



အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)

သင့်အတွင်းစိတ်

၏အလွန်ကြီးမားသောတန်ခိုးသုံးပါ

PDF CREATOR _ NYEYADHAMMA@GMAIL.COM



PDF CREATOR _ NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

သင့်အတွင်းစိတ်၏
အလွန်ကြီးမားသောတန်ခိုးသုံးပါ
အောင်ဝင်း
(စိတ်ပညာ)

၁၇၆၅

UTILIZE THE TREMENDOUS POWER OF
YOUR SUBCONSCIOUS MIND

ပုံနှိပ်ခြင်း

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

ဆုငွေ

၃၀၀၀

ပျက်နှာဖုံးပန်းချီ

ဆွေဆက်

တလောက်

လွင်

ပျက်နှာဖုံးရိုက်

လုပ်အား

စားမှုကြိုတင် ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၂၂၅)

ပျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၅၀၀)

ဦးချစ်အောင် (၀၂၀၇-မြို့)၊ လှုပ်အားပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၅၊ လမ်း ၁၀၀၊
တန့်တော်ကလေး၊ ရန်ကင်းမြို့၊ ရိုက်နှိပ်၍၊ ဦးစံဝင်း (အောင်ဝင်း)
(၀၁၅၇၇-မြို့)၊ မြသော်မင်းစာပေ၊ အမှတ် ၂၄၉၊ ၃၂လမ်း၊
မန္တလေးမြို့က ထုတ်ဝေသြ၏။

သင့်အတွင်းစိတ်၏ အလွန်ကြီးမားသောတန်ခိုးသုံးပါး အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)

UTILIZE THE TREMENDOUS POWER OF
YOUR SUBCONSCIOUS MIND

စာပေလောက-ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့။

ဖြန့်ချိရေး
ခြင်္သေ့မင်းစာအုပ်တိုက်
အမှတ် ၂၄၉၊ ၃၂လမ်း၊ မန္တလေးမြို့။

ငါ့ ဆန္ဒ

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

(Handwritten signature)
 (စိတ်ပညာ)

စာကြေးမုံ ဦးကြီးမောင် ၏ ဝေဖန်ချက်

သင့်အတွင်းစိတ်

ဆရာ ဝိမ္ဗိနင်း ကွယ်လွန်သည့် နောက်တွင် စိတ်ပညာကို ဦးစိုက်ရေးသားသူ တခေတ်ကြီးပြတ်၍နေခဲ့၏။ ၁၉၇၀ တွင်မှ ပေါ်လာသည်။ ယခုစာအုပ်ရေးသူ “အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)” ပင် ဖြစ်၏။

စိတ်ပညာ၏ ရည်မှန်းချက်မှာ လူတိုင်းတွင်ရှိသော စိတ်ကို အရင်းတည်၍ လောကကြီးပွားမှုနှင့် အေးငြိမ်းရေးပင် ဖြစ်သည်။

သူက တိုင်းခြား စိတ်ပညာ ရည်ညွှန်ချက်များသာမက ဗုဒ္ဓ၏ စိတ်ပညာ ကိုလည်း ပူးတွဲဖော်ပြသောကြောင့် ခရီးရှောက်သည်။ ယခု စာအုပ် “သင့်အတွင်း စိတ်၏ ကြီးမားသော တန်ခိုး သုံးပါး” တွင် ဗုဒ္ဓ၏ ယောဂ (ကမ္မဋ္ဌာန်း) နည်းလမ်းများကိုပါ ခေတ်မီပုံစံဖြင့် ပူးတွဲ ဖော်ပြသောကြောင့် လူကြိုက်များကာ ထပ်၍ ရိုက်နှိပ်ပေးရသည့်။

၆-၀-၀၀ နေ့ထုတ် ကြေးမုံ ထမ်းစာ။

ဤစာအုပ်ဖတ်၍ လိုက်နာပါလျှင်

ရရှိနိုင်မည့် အကျိုးကျေးဇူးများ

- ၁။ ဤစာအုပ်ကို ရေရေလည်လည် နားလည်အောင် ဖတ်ပါ။
- ၂။ မတော့ရပူးသေးသော အလင်းရောင်တမျိုးကို ရရှိလိမ့်မည်။
- ၃။ ထိုအလင်းရောင်သည် သင့်အား သင်ရည်မှန်းထားသော ပန်းတိုင်သို့ အထောက်အကူပြုပေးလိမ့်မည်။
- ၄။ လျှောက်သွားရန်သာ လိုသည်။

မာတိကာ

အမှတ်	၉
အခန်း ၁။	၁၇
။စိတ်ပညာသမား၌ ရှိအပ်သော အင်္ဂါရပ်များ	၁၈
အခြေခံ ကိုယ်စိတ်အင်အား မွေ့မြို့ရေး	၂၀
အရှက်နှင့် အကြောက်	၂၁
လေ့ကျင့်ခန်း	၂၅
မလိုလားအပ်သော အငြင်းပွားမှု	၂၅
ကျွန်တော့်ကိုယ်တော့	၃၁
သိပ်ပြီး အရေးကြီး သဘောထားခြင်း	၃၄
အမှောင်တက် အဆိုးကိုချည်း ကြည့်စာတ်ခြင်း	၃၆
လွန်ကျူးခြင်း အမျိုးမျိုး	၃၉
အဆင်ပြေစွာ ဟာမိုနီ (Harmony) ဖြစ်နေရန်	၄၀
မေတ္တာစိတ်	၄၄
အာဟာရ	၄၈
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား	၅၀
ကိုယ်စိတ် အနားယူခြင်း	၅၅
အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားလိုက်နာဖွယ်ရာ အချက်များ	၅၆
အခန်း ၂။	၆၃
။အတွင်းစိတ် ဆိုသည်မှာ တာလဲ	၆၃
အတွင်းစိတ် ဆိုသည်မှာ	၆၄
အခန်း ၃။	၇၁
။မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ားနှင့် မြင်းပြသော ဆန္ဒ	၇၁
ဤအခန်း၌ မှတ်သားဖွယ်ရာ အချက်များ	၇၂
အခန်း ၄။	၈၃
။လူ့အတွင်းစိတ်တွင် သို့မှီးထားသော အန်ဒိုးများ	၈၃
စိတ်သည် မည်သည့်နေရာ၌ တည်မှီသနည်း	၈၆
ပြန်လည် စဉ်းစားကြည့်သင့်သော အချက်များ	၈၉
အခန်း ၅။	၉၉
။မိမိ ကိုယ်နှင့်စိတ် မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း	၉၉
ဤအခန်း၌ မှတ်မိနေသင့်သော အချက်များ	၉၉

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

အခန်း ၁၀။	ဤအခန်း၌ မှတ်သားဖွယ်ရာများ	၁၀၉
	။အကျင့်ဆိုးများ ပျောက်ပျက်ပါ	၁၉၁
	လက်များတုန်ယင်ခြင်း ပျောက်ကင်းစေရန်	၁၉၄
အခန်း ၁၁။	ဤအခန်း၌ မှတ်သားထားဖွယ်ရာများ	၁၉၈
	။စိတ်ကူးထင်မြင်မှု၏ အကျိုးအခန်းသစ်များ	၁၉၉
အခန်း ၁၂။	ဤအခန်း၌ မှတ်မိထားဖွယ်ရာများ	၂၁၆
	။တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာထိုင်၍ အမှန်တရားကို ဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်း	၂၁၇
အခန်း ၁၃။	ဤအခန်း၌ သိမှတ်ထားဖွယ်ရာများ	၂၂၂
	။စိတ်ပညာဖြင့် အောင်မြင်ထင်ရှားသူများ	၂၂၃
	(၁) ဟားဘတ်ဘာကာ	၂၂၅
	(၂) မွန်စိယာဂျင်း ဘီဇိယက်	၂၂၆
	(၃) ပါမောက္ခ အလက္ကဇ်နီဒါအားစကင်း	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 ဧည့်သို့ စိတ်ထားရမည်နည်း	၂၇၀
(ခြောက်)	ကြွယ်ဝချမ်းသာ အောင်မြင်လိုသူအတွက် အချက် လေးခု	၂၇၄
	မှတ်ဖွယ်အကျဉ်းချုပ်	၂၈၂
(ခုနစ်)	သားသမီးကောင်းများ ပေါ်ထွန်းရန်	၂၈၃
	ကျောင်းဆရာများလုပ်ဆောင်ရန်	၂၉၀
	မှတ်ဖွယ်အကျဉ်းချုပ်	၂၉၂
	ခုတိယနိဂုံး	၂၉၃

အမူ

လူအားလုံးလေ့ကျင့်ပင် မိမိတို့ ဘဝတသက်တာ၏ အများဆုံးအချိန်ပိုင်းကို မိမိတို့ဘဝ အောင်မြင်လျက် စိတ်ပျော်ရွှင်နိုင်ရေးအတွက် အသုံးပြုနေကြသည်။ ယင်းအချိန်အတွင်း၌ မိမိတို့ရည်မှန်းရာ ပန်းတိုင်သို့ ရောက်နိုင်မည့် လမ်းကို ရှာကြံကြရသည်။ အချို့တို့မှာ လမ်းမှန်ပေါ်တွင် လျှောက်မိလျက် သား ဖြစ်နေကြသော်လည်း အချို့တို့မှာ စမ်းတဝါးဝါး နိုင်လှသည်။ အများစုမှာ မျက်စိလည် လမ်းမှားလျက် လမ်းမှန်ပေါ်သို့ မရောက်နိုင်ပဲ တစ်လည်လည် ဖြစ်နေကြသည်ကို တွေ့မြင်နေကြရ၏။ သို့အတွက် ထိုသူတို့ အနက် စိတ်ပျက် လက်လျှော့ နေကြရသူလည်း အများအပြားပင် ရှိနေကြသည်။

ဤတွင် ထိုသူတို့အတွက် “မိမိတို့ဘဝ အောင်မြင်လျက် စိတ်ပျော်ရွှင် နိုင်ရေး ပန်းတိုင်သို့ အရောက်ပို့ဆောင် ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည့် လမ်းညွှန်ပညာ ရပ်သည် မရှိဘူးဟုပြောလော့”ဟု မေးဖွယ်ရှိ၏။

“ရှိပါသည်။ ထင်ထင်ရှားရှားပင် ရှိနေပါသည်”ဟု ဖြေဆိုရပါမည်။ ယင်းပညာရပ်မှာ အခြေခံအားဖြင့် စိတ်ပညာ ရပ်ပါတည်း။

“စိတ်ပညာ” ရပ်သည် မည်မျှပင် ကျယ်ဝန်း နက်နဲစေကာမူ တစ်စတစ်စ ထိရောက်စွာ မိမိဘဝ သာယာအောင်မြင်လျက် စိတ်ပျော်ရွှင်နိုင်ရေး အတွက် ယင်းပညာရပ်ကို အသုံးပြုကြဖို့ဆိုလျှင် မိမိတို့တွင် ကိုယ်စိကိုယ်င ရှိနေပြီးဖြစ်သော မိမိတို့ အတွင်းစိတ်တန်ခိုး (Power of subconscious mind) ကို စနစ်တကျ အသုံးပြုတတ်ရန်သာ လိုပါသည်။ စင်စစ် မိမိတို့ အတွင်းစိတ်ကို နေရာတကျ ခိုင်းစေတတ်သူသည် မိမိရရှိ ပိုင်ဆိုင်ရမည်ဟု ရည်မှန်းထားသည့် အရာကို အခန်းနှင့်အမြန် ကေနိ ရမည်သာတည်း။ ဤအဆိုပြုချက် မှန်ကန်သည့် အကြောင်းကို ရှေးဟောင်း သမိုင်းနှင့် ခေတ်သစ်ဖြစ်ရပ်များတွင် ထင်ထင်ရှားရှား ထပ်ကာထပ်ကာ တွေ့မြင်နေ ရပေသည်။

ဤတွင် သတိကြီးစွာ ထားရန်ရှိသည်မှာ မိမိ အတွင်းစိတ်ကို နေရာ တကျ အသုံးမချတတ်ပါက ဆိုလိုသည်မှာ အလွဲလွဲ အမှားမှား အသုံးပြု

သောအခါတွင် ကေနပ်ပင် ထိုသူ ဒုက္ခရောက်လျက် မှောက်မှောက် မှားမှား ဖြစ်ရလိမ့်မည်ဆိုစော အချက်မမှန်ကိုပင်တည်း။

လိုရင်းကို အကျဉ်းချုံး၍ ဆိုကြပါစို့။

မိမိအတွင်းစိတ်၏ ကြီးမားသော တန်ခိုးကို မိမိ အသုံးမချတတ်လျှင် သို့မဟုတ် မှားယွင်းစွာ အသုံးချလျှင် မိမိကိုယ်တိုင် ဒုက္ခရောက်ရလိမ့်မည် အပြင် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နီးစပ်သူများကိုလည်း ဒုက္ခရောက်စေနိုင်သည်။ မှန်ကန်စွာ အသုံးချတတ်သောကြောင့် အသုံးချသောအခါတွင်မူကား မိမိ ထာမက မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ နီးစပ်သူများပါ ချမ်းသာမည်၊ အောင်မြင် မည်၊ ပျော်ရွှင်ရပေလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံး၌ မိမိတို့ ရည်မှန်းရာ ပန်းတိုင်သို့ လည်း ရောက်မည် ဖြစ်လေသည်။

ဤအချက်များကို စာဖတ်မိတ်ဆွေများ သဘောပေါက်ပြီး ယုံကြည် လာအောင် ဤစာအုပ်တွင် ရေးသားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်တော်က ဤသို့ စိတ်ပညာရပ်ကို အမွမ်းတင်လျက် အတိအကျ ဆိုသောအခါ စာဖတ်မိတ်ဆွေ အောက်ပါမေးခွန်းကို ထုတ်ချင်ပေ လိမ့်မည်။

“မြန်မာပြည်တွင် ဆရာကြီး ပီမိုးနင်းသည် စိတ်ပညာကို အနိုင်နင်းဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ဆိုဖွယ်ရာ ရှိပါသည်။ သို့နှင့်လည်း အဘယ့်ကြောင့် ဆရာကြီး သည် ထူးထူးခြားခြား မကြီးပွား မချမ်းသာပါသနည်း။”

ဤသို့ မေးသင့်ပါ၏။ ဆရာကြီးမှာ ထူးထူး ခြားခြား မကြီးပွား မချမ်းသာပဲနှင့် ကွယ်လွန်သွားရမည်မှာလည်း မှန်၏။ သို့သော် ဆရာကြီး ရေးသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်တွင် ဤသို့ ပတ်ရ မှတ်ရဖူး၏။

“ကျွန်ုပ်သည် ငွေကြေး ကြွယ်ဝ ချမ်းသာခြင်းထက် နာမည်ကျော်ကြား ထင်ရှားခြင်းကိုသာ ဆန္ဒ ပြင်းပြစွာ လိုလားခဲ့၏။”

ဆရာကြီးသည် သူ၏ မူရင်းဆန္ဒအတိုင်း သူ၏ နာမည်မှာ မြန်မာတပြည် လုံး၌ ထင်ရှားကျော်ကြားပါသည်။ ငွေကြေးကား 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 ကျင့်ကြံ နိုင်သည့်အတွက် တနေရာထုတ် ချွတ်ချော်မှု တမျိုးမျိုး ရှိတတ်သည်။ ဤအချက်မှာလည်း စိတ်ပညာရပ်၏ မျက်နှာ လေ့က်သော နိယာမ သဘောတရားတခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် ဆရာကြီး ပီမိုးနင်း၏ စိတ်ပညာ စာအုပ်များကို ဖတ်ရှု လိုက်နာသောသူများ မကြီးပွား ချမ်းသာဟု မဆိုသာ။ ငွေကြေး ကြွယ် ဝပြီး နာမည်ပါ ကျော်ကြားထင်ရှား နေကြသူများ ဆရာကြီး၏ စာဖတ် ပရိသတ်အတွင်း၌ အများအပြားပင် ရှိတန်ဖု၏ဟု ဆိုရပါမည်။

ဤလို အဖြစ်မျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ အရှင် ပဏ္ဍာဘိဝံသထေရ်ရေး “ပဋိ ပတ္တိက္ကမဋ္ဌိကာ” မှ မဟာသီဝထေရ်၏ အကြောင်းကို စိတ်သဘော သဘာဝ နှင့် ပတ်သက်၍ ဆင်ခြင်နိုင်ကြရန် ဖော်ပြလိုပါသည်။

ဆရာကြီး မဟာသီဝထေရ်

မဟာဂါမတိဿ မဟာဝိဟာရကျောင်း၌ သီတင်းသုံးတော် မူလျက် ပိဋကတ်သုံးပုံကို တဆယ့်ရှစ်ပါးသော ဂိုဏ်းကြီးတို့အား သင်ကြားပို့ချ ပေးတော်မူသော မဟာသီဝထေရ် ရှိ၏။ ထိုမထေရ်၏ အဆုံးအမ၌ တည် လျက် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်ကြသော တပည့်ရဟန်းတို့ကား သုံးသောင်း အတိုင်းအရှည် ရှိ၏။

ထိုရဟန္တာ တပည့်တို့တွင် တပါး အပါအဝင်ဖြစ်သော ပိဏ္ဍာပါတိဏ ထေရ်သည် ဆရာ မဟာသီဝထေရ်ကြီး၏ ရဟန္တာမဟုတ် ပုထုဇဉ်၏ အဖြစ်ကို သိရကား သတိပေးကာ ထိတ်လန့်စေ၏။ မဟာသီဝထေရ်လည်း တပည့် ရဟန္တာများ၏ သတိပေးမှုကြောင့် ကျောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဂိုဏ်းကို လည်းကောင်း စွန့်ပစ်ကာ ဝါဆိုလဆန်း တဆယ့်သုံးရက်နေ၌ ရွာအနီး ဖြစ်သော တောင်ခေါင်းသို့သွား၍ တပါးတည်း သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။

“ပုထုဇဉ်ရဟန်း သုံးသောင်းတိုင်တိုင် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်အောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးခဲ့သော ငါ့အား ရဟန္တာအဖြစ်သို့ရောက်ရန် အဘယ်မှာ ခဲခဲ ယဉ်းယဉ်း ရှိနိုင်အံ့နည်း။ နှစ်ရက် သုံးရက်မျှလောက်ဖြင့် ရဟန္တာအဖြစ်သို့

ထောက်ပြီးလျှင် ငါ၏ မူလနေရာ မဟာဂါမတိသ မဟာဝိဟာရကျောင်းသို့ ပြန်အံ့” ဟု အကြံဖြစ်လျက် တရားအားထုတ်ခဲ့ရာ အချိန်သည် သီတင်းကျွတ် လပြည့်နေ့သို့ရောက်ခဲ့ပြီ။ မထေရ်ကား ရဟန္တာအဖြစ်သို့ မရောက်သေးချေ။

ထိုအခါမထေရ်သည် “ငါကား နှစ်ရက် သုံးရက်လောက်ဖြင့် ရဟန္တာ အဖြစ်သို့ရောက်ပြီးလျှင် ရဟန္တာချည်းသက်သက် ဝိသုဒ္ဓိပဝါရဏာ ပြုအံ့ဟု ကြံခဲ့၏။ ယနေ့ကား သီတင်းကျွတ်လပြည့် မဟာပဝါရဏာနေ့တည်း။ ငါကား ရဟန္တာမဖြစ်သေးပါတကား” ဟု ကြံစည်တွေးတော အောက်မေ့ လျက် မျက်ရည်ကျကာ ငိုကြွေး၏။

ဤကဲ့သို့ တနှစ်ထက်တနှစ်တိုး၍ တရားအားထုတ်ရာ ခြေတို့သည် ကွဲအက် ကုန်၏။ ရွာသူငယ်တို့ကား မထေရ်၏ ခြေကွဲအက်ရာတို့ကို ဆူးဖြင့်ထိုး၍ ချုပ် ပေးကြ၏။ ရွာအတွင်း၌ တဦးနှင့်တဦး ခိုက်ရန်ဖြစ်ကြသောအခါ လူတို့ကား မဟာသီဝထေရ်ကဲ့သို့ ခြေကွဲအက်ပါစေသတည်းဟု ကျိန်ဆဲကြ၏။ တရား အားထုတ်ရာအချိန်ကား နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်အတွင်းသို့ရောက်ကာ သီတင်း ကျွတ် လပြည့်နေ့ ဖြစ်၏။

ထိုအခါ မဟာသီဝထေရ်သည် “ငါကား နှစ်ပေါင်း သုံးဆယ်တိုင်တိုင် ရဟန်းတရား အားထုတ်ငြားလည်း မဂ်ကိုရခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်ပါတကား။ ဤခန္ဓာအဖြစ်၌ မဂ်ဖိုလ်မရ ပဒပရမ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်လတ္တံ့” ဟု ကြံစည် တွေးတော စိတ်အားလျှော့ကာ ငိုကြွေးပြန်၏။

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

“နတ်သမီးတည်း” ဟု ဖြေ၏။
“အဘယ်ကြောင့် ငိုကြွေးဘိသနည်း” ဟု မထေရ်က မေးပြန်၏။
“အရှင်ဘုရား၊ ငိုကြွေးခြင်းဖြင့် မဂ်ဖိုလ် ဖြစ်စေအပ်၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်လည်း မဂ်ဖိုလ်ကို ဖြစ်စေအံ့ဟု နှလုံးပိုက်လျက် ငိုကြွေး၏” ဟု နတ်သမီးက ဖြေ၏။

ထိုအခါ မဟာသီဝထေရ်သည် ‘နတ်တို့သည်လည်း ပြက်ရယ်ပြုကြပါ တကား’ ဟု သတိရကာ ကောင်းတင်အလယ်၌ ရှိသော လပြည့်ဝန်းကို ကြည့်လျက် လဝန်းသည် အလွန် ကြည်လင် တောက်ပစေကာမူ ယုန်ရေး အမှတ်ထင်၏။ “ငါ၏သီလကား ရဟန်းပြုသည့်နေ့မှစ၍ ယနေ့တိုင်အောင် နှမ်းစေ့မျှအမည်းကွက်သည်မရှိပါတကား” ဟု ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်၏။ နှစ်သက်ခြင်းပီတိကို ခွာ၍ ဝိပဿနာပွားများသည်ရှိသော် ထိုည၌ပင် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်သတည်း။

ဤနေရာအရောက် ဖတ်မိလျှင် စာပေမိတ်ဆွေ၏ စိတ်ထဲ၌ အတော် ကလေး ထစ်ခံနေသော သို့လော သို့လော ပြဿနာရပ်တခုမှာ ရှင်းသွား ပြီဟု ယူဆရ၏။ သို့သော် ဆင်ခြင်တုံတရားကို လက်ကိုင်ထားသော စာ ဖတ်သူသည် အောက်ပါမေးခွန်းကို တဖန် မေးဖွယ်ရာ ရှိနေသေး၏။

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

မေးသင့်၏။
“စိတ်ပညာ” ဆိုသည်ကို လုံးဝဂရုမမူမိသူများပင် တနေရာရာ၌ အောင် မြင် ထင်ပေါ်ကြီးပွားလျက် ရှိနေနိုင်သည်မှာလည်း အမှန်ပင်ဖြစ်၏။ သို့သော် ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ အကြောင်းရှိ၏။

ထိုသူတို့ကား ပြင်ပမှ မြင်တွေ့ရသည်မှာ အသင့်တမျိုး ဖြစ်သော်လည်း ထိုသူတို့သည် သူတို့၏ အတွင်းစိတ်ကို သူတို့ ကိုယ်တိုင်၏ အသိစိတ်က မသိ ပဲနှင့်ပင် စိတ်ပညာတတ်သူများကဲ့သို့ စနစ်တကျ သူတို့၏ ပင်ကို အသိ စိတ်က သူတို့၏အတွင်းစိတ်ကို အသုံးချနေတတ်သည့်အတိုင်း အသုံးချနေ သည်ကို အတွင်းနှိုက်၍ လေ့လာကြည့်သော အခါကျမှ တွေ့သိကြရသည်။

ဥပမာ ဘောဂဗေဒပညာရှင်ကိုယ်တိုင်သည် တူးထူးခြားခြား ပစ္စည်း ဥစ္စာ မကြီးပွားမတိုးတက်စေကာမူ သူ့အပါးတွင် နေကာ အခိုင်းအစေ ခံနေရသူက နောင်ကာကတွင် သူ့ဆရာအား ကျော်လွှားပြီး ကြီးပွား ချမ်းသာသွားသည့် ဖြစ်ရပ်များလည်း အနည်းအပါးတော့ရှိတတ်ပါသည်။

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

ဤလိုစိတ်ထားမျိုးကို မွေးထန္ဒေပါ ပင်ကိုသဘော၌ပင် ပါလာသူ၊
သို့မဟုတ် စိတ်ပညာအသိစိတ်နှင့် ကြီးပွားချမ်းသာလိုသော ဆန္ဒကို တမင်
မွေးမြူ၍ ယူထားသူများသာလျှင် ထူးထူးချွန်ချွန်ပင် အောင်မြင်ကြီးပွား
လာလေ့ ရှိပေသည်။

အောက်ကျနောက်ကျစိတ်ထားနှင့် ဘဝသိဘာဘာ ဖြစ်သလို သွားလာ
နေထိုင်ယင်း အချိန်ကုန်လွန်မှုနှင့် ကုန်လွန် သွားခြင်းကို လက်ခံနေသူ
ဆိုလျှင် မည်သည့်အခါမျှ ထူးထူးခြားခြားကြီးပွားချမ်းသာ၍ လာရိုးထုံးစံ
မရှိပေ။ ရှားရှားပါးပါး တဦးတလေ ရှိခဲ့ပါလျှင်လည်း ထိုသူ၏ ကြီးပွားမှု
မှာ တာရှည်တည်ငြိမ်မည် မဟုတ်ပေ။

ထို့ပြင် စိတ်ပညာ၏ သဘောတရားကို နည်းနည်းမျှ မသိရှိပါပဲနှင့်
သူတို့၏ မွေးထန္ဒေပါ စိတ်၏ ပြင်းပြသော ဆန္ဒတခုကြောင့်သာ ကြီးပွား
တိုးတက်ခဲ့ရသူ စိတ်ပညာမဲ့လူတန်းစားများသည် အကြိမ်များစွာပင် သူတို့
ဘဝ ဇာတ်သိမ်းခန်းမှာ မလှမပ ဖြစ်ကာ ဒုက္ခ ရောက်တတ်သည်ကိုမူ
ကျွန်တော်တို့ အထူးပင် သတိမူကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်အတွင်း၌ ဒု တပ်ကြပ် ဘဝအရောက်
ဆေးရုံတက်ခဲ့ရသူ အစေးမိမိဟစ်တလာ အကြောင်းကို တစေ့တစောင်း
ကြည့်ကာလေ့လာလျှင်ပင် ထိုသဘောတရားကို သိနိုင်၏။ ဟစ်တလာသည်
သူ့ပင်ကိုစိတ်က သူ့ကိုယ်သူ ထိပ်ဆုံးအထိ ကြီးမြင့်ရန် ဆန္ဒ ပြင်းစွာ
တိုက်တွန်းသောအခါ သူ့အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးများက သူ့အား ထိရောက်
စွာ အကူအညီပေးခြင်းကြောင့် သူသည် သူ့ဖြစ်လိုသည်များကို ဖွင့်ထုတ်ကာ
စာတအုပ် ရေးလေတော့သည်။

သူသည် ထိုစဉ်အခါက တကယ်အညတရ၊ ပညာမဲ့၊ ပစ္စည်းမဲ့၊ ရွှေ
ဆလားအလာကောင်း တခုမျှ မရှိသည့် ခြေသလုံးအိမ်တိုင်သမား အထီး
ကျန်တဝတွင် ရှိနေရဆဲ ဖြစ်၏။ သူရေးသော စာအုပ်အမည်မှာ ဂျာမန်

ဘာသာအားဖြင့် *Meinkampf* ဟု ခေါ်၏။ သူ့စာအုပ်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာ
သို့ နောက်ကာလကျမှ ပြန်ဆိုသောအခါ *My Struggle* ဟု ခေါ်ဆိုထား
သည့် “ကျွန်ုပ်၏ စစ်ပွဲ” သို့မဟုတ် “ကျွန်ုပ်၏ ရုန်းကန်မှု” ဟု မြန်မာပြန်ဆို
နိုင်သည့် စာအုပ်ဖြစ်၏။

ယင်းစာအုပ်ထဲတွင် သူသည် ဂျာမန်နိုင်ငံကြီးကို မည်သို့မည်ပုံ တိုးတက်
အောင်နှင့် စစ်အင်အားကြီးမားအောင် သူပြုလုပ်ပြီး သူ့ကိုယ်တိုင် ကွပ်ကဲ
အုပ်ချုပ်လျက် ကမ္ဘာ့အလယ်တွင် ထည့်ထည့်ဝါဝါ ဖြစ်ရန် သူလုပ်ဆောင်
မည်ဟု ရေးသားထား၏။ ထိုစဉ်အချိန်က စစ်ရှုံးဂျာမန်ပြည်၌ သူ့အခြေ
အနေနှင့် သူရေးသောစိမ်းကိန်းကြီးတွေ ကြီးကျယ်လိုက်ပုံမှာ လူနေချကြား
စိတ်ထားဝတ် ဖြစ်၍ နေပေသည်။

ထို့ကြောင့် သူ့စာအုပ်ကိုအလေးမူ၍ အရေးယူကာ ဖတ်မည့်သူ၊ ဝေဖန်
မည့်သူပင်ရှားလှသည်။ သို့သော် သူ၏ ယုံကြည်စိတ်နှင့်တကွ ပြင်းပြသော
ဆန္ဒကို သူ့အတွင်းစိတ်က တကယ်လိုက်နာပြီး ဆောင်ရွက် ပေးလိုက်သော
အခါ တကမ္ဘာလုံး အံ့ဩခဲ့ကြရသည်။ ဤအဖြစ်ကို ယခု ကမ္ဘာ့ လူသား
အားလုံးလောက်ပင် သိကြ၏။ သူ့အား မိုက်ရှူးဂျေအာဏာရှင်ဟု ခေါ်တွင်
ကြစေကာမူ သူ၏ အစွမ်းသတ္တိကို လူတိုင်း အသိအမှတ် ပြုကြရသည်။
(ကျွန်တော် မြန်မာပြန်သည့် “ဟစ်တလာစေတီ ဖြစ်ရပ်မှန်များ” စာအုပ်
ဖတ်ပါ။)

သို့သော် သူသည် စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်ပညာကို တတ်သိသူလည်းမဟုတ်။
ဆန္ဒပြင်းလှသည့် ပညာမဲ့ လူကြမ်းကြီးသာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သူ့တွင်
ရွှေ နောက် ကြည့်တတ်သည့် ဆင်ခြင်တုံတရား မရှိ။ သူ့ဆန္ဒကို အစတွင်
အမှန်အကန်အတိုင်း အသုံးပြုခဲ့သော်လည်း နောက်ပိုင်းတွင် ဆင်ခြင်တုံ
တရား တင်းလွတ်လျက် ထင်ရာစိုင်းကာ မတရားသော အမှုပေါင်းများစွာ
ကို ဆက်ကာ ဆက်ကာ သူပြုသောအခါ နိယာမအတိုင်း သူ့အတွင်းစိတ်က
သူ့အား ပြန်၍ ဒဏ်ခတ်လေတော့သည်။

ထိုအခါ၌ သူ၏ ဇာတ်သိမ်းခန်းမှာ အရုပ်ဆိုခဲ့ရသည်။ သူတဦးတည်း
သာလျှင် မဟုတ်၊ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သူ့အသိုက်အဝန်း များသည်လည်း
ဒုက္ခရောက်ကြရလေသည်။

အမှတ်

ဤသို့ မိမိအတွင်းစိတ်က မိမိ၏ အလုပ်များ အကိုင်ပွားများ အတွက် ပြန်၍ ဒဏ်ခတ်ခြင်းကို စိတ်ပညာ အခေါ်အဝေါ်အားဖြင့် မတ်ဆိုကစီဇင် (Masochism) ဟု ခေါ်ပေသည်။ အများသုံး အင်္ဂလိပ် ဘာသာ စကား ခိုးခိုးအရဆိုလျှင် Self Punishment (မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေးခြင်း) ဟု ခေါ်ဆို၏။

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

ဤတွင် စာဖတ်မိတ်ဆွေက အရေးကြီးပင် အောက်ပါ မေးခွန်းကို မေးချင်ပေလိမ့်မည်။

- ၁။ အတွင်းစိတ် Subconscious Mind ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။
- ၂။ အောင်မြင် ပျော်ရွှင်နိုင်ရေးနှင့်တကွ မိမိတို့ ဘဝဇာတ်သိမ်းခန်း လှလှပပဖြစ်အောင် မိမိ အတွင်းစိတ်ကို မိမိ အသိစိတ်က မည်သို့ ခိုင်းစေရပါမည်နည်း။

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

အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)

ခြင်္သေ့မင်းစာအုပ်တိုက်၊

အမှတ် ၂၄၉၊ ၃၂ လမ်း၊ ကုန်းပေါ်တန်း၊

မန္တလေး။

အခန်း ၁

စိတ်ပညာသမား၌ ရှိသော အင်္ဂါရပ်များ

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

ဤစာပိုဒ်ကိုဖတ်မိလျှင် ဓမ္မတာအတိုင်း စာဖတ်မိတ်ဆွေသည် ထိုက်ရိုက်ပင် "မိမိတို့အတွင်းစိတ် ခိုင်းစေအသုံးချနည်း" ကိုသာ ဖတ်ချင်ပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ချက်ချင်း ထိုက်ရိုက်ကြီး မိမိတို့အတွင်းစိတ် ခိုင်းစေနည်း၊ အသုံးချနည်းကိုရေးလျှင် အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးကြီးပုံနှင့် သဘော သဘာဝကို မသိရှိထားပါက စာဖတ်လျှင် အကျိုးများသင့်ထလောက် မများပဲ ဖြစ်နေမည်ကို စိုးရိမ်ရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးကြီးပုံနှင့် သဘော သဘာဝများကို ရှေးဦးစွာ အနှေးဖွဲ့၍ ရေးရပါဦးမည်။ ပြီးမှ အတွင်းစိတ် အသုံးချ စေခိုင်းနည်းများကို ရေးသားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

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

မထားလိုပေ။ တနည်းနည်းဖြင့် ခုန်ပေါက် ကန်ကျောက်ပြီး မြင်းစီးပညာမဲ့ သူအား လှုပ်ခါ၍ ချလိုက်မည် ဖြစ်လေသည်။ မြင်းစီး အတတ်ကို ကောင်း စွာ နိုင်နင်းသူအားဆိုလျှင် ထိုမြင်းသည် စီးနင်းသူ လိုရာ ခရီးသို့ အပြီး ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးလေ့ ရှိပေသည်။ အဝိညာဏက ဖြစ်သော မော်တော်ကားကို မောင်းနှင်သူ၌ပင်လျှင် ယာဉ်မောင်းတတ်သည့် အရည် အချင်းနှင့် ဒရိုင်တာတို့ သိအပ်သော အတတ်ပညာကို နားလည်ပြီးသား ဖြစ်နေရသေးသည်ကိုလည်း သတိရှိသင့်၏။

သို့ဖြစ်ရာ ထက်မြက်သော စိတ်ပညာကို အသုံးချမည့်သူသည် ဤပညာ ရပ်ကို ပေါ့ပေါ့ဆဆထားမထားပဲ လေးလေးစားစား ယုံယုံကြည်ကြည် နှင့် အသုံးချနိုင်ရန်အတွက် အခြေခံ လိုအပ်သော အရည်အချင်းများ မိမိ တို့၌ ရှိနေရန် ရှေးဦးစွာ ကြိုးစားအပ်၏။

စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်ပညာသည် သိမ်မွေ့သည်။ နက်နဲမှုလည်း ရှိပါသည်။ အပြောရ လွယ်သယောင်ယောင် ရှိသော်လည်း လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကျင့်ရ ခြင်း အပိုင်း၌ ခက်ခဲမှု အတန်ငယ်မျှ ရှိနေသည်ကိုတော့ သိထားအပ်ပေ သည်။ ဤတွင် “တတ်ခဲမှု ပညာ၊ ရခဲမှု ရတနာ” ဆိုစိုးစကားကို နှလုံး သွင်းသင့်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အခြေခံအားဖြင့် မိမိတို့၌ ရှိနေသင့်သော အရည်အချင်းအတွက် အောက်ပါ အချက်အလက်များမှ အစပြုရမည် ဖြစ် ပေသည်။

အခြေခံ ကိုယ်စိတ်အင်အား မွေးမြူရေး

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

“အင်အား”ဟု ဆိုရာ၌ တဏှယ်တမ်း လူသားများ၌ ပြည့်စုံအပ်တော့ အင်အားများမှာ -

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

စာပတ်သူ သိပြီးဖြစ်ပါပေလိမ့်မည်။

သို့သော် စိတ်ပညာအသုံးချရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အခြေခံအားဖြင့် လိုအပ် သော အင်အားမှာ ကိုယ်အင်အားနှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အားနှစ်ခုသာ ဖြစ်ပါ သည်။ အထက်၌ ဖော်ပြထားသည့် ဗလ ၄ ဦးတန် ပြည့်ဝစေရန်အတွက် စိတ်ပညာကိုအသုံးချလျက် ရယူရမည်ဖြစ်ရာ စိတ်ပညာကို ပေါက်မြောက် အောင် လေ့ကျင့် အသုံးချနိုင်ရန်အတွက် အဆိုပါ ကိုယ်အင်အားနှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အားနှစ်ခုမှာ အခြေခံအားဖြင့် ပြည့်ဝနေရန် အထူး လိုအပ် နေပေသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရလျှင် ကိုယ်ထေရ် စိတ်ပါ ကျန်းမာ ရှင်လန်းနေရန် အမြဲလိုအပ်ပေသည်။

ကိုယ်အင်အား ချည့်နဲ့လျက် စိတ်ဓာတ်အင်အား ညှိုးနွမ်းနေပါလျှင် စိတ်ပညာ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပေါက်မြောက်သည်အထိ ဆောင်ရွက် နိုင်ရန်အတွက် ထိုသို့ အခြေခံ အရည်အချင်း မရှိသေးဟု ဆိုရပါမည်။ သို့ဖြစ်ရာ ရှေးဦးစွာ မိမိတို့၏ ကိုယ်အင်အားနှင့် စိတ်အင်အားကို လိုအပ် သော အဆင့်အတန်းအထိ မြှင့်တင်ပေးရန် ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။

အထူးသဖြင့် မိမိကိုယ်နှင့် စိတ်၏ အင်အားများကို ယုတ်လျော့စေသည့် အကြောင်းတရားများကို ရှေးဦးစွာ ဖယ်ရှားပစ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

တဘက်ပါ အချက် ၄ ဦးချက်သည် ကိုယ်နှင့်စိတ်အင်အားများကို ယုတ် လျော့စေသည်ဖြစ်ရာ ဖင်းအချက်များကို လေ့လာပြီး ထိုအင်အား ယိုပေါက်များကို ပိတ်ဆို့ရမည် ဖြစ်လေသည်။

[တစ်]

အရှက်နှင့် အကြောက်

စက်ဘီးစီးရာ၌ဖြစ်စေ၊ မော်တော်ကားမောင်းရာ၌ဖြစ်စေ ဘရိတ်ငြိနေလျက် နှင့် စီးနင်း မောင်းနှင်ပါလျှင် ခရီးမတွင်သည့်အပြင် ယာဉ်ကိုလည်း ထိုခိုက် စေနိုင်သကဲ့သို့ လူများစွာတို့သည် မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ဘရိတ်အငြိ ခံကာ သွားလာလှုပ်ရှား ရုန်းကန်နေကြသည်ကို တွေ့မြင်ရသည်။ ထိုအခါ သူတို့၏ အင်အားမှာ အလဟဿ ကုန်ဆုံးနေရတော့၏။ သို့ဖြစ်ရာ ရှေးဦးစွာ မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ ဘရိတ် ငြိနေသလောဟု အမြဲ စစ်ကြောကြည့်သင့်၏။

ဘရိတ်ငြိနေသကဲ့သို့ ဖြစ်စေသောအကြောင်းများမှာ နှစ်ခုရှိရာ ၎င်းတို့ မှာ (၁)ရှက်ခြင်းနှင့် (၂) ကြောက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဤအကြောင်း တရားနှစ်ခုကို အောင်မြင်ပျော်ရွှင်လိုသော စာဖတ်မိတ်ဆွေသည် ယခု အချိန်မှ စတင်၍ အပြီးတိုင် ဖယ်ရှားပစ်ရန်မှာ အမှန်ပင် လိုအပ်ပါသည်။

ဤတွင် စာဖတ်မိတ်ဆွေက ရုတ်တရက်အားဖြင့် စာရေးသူ ကျွန်တော် အား မကျေမနပ်ဖြစ်ကာ မေးခွန်းထုတ်ချင်ကောင်း ထုတ်ချင်ပေလိမ့်မည်။

“ဘယ်နှယ်လဲ၊ ဟိရိဩတ္တပ္ပ တည်းဟူသော အရှက်နှင့် အကြောက်တရား နှစ်ပါးကို သူတော်ကောင်းများ အမြဲလက်ကိုင် ထားကြရမည်ဟု ဆိုထား ပါလျက်နှင့် အဘယ်ကြောင့် ဤတရားနှစ်ပါးကို စွန့်ပယ်ရန် ပြောရပါ သနည်း”

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

သည်ကို တွေ့မြင်နေရသဖြင့်သာ ထိုအကြောင်းနှစ်ခုကို ဖယ်ရှားပစ်ရန် သတိပေးရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤအကြောင်းများကို သိမြင်သော “လောကနီတိ ဆရာ”သည် ဤသို့ ဆိုထားပါသည်။

“လောကေ—လောက၌၊ ခနုညေယယောဂေသု—ပစ္စည်း ဥစ္စာ ရှာဖွေ ရောင်းဝယ်သော အခါတို့၌ လည်းကောင်း၊ တထာ = ထိုမှတစ်ပါး၊ ဝိဒျာဂမေသုစ = အတတ်ပညာ သင် ကြားသောအခါတို့၌လည်းကောင်း၊ ဒုတေသု = သံတမန် အစေအပါး အလုပ်ကို လုပ်သောအခါတို့၌ လည်းကောင်း၊ အပစာရေသု = မေထုန် မှီဝဲသော အခါတို့၌လည်းကောင်း၊ တဒါ ဘေသု ကာလေသု = ထိုအခါတို့၌လည်းကောင်း၊ အကြောက်ကို စေ့ = စွန့်အပ်သည်၊ ဘဝေ = ဖြစ်ရာ၏။”

သို့ဖြစ်ရာ မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ ဘရိတ်ငြိမနေအောင် မရှက်သင့်သည်ကို ရှက်၊ မကြောက်သင့်သည်ကိုကြောက်ကာ ခြေလှမ်းတုံ့တုံ့ပြီး စိတ်ထား နှိုးနှိုး မနေအောင် နေ့စဉ်ပင် စိတ်နှင့်ကိုယ်ကို ရဲဆေးတင်သလို လေ့ကျင့် ခန်းများ ပြုလုပ်ပေးရပေမည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

နံနက်စောစော၌ ဖြစ်စေ၊ ညဦးပိုင်း၌ ဖြစ်စေ မိမိ အလုပ်တာဝန်များမှ အနား ရချိန်တွင် လူသူနည်းပါး ရှင်းလင်းရာ လမ်းပေါ်တွင် ဖြစ်စေ၊ ဥယျာဉ်ပန်းခြံများအတွင်း၌ ဖြစ်စေ သင့်လျော်သော လေကောင်းလေသန့် ရမည့်နေရာတခုခုတွင် မိမိကိုယ်နှင့် စိတ်ကို အပြီးအပိုင် လွတ်လပ်ခွင့်ပေး လျက် မိမိခြေလက်နှင့် ကိုယ်နေဟန်တား လှုပ်ရှား သွားလာမှု များကို ချုပ်တည်းမထားပဲ မိမိ စိတ်တိုင်းကျ အားရပါးရ ကိုယ်လက်ဆန့်တန်း လျက် လမ်းလျှောက်ပေးရမည်။

စိတ်ဆေးကိုယ်ပါ လွတ်လပ်စွာဖြင့် အရှက်အကြောက် လုံးဝ မရှိစေပဲ လမ်းလျှောက်ယင်း လေကောင်းလေသန့်ကို အားပါးတရလေးလေးပင်ပင် နှာခေါင်းဖြင့် ရှုသွင်းစဉ်၌ မိမိစိတ်ထဲ၌ “ငါသည် လွတ်လပ်သောသူ၊ ငါ

တွင် မည်သည့် အချုပ်အချယ်မျှမရှိ၊ ငါ့၌ ရှက်စရာကြောက်စရာမရှိ”ဟု စိတ်ထဲမှ ရွတ်ဆိုအားရပြုရမည်။ ယုံကြည်ရမည်။ အရှက်နှင့် အကြောက်ဒဏ်မှ လွတ်ကင်းလာသဖြင့် မိမိကိုယ်နှင့်စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပီတိအရသာကို ခံစားရမည်။ ထိုအရသာသည် တိုးတက်လိုသော လူသားအတွက် အားတိုးဆေးပင်တည်း။

အကယ်၍ မိမိ၌ ရှက်စရာ၊ ကြောက်စရာ ပြဿနာရပ်များ ရှိနေစေကာမူ ထိုပြဿနာရပ်သည် ဘာမျှမလောက်စရာမဟုတ်၊ သူ့အလိုအလျောက် ငါ၏ စိတ်ဓာတ်ဆင်အား ကြီးမားလာသည်နှင့်အမျှ တနည်းနည်းဖြင့် လျင်လျင် မြန်မြန် ပြေလည်သွားမည်ဖြစ်သည်ဟု ဘာကိုမျှ မမူသော အနေဖြင့် မိမိကိုယ် မိမိ ပြောပေးရမည်။

တကယ်လည်းယုံကြည်စိတ်မှော်ရမည်။ ယုံကြည်စိတ်ကြီးမားလာသည်နှင့်အမျှ ရှက်စရာ၊ ကြောက်စရာများနှင့် ပြဿနာရပ်များသည်လည်း နောက်ပြန်ဆုတ်သွားရန် အကြောင်းကံတွေ ဖန်တီးလာပေလိမ့်မည်။

ဤနေရာ၌ အကယ်၍ ရှက်စရာ၊ ကြောက်စရာတွေ ရှိနေပါလျှင် ပြင်သစ်ဘုရင် နပိုလီယန်၏ အကြောက်ပြေနှင်းကို အသုံးပြုသင့်၏။ နပိုလီယန်မှာ ခေတ်ခဏ ကြောက်စရာတွေ၏။ ထိုအခါ သူသည် သူ့တွဲနေသော ကြောက်စရာမှာ ဥပမာ ငါးဆယ်သားခန့် ပမာဏရှိနေပါလျှင် တပိဏ္ဍာလောက် ကြောက်စရာ ရရှိနိုင်ပုံကို သူဖန်ဆင်းပြီး တွေးထင်ကြည့်၏။ ထိုအခါ ငါးဆယ်သား ကြောက်စရာသည် အသေးအမွှားဖြစ်သွားပြီး သူ့အတွက် မမူလောက်သော ကြောက်စရာ ဖြစ်သွားရလေသည်။

ထို့နောက် လောကတွင် အောင်မြင်ထင်ရှားလျက် အကြောက်တရားကင်းသကဲ့သို့ နေထိုင်သွားလာခဲ့ကြသူ အာဇာနည်အများအပြားရှိရာ မိမိတို့နှစ်သက်ရာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အကြောင်းကို အာရုံပြုခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ရဲရင့်စိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းသည်လည်း နည်းကောင်းတခုဖြစ်၏။

အမှန်ပြုအပ်သည်မှာ ရှက်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ ဟန်လုပ်ခြင်းကင်းသော မေ့တာအတိုင်း မူမှန်နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် သတိမြဲနေအောင် ကြိုးစားရန် ဖြစ်၏။

အမြဲသတိရှိစွာပင် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် လည်းကောင်း၊ မိမိ အလုပ်ဝတ္တရားများ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာ၌ လည်းကောင်း မလိုလားအပ်သော

အရှက်နှင့်အကြောက်ကိုဖယ်ရှားထားကာ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့လျက် တတက်သားအား မထိပါးစေသော ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာများနှင့် ရဲရဲရင့်ရင့် သွားလာ ဆက်ဆံတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရန် ဖြစ်လေသည်။

ရဟန္တာမဟုတ်သော (Saint)ဝိန့်သူတော်စင်မဟုတ်သော လူသားသည် အများမကင်းနိုင်။ လွန်ခဲ့သော ကာလက မှာ ယွှန်းမှု ပြုခဲ့မိသည့် ကိစ္စများအတွက် ယခုလောလောဆယ်တွင် ရှက်နေရန်၊ ကြောက်နေရန် သည်လည်း အလျင်းပင် မလိုပေ။ ထိုမှားယွင်းခဲ့မှုဟူသမျှကို မိမိနောက်၌ တံခါးပိတ်ထားခဲ့ကာ ရွှေသို့သာ ခြေလှမ်းမပျက် အရှက်အကြောက် မပါစေပဲ အပြစ် ကင်းစင်အောင် နေထိုင်ကာ ဆက်လက် လျှောက်သွားနိုင်ဖို့ကို ကြိုးပမ်းရမည် ဖြစ်လေသည်။

စင်စစ် အရှက်နှင့်အကြောက်သည် လူသားအား နောက်သို့သာဆွဲထားတတ်၏။ မိမိကိုယ်မိမိ အခြားသူများထက် ညံ့သည်ဟု ထင်မှတ်တတ်သည့် စိတ် (Inferiority Complex) ဝင်ရောက်လာအောင်လည်း ထိုအရှက်နှင့် အကြောက်က လမ်းပွင့်ပေးလေ့ရှိ၏။ ကိုယ်ကိုယ်ကိုအထင်သေးသည့်စိတ်သည် နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် အောင်မြင်ရာ လမ်းကြောင်းကို ပိတ်ဆို့ထားနိုင်လေသည်။ မူမှန်သော ဝိုက်ရူးရဲ 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 ဖြစ်ကာ ထိုခံစားနေမှုကို မလိုလားသဖြင့် တွန်းလှန်ပစ်ရန် အတွက် သူသည် အတင်းအမေ့ ရန်လိုလားသောသူ အဖြစ် သို့ ရောက်စေကာ သူ့ကိုယ်သူ တင်းတင်း မာမာ ထား၍ စွာသောလူ ဖြစ်ရန် ကြိုးစားလေတော့သည်။”

သို့ဖြစ်ရာ ယခု ခုံဖိနပ်စီးပြီး ခရီးသွားနေရ သော်လည်း မိမိကိုယ် မိမိ အထင်သေးကာ ဂျက်မနေသင့်၊ ကြောက်မနေသင့်။ အချိန်အတန်အားဖြင့် သာ အနေဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်သည်။ မကြာမြင့်မီ အချိန်တွင် အခြေအနေသည် အများကြီး ကောင်းမွန်လာမည်ဟုသာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ် ထားရှိ ကာ ပြောပေးထင်လေသည်။ ပြောသည့်အတိုင်း ဖြစ်ပွားသည့် သာဓကတွေ များစွာ ရှိနေပေသည်။

ရှက်စိတ်၊ ကြောက်စိတ် အဝင်ခံနေရသော သူများသည် သူတို့၏ ရှက် ကြောက်မှုကြောင့် ဘရိတ်ငြိနေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေရသည်ကို မသိပဲ တအား ကုန်း၍ စက်ဘီးကို နင်းခြင်း၊ မော်တော်ကားဖြစ်လျှင် ဓာတ်ဆီ လီဗာကို ဖိနှင်းခြင်းနှင့်တူသော ဒေါသကြီးခြင်းနှင့် တင်းတင်းမာမာ စွာတာတာ ပြောဆို ဆက်ဆံခြင်း တည်းဟူသော ပြုမူ ဆိုမှားများကို ပြုလုပ်တတ်ကြ လေသည်။ ထိုသူမျိုးတို့မှာ သူတို့၏ အရှက်နှင့် အကြောက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာရသည့် (Inferiority Complex) အညံ့စား ထင်မှတ်နေသော စိတ် သည် သူတို့၏ အတွင်းစိတ်သို့ ဝင်ရောက်နေပြီ ဖြစ်လေသည်။ ထိုအခါ မိမိ ကိုယ်မိမိ အညံ့စား ထင်နေသောစိတ်ကို မိမိအတွင်းစိတ်မှ မိမိ၏အသိစိတ် ဖြင့်ပင် ထုတ်ပယ်ပစ်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

မလိုလားအပ်သော အရှက်နှင့် အကြောက်တရား နှစ်ပါး သင့်ထံမှ ခွာ သွားသောအခါ ဘရိတ်ငြိနေခြင်း လွတ်ကင်းသွားသည့် ယာဉ်ကဲ့သို့ သင်၏ စိတ်ထဲ ကိုယ်ထဲတွင် မည်မျှ ပေါ့ပါး ကြည်သာ ရွှင်လန်းလှစေသည်ကို သင် ကိုယ်တိုင် ခံစားကြည့်ပါလော့။ ယင်းအရသာကို ထပ်စားထပ်ကာ ခံစား ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် အချိန်တန်၍ ထိုအကျင့်မှာ သင်၏ အတွင်းစိတ်ထဲသို့ ရောက်သွားသောအခါတွင် အသိစိတ်နှင့် တမင် အားထုတ်နေရန်ပင် မလို တော့ပဲနှင့် လွတ်လပ်ရဲရင့်မှု အရသာကို သင် လွယ်ကူစွာ အမြဲတစေ ခံစား နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ ခံစားတိုင်း သင်၏ စိတ်ဓာတ်မှာ ကြီးမား လာမည် ဖြစ်သည်။

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

သင့်၏။ ထိုသူသည် သူ့နှလုံးသား၌ စဉ်းစား တွေးထင်သည့်အတိုင်း ဖြစ် လာရမည်သာတည်း။

[၅၈]

မလိုလားအပ်သော အငြင်းပွားမှု

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

တရုေထုအခါက နောင်တွင် စစ်ဘုရင် ဖြစ်လာမည့်သူ နပိုလီယန်သည် အဖော်တဦးနှင့်အတူ မထင်မရှားသော အသွင်နှင့် လမ်းခရီး တည်းခိုခန်း စားပွဲရုံတခုသို့ ဝင်ရောက် စားသောက်၏။ တဦးသော သူသည် နပိုလီယန် မှန်းမသိပဲ ထိုစားပွဲရုံအတွင်းတွင် မူးယစ်သောက်စားယင်း နပိုလီယန်တို့ နှစ်ဦးအား တမင်လာပြီး ရန်စ၏။ ထိုစဉ်အချိန်က နပိုလီယန်တွင် သူ့တဝ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်စရာကိစ္စတွေ သူ့ရှေ့၌ အများ အပြား ရှိနေ၏။ ထိုကိစ္စရပ်များကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးမှာ သူ့အတွက် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်ရာ နပိုလီယန်သည် သူ့ထံ တမင်လာ၍ ရန်စသူအား ပြန်လည်၍ချေပပြောဆိုခြင်းမပြုပဲ ထိုစားသောက် ခန်းမှ လူခြေမပျက် ထွက်ခွာသွားခဲ့သည်။

အလွန်ကြီးမြင့်လိုသော နပိုလီယန်သည် အသေးအမွှားကိုစိတ်ဆိုးခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း မရှိအောင် နေနိုင်သူဖြစ်ခဲ့၏။ ထိုအရည်အချင်းသည် သူ့ အား ထိပ်ဆုံးအထိ ရောက်စေသော အကြောင်းများအနက် တခုဖြစ်သည် ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်တော့် ကိုယ်တွေ

ဤတွင် ယင်းကိစ္စနှင့်ပတ်သက်သော ကိုယ်တွေ ဖြစ်ရပ်တခုကို အလျဉ်း သင့်သဖြင့် ဖော်ပြချင်ပါသည်။

တခုသောဥပုသ်နေ့၌ ကျွန်တော်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာတခုသို့ရောက်၏။ ငယ်စဉ်ကပင် ရင်းနှီးမှုရှိခဲ့သော ကျွန်တော်၏ မိတ်ဆွေဟောင်းကြီး တဦး မှာ ထိုရိပ်သာတွင်ရှိနေ၏။ သူသည် ကျွန်တော်ထက် ဝါရင့် သက်ကြီး ယောက်တဦးအနေနှင့် ကျွန်တော်အား တရားဟောလေ့ ရှိ၏။ သူ့အား ဦးမြူဟု ခေါ်ကြပါစို့။ ဦးမြူသည် ကျွန်တော်အား တရားဟောရန် အစ ပြုသောအနေနှင့် မေးခွန်းတခုကို မေး၏။

“သံသရာဟာ အစမရှိတဲ့ အကြောင်းကို ခင်ဗျား ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်ခဲ့လား”

သူ့မေးခွန်းကို ကျွန်တော် တိုက်ရိုက်မဖြေပဲ ဤသို့ ပြောလိုက်၏။

“သံသရာ အစရှိတာ မရှိတာကို ကျွန်တော် မနာကြားပါရစေနဲ့”

“ဘာဖြစ်လို့ မနာကြားချင်တာလဲ။ သံသရာဟာ အစမရှိတဲ့အကြောင်း ကို ခင်ဗျား ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက် နားလည်သွားအောင် ကျုပ် ရှင်းပြမယ်”

“ရှင်းမပြချင်ပါနဲ့ဗျာ။ ကျွန်တော် ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခံယူထား ချက် ရှိနေလို့ပါ”

“ခင်ဗျား ခံယူထားချက်က ဘယ်လိုလဲ”

“သံသရာဟာ ဘယ်လို အစရှိခဲ့တယ်၊ မရှိဘူးဆိုသော အကြောင်းသည် ဆွေးနွေးအပ်သော တရားမဟုတ်ဘူး။ မိမိတို့လူသားမန်တွေအနေနှင့် နား လည်နိုင်မည့်တရားလဲမဟုတ်ဘူး။ ဤအကြောင်း စဉ်းစား ကြံဆနေခြင်းအား ဖြင့် အကျိုးမများဘူးလို့ ခံယူထားလို့ပါပဲ” ဟု ကျွန်တော်ကရှင်းပြလိုက်၏။

“အဲဒါ ခင်ဗျား မှားတာပေါ့၊ သံသရာဟာ အစမရှိတဲ့အကြောင်း သေသေချာချာ ကျုပ်ရှင်းပြမယ်၊ နားထောင်”

ဦးမြူသည် သူ့နည်းသူ့ဟန်နှင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကို လက်ကိုင် ပြုပြီး သံသရာဟာ အစမရှိတဲ့ အကြောင်းကို ကျွန်တော်အား အချိန် အတော်ကြာအောင် ရှင်းပြပါလေတော့သည်။ (သူ့ရှင်းပြချက်ကို စာသား ရှည်မသွားစေရန် မဖော်ပြတော့ပါ)။

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

ဤတွင် သူနှင့် ကျွန်တော် အမျိုးမျိုး ငြင်းခုံကြရလေတော့၏။

ထိုအခါ ဦးမြူသည် ကျွန်တော်အား သူ့ထက်ငယ်သူ ဖြစ်သည့်အပြင် လူရင်းအနေ ထား၍လောမသိ။ သူ့ဟောပြောချက်ကို သဘောမပေါက်ရ ကောင်းလားဟုဆိုကာ ကျွန်တော်အား “ဟောက်” ပါလေတော့သည်။

“ခင်ဗျား အတော်နားဝေးသေးတဲ့လူပဲ။ ဒီက စေတနာနဲ့ သေသေ ချာချာ ရှင်းပြတာတောင် သဘော မပေါက်တာဟာ ကျွဲကြီးအနား စောင်းတီးပြုရသလို ဖြစ်နေတာပေါ့။ ကဲပါ ကျုပ်ရှင်းပြတာကို သေသေ ချာချာ ခင်ဗျားစိတ်ထဲမှာ မှတ်ထားပါ။ နောင်အခါကျတော့ ခင်ဗျား သဘောပေါက်လာတော့မှ ကျုပ်ကို ခင်ဗျား ကျေးဇူးတင်မယ်”

ဤတွင် သူ၏ ထိခိုက်သောစကားသည် ကျွန်တော်အား စိတ်ဆိုးချင် လာစေပါသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်က စိတ်ဆိုးသံမပါစေပဲ အေးအေး ပင် ပြန်ပြော၏။

“ဒါကတော့ ခင်ဗျားကြိုက်သလို ပြောနိုင်ပါတယ်လေ၊ ပြောပေါ့။ ကျုပ်ကို ကျွဲကြီးလို့ ခင်ဗျား မြင်နေယင်လဲ မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီကိစ္စမှာ ကျွန်တော် ခံယူချက်ကတော့ ပထမ ပြောခဲ့တဲ့ မူရင်းအတိုင်းပါပဲ”

“အဲဒါ ခင်ဗျား အမြင်မှန်ကိုမမြင်တာ။ သံသရာဟာ အစမရှိဘူး။ မှတ်ထား။ အစရှိတယ်လို့ ခင်ဗျားထင်နေယင် ဒီဥပု”

“အစရှိတယ်လို့လဲ ကျွန်တော်က မပြောရပါလားဗျာ။ အစ မရှိဘူးလို့ ခင်ဗျားဆိုတာကိုပဲ လက်မခံနိုင်ကြောင်း ပြောတာပါ။ ဆိုလိုတာကတော့ ဒီတရားဟာ ဆွေးနွေးအပ်သော တရား မဟုတ်ဘူးလို့သာ ကျွန်တော် ဆိုထားပါတယ်”

ဤတွင် ဦးမြူက ကျွန်တော်အား ကမ္မာပေါင်း အသင်္ချေ နှစ်ဆယ် ကျင့်လျှင်တော်မူ ကျွတ်တမ်းဝင်မည့်သူ မဟုတ် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဒိဋ္ဌိ ကြီး 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

မကျေနပ်သံပါသော စကားကို ကျွန်တော်ပြောမိပြီး ထိုင်ရာမှ ထလိုက် တော့သည်။

ထိုနောက် ကျွန်တော် ဆိမ်ပြန်ရောက်၏။ ကျွန်တော်မှာ စိတ်ထဲတွင် မကျေနပ်ချမ်း ဖြစ်နေ၏။ မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်အေးချမ်းသာစွာနေရန် ဆုံးမ သော်လည်း မရ။ အိပ်ရာပေါ် လဲလျောင်းယင်း စိတ်ပန်း ကိုယ်ပန်း ဖြစ် နေမှု ဖြေလျော့ကြည့်၏။ မရ။ မခံချင်စိတ်မှာ ကျွန်တော်၏ နှလုံးအိမ် အတွင်းမှာ လှုပ်ရှားကာ ထွက်ပေါက်ရှာနေပြီဟု မိမိကိုယ်မိမိ သိ၏။ ထို အခါ ကျွန်တော် ဦးနှောက်က ဦးဖြူအား ချေပရန် စကားလုံးတွေ ထုတ် ပေးနေပြန်၏။ ကျွန်တော် ငြိမ်ငြိမ်မနေနိုင်တော့ချေ။ လူသားအား အကျိုးမဲ့ ကိုသာ ဖြစ်စေသည့် “အဖျက်စိတ်” တည်းဟူသော ဗျာပါဒတွေက ကျွန် တော်အား လှမ်းဝိုင်းနေလေပြီ။

“ခင်ဗျားဟာ ကျွဲကြီး၊ ဒိဋ္ဌိ၊ အမြင်မှားနေပြီ။ ကမ္ဘာအသင်္ချေ နှစ်ဆယ် ကျင့်တောင် ကျွတ်တမ်းဝင်မည့်သူ မဟုတ်” ဆိုသော စကားများကိုသာ ထပ်ပြန်တလဲလဲ ကြားနေ၏။

ထိုအခါ အငြိမ်မနေနိုင်တော့သော ကျွန်တော်၏ လက်ထဲ၌ အိပ်ရာ တေး၌ စာအုပ်ပုံကြီးပေါ်သို့ ရောက်သွားပြီး စာအုပ်ပါးပါး တအုပ်ကို အမှတ်ထင် ဆွဲယူလိုက်မိ၏။ ၂၆-၁၀-၆၉ နေ့ ထုတ် ဗုဒ္ဓသာသနာ့ လစဉ်စာစောင် အတွဲ(၄) အမှတ်(၁)မှာ လက်ထဲပါလာ၏။ စာစောင်ကို ဟိုလှန်သည်လှန် လှန်လိုက်ရာ စာမျက်နှာ(၃၁)၌ အောက်ပါစာကြောင်း ကို ဖတ်မိ၏။

အနမတဂ္ဂေ = မသိအပ်သော အရှေ့သော သံသရာ၌ စက်ရဟတ်ကဲ့သို့ အထပ်ထပ် အဖန်ဖန် အတန်တန်ကျင်လည် ရသော ကာလ၌ -

ဟော တွေပြီ။ “မသိအပ်သော အရှေ့သော သံသရာ၌” လို့ ဆိုထား ပါလား။

ဤနေရာတွင် ကျွန်တော် တခုစဉ်းစားမိ၏။ ဒေါသကို ဖြစ်မိလျှင် မျှီသိပ် ချုပ်တည်းထားပါက စိတ်ပညာ အခေါ်အားဖြင့် (Repress d) ထွက်ပေါက်မပေးပဲ ပိနှိပ်ထားပါက တနည်းနည်းဖြင့် လူအား တစုံတခု ခုက္ခပေးတတ်သည်။ မူလက ဒေါသ မဖြစ်အောင်နေပါ။ ဒေါသ ဖြစ်လာ

လျှင်တော့ ထိုဒေါသကို သိမ်းဆည်းပိနှိပ်မထားပဲ ထွက်ပေါက်တမျိုးမျိုး ကို ပေးပါ။ ထွက်ပေါက် မပေးလျှင် မိမိ၏ ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးအိမ် အတွင်း၌ ထိုဒေါသသည် သောင်းကျန်းပြီး မိမိ၏ မသိစိတ်ခေါ် အတွင်း စိတ်သို့ ရောက်သွားကာ မိမိကိုယ်ကို ခုက္ခတမျိုးမျိုး ပေးနိုင်သည်ဟူ၍ ဖြစ် လေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်သည် လက်ထဲ၌ကိုင်ထားသောစာစောင်ကို အခြေ ပြုလျက် “သံသရာဟာ ဦးဖြူပြောသလို အစမရှိ မဟုတ်ကြောင်း၊ မသိအပ် သော အစရှိသည့် အကြောင်းမူ၍ ဦးဖြူ၏ ပြန်ဖျင်းသော စကားဖြစ် ထည့် ကျွဲကြီးဟု သူတပါးအားခေါ်ဆိုခြင်းသည် ယောဂီတဦး အနေဖြင့် မသင့်လျော်ကြောင်း၊ တရားဓမ္မကို ဟောပြောပါဟု တပါးသူက တောင်းပန် မှုသာ ဟောပြောသင့်ကြောင်း၊ ယခု မဟောချင်ပါနှင့်ဟု ထားပါလျက် နှင့် ဟောပြောပြီး သူတပါးအား ပုတ်ခတ်စကား အမျိုးမျိုး ဆိုခြင်းမှာ မသင့်လျော်ကြောင်း” စသည်များကို တသိကြီး ရေးမိပါလေတော့သည်။ ပလာစာရွက် ဆယ်ရွက်ခန့် ရေးမိသောအခါတွင် အပြီးသတ်လိုက်၏။ ထို အခါကျမှ လူမှာ အတော်စလေး နေသာထိုင်သာ ရှိလာ၏။ နှလုံးသား အတွင်းနှင့် ဦးနှောက် အတွင်းရှိ လှုပ်ရှားနေသော ချုပ်တည်းထား ရသော ဒေါသစိတ်၊ မခံချင်စိတ်နှင့် ချေပလိုသော စိတ်ရိုင်းများသည် စက္ကူပေါ်သို့ ရောက်သွားသဖြင့် လူမှာ နေသာထိုင်သာ ရှိသွားခြင်း ဖြစ် ပါသည်။

နောက်တနေ့နံနက်တွင် ရေးပြီးစာနှင့် ဗုဒ္ဓသာသနာ့အလင်း စာစောင် ကိုယူပြီး ယောဂီ ဦးဖြူ ရှိနေရာ ရိပ်သာသို့ ကျွန်တော်လာခဲ့၏။ ဇာမ်းတွင် ဆရာ ဦးဆန်းထွန်း (မန်းတက္ကသိုလ်) အိမ်သို့ ဝင်ပြီး ဦးဆန်းထွန်းအား ကျွန်တော် ရေးယူခဲ့သော စာကို ဖတ်ပြ၏။ ပြီး ကျွန်တော်က ဦးဆန်းထွန်း အား မေး၏။

“ကျွန်တော်ရေးထားတာ မှန်ရဲ့လား”
“မှန်သားပဲ”ဟု ဦးဆန်းထွန်းက ပြေ၏။
“ဒါဖြင့် သံသရာဟာ အစမရှိဘူးလို့ ဦးဖြူရှင်းပြချက်ဟာ မှားတာပေါ့”
“အဲလေ၊ အားရှိခဲ့တယ်လို့ သူ့သံသရာ၌ အစကို သူမသိခဲ့နိုင်တော့ သံသရာဟာ အစမရှိဘူးလို့ သူဆိုတာပေါ့။ သူ့ဟာသူ မှန်တာပဲ”

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

“ဘယ်နှယ်လဲဗျာ၊ ဒီစာစောင်ထဲမှာ အနမတဂ္ဂ- မသိအပ်သော အစရှိသော သံသရာလို့ အတိအကျ ဆိုထားသားပဲ။ အဲဒါ မှားသလား။”

“မမှားပါဘူး။ အဲဒါ တိုက်ရိုက် မြန်မာ ပြန်ထားတာပဲ။ ခင်ဗျားရေးတာ 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၏။

“ကြိုက်ပြီဗျာ၊ ကြိုက်ပြီ။ 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 ဘာကြောင့် သွားပေးစရာ လိုသေးသလဲ။ ခင်ဗျား ခံယူထားချက်ကို ဆွေးနွေးအပ်သော တရားမဟုတ်ဘူးဆို” ဟု ဦးဆန်းထွန်းက ပြောပါလေတော့သည်။

ဤအခါကျမှ ကျွန်တော်မှာ မိမိအမှားကို မိမိမြင်မိသည်။ ထိုအချိန်က ကျွန်တော်မှာ စာအုပ်ထုတ်ရန် စာမူတခုကို ရေးနေဆဲဖြစ်သည်။ မိမိအလုပ်ကိုသာ မိမိ မြီးစီးအောင်မြင်အောင် ရေးရမည်၊ လုပ်ရမည် ဖြစ်ပါလျက် ဘာကြောင့်မှား ဦးဖြူ၏စကားကို သွားပြီး အကျိုးမရှိ ကန့်ကွက်မိရသနည်း။ စင်စစ် အကျိုးမပေးသော အငြင်းပွားမှုကို ရှောင်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ယခု အငြင်းပွားမိခြင်းကြောင့် ဗိတ်လှုပ်ရှားပြီး ကိုယ်မော၊ စိတ်မော ဖြစ်ရသည်။ စာရွက် ဆယ်မျက်နှာကို ရေးရသည့် အင်အားတွေကို အလဟဿ

ပြုန်းတီးပစ်လိုက်ရသေးသည်။ ရိပ်သာဆီသို့လည်း ယခု အချည်းနှီး အပို ရေးသွားလိုက်ရသေးသည်။ ကုန်လိုက်ရသည့်အင်အားတွေမှာ နှမြောစရာ ဖြစ်သင့်သည်မှာ မူလ ဦးဖြူ တရားဟောစဉ်တွင် အသာလေး ငြိမ်ပြီး စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာထားကာ နားထောင်နေလိုက်ရန်သာ ရှိသည်။ သူက

“တရားကို ကြိုက်နှစ်သက်ရဲ့လား” ဟု မေးခဲ့လျှင်—
“ဟုတ်ကဲ့၊ ကြိုက်ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” ဟု မည်သူ့ကိုမျှ မထိုခိုက်စေသော မုသားဖြူစကား (White Lie) ကို ဆိုလိုက်လျှင် ပြီးနိုင်သည်။ အကယ်၍ ဘာ ထိုစဉ်က ကျွန်တော် စိတ်ကျွန်တော် နိုင်သဖြင့် အသာလေး ငြိမ်နေလိုက်လျှင် စိတ်အင်အား လူအင်အား ဆိုးပါးပဲနှင့် ဦးဖြူရော ကျွန်တော်ပါ နှစ်ဦးနှစ်ဝ စိတ်ချမ်းသာရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ယခုမှ ဦးဆန်းထွန်းက ကယ်လိုက်ပေးသောကြောင့် ရိပ်သာသို့ ဆက်မသွားတော့ပဲ ရေးထားပြီး သားစာကို အိမ်ပြန်ယူခဲ့နိုင်သဖြင့် နေ့တိုင်း ဖြေဆိုနေရသော စိတ်ပညာ စာမေးပွဲကို အောင်မှတ် ရရှိကလေးနှင့် ကျွန်တော် ကပ်ပြီး အောင်ခဲ့ရသည်။

အကယ်၍ သာ ကျွန်တော်သည် ဦးဆန်းထွန်းစကားကို နားမထောင်ပဲ ရေးပြီး သားစာကို 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 ထဘော
ထားခြင်းသည် သင်၏အမှား ဖြစ်၏။”

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

ကမ္ဘာကျော် ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတဦးမှာ အကြောင်းမညီညွတ်၍ နာမည်
ကြီးနေဆဲ၌ သေပွဲဝင်သွားရာ သိပ်ပြီး အရေးတကြီး သဘောထားတတ်သူ
တဦးမှာ စိတ်မကောင်းဖြစ်လွန်းသဖြင့် ထိုရုပ်ရှင်မင်းသမီးနောက်သို့ သေပွဲ
ဝင်ကာ လိုက်သွားဖူးသည်။

မိတ်ဆွေတဦးက သူ့အား လမ်းတွင်တွေ့ရာ၌ နောက်ပြောင်ပြီး ချိုးနှိမ်
သော စကားကို ဆိုလိုက်ရာ ထိုစကားကို သိပ်ပြီး အရေးတကြီး လုပ်တတ်
သည့် အထိုခံရသူများမှာ ထိုခန့်ညက် တညလုံးလုံး အိပ်မရအောင် မကျေ
မချမ်း 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
သတင်းတစ်ပုဒ်ကို ထိုသတင်းစာက ဖော်ပြပေး၏။ ထိုသူ ပို့သော သတင်း
ကို တွေ့မြင်ရသောအခါ ကျွန်တော်မှာ မနာလိုစိတ်ဖြင့် သိပ်ပြီး အရေး
တကြီး သဘောထားလိုက်မိသဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲလိုက်ပုံမှာ ထိုည တညလုံး
ကောင်းကောင်း အိပ်မရတော့ပေ။

လက်ထပ်ရန် စေ့စပ်ထားသော အတန်းတူ ဆေးကျောင်းသူနှင့် ဆေး
ကျောင်းသား စုံတွဲတို့ရှိ၏။ ဆေးကျောင်းသားမှာ အတန်းတင်စာမေးပွဲ
ကျ၏။ သူ စိတ်ထိခိုက်လွန်းအားကြီးပြီး အဆိပ်သောက်၍ သေကြောင်း
ကြံ၏။ ကံဆောင်းထောက်၍ ဆေးမိသဖြင့် သူ့ခမျာ အသက်ချမ်းသာ
ရာ ရသွား၏။ သူသည်လည်း မဖြစ်စေလောက်ကို သိပ်ပြီး အရေးတကြီး

လုပ်မိသဖြင့် သူ့၌သာမဟုတ်၊ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိမိဘနှင့် နီးစပ်သူဆွေမျိုး
များမှာ စိတ်ထောက်ယှက်ပင် ခုက္ခများကြရလေသည်။

ငယ်သေးသော ဆရာဝန်၏ ဇနီးတဦးမှာ တနေ့သ၌ ခင်ပွန်းဖြစ်သူနှင့်
အပိုက်မသင့်ဖြစ်ပြီး 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 သူ့ခင်ပွန်းထံ ပျာပျာသလဲ အန်ဆေးတိုက်
သော်လည်း မအန်နိုင်တော့သဖြင့် ထိုအခါကျမှ မိန်းကလေးမှာ သူ့
အမှားကို သူ့နောင်တရကာ သူ့မှားပါပြီဟု သူ့ခင်ပွန်းကို မျက်ရည် စက်
လက်နှင့် ပြောဆို ကန်တော့သင်း သေဆုံးသွားရဖူးလေသည်။

