် သစ်ဥ

သစ်ဖုများ စားသော သတ္တဝါတို့မှာ စိတ်သိမ်မွေ့နူးညံ့မှုတွင် အသားစား သတ္တဝါများထက် ပိုလေသည်။

ခွေးများကို အသားများများကျွေးလျှင် ထိုခွေးသည်ပိုမို၍ ဒေါသကြီး ပြီး ခွေးဆိုး ဖြစ်ရလေသည်။

လူသတ္တဝါများသည်ပင်လျှင် စိတ်ထကြွခြင်းကို မဖြစ်စေသည့် သစ်သီး သစ်နှံ အစားအစာများကိုသာ မှီဝဲနေပါလျှင် စိတ်သဘောထား ပိုမိုနူးညံ့ ပြီး စိတ်တိုဒေါသဖြစ်ခြင်းများ နည်းပါးစေလေသည်။ (ဒေါသဖြစ်ခြင်း အလျဉ်းမရှိရန် ကြိုးစားသတိထားနေရသူ စိတ်ပညာ သမားများသည် ဤအချက်ကိုလည်း အမြဲ သတိရနေသင့်သည်။)

ဉာဏ်ရှင်၍ ကျန်းမာစေသည်

အသားစားသူများထက် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ကိုသာ စားသုံးသူ များက သာသောအချက် ရှိနေပေသည်။ ၎င်းအချက်မှာ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်တွင် သတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသတ္တုဓာတ်များ သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် မညီမမျှဖြစ်နေသော အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့မှုကို ပြုပြင်ညီညွတ်စေလေသည်။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် သတ္တုဓာတ်များ လုံလောက်စွာမရှိပါက အာဟာရ ဓာတ်များ မညီမညွတ်ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်း လေးကန် စေသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝစားသုံးရသောအခါတွင်မူ ခန္ဓာကိုယ်တွင် သတ္တုဓာတ်များ ပြည့်ဝလျက် လူအား ဦးနှောက် ကြည်လင် ကျန်းမာ ရှင်လန်းစေသည်။

(မည်သည့်အခါမျှ ပျင်းရိမှုမရှိစေရန် ကြိုးစားပြုပြင်နေရသူ စိတ်ပညာ သမားသည် ဦးနှောက်ကြည်လင်ရှင်လန်းစေရန် အမြဲ လိုအပ်သည့်အတိုင်း ဤအချက်ကို အထူးသတိထားရန် လိုပေသည်။)

ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ရန်

သစ်သီး သစ်နှံများကိုသာ စားသုံး နေထိုင်ခြင်းအားဖြင့် လူသားအား ကင်ဆာရောဂါမှ အကာအကွယ် ပေးနိုင်သော အခွင့်အလမ်း များစွာ

ရှိကြောင်းကို နာမည်ကျော် ဒေါက်တာမယိုး၏ ပြောကြားချက်မှ ကျွန်ုပ်တို့ ကောက်နုတ်ပြီး ပြသသင့်သည်။ အမေရိကန် ဆရာဝန်များ ကောလိပ်၏ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ ဒေါက်တာ မယိုးထည် ဆရာဝန်များ၏ အစည်းအဝေးတခု၌ သဘာပတိ မိန့်ခွန်းတရပ် ပြောကြားခဲ့ဖူးရာ အောက်ပါ အချက်တခု ပါဝင်ပေသည်။

"ကျွန်ုပ် သိရှိရသမျှတွင် အစာအိမ်တွင် ဖြစ်ပွားသောကင်ဆာရောဂါမှာ အခြား ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ၌ ဖြစ်ပွားသော ကင်ဆာရောဂါသည် ဦးရေ၏ သုံးပုံတပုံ ရှိနေပေသည်။ တိရစ္ဆာန်များနှင့် မယဉ်ကျေးသေးသော လူသားများ လောကတွင်မူ ဤသို့မဟုတ်။

"သို့ဖြစ်ရာ ယဉ်ကျေးသော ကျွန်ုပ်တို့လူသားများ၏ ချက်ပြုတ်ခြင်းနှင့် စားသော အစားအစာများကြောင့် ဤသို့ ကင်ဆာရောဂါများ အစာအိမ်တွင် ပိုမို၍ ဖြစ်ပွားရခြင်းဟု မဆိုနိုင်ပေဘူးလား။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း တစ်ရာအတွင်းတွင် ယဉ်ကျေးသော လူသားများ စားသော အစားအစာမှာ ထိုနှစ်ပေါင်းတစ်ရာမတိုင်မီကထက် လေးဆမျှ ပို၍ များခဲ့သည်။

"အကယ်၍ စားလိုက်သော အသားအစားအစာသည် အားလုံးကြေညက်ခြင်း မဖြစ်ပါက ကြွင်းကျန်ရစ်သော ဓာတ်ပစ္စည်းများသည် အဆိပ်များ ဖြစ်ကာ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများအတွင်း ဝင်ရောက်သွားရလေသည်။ ထိုအဆိပ်များအား လူအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများက လက်ခံထားရန်ကား မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ထိုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းက သူ့ထံရောက်လာသော အဆိပ်ကို သင့်လျော်အောင် အသစ် ပြုပြင် ပြောင်းလဲပေးရန်ကား အချိန်မရှိ ဖြစ်ရလေသည်။"

တိရစ္ဆာန်များ၏ ရောဂါ

ကျွဲနွား ကြက်ငှက် ငါး စသည့် တိရစ္ဆာန်များတွင် ရောဂါများ ကူးစက်ပြန့်ပွားနေကြောင်းကို သိရလျှင် လူအချို့ အံ့ဩကြပေလိမ့်မည်။ အခြား ရောဂါများအပြင် ကင်ဆာရောဂါကိုလည်း ထိုတိရစ္ဆာန်များတွင် စွဲကပ်နေကြောင်းကို ဒေါက်တာ ဖဲလ်မင်း၏ မကြာမီက ထုတ်ဝေ ဖြန့်ချိသော စာအုပ်တွင် ရေးထား ပါရှိသည်။

တတိယအကြိမ်

ကြက် ငှက် ငါးသတ္တဝါတို့တွင် စွဲကပ်နေသော ရောဂါများသည် လူသားများအား ကူးစက်စေသည် ဆိုသော အချက်မှာ အေးပညာလောကက အတည်ပြုထားချက် မရှိသေးပေ။ သို့သော်လည်း မကူးစက်နိုင်ဟုလည်း ဆိုမထားပဲ ရှိနေပေသည်။

ဝက်သား

သို့ရာတွင် ဝက်သားတွင် တွေ့ရှိရသော ထရီချိုင်းနား (*Trichina*) သန်ကောင်ပိုးတမျိုးမှာမူကား လူအား ကူးစက်စေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပြီးဖြစ်သည်။ အမေရိကန်ရှိ လူများတွင် ထိုထရီချိုင်းနားပိုးများ ဝင်ရောက်ခြင်း ခံနေရသည်ကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိရသည်။ အမေရိကန် ငါးဦးလျှင် တဦးကျစီတွင် ထိုပိုး ဝင်နေသည်ဟု ခန့်မှန်း တွက်ချက်ရသည်။ ထိုသူတို့၏ ကြွက်သားများကို မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်၍ စစ်ဆေးသော အခါတွင်ကား ကွေးချည်သန့်ချည် လှုပ်ရှားရှင်သန်နေသော ထရီချိုင်းနားပိုးကို တွေ့မြင်ရသည်။

ထိုပိုးသည် အချိန်ကြာကြာ ကောင်းမွန်သေချာစွာ နူးနပ်အောင်မချက်သည့် ဝက်သားမှ စားသုံးသူ၏ ကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက် ရှင်သန်နေခြင်း ဖြစ်လေသည်။

× × ×

ဒုတိယအချက်

ကျန်းမာရေး ပျက်ပြားစေလျက် စိတ်ဓာတ် အင်အား ကျဆုံးစေသော အကြောင်းများအနက် ကာမအင်အားကို လိုသည်ထက် ပို၍ ဖြုန်းတီးခြင်းသည် ထိပ်ဆုံးမှ နေရာယူလေသည်။

ကာမတုံ့သား လူ ယောကျာ်း အား ကာမစည်းစိမ်ကို မခံစားနှင့်ဟု တားထားရန်ကား မဟုတ်ပေ။ သို့သော် လူ့ဘဝတွင် စောင့်ထိန်းအပ်သော နိယာမသဘောတရားများမှာ ရှိနေပေသည်။ တန်ဆေး လွန်ဘေးဆိုသော သတိပေးစကားသည် ကာမအင်အားကို သုံးစွဲခံစားမှုပြုရာ၌အထူး သတိရသင့်သော စာပိုဒ်တခု ဖြစ်ပါပေသည်။ ကာမ .အင်အားကို ထိုက်သင့်သလောက်သာ အသုံးချခြင်းသည် ထိုယောကျာ်းအား ကျန်းမာရှင်လန်း

တတိယအကြိမ်

လျက် စိတ်၏ တည်ငြိမ် တင်းတိမ် ရောင့်ရဲမှုကို ရစေနိုင်သော်လည်း လွန်ကျူးမှုအပိုင်းသို့ ရောက်သွားသောအခါတွင် ကျန်းမာရေး ပျက်ပြားပြီး စိတ်ဓာတ်အင်အားများ ဆယ်မရအောင် ကျဆုံးသွားနိုင်လေသည်။

စိတ်ပညာသမားသည် အရာရာတိုင်း၌ မိမိ၏ပြုမူပြောဆို ကြံစည်မှုများကို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ရှိနေရန်သည် အမြဲ လိုအပ်သည်။ တခါတရံတွင် သာမန် လူ့ပေါက်ပန်းများကဲ့သို့ စည်းမရှိ ကမ်းမရှိ တိရစ္ဆာန် စိတ်ရိုင်း၏ ခိုင်းစေမှုနောက်သို့ ကောက်ကောက်ပါအောင်လိုက်ကာ ကာမ အင်အားကို ဖြုန်းတီးပစ်ခဲ့လျှင် မိမို့တို့၏ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုး (*Will power*) ဝီလ်ပါဝါကို အရောင်မှိန် အားပျော့သွားစေပြီး ကျန်းမာမှု အင်အား လျော့ကျသွားစေလိမ့်မည် ဆိုချက်ကို အမြဲ သတိရနေသင့်သည်။

ယောဂီကျောင်းများ ထိန်းသိမ်းကြရသည့် အချက်ပေါင်း များစွာတို့အနက် ဤကာမအင်အား မယုတ်လျော့စေပဲ တိုးပွား အားကောင်းနေအောင် ကြံဆောင် ထိန်းသိမ်းရခြင်းသည် အခက်ခဲဆုံး အလုပ်တခု ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဤ ကာမ အင်အားကို မယုတ်လျော့စေပဲ တိုးပွားပြီး အင်အားကောင်းအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လျက်နေနိုင်သူ ယောဂီသည် အရာခပ်သိမ်း ကိစ္စအလုံးစုံကို အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ရှိသော စွမ်းပအားပိုင်ရှင်ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပေသည်။ ထိုသူသည် မိမိအတွင်း စိတ်ကို အလွယ်တကူနှင့်ပင် လိုရာ စေခိုင်းနိုင်သူ ဖြစ်လေသည်။

မိမိကိုယ်နှင့် စိတ်ကို မိမိနိုင်နင်းခြင်းသည် အခြား ပြင်ပ ကိစ္စရပ်များကို အလွယ်တကူနှင့် နိုင်နင်းနိုင်မည်ဆိုချက်မှာ စိတ်ပညာရပ်၏ မှန်ကန်သော သဘောတရားတခု ဖြစ်ပေသည်။

တနည်းအားဖြင့် ဆိုရလျှင် ကာမအင်အားကို ထိန်းသိမ်း စုဆောင်းထားသဖြင့် ထိုအင်အား အပြည့်အဝရှိသော ယောဂီသည် စိတ်အားထက်သန်ခြင်း၊ ရဲရင့်တည်ကြည်ခြင်း၊ ခွန်အားဗလ ကောင်းခြင်း၊ အတွေးအခေါ် မှန်ကန်ပြီး လူအပေါင်းအား မိမိလိုရာဘက်သို့ ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း သတ္တိထူး ရှိခြင်း စသော ဂုဏ်ပုဒ်များနှင့် ပြည့်ဝလာနိုင်လေသည်။

× × ×

တတိယအချက်

စိတ်ပညာသမားအတွက် သိရှိထားအပ်သော အချက်များမှာ စင်စင်အားဖြင့် နှစ်ခုသာလျှင် ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ လက်ဝဲစိတ်ခေါ် အပျက်စိတ် (*Negative mind*) အမြဲ ပယ်လျက် လက်ယာစိတ် ခေါ် အပြုစိတ် (*Positive mind*) ကို အမြဲဆောင်နေရန် ဖြစ်သည်။ ဤတွင် ကျန်းမာရေးကို ဆယ်မရအောင် နှိပ်စက် ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်သောစိတ်မှာ လက်ဝဲစိတ် ခေါ် အပျက်စိတ် ဖြစ်လေသည်။

လက်ဝဲစိတ်၏ အင်အားမှာ လူသာမန်တို့အတွက် ကြောက်စရာကောင်းအောင်ပင် အလွန်ကြီးမားပါသည်။ လက်ဝဲစိတ်ကို လူအများပင် လက်ခံနေကြသည့်အတွက် ရောဂါထူပြောခြင်း၊ ဆင်းရဲတွင်းက မတက်နိုင်ခြင်း၊ အသက်တိုခြင်းနှင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဒဏ်များကို ခံနေကြရသည်။

သို့ရာတွင် စိတ်ပညာကို သိမြင်လိုက်နာသူဆိုလျှင် လက်ဝဲစိတ်ကို ကြောက်စရာမလိုပါ။ ဆရာကြီး ပီမိုးနင်း၏ စာအုပ် တအုပ်တွင် လက်ယာစိတ်သည် လက်ဝဲစိတ်ထက် အင်အားကြီးမားသည်ဟု ကျွန်တော်တို့ ဖတ်ရှုရပြီး အားတက်ရသည်။ လက်ဝဲစိတ်သည် စိတ်ယုတ်ဖြစ်၍ လက်ယာစိတ်သည် အထက်တန်းကျသော စိတ်မြတ် ဖြစ်၏။ မြင့်မြတ်ခြင်းသည် ယုတ်ညံ့ခြင်း၏ အထက်၌သာ နေရာယူမြဲဖြစ်ရာ လက်ယာစိတ်သည် လက်ဝဲစိတ်ထက် အင်အားကြီးမားသည် ဆိုချက်မှာ မှန်ကန်သော သဘောတရာ ဖြစ်ပေသည်။

မည်သို့ဆိုစေ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ မနာလို ဝန်တိုခြင်း၊ အာဃာတ ထားခြင်း၊ ဒေါသ ကြီးခြင်း၊ အဆိုးဘက်ကိုသာ ရှုမြင်ခြင်း စသည့် လက်ဝဲအပျက်စိတ်ထားသည် လူသားအား ရောဂါ အမျိုးမျိုး၏ ဗီဇကို ဖြစ်စေလျက် ရုပ်ဆင်းပျက်ခြင်း၊ အသက်တိုခြင်းအပြင် အကြံအစည် ပျက်ပြားစေကာ မအောင်မြင်မှုကို ဖြစ်ပွားစေလိမ့်မည်မှာ သေချာလှပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ကျန်းမာရေးကောင်းလျက် ကိုယ်ခံအင်အား ပြည့်ဝနေလိုသူတိုင်းသည် လက်ဝဲစိတ်ကို အမြဲတစေ ပယ်လှန်နေရမည် ဖြစ်သည်။

လက်ဝဲစိတ်ကို ချေမှုန်းပစ်နိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါ ဆောင်ပုဒ်များကို ရွတ်ဆိုပေးခြင်းအကျင့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို သုံးစွဲရန်သည် လိုအပ်သည်။

၁။ ငါ၏ စိတ်နှင့်ကိုယ်ကို နိုင်နင်းရန် ငါ အခွင့်အာဏာရှိသည်။
၂။ ငါသည် သိမ်မွေ့ရန်၊ ငြိမ်သက်ရန်နှင့် သူတပါးတို့အား မေတ္တာထားရန် အစွမ်းရှိသည်။
၃။ ငါသည် အမြဲတစေ တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် ငါ့ကိုယ် ငါ ထိန်းသိမ်းရန် အစွမ်းရှိသည်။
၄။ ငါသည် ကြောက်ရွံ့မှုကင်းရှင်းလျက် တိရစ္ဆာန်အဆင့်၊ လူသားမန်အဆင့်ထက် မြင့်မားစွာသောနေရာမှာ ရပ်တည်နေရန် အစွမ်းရှိသည်။
၅။ ထိုအစွမ်းများ ပြည့်ဝမှုကြောင့် ငါသည် အမြဲတစေ နေရာတိုင်းတို့၌ အခြေအနေ ဟူဟူသမျှနှင့် အရာရာတို့အပေါ်တွင် မာစတာ (*Master*) ဆရာကြီးဖြစ်သည်။

အထက်ပါ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း စကားလုံးများကို ယုံကြည်လေးစားစွာ ရွတ်ဆိုပေးနေပါလျှင် "အတွင်းစိတ်"သည် ရွတ်ဆိုသည့်အတိုင်း ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်၍ ပေးလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ဤအော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း စကားလုံးများသည် အပြု စကားလုံးများ ဖြစ်သည်။ အပြုစကားလုံးများသည် လက်ယာစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ လက်ယာစိတ်သည် လက်ဝဲစိတ်ထက် တန်ခိုးအင်အားကြီးမားသည်။ တန်ခိုးအင်အားကြီးမားသော လက်ယာစိတ် ရှိနေလျှင် စိတ်ယုတ် စိတ်ညံ့ ဖြစ်သော လက်ဝဲစိတ် အဖျက်စိတ်သည် ထွက်ခွာပြေးသွားရမည် ဖြစ်လေသည်။

မှတ်ဖွယ် အကျဉ်းချုပ်

၁။ ကျန်းမာရေး ကောင်းနေရေးကို အမြဲ ဂရုပြုရန်။
၂။ ကျန်းမာရေးကောင်းရန် အချက်သုံးခုကို အမြဲ ထတ်ပြု။ ပထမ အစားအစာ၊ ဒုတိယ ကာမအင်အားနှင့် တတိယ လက်ဝဲစိတ် ဖယ်ရှားပြီး လက်ယာစိတ် အမြဲထားရှိရန်။

၃။ လက်ယာစိတ်သည် လက်ဝဲစိတ်ထက် တန်ခိုးအင်အား ကြီးမား၏။
၄။ လက်ယာစိတ်ထား အမြဲရှိနေရန် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းပြုလုပ်ပေးရန် လိုပေသည်။

[နှစ်]

လက်ဝဲစိတ်ထား မပွားများနှင့်

စိတ်ပညာကိုလိုက်စားနေသူအား ရှေ့သို့ မတိုးတက်နိုင်အောင် ဟန့်တားဆွဲယူထားသော အရာမှာ မိမိ၏ လက်ဝဲစိတ်ထားများသာ ဖြစ်သည်။

ထိုစိတ်ထားသည် မိမိ၏ ပျော်ရွှင် အောင်မြင်မှုကိုလည်းကောင်း၊ မိမိ အိမ်သူ အိမ်သားများ၏ ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှုကို လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ အပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေရင်းများ၊ သို့မဟုတ် မိမိနှင့် ဆက်ဆံမှု ပြုရသူ တစိမ်းတရံဆံများ၏ စိတ်ချမ်းသာမှုကိုလည်းကောင်း ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ အောက်ပါ လက်ဝဲစိတ်ထားများကို သတိနှင့် ဖယ်ရှားနိုင်ရန် လိုသည်။

(၁) သူတပါးအား အပြစ်တင်ခြင်း

သူတပါးအား အပြစ်တင်ရန်သည် အလွယ်ကူဆုံး အလုပ် ဖြစ်ပေသည်။ အလွန်လွယ်သော ထိုအလုပ်ကို လူပေါင်းများစွာ မဆင်မခြင် လုပ်နေကြသည်။ အကျိုးတရားမှာ မိမိရော ခံယူသူပါ လက်ဝဲစိတ်ထား ပွားများပြီး စိတ်၏ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် မကောင်းသော အကျိုးဆက်များကို ရရှိနိုင်လေသည်။

ဦးဖိုးကျား၏ ကိုယ်တွေ့ ဝတ္ထုများမှ ဖြစ်ရပ်တခု၏ သဘောသွားကို မှတ်မိနေသည်။ အိမ်တအိမ်တွင် သမီးငယ် တဦးသည် စားပွဲ အစွန်းတွင် တင်ထားသော ဖန်ခွက်တလုံးကို မတော်တဆ လက်ဖြင့်တိုက်မိရာ ဖန်ခွက်မှာ အောက်သို့ကျတာ ကွဲသွားသည်။ ဖန်ခွက် ကွဲကျသံကို ကြားလျှင်

ဖခင်ဖြစ်သူက သမီးငယ်အား "ရှုပ်တီးရှုပ်ပြာ လုပ်ရပါ့မလား"ဟု အပြစ်တင် ကြိမ်းမောင်းသည်။ ထိုအခါ သမီးငယ်က "ရေခဲသိုးစင် ပေါ်မှာ တင်ထားရမည့်ဖန်ခွက်ကို ဘာဖြစ်လို့ အစ်မဖြစ်သူက စားကြည့် စားပွဲပေါ်မှာ တင်ထားရသနည်း။ သူ့အပြစ် မဟုတ်၊ ပစ္စည်းကို နေသားတကျ မထားသူ အစ်မကြီး၏ အပြစ်"ဟု ဆိုလေသည်။

အစ်မကြီးကလည်း "ငါ ထားတုန်းက စားပွဲအလယ်မှာ ခဏ ဆိုပြီး တင်ထားခဲ့တာ။ အဲဒါကို အမေက စားပွဲစွန်းထိအောင် နေရာရွှေ့ထား လိုက်လို့ ကျကွဲတာ၊ ဒါ ငါ့အပြစ် မဟုတ်"ဟု ချေပသည်။

အစေခံလုပ်သူကလည်း သမီးငယ်အား "ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ် မချနှင့်။ နင့်လက်ကိုက မဆင်မခြင် ဖန်ခွက်ဝင်တိုက်လို့ ကျကွဲတာ။ နင့်အပြစ်" ဟု ဆိုပြန်သည်။

သမီးငယ်ကလည်း "အဖေက စားပွဲပေါ်က စာအုပ်တအုပ်ကို မြန်မြန် ယူခဲ့စမ်းဆိုလို့ အပြေးအလွှားလုပ်ရလို့ ထိခိုက်မိတာ၊ စာအုပ်ကို မြန်မြန်ယူ မပေးယင်လဲ ဆူကြအုံးမှာ၊ စားပွဲပေါ်မှာ ဖန်ခွက်ရှိလိမ့်မည်လို့ ဘယ်သူ သိမလဲ" စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ချေပပြောဆိုသည်။

ထိုအပြစ်တင် ပြောဆိုကြမှုများမှာ လက်ဝဲစိတ်ထားမှ ပေါက်ဖွားလာရခြင်း ဖြစ်သည်။ အကျိုးတရားများမှာ စိတ်ဆိုး စိတ်ညစ်မှု၊ မကျေနပ်မှု စသည့် လက်ဝဲစိတ်ထားများ ပေါ်ပေါက်လာကြရသည်။ ထိုအခါ စားသမျှ အစားအစာမှာ အားလုံး အလွယ်တကူ မကြေညက်နိုင် ဖြစ်ရသည်။ အစာ မကြေညက်လျှင် ရောဂါတမျိုးမျိုး ရရှိနိုင်သည်။ ရောဂါရရှိသော အခါမှာ ဆေးဖိုးဝါးခငွေ ကုန်ကျရတော့သည်။ အလုပ် အကိုင် ပျက်ရ တော့သည်။ အိမ်သူအိမ်သား အချင်းချင်း တဦးပေါ် တဦး အပြစ်မြင်ပြီး စိတ် မကြည်မရွှင်နိုင် ဖြစ်ကြရသည်။

နောက်အိမ်ထောင်စု တခုတွင်ကား ဤသို့ မဟုတ်။ သမီးငယ်လက်ဖြင့် တိုက်မိသော ဖန်ခွက် ကွဲကျသံကို ကြားလျှင် ဖခင်ဖြစ်သူက ကြင်နာစိတ် နှင့် သမီးငယ်အား "ဘယ်များ ထိခိုက် တိုက်မိသွားသေးသလဲ" ဟု ညင်သာစွာ မေး၏။ မည်သူမျှ အပြစ်မတင်။

"ဘယ်ကိုမှ မခိုက်မိပါဘူး ဖေဖေ၊ သမီးလက်က ဖန်ခွက်ကို မမြင်လို့ မတော်တဆ တိုက်မိသွားရတာပါ"ဟု ချိုသာစွာ ပြန်ပြော၏။

"ဒီလိုပေါ့ သမီးရယ်၊ ကာရန် မသင့်တဲ့အခါ တိုက်မိ ခိုက်မိတာပေါ့။ နှမြော မနေနဲ့တော့၊ ဖန်ခွက်အကွဲတွေသာ ကုန်အောင်ကောက်ပြီးပစ်လိုက်" ဟု ဖခင်ကြီးက ပြောယင်း "အခု ဖြစ်ရတာဟာ ဖေဖေ့ အပြစ်ပဲ။ ငါ့ သမီးကို စာအုပ် အယူခိုင်းလိုက်မိလို့ ဖြစ်ရတာ"

ထိုအခါ အစ်မကြီးဖြစ်သူက ဖန်ခွက်ကွဲတွေ လာကောက်ယင်း ပြော၏။ "ကျမ အပြစ်ပါ ဖေဖေ။ ဖန်ခွက်ကို ဒီစားပွဲပေါ်မှာ ကျမ သွားတင် ထားမိလို့ပါ"ဟု ဆို၏။

မိခင်ကြီးကမူ "ညည်းတို့ကြောင့် မဟုတ်ဘူးဟေ့။ မေမေ စားပွဲ အလယ်မှာရှိတဲ့ ဖန်ခွက်ကို သတိလစ်ပြီး အစွန်းဘက် တိုးထားခဲ့မိလို့။ သူ့ဘာသာ သူ့နေရာ စားပွဲအလယ်မှာရှိယင် ကျကွဲမှာ မဟုတ်ဘူး" ဟု ပြောသည်။

ပထမအိမ်ထောင်စုလို တဦးအပေါ် တဦး အပြစ်မတင်ကြ။ စိတ်သက်ရာ ရအောင် မိမိတို့ အပြစ်ဟု ဖွင့်ဆိုကြ၏။ အကျိုးတရားမှာ ထိုသူတို့တွင် စိတ်လှုပ်ရှား ထိခိုက်မှု မရှိကြ။ တဦးအပေါ် တဦး ကျေနပ်ပြီး မေတ္တာ စိတ် ထားရှိကြ၏။ မေတ္တာစိတ်သည် လက်ယာစိတ် ဖြစ်၏။ လက်ယာစိတ် သည် စားထားသမျှ အစားအစာကို လွယ်လွယ် ကူကူ ကြေကျက် စေ နိုင်၏၊ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာကြ၏။ ဆေးဖိုးဝါးခ မကုန်။ အလုပ်မပျက်။ စီးပွားတက်၍ ရုပ်ဆင်းသဏ္ဌာန် ကြည်လင်ရွှင်ပျပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရရှိ ကြလေသည်။

ဤနေရာတွင် အပြစ်တင်စရာရှိနေလျှင် တင်ရမည်။ သားသမီးများ၏ အမှားကို အပြစ်မတင် ရှေ့နေပါလျှင် သားသမီးများသည် အလိုလိုက် အမိုက်ဖော်ကား ဖြစ်နိုင်သည်ဟု စောဒကတက်စရာ ရှိ၏။

သားသမီးကိုဖြစ်စေ၊ မည်သူ့ကိုဖြစ်စေ ဒေါသစိတ်ပါသောလေသံဖြင့် အပြစ်တင်ခြင်းသည် မှားယွင်းမှုသာ ဖြစ်သည်။ စိတ်ပညာစကားနှင့် ဆိုရ လျှင် လက်ဝဲစိတ်ထား၏ ကျေးကျွန်အဝသို့ ရောက်ခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ မူသေအားဖြင့် ဒေါသစိတ်နှင့် အပြစ်တင်သော လက်ဝဲ စိတ်ထားသည် ဘယ်သောအခါမျှ၊ မည်သူ့ကိုမျှ ကောင်းကျိုးပေးလိမ့်မည် မဟုတ် ဟူ၍ မှတ်ယူအပ်၏။

မှန်၏။ သားသမီးများ အမိုက်စော်ကား မဖြစ်စေရန်အတွက် လိုအပ်ခဲ့လျှင် ကြင်နာစိတ် ပါသော ဒေါသ ကင်းသည့် ပုံပြင်မှု ပြုအပ်ပါပေသည်။ ဆရာသည် တပည့်ကို ဆိုဆုံးမလျှင် ဒေါသစိတ် ကင်းရမည် ဖြစ်သကဲ့သို့ မိဘများသည်လည်း မိမိတို့ သားသမီးကို အပြစ်တင် မစောပဲ လိုအပ်လာသောအခါ၌ ဒေါသစိတ်ကင်းသော သူ၏ ဆိုဆုံးမခြင်းမျိုးကို ပြုရမည် ဖြစ်သည်။ ဒေါသစိတ် ကင်းသော ဆိုဆုံးမခြင်းသည် စင်စစ် လက်ယာစိတ်ထားရှိနေမှသာလျှင် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

(၂) အခြားသူများအား အထင်သေးခြင်း

ကျွန်အော်တို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံကြရ၏။ ဤတွင် မိမိ၏စိတ်ထား၊ စကားနှင့် အပြုအမူများသည် လက်ဝဲစိတ်ထားမှ ကင်းစင်ပါ၏ လောဟု ရှေးဦးစွာ စစ်ဆေးကြည့်သင့်၏။

များစွာသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိအောက် အဆင့် လျော့ကျသည်ဟု ယူဆရသော သူများအပေါ်တွင် မထီမဲ့မြင် ပြုမူ ပြောဆို တတ်ကြသည်။ သူတပါးအား အထင်သေးအမြင်သေးဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဤအချက်သည် မှားယွင်းသည်။ သူတပါးအား မထီမဲ့မြင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ အထင်သေးခြင်းသည် လက်ဝဲစိတ်ထား၏ တိုက်တွန်းမှုတခု ဖြစ်သည်။

တနည်းအားဖြင့် ဆိုရလျှင် သူတပါးအား အထင်သေးခြင်းသည် ဒီမိုကရေစီ သဘောတရားကို ချိုးဖျက်ပစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အသိပညာရှင်ကြီးတဦးက ပြောဆိုဖူးသည်မှာ "လူတိုင်းလူတိုင်း၏ကြီးမြင့်ခြင်းကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည် ဒီမိုကရေစီသဘောကို လိုက်နာသူဖြစ်သည်" ဟူ၍ ဖြစ်၏။

သူတပါးအား အထင်သေးသောအခါ ထိုသူအားသေးသိမ်သွားအောင် ပြုမူ ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ ထိုသူ၏ အပြစ်အနာအဆာများကို ရှာကြံတတ်ကြသည်။ ပြုမူပြောဆိုပုံ ပြောဆိုနည်းများမှာ များစွာ ရှိလေသည်။

မိမိက ထိုသူထက် နေရာတကာတွင် အဆင့်သာသည့် အကြောင်းကို သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ၊ တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ ပြောဆို တတ်ကြသည်။ ထိုအခါ၌ ခံရသူမှာ စိတ်ထိခိုက် လှုပ်ရှားမှုသည် ဖြစ်ရလေတော့သည်။ မည်သူမဆို မိမိနှင့် ထိုက်တန်သော မာနရှိကြသည်ချည်း ဖြစ်သည်။ ထိုမာနကိုစော်ကားမိရလျှင် စော်ကားသူအပေါ်တွင် အခဲမကျေ ရှိနေမြဲ ဖြစ်တော့သည်။

အချို့သော သူများသည် သူတပါး၏ အခြေအနေ အလုပ်အကိုင်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး မဆီမဆိုင် သူ့ကိုယ်သူ ဆရာကြီးလုပ်ကာ ဝေဖန် ပြစ်တင်မှု ပြုတတ်ကြသည်။ ဤအပြုအမူသည် တဘက်သားအား အကျိုးမများစေပဲ လူမှု ဆက်ဆံရေးကိုသာ ထိခိုက် ပျက်စီးစေနိုင်လေသည်။

အချို့တို့မှာ ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေ အနေ ထားဆာ သူတပါး၏ ချွတ်ယွင်းမှုကို သူ့ထံ အကြံဉာဏ်ပေးဖို့ မတောင်းခံပဲနှင့်ပင် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ဤအပြုအမူ အပြောအဆိုများသည် လက်ဝဲစိတ်ထား၏ ခိုင်းစေချက်များသာ ဖြစ်သည်။

တခါတရံတွင် ဇနီးလုပ်သူသည် မိမိခင်ပွန်းသည်၏ဝင်ငွေမှာ အိမ်နီးချင်းဖြစ်သူ ကိုဖြူ၏ ဝင်ငွေနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါလျှင် ရှက်စရာကောင်းလောက်အောင် နည်းသည့်အကြောင်း ပြောမိတတ်၏။ ဤလို အပြောမျိုးသည် မိမိခင်ပွန်းအား သေးသိမ် သွားစေလေရာ၊ ခင်ပွန်းသည်၏ စိတ်ကို အားယုတ်အောင် တမင်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်တော့သည်။ ဤအချက်သည်လည်း လက်ဝဲစိတ်ထား ရှိသူ၏ ပြောဆိုမှုမျိုး ဖြစ်ရာ သတိထား၍ ရှောင်ရှားထင့်သည်။

လူတဦးအား ပြက်ရယ်ပြုခြင်း၊ ရယ်သွမ်းသွေးခြင်း၊ ရှုတ်ချသောစကားဆိုခြင်း စသည့် လက်ဝဲ စိတ်ထားကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသမျှ စကားနှင့် အပြုအမူများအားဖြင့် သေးသိမ်၍ အရေးမစိုက်လောက်သူ အနေ ရောက်အောင် ပြုလုပ်ခဲ့လျှင် အကျိုးတရားမှာ ဘယ်သောအခါမျှ ကောင်းကျိုး မဖြစ်နိုင်၊ ဆိုးကျိုးတွေသာ ဖြစ်နိုင်လေသည်။

(၃) ညည်းညူခြင်း

ခိုညည်းသလို ညည်းညည်း ညူညူ ပြောဆိုခြင်းသည် လက်ဝဲ စိတ်ထားများပြားနေသူ၏ အပြု အမူသာလျှင် ဖြစ်သည်။

မျက်နှာထား သုန်သုန်မှုန်မှုန်နှင့် တဖြစ်တောက်တောက် ညည်းညူတတ်သူအား လူအများပင် ကွင်းရှောင်သွားလေ့ရှိသည်။ စင်စစ် ထိုလူမျိုးသည် မတိုးတက် မကြီးပွားနိုင်သူများ၏ စာရင်းတွင် ပါဝင်သည်။ ထိုလူစားသည် ယောကျ်ားကောင်းများ၏ စာရင်းတွင် မပါဝင်နိုင်ပေ။

မိမိတွေ့ကြုံနေရသော အခက်အခဲ၊ မိမိခံစားနေရသော ဒုက္ခရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ ထိုင်ပင်အပ်သော ရင်းနှီးသည့် ဆရာသမား၊ မိတ်ဆွေများမှတပါး အခြားမည်သူ့ကိုမျှ ညည်းညူပြောဆိုမှု မပြုအပ်ပေ။

ညည်းညူခန့်မည့်အစား မိမိ၏ ဦးနှောက်နှင့်သာ တိုင်ပင် နှီးနှောယင်းထွက်ပေါက်ကို ရှာရမည် ဖြစ်သည်။ ညည်းညူခြင်းသည် လက်ဝဲစိတ်ထားကြောင့် ဖြစ်၍ ကြံ့ခိုင်အားထုတ်ခြင်းသည် လက်ယာ စိတ်ထား၏ အပြုအမူ ဖြစ်ပေသည်။

(၄) တကိုယ်ကောင်းကျင့်ကြံခြင်းနှင့် ကြင်နာမှုကင်းခြင်း

တကိုယ်ကောင်း ကျင့်ကြံသူနှင့် ကြင်နာမှု ကင်းသူအား လူတိုင်းက မုန်းတီးကြပါသည်။ ထိုသူမှာ အမြဲတစေ၌ လက်ဝဲစိတ်ထားတွေ၏ လေးလံသော ဒဏ်ကို ခံနေရသူ ဖြစ်သည်။

ကိုယ့်အကြောင်းကိစ္စကိုသာ ရှေ့တန်းတင်ပြီး သူတပါး အရေးကိစ္စကို လျစ်လျူရှုသူအား မိတ်ဆွေများက ဖဲကြဉ်သွားလေ့ ရှိပေသည်။

သတ္တဝါတို့အပေါ်တွင် ကြင်နာစိတ် မထားသူသည် အလွန် ရက်စက်သော တကိုယ်ကောင်းကြံ သမားသာ ဖြစ်သည်။ ထိုလူမျိုးမှာ ရေရှည်တွင် စိတ်၏ ချမ်းသာမှု၊ ကိုယ်၏ချမ်းသာမှုကို မရပဲ ငိုပွဲ ဆင်ရတတ်လေသည်။

စေးနဲ တွန့်တိုတတ်သူသည် တကိုယ်ကောင်း ကြံသူ၏ ပုံစံတမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသူမျိုးသည် အယူသာရှိ၍ အပေးကင်းချင်သောသူ ဖြစ်သည်။ ဤလို လူမျိုးသည် လက်ဝဲစိတ်၏ ကျေးကျွန် ဖြစ်ခလသည်။ လူသည် အသိုက်အဝန်း အသင်းအဖွဲ့နှင့် နေထိုင်ရသည်ဖြစ်ရာ စေးနဲ တွန့်တို တတ်သူသည် လူ့အသင်းအဖွဲ့တွင် ခေါင်းဆောင် မဖြစ်နိုင်သည့်ပြင် ရေရှည်တွင် အခြားသူများ၏ စွန့်ပစ်ထားခြင်း ခံရတတ်လေသည်။

မိတ်ဆွေများနှင့် နေထိုင်ရသူသည် မိတ်ဆွေတို့၏ ဝတ္တရားနှင့် ပြည့်စုံရမည် ဖြစ်လေသည်။ မိတ်ဆွေ ဝတ္တရားကို မပျက်ကွက်စေသော အခါတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဝ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရရှိကာ တိုးတက် ကြီးပွားမြဲ ဖြစ်ပေသည်။

ကြင်နာထောက်ထားမှုရှိခြင်း၊ တကိုယ်ကောင်း မကြံခြင်းသည် မိမိ အိမ်သူအိမ်သားနှင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားတပါးသူတို့နှင့်ဖြစ်စေ သဟဇာတဖြစ်ပြီး အောင်မြင် တိုးတက်မှုကို ရရှိနိုင်သည်။

ရှိတ်စပီးယားက ဤသို့ ရေးထားခဲ့၏။

"နုနယ်ပျိုမြစ် ချစ်ချင့်စဖွယ် ရုပ်ဆင်း ရှိသူကို ငါမလို၊ ကြင်နာမှု ပြည့်ဝသည့် အမျိုးသမီးများသည်သာ ငါ၏ မေတ္တာကို ရရှိနိုင်ကြသည်။"