အလားတူ အရေးတကြီး မလုပ်သင့်သည်ကိုလုပ်၊ အရေးတကြီးသဘော
မထားသင့်သည်ကို ထားခြင်းများကြောင့် စိတ်ခုက္ခထောက်ရခြင်း၊ အိပ်မရ
ဖြစ်ရခြင်း၊ အလုပ်မလုပ်နိုင် ဖြစ်ရခြင်းများအပြင် အချို့တို့မှာ အသက်ပင်
ထုံးရှုံးခဲ့ရဖူးပေါင်း များလှလေပြီ။ ဤသဘောတရားသည် စင်စစ်အား
ဖြင့် မိမိတို့ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို သိမ်ငယ်အောင်၊ နိမ့်ကျအောင် ပြုခြင်း
သာ ဖြစ်လေသည်။

အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှု ရရှိနိုင်ရန်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ကြံစည် ကြိုးစားနေ
သူများ ဆိုပါလျှင် အလားတူ ဖြစ်ရပ်မျိုးနှင့် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဝင်မတိုးမိ
အောင် အမြဲတစေ သတိရှိနေသင့်ကြပေသည်။

ထိုအဖြစ်မျိုးကိုသတိလက်လွတ်ဖြစ်ကာ လက်ခံကျင့်သုံးမိပါလျှင် ယုတ်စွ
အဆုံး မိမိတို့ ကိုယ်တွင်းအင်အားများ ဆုံးပါးမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် စိတ်
တန်ခိုး နဲ့ သွားမည်လည်းဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး၌ စိတ်ပညာ၏ အနှစ်သာရ
ဖြစ်သော စိတ်၏ခွန်အားကို လုံးဝအသုံးမပြုနိုင်သူ၏ အဖြစ်သို့ ကျရောက်
ကာ စိတ်ဝေဒနာသမားအဖြစ်သို့ ကျရောက်သွားနိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ အစ၌ ဖော်ပြခဲ့သော အင်္ဂလိပ်စာ ဝါကျတိုစာလေး၏ သတိ
ပေးချက်ကို လေးလေးနက်နက် သတိရနေသင့်ပေသည်။

[လေး]

အမှောင်ဘက် အဆိုးဘက်ကိုချဉ်း ကြည့်တတ်ခြင်း

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

၁။ အစစအရာရာ နေရာထက်သည့် အလင်းဘက်ကို ကြည့်လျက် သင်ကြည့်မြင်သည့် အလင်းဘက်မှအရာများ ထင်ထံသို့ တကယ်ရောက်ရှိလာပါစေ။

၂။ သင့်ကိုယ်သင် ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း ဖြစ်ရန် ခွင့်မပြုပါနှင့်။

အားပေးမှုပြုနေသူသည် အကောင်းဘက်ကိုသာ ကြည့်မြင်ရမည်။ သို့မှသာ အားထက်မည်။ အဆိုးဘက်ကို စိတ်မညွတ်ရ။ ဝမ်းနည်းစရာတွေ့၍ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းလျှင် အင်အားလည်း ကျဆင်းသွားလိမ့်မည် ဆိုချက်မှာ သိပ္ပံနည်းကျ သတိပေးချက်ဖြစ်ကြောင်း ယုံမှားစရာမရှိပေ။

ဝမ်းနည်းစရာ၊ စိတ်အားငယ်ရာတွေကို တသိကြီး လျှောက်တေးချင်လျှင် ထိုသို့တေးစရာတွေ ခုနှင့်ဒေး ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အမြဲ ရှိနေပါသည်။ 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 သူ့စိတ်ပျက်၏။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း၏။ သို့သော် ငွေရှာပြီး အရင်းအနှီးထပ်ဖြည့်ကာ အလုပ်ဆက်လုပ်မှုဖြစ်မည်ဟု သူ့တွက်ဆ၏။ ငွေရှိသူမိတ်ဆွေထံ ငွေသွားချေးရန် အတွက် သူသည် အိမ်မှထွက်ခဲ့၏။ စိတ်ဓာတ်ကျနေသော သူ့မျက်နှာမှာ အိုနေ၏။ ကိုယ်နေဟန်ထားမှာလည်း ယိုနေ၏။ ငွေငါးထောင် ချေးယူလိုသောစိတ် သူ့၌ရှိသော်လည်း စိတ်မရဲသဖြင့် ငွေတထောင်လောက် ချေးပါဟု သူ့မိတ်ဆွေကိုပြောရန်အတွက် သူ တွက်ဆ ချင့်ချိန်ထား၏။ လမ်းပေါ်သို့ သူ့အရောက်၌ ခြေနှစ်ဘက်ပြတ်နေသော သူတောင်းစားတဦးမှာ ဘီးထပ်လှည်းအိုကလေးပေါ်တွင် ထိုင်ကာ သူ့အား ပြုံးရွှင်စွာ ဆလန်ပေးပြီး နှုတ်ဆက်သည်ကို သူ မြင်တွေ့ရ၏။

“ဗုဒ္ဓိတ သူတောင်းစားသည်ပင်လျှင် ပြုံးရွှင်နိုင်သေးလျှင် ငါ့တာကြောင့် မပြုံးရွှင်နိုင်ရမည်နည်း” ဆိုသောအသံစိတ်ထားမှာ ချက်ချင်း သူ့နှလုံးသားအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာလေသည်။ ထိုအခါ သူ့ရင်တွင်း၌ ရှိနေသော စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေမှုမှာ ထွက်ခွာပြေးသွားလေပြီ။ “လောကမှာ စိတ်ပပင်သောကရောက်နေရသည်မှာ ကိုယ်ဟာကိုယ်ဖန်ဆင်းပြီး စိတ်ထဲမှာ ကြည့်မြင်ခြင်းသာဖြစ်သည်”ဟု သူ့သဘောပေါက်လာသည်။ အားတက်ရွှင်ပျရန် ရှုကြည့်ပြန်လျှင်လည်း စိတ်ထင်သလို မြင်နိုင်သည်ဟု သူ့တွေ့၏။

ငွေရှိသူမိတ်ဆွေနှင့်သူတွေ့သောအခါ သူ ငွေတသောင်း လိုနေကြောင်း သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်စိတ်ချမှုနှင့် ပြောလိုက်ရာ သူ့မိတ်ဆွေက ထိုငွေကို ထုတ်ပေးလိုက်လေသည်။

ထိုင်ပြီးမိုင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းစရာတွေ့ကိုသာ တွေးနေခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းများသည် လူသား၏အင်အားကို အလိုလိုနေယင်း ကုန်ခန်းစေသည်။ လူကို မြန်မြန်အိုစေသည်။ အမှောင်အလင်းဆိုသည်မှာ တလူညီစီ ဖြစ်တတ်သည်။ သို့သော် ကြာရှည်လင်းနေရန် လူသားသည် ကြံတတ်ဖန်တတ်သော ထတ္တိရှိပါသည်။ ထိုထတ္တိမှာ လူသားတိုင်းတွင် ငုပ်လျှိုးလျက်ရှိသည်။ ဤသို့ ကြံကြ ဖန်ကြသဖြင့် ကြံဖန်သလို ဖြစ်ပေါ် နေသည် များလည်း ဤလောကမှာ ရှိပေသည်။

အမှောင်ဘက်ကိုမြင်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်တိုင်ဖန်ဆင်းပြီး ကြည့်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ဤလိုကြည့်လျှင် အားကုန်မည်။ အမှောင်ဘက်သို့ချည်း ကြည့်ဖန် များက တကယ်ပင် ထိုနေရာသို့ ရောက်သွားတတ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ အလင်း ဘက်ကို ဖန်ဆင်းကြည့်လျှင်လည်း ရသည်။ ကြည့်ရသည်မှာ ပျော်စရာ လည်း ကောင်းပါသည်။ ဤသို့ ဖန်ဆင်းကြည့်ယင်း ကြိုးစား၍ ကြံစည် လုပ်ကိုင်ပါလျှင် အချိန်တန်သောအခါတွင် အလင်းဘက်သို့တကယ်ရောက်မြဲ ဟူသော စိတ်ပညာ၏သဘောကို စိတ်ဝင်စားသင့်ကြပေသည်။

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

[ငါး]

လွန်ကျူးခြင်းအမျိုးမျိုး

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

အအိပ်ကြူးခြင်း၊ အစားကြူးခြင်း၊ မေထုန်ကြူးခြင်း၊ သေသောက် ကြူးခြင်း၊ လောင်းကစားကြူးခြင်း၊ ပွဲသဘင် ကြူးခြင်း စသည်တို့ကို စိတ်ပညာလိုက်စားမည့် သူသည် အကျင့်မပါမီတွင် သတိနှင့်ရှောင်ကွင်းရန် အထူးပင်လိုအပ်သည်။ အကျင့်ပါသောအခါသို့ ရောက်မှ ထိုမကောင်း သောအကျင့်ကို ဖြတ်ပစ်ရမည်ဆိုလျှင် စိတ်ဓာတ်နဲ့သူများအတွက် အခက် အခဲ များစွာ ရှိနိုင်လေသည်။

စိတ်ပညာသင်တန်းကို တက်မည့်သူသည် မဟာဝိဇ္ဇာတန်း တက်ရောက် ရမည့်သူကဲ့သို့ 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 ဟူသရွေ့ကို ရှေးဦးစွာ လိုအောင်ပိတ်ဆို့ထားပြီး ဖြစ်နေသည့် ဂုဏ်ထူးဝိသေသများရှိနေရန် လိုအပ်ပေသည်။ ယိုပေါက်ကြီးထွား ဟောင်း လောင်းနှင့် စိတ်ပညာကိုလေ့ကျင့်ပါလျှင် အိတ်ပေါက်နှင့် ဖားကောက် ဆက်သို့ပင် ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

လူသားများ၏ ယခုကာလ ယေဘုယျသက်တမ်းမှာ လိုအပ်သလောက် မရှည်သေးဟု ဆိုရပါမည်။ ရှေးကနှင့်စာလျှင် ယခုခေတ်လူသား၏ သက် တမ်းများမှာ တိုးမြင့်လာသည်ဟုဆိုရသော်လည်း စင်စစ်လူသားတို့အတွက် သိအပ်သောပညာ၊ လုပ်ကိုင်အပ်သောအလုပ်များကို လုံလုံလောက်လောက် သင်ကြားလုပ်ကိုင်နိုင်ရန်အတွက်ဆိုလျှင် ရရှိသောသက်တမ်းမှာ အလွန်ပင် တိုတောင်းလှပါသေးသည်။

ဤ တိုတောင်းလှသောသက်တမ်းအတွင်း၌ အအိပ်ကြူးနေမည်၊ အစား အသောက်ကြူးနေမည် ဆိုလျှင် ထိုသူမှာ အလုပ်လုပ်စရာ အချိန် မရနိုင် ဖြစ်မည်ဖြစ် သူ့ကိုယ်သူနစ်အောင်နှစ်ရာလည်း ကျနေပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ဤလိုလူတန်းစားသည် လူသားတို့၏ ဘဝတဆင့်ကို ပျက်စီးအောင် ပြုလုပ် ရာသို့လည်း ကျရောက်နေပေသည်။

သို့ရာတွင် မြေအုတ်တို့ပြိုင်လေရာ ကျောက်အုတ်တို့ဖြင့် တည်ဆောက်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ များပြားစွာပေါ်ထွက်လာသောအခါတွင် လွန်ကျူးမှုပြုနေသူ ဦးရေ ယုတ်လျော့သွားလိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။

လွန်ကျူးမှုသည် စင်စစ်အားဖြင့် လူသားအား ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခကို ပေးနိုင်စွမ်း လုံးဝမရှိပါ။ လွန်ကျူးမှုအဆင့်သို့ ရောက်လျှင်ရောက်ချင်းပင် ထိုသူမှာ ကိုယ်ခရာစိတ်ပါ ဒုက္ခဝေဒနာကို စတင်ခံစားရမည်သာ ဖြစ်ပါ သည်။ သို့သော် ထိုသူတို့မှာ လွန်ကျူးခြင်း၏အပြစ်နှင့် ခံစားရသောဒုက္ခကို သိလျက်နှင့်ပင် အကျင့်ပါနေသောကြောင့်သာ ဖြတ်မပစ်နိုင်ပဲ လွန်ကျူး လိုစိတ်၏ကျေးကျွန်ဘဝသို့ မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ အရောက်ခံနေကြရလေသည်။

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

ထွာကာ မိမိတို့ဘာသာ ဆုံးဖြတ်ရမည့်ကိစ္စသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် လူ သားများ၏ စိတ်တွင် (Conscience) ဟု ခေါ်သည့် အဆိုး အတောင်း အမှားအမှန်ကို ပိုင်းခြားတတ်သည့် အသိဉာဏ် ပါရှိနေပါသည်။

ထိုအသိဉာဏ်က ငါ့ဘယ်လောက်အိပ်သင့်သည်၊ ဘယ်လောက် စား သင့်သည်၊ ဘယ်လောက် ကာမဂုဏ်ကို ခံစားသင့်သည်ဟု ပိုင်းခြားပေးနိုင် စွမ်း ရှိပါသည်။ လူသားတို့သည် ယေဘုယျအားဖြင့် မကောင်းမှုတွင် လွန်လွန်ကျူးကျူး လုပ်ချင်တတ်သည့်သဘောပါရှိတတ်ရာ သူ၏ဆင်ခြင်ကို အသိဉာဏ် (Conscience) က လိုအပ်သော အကန့်အသတ်ကို သတိပေး လျက်နှင့်ပင် ပိုလွန်၍ ခံစားလိုသော ဆန္ဒများကို အလိုလိုက် မှားနေတတ် ကြလေသည်။ ထိုအခါ၌ ပြုဖန်များ၍ အကျင့် ပါသွားသော အခါတွင် တစတစနှင့် လွန်ကျူးမှုအပိုင်းသို့ ဝင်ရောက်သွားရလေတော့သည်။

သို့ဖြစ်ရာ လွန်ကျူးမှုအဆင့်သို့ မရောက်ရန်အတွက် မိမိတို့၏ ဆင်ခြင်တုံ အသိဉာဏ်က ပြောသည့်အတိုင်းသာ သတိထား၍ လိုက်နာကြရန် ဖြစ်ပေ သည်။ လိုက်နာနိုင်သည်နှင့်အမျှ မိမိတို့ အကျင့်စာရိတ္တမှာ မူမှန်ဖြစ်လာပြီး မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အားများကို မထိပါး မဆုံးရှုံးစေသည့် ပြင် အပို အင်အားများကိုပင် မိမိတို့တွင် သိုလှောင် စုဆောင်းပေးပြီးသား ဖြစ်လာနိုင်လေသည်။

ယင်း အပိုအင်အားများသည် စိတ်ပညာကို လိုက်စားမည့် သူအား ကြီးပွားထက်မြက်သော စိတ်ဆန်းစစ်ရေးတွင် ကြီးစွာသောအထောက် အကူကို ပြုလိမ့်မည်မှာ သေချာပါသည်။

မိမိတို့၏ ကိုယ်အင်အား၊ စိတ်အင်အားများ ယုတ်လျော့စေမည့် အထက် ပါ အကြောင်းတရားများကို ဖယ်ရှားနိုင်သောအခါတွင် မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ် နှင့်စိတ်ကို ရှင်လန်းအားတက်မှုရှိနေအောင်ပြုလုပ်ရန်မှာ မခက်ခဲတော့ပေ။

ထို့နောက် အောက်ပါအချက် ငါးချက်ကို ဆက်လက် ပြုလုပ်ပါလျှင် ကာယ စိတ္တ သုခနှစ်ဖြာကို မူမှန်အတိုင်း ရရှိပေတော့မည်။ ဤအခါ၌ ထို သူအား စိတ်ပညာကို ပေါက်မြောက်သည်အထိ လိုက်စားအသုံးချနိုင်စွမ်း ရှိသောသူအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါပြီဟု ဆိုရန် ရှိပေသတည်း။

[တစ်]

အဆင်ပြေစွာ သဟဇာတ=ဟာမုန်နီ Harmony ဖြစ်နေရန်

စိတ်ပညာကို လိုက်စား လေ့ကျင့်ခြင်းမှာ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားကို အားထုတ်ခြင်းနှင့် သဘောအားဖြင့် တူညီမှုတွေ များစွာ ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ပညာသမားသည် သမထသမားကဲ့သို့ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်သို့ ကပ်ပြီး တည်ငြိမ်စွာ ထိုင်လျက်ချည်း တရားကို အားထုတ်ရမည် မဟုတ်ပဲ (စိတ်ပညာကို လောကီရေးသက်သက်၌သာ သုံးမည့်သူ ဖြစ်သည့်အတိုင်း) ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ မိန်းမ ယောက်ျား၊ လူကြီး၊ လူငယ် အတန်းအစားအမျိုးမျိုး အပြင် အခြား သက်ရှိသက်မဲ့ များစွာတို့နှင့်လည်း ကူးလူးဆက်ဆံရပေလိမ့် မည်။ ထိုအခါတွင် အားလုံးတို့နှင့် ဆက်ဆံယင်း၊ မိမိအလုပ် ဝတ္တရားများ ကိုလည်း ဆောင်ရွက်ယင်း အစစ အရာရာတွင် အောင်မြင်မှု ရရှိအောင် စိတ်ပညာကို အသုံးချရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဤသို့ ဆက်ဆံရာ၌လည်းကောင်း၊ စိတ်ကူး ကြံဆရာ၌ လည်းကောင်း၊ မိမိအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ရာ၌လည်းကောင်း အစစအရာရာတို့နှင့် မိမိနှင့် အစဉ် သဖြင့် အဆင်ပြေစွာ သဟဇာတ ဖြစ်နေရန်မှာ အရေးကြီး လိုအပ် ပေသည်။

သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူယောဂီအား ဘာဝနာ၏တိုးပွားကြောင်း ဖြစ်သော သပ္ပာယ် (၇)ပါးနှင့် ပြည့်စုံရန် လိုသည်ဟု ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများ၌ ညွှန်းပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- | | |
|------------------|-------------------|
| (၁) နေရာဌာန | (၅) ခဲပွယ် ဘောဇဉ် |
| (၂) ဆွမ်းခံရွာ | (၆) ဣရိယာပုထ် |
| (၃) စကားနည်းမှု | (၇) ဥတု - |
| (၄) အပေါင်းအဖော် | ဖြစ်ပေသည်။ |

စိတ်ပညာရေးရာ၌ သမထနှင့် ပတ်သက်သော အကြောင်းအရာများ ဖော်ပြခြင်းမှာ နှိုင်းယှဉ် ဖော်ပြခြင်းအားဖြင့် ဆင်ခြင် နှိုင်းဆန်းစစ်ရန် အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

“သပ္ပာယ်” ဆိုသော ပါဠိစကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အဆင်ပြေစွာ၊ သို့မဟုတ် သဟဇာတဖြစ်ခြင်း ဆိုသော စကားနှင့် တူညီပေသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ စကားလုံး ဟာမိုနီ(Harmony)ဆိုသော ဝေါဟာရနှင့်လည်း တူညီပါသည်။

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

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

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

ယင်းအချက်များနှင့် ပြည့်စုံအောင်သာ 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

ဝါလ်တာအင်ဂျာမိန်း၏ 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 ထင်သည် လူ့ဘဝ တွင် နေထိုင် အသက်မွေးရန်ကို သိမြင်နားလည်လာပေလိမ့်မည်။ ဤမေတ္တာထားမှုသည် သင့် ဓန္ဒာကိုယ် အတွင်း၌ အမြဲတစေ ပျံ့နှံ့နေရမည့် အာရုံစိတ်ထား ဖြစ်လေသည်။”

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

“အိပ်ခိုး ချမ်းသာ၊ ကောင်းစွာ အိပ်မက်၊ ချစ်လျက် လူနတ်၊ စောင့်လတ်နတ်များ၊ မီးဆိပ်ခားတို့၊ ရှောင်ရှား ကိုယ်မှာ၊ လျင်စွာစိတ်တည်၊ ရွှင်ကြည်မျက်နှာ၊ သေကာ မတော့၊ လားလေမြဟွာ၊ ဆယ့်ဘစ်ဖြာသည်၊ မေတ္တာပွားမှု အကျိုးတည်း။”

“တနေ့ သုံးခါ၊ အိုးတရာဖြင့်၊ ချက်ကာထမင်း၊ ကျွေးမွေးခြင်းထက်၊ မယွင်းစင်စစ်၊ နို့တညစ်စား၊ ကြိမ်သုံးခါမျှ၊ မေတ္တာ ပွားများ၊ ကျိုး ကြီးမားသည်၊ ဘုရား မြတ်စွာ မိန့်ခွန်းတည်း။”

မေတ္တာထားပါဟု ပြောပြ တိုက်တွန်းရန်မှာ လွယ်ပါသည်။ သို့သော် များသောအားဖြင့် မကောင်းမှု၌သာ ပျော်ပါးလိုစိတ် များနေတတ်သည့် လူသားတို့သည် မေတ္တာထားရန်ကို အရင်းအနှီး မစိုက်ရပေနှင့်ပင် တွန့်တိုနေတတ်ကြလေသည်။ မုန့်တီးစိတ်ထားရန်၌ကား လွယ်ကူလှသည်။ ထိုအခါ မုန့်တီးစိတ် 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:

“သင့်ကိုယ်တွင်းရှိ မေတ္တာဓာတ် နယ်ပယ် အတွင်းသို့ မုန်းတီးမှု ကျူးကျော် ဝင်ရောက်မလာပါစေနှင့်။ ဤသို့ ဝင်မလာနိုင်ရန် သင်၏ ကင်းစောင့်လှင်ငန်း နိုးကြားမှုကို တစေ့မျှပင် လျှော့ချမထားပါနှင့်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မုန်းတီးစိတ်သည် တိတ်တဆိတ် လျှို့ဝှက်ဝင်ရောက်လာကာ သင်၏ကောင်းစားရေးကိုဖျက်ဆီးမည့် သေလောက်အောင် ကြောက်စရာ ကောင်းသော မကောင်းဆိုးဝါး ဖြစ်သော ကြောင့်ပင်တည်း။”

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

မုန်းတီးခြင်းသည် ပူလောင်လျက် ပျက်စီးခြင်းတက်သို့ ဦးတည်နေသည် ကိုလည်းကောင်း၊ မေတ္တာဓာတ်သည် အေးမြလျက် ချမ်းသာစွာ ဖြစ်ထွန်းမှုကို ရှေးရှုနေသည်ကိုလည်းကောင်း မိမိတို့၏ ဆင်ခြင်တုံ တရားတွင် အမြဲ ထည့်ထားပြီး ဧကဓဏ ဤအကြောင်းကို ပြန်လည် စဉ်းစားကြည့်သင့်၏။ ထိုအခါ မုန်းတီးစိတ်ကို ပယ်ခွာပစ်လိုစိတ် ပေါ်ပေါက် လာပြီးလျှင် မေတ္တာတရားကို လက်ကိုင်ထားလိုစိတ်များ ဖြစ်ပွားလာပေလိမ့်မည်။

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

မျိုးတူသော ထိုမြေ၊ ထိုရေ၊ ထိုလေ၊ ထိုနေကို ပန်းအိုး ခြောက်လုံးတွင် တပြိုင်နက် တချိန်တည်း စိုက်ပျိုးထားသည့် ပန်းပင်များကို ထားရှိစေ၏။ သို့သော် ပန်းပင်သုံးပင် ပါဝင်သော အုပ်စုကိုမူ စိုက်ပျိုးသူ စိတ်ပညာရှင် သူတေသိသည် နေ့စဉ် သုံးကြိမ်မျှ သူ၏ မေတ္တာဓာတ်ကို စူးစိုက်စွာ သစ်ပင်များ အနီးကပ်ကာ လွှတ်ပေး၏။ ကျန်သုံးပင်ကိုမူ သူ၏ မေတ္တာဓာတ် ပိုလွှတ်ပေးခြင်းမပြုပဲ ထား၏။ သတ်မှတ်ထားသောအချိန်ကာလသို့ ရောက်သောအခါတွင် သူ့နေ့စဉ် မေတ္တာပို့လွှတ်လျက် စိုက်ပျိုးထားသည့် ပန်းပင် များမှာ အခြားသုံးပင်ထက် သိသိသာသာ စည်ပင်ကြီးထွားလျက် ဦးစွာ ပွားပွင့်ကြသည်ကိုတွေ့မြင်ရသည်ဟု စိတ်ပညာစာအုပ်တအုပ်တွင် ကျွန်တော် ဖတ်ရဖူးသည်။

ထိုအခါ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ် ကြည့်လိုသော သဘော (မယုံ တယုံ)နှင့် မျိုးကူးထားသည့် စံပယ်နှစ်ပင်ကို ဈေးထဲမှ ဝယ်ခဲ့ရာ တပင်နှင့် တပင် ၁၂ ပေကွာ နေရာအသီးသီးတွင် စိုက်ပြီးလျှင် ရေအတူလောင်း ပေးလျက် တပင်ကိုချန်လှုပ်ပြီး တပင်ကို အပင်အနီး ရပ်ကာ “စည်ပင် ကြီးထွားပါစေ၊ ငါ၏ မေတ္တာဓာတ်ကို စေလွှတ်ပါ၏”ဟု စိတ်ထဲမှရွတ်ဆို ကာ မေတ္တာအာရုံစိတ်များ ပို့ပေး၏။ သုံးလခန့် ကြာသွားသော အခါ ကျွန်တော်၏ မေတ္တာဓာတ်ကို ခံယူရရှိသော စံပယ်ပင်မှာ ကျန်တပင်ထက် အညွန့်တွေ၊ အခက်တွေမှာ သုံးလေးဆမျှပင်ပြီး ကြီးထွား စည်ပင် လာ သည်ကို ကျွန်တော် အံ့အားသင့်စွာ တွေ့မြင်ရပါသည်။

ဤကား မေတ္တာဓာတ်၏ လက်တွေ့ကောင်းကျိုးပေးမှု သာဓက တခု ပါတည်း။

သို့ဖြစ်ရာ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ပါ ကျန်းမာရွှင်လန်း အေး ချမ်းသာယာမှု ရှိနေစေရန်အတွက် ရင်ဝယ်မပြတ်မေတ္တာဓာတ်ကို ထားရှိ အပ်ပြီး အပြင်ဘက် သက်ရှိသတ္တဝါ အပေါင်းတို့အား ဖြန့်ဝေ ပေးအပ် ပါပေသည်။

ဤတွင် စာဖတ်မိတ်ဆွေက “အရာရာတွင် အခါခပ်သိမ်း မေတ္တာထား ရန် ဖြစ်နိုင်ပါမည်လော။ မိမိအပေါ်၌ အပြစ်ပြုနေသူများအား မေတ္တာ ပွားနေ၍ချည်း ဖြစ်ပါ့မလား”ဟု မေးဖွယ်ရာရှိ၏။

မုန်ပေသည်။ လောကီလူသားသည် မိမိအား အပြစ်ပြုနေသူများအပေါ်တွင် အစဉ်သဖြင့် မေတ္တာထားရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထိုအခါ မိမိတို့၌ ရှိသင့် ရှိထိုက်သော မာန်နှင့် အမျက်ကို အသုံးပြုတန်က ချရပါမည်။ ဤနေရာ၌ 'လောကနီတိဆရာ'၏ အောက်ပါ အဆို အမိန့်ကို လိုက်နာ သင့်သည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

“လောက၌ အရေးအခွင့် ရောက်သည်နှင့် လျော်သော စကားကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်အား လျှောက်ပတ်သော ချစ်အပ်သောသူကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်နှင့် တန်ခိုးသော အမျက်ကိုလည်းကောင်း အကြင်သူသည် သိတတ်၏။ ထိုသူသည် ပညာရှိ မည်၏။”

အထက်ပါ လောကနီတိဆရာပိုဒ်၌ပါသည့် “ကိုယ်နှင့်တန်ခိုးသောအမျက်” ဟု ဆိုထားသည်ကို သတိပြုသင့်၏။ ဒေါသအမျက် လွန်လွန်ကဲကဲ မသုံးစွဲ ရန်ကို သတိပေးခြင်းဟု သိအပ်၏။

သို့ဖြစ်လေရာ မည်သူ့အားမဆို အစဉ်သဖြင့် အမျက်သို့ခြင်း၊ ရန်ငြိုး ထားခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း စသည့် မလိုလားအပ်သော (Destructive mind) အဖျက်စိတ်များကို မွေ့မြူမထားပဲ အချိန်ကာလနှင့် အခြေအနေ အစား လျော်စွာ မေတ္တာဓာတ်ကိုသာ သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်၌ ဖြန့်ဝေ၍ ပေးအပ်ပါပေသည်။ ထိုအခါ၌ မိမိတို့ ဖြန့်ဝေလိုက်သည့် မေတ္တာဓာတ်၏ ထောင်းကျိုးသည် အထိုးနှုန်းကြီးမားစွာနှင့် မိမိထံ ပြန်လာမည် ဖြစ်လေသည်။

မည်သို့ဆိုစေ၊ အောင်မြင်လိုသူ စိတ်ပညာသမားသည် မုန်းတီးခြင်းကို စွာ၍ မေတ္တာဓာတ်ကို လက်ကိုင်ပြုရန်မှာ မလွဲမသွေ ပြုရမည့် လုပ်ငန်း ပေတည်း။

[သုံး]

အာဟာရ

သတ္တဝါသည် အာဟာရကြောင့် ကြီးထွားတိုးတက် ကျန်းမာလျက် စိတ် ရွှင်လန်းမှုကို ရရှိ၏။ တဖန် အာဟာရကြောင့်ပင် ကျန်းမာရေးဆုတ်ယုတ်

ဈွတ်ယွင်းလျက် စိတ်ညှိုးနွမ်းကာ ရောဂါရပြီး သေဆုံးရသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပြန်လေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ မည်သည့် အာဟာရမျိုးကို မည်သို့မည်ပုံ အတိုင်းအရှည် ပမာဏ မည်မျှအထိ စားသုံး သင့်သည် ဆိုသော အချက် အလက်များကို ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာ ရွှင်လန်းလျက် စိတ်ပညာ သင်တန်း တက်လိုသူများ ထည့် လေ့လာမှတ်သား ထားသင့်ကြပေသည်။

အာဟာရအကြောင်းကိုရေးလျှင် စာအုပ်ကြီး တအုပ် ဖြစ်သွားမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဤနေရာ၌ အာဟာရ အရေးကြီးပုံကို အကျဉ်း အားဖြင့်သာ ရေးသားနိုင်ပေမည်။ အာဟာရ၏အကြောင်းကို အတော် အတန်မျှ ပြည့်စုံအောင် “နုပျိုစွာ အသစ်ရှည်ပါ” စာအုပ်တွင် ကျွန်တော် ရေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရ၏ အရေးကြီးပုံကို သဘော ပေါက်စေ ရန်အတွက် ယင်းစာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ချက် နှစ်ခုကို အောက်၌ ဖော်ပြ လိုက်ရပါသည်။

မထမ အချက်

အမေရိကန်နိုင်ငံ အယ်လ်ဂျင်နယ် ဆေးရုံတွင် လူနာများအား အုပ်စုခွဲ၍ စမ်းသပ် သုတေသန ပြုခဲ့သည်။ လူနာ အုပ်စုစာရင်းအား ဘီဗိုက်တာမင် ပါ သော အစားအစာများကို လုံးဝ မကျွေးပဲ ထား၏။ အချိန်ကာလ အတန် ကြာလာသောအခါတွင် ထိုလူနာများမှာ လူကြီးရော လူငယ်ပါ လှုပ်ရှား ထကြွမှု ရှေးကထက် လျော့ပါးလာ၏။ သူတို့၏ စိတ်ဝင်စားမှုများ နည်း ပါးလာပြီး ထိုင်းထိုင်းမိုင်းမိုင်း ဖြစ်လာကြ၏။ သူတို့၏ အရေပြားများမှာ ပါးလျားလာပြီး အိုကြောင်းများ ပေါ်ပေါက်လာ၏။ စိတ်ထား မတည် ငြိမ်သော အခြင်းအရာများ ပေါ်လာ၏။ အစာ မကြေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှု မမှန်ကန်ခြင်းများ ဖြစ်လာ၏။

ဤဈွတ်ယွင်းမှုများမှာ လူငယ်များထက် လူကြီးများတွင် ပိုမိုလျင်မြန် စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို တွေ့ရ၏။

အခြားစမ်းသပ်မှုစာရင်းကို အသက် ၂၃ နှစ်နှင့် ၄၀ နှစ်အတွင်းရှိ လူ ၁၀ ဦး အား ပြုလုပ်ခဲ့ကြသေးသည်။ ထိုသူတို့အား ဘီဗိုက်တာမင်များ လုံလောက် အောင် မပါရှိသော အစားအစာကိုသာ ကျွေးသည်။ ထိုသူ အားလုံးပင်

ရှေးအခါက အလုပ်ကြမ်းကို အင်တိုက် အားတိုက် လုပ်ကိုင် နိုင်ကြသူများ ဖြစ်၏။ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်မျှ ကြာလာသောအခါတွင် ထိုသူများ သည် ပျင်းရိစိတ်များဖြစ်ပေါ်လာပြီး သူတို့ လုပ်နေကျအလုပ်ကို ရှေးက ကဲ့သို့ ကျွမ်းကျင်သေသပ်စွာ မလုပ်နိုင်နိုင် ဖြစ်လာ၏။ သူတို့တွင် ကြက် သားများနှင့် အချိုးအဆစ်များ ကိုက်ခဲနာကျင်မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ အစာ စားချင်စိတ် လျော့ပါးလာသည့်အပြင် ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဝမ်းမွှန် ခြင်း စသော အခြင်းအရာများလည်း ဖြစ်ပေါ်၍ လာကြလေသည်။

ဤတွင် သူတို့ ၁၀ဦးအား ဗိုက်တာမင် သီ ဓာတ်စုများနှင့် အခြား သတ္တုဓာတ်များ ကြွယ်ဝစွာပါသော တဆေးခေါ် ယီ (Yeast) ကို အခြား အစားအစားများနှင့် ဖော့နေးလျက် ကျွေးမွေးရာ ၄၀ နာရီ အတွင်း၌ သူတို့၏ အခြေအနေမှာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်စ ပြုလာလေသည်။ ယီကို ငါးရက်ဆက်၍ ကျွေးမွေးရာ အထက်ဖော်ပြပါ ချွတ်ယွင်းမှုများ ပျောက် ဆင်းသွားကြသည်ဟု ၁၉၄၂ခု ဒီဇင်ဘာလထုတ် (Journal of Nutrition) အာဟာရဂျာနယ် စာမျက်နှာ (၅၀၅) ၌ ရေးသား ဖော်ပြထားလေသည်။

ဇုတိယ အချက်

လူသတ္တဝါတို့အား ကံစိတ်ဥတု အာဟာရ အကြောင်းတရားလေးပါးက ခြယ်လှယ် ပြုပြင်နေရာ၌ အာဟာရက လူ၏ စိတ်ဓာတ်ကို မည်မျှ အထိ ခြယ်လှယ်ပြုပြင်နိုင်ပုံမှာ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ စိတ္တဝဂ်တွင်ပါရှိသော အညတရ ဘိက္ခုဝတ္တု ကို ထောက်ရှု၍ သိနိုင်ပေသည်။ ယင်းဝတ္တု၏ လိုရင်းအချက် မှာ ဤသို့တည်း။

ရှင်တော်ဂေါတမဘုရား လက်ထက်၌ ခြောက်ကျိပ်သောရဟန်းတို့သည် တမ္ပဋ္ဌာန်းတရားကိုးဆောင်ခဲ့ပြီး ကောသလမင်း၏ နိုင်ငံအတွင်း တောင်ခြေ ရင်း၌ ရွာကြီး တရွာသို့ သွားရောက်လျက် မာတိဏ ဒါယိကာမကြီး ဆောက်လုပ် လှူဒါန်းအပ်သော ကျောင်းတိုက်၌ သီတင်းသုံးကာ တရား အားထုတ်ကြ၏။

မာတိဏ ဒါယိကာမကြီး၏ တောင်းပန်းချက်အရ ထိုရဟန်းများက ဒါယိကာမကြီးအား မဂ်ဖိုလ်ကို ရစေနိုင်သော ကမ္ပဋ္ဌာန်းပွားများနည်းကို သင်ပေးကြ၏။ ဒါယိကာမကြီးသည် တမ္ပဋ္ဌာန်း တရားများကို ပွားများ

အားထုတ်ရာ မကြာမြင့်မီ အချိန်၌ပင် ပဋိသမ္ဘိဒါလေးပါးနှင့်တကွ အနာ ဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ် အဖြစ်သို့ ရောက်၏။ ထိုအခါ မာတိဏ ဒါယိကာမကြီးသည် မိမိရရှိသော ဝိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်ဖြင့် ရဟန်းများ၏ အခြေအနေကို ကြည့်ရှု ဆင် ခြင်ရာ ရဟန်းအားလုံးပင် ထူဝဲတွေ မောဟတွေ တန်းလန်းနှင့် အကျွတ် တရား မရနိုင်ကြသေးထည်ကို တွေ့ရ၏။

ဤတွင် ဒါယိကာမကြီးသည် ရဟန်းများမှာ တရား အားထုတ်ကြပါ လျက်နှင့် အဘယ်ကြောင့် အကျွတ်တရား မရရှိနိုင်သည့် အကြောင်းများ ကို ဆင်ခြင် ကြည့်ပြန်သောအခါ အခြား လိုအပ်သော သပ္ပာယ်များနှင့် ပြည့်စုံနေကြပါလျက် ရဟန်းများ၌ အာဟာရ သပ္ပာယ် မရှိသည့် အတွက် ကြောင့်သာ တရားအားထုတ်ငြားလည်း စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရ၍ တိုးတက်မှု မရှိကြောင်း တွေ့ရလေသည်။

ထို့ကြောင့် မာတိဏ ဒါယိကာမကြီးသည် ထိုရဟန်း အသီးသီးတို့နှင့် သင့်တင့် လျောက်ပတ်သော ဆွမ်း ခဲဖွယ် ဘောဇဉ် စသည်တို့ကို ချက် ပြုတ် တပ်လှူလေရာ အာဟာရနှင့် ပြည့်ဝသော အစားအစားများကို သုံး ဆောင်ရသဖြင့် ရဟန်းများမှာ စိတ်၏ တည်ကြည် ငြိမ်သက်မှုကို ရရှိပြီး ကမ္ပဋ္ဌာန်းတရားများ ဆက်လက် အားထုတ်ကြသော အခါ၌ အားလုံးပင် ရဟန္တာများအဖြစ်သို့ ရောက်ကြလေသည်။

လူသားသည် စိတ်ပညာကို အသုံးပြုနိုင်ရန် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ခိုင်ခံ့ တည်ကြည်မှု လိုလေရာ အာဟာရနှင့် ပြည့်ဝသော အစားအစားများကို ရွေးချယ် စားသောက်တတ်ရန်မှာ အရေးကြီးပေသည်။

ဤနေရာ၌ မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် အာဟာရနှင့် ပြည့်ဝစေရန် ဆီဥ ထောပတ်၊ ကြက်ဥ၊ နွားနို့၊ မလိုင်၊ သားငါး စသည့် အစားအစားများကို ချည်း စားသုံးရမည်ဟု မထင်မှတ်စေလိုပါ။ ထိုအစားအစား များကိုသာ တသမတ်တည်း တမက်မောမော စားသုံးနေကြသူများမှာ နှလုံးထောဂါ၊ အကြောအဆစ် ကိုက်ခဲ စသည့် ထောဂါများ ရရှိနိုင်သည့်အကြောင်း ဆေး သိပ္ပံရှင်များ၏ သတိပေးထားချက်ကို အလေးမူကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

စင်စစ် လူတိုင်း စားသုံးအပ်သော အစားအစားများမှာ လတ်လတ် ဆတ်ဆတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ စောက်ပဲသီးနှံ၊ သစ်ဥ သစ်ပု၊ ပဲဆီ၊ နှမ်းဆီများနှင့် နွားနို့၊ သားငါး အနည်းအပါးမျှသာ ဖြစ်

ပေသည်။ ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များ အပြည့်အဝပါသော အစာစိမ်းများကို နေ့စဉ်မှီဝဲသင့်ကြောင်းကို ဆေးသိပ္ပံရှင်များက ညွှန်ကြားကြပါသည်။

စားသုံးသင့်သော အာဟာရအကြောင်း ကောင်းကောင်းကြီးသိအောင် လေ့လာပြီး စားသုံးသင့်သလို စားသုံး နေထိုင်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ခြာ တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှုကို ရသောအခါတွင် စိတ်ပညာကို အသုံးပြုပါက လျင်လျင်မြန်မြန်ပင် ထိထောက် အောင်မြင်မှု ရရှိလိမ့်မည်ဟု ယုံမှတ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

[လေး]

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစား

လူတိုင်းပင် ကြီးငယ်မဟု၊ မိမိနှင့် ထိုက်တန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားမှုများကို အချိန်မှန်မှန်ပြုလုပ်ရန် လိုပေသည်။

အဘယ်ကြောင့် လိုသနည်း။

လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အကြောကြီး အကြေးသေး အကြောငယ် ကလေးများကို ဆန့်တန်းလျှင် မိုင်ပေါင်းများစွာ ရှည်လျားသည်။ နောက်ဆုံး အလွန်သေးငယ်သော ကက်ပီလရီ (Capillary) အကြောကလေးများ မှာ ဆံချည်မျှင်တမျှသာ ရှိသည်။ ထိုသွေးကြောငယ်ကလေးများ အတွင်းသို့ စီးဝင်သွားသော သွေးနီဥ ကလေးများသည် သူတို့ သယ်ဆောင်လာသော အောက်ဆီဂျင်ဓာတ်များကို စွန့်လွှတ်ထားခဲ့ပြီးမှ သွေးပြန်ကြောစ တလျှောက်မှနေ၍ ခန္ဓာကိုယ်မှစွန့်ထုတ်လိုက်သော အကြစ်အကြေး ကာဘွန်ဒိုင် အောက်ဆိုက်များကို နှလုံးသားအထိ ပြန်လည် ပို့ပေးရသည့် အလုပ်ကို ထိုသွေးကြောငယ်ကလေးများ ပါဝင် ဆောင်ရွက်နေရသည်။

ထိုသို့ဖြစ်ရာ ထိုကက်ပီလရီ သွေးကြောငယ်ကလေးများ ရှင်သန်ပါမှ သွေးလှည့်ပတ်မှု လုပ်ငန်းရပ်ကြီးမှာ ချောမော အဆင်ပြေမည် ဖြစ်သည်။ ယင်း အကြောကြီး အကြောငယ်များ ရှင်သန်လျက် မှုန် ဖြစ်နေရန် အဘက် မိမိတို့၏ အသက်အရွယ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာအခြေအနေအရ နေ့စဉ် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှား အားကစားမှုပြုရန်မှာ အမှန်ပင် လိုအပ်ပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် လူသားများသည် ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုထ်ကို အပြုများသည်။ ဤတွင် လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများရှိ သွေးကြောငယ် ကလေးများမှာ ဣရိယာပုထ် မမျှတမှုကြောင့် 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 စကြိုသွားခြင်းတည်းဟူသော လမ်းလျှောက်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုရန် ဤသို့ တိုက်တွန်းခဲ့၏။

“ရဟန်းတို့၊ စကြိုသွားခြင်းအကျိုးတို့သည် ဤငါးပါးတို့တည်း။ ငါးပါးတို့ ဟူသည် ခရီးရှည် သွားနိုင်သည်။ အမှုမျိုးကို ကိုယ်ပင်ပန်းခံ၍ လုံ့လထုတ်နိုင်သည်။ အနာဓောဂါနည်းသည်။ စားအပ် သောက်အပ် လျက်အပ်သော အစားအစာများ ကောင်းစွာကြေညက်ခြင်းသို့ ရောက်လွယ်သည်။ ရရှိသော သမာဓိမှာ ရှည်ကြာစွာ တည်သည်တို့ပေတည်း။”

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားမှုများကို ပြုလုပ်ရာ၌ အသက်၅ လေးကျင့်ခန်းပါ ပူးတွဲပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။ အသက်၅ လေးကျင့်ခန်းများ ယူသင့်သည့်အကြောင်းကို “စိတ်တန်ခိုးဖြင့်တိုးတက်ချမ်းသာပါ” စာအုပ်၌ လည်းကောင်း၊ “စွမ်းပကားကြီးမားထက်မြက်ရေး” စာအုပ်၌ လည်းကောင်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ပင် ကျွန်တော် ရေးထားခဲ့ပါသည်။

[ငါး]

ကိုယ် စိတ် အနားယူခြင်း

ရီလက္ခဏာရှင်း ပြုလုပ် အနားယူခြင်း အကြောင်းကို ကျွန်တော် ရေးခဲ့သော “နုပျိုစွာအသက်ရှည်ပါ” စာအုပ်၌ လည်းကောင်း၊ “စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ” စာအုပ်၌လည်းကောင်း၊ “စွမ်းပကားကြီးမားထက်မြက်ရေး” 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 ဗျာဗျားနေသော စိတ်နှင့် ပင်ပန်း နွမ်းနယ်နေသော ခန္ဓာကိုယ် ရှိနေသော သူသည် စိတ်ထားမမှန်ခြင်း မရှိသည့်အပြင် စိတ်အား ထက်သန်မှုလည်း အလွန်နည်းပါးနေမည် ဖြစ်လေသည်။

ထိုအခါ မိမိအသိစိတ်က မသိစိတ်ခေါ် အတွင်းစိတ်ကို ခိုင်းစေရန်နှင့် ညွှန်ကြားရန် ထိုသူ ကြိုးစားပါလျှင် ထိုထိ ရောက်ရောက် အောင်မြင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ်စိတ် နွမ်းနယ် ပူလောင်လှုပ်ရှားနေသည့် -

- ၁။ စူးစိုက်နိုင်မှု အင်အား၊
 - ၂။ ယုံကြည်စိတ်နှင့်
 - ၃။ စိတ်အားထက်သန်မှုများ ခေါင်းပါး နေသောကြောင့်ပင်တည်း။
- စင်စစ် စိတ်ပညာကို အသုံးပြုမည်သူသည် -
- ၁။ စူးစိုက်မှု (Concentration)
 - ၂။ ယုံကြည်မှု (Faith)
 - ၃။ စိတ်အားထက်သန်မှု (Enthusiasm) အင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့်စုံနေရမည် ဖြစ်လေသည်။

ထိုအင်္ဂါရပ် သုံးခုစလုံးကို ကိုယ်စိတ် အနားယူခြင်း = ရီလက္ခဏာရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ရရှိနိုင်ပေသည်။

ရီလက္ခဏာရှင်း ပြုလုပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အပြည့်အဝ အနားယူယင်း အင်အားကို မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ခေါ်ယူခြင်း ဖြစ်၏။ သို့သော် အိပ်ခြင်း မဖြစ်စေရပေ။ အိပ်ခြင်းသည်လည်း အနားယူခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့သော် အိပ်၍ အနားယူခြင်းနှင့် ရီလက္ခဏာရှင်း ပြုလုပ်အနားယူခြင်းမှာ ကျောချင်းကပ် ကွာခြားပေသည်။ အိပ်၍ အနားယူခြင်းသည် အသိစိတ်ကို အနားပေးကာ အိပ်ပျော်စေခြင်း ဖြစ်၏။ ရီလက္ခဏာရှင်းပြုလုပ်၍ အနားယူခြင်းမှာ မိမိအသိစိတ်ကို နိုးနိုးကြားကြားထားလျက် မိမိ အသိစိတ်ထဲတွင် မိမိစိတ်ဓာတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်နှစ်မျိုးစလုံးကို မည်သည့်အားထုတ်မှုကိုမျှ မပြုလုပ်စေပဲ ချမ်းချမ်းသာသာနှင့် လုံးဝ အနားယူလျက် “ငါ” အား မွှေးမြှေးနေသည်ဟု သိရှိခံစားနေရန် ဖြစ်လေသည်။

ရီလက္ခဏာရှင်း ပြုလုပ်လိုသူသည် ဣရိယာပုထ်လေးခုအနက် ထလျက်၊ ထိုင်လျက်၊ လျောင်းလျက်၊ တမျိုးမျိုးဖြင့် အလင်းရောင်မှိုန်သော နေရာနှင့် အခနှာင့်အယှက်ကင်းသော နေရာ၌ ပြုလုပ် နိုင်ပေသည်။ သို့သော် အကောင်းဆုံး ဣရိယာပုထ်မှာ အတန်ငယ်သာသော အိပ်ရာပေါ်တွင် ပက်လက်လှန် လဲလျောင်းလျက် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ရှေးဦးစွာ မိမိအသိစိတ်က စိတ်ထဲမှ ဤသို့ ပြောပေးရမည်။

“ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်၊ ငါ၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် ငါ၏ အသက် ဝိညာဉ်ကို ယခု ငါသည် ပထဝီ အေးချမ်းစွာ ထားလျက် လုံးဝ အနားပေးလိုက်ပြီ။ ငါ၌ ပူပန်စရာ၊ စိုးရိမ်စရာ၊ ကြောက်စရာ တစ်မျှ မရှိ။ အစစ အရာရာ ငါ့မှာ အဆင်ပြေ သွားမည် ဖြစ်သည်။ ယခု ကိုယ်အင်အား၊ စိတ်ဓာတ် အင်အားတွေ ငါ့ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း၊ ငါ့စိတ် အတွင်း၊ ငါ့အသက် ဝိညာဉ် အတွင်းသို့ စီးဝင်ရောက်လာနေကြပြီ။”

ဤသို့ စိတ်ထဲမှ လေးငါး ခြောက်ကြိမ်မျှ အာရုံပြု ရွတ်ဆိုပေးပြီးလျှင် မိမိစိတ်ဓာတ်နှင့် အာရုံကို မိမိခန္ဓာကိုယ် အတွင်း၌သာ စူးစိုက် စုစုံပြီး 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 စိတ်ဓာတ်ကို လျှော့ချအနားယူနေဆဲ၌ မည်သည့်အရာကိုမျှ အမှုမထားပဲ ရဲရင့်စိတ်၊ အောင်နိုင်စိတ်ကို ယခု ငါ ထားရှိနေပြီဟု သိမှတ် ယုံကြည်နေရမည်။

တကိုယ်လုံး ရိလက္ခဏာရှင်း ပြုလုပ်လိုလျှင် ဆယ်မိနစ်မျှသာ အချိန်ကြာမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန် အတောအတွင်း၌ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် နှစ်ရက် ရှိနေသင့်၏။ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ဟု ဆိုရာ၌ တင်းပြိုး ချုပ်တည်းထဲ ခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရ။ အသက်ရှူရှိုက်ခြင်းကိုပင် ချုပ်ချယ်မထားသင့်။ အသက်ရှူချင်သလိုရှူပါ။ ရှည်ရှည် ရှူလိုလျှင် ရှည်ရှည်ရှူပါ။ တိုတိုရှူချင်လျှင် တိုတိုပဲ ရှူပါ။ သို့သော် ကျွန်တော် ကိုယ်တွေ့မှာ အသက်ရှည်ရှည်မှန်မှန် ရှူခြင်းဖြင့် အင်အားကို ပို၍ ရပါသည်။

ရိလက္ခဏာရှင်း ပြုလုပ်နေဆဲ၌ ကိုယ်ဆင်အားနှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အားများ အဆက်မပြတ် မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်နေပြီဟုလည်း အာရုံပြုပေးရမည်။

အချိန်မှာ ဆယ်မိနစ်ခန့်မျှသာ ကြာမည်ဖြစ်သော်လည်း မိမိ၌ အချိန်ရသဖြင့် ရိလက္ခဏာရှင်း ပြုလုပ်ရမှုအရသာ အရှိန်ရနေပါလျှင် ဆက်ပြီး ပြုလုပ် နိုင်ပါသည်။ ကျွန်တော် အနေနှင့် ဆိုလျှင် တခါတရံတွင် အနည်းဆုံး နာရီဝက် ပြုလုပ်ပါသည်။

ရိလက္ခဏာရှင်း ပြုလုပ်ကြည့်ဖူးသူတိုင်းပင် ဆယ်မိနစ်၊ ဆယ်ငါးမိနစ် အချိန်ကုန်သွားသော အခါ၌ မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ်မှာ သိသိသာသာပင် အင်အားပြည့်ဝ ရှင်ပျချမ်းသာလာသည်ကို တွေ့ကြရသည်ဟု ပြောပြကြပါသည်။

ည အချိန်တော်တော်နှင့် အိပ်မပျော်နိုင်သူများ ရိလက္ခဏာရှင်း ပြုလုပ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ဆယ်မိနစ် ဆယ်ငါးမိနစ် အတွင်း၌ပင် ကောင်းမွန်နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်သွားကြသည်ဟု သိရပါသည်။ အိပ်ပျော်ရေးအတွက် ဆိုလျှင် သက်သက်သာသာ မွေ့ထူးပျော်တွင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ နေ့အချိန်

အင်အားပြည့်ဝရန်အတွက်ဆိုလျှင် အတန်ငယ် မာသော အိပ်ရာပေါ်၌ ပြုလုပ်သင့်၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အိပ်ရာညက်ညောသော အိပ်ရာပေါ်၌ ပြုလုပ်လျှင် သတိလစ်စာ အိပ်ပျော်သွားမည်ကို စိုးရိမ်ရသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ပညာကို ထိထိရောက်ရောက် အသုံးချမည့်သူသည် အထက်ပော်ပြခဲ့ပြီး အင်အားယိုပေါက်ကြီး ငါးခုကို ပိတ်ဆို့ထားပြီးလျှင် တပြိုင်နက် တည်းပင် 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။

x x x

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

‘မဇ္ဈိမပဏ္ဍာသဗောဓိကုမာရသုတ်’တွင်ပါရှိသည့် ဗောဓိမင်းသားက ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်အား လျှောက်ထားချက်နှင့် ဗုဒ္ဓ၏အဖြေကို စိတ်ပညာ လိုက်စားသူများ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းသင့်သဖြင့် အောက်၌ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

ဗောဓိမင်းသားက ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား ဤသို့ လျှောက်ထား၏။

“အရှင်ဘုရား၊ ဘုရားမြတ်ဟူသော ဆုံးမနည်းညွှန်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရသော ရဟန်းသည် အဘယ်လောက် အချိန်ကြာမှ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရပါသနည်း”

ထိုအခါ ဗုဒ္ဓက ဤသို့ မိန့်ကြား၏။

“အထင်မင်းသား၊ ဤအရေး၌ သင့်ကိုပင် မေးရဦးမည်။ ထင် ဆင်စီး၊

ချွန်းကိုင် အတတ်ကို တတ်သလော”

မင်းသား။ ။တတ်ပါသည် အရှင်ဘုရား။

ဗုဒ္ဓ။ ။လူတယောဂကံသည် သင့်ထံ ဆင်စီးချွန်းကိုင် အတတ်ကို သင် မည်ဟု လာ၏။ ထိုသူကား ယုံကြည်မှုလည်းမရှိ။ ကျန်းလည်းမကျန်းမာ၊ ကောက်ကျစ် လှည့်ဖြားတတ်သူလည်း ဖြစ်၏။ ပျင်းလည်းပျင်း၏။ ဉာဏ် လည်း မရှိ။ ထိုသူ ဖြစ်မြောက်အောင် သင်နိုင်ပါမည်လော။

မင်းသား။ ။ဤအင်္ဂါငါးပါးအနက် တပါးပါးနှင့် ပြည့်စုံနေလျှင် ပင် သင်ယူနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ငါးပါးလုံး ပြည့်စုံနေလျှင်ကား ဆိုဖွယ်ရာ မရှိတော့ပါ။

ဗုဒ္ဓ။ ။တယောက်သော်ကား သူ့၌ ယုံကြည်ချက် ရှိ၏။ ကျန်းမာ မှုလည်း ရှိ၏။ ဖြောင့်မတ်မှုလည်း ရှိ၏။ မပျင်းမရိလည်း ကြီးစားတတ်၏။ ဉာဏ်ရှိသူလည်း ဖြစ်၏။ထိုသူကား သင်ကြားတတ်မြောက်နိုင်ပါမည်လော။

မင်းသား။ ။အရှင်ဘုရား၊ ထိုသူမျိုးမှာ တခုခုသောအင်္ဂါနှင့် ပြည့်စုံ လျှင်ပင် သင်ကြား တတ်မြောက်နိုင်ပါ၏။ ငါးပါးလုံး ပြည့်စုံပါမူကား ဆိုဖွယ်ရာ မရှိတော့ပါ။

ဗုဒ္ဓ။ ။မင်းသား၊ ထို့အတူပင် တရားအားထုတ်မည့်သူ၌ အားထုတ် ထိုက်သူ ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ(ပဓာနိယကံဘုရား)များကား ငါးပါး ရှိ၏။ ယင်းငါးပါး ဟူသည်ကား ယုံကြည်သဒ္ဓါစိတ် ရှိခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ မုစဉ်းလဲ မလှည့်ဖြား ရိုးသား ဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ အားထုတ်မှုရှိခြင်း၊ ဉာဏ် ပညာရှိခြင်းတို့ပေတည်း။ ဤငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံသော် လျင်မြန်စွာ ပေါက် မြောက် အောင်မြင်နိုင်၏။

ဤနေရာ အထောက်အပံ့ ဗုဒ္ဓဟောကြားချက်ကို ဆင်ခြင်လျက် စာဖတ် မိတ်ဆွေသည် စိတ်ပညာကို အသုံးပြုလိုသူများ၌ အင်အား ယုံပေါက်ကြီး ငါးခုကို ပိတ်ဆို့ထားနိုင်ရန်နှင့် အင်အား ဝင်ပေါက်ကြီး ငါးခုကို အမြဲ ဖွင့်ထားကာ အင်အားများ သိုမှီးမှုကို ရှေးဦးစွာ လုပ်ဆောင် နိုင်သည့် အရည်အချင်းများ ရှိအပ်သည် ဆိုချက်မှာ မှန်ကန်ကြောင်း စိတ်ချစွာ ယုံကြည်နိုင်ပြီဟု ယူဆရပါသည်။

အကျဉ်းချုပ် မှတ်သား လိုက်နာဖွယ်ရာ အချက်များ

- ၁။ စိတ်ပညာကို လိုက်စားမည့် သူသည် ဤပညာကို လိုက်စားနိုင် သူ၏ အရည်အချင်းများနှင့် ပြည့်စုံမှု မိမိ၌ရှိနေရန် လိုအပ်ကြောင်း သိအပ်၏။
- ၂။ စိတ်ပညာသည် သိမ်မွေ့ နက်နဲသည်။ အပြောရ လွယ်သယောင် ယောင် ရှိသော်လည်း အလုပ်ပိုင်း အကျင့်ပိုင်း၌ ခက်ခဲမှု အတန် ငယ်မျှ ရှိသည်။ သို့သော် တတ်ခဲမှ ပညာ၊ ရခဲမှ ရတနာ ဆိုသော စကားကို နှလုံးမူသင့်၏။
- ၃။ စိတ်ပညာသမား၌ ကိုယ်အင်အားနှင့် စိတ်ဓာတ် အင်အားများ ထိုက်သင့်သော အဆင့်အတန်းထိ ရှိနေရန်မှာ အမှန်ပင် လိုအပ်၏။
- ၄။ ကိုယ်အင်အားနှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အားများ ယိုထွက်စေသော (၁) အရှက်အကြောက်၊ (၂) အကျိုး မများသည့် နေရာ၌ အငြင်း ပွားမှု၊ (၃) သိပ်ပြီး အရေးတကြီး သဘောထားခြင်း၊ (၄) အမှောင်ဘက် အဆိုးဘက်ကိုသာ ကြည့်ခြင်းနှင့် (၅) လွန်ကျူးမှု အမျိုးမျိုး၊ အားလုံးပေါင်း အကြောင်းတရား ငါးခု၏ အပေါက် များကို ပိတ်ဆို့နိုင်ရန် စိတ်ပညာ သမားသည် ဦးစွာ ကြိုးစား အပ်၏။
- ၅။ ကိုယ်အင်အား၊ စိတ်ဓာတ်အင်အား ယိုပေါက်များ ပိတ်ဆို့ထား ခြင်းနှင့် တပြိုင်နက် လိုအပ်သော ထိုအင်အားနှစ်ရပ်ကို အမြဲမပြတ် ရရှိစေရန်အတွက် စိတ်ပညာ လိုက်စားသူသည် (၁) အဆင်ပြေစွာ ဟာမုန်နီ ဖြစ်နေရန်၊ (၂) မေတ္တာစိတ်၊ (၃) အာဟာရ၊ (၄) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားနှင့် (၅) ကိုယ်စိတ် အနားယူခြင်း ရိသက္ကဓဇာရှင်း တည်းဟူသော အချက်ငါးချက်ကို လက်ကိုင်ထား ရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ၆။ ဗောဓိကုမာရ မင်းသားအား ဗုဒ္ဓဟောကြားသည့် တရား အား ထုတ်မည့်သူအတွက် အားထုတ်ထိုက်သူ ဖြစ်ကြောင်း ပဓာနိယကံ တရား ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံရန် ဟောကြားချက်ကိုလည်း နှလုံးသွင်း လျက် ထိုတရားများ မိမိ၌ ရှိနေရန် ကြိုးစားသင့်ပေသည်။

အခန်း ၂

အတွင်းစိတ်ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ

အတွင်းစိတ်ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ။

ဤမေးခွန်း၏အဖြေကိုရေးရလျှင် အသိစိတ်၏ အကြောင်းကိုပါ ထည့်သွင်း၍ ရေးသားရမည် ဖြစ်သည်။

လူတိုင်းစီ တိုင်းစီ၏ 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 လူသား ဟူသော သတ္တဝါတခု ဖြစ်ရှိနေပုံမျိုး ဖြစ်လေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်ဓာတ်ကြီး တခုလုံး (*Total Mind*) တွင် 'အသိစိတ်' နှင့် 'အတွင်းစိတ်' ဟူသော သဘာဝဓာတ်ကြီးနှစ်ဖြာ ပူးတွဲတည်ရှိနေသည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်လေသည်။

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

ပင်လယ်တွင်း၌ ရေခဲတုံးကြီးတခုမျှောပါလာရာ 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 နှစ်ဝင်နေသော 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၏စိတ်ဓာတ်အတွင်း ဝယ် 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 လူတိုင်း၏ အကြောင်း ဖတ်ကြည့်လျှင် ပိုပြီး ရှင်းသွားပေလိမ့်မည်။

မစ္စတာဘီလ်အမည်ရှိ သူငယ်တိုင်းသည် စိတ်ထောဂါကု ဆရာဝန်ထံသို့ သူ့ စိတ်ထောဂါကုသရန် သွားရောက်၏။ သူ၏ထောဂါမှာ မြင့်သောအဆောက်အအုံများအပေါ်သို့ မတက်ဝံ့ခြင်းဖြစ်၏။ သူသည် မည်သည့် အဆောက်အအုံ၏ ပြတင်းပေါက် နားကိုမဆို မသွားရဲချေ။ ဒုတိယအထပ်၊ တတိယအထပ်ပေါ်ကို တက်မိလျှင်မူ သူသည် မနေနိုင် မထိုင်နိုင်အောင် ကြောက်လန့်လေတော့သည်။

လူသည် ကြောက်ရွံ့တတ်သော သဘောရှိသည်မှာ မှန်၏။ သို့သော် ကြောက်သင့်သည်ကို ကြောက်ခြင်းသည် ထောဂါမဟုတ်ပေ။ ကြောက်စရာမဟုတ်သည်ကို အကြောက်လွန်နေလျှင် စိတ်ထောဂါဟု ခေါ်ဆိုရလေသည်။

ဤလို တရားလွန်ကြောက်ခြင်းကို စိတ်ပညာ အခေါ်အဝေါ်အရ “ဖိုးဘီးယား” (Phobia)ဟု ခေါ်သည်။

သူ၏ ဖိုးဘီးယားရောဂါကို ကုသရန် အတွက် စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်သည် သူ့အားအိပ်ပွေ့ချ၍ စစ်ဆေး မေးမြန်း ကြည့်ရာ ဤသို့ သိရလေသည်။ သူ့အဖက် နှစ်နှစ်မပြည့်မီ အချိန်က သူ၏ဖခင်က သူ့အား အိမ်အတွင်း ပြတင်းပေါက်ဘုရား အနီးတွင် လေထဲသို့ မြေခွက်မြှောက်ပြီးမှ ဖမ်းယူကာ ကစားဖူး၏။ တကြိမ်တွင် ကလေးငယ်အား ကောင်းကောင်း မပမ်းမိဖြင့်ပြီး သားကလေးမှာကြမ်းပြင်ပေါ်ကျသွား၏။ ထိုစဉ်က ကလေးမှာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ကြမ်းပေါ်ကျသော နာကျင်မှု ဝေဒနာကို ခံစားရ၏။ နောက် နှစ်နှစ်ခန့်ကြာသောအခါ ထိုကလေးသည် ငယ်ပင် တပင်ပေါ်တက်ရာ ခြားချော်ပြီး 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 ဆိုးခဲ့ပြီးအဖြစ်အပျက်များကို သူ၏ အသိစိတ်က လုံးဝ မမှတ်မိတော့ပေ။

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

ယခု မစ္စတာဘီလ်အား သူ၏ အသိစိတ်က မမှတ်မိသော အဖြစ်အပျက်များကို စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်က အိပ်ပွေ့ချ၍ စစ်ဆေးမေးမြန်းမှု သူ၏ မသိစိတ်က အတိအကျ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်လေသည်။

လူတိုင်းအား အိပ်ပွေ့ချလိုက်လျှင် သူ၏ အသိစိတ်မှာ အိပ်ပျော်သွားလေသည်။ မသိစိတ်မှာ မည်သည့်အခါမျှ အိပ်စက်ခြင်း မရှိပေ။ အသိစိတ် မရှိသောအခါတွင် အိပ်ပွေ့ချခံနေရသူ ဘီလ်၏ မသိစိတ်က အဖြစ်မုန်များကို အတိအကျ ထုတ်ဖော်၍ ပြောပြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

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

အင်္ဂလိပ်စာ ဝေါဟာရများတွင် “ဆစ်မနာဘူ လစ်ဇင်” Somnabulism ဆိုသော စကားလုံးတခု ပါရှိ၏။ ထိုစကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အိပ်ပျော်နေခိုက် လမ်းလျှောက်တတ်ခြင်း ဟူ၍ ဖြစ်၏။ အိပ်ပျော်နေသူတွင် သူ့၌ အသိစိတ် မရှိပေ။ လူ့ အိပ်ပျော်လျှင် အသိစိတ်လည်း အိပ်ပျော်နေမြဲ ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် မသိစိတ်ခေါ် လူ့ အတွင်းစိတ်ကား မည်သည့် အခါမျှ အိပ်ပျော်နေလေ့မရှိရာ အိပ်ပျော်နေလျက် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည် ထိုသူ့အတွင်းစိတ်၏ လက်ချက်ပင် ဖြစ်လေသည်။

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

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

အလိုအလျောက် စာရေးခြင်း အတတ်ကို လေ့ကျင့်ပြီးယူလျှင် လူတိုင်း တတ်နိုင်သည်ဟု 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 မရှိပါ။ အတွင်းစိတ် (မသိစိတ်)က ဦးစီးရေးသားခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားနေပေသည်။ ဤတွင် လူ၏ စိတ်ဓာတ်ကြီး တခုလုံးတွင် 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 မခန့်မှန်းနိုင် ကြသေးချေ။

သို့ရာတွင် သိရှိပြီး အတည်ပြုထားချက် အကြောင်းအရာများ အရပင် လျှင် 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 ဖရုစ် (Sigmund Freud) ကိုယ်တိုင်လည်း အတွင်းစိတ်၏ အကြောင်းကို မျက်နှာပြင်ပေါ်ဝယ် ခြစ်မိရုံကလေးမျှ နက်ကြောင်း ထင်သည့် အရာလောက်သာ သိရှိရသေးသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များက ခန့်မှန်းကြသည်။

စိတ်ပညာရှင် ဖရုစ်၏ ယူဆချက်မှာ အတွင်းစိတ် (Subconscious) တွင် ID အစိတ် ဟု ခေါ်ဆိုထားသည့် 'အခြေခံ မသိစိတ် (Basic Subconscious) နှင့် + အသိစိတ်၏ အောက်၌ ကပ်လျက်ရှိသော "အသိစိတ် မဖြစ်မီ ဖြစ်သောစိတ်" (Preconscious) အပြင် + ဆူပါအိုဂို (Superego) ဟု သူခေါ်တွင်သည့် ကွန်ရှင်စ် (Conscience) ခေါ် အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားသန့်စင်တတ်သည့် စိတ်သုံးမျိုး ရောနှောပါဝင်လျက်ရှိနေသည်ဟူ၍ဖြစ်၏။

သူ၏ ယူဆချက်ကို အင်္ဂလိပ်စကားပြောသော နိုင်ငံများ၏ အပြင်ဘက်တွင်မူ လက်ခံသူ မများလှဟု ဆိုပေသည်။

ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံသား ထင်ရှားသော စိတ်ဗေဒပညာရှင် ဂျော့ဂါကု ပညာရှင် ဂေါက်တာ ကားလ်ဂျွန်း (Dr. Carl Jung) ကမူ ဖရုစ် ခေါ်ဆိုထားသည့် ဆူပါအိုဂိုကို ဆူပါကွန်ရှင်စ်နက်စ် (Superconsciousness) = ထူးခြား နက်နဲသော သိမြင်ခြင်းဟု ခေါ်ဆိုပြီးလျှင် ထိုထူးခြားနက်နဲသော သိမြင်ခြင်းသည် အမှားအမှန်ကို သန့်စင်တတ်သည့် စိတ် (Conscience) ကွန်ရှင်စ်ထက် အထက်တန်းကျသည်ဟု ဆိုပေသည်။

ထို ဆူပါကွန်ရှင်စ်နက်စ်သည် ကျွန်ုပ်တို့တွင် တစိတ်တဒေသအားဖြင့် ပါရှိနေသည့် နာမ်လောက၏ ဝိညာဉ်စိတ်ပင် ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ထားကြသည်။

ထို့ပြင် ဂေါက်တာ ကားလ်ဂျွန်းသည် ကမ္ဘာ့ အရွှေ့ဘက်ပိုင်းရှိ စိတ်ပညာရှင်များယူဆထားသည့်အတိုင်း ယူနီဗာဆယ်ဆပ်ကွန်ရှင်စ် (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 ထုခိုင်နှုန်း ရှစ်ဆယ်မျှ ပါဝင်နေသည့် အတွင်းစိတ်၏ အကြောင်းအရာကို ဖော်ပြရာ၌ စိတ်ပညာရှင် တဦးနှင့် တဦး အခေါ်အဝေါ်၌လည်းကောင်း၊ သဘောထား အယူအဆ၌လည်းကောင်း အနည်းငယ်စီ ကွားခြားမှု ရှိနေလင့်ကစား အားလုံးတို့၏ သဘော တူညီချက်မှာ အတွင်းစိတ်၏ ငွပ်လျှိုးနေသော 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 ကိနာမ နသိဇ္ဈတိ။”
 “ဘိက္ခဝေ = ရဟန်းတို့၊ ဆန္ဒဝတောနာမ၊ အားကြီး
 သော ဆန္ဒနှင့် ပြည့်စုံသော သူသည်။ ကိနာမ နသိဇ္ဈတိ =
 အဘယ်အမှုကိုစွဲသည် မပြီးမြောက်ပဲ ရှိအံ့နည်း။”

ဤနေရာ၌ ဤသို့ ဆင်ခြင်သင့်သည် ထင်၏။ ခေတ်သစ် စိတ်ပညာအရ
 လူတိုင်း၌ ငုပ်လျှိုးရှိနေသော အတွင်းစိတ်သည် စွမ်းအင်တန်ခိုး၊ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊
 ရှိနေသည်ဟု သိရလေရာ ထိုစွမ်းအင်တန်ခိုးကို ပြင်းပြသော ဆန္ဒစိတ်ဖြင့်
 အသုံးချတတ်ပါလျှင် လိုချင်တာကို အနှေးနှင့် အမြန် ကော်ရနိုင်သည် ဆို
 သော အချက်သည် ယုံကြည် အားထားလောက်ပေသည်။

လူတိုင်း၌ ငုပ်လျှိုးနေသော အတွင်းစိတ်၏ သဘောသဘာဝကို စိတ်
 ပညာရှင်တိုင်းက ဤသို့ ဥပမာပေး ဖော်ပြထား၏။

အတွင်းစိတ်သည် အသက်ကြီးရင့်ပြီ ဖြစ်၍ ပျင်းရိနေသော အဘိုးကြီး
 တဦး ပက်လက်ကုလားထိုင်ပေ၍ တွင် လဲလျောင်းလျက် သတင်းစာ ဖတ်နေ
 သည်နှင့် တူသည်။ သူ့အနီးတွင် မြေးငယ်ကလေးများ ရှိနေကြ၏။ မြေး
 ငယ်ကလေးတဦးက သူ့အဘိုးအား မေးခွန်းတခု မေး၏။ အဘိုးကြီးသည်
 မေးခွန်းသံကို ကြားသော်လည်း မကြားချင်ယောင် ဆောင်နေ၏။ မြေး
 ကလေးက တခါထပ်မေး၏။ အဘိုးကြီးသည် မတုန်လှုပ်ပင် ရှိနေသေး၏။
 ထိုအခါ မြေးကလေးက စိတ်အားထက်သန်စွာထလာပြီး သူ့အဘိုး၏ နား
 အနီးကပ်ပြီး အော်မေးလေသည်။ ထိုအခါကျမှ အဘိုးကြီးသည် မြေး
 ကလေး၏ မေးခွန်းကို ဖြေဆိုလေသည်။ အတွင်းစိတ်သည် ထိုအဘိုးကြီးနှင့်
 တူသည်။ သူ့အား မေးခွန်းမေး၍ အဖြေကို ရယူလိုပါလျှင် သူ့မြေး
 ကလေးလို တခါမေးမရက နှစ်ခါမေး၏။ နှစ်ခါမေးမရပါလျှင် စိတ်အား
 ထက်သန်စွာ သုံးခါမေးမှ အဖြေရရှိမည် ဖြစ်လေသည်။ သို့မဟုတ် အကြိမ်
 ကြိမ်ထပ်၍မေးရန် လိုအပ်ပါက ထပ်တလဲလဲကြိုးစား၍ မေးရပေလိမ့်မည်။

ဤကား အကျဉ်းရုံး၍ ပြသော ဥပမာသာတည်း။ ဓမ္မအခန်းများ
 တွင် အတွင်းစိတ်၏ သဘောသဘာဝအကျယ်ကို ဖော်ပြလျက် အသုံးချ
 နည်းများ ရေးသားပါမည်။

အတွင်းစိတ် ဆိုသည်မှာ

- ၁။ စိတ်ဓာတ်ကြီးတခုလုံး (Total Mind) တွင် ပါဝင်နေသော ရာခိုင်
 နှုန်း ရှစ်ဆယ်ပမာဏ ရှိလိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းရသည့် အာရုံငါးဖြာ၏
 ဟိုမှာဘက်သို့ ရောက်သော ဆဋ္ဌအာရုံကို အတွင်းစိတ်ဟု ခေါ်
 သည်။
- ၂။ စိတ်ဓာတ်ကြီးတခုလုံး၏ ရာခိုင်နှုန်းရှစ်ဆယ်ရှိနေသော အတွင်းစိတ်
 မှာ ပမာဏအားဖြင့် ကြီးမားသော်လည်း သူ့သိသမျှကို အသိစိတ်
 တွင် မှတ်မိနေခြင်း မရှိသည့်အတွက် အတွင်းစိတ်ကို မသိစိတ်ဟု
 လည်း ခေါ်သည်။
- ၃။ လူတိုင်း၏ မသိစိတ်၊ သို့မဟုတ် အတွင်းစိတ်သည် စကြာဝဠာကြီး
 တခုလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အတွင်းစိတ်ဓာတ်နှင့် တိုက်ရိုက် ဆက်
 သွယ်မှု ရှိနေလေရာ လူတိုင်း၏ အတွင်းစိတ်သည် ထိုစကြာဝဠာ
 အတွင်း စိတ်ဓာတ်ကြီး၏ တစိတ်တဒေသ ဖြစ်သည်ဟု နာမည်
 ကျော် ဆွစ်(စ်)လူချီး စိတ္တဗေဒ ပညာရှင် ဒေါက်တာ ကားလ်
 ဂျန်းက ယုံကြည်သည်။
- ၄။ အတွင်းစိတ်၌ ကြီးမားသောတန်ခိုးရှိ၏။ ထိုတန်ခိုးကို အသုံးချလို
 လျှင် စိတ်ဆန္ဒ ပြင်းပြစွာနှင့် အတွင်းစိတ်ကို သွေးဆောင်ယူရမည်
 ဖြစ်သည်။