မည်သို့ဖြစ်စေ၊ စိတ်ပညာရပ်ကို လိုက်စားနေသူသည် တကိုယ်ကောင်း ကြံခြင်းနှင့် ကြင်နာမှု ကင်းမဲ့ခြင်း တည်းဟူသော လက်ဝဲစိတ်ထားများကို သံဆူးကြိုးကာပြီး မိမိထံ မလာနိုင်အောင် ခြံခတ်ထားရမည် ဖြစ်လေသည်။

(၅) မနာလိုစိတ်နှင့် ယှဉ်ပြိုင်မှု

အိမ်သူအိမ်သား မောင်နှမသားချင်းများ အတွင်း၌လည်းကောင်း၊ သူစိမ်း အချင်းချင်း၊ မိတ်ဆွေ အချင်းချင်း အတွင်း၌ လည်းကောင်း တဦးထက် တဦး သာလွန်လိုမှုနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ကြရာတွင် မနာလိုစိတ်၊ ဝိုးရိမ် ကြောက်၍ စိတ်များပါလာပြီး လက်ဝဲစိတ်ထားများ ဖြစ်ပွားစေလေသည်။

သူတို့က ဟန်ကြီးပန်ကြီး မာစီဒီကား နေ့ခက်ဆုံး နံပါတ် ရှာဝယ်ပြီး စီးနေတယ်။ ငါတို့ဖယ်မိလီယာကား ရောင်းပစ်ပြီး သူတို့ထက်သာတဲ့ ကား ကောင်းဝယ်စီးမယ် စသည်ဖြင့် အိမ်နီးချင်း အပေါ်တွင် မကျေနပ်မှုနှင့် ဂုဏ်ပြိုင်ခြင်းမျိုးသည်လည်း လက်ဝဲစိတ်၏ လက်ချက်ပင် ဖြစ်သည်။

ဤလို စိတ်ထားမျိုးသည် လူသားတို့၏စိတ်ကို လွန်စွာ ပင်ပန်းစေပြီး လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ထစ်ထစ်ငေါ့ငေါ့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ တဦးအပေါ်တဦး မနာလို ဝန်တိုစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေကာ အဘက်ဘက်တွင် အကျိုး ပျက်စီးစေနိုင်လေသည်။

ဒေါက်တာ ဗင်ဆင့်ပီလီးက ယှဉ်ပြိုင်မှုကို မည်သည့်အခါမျှ သူတပါးနှင့် မပြုလုပ်ရန် သတိပေးထားသည်။ သို့သော် ယှဉ်ပြိုင်မှုကို မိမိကိုယ်နှင့်သာ ပြုလုပ်ပါဟု ဆိုပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ယမန်နှစ်ကထက် သည်နှစ်တွင် မိမိ၏ အခြေအနေ အဆင့်အတန်း မြင့်မား တိုးတက်အောင် မိမိကိုယ်နှင့် မိမိသာ ယှဉ်ပြိုင်မှု ပြုပါဟူ၍ ဖြင်ပေသည်။ တနှစ်ထက်တနှစ် မိမိ၏ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးများ၊ တိုးတက်အောင် စီမံကိန်းများ ချမှတ်ပြီး ငါနှင့် ငါသာ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းသည် အပြစ်ကင်း၍ နှစ်သက်ဖွယ်ရာပင် ဖြစ်လေသည်။

သူတပါးနှင့် အရာရာတွင် ယှဉ်ပြိုင်ရခြင်းသည် လက်ဝဲစိတ်တွေ ဝင်လာသောအခါတွင် စိတ်၏ ပင်ပန်းခြင်းနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ထစ်ငေါ့ခြင်းများကို ဖြစ်စေလေသည်။

(၆) ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မထိန်းနိုင်ပဲ ဒေါသဖြစ်ခြင်း

ဒေါသသည် အကျိုးကိုလည်းကောင်း၊ အကြောင်းကိုလည်းကောင်း မသိမမြင်နိုင်ဟူ၍ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများက ဆိုထားသည်။ အကြောင်း အကျိုးကို မသိမြင်လျှင် ထိုဒေါသသည် ထိုသူအား ဆယ်မရအောင် ပျက်စီး ဆုံးပါးသွားစေနိုင်လေသည်။ လက်ဝဲစိတ်သည် အမြဲတစေ ပျက်စီးဆုံးပါးမှုကိုသာ ပေးလေ့ရှိသည်။

ထိုသော် လူသားသည် ဒေါသနှင့် မကင်းနိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရ ဒေါသပွားခြင်းမျိုး မရှိအောင် မိမိတို့ ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းနေရန် သတိရှိနေသူ ဖြစ်ပါလျှင် ထိုလူသားအား လူတော်ဟု ဆိုရပေမည်။

ဒေါသကို မထိန်းသိမ်းနိုင်သူအား လူအများပင် ရွံမုန်းလေ့ ရှိသည်။ ထိုသူသည် လူမှုဆက်ဆံရေး၌ လည်းကောင်း၊ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး၌ လည်းကောင်း မအောင်မမြင် ဖြစ်နိုင်လေသည်။

ဒေါသ ကြီးတတ်သူများသည် နံနက်အိပ်ရာမှ ထလျှင် မိမိကိုယ် မိမိ ပြောကာ အောက်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်သင့်သည်။

"ငါ ဒီနေ့ တနေ့လုံး တွေ့သမျှ လူအပေါင်းနှင့် စကားပြောဆို ဆက်ဆံရာတွင် ဒေါသစိတ် လုံးဝ မပါစေရ၊ အေးဆေးယဉ်ကျေးစွာသာ ပြောဆို ဆက်ဆံမည်"

ဤအော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း စကားလုံးများကို ရွတ်ဆိုမိအောင် ရွတ်ဆိုပေးပါ။ ပထမတွင် အောင်မြင်မှု မရရှိစေကာမူ နေ့စဉ် ရက်ဆက် ရွတ်ဆို ထတိပေးလျှင် မကြာမြင့်မီ အချိန် အတွင်း၌ အောင်မြင်မှုကို ရရှိပါလိမ့်မည်။

ဂေါတမဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပြီးနောက် မုစလိန္ဒာ သတ္တာဟတွင် ခုနစ်ရက် သီတင်းသုံးရာ၌ ဥဒါန်းလေးရပ် ကျူးရင့်တော်မူရာ အောက်ပါ ဥဒါန်းပါ, ပါသည်။

"သတ္တဝါအပေါင်းတို့၌ တိုက်ခိုက်ထိပါးတတ်သော ဒေါသ၏ ကင်းခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။"

လူသည် အမြဲချမ်းသာချင်သော သတ္တဝါ ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် အကျင့်ပါနေသော ဒေါသကြီးမှုကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ကြသဖြင့် ချမ်းသာမှုကို မရနိုင်ပဲ ဒုက္ခနှင့် တွေ့ကြရ၏။

ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများတွင် ဒေါသစိတ်သည် **သောတာပန်နှင့် သကဒါဂါမ်** ပုဂ္ဂိုလ်များပင်လျှင် မကင်းနိုင်သေး။ **အနာဂါမ်** ပုဂ္ဂိုလ်အဆင့်သို့ ရောက်မှသာ ဒေါသ လုံးဝ ကင်းသည်ဟု ဆိုသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်တော်တို့သည် ဒေါသ ဖြစ်မှုကို လုံးဝ မဖယ်ရှားနိုင်သည့် အတွက် စိတ်မပျက် သင့်ပေ။ ဖြစ်လာသော ဒေါသကို မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင် မဖြစ်အောင် သတိထား၍ မိမိကိုယ် မိမိ ဆုံးမရန်သာ လိုပေသည်။

စိတ်ပညာရှင်များ၏ သုတေသန ပြုချက်အရ သိရှိရသည်မှာ ဒေါသ မဖြစ်စေရန် တကိုယ်လုံးရှိ အကြောတွေကို တင်းမထားပဲ လျော့ချသည့် ရီလက်ဇေးရှင်း အကျင့်ကို နေ့စဉ် ကျင့်ပေးရမည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် မျက်ကြောများကို တမင်သပ်သပ် ဂရုစိုက်၍ လျော့ချပေးခြင်းသည် ဒေါသနှင့် သောကကို ငြိမ်းအေးစေသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဆိုသည့် အတိုင်းလည်း မှန်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တွေ့အရ သိရပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါသဖြစ်ရခြင်း၊ မျက်ကြောတင်းရခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းစူရခြင်း များသည် လက်ဝဲစိတ်၏ ကျေးကျွန်များဖြစ်ပြီး ကိုယ်အား စိတ်အားများကို အလိုလို နေယင်း ဆုံးပါးစေသည်ဟု စိတ်ပညာ လိုက်စားသူများ သိအပ်သည်။ သို့လျှင် ဤမလိုလားအပ်သော အကျင့်၏ ကျေးကျွန် မဖြစ်စေပဲ အရှင်သခင်ဖြစ်လိုသူ စိတ်ပညာရှင်သည် သတိနှင့် ယှဉ်ပြီး မိမိ၏ ကိုယ်စိတ်နှလုံးကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမရမည် ဖြစ်ပေသည်။

နိုင်နိုင်နင်းနင်း ဆုံးမနိုင်သည်နှင့်အမျှ စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်းနှင့် ကိုယ်၏ ချမ်းသာခြင်းအပြင် မိမိတို့ လိုလားသည့် အောင်မြင်မှုမျိုးကို ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

(၇) လိမ်လည်ခြင်း၊ ကတိပျက်ခြင်း

မင်းမှာ ထစ္စာ၊ လူမှာကတိ ဆိုသော မြန်မာ့ ဆိုရိုးစကားစု ကလေးသည် စကားလုံး နည်းနည်းနှင့် အဓိပ္ပာယ် ကြွယ်ဝမှု ရှိသည်ဟု ဆိုရပေမည်။

လိမ်လည်သောသူ၊ ကတိမတည်သောသူကို လူတိုင်း ရှောင်ကြဉ်ကြမြဲ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ၌ ထိုသူသည် မိမိတို့၏ ကြီးပွားရာ လမ်းကြောင်းကို မိမိကိုယ်တိုင် ပိတ်ပင်ခြင်း အဖြစ်သို့ ကျရောက် သွားရလေတော့သည်။

လက်ဝဲစိတ်ထား ကြီးမားသူများသည် လိမ်လည်ခြင်းနှင့် ကတိမတည်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်လေသည်။ လိမ်လည်လိုစိတ် လုံးဝမရှိ၊ ကတိတည်ရန် တကယ် ကြိုးစားသူများသည် လက်ယာစိတ်ထား ကြီးမား သူများသာ ဖြစ်လေသည်။

ရိုးရိုးသားသားနှင့် အမှုကိစ္စရပ်များကို ဖြစ်သင့်သလိုဖြစ်အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်လိုစိတ် ကြီးမားသူသည် လိမ်လည်မှုနှင့် ကတိပျက်ကွယ်မှု မဖြစ်စေသည့် အခွင့်အလမ်းတွေ သူ့ရှေ့၌ များပြားစွာ ရှိနေမြဲ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် မရိုးသားချင်သော လက်ဝဲ စိတ်ထားသည် ထိုသူအား လိမ်လည်မှုနှင့် ကတိပျက်ကွယ်မှု ဖြစ်ပွားလေအောင် သွေးဆောင်တတ်လေသည်။

မည်သို့ဖြစ်စေ လူတလုံးသူတလုံး ဖြစ်လိုသူများသည် လိမ်လည်လိုစိတ်နှင့် ကတိပျက်လိုစိတ် ထင်းရှင်းအောင် ကြံဆောင်နေထိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။

(၈) ငြင်းခုံခြင်း

အငြင်းပွားခြင်းသည် လက်ဝဲစိတ်ထားရှိသူ၏ အလုပ်တခု ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်၏ အခန်း (၁) တွင် "မလိုလားအပ်သော အငြင်းပွားမှု" ခေါင်းစီးနှင့် အငြင်းပွားမှု၏ အပြစ်များကို ရေးသားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် အငြင်းအခုံပြုလုပ်ကြရာ၌ မည်သူမျှ အနိုင်ရလေ့မရှိပေ။ တဦးသော သူက အနိုင်ရသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆလျှင် သူမှားနေပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တဘက်သောသူက သူရှုံးပါသည်ဟု ဘယ်တော့မျှ ဝန်မခံခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ အနိုင်ရသည်ဟု သူ့ကိုယ်သူ ထင်မှတ်နေသူမှာ မိတ်ဆွေတဦး ရှုံးဆုံးရခြင်းသာ အဖတ်တင်လေသည်။

သင်သည် လူအပေါင်းတို့၏ ကြည်ညိုလေးစားချစ်ခင်မှု အစစ်အမှန်ကို အလို ရှိပါလျှင် မည်သည့် အခါမျှ မည်သူနှင့်မှ ယှဉ်ပြိုင်၍ မငြင်းခုံပါလေနှင့်။

ငြင်းခုံခြင်းသည် လက်ဝဲ စိတ်ထားကို ပို၍ ပို၍ ကြီးမားစေပါသည်။ လက်ဝဲစိတ်ထားသည် ချမ်းသာမှုအလုံးစုံကို ဖျက်ဆီးပစ်လေ့ရှိပေသည်။

(၉) အတင်းအဖျင်း ပြောခြင်း

အတင်းအဖျင်းစကားများ ပြောခြင်းသည်လည်း လက်ဝဲစိတ်ထား ရှိသူ၏ အလုပ်တခု ဖြစ်လေသည်။

ထိုအလုပ်သည် ပျော်ပွယ်ရာ ကောင်းသော အလုပ်တခုဟူ၍ အစဉ် မှတ်ထင်တတ်ကြ၏။ သို့ရာတွင် ရေရှည်၌မူ မိတ်ဆွေအများကပင် ထိုသူ့အပေါ်၌ သံသယ ဝင်လာတတ်ကြ၏။ သူတပါး မကောင်းကြောင်း အတင်းအဖျင်းစကားတွေကို ငါတို့အား ကောကလာပြောနေလျှင် ငါတို့ မကောင်းကြောင်းကိုလည်း သူတပါးအား သူပြောမှာပဲဟု မှန်းဆပြီး ထိုသူအား ရှောင်ကွင်းနေကြမည် ဖြစ်သည်။

စင်စစ်အားဖြင့် အတင်းအဖျင်း ပြောခြင်းသည် မိမိ၏ ဝိလ်ပါဝါ စိတ်တန်ခိုးကို ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးစေလေသည်။ ဝိလ်ပါဝါ စိတ်တန်ခိုးကို ရယူ စုဆောင်းနေသူသည် သူတပါး၏ အတင်းစကားပြောခြင်း၊ ကောလာဟလ စကားများကို လိုက်လံပြောဆိုခြင်းမှ ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ရသည်။

ထိုအလုပ်ကို သတိထား၍ ရှောင်ကြဉ်နိုင်သည်နှင့်အမျှ စိတ်ပညာကို လိုက်စားနေသူ၏ စိတ်တန်ခိုး ဝိလ်ပါဝါမှာ ကြီးထွားလာမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ဝိလ်ပါဝါ ကြီးထွားလာလျှင် ထိုသူ၏အတွင်းစိတ်သည် ထိုသူ၏ စေခိုင်းခြင်းကို ကောင်းစွာ နာခံပြီး လုပ်ဆောင်၍ ပေးမြဲပင်တည်း။

(၁၀) လိင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို မကြောက်နှင့်

လိင်စိတ်သည်လည်းကောင်း၊ လိင်ကိစ္စ ဆောင်ရွက်ခြင်းသည်လည်းကောင်း ယုတ်ညံ့၍ ရှက်ကြောက်စရာ အလုပ်ဟူ၍ လူများစွာတို့ ထင်မှတ်နေတတ်

ကြသည်။ စိတ်ပညာ၏ သဘောတရားအရဆိုလျှင် လွန်ကျူးမှု မရှိသော လိင်ကိစ္စသည် ရှက်ကြောက်စရာမဟုတ်သဖြင့် ထိုအမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ရှက်ကြောက်စိတ် ရှိနေခဲ့လျှင် ထိုစိတ်သည် လက်ဝဲစိတ်ပင် ဖြစ်သည်ဟု ထင်မှတ်ရပေသည်။

ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများအရဆိုလျှင် လိင်စိတ်နှင့် လိင်ကိစ္စသည် အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်အဆင့်သို့ မရောက်မချင်း မည်သူမျှ မကင်းနိုင်ပေ။ မကင်းနိုင်သော သဘာဝတရားကို ထုံးတမ်းစဉ်လာနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများကို မဆန့်ကျင်ပဲ လက်ခံနေသူအား အပြစ်ဆိုရာ မရှိပါပေ။

သို့သော် အဏာယ်၍ ရှစ်ပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလနှင့် ရဟန်းသီလများ စောင့်ထိန်းနေသူအတွက်ဆိုလျှင်မူ လိင်ကိစ္စနှင့် လိင်စိတ်ကို ရှောင်ခွာ စွန့်ပစ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ရှောင်ခွာ စွန့်ပစ်ခြင်းနှင့် ရှက်ကြောက်ခြင်းမှာ တခြားစီ ဖြစ်ပေသည်။ ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်ထားသဖြင့် နေ့လွဲညစာ မစားခြင်းသည် ရှက်ကြောက်ခြင်း မဟုတ်ပေ။

မည်သို့ဆိုစေ၊ စိတ်ပညာရပ်ကို လိုက်စားနေသူ ဝတ်ကြောင် လူသားသည် အထူးသီလများကို စောင့်ထိန်းနေမှု မရှိခဲ့လျှင် လိင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် လိင်ကိစ္စ ဆောင်ရွက်ခြင်း အခါတွင် ထုံးတမ်းစဉ်လာနှင့် ယဉ်ကျေးမှု စည်းကမ်းများ ချိုးဖောက်မှု မရှိခဲ့လျှင် ရှက်ကြောက် နေရန် မလိုပေ။

စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် ဤလောကကြီး၏ တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် လိင်စိတ်ကို အရင်းခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

လိင်စိတ်သည် အလွန်ကြီးမားသော တန်ခိုးကို ဖြစ်စေသည်မှာ မျက်မှောက် လောကကို ကြည့်လျှင် သိမြင်နိုင်ပေသည်။ သို့သော် လိင်စိတ်ကို လက်ယာစိတ်ထားဖြင့် အသုံးမပြုပဲ လက်ဝဲ စိတ်ထားဖြင့် မှားယွင်းစွာ အသုံးပြုခဲ့လျှင် လူသားတို့၏ လောကမှာ သုတ်ယုတ် ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ နည်းမှန် လမ်းမှန်ကျ၍ သဘာဝကို မဆန့်ကျင်သော လိင်စိတ်နှင့် လိင်ကိစ္စကို ကြောက်ရွံ့နေပါလျှင် လောကီ လူသား၏တိုးတက်မှုမှာ နှောင့်နှေးနေဖွယ်ရာ ရှိပေသည်။

မှန်ကန်သော လိင်စိတ်သည် မေတ္တာ စိတ်ထားဆီသို့ ရောက်ရှိအောင် လမ်းညွှန်လေသည်။

သို့ရာတွင် လူများစွာတို့သည် လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သော ပညာရပ်များကို တတ်သိခြင်း မရှိကြလေရာ လိင်စိတ်နှင့် လိင်ကိစ္စသည် ယုတ်ညံ့သည်ဟု အမှတ်သားပြီး၊ လက်ထပ်ပြီးသော အခါတွင် သူတို့၏ အတွင်းစိတ်တွင် ထိုအထင်မှားမှုက ဝင်ရောက် ဒုက္ခပေးလေ့ ရှိပေသည်။

ထိုအခါတွင် ထိုရှက်ကြောက်မှုသည် လက်ဝဲစိတ် ဖြစ်ပြီး ထိုသူအား ဒုက္ခများစေနိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ မှန်ကန်သော လိင်စိတ်နှင့် လိင်ကိစ္စ ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ထုံးတမ်းစဉ်လာနှင့် ယဉ်ကျေးမှု စည်းကမ်းများ မဖောက်ဖျက်ပဲ လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ခွင့်ရှိ၍ ကျင့်သုံးခြင်းသည် လက်ယာစိတ်ထားပင် ဖြစ်သည်ဟု သိရှိရပေသည်။