သင့်အတွင်းစိတ်၏ အလွန်ကြီးမားသောတန်ခိုး သုံးပါး

ဤ တကယ် ဖြစ်ရပ်မှန် ဇာတ်လမ်းမှာ ကျွန်တော် မြန်မာ ပြန်သည့် ဒေလ် ကာနယ်ရှိ ရေးသော “ငါးမိနစ်ဖတ် လူ့ ထူပွတ်” စာအုပ် (Five Minute Biography) မှ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

“သင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ မြင့်မြတ်သော ယောက်ျားတဦး ရှိသည်”
ဤတရားစကား ကြားရ၍ ဘဝ ပြောင်းလဲသွားသူ
ဟောင်းဝပ်သားစတုန်

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ငါးဆယ်အချိန် ချမ်းအေးလှသော ညတညတွင် ချီကာဂိုမြို့ မက်ဗစ်ကား၏ ပြပွဲခုံ အတွင်းမှ လူအုပ်ကြီးများ ထွက်လာကြ သည်။ ထိုစဉ်ခေတ်က နာမည်ကြီး မျက်လှည့်ဆရာ အလက္ကဇန်ဒါးဟားမင်း၏ မျက်လှည့်ပြပွဲကြီးကို ကြည့်ပြီး၌ ရယ်မော ပျော်ရွှင်လျက် ထွက်လာကြ သော လူအုပ်ကြီး ဖြစ်ပေသည်။

ချမ်းလွန်းသဖြင့် ခိုက်ခိုက်တုန်ဖြစ်နေသော သတင်းစာ ရောင်းသမား ကလေး တဦးသည် လမ်းမကြီးပေါ်မှနေ၍ ထွက်လာကြသော လူအုပ်ကြီး အား ချီကာဂို ထရိုမြို့နယ်သတင်းစာကို လိုက်လံရောင်းချသည်။ ထိုလူငယ် ကလေး၌ အပေါ်ဝတ်ကုတ်အင်္ကျီ မပါ။ သူ့၌ အိမ်မရှိ။ သူ့၌ အိပ်ရာ အိပ်ခန်းအတွက် ပေးရန် ငွေလည်း မရှိ။

လူအုပ်ကြီး ပျောက်ကွယ်သွားသော အခါတွင် သတင်းစာရောင်းသမား ကလေးသည် ပြပွဲခုံ၏ နောက်ဖေးလမ်းကြားထဲမှ ကြမ်းတမ်းသော သံပြား ပေါ်တက်၍ သတင်းစာများကို သူ့ကိုယ်ပေါ်ရစ်ပတ်ကာ အိပ်စက်လေ တော့သည်။ မြေတိုက်တွင်းမှ မီးဖို၏အရှိန်ကြောင့် သံပြားမှာ နွေးနေသည်။

လဲလျောင်းနေစဉ်တွင် ထိုလူငယ်မှာ ဆာလောင်မွတ်သိပ်စွာနှင့် ခိုက်ခိုက် တုန်နေလေသည်။ ထိုအချိန်တွင် သူသည် သူ့ကိုယ်သူ မျက်လှည့်ဆရာ ဖြစ်ရ မည်ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြုလိုက်လေသည်။ သူသည် ပရိသတ်က သူ့အား ဩဘာ ပေးကြရန်ကိုလည်း တမ်းတသည်။ သားမွေး အတွင်းခံ အင်္ကျီကို ဝတ်ရန် တမ်းတသည်။ မိန်းကလေးများက သူ့အား တံခါးဝမှ ဆီးကြိုရန်ကို တမ်းတနေမိသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သူသည် နာမည်ကျော် မျက်လှည့်ဆရာ ဖြစ် လာသော အခါတွင် ဤပြပွဲခုံသို့ပင် လာပြီး မျက်လှည့် ပြသောအခါ

အခန်း ၃

မြင့်မြတ်သော ယောက်ျားနှင့် မြင့်မြတ်သော ဆန္ဒ

လွန်ခဲ့သော တမိနစ်အတွင်းက စာပေမိတ်ဆွေ ဖတ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်သည့် စာပိုဒ် ကလေးတခုကို ယခုထပ်မံ၍ ရေးပြရပါဦးမည်။

“ခေတ်သစ်စိတ်ပညာအရ လူတိုင်း၌ ငုပ်လျှိုးရှိနေသော အတွင်းစိတ်သည် စွမ်းအင်တန်ခိုးအမျိုးမျိုးရှိနေသည်ဟု သိရ လေရာ ထိုစွမ်းအင်တန်ခိုးကို ပြင်းပြသော ဆန္ဒစိတ်ဖြင့် အသုံး ချတတ်ပါလျှင် လိုချင်တာကို အနှေးနှင့်အမြန် ကော်ရနိုင် သည် ဆိုချက်သည် ယုံကြည် အားထားလောက်ပေသည်။”

ဤအဆိုပေါ်တွင် စာပေ မိတ်ဆွေ သံသယများ ဝင်နေပါသလား။ သံသယ ဝင်သည်ဖြစ်စေ၊ မဝင်သည် ဖြစ်စေ အောက်ပါ အဖြစ်မှန် အတ္ထုပ္ပတ္တိတခုကို သေသေချာချာစဉ်းစားလျက် ဖတ်စမ်းပါဦး။ ဤတကယ် ဖြစ်ရပ်မှန် ဇာတ်လမ်းတွင် စိတ်ပညာသဘော ပါရှိနေသည်ကို ထိတိပြုမိ သောအခါတွင် အကယ်၍ စာပေမိတ်ဆွေ၌ သံသယများ ဝင်နေပါလျှင် ထိုသံသယမှာ အဝေးသို့ လွင့်စဉ်သွားဖွယ်ရာ ရှိပါသည်။ သို့မဟုတ် လျော့ ပါးသွားပါလိမ့်မည်။ သံသယမဝင်ခဲ့ပါမူ စိတ်ပညာ၏ သဘောသဘာဝကို ရှေးကထက်ပိုပြီး သဘောပေါက်လာလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော် မျှော်လင့် ပါသည်။

ထတင်းစာခေါင်းစီး ကြီးကြီးနှင့် ထတင်းရေးခံရသူ ဖြစ်စေရမည်ဟုလည်း လေးနှက်စွာ အဓိဋ္ဌာန်ပြုလိုက်လေသည်။

ထိုထတင်းစာရောင်းသမားကလေး၏ နာမည်မှာ ဟောင်းဝပ်သံစတုန် ဖြစ်သည်။ နောက်နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ် ကြာသွားသောအခါတွင် သူသည် သူ့အဓိဋ္ဌာန်ပြုခဲ့သည့်အတိုင်းပင် တသဝေမတိမ်း နာမည်ကျော် မျက်လှည့် ဆရာအဖြစ်ဖြင့် ဤပြပွဲရုံသို့လှ ရောက်ကာ မျက်လှည့်ပြလေသည်။ မျက်လှည့် ပြပွဲပြီးသောအခါတွင် သူသည် ပြပွဲရုံ၏ နောက်ဖေးရှိ လမ်းကြားကလေး အတိုင်းသို့ ဝင်သွားရာ ပြပွဲရုံ နောက်ကျော၌ သူ ရေးထွင်းထားခဲ့သည့် သူ့အမည်ကို တွေ့မြင်ရလေသည်။ သူ့နာမည်ကို သူ့ရေးထွင်းခဲ့သော အချိန် မှာ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကဖြစ်ပြီး ထိုစဉ်အခါက သူ့မှာ ငတ် မွတ်လျက် နေရာအိမ်မရှိပဲ ထတင်းစာ ရောင်းနေရသူ ဖြစ်လေသည်။

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

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

သူ ကလေးငယ်ဘဝတွင် သူ့ဖခင်က သူ့အား မြင်းတွေကို အလျင် အမြန် မောင်းနှင်ရပါမည်လားဟု ဆိုကာ ရက်ရက် ကော်စက် 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 ခြေထလုံးအိမ်တိုင် လေလွင့်နေသူ အဖြစ်ဖြင့် ကုန်တင် မီးရထားများကို ခိုးစီးသည်။ တောင်းရမ်းစားသည်။ ခိုးသည်။ ကျိများတွင် လည်းကောင်း၊ ကောက်ရိုးပုံများတွင်လည်းကောင်း၊ စွန့်ပစ်ထားသော အဆောက်အအုံ များတွင်လည်းကောင်း သူ ဝင်ပြီး အိပ်သည်။ သူ့အကြိမ်ကြိမ် အပမ်းခံ ရသည်။ သူ့အားပမ်းရန် နောက်မှလိုက်ခြင်းခံရသည်။ အဆဲအဆို အကြိမ်း အမောင်း ခံရသည်။ မီးရထားပေါ်မှ ဆွဲချလွှင့်ပစ်ထားခြင်းများ ခံရသည်။ သေနတ်ဖြင့် အပစ်အခတ်ကိုပင် သူ ခံခဲ့ရဖူးလေသည်။

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

“သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ မြင့်မြတ်သော ယေကျော့တဦးရှိသည်”

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 အသစ်ပြောင်းလွှဲ ဖော်လိုက်လေတော့သည်။

ရက်သတ္တပတ်နှစ်ပတ် ကျော်လွန်သောအခါတွင် တခါတ ခြေထလုံး အိမ်တိုင် လေလွင့်နေခဲ့ဖူးသော ထိုလူငယ်သည် ချိုင်းနားတောင်း ဒေသ တွင် တရားဟောနေလေသည်။

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

ကျမ်းစာသင်ကျောင်းတွင် ဝင်ရောက်ပညာသင်သည်။ သူ့အိပ်ရန်၊ စားရန် ရရှိရေးအတွက် ထိုကျောင်းတွင် တံခါးစောင့်လုပ်သည်။ ထိုအချိန်တွင် သူ၏ အသက်မှာ ဆယ့်ရှစ်နှစ်ရှိလာလေပြီ။ ထိုအသက်အရွယ်အထိ သူသည်ကျောင်း တွင် ခြောက်လထက် ကျော်လွန်အောင် စာသင်ကြားရန် မနေခဲ့ရပေ။ သူသည် စာဖတ်တတ်ရန်အတွက် ကုန်တွဲမီးရထားများ ပေါ်တွင် ခိုးစီး သွားစဉ်က မီးရထားလမ်းဘေးရှိဆိုင်ဘုတ်များကိုကြည့်ပြီးဖတ်ကာ သူနှင့် သွားဖော်လာဖက် အခြားလေလွင့်ကလေးများအား သူမသိသော စာလုံး များကို 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 ပင်ဆိလ်ဗေး နီးယား တက္ကသိုလ်တက်ရောက်ရန် အသွားတွင် ကိစ္စတလေးတခု ပေါ် ပေါက်ခဲ့၏။ ထိုကိစ္စသည် သူ၏ ဘဝတသက်တာလုံးအတွက် လုပ်ငန်းစဉ် တခုလုံးကို ပြောင်းလဲ သွားစေလေတော့သည်။

သူသည် မက်ဆာချူးဆက်မှ ဖိလာဒဲလ်ဖီးယားသို့အသွား အလယ်တန်း တွင် ရထားပြောင်းစီးရမည် ဖြစ်သည်။ သို့အတွက် သူသည် သူ စီးရမည့် မီးရထားကိုစောင့်ဆိုင်းနေစဉ်တွင် အလကူငင်ဒါဟာမင်း၏ မျက်လှည့်ပြပွဲကို လျှောက်သွားယင်း ဝင်ကြည့်မိသည်။ ဟာမင်းသည် ပရိသတ်များအား တအံ့တဩဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပြသနိုင်သည်ကို သူ တွေ့မြင်ရသည်။ သာစတုန် သည် မျက်လှည့်ပြသခြင်းအတတ်ကို အမြဲပင် စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိခဲ့သူ ဖြစ် သည်။ သူသည် ပဲချပ်များကို မျက်လှည့်ပြနိုင်ရန် အမြဲ ကြိုးစားခဲ့သည်။ သူသည် မျက်လှည့်ဆရာ ဟာမင်းအား မြှော်နှိုးစိတ် ထားရှိခဲ့သည်။ ဟာမင်း သည် သူ့အတွက် ထူးခြားသော သူ့ရဲကောင်းပင် ဖြစ်သည်။ သူသည် ဟာမင်းနှင့် စကားပြောလိုနေသည်။

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

ချောင်းပြီး ဟာမင်းပြောစကားကို နားထောင်သည်။ ချောင်းကြည့်သည်။ ပြီးလျှင် ဟာမင်း၏တံခါးကို ခေါက်ခွဲသော သတ္တိရှိလာရန် ဟိုတယ်၏ စင်္ကြံတွင် သူ ခေါက်တုံ့ ခေါက်ပြန် လမ်းလျှောက်ယင်း သတ္တိ မွေးယူလေ သည်။ သို့သော် သူသည် အခန်းတံခါးကို မခေါက်ဝံ့ပါ။

နောက်တနေ့တွင် သူသည် နာမည်ကြီးမျက်လှည့်ဆရာ ဘူတဂျုံအသွား တွင် နောက်မှကပ်၍လိုက်သွားသည်။ ပြီးလျှင် သူသည် ဘူတဂျုံ ဟာမင်း အား ရပ်ကြည့်ယင်း ရှေ့ကြောက်ရှိသေစိတ်နှင့် တိတ်ဆိတ်စွာ အံ့ဩငေးမော နေမိသည်။ မျက်လှည့်ဆရာသည် ဆိုင်ရာကူးစံမြို့သို့ သွားရမည် ဖြစ်သည်။ သာစတုန်မှာ နယူးယောက်မြို့သို့သွားရမည်ဖြစ်ရာ သူသည် နယူးယောက်မြို့ သို့သွားရန် လက်မှတ်ဝယ်ယူစဉ်တွင် မှားယွင်းပြီး ဆိုင်ရာကူးစံမြို့လက်မှတ် ပေးပါဟု ပြောဆိုလိုက်မိလေတော့သည်။

ထိုမှားယွင်းမှုသည် သူ၏ ကံကြမ္မာလမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲလိုက်လေ တော့သည်။ ထိုမှားယွင်းမှုသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ် ခဲ့ည့်အခား မျက်လှည့်ဆရာတဦး ဖြစ်စေလေသည်။

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

သာစတုန်ကဲ့သို့ပင် မျက်လှည့်ပညာကို ကောင်းစွာတတ်သိသော မျက် လှည့်ဆရာတွေ အများပင်ရှိသည်ကို သူ ဝန်ခံပါသည်။ သို့ရာတွင် သူ့တွင် အောင်မြင်မှု ရရှိနေခြင်းမှာ အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း။

သူ၏ အောင်မြင်မှု ရရှိခြင်းမှာ အနည်းဆုံး အကြောင်းနှစ်ခုရှိသည်။

ပထမအချက်မှာ သူ၏ ဥပဓိရုပ် ကောင်းမွန်မှုကို ဇာတ်ခုံပေါ်မှနေ၍ ပြသနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ဤအရည်အချင်းမှာ မျက်လှည့်ပညာရပ်များ ကောင်း မွန်စွာ တတ်မြောက်ထားရန် လိုသကဲ့သို့ပင် လိုအပ်သည်ဟု သူက ပြော သည်။ သူသည် လူများ၏ သဘော သဘာဝကို နားလည်မှုရှိသည့် ပြပွဲ အလုပ်တွင် ကျွမ်းကျင်သူ ဖြစ်သည်။ သူသည် သူ၏ သံနေ သံထားနှင့် မျက်ခုံးမွေး ပင်တင်သည်ကိုပင် တင်ကြို၍ စနစ်တကျ ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့် ထားသည်။ သူ၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို တက္ကော့မလွဲ အံ့ကိုက်ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်လေသည်။

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

“ငါ၏ပရိသတ်ကို ငါချစ်သည်။ ငါသူတို့ကို ပြောပျော်ရမည်။ ငါ့မှာ ခမ်းနားသော အလုပ်ရှိသည်။ ငါ သိပ်ပျော်သည်။ ငါ သိပ်ကို ပျော်သည်။”

သူမှ မပျော်ဘူးဆိုလျှင် မည်သူသည် ပျော်နိုင်ပါဦးမည်နည်း ဆိုသော အချက်ကို သူသိသည်။

အထက်ပါ အဖြစ်မှန် အတ္ထုပ္ပတ္တိတွင် ပါရှိသော ဝိတ်ပညာသဘောမှာ “ဆင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ားတဦး ရှိသည်” ဟု ဟောပြောချက် စာတကြောင်းဖြစ်သည်ကို စာဖတ်မိတ်ဆွေ ဂရုပြုမိပါရဲ့လား။

“မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ား တဦး” ဆိုသည်မှာ ဆပ်ကွန်ရှပ်စ်ပိုင် (Subconscious Self) အတွင်းစိတ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် အတွင်းစိတ်သည် တကယ့် မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ားတဦးပင် ဖြစ်ပါပေသည်။ ထိုမြင့်မြတ်သော ယောကျ်ား၏ အကူအညီကို ရယူရန် ပြင်းပြသောဆန္ဒ စိတ်ကို ဟောင်းဝပ်သာစေရန် အသုံးပြုလိုက်သောအခါတွင် သူ့ရည်မှန်းချက်မှာ ပြည့်စုံသွားရလေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ လူတိုင်း၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ မြင့်မြတ်သောယောကျ်ား + ပြင်းပြသောဆန္ဒသည် လိုချင်တာကို အနှေးနှင့်အမြန် ကျော်ရမည် မလွဲပါတည်း။

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

ဝိတ်ပါလက်ပါ အဖြေမရလျှင် မနေဆိုသော သဘောနှင့် မေးမှ အတွင်းစိတ်နှင့်တူသော အဘိုးသည် အဖြေကို ပေးလေ့ရှိပါသည်။

သတင်းစာဖတ်နေသောအဘိုးကြီး၊ သို့မဟုတ် မြင့်မြတ်သော ယောကျ်ားနှင့် လူ့အတွင်းစိတ်သည် တူညီကြောင်း ပမာနှိုင်း၍ ပြဆိုရသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် လူ့အတွင်းစိတ်သည် ထိုဥပမာတို့ထက် များစွာ အသိဉာဏ်ကြွယ်ဝသည်ဟု နေ့မှန်းရပါသည်။ အတယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဝိတ်ပညာရှင်များ၏ အယူအဆအရဆိုလျှင် လူ့သားစဉ်းမြားဆက် ဖြည့်စွက်စုဆောင်းခဲ့သည့် အသိပညာရပ်များသည် ယခုလူသားတို့၏ အတွင်းစိတ်တွင် အကန့်အသတ်မဲ့ စုဆောင်းထားရှိပြီးဖြစ်သည်ဟု ဆိုထားသောကြောင့်ပါတည်း။ လူ့ သားစဉ်းမြားဆက် ဆက်လက်ကာ အသိဉာဏ်ပေါင်းစုံ စုဆောင်းခဲ့ရပုံများ ဝိတ်ပညာရှင်တဦး 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။

အခန်း ၄

လူ့အတွင်းစိတ်တွင် သို့မှီးထားသော တန်ခိုးများ

လူသားတို့ စွမ်းပကားဖြင့် ပြုလုပ် ဖန်တီးထားသည့် ယခု မျက်မှောက် လောကရှိ အံ့ဖွယ်ရာ ပစ္စည်း ရပ်များတွင် ကွန်ပျူတာ ဧကန်တမ်း အဆင့် အမြင့်ဆုံးဟု ယူဆရသည်။ လကမ္ဘာပေါ်သို့ လူသားများ ခြေချနိုင်ခြင်း သည် အံ့ဩဖွယ်ရာ အလွန်ကောင်းသည်မှာ မှန်ပါ၏။ သို့ရာတွင် ကွန်ပျူ တာစက်၏ ညွှန်ကြားမှုမပါရှိပါလျှင် ထိုအံ့ဩဖွယ်ရာသည် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင် စရာမရှိဟု ဆိုပေသည်။

ကွန်ပျူတာစက်သည် လျှပ်စစ်ပြက်အတွင်း၌ပင် လူသားများ တွက်ချက် မရနိုင်အောင် ခက်ခဲလွန်းသည့် သင်္ချာပုစ္ဆာများကို အဖြေမှန် ထုတ်ပေးနိုင် သည်။ “ဗဟုသုတ ပကာသနီ” ကျမ်းစာအုပ်ကြီး (Encyclopedia) များတွင် မပါရှိသော သိမှတ်ဖွယ်ရာ အချက်များကိုလည်း သက်ဆိုင်ရာ ခလုတ်နှိပ်လိုက်ရုံမျှနှင့်ပင် အပြည့်အစုံ ဖော်ပြနိုင်သည်။ ကွန်ပျူတာစက်၏ လွန်စွာကြီးမားသော စွမ်းအင်ကို သေးငယ်လှသည့် လူသား၏ ဦးနှောက် သည် လျင်မြန်မှု၌ လိုက်၍ မမီနိုင်သည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အလေး ချိန် သုံးပေါင်ကျော်ကျော် (အောင်စ ငါးဆယ်ခန့်သာ)ရှိသည့် သေးငယ် လှသော လူသား၏ ဦးနှောက်သည် ထိုထူးဆန်း အံ့ဩဖွယ်ရာ အပြည့်ရှိနေ သော ကွန်ပျူတာစက်ကို တီထွင်ဖန်ဆင်းနိုင်ခဲ့ပါသည်။

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

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

သို့သော် လူသား၏ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ အတွင်းစိတ်တွင်မူ မှတ်သား စုဆောင်းထားသည့် အသိဉာဏ်အချက်အလက်များမှာ ရေတွက်၍ မကုန် နိုင်အောင် များပြားလျက်ရှိ၏။ ထိုအတွင်းစိတ်၏ မှတ်ဉာဏ် သို့လျှောက် ခန်းမှာ အကန့်အသတ်မရှိ ကြီးမားပါသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များ ဖွင့်ဆို ကြသည်။ ဤအဆိုကို ရုတ်တရက်အားဖြင့် စာပေမိတ်ဆွေ လက်မခံနိုင် ရှိကောင်း ရှိ နှလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ဤအခန်းကို ပြီးဆုံးအောင်ဖတ်မိလျှင် “အင်း-ဟုတ်နိုင်သည်၊ ဟုတ်သည်”ဟု သဘောပေါက် လာပါလိမ့်မည်။

ချီကာဂိုဘက္ကသိုလ်ဗွ ဧေါက်တာ စီဂျတ်ဆင်ဟဲရစ်သည် လူသား၏ အသိ စိတ် (Conscious Mind) တည်ရှိရာ ဖြစ်သော ဦးနှောက် အတွင်း (Cerebral Cortex) တွင် ကလာပ်စည်း အကြောငယ် ကလေးများမှာ ၁၄ ဘီလျံခန့် ရှိသည်ဟု တွက်ချက် ပြောဆိုသည်။ (ဘီလျံ ဆိုသည်မှာ သန်းပေါင်းတစ်ထောင်ရှိသည်ဟု အမေရိကန်တွင် သတ်မှတ်၍ အင်္ဂလန်နှင့် ဂျာမနီနိုင်ငံတွင်မူ သန်းပေါင်း တသန်းရှိသည်ဟု တွက်ချက်သည်။) ယင်း ကလာပ်စည်းငယ်ကလေးများသည် ပရမ်းပတာ အကြောင်းမဲ့ မဟုတ်ပါ။ နေသားတကျ သူ့အစီ စဉ်နှင့်သူ ဖြစ်ပေါ်တည်ရှိနေခြင်းသာ ဖြစ်သည် ဟုလည်း ဆိုပေသည်။ ထို့ပြင် ကလာပ်စည်းကလေးများကို မည်ရွှေ မည်မျှ ရှိသည်ဟု ရေတွက်ခန့်မှန်း၍ မရနိုင်သော လူသား၏ ဗဟိုချက်မ ဦးနှောက်ဘနေရာလည်း ရှိသေး၏။ ထိုနေရာကို သာလာမတ် (Thalamus) ဟု ခေါ်ဆိုထားသည်။

သာလာမတ်အတွင်းရှိကလာပ်စည်းကလေးများမှာ လွန်စွာ သိပ်သည်းမှု ရှိနေလေရာ၊ ယခု လက်ရှိ မည်သည့် ခေတ်မီကိရိယာနှင့်မျှ ထိုတည်ရှိနေ သော ကလာပ်စည်း ကလေး၏ အရေအတွက်ကို ရေတွက်ခြင်းငှာ မတတ်နိုင်သေးဟု ဆိုသည်။

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

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

စိတ်ပညာရှင်များ သဘောတူညီကြပြီး ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းသာလျာမတ် ဦးနှောက် အစိတ်အပိုင်းနေရာတွင် လူသား၏ အတွင်းစိတ်သည် ရေတွက် ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်လောက်သည့် မှတ်ဉာဏ်ပေါင်းစုံကို သို့မဟုတ်သော အကန့်အသတ်မဲ့ စတိုးခန်းမကြီးနှင့်တကွ တည်ရှိနေသည်ဟု သိပ္ပံနှင့် စိတ် ပညာရှင်ကြီးများ ခန့်မှန်းကြသည်။ ထိုမှတ်ဉာဏ် ပေါင်းစုံသည် သိမ်သိမ် သည်းသည်းနှင့် လူသားတိုင်း၌ ၎င်းလျှိုးတည်ရှိနေသော တန်ခိုးအင်အား များပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကြီးကျယ်များပြားလှသော မှတ်ဉာဏ်ပေါင်းစုံကို လူသားသည် မည်သို့ မည်ပုံ သူ၏ အတွင်းစိတ် စတိုးခန်းမကြီးတွင် သိုလှောင်ထားနိုင်ခဲ့ပါ သနည်း။

ဤနေရာတွင် ထိုမေးခွန်းကို ပြေဆိုနိုင်ရန်အတွက် ဒေါက်တာ လူးဝစ် ဘာမင်း၏ အဆိုပြုချက်ကို ဖော်ပြရပေလိမ့်မည်။ ဒေါက်တာ ဘာမင်းမှာ ကျန်းမာခြင်းနှင့်ဆက်စပ်၍ လူသား၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ဂလင်းအကျိတ် များက မည်သို့ ပြုလုပ်ပေးနေသည်ဆိုချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ဇီဝဓာတုပညာ ရပ်ဆိုင်းရာ ပါရဂူဟု အသိအမှတ်ပြုထားခြင်းခံရသူ ဖြစ်ပေသည်။ သူက ဤသို့ ဆို၏။

“လူသားတိုင်းသည် အဆုံးမရှိသည့် မျိုးရိုး စဉ်ဆက်၏ ဓာတ်သဘာဝအကြောင်းတရားများ ပေါင်းစပ်ပွဲစည်းကာ အဆက်မပြတ် ငှက်ပျောပင်စိုက် မိလိက်ဖပါ ဆိုသကဲ့သို့ တည်ရှိနေသော သတ္တဝါ ဖြစ်ပါသည်။

လူတိုင်းတွင် မိဘနှစ်ဦးရှိသည်။ ထိုသူတွင် အဘိုးနှစ်ဦး နှင့် အဘွားနှစ်ဦး ပေါင်း ဒုတိယမျိုးဆက်လေးဦးရှိသည်။ ထိုလေးဦးတွင် မိဘနှစ်ဦးစီရှိရာ မျိုးဆက်ရှစ်မျိုး ဖြစ်ပါ သည်။ ဤနည်းအတိုင်း လွန်ခဲ့သော ကာလ နှစ်ပေါင်း နှစ်ရာခန့်အတွင်း၌ ရှိခဲ့ဖူးသော ထိုသူ၏ မျိုးရိုးစဉ်ဆက် ငါးဆက်အတွက် ဆက်နှယ်ခဲ့သော မျိုးဆက် လူဦးရေမှာ သုံးဆယ်နှစ်ဦးရှိသည်။ နောက်သို့ပြန်၍ နှစ်ပေါင်းနှစ်ရာခန့် အချိန် အတွင်း အခြားမျိုးဆက် ငါးခုကို ထည့်သွင်း ရေ

တွက်ပါလျှင် အဆိုပါလူသား၏ အမျိုးဆက် ပေါင်းမှာ တထောင်ကျော်မည် ဖြစ်သည်။

“လူသား၏ သက်ရှိ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပရိုတို ပလာဇမ် (Protoplasm) များဖြင့် ပွဲစည်းထားသည့် ဖြစ်ရာ ဆိုခဲ့ပြီး မျိုးဆက်များသည် တစိုဘေးယာက်သော သူတို့ မျိုးဆက် ဖြစ်သည့် ထိုလူသား၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ပရိုတိုပလာဇမ် များ၏ စွမ်းရည်အင်အား အထောက်အကူများ အားဖြင့် အကြောင်းဆက်ကာ ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။

“ဤတွက်ကိန်းအရ အဆိုပါလူသား၏ မျိုးဆက် အရေ အတွက်ကို နောက်သို့ပြန်၍ နှစ်ပေါင်းခြောက်ရာခန့် အချိန် အထိ ရေတွက်ကြည့်ပါလျှင် လူတိုင်းစီ၏ မျိုးဆက်လူဦးရေ မှာ ၅၃၆၈၇၀၉၂ ဦး ရှိကြောင်းတွေ့ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

“သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်ုပ်တို့တိုင်းစီ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဓာတ် တည်ဆောက်ထားမှုများမှာ အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ သည့်အတိုင်း လွန်လေခဲ့ပြီး ကာလက ဆက်ကာ ဆက်ကာ ရှိခဲ့ဖူးသော မိမိတို့ မျိုးဆက်လူသားတွေ တဦးစီ တဦးစီ၏ အကြောင်း တရားများ ပါဝင်ပတ်သက်သော ဗီဇများထူးနှာပါ ရှိနေ သည်ဟု ဆိုရန်မှာပင် အခြားအကြောင်း မရှိနိုင်ပါချေ။

“သို့ဖြစ်ရာ ရွှေတွင်ဖြစ်ပေါ်မည့် လူသားမျိုးဆက်များ သည်လည်း ဤနည်းအတိုင်းပင်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ယခုအချိန် မှစ၍ ရွှေသို့နှစ်ပေါင်း ခုနစ်ရာသို့တိုင် ရောက်သော အခါ ထိုအချိန်တွင် အသက်ရှင်လျက်ရှိနေမည့် သူတိုင်းသည် ယခု လောလောဆယ် အချိန်၌ အသက်ရှင်လျက် ရှိနေကြသည့် ကျွန်ုပ်တို့လူသားတိုင်း၏ အစိတ်အပိုင်း အဆက်အနွယ်များ ပင် ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်သို့တိုင် ရောက်သောအခါ တွင် လူသားတိုင်းစီ၏မျိုးဆက်လူဦးရေပေါင်းမှာ နှစ်ဘီလျှံ ထက်ပင် ပိုနေမည် ဖြစ်ပါသည်။”

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

“လူ့ အတွင်းစိတ် တည်မှီရာ နေရာသည် လွန်စွာ ကျစ်လျစ်သိပ်သည်းလျက် အလွန်များပြားလှသည့် အချက် အလက် အသိဉာဏ်ပေါင်းစုံကို စုပုံ သို့လောင်း ထားသည့် အလွန်ကြီးကျယ်သော စာကြည့်တိုက်ကြီး ဖြစ်သည်။ ယင်း အတွင်းစိတ်ထဲ၌ မှတ်စု အချက်အလက်ပေါင်း မည်မျှသိမ်း ဆည်း စုဆောင်းထားသည်ဟု ရေတွက်ခြင်းငှာ စွမ်းဆောင် နိုင်စရာအကြောင်းမရှိပါ။ ထိုမှတ်စု အချက်အလက်များမှာ လူသားများစတင်ပေါ်ပေါက်သည့် ကာလမှစ၍ မျိုးဆက် တူဟူသမျှ အစဉ်တစိုက် စုဆောင်းသိမ်းစုဖန်တီးထားသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့ယခုလက်ရှိလူသားများ၏ တဝသည် လွန်ခဲ့သော ရာစု နှစ်ပေါင်း များစွာက ရှိခဲ့ဖူး သော မိမိတို့၏မျိုးဆက် လူသားများအပေါ်တွင် အရင်းခံ ကာ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကြောင့်ပင်။”

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 ပီပေါင်းစေ့စေ့အဖြစ် ကူးလူးဆက်သွယ် သွားနေခြင်းပင် ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

လွန်စွာ သိပ်သည်းသည်းနှင့် စုဆောင်း သိုမှီးထားသည့် အဆိုပါ မှတ်ဉာဏ် အချက်အလက် ပေါင်းစုံတို့သည် စင်စစ်အားဖြင့် လူသားတိုင်း၏ အတွင်းစိတ်တွင် ၎င်းလျှိုး တည်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ မီးခဲပြာဖုံးသဘောမျိုး တည်ရှိနေခြင်းဟု ဥပမာ ပေးနိုင်ပေသည်။ မီးခဲရဲကို မြင်ရသော်လည်း အတွင်း၌ မီးကျိုးခဲ ရဲကြီးရှိနေသည့် သဘောမျိုးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အတွင်းစိတ်ကို မသိစိတ်ဟု နာမည်ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ယင်း အတွင်းစိတ်၏ စွမ်းရည်ကို အသုံးပြုသူများ ရှိသော်လည်း မိမိတို့ တသက် တာလုံးပင် အသုံးချရမုန်းမသိပဲ တဝ တုံးလွှားသူများလည်း ရှိလေသည်။

အခြား ဥပမာတခု ပေးရန် ရှိသည်မှာ မြေကြီးအတွင်း၌ အဖိုးတန် ကျောက်သံ ပတ္တမြားတွေ ရှိနေသည်ကို မြေပေါ်မှနေ၍ မမြင်ရသည့်နှင့် တူ၏။ သို့မဟုတ် မမြင်ရသော ရေနံတွေ မြေကြီးအတွင်း၌ ကိန်းစောင်း နေသည်နှင့်လည်း တူ၏။ သို့သော် ဘူမိဗေဒ ညာရပ်ကို ထုတ်ကျွမ်းနားလည် သူများသည် ထိုအဖိုးတန်ပတ္တမြားတွေ ရှိနေသည်ကို သူ့ပညာရပ်ဖြင့် သိကြ သကဲ့သို့ လူ၏ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ သာလာမတ် အစိတ်အပိုင်း နေရာတွင် အတွင်းစိတ်ရှိကြောင်း စိတ် ညာရှင်များ ခန့်မှန်း သိမြင်ထားကြပြီ ဖြစ် ပေသည်။ ထို့ပြင် ယင်းအတွင်းစိတ်တွင် ကိန်းဝပ်နေသော အသိဉာဏ်တွေ များပြား ထက်မြက်ပုံကိုလည်း ချင့်ချိန် တွက်ဆနိုင်လေသည်။

ထိုအဖိုးတန် ကျောက်သံပတ္တမြားနှင့် ရေနံများကို ဘူမိဗေဒ ပညာ ရှင်များသည် ထုတ်ယူသုံးစွဲရန် ကြိုးစားကြသကဲ့သို့ စိတ်ပညာရှင်များသည် လည်း အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးစွမ်းရည်များကို ထုတ်ယူသုံးစွဲရန် နည်းလမ်း များ ရှာကြကြလေသည်။

တခါတရံတွင် ရေနံသည်လည်းကောင်း၊ ကျောက်သံ ပတ္တမြားသည် လည်းကောင်း မြေပေါ်သို့ သူ့အလိုအလျောက်ပင် ပေါ်ထွက်၍ လာသည် လည်း ရှိသကဲ့သို့ လူသား၏ အတွင်းစိတ်တန်ခိုးများထည်လည်း သူ့အား သုံးစွဲရန် အထူးတလည် မကြိုးစားရပဲနှင့် အလွယ်တကူပင် ပေါ်ထွက် လာကာ အကျိုးပေးမှုနှင့် ကြုံတွေ့ရသော လူသားများလည်း အနည်း ငယ်မျှ ရှိဖူးပါသည်။ ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အဖိုးတန်ပစ္စည်း ဟူသမျှကို ဝိရိယနှင့် ဉာဏ်ပညာကို သုံးစွဲပြီး ငဲ့ရှိရှိနှင့် တူးဖော် တတ်ပါမှသာ ထိုက် သင့်သလောက်သော ထိုပစ္စည်းကို ရလေ့ရှိပေသည်။

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

ဤနေရာတွင် အတွင်းစိတ်၏ လျှပ်တပြက် မြင်တွေ့ရလျှင် မည်မျှအထိ မှတ်ဉာဏ် ထက်မြက်ပုံကို ပြောပြသင့်ပေသည်။

ဘောဇာတို့နှင့်မြို့မှ ဒေါက်တာ မော်တန်အီးပရင့်(စ်)သည် အတွင်းစိတ်၏ အကြောင်းကို အမျိုးမျိုးစမ်းသပ် သုတေသန ပြုလုပ်ကြည့်ဖူး၏။ သူသည် လူငယ်တိုင်းအား သတင်းစာတစ်စောင်ကို ပေးပြီးလျှင် စာမျက်နှာတစ်ခု၏ အလယ်၌ ပါရှိသော သတင်းတိုကလေးတစ်ခုကို သုံးလေးကြိမ်မျှ ဖတ်စေ၏။ ပြီးလျှင် ထိုသတင်းတွင် ပါရှိသော စကားလုံးများ အတိုင်း ထိုလူငယ် အား ပြန်လည်ရွတ်ဆိုခိုင်းရာ လူငယ်သည် အတော်များများ မှန်ကန် သည်အထိ သူဖတ်ပြီးသား စကားလုံးများအတိုင်း ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ ထိုနောက် ဒေါက်တာ ပရင့်(စ်)သည် လူငယ်အား အိပ်မေ့ချပြုလျှင် သူ ဖတ်ထားပြီး သတင်းစာ၏ စာပိုဒ်ကို ပြန်လည်ရွတ်ဆိုစေရာ လူငယ်သည် ထိုစာပိုဒ်၏ စကားလုံးများအတိုင်း တလုံး ပြီးတလုံး အတိအကျ ရွတ်ဆိုနိုင် သည်သာမက သတင်းစာ၏ ထိုစာမျက်နှာ၌ ပါရှိသမျှ သတင်းအတို အရှည်အားလုံးတွင်ပါသော စကားလုံးများကို မူရင်းအတိုင်း တလုံးပြီး တလုံး အတိအကျရွတ်ဆိုပြီး ပြသနိုင်သည်ကို တွေ့ရလေသည်။

မူလက လူငယ်အားအိပ်မေ့ချပြီး သတင်းတို စာပိုဒ်တစ်ခုကိုသာ အဖတ် ခိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားသတင်းများကို သူ အား အဖတ်မခိုင်းခဲ့ပေ။ သို့ ဘော်လည်း အိပ်မေ့ချထားခြင်းခံရသော ထိုလူငယ်၏ အတွင်းစိတ်သည်သာ နိုးကြားလျက် ရှိသဖြင့် ထိုအတွင်းစိတ်သည် သတင်းစာ တမျက်နှာလုံးကို လျှပ်တပြက်အတွင်း အားလုံးသောစာလုံးများကို ကြည့်မြင် မှတ်မိသွား ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့်စိတ်ပညာရှင်များသည် အတွင်းစိတ်သည်လွန်စွာ မှတ်ဉာဏ် ကောင်း၍ မှတ်သားမိသမျှသည်လည်း မည်သည့်အခါမျှ မေ့လျော့ခြင်း မရှိဟု သိရှိကြရလေသည်။

အတွင်းစိတ်သည် အချိန်မည်မျှ ကြာသွားသည့် တိုင်အောင် မမေ့ မလျော့ မှတ်မိနေပုံကို စိတ်ပညာရှင် ဝေါ်လ်တာအမ်ဂျာမိန်းက သူ၏ စိတ်ပညာစာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားထားသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဒေါက်တာ ဖစ်ဂျီဘွန်၏ အိပ်မေ့ချပွဲကို ကြည့်မြင်လေ့လာ ဖူးသည်။ များပြားသော ပရိသတ်ကြီးအတွင်းမှ အိပ်မေ့ချ ခံလိုသူများ အား ဒေါက်တာဖစ်ဂျီဘွန်က ဖိတ်ခေါ်လိုက်ရာ လူဆယ်ဦး စင်မြင့်ပေါ်သို့

တက်ထောက်လာကြသည်။ ထိုသူများအထဲမှ အသက်လေးဆယ်ရွယ် လူတိုင်း အား အိပ်မေ့ချပြုလျှင် အောက်ပါအတိုင်း မေး၏။

“မင်းအသက် ဆယ်နှစ်သားတုန်းက ငူလိုင်လ ၄ ရက်နေ့မှာ ဘယ် နေရာကို ထောက်ရှိနေခဲ့သလဲ”

“နိုင်ယာဂရာ ခေတ်ခွန်မှာ” ဟု အဖြေထုတ်လာ၏။

“မင်း အသက် ဆယ်နှစ်သားတုန်းက ငူလိုင်လ ၄ ရက်နေ့ နေ့လယ် စာကို မင်း ဘယ်မှာ စားခဲ့သလဲ”

“ပျော်ပွဲစား ကွင်းပြင်မှာ”

“မင်း ဆယ်နှစ်သားတုန်းက နိုင်ယာဂရာခေတ်ခွန် ပျော်ပွဲစားကွင်းပြင် မှာ နံနက်စာကို ဘယ်အချိန်မှာ စားခဲ့သလဲ”

“ဆယ်တစ်နာရီမှာ”

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

“မင်း ဆယ်နှစ်သားတုန်းက မင်းနေခဲ့တဲ့အိမ်မှာ အကယ်၍ စာအုပ်စင် တခု ရှိခဲ့လျှင်ရှိသော် အဲဒီ စာအုပ်စင်ရဲ့ တတိယ အထပ် လက်ယာဘက်ကနေ ခေတ္တတိုအခါမှာ စတုတ္ထမြောက် စာအုပ်ရဲ့ နာမည်ကို ကျွန်ုပ်အား ပြောပြပါ”

ထိုသူထံမှ စကားပြန်မရ ဖြစ်နေ၏။ ဤတွင် ဒေါက်တာ ဖစ်ဂျီဘွန် သည် တပ်တလဲလဲပင် အမိန့်ပေးသံနှင့် မေး၏။ ထိုအခါကျမှ အိပ်မေ့ချ ခံထားသူက မော်တော်ဆိုင်ကယ်များနှင့်ပတ်သက်သော စာအုပ်ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုလေသည်။

ထို့ပြင် ဒေါက်တာ ဖစ်ဂျီဘွန်သည် လူ၏ အတွင်းစိတ်မှာ သူ၏ ခန္ဓာ ကိုယ်ပေါ်တွင် မည်မျှအထိ ဩဇာ လွှမ်းမိုးနိုင်ကြောင်း ပြသရန် အတွက် လူငယ်တိုင်းအား အိပ်မေ့ချပြုလျှင် ဤသို့ အမိန့်ပေး၏။

“ကျွန်ုပ်၏နှုတ်မှ တစ် နှစ်ဟု ဆိုပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် မင်းရဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ် တခုလုံးဟာ သစ်တုံးကဲ့သို့ မာကျော တောင့်တင်းနေရမယ်။ အခု နားထောင် တစ် နှစ်”

ထိုလူငယ်၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သစ်တုံး တခုကဲ့သို့ မာကျော တောင့်တင်း သွားလေသည်။ ဤတွင် ပရိသတ်ထံမှ လူလေးဦးက ထိုလူငယ်အား ကုလား ထိုင် နှစ်ခုပေါ်သို့ မှတင်လိုက်ကြသည်။ လူငယ်၏ ဦးခေါင်းနှင့် ပခုံးမှာ ကုလားထိုင်တခုပေါ်တွင် တင်ထားလိုက်၏။ ခြေထောက် နှစ်ခုကို ကုလား ထိုင် တခုပေါ်တွင် တင်ထားလိုက်၏။ သူ၏ ကျေးဇူး၊ ခါးနှင့် ပေါင်များ၊ ခြေထောက်များအောက်တွင် ဘာအခုအခံမျှ မရှိပေ။ ဤသို့ တောင့်တင်း နေသော လူငယ်၏ ခန္ဓာကိုယ် အလယ်ပိုင်း ခါးနေရာပေါ်သို့ ဒေါက်တာ ဗင်ဂျီတုန်သည် သူ့ထက်လေးထက် ပြီး ခုန်ပြလိုက်သည်။ လူငယ်၏ ခန္ဓာ ကိုယ်မှာ တင်းမာလျက်ပင် ရှိနေ၏။ ဒေါက်တာဗင်ဂျီတုန်၏ ကိုယ်အလေး ချိန်ကို ကောင်းစွာ တောင့်ခံနိုင်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

ဤအချက်မှာ အတွင်းစိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အပေါ်တွင် အံ့ဩဖွယ် ကောင်းအောင်ပင် ဩဇာ လွှမ်းမိုးနိုင်ကြောင်း ထင်ရှားစေလေသည်။ ဧဝံ စစ် အားဖြင့် လူ့အတွင်းစိတ်သည် အရာဝတ်သိမ်းတို့ အပေါ်တွင် ဩဇာ လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။ လေ့ကျင့် ပြုပြင်ပေးရန်သာ လိုသည်။

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

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

ကျွန်တော်သည် ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်များကို ယုံကြည်ကိုးစား အားထား သူ ဖြစ်ပါသည်။

သတ္တဝါများသည် နောက်ဘဝ၊ ဓမ္မဘဝရှိပြီး ဘဝဆက်တိုင်း ဖြည့်ကျင့် ဆည်းပူးခဲ့ရသော ပါရမီများလည်း မိမိတို့ ကိုယ်စိတွင် ပါရှိနေကြသည် ဟုလည်း ဆင်ခြင် ယုံကြည် အားထားပါသည်။ ပါရမီအဟုန် ကြီးမားမှု ကြောင့် ယခုဘဝ လူလာ၍ ဖြစ်ရသည်ဟုလည်း သဘောပေါက်ပါသည်။ လူသာ၍ ဖြစ်သော ယခုအခါတွင် မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိမိတို့၌ ရေတွက်၍ မကုန်နိုင်အောင် များပြားခဲ့သည့် မျိုးစဉ် မျိုးဆက်များ၏ ဩဇာ အဓွေ

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 ကျယ်ပြန့်ကြီးမား လှသော မှတ်ဉာဏ်သို့လှောင်ခန်းကြီးနှင့်တကွ တည်ရှိနေသော လူ့အတွင်း စိတ်ဆိုသည်မှာ စင်စစ်အားဖြင့် မိမိတို့ “ပါရမီတရားများ” ပင် ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် ဆင်ခြင်တွက်ဆပြီး ယုံကြည်ထားပါသည်။

ထိုပါရမီတရားများတွင် မိမိတို့အား အကျိုးပြုမည့် အကြောင်းတရား အတွင်းစိတ်တွေလည်း ခုနှင့် ဒေး မရေတွက်နိုင်အောင် ရှိနေပြီး မိမိတို့အား ခုကွေးပေးနိုင်သည့် မခက်ခဲတရား အတွင်းစိတ်တွေလည်း ခုနှင့် ဒေး မခရ မတွက်နိုင်အောင်ပင် ရှိနေသည်ဟု သိထားကြရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မိမိတို့ ပြုလုပ်ခဲ့သည့် ကံတရားတွေသည် မရေမတွက် နိုင်အောင် များပြားခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ဤတွင် မိမိတို့၌ရှိနေသော ငုပ်လျှိုးနေသည့် အကောင်းတရား အတွင်း စိတ်တွေကို မည်သို့မည်ပုံ ဆွဲထုတ် အသုံးချနိုင်ပါသနည်းဟု နည်းလမ်းကို ရှာဖွေကြရပါသည်။ ဘူမိဗေဒပညာရှင်များသည် မြေကြီးထဲ၌ အဖိုးတန် ကျောက်သံပတ္တမြားနှင့် ရေနံများရှိသည်ကို သိသကဲ့သို့ စိတ်ပညာရှင်များ သည် လူသား၏ဦးနှောက်အတွင်း၌ သုံးရွှေမကုန်နိုင်အောင် များပြားသည့် အတွင်းစိတ်အင်အား စွမ်းရည်သတ္တိတို့ တွေ့ရှိနေကြောင်း ယုံကြည်ကြသည်။

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

ဤသို့ အလွန်အလွန် တန်ဖိုးရှိသည့် တန်ခိုးကြီးလှသော အတွင်းစိတ် (ပါရမီစိတ်)သည် မိမိတို့တွင် ကိုယ်စီကိုယ်စီ ပါရှိကြပါလျက်နှင့် အဘယ်ကြောင့် လူအများစုသည် မလိုလားအပ်သော ရှုံးနိမ့်ရမှုများစွာနှင့် တွေ့ကြုံလျက် ညည်းတွားကာ မိမိတို့၏ ဘဝအဆင့် မမြင့်မားနိုင်ပဲ ရှိနေကြရသနည်း။

ဤနေရာတွင် “ပါပသို့” ရမကေ မနော” ဆိုသော ဗုဒ္ဓ ကျမ်းစာကို ထုတ်ပြုဆင့်ကြပေသည်။

“မနော=စိတ်မည်သည်၊ ပါပသို့” =မကောင်းမှု၌သာ၊ ရမးတ=မွေ့လျော်ပျော်မြဲတည်း”

မကောင်းမှု၌ မွေ့လျော်နေချင်သော လူသား၏စိတ်သည် မိမိကိုယ် မိမိအားမကိုးလိုခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ တွေဝေခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း စသည့် လူအား အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖြစ်စေသော မကောင်းစိတ်များ၏ လှမ်းပိုးဖမ်းစားထားခြင်း ခံရသော အခါတွင် အဖိုးတန် ပစ္စည်းများကို မြေကြီးထဲမှ ဆွဲထုတ်ရန် မဆိုထားနှင့် ရှုံးနိမ့်မှုနိုးကိုပင် မသိမြင်သော လူရှိုင်းတွေကဲ့သို့ဖြစ်ကာ လူ့ဘဝအဆင့်ကို မြင့်မားအောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ပဲ ရှိနေကြရသည်ဟု ယုံကြည်ရပါမည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ လူသား၏ ဦးနှောက်တနေရာတွင် လွန်စွာ တန်ခိုးထက်မြက်သည့် သုံးမကုန်နိုင်အောင် များပြားသော အတွင်းစိတ် စွမ်းအင်တွေ (ပါရမီစိတ်ခတ်တွေ) ရှိနေသည်ကိုကား သိပ္ပံနည်းအရ သိရှိကြရပြီးဖြစ်ရာ ထိုတန်ခိုးကို မည်သို့သုံးစွဲရမည်ကိုသာ လေ့လာကြံဆကြရပေမည်။

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

စိတ်သည် ပည်သည်နေရာ၌ တည်မှီသနည်း

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

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

“စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ။ ။ ပြအပ်ခဲ့ပြီးသော စိတ်များသည် အခွင့်သာလျှင် သင့်ရာမှာဖြစ်ပို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ တည်ရှိနေသည် မဟုတ်၊ အပြင်ဘက်မှာ တစု တခုသော နေရာ၌ စုပေါင်းသိမ်းဆည်းနိုင်သူလည်း မရှိ၊ ဝတ္ထု၊ အာရုံ၊ မနသိကာရ စသော ဆိုင်ရာအကြောင်းတို့ ပေါင်းဆုံမိကြသောအခါကျမှ ရုတ်ကန့် 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။ ဓာတ်ပိုကြီးနှင့်ဓာတ်မကြီးတို့ ထိမိကြသော အခါ ဓာတ်မီး ထွက်လာပုံမှာလည်း ဤနည်းပင်တည်း။”

အထက်ပါစာပိုဒ်ကို ဖတ်ပြီးလျှင် စိတ်သည် ဦးနှောက်၌လည်း စုဝေး တည်ရှိသည် မဟုတ်၊ နှလုံးသားအတွင်း၌လည်း သိုမှီးနေသည် မဟုတ်ဟု ဆိုနိုင်၏။ သို့သော် ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသားသည် သူရိယကန္တ ကျောက်နှင့် တူသည်ဟုကား ဆိုရမည် ဖြစ်လေသည်။ ဤသဘောတရားများ နားလည် နိုင်ရန်အတွက် မစ္စတာ စီပီးရနသင်ယ် ရေးသော *The Buddha's Explanation of the Universe* ကို သင်တန်းသောင်း မြန်မာပြန် “ဗုဒ္ဓ၏ စကြာဝဠာတရား” စာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၂၅) တွင် ပါရှိသည့် စာပိုဒ်များ ကို အောက်၌ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

ဦးနှောက်၏တာဝန်များ။ ။ “ဦးနှောက်တွင် ပတ်ဝန်း ကျင်နှင့် ပတ်သက်သော အာရုံသိမှု အင်္ဂါများကို ထိန်း သိမ်း၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ လှုပ်ရှားမှုကို အုပ်ချုပ်ပေးမှုနှင့် ပတ် သက်၍ အလွန် တိကျသော တာဝန်တခု ရှိသည်မှာကား သေချာ၏။ သို့ရာတွင် နာမ်ဓာတ်နှင့် ဆက်သွယ်မှုနှင့် ပတ် သက်၍မူ ဦးနှောက်သည် အထူး အရေးကြီးသော အရာ မဟုတ်။ နာမ်ဓာတ်သည် နှလုံး၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာနှင့် အထိအတွေ့ဟု ဆိုအပ်သော အင်္ဂါ ခြောက်ခုကို သာလျှင် အသုံးပြု၏။ ထိုခြောက်ခု အနက် နှလုံးသည် အဓိက ဖြစ်၏။”

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

“နှလုံးဓာတ်၏ တာဝန်မှာ ကောင်းသော စိတ်လှုပ်ရှား မှုနှင့် မကောင်းသော စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှစ်မျိုးလုံးကို နာမ် ဓာတ်သို့ ပို့ပေးရန် ဖြစ်၏။

နှလုံးတွင်းရှိ သွေးလိုက်များအတွင်း၌ စုဝေး၍နေသော နှလုံးဓာတ်သည် နာမ်ဓာတ် တည်ရာ ဖြစ်၏။ ပတ်ဝန်းကျင် သိမှု ဓာတ်ငါးခုလုံးသည် ထိုနေရာနှင့် ဆက်သွယ်ကြရ၏။ နှလုံးဓာတ်သည် ပတ်ဝန်းကျင်သိမှု ဓာတ်ငါးခုမှ ပို့လိုက် သော အကြောင်းကြားချက်တို့ သွားကြရာ ဖြစ်၏။”

အထက်ပါ စာပိုဒ်များကို ဖတ်ရှုဆင်ခြင်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ် ထည် ကိုယ်တွင်း၌ မည်သည့် နေရာတွင်မူ ပုံသေကားကျ ရှိနေသည်ဟု မဆို သာ။ သို့ရာတွင် နှလုံးသွေးနှင့် ဦးနှောက်တို့သည် တခုနှင့်တခု ဆက်သွယ် ကာ သူရိယကန္တ ကျောက်ကဲ့သို့ အကြောင်းဆုံသောအခါ၌ အသိစိတ်နှင့် အတွင်းစိတ်များကို ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်စေရာတွင် အဓိကကျသော အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများဟု ဆိုရမည် ဖြစ်လေသည်။

မည်သို့ဆိုစေ စိတ် သို့မဟုတ်၊ နာမ်ဓာတ် ဘည် မည်သည့်နေရာ၌ မုချ တည်နေသည်ဟု ပြော၍ မဖြစ်သည်ပြင် မျက်စိဖြင့် မမြင်အပ်သော်လည်း လွန်စွာ အင်အားကြီးမား၍ စွမ်းပကားထက်မြက်သည်ကား စိတ်ပညာကို လိုက်စားမည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သိရှိ ဘားအပ်ပါပေသည်။ ဤအဆိုပြုချက် ကို စာဖတ်သူ ပိုမိုယုံကြည်မှုရှိစေရန်အတွက် ဗုဒ္ဓ၏ စကြာဝဠာ တရားစာအုပ် စာမျက်နှာ (၃၅) ၌ ပါရှိသော စာပိုဒ်တခုကို အောက်၌ ဖော်ပြလိုက်ရ ပါသည်။

နာမ်ဓာတ်၏ အင်မတန်ပြင်းထန်သော အင်အား။ ။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နာမ်ဓာတ်အတွင်း၌ ရှိနေသော အင်အားများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ကျွန်ုပ် တို့ တယောက်စီ တယောက်စီ၏ နာမ်ဓာတ် အသီးသီးတို့ ထည် ကျွန်ုပ်တို့ တယောက်စီ တယောက်စီ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ တခုစီ တခုစီအတွင်း၌ ဖွဲ့စည်းနေသော အသင်္ချေ အသင်္ချာ မျှသောမဟာဘုတ်ဓာတ်များကို စီမံအုပ်ချုပ်လျက် ရှိကြ၏။ နာမ်ဓာတ်တိုင်း နာမ်ဓာတ်တိုင်းတွင် အင်မတန် ပြင်းထန် သော အင်အားရှိကြ၏။ သို့ရာတွင် ထိုအင်အား များမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာများကို သွားလာ လှုပ်ရှား နေစေမှုအတွက် လိုအပ်သော နိစ္စပတ် တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရာတွင်ကုန်ခန်းလေပျောက်ကုန်ကြ၏။ အကယ်၍ နာမ်ဓာတ်အင်အားများကို အလေအပျောက် မရှိအောင် လုပ်ပြီးလျှင် နာမ်ဓာတ်လေ့ကျင့်မှု နည်းများဖြင့် နောက် ထပ် နာမ်ဓာတ်အင်အားများရအောင် လုပ်ကြသည် ဖြစ်မူ

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

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

“မည်သူမဆို မိမိတို့၏ နာမ်ခတ်အင်အားကို မှန်တမ်း ကျက်စားရာ နယ်နိမိတ်များကို ကျော်လွန်၍ သွားအောင် လုပ်နိုင်သည်သာ ဖြစ်၏” ဟု ခိုင်လုံခသာအဆို ရှိနေပြီး ဖြစ်လေရာ ဤစာအုပ်တွင် ရွှေအခန်းမှစ၍ နာမ်ခတ်အင်အားများကို အလေအပျောက်မရှိအောင် မည်သူပြုလုပ်ရမည့် အကြောင်းနှင့် နာမ်ခတ် လေ့ကျင့်နည်းများကို ရေးသားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်လည် စဉ်းစားကြည့်သင့်သော အချက်များ

- ၁။ လက္ခဏာပေါ်သို့ လူသားများ ခြေချနိုင်ရေးတွင် အကူအညီ အထူးပေးနိုင်သော ကွန်ပျူတာစက်ကို လူသား၏ ဦးနှောက် စွမ်းရည်က တည်ဆောက်၍ ပေးသည်။
- ၂။ လူသား၏ ဦးနှောက်အတွင်း၌ ရှိနေသော ၁၄ တီလျှံခန့် အရေအတွက်ရှိသည့် ကလာပ်စည်း ဆဲလ်ကလေးများသည် ပရမ်းပတာ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်ပေါ်နေသည်မဟုတ်။ သူ့အစီအစဉ်နှင့်သူ နေသားတကျ သိပ်သိပ်သည်းသည်း တည်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။
- ၃။ ကလာပ်စည်းကလေးများ မည်ရွှေ့မည်မျှ ရှိသည်ဟု ရေတွက်ခန့်မှန်း၍ မရနိုင်အောင်ပင် အထူးသိပ်သည်းမှုရှိနေသော ဦးနှောက်တနေရာကို သာလာမတ်ဟု ခေါ်တွင်၍ ထိုနေရာတွင် လူသား၏

ကြီးမားသော စွည်းရည်တန်ခိုးများ တည်မှီနိုင်သည့် အတွင်းစိတ်တည်မှီရာ နေရာဟု သိပ္ပံပညာရှင်များ ယုံကြည်ကြသည်။

- ၄။ သာလာမတ်တွင် မှီခိုနေသည့် အတွင်းစိတ်တွင် အလွန်ကြီးကျယ်များပြားသော မှတ်ဉာဏ်များ၊ သို့မိုးထားသော စတိုးခန်းမကြီး ရှိသည်ဟု ဥပမာ ပေးနိုင်သည်။
- ၅။ လူသား၏ ကြီးမားကျယ်ပြန့်သော တန်ခိုးနှင့် မှတ်ဉာဏ်များကို လူသား၏ ဦးနှောက်တွင် လူ့မျိုးစဉ် မျိုးဆက်များ ဆက်လက်သို့မိုး စုဆောင်းခဲ့သည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များ ယုံကြည်ကြသည်။
- ၆။ ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်မြတ်များကို ယုံကြည် ကိုးစား အားထားသူ ကျန်တော်အနေနှင့် ဆိုလျှင် သိပ္ပံ ပညာရှင်များ ယုံကြည်ချက်ကို လက်ခံယုံကြည်သည့် အပြင် အတွင်းစိတ် ဆိုသည်မှာ မိမိတို့ တဝပေါင်းအနန္တက ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးခဲ့သော ကံသမားနှင့်ပါရမီများ ပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆင်ခြင်ယုံကြည်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ အတွင်းစိတ်ကို ပါရမီစိတ်ဟု နားလည်ယုံကြည်ထားသည်။
- ၇။ မြေကြီးထဲ၌ အဖိုးတန် သတ္တုပစ္စည်းများ ရှိသည်ဟု ဘူမိဗေဒပညာရှင်များ သိသကဲ့သို့ လူ၏ ဦးနှောက်အတွင်းဝယ် လွန်စွာ တန်ခိုးကြီး၍ 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၏ အတွင်းစိတ်ဓာတ်ခေါ် ပါရမီ စိတ်သည် သုံးတတ်သူ အား လူသား၏ ဘဝအဆင့်ကို မြင့်တင် ပေးနိုင်သော စွမ်းရည် တန်ခိုးရှိကြောင်းမှာ သိပ္ပံနည်းနှင့် ဓမ္မနည်းများအရ သိရှိကြရပြီး ဖြစ်သည်။

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

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

အခန်း ၅

မိမိကိုယ်နှင့်စိတ် မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း

ဤစာအုပ်သည် ဘာသာရေး စာအုပ် မဟုတ်ပါ။ သွယ်ဝိုက်သော နည်းများ ဖြင့် ဘာသာရေးဆီသို့ ဆွဲဆောင်သွားရန်လည်း ရည်သန်ခြင်း လုံးဝ မရှိ ပါ။ စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်ဓာတ် အင်အားကို အသုံးပြုတတ်ခြင်း အားဖြင့် လူသားတို့အား မည်မျှ အကျိုးရှိနိုင်သနည်းဆိုသော အချက်များကို လေ့ လာ တင်ပြဆွေးနွေးရန် အတွက်သာ ဤစာအုပ်ကို ရေးသားခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။ အထူးသဖြင့် လူတိုင်းတွင် တန်ခိုးကြီးသော အတွင်းစိတ် ရှိနေ ကြောင်းနှင့် ထိုအတွင်းစိတ်ကို အကျိုးရှိအောင် မည်သို့မည်ပုံ သုံးစွဲနိုင်သည့် အကြောင်း သိပ္ပံနှင့်စိတ်ပညာရှင်များ၊ ဧည့်ရှိချက်များကိုလည်းကောင်း၊ မိမိ ဧည့်ရှိယူဆချက်များကိုလည်းကောင်း ဆွေးနွေးတင်ပြရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် ဤစာအုပ်၏ ဟိုသနောရာ၊ သည်တနောရာတို့တွင် ဗုဒ္ဓကျမ်းစာမှ ကောက်နုတ်ချက်များ ဖော်ပြပါရှိပါသည်။ ဤသို့ ဖော်ပြခြင်းမှာ စိတ် ပညာရှင်များ၏ အဓိပတိကြီးဖြစ်တော်မူသော ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်၏ ဉာဏ် တော်အနန္တမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် တရားတော်များ၏ မလွဲမှားနိုင်သော အချက်အလက်များကို ဆင်ခြင်မိခြင်းအားဖြင့် ဗုဒ္ဓတရားသည် စိတ်ပညာ ရပ်နှင့် တထပ်တည်း တိုက်ဆိုင်နေသည်ကို တွေ့ရှိရသောအခါတွင် စိတ်ပညာ လိုက်စားသူတို့ကို အကျိုးများစေရန်အတွက် ဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤလောကတွင် မှန်ကန်သော အကြောင်းတရားများနှင့် မှားယွင်းသော အကြောင်းတရားများဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိပါသည်။ မှန်ကန်သော အကြောင်း

တရားတခုသည် ခရစ်တော်က မြက်ဟသည်ဖြစ်စေ၊ ဗုဒ္ဓက ဟောပြသည် ဖြစ်စေ သိပ္ပံပညာရှင်များက ပြောဆိုသည်ဖြစ်စေ နှစ်မျိုးမကွဲပြား တထပ် တည်းသာ ဖြစ်ရပါမည်။ သင်္ချာပုစ္ဆာ တခု၏ အဖြေကို ကျောင်းသား အများထုတ်ကြလျှင် အဖြေမှန်သည် တခုတည်းသာရှိ၍ အဖြေမှားသည် သာ အမျိုးမျိုးကွဲပြားနိုင်သကဲ့သို့ဟု ဥပမာ ပေးရပါမည်။

ယခုလည်း မိမိကိုယ်နှင့် စိတ်ကို မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း၏ အကျိုးရှိ ကြောင်းကို ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ဟောပြောသကဲ့သို့ စိတ်ပညာရှင် များကလည်း စိတ်ပညာ လိုက်စားသူအတွက် ထိုအချက်သည် အထူးပင် လိုအပ်ကြောင်း ပြောဆိုသည်ကို ဤအခန်း၌ ဖော်ပြရပါမည်။

“ယေ စိတ္တံ သံယမေသန္တိ၊ မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။”

ယေ=အကြင် သူတို့သည်။ စိတ္တံ=စိတ်ကို။ သံယမေ သန္တိ=ကောင်းစွာစောင့်ထိန်းနိုင်ကြကုန်၏။ တေ=ထိုသူ တို့သည်။ မာရဗန္ဓနာ=မာရ်မင်း၏ အနှောင် အဖွဲ့မှ။ (ဝါ) နှောင့်ယှက် ပျက်ဆီး ခံရခြင်းမှ။ မောက္ခန္တိ= လွတ်ကြကုန်၏။ (ဓမ္မပဒ)။

စိတ်ကို ကောင်းစွာစောင့်ထိန်းခြင်းအားဖြင့် ဘေးဒုက္ခမှ လွတ်မြောက် နိုင်သည်ဟု ဗုဒ္ဓက ဟောကြားသကဲ့သို့ တက်ကျမ်းများစွာကို ရေးသား ခြင်းအားဖြင့် တမ္မာကျော် စာရေးဆရာကြီး ဖြစ်လာသူ နပိုလီယန်ဟီးလ် ကမူ 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.”

“လူတိုင်း၏ 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 လေ့လာကြည့်စမ်း ပါ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းတွင် မိမိကိုယ်မိမိ 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 ပေးပါးလျှော့လျှော့သဘောထားနေပါလျှင် သင့်အတွက် ကြောင့် အခြား သူများကိုသာ ထိခိုက် နစ်နာ ဖွယ်ရာ အကြောင်း ပေါ်ပေါက်လာစေလိမ့်မည် မဟုတ်။ သင့်ကိုယ် သင်လည်း ထိခိုက်နစ်နာစေမည်မှာ သေချာပေသည်။”

x x x

အထက်ဖော်ပြပါ စာပိုဒ် သုံးပိုဒ်အပြင် နပိုလီယန်ဟီးလ်က သူ့စာအုပ် တွင် သူကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံဖူးသည့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းနှင့် မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းတို့၏အကျိုးအပြစ်တို့ကို ဖော်ပြရေးသားရာ၌ အောက်ပါ ဖြစ်ရပ် နှစ်ခုမှာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ အထူးကောင်းပါသည်။ သူက ဤသို့ ရေး၏။

“မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း အကျင့်မှာ လွန်စွာ အကျိုးပျက်ပြားစေသည့် ကုန်ပစ္စည်းအရောင်းသမားများ၌ ရှိတတ်သော အားပျော့ချက်တခု ဖြစ်သည်။ ကုန်ပစ္စည်း ဝယ်ယူမည့်သူ တဦးက အရောင်းသမား မကြာချင်သည့် တစ်ဘက်သို့ စကားကို ပြောဆိုလျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်း သိမ်းနိုင်သော အရည်အချင်းမဲ့နေသည့် ထိုအရောင်းသမား က ပြန်၍ နှုတ်လှံထိုးသောအခါ အရောင်းအဝယ် ကိစ္စမှာ ပျက်သွားနိုင်လေသည်။”

“ချီကာဂိုဠိုဂို ကုန်စုံဆိုင်ကြီးတစ်ခုတွင် ကျွန်ုပ် မြင်တွေ့ရသော ပြစ်ရပ်တစ်ခုမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း၏ အကျိုးတရားရှိပုံကို ဥပမာပေး ဖော်ပြရန် အလွန်ကောင်းပေသည်။ ထိုဆိုင်အတွင်း ငွေဝယ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ မကျေနပ်ချက်များရှိလျှင် တိုင်ကြားရန်ဌာနတစ်ခုကို ထိုဆိုင်အတွင်း၌ထားသည်။ ငွေဝယ်လာသူများအနက် ထိုဆိုင်၏ ဆက်ဆံပုံကို မကျေနပ်သဖြင့် တိုင်ကြားလိုသူ အမျိုးသမီးများသည် တန်းစီလျက် ရှိနေကြ၏။ စားပွဲတွင် တာဝန်ခံ အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦး ထိုင်လျက် ရှိနေသည်။ မကျေနပ်သူ အမျိုးသမီးကြီးငယ်များသည် တဦးပြီးတဦး သူတို့မကျေနပ်ချက်များကို တာဝန်ခံ အမျိုးသမီး တဦးအား ပြောကြားကြ၏။ အချို့သောအမျိုးသမီးများမှာ လွန်စွာ စိတ်ဆိုးလျက် ရှိလေရာ အလွန်အရှုပ်ဆိုးသော မှတ်ချက်များနှင့် သဘာဝမကျသောစကားများဖြင့် ရိုင်းပျစွာ ပြောဆို တိုင်တန်းကြသည်။ ထိုစားပွဲပေါ်တွင် ထိုင်လျက် တိုင်ကြားပြောဆိုချက်များကို လက်ခံနေသူ အမျိုးသမီးမှာ တိုင်ကြားသူများ၏ မျက်နှာထား သူန်သူန်မှုန်မှုန်နှင့် စိတ်ဆိုး မာန်ဆိုး ပြောဆိုခြင်း မျိုးကို မည်သို့မျှ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ မျက်နှာပျက်ခြင်း မရှိပဲ အေးအေးဆေးဆေးပင် သူမ၏ တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေပေသည်။ သူမသည် ပြုံးရွှင်သော မျက်နှာထားနှင့် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဣန္ဒြေမပျက်ပင် ငွေဝယ်လာသူများအား အလိုက်သင့် အလျားသင့် ကူညီညွှန်ကြားပေးနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်မှာ သူမ၏ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းကို အံ့ဩမိသည်။

“ထိုတာဝန်ခံအမျိုးသမီး၏နောက် တည့်တည့်နေရာတွင် အခြားအမျိုးသမီးတဦးမှာမတ်တတ်ရပ်လျက်ရှိနေပေသည်။ မကျေနပ်သူအမျိုးသမီးတဦး၏ ပြောချင်သလို ပြောပြချက်များကို စာရွက်ဘုပေါ်တွင်ရေးမှတ်ပြီးလျှင် ထိုစာရွက်ကို ထိုင်နေသူ အမျိုးသမီးရွှေသို့ ချပေးသော အလုပ်ကို မတ်

တတ်ရပ်နေသူ အမျိုးသမီးက ဆောင်ရွက်ပေးရလေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုစာရွက်များတွင် တိုင်ကြားသူများ၏ ပြောစကားလိုရင်းအတိုချုပ်များသာ ပါရှိပါသည်။ ထိုရေးထားချက်များတွင် ငွေဝယ်လာသူများ၏ ခေါ်သနှင့် ပြစ်တင်ရှုတ်ချချက်များကို ချန်လှပ်ထားခဲ့လေသည်။

“ငွေဝယ်လာသူများ၏ မကျေနပ်ချက်များ လက်ခံပြီး လိုသလို ဆောင်ရွက်ပေးနေသူ တာဝန်ခံ အမျိုးသမီးမှာ လုံးဝ နားမကြားသူ ဖြစ်လေသည်။ သူမ၏နောက်မှရပ်ကာ သူမအား ကူညီနေသော အမျိုးသမီးသည် စာရွက်များပေါ်တွင် လိုအပ်ချက်များကိုသာ ရေးပြီး တာဝန်ခံ အမျိုးသမီး၏ ရွှေသို့ ချပေးခြင်း ဖြစ်လေသည်။

“ဤအချက်ကို သိရသောအခါတွင် ကျွန်ုပ်မှာ ထိုအစီအစဉ်ကို များစွာသဘောကျပြီး ကုန်စုံဆိုင်ကြီး၏ မန်နေဂျာအား ထိုအကျိုးအကြောင်း 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၏တိပ်ရှိ စားပွဲတွင်မူ မျက်နှာ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နှင့် အမျိုးသမီးငယ်၏ ဆက်ဆံပုံမှာ နှစ်သက်ဖွယ်ရာပင် ဖြစ်သည်။ တိုင်တန်းမှုရှိသူ အမျိုးသမီးအချို့မှာ မူလက ဝံပုလွေများကဲ့သို့ အနေအထား ရှိနေကြသော်လည်း ပြုံးရွှင်နေသူ တာဝန်ခံ အမျိုးသမီးနှင့် တွေ့ပြီးသောအခါတွင်မာန် ရှိသောသို့များကဲ့သို့ ဖြစ်သွားသည်ကို တွေ့ရသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တာဝန်ခံ

အမျိုးသမီးငယ်၏ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း နေနိုင်ခြင်းက စိတ်ဆိုးနေသော အမျိုးသမီးများအား သူမတို့ကိုယ် သူမတို့ ပြန်ပြီး သူမတို့၏ စိတ်ဆိုးနေခြင်းအတွက် 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 ရေးသားဖော်ပြ၏။

“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 ခက်ခဲခဲဖြစ်နေ၏။ ရုရှလူမျိုး၏ ပြောဆိုချက်တွင် ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း ပိုင်ရှင်သည် ပုံနှိပ်ခြင်း လုပ်ငန်းကို အရည်အချင်းမီအောင် လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိပါရုံလား ဟု အဓိပ္ပာယ် ပါရှိသော စကားတခု ပါသွား၏။ ထိုအခါ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း ပိုင်ရှင်သည် ရုတ်တရက်အားဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ မထိန်းနိုင်တော့သဖြင့် လွတ်ကနဲပြန်ပြီး နှုတ်လှံထိုးလေတော့သည်။

“ခင်ဗျားတို့ ဖော်လံဂျီဗစ်ကွန်မြူနစ်တွေဟာ အဲဒါ ခက်တာပဲ။ ခင်ဗျားတို့ဟာ တကမ္ဘာလုံးမှာ ရှိသမျှ အခြား

လူတွေကို ဘယ်ဘာသာမှ အယုံအကြည်မရှိကြဘူး။ အဲဒါဟာ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ အမြင်တို့မူတခုပဲ”

ထိုစကားကို ကြားရသောအခါ ကျွန်ုပ်၏ မိတ်ဆွေ ဖော်လံဂျီဗစ်သည် ကျွန်ုပ်၏နံဘေးကို သူ့တံတောင်ဆစ်နှင့် ငာသာထိုးထိပြီး ကျွန်ုပ်၏အနီးအနားသို့ ကပ်ကာ တိုးတိုးပြော၏။

“ဒီလူကြီးလူကောင်းဟာ အခု တယ်ပြီး နေကောင်းပုံ မရဘူး။ ဒီဘာ သူ့နေကောင်းတဲ့ အချိန်ကျမှ ကျွန်တော်တို့ နောက်တကြိမ် ပြန်လာကြသေးတာပေါ့”

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

နောက်တကြိမ် ထပ်မံ၍ ကျွန်ုပ်၏မိတ်ဆွေ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသူနှင့် တွေ့သောအခါတွင် သူက ကျွန်ုပ်အား သူ့ပြောစကား မှားယွင်း သွားရသည်ကို စိတ်မကောင်းစွာဖြင့် တောင်းပန်ပါသည်။ တောင်းပန်စကား ပြောကြားရာ၌ သူ အဘယ်ကြောင့် မှားသွားရသည်ကို အကြောင်းပြရာ၌ မခန့်ညက် ကြက်ဆင်သားကင်ပါသော ထမင်းစားပွဲတွင် သူ့အစားလွန်သွားပြီး အစာမကြေ ဖြစ်နေသည့်အတွက် ကြောင့်ပါဟု ဆင်ခြေပေးလေသည်။

x x x

ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်ခြေမှ စပြီး အလုပ်ကြီး အကိုင်ကြီးသမား တဝအဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာသူများမှာ များသောအားဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့

ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း နေထိုင်ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ခြင်းများကို အရင်းတည်ခွဲကြရသူများ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့အတူ စိတ်တန်ခိုး ကြံ မားခိုင်ခံ့ပြီး အောင်မြင်မှုကို ရရှိအောင် ကြံဆောင်နေသူ စိတ်ပညာသမားများသည်လည်း မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ အမြဲတစေ ထိန်းသိမ်းပြောဆို နေထိုင်လုပ်ကိုင် ဆာရုံပြုမှုကို သတ်မလစ်အောင် ကြိုးစားရန်သည် နံပါတ် ၁ လေ့ကျင့်ခန်း အနေနှင့် အမှန်ပင် လိုအပ်လေသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ အခြေခံအားဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်းနှစ်ခုကို အမြဲလက်ကိုင်ထားရန် လိုပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- ၁။ ဥပေက္ခာထားရန် လိုသောအခါ၌ ဥပေက္ခာထားပြီး နေရန်နှင့်-
- ၂။ ခန္တိ သည်းခံစိတ်ထားရန် လိုအပ်သည့်အခါတိုင်း ခန္တိ 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 လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ 'ဥတ္တမပုရိသ(မြတ်သောယောကျ်ား)ဒီပနီကျမ်း' စာမျက်နှာ ၁၆-၁၇-၁၈-၁၉ ၌ ပါရှိသော တရားစာများကို ဖတ်ရှုရာမှ ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ရေးသားချက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

x x x

ခန္တိသည် သတ္တဝါတို့ ပြုသော အမှု၌ သည်းခံခြင်း၊ အချမ်း၊ အပူစသော အနိဋ္ဌဓမ္မတို့၌ သည်းခံခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုး

ရှိ၏။ (သတ္တဝါတို့၌ သည်းခံခြင်းမှာ ထင်ရှားပြီ) သိတဿ= ချမ်းမှု အေးမှု နှိပ်စက်သည်ကိုလည်း။ ခမော= သည်းခံနိုင်သည်။ ဟောတိ= ဖြစ်၏။ ဥက္ကဿ= ပူမှု အိုက်မှု နှိပ်စက်သည်ကိုလည်း။ ခမော= သည်းခံနိုင်သည်။ ဟောတိ= ဖြစ်၏။

ဤသို့ အစရှိသည်ဖြင့် ဟောတော်မူသော ခန္တိမှုတို့သည် များစွာကုန်၏။

“ဥပေက္ခာ-ဆိုသည်ကား မိမိကို ကြည်ညို လေးမြတ်သောသူ၊ ပူဇော်သောသူ၊ ချီးမြှောက်သောသူ ဟူ၍လည်း သာယာ ခင်မင်စိတ် အထူးမရှိ။ မိမိကို ပြစ်တင် ပြစ်မှားသောသူ၊ ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်သောသူ၊ ကဲ့ရဲ့သောသူ ဟူ၍လည်း မသာယာခြင်း၊ မုန်းခြင်းမရှိ၊ ထိုနှစ်ဦးတို့၌ စိတ်နှစ်မျိုး မရှိခြင်းကို ဥပေက္ခာပါရမီ ဆိုသည်။

“ခန္တိပါရမီ” နှင့် “ဥပေက္ခာပါရမီ” နှစ်ပါး ခိုင်လုံမှုကြွင်းသော ပါရမီရှစ်ပါးတို့လည်း ချောမောနိုင်ကုန်သည်။ အမိဝမ်းမှာ မွေးဖွား၍ လာသော သူငယ်သည် အမိအဖအဘီကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်ကုန်မှု အသက် ရှည်၍ လူလားမြောက်နိုင်ကုန်သည်။ အမိအဖတို့ မစောင့်ရှောက်ကြကုန်မူကား မွေးဖွားသောနေရာ၌ပင် ခြောက်သွေ့၍ သေဆုံးကြကုန်လတ္တံ့။ ဤအတူမူတ်။ ခန္တိသည် အမိနှင့် တူ၏။ ဥပေက္ခာသည် အဖနှင့် တူ၏။

x x x

ဆိုရာတွင် ပုထုဇဉ်လူသားသည် အမြဲမပြတ် ခန္တိနှင့် ဥပေက္ခာမှုကို ပြုနေရမည်လောဟု ဆင်ခြင် ကြည့်သင့်၏။ ခန္တိစိတ်နှင့် ဥပေက္ခာစိတ် ထားသင့်သော အမှုကို စွဲ ဟုတ် မဟုတ်ကို မိမိတို့ အသိဉာဏ်နှင့် ဆင်ခြင်ကြည့်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့အတွက်ဖြစ်စေ၊ အများအတွက်ဖြစ်စေ အကျိုး

ထွက်စေမည့် အမှုကိစ္စရပ်များဖြစ်ခဲ့မှု မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ ထိန်းသိမ်းခြင်း အားဖြင့်သာ ထိုအကျိုးတရားကို ရမည်ဆိုလျှင် ခန္တီနှင့် ဥပေက္ခာ ပြုလုပ် ပြုရမည် ဖြစ်ပေသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းနှင့် ခန္တီစိတ်နှင့် ဥပေက္ခာ စိတ် ထားရှိခြင်းတို့သည် တခုကိုတခု အညီအညီ သဘောအားဖြင့် အကျိုး ပြုလျက် ရှိနေကြပေသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ်ကြီးတခုလုံး (Total mind) တွင် (Conscience) ကွန်ရှင်စ်ခေါ် အမှားအမှန် အပြုအမည်၊ ခွဲခြားသိမြင် တတ်သော စိတ်ဓာတ်ပါရှိနေသည်ဖြစ်ရာ ထိုကွန်ရှင်စ် စိတ်ဓာတ်ကို အသုံး ပြုလျက် ဆင်ခြင်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ မည်သည့် အဆင့် အတန်းအထိ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်းနေရမည်ဆိုသော အချက်နှင့် မိမိတို့သည် မည်သည့် အဆင့်အတန်းအထိ သည်းခံခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာပြု လျစ်လျူရှုခြင်း အမှု လက်ကိုင်ထားရမည်ကို သိသာမည် ဖြစ်ပေသည်။ လိုအပ်သည်မှာ ကွန်ရှင်စ်စိတ်ထားက အဆုံးအဖြတ် ပေးနိုင်ရန်အတွက် လုံလောက်သော အချိန်ပေးပြီး ဆင်ခြင် စဉ်းစားကြဆရန်သာ လိုပေသည်။

မည်သို့ဆိုစေ စိတ်ပညာသမားသည် မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း စိတ်ထားအဆင့်ကို ရှေးဦးစွာ ရယူထားရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

စိတ်ပညာ၏ မှန်ကန်သောသဘောတရားတရမှာ “မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်း သိမ်းနိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံး ထိုသူသည် မိမိ၏အတွင်းစိတ်နှင့် အခြားသူ များအား ထိန်းသိမ်း ကြီးကြပ်ခြင်းကို ကောင်းစွာ ပြုလုပ်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်” ဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းသည် နာမ်ဓာတ်ကို မခလမလွင့်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းဖြစ်ရာ ထိုအခါကျမှ မိမိ၏အတွင်းစိတ်သည် အင်အား ကြီးမားလာသော မိမိ အသိစိတ်၏ ခိုင်းစေညွှန်ကြားမှုကို အလွယ်တကူ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးမည် ဖြစ်လေသည်။ အတွင်းစိတ်က တကယ် အောင် ရွက်သောအခါတွင် တကယ် အောင်မြင်သည်ချည်း ဖြစ်လေသည်။

မိမိ ပြောသမျှ၊ လုပ်သမျှ၊ ကြံစည်သမျှ အရာရောက်၍ အောင်အောင် မြင်မြင် ဖြစ်စေချင်လျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုအကျင့် ရှိနေရမည် ဖြစ်လေသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနေနိုင်ခြင်းသည် အင်အားပင် ဖြစ်

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

ဤအခန်း၌ ပုထိမိနေဆင့်သော အချက်များ

- ၁။ စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သူများသည် အနှောင့်အယှက် အဖျက်အဆီး တေးမှ လွတ်မြောက်ကြကုန်၏ဟု ဗုဒ္ဓက ဟော၏။
- ၂။ ကြုံတွေ့ရသည့် ဒုက္ခရပ်အများစုသည် မိမိစိတ် မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင် ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကြီးမြင့်သောပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများဟု ကမ္ဘာက အသိအမှတ် ပြုထားခြင်း ခံရသူများတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်း နိုင်သည့် အရည်အချင်းများ ရှိကြသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်း နိုင်မှု ဂရုမပြုလျှင် သူ့ဘဝပါးကိုရော မိမိကိုပါ ထိခိုက်စေလိမ့်မည်ဟု နပိုလီယန်ဟီးလ်က ဆို၏။
- ၃။ ဒေါ်လာတသောင်း အမြတ်ရသည့် ပုံနှိပ်လုပ်ငန်းတခု လာအပ်သူ အား မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်သူ ပုံနှိပ်ပိုင်ရှင်တဦးသည် ပြန်ပြီး နှုတ်လှံ ထိုးမိသဖြင့် ထိုအလုပ်ကို သူ လက်လွတ်သွားရဖူးသည်။
- ၄။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အတွက် ပထမဆုံး ခန္တီနှင့် ဥပေက္ခာ တရားနှစ်ပါး လက်ကိုင်ထားရန် လို၏။
- ၅။ မိဘနှစ်ပါး မစောင့်ရှောက်သော မွေးစ ကလေးသည် သေဆုံး ရမည်ဖြစ်ရာ ခန္တီသည် အမိ၊ ဥပေက္ခာသည် အဖနှင့် တူသည်ဟု လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဟောတော်မူ၏။

- ၆။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သူသည်သာ နာမ်ခတ် ကြီးမားလာ သဖြင့် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်နှင့် အခြားသူများကို ထိန်းသိမ်း ကြီး ကြပ်နိုင်သည်။
- ၇။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းသည် အင်အား၊ သို့မဟုတ် တန်ခိုးကို ဖြစ်စေသည်။ ထိုအင်အားတွေကို အကြိမ်ကြိမ် စုဆောင်းမိလျှင် ကြီးမားသောတန်ခိုးကို ဖြစ်စေ၏။
- ၈။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သူ၏ အသိစိတ်က ညွှန်ကြားမှုသာလျှင် ထိုသူ၏အတွင်းစိတ်က ရှော့ရှာရှုရှု လက်ခံ ဆောင်ရွက် ပေးလေ့ ရှိသည်။ အတွင်းစိတ်က တကယ် လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပေးသော အခါ အမြဲ အောင်မြင်သည်ချည်း ဖြစ်လေသည်။
- ၉။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်း နေနိုင်ရန်သည် စိတ်ပညာ သမား၏ ပထမဆုံး လိုအပ်ချက် ဖြစ်လေသည်။

အခန်း ၆

ဝိလ်ပါဝါခေင် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် တန်ခိုး

စိတ်ပညာရပ်ကို လိုက်စားနေသူတိုင်းပင် (Will Power) “ဝိလ်ပါဝါ” ဆိုသော အခေင်အခေင် အသုံးအနှုန်းကို နားရည်ဝပြုံး ဖြစ်ကြပါပေလိမ့် မည်။

ဝိလ်ပါဝါကို ကျွန်တော်က “ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုး” ဟု မြန်မာ မြန်ဆို ပါသည်။

ဤမြန်ဆိုချက် ထင့်မသင့်ကို 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.”

“ဝိလ်ဆိုသည်မှာ လုပ်စရာရှိသောအလုပ်တခု၊ သို့မဟုတ် အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ရန် လူတိုင်းတယောက်၏ အသိ စိတ်ဖြင့် သဒ္ဓိဋ္ဌာန် ချမှတ်ခြင်း (ပြဋ္ဌာန်းမှု) ကို ခေင်သည်။ ဝိလ်ပါဝါခေင် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် တန်ခိုးသည် သဘာဝက

ပေးသည့် လက်ဆောင် ပဏ္ဍာတခု မဟုတ်ပေ။ ရည်မှန်းချက်ကို ရွေးချယ်ရာ၌ ကျွမ်းကျင်ခြင်းနှင့် စွမ်းရည် သတ္တိရှိခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှန်ကို ရယူလျက် ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ အစပြုထားသော ကိစ္စကို ပြီးပြည့်စုံခြင်း တို့သည် ဝိလ်ပါဝါခေတ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် တန်ခိုးကြောင့် ဖြစ်၍ ယင်းတန်ခိုးသည် ပဟုသုတ၊ အတွေ့အကြုံ၊ သင်ကြားထားသော ပညာနှင့် မိမိဘာသာ ရှုမှီးထားသော ပညာရပ်များမှ ပေါ်ထွက်ရသည့် အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်သည်။”

အထက်ပါ စာပိုဒ်ကို ကျန်တော် နားလည်အလို ပြန်ပြီး ရေးရလျှင် ဤသို့ ဖြစ်၏။

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

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

ဝိလ်ပါဝါနှင့် ပတ်သက်၍ Swami Ramayanda ၏ Hindu and oriental methods in healing စာအုပ်၌ အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားထား၏။

“The true nature of will- power is not generally understood, even by students of the occult sciences. Obstinacy is not necessarily 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-tempered 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 ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုးထက် သန်ခြင်း၏ အသွင်အပြင် လက္ခဏာတခု မဟုတ်ပေ။ ပညာကင်းမဲ့သူများသည်လည်း အဆင်အတန်း မြင့်မားစွာ ပညာတတ်မြောက်သူများထက် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုး ပို၍ကြီးမားနိုင်လေသည်။ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုး ထကယ်တမ်း ကြီးမားခိုင်ခံ့ခြင်းဆိုသည်မှာ မည်မျှပင် အနှောင့်အယှက် များနှင့် တွေ့ကြုံရစေကာမူလည်း အမြဲတစေ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်းကို ခေါ်ဆိုသည်။ နှလုံးတုန်၊ ရင်ခုန်ကာ ကြောက်ရွံ့စိတ်ရှိသူများနှင့် ယုတ်မာသော စိတ်ထားဧရာဂါ အမြစ်တွယ်ခြင်း ခံနေရသူများသည် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် အားပျော့သူများ ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ ချက်ချင်းစိတ်ဆိုးသော်လည်း ခဏမျှသာဖြစ်လျက် အလားတူပင် ခဏအတွင်း ပြန်ပြီး တည်ငြိမ်သွားခြင်းသည် ထက်သန်သော ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုးရှိသူဖြစ်ကြောင်း ပြသသည့်အချက်တခုပင် ဖြစ်လေသည်။ မည်သူမဆို မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့ပါလျှင် အခြားသူများကို သူသည်အလွယ်တကူထိန်းသိမ်းနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။”

x x x

စိတ်ပညာလေ့ကျင့်ရန်တွင် စိတ်ပါဝါမပါလျှင် ဆားမပါသော ဟင်းကဲ့သို့ သာရှိချိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်ရာ စိတ်ပညာသမားတိုင်းသည် စိတ်ပါဝါရရှိအောင် ကြံဆောင်ကြိုးစားရမည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ပါဝင်သည် ထာဘဝကပေးသော လက်ဆောင်ပစ္စည်းတခု မဟုတ်ဟု ဆိုထားသည်ဖြစ်ရာ စိတ်ပါဝါကို ရရှိအောင် လေ့ကျင့်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

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

မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း မရှိသူသည် မည်သည်နည်းနှင့်မျှ စိတ်ပါဝါကို ရရှိနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

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

ခန္ဓာနှင့် ဥပေက္ခာ တရားနှစ်ပါးကို လက်ကိုင်ထားနိုင်လျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သော အဆင့်သို့ ရောက်မည်မှာ သေချာသည်။ သို့သော် စိတ်ပါဝါရရှိရန်အတွက်ကိုမူ ဤအဆင့်မှနေ၍ နောက်ဆုတ် မသွားစေပဲ ဆက်လက်၍လေ့ကျင့်စဉ်းယူပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်း နေရမည် ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ပါဝါထက်မြက်အောင် လေ့ကျင့် ယူတော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်လျှင် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သော “နှလုံးတုန် ရင်ခုန်ကာ ကြောက်ရွံ့စိတ်ရှိသူ များနှင့် ယုတ်မာသော စိတ်ထားဧကန်များ အပြစ်တူယုံခြင်း ဝံ့နေရသူ များသည် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်အား (စိတ်ပါဝါ) ပျော့သူများဖြစ်လေ့ရှိသည်” ဆိုသော အချက်ကို အထူးသတိပြုရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအချက်အရဆိုလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာအကြောအခြင် ချည်နဲ့သူများ၊ နှလုံးအားပျော့သူများ၊ ကြောက်ရွံ့စိတ်ရှိသူများနှင့် စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်နှင့် အပျက်စိတ်ကိုမွေးမြူလက်ကိုင်ပြုနေသူများသည် ရှေးဦးစွာ မိမိတို့၏ ချွတ်ယွင်းချက်များကို ပြုပြင်ရပေလိမ့်မည်။ ဤချွတ်ယွင်းချက်များ မရှိသောအခါတွင်

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

စိတ်ပါဝါ၏ သဘောသဘာဝကို သေသေချာချာ သိရှိ နားလည်ထားရန်သည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ လူ့အများတို့သည် စိတ်ပါဝါဆိုသည်မှာ နောက်မဆုတ်တမ်း အမြဲတစေ မိမိတို့သာ အနိုင်ယူရန် ခေါင်းမာစွာ ပြုကျင့်နိုင်လျှင် စိတ်ပါဝါကြီးမားသူဟု သတ်မှတ်လေ့ ရှိတတ်ကြသည်။ ဝင်စစ်မှာ ဤသဘောမျိုး မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် စိတ်ပါဝါ၏ သဘောပွန်ကို ပိုမိုသိရှိနိုင်ရန် ဘယ်လိုကျိယန် ပြည့်မှု စိတ်ပညာရှင်ပါမောက္ခ အယ်ယ်လ်အိဗာနိုလီးစ်၏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.”

“စိတ်ပါဝါခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်၏ သဘောသဘာဝအပွန်ကို မသိပဲ အများကြီး လွဲမှားပြီး နားလည်ကြသူတွေရှိ နေပေသည်။ အလုပ်ရုံတခုကို အုပ်ချုပ်သော ပိုမင်လူကြီး တဦးက သူ၏ အလုပ်သမားများအား ပြောဆိုသကဲ့သို့ ပြောဆိုခြင်း သည် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်အတွက် ပြည့်စုံပြီဟုထင်မှတ်နေကြသူတွေ မှာ အများပင်ဖြစ်သည်။ “ငါ့ရဲ့ရမည်ဟူ၍ အနှစ်မပါသော လေသံသက်သက်ဖြင့် ထပ်တလဲလဲခွတ်ဆိုခြင်းသည် မိုးလမင်းကို လိုချင်သည်ဟုပြောသည့် ကလေးငယ် တဦး၏ စကားကဲ့သို့ သင့်အတွက်အချည်းနှီးသာဖြစ်လိမ့်မည်။ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုး ဖြစ်စေရေးတွင် အင်္ဂါရပ် နှစ်ခု ပြည့်စုံနေရန်မှာ လိုအပ်သည်။ ပထမ မိမိကိုယ်မိမိ လုံးဝ ထိန်းသိမ်းနိုင်သူ

ဖြစ်ရမည်။ ဒုတိယ ရောက်တတ်ရာရာကိုသာ တွေးထင်စိတ် ကူးတတ်သည့် မိမိစိတ်ကို ကျပ်တည်းစွာနှင့် အဆက်မပြတ် အမြဲတစေ အုပ်ထိန်းနေနိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ စိုးမှီး ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်ဟု သံသယကင်းရှင်းစွာ သိရှိနေနိုင် ခြင်းသည် သူ့ သဘာဝအတိုင်း ထွတ်မြတ်သောအားတိုး ဆေးပင် ဖြစ်တော့သည်။”

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရလျှင် ဝိလ်ပါဝါခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုးကို လေ့ ကျင့်ပြီး စူးဆောင်းရလှူထားပြီးမှသာ သုံးစွဲရန်၌ ထက်မြက်မှုကို ရနိုင်သည်။ စူးဆောင်းပြီးသားမရှိပဲနှင့် နှုတ်မှ တပွေ့ပြောဆိုခြင်း၊ နောက်မဆုတ်တမ်း ခေါင်းမာခြင်း သက်သက်မှ ဝိလ်ပါဝါသည် ပေါ်ထွက်၍လာမည် မဟုတ် ပေး နည်းမှန်လမ်းမှန်နှင့် တကယ်တမ်း ပုလုံအောင် စုဆောင်းထားသူ၏ ဝိလ်ပါဝါသည် လွန်စွာ ထက်မြက်မှုရှိလိမ့်မည်မှာ သေချာသည်။

ကြီးမားထက်သန်သော ဝိလ်ပါဝါသည် လိုချင်တာကို မိမိအတွင်းစိတ် အား ပြောကြားလိုက်လျှင် အတွင်းစိတ်သည် လိုလိုချင်ချင်ပင် ပြောသည့် အတိုင်း ထမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးမြဲ ဖြစ်ပေသည်။

ဤတွင် ဝိလ်ပါဝါ ရရှိရန် လေ့ကျင့်ခန်းများကို အောက်၌ ပော်ပြ လိုက်ရပါသည်။

အောက်ပါနည်းနှစ်ခုမှာ ဟိန္ဒူယောဂီ တွာမိရာမယန္တာ၏ နည်းများ ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁

- ၁။ လေ့ကျင့်လိုသူသည် အလင်းရောင် ရှိသော အခန်းတွင်းသို့ ဝင်၍ အလုပ်ကိစ္စဟူသမျှနှင့် အဆက်မပြတ်ပြီး အနားယူပါ။
- ၂။ သက်သက်သာသာနေထိုင်လျက် တခုတည်းသော အရာဝတ္ထုကိုသာ စိတ်ထဲမှ တွေးမြင်နေပါ။

၃။ အခြား မည်သည့် အရာဝတ္ထု၏ တကြောင်းအရာကို မိမိစိတ်ထဲ ဝင်မလာစေရ။

၄။ တခုတည်းသောအာရုံကိုသာ စိတ်ထဲတွင် ထားရှိခြင်းမှ ရရှိသော တည်ငြိမ်မှုကို အချိန်ကြာနိုင်သမျှကြာစွာ ထိန်းသိမ်းထားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

ဤအကျင့်ကို ကျင့်ရာ၌ ပထမတွင် ခက်ခဲမှုရှိသည်ကို တွေ့ရလိမ့် မည်။ သို့သော် အဆက်မပြတ် လေ့ကျင့်ခြင်း အားဖြင့် တဖြည်း ဖြည်း လွယ်ကူမှု ရှိလာပေလိမ့်မည်။

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို ငါး ည ဆက်ပြီး တကြိမ် လေ့ကျင့်လျှင် တနာရီ ကြာအောင် လေ့ကျင့်ပါ။

ရှင်းလင်းချက်

များစွာသော လူသားမန်တို့၏ စိတ်သည် နီးကြား နေဆဲ၌ အငြိမ်မနေ ရောက်တတ်ရာရာကို အစီအစဉ် မရှိပဲ တွေးမြင် စဉ်းစားနေလေ့ရှိ၏။ ဤသို့ တည်ငြိမ်မှု မရှိပဲ တွေးချင်ရာရာကို တွေးနေသူ၏ စိတ်သည် များသောအား ဖြင့် အပျက်စိတ်ဘက်ဆီသို့သာ ညွတ်လေ့ရှိ၏။

လူ၏ စိတ်သည် အပျက်စိတ်နှင့် အပြုစိတ် တလှည့်စီ ကြံစည်နေမြဲ ဖြစ် ရာ၌ ရေစုန်ကို လိုက်ရသကဲ့သို့ လွယ်ကူသော အပျက်စိတ်ထား ဆီသို့သာ ရောက်ရောက်သွားတတ်သည်မှာ မိမိကိုယ် မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင် သေးသော သူတို့၏ ဓမ္မတာ ဖြစ်၏။ အပြုစိတ်ထားသာ ရှိနေရန်ဆိုသည်မှာ ရေစီးသန် သော မြစ်ရေကို ဆန်တက်ရသည်နှင့် တူ၏။ မလွယ်လှ။ သို့ဖြစ်ရာ ရောက် တတ်ရာရာ တွေးလေ့ရှိသောစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းလေ့ကျင့်ပေးရန်သည် လိုအပ် နေပေသည်။

အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းသည် ရောက်တတ်ရာရာ တွေးနေ တတ်သော စိတ်ကို အလိုမလိုက်ပဲ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်ပေသည်။

အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်း၏ ဆိုလိုသောသဘောမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

တိတ်ဆိတ်၍ အနှောင့်အယှက် ကင်းသော အခန်းတွင်းသို့ ဝင်ပါ။ အလင်းရောင်မရှိလျှင် စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုကို ပို၍ ရလွယ်၏။ သို့မဟုတ် အလင်းရောင်မရှိနိုင်ဘဲ အသုံးပြုလိုလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါ သည်။

ရှေးဦးစွာ သက်သက်သာသာ မိမိတို့ ကြိုက်နှစ်သက်သော ပုံစံ အတိုင်း ထိုင်ပါ။

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

ထိုအာရုံပြုချက်အတွင်းသို့ အခြားသော မဆက်စပ် မပတ်သက် သည့် အာရုံတစ်ခုခု ဝင်ရောက် မလာစေရန် သတိထားနေရမည်။ လေ့ကျင့်စဉ် စိတ်ကူးမှုနှင့် အာရုံသည် မတည်ငြိမ်၊ ဟိုဟိုသည်သည် ပြေးလွှား သွားလာနေမည် ဖြစ်၏။ အာရုံပြုနေသော အကြောင်း တခုမှ မဆိုင်သော အခြားအကြောင်းအရာ တခုသို့ ပြောင်းသွား မည်ဖြစ်ရာ ထိုအခါ၌ စိတ်မပျက်ရ။ စိတ်ထဲ၌ အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေရ။ မိမိအာရုံပြုနေသည့် အကြောင်းဆိုသည့်အတိုင်း စိတ် ကို ဆွဲခေါ်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဥပမာ- ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အာရုံပြုနေသည့် ဆိုကြပါစို့။ ထို အကျင့်မှ မဆိုင်သော အခြားကိစ္စတခုခုသို့ စိတ်ကူးမှုနှင့် အာရုံသည် ကူး ပြောင်း သွားတတ်၏။ ထိုအခါတွင် လှုပ်ရှား 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 ဈေးကထက်ပိုပြီး ကြည်လင် အေးချမ်းလာမည် ဖြစ်သည်။ ဤ အကျင့်ကို ငါးည ဆက်၍ တကြိမ်လျှင် တနာရီထက်မနည်း လေ့ကျင့်ရန် အထက်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းက ညွှန်းဆိုခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် လေ့ ကျင့်စသူများသည် အစဉ် တနာရီအချိန်ကြာအောင်လေ့ကျင့်ရန်မှာ ခက်ခဲမှု ရှိပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ခက်ခဲမှုရှိလျှင် အစဉ် မိနစ်နှစ်ဆယ်၊ နာရီဝက် ကြာမျှ လေ့ကျင့်နိုင်အောင် စိတ်ရှည်ရှည်ထား၍ ကြိုးစား သင့်ပေသည်။ ပြီးမှ တစတစ အချိန်တိုး၍ လေ့ကျင့်နိုင်ပေသည်။

သိမှတ်စရာများ

“စိတ်ပညာကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုမည့်သူသည် စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ သူတပါးအား အပြစ်ပြောဆိုခြင်းများမှ ကင်းဝေးရမည်။ စိတ်အေးအေး၊ ခေါင်းအေးအေးထား၍ ရွှင်ရွှင်ပျပျ ကိုယ်ကိုယ်ကိုစိတ်ချ သော အမှုအရာဖြင့်သာ လူအများကိုသက်ဆဲရမည်”ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ရွှင်ရွှင်ပျပျနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ချသောအမှုအရာရှိနေရန်မှာ မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုအပေါ်တွင် တည်နေပေသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်း နေနိုင်ရန် ဆိုသည်မှာသည် အစဉ်တစိုက် သတိ ရှိနေရမည် ဖြစ်လေသည်။

အစဉ်တစိုက် သတိရှိနေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ပွယ်ရာမှာ “ငါ အစဉ် အမြဲ သတိကောင်းကောင်း ထားရှိနေမည်။ ငါ အစဉ်အမြဲ သတိကောင်း ကောင်း ထားရှိနေမည်” ဟူ၍ မိမိကိုယ်မိမိ ပြောပေးသော အကျင့် ‘အော်ဆိုအပ်ဂျက်ရှင်း’ (Autosuggestion) ကို နေ့စဉ် သွားယင်း လာယင်း ပြုလုပ်ပေးရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း၏ အကြောင်း ခြင်းထုများကို ကျွန်တော် ရေးသော “စိတ်၏စွမ်းအင်” စာအုပ်တွင် အပြည့်အစုံ ဖော်ပြပါရှိသည်။ ယခု စာအုပ်၌လည်း ရွှေအခန်းများတွင် တခန်းသတ်သတ် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း အကြောင်းကို ရေးပါဦးမည်။

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

ထိုအခါ၌ ထိုသူ၏ ဝိလ်ပါဝါသည် ထက်မြက်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။ ထက်မြက်သော ဝိလ်ပါဝါ၏ ခိုင်းစေချက်ကို ထိုသူ၏ အတွင်းစိတ်သည် လိုလုံချင်ချင် အောင်အောင်မြင်မြင် ဆောင်ရွက်ပေးမြဲ ဖြစ်ပေသည်။

ထက်မြက်သော ဝိလ်ပါဝါကို နေ့စဉ် အချိန် အနည်းငယ်မျှ ယူ၍ လေ့ကျင့်ပေးလျှင် ရနိုင်ပေသည်။

ဝိလ်ပါဝါတန်ခိုးကို စုဆောင်းရယူမည့် စိတ်ပညာသမား၌ ငွှေဦးစွာ အနိဋ္ဌာရုံကို စိတ်စောနေခြင်း လုံးဝ မရှိရန်မှာ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပေသည်။ အနိဋ္ဌာရုံ သို့မဟုတ် အဆိုးမြင်ဝါဒ (Pessimism) ရှိနေခြင်းသည် စိတ်ပညာသဘောအရ ပြောရလျှင် အောင်မြင်ရေး၏ အကြီးဆုံး ရန်သူကြီးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုရန်သူကို နှိမ်နင်းနိုင်သည့် လက်နက်တစ်ခုမှာ မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို သတိနှင့်စနစ်တကျ လျှော့ချ နှားနေမှု “ရီလက္ကဇေးရှင်း” ဖြစ်၏။ ထိုအကြောင်းကို အခန်း (၁) ၌ ရေးခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။

ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ခြင်း၏ တာသွားပုံကို ပါမောက္ခ အယ်လ်မာဆီး နီးလ်စ်က 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 (ရီလက္ကဇေးရှင်း) သည် အထက်၏ ရှင်သန် အားကောင်းမှု အင်အားဝေးကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် လောင်စာဆီပင် ဖြစ်သည်။ ရီလက္ကဇေးရှင်း တခုတည်းနှင့်ပင် သင့်အား စိတ်ပူပန်မှုကို မည်သို့ နှိမ်နင်း ဖယ်ရှား ပစ်ရမည် ဆိုသော အကြောင်းခြင်းထုများ သင်ကြား တတ်မြောက်စေနိုင် လိမ့်မည်။ စိတ်ပူပန် ခြင်းသည် အကြောများ၏ အင်အား များကို ပြုန်းတီး ပစ်သည့်ပြင် ခန္ဓာ ကိုယ်၏ အရေးကြီးသော အစိတ် အပိုင်းများ၏ အင်အားကိုလည်း ပြစ်မှု မကင်းအောင် မတောင်းသဖြင့် ပျက်စီးလေလွင့် ကုန်စေလေသည်။”

x x x

စိတ်ပူပန်မှုသည် အကျင့်ဆိုးတခုဖြစ်သည်။ စိတ်ပူပန်မှု အကျင့်ပါနေသော သူများသည် ဧကဧက 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 တွေ့ကြုံရမည်မှာ ဓမ္မတာ ဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းတရားမှာ ရှောင်လွှဲ၍ မရစေကောင်းပေ။ ထိုအခါ၌ ဆင်ခြင်တုံ တရားကို မသုံးစွဲပဲ စိတ်မကောင်းစရာတွေတိုင်း စိတ်သောက ရောက်နေသော သူသည် ကာလရှည်ကြာလာသောအခါတွင် သူ၏ သောက ဖြစ်တတ်သည့်အကျင့်မှာ သူ၏ အတွင်းစိတ်သို့ ရောက်မှန်းမသိ ရောက်၏။ ထိုအဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ ထိုသူမှာ စိတ်ပူပန်စရာ မဟုတ်သည်ကို လည်း စိတ်ပူတတ်၏။ စိတ်ညစ်စရာ မဟုတ်သည်ကိုလည်း တမင်ရှာကြံ၍ စိတ်ညစ်ပြီး နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဆိုသလို သူ၏ အနိဋ္ဌာရုံစိတ်ထား (Pessimism) ၏ ရပ်ပတ်ခြင်းကို ခံနေရတတ်လေသည်။

ဤလိုလူသည် ဝိလ်ပါဝါအင်အား လုံးဝ မရှိနိုင်သော အဆင့်၌ ရှိနေရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ၌ သူ့တွင် အောင်မြင်မှုကို ရရှိရန် အဖုအထစ်တွေ ခံနေမည် ဖြစ်လေသည်။

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

ဤလေ့ကျင့်ခန်းများကို မလေ့ကျင့်မီတွင် ဝိလ်ပါဝါ အင်အား ရရှိရေးအတွက် သိရှိထားသင့်သော အချက်အလက်များကို ရှေးဦးစွာ ဖော်ပြရန်သည် လိုအပ်နေပါသေးသည်။

မိမိ၌ ဝိလ်ပါဝါရှိနေအောင် ကြံဆောင်မည့် သူသည် ရှေးဦးစွာ စိတ်ပူပန်မှု သောဏများ လုံးဝကင်းစင်နေရန် လိုကြောင်း အထက်၌ ရေးသားခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပူပန်မှု မရှိရန်အတွက် လိုအပ်သော အခါတိုင်း ဝိလက္ခဏာရှင်း ပြုလုပ်ရန် အချက်တစ်ခုမှာ ဝိလက္ခဏာရှင်း ပြုလုပ် သူသည် စိတ်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်မှု (Concentration) ရှိရန်သည် အထူး လိုအပ်သည် ဆိုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဝိလက္ခဏာရှင်း အပြည့်အဝရရှိရန် မည်မျှပင် ကြိုးစားစေကာမူ စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်မှု မရှိပါလျှင် ထိုသူသည် ဝိလက္ခဏာရှင်း ပြုလုပ်၍ရမည် မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် ပါမောက္ခ အယ်လ်မာအီးနီးလီးစ်က 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 (ဝိလက္ခဏာရှင်း) ပြုလုပ်၍ ရနိုင်သည်။

ဤမှန်ကန်သော သဘောတရားကို အခြေခံ ထားပြီးလျှင် ပါမောက္ခ အယ်လ်မာအီးနီးလီးစ်က အောက်ပါ စိတ်အာရုံစုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှု လေ့ကျင့်ခန်းများကို မလွဲမသွေပြုလုပ်ရန် ညွှန်ကြားပေးသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း ၁

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

ထို့နောက် ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် သက်သက်သာသာထိုင်လျက် မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို အေးအေးချမ်းချမ်း မှုမုန်အတိုင်း ရှိနေရန် ပြုပြင် ထိန်းသိမ်းလိုက်ပါ။

ထိုင်နေသော ကုလားထိုင်၏ ဓဉ္စလက်တလှမ်းအကွာနေရာ နံရံတွင် ချိတ်ဆွဲထားသော ဂျပစ်စက္ကူ အပြုပေါ်၌ ပြားစေခန့် အရွယ် အနက်ဝိုင်းအစက်တခုကို မိမိခန္ဓာခေါင်းရင်းနေရာနှင့် တပြေးညီစွာ ပြုလုပ်ထားစို့ပါ။

ထိုအနက်ဝိုင်းအစက်ကို မိမိ၏ စိတ်နှင့်အာရုံ အစားလုံး စုရုံးပြီး စူးစိုက်လျက် ကြည့်ပါ။

အနက်ဝိုင်းအစက်မှ တပါး အခြားအာရုံများ မိမိစိတ်တွင်း ဝင်မလာအောင် သတိထား၍ မိမိစိတ်မိမိ ထိန်းသိမ်းလျက်နေပါ။ အနက်ဝိုင်းအစက်ကို စူးစိုက်၍ကြည့်နေဆဲ၌ မျက်တေခင် မဝတ်ရ။ ဤသို့ စူးစူးစိုက်စိုက် မျက်တေခင်မဝတ်ပဲကြည့်နေဆဲ၌ အောက်ပါ စကားလုံးများကို တိုးတိုးဖြည်းဖြည်းလေးလေး ချွတ်ဆိုပါ။

“ငါသည် ငါ၏ စိတ်နှင့် အာရုံများအပေါ်တွင် အုတ်ထိန်းနိုင်သော ဆရာကြီး ဖြစ်သည်။”

“ငါ၏စိတ်သည် အနက်ဝိုင်းအစက်ပေါ်တွင်သာ အာရုံစုရုံး စူးစိုက်လျက် ရှိနေသည်။ ငါ၌ အခြားအာရုံများမှ လွတ်ကင်းလျက်ရှိနေသည်။ မသက်ဆိုင်သောပြင်ပမှ အခြားအာရုံများ ငါ၌မရှိ။”

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

အထက်ပါစကားလုံးများကို အေးအေးဆေးဆေး ဖြည်းဖြည်း လေးလေး တိုးတိုးထက်သာ ရွတ်ဆိုရမည်။ စက္ကန့်ငါးဆယ်မျှသာ အချိန်ကြာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုစကားလုံးများကိုရွတ်ဆိုရာ၌ ရှေးကြီး သုတ်ပျာ မရွတ်ဆိုရ။ ကြက်တူရွေးစကားပြောသကဲ့သို့ မဖြစ်စေရ။ ရွတ်ဆိုသော စကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို စိတ်ထဲမှ ထိထိမိမိ သိနေရမည်။ အဓိပ္ပာယ်အတိုင်း မိမိကိုယ်တိုင် တကယ်ဖြစ်နေသည်ဟု လည်း စိတ်နှင့်အာရုံထဲတွင် ပေါ်နေရမည်။

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

ထို့နောက် ကုလားထိုင်မှထ၍ ပွင့်ထားသော ပြတင်းပေါက် အနီးသို့ သွား၍ရပ်ကာ နှာခေါင်းဖြင့် ခပ်ဖြည်းဖြည်း လေးလေး ပင်ပင် ရှည်ရှည်ကြီး လေရှူသွင်းပြီးလျှင် လေရှူသွင်းစဉ်ကကဲ့သို့ပင် ရှူသွင်းထားသောလေကို ပြန်ပြီး ခပ်ဖြည်းဖြည်း လေးလေးပင်ပင် ရှည်ရှည်ကြီး ထုတ်ပါ။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အနားရသွားအောင် အသက် ရှူရှိုက်ပြီးပြီဟု စိတ်ထဲတွင်ခံစားရလျှင် ကုလားထိုင်ပေါ်သို့ပြန်ထိုင်ကာ လေ့ကျင့် ခန်းကို တကြိမ်ထပ်၍ ဆယ့်ငါးမိနစ်ထက် အချိန် မနည်းစေပဲ လေ့ကျင့်လိုက်ပါဦး။

* * *

စတင်လေ့ကျင့်စဉ် အနက်ဝိုင်းအစက်ကိုသာ အာရုံစူးစိုက် ကြည့်ရခြင်း၌ သိပ်ပြီးခက်ခဲမှုရှိခဲ့လျှင် စိတ်မပျက်ပါနှင့်။ စိတ်နှင့်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်နိုင်မှု အကျင့်ကို ကျင့်ရသည်မှာ တခဏအတွင်း၌ အောင်မြင်မှုကို ရလေ့ ရှိပါ။ သတိထား၍ ထပ်မံကြိုးစား လေ့ကျင့်ယူရစေ၍ ဖြစ်သည်။

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

နေရာမှ မသက်ဆိုင်သော အခြားနေရာများသို့ 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 ဆယ့်ငါးမိနစ်စီနှစ်ကြိမ်ခွဲပြီးလေ့ကျင့်ခြင်း ထက် 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 ရရှိစေနိုင် ပါသည်။

ပထမ၊ မိမိစိတ်ကို စုရုံးစူးစိုက်နိုင်သည့် အကျိုးကို ရရှိမည်။

ဒုတိယ၊ အခြားသူများအား မိမိအလိုသို့ လိုက်ပါလာအောင် ဆွဲဆောင် နိုင်စွမ်းရှိသည့် မျက်စိတန်ခိုးကို ကြီးမားစေသည့်အကျိုးကိုရရှိမည်ဖြစ်သည်။

မျက်စိတန်ခိုး ကြီးမားခြင်းဆိုသည်မှာ စင်စစ်အားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာ သော မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းစွမ်းအား၏ အကူအညီကြောင့် ရရှိ ထပ်သည့် စိတ်ပါဝါတန်ခိုး၏ ညွှန်ကြားမှုကို မိမိအတွင်းစိတ်က လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်သည့်အကြောင်း လေ့ကျင့်ခန်းယူသူ သိရှိထားသင့် ပေသည်။

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

ဤသို့လေ့ကျင့်ပါ

ကိုယ်လုံးပေါ်မှန်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါက အသုံးပြုရန် ဖြစ်သော်လည်း မရရှိနိုင်ပါက မိမိမျက်နှာတစ်ခုလုံး ပေါ်သည့်မှန်ကို ရရှိလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ရှေးဦးစွာ မှန်ရွှေရှိ ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ကျေးဇူးကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထား၍ မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ သို့မဟုတ် ကျောရိုးကိုဖြောင့်ဖြောင့် တည့်မတ်စွာ ထား၍ ဖတ်တတ်ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဘက်ကို ကိုယ်၏ ဘေးတွင် အလိုက်သင့် အကြောများ ဖြေလျှော့ပြီး တွဲလောင်းချ ထားပါ။

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

ရှေးဦးစွာ မြင်နေရသောပုံကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး မကြည့်ပါနှင့်ဦး။ ဘာထိဘာသာ မြင်နေရသော အခြားသူတို့၏ ရုပ်ပုံဟုသာ ထင်မြင်လျက် မိမိစိတ်ကို မှန်အနောက်ဘက်အဖြစ် ထောက်အောင် ပြုပြင်လျက် တစ်နှစ်ခန့်မျှ နားနေလိုက်ပါဦး။ မိမိ စိတ်အစဉ်မှာ မှန်အဆင့်သို့ ထောက်ပြီဟု ခံစားရသော အခါကျမှ မြင်နေရသော ရုပ်ပုံ၏ မျက်လုံးနှစ်ဘက်၏ အလယ်တည့်တည့် နှာခေါင်းအရင်းနေရာတွင် အဝိုင်းအမှတ်အသားငယ်တစ်ခုကို စိတ်ထဲတွင်ပြုလုပ်နေပြီးနောက် ထိုနေရာကိုသာ မှီဝဲသော မျက်လုံးများဖြင့် အာရုံ စုရှုံးလျက် စူးစိုက်ပြီး ကြည့်ပါ။

ဤသို့ ကြည့်နေသည့် အောက်ပါကောင်းလုံးများကို လေးလေးမှန်မှန် တည်ငြိမ်အေးချမ်းစိတ်ထားလျက် ရွတ်ဆိုပါ။ ရွတ်ဆိုပါဟု ဆိုရာ၌ သင့်ကိုသင် ပြောပေးပါဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

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

- (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 magnetic.
- (၅) ငါ၏ စူးစိုက်ကြည့်မှုသည် အားကောင်းသည်။ ညွှန်ကြားနိုင်စွမ်းနှင့် ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း သုံလိုက်ခတ်အား ပါရှိသည်။

အထက်ပါ စာပိုဒ်များကို ထပ်တလဲလဲ ရွတ်ဆိုလျက် စူးစိုက်ကြည့်မှု လေ့ကျင့်ခန်းကို အစပထမ၌ တစ်နှစ်မျှ 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

စကားလုံးများကို နှုတ်ထက်အာဂုံ ကြေညက်စွာရရှိအောင် ကျက်မှတ်ထားရမည် ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်း ယူသောအခါကျမှ သဘောမပေါက်ပဲ ပြန်လည် စဉ်းစားနေရလျှင် အကျိုးထက်ရောက်မှု မရှိ ဖြစ်နိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို သဘောမပေါက်လျှင်လည်း စိတ်ထဲ၌ ခွဲဟာ ဖြစ်ပေါ်လာပါက အကျိုးမရှိ ဖြစ်တတ်လေသည်။ လေ့ကျင့်ခန်း၏ သုဘောသဘာဝကို 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 ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါလျှင် အမှန်ပင် အောင်မြင်မှုကို ရရှိပေလိမ့်မည်။

ဤတွင် လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ သဘောသဘာဝကို သိပုံနည်းကျ နားလည်မှု မရှိပါက ဤလို လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ဘာမျှ ကြီးကျယ်ထည်မဟုတ်။ အထင်ကြီးစရာလည်း မရှိသဖြင့် မည်သို့မည်ပုံ စိတ်တန်ခိုးကို ရရှိနိုင်ပါသနည်းဟု ဇဝေဇဝါစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပေသည်။ ဤလိုစိတ်ထားမျိုး ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော် ရောမူ အဆောက်အအုံကြီးကို ဧုတ် တချပ်ချင်း တချပ်ချင်းစီရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာရသည် ဆိုချက်ကို စဉ်းစားပြီး နှိုင်းယှဉ်ကြည့်အပ်ပေသည်။

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

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

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

ဤအခန်း၌ သိမှတ်ထားစရာ အချက်များ

- ၀။ ဝိလ်ပါဝါခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် တန်ခိုးကို လေ့ကျင့် စုဆောင်းယူမှု ရနိုင်သည်။ စိတ်ပညာသမား အတွက် ဝိလ်ပါဝါ ရှိနေရန်သည် အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။
- ၂။ စိတ်ကို တင်းမာစွာထားလျက် ခေါင်းမာခြင်းသည် ဝိလ်ပါဝါ ထက်သန်ခြင်း၏ လက္ခဏာတရပ် မဟုတ်ပါ။
- ၃။ ဝိလ်ပါဝါကို ရရှိရန်အတွက် အခြေခံမှာ အမြဲတစေပင် မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းသိမ်းနေနိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။
- ၄။ ထိုအခြေခံမှ ဆက်ပြီး လေ့ကျင့်ယူမှု ဝိလ်ပါဝါကို ရရှိနိုင်လိမ့်မည်။
- ၅။ ကြက်တူရွေး စကား ပြောသကဲ့သို့ အနှစ် မပါသော ပြောဆို ရေရွတ်ချက်များမှ အကျိုးတရား ထွက်မလာနိုင်။
- ၆။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနေနိုင်ခြင်းနှင့် ရောက်တတ်ရာရာ တွေးတော နေတတ်သည့်စိတ်ကို တင်းကျပ်စွာ ဧ မြဲတစေ ထိန်းသိမ်း ထားခြင်း တည်းဟူသော အကျင့်နှစ်ခုနှင့်ပြည့်စုံလျှင် ဝိလ်ပါဝါကို ရရှိမည် ဖြစ်သည်။
- ၇။ အားကောင်းသော ဝိလ်ပါဝါဖြင့် ခိုင်းစေသောအခါတွင် ထိုသူ၏ အတွင်းစိတ်သည် အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးမြဲ ဖြစ်၏။

- ၈။ ဝိလ်ပါဝါရရှိအောင် လေ့ကျင့်ယူသည့် စိတ်ပူပန်မှု လုံးဝ မရှိစေရ။
- ၉။ စိတ်ပူပန်မှု အနှောင့်အယှက်ကင်းရှင်းစေရန်အတွက် ခိုလှောင်စားရှင်း ပြုလုပ်ရန် လိုသည်။
- ၁၀။ ခိုလှောင်စားရှင်း ပြုလုပ်ခြင်း အထမြောက်စေရန် စိတ်နှင့် အာရုံကို စုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှု ရှိရပေမည်။
- ၁၁။ စိတ်နှင့်အာရုံ စူးစိုက်နိုင်မှုကို လေ့ကျင့်ယူလျှင် ရနိုင်သည်။
- ၁၂။ စိတ်နှင့်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်နိုင်မှု အရည်အချင်းရှိမှ ခိုလှောင်စားရှင်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ခိုလှောင်စားရှင်း ပြုလုပ်နိုင်မှု အထမြောက်မှ စိတ်သောက ကင်းရှင်းမည် ဖြစ်သည်။ စိတ်သောက ကင်းရှင်းမှု မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုသာ ဝိလ်ပါဝါကို အမှန်တကယ်ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဝိလ်ပါဝါ ထက်မြက်လာမှသာ မိမိအတွင်းစိတ်ကို မိမိ ကောင်းစွာ လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် ခိုင်းစေ၍ ရနိုင်သည်။ အတွင်းစိတ်က လိုက်နာ ဆောင်ရွက်သောအခါတွင် အနှေးနှင့်အမြန် အမှန်ပင် အောင်မြင်မှု ရရှိသည်ချည်း ဖြစ်လေသည်။
- ၁၃။ စိတ်နှင့်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်မှု ခိုလှောင်စားရှင်း ကောင်းစွာပြုလုပ်နိုင်မှု၊ စိတ်သောက ကင်းရှင်းစေရေး၊ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်း နေနိုင်မှုနှင့် ဝိလ်ပါဝါ ထက်မြက်စေမှုကို ဖြစ်စေသည့် အခြေခံအကြောင်းတရား နှစ်ပါးမှာ သည်းခံစိတ်ထားနှင့် ဥပေက္ခာပြုလျစ်လျူရှုနိုင်မှုပင် ဖြစ်သတည်း။

* * *

အခန်း ၇

အာနာပါန

စိတ်ပညာသမားသည် မိမိအတွင်းစိတ် (ပါရမီစိတ်)ကို ထိထိရောက်ရောက် ခိုင်းစေနိုင်ရန်အတွက် မိမိ၌ရှိနေအပ်သော အရည်အချင်းမှာ “စိတ်တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့လျက် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ကိုးစားစိတ် ရှိနေရန်”ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤစိတ်ထားမျိုး ရှိနေရန်အတွက် ပြီးခဲ့သောအခန်းတွင် အနောက်တိုင်း ဟိန္ဒူယောဂီများ၏ ကျင့်စဉ်ကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ ယခု ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင်များ၏ 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 ယောကျ်ား မြတ်များ ပွားများအားထုတ်ခဲ့ကြသည်ချည်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာမဇ္ဈိမနိကာယ်ဥပရိပဏ္ဏာထပါဠိတော်၌ “အာနာပါနထာတိ သုတ်တော်”ကို ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော် မူခဲ့ပေသည်။ ဗုဒ္ဓ ကိုယ်တော်တိုင်လည်း အသက်ထက်ဆုံး အာနာပါနထာတိကို မစွန့်ခဲ့။

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

အရှေ့တိုင်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များမှာမူ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား နှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားထားပေးသည်။ ထမထကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတရားနှစ်ပါး ဖြစ်ပါသည်။

ထမထကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်ရှိရာ၌ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ထမထကမ္မဋ္ဌာန်းများ စာရင်းတွင် ပါဝင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အာနာပါနကိုမူ ရှုပွားရာ၌ မမြဲပေ။ ဆင်းရဲမှု၊ အနှစ်သာရ ရှာမရမှုများနှင့် ယှဉ်တွဲ သုံးသပ်ပွားများပါမူ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း အဖြစ်သို့ ရောက်သည်ဟု ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများက ညွှန်းဆိုထားပေးသည်။

ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ လမ်းဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်၍ ထမထကမ္မဋ္ဌာန်း၏ လမ်းဆုံးမှာ အဆင့်မြင့်သော ထမာဓိရရှိရေး ဖြစ်ပါသည်။

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

သို့ဖြစ်လေရာ ယခု ဖော်ပြရေးသားချက်များမှာ ဘာသာရေးသဘောတရားများနှင့် မသက်ဆိုင် မပတ်သက်ကြောင်း ရှေးဦးစွာ စတုတ်မိတ်ဆွေများ၏ အသိအာရုံတွင် မှတ်ယူထားစေချင်ပါသည်။

အာနာပါန ထမထကမ္မဋ္ဌာန်းသည် စိတ်ပညာလိုက်စားသူအား မည်သို့ အကျိုးပြုနိုင်ပါသနည်း။

အာနာပါန ထမထကမ္မဋ္ဌာန်းသည် စနစ်တကျ နည်းမှန်လမ်းမှန်အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်သူအား အားကောင်းသော ထမာဓိကို ဖြစ်စေပါသည်။ ထမာဓိ 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 ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်ပါသည်။

အကယ်၍ နာမကျန်းဖြစ်နေလျှင်၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်စိတ်နှမ်းနယ်ပင်ပန်းလွန်းနေပါလျှင်မူ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အောက်ပါအတိုင်း ပွားများအားထုတ်သင့်ပေသည်။

လျောင်းလျက်အားထုတ်ခြင်း

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

“ငါသည် မည်သို့မျှ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုကို မပြု။ ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို လုံးဝ အနားပေးလိုက်ပြီ။ ယခုအချိန်တွင် ငါသည် အလုပ်ကိစ္စ ဟူသမျှနှင့် လုံးဝ မပတ်သက်။ အဆက်ဖြတ်ထားလိုက်ပြီ” ဟု အားရပြုနေပါ။

တမိနစ်၊ နှစ်မိနစ်၊ သုံးမိနစ်၊ လေးမိနစ်၊ ငါးမိနစ်မျှ အချိန်ကြာသွားလျှင် မိမိသက်သာသလို ပက်လက်ဖြစ်စေ၊ စောင်းလျက်ဖြစ်စေ စန့်စန့် လျောင်းယင်း—

“ငါသည် မဟာပုဂ္ဂိုလ် ယောကျ်ားမြတ်များ အစဉ် အဆက် ကျင့်ကြံအားထုတ် ပွားများခဲ့သော အာနာပါန သမထ အဗ္ဗဋ္ဌာန်းကို ယခု ကိုယ်စိတ် ခိုင်ခံ့ ချမ်းသာလျက် ထမာမိ ရင့်သန်လာအောင် လေ့ကျင့်တော့မည်။”

ဟု စိတ်ထဲမှဖြစ်စေ၊ အသံထွက်အောင် ချစ်ဆို၍ဖြစ်စေ၊ အဓိဋ္ဌာန် ပြုလိုက်ပါ။ ဤသို့ အာရုံသွင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ချစ်ဆိုခြင်းကို သုံးကြိမ်မျှ ပြုလုပ်ပါ။

ထို့နောက် အဓိဋ္ဌာန် တခုကို ဆက်လက်ပြီး ပြုလုပ်လိုက်ပါဦး။ စိတ် ပညာ စကားလုံးနှင့် ပြောရလျှင် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း တခုကို ပြုလုပ် လိုက်ပါဦး။

“ငါသည် ငါ၏ ထွက်သက်နှင့် ဝင်ထက်ကိုသာ စိတ် အေးချမ်းသာစွာထား၍ သတိမလွတ်စေပဲ အဆက်မပြတ် သိရှိနေအောင် လေ့ကျင့်ရမည်။ ဤသို့ လေ့ကျင့်နေဆဲ၌ မည်သည့်အဖျက်စိတ်ထားမျိုးမျှ ငါ၏စိတ်နှင့်အာရုံအတွင်း သို့ ဝင်မလာစေရ။

“ငါ၏ ဝင်လေတွင် အသက်ဇီဝ အင်အား ဓာတ်များ အပြည့်အဝ ပါလာသည်ကို ငါသိရှိလျက် ဝင်လေကို ရှည် လျားစွာ အဆုတ် ပြည့်အောင် ရှုသွင်းကာ အသက်ဇီဝ အင်အားကို စုဆောင်းယူမည်။

“ငါ၏ ထွက်လေတွင် ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ မလိုလားအပ် သော အဆိပ်အတောက် အခိုးအငွေ့တွေ့ ပါဝင် ထွက်ခွာ သွားကြသည်ကို ငါသိနေမည်။

“ထို့ကြောင့် ငါ၏ ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာမှာ ကြည်သာ ရှင်ပျလျက် အင်အားတွေတိုးတက်လာရမည်။ သူ့သဘာဝ အတိုင်း ငါ၏ ကိုယ်နှင့် စိတ်မှာ တည်ငြိမ်အေးချမ်း ခိုင်ခံ့ လာမည် ဖြစ်သည်။”

ဤစကားလုံးများကို သုံးကြိမ် အာရုံပြုပါ။ သို့မဟုတ် ရွတ်ဆိုပါ။

ထို့နောက် အဓိဋ္ဌာန်ကို စတင်ရန် မိမိ အဆုတ်တွင်းရှိ လေများကို ကုန်စင်အောင် သတိရှိလျက် ထုတ်ပစ်ပါ။

ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ပါ။
ဘာမျှ အရေးတကြီး ပြုလုပ်စရာမလို ဆိုသည်ကို မမေ့ ပါနှင့်။

မိမိကိုယ်မိမိ အားထားပါ။ ယုံကြည်ပါ။
ထွက်လေ ကုန်လောက်လျှင် ဝင်လေကို နှာခေါင်းဖြင့် ဖြည်းဖြည်း ရှည်ရှည် ရှုသွင်းပါ။

တည်ငြိမ် သိမ်မွေ့ပါစေ။
ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ပြင်းထန်ခြင်း သဘော မှသက်ရောက် ပါစေနှင့်။

လေးလေးပင်ပင်၊ ရှည်ရှည်မျောမျော၊ သိမ်သိမ် မွေ့မွေ့ ဝင်သက် လေကို ရှုသွင်းနေသည်ဟု မိမိ စိတ်အစဉ်တွင် အဆက်မပြတ် သိနေပါ။

ဝင်သက်လေ အဆုတ်ပြည့်ပြီဟု ခံစားရသော အခါ၌ ပထမရှုသွင်းစဉ်က အချိုးအစားအတိုင်း လေးလေးပင်ပင် ရှည်ရှည်မျောမျော၊ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ထွက်သက် ဝင်သက် လေကိုသာ စိတ်နှင့်အာရုံ စုရုံးသိရှိလျက် ထပ်တလဲလဲ ပွား များ အားထုတ်ပါ။

မိမိခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ အသက်ဇီဝအင်အားတွေ ဝင် လာနေပြီး ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ မလိုလားအပ်သော အဆိပ် အတောက်၊ ညစ်ညမ်းသော အခိုးအငွေ့တွေ ထွက်ခွာသွား ပြီ ဆိုသော အသိမှတစ်ပါး အခြား မည်သည့် အဖျက် စိတ် ထားမျှ ဝင်မလာရအောင် သတိကို အမြဲရွှေ့တန်းတင်၍ လေ့ကျင့်ပါ။ ပွားများပါ။

ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများတွင်မူ ထွက်လေ ဝင်လေကိုသာ ထုတ်ပြုစွာ အားရပြုရန် ညွှန်ကြားပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ အသက်ဝီဝ အင်အားတို့ ဝင်လာနေခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အဆိပ်အငွေ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ထွက်ခွာသွားနေခြင်းကိုလည်းကောင်း အားရပြုရန် မညွှန်ကြားပါ။ သို့ရာတွင် ယခု ကျင့်စဉ်မှာ စိတ်ပညာသမားအတွက် ဖြစ်သဖြင့် လိုအပ်သလို အကြံပေးရခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

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

ဆက်လက်၍ တနာရီ နှစ်နာရီကြာမျှ နည်းမှန် လမ်းမှန် ကျင့်စဉ်မှန် အတိုင်း လေ့ကျင့်နိုင်ပါမူ ထူးခြားသော ခံစားရမှုကို တွေ့ရှိရပါလိမ့်မည်။

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

ကျွန်တော် ကိုယ်တွေ့

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

ကျွန်တော် အသက်သုံးဆယ် ကျော်စတွင် ကျွန်တော့်မှာ တိုက်ဖျိုက် ရောဂါကို ခံစားရဖူးပါသည်။ တိုက်ဖျိုက်ရောဂါမှာ ရက်အတော်ကြာ ခံစားရသော ရောဂါဖြစ်ပြီး ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက် ခေါင်းခဲဝေဒနာ ခံစားရသည့်အကြောင်းကို ဝေဒနာခံစားရဖူးသူများသာ သေသေချာချာ သိနိုင်ပါပေလိမ့်မည်။ အဖျားကလည်း အလွန်ပြင်းထန်ပါသည်။ ခေါင်းကိုက်လွန်းသဖြင့် ကျွန်တော့်မှာ အငြိမ်မနေနိုင်ပါ။ စိတ်ထလည်း အလိုလို

နေယင်းတို့နေသဖြင့် အနီးရှိ ကျွန်တော့်အား ပြုစုသူများကိုပင် ကျွန်တော် သည် အော်ဟစ် ဝေါက်နေနေမိပါသည်။

ဆရာဝန်ကအိမ်လာပြီး ဆေးထိုးဆေးတိုက်ပြုလုပ်ကုသပါသည်။ အဖတ်လုံးဝ မစားရန်နှင့် အရည်ကိုသာသောက်ရန် ဆရာဝန်က အထူးသတိပေး ပြောကြားပါသည်။ အဖျားထက်နေဆဲဖြစ်၍ ကျွန်တော် တာကိုမျှ မစားချင်ပါ။ ဝေဒနာကိုလည်း အနည်းဆုံးတလခန့် ခံစားရလိမ့်မည်ဟုလည်း ဆရာဝန်က ပြောပါသည်။ ယခု ဆယ်ရက်ရှိလျှင် ခေါင်းကိုက်ခြင်းမှာ တိုးပြီး ဆိုး၍ပင် လာသည် ထင်မိ၏။

ဤတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်တော် လေ့လာ သိရှိရသမျှ တို့ကို ဝေဒနာခံစားယင်း ပြန်လည်စဉ်းစား၏။ စိတ်တိုစိတ်ဆိုး ဖြစ်နေခြင်း အားဖြင့် ဝေဒနာသည် ပျောက်ကင်းသက်သာသွားလိမ့်မည် မဟုတ်သည်ကို ဆင်ခြင်မိပြီး မိမိ လေ့ကျင့်ပေးသော အသက်ရှု လေ့ကျင့်ခန်းကို စိတ်ရှည်ရှည်ထားလျက် လေ့ကျင့်မည်ဟု မိမိကိုယ်မိမိပြောပြီး အထက်၌ရေးခဲ့ သည့်အတိုင်း အသက်ရှုလေ့ကျင့်ခန်းကို ကျွန်တော် စတင် လေ့ကျင့်ပါ တော့သည်။

မိနစ်နှစ်ဆယ်ခန့်ကြာမျှ လေ့ကျင့်မိလျှင်ပင် ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာမှာ သက်သာလာပါသည်။ ဆက်လက်၍ တနာရီခန့်မျှ လေ့ကျင့်မိလျှင် အငြိမ်မနေနိုင်သော ကျွန်တော် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အတော်အသင့် ငြိမ်သက် အေးချမ်းမှု ရရှိလာပေတော့သည်။ ထိုအခါ ကျွန်တော်မှာ လွန်စွာ အားတက်လာပြီး အသက်ရှု လေ့ကျင့်ခန်း (အာနာပါန) ကိုသာ ဆက်လက်ပြီး သတိ အောင်းစွာထားလျက် ပြုလုပ်လိုက်ရာ မူလက တာမျှ မစားချင် မသေစက်ချင် ဖြစ်နေရာမှ အစာ စားချင်စိတ်တွေ ပေါ်ပေါက် လာပါ တော့သည်။

ထိုအခါ ကျွန်တော်သည် ငှက်ပျောသီးမုည့်မုည့်နှင့် နွားနို့ကို ဝပ်ပျစ်ပျစ် ဖြစ်အောင် စရနယ်စေပြီး ခပ်နွေးနွေး တဖန်ခွက် သောက်လိုက်ပါသည်။ လူ့မှာလည်း အတော်ကုလေးနေသာထိုင်သာ ဖြစ်လာပါသည်။ ထို့နောက် သုံးနာရီခန့်ကြာသောအခါတွင် ဝမ်းမှန် သွားပြီးနောက် ခေါင်းကိုက် ရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားပေတော့သည်။ စိတ်တိုမှုလည်း မရှိတော့ပါ။ အမုန်ကိုမြင်စေသည့် ဆင်ခြင်တုံတရားလည်း ကျွန်တော် ထံ ပြန်လည် ဝင်

ထောက်လာပါသည်။ ရက်ပေါင်း သုံးဆယ် ခံစားရမည်ဟု ခန့်မှန်းထားသော ဝေဒနာမှာ အရက်နှစ်ဆယ်မပြည့်မီတွင်ပင် သက်သာပျောက်ကင်းသွားပေတော့သည်။

သို့သော် ဆရာဝန်က အဖတ်မစားရဟု ဆိုထားသဖြင့် နွားနို့ငှက်ပျော ဖျော်ရည်နှေးနှေးကိုသာ တနေ့ လေးငါးကြိမ် သောက်နေလိုက်ပါသည်။ ထောင့် ပျောက်ပြီးနောက် ၁၅ ရက်နေ့ ကြာသောအခါ ကျွန်တော်၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်မျက်နှာမှာ တသွေးတမွှေးဖြစ်ကာ ဝဖြိုး ရွှင်လန်းလာသည်ဟု အများကပင် ပြောကြပါသည်။

ဤအချိန်မှစ၍ ကျွန်တော်သည် အေးချမ်း သက်သာစွာ လဲလျောင်း ယင်း ပြုလုပ်ရသည့် အာနာပါန အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းကို အချိန်ရလျှင် ရသလို လေ့ကျင့်ခဲ့ပါသည်။

ဤ အာနာပါန အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကို ရယူရန် တိုက်ပျိုက် ထောင့် ဖြစ်ပွားနေစဉ်တွင် ကျွန်တော် သတိရရှိမိခြင်းမှာ ကျွန်တော် ကိုရင်ဝတ်စဉ်က ကျွန်တော်၏ ဆရာဘုန်းတော်ကြီး ဦးဇောတ၏ သွန်သင် ညွှန်ကြားချက်ကို ပြန်လည် သတိရမိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာ ဘုန်းတော်ကြီးက ကျွန်တော်အား ဤသို့ သွန်သင်ညွှန်ကြားပေးသည်။

“ငါ့တပည့်၊ သွားလေရာရာမှာ ဘေးကင်းအောင်၊ ရန် ရှင်းအောင်၊ အောင်မြင်အောင်၊ ထောင့် ဝေဒနာ ကင်း ရှင်းအောင် သွားယင်း လာယင်းဖြစ်ဖြစ်၊ ထိုင်လျက်ဖြစ်ဖြစ်၊ ရပ်လျက်ဖြစ်ဖြစ်၊ အိပ်ရာထဲ လဲနေယင်းဖြစ်ဖြစ် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှည်ရှည်ထုတ် ရှည်ရှည်ရှူသွင်း အကျင့်ဖြစ်တဲ့ အာနာပါန အကျင့်ကို သတိရတိုင်း ခဏ ဖြစ်စေ၊ အချိန် ကြာကြာဖြစ်စေ နေ့စဉ်အမြဲ ခွဲမြဲပြီး ကျင့်လော့။ အာနာ ပါန အကျင့်ကို ကြီးမြင့်သော ယောကျိာ်မြတ်တိုင်း လေ့ ကျင့်ကြမြဲ ဖြစ်တယ်။”

ကျွန်တော်၏ ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာတော်၏ ညွှန်ကြားချက်ကို ယုံယုံ ကြည် ကြည် လေးလေးစားစား ငယ်စဉ်ကပင် မိမိအသိစိတ်တွင် သိုမှီးထားခဲ့ပါ

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

သို့ရာတွင် ဒုတိယ အရွယ်ပိုင်း ထောက်လာသောအခါ အနောက်နိုင်ငံ များမှလာသည့် စိတ်ပညာ စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုမိသည့် အပြင် ဒီဒီဒီယ ယောဂီကျင့်စဉ်များကို ဖတ်မိသော အခါကျမှ မိမိငယ်စဉ်က ဆရာတော်၏ သွန်သင်ချက်ကို ပြန်လည်သတိရပြီး အာနာပါန အကျင့်ကို စိတ်ဝင်စား စွာ စတင်စမ်းသပ် လေ့ကျင့်မိပါသည်။

ထို့နောက်မှ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများကို ရှာဖွေဖတ်ရှု ဆင်ခြင် သုံးသပ်လျက် အာနာပါန အကျင့်ကို အလေးအနက်ထားပြီး လေ့ကျင့်ပါသည်။

အောက်တွင် မူမှန်ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး စိတ်အား ထက်သန်မှုရှိသူ များအတွက် အာနာပါန လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြ လိုက်ပါသည်။

အာနာပါန လေ့ကျင့်ခန်း

ပုဗ္ဗကိစ္စများ။ ။ ပုဗ္ဗကိစ္စ ဆိုသည်မှာ အာနာပါန ကျင့်စဉ်ကို မစတင်မီ တွင် မိမိ စိတ်အစဉ်တွင် ကြည်လင် သန့်ရှင်းမှု ရရှိစေရန် အတွက် ကြိုတင်ပြုလုပ်အပ်သည့် အလုပ်များ ဖြစ်ပါသည်။

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

တောင်းပန်ခြင်း။ ။ ထို့နောက် အောက်ပါအတိုင်း တောင်းပန် သမှု ပြုပါ။

“ဘုရား တပည့်တော်သည် အနုမတဂ္ဂ= အစ မထင် သံသရာ တခွင်မှာ ကျင်လည် ခဲ့ရသမျှသော တဝတိုင်း တဝတိုင်းတို့၌လည်းကောင်း၊ ယခု တဝ၌ လည်းကောင်း၊ ဂင်္ဂါဝါဠု သဲစုဇက ပွင့်တော်မူ ကြကုန်သော ဘုရား ရတနာ၊ ထရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ၊ ရတနာမြတ်သုံး ပါးနှင့်တကွ မိဘဆရာ၊ ဘိုးကြီးဘွားကြီး သက်ကြီးဝါရင့်

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်တကွ၊ အခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်း
တို့အား ကိုယ်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှုတ်အားဖြင့်လည်း
ကောင်း၊ စိတ်အားဖြင့် လည်းကောင်း ပြစ်မှား မိခဲ့သည်
ရှိသော် ထိုပြစ်မှားမိခဲ့သော အပြစ်ကြီး အပြစ်ငယ်များကို
တပည့်တော်အား ကြင်နာ သနားသောအားဖြင့် ခွင့်လွှတ်
တော် မူကြပါရန် ဘုရား တပည့်တော် ရိုသေစွာ ရှိခိုး
တောင်းပန်ပါသည် အရှင်ဘုရား။

“တပည့်တော်၏ အပေါ်၌ ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးတို့က ပြစ်
မှားမိခဲ့ကြသည်ရှိသော် ထိုအပြစ်ကို တပည့်တော်က ခွင့်
လွှတ်ပါ၏။ ခွင့်လွှတ်ပါ၏။”

ခန္ဓာကိုယ်လှူခန်းခြင်း။ ။ ထို့နောက် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို လှူခန်း အပ်နှင်း
ရန် အောက်ပါအတိုင်း ရွတ်ဆိုပါ။

“ဘုရားတပည့်တော်၏ခန္ဓာကိုယ်၊ ဘုရားတပည့်တော်၏
စိတ်ဓာတ်နှင့် ဘုရားတပည့်တော်၏ အသက်ဝိညာဉ်ကို ဂင်္ဂါ
ဝါဠု သဲစုမက ပွင့်တော် မူကြကုန်သော ဘုရားပစ္စေက
ဗုဒ္ဓါ ရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့အား လှူခန်းပါ၏။ အပ်နှင်း
ပါ၏။”

သုံးကြိမ်ရွတ်ဆိုရန် ဖြစ်ပါသည်။

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

“ဘုရားတပည့်တော်သည် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်
ဟောကြားအပ်သော အာနာပါနုဿတိ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို
ကျင့်ကြပွားများအားထုတ်ပါမည်။ ဤအကျင့်ကို ကျင့်ကြ
အားထုတ်ရခြင်းကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာချမ်းသာ
စွာဖြင့် စိတ်၏ တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှုကို ရရှိပြီး မိမိ ရည်မှန်း
ချက်များကို ပြည့်စုံစွာ ရရှိရပါလိမ့်။”

သို့မဟုတ် မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သလို မည်သည့် သတ္တဝါကိုမျှ မထိခိုက်
စေသော လိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရရှိရန် ထုတောင်းပါ။

မေတ္တာပို့ခြင်း။ ။ နောက်ဆုံးအနေအားဖြင့် သက်ရှိသတ္တဝါ အားလုံး
အား မေတ္တာ ပို့ပါ။ အောက်ပါအတိုင်း ရွတ်ဆိုနိုင်
ပါသည်။

“သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ ကျပ်လည် ကျက်စား ကြကုန်သော
စကြဝဠာအနန္တ၊ ကမ္ဘာအနန္တတို့၌ ရှိနေကြကုန်သော သုခိတ
ဒုက္ခိတ သက်ရှိ ဝေနေယျသတ္တဝါ အနန္တတို့သည် ကိုယ်စိတ်
နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ၍ ချမ်းသာကြပါစေကုန်သတည်း။

- ဆင်းရဲဝပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေကုန်သတည်း။
- ဒေါသဝပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေကုန်သတည်း။
- သောကဝပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေကုန်သတည်း။
- အနာရောဂါဝပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေကုန်သတည်း။
- တေးအန္တရာယ်ဝပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေကုန်သတည်း။
- အကုသိုလ်တရားများ ဖယ်ရှားနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။
- ကုသိုလ်တရားများ ပွားများနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။
- မည်သည့် သတ္တဝါကိုမျှ မထိခိုက်စေသော မိမိတို့၏လိုအင်
ဆန္ဒနှင့် ပြည့်ဝကြပါစေကုန်သတည်း။

တဆက်တည်းပင် မိမိကိုယ်ကိုလည်း မိမိ မေတ္တာ ပို့လိုက်ပါဦး။
“အဟံ-ငါသည်၊ အဝေရော-ရန်မရှိသည်၊ ဟောမိ=
ဖြစ်လို၏။ အပျာပဇော = စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ မရှိသည်၊
ဟောမိ= ဖြစ်လို၏၊ အနိသော=အနာဆင်းရဲ မရှိသည်
ဟောမိ=ဖြစ်လို၏၊ ထုခိ=ချမ်းသာစွာ၊ အတ္တာနံ=မိမိကိုယ်
ကို၊ ပရိဟရာမိ=ကောင်းစွာ ဆောင်လို၏”

ထိထိငြိမ်နေရာ၌။ ။ ပုဗ္ဗ ကိစ္စများ ပြုလုပ်ပြီးနောက် ထိထိငြိမ်၍ အနှောင်
အယှက်ကင်းရှင်းမည့်နေရာ၌ မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သလို
ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွဲ ထိုင်နေရပါမည်။ ဗုဒ္ဓထိုင်နည်းအတိုင်း