လက်ယာစိတ်ထားသည် ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ ချမ်းသာခြင်းကိုလည်း ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။

မှတ်ဖွယ် အကျဉ်းချုပ်

၁။ သူတပါးအား အပြစ်ဘင်ခြင်း၊ အခြားသူများအား အထင်သေးခြင်း၊ ညည်းညူခြင်း၊ တကိုယ်ကောင်းကျင့်ကြံခြင်းနှင့် ကြွင်နာမှုကင်းခြင်း၊ မနာလိုစိတ်နှင့်ယှဉ်ပိုင်မှု၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မထိန်းနိုင်ပဲ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ လိမ်သည်ခြင်းနှင့် ကတိပျက်ခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်း၊ အတင်းအဖျင်းပြောခြင်း၊ လိင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် လိင်ကိစ္စ ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ကြောက်ရွံ့ မုန်းတီး စက်ဆုပ်ခြင်းများသည် လက်ဝဲစိတ်များဖြစ်၍ ရှောင်ရှားရမည်။

၂။ လက်ဝဲ အဖျက်စိတ်ကို မဖြစ်ပေါ်စေပဲ လက်ယာ အပြုစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေမှသာ စိတ်ပညာ သမားအား တိုးတက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

၃။ စိတ်ပညာသမား တိုးတက်မှု မရှိခဲ့လျှင် သူ့လက်ဝဲစိတ်၏ လက်ချက်ဖြစ်သည်ကို အမြဲ သတိရသင့်၏။

[သုံး]

လက်ဝဲစိတ်ထား၏ ကြီးမားသောအပြစ်များ

လက်ဝဲစိတ်ထားကို အဖျက်စိတ် (*Destructive Mind*) ဟု အမည်ပေးထားခြင်းမှာ အလွန်မှန်ကန်သည်။ ထိုစိတ်သည် အမြဲတစေ အဖျက်လုပ်ငန်းကိုသာ လုပ်လေသည်။

အဖျက်စိတ် ကင်းနေသောအခါတွင် လူသား၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် သူ့အလိုအလျောက်ပင် လုပ်ငန်းရပ်ပေါင်းများစွာကို ချောချော မောမော ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နေနိုင်သည်။ လူသားတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လူသားအား သေသည်အထိ နှိပ်စက်နိုင်စွမ်းရှိသော ရောဂါပိုးပေါင်းစုံတို့သည် အမြဲရှိနေသည်။ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ ထိုရောဂါပိုးများသည် နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ဝင်ရောက်ကြသည်။ ဝင်ရောက်လာသော ရောဂါပိုးများကို လူသား၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ကိုယ်ခံအင်အား၏ တပ်သားကောင်းများဖြစ်သော သွေးဖြူဥကလေးများက ရှာဖွေတိုက်ခိုက် ဖျက်ဆီးပစ်နေမြဲဖြစ်သည်။

လူသားသည် အိပ်ချိန်တွင် အိပ်နေသည်။ တခါတရံ အလုပ်လုပ်သည်။ တခါတရံတွင် အစားအစာ စားနေသည်။ ထိုအချိန်များ အတွင်း၌ မိမိတို့ကိုယ်တွင်းတွင် ရောဂါပိုးများနှင့် သွေးဖြူဥကလေးများ တိုက်ပွဲကျင်းပနေသည်ကို သူ လုံးဝမသိပေ။ သွေးဖြူဥကလေးများက ရောဂါပိုးများကို တွေ့ရာသချိုင်းခေါ်မဆိုင်းပဲ ခုတ်ပိုင်းလှီးဖြတ် အနိုင်ရအောင် တိုက်သတ်နိုင်ခြင်းမှာ စင်စစ်အားဖြင့် အဖျက်စိတ် ကင်းစင်နေသော အခါတွင်ဖြစ်လေသည်။

အစာအိမ်သည်လည်း စားထားသမျှ အစာအစာကို ချေချက်ပြီး အာဟာရဓာတ်များကို ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးသို့ စနစ်တကျဖြန့်ဝေပေးလျက်ရှိနေရသည်။ ဤအလုပ်ကိုလည်း မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ လုပ်နေပါလျက်နှင့်ပင် မသိကြရ။ ခန္ဓာကိုယ်သည် သူ့အလုပ်ကို သူကျေပွန်အောင် လုပ်ဆောင်နေနိုင်ခြင်းမှာ အဖျက်စိတ်ကင်းနေသောအခါတွင် ဖြစ်လေသည်။

နှလုံးသည်လည်းကောင်း၊ အသည်းသည်လည်းကောင်း၊ အဆုတ်သည်လည်းကောင်း၊ ကျောက်ကပ်သည်လည်းကောင်း သူတို့ အလုပ်ကို သူတို့ဝတ္တရားကျေပွန်အောင် လုပ်ဆောင်နေနိုင်ခြင်းမှာလည်း အဖျက်စိတ်ကင်းနေသောအခါတွင်သာ ဖြစ်လေသည်။

ထို့မှတပါး ဂလင်းအကျိတ်များ (*Endocrine*) သည်လည်း မိမိတို့တာဝန်အသီးသီးကို လုပ်ဆောင်လျက် လူသား၏ ကျန်းမာရေးကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်သည်မှာလည်း အဖျက်စိတ် ကင်းစင်နေသော အခါတွင်သာ ဖြစ်လေသည်။

လူတဦးသည် အလုပ်ပင်ပန်းစွာ လုပ်ရပြီးနောက် စိတ်သော်က ကင်းစွာနှင့် အိမ်သူအိမ်သားများ၏ အလယ်တွင် ထိုင်လျက် ထမင်းစားနေသည်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်နေသော ခွန်အားနှင့် ဆုံးပါး ပျက်စီးသွားသော ကလာပ်စည်း ဆဲလ်ကလေးများကို အစားထိုးရန် သူသည် အစားအစာကို မြိန်ရှက်စွာ စားနိုင်၏။

ထိုအချိန်တွင် သားငယ်တဦးက ထမင်းစားယင်း ဝမ်းသွားလေသည်။ အလွန်ရွံတတ်သောဖခင်သည် မစင်နံ့ကို တချက်ရလျှင်ပင် ထောင်းကနဲ စိတ်ဆိုး၏။ သူ့ညာဘက်လက်ဖဝါးသည် သားငယ်ကလေး၏ ကျောပေါ်သို့ ခပ်နာနာကျသွားလျှင် ကလေးငယ်သည် တအားအော်၍ ငိုလေသည်။

ဇနီးဖြစ်သူက သားငယ်ကို ဤမျှ နာကျင်အောင် ရိုက်ရပါမည်လောဟု လင်သားအပေါ်တွင် အော်ကြီးဟစ်ကျယ် အပြစ်ဆို၏။ ခင်ပွန်းဖြစ်သူသည် ဇနီး၏ ဒေါသနှင့် အော်ဟစ်ပြောဆိုမှုအတွက် ပိုပြီး ဒေါသထွက်လာကာ ကလေးငယ်ကို ထပ်ပြီးရိုက်၏။ ကလေးငယ်က ပိုပြီး အော်၏။ အခြေအနေအရ အဖေလုပ်သူမှာ ပိုပြီး ဒေါသဖြစ်ရလေသည်။ သူ့မှာ ထမင်းပွဲ ထိုင်ခါစကရှိသော စားချင် သောက်ချင်စိတ်တွေ အားလုံး ပျောက်သွားလေတော့သည်။ ဒေါသသည် သူ့တကိုယ်လုံးကို လွှမ်းမိုးလေသည်။

ထိုအခါတွင် သူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အကြီး အကျယ် အပြောင်းအလဲများ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပွားသွားသည်။

ကိုယ်ခံအင်အား၏ တပ်သားကောင်းများဖြစ်ကြသော သွေးဖြူဥကလေးများသည် ရောဂါပိုးများ ရှာဖွေ တိုက်ခိုက်နေခြင်းကို ရပ်တန့်ပစ်လိုက်ကြသည်။ ဂလင်းအကျိတ်များသည် လုပ်နေမြဲအလုပ်ကို အိုးနင်းခွက်နင်း လုပ်ကြသည်။ ဟော်မုန်းဓာတ် ပိုလွှတ်သည့် ဂလင်းအကျိတ်က လွှတ်၊ အက်ဒရီနလင် အရည်ကို ပိုပြီးထုတ်ထုတ်သည့် အကျိတ်က ထုတ်လုပ် ဖြစ်ကုန်ကြတော့သည်။ နှလုံးခုန်နှုန်းမှာ ပိုမြန်လာသည်။ သွေး အသွားအလာတွေ ယောက်ယက်ခတ် ဖြစ်ကုန်သည်။ အကျိုးတရားမှာ အစာကြေ အားနည်းသွားသည်။ နှလုံး ပင်ပန်းသွားသည်။ ကိုယ်ခံ အင်အား လျော့ပါးသွားသည်။ သူ၏ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်အင်အား ဝီလ်ပါဝါ တန်ခိုး မှိန်သွားလေသည်။

ဒေါသ၊ သောက၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း စသည့် အဖျက်စိတ် ဟူဟူသမျှသည် လူသား၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် အင်အားများကို နည်းနည်းဖြစ်စေ၊ များများဖြစ်စေ သူ့အင်အား ကြီးလျှင်ကြီးသည့်အလျောက် ဖျက်ဆီးသည်ချည်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုအခါတွင် ဘာဖြစ်နိုင်သနည်း။ လူသား၏ ကိုယ်ခံအင်အား မှေးမှိန်သွားသဖြင့် ရောဂါကို ကာကွယ် တွန်းလှန်နိုင်စွမ်းရှိသော ကိုယ်ခံအင်အားမှာ လျော့ပါးသွားရလေသည်။ ဤအခါတွင် လူသား၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အမြဲရှိနေသော ရောဂါပိုးများ၏ အလစ်ဝင်ရောက် နှိပ်စက်မှုဒဏ်ချက်ကို မတွန်းလှန်နိုင်သဖြင့် ထိုသူတွင် ရောဂါတမျိုးမျိုး ခံစားရန် လမ်းပွင့်နေမည် ဖြစ်သည်။

အစာချေချက်နိုင်စွမ်း အားလျော့နေသောအခါတွင် အစာအိမ်ရောဂါ၊ ခေါင်းကိုက်ခေါင်းခဲမှု၍ အခြားသော ရောဂါတမျိုးမျိုး ရရှိနိုင်သည်။

နှလုံး၊ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်တို့၏ လုပ်ငန်းရပ်များ ထိခိုက်ခံရသောကြောင့်လည်း လူ၏ ရုပ်ဆင်းသဏ္ဌာန် ကျဆင်းခြင်း၊ ခွန်အားဗလ လျော့ပါးခြင်းနှင့်အတူပင် ဆံပြူ သွားကျိုး အမျိုးမျိုးသော အိုမင်းမှုများမှာ အချိန်မတိုင်မီတွင် ပေါ်ပေါက်လာမည် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ပြင် စီးပွားရေး၌ လည်းကောင်း၊ လူမှုရေး၌ လည်းကောင်း ကံမကောင်း အကြောင်းမလှလည်း" ဖြစ်နိုင်လေသေးသည်။

အဘယ့်ကြောင့် ကံမကောင်း အကြောင်းမလှ ဖြစ်နိုင်ပါသနည်း။

ဗုဒ္ဓက ဤသို့ ဟောတော်မူခဲ့၏။

"ရဟန်းတို့၊ စေတနာကို ကံ ဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူသည်။"

အဖျက်စိတ် ဟူသမျှသည် စေတနာကို ဆိုးယုတ်စေသည်သာ ဖြစ်သည်။ ဆိုးသော စေတနာသည် မကောင်းသောကံကို ဖြစ်စေသည်မှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့အပြင် အသက်ကိုလည်း တိုစေနိုင်ပေ သေးသည်။ အဖျက်စိတ်၏ တတိတတိနှင့် နေ့စဉ်ရက်ခြား ဆိုသလို ခန္ဓာကိုယ်၏ မှုမှန် လုပ်ငန်းများကို ဖျက်ဆီးခြင်းခံနေရပါလျှင် မည်သူသည် သက်တမ်းစေ့အောင် နေထိုင်နိုင်ရန် စွမ်းပကား ရှိပါတော့အံ့နည်း။

အသက်အာမခံကုမ္ပဏီကြီးများသည် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်ကြီးများ၏ အကူအညီနှင့် အသက်အာမခံ ထားသူများ၏ သေပျောက်နှုန်းစာရင်းအင်းများကို ပြုစုကြည့်ရာတွင် အဖျက်စိတ်၏ ဒဏ်ချက်ကို ခံရပန်များသူများသည် သက်တမ်းတိုသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

လူတဦး ရောဂါရရှိသဖြင့် ဆေးရုံတက်၍ ကုသခံရသော အခါတွင် အကယ်၍ ထိုသူ့တွင် အကြီးအကျယ် စိတ်သောကရောက်ခြင်း၊ မကျေနပ်မှု ဒေါသစိတ်နှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း စသည့် အဖျက်စိတ်များ ရှိနေပါလျှင် သူ့ရောဂါမှာ ပျောက်ချိန်တန်လျက်နှင့် မပျောက်ပဲ ကုရခက်ခဲ ဖြစ်နေတတ်လေသည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ဆေးမတိုးသော ရောဂါသည်များ အတွက် မည်သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။

အဖျက်စိတ်ကို အသိ ဉာဏ်ပညာဖြင့် ပယ်သတ်ပြီးလျှင် အပြုစိတ်ကို ယုံယုံကြည်ကြည် မွေးမြူယူခြင်းအားဖြင့် ဆရာဝန်များ ကုရခက်ခဲဖြစ်သော ရောဂါများ ပျောက်ကင်းဖူးသည်မှာ များလှလေပြီ။

နောက်အပိုင်းတွင် ထိုအကြောင်းများ ဖတ်ရပါမည်။

မှတ်ဖွယ်အကျဉ်းချုပ်

၁။ အဖျက်စိတ်ထား ကင်းရှင်းနေချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်သည် သူ့အလို အလျောက်ပင် အသက်ရှင်သန်ရေး လုပ်ငန်းရပ်များကို ချောချော မောမောဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်နေမြဲ ဖြစ်သည်။

၂။ အဖျက်စိတ် ဝင်လာသော အခါတွင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ နှလုံး၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ ကျောက်ကပ် စသည့် အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများနှင့် အင်ဒေါက်ကရိုင်းဂလင်း အကျိတ်များမှာ မူမှန်လုပ်ငန်းကို မလုပ် နိုင်တော့ပဲ ယောက်ယက်ခတ် ဖြစ်ကုန်ရ လေတော့သည်။

၃။ အဖျက်စိတ်၏ ဒဏ်ချက်ကို ခံရပန် များသူများမှာ အသက်တိုကြ သည်ဟု အသက်အာမခံကုမ္ပဏီများ၏ စာရင်းဇယားများက ဖော်ပြ အတည်ပြုသည်။

၄။ ဗုဒ္ဓက စေတနာကို ကံ ဟု ဟောတော်မူသည့်အတိုင်း ကံကောင်း လိုလျှင် အဖျက်စိတ်ကို ဖယ်ရှားရမည်။ အဖျက်စိတ်ထားရှိသူသည် စေတနာဆိုးသူ ဖြစ်သည်။

[လေး]

လက်ယာစိတ်၏ တန်ခိုး

လက်ယာစိတ်ကို အပြုစိတ် (*Constructive mind*) ဟု ခေါ်ဆို ထားခြင်း မှာ သင့်လျော်လှ၏။ အပြုစိတ်သည် လောကကြီးကို တိုးတက် ချမ်းသာ အောင် တည်ဆောက်၏။ အဖျက်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည့် ဘေးဒဏ် များကိုလည်း ကာကွယ်ချေဖျက်၍ ပေးပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ အပြုစိတ်ထားသည် ကျွန်တော်တို့နှင့် အမြဲတစေ မကွဲ မကွာ ရှိနေသင့်လှပါပေသည်။

သို့သော် အဖျက်စိတ်ထား ပွားများရခြင်းမှာ အလွန် လွယ်ကူလှသော် လည်း အပြုစိတ်ထားရှိအောင် ကြံဆောင်ရခြင်းမှာ မလွယ်ကူလှချေ။ လုံ့လ သတိပညာနှင့် ဖိပြီးကြိုးစား မွေးမြူမှသာ အပြုစိတ်ထားမှာ မိမိ တို့နှင့်အတူ ရှိနေမည် ဖြစ်ပေသည်။

အပြုစိတ်ထား ရှိနေသောအခါတွင် မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်သည် ရောဂါဘယ များကို အလိုလိုတိုက်ထုတ်နေနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အင်္ဂါ အစိတ် အပိုင်း အားလုံးတို့သည်လည်း သူတို့တာဝန်ကို သူတို့ ကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင်နေမြဲ ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် မိမိတို့၏ အတွင်းစိတ်သည် အပြုစိတ်ထား အားကြီးနေ သူ၏ စေခိုင်းခြင်းကို အလွယ်တကူပင် လုပ်ဆောင် ပေးလေ့ ရှိပေသည်။ လူသားများ၏ အတွင်းစိတ်သည် လွန်စွာ တန်ခိုးကြီးသည်။ မည်မျှ ဆိုးရွားနေသော ရောဂါကိုမဆို အတွင်းစိတ်သည် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်သည်။ လူသားတဦးအား မည်သည့်အောက်ခြေ၌မဆို ရောက် နေစေကာမူလည်း ထိုသူမှန်းထားသည့် မြင့်မားသော နေရာအထိလည်း ထိုသူ၏ အတွင်းစိတ်သည် ထိုသူအား မြှင့်တင်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။

သို့သော် ထိုသူသည် သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်စိတ် အပြည့်အဝနှင့် မြင့်မားသော အပြုစိတ်ထားများ ရှိနေရမည် ဖြစ်သည်။

စင်စစ် ယုံကြည်စိတ်သည်ပင် အပြုစိတ် ဖြစ်လေသည်။ ယုံကြည်စိတ်ဆိုသည်မှာ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကား မဟုတ်ပေ။ ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယနှင့် သတိပညာကို သုံးစွဲပြီး ကြိုးစားမှ ရရှိနိုင်သော အင်အား ကြီးမားသောစိတ် ဖြစ်ပေသည်။

မည်သူမဆို အဖျက်စိတ်ထားကို လွယ်လွယ်နှင့် ရရှိနိုင်သော်လည်း အပြုစိတ်ထားကိုမူ အချိန်ယူလျက် ဇွဲ လုံ့လ ဝီရိယများ အခြေခံထားပြီး ဉာဏ်ပညာကိုသုံးစွဲလျက် ရှာကြံနိုင်မှသာ ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ဤသို့ ခက်ခက်ခဲခဲ ရှာကြံရယူထားရသောကြောင့်လည်း အပြုစိတ် ခေါ် လက်ယာစိတ်သည် အဖျက်စိတ် ခေါ် လက်ဝဲစိတ်ထားထက် တန်ခိုး ကြီးမားခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အပြုစိတ်ထားတွင် ဆုတ်နစ်သော စိတ်ဓာတ်မပါ။ လိုချင်တာရအောင် ရှာကြံမှုပဲ ဆိုသော ပြင်းထန်စိတ် ဝီလ်ပါဝါနှင့်တကွ ရရှိတော့မည်ဟု ယုံကြည်စိတ်များသာ ပါရှိပေသည်။

လူများစွာတို့က မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်မှတ်နေသော လကမ္ဘာသို့သွား ဒုံးယာဉ် တည်ဆောက်နိုင်ခြင်းနှင့် ကွန်ပြူတာ စသော စက်များ တည်ဆောက်နိုင်ခြင်း စသည်တို့မှာ ဇွဲ လုံ့လ ဝီရိယ ဝီလ်ပါဝါနှင့် ယုံကြည်စိတ်များ ပါဝင်သော အပြုစိတ်ကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် ဆရာဝန်များက လက်လျှော့ရသည့် ရောဂါဆန်း ရောဂါဆိုးများကိုလည်း အပြုစိတ်ထား၏ အင်အားဖြင့် ကုသပေးနိုင်စွမ်း ရှိသည်ကိုလည်း အကြိမ်ကြိမ် တွေ့ကြရပြီး ဖြစ်ပါသည်။

အောက်တွင် ဖြစ်ရပ်မှန် နှစ်ခုကို ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

ဗြိတိန် နိုင်ငံတွင် ဆယ်ကျော် သက်ရွယ် လူငယ်ကလေး တဦးမှာ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှ လိုက်သည်မှာ သူ့တကိုယ်လုံးတွင် ဖုံးလွှမ်းနေသော အရေများမှာ လွန်စွာကြမ်းတမ်းပြီး မည်းကြုတ်နေလေသည်။ မွေးကတည်းက ပါလာသော ထိုလူငယ်၏ အရေခွံမှာ ဆင်၏ အရေခွံနှင့် တထေရာတည်းပင် ဖြစ်သည်။

လူငယ်သည် သူ့ရောဂါဆန်းကို လန်ဒန်မြို့ရှိ အကောင်းဆုံးဆေးရုံကြီး အချို့တွင် တက်ရောက်ကုသပါသော်လည်း ရောဂါမှာ နည်းနည်းမျှ အခြေအနေ မပြောင်းပါ။ သူ့အရေခွံမှာ မည်း၍ မည်း၍ ကြမ်းမြဲ ကြမ်းနေလေသည်။

အချို့သော ဆရာဝန်များကမူ လူသား၏ မှုမှန် အရေခွံကိုယူပြီး ထိုလူငယ်၏ အရေခွံကို ခွာလျက် အစားထိုးကာ ကုသပေးပါသည်။ သို့သော် မူလအတိုင်းပင် ပြန်ဖြစ်သွားသည်ကိုသာ တွေ့ကြရသည်။

ထိုလူငယ်၏ ရောဂါမှာ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသည် ဆိုချက်ကို မည်သူမျှ မသိရသကဲ့သို့ သူ့ရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင်လည်း မည်သို့ ကုသရမည်ဟု မည်သူမျှ မသိ ဖြစ်နေရလေသည်။

ထိုရောဂါဆန်း၏ အမည်ကိုပင် အမျိုးမျိုး ပေးကြသည်။ အချို့ဆရာဝန်များကမူ ထိုရောဂါကို ငါးကြေးခွံရောဂါ(*Fish-Scale Disease*) ဟု အမည်မှည့်ကြသည်။

ထိုလူငယ်၏ ရောဂါအကြောင်းကို လန်ဒန်မြို့မှ ဆရာဝန် ဒေါက်တာ အဲလ်ဘတ် မေဆင်က ကြားသိရလျှင် ထိုရောဂါကို သူကုသရန် တာဝန်ယူလေသည်။ ဒေါက်တာမေဆင်သည် အိပ်မွေ့ချပြီး လူနာ၏ အတွင်းစိတ်ကို စေခိုင်း ကုသခြင်းကို စိတ်ပါဝင်စားသူ ဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာသည် လူငယ်အား အိပ်မွေ့ချလိုက်သည်။ လူငယ် အိပ်ပျော်သွားသော အခါကျမှ ဒေါက်တာသည် လူငယ်၏ အတွင်းစိတ်သို့ အပြုစိတ်များသွင်းလေသည်။

လူငယ်အား အိပ်မွေ့ချ၍ ကုသသောနေရာမှာ အင်္ဂလန်ပြည် ဆပ်ဆက်နယ်ရှိ အခ္ဗေ ဂရင်စတက်မြို့၏ ဆေးခန်းအတွင်း၌ ဖြစ်သည်။ ဒေါက်တာမေဆင်က ကုသနေစဉ်၌ အခြားဆရာဝန် ဆယ့်နှစ်ဦးလည်း အနီးတွင် လေ့လာ ကြည့်ရှုနေကြသည်။

ဒေါက်တာ မေဆင်သည် လူငယ်အား "မင်းရဲ့ လက်ဝဲဘက် လက်ဟာ သန့်စင်ကောင်းမွန်သွားပါလိမ့်မယ်"ဟု ထပ်ကာထပ်ကာပြောပြလေသည်။

လူငယ်က "ဒေါက်တာ ပြောတာကို ကျွန်တော် မှတ်မိပါပြီ။ ပြောသလို ဖြစ်မှာလို့ ယုံပါတယ်"ဟု ဆိုသည့်တိုင်အောင် ထပ်တလဲလဲ ထိုစကားစုကို ရွတ်ဆိုပေးလေသည်။

ဒေါက်တာမေဆင်သည် လူငယ်၏လက်ဝဲဘက်လက်တခုကိုသာ ထန့်သတ်လျက် ကွက်ပြီး ပထမ ဦးစွာ ကုသလေသည်။
ရက်သတ္တ တပတ် ကြာသောအခါတွင် လူငယ်၏ ကြမ်းတမ်းပြီး နက်မှောင်နေသော လက်ဝဲဘက်လက်၏ အရေခွံများမှာ ပျော့ပျောင်းလာပြီး အရောင်ပြောင်းစ ပြုလာလေသည်။ အရေခွံ၏အောက်တွင် အသားအရေမှာ ပန်းနုရောင်သွေး ဖြစ်လာပြီး နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာသည်ကို တွေ့ကြရသည်။ ဆယ်ရက်ကြာသောအခါ လက်ဝဲဘက်လက်တခုလုံး ရောဂါရှင်းပြီး ပကတိ လူသာမန်တို့၏လက်ကဲ့သို့ နူးညံ့လျက် ပြုစင်လာလေသည်။
ဒေါက်တာမေဆင်သည် စိတ်ရှည်စွာထားလျက် ထိုလူငယ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို နည်းနည်းချင်း ပိုင်းခြား၍ အပြုစိတ် သွင်းပေးပြီး ကုသပေးရာ (၁၈)လ ကြာသွားသောအခါတွင် အသက်(၁၈)နှစ်ရှိလာပြီ ဖြစ်သော လူငယ်၏ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံးတွင် ရာခိုင်နှုန်း ၉၀-မျှ ကြည်လင်ရှင်းလင်းသွားလေတော့သည်။
လူငယ်သည် များစွာအားတက် ဝမ်းမြောက်လာသည်။ သို့နှင့် လူငယ်သည် သူ့ကိုယ်သူ အိပ်မွေ့ချခြင်းအတတ်ကို သင်ယူပြီးနောက် သူ့ကိုယ်သူ အပြုစိတ်သွင်းပေးလျက် ဆက်လက်ကုသလေသည်။ သူ့အရေခွံရောဂါမှာ တနေ့ပြီး တနေ့ သူ့ကိုယ်သူ ကုသပေးမှုကြောင့် ဆက်လက် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသည်ကို တွေ့ကြုံရလေသည်။

ခရစ်ယာန်ဘုန်းကြီးတပါး၏ ကိုယ်တွေ့

အခြားဖြစ်ရပ်မှန်တခုမှာလည်းထူးခြားမှုရှိနေပေသည်။ ခရစ်ယာန်ဘုန်းကြီးဟာဗေးဝေါဖို့ချက်ပ်မင်မှာ တီဘီရောဂါစွဲကပ်ခံရပြီး အခြေအနေ လွန်စွာဆိုးရွားလာသည်။ သူ့အား ကုသနေသူ ဆရာဝန်များက ဘုန်းကြီး၏ရောဂါမှာ ကုသ၍ မရနိုင်တော့ပြီ၊ သူ့သက်တမ်း ကုန်ဆုံးဖို့ အချိန်မှာ လွန်စွာ နီးကပ်လာပြီဟု ဆိုကြသည်။
သို့သော် ဘုန်းကြီးသည် သူ့ကိုယ်သူ အပြုစိတ်ထားနှင့် ပြန်လည်ကုသလေသည်။ ဤဖြစ်ရပ်မှာ လွန်ခဲ့သော ၆၅-နှစ်က ဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သော မကြာမီအချိန်အတွင်းက ထိုဘုန်းကြီးသည် သူ၏ (၁၀၂) နှစ် မြောက်မွေးနေ့ကို ကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။

တတိယအကြိမ်

ဘုန်းကြီးသည် သူ့ကိုယ်သူ မသေနိုင်ဟု ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် အသက် တရာကျော်သည် အထိ အသက်ရှင်လျက် ရှိနေနိုင်လေသည်။

အထက်ပါ ဖြစ်ရပ်မှန် နှစ်ခု၏ အကြောင်းကို ရောဘတ် အီးမူရီး ရေးသော *"Turn On the Green Light in Your Life"* စာ အုပ် မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရောဘတ် အီးမူရီးက ဤသို့ ရေးသားထားပါသည်။

> "Your mind can be a tremendous factor in curing your aches and pains whether they are minor or major. Keep it on the positive side."

> "သင်၏ နာကျင်ကိုက်ခဲသော ရောဂါ ဝေဒနာများမှာ ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြင်စေ၊ ထိုရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရာတွင် သင်၏စိတ်သည် လွန်စွာကြီးမားသည့် ရောဂါပျောက်စေသော အဓိက အကြောင်းကြီးတခု ဖြစ်နိုင်လေသည်။ သင်၏စိတ်ကို အပြုစိတ်ထားဘက်၌သာ ရှိနေပါစေ"

မှတ်ဖွယ် အကျဉ်းချုပ်

၁။ အဖျက်စိတ်ထား ပွားများရန်မှာ လွယ်ကူမှု ရှိသော်လည်း အပြုစိတ်ထားကိုမူ ဇွဲလုံ့လနှင့် သတိပညာများ သုံးစွဲလေ့ကျင့် ယူမှသာ ရရှိနိုင်သည်။

၂။ ခက်ခက်ခဲခဲ စုဆောင်း ရယူထားရသော အပြုစိတ်သည် ဤလောကကြီးကို တိုးတက်အောင် တည်ဆောင်နိုင်၍ ဆိုးရွားသော ရောဂါများကိုပင် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

တတိယအကြိမ်

[ငါး]

ကြွယ်ဝချမ်းသာ အောင်မြင်လိုလျှင် မည်သို့ စိတ်ထားရမည်နည်း

အသုံးချ စိတ်ပညာ (*Applied psychology*) ကို ယုံကြည်လိုက်စားနေသူများသည် ခရစ်တော် မိန့်ကြားထားခဲ့သည့် စာတကြောင်းကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သတိရသင့်သည်။

"As a man thinketh in his heart so is he"

"လူသားတဦးသည် သူ့နှလုံးသား၌ စဉ်းစားထင်မြင်သကဲ့သို့သာ ဖြစ်လာရလေသည်။"

တက်ကျမ်းများစွာကို ရေးသားခဲ့၍ ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဖြစ်လာပြီး တက္ကသိုလ်ကြီးများက ဂုဏ်ထူးဆောင် စာပေ ပါရဂူဘွဲ့ (*D.Litt.*) ပေးအပ်ခြင်းခံရသူ နပိုလီယံ ဟီးလ်ကလည်း အလားတူ စကားကို ဤသို့ ဆို၏။

"သင်သည် ကြွယ်ဝချမ်းသာလိုလျှင် မည်သည့် အခါမျှ (*Poverty conscious*) ဆင်းရဲ နွမ်းပါးစိတ်မထားနှင့်"

ဆင်းရဲနွမ်းပါးစိတ်တွေ လူသား၏ နှလုံးသားထဲ ဝင်နေလျှင် ထိုလူသည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

အသုံးချ စိတ်ပညာ၏ မလွဲမှားနိုင်သော ယူဆချက် သဘော တရားတခုမှာ ဤသို့ ဖြစ်၏။

'like attracts like."
Success attracts success."
"ခတ်တူသည် ခတ်တူကို ဆွဲယူ၏။
အောင်မြင်ခြင်းသည် အောင်မြင်ခြင်းကို ဆွဲယူသည်။"

ထို့ကြောင့် စိတ်ပညာရှင်ကြီးများက သတိပေးစကား တခုကို ဤသို့ ဆိုထား၏။

"Act as a conqueror you will conquer."
"အောင်မြင်သူကဲ့သို့ ပြုမူပါ၊ သင်အောင်မြင်လိမ့်မည်"

အထက်ပါစာပိုဒ်များကို ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်လျှင် အဓိပ္ပာယ် ဤသို့ ရ၏။

ချမ်းသာကြွယ်ဝလိုလျှင် ချမ်းသာကြွယ်ဝစိတ်မွေးမြူပါ။ ဆင်းရဲနွမ်းပါး စိတ်ထား ကင်းရှင်းပါစေ။ အောင်မြင်လိုလျှင်လည်း အောင်မြင်သူ ကဲ့သို့ နေထိုင်ပြုမူပါ။ သင်အောင်မြင်လိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မိမိနှလုံးသားထဲ၌ ကိန်းဝပ်သော တွေးထင်ချက်အတိုင်း ဖြစ်လာရသည့် နိယာမ သဘောတရား ရှိသောကြောင့်တည်း။

သို့သော် လူသားတို့သည် လောဘနှင့် ဒေါသစိတ်များ မကင်းနိုင်၊ ထို့ကြောင့် အကြောင်းအားလျော်စွာ ကြောက်စိတ်တည်းဟူသောအဖျက် စိတ်ဝင်လာကာ ဆင်းရဲ နွမ်းပါးနိုင်သည်ကို တွေးမိသည်။ ကြောက်ရွံ့မိသည်။ မအောင်မြင်မှာကို စိုးရိမ်မိသည်။

ဤအခါ၌ မည်သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။

ဤသို့ လုပ်ရပါမည်။ ကျွန်တော့်အနေနှင့် ဤသို့ လုပ်ပါသည်။

"I resolve to be fearless."
"ငါသည် ကြောက်ရွံ့မှု မရှိရန် အဓိဋ္ဌာန် ပြုသည်"ဟု ထပ်ကာ ထပ်ကာ ရွတ်ဆိုပါသည်။

ဤအော်တိုအပ်ဂျက်ရှင်း စကားလုံးများသည် မိမိနှလုံးသား၌ ကိန်းဝပ်မိခဲ့သော် ကြောက်ရွံ့မှုသည် သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားလေ့ ရှိပါသည်။

ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်စိတ်၊ မနာလိုစိတ်၊ မကျေနပ်စိတ်နှင့်စိတ်ညစ် စိတ်လေး စသော အဖျက်စိတ်များ ပြေပျောက်သွားစေနိုင်သည့် သတိပေးဆုံးမစာပိုဒ်

တခုကိုလည်း အောက်၌ဖော်ပြရပါမည်။ ထိုစာပိုဒ်ကိုရေး၍ လူအများအား ထင်ကြားသူမှာ မင်းကွန်း တိပိဋက ဆရာတော်၏ မယ်တော်ကြီး ဖြစ်ပါသည်။

"ဖြစ်ချင်တာဖြစ် စိတ်မညစ်နှင့်၊
တောင်တွေးမြောက်တွေး စိတ်မလေးနှင့်၊
တောင်ကြံ မြောက်ကြံ မပူပန်နှင့်၊
လူမှန်သမျှ ထိုက်တန်သောအကျိုးကို ရမည်သာ။
နတ်သိကြားသော်မှ တားဆီး၍မရနိုင်။
ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာမှန်လျှင် ကိုယ့်ထံသို့ လာလိမ့်မည်။
ကိုယ်နှင့်မတန်၍ သူတပါးထံသွားလျှင် ပူပန်စရာမလို။"

အထက်ပါစာပိုဒ်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် အဖျက်စိတ်ထား မရှိလေနှင့်၊ လူတိုင်းပင် မိမိတို့နှင့် ထိုက်တန်သော အကျိုးကို မလွဲမသွေ ရမှာပဲဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ညစ်နေမည်၊စိတ်လေးနေမည်၊စိတ်ပူပန်သောက များနေမည်ဆိုလျှင် မိမိအတွက် ရစရာရှိသော ကောင်းကျိုးများပင် ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း မိမိထံမလာနိုင်၍ ထစ်ထစ်ငေါ့ငေါ့ ဖြစ်နေနိုင်သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လက်ဝဲစိတ်ထားတခုခု မိမိ နှလုံးသားထဲသို့ ဝင်လာရန် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သော် ထိုစိတ်ကို မောင်းထုတ်ပြီးလျှင် မိမိနှလုံးသားထဲ၌ မိမိအား ကောင်းကျိုးပေးနိုင်သည့် လက်ယာစိတ် ဧပြူစိဘ်ဖြစ်အောင်သာကြံဆောင် လျက်ဦးစားပြောဆိုလုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာတွင် ကျွန်တော် ရွတ်ဆိုလေ့ရှိသော စာရှစ်လုံးကို ဖော်ပြပြီး အဆုံးသတ်လိုပါသည်။

"Do what you ought
Let what may come."
"ဘာဖြစ်လာစေ၊ လုပ်သင့်တာလုပ်။"

မှတ်ဖွယ် အကျဉ်းချုပ်

၁။ လူသားတဦးသည် သူ့နှလုံးသား၌ စဉ်းစား ထင်မြင် သကဲ့သို့သာ ဖြစ်လာရလေ့သည်။

၂။ ကြွယ်ဝ ချမ်းသာစေလိုလျှင် မည်သည့်အခါမျှ ဆင်းရဲ နွမ်းပါးစိတ် မထားပါနှင့်။

၃။ ခေတ်တူအသည် ခေတ်တူကို ဆွဲယူသကဲ့သို့ အောင်မြင်ခြင်းသည် အောင်မြင်ခြင်းကို ဆွဲယူသည်။

၄။ အောင်မြင်သူ လိုနေလျှင် အောင်မြင်လိမ့်မည်။

၅။ စိတ်မညစ်နှင့် ရစရာရှိလျှင် ရမည်သာ။

-

[နောက်]

ကြွယ်ဝချမ်းသာ အောင်မြင်လိုသူအတွက် အချက်လေးခု

အသိပညာရှင်ကြီးတဦးက ဤသို့ သတိပေးစကား ပြောကြားထားသည်။

"လူ့သက်တမ်းက သိပ်ပြီးတိုတယ်၊ဘာမဟုတ် ညာမဟုတ်နှင့် သိမ်သိမ်ငယ်ငယ်ဖြစ်အောင် အချိန်ဖြုန်းနေလို့မဖြစ်ဘူး"

ဤစကားသည် မှန်လှ၏။ တနေ့ပြီးတနေ့ မိမိ ဘဝအတွက် မိမိဘာကို အတိအကျလိုချင်သည်ဟု မသိမမြင်၍ ဆုံးဖြတ်ချက် မရှိပဲ ရည်ရွယ်ချက် ကင်းမဲ့စွာ နေထိုင်ရန်သည် မဖြစ်စကောင်းပေ။

သို့ဖြစ်ရာ အောက်ပါအချက်လေးခုကို ဆောချာစွာဖတ်ရှုပြီးလိုက်နာအပ်ပေသည်။

ပထမ အချက်

သင်လိုချင်တာဟာ ဘာဆိုသည်ကို အတိအကျ ဆုံးဖြတ်ပါ

လူပေါင်း များစွာတို့သည် မိမိတို့၏ ရှေ့ရေးမှာ ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်စေ သဘောထားကာ မိမိတို့ ဘဝ ရေစီးကြောင်းတွင် ပဲ့ကိုင် ထိန်းသိမ်းရန် မစီစဉ် မကြိုးစားပဲ မျောချင်ရာမျော သဘောထားလျက် နေတတ်ကြသည်။