ထိုင်နိုင်ကထိုင်ပါ။ ဗုဒ္ဓထိုင် ထိုင်ရသည်မှာ အကျင့် မရှိသူများအတွက် ခက်ခဲမှု ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သက်သက် သာသာ မိမိထိုင်နိုင်သော ထိုင်နည်း အရသာထိုင်ပါ။ သို့သော် ကျေး ရှိ ကို တည်မတ်စွာ ထားရှိပါမည်။ ရွှေသို့ကုန်း၍ မနေအင်း နောက်သို့ ကော့လန်၍လည်း မနေအင်းပေ။

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

ဤပုံစံ အနေအထိုင်အတိုင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကို မည်သည့်နေရာ တွင်မျှ တင်းမထားပဲ လျော့ချလိုက်ရပါမည်။ ပြီးလျှင် အောက်ပါစကား လုံးများကို စိတ်ထဲမှ ရွတ်ဆိုလျက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ပါ။

“ငါသည် မဟာပုရိသ ယေးကျိ ခြေများ အစဉ် အဆက် ကျင့်ကြံအားထုတ် ပွားများခဲ့သော အာနာပါန သမထ တမ္ပဋ္ဌာန်းကို ယခု ကိုယ်စိတ်ခိုင်ခံ့ ချမ်းသာလျက် သမာဓိ ရင့်သန်လာအောင် လော့ကျင့်တော့မည်”

ဤသို့အ ရုံပြု ရွတ်ဆိုရန်ကို ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများက မညွှန်ဆိုပါ။ သို့ရာတွင် ဤသို့ ရွတ်ဆိုခြင်းအားဖြင့် စိတ်ပညာသမားအား ပိုမို၍ အကျိုးများ ဖွယ်ရာရှိအပြင် တစ်စတည်းသွင်း ပော်ပြုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင် ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများတွင် ပော်ပြုထားခြင်းမရှိသည့် အောက်ပါ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း စကားလုံးများကို စိတ်ထဲမှ ရွတ်ဆို ပေးသင့်ပါ သေးသည်။

“ငါသည် ငါ၏ ထွက်သက်နှင့် ဝေဒကံကိုသာ စိတ် အေးချမ်းစွာထား၍ သတိမလွတ်စေပဲ အဆက်မပြတ် သိရှိ နေအောင် လော့ကျင့်မည်။ ဤသို့ လော့ကျင့် နေဆဲ၌ မည်သည့် အဖျက်စိတ်ထားမျိုးမျှ ငါ၏ စိတ်နှင့် အာရုံ အတွင်းသို့ ဝင်မလာစေရ။

“ငါ၏ ဝင်လေတွင် အသက် ဇီဝ အင်အားဓာတ်များ အပြည့်အဝ ပါလာသည်ကို ငါသိရှိလျက် ဝင်လေကို ရှည် လျားစွာ အဆုတ်ပြည့်အောင် ရှုသွင်းကာ အသက် ဇီဝ အင်အားများကို စုဆောင်းယူမည်။

“ငါ၏ထွက်လေတွင် ငါ၏ခန္ဓာကိုယ်က မလိုလားအပ် သော အဆိပ်အတောက် အခိုးအငွေ့တွေ ပါဝင်ထွက်ခွာ သွားကြသည်ကို ငါသိနေမည်။

“ထို့ကြောင့် ငါ၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြားမှာ ကြည်သာရှင်ပျ လျက် အင်အားတွေတိုးတက်လာမည်။ သို့သဘာဝအတိုင်း ငါ၏ ကိုယ်နှင့်စိတ်မှာ တည်ငြိမ်အေးချမ်း ခိုင်ခံ့လာမည် ဖြစ်သည်။”

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

“ဤသို့ လော့ကျင့်နေဆဲ၌ မည်သည့် အဖျက်စိတ်ထား မျိုးမှ ငါ၏စိတ်နှင့် အာရုံအတွင်းသို့ ဝင်မလာစေရ။

“အဖျက်စိတ်ထား” ဆိုသည်မှာ ဗုဒ္ဓ ကျမ်းစာများတွင် ပော်ပြပါရှိ သော နီဝရဏ တရားငါးပါးကို ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နီဝရဏဆိုသောပါဠိ စကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အပြုစိတ်၊ သို့မဟုတ် ကုသိုလ်စိတ်ကို မဖြစ်နိုင် အောင် တားမြစ်တတ်သည့်အပြင် ပညာတည်းဟူသော အလင်းကို မရရှိ အောင် ပိတ်ပင် ဖုံးကွယ်တတ်သော သဘောရှိသောကြောင့် နီဝရဏဟု ခေါ်ဆိုကြောင်း ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ နီဝရဏ ငါးမျိုးမှာ အောက်ပါအတိုင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

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

ကမဂုဏ်အာရုံ ဝင်ရောက်နှောင့်ယှက်နေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပျော်လျက် ရှိသော ပွဲညက်စေး၊ ကတ္တရာစေးများကဲ့သို့ စိတ်ကို ပူလောင်ထပ်ငြိစေတတ် သော သဘောတရားဟုလည်း သရုပ်ဖော်ပြပါသည်။

(၂) ဗျာပါမနိဝရဏ။ ။ဗျာပါမနိဝရဏကို ဒေါသစိတ်ဟု ခေါ်ဆိုရ ပါသည်။ မိမိအာရုံတွင် ဒေါသစိတ် ဝင်ရောက် နေပါလျှင် အလွန်ခိုင်မာသန်စွမ်း၍ ကြမ်းတမ်း ယုတ်မာလှသော အဖျက် သမားကြီးတယောက် ဝင်ရောက် နှောင့်ယှက်နေသကဲ့သို့ဟု ဥပမာ ပြပါ သည်။

(၃) ထိနမိဒ္ဓနိဝရဏ။ ။ထိနမိဒ္ဓနိဝရဏဆိုသည်မှာ စိတ်ဓာတ် မခိုင်ခံ့ သဖြင့် ငိုက်မျှင် ခြင်း၊ မရွှင်လန် ခြင်း၊ ပျင်းရိ ခြင်း၊ တော့ဝေခြင်း၊ ညှိုးနွမ်းခြင်းများ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ ဝင်ရောက် နေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(၄) ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ နိဝရဏ။ ။ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ နိဝရဏ ဆိုသည်မှာ စိတ်နှင့် အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှုမရှိပဲ စိတ်ပျံ့လွင့် နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နောက်ထက်ရာရာ စိတ်ကူးနေတတ်ခြင်းကို ခေါ်ဆို ပါသည်။ ယခုပစ္စုပ္ပန်အာရုံ၌ ငြိမ်ဝပ် ပီပြားစွာမနေမူ၍ ဒေါသကိုအပော် ပြုပြီးလျှင် လွန်ခဲ့သောစိတ်ကို နောက်ကြောင်းပြန်ကာ စိတ်၏ ဆင်းရဲ ပင်ပန်းမှုကိုဖြစ်လျောက် မိမိစိတ် မိမိထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း သဘောတရားပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ နိဝရဏတွင် ဒေါသစိတ် အမြဲ ယှဉ်တွဲ ပါဝင် သည်။

(၅) ဝိစိကိစ္ဆာ နိဝရဏ။ ။ဝိစိကိစ္ဆာနိဝရဏ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ဤတရား သည် ဖုတ်မှ ဖုတ်ပါ၏လော၊ မှားယွင်းမှု များ ဖြစ်နေသလော၊ အကျိုးရှိမှ ရှိပါမည်လား၊ အကျိုးယုတ်လေမည်လား စသည်ဖြင့် သို့လော သို့လောနှင့် ထွေးလုံးရစ်ပတ်ဖြစ်ကာ အမှန်ကို မဆုံး ဖြတ်နိုင်ပဲ ဝေခွဲမှု မရှိခြင်းကို ခေါ်ဆိုပါသည်။ ဤသို့ မဝေခွဲနိုင်မှုကြောင့် ပင်ပန်းနေရသော စိတ်ကို ဝိစိကိစ္ဆာ နိဝရဏဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အဖျက်စိတ်ထူး ငါးမျိုး၊ သို့မဟုတ် နိဝရဏငါးပါး သည် စင်စစ်အားဖြင့် အာနုပေါန တရားကို အားထုတ် ပွားများသူ၏

ရန်သူကြီးများ ဖြစ်လေသည်။ ထိုရန်သူကို မနှိမ်နင်းနိုင်ပဲ တရားထိုင်ပါ လျှင် တိုးတက်ပေါက်မြောက်မှုကို ရရှိနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်လေရာ ထိုရန်သူများကို အလွယ်တကူနှင့်ပင် နှိမ်နင်းပစ်နိုင်ရန်အတွက် တရားထိုင်စဉ် အောက်ပါ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ပြုလုပ်သင့်၏။

“ထွက်သက် ဝင်သက်ကိုသာ အာရုံပြုလျက် သံသက တည်း သတိရှိနေရန် အားထုတ်သူ ငါ့အား မည်သည့် အဖျက် စိတ်ထူးကမျှ ဝင်ရောက် မနှောင့်ယှက်စေရ။ အဖျက်စိတ်ထူးများခေါ် နိဝရဏတရားများ ငါ၏ စိတ် တွင်း ဝင်လာခြင်းကို ငါလုံးဝ ခွင့်မပြု။ ဝင်ရောက်၍မလာ စေရ။”

အာနုပေါန သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို တိုးတက်မှုရှိအောင် ပွားများ အား ထုတ်မည့်သူသည် ရှေးဦးစွာ နိဝရဏတရား ငါးပါး၏ အကြောင်းခြင်းရာ ကို သေချာစွာ သိရှိထားရန်မှာ လိုအပ်၏။ သိရှိထားပြီးနောက် ထိုတရား ငါးပါးကို ငါကင်းရှင်းစွာ ခွာထားမည်ဟုလည်း မိမိကိုယ် မိမိ ပြောပေး သည့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို အသုံးပြုလျက် လေ့ကျင့် ပေးသင့် ပေသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို သုံးစွဲတတ်ပါလျှင် လွန်စွာ ထိရောက်မှု ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်မည့်သူများသည် ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများတွင် အထက်ပါ စာလုံးများအတိုင်း ညွှန်းဆိုထားမှု မရှိစေကာမူ ဆိုခဲ့ပြီး အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းများကို သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် လျင်လျင်မြန်မြန် ပေါက် မြောက်နိုင်ကြလိမ့်မည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါသည်။ ဤ အော်တိုဆပ် ဂျက်ရှင်းနည်းကို သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် မည်သို့မျှ အကျိုးမယုတ်စေနိုင်ပါ။

စိတ်ပညာ အတတ်ဖြင့် အမြတ်တရားရှာလျှင်

စိတ်ပညာအတတ်ဖြင့် အမြတ်တရားရှာမည့် သူသည် မိမိ၏ စိတ်အစဉ်ကို ထာဝစဉ် ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန်အတွက် အာနုပေါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို လက် ကိုင် ပြုနိုင်ပါက အကောင်းဆုံးဟု ဆိုရန် ရှိပါသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏“အာနာပါနဒိပနိကျမ်း” စာအုပ်မှ လိုအပ်သမျှ ခို အောက်၌ ထုတ်နုတ် ဖော်ပြလိုပါသည်။

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

မနိုင်နင်းသောလှေသူကြီးဥပမာ။ ။ဥပမာ-လှေကိုင် တက်ကိုင် မနိုင်နင်းသော လှေသူကြီးသည် ဝန်ပြည့်သော လှေကြီးဖြင့် အလွန်ရေစီးသန်သော မြစ်ကြီး၌ စုန်ပျော်၍ လာရာ ညဉ့်အခါ၌ မှောင်မိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် အမ်း စဉ်ဘလျှောက် မြို့ရွာဆိပ်ကမ်းများကို မမြင်ရ။ နေ့အခါ၌ ကမ်းစဉ် ဘလျှောက် မြို့ရွာ ဆိပ်ကမ်းများကို မြင်ပါသော် လည်း လှေတက်ကို မနိုင်နင်းသည့်အတွက်ကြောင့် အစုံတခု သော မြို့ရွာဆိပ်ကမ်းသို့ ကပ်ခြင်းငှာ မတတ်နိုင်မူ၍ ကြည့် ကာ၊ မျှော်ကာ၊ ချီးမွမ်းကာနှင့်သာ အမုဒ္ဒရာအပြင်သို့ လွင့် လေ၏။

အထက်ပါ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ စာပိုဒ်နှစ်ခုကို စိတ်ပညာ သမားများ အနေနှင့် ဤသို့ နားလည် သင့်၏။

- ၁။ စိတ်ကို မနိုင်နင်းလျှင် စိတ်အလုပ်ဖြင့် အမြတ် ထုတ်ရမည့် စိတ် ပညာသမားသည် အမှုကိုစွဲတို့ကို တွင်ကျယ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်း ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်။
- ၂။ စိတ်ကို မနိုင်နင်းသည့် သူသည် လှေတက်ကို မနိုင်နင်းသည့် လှေ သူကြီးနှင့် တူသည်။ ကသောင်း၊ ကနင်း၊ ရှန်းရင်းဆန်ခတ် အကွပ်မဲ့ ကြမ်းကဲ့သို့ ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိသော လူ့ဘဝဇာတ်ခုံပေါ်တွင် လူတော်

လူ့မာ်ဖြစ်ရန် ကြိုးစားနေရာ၌ သူသည် မိမိစိတ် မိမိ မနိုင်နင်း သည့်အတွက်ကြောင့် ညဉ့်အမှောင်မိုက်နှင့် တူသော အချိန်အခါ မကောင်းသည့် ကာလတွင်မူ ဘာကိုမျှ ဖြစ်မြောက်အောင် သူလုပ် ဆောင်နိုင်မည် မဟုတ်ဘဲကဲ့သို့ နေ့ခင်းနှင့် တူသောအချိန်ကောင်း ကာလကောင်းတွင်လည်း သူ့မျှား တွေ့တိုတက် ဖြစ်ထွန်းသွား သမျှကိုသာ ကြည့်ကာ၊ ရှုကာ၊ မနာလိုကာ၊ ချီးမွမ်းကာဖြင့် မိမိမှာမူ ကသောင်း၊ ကနင်း၊ ရှန်းရင်းဆန်ခတ် အကွပ်မဲ့ကြမ်းကဲ့သို့ ငြိမ်းချမ်းမှု မရှိသောလှေကြောင်း ဒလဟောတွင် သူ့မျှော်ချင်အလို ပျောပါစုန်ဆင်းရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဤသို့ ပျော်ချင်သလို ပျောပါသွားခြင်း မဖြစ်စေရေးအတွက် အာနာ ပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများမည့်သူအား ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ခွင် စတင်တည်ခန်း အတွက် “အာနာပါနဿတိသုတ် ပါဠိတော်” တွင် ဤသို့ ဖော်ပြ၏။

“ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့။ ဣပန=ဤသာသနာအတွင်း၌။ ဘိက္ခု = သံသရာဘေးကို မြှင့်မြှင့်နိုင်သော သူသည်။ အရညဂတောဝါ = တောအရပ်၌ တည်၍ သော် လည်း ကောင်း။ ရုက္ခမူလဂတောဝါ = သစ်ပင်ရင်း၌ တည်၍ သော် လည်းကောင်း။ သုညဂါရဂတောဝါ = ဆိတ်ငြိမ်ရာကျောင်း အိမ်၊ ဘုန်းတိုက်ခန်းခန့်ရာ၌တည်၍ သော်လည်းကောင်း။ ပလ္လက္ = ထက်ဝယ်ပလ္လင်ကို။ အာဘုတိတွာ = ဖွဲ့ခွေ နေထိုင် ၍။ ကာယံ = အထက်ကိုယ်ကို၊ ဥဇု = ဖြောင့်မတ်စွာ၊ ပဏိဓာ ယ = ထား၍။ ထတိ = သတိကို။ ပရိမုခံ = ကမ္မဋ္ဌာန်း အချက် ထွက်သက်ဝင်သက်သို့ ရှေးရှု။ ဥဋ္ဌေပေတွာ = ခိုင်မြဲစိုက်ထား ၍။ နိသိဒတိ = နေ၏။

(ထက်ဝယ် ဖွဲ့ခွေ နေထိုင်မှုသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အတူ ဆင့်လျှော်သောကြောင့် “ပလ္လက္ အာဘုတိတွာ” ဟူ၍ ဟောတော်မူသည်။ စင်စစ်သော်ကား ဣရိယာပုထ် လေးပါး၌ပင် စွဲမြဲရမည်ဖြစ်၏။ ။ (လယ်တီဆရာတော်)

ထိုနောက် အာနာပါန ဣဗ္ဗဋ္ဌာန်း လေ့ကျင့် အားထုတ်ရန် နည်း
လေးမျိုးကို အောက်ပါအတိုင်း ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား ဟောကြားတော်
မူသည်။

၁။ သော၊ ထို ထက်ဝယ်ပွဲခွေ ထိုင်နေပြီးသော ယောဂီသည်။
အတောဝ၊ မလစ်လပ်စေမှု သတိပြု၍ သာလျှင်၊ အာသသတိ
ထွက်သက် လွတ်၏။ သတောဝ၊ မလစ်စေမှု သတိပြု၍
သာလျှင်။ ပဿသတိ၊ ဝင်သက်ရှု၏။

၂။ ဒီသံဝါ၊ ရှည်စွာမူသည်။ အာသသန္တော၊ ထွက်သက် လွတ်
သည်ရှိသော်။ ဒီသံ၊ ရှည်စွာ။ အာသသမိတိ၊ ထွက်သက်
ငါ့လွတ်၏ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ဒီသံဝါ၊ ရှည်စွာ
မူလည်း။ ပဿသန္တော၊ ဝင်သက်ရှုသည်ရှိသော်။ ဒီသံ၊ ရှည်
စွာ။ ပဿသမိတိ၊ ထွက်သက်ငါ့ရှု၏ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊
သိ၏။ ရသံဝါ၊ တိုစွာမူလည်း။ အာသသန္တော၊ ထွက်သက်
လွတ်သည်ရှိသော်။ ရသံ၊ တိုစွာ။ အာသသမိတိ၊ ထွက်
သက် ငါ့လွတ်၏ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ရသံဝါ၊ တိုစွာ
မူသည်။ ပဿသန္တော၊ ဝင်သက်ရှုသည်ရှိသော်။ ရသံ၊
တိုစွာ။ ပဿသမိတိ၊ ဝင်သက်ရှု၏ ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊
သိ၏။

၃။ သဗ္ဗကာယပုဂ္ဂိုလ်ဝေဒီ၊ ထွက်သက်၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး
အကုန်လုံး ထင်လင်းသည်။ ဟုတူ၊ ဖြစ်၍။ အာသသိသာမိ
ထွက်သက်လွတ်ပေအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်
၏။ သဗ္ဗကာယပုဂ္ဂိုလ်ဝေဒီ၊ ဝင်သက်၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး
အကုန်လုံးထင်လင်းသည်။ ဟုတူ၊ ဖြစ်၍။ ပဿသိသာမိ
ဝင်သက်ရှုပေအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်၏။

၄။ ကာယသင်္ခါရံ၊ ထွက်သက် ဟူသော ကာယသင်္ခါရကို။
ပဿမ္ဘယံ=ပဿမ္ဘယန္တော၊ အစဉ်အတိုင်း ချုပ်ငြိမ်းစေ
လျက်။ အာသသိသာမိ၊ ထွက်သက်လွတ်ပေအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။

သိက္ခတိ၊ အားထုတ်၏။ ကာယသင်္ခါရံ၊ ဝင်သက်ဟူသော
ကာယသင်္ခါရကို။ ပဿမ္ဘယံ=ပဿမ္ဘယန္တော၊ အစဉ်အတိုင်း
ချုပ်ငြိမ်းစေလျက်။ ပဿသိသာမိ၊ ဝင်သက်ရှုပေအံ့။ ဣတိ၊
ဤသို့။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်၏။

အထက်ဖော်ပြပါ ပါဠိတော်နှင့် အနက်ပေးချက်အတွက် “လယ်တီဆရာ
တော်ဘုရားကြီး” ၏ အကျဉ်းဆောင်ပုဒ်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

အကျဉ်းဆောင်ပုဒ်

- သတိမြဲရာ၊ ပထမာ၊ ဒုမ္မာ ရှည်၊ တို သိ။
လုံးစုံလင်းရာ၊ တဉ္စိသာ၊ စမ္မာ ငြိမ်းစေတိ။
- ၁။ ပထမခန်းမှာ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့၌ သတိမြဲမှုကို အားထုတ်ရ
သည်။
- ၂။ ဒုတိယခန်းမှာ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့၌ ရှည်လျှင် ရှည်သည်ဟု၊
တိုလျှင် တိုသည်ဟု သိအောင် အားထုတ်ရသည်။
- ၃။ တတိယခန်းမှာ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ကို အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး
ထင်လင်းအောင် အားထုတ်ရသည်။
- ၄။ စတုတ္ထခန်းမှာ ရုန့်ရင်းသော ထွက်သက်ဝင်သက်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း
ချုပ်ငြိမ်းစေ၍ သိမ်မွေ့သွားအောင် အားထုတ်ရသည်။

အပ္ပနာကောသလ္လတရား ၁၀ ပါး

စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲနိုင်မှု လေ့ကျင့်ရာတွင် ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီး တတ်
သော အဖျက်စိတ် ငါးမျိုး၊ နီဝရဏတရား ငါးပါးအကြောင်းကို ဖော်ပြ
ခဲ့ပြီးဖြစ်ရာ ယခု စိတ်ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုတွင် အောင်မြင်အောင် ကူညီနိုင်စွမ်း
ရှိမည့် မိတ်ဆွေ ၁၀ ဦး အကြောင်းကို အောက်၌ ဖော်ပြရပါမည်။ ယင်း
မိတ်ဆွေ ၁၀ ဦးကို အပ္ပနာကောသလ္လတရား ၁၀ ပါးဟု ခေါ်ဆိုပါ
သည်။

ထိုစကားကို “ရွှေသိမ်တော်ကြီးကျောင်းတိုက်ဆရာတော်”၏ စာအုပ်၊ ထုတ်နုတ် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

“အပ္ပနာ” ဆိုသည်ကား လေးကံ အရာ၌ ဈာန်ကို ဆို၏။
“ကောသလ္လ” ဆိုသည်ကား အကျိုးကိစ္စပြီးမြောက်လောက် အောင် ကျမ်းကျင်လိမ္မာစွာ ပန်တီးတတ်သော အဖြစ်ဟု ဆိုလို၏။

(၁) အတွင်းအပြင်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း။ ။ အဓိပ္ပာယ် သော် ကား အဆင်အညီ တရား အားထုတ်တော့အံ့ဟု ကြံစည်သော အချိန်အခါ၌ လည်းကောင်း၊ အားထုတ်ဆဲဆဲ မတိုးတက်သော အချိန်အခါ၌ လည်းကောင်း၊ အဆင်၏ စိတ်ထဲ၌ မသာမအံ့၊ ပေလည်ရှုပ်ထွေး ဖင့်နှေးလေးကန်လျက် အကြံဉာဏ် တုံးတိတ် ဖြစ်နေပါလျှင် အဆင်၏ စိတ်အရံတွေကို တမျိုးတမည် ပြောင်းလဲ၍ အဆင် အဆင် ဖြစ်သွားလောက်အောင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ရေဖိုများ ချိုး၍လည်းကောင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်းများ ရှည်လျှင် လို၍ လည်းကောင်း၊ ရှုပ်ထွေးနေသော ဆံပင်များကို ခြိလိမ်ပြုပြင်၍ လည်းကောင်း၊ အဝတ်ဟောင်း အစားဟောင်းများ ချေးညှော်မတင် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်အောင် ဖွပ်လျှော်ပြီးလျှင် ဖြူလွလွကလေး ဝတ်ဆင်၍ လည်းကောင်း ပြုပြင်လိုက်ခြင်းသည် အတွင်းဝတ္ထုကို ပြုပြင်သည် မည်၏။ ထိုမှတစ်ပါး နေရာ ထိုင်စားများကိုလည်း တမျိုးတဖုံ ဖြစ်အောင် ပြုပြင် ပြောင်းလဲ၍ လည်းကောင်း၊ အသိုက်အအုံများကိုလည်း တံမြက်တလင်း လှည်း၍ လည်းကောင်း၊ အမှိုက်သရိုက်များကို ဖယ်ရှားသုတ်ဆင်၍လည်းကောင်း ပြုပြင်လိုက်ခြင်းသည် အပြင်ဝတ္ထုကို ပြုပြင်သည် မည်၏။

ပြုပြင်ရခြင်း၏ အကျိုးထော်ကား— ဥပမာအားဖြင့် အမွန် အနည် ထူထပ်၍ မသန့်ရှင်းသော ဆိ၌ ညစ်ပတ်ပေစေ၍ မစင်ကြယ်သော မီးစာကို ထည့်၍ ထွန်းလိုက်ပါလျှင် အရောင်အလင်း အင်အားနည်း၍ မကြည်လင် မပြတ်သားနိုင်ပဲ ရှိ၏။ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော မီးစာတို့ဖြင့် ထွန်းညှိလိုက်သော မီးသည်သာလျှင် အရောင်အလင်း အားကြီး၍ ကြည်လင်

ပြတ်သားနိုင်ဘိသကဲ့သို့ လို အတူ အပြင်ဝတ္ထုအာရုံတို့က စင်ကြယ်ခဲ့လျှင် ဤအတွင်းစိတ် စေတသိက်တို့ သန့်ရှင်း ကြည်လင်၏။ စိတ် စေတသိက်တို့ ကြည်လင်မှသာလျှင် ဉာဏ်အရောင် အလင်းတို့ ပြောင်းဝင်း ပြတ်သားလျက် လိုရာရိုးသို့ ရောက်နိုင်သည်ဟု မှတ်ပါ။

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

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

အညီအမျှထားရပုံကား။ ။ သမ္ဘိန္ဒြေနှင့် ပညိန္ဒြေတို့၍ အညီအမျှ ထားရမည်။ ဝိရိယိန္ဒြေနှင့် သမာဓိန္ဒြေတို့၍ အညီအမျှထားရမည်။ သတိန္ဒြေကိုတော့ အားလုံးသော ဣန္ဒြေတို့၏ ဦးစီးခေါင်းဆောင်အဖြစ် တင်ထားရမည်။ ထိုသို့သော တရား သဘောမျိုးကို ရည်ရွယ်၍—

“သဒ္ဓါထက်လျှင် ပညာနဲ့၏။
ပညာထက်လျှင် သဒ္ဓါနဲ့၏။
ဝိရိယလွန်ကဲလျှင် ဥဒ္ဓစ္စဖြစ်၏။
သမာဓိလွန်ကဲလျှင် ကောသလ္လဖြစ်၏။
သတိတရားကို ဆားကဲ့သို့ သုံးရမည်”

ဟု ရှေးရှေးဆရာတို့ ဆိုရိုးပြုကြ၏။

သဒ္ဓါကြော့ဆိုသည်မှာ ကြည်ညို ယုံကြည်မှု၊
 ပညာကြော့ဆိုသည်မှာ ပညာရှိမှု၊
 ဝိရိယံ ကြော့ဆိုသည်မှာ အားထုတ်သော ဝိရိယရှိမှု၊
 သမာဓိကြော့ဆိုသည်မှာ တည်ကြည်ငြိမ်ဝပ်မှု၊
 သတိကြော့ဆိုသည်မှာ သတိရှိမှု၊
 ဥဒ္ဓစ္စဆိုသည်မှာ စိတ်၏ပျံ့လွင့်ခြင်း၊
 ကောသလဆိုသည်မှာ ပျင်းရိခြင်းကို ဆိုသည်။ (စာရေးသူ)
 ထင်ရှားစေဦးအံ့။

သဒ္ဓါကြော့အားကြီးသောသူအား ပညာကြော့အား နှံ့သည်ဖြစ်၍ မှားသည်
 ကိုလည်းကောင်း၊ မှန်သည်ကို လည်းကောင်း၊ အကျိုးရှိသည်ကို လည်း
 ကောင်း၊ အကျိုးမရှိသည်ကိုလည်းကောင်း စူးစမ်းဆင်ခြင်မှု မရှိဘဲ
 တွေ့ရာသာရုံ၌သာလျှင်နှစ်မြုပ်စွဲကပ်လျက် ဆက်ဝင်ယုံကြည်နေတော့၏။
 ထိုအခါ အမှားမှားအယွင်းယွင်းကိုသာ လျှင် ဆက်ဝင်ယုံကြည် တည်နေမိ
 လေသောကြောင့် အကျိုးမပြု၊ အချည်းအနှီးသာလျှင် ဖြစ်လေတော့၏ဟု
 မှတ်ပါ။

ပညာကြော့အားကြီးနေသူအား သဒ္ဓါကြော့ ဘည်းဟူသောကြည်ညိုယုံကြည်မှု
 အဆိုးအဘေး အားနည်းသည်ဖြစ်၍ မည်သည့်အရာကိုမှ မှီရော ကပ်စရာ
 မရှိ။ အရာကြည်လင်နိုင်ပဲ ဆောက်တည်ရာကို မရနိုင် ဖြစ်နေရတော့၏။
 ထိုအခါ နည်းမှန် လမ်းကောင်းတွေ အစဆန့်ကျင်ပြီး လမ်းလွဲသို့
 ရောက်တတ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ သမထလမ်းလိုက်သူတို့ သဒ္ဓါကြော့ အားကြီးလျှင် သင့်၏။
 ဝိပဿနာလမ်းလိုက်သူတို့ ပညာကြော့ အားကြီးလျှင် သင့်၏ဟု
 မှတ်ပါ။ ဝိရိယနှင့် သမာဓိအတွဲ၌လည်း ဝိရိယစေတသိက်သည် တင်ကြ
 လှုပ်ရှားလျက် အားအဆင့်ဆင့် ပေးမှုကို ဆောင်ရွက်တတ်သည် ဖြစ်၍
 ဥဒ္ဓစ္စနှင့် နီးစပ်သော မိတ်ဆွေဖြစ်၏။ သို့အတွက် သမာဓိ အထိန်းရုံပဲ
 ဝိရိယချည်း ထက်ထက်လွတ်၍ ထင်သလောက် အားထုတ်လိုက်လျှင်
 သဘောချင်းတူ၍ နီးစပ်ရာ ဥဒ္ဓစ္စနိဝရဏ၏ ဘက်တော်သား ဖြစ်သွားပြီး

လျှင် လွတ်လပ်ရေးလမ်းစကို ပျံ့လွင့်ခြင်းက တားဆီးပိတ်ပင်လျက် အနှိပ်
 စက် ခံရလေတော့၏ဟု မှတ်ပါ။ သမာဓိအစောင့်ပါလျှင် ဥဒ္ဓစ္စ မနှိပ်စက်
 နိုင် ဟူလို။

သတိကြော့ကိုကား အားလုံးသော ဣန္ဒြိယတို့၌ ထည့်စွက်၍ သုံးရမည်။
 အားလုံးသော ဣန္ဒြိယတို့ကို သတိကြော့သည် သာလျှင် အုပ်ထိန်း ရမည်ဟု
 မှတ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ဟင်းလျာတိုင်းတို့မှာ ဆားပါရဘိသကဲ့သို့တည်း။

သတိကြော့ဟုဆိုအပ်သော သတိစေတသိက်သည် စောင့်ရှောက်သော
 သဘောလက္ခဏာလည်း ရှိ၏။ အာရုံကိုရှေးရှုထင်စေခြင်း သဘောလက္ခဏာ
 လည်း ရှိ၏။

တမာဓိကြော့ကလည်း “ကောသလ” လက်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်တတ်၏။
 ထို သမာဓိကြော့ကိုလည်း သတိကြော့ စောင့်ရှောက်ရ၏။ ထို့ကြောင့်
 သတိကြော့ကို ဣန္ဒြိယတို့၌ ထည့်စွက်သုံးစွဲရမည်ဟု မှတ်ပါ။

သတိသည်အဘယ်သို့ အာရုံကို ရှေးရှုထင်စေခြင်းသဘော ရှိပါသနည်း။
 စိတ်သည် မိမိထံသို့ မရောက်သေးသော အာရုံကို ရောက်စေခြင်းငှာ လည်း
 ကောင်း၊ မိမိမရသေးသော အာရုံကို ရစေခြင်းငှာလည်းကောင်း၊ မိမိသည်
 မသိသေးသော အာရုံကို သိစေခြင်းငှာလည်းကောင်း သတိကိုသာလျှင်
 အားကိုးအားထားပြုရ၏။ မိမိတဦးတည်းဖြင့် မစွမ်းနိုင်ဟူလို။

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

(၃) နိမိတ်ကိုကျွမ်းကျင်လိမ္မာသည်၏အဖြစ်။ ။ အဓိပ္ပာယ်ကား-သမထ
 ဝိပဿနာတရား အား
 ထုတ်ရာ၌ အာရုံဖြစ်သော တရားစုတို့ကို ဣန္ဒြိယတို့ဖြင့် လည်းကောင်း၊
 နိမိတ်ဟူ၍လည်းကောင်း ဆိုရကုန်၏။ အာရုံပြုတတ်သော စိတ်စေတသိက်
 တို့ကို ဘာဝနာဟူ၍ ဆိုအပ်ကုန်၏။ ထိုဘာဝနာစိတ်တို့နှင့် လျော်ကန်သင့်
 မြတ်သည်ဖြစ်၍ ထိုဘာဝနာစိတ်တို့၏ တည်တံ့ ခိုင်မြဲလောက်အောင် ထင်
 မြင် လွယ်သော အာရုံတို့ကို တည်ထောင် ပန်ဆင်းနိုင်ခြင်းသည် ပြေရသေး
 သော အာရုံတို့ကို ပြုခြင်း၊ ကျွမ်းကျင် လိမ္မာခြင်းဟု ဆိုအပ်သော နိမိတ္တ
 ကောသလ္လမ္ပါး မည်၏။

ထိုပြုအပ်ပြီးသော အာရုံတို့ကို တဆင့်ထက် တဆင့် တိုးမြှင့်နိုင်ခြင်းဖြင့် လာလေအောင် ဘာဝနာ ထမာခံဖြင့် ပွားများ နိုင်ခြင်းသည် ပြုအပ်ပြီးသော အာရုံကို တိုးတက်အောင် ဘာဝနာဖြင့် ပွားများနိုင်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော နိမိတ္တကောသလ္လတမျိုး မည်၏။

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

ဤသုံးမျိုးသော ကောသလ္လကို နိမိတ္တကောသလ္လအစဉ် အလိုရှိအပ်၏ဟု မှတ်ပါ။

(၄) စိတ်ကို ချီးမြှောက်ရန် လိုအပ်သော အခါ ချီးမြှောက်ခြင်း။ ။
အဓိပ္ပာယ်ကား- နိမိတ် အမျိုးမျိုးကို နှစ်သက်လောက်အောင် ဖန်ဆင်း တည်ထောင် ပြုပြင်၍ ပေးလိုမှု မတိုးတက်နိုင်ခဲ့ပါလျှင် အသင်၏ ဘာဝနာစိတ်၌ ဆန္ဒ၊ ဝိရိယ စသည်တို့က ကူညီမှု၊ အားပေးမှု နည်းပါးကြသည့် ဖြစ်၍ အားလျော့ တွန့်လိပ်လျက် နောက်သို့ ဆုတ်ပြေးလျှင် မှိန်ကုပ်ကုပ်ဖြစ်၍ နေပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ မှိန်ကုပ်ကုပ် ဖြစ်၍ နေသည်ကို မြင်လျှင် ပျင်း ဆိုသော ကောသလ္လ တရားက ရုတ်တရက် ဝင်ရောက်ပြီး ပိစီးနှိပ်စက်ခြင်းအမှုကို ပြုလုပ်လိုက်ပါလျှင် သင်၏ ဘာဝနာ ဉာဏ်ရောင်တို့ ဆည် မှေးမှိန် လျော့ကျလျက် ပျင်းရိခြင်း ဘဝသို့ ရောက်ရပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ အသင် နောက်က မှတ်သား၍ ထားခဲ့သည့် အကူ အညီရမည့် မိတ်ဆွေ အပေါင်းတို့တွင် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် (အဆင်အခြင်၊ အစဉ်းအစား) လိမ္မာမှု)တို့ကို အကူအညီရလောက်အောင် ပွားများ ဆည်းပူးလျက် သမာခံ ဘာဝနာဉာဏ်ရောင်တို့ကို တိုးတက်အောင် ထောက်ပံ့ မြှောက်တင်ရမည်ဟု ဆိုလို၏။

(၅) စိတ်ကို နှိပ်ချသင့်သော အခါ နှိပ်ချခြင်း။ ။ အဓိပ္ပာယ်ကား- ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော ဗောဇ္ဈင် သုံးပါးတို့ဖြင့် ထောက်ပံ့၍ တက်ကြွမှု လွန်ကဲနေပြန်လျှင်လည်း ဥဒ္ဓစ္စနှင့်

ပေါင်းမိ၍ ပျံ့လွင့်မှုဖြင့် ပိတ်ပင်ထားတတ်၏။ ထိုအခါ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင် (အေးချမ်းခြင်း)၊ သမာခံသမ္မောဇ္ဈင် (တည်ငြိမ်ခြင်း)၊ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် (လျစ်လျူရှုခြင်း) သုံးပါးတို့ကို စုပွားများပြီး နှိပ်နှင်းရမည်ဟု ဆိုလို၏။

(၆) စိတ်ကို ရှင်စေရန် လိုအပ်သော အခါ ရှင်စေခြင်း။ ။ အဓိပ္ပာယ်ကား- ထိုသို့ ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော နည်းဖြင့် စိတ်ကို မြှောက်ခြင်း၊ နှိမ်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုပါသော်လည်း တိုးတက်မှုမရှိသေးပါလျှင် အသင်၏ ဘာဝနာဉာဏ်၌ တစ်စုံတစ်ခုသော နှောင့်ယှက်မှု ရှိနေသည် ဖြစ်တန်ရာ၏။

ထိုအခါတွင် စိတ်ကို နှစ်သက်ရှင်လန်းအောင်၊ ချမ်းမြေ့ သာယာ ကြည်လင်အောင် ပြုပြင်ပေးရာ၏။

(၇) စိတ်ကို လျစ်လျူရှုခြင်း။ ။ အဓိပ္ပာယ်ကား- ပိစိ အားထုတ်ခဲ့သော ဘာဝနာ ဉာဏ်အစဉ်သည် ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော မြောက်မှု၊ နှိမ်မှု၊ ရှင်လန်းစေမှုတို့ဖြင့် အညီအမျှ ပြုပြင်၍ ထားခြင်းကြောင့် ငြိမ်သက် တည်ကြည်လျက် တိုးတက်အံ့ဆဲဆဲ ဖြစ်၍ နေသော အချိန်အခါမျိုး၌ မိဒိကလည်း တစ်စုံတစ်ခု အင်အားပြု၍ လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုကို မပြုမိစေပဲလျက် ငြိမ်သက်သော လမ်းစဉ်ဖြင့် သာလျှင် တွင်တွင် ကြီး အားထုတ်၍ သွားရမည်ဟု ဆိုလို၏။ ဥ-မာ- မြင်းနှစ်ကောင် အညီအမျှ သွားနေသော ယာဉ်၏ ရထားထိန်းကဲ့သို့ မှတ်ပါ။

(၈) သမာခံမရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ ။ အဓိပ္ပာယ်ကား- ဗဟုကိစ္စတွေ့ကသာ များလျက် သမာခံဆို၍ ဆားမြည်းရုံမျှတောင် အားမထုတ်ပူး လေသော ကြောင့် လေခတ်သော တံခွန်ပမာ ခွေးနာ လောက်ကိုက် မျောက်၌ မသွေ ထူမြေသမာခံ မရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ရှောင်ကွင်း၍ နေရဦးမည်ဟု ဆိုလို၏။

(၉) သမာခံရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို မှီခိုဆည်းကပ်ခြင်း။ ။ အဓိပ္ပာယ်ကား- အ ချည်း နှိုး ကာလ မရရှိအောင် မြားမြောင်လေဘိ သမာခံပညာ အခါခါ သိမ်းပိုက်

တစိုက်စိုက်ကျင့် တို့ မြင်ဥပမာ အပူနာဟု ထွက်ရလမ်းပေါက် ရောက်လေ ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ဆည်းကပ်ရမည် ဟူလို။

(၁၀) သမာဓိသို့ ညွတ်သောစိတ် ရှိခြင်း။ ။ အဓိပ္ပာယ်ကား အပူနာထိ သမာဓိပညာ၊ ရစိမ့်ငှာဟု၊ လေ့လာပြန်ခေါက်၊ တအောက်မေ့မေ့၊ ညဉ့်နေ့မပြတ်၊ အပတ်တကုတ်၊ အား ထုတ်မခဲ၊ ခဲလျက်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ အဖြစ်ဟူလို။

ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက် ၁၁ ချက်

ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကိုသာ သတိပြုတ်မေ့၍ အာရုံပြု သိရှိနေလျက် အခြား မည်သည့် အဖျက်စိတ်နှင့် အာရုံကိုမျှ ဝင်မလာပေ တနာရီ နှစ်နာရီကြာမျှ တဆက်တည်း လေ့ကျင့်ပွားများနိုင်ပါလျှင် အာနာပါန ကဗ္ဗဋ္ဌာန်း ပေါက်မြောက်သူ၏ အဆင့်သို့ ရောက်နိုင်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်ရပေ မည်။

သို့ရာတွင် ဤအဆင့်အရောက် ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ရန်အတွက် တရား အားထုတ်မည့် ယောဂီသည် အောက်ဖော်ပြပါ ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက် ၁၁ ချက်ကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်မှသာလျှင် စိတ်၏ကြည်လင် သန့်ရှင်းမှုကို ရရှိပြီး အချိန်တိုတိုနှင့် လိုရာအကျိုးကို ပြည့်ဝနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက် ၁၁ ချက်ကို ဗုဒ္ဓကျမ်း စာများတွင် ဤသို့ ဖော်ပြပါရှိ၏။

- ၁။ စိတ်ဆိုးအမျက်ထွက်ခြင်း(ကောဓ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
- ၂။ အခဲမကျေနိုင်သည့် ရန်ငြိုးဖွဲခြင်း (ဥပနာဟ)ကို ရှောင်ရမည်။
- ၃။ ရှိသေထိုက်သူကို မရိုးသေ မလေးစားပဲ တင်းမာ ခက်ထန်ခြင်း (ထမ္မ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
- ၄။ သူတပါးမခံသာအောင် အနိုင်ရလိုသော စိတ်ယုတ်မာဖြင့် ပြိုင်၍ ချုပ်ချယ်ခြင်း (သာရမ္မ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၅။ ကျေးဇူးရှိခံပေးသော သူတို့၏ အကျိုးမဲ့ကိုပြုလုပ်ခြင်း၊ ပြောဆို ခြင်းဖြင့် သူ့ကျေးဇူးကို ချေဖျက်ခြင်း(မက္ခ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၆။ ကိုယ်ထက် ဥစ္စာခနား၊ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာဂုဏ်သာလွန် သောသူကို သာလွန်ပေသည်ဟု မထင်နိုင် မပြောနိုင်ပဲ မိမိနှင့်အတူ ထားခြင်း(ပဋ္ဌာသ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၇။ မိမိ၏ မကောင်းသောအမှုကို ဖုံးဝှက်ကာကွယ်လို၍ ဖြင့် ကောင်း သော ကိုယ်အမှုအရာ နှုတ်အမှုအရာများပြုလျက် တပါးသူက မိမိအား အကောင်းထင်မှတ်လေအောင် ကြံဆောင်လှည့်ပတ်ခြင်း (မာယာ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၈။ မိမိ၌ ဥစ္စာခနား၊ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာဂုဏ် မရှိပါပဲ လျက်နှင့် ရှိယောင်ဆောင်၍ ဝါကြား၊ ပလ္လာသော စဉ်းလဲမှု (သာဠေယျ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၉။ အတူတူရသော ပစ္စည်း လာဘ်လာဘဖြစ်ပါလျက်နှင့် မိမိရသော လာဘ်ဖြင့် မထောင်ရနိုင်ပဲ မိမိလာဘကိုလွန်၍ သူတပါးရသော လာဘ်ကို တောင်းတလိုချင်ခြင်း (အတိစ္ဆာ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၁၀။ မိမိ၏ အနည်းငယ်သော ဂုဏ်ကိုသော်လည်း သူတပါး သိစေလို ခြင်း၊ 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၊ အချိုးပွမ်းခံလိုခြင်း စသည့် အလိုဆိုးများ (ပါပိစ္ဆာ)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ဤအချက် ၁၁ ခုကို အစဉ်အမြဲရှောင်ကြဉ်ထားနိုင်မှသာလျှင် တကယ် တမ်း မိမိ၏စိတ်အစဉ်မှာ ညစ်နွမ်းမှုတွေမဝင်ပဲ ကြည်လင် သန့်ရှင်းနေမည် ဖြစ်သည်။ စိတ်ကြည်လင်သန့်ရှင်းမှု ရှိမှသာလျှင် အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှု၊ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်အားထားမှုမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာစေမည်ဖြစ်သည်။

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

ပေါက်မြောက်လိုသော ဆန္ဒနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ကြိုးကြိုးစားစား အချိန်ကုန်ခံလျက် အားထုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည့်-

၁။ နိဝရဏငါးပါး ရန်သူများ-

၂။ အပ္ပနာ ကောသလ္လတရားဆယ်ပါး မိတ်ဆွေများနှင့်-

၃။ ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက် ၁၁ ချက် သီလများ-

ကို သိရှိနားလည်မှု မရှိသဖြင့် ရှောင်ဆင့်သည်ကို မရွှေ့ငင်၊ ဆောင်ဆင့်သည်ကို ပဆောင်ပါလျှင် ရေစုန်ကိုသာ လိုက်ချင်နေသော စိတ်အစဉ်မှာ စိတ်လောက ဝက်ပါထဲတွင် တဝဲလည်လည်နှင့်သာ ထွက်ပေါက်ရှာမရဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်လေရာ စိတ်ပညာရပ်ဖြင့် အမြတ်ထုတ်မည့် လူသည် အထက်ဖော်ပြပါ ၁၁ ချက်ကို ရှောင်ကြဉ် နိုးစွမ်းရှိမည့် သီလ မြဲနေရမည်။ ဤသီလ မြဲပါလျှင် ရန်သူ နိဝရဏတရား ငါးပါးကို အလွယ်တကူနှင့် နှိမ်နင်းနိုင်မည် စွမ်းပကားကို ရပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါတွင် အပ္ပနာ ကောသလ္လတရား ဆယ်ပါး မိတ်ဆွေများနှင့် ပေါင်းဖော် လိုက်ပါလျှင် လျင်လျင်မြန်မြန်ပင် မိမိ လိုချင်သော စိတ်တန်ခိုးကို ရရှိ နိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ရပါသည်။

ဤနေရာ၌ သတိချပ်ရန် အချက်တစ်ခုကို ထပ်မံပြီး ဖော်ပြလိုပါသည်။ ထိုအချက်မှာ အခြားမဟုတ်ပါ။ စိတ်တန်ခိုးကို ရရှိနိုင်လိမ့်မည်ဟု ဆိုခြင်းမှာ မိမိ၌ သီလမြဲခြင်းကြောင့် စူးစိုက်နိုင်မှု အရည်အသွေး ရှိလားခြင်း မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည် အားထားမှု (Self-confidence) ရှိလာခြင်းကြောင့် မိမိအသိစိတ်က မြဲမြံသောဆန္ဒစိတ်နှင့် ညွှန်ကြား ခိုင်းရေးချက်ကို မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ခေါ် ပါးငံမိစိတ်က လေးလေးစားစား လိုလိုချင်ချင် ဆောင်ရွက်ပေးသည့်အတွက် မိမိစိတ်က ညွတ်ထားသော လိုဆင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝနိုင်စေခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို သဘောပေါက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

* * *

အထက်၌ ရေးထားခဲ့ပြီးသော အပ္ပနာကောသလ္လဆယ်ပါး၊ အမှတ်(၃) တွင် “နိမိတ်ကို ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသည်၏ အဖြစ်” အကြောင်းအဓိပ္ပာယ် ဖော်ပြချက်ပါရှိ၏။ နိမိတ်ဆိုသည်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပွားများ အားထုတ်သောသူသည် အမျိုးမျိုးသော နိမိတ်လက္ခဏာတို့ကို မြင်တွေ့ရတတ်၏။ ထိုသို့မြင်တွေ့ရာ၌ တဦးနှင့်တဦး မတူညီကြချေ။

အာရုံပရက္ကမ အရာတော်ဘုရား၏ တာဝနာကျမ်း သမထ ကဏ္ဍတွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြပါရှိ၏။

“ထိုမြင်လာသော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အချို့အချို့သော ထူထိုအား ဆောက်ရှူးကြယ်ပတ္တမြားလုံး၊ ပုလဲလုံး၊ ဝါစေ၊ သစ်သားနှစ်တံကျင်၊ ဆောက်လုံးကြိုး၊ ပန်းဆိုင်၊ မီးခိုး၊ တိမ်ညွန့် စသည်တို့ကဲ့သို့ ထပ်မြင်လာရ၏။ အမြဲမဟုတ်။”

ကိုယ်တူ

ကျွန်တော်၏ကိုယ်တွေ့မှာမူ ခရမ်းရောင် အဆင်းရှိသော အလင်းကွက်များ သည် ငယ်ဘဝမှကြီးလာခြင်း၊ ကြီးထွား ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းပြီး ရှည်လိုက်၊ ဝိုင်းလိုက် ဖြစ်ခြင်းများသည် မှိတ်ထားသော မျက်စိရွေ့တွင် ပေါ်ပေါက်လာလေ့ရှိပါသည်။ ဤသို့ အလင်းအမှောင်များပေါ်လာ ခြင်းမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို စိတ်အေးချမ်းစွာထား၍ စူးစိုက်တည်ငြိမ်စွာ အားထုတ်နိုင်သော အခါကျမှသာ ပေါ်လာလေ့ရှိပါသည်။ စိတ်နှင့်အာရုံ ကောင်းစွာမတည်ငြိမ်းသာအခါတွင် လုံးဝပေါ်မလာသည်လည်းရှိ၏။ မှိန်မှိန်ခရမ်းရေမျှသာ ပေါ်လာသည်လည်း ရှိပါ၏။

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

စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု အပြည့်အဝ မရှိပါပဲနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ကျွန်တော် အားထုတ်သောအခါတွင် မိမိပါးစပ်အတွင်း၌ သွားရည်များ စုရုံးဖြစ်ပေါ်မှု အလျဉ်းမရှိသောအခါ၌မရှိပဲ တခါတရံတွင်မူ ဆယ်ငါး မိနစ် ၃-ရီဝက်ခန့် အချိန်ကြာမှသာ တကြိမ်မျှ သွားရည်များ ပါးစပ် အတွင်း စုရုံးဖြစ်ပေါ်လာသဖြင့် မျှချမှုကိုပြုရသည်လည်း ရှိပါသည်။

ဤအချက်ကို သိပ္ပံနည်းအရ ဆင်ခြင်စဉ်းစားလျှင် ဤသို့ အဖြေရပါ သည်။

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

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

မည်သူမဆို ဒေါသဖြစ်နေလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ကြောက်ရွံ့ တုန် လှုပ်နေလျှင် သော်လည်းကောင်း ထိုသူ၏ပါးစပ်တွင် သွားရည်များ စုရုံး ပေါ်ပေါက်လာသည့်အတွက် သိသိသာသာပင် အာခေါင်ခြောက်လာ တတ်ပေသည်။

ဤအချက်ကို ထင်ရှားစွာသဘောပေါက်သည့် ရှေးခေတ် လူကြီး သူမ များ၏ စမ်းသပ်မှုအရကို အောက်၌ ဖော်ပြရေးသားလိုက်ပါသည်။

ရှေးခေတ် စမ်းသပ်မှု

ရှေးသရေအခါက အိမ်တအိမ်တွင် လူတစ်ယောက်ထိုင်ကြ၏။ တဦးသောသူ၏ ပစ္စည်းမှာ ပျောက်ဆုံးသွားသလှသည်။ ထိုအခါတွင် ပစ္စည်းပျောက်ဆုံးရာ၌ အိမ်တွင်းသူ၏လက်ချက်ပင် ဖြစ်ဖွယ်ရာရှိသည်ဟု ပြောဆိုတိုင်တန်း၏။

ဤတွင် ရွာသူကြီးလုပ်သူက အိမ်နေလူအားလုံးအား သူ့ထံသို့ ဆင့်ခေါ်ပြီး လျှင် ဤသို့ ပြော၏။

“ဤလူ၏ ပစ္စည်းပျောက်ဆုံးနေမှုတွင် သင်တို့ထံမှ တဦးဦး ခိုးယူဖွယ် ရှိသည်ဟုသိရသည်။ သို့ဖြစ်ရာ သူ့ပစ္စည်းကိုယူလျှင် ယခုပြန်ပေးပါက ခိုးယူသူအား အပြစ်မှခွင့်လွှတ်မည်။ ပြန်၍ပေးလော့။ အကယ်၍ ပြန်မပေး သဖြင့် စစ်ဆေးမှပေါ်ပေါက်လာလျှင် ထိုသူအား ကြီးလေးသော အပြစ် ဒဏ်ကို ပေးရလိမ့်မည်။”

မည်သူကမျှ ခိုးယူမိပါသည်ဟု ဝန်မခံချေ။ ထိုအခါတွင် ရွာသူကြီးက အောက်ပါ အစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်၏။

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

“သင်တို့လက်ထဲ၌ရှိသော ဂျုံမှုန့်ထဲ၌ ပစ္စည်းခိုးယူထားသူအား အစာ မကြေဖြစ်ဘာ သေစေနိုင်သည့် အထက်လမ်းဆေးတမျိုး ထည့်ထားသည်။ ပစ္စည်းခိုးယူထားခြင်း ရှိသူအား ထိုဂျုံမှုန့်က မည်သို့မျှခုကွပေးမည်မဟုတ်။ အကယ်၍ ပစ္စည်းခိုးယူထားသူဖြစ်ခဲ့သော် ထိုဂျုံမှုန့်က အကြီးအကျယ်ခုကွ ပေးလိမ့်မည်။ ယခုထိုဂျုံမှုန့်ကို သင်တို့ ချက်ချင်းဝါး၍ အမြန်စားကြ လော့။”

အားလုံးပင် စေခိုင်းသည့်အတိုင်း ဂျုံမှုန့်ကို သူတို့ပါးစပ်အတွင်း သွတ် သွင်းပြီး ဝါးစားကြ၏။ ပစ္စည်းခိုးယူထားသူတို့မှာ စိတ်ပူန်ကြောက်ရွံ့မှု လုံးဝမရှိကြသဖြင့် သူတို့ပါးစပ်အတွင်းတွင် အလွယ်တကူနှင့်ပင် သွားရည် များ စုရုံးဖြစ်ပေါ်လာကာ ဂျုံမှုန့်နှင့်သွားရည် သမအောင် ရောနှောမိပြီး လျှင်မြန်စွာ သူတို့ဝမ်းဗိုက်အတွင်းသို့ မျှချနိုင်ကြလေသည်။

ပစ္စည်းခိုးယူထားမိသူမှာ အစာမကြေနိုင်သဖြင့် သေရလိမ့်မည်ဆိုသော စကားကို တကယ်ယုံကြည်နိုင်ပြီး များစွာ တုန်လှုပ် ကြောက်ရွံ့စိတ် ဖြစ်ပေါ် လာလေသည်။ ထိုအခါ၌ သူ့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ ဂလင်း အကျိတ် များမှာ အလုပ်ကိုကောင်းစွာ မလုပ်နိုင်ကြတော့ပဲ မူမှန် ဖြစ်သွားရလေ တော့သည်။ ဤတွင် ဖြစ်ပေါ်လာမြဲ သွားရည်မှာ သူ့ပါးစပ်အတွင်းသို့

စုရုံးဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တော့ပေ။ သို့ဖြစ်ရာ ဂျုံမှုန့်အခြောက်များကို သူ တအား ဝါးစားပါသော်လည်း သွားရည်မပါသည့်အတွက် မည်သို့မျှ မျိုမချနိုင်ပဲ ရှိရလေတော့သည်။

ကန်သတ်သောအချိန် ကျော်လွန်လာသည်အထိ ထိုခိုးသူမှာ ဂျုံမှုန့်ကို ဝါးယင်း မျက်နှာပျက်နေသည်ကို အနီးရှိလူအများမြင်ကြရသည်။ ဤတွင် ရွာသူကြီးက ထိုလူအား “သင်သည် ခိုးသူပင်ဖြစ်သည်။ ဝန်ခံလော့”ဟု ဆိုလေရာ ကြောက်ကြောက်ရွံ့ရွံ့နှင့်ပင် ထိုသူက အမှန်အတိုင်း ဝန်ခံရ သော ဟူ၏။

ဤအချက်တစ်ခုကို ကြည့်ရှုခြင်းအားဖြင့်ပင်လျှင် စိတ်သည် ကိုယ် ခန္ဓာနှင့်တကွ အရာရာရုပ်ဝတ္ထုတို့ကို အုပ်စိုးပြုပြင်လျက် ရှိကြောင်း သိမြင် နိုင်လေသည်။

ထို့ကြောင့် “Mind over matter = စိတ်သည် ရုပ်ဝတ္ထုကို လွှမ်းမိုး သည်”ဟူ၍ စိတ်ပညာရှင်များက သတ်မှတ် ပြောဆိုကြသည်။

ရုပ်ဝတ္ထုများကို လွှမ်းမိုးလျက် လိုအပ်သော အကျိုးတရားများ ဖြစ် ပွား ပေါ်ထွန်းလာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသောစိတ်ကို ထိရောက် စွာ အသုံးပြုလိုပါလျှင် ဆိုခဲ့ပြီး စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ခြင်း အားဖြင့် လိုအပ်သော အကျိုးတရားကို ရရှိနိုင်လိမ့်မည်ဟု စိတ်ပညာ ရွာ မိုး လိုက်နာနေသူတိုင်း ယုံကြည် သင့်ကြပေသည်။

ဤစခန်း၌ မှတ်သားဖွယ်ရာများ

- ၁။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ယောကျိားမြတ်များ ပွားများ အား ထုတ်သည်။ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင်လည်း အာနာပါနထာဝီကို အသက် ထက်ဆုံး မစွန့်ပေ။
- ၂။ အာနာပါန ကျင့်စဉ်သည် စနစ်တကျ မှန်ကန်မှု ရှိပါလျှင် အား ကောင်းသော သမာဓိကို ဖြစ်စေသည်။ ယင်းသမာဓိသည် မိမိ

ကိုယ် မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချမှုဖြစ်လျက် မိမိ၏ ပါရမီစိတ်ကို ထိ ရောက်စွာ ခိုင်းစေ ညွှန်ကြားနိုင်စွမ်း ရှိသည်။

- ၃။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများ အားထုတ်တော့မည် ဆိုလျှင် လိုအပ်သော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ပြုလုပ်သင့်၏။ ပုဗ္ဗကိစ္စများ ကိုလည်း ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။
- ၄။ အာနာပါနဖြင့် စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် အဖျက်စိတ်ဟု ခေါ်ဆို အပ်သည့် နီဝရဏတရားငါးပါးကိုဖယ်ရှားပါ။ အပုနာကောသလ္လ ဆယ်ပါးကို မိတ်ဆွေအဖြစ် ပေါင်းပော် မှီဝဲပါ။ ရှောင်ကြဉ် အပ် သော အချက် ၁၁ ခုကို သိရှိလျက် အမြဲရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို မည်မျှပင် ကြိုးစားအားထုတ်၍ ကျင့်စေကာမူ ရှောင်ကြဉ် သင့်သည်ကို မရှောင်ကြဉ်နိုင်ပဲ ဆောင်သင့်သည်ကို မဆောင်နိုင်ပါလျှင် အချိန်ကုန် လူပန်းသာလျှင် ဖြစ်လိမ့်မည်။ ခွာသင့်သည်ကို ခွာထားပြီး မှီဝဲသင့်သောတရားကို မှီဝဲလျက် ရှောင် ကြဉ်သင့်သည်ကို ရှောင်ကြဉ်မှု မြဲပါလျှင် လျင်လျင် မြန်မြန်ပင် ပေါက်မြောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

စာပေလောက-ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကင်း

NYEYADHAMMA

အခန်း ၀

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း

ပြီးခဲ့သောအခန်းများ၌ ဖော်ပြထားသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပါလျှင် မိမိစိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှု အရည်အချင်းကို ရရှိပြီး လျှင် မိမိကိုယ် မိမိ လိုအပ်သလို ရိလက္ခဏာရှင်းပြုလုပ်နိုင်မှု၊ မိမိကိုယ် မိမိ အခါခပ်သိမ်း ထိန်းသိမ်းနိုင်မှုနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်အားထားစိတ်များ ကို ရရှိပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌ ဝိလ်ပါဝါ ပြဋ္ဌာန်းစိတ် တန်ခိုးများ တိုးတက် ရရှိပေလိမ့်မည်။ ဤအဆင့်သို့ ရောက်သောအခါတွင် မိမိအတွင်း စိတ်ကို မိမိလိုသလို ထိထိရောက်ရောက် စေခိုင်းနိုင်ပြီဟု ဆုံးဖြတ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

မိမိအတွင်းစိတ်ကို မိမိခိုင်းစေခြင်းကို “အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း”ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း၏ အကြောင်းခြင်းရာ အစုံအလင်ကို ကျွန်တော် ရေးသော “ဝိသင်္ခါစွမ်းအင်” စာအုပ်တွင် အတော်အသင့် ကျယ်ကျယ် ဝန်းဝန်း ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို စနစ်တကျ ယုံယုံ ကြည်ကြည် သုံးစွဲအတ်ပါလျှင် အလွန်ထိရောက်မှုရှိပြီး လိုအပ်သော အကျိုးတရားကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

ဤနေရာ၌ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်၏ ကိုယ်တွေ့များကို ပြောပြလိုပါသည်။

ကျွန်တော်မှာ ၁၉၆၉ ခုနှစ် ကုန်ခါနီးတွင် အလုပ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက် ရသော အထွေထွေ အာမခံ ကိုယ်စားလှယ်ပေါင်း သုံးရာတွင် တဦးအဖြစ် ပါဝင်ခဲ့ရပါသည်။ ၁၉၇၀ ခုနှစ်တွင် ကျွန်တော်သည် “နယူစွာ အသက်ရှည်ပါ” စာအုပ်ကို ရေးသားပြု သောအခါ အလားတူ ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပညာ စာအုပ်ပေါင်း ခုနစ်အုပ်ပြည့်အောင် ငါ ရေးမည်ဟု မိမိကိုယ် မိမိ ပြောဆို သဒ္ဓါဋ္ဌာန် ချမှတ်လိုက်ပါသည်။ သဒ္ဓါဋ္ဌာန်ချမှတ်ခြင်းမှာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုစဉ်အခါက ကျွန်တော်မှာ စိတ်ပညာ စာအုပ်များကို တကယ်တမ်း ထိထိရောက်ရောက် လူအများ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ရေးနိုင်စွမ်း ပဟုသုတနှင့် ကိုယ်တိုင် အလေ့အကျင့် အသိအမြင်များ မရှိသေးပါ။

ကျွန်တော် အာမခံကိုယ်စားလှယ်မလုပ်မီ လွန်ခဲ့သော ခုနှစ်နှစ်ခန့်အချိန် အတွင်းတွင် သတင်းစာသမား အနေနှင့် စာပေနယ်ထဲ၌ ကျွန်တော် နေခဲ့ဖူးပါ၏။ သို့ရာတွင် သတင်းစာသမားများ သိအပ်သည့် ဟိုနည်းနည်း သည်နည်းနည်း အမှတ်အသား အကြားအမြင်မှ တစ်ပါး ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပညာရပ်များကို နူးနူးနပ်နပ်ဖြစ်အောင် လေ့လာထားမှုနှင့် ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်မှုများ မရှိခဲ့ပါ။

အများနည်းတူ သတင်းစာ သမားများမှာ ထိုစဉ်ခေတ်က ထမင်းကောင်းကောင်း မစားလောက်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ ကျွန်တော်မှာ ထမင်းစာ တိုက်တွင် အယ်ဒီတာ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက် ကျောင်းဆရာအလုပ်၊ အာမခံ ကိုယ်စားလှယ် အလုပ်များကိုပါ ပူးတွဲ လုပ်ဆောင်ခဲ့ရ၏။ ကံအားလျော်စွာ အာမခံ ကိုယ်စားလှယ်အလုပ်မှ ဝင်ငွေမှာ ကျေနပ်လောက်အောင် ကောင်းလာပါသည်။

ဤတွင် ထိုအလုပ် တစ်ခုတည်းကိုသာ အားထွန်းစွန့်စိုက် လုပ်ကိုင်ယင်း စာပေလုပ်ငန်းကို စွန့်လွှတ်ထားလိုက်မိပါတော့သည်။ အာမခံကိုယ်စားလှယ် အလုပ်ကို လုပ်နေစဉ်တွင် စာပေ ရေးသားခြင်း၊ ဆည်းပူးခြင်းကို လုံးဝ မလုပ်တော့ပါ။ အချိန်မှာ ခုနှစ်နှစ်ခန့် ကြာသွားပါသည်။ အာမခံ အလုပ်များ လုပ်ရာ၌ အလွန်အရှိန်ကောင်းလာခဲ့သော်လည်း ရှိတတ်ရက်ပင် အာမခံအဖွဲ့သည် သဘောထား အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ပေါ် လာပြီးလျှင် ပမာတပြည့် လုံးရှိ အာမခံ ကိုယ်စားလှယ်များကို မထားလိုတော့ဟု ဆိုကာ အလုပ်

ရပ်စဲလိုက်ရာ ကျွန်တော်မှာ ထိုအခါကျမှ စာပေလောကကို အပြုံးတိုင် ကျောခိုင်းလာမိခဲ့သော မိမိအပြစ်ကို ပြန်လည်နောင်တပြေး “ငါစာရေးမည်” ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ပြောမိပါသည်။

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

သို့သော် ထိုစမ်းတဝါးဝါး မဟုတ်တကဲ့ပင် အခြေခံ ယူလျက် “ငါ စာရေးမည်” ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ပြောလိုက်ခြင်းသည် စင်စစ် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ရှေးဦးစွာ ဆောင်းပါးများ ရေးပြီး မဂ္ဂဇင်းထိုက်များသို့ 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 တခု ပါတည်း။

ဤအချိန်တွင် ကျွန်တော်သည် စာပေနယ်ထဲပြန်ဝင်ရန် စာအုပ်ဆိုင်များကို ခြေဦးလှည့်မိ၏။ မန္တလေးတက္ကသိုလ်စာအုပ်ဆိုင်မှ ‘Stay Young Longer’ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို တွေ့ရှိ၍ ဝယ်ယူခဲ့၏။ ထိုစာအုပ်ဆိုင်တွင် ထိုစာအုပ်မှာ တအုပ်တည်းသာရှိ၏။ ကျွန်တော့် အတွက် တမင်သက်သက် တအုပ်တည်းရှိနေပြီ။ ကျွန်တော် အလာကို ထိုစာအုပ်က စောင့်ဆိုင်းနေဟန်ရှိသည် ဟု ကျွန်တော် ခဏခဏ ပြန်လည် တွေးတောမိ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုစာအုပ်သည် ကျွန်တော် တတိယအကြိမ်ရှိကိုင်နိမ့်ထုတ်စေ

ပြီး ဖြစ်သော “နုပျိုစွာအသက်ရှည်ပါ” စာအုပ်ကို ရေး ဖြစ် အောင် လို့ သော် ဖန်တီးပေးသည့် စာအုပ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့်ပါတည်း။

စိတ်ပညာစကားလုံးများဖြင့် တနည်းဆိုရသော် ကျွန်တော်က “ငါစာရေးမည်” ဟု အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းအရ မိမိ အတွင်းစိတ်ကို မိမိ အသိစိတ်နှင့် တမင် ပြောကြားခြင်း မဟုတ်စေဘဲ သဘောသဘာဝ အရ ဆိုလျှင် ပြောကြားသကဲ့သို့ပင်ဖြစ်ရာ ကျွန်တော် စာအုပ်တစ်အုပ် ရေးဖြစ်စေရန်အတွက် ကျွန်တော်၏ အတွင်းစိတ်က ကျွန်တော်အား တက္ကသိုလ် စာအုပ်ဆိုင်သို့ သွားစေပြီ။ တအုပ်တည်းသာကျန်ရှိနေသော ထိုစာအုပ်ကို ဝယ်ဖြစ်အောင် လမ်းညွှန်ဖန်တီးပေးခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော် ယုံကြည်စွာ ဆုံးဖြတ်ပါသည်။

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

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

“Opinions are the cheapest commodities an earth”

“ထင်မြင်သလို အကြံပေး ပြောဆိုချက် များသည် ဤ ကမ္ဘာမြေပေါ်တွင် ဈေးအပေါဆုံးသော ကုန်ပစ္စည်းများ ဖြစ်သည်”

ဤနေရာ၌လည်း “ငါစာရေးမည်” ဟု ကျွန်တော်ကိုယ် ကျွန်တော် ပြောဆို အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်ခဲ့မှုကြောင့် ကျွန်တော်၏ အတွင်း စိတ်က-

“အခြားသူများရဲ့ စိတ်ပျက်အောင် ပြောသောစကား ခင်ဗျားကြားရလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားစိတ်မပျက်အောင် နပို လီယန်ဟီးလ်ရဲ့ စာအုပ်ဝယ်ဖတ်၊ တယ်စာအုပ်ဆိုင်သွား” ဟု ပြောကြား ဖန်တီး ပေးခြင်း ဖြစ်သည် ဟူ၍ ယခုတိုင် ကျွန်တော် တွေးတော ယူဆမိပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်သည် စိတ်မပျက်ပဲ “နုပျိုစွာ အသက်ရှည်ပါ” စာအုပ်ကို ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် ပေါက်ပေါက်သွန်းထွန်း ဖြစ်အောင် ကြိုးစား၍ ရေးနိုင်ပါသည်။ နပိုလီယန်ဟီးလ်၏ စာအုပ်တွင် သူသည် နှစ်ပေါင်း ၂၀ တိုင်တိုင် သုတသန ပြုလုပ်ပြီးမှ စတင်၍ စာအုပ်များကို တအုပ်ပြီး တအုပ် ဆက်တိုက် ရေးသားရာ လွန်စွာ တိုးတက် အောင်မြင် လာကာ မိလျံနာ သဌေးအဖြစ် ထောက်ခံရပုံများ ရေးသားပါရှိ၏။

ထိုအကြောင်းအရာများကို ဖတ်မိပြီးလျှင် ကျွန်တော်သည် နေရာ ညပါ ကျန်းမာရေးနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အကြောင်းအရာများကို လေ့လာ သုတသန ပြုလုပ်လျက် စာအုပ်ပေါင်း များစွာကို ဖတ်ရှု ကိုးကားပြီး “နုပျိုစွာ အသက်ရှည်ပါ” စာအုပ်ကို နှစ်လ သုံးလ အတွင်း၌ပင် အပြီး ရေးနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုစာအုပ်ကို စာဖတ်ရိသတ်က အများကြီး လက်ခံ ပါသည်။ စာဖတ်သူများထံမှ သူတို့သဘော အလျောက် ပို့ကြသော ထောက်ခံစာတွေကို ကျွန်တော်ရရှိပါသည်။ ယခု ထိုစာအုပ်ကို ထတိယ အကြိမ် ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါပြီ။

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

“ဤစာအုပ်တွင် ပါရှိသော ညွှန်ကြားချက် များနှင့် နည်းလမ်းများသည် သိပ္ပံနည်း ကျင့်သမက လက်တွေ့ သဘောလည်း ပါသဖြင့် ကျွန်တော် အလွန်ပင် အားရ ကျေနပ်မိပါသည်။ ဦးအောင်ဝင်းသည် ထိုစာအုပ် ဖြစ် မြောက်ရေးအတွက် အလွန်ပင်ကြိုးစားထားသည် ဆိုသည့် အချက်ကိုလည်း တွေ့ရှိလာပါသည်။”

ဤစာပိုဒ်ကို ယခု ပြန်လည် ဖော်ပြခြင်းမှာ ကိုယ့်ငါ့ချစ်ကို ကိုယ်ချစ် လို့၍ မဟုတ်ပါ။ ကျွန်တော် ပြုလုပ်မိသည့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း၏ ထိုအရာကို စာဖတ်သူများ သဘောကံပေါက်ရန် အတွက်သာလျှင် ရေးပြ ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရာတွင် ခန္ဓာန် ချမှတ်လျက် အမှန် တကယ်ဖြစ်မြောက်ရန် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မည့်ဆိုသော ညွှန်ဆိုချက်မှာ မိမိစိတ်အစဉ်တွင် လေးနက်ရပါမည်။ ပေါ့ပေါ့ဘန်တန် မဖြစ်စေရပါ။ ပေါ့ပေါ့ဘန်တန်သာ ပြောဆိုခြင်း၊ အရှံသွင်းမိခြင်း၊ ခန္ဓာန်ချမှတ်ရာ၌ လျော့လျှော့ ရှိခြင်းများဖြစ်ခဲ့ပါမူ၊ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းအတွက် အကျိုး ပေးမှုမှာ ပျက်ပြယ်ခြင်းကို သော်လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် နည်းပါးသော အကျိုးပေးမှုကို သော်လည်းကောင်း ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ သို့သော် ကိုယ် နှင့်စိတ်ကို တင်းလျက် အပြင်းအထန် အားထုတ်မှုကို လုံးဝ ပြုရပါ။ အေးအေးဆေးဆေး စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုနှင့်သာ ပြုလုပ်ရပါမည်။

ဤလို ဖြစ်ဟတ်ပုံနှင့် ပတ်သက်သော ကျွန်တော်နှင့် အနီးကပ် ဖြစ်ရပ် တခုကို ဤနေရာ၌ ဖော်ပြချင်ပါသည်။

ကျွန်တော်၏ သမီးငယ်အား အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနှင့် ပတ်သက်၍ နည်းပေးလမ်းပြ ကျွန်တော်လုပ်ဖူး၏။

“သမီးလေး နံနက်ခင်းနာရီမှာထပြီး စာကျက်ချင်တယ် မဟုတ်လား။ ည အိပ်ရာဝင်တဲ့အခါမှာ ‘ငါ့နောက်နေနံနက်ခင်းနာရီမှာ အိပ်ရာမှထမယ် စာကျက်မယ်လို့’ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောထား။ အဲဒီလို ပြောတာကို အော်တို

ဆပ်ဂျက်ရှင်းလို့ခေါ်တယ်။ နံနက်လေးနာရီ ထိုးတဲ့အခါမှာ သမီးလေးရဲ့ အတွင်းစိတ်က သမီးလေးကို နှိုးလိမ့်မယ်၊ စမ်းကြည့်စမ်း”

ထိုအခါ သမီးငယ်က ပြန်ပြော၏။

“ပေပေ စားအုပ်ကိုဖတ်ပြီး သမီးလေး လုပ်ကြည့်ဖူးပါတယ်၊ မေဘူး။ နံနက်ခြောက်နာရီထိုးမှပဲ သမီးနိုးတယ်”

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

“ငါ့မိက တညတည်း အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်တာ မဟုတ်လား။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းဆိုတာ အခါနဲ့ မရယင် နှစ်ခါ သုံးလေးခါ ထပ်ပြီး ကြိုးစားလုပ်ရတယ်သမီးရဲ့။ ထပ်ပြီးလုပ်ကြည့်ပါအုံး”

“လုပ်ပါတယ် အဖေရယ်။ သမီး ခဏခဏ စမ်းကြည့်ဖူးပါတယ်။ မရလို့ လက်လျှော့ထားလိုက်ရတယ်”

“ဟေ... ဟုတ်လား...”