တနေ့လျှင် ထမင်းသုံးထပ် စားနေနိုင်ပြီး စုဆောင်းငွေကလေး အနည်းငယ်မျှ ရှိနေလျှင် များစွာသောသူတို့သည် ငါ့ရှေ့ရေး ဘာတွေးနေစရာ ရှိသလဲဟု မိမိကိုယ်မိမိ ပြောဆိုကာ အပြုသဘောနှင့် အားထုတ်စီစဉ်ရန် မကြံစည်ပဲ နေလေ့ ရှိတတ်ကြသည်။

ရည်ရွယ်ချက်မရှိ၊ အစီအစဉ်ကင်းမဲ့စွာ နေထိုင်ယင်း အိုမင်းရခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိပါ၏လော။စင်စစ်အားဖြင့် လူဖြစ်လာရခြင်းသည် လူသားတို့၏ လောကကို အနည်းနှင့် အများ အကျိုးပြုနိုင်ရန်အတွက် အပြုစိတ်ထားနှင့် ကြံစည်ကြိုးစား အားထုတ်အပ်လေသည်။

မကြံစည် မကြိုးစားပဲ ဖြစ်သလိုနေ၊ ဖြစ်သလိုစား၍ အချိန်ဖြုန်းနေရခြင်းသည် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါ၏ လော။ စင်စစ် ထိုလူမျိုးသည် ပျော်ရွှင်မှုကို မရရှိနိုင်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း။

ထိုသူသည် သူ့ဘဝ ရှေ့ရေးအတွက် ငါဘာမျှ တတ်နိုင်သည် မဟုတ်၊ သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်မှာပဲဟု ထင်မြင်ယူဆလျက် တနေ့ပြီးတနေ့ အသက်ကို ကြီးရင့်စေ၏။ ဤသို့ ထင်မြင်ယူဆလျက် နေထိုင်ခြင်းသည်သူ့ အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးကို တံခါးပိတ် သော့ခတ်လျက် နေခြင်းမျိုးဖြစ်၏။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရလျှင် သူ့တွင် တန်ခိုးကြီးသော အတွင်းစိတ် ရှိနေမှန်းကိုပင် သူမသိ။ သို့သော် သူ့အတွင်းစိတ်ကမူ သူ၏ ထင်မြင်ယူဆချက်အတိုင်း ဖြစ်အောင် သူမသိစေပဲ လုပ်ဆောင်လျက် ပေးနေလေသည်။ ထို့ကြောင့် သူ့တွင် ထူးထူးခြားခြား အောင်မြင်ကြီးပွားမှုကိုသော်လည်းကောင်း၊ သိသိသာသာ ကျန်းမာရွှင်လန်း အင်အားတောင့်တင်းမှုကိုသော်လည်းကောင်း မရရှိနိုင်။ ထိုအခါ၌ သူ့တွင် တိုးတက်မှုမရရှိသောကြောင့် ဓမ္မတာအတိုင်း သူ၏ စိတ်သည် ပျော်ရွှင်မှုကို မရရှိနိုင် ဖြစ်ရလေတော့သည်။

ထိုသူမျိုး၏ ထင်မြင်ယူဆ ယုံကြည်ချက်မှာ ဤသို့ဖြစ်၏။

"လူသည် လိုချင်တာတိုင်းကို မရရှိနိုင်"

စိတ်ပညာရပ်၏ သဘောမှာ မိမိ၏စိတ်ထဲတွင် စွဲစွဲမြဲမြဲ ထင်မြင် ယူဆ ယုံကြည်သည့်အတိုင်း ဖြစ်ရသည်။ ဤသဘောတရားအရ သူထင်မြင် ယူဆ ယုံကြည်သည့်အတိုင်းပင် သူလိုချင်တာကို သူမရရှိနိုင်သည်မှာ မဆန်းတော့ချေ။ ထိုအခါ၌ သူသည် မပျော်ရွှင်နိုင် ဖြစ်ရလေသည်။

သူ၏ ထင်မြင်ယူဆ ယုံကြည်ချက်မှာ မှန်ကန်မှု ရှိပါ၏လော။

စိတ်ပညာ၏ သဘောအရဆိုလျှင် မမှန်ကန်ပါ။ သူ၏ အတွေးအခေါ် အယူအဆမှာ မှားနေပါသည်။ လုံးဝ မှားနေပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် လိုချင်တာတိုင်း မရနိုင်ဟု ထင်မြင်ယူဆ ယုံကြည်နေခြင်းသည် စိတ်၏ ဆုတ်နစ်မှုသာ ဖြစ်သည်။ စိတ်၏ဆုတ်နစ်မှုသည် အဖျက်စိတ် ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

အဖျက်စိတ်ထားသည် သဘာဝအားဖြင့် အမှားချည်းသာတည်း။

ဤသို့ဆိုလျှင် လူသားသည် လိုချင်တာတိုင်းကို ရနိုင်ပါသလော။

ရနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထိုအရာကို မိမိစိတ်က နှစ်နှစ်ကာကာ ပြင်းပြစွာ လိုချင်ရပါမည်။ ထိုအရာကို မိမိထည် သေသေချာချာ လိုချင်တာ ဟုတ် မဟုတ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် ရိုးသားစွာ ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။

ဤနေရာတွင် ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများ၏ အဆိုကို ပြန်လည်စဉ်းစား ကြည့်သင့်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားဖြစ်လိုစိတ် ပြင်းပြစွာရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဗုဒ္ဓဘုရား အဖြစ်သို့ ပါရမီပြည့်သောအခါမှ ရောက်ရှိ၍၊ အဂ္ဂသာဝက၊ မဟာသာဝက တကယ်ဖြစ်လိုသူ အများသည်လည်း ၎င်းအတိုင်းပင်။

လူအများစုက မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်မှတ်ရသော်လည်း လိုချင်မှုပြင်းပြသူ၏ စိတ်ထားသည် ထိုသူအား သူရောက်ချင်သော နေရာအထိ ဆောင်ကြဉ်း၍ သွားဖူးပေါင်းမှာ များလှလေပြီ။ ပင်လယ်တွင်းသင်္ဘောပျက်၍ ခုနစ်ရက် ရေကူးပြီးမှ ဘုရင်ဖြစ်သူ ဇနက္ကမင်းသား၏ ဖြစ်ရပ်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် သဘောပေါက်နိုင်လောက်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားနှင့် အဂ္ဂသာဝက၊ မဟာသာဝကတို့၏ အဆင့်များသည် အလွန် အလွန် မြင့်မားမှုရှိနေလေရာ ကမ္ဘာပေါင်း အသင်္ချေ များစွာကြာအောင် ကျင့်ကြံ ကြိုးစားမှ ရရှိနိုင်သော်လည်း မပြောပလောက်သည့် လူ့ဘဝ အဆင့်မြင့်ရေး ကိစ္စရပ် ငယ်ကလေးများကိုမူ ယခုဘဝ အတွင်း၌ပင် စိတ် ထားမှန်ကန်လျှင် မှန်ကန်သလောက် အလျင်အမြန် ရနိုင်စရာ အကြောင်း တွေ များစွာ ရှိနေပေသည်။

ဤအဆိုနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ပညာ စာအုပ်တအုပ်မှ ဝါလ်ဒိုဝါရင်း အမည်ရှိ ထင်ရှားသော မဂ္ဂဇင်းနှင့် သတင်းစာတိုက် ပိုင်ရှင်၏ ဖြစ်ရပ်မှန် တခုအကြောင်း ရေးသားထားချက်ကို ကောက်နုတ်ပြီး ဖော်ပြလိုပါသည်။ ဝါလ်ဒိုဝါရင်းသည် အသုံးချ စိတ်ပညာရပ် ယုံကြည်သူ ဖြစ်ပြီး သူ့ တသက်တာလုံး လိုက်နာ ကျင့်သုံးနေသူ ဖြစ်သည်။ သူက ဤသို့ ပြောဆိုဖူး၏။

"ခင်ဗျားတို့သိတဲ့အတိုင်းပဲ၊ ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်စေသော အကြောင်းတရား နိယာမ သဘောတရားများကို နက်နက်နဲနဲ စိတ်ပါဝင် စားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ မကြာမြင့်မီ အချိန်တုန်းက စိတ်ဝင်စားဖို့

ကောင်းတဲ့ လက်တွေ့သာဓက ပြမှု အတော်များများကို ကျွန်တော်ပြုလုပ် ပြီး ပြသခဲ့ပါတယ်။ သိပ်ပြီးတော့အချိန်မကြာသေးပါဘူး၊အဲသည်တုန်းက ကျွန်တော်လိုချင်တဲ့ အရာ အမျိုးအမည်ပေါင်း တဆယ့်ရှစ်ခုရဲ့ စာရင်းကို ပြုလုပ်ပါတယ်။ ရချင်သော စိတ်ထားနှင့် ရရှိအောင် နည်းမှန်လမ်းမှန် အတိုင်း ဆောင်ရွက်လိုက်တော့ တနင်္ဂနွေ နှစ်ပတ်ကြာယင်ပဲ ကျွန်တော် လိုချင်တဲ့ အရာ ၁၈-ခု အနက်မှ ၁၃-ခုကို ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ၁၃-အနက် ၅-ခုကတော့ ငွေနဲ့ရအောင် လုပ်ဆောင်ရပါတယ်။ သည်တော့ စိတ်ဓာတ် အင်အားဟာ အခြားသော အရာဝတ္ထုနှင့် အရင်းအနှီး မြှုပ်နှံရခြင်းများ ထက် သာလွန် ကောင်းမွန်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

"ဒါပေမယ်လို့ ကျွန်တော်က ဒီအကြောင်း ပြောပြယင် လူတရာမှာ တယောက်လောက်ပဲ စိတ်ဝင်စား နားထောင်မှု ရှိပါလိမ့်မယ်။ ကျန်တဲ့ လူတွေကတော့ ဒီဘာသာရပ်အကြောင်း ဆွေးနွေးဖို့ဆိုယင် နှစ်မိနစ်ထက် ပိုပြီး ဆွေးနွေးချင်ကြမယ် မထင်ပါဘူး။သည်တော့ စိတ်ပညာရပ်နှင့် ပတ် သက်ပြီး မယုံကြည်မှု ဆန့်ကျင်မှုရှိတဲ့ လူများကို ကျွန်တော် ဒီပညာရပ် အကြောင်း ဆွေးနွေးဖို့ ကြိုးစားမှုဟာ အင်မတန် နည်းပါတယ်။

"ယုံကြည်မှု ရှိတဲ့ လူများကတော့ နားထောင်လေ့ ရှိကြပါတယ်။ အကျိုးတရားကိုလဲ သူတို့ကျတော့ မြန်မြန်ထက်ထက် ရလေ့ ရှိပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့စိတ်ဟာ မဖြစ်နိုင်ဆိုသောဘက်သို့ ယိမ်းယိုင်ပြီး ပါသွားစေမည့် သွေးဆောင်ဖြားယောင်းမှု ကင်းလို့ပါပဲ။

"ဒါပေမယ့် လူတယောက်ဟာ ထမင်းဝဝစားပြီး သူ့ရှေ့မှာ ဒေါ်လာ ငွေ အနည်းငယ်မျှ ရှိနေယင် အဲသည်လူကို ပြောပြသင်ကြားဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါ ဘူး။ သူဟာ အားလုံးသော ပညာရပ်များကို နောက်ဆုံး စကားလုံးအထိ သိပြီးပဲလို့ သူ့ကိုယ်သူ ထင်မှတ်နေလို့ပါပဲ။

"တဆယ်လို့ ခင်ဗျားမှာ အကျဉ်းအကျပ် အခြေအနေ ရောက်နေယင် စိတ်ပညာကို စမ်းသပ်ပြီး အသုံးချ လုပ်ဆောင်ကြည့်စမ်းပါ။ စိတ်ပညာရပ် က ခင်ဗျားကို တကယ်ပဲ အကျိုးပြုတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

"တချို့သူများကျတော့လဲ သူတို့ ဦးခေါင်းပေါ်မှာ နေရောင်တောက် နေသလို အောင်မြင်မှု တခုခု ရရှိနေမှုထာ အောင်မြင်မှု တခုက နေပြီး နောက်ထပ် အောင်မြင်မှု တခုကို မဆုံးနိုင်အောင် ဆက်တိုက်ရရှိလေ့ ရှိကြ

ပါတယ်။ သူ့ အောင်မြင်မှု တခုစာ အခြား အောင်မြင်မှုတခုကို သူ့ဆီ ရောက်အောင် ဆွဲဆောင်ပြီး ပေးအပ်လိုပါပဲ"

မစ္စတာ ဝါလ်ဒိုဓါရင်းသည် လူသား၏ ထူးခြားအံ့ဩဖွယ်ရာ ကောင်းသော စိတ်တန်ခိုးအကြောင်းကို သိသူဖြစ်ပြီး သူသည် သူ၏ တသက်တာ အတွင်း၌ သူ့ အတွင်းစိတ်၏တန်ခိုးကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ကြွယ်ဝခြင်း၊ ကျော်ဇော ထင်ရှားခြင်းနှင့် ငြိမ်းချမ်းသော စိတ်နေစိတ်ထားရှိခြင်းများ ကို ဖြစ်စေသည်ဟု ထိုစိတ်ပညာစာအုပ်က ရေးသား ဖော်ပြထားပေ သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ပထမဆုံးနှင့် အရေး အကြီးဆုံး အချက်မှာ အပြုစိတ် ထားလျက် သင်၏ ရှေ့ရေးအတွက် သင်သည် ဘာကို အတိအကျ လိုချင် သည် ဆိုသည်များ ရှေ့ဦးစွာ ရွေးချယ်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

နက်ဖြန်အတွက်၊ သို့မဟုတ် နောင်နှစ်တွင်၊ သို့မဟုတ် နောက် ငါးနှစ် ကြာလျှင် သင်သည် ဘာကို တကယ်အမှန် လိုချင်ပါသနည်း။

ထိုမေးခွန်းကို ဖြေဆိုသော အခါတွင် သေချာပါစေ၊ ထိုမေးခွန်းကို သင် ဖြေဆိုဆုံးဖြတ်သောအခါတွင် သင့် အနီး၌ ထိုင်ပြီး နားထောင်နေသူ တဦးမျှ မရှိပါ။ သင် လွတ်လပ်စွာ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။

သင်၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို သင့် ဆိမ်သူ အိမ်သားများကို လည်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေများကိုလည်းကောင်း ထုတ်ဖော် ပြောကြားရန် လုံးဝ မလိုပါ။ ထိုမေးခွန်းကို တကယ်ရိုးသားစွာ သင့် နှလုံးသားထဲက ပြောဆိုသော ဖြေဆို ဆုံးဖြတ်ပါ။ အခြား မည်သူကိုမျှ ပြောပြတိုင်ပင် မမနေပါနှင့်။

တာကိုမျှ ရှက်ကြောက် အားနာနေစရာ မလိုပါ။ မိမိနောင်ရေးအတွက် မိမိအား ပျော်ရွှင်စေမည့် အရာကို သေချာစွာ ကြံဆပြီး မိမိအမှန်လိုချင် သည့် အရာကိုသာ ရ,ရမည်ဟု အပြုစိတ်ထားနှင့် ရွေးချယ်ပါလော့။

ဒုတိယအချက်

မိမိလိုချင်တာကို အတိအကျ စိတ်ထဲမှာ ပုံဖော်၍ ကြည့်ပါ

သင် လိုချင်သည့် အရာကို စာရေးပြီးထားလျှင် စိတ်ထဲတွင် ပုံဖော်၍ ကြည့် ရာ၌ ပိုမို၍ လွယ်ကူမှု ရှိနိုင်ပေသည်။

ဤသို့ ပုံဖော်၍ ကြည့်ခြင်းသည် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း တမျိုးပင် ဖြစ် သည်။ မိမိ အတွင်းစိတ်ကို မိမိ အသိစိတ်က မိမိ လိုချင်တာရအောင် ကြံ ဆောင်ပေးရန် ပြောကြားခိုင်းစေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မိမိလိုချင်တာ ရေးသားထားသော စာကို မိမိ အိတ်ထောင်ထဲ ထည့် သွင်းပြီး သွားလေရာရာ၌ ယူဆောင်သွားနိုင်သည်။ အချိန်ရ၍ အခွင့်သာ လျှင် ထိုရေးထားသောစာကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ ဖတ်ကြည့်သင့်သည်။ တခါ တရံတွင် တိတ်ဆိတ်သော နေရာ၌ လွတ်လွတ် လပ်လပ် အေးအေး ဆေး ဆေး ရီလက်ဇေးရှင်း ပြုလုပ်ပြီးနောက် မိမိလိုချင်တာ စိတ်ကူး ဖန်ဆင်း ကြည့်ရမည် ဖြစ်သည်။

သင်လိုချင်တာကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးနောက် ထိုအရာမှာ ယခုထက် ပိုမို ကောင်းမွန်သော အလုပ်အကိုင်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်သစ် အကိုင်သစ် ဖြစ်စေ၊ ကမ္ဘာကိုပတ်၍ လှည့်လည်လိုသည်ဖြစ်စေ၊ ယခုထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးရရှိရန်ဖြစ်စေ၊ ငကြွသိုလ်မှ ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးများ ရရှိရန်ဖြစ်စေ၊ အပေါင်းအသင်း မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းများ ရရှိရန်ဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံ၏ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ရန်ဖြစ်စေ၊ မိမိလိုလားသူနှင့် လက်ထပ်ရန်ဖြစ်စေ ဘာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် ထိုအရာကို မိမိတကယ် ရရှိနေသကဲ့သို့ အသေအချာ အတိအကျ ပြတ်ပြတ်သားသား ထင်ထင်ရှားရှား မြင်အောင် စိတ်ကူးဖန်ဆင်း၍ ယုံကြည် စိတ်ချစိတ် သွင်းပြီး ကြည့်ရှုသော အကျင့်ကို မှန်မှန်ပြုလုပ်ပေးရမည် ဖြစ် လေသည်။

တတိယ အချက်

လိုချင်သော ထိုအရာကို ရရှိစေမည့် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲပါ

မိမိဘာကိုလိုချင်သည်ဆိုချက်ကို သိပြီးဖြစ်၍ မိမိ ရရှိလိုသည့် အရာဝတ္ထု၏ ပုံသဏ္ဌာန်ကို ကြည့်မြင်ဖန်ဆင်းယင်း ထိုအရာကိုရရှိနိုင်စေသော အကြောင်း အရာ အစီအစဉ်ရေးဆွဲရန်သည် လိုအပ်သည်။

အစီအစဉ် ရေးဆွဲသောအခါတွင် မိမိ၏ ကွန်ရှင့် (*Conscience*) အသိ စိတ်နှင့် တိုင်ပင်နှီးနှော ရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကိုလည်း မှန်ကန်သော အစီအစဉ် ကောင်းများ ရေးဆွဲပေးရန် စိတ်ထဲမှ ပြောဆို ပေးထားရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါတွင် အချိန်တန်သော အခါ၌ မိမိလို

ချင်တာ ရနိုင်သော အစီအစဉ်များသည် မိမိ၏ အာရုံတွင် အလိုလိုပင် ပေါ် ပေါ်လာမည် ဖြစ်လေသည်။

မိမိလိုချင်တာရအောင် ကြံဆောင်ရေးအတွက် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲရာ၌ အဆင့်သုံးဆင့်ထား၍ ရေးဆွဲသင့်သည်။ ပထမနှစ်တွင် မိမိ မည်သည့် အခြေအနေ အဆင့်အတန်းကို မည်သို့သောနည်းဖြင့် ရောက်ရမည်ဆိုသော အစီအစဉ်များ ပါဝင်သင့်သည်။ ထို့နောက် ဒုတိယ ငါးနှစ်စီမံကိန်းကို ရေးဆွဲရပေမည်။ ထို့နောက် ဆယ်နှစ်စီမံကိန်းကို အကြမ်းသဘော ရေးဆွဲထားသင့်လေသည်။

ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်ကို မျက်ခြည်မပြတ်စေပဲ ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်အတိုင်း လိုက်နိုင်ရန် ဝိလ်ပါဝါ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ကို နှိုးဆွပေးပြီး ကြိုးစားရမည် ဖြစ်လေသည်။