ဟု ကျွန်တော် ပါးလပ်မှ စကားလုံး သုံးလုံးမျှသာ ထွက်နိုင်တော့သည်။ တာမျှ ထင်ပြီး မပြောနိုင်တော့။

သို့နှင့် ဤပြဿနာကို ကျွန်တော်မပြေရှင်းနိုင်ပဲ တန်းတင် စာမေးပွဲကြီး စစ်ဆေးရန် ရက်နိုးကပ်လာရေပြီ။ စာကျက်ရက်အတွက် အကြံသိုလ်လည်း ပိတ်ထား၏။ ထိုအခါတွင် သမီးငယ်မှာ နံနက် သုံးနာရီ ကျော်ပြီ ဆိုလျှင် ထပြီ စာကျက်နေ့ညကို ကျွန်တော် ရက်ဆက် တွေ့နေရ၏။ ဤတွင် ကျွန်တော်သည် သမီးလေးအား မေးမိ၏။

“သမီးကို နံနက်တိုင်း စောစောထဖို့ ဘယ်သူက နှိုးသလဲ”

“ဘယ်သူကမှ မနှိုးရပါဘူး။ ထမီးဘာသာ သမီးထတာပါ”

“ဟေ ဟုတ်လား။ အရင်တုန်းထတော့ နံနက်လေးနာရီထ စာကျက်ဖို့ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်ထားတာတောင် မနှိုးဘူး။ ခြောက်နာရီ ထိုးမှ

နိုးတယ်ဆို။ အခုတော့ ဘာဖြစ်လို့ သုံးနာရီကျော်ရုံရှိသေး။ အိပ်ကောင်း တုန်းမှာ ဘာလို့ နိုးရတာလဲ။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်ထားလို့လား”

“အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ခေါ်ချင်ယင်လဲ ခေါ်ရမှာပေါ့။ နံနက်တိုင်း ငါ သုံးနာရီမှာ ထမယ်၊ ဒါမှ စာမေးပွဲအောင်အောင် စာကျက်နိုင်မယ်လို့ တော့ ညကဘည်းက စိတ်ကူးအိပ်ဘာပဲ”

ထိုစကားကို ကြားလိုက်ရမှ ကျွန်တော်၏ ဦးနှောက် အသိဉာဏ်ထဲမှာ လင်းကနဲ ဖြစ်လာပါတော့သည်။

“ဟုတ်ပြီ၊ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းခေါ်ခေါ် ဘာခေါ်ခေါ် ငါဘယ်လို လုပ်မယ်လို့ လေးလေးနက်နက် စိတ်ကူးနဲ့ အရေးတကြီး သဘောထားပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ပြောကြားမှုသာ မိမိအတွင်းစိတ်က တကယ်လက်ခံ ဆောင်ရွက်ပေးတတ်တဲ့ သဘောပဲ။ လျော့လျှော့ပေါ့ပျက်ပျက် စိတ်ကူးနဲ့ ပြုလုပ်သော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းဟာ သဲထဲရေသွန်သလို အရာမထင် ဖြစ်တတ်ပါကလား”

ကျွန်တော် သမီးကလေး၏ ဖြစ်ရပ်မှ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း၏ အလွန်အရေးကြီးသော သဘော သဘာဝ အချက်အချာကို ဤသို့ သိရှိခဲ့ရပါသည်။

အထက်၌ ရေးခဲ့သည့်အတိုင်း ကျွန်တော် မှာ အရေးကြုံလျှင် သက်လုံကောင်းရမည့် အချိန်အခါဟုဆိုရမည့် အလုပ်ရပ်ခံခြင်းခံရပြီး အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နေချိန်တွင် ပြုလုပ်ရသည့် “ငါစာရေးမယ်” ဆိုသော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းမှာ အလွန်ပင် ပြင်းထန်သော ဆန္ဒ (Burning desire) မှ ပေါက်ဖွားလာခြင်းဖြစ်ရကား ကျွန်တော်၏အတွင်းစိတ်သည် တကယ်လိုလိုလားလားပင် ကျွန်တော် အလိုကျဖြစ်အောင် အရပ်ရပ် အခြေအနေများကို ဖန်တီးပေးသည်ဟု ကျွန်တော် ယူဆ ယုံကြည်ပါသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ၁၉၇၀ ခုနှစ်မှစ၍ “ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပညာ” စာအုပ် ခုနှစ်အုပ်ကို 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 တိုးတက် ကြွယ်ဝပါ		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 စောင်ရေးသားစဉ်က စိတ်ပညာ စာအုပ်များကို ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် ရေးနိုင်ရန် ကျွန်တော်၌ အချက်အလက်များ ရှိသောအခါ ပြီးသား မရှိသေးပါ။ ကိုးကားရန် စာအုပ်စာတမ်း များလည်း မရှိသေးပါ။ သို့သော်လည်း ကျွန်တော် တွင် ထိုအခါက ညီးညီးတောက် စိတ်ဆန္ဒကား ရှိနေပါပြီ။ ထိုဆန္ဒမှာ ဆိုခဲ့ပြီး စာအုပ် ခုနစ်အုပ်ကို ဆက်တိုက် ရေးသားရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကြီးမားသော ဆန္ဒကြောင့် “ငါ စာရေးမယ်” ဆိုသည့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ပြုလုပ်မိရာ ယခု အောင်မြင်သွားပြီဟု ကျွန်တော် ဆိုပါသည်။

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

အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ ဖြစ်နိုင်ရပါသနည်း။ ပြီးခဲ့သောအခန်းများ၌ ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း မိမိပြုလုပ်သော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းအရ အတွင်းစိတ်သည် စကြဝဠာ အတွင်းစိတ်နှင့် ဆက်သွယ်ကာ လိုအပ်သော အစီအစဉ်များကို မိမိကိုယ်တိုင် မသိပဲနှင့်ပင် သူ့ထာဝရအတွင်း အလိုအလျောက် ပြုလုပ်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါမည်။

သို့သော် အောင်မြင်မှုကိုရရှိရန် ထိုက်သင့်သလောက်အချိန်ကိုမူ စောင့်ဆိုင်းရပါမည်။ ယနေ့ ရေတွင်းတူး ယနေ့ ရေကြည်သောက် သဘောမျိုးကား အမြဲတစေဖြစ်နိုင်ပါ။ စီးမံကိန်းကြီးလျှင် ကြီးထွားလောက် အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။

ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာကြီး ဖြစ်ပြီး မီလျာနာ သဌေး စာရင်းဝင်ဖြစ်ရန် အတွက် နပိုလီယန်ဟိလ်သည် နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်မျှ သုတေသနပြုလုပ်ပြီးမှ စာရေးရပါသည်။ စာရေးပြီးနောက် ပထမစာအုပ်အတွက် ထုတ်ဝေမည့်သူကို ရှာဖွေရပါသေးသည်။

ပိလစ်ပိုင်နိုင်ငံ၏ ပထမဆုံး ထမ္မတကြီးဖြစ်လာသူ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ၂၄-နှစ်နှင့် ၆-လကြာမျှ သမ္မတ ဖြစ်စေရေးအတွက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ယင်း သမ္မတဖြစ်စေရေး နည်းလမ်းများကို လိုက်နာ လျှောက်သွားခဲ့ရပါသည်။

ဘုရားဖြစ်ရန်ဆိုလျှင် အနည်းဆုံး လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်းတိုင်တိုင် ပါရမီများကို ဘုရားဖြစ်လိုသည့် ညီးညီးတောက်ဆန္ဒနှင့် ဖြည့်ကျင့် ဆည်းပူးခဲ့ရပါသည်။

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

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လိုသောအခါတွင် မိမိစိတ်ထဲက ရနိုင်လိမ့် မည်မဟုတ်ဟု ထင်မြင်မှုရှိနေပါလျှင် ထိုအော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို မပြုလုပ် ပါနှင့်ဦး။ လုပ်လျှင်လည်း ရလိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ မိမိစိတ်ထဲတွင် ရနိုင်လိမ့် မည်ဟု ယုံကြည်မှုသာလျှင် ထိုအရာကို ရရှိရန် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်ရ မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ-ကျွန်တော်သည် စာရေးချင်စိတ်လည်း ရှိ၏။ ထိုစာအုပ်များကို ရေးနိုင်လိမ့်မည်ဟုလည်း ယုံကြည်သည်။ အခြေအနေအလည်း ထိုစာအုပ်ကို ရေးရန် ဖန်တီးနေ၏။ ထိုအခါတွင် ပြင်းပြသော ဆန္ဒတွင် ယုံကြည်စိတ် ပါဝင်စေလျက် ရေးသားပြုစုလိုက်ရာ အောင်မြင်မှုကိုရရှိပါသည်။ အလုပ် လက်မဲ့ဖြစ်နေသော အခါက ကျွန်တော်အား အကယ်၍ တဦးဦးက တိုက်တွန်းသဖြင့် ဝန်ကြီးတဦးဖြစ်စေရန် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခဲ့ပါ လျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ဝန်ကြီးတဦး ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မှု မရှိသော ကျွန်တော်၏ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းမှာ မည်သို့မျှ အကျိုးပေးလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခဲ့လျှင်လည်း ယုံကြည် စိတ်ချမှု မပါသည့်အတွက် ကျွန်တော်၏အတွင်းစိတ်က ဝန်ကြီးဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်၍ ပေးလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။

စင်စစ် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းမှာ မိမိနှင့် ထိုက်တန်သော အရာကို ရရှိစေရန် မိမိယုံကြည်စိတ်က ပြောသည့် အတိုင်း ပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒကို ချွေအားတင်၍ ပြုလုပ်ခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

တနည်းအားဖြင့် ပြောရမည်ဆိုလျှင် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ခေါ် ပါရမီ စိတ်ထဲတွင် မိမိ ဘာဖြစ်နိုင်မည် ဆိုသော မျိုးစေ့သည် ရှိနေပေရာ ထိုမျိုး စေ့ကို မပျက်စီးစေပဲ ကောင်းမွန်ချောမွေ့စွာ အပင်ပေါက်၍ လျင်မြန် စွာ ဖြစ်ထွန်းစည်ပင်ပြီး အပွင့် အသီးများ ဖြစ်အောင် ကြံဆောင်ရာ၌ စိတ်ပညာကို စနစ်ဘကျ သုံးစွဲခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဆမ္မတ ဖြစ်နိုင်သည့် ပါရမီစိတ် ပါရှိနေသူသည် မိမိသမ္မတဖြစ်နိုင်သည် ဟု ယုံကြည်နေမိမည်ဖြစ်သည်။ တနစ် ကြာအောင် ကျောင်းမနေရပေ။ သူ သောမတ်အက်ဒီဆင်သည် လျှပ်စစ်မီးနှင့် တကွ လျှပ်စစ် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများကို သူတီဆိုင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မှု ရှိနေသည့်အတိုင်း ကြီး စားရာ မည်သူမျှ သူ့အားမကူညီရပဲနှင့်ပင် အောင်ပန်းကို သူ ဆွတ်ခူးသွား

ခဲ့သည်။ သူ့တွင် သိပ္ပံပညာနှင့် ပတ်သက်၍ ပါရမီစိတ် (အတွင်းစိတ်) မျိုးစေ့ပါလာသည့်အတိုင်း တကယ်ကြိုးစားအပြင် ထူးခြားစွာ အောင်မြင် သည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်သည်။ သောမတ်အက်ဒီဆင်၏ ပါရမီစိတ်တွင် နိုင်ငံ ဝေးသမားဖြစ်ရန် အကြောင်းမပါဟု ဆိုနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် နိုင်ငံရေးလိုင်းကိုမလိုက်၊ သူ့ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်သော လမ်းကိုသာ သူ လိုက်ပြီး သူ့အတွင်းစိတ်ခေါ် သူ့ပါရမီစိတ်ကို သူ့စေ့ခိုင်းရာ သူ့စေ့ခိုင်း သည့်အတိုင်း ဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ တစ်ခုခုကို လိုချင်လျှင် တကယ် ပြင်းပြသော စိတ်နှင့် ထိုအရာကို မိမိလိုချင်သည် ဟုတ် မဟုတ် စိစစ်ပါ။ တကယ် ပြင်းပြသော စိတ်နှင့် လိုချင်တာမှန်လျှင် ရရန်တဝက်သေချာပါပြီ။ ထို့နောက် ရနိုင်မည့် နည်းလမ်းကိုရှာပါ။ စိတ်ဆန္ဒ ပြင်းပြလျှင် နည်းလမ်းကို တွေ့မြဲ ဖြစ်ပါ သည်။ ထိုအခါ၌ ငါရမယဟု ယုံကြည်စိတ် ဝင်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ တွင် ယုံကြည်စိတ်ကို ထိပ်တန်းတံ့လျက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ပါ။ ပြင်းပြသောဆန္ဒနှင့် စနစ်ဘကျ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ပါလျှင် သင်၏ ပါရမီစိတ်သည် ထိထောက်စွာ အကူအညီ ပေးမည် ဖြစ်လေသည်။ မိမိ ပါရမီစိတ်အတွင်း၌ ကြီးမားသော တန်ခိုးရှိသည် ဆိုခြင်းကို အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ပါ။

စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်ပညာရပ် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ခြင်းမှာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လိုသောအခါ၌ ထိထောက်စေရေးအတွက် ဖြစ် ပေသည်။ မိမိအတွင်းစိတ်တွင် တစ်ခုခုသော အဆင့်အတန်းအထိ ဖြစ် မြောက်နိုင်စေသော အကြောင်းကံတွေ့ပါလာသည့်တိုင်အောင် စိတ်ပညာ ရပ်နှင့် ပတ်သက်သည့် လိုအပ်သော အချက်များကို ပြည့်ဝအောင် မပြုလုပ် တတ်၊ သို့မဟုတ် မပြုလုပ်မိပါလျှင် ထိုအတွင်းစိတ်ခေါ် ပါရမီစိတ်သည် ထိုသူအား အကျိုးပြုနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

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

စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် မိမိ၏ပါရမီစိတ်တွင် ဖြစ်ချင်တာဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းတရားတွေ့ မြောက်မြားစွာ ပါရှိနေမည်ဟု ခန့်မှန်းရမည် ဖြစ်

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

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 ကိနာမ န သိဇ္ဈတိ”
ဘိက္ခဝေ = ရဟန်းတို့။ ဆန္ဒဝတောနာမ = အားကြီးသောဆန္ဒနှင့် ပြည့်စုံသော သူကား။ ကိနာမနသိဇ္ဈတိ = အဘယ်အမှုကိုစွဲသည် မြီးမြောက်ပဲ ရှိဆုံးနည်း။

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

ဤအပိုင်းကို အကျဉ်းချုံးလိုက်လျှင် အောက်ပါအတိုင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းပြုလုပ်ရာ၌ ကေန်အောင်မြင်စေရန် လိုအပ်ချက်များမှာ-

- ၁။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သူဖြစ်ရမည်။
- ၂။ မိမိကိုယ်မိမိ စုရုံ 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 (တွေ့မြဲပင်) မည်သို့မျှ စိတ်မပျက်၊ လက်မလျော့ဆိုသော ဆင်ခြင်တုံတရားကို မိမိအသိစိတ်တွင် အမြဲမွေးမြူနေရမည်။
- ၁၀။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်ပုံ လုပ်နည်းများကို စနစ်တကျ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပြီး လေ့လာကာ မိမိ သိရှိသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။

စနစ်တကျ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်နည်းမှာ စကားပီအတိုင်း ဖြစ်လေသည်။

၁။ ရှေးဦးစွာ မိမိတ်ဝန်းကျင်လောကကြီးက မိမိ အား လွမ်းမို့ ရန် အမြဲရှိက်ခတ်နေသည့် ဆပ်ဂျက်ရှင်း (Suggestion) (အကြံပေး ညွှန်းဆိုချက်များ)ကို ငါ့အား အကျိုးမပြုခဲ့လျှင် ငါ့လက်မခံဆို သော အသိစိတ် အမြဲ ရှိနေစေရမည်။

ဥပမာ—သင်သည် ဇာတ်လိုက်မင်းသားလုပ်ချင်သည်ဆိုပါစို့။ သင့်ရှင်ရည် ကလည်း ရွက်ကြမ်းရေချိုထဲကပဲ ဆိုကြပါစို့။ သင့်တွင် ရုပ်ရှင်မင်းသား အဖြစ်သို့ ရောက်နိုင်မည့် အခြားအရည်အချင်းလည်းမရှိ ဖြစ်နေသည် ဆိုကြ ပါစို့။ ထိုအခါ သင့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများက သင့်အား ဤသို့ ပြောကြားလေမိမိသည်။

“ရုပ်ရှင်ရှူးလေးပဲ။ ဇာတ်လိုက်ဖြစ်နိုင်မယ့် ရုပ်ရှင်ကလဲ သူ့မှာ လုံးဝမရှိ။ အဆိုအတီးကလဲမတတ်။ အပြောအဆိုကလဲမကောင်း။”

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

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

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

ပဗီဂျူမန်ဟိန်း

ဇာတ်သဘင်လောကတွင် အအောင်မြင်ဆုံး အနုပညာရှင်တဦး ဖြစ်လာသူ ပဗီဂျူမန်ဟိန်းသည် မိန်းကလေးအရွယ် ငယ်စဉ် အခါက နာမည်ကျော် ဂီတဆရာကြီးတဦးထံသို့ သွားရောက်လျက် သူမ၏ အသံကို အစမ်းအပ်ခံ ထည်။ ဂီတဆရာက မိနစ်အနည်းငယ်မျှ ကြာအောင် သူမ၏ အသံကို နား ထောင်ကြည့်သည်။ ပြီးလျှင် တိုတောင်းစွာ စကားဖြတ်ပြောဆိုလိုက်သည်။

“ခါလောက်ဆို တော်ပြီ။ မင်းရဲ့ အပ်ချုပ်စက်ဆီကိုသာ ပြန်အေး 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။ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် သီဆိုမည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ချထားပြီး ဖြစ်သည်။ သန္နိဋ္ဌာန် ချထားပြီး တိုင်း(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 သူ့ဘဝ၏ ဆပ်ဂျက်ရှင်း စကားများကို မပယ်လွန်နိုင်သူ ပေါင်း များစွာတို့မှာ မိမိအရည်အချင်းကို မိမိ ပေါ်လွင်အောင်မပြုနိုင်ပဲ၊ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရော် မိမိအတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးကို မိမိတသက်လုံး အသုံးမပြုနိုင်ပင် ကွယ်လွန် သေဆုံးသွားကြလေသည်။

၂။ တစုံတခုကို မိမိ ပြင်းပြင်းပြုပြင်လိုချင်ခဲ့သော် ဤကဲ့သို့ လိုချင်ခြင်း မှာ ထိုဆရာကို မိမိရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်သော ပါရမီစိတ်တန်ခိုး မိမိ၌ ပါရှိ

လာသောကြောင့်သာဖြစ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ ဤအချက်ကို သိရှိထားပါ။

၃။ “အားကြီးသောဆန္ဒနှင့် ပြည့်စုံသောသူကား အဘယ်အမှုကိုစွဲသည် ပြီးမြောက်ပဲ ရှိအံ့နည်း” ဆိုသည့် ဘုရားဟော တရားတော်ကို အမြဲ နှလုံးဝိုက်ပါ။

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

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

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

(က) ဝန္တိ သည်းခံစိတ် ရှိနေရန်နှင့် (ခ) ဥပေက္ခာ လျစ်လျူ ရှုစိတ် မွေးမြူတတ်ရန်လိုကြောင်း အာရုံပြုရပါမည်။ ထို့နောက် မည်သည့်အခါမျှ အဖျက်စိတ်ကို လက်မခံပဲ အပြုစိတ်ကို မွေးမြူ ယူရန် ကြိုးစားပါ။

၇။ အထက်ပါ အပိုင်း (၆) အရည်အချင်းနှင့် ပြည့်ဝစေရန်အတွက် ရိလက္ခဏာဇေးရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းကို လိုအပ်တိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ သို့မှသာ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို ရရှိမည်။

၈။ မိမိ၏ စိတ်နှင့်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှု အကျင့်ကို ကျင့်ယူပါ။ စိတ် နှင့်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်နိုင်သည်နှင့်အမျှ ရိလက္ခဏာဇေးရှင်း ပြုလုပ်နိုင်မှု ရရှိမည်ဟူ၍ ပြီးခဲ့သောအခန်း၌ ရေးခဲ့သည်ကို မမေ့ပါနှင့်။ ထိုအချက်ကို အာရုံသွင်းပါ။

၉။ “ငါသည် ငါ၏စိတ်နှင့်အာရုံများကို ထိန်းသိမ်း ကွပ်ကဲနိုင်သော ဆရာကြီးဖြစ်သည်” ဆိုသော စကားလုံးများကို သတိရတိုင်း ရွတ်ဆို အာရုံပြုခြင်းအားဖြင့် မိမိ၏ ဝိလိပါဝ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုးကို တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ပါ။

၁၀။ မိမိ၏ ဝိလိပါဝါတန်ခိုး တိုးတက်မြင့်မားနေပြီဟု မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ရလာသောအခါတွင် မိမိ၏စိတ်တွင် ပြင်းပြစွာ လိုချင် နေသော အရာကို မည်သည့်အချိန်တွင် ငါ့ရ၊ ရမည်ဟု အတည်ပြု ပြောဆိုခြင်းကို လေးလေးနက်နက် ပြုလုပ်ပါလော့။ နေ့စဉ် နံနက်တကြိမ်၊ ညအိပ်ရာဝင် တကြိမ် ပြုလုပ်ပါ။

၁၁။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သော အခါတွင် မိမိလိုချင်သောအရာကို မည်သို့သော နည်းအားဖြင့် ရရှိရမည်ဟု မိမိ အသိစိတ်က အစီအစဉ်အတိုင်း အသေးစိတ် ပြုလုပ်ပေးနေရန် မလိုပါ။ နောက်ဆုံး လိုချင်သောအရာကို ငါ့ရ၊ ရမည်ဟုသာ ပြောဆိုရမည် ဖြစ်သည်။ အစီအစဉ်ကို မိမိ၏ အတွင်းစိတ်က လုပ်ဆောင်ပေးမည် ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ အတွင်းစိတ်အပေါ် တွင်သာ တာဝန်များကို ပုံပေးလိုက်ပါ။ သို့ရာတွင် တစုံတခုကို လိုချင်လျှင် ဘယ်တော့မျှ အလကားမရနိုင်။ တစုံတခုကို လိုချင်လျှင် မိမိက ရှေးဦးစွာ ထိုက်တန်သော တစုံတခုကို (လုပ်အားဖြစ်စေ၊ စေတနာအားဖြစ်စေ) ပေးရသည့် နိယာမရှိသည်ကို သိထားပါ။

၁၂။ မိမိလိုချင်သော အရာသည် မည်မျှ ကြီးမား၍ မည်မျှ တန်ဖိုးရှိ သည် ဆိုသော အချက်ကို ထောက်ချင့်ပြီးလျှင် ထိုက်သင့်သော အချိန်ကို ပေးရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။ ငါ့နက်ဖြန် ငွေတသိန်း လိုချင်သည်ဟု လခ နှစ်ရာစား စာရေး တဦးသည် အော်တိုဆပ် ဂျက်ရှင်းလုပ်လျှင် သူ့စကားသူ ယုံကြည်သူ မဟုတ်သဖြင့် မဖြစ် နိုင်သည်ကို သတိရှိပါ။ သို့သော် ထိုသူသည် နှစ်နှစ် သုံးနှစ် အတွင်း၌ ငွေတသိန်းရရှိအောင် ကြံဆောင်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်မှု ရှိနေပါလျှင် ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

၁၃။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သောအခါတွင် လိုချင်တာကို နှုတ်မှ လည်းပြော၊ စိတ်၌လည်း အာရုံ သွင်းပြီးလျှင် စာဖြင့်လည်း ရေးသားရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဥပမာ- စစ်ဗိုလ်ကြီး ဖြစ်လိုသော ဆယ်တန်းကျောင်းသားသည် ငါ့ယခုနှစ် ဆယ်တန်းကို အဆင့် မြင့်မြင့်နှင့်အောင်ပြီးလျှင် ဗိုလ်သင်တန်းကျောင်း တက်ခွင့်ရ၊ ရ

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

၁၄။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရာ၌ လိုချင်တာတွေကို အများကြီး စုပြုပြီး မပြောမဆို မပြုလုပ်သင့်၊ နှစ်မျိုးသုံးမျိုးသာ ဘေးင်းဆို ပြောကြား၍ ရရှိရန် လုပ်ဆောင် သင့်ပေသည်။

၁၅။ တစ်ခုတစ်ခုကို လျင်လျင်မြန်မြန် ချောချောမောမောနှင့် ကေန့် ရရှိ လိုသူသည် ဗုဒ္ဓ၏ ဟောပြောချက်တစ်ခုကို အမြဲ သတိရရှိနေသင့်၏။ ၎င်းမှာ—

“ဣဇ္ဈတိ ဘိက္ခဝေ သီလဝတော စေဘောပဏိမိ ဝိသုဒ္ဓတ္တာ။”
“ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတို့၊ သီလဝတော=သီလ ရှိသောသူ၏ စေတနာပဏိမိ=တောင့်တသော စိတ်ဆန္ဒသည်၊ ဝိသုဒ္ဓတ္တာ= စင်ကြယ်သောကြောင့်၊ ဣဇ္ဈတိ=ပြည့်စုံ၏။

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

ဤအခန်း၌ သိမှတ်ထားပွယ်ရာမျှ ။

၁။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရာ၌ အလျင်အမြန် ထိရောက်မှုရှိစေရန် မိမိဝိလ်ပါဝါ ကြီးမား ထက်သန်အောင် လေ့ကျင့် ထားရန်သည် လိုအပ်၏။

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

၃။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သော်လည်း ပေါ့ပေါ့တန်တန် စိတ် ထားနှင့် လျော့လျာလျာ ပြုလုပ်လျှင် ပြုလုပ်ဘိုင်း မအောင်မြင်တတ်။ လေးလေးနက်နက် သဘောထားမှသာ ဖုန်နှင်းပြည့် အောင်မြင်

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

၄။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်ပြီးနောက် အောင်မြင်မှု ရရှိ ထိုက်တန် သော အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းရမည်။

၅။ ဖြစ်နိုင်လိမ့်မည်ဟု မယုံကြည်လျှင် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ် သော်လည်း ရုတ်တရက် အားဖြင့် အကျိုးရှိလိမ့်မည် မဟုတ်။ ရှေးဦးစွာ ယုံကြည်မှုရှိအောင် ပြုလုပ်ပါ။ ယုံကြည်မှုရှိရန် ယုံကြည် စိတ်ကို မွေးယူပါ။

၆။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သူသည် ယုံကြည်စိတ် ရှိရမည့် အပြင် ပြင်းပြသော ဆန္ဒလည်း ရှိရမည်။

၇။ သူတပါးက မဖြစ်နိုင်ဆို၍ စိတ်မပျက်ရ။

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

၉။ အောင်မြင်နိုင်သော မျိုးစေ့ ပါရှိပါလျက်နှင့် မိမိ အတွင်းစိတ် တန်ခိုးကို မသုံးတတ်သူများ မအောင်မြင်ဖြစ်ကာ သေဆုံးသွား ကြရသည်။

၁၀။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ဆိုသည်မှာ လိုချင်တာကို နှုတ်မှလည်းပြော၊ စိတ်ထဲတွင် အာရုံလည်းပြု၊ စာဖြင့်လည်းရေးပြီး တနေ့အနည်းဆုံး နံနက်တကြိမ်၊ ညတကြိမ် ရွတ်ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။

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

၁၂။ သီလရှိသောသူ၏ လိုချင်တောင့်တမှုသည် သူ့စိတ် စင်ကြယ်သော ကြောင့် ပြည့်စုံ၏ ဟူ၍ ဗုဒ္ဓ၏ ဟောကြားချက်ကို လက်ကိုင် ထားပါ။

၁၃။ သီလရှိသောသူဖြစ်ရန် အခန်း ၇ တွင် ဖော်ပြပါရှိသော ရှောင် ကြဉ်သင့်သည့် အချက် ၁၁ ချက်ကို ကျက်မှတ်ပြီးလိုက်နာပါ။

မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေးခြင်း “မတ်ဆိုကပ်ဇင်” သဘာဝတရား၏ နှိပ်စက် ညှဉ်းပန်းခြင်းကို ခံနေရပါလျှင် ထိုသူသည် မည်မျှပင် ကြိုးစားအားထုတ် ပါသော်လည်း မအောင်မြင် ဖြစ်၍သာ နေပေလိမ့်မည်။ ထိုမျှ မကသေး တာဝါတရံတွင် အတိဒုက္ခ ဖောက်သွားအောင်ပင် မတ်ဆိုကပ်ဇင်၏ ဒဏ်ချက် ကို ခံရတတ်လေသည်။

(၁) မတ်ဆိုကပ်ဇင်၏ သဘောတရားကို နားလည်နိုင်စေရန်

အောက်တွင် တကယ့်ဖြစ်ရပ်ကို စိတ်ပညာစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ် ပေးပြလိုက် ပါသည်။

အသက် နှစ်ဆယ်ကျော်အရွယ် မေရီ အမည်ရှိ မိန်းကလေး တဦးသည် စက်ရုံတစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်၏။ ကလေးမသည် တဦးတည်းသော အသက် ခုနစ်ဆယ်အရွယ် ဖခင်ကြီးနှင့်အတူ နေထိုင်ရ၏။ ဖခင်ကြီးသည် မည်သည့် အလုပ်ကိုမျှ မလုပ်ပဲ ပက်လက်ကုသားထိုင် တခုပေါ်တွင်ထိုင်ကာ ထမီး ငယ်၏ အပြုအစုကို ခံယူယင်း သမီးငယ်အား မြည်တွန် ဆုံးမ ဩဝါဒ စကားကိုသာ ပြောကြားနေလေ့ရှိ၏။

မေရီသည် စက်ရုံသို့ အလုပ်သွားမိတွင် ချက်ပြုတ်ပြီး ဖခင်ကြီးအား ကျွေးမွေးရ၏။ အိမ်မှ ဘိစ္စ အဝဝကို ပြုလုပ်ရ၏။ ညနေပိုင်း အလုပ်မှ အိမ်ပြန်ရာကလျှင် ဖခင်ကြီး စားသောက်ပြီး ပစ်သားသော ပန်းကန်များ ဆေးကြောရ၏။ ညစာအတွက် ချက်ပြုတ်ရ၏။ ပြီးလျှင် ဖခင်ကြီးအတွက် ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်များကို ပြုလုပ်ပေးရ၏။

မေရီမှာ အိမ်အလုပ် စက်ရုံ အလုပ်နှင့်သာ အချိန်ကုန်ရ၏။ လူငယ်တို့ တာဝ ပဲ့သမ်းသဘင်များသို့ သွားချင်သော်လည်း ဖခင်ကြီးက ခွင့်မပြု။ မည်သည့် ယောက်ျားကလေး မိတ်ဆွေကိုမျှ သူမထံ အလာမခံ။

တာဝါတရံတွင် မေရီမှာ ဖခင်ကြီးအတွက် ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် ပြုမှုများ တွင် တခုခု လစ်ဟင်းခဲ့လျှင် ဖခင်ကြီး၏ တပျစ်တောက်တောက် ဆူပူ မြည်တွန်ခြင်းကို ခံရ၏။

“နင်တို့ငယ်ငယ်တုန်းက ငါတို့က ပြုစုစောင့်ရှောက်ခဲ့ရပြီ။ ကုန်းရန်းပြီး လုပ်ကျွေးခဲ့ရပြီ။ အခု နင်တို့ အရွယ်ရောက်လာလို့ ငါတို့ကို ပြန်ပြီး ပြုစုစောင့်

အခန်း ၉

မိမိအတွင်းစိတ်က မိမိကိုယ် မိမိ အပြစ်ပေးခြင်း

လူသားသည် တိုးတက်ကြီးပွား ချမ်းသာချင်၏။ ထို့ကြောင့် ကြံစည် ကြိုးစား အားထုတ်၏။ သို့ပါလျက်နှင့်လည်း မအောင်မြင် မတိုးတက်ပဲ ရှိနေပါလျှင် တစုံတခုသော အနှောင့်အယှက်၊ သို့မဟုတ် အနှောင့်အယှက် များသည် အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း လမ်းပေါ်တွင် ပိတ်ဆို့ ခုခံ နေပြီဟု သိသင့်သည်။

“အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်းလမ်းပေါ်တွင် လျှောက်သွားရာ၌ ထစ်ငေါ့နေအောင်၊ သို့မဟုတ် ပျက်စီး ဆုံးရှုံးအောင် ပြုလုပ်ပေးလေ့ရှိ သော အကြောင်းများမှာ ခုနစ်မျိုး ရှိသည်” ဟု စိတ်ပညာရှင် များက သတ်မှတ် ပြောဆိုကြသည်။ ထိုခုနစ်မျိုးတို့အနက် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်က မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေးခြင်း၊ ဒဏ်ခတ်ခြင်း အကြောင်းတရားသည် အဆိုး ရွားဆုံးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤ သဘောတရားကို (Self-Punishment) မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေး ခြင်းဟု ခေါ်၍ စိတ်ပညာ အခေါ်အဝေါ် အားဖြင့် မတ်ဆို ကပ်ဇင် (Masochism) ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

လူသား၏ အတွင်းစိတ်သည် တန်ခိုးကြီးကြောင်း ပြီးခဲ့သော အခန်း များ၌ ရေးခဲ့၏။ ဤသို့ ဆိုရာ၌ အကောင်းတက်အတွက်သာလျှင် တန်ခိုး ကြီးမားသည်မဟုတ်။ လူသားအား ဒုက္ခပေးရာ၌လည်း တန်ခိုး ကြီးမား ပေသည်။ ဤသို့ ဒုက္ခပေးခြင်းကို မိမိတွင် အပြစ်ရှိနေသည်ဟု မိမိ၏ အသိ စိတ်က ယုံကြည် သတ်မှတ်သောအခါတွင် ဖြစ်ပွား ပေါ်ပေါက် လာလေ့ ရှိပေသည်။ ထို့နောက် ထိုယုံကြည်မှု အတွင်းစိတ်သို့ ဖောက်သွားသော အခါတွင် စတင်၍ ဒုက္ခပေးလေတော့သည်။

ရှောက်ရမယ့်အလှည့်မှာ နင်က ဝတ္တရားမကျေပွန်ချင်ဘူး။ မိဘ ဝတ်ရှိသလို သားသမီးဝတ်လဲ ရှိတယ်။ သားသမီးဝတ် မကျေတဲ့ သမီးဆိုယင် အပြစ် ရှိတယ်”

အဘိုးကြီးသည် ဘာအလုပ်ကလေးကိုမျှ မလုပ်။ လက်တဘက်ကိုပင် အလုပ်လုပ်ဖို့ မမြောက်ချင်။ ထိုင်ပြီး ငမိကလေး အပေါ်တွင် အပြစ် တင်ခြင်း၊ ကြိမ်းမောင်းခြင်းကိုသာ ပြုနေလေ့ရှိ၏။

ထိုအခါ မေရီမှာ မွေတာအတိုင်း စိတ်တိုလာ၏။ အဖေအပေါ် စိတ် ဆိုးမိ၏။ ဤတိုင် သူမ၏ ဆင်ခြင်တုံ အသိတရားက အဖေအပေါ် စိတ်ဆိုးမိ ခြင်းမှာ အပြစ်ပဲဟု သိမြင်၏။ ချုပ်ချယ်လွန်းသော အဖေ အပေါ်တွင် တခုတခြား မကျေနပ်မှုတွေ များသည်ထက် များလာ၏။ ဤအဖျက်စိတ် များနှင့်အတူ မိမိကိုယ်မိမိလည်း အဖေအပေါ် စိတ်ဆိုးနေမိခြင်း အတွက် အပြစ် အပြစ်ဟု မြင်နေမိလေသည်။

သို့နှင့် မေရီမှာ စိတ်မချမ်းသာပဲ အလုပ်ခွင် ဝင်နေရ၏။ ဤတွင် အလုပ်လုပ်ရာ၌ မခက်တဆ ထိခိုက်ခံရမှု များလည်း တွေ့တွေ့လာရ၏။ အသက်ကြီးလာပြီဖြစ်သော ဖခင်ကြီး၏ ဆူပူမှုမှာလည်း တိုးတိုးလာ၏။ မေရီမှာလည်း ဖခင်ကြီးအပေါ် မကျေနပ်မှုတွေ တိုးပွားလာ၏။ ဤသို့ အဖေအပေါ် 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 မွေတာ အတိုင်းသာဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုအချက်ကို အပြစ်ဟု မယူဆသင့်ကြောင်း ပြောပြရ၏။ ထို့နောက် အဘိုးကြီးနှင့် တွေ့ဆုံကာ

လူငယ်များအား တရားလွန်ချုပ်ချယ်မှု မပြုသင့်ကြောင်းနှင့် လွတ်လပ်ခွင့် ပေးသင့်သလောက် ပေးရန် လိုအပ်ကြောင်းများ ရှင်းလင်း ပြောပြရ၏။

ထိုအခါကျမှ သားအပနှစ်ဦး နားလည်မှု ရလာ၏။ သမီးဖြစ်သူအား ဘုရားရှိခိုးကျောင်းတက်ခွင့်ပေး၏။ ယောက်ျားလေး မိတ်ဆွေ ထားရှိခွင့် လည်း ပေး၏။ မကြာမီတွင် မေရီမှာ စိတ်၏ လွတ်လပ်မှုကို ရရှိပြီး ကိုယ် ခန္ဓာလည်း ရွှင်ပျလာကာ အလုပ်ခွင်တွင် ထိခိုက်မှုလည်း နည်းပါးပျောက် ကွယ် သွားရလေသည်။ လူငယ် တဦးနှင့်လည်း လက်ထပ် နိုင်လေတော့ သည်။

မိမိအတွင်းစိတ်က မိမိအား အဘယ်ကြောင့် အပြစ်ပေးရသနည်း။ ဤ အချက်ကို စဉ်းစားကြည့်သင့်၏။

အသိစိတ်တွင် ကွန်ရှင့်စ် (Conscience) ခေါ် အမှားအမှန်ကို ပိုင်းခြား တတ်သော ဆင်ခြင်တုံတရား ပါရှိ၍ ညီအကြောင်း ပြီးခဲ့သောအခန်းများ၌ ရေးသားခဲ့သည့်အတိုင်း မိမိ၏အသိစိတ်က မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ဟု ပိုင်းခြား သိမြင်သောအခါ မသိစိတ်ခေါ် အတွင်းစိတ်ကလည်း မထောင်းမှု ပြုနေ ခြင်းကို လျစ်လျူရှုထားပဲ အပြစ်ပေးခြင်း၊ ဒဏ်ခတ်ခြင်းကို ပြုလေတော့ သည်။

အချို့သော စိတ်ပညာရှင်များကမူ မသိစိတ်ခေါ် အတွင်းစိတ်သည် ဆင်ခြင်တုံတရားမရှိဟု သတ်မှတ်၏။ သို့ရာတွင် အတွင်းစိတ်သည် ဆင်ခြင်တုံ တရားရှိကြောင်း အခြားသော စိတ်ပညာရှင်များက ယုံကြည်ကြသည်။ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိကြောင်း အောက်ပါအချက်က သက်သေထူပြ၏။

လူတယောက်အား အိပ်မေ့ ချလိုက်သောအခါ ထိုသူ့တွင် အသိစိတ် မရှိတော့ပဲ အတွင်းစိတ်သာလျှင် ရှိတော့၏။ ထိုအချိန်တွင် သူ့အား အိပ်မေ့ ချ ဆရာက ခိုင်းစေလိုရာကို ခိုင်းစေ၍ ရ၏ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်၏။ သို့သော် အပြစ်ရှိသော အမှုကိုစွဲကို ခိုင်းစေ၍ ရလေ့ မရှိပေ။ ထိုသူအား ထင်းတုံး ကဲ့သို့ မင်းရွဲ ခန္ဓာကိုယ်ကို တောင့်ထားပေးပါဟု အမိန့်ပေးလျှင် ပေးသည့် အမိန့်အတိုင်းဖြစ်အောင် လုပ်ပေး၏။ ထိုစားပွဲပေါ်မှာ ဝေးမြေစင် တ ချောင်း ရှိတယ်။ သွားယူလိုက်ပါ ဆိုလျှင် သူ့ သွားယူမည် ဖြစ်၏။ အဲ သည် ဝေးမြေစင်နှင့် မင်းငါ့ကိုယ်ကို ထိုးလိုက်စမ်းဆိုလျှင် ပထမ၌ သူသည်

ခေးမြောင်ကို ကိုင်ပြီး ချိန်ရွယ်၏။ ပြီးလျှင် သူ့လက်ကို မြောက်ထားယင်း ရယ်သံပြေးနောက် ခေးကို ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ဖစ်ချလိုက်လေသည်။

ဤအချက်မှာ စိတ်ပညာရှင်များက လက်တွေ့ လူ့စတုရန်း ပြုလုပ်တွေ့ရှိ မှုပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ပြင် အတွင်းစိတ်တွင် ကွန်ရှင်စ်ခေါ် အမှားအမှန်ကို သိတတ်ခြင်း ပါရှိရာ ထိုကွန်ရှင်စ်ကပင် အမှား ပြုသူအား ဒဏ်ခတ်တတ် ပုံကိုလည်း အောက်ပါအချက်က ထောက်ပြသည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

သူ့ခိုး ခြေများသည် သူ့တပါး၏ ပစ္စည်းကို ခိုးဝှက်လုယူကြရာ၌ သူတို့ တွင် အပြစ်ရှိကြောင်း သိကြသည်ချည်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သူတို့သည် ခိုးဝှက်၊ တိုက်ခိုက်၊ လုယူကြရာတွင် သက်ဆိုင်ရာ အုပ်ချုပ်သူများက သူတို့ အား ဖမ်းဆီးရမိနိုင်မည့် တစုံတခုသော သဲလွန်စကလေးများကို သူတို့၏ အသိစိတ်က မသိပါပဲနှင့်ပင် သူတို့ အတွင်းစိတ်၏ လက်ချက်ဖြင့် တဖင် ချန်ထားခဲ့လေ့ ရှိသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်ကြီး များက အဆိုပြုကြ ပေသည်။

ဤအဆိုပြုချက်များသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာများ ပြောဆိုလေ့ရှိသော “မကောင်းမှုမည်သည် ဆိတ်ကွယ်ရာရှိ” ဟူသော အယူအဆနှင့် ကိုက်ညီ နေသည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပေသည်။

မကောင်းမှုကို ထပ်တလဲလဲ ပြုလုပ်နေသူများမှာ သူတို့၏အတွင်းစိတ်က သူတို့အား ဒဏ်ခတ်ရန်အတွက် အခွင့်ကောင်း၊ အခါကောင်းကို အမြဲ စောင့်ဆိုင်းနေမည်မှာ သေချာသည်။ အခွင့်သာသည်နှင့် တပြိုင်နက် ထိုသူ အား ပြစ်ဒဏ်ပေးလေ့ ရှိပေသည်။

ဤအယူအဆမှာ မိမိအိုင်သော အယူအဆပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အသိပညာရှင်များက “မည်သူ့ပြု မိမိမှု” ဆိုစကားကို မြေကြားကြ ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ရောဂါကု ဆရာတဦးက သူ၏ စာ အုပ်တွင် 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 အစိုးရအရှင်အဖြစ် လည်း ကောင်း၊ ထောင်မှူးအဖြစ်လည်းကောင်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက် နိုင်သည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ဒဏ်ခြင်းမှာ မိမိအတွင်းစိတ်၏ ညွှန်ကြားချက်အရ မိမိ ကိုယ်ဘွင်းမှ လာခြင်း ဖြစ်ပေ သည်။”

ဆင်ခြင်တုံတရားရှိလျက် တန်ခိုးကြီးသောအတွင်းစိတ်သည် ပြစ်မှုရှိသည့် အဖျက်စိတ်ထားများအား ထိုက်သင့်သောအပြစ်ကို ပေးလေ့ ရှိသကဲ့သို့ပင် အပြစ်စိတ်ထား ကြီးမားသောသူအား ထို ထိုက်သင့်သော ကောင်းကျိုးကို ပေးပြန်လေသည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရလျှင် စိတ်ဓာတ် ကောင်းမွန်သဖြင့် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ရရှိကာ သမာဓိအင်အား ကြီးမားလာလျှင် အလိုလို သိတတ်သည့် ပကတိဉာဏ် (Intuition) ပေါ်ထွက်၍ လာလေ့ ရှိပေသည်။

ထိုပကတိဉာဏ်သည် တေးဇန်ကို တင်ကြိုကာကွယ်နိုင်ပြီး ကောင်းကျိုး ရရှိရန် မည်သို့မည်ပုံဆောင်ရွက်ရမည်ဆိုချက်ကို အလိုလို သိရှိတတ်လေသည်။

ပကတိဉာဏ်ဆိုသည်မှာ အ ရုံငါးဖြာမှတစ်ဆင့် သိရှိရသည့် အသိဉာဏ် မဟုတ်ပေ။ မိမိအတွင်းစိတ်မှ လာသည့် ကျိုးကြောင်း၊ ဆက်စပ်မှု ရှိဟု ထင်ရသည့် အလိုလို သိတတ်သော ဉာဏ်ထူး အသိထူးဖြစ်ပေသည်။

* * *

အထက်၌ “အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း လမ်းပေါ်တွင် လျှောက် သွားရာ၌ ထစ်ငေါ့နေအောင်၊ သို့မဟုတ် ပျက်စီးဆုံးရှုံးအောင် ပြုလုပ်ပေး လေ့ရှိသော အကြောင်းများမှာ ခုနစ်မျိုး ရှိသည်” ဟု ဆိုခဲ့ရာ မတ်ဆိုကစ်ဇင် ပြီးလျှင် ကျန်ခြောက်ခုမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပေသည်။

(၂) အတူမြင်အတတ်ဆင် (Identification) တိုက်ခိုးတိမိကေးရှင်း “မုဆိုးနားနီး မုဆိုး၊ တံငါနားနီး တံငါ” ဆိုစကားသည် မှန်၏။ များသောအားဖြင့် ကလေးငယ်ဘဝတွင် တွေ့မြင်ရသမျှကို အလွယ်တကူ အတူခိုးတတ်သည်မှာ ထင်ရှား၏။ အတူသဖြင့် အနီးကပ်ဆုံး ရှိနေသည့်

မိဘများ၏ အပြုအမူကို ကလေးငယ်သည် အတုခိုးယူတတ်မြဲ ဖြစ်၏။ ထိုကလေးသည် အကယ်၍ မိဘများနှင့် အနုစေလျှင် အနီးကပ်နေရသူများမှာ အဘိုးအဘွားဖြစ်လျှင် အဘိုးအဘွား၊ သို့မဟုတ် ကလေးထိန်း၊ သို့မဟုတ် အခြား နီးစပ်ရာသူများ၏ အမူအကျင့်များကို သူ၏မသိစိတ်ကပင် (Unconsciously) ခိုးယူကာ အကျင့်ပါနေတတ်လေသည်။

ဤအကျင့်ကို “အိုက်ဒိုင်တီဖိကေးရှင်း” အတုမြင် အတတ်သင် အကျင့်ဟု စိတ်ပညာဝေါဟာရက သတ်မှတ်ထားပေးသည်။

အကယ်၍ ကောင်းသောအမူအကျင့်ကို အတုယူခဲ့မိလျှင် ထိုကလေးမှာ နောင် သူ့ဘဝသက်တမ်းတလျှောက်တွင် ကံကောင်းသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ သို့သော် မကောင်းသော အမူအကျင့်များကို အတုမြင် အတတ်သင်ထားခဲ့မိလျှင် နောင်ကာလ ထိုကလေး ကြီးပြင်းလာသော အခါတွင် အမှန်ပင် ဒုက္ခရပ်များနှင့် တွေ့ကြုံရမည် ဖြစ်လေသည်။

သို့ရာတွင် အကယ်၍ မကောင်းကျင့် မကောင်းကြံများ ပါရှိနေခဲ့လျှင် သတိပဋ္ဌာန်နှင့်ယှဉ်၍ ပြုပြင်ယူလျှင် ထိုမကောင်းကျင့် မကောင်းကြံများမှာ ပျောက်ကွယ် သွားနိုင်ပေသည်။ အကျင့်ဆိုး အကြံဆိုးများ ပဒပျောက် ကင်းစင်အောင် စိတ်ပညာနည်းအားဖြင့် မည်သို့ ပြုပြင်နိုင်သည် ဆိုချက်များကို ဓမ္မအခန်းများတွင် ဖတ်ရှုရပါမည်။

မိမိအတွင်းစိတ်တန်ခိုးကို ထိထိမိမိ အသုံးပြုလိုသူများသည် ဝင်စစ်စားဖြင့် အကျင့်ဆိုးအကြံဆိုးများ ကင်းရှင်းနေရန်သည် လိုအပ်ပေသည်။

(၃) ရည်ရွယ်ရင်းစိတ်ထား (Motivation) မိုတီဗေးရှင်း

လူအများပင် မိမိတို့၏အပြစ်ကို ကာကွယ်ထားချင်ကြ၏။ ဥပမာ-လူတစ်ဦးသည် နေ့စဉ်အလုပ်ဆင်းရသည်ကို ပျင်း၏။ ခွင့်ယူချင်၏။ အကြောင်းမဲ့ ခွင့်ယူခြင်းသည် မဆင့်လျော် အပြစ်ဟု သူ့မြင်၏။ ထိုအခါ အကြောင်းပြုရန် သူ့ကိုယ်သူ ပျားလိုက်ချင်၏။ ဤစိတ်က မသိမသာ သူ့ကိုယ်သူ ပျား၊ ပျားဟု ပြောနေ၏။ ထိုအခါ နည်းနည်း မအိမသာ ဖြစ်သည်ကို ပျားသည်ဟု အကြောင်းပြကာ ခွင့်ယူလိုက်၏။ နောင်တွင် ထိုအကျင့်သည် မသိမသာနှင့် မသိစိတ်သို့ ရောက်ကာ ပျင်းတိုင်း ပျင်းတိုင်း ခဏကေ

ပျားလေတော့သည်။ ဤသို့ ဖြစ်ခြင်းကို စိတ်ပညာစကားအရ “မိုတီဗေးရှင်း” ရည်ရွယ်ရင်း စိတ်ထားဟု ခေါ်ဆိုလေသည်။

အခြား ဥပမာ တစ်ခုမှာ-နှလုံးထောင့် အနည်းငယ်မျှသာ ရှိနေသော မိခင်သည် သားဖြစ်သူက မိခင်သတော့မတူသူ အမျိုးသမီးနှင့် လက်ထပ်လိုသည်ဟု ဆိုလျှင် “မိုတီဗေးရှင်း” စိတ်ထားရှိနေသူ မိခင်ကြီးသည် နှလုံးထောင့် အကြီး ကျယ် (လိုသည်ထက်ပိုပြီး) ထတတ်လေသည်။

ဤအချက်မှာလည်း မူလ-ထောင့်အခြေအနေကို မိမိ၏ မသိစိတ်ကပင် ပိုပြီး ဆိုရွားလေအောင် ကာယကံရှင်၏ အလိုကျအတိုင်း ပြုလုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤလို အကျင့်မျိုး ပါနေသူတွေ များစွာ ရှိနေပေသည်။

အချို့သူများမှာ မိမိဘား အခြားသူများက သနားကရုဏာ ထားစေချင်၏။ သို့ဖြစ်ရာ သူ၏ ဒုက္ခရပ်များ အကြောင်းကို ပုံကြီးချဲ့ပြီး ပြောပြတတ်၏။ နောက်ပြီး သူ၏ ဒုက္ခရပ်များ ဖြစ်နိုင်ပုံကို သူများ သနားလာအောင် တွေးကြည့်၏။ ဤသို့ ပြော ခြင်း၊ တွေးခြင်းကို ပြုဖန် များသော အခါတွင် သူ၏ အတွင်းစိတ်က သူပြောသလို တွေးသလိုဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်၍ ပေးတတ်လေသည်။

ဤအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ပညာရှင် “လက်စလီအင်လီကရွန်း” က သူ၏ စာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ရေးသား ပေးပြထား၏။

“A neglected child may develop some illness in order to receive attention and sympathy that has been lacking. Such a pattern can also be unconsciously adopted in adult life. Some-times the motive can be to escape from something unpleasant.”

“ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ကြင်နာမှုရရှိစေရန်အတွက် ထိုအချက်များ မရရှိသည့် အရေးစိုက်ခြင်းမခံရသူ ကလေးငယ်သည် တစ်စုံတစ်ခုသာ အနာထောင့်များကို ရရှိဖြစ်ပွားစေတတ်လေသည်။ ဤကဲ့သို့ အလားတူ အဖြစ်များသည် ထိုကလေးငယ်က မြောက်၍ လူကြီးဘဝသို့ ရောက်သော အချိန်အထိ သူ့ မသိစိတ်၏ စေ့ဆော်ချက်အရပင်လျှင် ဖြစ်တတ်နိုင်လေ

သည်။ တခါတရံတွင် သူ၏ ရည်ရွယ်ချက် စိတ်ထားသည် တစ်စုံတစ်ခုသော မလိုလားအပ်သည့် အမှုကိစ္စများမှ ရှောင်ကွင်း လွတ်မြောက်စေရန် ပြုလုပ်ခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်လေသည်။”

အလားတူ မိတီပေးရှင်း စိတ်ထားများ ရှိနေခြင်းသည် အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း ဆောင်ရွက်ရာတွင် အနှောင့်အယှက် တခုပင် ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်ထားမျိုးကိုလည်း စိတ်ပညာနည်းအားဖြင့် ဖယ်ရှားထားနိုင်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ ဖယ်ရှားပစ်လိုစိတ် အမှန်တကယ် ရှိပုံလျှင် ဖယ်ရှား၍ ရပါသည်။

(၄) စကားလက်နက် (Organ Language) အော်ဂန်လင်းဂျွေ့ချ် လူအများပင် စကားပြောရာ၌ မလိုလားအပ်သော စကားကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်ပင် လွတ်စနဲ လွတ်ကနဲ ပြောဆိုတတ်ကြ၏။ ဥပမာ-

“ငါဒီလူနဲ့ အလုပ် လုပ်ရတာ ခေါင်းကိုက်တယ်”

“ဒီအရွယ်ဆို မျက်စိမူန့်ရောပေါ့၊ အသက်က စကားပြောလာပြီ”

“ဒီကလေးကြီးယင် လူမိုက်ဖြစ်မှာ သေချာတယ်”

စသည် စသည်ဖြင့် ပြောချင်သလို ပြောလိုက်ကြတတ်၏။ ထိုပြောစကားများသည် ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် ဖြစ်သွားသည်ကား မဟုတ်ပေ။ ထိုပြောစကားများကို အတွင်းစိတ်က မှတ်သားထားလိုက်ပြီးလျှင် ပြောသည့်အတိုင်းဖြစ်အောင် တနေ့နေ့တွင် လုပ်ပေးတတ်လေသည်။

မိမိ အသိစိတ်က ထိုစကားလုံးများကို ပြောဆိုခြင်းသည် အချိန်အနံ့လျှင် အမှန်ဖြစ်စေသော အကြောင်းတွေ ပါရှိနေခြင်းကြောင့် စကားလက်နက် သို့မဟုတ် “အော်ဂန်လင်းဂျွေ့ချ်” ဟု စိတ်ပညာ စကားလုံးများ အဖြစ် သတ်မှတ်ထားလေသည်။

တခါတရံတွင် ကျောင်းဆရာက တပည့်ဖြစ်သူအား ဆုံးမရာတွင် ဖြစ်လိုသည်က တဖုံ ပြောသည်က တမျိုး စကားလုံးများသုံးစွဲတတ်၏။ အောက်ပါ လော်ရာဆိုသူ ကျောင်းသူကလေးအား သူ့ဆရာမက ဆုံးမပုံ အဖြစ် မှန်ကို ဖတ်ကြည့်လျှင် စကားလက်နက်၏ ထိရောက်ပုံကို သိမြင်ရပါလိမ့်မည်။

လော်ရာ အမည်ရှိ အမျိုးထမ်းငယ်တဦးသည် အမြဲတမ်း အချိန်နောက်ကျပြီးမှ အစည်းအဝေးသို့ တက်နိုင်ခြင်း၊ တမင်းစားပွဲသို့ ရောက်ခြင်း၊ ရုံးတော်သို့ အချိန်နောက်ကျပြီးမှ အစစ်ဆေးခံရန် သွားရောက်တတ်ခြင်းများကို မပယ်ပျောက်နိုင် ရှိနေ၏။ ထို့ကြောင့် သူမသည် ထိုအကျင့်ဆိုးကို ပယ်ဖျက်ပစ်နိုင်ရန်စိတ်ထောင့်ကုဆရာထံသို့ သွားရောက်ရ၏။ စိတ်ထောင့်ကုဆရာက သူမအား စစ်ဆေးကြည့်ရာ အောက်ပါ အကြောင်းမှန်များကို တွေ့ရသည်။

လော်ရာသည် ကျောင်းသူတဝက် စာသင်ခန်းအတွင်းသို့ အချိန်နောက်ကျပြီးမှ ရောက်၏။ ဤသို့ နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်မျှ အချိန်နောက်ကျပြီးမှ စာသင်ခန်းသို့ရောက်ရာ ဆရာမက စိတ်မရှည် ဖြစ်လာပြီး သူမ၏ခြေသလုံးကို ကြိမ်လုံးဖြင့် စပ်စပ်ကလေးရိုက်ပြီး ဆုံးမရာ၌ ဤသို့ ပြော၏။ (ထိုအချိန်ဆရာသည် 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 ဆရာမကနောက်မကျစေချင်သဖြင့် “မင်းကို နောက်ကျရန် ငါသင်ပေးမယ်” ဟု ဆိုသည်ကို လော်ရာ၏ အတွင်းစိတ်ကမူ လော်ရာအား နေ့စဉ်ကျစေရန် ရိုက်ပြီး သင်သည်ဟု မှတ်သားထားလေသည်။ ဤ သဘောတရားအကြောင်းကို စိတ်ထောင့်ကု ဆရာ လက်စမ်းအိမ်လိကရွန်းက သူ၏ စာအုပ်တွင် ဤသို့ ရေးသားဖော်ပြ၏။

“The subconscious always takes everything completely literally”

“အတွင်းစိတ်သည် ဘယ် အကြောင်းအရာ ဖြစ်ဖြစ်အခါ ခပ်သိမ်းပင် စကားလုံးများ အတိုင်း အတိအကျ မှတ်ယူလေသည်။”

ဆရာမက မိုက်ပြီးဆုံးမသောအခါ လော်ရာ၏စိတ်အာရုံမှာ လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ရလေသည်။ ထိုအာရုံလှုပ်ရှားမှုကို ခံစားရသော အခါတွင် ဆရာမ၏ စကားလုံးလက်နက်များသည် သူမ၏ အတွင်းစိတ်တွင် ဝေသေချာချာ စွဲထင်၍ သွားလေသည်။ ဤသို့ စွဲထင်ခြင်းကို စိတ်ပညာ အားခါအရ (Imprints) အင်(မ်)ပရင့်(စ်)ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ထိုစကားလုံး လက်နက် များသည် သူမ၏အတွင်းစိတ်တွင် ငုပ်လျှိုးနေတတ်ပြီ။ နောင် ကြီးပြင်းလာ သောအခါတွင် ခုကွပေးတတ်လေသည်။

လော်ရာသည် ကျောင်းသူတစ်ဦး လူကြီးဖြစ်လာသောအခါတွင် တစ် ဘဝသောအမှုကိုစွဲအတွက် တရားရုံးတွင် သက်သေခံ သွားရောက်ရန် ရှိ၏။ ထိုနေ့တွင် လော်ရာသည် သူမအတွင်းစိတ်၏ ပန်တီးချက်အရ ရုံးသို့ အချိန် နောက်ကျပြီးမှ ရောက်ရှိသွားနိုင်လေသည်။ ထိုအခါတရားသူကြီးက စိတ် မရှည်နိုင်ဖြစ်ပြီး ဆရာမပြောသကဲ့သို့ပင် ပြောပြနိုင်လေသည်။

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 အကျင့် ဆိုးကို ကျင့်မိအောင် လုပ်ဆောင်၍ပေးနေလေသည်။ ဤအကြောင်းများကို တွေ့ရှိရသောအခါကျမှ လော်ရာအား စိတ်ဆရာဝန်က ဆရာက အကျိုး အကြောင်း ရှင်းလင်းပြောပြပြီး အကျင့်ဆိုး ပျောက်ကင်းအောင် ပြုလုပ် စေနိုင်လေသည်။

(၅) စိတ်ထဲစွဲမှတ်ထားမိခြင်း (Imprints) အင်(မ်)ပရင့်(စ်)

ဆင်ခြင်တုံတရား များများ မရှိသေးသော ကလေးသူငယ် အရွယ်တွင် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ပြောစကားများကို စိတ်ထဲစွဲနေအောင် မှတ်ထားထားမိ တတ်ကြသည်။ 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 မည်သည့် အခါမျှ မပြောဆိုသင့်။”

ဟု သတိပေးကြ၏။ ဤအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ဆရာဝန်က ဆရာထံ သွားရောက်ရသူ ဂျင်(မ်)အမည်ရှိ လူငယ်တစ်ဦး၏ အကြောင်းကို သိရှိထားသင့်၏။

ဂျင်(မ်)သည် စိတ်ဆရာဝန်က ဆရာထံ သွားရောက် အစစ်ဆေး ခံရသော အခါတွင် အသက် ၂၄-နှစ် ရှိလေပြီ။ သူက ဤသို့ ပြောပြလေ၏။

“ကျွန်တော် အခု လက်ထပ်ရတော့မည့်ဆဲဆဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါပေ မယ့် ကျွန်တော်ရဲ့အကျင့်စာရိတ္တကို ပြုပြင်ပေးဖို့ လိုနေတာကို ကျွန်တော် သားဘာပေါက်လို့ ဆရာ့ဆီလာခဲ့ရပါတယ်”

စိတ်ဆရာဝန်က ဆရာက “ဖြစ်ပုံပြောပြပါဆုံး” ဆိုသဖြင့် သူက ဆက် ပြော၏။

“ကျွန်တော့်မှာ အကျင့်ဆိုးတွေ ရှိနေလို့ အမြဲခုကွဲရတတ်နေရပါတယ်။ အဲဒီအကျင့်ဆိုးတွေကို ကျွန်တော် မလုပ်ချင်ပဲ လုပ်နေမိပါတယ်။ အဲဒီ အကျင့်ဆိုးကိုလုပ်ဖို့ တစ်ဘဝက ကျွန်တော့်ကို အတင်းအကျပ်ပဲ တိုက်တွန်း နေတယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လဲ ဘယ်လိုမှမတတ်နိုင်ဘူး လုပ်မိတော့တာပဲ”

ဤတွင် စိတ်ဆရာဝန်က ဆရာက ဂျင်(မ်)၏ အဖြစ်ကို စူးစမ်း စစ်ဆေး ကြည့်ရှု အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရသည်။

ဂျင်(မ်)သည် အထက်တန်းကျောင်းသား ဘဝသို့ ရောက်စ ပြုသော အခါက မော်တော်ကားနှင့် အခြားပစ္စည်းများကို ခိုးယူဖူးသည်။ သူသည် ဆေးခြောက်လည်း ရှူဖူးသည်။ သူသည် ဓနမဲ့ ဝေဒနာကျူးသည်။

အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ ဖြစ်ရသနည်းဟု ဆက်လက် စူးစမ်း စစ်စောကြည့်ရာ ဂျင်(မ်) နှင့် စိတ်ထဲစွဲမှတ်ထားမိခြင်း “ဆင်(မ်)ပရင့်(စ်)” များ ရှိနေသည်ကို တွေ့ရ၏။

ဂျင်(မ်) ငါးနှစ်သားအရွယ်သို့ ရောက်သော အခါတွင် မိခင်ဖြစ်သူက သူ့အား ဇနီးတစ်ဦးစေသည်ကို မလုပ်ကောင်းလားဟု ဆိုပြီး “လူသို့ ကလေး။ ဘယ်တော့မှ ခိုင်းတာလုပ်လို့ကောင်း ဖေ့တ်ဘူး။ အသုံးမကျတဲ့ အကောင်”ဟု သူ့ဖခင်က ပြောဆိုဖူး၏။

ထိုစကားလုံး လက်နက်များသည် ဂျင်(မ်)၏ အတွင်းစိတ်တွင် စွဲမြဲစွာ မှတ်မိပြီး သူ့ဖခင် ပြောသည့်အတိုင်း ဟုတ်သည်ဟု သူ့ အတွင်းစိတ်က ခံယူထားလေသည်။

ထိုအရွယ်၌ပင် ဂျင်(မ်)သည် ကစားဖော်ကလေးတစ်ဦး၏ ကစားရေ တစ်ခုကို ခိုးယူမိ၏။ ထိုအခါ သူ့အဖေက သူ့အား မှတ်လောက်အောင် အပြစ်ဒဏ်ပေးသည့်အပြင် “မင်းဟာ သူ့ခိုးပဲ၊ မင်း ထောင်ကျမယ့်အကောင် သေချာတယ်”ဟု ပြောဆိုလေသည်။

ထို“အော်ဂင်လင်းဂွေ့ချီ”ခေါ် “စကားလက်နက်”များသည် ဂျင်(မ်)၏ အတွင်းစိတ်ထဲ၌ “ဆင်(မ်)ပရင့်(စ်)” ခေါ် “စွဲမှတ်ထားမိခြင်း” အဖြစ် ရှိ ထောက်လေသည်။

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 “ဆင်(မ်)ပရင့်(စ်)” ၏ အကြောင်း၊ “မတ်ဆိုကစ်ဇင်” ၏ အကြောင်းနှင့် သဘောသဘာဝများကို ရှင်းလင်း ပြောပြရ၏။ ထို့နောက် လိုအပ်သောပညာပေးမှုများကို ပြုလုပ်ပေးရ၏။

အတွင်းစိတ်၏ ထဘောသဏ္ဍာန်နှင့် အသိတရားများကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်တွေ့ရသောအခါတွင် လူကောင်းဖြစ်လိုစိတ် မြင်းပြနေသောဂျင်(မ်)သည် အကျင့်ဆိုးများ ပျောက်ပြီး လူကောင်းပကတိ ပြန်ဖြစ်သွားသဖြင့် သူ့ချစ်သူကို တောင်းခွင့်ခွာ လက်ထပ်နိုင်လေတော့သည်။

(၆) အထိတ်တလန့် ဖြစ်ခဲ့ဖူးခြင်း (Traumatic Experience) တရော်မာတစ် အိက္ခ(မ်)ပီးရီးယင့်(စ်)

ငယ်စဉ်အရွယ်၌ စိတ်ထဲ စွဲမှတ်ထားမိသော ပြောစကားများကို “ဆင်(မ်)ပရင့်”ဟု ခေါ်ဆိုရာ ထိုသို့ စိတ်ထဲစွဲမှတ်မိအောင် အထိတ်တလန့် ဖြစ်ရခြင်းမျိုးကို “တရော်မာတစ်”ဟု စိတ်ပညာရပ်က ခေါ်ဆို ထားသည်။ ဥပမာ လူဆေးအလောင်းကို ကလေးငယ်တစ်ဦးက ကြောက်ရွံ့စွာ ကြည့်မြင်ခဲ့ရဖူးခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းမျိုးသည် ကြီးသည်အထိ စွဲမြဲလိုက်ပါတတ်သည်။

နောက်တမျိုးမှာ ငယ်ရွယ်စဉ်၌ လင်ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ကြောက်လန့်စရာ တွေ့ကြုံခံစားရမှု ဖြစ်သည်။

ငါးနှစ်သားအရွယ် ကလေးငယ်တစ်ဦးမှာ သူ့ထက်အသက်အတော်ကြီးသော လူပျိုပေါက်ကလေးတစ်ဦးက သူ့အား အတင်းအကျပ်ပင် လိင်တူချင်း ကာမဆက်ဆံမှုကို ပြုသည်။ ပြီး ထိုလူပျိုပေါက်က ထိုအကြောင်းကို ဘယ်သူ့ကိုမျှ ပြောမပြေနှင့်၊ ပြောလျှင် မင့်ကို ငါထပ်ပစ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ထား၏။

ဤ“တရော်မာတစ်” အတွေ့အကြုံသည် ငါးနှစ်သားကလေး၏ အတွင်းစိတ်သို့ ရောက်သွားကာ သူ့ခံစားရမှုကို လူကြီးများအား ပြောလည်းပြောချင်သည်။ ပြောလည်းမပြောဘဲ ဖြစ်လျက် နောက်ဆုံးတွင် စကားထစ်ခြင်းဝေဒနာကို ခံစားရလေသည်။

ဤအဖြစ်မှန်ကို စိတ်ရောဂါကု ဆရာက စစ်ဆေး စူးစမ်း ကြည့်သောအခါ ကျမှ ပေါ်ပေါက်လာပြီး သူ၏ စကားထစ်ခြင်းကို ပျောက်အောင် ကုသပေးရသည်လည်း ရှိပေသည်။

(၇) စိတ်တွင်းဆန့်ကျင်မှုများ (Conflicts) ကွန်ဖလစ်

လူများစွာတို့၏ စိတ်ထဲတွင် လွန်ဆွဲသကဲ့သို့ ဆန့်ကျင်ဘက် သဘောထားများ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိ၏။ ဥပမာ “ငါဒါကို လိုချင်တယ်....။ မင်းမရနိုင်ပါဘူး” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “ငါဆေးလိပ်ဖြတ်မှ ဖြစ်မယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တာ လူကို ကျန်းမာရေး ပျက်ပြားစေတယ်။ ဆေးလိပ်မသောက်ပဲ ငါမနေနိုင်ဘူး။ သောက်မှပဲ” ဟူ၍ လည်းကောင်း ဤသို့ အမျိုးမျိုး စိတ်တွင်းဆန့်ကျင်မှုဖြစ်နေခြင်းများကို စိတ်ပညာဝေါဟာရက “ကွန်ဖလစ်” ဟု ခေါ်ဆိုသည်။

စိတ်ပညာရှင် ဖရန်စစ် ဤသို့ ကွန်ဖလစ်ဖြစ်မှုများသည် စိတ်ရောဂါနှင့် အကြောအားနည်း ရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသည်ဟု ဆိုသည်။ စိတ်တွင်းဆန့်ကျင်မှု “ကွန်ဖလစ်” ဖြစ်ပွားလျှင် ထိုစိတ်ထားများသည် အတွင်းစိတ်သို့ ရောက်ကာ လျှို့ဝှက် ငုပ်လျှိုးနေလေ့ ရှိသည်။

အသိစိတ်၌ရှိနေသော စိတ်တွင်းဆန့်ကျင်မှုကို မိမိကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ကုစား၍ ရနိုင်သော်လည်း အတွင်းစိတ်ထဲ ရောက်ရှိနေသည့် ငုပ်လျှိုးနေသော စိတ်တွင်းဆန့်ကျင်မှု ရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသရန်မှာ အတန်ငယ်မျှ ခက်ခဲမှု ရှိနိုင်လေသည်။

သို့ရာတွင် စိတ်ပညာ၏ သဘောသဘာဝကို သိရှိနားလည်သည့် ဆင်ခြင်တုံတရားလက်ကိုင်ထား၍ ကုသလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အကယ်၍ ခက်ခဲမှု ရှိနေပါက စိတ်ရောဂါကုဆရာနှင့် ကုသလျှင်သော်လည်းကောင်း စိတ်တွင်းဆန့်ကျင်မှု “ကွန်ဖလစ်” ကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည့် စိတ်ရောဂါနှင့် အကြောအခြင် အားနည်းသည့်ရောဂါများ ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။

x x x

အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်းကို ရရှိနိုင်ရန် ကြံစည် ကြိုးပမ်းနေသူအား နှောင့်ယှက်နေတတ်သည့် အကြောင်းတရား ခုနစ်မျိုးအနက် လူတိုင်း

လိုလိုပင် တမျိုးနှင့်ဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုး သုံးမျိုးနှင့်ဖြစ်စေ တွေ့ကြုံ၍ နေရတတ်ပေသည်။ ဤခုနစ်မျိုးလုံးနှင့် တွေ့ကြုံနေမှုမှာ လွန်စွာ နည်းပါးပါသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များက ဆိုကြ၏။

မည်သို့ဖြစ်စေ ထိုအကြောင်းတရား၏ အကြောင်းများကို လေ့လာသိရှိထားသူသည် လိုအပ်သလို မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်း ကာကွယ် တတ်ရန် စိတ်ပညာကို လေ့လာထားပါလျှင် အနှေးနှင့်အမြန် မလိုလားအပ်သော ထိုအကြောင်းတရားများကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဆိုခဲ့ပြီး အနှောင့်အယှက် ခုနစ်မျိုးအနက် အများစုသည် မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေးခြင်း၊ ဒဏ်ခတ်ခြင်းဆီသို့ ပွားဆောင်ပေးတတ်ပေသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေးခြင်း၊ ဒဏ်ခတ်ခြင်းကို မိမိ အတွင်းစိတ်ကပင် ပြုလုပ်သည်ဖြစ်ရာ ရှေ့ဆန်းများတွင် မိမိ အတွင်းစိတ်အား မိမိက ပြန်ပြီး အုပ်ထိန်း ပြုပြင်နိုင်သည့် လေ့ကျင့် ခန်းများကို ဖတ်ရှု လေ့ကျင့် ရမည် ဖြစ်ပါတတ်သည်။

ဤအခန်း၌ မှတ်သားထားဖွယ်ရာများ

- ၁။ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေးခြင်း၊ ဒဏ်ခတ်ခြင်း ပြုလုပ်သည်ကို မတ်ဆိုကစ်ဇင်ဟု စိတ်ပညာရှင်က ခေါ်ဆိုထားသည်။ ထို မတ်ဆိုကစ်ဇင်သည် အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း လမ်းပေါ်တွင် ထစ်ခေါ့နေအောင်၊ ဒုက္ခရောက်အောင် အကြီးအကျယ် ပြုလုပ်နိုင်သည်။
- ၂။ အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း လမ်းပေါ်တွင် ခုခံနေသည့် အကြောင်းတရား ခုနစ်မျိုးရှိရာ မလိုလားအပ်သော ထိုအကြောင်းတရားများကို စိတ်ပညာရှင် အသုံးပြုပြီး ပယ်ဖျက် ပစ်နိုင်သည်။
- ၃။ မလိုလားအပ်သော အကြောင်းများသည် ကလေးငယ်ဘဝ၌ ဖြစ်ပွားတတ်လေရာ ကလေးငယ်များအား မည်သည့်အခါမျှ လူဆိုးကလေးဟူ၍လည်းကောင်း၊ သူ့ဆိုးဖြစ်မည့်ကောင်ဟူ၍လည်းကောင်း မသင့်လျော်သော စကားများ မပြောသင့်။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

- ၄။ ဆရာ ဆရာမများသည် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ဆိုဆုံးမရာ၌ ကလေးများအား ထိခိုက် ပျက်စီးစေမည့် စကားများကို မပြောဆိုမိအောင် သတိထားသင့်ကြသည်။ စိတ်ပညာ၏ သဘောသဘာဝကို လေ့လာပြီး လိုအပ်လျှင် ပြောဆိုသင့်ကြသည်။
- ၅။ စကားလက်နက် “အော်ဂန်လင်းဂွေ့ချီ” သည် အဆိုးကိုလည်း ဖြစ်စေပြီး အကောင်းကိုလည်း ဖြစ်စေလေရာ စကားလုံးများကို စေ့မြဲသဘောနှင့် ရွေးချယ်ပြီး ပြောဆို သုံးနှုန်း သင့်ပေသည်။
- ၆။ စိတ်ထဲ စွဲမှတ်ထားမိခြင်းခေါ် “အင်(မ်)ပရင့်(စ်)” သည်လည်း ပါစကား လက်နက်ကဲ့သို့ပင် အဆိုးအကောင်းကို ဖြစ်စေနိုင်လေရာ ကလေးများအား အဖျက်စိတ်ထားများ မဖြစ်စေပဲ အပြုစိတ်ထားများ ဖြစ်ပွားစေကာ စိတ်ထဲ စွဲမှတ်ထားမိခြင်းရှိအောင် ကြံဆောင် ပြောဆိုကြရာသည်။

အခန်း ၁၀

အကျင့်ဆိုးများ ဖျောက်ဖျက်မပါ

မိမိ၏တန်ခိုးကြီးသောအတွင်းစိတ်ကို အစွမ်းကုန် ထိထိမိမိ အသုံးပြုလိုသူသည် မိမိ၌ အကျင့်ဆိုးများ ရှိနေ ခဲ့ပါလျှင် ထို အကျင့်ဆိုးများကို ရှေးဦးစွာ ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရန်သည် အမှန်ပင် လိုအပ်ပေသည်။

အကျင့်ဆိုးများ ရှိနေခြင်းသည် အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်း လမ်းပေါ်သို့ သွားမည့်သူအား ကသိကအောက် ဖြစ်အောင်သော် လည်းကောင်း၊ အတိဒုက္ခဖြစ်အောင်သော်လည်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်လေသည်။

အကျင့်ဆိုးများဖြစ်ပေါ် စွဲကပ်ရခြင်းမှာ အောက်ပါအကြောင်းတရားများကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

- ၁။ အပေါင်းအသင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၏ မကောင်း အတုများကို ခိုးယူမိခြင်း။ (ဆိုက်ဒိုင်တီဖိအေးရှင်း)
- ၂။ မျိုးရိုး၏ မကောင်းကျင့် မကောင်းကြံများကို အမွေဆက်ခံရခြင်း။
- ၃။ မိမိ အတွင်းစိတ်က အပြစ်ပေးခြင်း၊ ဒဏ်ခတ်ခြင်းများ ခံရခြင်း။ (မတ်ဆိုကစ်ဇိတ်)
- ၄။ ရည်ရွယ်ယင်းစိတ်ထား။ (မိုတီပေးရှင်း)
- ၅။ စကားလက်နက်။ (အော်ဂန်လင်းဂွေ့ချီ)
- ၆။ စိတ်ထဲစွဲမှတ်ထားခြင်း။ (အင်မ်ပရင့်)
- ၇။ အထိတ်တလန့် ဖြစ်ခဲ့ဖူးခြင်း။ (ထရော်မာတစ်)
- ၈။ စိတ်တွင်း ဆန့်ကျင်မှုများ။ (ကွန်ဖလစ်)

မည်သို့သောအကြောင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်စေ၊ မိမိ၌စွဲကပ်နေသောအကျင့် ဆိုးများကို ဖျောက်ဖျက် ပစ်ခိုင်းပါသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များက ဆိုကြပါ သည်။ သို့ရာတွင် အမှန်ပင် ဖျောက်ဖျက်ပစ်ချင်စိတ် ရှိရန်မှာ အဓိကလိုအပ် ချက်ဖြစ်ပေသည်။ ဖျောက်ဖျက်ပစ်ချင်စိတ် ထောက်သန်ပါလျှင် အောင်မြင် နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် စိတ်ပညာရှင် ပါမောက္ခ အယ်လ်မာအီးနီးလီးစ်က 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 ဖျောက်ဖျက်ပစ်လို သူသည် မိမိဘက်၌ လုံးဝချိုးသားသော ပြန်လည်ပြုပြင်လို စိတ် ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုပွင့်လင်း ချိုးသားသော စိတ်ဆန္ဒမရှိပါလျှင် ကုသမှုကို မဖြစ်နိုင်သော ကြောင့်ပါတည်း။”

မလိုလားအပ်သောအကျင့်များကို ပယ်ဖျက်ပစ်ရန်အတွက် အကောင်း ဆုံးလက်နက်မှာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ အော်တိုဆပ်ဂျက် ရှင်းကို စနစ်တကျသုံးစွဲတတ်ပါလျှင် လူတိုင်းအတွက် အကျိုးရှိနိုင်ပေသည်။

သို့ရာတွင် ပြင်သစ်ပြည် နန်စီမြို့မှ စိတ်ပညာရှင် မေလ်ကွေ၏ ပြောစကား ကိုမူ ဤနည်းဖြင့် ဖော်ပြသင့်၏။ သူက ဤသို့ပြော၏။

“လူတိုင်းအတွက် အကျိုးရှိနိုင်သည်ဟု ဆိုလျှင် နည်း နည်းတော့ ဝါကြားရာထောက်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အသိစိတ်နှင့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် လူ များစွာတို့မှာ အကျိုးရရှိစေနိုင်သော်လည်း လူတန်းစား နှစ်မျိုးအတွက် ခက်ခဲမှုရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ—

- (၁) အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းအကြောင်း ပြောပြသည်ကို နားလည် နိုင်စွမ်းမရှိသည့် အသိဉာဏ် မပွံ့ပြားသူများ။

- (၂) အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း အကြောင်းကို နားလည်သိရှိလိုစိတ် မရှိသူများဖြစ်သည်။”

အထက်ဖော်ပြပါ လူတန်းစားနှစ်မျိုးတွင် မပါဝင်သူ၊ မိမိအား ဒုက္ခ ပေးနေသည့်အကျင့်ဆိုးကို အမြစ်ပါမကျန် ဖျက်ဆီးပစ်ရန် စိတ်အား ထက်သန်စွာ လိုလားသူသည် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို သုံးစွဲခြင်း အားဖြင့် အလျင်အမြန်ပင်အကျင့်ဆိုးများပေးပျောက်သွားလိမ့်မည်ဟုယုံကြည် မှု ရှိနေရန်သည် ပထမအဆင့်အနေနှင့် လိုအပ်ပေသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရန် အကောင်းဆုံး အချိန်နှင့် နေရာမှာ ညအိပ်ရာဝင်ချိန် မိမိအိပ်ရာပေါ်တွင် ဖြစ်ပေသည်။ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်နည်း မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

“အိပ်ရာပေါ်တွင် သက်သက်သာသာ လဲလျောင်း လိုက်ပါ။

နေ့ခင်း၌ မပြီးမပြတ် ကျန်ရှိနေသေးသော အလုပ်ကိစ္စ များကို ငါ တွေးတောစဉ်းစားနေရန်မလိုဟု ရှေးဦးစွာ မိမိကိုယ်မိမိပြောပါ။

ယခုအချိန်မှစ၍ တညလုံး ငါစိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ချမ်း သာနှင့် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်စက်မည်ဟု အာရုံပြုပြီးလျှင် မျက်လွှာကိုသာ အသာအယာ ပိတ်လိုက်ပါတော့။

ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံး ကြွက်သားနှင့် အကြော များကို လျော့ချလိုက်ပါ။

စိတ်ကိုလည်း လျော့ချ၍ အနားပေးလိုက်ပါ။”

ဤသို့ ရိလက္ခဏာရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းကို ငါးမိနစ်မှဆယ်မိနစ်မျှ အချိန် ကြာအောင် ပြုလုပ်ရပါမည်။ ထိုအခါ စိတ်၏အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှုကို ရရှိ လာပါလိမ့်မည်။

တနေ့လုံး အလုပ်လုပ်ရသဖြင့် ကုန်ဆုံးလွှားစော အင်အားများကို အစားပြန်ပြည့်ရန်အတွက် ထာဝရတရားက ထိုအချိန်တွင် အိပ်ချင်စိတ်ကို ဖြစ်စေပေလိမ့်မည်။

အိပ်ပျော်တော့အံ့ဆဲဆဲ ထိုအချိန်တွင် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရန် သည် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်ပေသည်။

မိမိအား အကျိုးယုတ်အောင် ဒုက္ခပေးတတ်သည့် အကျင့်ဆိုး ဆိုသည် မှာ အမျိုးအမည် များစွာ ရှိနိုင်ပေသည်။ ဒေါသ ကြီးတတ်ခြင်း၊ စိတ်တို ခြင်း၊ တွေးတောကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မကောင်းဘက်ကိုသာ ရှုမြင်ခြင်း၊ လွန် ကျူးမှု အမျိုးမျိုး၊ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲခြင်း၊ မိမိစိတ် မိမိ မထန်းသိမ်းနိုင် ခြင်း စသည် စသည်တို့ ဖြစ်လေရာ မိမိတွင် အကျင့်ဆိုး သုံးလေးမျိုး ရှိနေ ပါလျှင် တခုချင်းကိုသာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်၍ ပယ်ဖျက်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ စင်စစ်အားဖြင့် မိမိ အတွင်းစိတ်ကို ခိုင်းစေညွှန်ကြားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အတွင်းစိတ်ကို ထိထိ ရောက်ရောက် ခိုင်းစေလိုလျှင် ပထမဦးစွာ အသိစိတ်ကို မလှုပ် မရွှားစေပဲ ငြိမ်သက် အေးချမ်းအောင် ပြုလုပ်ထားရန်သည် အထူးပင် လိုအပ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ပညာရှင်များက အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းဆိုသည်မှာ အိပ်မေ့ ချခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြ၏။

"Autosuggestion is nothing but hypnotism."

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို မိမိတို့ ဉာဏ်ရှိသလို ကိစ္စရပ် အမျိုးမျိုး ပြီး မြောက်အောင် သုံးစွဲနိုင်သည်ဖြစ်ရာ အကျင့်ဆိုးများ ပျောက်ဖျက်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အောက်တွင် ဥပမာတခုကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

လက်များတုန်ယင်ခြင်း ပျောက်ကင်းစေရန်

များစွာသော လူလိုသည် လူကြီးပိုင်းသို့ အသက်ရောက်လာလျှင် လက်များ တုန်တုန်ယင်ယင် ဖြစ်ချင်လားတတ်သည်။ ဟင်းထောက်ရန် ဖွန်းကို ကိုင် လျှင် လက်တုန်ချင်သည်။ အချို့မှာ သိသိသာသာပင် တုန်၏။ စာရေး လျှင်လည်း လက်တုန်သဖြင့် စာလုံးများကို မိမိ လိုသလို ဆွဲ၍ မရ ဖြစ် တတ်၏။ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသနည်း။ ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းလာ သောကြောင့်ဟု အလွယ်တကူ ပြောကြပေလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့် ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းလာရပါသနည်း စသည်ဖြင့် အကြောင်းတို့ကို လိုက်ရှာနေလျှင် အလွန်ပင် ကျယ်ဝန်း၍ သွားပေလိမ့်မည်။

စင်စစ် လက်တုန်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတရပ်မှာ ထိုသူ၏ စိတ်တွင်း ဆန့်ကျင်မှု (ပဋိပက္ခဖြစ်မှု) "ကွန်ဖသစ်"၏ အကျိုးတရားများပင် ဖြစ်ပေ သည်။

စိတ်တွင်းပဋိပက္ခဖြစ်နေသူသည် အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုကို မရရှိနိုင်။ ထိုအခါ တွင် စိတ်တည်ငြိမ်မှုကိုမရ။ ထိုသူသည် ကိုယ်စိတ်ဘေးမာမှုများ ဖြစ်လျက် ကိုယ်စိတ်အင်အားများကို အလဟဿဖြုန်းတီးပစ်နေရလေသည်။ အင်အား များ လိုသလောက် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ မရှိသောအခါ၌ ကျန်းမာမှု ညံ့ဖျင်း လာကာ လက်များပင် တုန်တုန်ယင်ယင် ဖြစ်လာရလေတော့သည်။

တုန်လှုပ်ချောက်ချားဖြစ်ခြင်းသည် စိတ်အား ကိုယ်အားကို ယုတ်လျော့ စေသည်။ ကိုယ်အားစိတ်အားယုတ်လျော့လျှင်လည်း တုန်လှုပ် ချောက်ချား မှုကို ဖြစ်စေလေသည်။ ထိုအခါ၌ သူသည် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကို အောင် မြင်စေရေးကိစ္စ၌ အလွယ်တကူ ခိုင်းစေညွှန်ကြားရန် မတတ်နိုင် ဖြစ်ရပေ တော့မည်။ လက်တုန်ခြင်း၊ နှလုံးတုန်ရင်ခုန်ခြင်းသည် ဝိလိပါဝါ မရှိခြင်း၏ လက္ခဏာတရပ်များပင် ဖြစ်လေသည်။ ဝိလိပါဝါ နည်းပါးသူသည် သူ၏ အတွင်းစိတ်ကို ကောင်းကျိုးရရှိရေး ခိုင်းစေရန်အတွက် အမှန်ပင် ခက်ခဲမှု ရှိနေရမည် ဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ လက်တုန်ခြင်းနှင့် နှလုံးတုန် ရင်ခုန်ခြင်း လက္ခဏာ မရှိအောင် ကြံဆောင်ရန်သည် လိုအပ်ပေသည်။

အထက်၌ ဆိုခဲ့ပြီးသည့် အတိုင်း ရီလက္ခဏာရှင်းပြုလုပ်ပြီးနောက် အိပ်ချင် စိတ် ပေါက်သာသောအခါ အောက်ပါ စကားများကို စိတ်ထဲမှ ရွတ်ဆို ရမည် ဖြစ်သည်။

- ၁။ ငါသည် ယခု ရီလက္ခဏာရှင်း 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။ ငါ့ရှာသွင်းလိုက်သော လေထဲတွင် အသက်ဇီဝ အင်အားတွေ အပြည့်အဝ ပါလားပြီ၊ ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ် တွင်းတလျှောက်သို့ ဝင်ရောက် ပျံ့နှံ့သွားသည်။
- ၇။ ငါ၏ ထွက်လေတွင် ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်က လေ့အပ်သဖြင့် စွန့်ပစ်လိုက်သော အညစ်အကြေး အဆိပ် အတောက်တွေ ပါသွားသည်။
- ၈။ ငါ၏အဆုတ်မှာ တဖြည်းဖြည်း သန့်မာ သန့်ရှင်းလာနေပြီ။
- ၉။ ထို့ကြောင့် ငါ၏လက်များမှာ ငါ ငယ်စဉ်ကကဲ့သို့ပင် ပြန်ပြီး သန့်စွမ်းလာပြီ။ သန့်စွမ်းလာပြီ။
- ၁၀။ ငါ၏လက်များကို ငါ တည်ငြိမ်စွာထား၍ အသုံးပြုနိုင်ပြီ။
- ၁၁။ ငါ့၌ မည်သည့် တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုမျှရှိ။ အင်အား အပြည့်အဝ ရှိနေသည်။
- ၁၂။ ငါ၏ စိတ်သည် တည်ငြိမ် အေးချမ်းသည်။
- ၁၃။ ထို့ကြောင့် ငါ၏ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း တည်ငြိမ်စွာ သန့်စွမ်း၏။

အထက်ပါအတိုင်း စိတ်ထဲမှ ထပ်တလဲလဲ အာရုံပြုယင်း စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းစွာနှင့် အိပ်ပျော်သွားစေရန် လေကျင့်ပါလျှင် ရက်တပတ်အတွင်း၌ပင် ထူးထူးခြားခြား လက်တုန်မှုများ ပျောက်ကင်းလာသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဤနေရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်မှ ကလိုရီ (Calorie) အင်အားများ ကုန်ဆုံးနေပုံကို ကလိုရီ အင်အား ဇယားက ဖော်ပြထားပုံများကို ရေးသားဆင့်ပေးသည်။

လူတိုင်းပင် အိပ်ပျော်နေသည်ဖြစ်စေ၊ နိုးကြားနေသည်ဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ကလိုရီအင်အားများ ကုန်ဆုံးနေရသည်။ သာမန်လူတစ်ဦးသည် အိပ်ပျော်နေသော ရှစ်နာရီ အချိန်အတွင်း၌ ကလိုရီအင်အား ၆၀၀ မျှ ကုန်ဆုံးသည်။ နိုးကြားလျက် အနားယူနေသော ရှစ်နာရီ အချိန်အတွင်း

တွင်မူ ထိုသူသည် ကလိုရီအင်အား ၇၅၀ ကုန်ဆုံးပါသည်။ သို့ရာတွင် ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်မှုကြောင့် စိတ်ထေရပီကိုယ်ပါ အနားနေရသောအခါ တွင် ရှစ်နာရီ အတွင်း၌ ကုန်ဆုံးသော ကလိုရီ အင်အားမှာ ခြောက်ရာ၊ ခြောက်ရာအောက် ရောက်သွားသည်ဟု ဆိုပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ရီလက္ကဇေးရှင်း ပြုလုပ်ပြီး အိပ်စက် နေသူ၏ ကလိုရီ အင်အား ကုန်ဆုံးမှုမှာ အနည်းဆုံး ဖြစ်လေရာ ကလိုရီအင်အား အဝင်နှင့် အထွက်တွင် 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 ပြောမပြုရန် ဖြစ်ပေသည်။ ပြောပြခြင်းအားဖြင့် ကြားနာရသူတို့၏ စိတ်က ဖျက်လိုဖျက်ဆီးစိတ်နှင့် မယုံကြည်ဖြစ်ခဲ့လျှင် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကို ထိုသူတို့၏ အတွင်းစိတ်က လာရောက် နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးနိုင်သည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များက သတိပေးကြသည်။

လက်တုန်ခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ အင်အားတွေ လိုသည်ထက် ပိုပြီး ကုန်ခန်းနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေရာ ကုန်ခန်းမှုအင်အား နည်းပါးသွားစေရန်အတွက် စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရရှိစေသည့် အာနာပါနု တမ္မဋ္ဌာန်း တရားအားထုတ်ခြင်းကိုလည်း ပြုသင့်ပေသည်။ ထို့ပြင် အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလည်း ပြုလုပ်ပါက အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်ရခြင်း အကျိုးတရားမှာ ပိုမို ကြီးမားလာနိုင်လေသည်။

အခြား အခြားသော အကျင့်ဆိုးများ ပျောက်ကင်းရန် အတွက်လည်း အထက်ပါနည်းကို မိုးလျက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် အနှေးနှင့်အမြန် အောင်မြင်မှုကို ရရှိမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအခန်း၌ မှတ်သားထားဖွယ်ရာများ

- ၁။ တန်ခိုးကြီးသော မိမိအတွင်းစိတ်ကို အစွမ်းကုန် ထိထိ ရောက်ရောက် အသုံးချလိုလျှင် မိမိ၌ အကျင့်ဆိုးများ ရှိမနေသင့်။
- ၂။ အကျင့်ဆိုးကို ပျောက်ဖျက်ပစ်လိုစိတ် တကယ်အမှန် ရှိမှသာ အကျင့်ဆိုးကို ပျောက်ဖျက်၍ ရမည်။
- ၃။ အကျင့်ဆိုးပျောက်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရန် ဖြစ်၏။
- ၄။ အိပ်ချိန် အိပ်ရာပေါ်တွင် ဝိလက္ခဏာရှင်း ပြုလုပ်လျက် အိပ်ပျော်အံ့ဆဲဆဲ အချိန် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းသည် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်သည်။
- ၅။ ဝိလက္ခဏာရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကလိုရီအင်အား ကုန်ဆုံးမှု အနည်းပါးဆုံး ဖြစ်စေသည့်အတွက် အဝင်အင်အားထ အထွက်အင်အားထက် များစေသည်။
- ၆။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လျက် မိမိ အကျင့်ဆိုးကို မိမိ ပျောက်ဖျက် ကုသနေကြောင်း မည်သူ့ကိုမျှ ပြောမပြသင့်။ ပြောပြလျှင် ဖျက်ဆီးမှုနှင့် တွေ့ရတတ်သည်။

အခန်း ၁၁

စိတ်ကူးထင်မြင်မှု၏ အကျိုးအာနိသင်များ

မိမိဖြစ်စေချင်သလို စိတ်ကူးထင်မြင်ကြည့်ခြင်း (Imagination) သည်လည်း အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း တမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ အကျိုးရှိအောင် စိတ်ကူး ထင်မြင်တတ်လျှင် အကျိုးရရှိစေနိုင်ပေသည်။

သို့သော် ပန်းကန်ထောင်းသည့် ဈေးသည်တဦး ပန်းကန်တောင်းကို သူ့ခြေရင်း၌ ထားလျက် သူ့ဖြစ်ချင်သည်များ တွေးရာတွင် နောက်ဆုံး၌ သူသည် ဘုရင့်သမီးကို လက်ထပ်ပြီးလျှင် မင်းသမီးအား မှတ်လောက်အောင် ခြေဖြင့်ထန်၍ ဆုံးမမည်ဟု ထင်မြင်စိတ်ကူးယင်း သူ့ကိုယ်သူ့ ထိန်းနိုင်ပဲ အထယ်ပင် ခြေကို ဆန့်တန်းလျက် ကန်ကျောက်လိုက်ရာ ပန်းကန်တောင်းကို ကန်မိလျက် ပန်းကန်အားလုံး ကွဲသွားရာ၌ စိတ်ကူး ထင်မြင်မှုမျိုးကား မဖြစ်သင့်ပေ။

ဤလို ဆောက်တတ်ရာရာ တွေးထင်မှုမျိုးကို လေထဲတိုက်အိမ်ဆောက်သည်ဟု ခေါ်ဆိုကြ၏။ စင်စစ်မှာ ဤလို စိတ်ကူးယဉ်မှုမျိုးမှာ ဘိန်းသမားများ ဘိန်းမြိုနိုးယင်း တွေးတော စိတ်ကူးမှုမျိုး ကဲ့သို့သာ ဖြစ်ပေသည်။ စိတ်ကို အုပ်ထိန်းနိုင်မှုတန်ခိုး မပါရှိသည့်အတွက် စိတ်ကူးထင်မြင်မှု ပြုလုပ်သူအား ထူးခြားထက်မြက်သော ကောင်းကျိုးကို ပေးနိုင်စွမ်း ရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

သို့ရာတွင် အချို့သော အနုပညာသည်များ (ကဗျာဆရာ၊ ဂီတဆရာ၊ စာရေးဆရာ စသည်တို့) မှာ မူးယစ်ဆေးဝါး မှီခိုခြင်းအားဖြင့် သူတို့၏ ပကတိဉာဏ်စွမ်း အင်အားကို ထက်သန်လာစေသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များ၏ အဆိုကား ရှိနေပေသည်။

မည်သို့ဆိုစေ တူးခြားပြောင်မြောက်စွာ တိုးတက် ကြီးပွား လိုသူများ အတွက်မှာမူ စိတ်ဓာတ်အုပ်ထိန်းမှုပါသော စိတ်ကူးထင်မြင်မှု မျိုးကိုသာ ပြုလုပ်သင့်သည်ဟု ကျွန်တော်အနေနှင့် ဆုံးဖြတ်ပါသည်။

စိတ်ကူးထင်မြင်မှုကို အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း (Imagination)ဟု ခေါ်ဆိုရာ ရှေ့တွင် စိတ်ကူးထင်မြင်မှုဆိုသော စကားလုံးအစား “အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း” ဟု ခေါ်ဆိုကြပါစို့။

အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို မော်စကိုမြို့မှ ထုတ်သည့် (A dictionary of philosophy) “ဒဿနိဏဗေဒအဘိဓာန်” တွင် ဤသို့ ရေးသား ပါရှိ၏။

“A man acquires imagination through work, which without imagination could be neither purposeful nor fruitful.”

“လူသားတစ်ဦးသည် အလုပ်လုပ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကူး ထင်မြင်မှု အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကို ရရှိ၏။ ထိုအလုပ်သည် စိတ်ကူးထင်မြင်မှု မပါလဲနှင့် ရည်ရွယ် မှန်းထားချက်လည်း မရှိနိုင်။ အကျိုး ကျေးဇူး လည်း ပေါ် ထွန်း စေမည် မဟုတ်ပေ။”

ဤစာပိုဒ်၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ စိတ်ကူးထင်မြင်မှု မပါသော အလုပ်သည် ရည်ရွယ်ချက်မရှိသည့်အတွက် အကျိုးမရှိနိုင်။ သို့သော် အလုပ်လုပ်မှုသာ စိတ်ကူးထင်မြင်မှု အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကို ရရှိမည်ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ် လေရာ အလုပ်လုပ်ယင်း စိတ်ကူးထင်မြင်ပ။ စိတ်ကူး ထင်မြင်မှုနှင့် အလုပ် လုပ်ပါ။ သို့မှသာ ရည်ရွယ်ချက် ပါရှိပြီး အကျိုးကျေးဇူး ရရှိမည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။

ဤနေရာတွင် ဝိလ်ပါဝါနှင့် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း၏ အကြောင်းခြင်းရာ များကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ရန်အတွက် ပြင်သစ်ပြည် နန်စီမြို့မှ အော်တို ဆပ်ဂျက်ရှင်း နည်းအားဖြင့် ဧရာဂါပေါင်းစုံကိုကုသရာတွင် နာမည်ကျော် ကြားသူ မေလီကွေ၏ ရေးသားချက်များမှ အချက်အချို့ကို ဖော်ပြ သင့်သည်ဟု ယူဆပါသဖြင့် အောက်၌ ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

သူထ ဤသို့ဆို၏-

(1) When the will and imagination are antagonistic, it is always the imagination which wins, without exception.

၁။ “ဝိလ်ခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်နှင့် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း ခေါ် စိတ်ကူးထင်မြင်မှုတို့ တခုနှင့် တခု အပြိုင်အဆိုင် ဖြစ်တာ ကနိုင်လှကြာသော အခါတွင် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း ကသာ ထင်မြင်သိမ်းပင် ခြွင်းချက်မရှိ အနိုင်ရရှိသည်။”

ဥပမာများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

ပထမ ဥပမာမှာ အန်တပေဂျီသော ပေသုံးဆယ် ရှည်ထည် ပျဉ်ပြား တချပ်ကို မြေကြီးပေါ်တွင် ချထားပါ။ ထိုပျဉ်ချပ်ပေါ်သို့ လူတယောက် အား လျှောက်သွားပါဟု ပြောလျှင် ထိုသူသည် မည်သို့မျှ စိတ်မထင်ပဲ ချောချော မောမောပင် ပျဉ်ချပ်၏ တဘက်စွန်းမှ အခြားတဘက်စွန်းသို့ အထောက် လျှောက်သွားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုပျဉ်ချပ်ကို ဘုရား ရှိခိုးကျောင်း ခေါင်မိုးအမြင့် နေရာအထောက် မြောက်တင်ပြီး ထားလိုက် ပါက ထိုဘုရားသည် ထိုပျဉ်ချပ်ပေါ်သို့ သုံးပေမျှ လျှောက်သွားမိလျှင်ပင် ကြောက်ရွံ့စိတ် ဝင်လာကာ လျှောက်မသွားပဲ ရှိနေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ တွင် ထိုသူသည် သူ၏ ဝိလ် (ပြဋ္ဌာန်းစိတ်)ကို မည်သို့ပင် ကြိုးစား၍ အသုံး ပြုစေကာမူ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်မှုကြောင့် ဆက်လက် လျှောက်သွားလျှင် မြေပေါ်သို့ ကျမ်းထိုးမှောက်ခန့်ဖြစ်ကာ ကျဆင်းသွားရမည်သာ ဖြစ်လေ သည်။

မြေကြီးပေါ်တွင် ပျဉ်ချပ်ကိုချထားစဉ်က ပျဉ်ချပ်ပေါ်တွင် အလွယ် တကူလျှောက်သွားနိုင်လျက်နှင့် အမြင့်ကြီးနေရာသို့ ပျဉ်ချပ် ထောက်သွား သော အခါတွင်မူ အဘယ်ကြောင့် လျှောက်သွားခြင်း မပြုဝံ့ရပါ သနည်း။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မြေပေါ်တွင် ပျဉ်ချပ် ရှိနေစဉ်က ထိုသူ၏ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းမှာ လွယ်လွယ်နှင့်ပင် လျှောက်သွားနိုင်သည်ဟု ထင်မြင် စိတ်ကူးစွဲ ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အထက်အမြင့်ကြီးနေရာသို့ ပျဉ်ချပ်

ရောက်သွားသော အခါတွင်မူ သူ၏ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းက “မဖြစ်ဘူး၊ လျှောက်သွားယင် လိမ့်ကျမှပဲ” ဟု ပြောနေမှုကြောင့် ပင်တည်း။

ထိုအခါ ထိုသူ၏ စိတ်ထဲတွင် လိမ့်ကျသွားမည့်ပုံကို ထင်မြင် လိုက်၏။ ထင်မြင်မိသည်နှင့်အတူ သူ့ဦးခေါင်းမှာ မူးဝေလာကာ လိမ့်ကျသွားရ မည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ဤနေရာတွင် ဝိလ်သည် မည်သို့မျှ မတတ်နိုင်။ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းက မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်မြင်သည့် အတိုင်း မဖြစ်နိုင်သည့် အခြေအနေသို့ လုံးဝ ရောက်ရှိသွားရလေသည်။ ဤကဲ့သို့သော အခြေအနေတွင် ဝိလ်က ကြိုးစား၍ မြင့်တင်လေလေ မိမိလိုလားသော အကျိုးတရားနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဆီသို့သွား များများကြီး ရောက်ရှိသွားလေလေ ဖြစ်ရလေသည်။

အကယ်၍ အုပ်ကြပ် မိုးသူများနှင့် လက်ထမ်းများသည် အမြင့်၌ ထားသည့် ထိုယှဉ်ပြားပေါ်သို့ လျှောက်သွားနိုင်ပါလျှင် သူတို့၏ စိတ်၌ လျှောက်သွားနိုင်သည်ဟု ထင်မြင်မှု ရှိနေခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်လေသည်။

ဒုတိယ ဥပမာ မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

အိပ်မပျော်ရောဂါ စွဲကပ်နေသူ တဦးသည် အကယ်၍ အိပ်ပျော်စေရန် ကြိုးပမ်းသမှု သူမပြုသောအခါ၌ အိပ်ရာပေါ်တွင် ငြိမ်သက်စွဲလဲလျောင်း၍ နေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် သူသည် အိပ်ပျော်စေရန် ကြိုးစားသော အခါတွင် ကြိုးစားသမှု ပို၍ပြုလေလေ သူသည် အိပ်ပျော်သွားမည့်အစား အိပ်ရာပေါ်တွင် ဗယ်ညားလူးလို့မုံ ပို၍ ဖြစ်လေလေနှင့် အငြိမ်မနေနိုင် ရှိ နေသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဖြစ်ရသည်မှာ သူ၏ ဝိလ်ပါဝါကို ပို၍ သုံးလေလေ သူသည် သူ၏ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကို ပို၍ အရှုံးပေးရလေလေ ဖြစ်စေကာ ပိုပြီး အိပ်မပျော်နိုင် အငြိမ်မနေနိုင် ရှိရလေသည်။

ဤသည်လည်း အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကို ဝိလ်ပါဝါက အရှုံးပေးခြင်း တမျိုး ဖြစ်လေသည်။

တတိယမြောက် ဥပမာမှာ တစုံတယောက်၏ အမည်ကို ဖော်မရသော အခါတွင် အားထုတ်ပြီး အပူတပြင်း စဉ်းစားလေလေ အမည်ကို ဖော်မရ လေလေ ဖြစ်ရလေသည်။ ဤသို့ ဖြစ်သောအခါတွင် “အင်း ငါမေ့နေ တာပဲ”၊ “နေပေးစေအုံး၊ သူ့ဟာသူ ပေါ်လာမှာပဲ” စသည်ဖြင့် စိတ်ကို

လျှော့၍ ကြိုးစားမှု မပြုပဲ နေလိုက်သောအခါတွင် ဘွားကနဲ မိမိတို့သိချင် သော အမည်မှာ မိမိတို့ အသိစိတ်ထဲတွင် ပေါ်လာရလေသည်။

ဤနေရာ၌လည်း ဝိလ်ပါဝါအပေါ်တွင် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း၏ အနိုင် ယူလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

စတုတ္ထမြောက် ဥပမာ မှာ စက်ဘီးစီး သင်စတွင် လက်ကိုင်ကို တင်း ကျပ်စွာ ဆုပ်ကိုင်ထားသူသည် မိမိချွန် တိုက်မိရာ တစုံတခုကို မြင်လျှင် မိမိစိတ်ထဲ၌ ငါတော့ တိုက်မိတော့မှာပဲ ဟူသော အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း ဝင် လာ၏။ ထိုအခါတွင် မိမိ၏ ဝိလ်ပါဝါက မတိုက်နဲ့ဟု ဆို၏။ ဤသို့ ဝိလ် နှင့် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း အပြိုင် အဆိုင်ဖြစ်ကာ အနိုင် လူသော အခါတွင် ထုံးစံအတိုင်းပင် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းက အနိုင်ရပြီး တိုက်မိရာကို စာညှိတညှိ ကြီးပင် ဝင်ဆောင်လေတော့သည်။

မေလ်ကွေ့က အထက်ပါကဲ့သို့သော ဥပမာကွေ့ကို နောက်ထပ် အများ အပြားပင် ပြုသနိုင်ပါသေးသည်ဟု ဆိုပေသည်။

သူ၏ ဆိုလိုချက်မှာ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကိုသာ အားထားပါ။ အင်မယ် ဂျီနေးရှင်းက ငြင်းဆန်၍ နေပါလျှင် ဝိလ်ပါဝါသည် ဘာမျှမတတ်နိုင်ပါ ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ပြီးခဲ့သော အခန်းများ၌ ရေးသားခဲ့သည့် ဝိလ်ပါဝါ ရရှိရေးနှင့် အားကောင်းရေး လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ အချည်းနှီး ဖြစ်ရတော့ မည်လော။ ဤသို့လည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။

စိတ်ပညာသမားအတွက် ဝိလ်ပါဝါအင်အား ကောင်းကောင်း ရှိနေ ရေးမှာ အထူးပင် လိုအပ်ပါသည်။ ဤသို့ဆိုလျှင် မေလ်ကွေ့၏ အဆိုပြုချက် နှင့် ကျန်တော်အပါအဝင် အခြားသော စိတ်ပညာ သမားများ၏ ယူဆ ချက်သည် တခုနှင့် တခု မှမတူ ဆန့်ကျင်မှု ရှိနေသလောဟု မေးရန် ရှိနေ ပါသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် တခုနှင့် တခု ဆန့်ကျင်မှု မရှိပါ။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မေလ်ကွေ့၏ *Better and Better Day by Day* “နေ့စဉ် နေ့စဉ် ပို၍ ပို၍ ကောင်းမွန်လာသည်” အမည်ရှိ စာအုပ် တွင် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီး နံပါတ်(၁) အချက်ကိုသာ ရေးသား ထား သည် မဟုတ်။ အောက်ပါ သူ၏ အယူအဆ အတွေ့ အကြုံ ကိုလည်း ရေး သား 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.”

“ဝိလ်နှင့် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း (ပြဋ္ဌာန်းစိတ်နှင့် စိတ်ကူး ထင်မြင်မှု) သဘောတူညီမှု ရှိကြသောအခါတွင် တခုနှင့် တခု ပူးပေါင်းသော နှစ်ဆ အင်အားကို ဖြစ်ပွားသည် မဟုတ်။ သို့ရာတွင် တခုသည်တခုကို မြောက်ခြင်း အားဖြင့် ကြီးမားသော အင်အားကို ဖြစ်ပွားစေလေသည်။ ဤသို့ အပေါင်းမဟုတ် အမြောက်ဂဏန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိစေရန် အတွက် ဤစာအုပ်ကို ဤမျှ အထိ ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် ရေးသားရခြင်းဖြစ်ပေသည်။ စင်စစ် အားဖြင့် စိတ်ပညာ သမားသည် ဝိလ်ပါဝါတန်ခိုးလည်း ကြီးထွား၊ အင်မယ်ဂျီ နေးရှင်းလည်း ဖြစ်ချင်သလို ရှင်းလင်း ပြတ်သားလျက် ထိုအချက် နှစ်ခု သဘောတူညီစွာ ရှိရေးကို ရရှိအောင် ကြံဆောင်ရမည် ဖြစ်လေသည်။”

အထက်၌ ရေးသားခဲ့သည့် နံပါတ်(၁) အဆိုအရ ဝိလ်နှင့် အင်မယ်ဂျီ နေးရှင်း သဘောကွဲလွဲသောအခါတိုင်း အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းက အနိုင်ရသည် ဆိုချက်မှာ အလွန်မှန်ကန်သော သဘောတရားဖြစ်သည်မှာ ယုံမှားစရာ မရှိ ပါပေ။ ဤသို့ သဘောကွဲလွဲမှုရှိခဲ့သော် ဝိလ်ကိုနည်းနည်းမျှပင် အသုံးပြုပုံ နေရန်ကို မိလ်ကွေက ညွှန်ကြားပေးသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဝိလ်အင်အား မကောင်းသေးသူ စိတ်ပညာ သမားအား အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သောအခါတွင် ဝိလ်ကို အသုံး မပြုပါနှင့်ဟု မိလ်ကွေက အထူးသတိပေး ညွှန်ကြားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သူ၏အကြံပေး ချက်မှာ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကိုသာ အားထုတ်မှု မပါပဲ အသုံးပြုရန် ဖြစ် ပေသည်။

အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကို အသုံးပြုရန်နှင့် ပတ်သက်၍လည်း သူက ဤသို့ ရေးသားထား၏။

“The imagination can be directed.”

“စိတ်ကူးထင်မြင်မှုကို ညွှန်ကြား လမ်းကြောင်း၍ ပေး နိုင်သည်။”

အထက်ပါ ရေးသားချက်များ၊ အားလုံးကို အကျဉ်းချုံးလိုက်ပါလျှင် အင်မယ်ဂျီ နေးရှင်းခေါ် စိတ်ကူးထင်မြင်ချက်အတိုင်း ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက် လာရသည်ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ် ရရှိပေသည်။

တနည်းအားဖြင့် ဆိုရလျှင် ခရစ်တော်၏ ဟောပြောချက် ဖြစ်သည်-

“A a man thinkth in his heart so is he.”

“လူသားတဦးသည် သူ၏ နှလုံးသား အတွင်း၌ တွေးထင် သည့်အတိုင်း သူ ဖြစ်သည်။”

ဆိုသော သမ္မာကျမ်းစာသာ စာသာ နှင့် ထပ်တူ ညီမျှသည် ဟု လည်း ဆိုနိုင်ပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ မိမိဘူ၏ အတွင်းစိတ်ကို ညွှန်ကြားခိုင်းစေရာတွင် အင်မယ်ဂျီ နေးရှင်းကို စနစ်တကျ သုံးစွဲတတ်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာ၌ ဝိလ်ကို မသုံးပဲ အင်မယ်ဂျီ နေးရှင်းကိုသာသုံးစွဲနည်းအတွက် ဥပမာပြရန် လိုပေသည်။

လူ့ဘယောက် မခံသာအောင် ခေါင်းကိုက်နေသည်။ ထိုသူအားအော်တို ဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်စေကာ သူ့ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင် သူ့ ကိုယ်သူ ကုသစေ၏။

“ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ငါ့ခေါင်းမှ ထွက်ခွာသွားပြီ၊ ထွက်ခွာသွားပြီ” ဟု သူ့ရွတ်ဆို၏။ ဤသို့ ရွတ်ဆိုရာ၌ သူသည် ပို၍ ထိရောက်မှု ရှိစေရန် ရည်သန်လျက် သူ၏ ဝိလ်ကို အသုံးပြု၏။

အသုံးပြုပုံမှာ သူ၏ ရွတ်ဆိုမှုကို အားစိုက်ထုတ်၍ ပြုလုပ်၏။ သူ့စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို လျော့ချ၍မထား။ တင်းတင်းမာမာ ဖြစ်နေ၏။ ရွတ်ဆိုသည့် ခေါင်းကိုက်သည့်ဝေဒနာကို အငိုပိုပြီး စူးစိုက်ထား၏။ ထိုအခါ၌ သူ၏ စိတ်ကူး အသင်အမြင်တွင် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ပါဝင်နေလေသည်။

ဤအတိုင်း သူသည် “ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ငါ့ခေါင်းမှ ထွက်ခွာသွား ပြီ”ဟု အားထုတ်လျက် ရွတ်ဆိုသော်လည်း သူ၏ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းတွင်

ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာသည် သူ့စိတ်အာရုံမှာ ပါဝင်နေသည့် အတွက် သူ့
ဆရာဝါသည် လျော့ပါး၍ မသွားပဲ ရှိနေပေလိမ့်မည်။ သူ့ အင်မော်ဂျီ
နေးရှင်း အတိုင်းသာ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် မေီလ်ကွေ့က 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 အခါပေါ်သိမ်း ညွှန်ကြားလျက် ရှိနေကြသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအထင်အမြင် ဩဝါဒကို ငြင်းဆန် ပယ်လှန် ပစ်ရမည်။ အားထုတ် ကြိုးပမ်းခြင်းများ ဆိုသည်မှာ ဝိတ်ခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် ဖြစ်သည်။ ထိုပြဋ္ဌာန်းစိတ်ဝိတ်သည် မိမိမေီလ်ကွေ့က ဆန့်ကျင်ဘက် ထင်မြင် စိတ်ကူးခြင်း အင်မော်ဂျီနေးရှင်း ဝင်ရောက်လာရန် တံခါးပေါက် အဖြစ်သို့ ကျရောက်သွားစေနိုင်သည်။ ထိုအခါတွင် လိုချင်သည့် အရာနှင့် တတက် တလမ်း ဆန့်ကျင်သည့် အကျိုးပေါ်ချက်ကိုသာ ဧတိ အကျ ခေါ်ယူ ဆောင်သွင်းလာစေ ရှိနေပေသည်။”

အထက်ပါ မေီလ်ကွေ့၏ အယူအဆ ကို အခြားသော ကမ္ဘာ့ စိတ်ပညာရှင် အများစုက လက်မခံဟု ရေးသားပါရှိသော စာအုပ်ကို ကျွန်တော် ဖတ်ရဖူးသည်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်မှာမူ သူ၏ အထက်ပါ အယူအဆကို မိမိ ဆင်ခြင်တုံ တရားနှင့် ပြုပြင်လျက် လက်ခံပါသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် အားထုတ်မှု ရှိရန်သည် လိုအပ်ပါသည်။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သည် ဆိုကတည်းက အာ ထုတ်မှုမှာ ရှိနေပါပြီ။ သို့ရာတွင် မေီလ်ကွေ့၏ ညွှန်ကြား သတိပေးခြင်းမှာ လိုသည်ထက် ပိုသော အားထုတ် ကြိုးပမ်းမှု မဖြစ်စေရန်အတွက်ဟု ကျွန်တော် အနေနှင့် ယူဆပါသည်။ မှန်ပေသည်။ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှု ဝိရိယာမှာ လိုသည်ထက် ပိုနေပါက အကျိုးမထွက်ပဲ အပြစ် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဝိရိယလွန်လျှင် ဆွံ့သည် ဟု ဗုဒ္ဓကျမ်းစာတတ် ပုဂ္ဂိုလ်များက ပြောဆိုကြသည်။

ဤသို့ ဝိရိယလွန်ကာ ဆွံ့ မသွားစေရန် မေီလ်ကွေ့က သူ့သဘောထားကို အောက်ပါအတိုင်း ပြောဆိုထားပြန်သည်။

“When the certain people do not obtain satisfactory results with autosuggestion, it is either because they lack 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 ဖြစ်စေရာ ရှိနေပေသည်။ သူတို့သည် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရာ၌ ယုံကြည် အားထားမှု မရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် သူတို့၏ အားထုတ်မှု ပြုခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ အားထုတ်မှု ပြုခြင်းကြောင့်က ပို၍ မကြာခင် မအောင်မြင် အဖြစ်များသည်။ ကောင်းမွန်သော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ဖြစ်စေရေးတွင် အားထုတ်မှု မပါစေပဲ ပြုလုပ်ရန်မှာ အထူးတလည် လိုအပ်ပေသည်။ အချက်နှစ်ခု အနက် နောက်အချက်၏ အဓိပ္ပာယ်သဘောမှာ ဝိတ်ခေါ် ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ကို သုံးစွဲခြင်းဟု ဆိုလိုသည်။ ထိုအချက်ကို မပြုလုပ်ပဲ လုံးလုံး လျားလျားပင် ဘေးသို့ ပယ်ရှားထားရမည် ဖြစ်သည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သူသည် အင်မော်ဂျီနေးရှင်းကိုသာ အခြား ဘာမျှ မပါဝင်စေပဲ သီးသန့်အနေ ထားကာ အားကိုးအားထား ပြုရမည် ဖြစ်လေသည်။”

ဤနေရာတွင် အထက်၌ ရေးလက်စ ခေါင်းကိုက်သူ ပြုလုပ်သည့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ကောင်းသော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ဖြစ်စေရန် ဆက်၍ ရေးသားရပါမည်။

ထိုသူသည် ပထမ၌ အားထုတ်မှု တည်းဟူသော ပြဋ္ဌာန်းစိတ် ဝိလ်ကို ထည့်သွင်းသုံးစွဲရာ သူ၏ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းတွင် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သော သူမလိုလားသည့် ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာ အာရုံသာ ပေါ်နေသည်အတွက် ဧရာဝတီသည် လျော့ပါးမသွားပဲ ထစ်ခံနေမည်ဖြစ်ရာ မေလ်ကွေ၏ သတိပေး ညွှန်ကြားမှုကို ထိုသူ သတိရ လိုက်နာသော အနေနှင့် သူသည် အားထုတ်မှုများကို လုံးဝ ရပ်ဆိုင်းလိုက်သည်။ စိတ်နှင့်ကိုယ်ကို လျော့ချလိုက်သည်။ ပြီးလျှင် သူ၏ နှုတ်မူ -

“ငါ့ခေါင်းထဲမှ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ထွက်ခွာသွားပြီ။ ထွက်ခွာသွားပြီ။ ငါ့ခေါင်း ကြည်လင်လားပြီ။ ကြည်လင်လားပြီ” ဟု ပြောပြနေကြလေ။ ထိုတိုး ရွတ်ဆိုယင်း သူ၏ခေါင်း ကြည်လင် ရှင်လန်းလာပုံကိုသာ သတိမလစ်စေပဲ အဆက်မပြတ် စိတ်ကူးထင်မြင်မှု အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း ပြုလုပ်ပေးသောအခါ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာမှာ လျော့ပါးသွားပြီး ဧကကြာ အချိန်အတွင်း၌ပင် ပျောက်ကင်းသွားမည် ဖြစ်လေသည်။

ဤနေရာတွင် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာရှင်က ဤသို့ မေးနိုင်၏။ “ခေါင်းကိုက်နေတဲ့ လူပဲ။ ကိုယ့်ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို သိရှိပြီး အာရုံမပြုမိပဲနှင့် ဘယ်မှာ နေနိုင်မှာလဲ။ ခေါင်းကိုက် နေတာကို စိတ်မကူးရဘူးဆိုလို့ ဖြစ်နိုင်မလား။”

ဤလို မေးခွန်းအတွက် မေလ်ကွေက ဤသို့ ဆိုထားပါသည်။ “ဟုတ်ပါတယ်။ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို စဉ်းစားမိရန်ကို မကြောက်ပါနဲ့ စဉ်းစားပါ။ သို့သော်လဲ တဘက်လဲ ခေါင်းကိုက် ဝေဒနာကို ငါ မကြောက်ပါဘူး။ ငါက ပျောက်စေချင်ယင် ပျောက်သွားမှာပဲလို့ ပြောပေးပါ။ ဥပမာ - ဆင် တနေရာထုကို သွားတဲ့အခါမှာ ခွေးဆိုး တကောင်က လိုက်ဟောင့်ပြီး သင့်ထံ ပြေးလာတဲ့အခါမှာ ဆင်က ရပ်ပြီး ခွေးရဲ့ မျက်လုံး နှစ်လုံးကို ရဲရင့်ရင့် ကြည့်လိုက်ပါ။ ထိုအခါမှာ ခွေးဟာ သင့်ကို ကိုက်ရဲမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဘယ်၍ ဆင်ဟာ ခွေးကို ကြောက်ပြီး ပြေးယင် ခွေးရဲ့ သွားတွေဟာ သင့်ရဲ့ ခြေထောက် အသားထဲ ဝင်လာမှာပါပဲ”။

မေလ်ကွေက အားထုတ်မှု မပါစေသည့် သူ့နည်းလမ်းသည် အမှန် ဖြစ်သည့်အကြောင်း၊ ဤမှန်ကန်သော နည်းလမ်းအရ သူညွှန်ကြားသည့်

အတိုင်း အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သည့် ဧရာဝတီ အမျိုးမျိုး စွဲကပ်သူ အပေါင်း အမြောက်အမြားပင် ဧရာဝတီ ပျောက်ကင်းသည့် အကြောင်း၊ အချို့သော ဧရာဝတီရှင်များတွင် ဆရာဝန် လက်လွှတ် ထားရသူများလည်း ပါဝင်ကြောင်းများကို ထုတ်ဖော် ပြောပြ သက်သေ ထူနိုင်ခဲ့လေသည်။

သို့ရာတွင် အားထုတ်မှု ဝိရိယ လုံးဝ မပါပဲနှင့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်၍ ဖြစ်နိုင်ပါမည်လော။

ဤမေးခွန်း၏ အဖြေ အတွက် ဗုဒ္ဓ ဟောကြားသည့် ဗောဇ္ဈင်တရား ခုနစ်ပါး ကို လေ့လာသုံးသပ် ကြည့်သင့်၏။

ဗုဒ္ဓက ရှေးဦးစွာ သဘိသမ္မေဇ္ဇင် ရှိနေရန်ကို ဟောကြားသည်။ သတိ ဆိုသည်မှာ ပိုသည်မရှိ အမြဲ လိုအပ်လျက်သာ ရှိနေပေသည်။ မိမိပွားများ နေသော တရားနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာမှတစ်ပါး ဧခြားမထက် ဆိုင် မလ် ဘက်သည့် အကြောင်း အရာသို့ စိတ်လွင့်ပါး မသွားစေရေး သတိကို အမြဲ ထားရှိနေရမည်ဟု နားလည်ရပါမည်။

ထို့နေ့စွဲက ဓမ္မဝိစယ သ မ္မ-ဇ္ဈင်တရားကို ပွားများစေရန် ဟောကြား ပေသည်။ (ဓမ္မ-မှန်ကန်သော တရား။ ဝိစယ-ပွားများခြင်း)။

တတိယမြောက် သမ္မောဇ္ဈင်မှာ ဝိရိယ ဖြစ်ပါသည်။ အားထုတ်ကြိုးပမ်း မှုပင် ဖြစ်ပါသည်။

စာအားဖြင့်သာ ပထမ သတိ၊ ဒုတိယ ဓမ္မဝိစယ၊ တတိယ ဝိရိယဟု ဆိုရသော်လည်း စင်စစ်အားဖြင့် ထိုဘုရားသုံးပါးသည် တပြိုင်နက်တည်း သာ ဖြစ်ပေါ်လာရလေသည်။ သတိရှိနေရန် ဆိုသည်မှာ ဓမ္မဝိစယရှိနေရန် သတိမလစ်ဖို့ဖြစ်၍ ဤသို့ သတိနှင့် ဓမ္မဝိစယရှိနေရန် အားထုတ်ခြင်းသည် ဝိရိယသမ္မောဇ္ဈင် ပ ဖြစ်လေတော့သည်။

ဤနေရာ၌ ဝိရိယ ည် မည်မျှ လိုပါသနည်း။ သတိ အမြဲ ရှိနေလျက် ဓမ္မဝိစယ ပွားများနေရန်မှတစ်ပါး ဧခြားမည်သည့် ဧပို ဝိရိယမျှ မလိုဟု နားလည်ရပါမည်။

ဤသို့ သတိ၊ ဓမ္မဝိစယနှင့် ဝိရိယတရားသုံးပါး ပြိုင်တူ တက်ညီ လက်ညီ ဖြစ်ပေါ်ပွားများမှု အရှိန်ရလာသောအခါတွင် ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်သည် ဝင်၍ လာပေတော့မည်။ ပီတိ အဟုန် ကြီးမြင့်လာသော အခါတွင် ပထမ၌ သမ္မောဇ္ဈင်သည် ဖြစ်ပေါ်၍ လာရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ပီတိ ဆိုသည်မှာ ဝမ်း

မြောက်ခြင်းဖြစ်၍ အဆင့် ငါးခု ရှိပေသည်။ ပထမဆုံး ဆိုသည်မှာ ကိုယ်စိတ် အေးချမ်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤအဆင့်ငါးသို့ ရောက်လျှင် ကိုယ်စိတ်အေးချမ်းမှု ပထမဆုံးသည် ထိုသို့ ရှိနေသောရောဂါကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ဖယ်ခွာ သွားစေအောင် ဆောင်ရွက်ပေး မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓလက်ထက်က အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်နှင့်အရှင်မဟာကဿပ အရှင်မြတ်တို့၌ စွဲကပ်သည့် ဝေဒနာများကို ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ဗောဇ္ဈင်တရား ခုနစ်ပါးကို ဟောကြားလျက် ပျောက်ကင်း ချမ်းသာဖူးပါပြီ။

ထို့ပြင် ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် စွဲကပ်သော ဝေဒနာမှာလည်း အရှင်စုန္ဒ မထေရ်ကို ထိုဗောဇ္ဈင်တရားခုနစ်ပါး ရွတ်ဆိုစေကာ ဗုဒ္ဓ ကိုယ်တော်တိုင် နာကြားခြင်းအားဖြင့် ရောဂါပျောက်ကင်း ချမ်းသာဖူးသည်ဟု ဗုဒ္ဓ ကျမ်းစာများ၌ ပါရှိပါသည်။

ဗုဒ္ဓဟောသည့် ဗောဇ္ဈင်တရားများနှင့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ကြပါစို့။

ဗောဇ္ဈင်တရားတွင် စိရိယ ပါရှိပါသည်။ မိလိန္ဒကောက အားထုတ်မှု (စိရိယ) လုံးဝမပါရဟု ဆိုသည်။ ဤနေရာ၌ ကဲ့လဲ့မှု ရှိနေပေသည်။ သို့သော် မိလိန္ဒကောဆိုသည့် အဓိပ္ပာယ်မှာ လိုသည့် ထက် ပို၍ အားထုတ်မိစေရန်ကိုသာ ညွှန်းဆိုခြင်း ဖြစ်သည်ဟု နားလည် ရပါမည်။

စင်စစ်အားဖြင့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း စလုပ်ခြင်းသည်ပင်လျှင် စိရိယ စိုက်ထုတ်ရသော အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုပင် ဖြစ်နေပါချေပြီ။ ထို့နောက် မိမိ ဖြစ်စေလိုသည်ကိုသာ သတိထား၍ စိတ်ကူး ထင်မြင်နေရမှုသည်လည်း အားထုတ် ကြိုးပမ်းမှု တမျိုးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာမှာ အတော်ပင် သိမ်မွေ့သော သဘော ရှိနေပေသည်။ ဆိုလို သည်မှာ—

“Action minus effort”

“အားထုတ်မှုမပါသော ဆောင်ရွက်မှု” ဆိုသော စကားကို စဉ်းစားကြည့်လျှင် အဓိပ္ပာယ် အမှန်ကို သိမြင်နိုင် ပါလိမ့်မည်။

မည်သို့ဆိုစေ၊ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်သူသည် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကို သာ အပြုအပိုင် အားကိုးအားထားပြုပါ ဆိုစကားကို လက်ခံထားကာ လိုက်နာရန်မှာ မမှားနိုင်ဟု ဆိုရပါမည်။ သို့သော် ထိုအင်မယ်ဂျီနေးရှင်း သည် ဖြစ်နိုင်သောတောင်အတွင်း၌သာ ရှိနေရပါမည်။

တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် အပြုစိတ်ကူးသာ ဖြစ်ပေါ်ပါစေ။ အဖျက် စိတ်ကူး မဖြစ်ပေါ်ပါစေနှင့်ဟု ဆိုလိုပေသည်။ အဖျက်စိတ်ကူး မပေါ်စေ ရန်မှာ ကိုယ်စိတ်အပြုလျှော့သည့် ရိလက္ခဏာရှင်းကို ဦးစွာ ပြုလုပ်ရပါမည်။ တဆက်တည်းပင် စိတ်ကို တင်းမာသွားစေမည့် အားထုတ်မှုမျိုး မပြုမိရန် ပင် ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်ရပါမည်။

အောက်တွင် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့လိုလားချက် များ ပြည့်မြောက်သွားသူနှစ်ဦး၏ အဖြစ်မှန် ဇာတ်လမ်းနှင့်ခုကို စိတ်ပညာ ရှင် လက်စီအမ်လီကရုန်း၏ စိတ်ပညာစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်၍ ဥပမာအဖြစ် ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

အာရပ်လူမျိုး လူငယ်တဦးသည် အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ ကာလီဖော်နီယား တက္ကသိုလ်သို့ လာရောက်ကာ အင်ဂျင်နီယာအတတ်ပညာများကို သင်ကြား ဆည်းပူး၏။ သူသည် ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ စာပေကို ကြိုးစား ဖတ်ရှုလေ့လာ ပါသော်လည်း အင်ဂျင်နီယာရပ်ဆိုင်ရာ ချွတ်ယွင်းအားနည်းနေမှုကြောင့် ဖတ်ပြီး မှတ်ပြီးများမှာ မေးပျောက်သွားသည်က များနေသည်။ ဤတွင် သူ၏ပညာ ရည် အဆင့်မှာ နိမ့်ကျရလေသည်။

သူသည် စိတ်ပျက်အားလျော့သွားသည်။ သို့နှင့် လူသည် စိတ်ပညာရှင် အမ်လီကရုန်းထံသို့ 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။

မဟာမေဒင်ဘာသာဝင်များတွင် ကံကြမ္မာကို လွန်စွာ ယုံကြည် အေး ထားသူတွေ များသည်။ ထိုလူငယ်က ဤသို့ ပြော၏။

“ကျွန်တော်ကို ဘုရားသခင်က ပညာကောင်းကောင်း မတတ်စေချင်ဘူး ထင်ပါရဲ့”

ထိုအခါ အမ်လီကရုန်းက ပြန်ပြီး သူ့အား မေးခွန်း ထုတ်လိုက်၏။

“ဘုရားသခင်က မင်းကို ဒဏ်ခတ်ထားတယ်လို့ မင်းထင်နေယင် ဘာဖြစ်လို့ မင်းကို ဒီတိုင်းပြည်သို့ ပညာတော်သင်အဖြစ်နဲ့ စေလွှတ်ခြင်းခံရအောင် ဘုရားသခင်က ပြုလုပ်ထားရတာလဲ၊ မင်း ထင်နေတာဟာ အကြောင်းအကျိုး မညီညွတ်သေးပါဘူး”

အာရပ်လူငယ်သည် ကံကြမ္မာနှင့် ဘာသာတရားကို အလွန်အမင်း ယုံကြည် အားထားနေကြောင်းကို အမ်လီကရုန်းက သိသည်။ ထို့ကြောင့် လူငယ်၏ ဘာသာရေးယုံကြည်မှု စိတ်ထားကို အသုံးချရန် အမ်လီကရုန်းက ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

မဟာမေဒင် တာသာဝင်များသည် တနေလျှင် ငါးကြိမ် မက္ကမ္မိဆိုသို့ မျက်နှာမူလျက် ဘုရားရှိခိုးမှုကို ပြုကြရသည်။ အမ်လီကရုန်းက လူငယ်အား ဘုရားရှိခိုးသော အခါတိုင်း “မိမိသည် စိတ်အာရုံ စူးစိုက်နိုင်မှုနှင့် မိမိဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာများကို ကျက်မှတ်နိုင်ရပါလိမ့်”ဟု ဘုရားထောင်ထံ ဆုတောင်းရန် ပြောကြားသည်။

ဤသို့ ဆုတောင်းရာတွင် ကျောင်းသင်ခန်းစာများကို ကောင်းစွာ သင်ကြား တတ်မြောက်လိုပါသည်။ သို့မှသာ မိမိတိုင်းပြည်သို့ ပြန်သွားသော အခါ တိုင်းပြည်၏ ကောင်းရာကောင်းကြောင်းကို မိမိ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်းများကိုလည်း ထည့်သွင်း ပြောဆိုရန် အမ်လီကရုန်းက သင်ကြားပေးသည်။ ဤသို့ ဘုရားရှိခိုးတိုင်း ထပ်တလဲလဲ ဆုတောင်းပါလျှင် မိမိလိုသားသော အကျိုးတရားများကို ရရှိမည်မှာ သေချာသည့် အကြောင်းကိုလည်း လူငယ်အား ယုံကြည်စိတ်ရှိလာအောင် အမ်လီကရုန်းက ပြောပြသည်။

ထို့နောက်မှ အမ်လီကရုန်းက အာရပ် လူငယ် ကျောင်းသားအား အင်မယ်ဂျီနးရှင်း ပြုလုပ်ရန်အတွက် အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြသည်။

“မင်းရဲ့ စာကြည့်ခန်းထဲမှာ မင်းရဲ့ရွှေ စားပွဲပေါ်မှာ စာအုပ်တွေနဲ့ မင်းထိုင်ပြီး စာဖတ် လေ့လာနေပုံကို မင်းရဲ့ စိတ်အာရုံထဲမှာ ပေါ်လာအောင် ဖန်ဆင်းပြီး ကြည့်ရမယ်။ အဲဒီလို စာဖတ်လျက် လေ့လာရာမှာ

မင်းရဲ့ မှတ်ဉာဏ်တွေဟာ အင်မတန် ထက်ထက်သန်သန် ဖြစ်လာတယ်လို့လဲ စိတ်ကူး တွေးတော ကြည့်ရမယ်။ စိတ်အာရုံ စူးစိုက်မှုတွေလဲ တိုးထက်လာတယ်လို့ ထင်မှတ်ရမယ်။ ပညာသင်ကြားရတာကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ အားတက်ဆရာ ရှိနေတယ်လို့လဲ မင်းကိုမင်း ပြောပြ စိတ်ကူး ထပ်မြင်ရမယ်။

“နောက်တမျိုးကတော့ မင်းဟာ အင်ဂျင်နီယာ ဘာသာရပ် ဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာတွေကို ထောင်းကောင်း 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 အမ်လီကရုန်း ပြောသည့်အတိုင်း လိုက်နာပြုလုပ်ပါသည်။ သူသည် သင်ခန်းစာများကို စိတ်အာရုံ စူးစိုက်မှုနှင့် လေ့လာနိုင်ပြီးလျှင် နောက်ဆုံး၌ သူသင်ယူမည့် အင်ဂျင်နီယာ ဘာသာရပ် ဆိုင်ရာ စာမေးပွဲကို အဆင့်မြင့်မြင့်နှင့် အောင်မြင်သွားလေသည်။

အမ်လီကရုန်း၏ စာအုပ်၌ ဖော်ပြပါရှိသည့် နောက်ထပ် ဖြစ်ရပ်မှန်တခု မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

ဘက်တီ အမည်ရှိ မိန်းမငယ် တဦးသည် အမ်လီကရုန်းထံသို့ အကြံဉာဏ် ရယူရန် ရောက်ရှိလာ၏။ သူမအား အမ်လီကရုန်းက အာရပ်ကျောင်းသားအတွက် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် နည်းများကို သင်ကြားပြောပြလိုက်သည်။

ဘက်တီသည် လေးငါးလကြားမျှ လီကရုန်းနှင့်ဆက်သွယ်မှု ပြတ်နေပြီး နောက် တနေ့သ၌ သူမသည် လီကရုန်းသို့ ဖုန်းဆက်ပြီး သူမ အကြောင်း ပြောပြချင်၍ လာရောက် တွေ့ဆုံရမည့် အချိန်ကို တောင်းဆိုသည်။ သူမ ရောက်လာသည့်အခါ သူမ၏ အကြောင်းကို ဤသို့ ပြောပြ၏။

PDF CREATOR - NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

သူမသည် လိကရုန်း ညွှန်ကြား ပြောဆိုလိုက်သည့်အတိုင်း အင်မယ်ဂျီ နှေးရှင်း ပြုလုပ်သည်။ သူမသည် စာရေး ဝါသနာပါသည်။ ထို့ကြောင့် သူမသည် ဝတ္ထုများကို ရေးသားပြီး မဂ္ဂဇင်းတိုက်အချို့သို့ ရောင်းချနိုင်ခဲ့သည်။ သူမသည် တက္ကသိုလ် တခုသို့ တက်ရောက်ကာ ရုပ်မြင်သံကြား လွှင့်ထုတ်သည့် ဌာနသို့ တင်သွင်း ရောင်းချနိုင်မည့် ဇာတ်လမ်းများ ရေးသားနည်းကို သင်ကြားသည်။

ထို့နောက် တက်တီသည် ရုပ်မြင်သံကြား ဇာတ်လမ်း ဝတ္ထုများကို ရေးသားပြီး ရုပ်မြင်သံကြား ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းဆိုင်ရာ ဌာန၏ အကြီးအကဲနှင့် ဝင်ရောက်တွေ့ဆုံသည်။

သူမသည် သူမ ရေးထားသည့် ဝတ္ထုဇာတ်လမ်း အကျဉ်းချုပ်ကို စာတမျက်နှာရေးပြီး ပူးတွဲတင်ပြလိုက်သည်။ ဌာနဆိုင်ရာ အကြီးအကဲ၏ ဇာတ်လမ်းအကျဉ်းချုပ်ကို ဖတ်ကြည့်လိုက်သည်။ ပြီးလျှင် ဤသို့ ပြော၏။

“ကောင်းပြီ၊ မင်းရဲ့ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းကို ကျုပ် ဖတ်ကြည့်ပါမယ်၊ ထားခဲ့ပါ”

ရက်သတ္တနှစ်ပတ် ကြာသွားသောအခါတွင် တက်တီထံသို့ လူစတင်သွင်းသော ရုပ်မြင်သံကြား ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းအတွက် ဌာနဆိုင်ရာ အကြီးအကဲထံမှ ပေးပို့သော စာမူချက်လက်မှတ်တစောင် ရောက်ရှိလာသည်။

လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် ရုပ်မြင်သံကြား လွှင့်ထုတ်သော ကုမ္ပဏီများသည် ဇာတ်လမ်းဝတ္ထုများကို သူတို့၏ ကိုယ်စားလှယ်မှတစ်ဆင့် တင်သွင်းခြင်းကိုသာ လက်ခံဝယ်ယူလေ့ရှိသည်။ စာရေးသူထံမှ တိုက်ရိုက်ဝယ်ယူလေ့မရှိ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းကို ခိုးယူပါသည်ဟု အခြားသော စာရေးသူတစ်ဦးက တရားစွဲဆိုမှုမှ လွတ်ကင်းရန် အတွက် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ယခု တက်တီ၏ ဇာတ်လမ်းကိုမူ ရှေးရှေး၌ပင် ဝယ်ယူလိုက်သည်။ ဤကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ တက်တီက ဤသို့ပြောပြ၏။

“ကျွန်မက ငါ့ရေးတဲ့ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းကို လက်ခံမှာပဲလို့ ယုံကြည်ထားလိုက်တယ်။ ကျွန်မမှာ ရုပ်မြင်သံကြားဌာနနဲ့ ရှေးက အဆက်အသွယ်လဲ မရှိခဲ့ဖူးဘူး။ အဲဒီ ဌာနမှားရှိတဲ့ လူတစ်ဦးကိုလဲ ကျွန်မ မသိဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့နဲ့ ကျွန်မနဲ့ အဆင်ပြေပြေ ဆက်ဆံနိုင်ပုံ ဆက်သွယ်နိုင်ပုံကိုသာ အာရုံပြုပြီးကြည့်တယ်။ နောက်တလကြာတော့ နောက်ထပ် ဝတ္ထုဇာတ်လမ်း

တပုဒ်ကို အဲဒီဌာနက ဝယ်ယူပြန်တယ်။ ဌာနအကြီးအကဲက မင်းရေးတဲ့ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်း နောက်ထပ်တပုဒ်ကိုလဲ ဝယ်ယူအိုးမှယ်လို့ ပြောလိုက်သေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်း သုံးခုကို သူတို့ ဝယ်ယူပြီးတဲ့နောက်မှာ သူတို့ရဲ့ စတူဒီယိုရုံကို အမြဲတမ်း ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းများ ရေးသားတင်သွင်းပို့ ကန့်သတ်ချက်စာချုပ်ကို ကျွန်မ ချုပ်ဆို လက်မှတ် ရေးထိုးနိုင်ခဲ့ပါတယ်”

တက်တီသည် သူမ ရည်မှန်းခဲ့သော ပန်းတိုင်သို့ ရောက်သွားလေပြီ။

ဤအဖြစ်မှန်နှင့် ပတ်သက်၍ လိကရုန်းက ဤသို့ ထင်မြင်ချက်ပေး၏။

တက်တီသည် 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 စိတ်ကူး ထင်မြင်မှုကို ပြုလုပ်လေ့ ရှိကြပါသည်။ သို့ရာတွင် သူတို့သည် မှားယွင်းမှု နှစ်ခုကို ပြုတတ်ကြသည်။

ပထမ မှားယွင်းမှုမှာ ဤအခန်း၏ အစ၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် စိတ်ကူးယဉ် လွန်းသူ ပန်းတန်သည်ကဲ့သို့ အဆက်အစပ် မရှိသော ဘုရင်သမီးကို သူရယူခန်း ဇာတ်လမ်းမျိုး ရောက်ထိတ်ရာရာ တွေးထင်စိတ်ကူးမှု ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ မှားယွင်းမှုမှာ စိတ်ကူးထင်မြင်မှု ပြုကြရာ၌ အဆင်မပြေမည့် အကြောင်းများ၊ မအောင်မြင်မည့် အချက်များ၊ စိုးရိမ်စရာများ၊ အထစ်အင်္ကျီများ၊ မကျေနပ်မှုများ စသည့် အပျက်စိတ်ထားမျိုးကို ဦးတည်လျက် မအောင်မြင်မည့် ရုပ်လွှာများကိုသာ ဖန်ဆင်း ကြည့်မြင် စဉ်းစားခြင်းများ ဖြစ်လေသည်။

အမှားနှစ်ခု၏ နေရာတွင် အောက်ပါ အမှန်နှစ်ခုနှင့် အစားထိုးယူပါလျှင် အောင်မြင်မှုကို ရရှိရမည် ဖြစ်ပေသည်။

- ၁။ ဖြစ်နိုင်လောက်သော ဘောင်အတွင်းရှိ ဖြစ်သလိုသော အကြောင်းနှင့် အကျိုးတရားများကိုသာ ယုံကြည်မှုနှင့် ထင်မြင်စိတ်ကူး ကြည့်ရမည်။ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်မှု ရှိနေပါလျှင် ဖြစ်နိုင်သော အကြောင်းဟု မှတ်ယူရပေလိမ့်မည်။
- ၂။ အဖျက်စိတ်ထား ကင်းရှင်းပြီး အပြုစိတ်ထားများသာ ပါသည့် စိတ်ကူးထင်မြင်မှုမျိုးကို ရိုးရိုးသားသား ယုံယုံကြည်ကြည် ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအခန်း၌ မှတ်သားဖွယ်ရာ အချက်များ

- ၁။ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း ပြုလုပ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ မိမိ အတွင်းစိတ်ကို သိမ်းသွင်း သွေးသောင်လျက် မိမိ ဩဇာလွှမ်းမိုးနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။
- ၂။ ဘိန်းမိုန်းယင်း စိတ်ကူးယဉ်သည့် ရောက်တတ်ရာရာ တွေးထင်သော အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းမှ အကျိုးရမည် မဟုတ်။
- ၃။ ဝိလ် (ပြဋ္ဌာန်းစိတ်) နှင့် အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း (စိတ်ကူးထင်မြင်မှု) အနိုင်လုတိုင်း အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကသာ ခြွင်းချက်မရှိ အနိုင်ရမြဲ ဖြစ်၏။
- ၄။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လျှင် ဝိလ်ကို မသုံးပါနှင့်။ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းကိုသာ လုံးဝ အားထား သုံးစွဲပါဟု မေလ်ကွေ့ထ ညွှန်ကြား၏။
- ၅။ သတိသည် ပိုသည်မရှိ၊ စိရိယမ္မာ ပိုလွန်းနေပါက အကျိုးမဲ့ ဖြစ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ဝိရိယလွန်လျှင် ဆွံ့သည် ဆိုစကားကို သတိထားရပေမည်။
- ၆။ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်း ပြုလုပ်ရာတွင် အဖျက်စိတ် မပါစေပဲ အပြုစိတ်ထားနှင့်သာ ပြုလုပ်ရပါမည်။

အခန်း ၁၂

တိတ်ဆိုတ်ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်၍ အမှန်တရား ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်း

စိတ်ပညာရှင်ကြီးများ၏ ယုံကြည်ချက်တရားမှာ လူသား၏ ဦးနှောက်သည် ရေဒီယို အသံလွှင့်ရုံကဲ့သို့ မိမိ၏အကြံအစည်၊ ပြောလိုချက်များနှင့် စေတနာများကို လွှင့်ထုတ်ပေးနိုင်သည်သာမက၊ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ လွှင့်ထုတ်လိုက်သည့် အကြံဉာဏ်များ၊ ပြောပြလိုချက်များနှင့် စေတနာများကိုလည်း ပမ်းယူနိုင်စွမ်း ရှိသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ဤယုံကြည်ချက် မှန်ကန်သည့်အကြောင်းကို တယ်လီပသီ (Telepathy) နည်း လေ့ကျင့်တတ်မြောက်ပြီးသူများက ထောက်ခံကြပြီး ဖြစ်ပေသည်။

“Telepathy တယ်လီပသီ” ဆိုသော စကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အင်္ဂလိပ်အဘိဓာန်က ဤသို့ ဖော်ပြ၏။
“လူတိုင်း၏ အတွေးအခေါ် အကြံဉာဏ်သည် အခြားသူ တိုင်းထံသို့ သင်္ကေတအမှတ်အသားများနှင့် စကားလုံးများ မပါရှိပဲနှင့် ရောက်ရှိဆက်သွယ်ခြင်း။”

မည်သည့် ကိရိယာ တန်ဆာပလွာ တခုမျှ မပါပဲနှင့်၊ နှုတ်မပွင့်ပဲနှင့် မည်မျှ ဝေးကွာသောနေရာမှ ဖြစ်စေ၊ တိုင်း၏စိတ်ကူးကို တိုင်းထံရောက်ရှိ စေခြင်းကို တယ်လီပသီဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ လူတိုင်းနှင့်တိုင်း ဤသို့ အသံတိတ် စိတ်ကူးပလွယ်နိုင်ရန်မှာ မိမိတို့၏ စိတ်ဓာတ် တည်ငြိမ်မှု ရှိအောင် လေ့ကျင့်ယူလျှင် ရနိုင်ပေသည်။

စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်မှု ရှိခြင်းသည် အမှန်တရားကိုလည်း ထင်ထင်ရှားရှား မြင်နိုင်သည်။ ထို့ပြင် စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်မှုမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် အင်အား သည် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကိုလည်း ထိရောက်စွာ စေခိုင်းနိုင်ခြင်း တန်ခိုးကို ဖြစ်စေလေသည်။

စိတ်ဓာတ် တည်ငြိမ်မှု ရှိလာသော အခါတွင် ထိုသူ၏ ဦးနှောက်သည် အခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ဦးနှောက်မှ ထုတ်လွှင့်လိုက်သော အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းများကို ဖမ်းယူ အသုံးပြုနိုင်သည်ဟုလည်း ယုံကြည်ရပေသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရလျှင် စိတ်ဓာတ် တည်ငြိမ်မှုကို ရရှိလာသော အချိန်တွင် ထိုသူ၏ အတွင်းစိတ်သည် ပိုမို၍ အားကောင်းလာသဖြင့် အခြား သူများထံမှ ထုတ်လွှင့်လိုက်သော အကြံဉာဏ်များကို ဖမ်းယူကာ မိမိ အသိ စိတ်သို့ ချောချော မော့မော့ ကောင်းကောင်း မွန်မွန် ရောက်အောင် ပို့၍ ပေးနိုင်သည် ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။ သို့မဟုတ် မိမိအတွင်းစိတ်သည် သူ၏ ကျယ်ပြန့်သော စတိုးခန်း အတွင်းရှိ စုဆောင်းထားပြီး အသိဉာဏ်များကို အသိစိတ်သို့ ပို့ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤရေးသားချက်နှင့် ပတ်သက်၍ ဥပမာပေးရန်သည် လိုအပ်ပါသည်။ အောက်တွင် ဥပမာနှစ်ခုကို ဖော်ပြ လိုက်ရပါမည်။

တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်စွာထိုင်၍ အမှန်သဘောကို ဆင်ခြင် စဉ်းစားခြင်း ကို ပြုပြင်ခြင်းအားဖြင့် လူသုံးပစ္စည်း အသစ်ပေါင်း ၂၀-ကျော်ကို တီထွင် လုပ်ကိုင်ပေးနိုင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး တဦးသည် အမေရိကန်၌ ရှိခဲ့ဖူး၏။ သူ၏ အမည်မှာ မစ္စတာ ဂိတ် ဖြစ်ပြီး ရှေ့တန်း သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများ၏ စာရင်း တွင် ပါဝင်ပါသည်။

သူ၏ လုပ်နည်း လုပ်ဟန်မှာ အသံလုံးသံစ အခန်းတွင်းဝင်ပြီး စဉ်းစား ကြံဆခြင်း ဖြစ်၏။ သူသည် ကုလားထိုင်တလုံးပေါ်တွင်ထိုင်ကာ သူ့ ရှေ့ရှိ စားပွဲပေါ်တွင် မှတ်စုစာအုပ် တခုကို တင်ထား၏။ လျှပ်စစ် မီးခလုတ်ကို နှိပ်ကာ မီးပိတ်လိုက်ပြီးလျှင် မှောင်ထဲတွင် သူသည် သူပြုလုပ် တီထွင်လို သော ပစ္စည်းရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ စဉ်းစား ကြံဆလေသည်။ ပထမ၌ သူ သိသော လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နည်းများကို စောင်စဉ်းစား၏။ ထို့နောက် သူမသိ သော အဆစ်အပိုင်းသို့ ရောက်သောအခါတွင် စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ထား လျက် စိတ်ဆာရုံ စုရုံးစူးစိုက်စွာ ကြံဆနေလိုက်၏။ ထိုအခါ ရုတ်တရက်