စတုတ္ထ အချက်

နောင်ရေးအတွက် ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်အတိုင်း နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တစုံတခုကို လုပ်ဆောင်ပေးရမည်

နေ့စဉ်နေ့တိုင်းပင် ငါလိုချင်တာ ငါရအောင်၊ ငါ ရည်မှန်း ထားသည့် ပန်းတိုင်ကို ငါ ရောက်အောင် ယနေ့ ငါ ဘာတခုခုကို လုပ်ဆောင်ရမည်နည်းဟု မိမိကိုယ် မိမိ မေးပြီး အဖြေပေါ်သလို လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။

ဤနေရာ၌ လိုလျှင်ကြံဆ **နည်းလမ်းရဆိုသော** စကားကို အဲဘားထားသင့်ပေသည်။

မိမိ၏အတွင်းစိတ်သည် မည်သည့်အခါမျှ အိပ်စက်ခြင်း မရှိလေရာ မိမိ လိုချင်သောအရာကို အနေ့ နှင့်အမြန် ရရှိရန် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်က အခြေအနေ ပေးသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်နေလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ထားသင့်သည်။ အမှန်မှာလည်း မိမိအတွင်းစိတ်သည် အခွင့်သာလျှင် ထာထလို မိမိ အသိစိတ်အား ဘာကိုလုပ်ပါ။ ဘာကိုဆောင်ရွက်ပါ စသည်ဖြင့် အကြံပေးလေ့ ရှိပေသည်။

တခါတရံတွင် မိမိလုပ်ဆောင်ရန်အတွက် သေသေချာချာ နက်နက်နဲနဲ ကြံစည်တွေးတောမှ ပေါ်ထွက်လာတတ်သော်လည်း တခါတရံတွင် သွား

ယင်း လာယင်း၊ နားနေမှုပြုနေယင်း၊ တစုံတခုသော အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ယင်းလည်း မိမိ လုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ်ကောင်းများသည် ဘွားထနဲ ပေါ်လာတတ်လေသည်။

အချို့သော သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများသည် မိမိတို့ တီထွင်လိုသော ဝတ္ထုပစ္စည်း တခုခုအတွက် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည် ဆိုသော အချက်အလက် တခုခုအတွက် အကြံမထွက်နိုင်ပဲ ရှိနေသောအခါတွင် ကြံယင်း စည်ယင်း ထိုအချက်ကို မေ့ လျော့နေဆဲ အခြားတစုံတခုသော အလုပ်အသေးအမွှားများ လုပ်နေဆဲတွင် မိမိကြံဆ တွေးတော နေရသော မေးခွန်းအတွက် အဖြေမှန်မှာ လျှပ်စစ်လင်းသကဲ့သို့ သူတို့ဦးနှောက်တွင်း၌ ဘွားကနဲ ပေါ်လာတတ်သည်လည်း ရှိလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ တစုံတခုကို နေ့စဉ် မပျက်မကွက် မှန်မှန်ကြီး ကြံစည်စဉ်းစား ဆောင်ရွက်ယင်း အပြုစိတ်ထားနှင့် မိမိ၏အတွင်းစိတ်ကို ပေးမည့် အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းများကိုလည်း စောင့်ဆိုင်း ဖမ်းယူရမည် ဖြစ်လေသည်။

တကယ် အလုပ် လုပ်လိုသောသူ၌ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း အကျိုးထွက်မည့် အလုပ်များသည် ရှိနေမြဲဖြစ်ပေသည်။ ထိုလုပ်ဆောင်သင့်သော အလုပ်ကို လုံ့လဝီရိယနှင့် မိမိဝိလ်ပါဝါ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ကို အသုံးပြုပြီး လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

✕ ✕ ✕

မှတ်ဖွယ် အကျဉ်းချုပ်

၁။ မိမိ ဘာစလိုချင်သည် ဆိုချက်ကို သိရန် ဦးစွာ စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်ပါ။

၂။ မိမိလိုချင်တာရသည့် အခြေအနေ ပုံပန်းရုပ်လွှာကို မိမိ စိတ်ထဲမှာ ဖန်ဆင်းကြည့်ပါ။

၃။ မိမိလိုချင်တာ ရစေနိုင်မည့် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲပါ။

၄။ ရေးဆွဲထားသည့် အစီအစဉ်အတိုင်း မိမိ ရည်မှန်းထားသော ပန်းတိုင်သို့ ပိုမိုနီးကပ်စွာ ရောက်ရှိအောင် နေ့စဉ် တစုံတခုကို လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

[ခုနစ်]

သားသမီးကောင်းများ ပေါ်ထွန်းရန်

မိမိတို့ သားသမီးများနှင့် တပည့်များ၏ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းမွန်ရေး၊ ကျန်းမာမှု ခိုင်လုံ တောင့်တင်းရေးနှင့် ဉာဏ်ပညာ ထက်သန်ရေးမှာ မိဘ ဆရာများ၏ တာဝန်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုတာဝန် ကျေပွန်စေရန် အတွက် မိဘဆရာများသည် စိတ်ပညာရပ်ကို အသုံးပြုလျက် လုပ်ဆောင် ပေးနိုင်ပါသည်။

မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။

ဦးစွာ လိုအပ်ချက်မှာ မိခင်သည် သားသမီးများ သန္ဓေ တည်သည့် အချိန်မှ စ၍ အပြုစိတ်ထားများဖြင့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို အသုံးပြုရန် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကလေးငယ်၏ အတွင်းစိတ်ကို လိုအပ်သလို ပုံသွင်းပြီးယူရန် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ပြင်သစ်ပြည် နန်စီမြို့မှ ကမ္ဘာကျော် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ဆရာကြီး မေီလ်ကွေ ရေးသားချက်ကို ဘာသာပြန်လျက် အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

ကလေးငယ်တဦးအား ပညာပေးမှု အလုပ်ကို ထိုကလေးငယ် မမွေးဖွားမီအချိန်မှပင် အစပြုသင့်သည်။

ထို့ပြင် မိမိ၏ သားငယ်၊ သို့မဟုတ် သမီးငယ်၏ ကိုယ်အင်္ဂါ အနေအထား ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါနှင့် အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်ရေးကိုပါ ပဋိသန္ဓေတည်နေသဲအခါလ တလျှောက်လုံးအတွင်း၌ ဆက်လက်ပြီး စိတ်တွင်း ရုပ်ပုံလွှာ ပြုလုပ်ဖန်ဆင်းကြည့်မြင်သောအကျင့်ကို ကျင့်ပေးပါလျှင် မိမိထင်မြင်ဖန်ဆင်းကြည့်သကဲ့သို့ပင် ဖြစ်အောင် ထိုကလေးငယ်အား မွေးဖွားလာစေနိုင်ပါသည်။

ရှေးခေတ် ဂရိတိုင်းပြည်ရှိစပါတန်အမျိုးသမီးများ (*Spartan women*) သည် ကျန်းမာ တောင့်တင်းသော ကလေးများကို မွေးဖွား နိုင်လျက် အထယ်၍ သားယောကျ်ားလေးများ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ထိုကလေးသည် ကြီးပြင်းလာသောအခါတွင် သန်မာ ထွားကျိုင်းသော စစ်သား ကောင်းကြီးများ ဖြစ်လာလေသည်။ အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ ဖြစ်ရသနည်းဆိုသော် ထိုအမျိုးသမီးများတွင် မိမိတို့ တိုင်းပြည်အတွက် စစ်သူရဲကောင်းကြီးများ မွေးဖွား ပေးလိုသော စိတ်ဆန္ဒမှာ အကြီးမားဆုံး ဖြစ်သောကြောင့်ပင် တည်း။

အောင်မြို့မှ မိခင်များမှာမူ သူတို့၏ အကြီးမား ဆုံးသော ဆန္ဒအရ ကိုယ်အင်္ဂါ ကြီးမားထွားကျိုင်းမှုထက် အသများစွာ သာလွန်သော ဉာဏ်ပညာ ထက်သန်ကောင်းမွန်မှုရှိသည့် ကလေးများကိုသာ မွေးဖွား၍ ပေးကြမြဲ ဖြစ်လေသည်။

ဤကဲ့သို့ မိခင်၏ ဆန္ဒအလျောက် စိတ်ကူး ထင်မြင်ခဲ့သည့်အတိုင်း မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ်များမှာ ကောင်းမွန်သော အကြံပေးစကားနှင့် သွန်သင် ပြောကြားမှုများကို အလွယ်တကူပင် လက်ခံနာယူကြလေသည်။ သူတို့ လက်ခံနာယူချက်များမှာ သူတို့ အတွက် အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းများ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားစေပြီးလျှင် နောင် ကြီးပြင်းလာသော အခါတွင် သူတို့ သက်တမ်းတလျှောက်လုံး၌ ကောင်းမွန်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေလေသည်။

အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့ ပြောဆိုသော စကားလုံးများ၊ အပြုအမူများမှာ အများအားဖြင့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းများပင် ဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိထားရမည် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ မိဘမျှားနှင့် ကလေးငယ်များအား ပညာပေးရန် အတွက် ယုံကြည် အပ်နှံထားခြင်းခံရသူ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မကောင်းသော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းများကို မည်သို့ ရှောင်ရှားရမည်နည်း။

ကလေးငယ်များနှင့် ပြောဆို ဆက်ဆံသောအခါတွင် အစဉ်သဖြင့် စိတ်ထားမှုမှန်လျက် နူးညံ့သော စကားကို ခိုင်မြဲသော လေသံနှင့်သာ ပြောဆိုရာသည်။ ကလေးငယ်များ၏ စိတ်ထဲတွင် မကောင်းသော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းများ ဖြစ်မသွားစေရန် အထူးသတိရှိရမည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့သောနည်းအားဖြင့် ကလေးငယ်များသည် မိဘအုပ်ထိန်းသူများ၏ ပြောစကားများကို နည်းနည်းကလေးမျှ ခုခံငြင်းဆိုရန် ဆန္ဒမရှိပဲ လူကြီးမိဘများကို ရှိသေလေးစားသူမျှား ဖြစ်လာကြပေလိမ့်မည်။

အရေးကြီးသည်မှာ ကလေးငယ်များ၏ အပေါ်တွင် ပြောဆိုဆက်ဆံတိုင်း ကြမ်းတမ်း ရိုင်းစိုင်းမှုကို ရှောင်ရှားရန် ဖြစ်သည်။ ကြမ်းတမ်း ရိုင်းစိုင်းမှုများသည် ကလေးငယ်အတွက် ရက်စက်၍ မုန်းတီးမှုကို ဖြစ်ပွားစေသော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းများ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိ သွားစေနိုင် လေသည်။

ထို့ပြင် ကလေးငယ်များ၏ ရှေ့မှောက်တွင် မည်သူ တစုံတယောက်မျှ ဆိုးသွမ်းသည့်အကြောင်း မကောင်းစကား မပြောကြားသင့်။ ခဏ ခဏ ဖြစ်တတ်သည်မှာ ကလေးထိန်းများသည် မည်သို့မျှ ရည်ရွယ်ချက် မထားဘဲလည်း ကလေးငယ်များ၏ ရှေ့မှောက်၌ ရောက်တတ်ရာရာ သူတပါးတို့၏ ဆိုးသွမ်းယုတ်မာမှု အကြောင်းကို သောင်းပြောင်းထွေလာ အခြားသူများနှင့် ပြောဆိုတတ်ကြသည်။

ဤစံနမူနာများသည် ကလေးငယ်အား မရှောင်လွှဲသာသော ပျက်စီးမှုများကို ဖြစ်စေလျက် နောင်ကာလ သူတို့ကြီးပြင်းလာသောအခါ၌ ဘေးအန္တရာယ် အစစ်အမှန်များ ဖြစ်လာစေနိုင်သည်။

ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်မှုများကိုစိတ်ဝင်စားရန်နှင့် သဘာဝကို ချစ်ခင်ရန်အတွက် တတ်နိုင်သမျှ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်အောင် နှစ်လိုဖွယ်ရာသော စကားများကို သာယာ နာပျော်ဖွယ်ဖြစ်သော လေသံဖြင့် ပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်များအား စိတ်ပါဝင်စားလာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရမည် ဖြစ်လေသည်။ ကလေးငယ်များ၏ မေးခွန်းများကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်သွားအောင် ဖြေကြားသင့်ကြသည်။ "သိပ်ပြီး နှောင့်ယှက်တတ်တဲ့ ကလေး၊ ငြိမ်ငြိမ်နေ၊ နောက်ကျတော့ မင်းသိလိမ့်မည်" စသော စကားလုံးမျိုးကို ပြောကြားပြီး သူတို့၏နှုတ်ကို မပိတ်သင့်။

မည်သည့်အကြောင်းနှင့်မျှ ကလေးငယ်အား "အပျင်းကလေး၊ ဘယ်နေရာမှာမှ မကောင်းဘူး" ဟူ၍ မပြောဆိုရ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သင်စွပ်စွဲသည့်အတိုင်း ကလေးငယ်၏ စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာစေမည် ဖြစ်သော ကြောင့်ပင်တည်း။

အကယ်၍ ကလေးငယ်တဦးသည် ပျင်းရိတတ်၍ ဆိုးသွမ်းမှု ရှိနေခဲ့သော် ရုတ်တရက် သူ့အား အပြစ်စကား မပြောကြားသေးပဲ စောင့်ကြည့်နေပြီးလျှင် တနေ့သ၌ ထိုကလေး၏ လုပ်ကိုင်ပုံမှု တခုခုကို မြင်တွေ့ရသော အခါတွင် အမှန်အတိုင်း မဟုတ်စေကာမူ "ငါ့သား... ဒီတခါ မင်းလုပ်တာ ကောင်းတယ်ဟေ့၊ အယင်ကထက် အများကြီးသာလာတယ်။ မင်းလူတော်ပဲ" ဟူ၍ မြှောက်ပင့်စကား ပြောကြား ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ၌ ကလေးသည် ရမြဲမဟုတ်သော ချီးမွမ်းမှုကို သူရရှိသဖြင့် သွေးကြီးသွားကာ နောက်တကြိမ်တွင် အလုပ်ကို ပိုမို ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ကိုင်လိမ့်မည်မှာ သေချာသည်။ ဤသို့ပင် တစတစနှင့် မြှောက်ပေးခြင်း၏ အကျိုးကြောင့် နောက်ကာလတွင် သူသည် တကယ့် အလုပ်သမားကောင်း တဦး ဖြစ်လာစလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ကလေးများ၏ ရှေ့တွင် ဖျားနာခြင်း၏ အကြောင်းကိစ္စ ရပ်များကို မည်သို့မျှ မပြောကြားပါလေနှင့်။ ထိုစကားများသည် ကလေးအား မကောင်းသော အောက်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း စကားလုံးများဖြစ်သွားစေနိုင်သည်။ ဤသို့ပြောမည့်အစား ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ လူသားများ၏ မှမှန်ရမြဲအရာသာ ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ဖျားနာခြင်းဆိုသည်မှာ လူသားတို့အတွက် ဖြစ်သင့်သော ကိစ္စမဟုတ်ကြောင်းများကို ပြောကြားယင်း ဖျားနာခြင်း ဆိုသည်မှာ မလိုလားအပ်သော ဆုတ်ယုတ်မှုဖြစ်၍ မယုတ်မလွန် မှန်မှန်ကန်ကန် နေထိုင်လျှင် မဖျားနာနိုင်သည့် အကြောင်းကို ရှင်းလင်း ပြောပြရန် လိုပေသည်။

ကလေးငယ်များအား ကြောက်စိတ် ဝင်လာအောင် ဟိုအကြောင်းသည်အကြောင်းများကိုလည်းကောင်း၊ အအေးမိမယ်၊ နေပူလောင်မယ်၊ မိုးမမိစေနဲ့၊ လေတိုက်မခံရဘူး စသည် များကိုလည်း မပြောကြားသင့်။ လူဆိုတာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး လေဒဏ်၊ မိုးဒဏ် ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် မွေးဖွားလာတာ၊ ဘာမှမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ရာသီဥတု အပေါ်မှာ ညည်းညည်းညူညူလဲ မလုပ်သင့်ဘူးဟူ၍ အမှန်စကားများကိုသာ ပြောကြားရပေမည်။

ထို့ပြင်ကလေးငယ်များအား ကြောက်စိတ်ရှိလာစေမည့် တစ္ဆေသရဲများပါသည့် ပုံပြင်များ ပြောပြခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုပုံပြင်များကြောင့် ကလေးငယ်၏စိတ်တွင် ကြောက်ရွံ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော် နောင် ကြီးပြင်းလာသော အခါတွင်လည်း ထိုကြောက်စိတ်မှာ လိုက်ပါလာမည် ဖြစ်သည်။

မိမိတို့၏ သားသမီးငယ်များကို မိမိကိုယ်တိုင် စောင့်ကြပ် မွေးမြူမှု မပြုနိုင်သော မိဘများသည် ကလေးများအား စောင့်ထိန်းရန် လူရှာသော အခါ၌ သတိထား၍ ရွေးချယ်ရန်မှာ အလွန်လိုသည်။

အလိုအပ်ဆုံး အချက်တခုမှာ မိဘ အုပ်ထိန်းသူများသည် ကလေးငယ်များ၏ စိတ်ထဲတွင် လုပ်အားတန်ဖိုးကို ချစ်မြတ်နိုးဖို့ အသိစိတ် သွင်းပေး

ရန်ဖြစ်ပေသည်။ အလုပ်လုပ်ရန်သည် လူထားတို့အတွက် လိုအပ်ကြောင်းကိုလည်း သူတို့၏ နှလုံးထဲ၌ စွဲမြဲနေအောင် ပြောပြထားရန် လိုပေသည်။ အလုပ်မလုပ်သော သူသည် ပုံစံအားဖြင့်ဆိုလျှင် တန်ဖိုးမရှိသော၊ အသုံးမဝင်သော သတ္တဝါဖြစ်ကြောင်း ကလေးငယ်များ သဘောပေါက်နေစေရမည် ဖြစ်သည်။ အားလုံးသော အလုပ်များသည် လုပ်ကိုင်သူအား ကျန်းမာရွှင်လန်းလျက် စိတ်၏ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုကို အများကြီး ရရှိနိုင်ကြောင်း၊ အချို့လူသားများ လိုလားသည့် ပျင်းရိမှုကို လိုက်စားခဲ့လျှင် စိတ်၏ ပင်ပန်းမှုကိုလည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်အား ဆုတ်ယုတ်မှုကိုလည်းကောင်း၊ နေမထိ ထိုင်မသာ မရွှင်လန်းမှုကိုလည်းကောင်း ရရှိပြီး အကျင့်ဖောက်ပြန်လာကာ နောက်ဆုံး၌ ရာဇဝတ်မှုများကို ကျူးလွန်မှု ဖြစ်နိုင်ပုံများကိုလည်း ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်အောင် ပြောပြထားရမည် ဖြစ်လေသည်။

ကလေးငယ်များအား အစဉ်သဖြင့်ယဉ်ကျေးမှုရှိရန် သင်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ အထူးအားဖြင့် မိမိတို့ထက် အဆင့်အတန်း နိမ့်ကျသူများ အပေါ် ယဉ်ကျေးမှုရှိရန် လိုကြောင်းနှင့် အသက်ကြီးရင့်သူများ အပေါ်တွင် ရိုသေလေးစားမှု ရရှိရန်ကိုလည်း သင်ကြားပေးရမည် ဖြစ်သည်။

အခြား သင်ကြားပေးရန်လိုသည့် အချက်တခုမှာ လူမျိုးရေး ခွဲခြားမှု မရှိပဲ လူသားအားလုံးကို ချစ်ခင်လေးစားရန် ဖြစ်လေသည်။ အကူအညီလိုနေသောသူများအား ကူညီပေးရန်အတွက် မိမိတို့၏ အချိန်နှင့် ငွေကြေး အင်အားကိုပင် သုံးစွဲရန် မကြောက်ရွံ့ သင့်ဆည့် အကြောင်း ကိုလည်း ကလေးငယ်များ သိနားလည်နေသင့်ပေသည်။ အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရလျှင် မိမိတို့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွက်ထက် အခြားသူတပါးတို့၏ အရေးကိစ္စကို ပိုမို စဉ်းစား အကူအညီပေးနိုင်ရန် ဖြစ်လေသည်။

ဤကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် တကိုယ်ကောင်း ဝါဒ သမားများ ရှာဖွေနေသော်လည်း မတွေ့ရှိနိုင်သည့် အတွင်းစိတ်၏ ကျေနပ် နှစ်သိမ့်း အေးချမ်းမှုများကို ရရှိခံစားရမည် ဖြစ်သည်။

တတိယအကြိမ်

ကလေးငယ်များသည် မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ အားထား ယုံကြည်ခြင်းရှိရန်ကိုလည်း မိဘအုပ်ထိန်းသူများက သင်ကြားပေးရန် လိုပေသည်။ ထို့ပြင် သူတို့အား မည်သည့်အလုပ်အကိုင်ကိုမဆို မလုပ်ကိုင်မီကပင် ကျိုးကြောင်း ဆက်စပ် ဆင်ခြင်တတ်သည့် စဉ်းစားတွေးတောမှုပြုသည့် ဆင်ခြင်တုံတရား လက်ကိုင်ထားရန်ကိုလည်း နားလည်အောင် ထပ်ပေးစကာ၏ ပြောပြထားရပေမည်။ သို့မှသာ ထင်ရာစွတ်ပြီး ကမူး ရှူးထိုး လုပ်ကိုင်တတ်သောအကျင့် မဖြစ်ပွားနိုင်ပဲ ရှိပေလိမ့်မည်။ အရာရာကို ချင့်ချိန် စဉ်းစား ပြီးနောက် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၍ လုပ်ဆောင်ရာ၌ လုပ်ဆောင်ယင်း အမှားတွေ့၍ အစီအစဉ်ကို ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း မတွေ့သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး မိမိဆုံးဖြတ်ချက် ချထားသည့် အစီအစဉ်အတိုင်းသာ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည့် အကြောင်းကိုလည်း သားသမီးများ နားလည်နေအောင် ရှင်းလင်း ပြောပြထားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အားလုံးသော အချက်များထက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သော အချက် တခုမှာ လူတိုင်းပင် မိမိတို့ ဘဝလမ်းကြောင်းကို လျှောက်ရာ၌ ငါအောင်မြင်မှုရမှာပဲ ဟူ၍ တိကျခိုင်မြဲသော စိတ်ကူး ယုံကြည်မှုနှင့်သာ ရှိနေပါက ထိုသူသည် သူ၏ ဘဝပန်းတိုင်သို့ ရောက်အောင် မလွဲမသွေ အောင်မြင်မှု ရရှိမြဲ ဖြစ်သည်ဆိုသော အချက်ကို မိဘ အုပ်ထိန်းသူ များသည် မိမိတို့ သားသမီးများအား သဘောပေါက်အောင် သင်ကြားထားရန် ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ သင်ကြားရာ၌ သူ၏ အောင်မြင်မှုကို အေးဆေး ငြိမ်သက်စွာ နေထိုင်ယင်း မျှော်လင့် စောင့်စားနေရန် မဟုတ်ပဲ အောင်မြင် လိုစိတ်၏ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်မှုကြောင့် အောင်မြင်မှု အစစ်အမှန် ရရှိရန်အတွက် လိုအပ်သော လုပ်ဆောင်ကြိုးစားမှုများ လုပ်ကိုင်ခြင်းကြောင့်သာ အောင်မြင်မှုရရှိသည့် အချက်မှန်ကိုလည်း ကလေးများသိရှိနေရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် အောက်ပါ အကြံပေးချက်ကို လိုက်နာပါလျှင် မိမိကလေး၏ အပြစ်အနာအဆာများကို ပယ်ဖျက်နိုင်ပြီးလျှင် လိုလားအပ်သော အရည်အချင်းများ မိမိ၏ ကလေးငယ်တွင် ပြည့်စုံ၍ လာမည် ဖြစ်သည်။

တတိယအကြိမ်

ညစဉ် မိမိကလေးငယ် အိပ်ပျော်သွားသော အခါတွင် သူ့အား မနိုးစေပဲ သူ့ထံသို့ သုံးလေးပေကွာ နေရာအထိချဉ်းကပ်ပြီး မတ်မတ်ရပ်လျက် ကလေးငယ်အား မိမိလုပ်ဆောင်စေချင်သည့် အရာများကို ဖော်ပြ ပြောဆိုပြီး လုပ်ဆောင်ပါဟု တိုးတိုးသက်သာ အေးအေး ဆေးဆေး ရွတ်ဆို ပြောကြားပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ကျောင်းဆရာများ လုပ်ဆောင်ရန်

နောက်ဆုံးအားဖြင့် ပြုလုပ်ရန်မှာ အားလုံးသော ကျောင်းဆရာများသည် မိမိတို့၏ တပည့်များအား နံနက်တိုင်း အောက်ပါ သဘောသွားပါသည့် ဆပ်ဂျက်ရှင်းစကားများကို ပြောဆိုသင့်သည်။

တပည့်များအား မျက်စိမှိတ်လျက် နားထောင်ကြရန်ပြောဆိုပြီးနောက် ဆရာသည် အောက်ပါစကားမျိုးကို ပြောဆိုသင့်သည်။

"ကလေးများတို့၊ မင်းတို့အားလုံး အမြဲပဲ လူတိုင်း အပေါ်မှာ ယဉ်ကျေးမှုရှိပြီး ကြင်နာမှုရှိဖို့ ဆရာမျှော်လင့်တယ်။ မင်းတို့ရဲ့ဆရာများနဲ့ မိဘများက ပြောဆိုခိုင်းစေတာကို ရှိသေလေးစားရမယ်။ ဆရာ မိဘများက မင်းတို့ကို တစုံတခု လုပ်ကိုင်ဖို့ အမိန့်ပေးစကား ပြောကြားတဲ့ အခါမှာ အမြဲပဲ ကောင်းမွန်စွာ နားထောင်ပြီး လုပ်ကိုင်ကြရမယ်။ မေ့စတယ်၊ ပန်းတယ်၊ ပျင်းစရာကောင်းတယ်လို့ စိတ်မထားကြရဘူး။ တစုံတခုကိုလုပ်ကိုင်ဖို့ သတိပေးစကား ပြောကြားတဲ့အခါမှာ မင်းတို့ စိတ်ထဲမှာ ပူငံပန်းငြီးငွေ့စရာလို့ ရှေးတုန်းက ထင်မှတ်ခဲ့သော်လဲ မင်းတို့ကောင်းကျိုးအတွက် ပြောရတာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မင်းတို့ နားလည်ပြီး ယခုအခါ ပြောပြသူနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် မဖြစ်စေပဲ ကျေးဇူး တင်ကြရမယ်ဆိုတာ မင်းတို့ နားလည်မှု ရှိကြပြီ။

"နောက်ပြီး မင်းတို့အားလုံး အလုပ် လုပ်ရန်ကို အခု ချစ်ခင်မြတ်နိုးလာကြပြီ။ မင်းတို့ သင်ကြားစရာရှိတဲ့ ကျောင်းသင်ခန်းစာများကို ရှေးအခါက

လိုလိုချင်ချင် သင်ကြားမှုမပြုလိုသော်လည်း ယခုအခါမှာ မင်းတို့ဟာ သင်ခန်းစာများကို ကျက်မှတ်ရန်အတွက် စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ရှိလာကြပြီ။

"ဆရာက မင်းတို့ကို စာသင်ကြားပြသပေးတဲ့အခါမှာ မင်းတို့အားလုံး အခုအခါမှာ အာရုံ စူးစိုက်စွာ စိတ်ပါဝင်စားမှုနှင့် နားထောင်ရမယ်။ အခြား အသုံးမဝင်တဲ့ အကြောင်း အရာများကို စဉ်းစားပြောဆိုမှု မပြုရဘူး။

"ဆရာပြောသလို လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် မင်းတို့ အားလုံးဟာ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်မှုရှိပြီး ဆရာသင်ကြားသမျှကို ကောင်းကောင်းမှတ်မိ နားလည်ကြလိမ့်မည်။ သင်ကြားသမျှ စာတွေဟာ မင်းတို့မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ စွဲမြဲပြီး ရှိနေကြလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ဉာဏ်ပညာတွေဟာ မင်းတို့သုံးစွဲလိုတဲ့ အခါမှာ အသုံးချနိုင်ဖို့အတွက် အရံသင့် ရှိနေကြလိမ့်မယ်။ မင်းတို့မှာ လိုအပ်တဲ့အခါ အဲဒီ သင်ကြားထားသမျှ စာတွေကို မင်းတို့ အသုံးပြုနိုင်လိမ့်မယ်။

"မင်းတို့ဟာ သင်ခန်းစာတွေကို မိမိတကိုယ်တည်း လေ့ကျင့် နေတဲ့ အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မင်းတို့အိမ်မှာ တစုံတခု အလုပ် လုပ်တဲ့ အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် စာထဲမှာ၊ အလုပ်ထဲမှာသာ စိတ်နှင့် အာရုံကို စုရုံး စူးစိုက် ထားရမယ်။ အဲသလို ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် မင်းတို့ဟာ စာမေးပွဲမှာ အမှတ် ကောင်းကောင်းရပြီး အဆင့်မြင့်မြင့်နဲ့ အောင်မြင်မှာပဲ ဖြစ်တယ်"

ယခု အကြံပေးချက်ကို ယခု အချိန်မှစ၍ ရှေ့တွင် ရှိုးသားစွာ လိုက်နာကြပါလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် အကျင့်စာရိတ္တ အမြင့်မားဆုံးဖြစ်သည့် လူမျိုးကောင်းများကို ပေါက်ဖွားလိမ့်မည် ဖြစ်သတည်း။

မေဓိကျွလ်

× × ×

အထက်ဖော်ပြပါ ဘာသာပြန်ချက်ကို စိစစ်ကြည့်ပါလျှင် အပြုစိတ်ထားများနှင့် ကလေးသူငယ်များ၏ အတွင်းစိတ်ကို ပုံသွင်းပေးခြင်း အားဖြင့် တန်ခိုးကြီးသော အတွင်းစိတ်သည် ပုံသွင်းပေးသလို လုပ်ဆောင်ပေးလိမ့်မည်ဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။

မှတ်ဖွယ် အကျဉ်းချုပ်

၁။ သန္ဓေသားရက် နှစ်ပတ်သုံးပတ် ရှိသောအခါ မိခင်သည် သားဖြစ်စေ၊ သမီးဖြစ်စေ မိမိလိုချင်သလို မွေးဖွားလာစေရန် သော်လည်းကောင်း၊ ထိုကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ် ထွားကျိုင်း ကျန်းမာ သန်စွမ်းလျက် အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းမွန်အောင်ကို သော်လည်းကောင်း စိတ်ကူးရုပ်ပုံလွှာ ပြုလုပ်ကြည့်မြင်သော အကျင့် ကျင့်ပေးပါလျှင် လိုချင်သလို ဖြစ်လာနိုင်သည်။

၂။ ကလေးငယ်များကို နူးညံ့သော စကားကို ခိုင်မြဲသော လေသံနှင့် အမြဲ ပြောဆိုရမည်။

၃။ ကလေးငယ်ကို အပြစ်တင်မည့်အစား ချီးမွမ်း ပေးခြင်း အားဖြင့် နောက်တကြိမ်တွင် ကလေးသည် ပိုမို၍ ကောင်းမွန် လာနိုင်သည်။

၄။ ကလေးများအား ကြောက်စိတ်ဝင်အောင် မပြောဆိုရ။

၅။ ကလေးများကို ယဉ်ကျေးမှုရှိပြီး လူကြီး မိဘများအား ရှိသေလျက် အလုပ်တန်ဖိုးကို ချစ်မြတ်နိုးမှုရှိအောင် ပြောဆို သင်ကြားပေးရမည်။

ဒုတိယ နိဂုံး

ဤစာအုပ်ထွက်ပြီးဖြစ်ကြောင်း ငွေတာရီမဂ္ဂဇင်းတွင် ကြော်ငြာ ထည့်သောအခါ ယင်းကြော်ငြာတွင်"**သင့်အတွင်းစိတ်ကို သင် နိုင်နင်းလျှင်သင်သည် ရှင်ဘုရင်ထက် အဆင့်မြင့်သွားနိုင်သည်**" ဆိုသော စာတကြောင်း ပါပါသည်။

ထိုစာကြောင်း၏ ဆိုလိုချက်ကို ယခု ရှင်းပြလိုပါသည်။ အဆင့်ဆိုရာ၌ ကျန်းမာမှုတွင်လည်းကောင်း၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတွင်လည်းကောင်း၊ အကျင့်သီလ ရှိမှု၌လည်းကောင်း၊ ဉာဏ်ပညာရှိမှု၌လည်းကောင်း၊ ဝတ္ထုပစ္စည်း ကြွယ်ဝ ချမ်းသာမှု၌လည်းကောင်း၊ ဂုဏ်ဒြပ် ကြီးမားမှု၌ လည်းကောင်း မြင့်မားခြင်းကို တိုင်းတာရန် ဖြစ်ပါသည်။

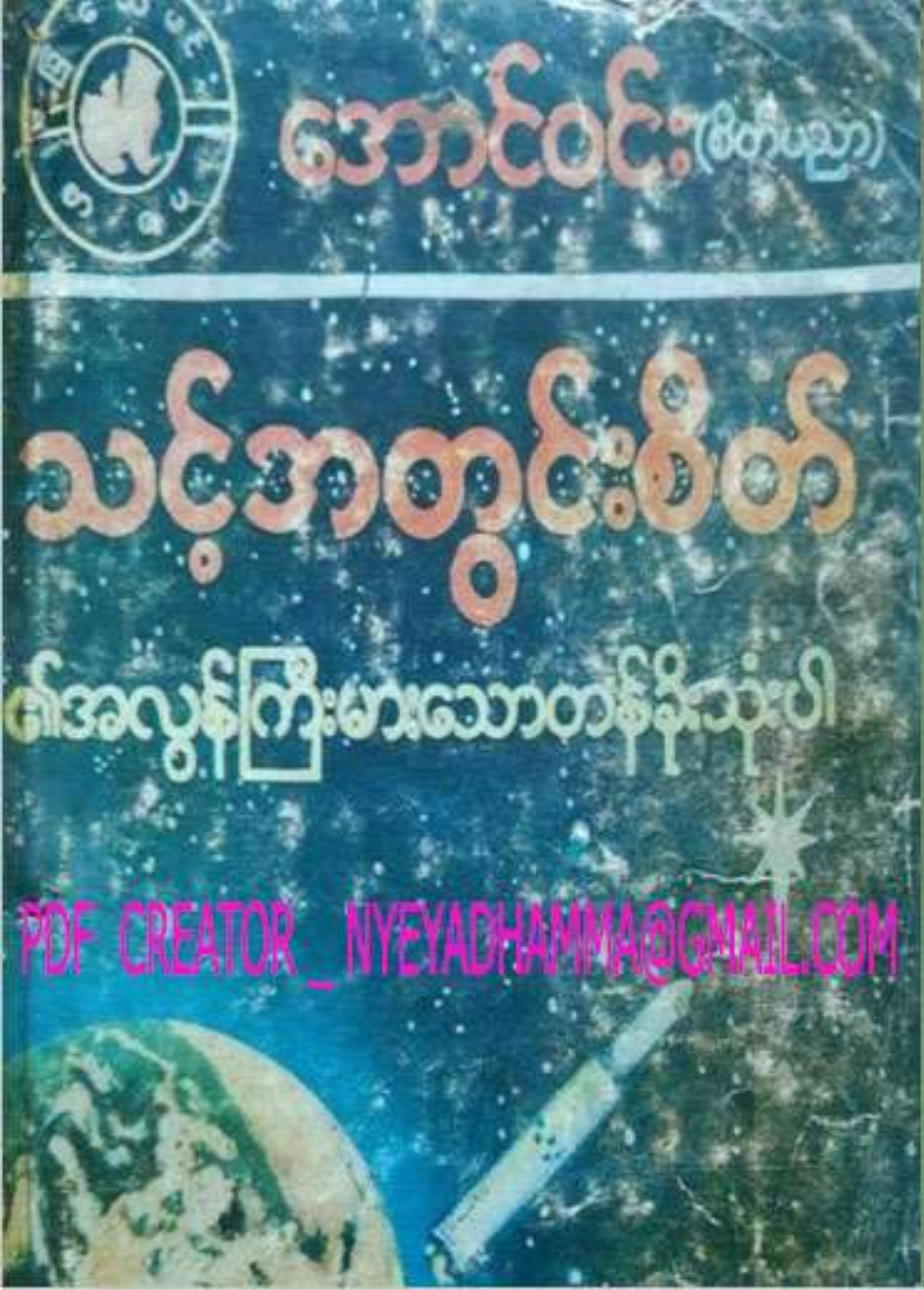
စိတ်ပညာရှင်တိုင်း လူသား၏အတွင်းစိတ်သည် လွန်စွာ တန်ခိုးကြီးသည် ဆိုသောအချက်ကို ယုံကြည်ကြပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကျန်းမာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ အကျင့်သီလ ကောင်းမွန်မှု၊ ဉာဏ်ပညာရှိမှု၊ ဝတ္ထုပစ္စည်း ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုနှင့် ဂုဏ်ဒြပ်ကြီးမားမှုများကို အကန့်အသတ်မရှိ မြင့်တက်သွားအောင် မိမိတို့၏ အတွင်းစိတ်က လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည် ဆိုခြင်းကို စိတ်ပညာ လိုက်စားနေသူတိုင်း လက်ခံထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယုံကြည်ထားရန်လည်း အထူးလိုအပ်ပါသည်။

ထို့ဖြစ်ရာ လူသားသာဖြစ်သော ရှင်ဘုရင်ဘွဲ့ ခံယူရရှိထားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် လူ့လောကတွင် အဆင့်မြင့်မားသည်မှာ မှန်သော်လည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်ထက် မိမိက အဆင့်မြင့်မားသွားစေရန် မိမိတို့ အတွင်းစိတ်ကို စနစ်တကျ ညွှန်ကြားတတ်ရန်သာလျှင် လိုအပ်ပါသည်။ အထက်၌ ဖော်ပြထားပြီး အဆင့်များအားလုံးသည် တပြိုင်နက်တည်းပင် ရှင်ဘုရင်ထက် မမြင့်မားနိုင်သည့်တိုင်အောင် ရှင်ဘုရင်နှင့် ယှဉ်ပြိုင်နေရန် မဟုတ်သော်လည်း သဘောအားဖြင့် ဖော်ပြခဲ့ပြီး အများစုအဆင့်များတွင် ရှင်ဘုရင်ထက် မြင့်မားသွားနိုင်ရန်ကို စိတ်ပညာရပ်များ နက်နဲစွာ လိုက်စားယင်း ကြံစည် ကြိုးစား ကြရန်မှာ စိတ်ပညာသမားများ၏ တာဝန်သာ ဖြစ်သည်။

ထိုတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ကြယင်း စိတ်ပညာသမားများသည် လူသားအားလုံးတို့၏ လောကကို အကျိုးပြုနိုင်ကြပါစေသတည်း။

အောင်ဝင်း
ခြသ့ေ်မှင်း စာအုပ်တိုက်၊
အမှတ် ၂၄၉-၃၂ လမ်း၊
မန္တလေး။

[illegible]



PDF CREATOR _ NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

သင့်အတွင်းစိတ်၏ အလွန်ကြီးမားသောတန်ခိုးသုံးပါ

အောင်ဝင်း

(စိတ်ပညာ)

UTILIZE THE TREMENDOUS POWER OF YOUR SUBCONSCIOUS MIND