ပင် သူသိလိုသော အချက်အလက်များသည် သူ၏ အသိဉာဏ်ထဲသို့ သွား ကနဲ ရောက်လာတတ်လေသည်။

တကြိမ်ကဆိုလျှင် သူ့အသိဉာဏ်ထဲသို့ ပြေးဝင် လာသော အချက် အလက်များကို သူ့ ရှေ့ရှိ မှတ်စုစာအုပ်ထဲတွင် ရေးမှတ်ရသည်မှာ သုံးနှာရှိ မျှပင် အချိန်ကြာလွှားသည်ဟု ဆိုပေသည်။ သူ့ရေးပြီး မှတ်စုများကို ပြန် ဖတ်သော အခါတွင် သူ့ဖြေရှင်းရန်ရှိနေသော 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 အမှုထမ်းခဲ့ဖူး၏။ သူ့အလုပ် လုပ် ရသည့်နေရာမှာ လူနေအိမ်ခြေကင်းရှင်းရာ တောင်ပေါ်ဒေသရှိ ကြေးနန်းရုံ ကလေးတခု၌ ဖြစ်၏။ သူသည် တဦးတည်း တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာထိုင်ကာ သူပြုလုပ်လိုသော လူသုံးပစ္စည်းတခုနှင့် ပတ်သက်၍ မည်သို့မည်ပုံ လုပ်ကိုင် ရမည်ကို ကြံစည် တွေးတော၏။ သူသည် စိတ်အေးရုံ စုစည်းစူးစိုက်မှု ကြီး စွာနှင့် တွေးတော ကြံဆခြင်း ဖြစ်ရာ သူ၏ စိတ်မှာ ဘေးပတ်ဝန်းကျင် လောကကြီးကို မေးလျှော့နေသည်အထိ ဖြစ်ဖြစ်သွားသည်ဟု ဆိုပေသည်။

ဤသို့ တွေးတော ကြံဆရာမှ ရရှိသော အသိဉာဏ်များသည် သူ့အား ကမ္ဘာကျော် တီထွင်ရေးဆရာကြီးအဖြစ်သို့ ရောက်စေခဲ့လေသည်။

ဤသို့ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်လျက် အမှန်သဘောကို တွေးတော ကြံဆခြင်းကို “တရားထိုင်သည်” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် “တမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်သည်” ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုရပါမည်။

မှန်ကန်သော အကြောင်းရပ်များကို “တရား” ဟု ခေါ်ဆိုရသည်ဖြစ်ရာ တရားထိုင်သူသည် မှန်ကန်သော အချက် အလက်များကို တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်သော အလျင်အမြန်ဖြစ်စေ မြင်တွေ့ရတတ်ပါသည်။

တရားထိုင်ရာ၌ စိတ်နှင့် အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှုမှာ အလိုအပ်ဆုံးပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိသိလိုသော အချက်ပေါ်တွင်သာ အာရုံတင်လျက် အထက်မပြတ် အောင် ဆင်ခြင်စဉ်းစားနိုင်ပါလျှင် မိမိသိလိုသော အဖြေကို အနှေးနှင့် အမြန် ရရှိရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ဤသို့ အဖြေရရှိရာ၌ အကြောင်းနှစ်မျိုး ရှိနိုင်ပေသည်။

ပထမအကြောင်းမှာ မိမိအတွင်းစိတ်ထဲ၌ သိုမှီးရှိနေပြီး အသိဉာဏ်များသည် စိတ်တည်ငြိမ်မှု၏ အင်အားတန်ခိုးကြောင့် ဝှုပ်လျှိုး နေရာမှ ပေါ်ထွက်လာ ပြီးလျှင် မိမိ၏ အသိစိတ်သို့ ရောက်ရှိလာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

စုံတိုယအကြောင်းမှာ အခြား အခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများထံမှ လွှင့်ထုတ်ပေးသော အသိဉာဏ်များကို မိမိ၏ ဦးနှောက်ကဖမ်းယူပြီး မိမိ အသိစိတ်သို့ ရောက်ရှိ သိမြင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အထက်၌ဆိုခဲ့သည့် တယ်လီပသိနည်းအရ သိမြင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ သောမတ်အယ်ဒီဆင်၏ ဖြော့ကောင်းကို ဖော်ပြခြင်းအားဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ပေါ်လွင် ထင်ရှားသွားဖွယ်ရာ ရှိပေသည်။

သောမတ်အယ်ဒီဆင်မှာ စာအင်ကျောင်းတွင် တနှစ် ပြည့်အောင်ပင် ပညာမသင်ကြားခဲ့ရပေ။ သို့သော်လည်းသူသည် ကမ္ဘာကျော် သိပ္ပံပညာရှင် တီထွင်ရေးဆရာကြီးတဝသို့ ရောက်လာသောအခါတွင် သူ၏ ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေဗိသုကာဆရာကြီးက သူ့အား ချီးကျူးစကား ပြော၏။

ထိုအခါ သောမတ်အယ်ဒီဆင်က “သူ၏ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်မှုများ မှာ သူ၏ အစွမ်းချည်းထက် သက် မဟုတ်ကြောင်း၊ စင်စစ်အားဖြင့် အနန္တတန်ခိုးတော်ရှင်က သူ့တရားထိုင်သကဲ့သို့ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်လျက် ကြံစည် တွေးတောနေသော အခါများတွင် ညွှန်ကြားပြသသည့် အတွက် သူ၏ လုပ်ငန်းရပ်များ အောင်မြင်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်” ဟု ပြောပြဖူး၏။

မည်သို့ဖြစ်စေ၊ စိတ်ပညာသမားများသည် မိမိတို့၏ အလုပ်အကိုင် အကြံအစည်များအတွက် လိုအပ်ချက်များ ရှိနေပါလျှင် ထို လိုအပ်ချက်များကို ရရှိစေနိုင်ရန် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်လျက် စိတ်နှင့်အာရုံ ရရှိစူးစိုက်မှုနှင့် ကြံစည်တွေးတောမှုကို ပြုလုပ်ပေးသင့်ပေသည်။

ထိုအခါ၌ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ လွှင့်ထုတ်ပေးသည့် အကြံဉာဏ်သည် မိမိထံသို့ ရောက်ရှိသိမြင်နိုင်မှုကို သော်လည်းကောင်း၊ မိမိအတွင်းစိတ်က မိမိသိရှိလိုသော အချက်များကို ထုတ်ဖော် ပေးအပ်ခြင်းကို သော်လည်းကောင်း တရားထို၍ စဉ်းစားကြံဆသူ ရရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဤနေရာအထိ မိမိအတွင်းစိတ်ကို စေခိုင်းနည်းများ၊ သို့မဟုတ် အသုံးချနည်းများကို ရေးခဲ့သည်မှာ ပြည့်စုံပြီဟု ဆိုနိုင်ပါပြီ။ အားလုံးကို တခုစီ ပြန်သည့်ဖော်ပြရလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပေသည်။

၁။ ပထမ အချက်မှာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လျက် မိမိ အတွင်းစိတ်ကို စေခိုင်းခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရာတွင်—

- (က) အာရုံပြုခြင်း၊
 - (ခ) နှုတ်မှ ရွတ်ဆိုခြင်း၊
 - (ဂ) စာဖြင့် ရေး၍ ပတ်ခြင်း
- များ ပါဝင်ပါသည်။

၂။ ဒုတိယ အချက်မှာ အင်မယ်ဂျီနေးရှင်းခေါ် စိတ်ကူးထင်မြင်မှု ပြုလုပ်ခြင်း၊

၃။ တတိယအချက်မှာ ဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းခြင်း၊
၄။ စတုတ္ထ အချက်မှာ တရားထိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်လျက် အမုန်တရားကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်းများ ဖြစ်ပေသည်။

အထက်ပါနည်းလေးသွယ်အနက် တနည်းနည်းကိုဖြစ်စေ၊ လေးခုလုံးကို ဖြစ်စေ မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြစ်အောင် သုံးစွဲတတ်ပါလျှင် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်သည် မိမိ၏ လိုချင်ရာ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်၍ ပေးလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤအခန်း၌ သိပ္ပံနိကာယပုဒ်များ

- ၁။ လူသားတိုင်း၏ ဦးနှောက်သည် ရေဒီယို အသံလွှင့်ရုံကဲ့သို့ မိမိကလည်း အကြံဉာဏ်နှင့် စေတနာကို လွှင့်ထုတ် ပေးနိုင်သည်။ သူတပါးထံမှလာသော အကြံဉာဏ်နှင့် စေတနာကိုလည်း ပမ်းယူအသုံးပြုနိုင်သည်။
- ၂။ လွှင့်ထုတ်ခြင်းနှင့် ပမ်းယူခြင်းကို စိတ်တည်ငြိမ်မှုနှင့် ပြုလုပ်မှသာ လျင် ဖြစ်နိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ယူလျှင် ဖြစ်နိုင်သည်။
- ၃။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာထိုင်လျက် တရားအားထုတ်ခြင်းမှ မိမိသိမြင်လိုချက်များ ရရှိနိုင်သည်။
- ၄။ တရားအားထုတ်ရာ၌ စိတ်နှင့်အာရုံကို စုစုံ၊ စူးစိုက်နိုင်မှုရှိပြီး အဆက်မပြတ် ဆင်ခြင်ကြံဆနိုင်စွမ်းရှိရန်မှာ အထူးပင် လိုအပ်၏။

အခန်း ၁၃

စိတ်ပညာဖြင့် အောင်မြင်ထင်ရှားသူများ

လူသားတို့၏ လိုအပ်ဆန္ဒသည် များပြားလှချေသည်။ မိမိတို့ ဝါသနာအလျောက် နိုင်ငံရေးတွင် ထင်ပေါ်ကျော်စော အောင်မြင်လိုသူများ၊ စီးပွားရေးတွင် ထိပ်ဆုံးသို့ ရောက်လိုသူများ၊ အနုပညာတွင် ထင်ရှားအောင်မြင်လိုသူများ၊ အားကစားတွင် အများတကာထက် သာလွန်အောင်မြင်လိုသူများ စသည်ဖြင့် ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုးနှင့် ကြိုးစားနေကြသူတွေ ရှိနေပေသည်။ ထိုသူအသီးသီး ရည်မှန်းသည့်ပန်းတိုင်သို့ အရောက်ပို့ပေးနိုင်သည့် အဓိက အကျဆုံးသော အရာမှာ စိတ်ပညာ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ကြရပါသည်။

စိတ်ပညာရပ်များကို တပ်ဆင်ဆေးချာ သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ စိတ်ပညာလမ်းစဉ်အတိုင်း လျှောက်သွားနိုင်သူသည် မိမိ၏ ရည်မှန်းရာပန်းတိုင်သို့ ပင်ပန်းမှုနည်းနည်းနှင့် သူတပါးထက် အချိန်စောစွာ ရောက်ရှိရမည် ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့ ရောက်ရှိသူများစွာ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ များကို ကျွန်းတော်တို့ သိရှိကြရပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်ရေးခဲ့ပြီး “စိတ်၏စွမ်းအင်” စာအုပ်တွင် စိတ်ပညာရပ်ကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ကြီးပွားတိုးတက် အောင်မြင်သွားသူ လေးဦး၏ အကြောင်းကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထိုသူများမှာ—

(၁) ငွေကြေးအနေနှင့် ဒေါ်လာသန်းပေါင်း ငါးရာမျှ ကြွယ်ဝသူ သံမဏိဘုရင်ဟု ကျော်ကြားသည့် အင်ဒရူးကော့နယ်ဂျီမှာ တဦးဖြစ်ပါသည်။

သူသည် လွန်စွာဆင်းရဲသော မိဘများမှ မွေးဖွားခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ ပညာကို
စောင်းစွာ မဆင်ကြားခဲ့ရ။ သို့သော် သူသည် သူ့ကိုယ်သူသာ စိတ်
ပညာရပ်များအရ သန်းကြွယ်သဌေးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်၍ ပေးနိုင်ခဲ့
သည် မဟုတ်သေး။ သူ၏ အလုပ်တွင် ပါဝင် လုပ်ဆောင်သူ သူ့အလိုက်
အဝန်းများကိုလည်း သန်းကြွယ် သွေးများအဖြစ်သို့ ရောက်အောင် ကူညီ
လုပ်ဆောင်၍ ပေးနိုင်ခဲ့သူ ဖြစ်ပေသည်။ လူ့ဒါနုပေးဝေထွ်လည်း လွန်စွာ
ရက်စရာမရှိသော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပေသည်။ သူသည် ဒေါ်လာ သန်းပေါင်း
သုံးရာကို လှူဒါန်းခဲ့သည်။

အင်ဒဂျူးကာနယ်ဂျီသည် “လိုချင်သော ဆန္ဒကို ရွှေအဖြစ် ပြောင်းလဲ
နိုင်သော နည်းခြောက်သွယ်” အမည်တပ်လျက် ငွေကြေး ချမ်းသာစေနိုင်
သည့် နည်းခြောက်သွယ် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း အကြောင်းကို နပိုလီယန်
ဟီးလ်အား ထုတ်ဖော် ပြောပြခဲ့သေးသည်။

(၂) ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီးနှင့် သန်းကြွယ် သဌေးတဝသို့
စိတ်ပညာနည်းများကို သုံးစွဲခြင်းအားဖြင့် ရောက်ရှိလာသူမှာ နပိုလီယန်
ဟီးလ် ဖြစ်၏။ သူသည် ငယ်စဉ်အခါက အတတ်တတ် အပြတ်ပြတ်နှင့်ပင်
သူ့ဘဝကို တော်ခဲ့သူ ဖြစ်သည်။ သူသည် အင်ဒဂျူး ကာနယ်ဂျီနှင့် တွေ့ဆုံ
မိပြီး အင်ဒဂျူးကာနယ်ဂျီ၏ အကူအညီနှင့် နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်ကြာမျှ ချမ်း
သာ အောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းများ ရှာကြံ သုတေသန ပြုလုပ်ပြီးမှ စာ
အုပ်များစွာကို ရေးခြင်းအားဖြင့် သူရည်မှန်းရာ ပန်းတိုင်သို့ ချောမောစွာ
ရောက်သွားသူ ဖြစ်ပေသည်။

(၃) တနှစ်ပြည့်အောင်ပင် ကျောင်းမနေခဲ့ရသူမှာ သောမတ် အယ်ဗီ
ဆင် ဖြစ်သည်။ သူသည် နားကလည်း အလွန်အင်း လေးလိုက်သေး
သည်။ သို့သော်လည်း စိတ်ပညာနည်းလမ်းများအရ သူ့စိတ်နှင့် အာရုံကို
စုရုံးစူးစိုက်စွာ ထားနိုင်လျက် ကြံစည် စဉ်းစားခြင်းအားဖြင့် ကမ္ဘာကျော်
တီထွင်ရေး ဆရာကြီးအဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့သူ ဖြစ်ပေသည်။

(၄) ပီလစ်ပိုင်နိုင်ငံသည် အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ လက်အောက်ခံ ဂ်လီနို
နိုင်ငံ ဖြစ်ခဲ့ဖူး၏။ ထိုဂ်လီနိုနိုင်ငံသား ကော့ဇီ သည် အမေရိကန် လူမျိုး
စိတ်ပညာ တတ်သိသူ နပိုလီယန်ဟီးလ်နှင့် ပေါင်းဖက်မိ၏။ နပိုလီယန်

ဟီးလ်၏ နည်းပေးလမ်းပြ ပြုပြင်ချက်အရ စိတ်ပညာရပ်ဖြစ်သော အော်တို
ဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် ၂၄ နှစ်နှင့် ၆ လ ကြာမျှ အသုံး
ပြုခြင်းအားဖြင့် သူ့တိုင်းပြည်မှာ အမေရိကန်လက်အောက်ခံ ဂ်လီနိုဘဝမှ
လုံးဝ လွတ်လပ်သော အချုပ်အခြာ အာဏာပိုင်ဘဝသို့ ရောက်ပြီးလျှင် သူ
သည်လည်း ထိုနိုင်ငံ၏ ပထမဆုံး သမ္မတကြီး ဖြစ်ခဲ့သည်။

စိတ်ပညာလမ်းစဉ်ကို လိုက်စားခြင်းအားဖြင့် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်
အတိုင်း မီလျံနာ သန်းကြွယ်သဌေး၊ မီလျံနာ သန်းကြွယ် ကမ္ဘာကျော်
စာရေးဆရာ၊ ကမ္ဘာကျော် တီထွင်ရေး သိပ္ပံပညာရှင်နှင့် သမ္မတကြီးတဝဆို့
ထက်လှမ်းနိုင်ခဲ့သူများအပြင် အခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အကြောင်းကို
ရေးရလျှင် စာအုပ် တအုပ်ပင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သို့သော် လိုရင်းမျှကိုသာ ယခု ထပ်မံ၍ စိတ်ပညာဖြင့် အောင်မြင်
ထင်ရှားသူ ပုဂ္ဂိုလ်လေးဦး၏ အကြောင်းကို အောက်၌ ရေးသား ဖော်ပြ
လိုက်ပါသည်။

(၁) ဟားဘတ်ဘာကာ

အင်္ဂလန် နိုင်ငံ လန်ဒန်မြို့ကွင် ဟားဘတ်ဘာကာ (Herbert Barker)
အမည်ရှိ စိတ်ပညာရှင်တဦးသည် စိတ်ပညာနည်းများအရ ရောဂါများကို
ကုသ၏။ သူ၏ ကုသခြင်းကို ဂရိတ်ဗြိတိန် ဆေးကောင်စီက အယုံအကြည်
မရှိပေ။ သို့ဖြစ်ရာ ဟားဘတ်ဘာကာနှင့် တွဲဖက်လျက် ဆေးကုသသူ
ဒေါက်တာများအား ထိုဆေးကောင်စီက ဆေးကုသခွင့်ကိုရပ်ဆိုင်းထား၏။

ဟားဘတ်ဘာကာသည် စိတ်ပညာရှင် ဖြစ်သည်။ စိတ်ပညာရှင်တို့ မည်
သည် စိတ်မပျက်တတ်။ သူ့အား အမျိုးမျိုး အနှောင့်အယှက် ပေးနေ
သည့် ကြားထဲ၌ပင် သူသည် စိတ်ပညာနည်းအရ ဝေဒနာရှင် များအား
ဆက်လက် ကုသပေး၏။ သူ၏ ကုသမှုကြောင့် များစွာသော ဝေဒနာရှင်
များမှာ ရောဂါပျောက်ကင်း ချမ်းသာကြ၏။ တိုင်းပြည်လူထုက ဟား
ဘတ်ဘာကာအား များစွာ အားကိုးအားထား ပြုလာ၏။

လူထု၏ ကြည်ညိုလေးစားမှုအရှိန်သည် အလွန်ကြီးမားလာလေရာ မူလ
က သူ့အား ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုနေကြသော ဆေးကောင်စီဝင် ဆရာဝန်များ

မူ၎် တစတစနှင့် သူ့အပေါ်တွင် ယုံကြည် ထောက်ခံ လာကြရလေသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ဟားဘတ်ဘာကာမှာ အင်္ဂလန်ပြည်၌ ရှိနေစဉ်က ဂျော့ဘုရင်၏ သူရဲကောင်းဘွဲ့ (Knighthood) ပေးအပ်ချီးမြှင့်ခြင်းကို ခံရသည်။ ထိုအခါ ကျမ ဆာဟားဘတ်ဘာကာ၏ ရန်သူများမှာ သူ၏ စိတ်ပညာနည်းများကို ဆည်းပူးသင်ကြားကြလေတော့သည်။

(၂) မွန်စိယာဂျင်းဘီဇိယက်

ပြင်သစ်ပြည်ပါရီမြို့တွင် မွန်စိယာဂျင်းဘီဇိယက်သည် လယ်ယာစိုက်ပျိုးခြင်း ဆိုင်ရာ အင်ဂျင်နီယာအဖြစ် လုပ်ကိုင်နေရာမှ ရုတ်တရက်ပင် သူ့မိတ်ဆွေ များ အံ့အားထင်သွားအောင် စိတ်ပညာဖြင့် ကုသခြင်းအလုပ်ကို စတင် လုပ်ကိုင်လေသည်။ သူသည် သူ့တွင်ငုပ်လျှိုးရှိနေသော ရောဂါကို ကုသ နိုင်စွမ်းတန်ခိုးများကို ယုံကြည်သည့်အလျောက် စတင် ကုသသူ အချို့ကို အောင်အောင်မြင်မြင် ကုသပေးနိုင်ခဲ့လေသည်။

ထိုအခါ သူ့စိတ်ထဲတွင် အခြား အလုပ်အကိုင်ကို လုပ်ကိုင်ရာတွင် သုံးစွဲရမည့်အင်အားကို ရောဂါကုသခြင်းနေရာတွင်သာ လွှဲပြောင်း အသုံး ချနိုင်ပါလျှင် ထိုထက်ပင် ခရီးထောက်ပေးလိမ့်မည်ဟု ထင်မြင်လာသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ သူသည် အင်ဂျင်နီယာအလုပ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီးလျှင် စိတ်ပညာဖြင့် ရောဂါ ကုသခြင်းကိုသာ ပြုလုပ်လေတော့သည်။ သူ၏ အောင်မြင်မှုများမှာ တခုပြီးတခု ဆက်တိုက် ဖြစ်လာလေသည်။ ဤတွင် သူနှင့်ယှဉ်ပြိုင်ဘက် ဒေါက်တာများက မနားလို ဖြစ်လာသည်။ သူ့အား ထိုဒေါက်တာများက မလိုမုန်းထားစိတ်နှင့် ပုလိပ်အဖွဲ့သို့ တိုင်ကြားကြ သည်။ သို့သော် သူ၏ကုသမှုမှာအပြစ်ပြောပြစရာမရှိဖြစ်လေရာ ပုလိပ်အဖွဲ့အ သူ့အပေါ်တွင် မည်သို့မျှအရေးမယူနိုင် ရှိရလေသည်။

သို့နှင့် သူ၏အောင်မြင်မှုမှာ ကြီးထွားလာလေသည်။ မည်မျှအထိ သူ၏ အောင်မြင်မှု ကြီးမားလာသနည်းဆိုလျှင် ၁၉၂၅-ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၃၀ ရက်နေ့ထုတ် ပြင်သစ်သတင်းစာတစ်စောင်တွင် ပြင်သစ်နိုင်ငံ၏ နာမည်ကြီး ဆရာဝန် စိန်အင်နီဆေးရုံအုပ်ကြီးဖြစ်သူ ဒေါက်တာအေမေရီ၏ ထုတ်ဖော်

ကြေငြာချက်တစောင် ပါရှိလာလေသည်။ ကြေငြာချက်မှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်သည်။

“There is nothing impossible in Monsieur Beziat's claim, for the influence of the mind over the body is wellknown.”

“မွန်စိယာဂျင်းဘီဇိယက်၏ အဆိုပြုချက်များမှာ မဖြစ် နိုင်စရာ တာမျှမရှိပါချေ။ အတယ်ကြောင့်ဆိုသော် နွှော ကိုယ်ပေါ်တွင် စိတ်၏ ကြီးမားသက်ရောက်မှုရှိသည်မှာ ထင် ရှားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။”

(၃) ပါမောက္ခ အလက္ကဇန်ဒါ အားစကင်း

လန်ဒန်မြို့မှ ပါမောက္ခအလက္ကဇန်ဒါအားစကင်း Professor Alexander Erskine မှာ ထိုအစားအလောင်း ဖြစ်၏။ သူသည် စိတ်ပညာရပ်ကို ယုံကြည်လိုက်စားပြီးလျှင် စိတ်ပညာနည်းအရ ရောဂါများကို ကုသမှု ပြုလေ သည်။ စိတ်ပညာရပ်သည် ခေတ်မီသိပ္ပံနည်းကျ ဘာသာရပ် အဖြစ်သို့ တိုးတက်ထောက်ရှိုလာလင့်ကစား သူ၏ဆွေမျိုးများမှာ သူ့အား စိတ်ပညာ ဖြင့် ရောဂါကုသခြင်းကို ဝေဖန်ပြောဆိုကြသည်။

သို့သော် ပါမောက္ခ အားစကင်းသည် စိတ်ပညာဖြင့် ရောဂါကုသခြင်း ကို ဆက်လက်ပြုလုပ်လေရာ အောင်မြင်မှု အမျိုးမျိုးကို ရရှိလေသည်။ ဤတွင် ရိုးရိုးဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာကို ပြုလုပ်သူ ဒေါက်တာများပင် သူ၏ စိတ်ပညာရပ်ကျွမ်းကျင်မှုအပေါ်တွင် အာထားနည်းယူ လာကြလေသည်။

ပါမောက္ခ အားစကင်းမှာ ဆေးဘွဲ့ရ ဒေါက်တာ မဟုတ်သော်လည်း ဆိုင်ရာအာဏာမိုင်များက သူ့အား အင်္ဂလန်ရှိဆေးရုံကြီးများတွင် ရောဂါ ကုသပေးရန်ကို ဖိတ်ခေါ်ပန့်ကြားကြရသည်။ ထို့နောက် ဖော်ကြီးဖြစ်လာ သောအခါတွင် သူ့အား စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ထူး ပေးအပ်ရလေသည်။

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 ရှိ အောင် နှိုးဆွခြင်း ဖြစ်သည်။ စင်ကြယ်သော ယုံကြည်မှု ထည် ချက်ချင်းပင် လူနာ၏ အတွင်းစိတ်၌ ကုသမှုကို ဖြစ် စေလေတော့သည်”

(၄) ပါမောက္ခ အော်တို အော်တို

ဂျာမနီပြည် ဘာလင်မြို့တော်၌ နေထိုင်သူ ပါမောက္ခ အော်တို အော်တို (Professor Otto Otto) မှာ စိတ်ပညာဖြင့် ရောဂါ ကုသခြင်း အတွက် ဥပမာပတိုက် တခုလုံးတွင် လွန်စွာ နာမည်ကြီးခဲ့သည်။ ဘာလင်မြို့ရှိ သူ၏ ဆေးကုဌာနမှာ လူအပေါင်း၏ အလေးအမြတ်ထားရာ နယ်မြေ ဖြစ်နေ လေသည်။ ရောဂါဝေဒနာပေါင်းစုံ စွဲကပ်သူအများ လာရောက်ရာ ဒေသ ပင် ဖြစ်၏။

ပါမောက္ခအော်တိုသည် လူနာများ၏ အတွင်းစိတ်ကို သွေးဆောင်လျက် သူတို့ ရောဂါကို သူတို့၏ အတွင်းစိတ်က ကုသရန် ပြုလုပ်ပေးသူ ဖြစ်ပေ သည်။

x x x

စိတ်ပညာရပ်ကို အသုံးပြုခြင်း အားဖြင့် အောင်မြင် ထင်ရှားသွားသူ တွေမှာ ပြော၍ မကုန်နိုင်အောင်ပင် များပြားသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ စင်စစ် အားဖြင့် စိတ်ပညာရပ်သည် လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ ကလေးလူကြီး မိန်းမ၊ ယောက်ျား၊ ရဟန်းတော်များနှင့် ဘာသာရေးသမားများပါ လေ့ လာ အသုံးပြုသင့်သော ပညာရပ် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ပညာသည် ဒဿနိကဗေဒ ပညာရပ် စာရင်းဝင်ဟု ဆိုနိုင်သော် လည်း စင်စစ်အားဖြင့် သိပ္ပံပညာရပ်များကဲ့သို့ ချိန်တွယ်၊ တိုင်းထွာခြင်း အမှု မပြုနိုင်သည့်ပြင် မည်မျှအထိ နက်နဲမှုရှိ၍ မည်မျှအထိ ကျယ်ပြန့်မှု ရှိသည်ကို မည်သူမျှ မခန့်မှန်းနိုင်ကြသေးပေ။

သို့သော် ယခု သိရှိထားသမျှ စိတ်ပညာကို စနစ်တကျ အသုံးပြုထုတ် ပါလျှင် လူသားတိုင်းအား အောင်မြင်ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိစေနိုင်လိမ့်မည်မှာ ယုံမှားသံဘယ ချီအင်ကြပါပေ။

စိတ်ပညာသည် ဉာဏသမားများ အတွက်သာ လိုအပ်သည် မဟုတ်။ ကာယသမားများအတွက်လည်း ညီတူညီမျှ လိုအပ်မှု ရှိနေသည်ကို တွေ့ကြ ရသည်။ ဥပမာ-ဓာတ်တေ၊ ဂျူဒို အရွှေ့ညှို့ ကာယအားစိုက်ထုတ်မှုကို အဓိကထား၍ ပြုကျင့်နေရသော အားကစားသမား ကိုယ်ခံပညာရှင်များ သည်လည်း စိတ်ပညာကို ငွေ့လွတ်ထား၍ မရပေ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များအား ချဉ်းကပ်လျက် ဝေးမြန်းကြည့်ပါလျှင် သူတို့ ပညာရပ်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိနှင့် အလေ့အကျင့်ရှိမှုများကို ကောင်းစွာ ပြောပြကြလိမ့်မည် ဖြစ်ပါ သည်။

ဤအခန်း၌ သိသာဖွယ်ရာများ

- ၁။ စိတ်ပညာအားဖြင့် ထန်းကြယ် သဌေး၊ ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာ၊ ကမ္ဘာကျော် သိပ္ပံပညာရှင် တီထွင်ရေးသမားနှင့် သမ္မတအထိ ဖြစ်ခဲ့ ဖူးပြီ။
- ၂။ အင်္ဂလန်မှ ဆာဟားဗတ်ဘာကာ၊ ပြင်သစ်မှ မွန်စီယာဂျင်ဘီ ဝီယက်၊ အင်္ဂလန်မှ ပါမောက္ခ အလက္ကဇ်ဇီကာစကင်၊ ဂျာ မနီမှ ပါမောက္ခ အော်တို အော်တို တို့သည် စိတ်ပညာဖြင့် အောင် မြင် ထင်ရှားသူများအဖြစ်သို့ ရောက်ကြသည်။

နိဂုံး

စိတ်ပညာနှင့်ပတ်သက်သော ဆောင်စရာနှင့် ရှောင်စရာများကို ကျွန်တော် လေ့လာ သုတေသနပြုလုပ်ပြီး မိမိ နားလည် သဘောပေါက်သည့် အတိုင်း အတော်အသင့်ပြည့်စုံအောင် ရေးသားပြီးပါပြီ။ စာဖတ်သူများ အနေနှင့် ဤနေရာအထိ အစအဆုံးဖတ်သည်ဆိုပါလျှင် အတော်ပင်အချိန်ကုန်ခံရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤတွင် ဤသို့ ဘေးခွန်းတရပ် ထုတ်သင့်သည်ဟု ထင်၏။ အဘယ်ကြောင့် အချိန်ခံပြီး ရေးသူကရေး၍ ဖတ်သူက ဖတ်ရပါ သနည်း။

အဖြေမှာ—

“စိတ်ပညာသည် ကျွန်တော်တို့လူသားတိုင်းအား လိုချင်တာ ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ဆိုသည်မှာ ဟုတ်နိုင် မဟုတ်နိုင် သိရှိလေ့လာ ရန် အတုကပ်ပါ” ဟူ၍ ဖြစ်ရပါမည်။

လူသားတိုင်းအားဟု ဆိုလိုခြင်းသည် စင်စစ်အားဖြင့် (မိလိကော ပြော ၁.လို) နည်းနည်းတော့ ကြားရာ ကားရာထောက်ပါသည်။ အောက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်မျိုးသည် စိတ်ပညာမှအကျိုးရရှိနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့မှာ—

- ၁။ စိတ်ပညာစာပေကို သဘောပေါက်နားလည်အောင် ဖတ်ရှု ဆင်ခြင် နိုင်စွမ်း ဉာဏ်ပညာမရှိသူ။
- ၂။ စိတ်ပညာကိုမယုံကြည်သူ၊ သို့မဟုတ် စိတ်ပညာရပ်ကို နားလည် လိုစိတ် မရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ “စိတ်ပညာစာပေကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ဖတ်ရှု ဆင်ခြင်လျက်၊ စိတ်ပညာ၏ ညွှန်ကြားမှုများ အတိုင်း ယုံကြည်စိတ်နှင့် လိုကနာသူများသည် အမှန်ပင် မိမိတို့ လိုချင်ရာကို (ဖြစ်နိုင်သော ဘောင် အတွင်း၌ ရှိနေပါလျှင်) ရနိုင်ပါသည်” ဟု ကျွန်တော်တို့ယုံကြည်ရပါမည်။ စိတ်ပညာရှင်များအားလုံး ယုံကြည်ကြပါသည်။ လက်တွေ့ ဖမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်သိရှိရပြီးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် စိတ်ပညာနှင့်ပတ်သက်၍ ရှောင်စရာတွေ၊ ဆောင်စရာတွေမှာ များလှပါသည်။ မိမိတို့လူသားများအနေနှင့် ထိုထိုဤဤ အချက်တွေကို အပြည့်အဝ ဆောင်ရွက်လိုက်နာ နေထိုင်ရန်မှာ ခက်လှပါသည်ဟု ဆိုလိုက ဆိုရန် ရှိနေပါသည်။

ဤတွင် ဤသို့ ပြောပြရပါမည်။

စိတ်ပညာရပ်၏ ညွှန်ကြားချက်များကို အားလုံး အကျဉ်း ချူးလိုက်ပါ လျှင် လိုက်နာစရာမှာ အချက်နှစ်ချက်သာ ရှိနေပါသည်။

- ၁။ အဖျက်စိတ်သားကို မမွေးမြူ လက်မခံရန်နှင့်—
- ၂။ အပြုစိတ်သားကို မွေ မြူလက်ခံထားရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဤနေရာတွင် ဗုဒ္ဓလက်ထက်က ရဟန်းတပါး၏ အကြောင်း ကို ပြောပြချင်ပါသည်။

အကျွတ်တရားကိုရရှိလိုသည့် လူပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် သင်္ကန်းဝတ်လျက် တရားအားထုတ်ရန် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာထံမှ နည်းနာများကိုရယူ၏။ ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာ၏ သွန်သင်ညွှန်ကြားချက်များတွင် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်များ၊ ဆောင်ရမည့် အချက်များမှာ 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၏ စိတ်ဘုရားတည်းကိုသာ 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 ခိုင်းခြင်းအားဖြင့် 'ငါလိုချင်တာ ငါရနိုင်သည်' ဟု အမှန်အတိုင်းယုံကြည်ပြီး မိမိအတွင်းစိတ်ကို ခိုင်းစေလျှင် သို့မဟုတ် မိမိအတွင်းစိတ်ကို အသုံးချတတ်လျှင် လိုရာကို စွဲပြုနိုင်ပါသည်။

ပျားစွာသော သူတို့မှာ မိမိ၌ တန်ခိုးကြီးသော အတွင်းစိတ် ရှိနေသည်ကိုပင် မသိသဖြင့် အသုံးမချသောကြောင့် လူလုံးမလုပ် တဝတုံးသွားကြရသည်လည်း ရှိနေပါသည်။

အချို့တို့မှာ မိမိ၌ တန်ခိုးကြီးသော အတွင်းစိတ် ရှိနေမှန်း သိသော်လည်း အသုံးမချဖြစ်ပဲ ရှိနေကြပေသည်။

ထိုအကြောင်းကို စိတ်ပညာရှင် ဟားဘတ် တက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခ ဝီလျံ ဂျိမ်း (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 ကျွန်တော် အနေနှင့်ဆိုလျှင် “ဤအကျင့်ပါနေမှုကို ပယ်ပစ်ပြီး မိမိ အတွင်းစိတ် တန်ခိုးကို အသုံးပြုရန် စိတ်ဝင်ပါစော့မည်။ စာဖတ်သူများသည်လည်း မိမိတို့ အတွင်းစိတ်၏ ငန့်ခိုးကို အကျိုးရှိရှိ အသုံးချကြပါလော့” ဟု ကျွန်တော် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

မိမိ အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးကို အသုံးချခြင်းအားဖြင့် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှုကို အားလုံးသော စာဖတ်သူများ ရရှိကြပါစေတည်း။ ။

စောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)

နောက်ဆက်တွဲ

ဤစာအုပ်အတွက် နိဂုံးရေးပြီးခါမှ မိမိရေးပြီးသမျှကို ပြန်လည်စဉ်းစားမိသည်။ ဧကကြာမျှ မဟုတ်၊ နှစ်ရက် သုံးရက်ကြာမျှ အချိန်ယူ စဉ်းစားရပါသည်။ ထိုအခါ၌ ရေးစရာများ ကျန်ရှိနေသေးသည်ကို တွေ့ရသည်။

ထို့ကြောင့် ဤနောက်ဆက်တွဲကို ရေးထေးလိုက်ရပါသည်။

[တစ်]

ကျန်းမာရေး ဦးစားပေးပါ

သူ့ဇရာကိုယ်ပါ ဆိုးဆိုးလိပ် ကျွန်တော်တို့သည် လှုပ်ရှား သွားလာ နေနိုင်လျှင် မိမိကျန်းမာမှု ပိုမိုကောင်းမွန်ရေးကို မေ့နေတတ်ကြသည်။ ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းစေတတ်သည့် အစားအစာများကို စားမိခြင်း၊ အသွားအလာ အနေအထိုင်နှင့် နားနေ အိပ်စက်မှုကို ဂရုမပြုမိပဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ဖိသာဖြစ်အောင် ပြုလုပ်တတ်ခြင်း စသည်များမှာ အမှတ်မထင်ပင် မဆင်မခြင် ရှိတတ်ကြသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်ပညာ လေ့ကားဖြင့် မြင့်မားရာသို့ သွားမည်ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြုထားသူများသည် မိမိ ကျန်းမာမှုကို ရှေးဦးစွာ ထိကြီးစွာ ထား၍ စောင့်ရှောက်နေအပ်ပေသည်။

ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းနေပါလျှင် စိတ်ပညာ လေ့ကားမှာ မည်မျှပင် တောင့်တင်းခိုင်မာ ကောင်းမွန်မှုရှိနေစေကာမူ ထိုသူသည် ထိုလေ့ကားကို အပြည့်အဝ အကျိုးရှိအောင် သုံးစွဲနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

စိတ်ပညာလေ့စား၏ တောင့်တင်းခိုင်မာလျက် ကောင်းမွန်မှုချင်း တူညီ ခဲ့သော် ကျန်းမာရေးစောင့်လျက် ခွန်အားပေးလှည့် ပြည့်ဝ နေထူသည်သာ ရှေးဦးစွာ ထိပ်ဆုံးသို့ ရောက်ရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားခဲ့သည့် အမြတ်ဆုံး တရားလေးပါး တွင် “အနာရောဂါကင်းရှင်းသောအဖြစ်သည် အမြတ်ဆုံးသော လာဘ် ကြီးပေတည်း” (အာရောဂျံ ပရမာ လွာတာ) ဟု ထိုအချက်ကိုထိပ်ဆုံးတွင် ထင်ထားခြင်းမှာ ရှေးဦးစွာ လိုအပ်သော အကြောင်းတရား ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားစေရန် ရည်ထန်တော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ထို့နောက်မူ “ရတတ်သမျှနှင့် ပျာတသုံးစွဲရောင့်ရဲခြင်းသည် အမြတ်ဆုံး သော ဥစ္စာ၊ ချစ်ကျွမ်းဝင်၍ ခင်မင်သောသူသည် အမြတ်ဆုံးသော ဆွေ ရင်းမျိုးချွာ၊ ခန္ဓာဇာတ်သမီး၍ နိဗ္ဗာန်ကို ဝင်စံရခြင်းသည် အမြတ်ဆုံး သော ချမ်းသာကြီးပင်တည်း” ဟု ဆက်လက်၍ ဟောကြားတော်မူ ခဲ့ပါ သည်။

နိဗ္ဗာန်သည် ချမ်းသာတစာတို့တွင် အထွတ်အထိတ်ဖြစ်သည်မှာ မှန်၏။ သို့ရာတွင် ကျန်းမာမှု မကောင်းလျှင် နိဗ္ဗာန် ရောက်ရာ ရောက်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများကို အားထုတ်ရာ၌ ချွတ်ယွင်းမှု ရှိနေမည် ဖြစ်သည်။ သို့အတွက် နိဗ္ဗာန် ရောက်ရာ ရောက်ကြောင်းအတွက် ကျန်းမာရေးသည် အဓိကလိုအပ်သော ပထမဆုံးအချက်ဖြစ်သကဲ့သို့ စိတ်ပညာ လေ့ကားထစ် များ 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၏။

“Health is the Humanity's first necessity.”
“ကျန်းမာခြင်းသည် လူသား၏ ပထမဆုံး လိုအပ်ချက် ဖြစ် သည်။”

ကျန်းမာရေးကို အဓိကထားရမည်ဆိုလျှင် ကျန်းမာရေး ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းဖြစ်သော အဓိက အကြောင်းကြီးများကို ရှေးဦးစွာ သိရှိ ထားရန် လိုပေသည်။

ပထမ အချက်

ကျွန်တော်တို့သည် ဤဆောင်ပုဒ်ကို အမြဲသတိရ ရွတ်ဆိုသင့်သည်။

“We should eat to live and not to live to eat.”
“ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ရှင်ရန် အတွက် စားသောက် သင့်သည်။ စားသောက်ရန်အတွက် အသက် ရှင်နေရသည် မဟုတ်”

ဤသို့ဆိုလျှင် ဘာကို စားသောက်ရမည်နည်း။ အာဟာရဓာတ်များကို ဖျက်ဆီးထားခြင်း မရှိသော သဘာဝ အစားအစာများကို စားသောက် ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အာဟာရဓာတ်များကို ဖျက်ဆီးထားသည့် အစားအစာ များ (Denatured demineralized foods) ဆိုသည်မှာ သဘာဝ အစား အစာမဟုတ်သော ဗီတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များကို ဖျက်ဆီးထားသော အစားအစာများကို ဆိုပါသည်။

ဥပမာ-ဆန်ဖြူထမင်းသည် အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့သည့် အာဟာရဓာတ် များ ဖျက်ဆီးထားသော အစားအစာ ဖြစ်သည်။ ဗီတာမင်ဘီ အုပ်စုများ ပါရှိသော ဖွဲကို စင်ဆောင်ချွတ်ပစ်ထားခြင်းသည် သဘာဝ အစားအစာကို ဖျက်ဆီးထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့သည် ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်မှစ၍ ဆန်ဖြူထမင်းကို အားထား၍ စားခဲ့ကြသည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ရှည်လျားအောင် အကျင့် ပါလာခဲ့သည့် ဆန်ဖြူစားခြင်းကို ကျွန်တော်တို့သည် ရုတ်တရက် ချက်ချင်း ပြင်ဆင်နိုင်မည်မဟုတ်ခဲ့သော် အခြားသဘာဝ အစားအစာများကို ဖွဲတွင် ပါသွားသော ဗီတာမင်ဘီ အုပ်စုများနေရာတွင် အစားထိုးရန် အတွက် စားပေးရန် လိုအပ်သည်။

တာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆန်ဖြူနုကိုမူ စားနိုင်မည်ဟု ဆိုခဲ့လျှင်-

“ကျွန်ုပ်တို့သည် စားသောက်ရန် အတွက် အသက်ရှင်နေကြသည်” ဟု အဓိပ္ပာယ် ထွက်လာမည်ဖြစ်သည်။

ဤသို့ကား မဖြစ်သင့်။ ကျန်းမာရေး တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း တောင်းချင်လျှင်—

“ကျွန်ုပ်တို့သည် အသက်ရှင်ရန်အတွက် စားသောက်သင့်သည်” ဆိုသော စကားကို အမြဲ သတိရနေမည် ဖြစ်သည်။

နေပါဦး၊ ဆန်ဖြူထမင်းကိုမှ မစားလျှင် ဘာကို စားရမည်နည်း။

မြန်မာနိုင်ငံ ကျန်းမာရေးဌာနမှ ထုတ်ဝေပြန်ချိသော စာအုပ် တစ်အုပ် တွင် ဆန်ဖြူထမင်း စားသူများသည် ဗီတာမင်ဘီ ယုတ်လျော့ နေခြင်းကို အစားထိုးပေးနိုင်ရန် ပဲများ များနှင့် ပက်စပ်၍ 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 ရောင်းပန်းလှစအောင် အမျိုးမျိုးဖြူပြင်ခြယ်လှယ် ဖန်တီး ထားသော အာဟာရဓာတ်များ ဖျက်ဆီးထားသည့် အစားအစာများကို တတ်နိုင်သမျှ အစွမ်းကုန် ရှောင်ကြဉ်လျက် ပြုပြင် ခြယ်လှယ်မှု မရှိသည့် ပထဝီ သဘာဝ အစားအစာများကို ရွေးချယ်လျက် စားသောက်ရန်သည် အင်အား ပြည့်ဝပြီး ရောဂါ ကင်းရှင်းလိုသူများ၏ တာဝန်ပင် ဖြစ်ပေ သည်။

အသားစားလျှင် ဘာဖြစ်နိုင်သနည်း

ဤနေရာတွင် “အသားစားလျှင် ဘာဖြစ်နိုင်သနည်း။ အချို့သော ဆရာဝန် များထံမှ အသားများများ စားရန် တိုက်တွန်းမှု ရှိနေပါသည်”ဟု မေး ရန် သင့်ပေသည်။

“မိမိတို့၏ စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို နိုင်နင်းရန် ကြိုးစား နေကြသူ စိတ် ပညာ ထမားများအတွက်ဆိုရလျှင် အသားကို မစားသင့်ဟု ဆိုရပါမည်။ အကယ်၍ အသားစားမှုတွင် မွေးသည်မှ ယခုတိုင် အကျင့် ပါနေခဲ့သော် လိုအသားကို တနေ့ပြီး တနေ့၊ တလပြီး တလ လျော့လျော့ပြီး စားသင့် ပါသည်”ဟု ကျွန်တော် အကြံပေး တိုက်တွန်း လိုပါသည်။

ကျွန်တော် အနေနှင့် ဤသို့ ပြောဆိုလျှင် များစွာ လေးနက်မှု ရှိလိမ့် မည် မဟုတ်ဟု ယူဆရပါသည်။ သို့အတွက် သိပ္ပံနည်းကျ ထာဝရကု 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။

အသားစားရမှု အားရှိသည်။ အသားစားမှု ကျန်းမာသည်ဟု စာဖတ် သူ ထင်မှတ်နေပါသလား။ ထင်မှတ်လိုလျှင်လည်း ထင်မှတ် ထင့်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အသားစားရန် တိုက်တွန်း ထောက်ခံသင့်သည်ဟု ထင်မှတ်ဖွယ်ရာသော အချက် အချို့ ရှိနေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းအချက်များမှာ—

- ၀။ အသားတွင် ပရိုတင်းဓာတ် အပြည့်အဝ ပါရှိနေခြင်း (ပရိုတင်း ဓာတ်မှာ လူ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှင်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။)
- ၂။ အသားစားသော သူများအတွက် အသားသည် အထူးပင် အနံ့ အရသာနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။
- ၃။ ကျန်းမာနေသော လူများအတွက် အသားသည် အလွယ် တကူပင် အစာကြေညက်ခြင်း။

၄။ အသားစားရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်သော အာဟာရဓာတ် များကို စုပ်ယူပြီးနောက် အသုံးမဝင် စွန့်ပစ်ရမည့် အကြွင်းအကျန် မှာ နည်းပါးခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေသည်။

အခြားတစ်ဘက်တွင် အသားစားခြင်းမှရရှိနိုင်သည့် အပြစ်များကို ကျွန်ုပ် တို့ လေ့လာကြည့်သောအခါတွင် အောက်ပါ အချက်များကို တွေ့ရသည်။

အသားစားပြီးသောအခါ အလျင်အမြန် အစာကြေညက်စေသကဲ့သို့ ပင် အလျင်အမြန်ပင် ဘက်တီးရီးယား ဝိုးများ၏ ဖျက်ဆီး ခြင်းကြောင့် စားသမျှ အသားသည် အူသိမ်အူမများ အတွင်းတွင် ပုပ်သိုးခြင်း၊ ပျက်စီး ခြင်းများကို ခုနစ်ရာခိုင်နှုန်း ဖြစ်စေသည်ဟု ခန့်မှန်းရသည်။

ဘက်တီးရီးယားဝိုး၊ သို့မဟုတ် ဂျမ်းခေင် ဧရာဂါဝိုးများသည် အသား အစားအစာတွင် ပေါက်ပွားနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ လူ အား များနာစေသော တိုက်ဖျိုက်(အူရောင်နန်းဖျား) ဧရာဂါဝိုး စသည့် ဝိုးများ ဝင်ရောက် ပြန့်ပွား သကဲ့သို့ပင် အလားတူ ဧရာဂါဝိုးများသည် အသား အစားအစာတွင် အလွယ်တကူ ဝင်ရောက် ပြန့်ပွား စေနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် လူအား ဒုက္ခပေးနေသော ဧရာဂါဝိုးများကို လေ့လာ စူးစမ်း သုတေသနပြုရန်အတွက် သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ထိုဧရာဂါဝိုးများ မွေးမြူထားရန်အတွက် အသားကို အသုံးပြုကြသည်။

သို့ဖြစ်ရာ နာမကျန်း ဖြစ်နေသောသူကို သားပြုတ်ရည်များ တိုက်ကျွေး လျှင် သူ့ဧရာဂါဝိုး တိုးပြီး ဆိုးရွားသွားစေနိုင်သည်။

ဝမ်းဖော ဝမ်းရောင် ဝမ်းလျှောသော ဧရာဂါဝှင်များအား ဖော်ဆေး သောအခါတွင် အသားစားမိခြင်းမှ အပြစ်သည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။

အသားကို အသားစဉ်းတုံးပေါ်တွင် ထင်၍ ခုတ်လှီးခြင်း၊ ဧဉ်းခြင်းကို ပြုသောအခါတွင် ထိုအသားစဉ်းတုံးမှာ ကောင်းမွန်စွာ ဆေးကြောခြင်း မပြုပဲထားပါက ထိုစဉ်းတုံးပေါ်တွင် ပေါက်ပွားနေသော ဧရာဂါဝိုးများ သည် အသားတွင် ရော၍ ပါသွားပြီး တော်ရုံ တန်ရုံ ချက်ပြုတ်ရုံနှင့် ထို ဧရာဂါဝိုးများမှာ မသေပဲ ရှိနေနိုင်သည်။

ထိုချက်ပြုတ်ပြီး အစားအစာကို ရေခဲသေတ္တာတွင် ထည့်သွင်းခြင်း ပြု လျှင် ထိုဒုက္ခတွင် အသား၌ရှိနေသော ဧရာဂါဝိုးများ တိုးပွား များပြား လာစေနိုင်သည်။ မီးနှွေပြိုမှ စားလျှင်လည်း တော်ရုံ တန်ရုံနှင့် ဧရာဂါ ဝိုးများမသေပဲ ပေါက်ပွားမြဲ ပေါက်ပွားပြီး စားသုံးသူအား ဧရာဂါဝှင် နိုင်သည်။

အဆိုပါ ဧရာဂါဝိုးများ ဝင်နေသော အသားကို စားမိသော သူများ သည် များသောအားဖြင့် ဝမ်းကိုက် ဧရာဂါကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ ဝမ်း ကိုက်ဧရာဂါစွဲကပ်လျှင် ထိုသူသည် အသားစားခြင်းကို လုံးဝ မစွန့်လွှတ် ပါက ရက်ပေါင်း အတော်ကြာအောင်၊ သို့မဟုတ် လှပေါင်း အတော် ကြာအောင် ဧရာဂါကို ခံစားရတတ်လေသည်။

ယူရစ်အက်ဆစ်

အသားတွင် ဘက်တီးရီးယား အဆိပ်ဝိုးများ ခိုအောင်း ပြန့်ပွားစေသည့် အပြင် လူအား ဒုက္ခပေးစေနိုင်သော ယူရစ်အက်ဆစ် ဓာတ်များလည်း ပါရှိနေပြန်သည်။ အသားထပေါင်တွင် ယူရစ်အက်ဆစ် တစ်ပယ်လေးဂရမ် ရှိ ပါရှိနေတတ်လေသည်။

ယူရစ်အက်ဆစ်၏ သတ္တိသည် ကော်ဖီတွင် ပါရှိသော ကက်ဖင်းဓာတ် နှင့် သဘော သဘာဝခြင်း တူညီပေသည်။ ကော်ဖီကို သောက်ပြီးစတင် လူအား ရှင်လန်းစေသကဲ့သို့ ယူရစ်အက်ဆစ်ပါသော အသားကို စားပြီး သော အခါ ပရိုတိန်းဓာတ် မကြေညက်မီတွင် လူအား အားနှင့် မာန်နှင့် ဖြစ်စေလေသည်။ ထို့နောက် နှ မှီအတော်ကြာမျှ ယူရစ်အက်ဆစ်၏ဒဏ်ကို ခန္ဓာကိုယ်က မခံရစေရန်အတွက် အသားနှင့် ကျောက်ကပ်တို့က အလုပ် လုပ်ပေးကြရလေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်က မလိုသဖြင့် စွန့်ပစ်လိုက်သော ယူရစ်အက်ဆစ် အဆိပ်များ ကို အသားနှင့် ကျောက်ကပ်တို့က ကုန်စင်အောင်ထုတ်မပေးလျှင် လူအား ဧရာဂါဝှင်နိုင်သည်။

လူ့ အသက်ကို တိုစေနိုင်သည်

အသားတွင် ခန္ဓာကိုယ်က မလိုသော အပိုအသား ယူရစ်အက်ဆစ်အပြင် ယူရီး ယားနှင့် ကရီတင်းဓာတ် နှစ်မျိုးလည်း ပါရှိနေထေးသည်။ ထိုဓာတ်ပစ္စည်း

နှစ်မျိုးကို အသားစားသူ၏ ဆီးတွင် အများအပြား တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ထို ဇာတ်ပစ္စည်းများသည် လူ၏ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများအား ထိခိုက်စေ လျက် လူ၏ အသက်ကို တိုစေနိုင်လေသည်။

ထို့ပြင် ထိုဇာတ်ပစ္စည်းများဖြင့် လူ၏ သွေးကြော မြွန်များအား အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေကာ ယိုယွင်း ပျက်စီးစေနိုင်ပေသေးသည်။

သုတေသန ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်း

ပါမောက္ခအာပင်ဖစ်ရှားသည် အသားစား အားကစားသမား၏ ခံနိုင် ရည် အင်အားသည် နွားနှိုးသောက်၊ သစ်သီးသစ်နှံစားသမား၏ ထက်ဝက် သာလျှင်ရှိကြောင်းကို အလီလီ အဆင့်နှင့် ဝမ်းသပ်ကြည့်ရှု သုတေသန ပြုလုပ်ကြည့်ခဲ့ခြင်းအားဖြင့် သိရှိခဲ့ရပြီး ဖြစ်သည်။ ဤတွင် နွားနှိုးသောက် သစ်သီး သစ်နှံစားသမားသည် ခံနိုင်ရည် အတွက်သော် လည်းကောင်း၊ အင်အားအတွက်သော် လည်းကောင်း အလူးလေ့ကျင့်ထုံးသူ မဟုတ်ဟု လည်း ပါမောက္ခက ဆိုသေးသည်။

သစ်သီး သစ်နှံစားသမားသည် အင်အားသန်စွမ်းမှုလည်း အသားစား သမားနှင့် တန်းတူလိုက်ကြောင်း ပြသနိုင်ပေသည်။

ဤအချက်တွက် ထင်ရှားစေသည်မှာ အသားစား အားပရိတ် ခြင်္သေ့ကို ဝါးပျစ်နှင့် အခြားအသီးအရွက်များကိုသာ စားသည့် လူဝံက မကြောက် ခြင်းပေတည်း။

အသားစားသူ၏ စိတ်ဇာတ်

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

သစ်ပုများ စားသော သတ္တဝါတို့မှာ စိတ်သိမ်မွေ့နူးညံ့မှုတွင် အသားစား သတ္တဝါများထက် ပိုလေသည်။

ခွေးများကို အသားများများကျွေးလျှင် ထိုခွေးသည်ပိုမို၍ ဂေါသကြီး ပြီး ခွေးဆိုး ဖြစ်ရလေသည်။

လူသတ္တဝါများသည်ပင်လျှင် စိတ်ထကြွခြင်းကို မဖြစ်စေသည့် သစ်သီး ထစ်နှံ အစားအစာများကိုသာ မှီဝဲနေပါလျှင် စိတ်သဘောထား ပိုမိုနူးညံ့ ပြီး စိတ်တိုးဂေါသဖြစ်ခြင်းများ နည်းပါးစေလေသည်။ (ဂေါသဖြစ်ခြင်း အလျဉ်းမရှိရန် ကြိုးစားသတိထားနေရသူ စိတ်ပညာ သမား များသည် ဤအချက်ကိုလည်း အမြဲ သတိရနေသင့်သည်။)

ဉာဏ်ရှင်၍ ကျန်းမာစေသည်

အသားစားသူများထက် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ကိုသာ စားသုံးသူ များက သာသောအချက် ရှိနေပေသည်။ ၎င်းအချက်မှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွင် သတ္တုဇာတ်များ ကြွယ်ဝစွာ ပါရှိနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသတ္တုဇာတ်များ သည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် မညီမမျှဖြစ်နေသော အာဟာရဇာတ် ချိုတဲ့မှုကို ပြုပြင်ညီညွတ်စေလေသည်။

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် သတ္တုဇာတ်များ လုံလောက်စွာမရှိပါက အာဟာရ ဇာတ်များ မညီမညွတ်ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျင်းရိထိုင်းမိုင်း လေးကန် စေသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝစားသုံးရသောအခါတွင်မူ ခန္ဓာကိုယ်တွင် သတ္တုဇာတ်များ ပြည့်ဝလျက် လူအား ဦးနှောက် ကြည်လင် ကျန်းမာ ရှင်လန်းစေသည်။

(မည်သည့်အခါမျှ ပျင်းရိမှုမရှိစေရန် ကြိုးစားပြုပြင်နေရသူ စိတ်ပညာ သမားသည် ဦးနှောက်ကြည်လင်ရှင်လန်းစေရန် အမြဲ လိုအပ်သည့်အတိုင်း ဤအချက်ကို အထူးသတိထားရန် လိုပေသည်။)

ကင်ဆာရောဂါကို ကာကွယ်ရန်

သစ်သီး ထစ်နှံများကိုသာ စားသုံး နေထိုင်ခြင်းအားဖြင့် လူသားအား ကင်ဆာရောဂါမှ အကာအကွယ် ပေးနိုင်သော အခွင့်အလမ်း များစွာ

ရှိကြောင်းကို နာမည်ကျော် ဒေါက်တာမယိုး၏ ပြောကြားချက်မှ ကျွန်ုပ်တို့ ကောက်နုတ်ပြီး ပြသသင့်သည်။ အမေရိကန် ဆရာဝန်များ ကောလိပ်၏ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ ဒေါက်တာ မယိုးသည် ဆရာဝန်များ၏ အစည်းအဝေးတခု၌ သဘာပတိ မိန့်ခွန်းတရပ် ပြောကြားခဲ့ဖူးရာ အောက်ပါ အချက်တခု ပါဝင်ပေသည်။

“ကျွန်ုပ် သိရှိရသမျှတွင် အစာအိမ်တွင် ဖြစ်ပွားသောကင်ဆာရောဂါမှာ အခြား ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ၌ ဖြစ်ပွားသော ကင်ဆာရောဂါသည် ဦးရေ၏ သုံးပုံတပုံ ရှိနေပေသည်။ တိရစ္ဆာန်များနှင့် မယဉ်ကျေးသော လူသားများ လောက၌မူ ဤသို့မဟုတ်။

“သို့ဖြစ်ရာ ယဉ်ကျေးသော ကျွန်ုပ်တို့လူသားများ၏ ချွန်ပြုတ်ခြင်းနှင့် စားသော အစားအစာများကြောင့် ဤသို့ ကင်ဆာရောဂါများ အစာအိမ် တွင် ပိုမို၍ ဖြစ်ပွားရခြင်းဟု မဆိုနိုင်ပေဘူးလား။ လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း တစ်ရာအတွင်းတွင် ယဉ်ကျေးသော လူသားများ စားသော အစားအစာမှာ ထိုနှစ်ပေါင်းတစ်ရာမတိုင်မီထက် လေးဆမျှ ပို၍ များခဲ့သည်။

“အကယ်၍ စားလိုက်သော အစားအစားအစာသည် အားလုံးကြည့်က ခြင်း မဖြစ်ပါက ကြွင်းကျန်ရစ်သော ဓာတ်ပစ္စည်းများသည် အဆိပ်များ ဖြစ်ကာ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများအတွင်း ဝင်ရောက်သွားရ လေသည်။ ထိုအဆိပ်များအား လူအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများက လက်ခံထား ရန်ကား မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် ထိုအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းက သူ့ထံရောက်လာ သော အဆိပ်ကို သင့်လျော်အောင် အသစ် ပြုပြင် ပြောင်းလဲပေးရန်ကား အချိန်မရှိ ဖြစ်ရလေသည်။”

တိရစ္ဆာန်များ၏ ရောဂါ

ကျွန်ုပ်တို့ ကြက်ငှက် ငါး စသည့် တိရစ္ဆာန်များတွင် ရောဂါများ ကူးစက် ပြန့်ပွားနေကြောင်းကို သိရလျှင် လူအချို့ အံ့ဩကြပေလိမ့်မည်။ အခြား ရောဂါများအပြင် ကင်ဆာရောဂါကိုလည်း ထိုတိရစ္ဆာန်များတွင် စွဲကပ် နေကြောင်းကို ဒေါက်တာ ဖဲလ်မင်း၏ မကြာမီက ထုတ်ဝေ ဖြန့်ချိသော စာအုပ်တွင် ရေးထား ပါရှိသည်။

ကြက် ငှက် ငါးသတ္တဝါတို့တွင် စွဲကပ်နေသော ရောဂါများသည် လူသားများအား ကူးစက်စေသည် သို့သော် အချက်မှာ အေးပညာ လောကက အတည်ပြုထားချက် မရှိသေးပေ။ သို့သော်လည်း မကူးစက် နိုင်ဟုလည်း ဆိုမထားပဲ ရှိနေပေသည်။

ဝက်သား

သို့ရာတွင် ဝက်သားတွင် တွေ့ရှိရသော ထရီချိုင်းနား (Trichina) သန်ကောင်ပိုးတမျိုးမှာမူကား လူအား ကူးစက်စေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပြီး ဖြစ်သည်။ အမေရိကန်ရှိ လူများတွင် ထိုထရီချိုင်းနားပိုးများ ဝင်ရောက် ခြင်း ခံနေရသည်ကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိရသည်။ အမေရိကန် ငါးဦးလျှင် တဦး ကျစီတွင် ထိုပိုး ဝင်နေသည်ဟု ခန့်မှန်း တွက်ချက်ရသည်။ ထိုသူတို့၏ ကြွက်သားများကို မှန်သိလူးဖြင့် ကြည့်၍ စစ်ဆေးသော အခါတွင်ကား ကွေးချည်သန်ချည် လှုပ်ရှားရှင်သန်နေသော ထရီချိုင်းနားပိုးကို တွေ့မြင် ရသည်။

ထိုပိုးသည် အချိန်ကြာကြာ ကောင်းမွန်သောဈာတာ နူးနပ်အောင်မချက် သည့် ဝက်သားမှ စားသုံးသူ၏ ကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက် ရှင်သန်နေခြင်း ဖြစ်လေသည်။



ဗုတိယအချက်

ကျန်းမာရေး ပျက်ပြားစေလျက် စိတ်ဓာတ် အင်အား ကျဆုံးစေသော အကြောင်းများအနက် ကာမအင်အားကို လိုသည်ထက် ပို၍ ဖြန့်တီးခြင်း သည် ထိပ်ဆုံးမှ နေရာယူလေသည်။

ကာမဘုံသား လူယောကျ်ားအား ကာမစည်းစိမ်ကို မခံစားနှင့်ဟု တားထားရန်ကား မဟုတ်ပေ။ သို့သော် လူ့ဘဝတွင် စောင့်ထိန်းအပ်သော နိယာမသဘောတရားများမှာ ရှိနေပေသည်။ တန်ဆေး လွန်စားဆိုသော သတိပေးစကားသည် ကာမအင်အားကို သုံးစွဲခံစားမှု ပြုရာ၌အထူး သတိ ရသင့်သော စာပိုဒ်တခု ဖြစ်ပါပေသည်။ ကာမ အင်အားကို ထိုက်သင့် သလောက်သာ အသုံးပြုခြင်းသည် ထိုယောကျ်ားအား ကျန်းမာရှင်လန်း

လျက် စိတ်၏ တည်ငြိမ် တင်းတိမ် ထောင်ရဲမှုကို ရစေနိုင်သော်လည်း လွန် ကျူးမှုအပိုင်းသို့ ရောက်သွားသောအခါတွင် ကျန်းမာရေး ပျက်ပြားပြီး စိတ်ဓာတ်အင်အားများ ဆယ်မရအောင် ကျဆုံးသွားနိုင်လေသည်။

စိတ်ပညာသမားသည် အရာထုတိုင်း၌ မိမိ၏ ပြုမူပြောဆို ကြံစည်မှုများ ကို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ရှိနေရန်သည် အမြဲ လိုအပ်သည်။ တခါတရံတွင် သာမန် လူ့ ပေါက်ပန်းများကဲ့သို့ စည်းမရှိ ကမ်းမရှိ တိရစ္ဆာန် စိတ်ရိုင်း၏ ခိုင်းစေမှုနောက်သို့ ကောက်ကောက်ပါအောင်လိုက်ကာ ကာမ အင်အား ကို ပြုန်းတီးပစ်ခဲ့လျှင် မိမိတို့၏ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်တန်ခိုး (Will power) ဝီလ် ပါဝါကို အထောင်မှန် အားပျော့သွားစေပြီး ကျန်းမာမှု အင်အား လျော့ ကျသွားစေလိမ့်မည် ဆိုချက်ကို အမြဲ သတိရနေသင့်သည်။

ယောက်ျားကောင်းများ ထိန်းသိမ်းကြရသည့် အချက်ပေါင်း များစွာ တို့အနက် ဤကာမအင်အား မယုတ်လျော့စေပဲ တိုးပွား အားထောင်းနေ အောင် ကြံဆောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် အခက်ခဲဆုံး အလုပ်တခု ဖြစ် ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဤ ကာမ အင်အားကို မယုတ်လျော့စေပဲ တိုးပွားပြီး အင်အားကောင်းအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်လျက်နေနိုင်သူ ယောက်ျား သည် အရာခပ်သိမ်း ကိစ္စအလုံးစုံကို အောင်မြင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ရှိသော စွမ်းပကားပိုင်ရှင်ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပေသည်။ ထိုသူသည် မိမိအတွင်း စိတ်ကို အလွယ်တကူနှင့်ပင် လိုရာ စေခိုင်းနိုင်သူ ဖြစ်လေသည်။

မိမိကိုယ်နှင့် စိတ်ကို မိမိနိုင်နင်းခြင်းသည် အခြား ပြင်ပ ကိစ္စရပ်များကို အလွယ်တကူနှင့် နိုင်နင်းနိုင်မည်ဆိုချက်မှာ စိတ်ပညာရပ်၏ မှန်ကန်သော သဘောတရားတခု ဖြစ်ပေသည်။

တနည်းအားဖြင့် ဆိုရလျှင် ကာမအင်အားကို ထိန်းသိမ်း စုဆောင်း ထားသဖြင့် ထိုအင်အား အပြည့်အဝရှိသော ယောက်ျားသည် စိတ်အား ထက်သန်ခြင်း၊ ရဲရင့်တည်ကြည်ခြင်း၊ ခွန်အားမလ စောင်းခြင်း၊ အတော့ အခေါ် မှန်ကန်ပြီး လူ့အပေါင်းအား မိမိလိုရာတက်သို့ ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း သတ္တိတူး ရှိခြင်း စသော ဂုဏ်ပုဒ်များနှင့် ပြည့်ဝလာနိုင်လေသည်။

x x x

တတိယအချက်

စိတ်ပညာသမားအတွက် သိရှိထားအပ်သော အချက်များမှာ စင်စင်အား ဖြင့် နှစ်ခုသာလျှင် ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ လက်ဝဲစိတ်ခေါ် အပျက်စိတ် (Negative mind) အမြဲ ပယ်လျက် လက်ယာစိတ် ခေါ် အပြုစိတ် (Positive mind) ကို အမြဲဆောင်နေရန် ဖြစ်သည်။ ဤတွင် ကျန်းမာရေး ကို ဆယ်မရအောင် နှိပ်စက် ပျက်ဆီးပစ်နိုင်သောစိတ်မှာ လက်ဝဲစိတ် ခေါ် အပျက်စိတ် ဖြစ်လေသည်။

လက်ဝဲစိတ်၏ အင်အားမှာ လူသာမန်တို့အတွက် ကြောက်စရာအောင်း အောင်ပင် အလွန်ကြီးမားပါသည်။ လက်ဝဲစိတ်ကို လူအများပင် လက်ခံ နေကြသည့်အတွက် ထောင့်ထူပြေခြင်း၊ ဆင်းရဲတွင်းထဲ မတက်နိုင်ခြင်း၊ အသက်တို့ခြင်းနှင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဒဏ်များကို ခံနေကြရသည်။

သို့ရာတွင် စိတ်ပညာကို သိမြင်လိုက်နာသူဆိုလျှင် လက်ဝဲစိတ်ကို ကြောက် စရာမလိုပါ။ ဆရာကြီးပီမိုးနင်း၏ စာအုပ် တအုပ်တွင် လက်ယာစိတ်သည် လက်ဝဲစိတ်ထက် အင်အားကြီးမားသည်ဟု ကျွန်တော်တို့ ဖတ်ရှုရပြီး အား တက်ရသည်။ လက်ဝဲစိတ်သည် စိတ်ယုတ်ဖြစ်၍ လက်ယာစိတ်သည် အထက် တန်းကျသော စိတ်မြတ် ဖြစ်၏။ မြင့်မြတ်ခြင်းသည် ယုတ်ညံ့ခြင်း၏ အထက်၌သာ နေရာယူမြဲဖြစ်ရာ လက်ယာစိတ်သည် လက်ဝဲစိတ်ထက် အင် အားကြီးမားသည် ဆိုချက်မှာ မှန်ကန်သော ထဘောတရာ ဖြစ်ပေသည်။

မည်သို့ဆိုစေ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ မနာလို ဝန်တိုခြင်း၊ အာသာတထားခြင်း၊ ဝေါသ ကြံခြင်း၊ အဆိုးဘက်ကိုသာ ရှုမြင်ခြင်း စသည့် လက်ဝဲအပျက်စိတ်ထားစဉ် လူသားအား ထောင့်ထူ ပျိုးပျိုး၏ ဝိဇ္ဇာကို ဖြစ်စေလျက် ရုပ်ဆင်းပျက်ခြင်း၊ အသက်တို့ခြင်းအပြင် အကြံအစည် ပျက်ပြားစေကာ မအောင်မြင်မှုကို ဖြစ်ပွားစေလိမ့်မည်မှာ သေချာလှပေ ထည်။

သို့ဖြစ်ရာ ကျန်းမာရေးကောင်းလျက် ကိုယ်ခံအင်အား ပြည့်ဝနေလိုသူ တိုင်းသည် လက်ဝဲစိတ်ကို အမြဲတစေ ပယ်လှန်နေရမည် ဖြစ်သည်။

လက်ဝဲစိတ်ကို ချေမှုန်းပစ်နိုင်ရန်အတွက် ဆောက်ပါ ဆောင်ပုဒ်များကို ရွတ်ဆိုပေးခြင်းအကျင့် ဆော်တို့ဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို သုံးစွဲရန်သည် လိုအပ်သည်။

- ၁။ ငါ၏ စိတ်နှင့်ကိုယ်ကို နိုင်နင်းရန် ငါအဓိဋ္ဌာန်ပြုသည်။
- ၂။ ငါသည် သိမ်မွေ့ရန်၊ ငြိမ်သက်ရန်နှင့် သူတပါးတို့အား ကြွေးကြော်ထားရန် အဓိဋ္ဌာန်ပြုသည်။
- ၃။ ငါသည် အမြဲတစေ တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် ငါ့ကိုယ် ငါ ထိန်းသိမ်းရန် အဓိဋ္ဌာန်ပြုသည်။
- ၄။ ငါသည် ကြောက်ရွံ့မှုကင်းရှင်းလျက် တိရစ္ဆာန်အဆင့်၊ လူသာမန်အဆင့်ထက် မြင့်မားစွာသောနေရာမှာ ရပ်တည်နေရန် အဓိဋ္ဌာန်ပြုသည်။
- ၅။ ထိုအဓိဋ္ဌာန်များ ပြည့်စုံမှုကြောင့် ငါသည် အမြဲတစေ နေရာတိုင်း တို့၌ အခြေအနေ ဟူဟူ၍ မှန်ကန်စွာ အရာရာတို့ အပေါ်တွင် မာစတာ (Master) ဆရာကြီးဖြစ်သည်။

အထက်ပါ ဆော်တို့ဆပ်ဂျက်ရှင်း စကားလုံးများကို ယုံကြည်လေးစားစွာ ရွတ်ဆိုပေးနေပါလျှင် “အတွင်းစိတ်”သည် ရွတ်ဆိုသည့်အတိုင်း ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်၍ ပေးလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ဤဆော်တို့ဆပ်ဂျက်ရှင်း 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 မြဲ ဂရုပြုရန်။
- ၂။ ကျန်းမာရေးကောင်းရန် အချက်သုံးခုကို အမြဲ ထုတ်ပြု။ ပထမအစားအစာ၊ ဒုတိယ ကာမုဆင်အားနှင့် တတိယ လက်ဝဲစိတ် ဖယ်ရှားပြီး လက်ယာစိတ် အမြဲထားရှိရန်။

- ၃။ လက်ယာစိတ်သည် လက်ဝဲစိတ်ထက် တန်ခိုးအင်အား ကြီးမား၏။
- ၄။ လက်ယာစိတ်ထား အမြဲရှိနေရန် ဆော်တို့ဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ပေးရန် လိုပေသည်။

[နှစ်]

လက်ဝဲစိတ်ထား မပွားများနှင့်

စိတ်ပညာကိုလိုက်စားနေသူအား ရွှေသို့ မတိုးတက်နိုင်အောင် ဟန့်တားဆွဲယူသားသော အရာမှာ မိမိ၏ လက်ဝဲစိတ်ထားများသာ ဖြစ်သည်။

ထိုစိတ်ထားသည် မိမိ၏ ပျော်ရွှင် အောင်မြင်မှုကိုလည်းကောင်း၊ မိမိအိမ်သူ အိမ်သားများ၏ ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှုကို လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ အပေါင်းအသင်း မိတ်ဆွေရင်းများ၊ သို့မဟုတ် မိမိနှင့် ဆက်ဆံမှု ပြုရသူ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းများ၏ စိတ်ချမ်းသာမှုကိုလည်းကောင်း ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်စေ ဆောက်ပါ လက်ဝဲစိတ်ထားများကို သတိနှင့် ဖယ်ရှားနိုင်ရန် လိုသည်။

(၁) သူတပါးအား အပြစ်တင်ခြင်း

သူတပါးအား အပြစ်တင်ရန်သည် အလွယ်ကူဆုံး အလုပ် ဖြစ်ပေသည်။ အလွန်လွယ်သော ထိုအလုပ်ကို လူပေါင်းများစွာ မဆင်မခြင် လုပ်နေကြသည်။ အကျိုးတရားမှာ မိမိထက် ခံယူသူပါ လက်ဝဲစိတ်ထား ပွားများပြီး စိတ်၏ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် မကေခင်းသော အကျိုးဆက်များကို ရရှိနိုင်လေသည်။

ဦးဖိုးကျား၏ ကိုယ်တွေ့ ဝတ္ထုများမှ ဖြစ်ရပ်တရပ် သဘောသွားကို မှတ်မိနေသည်။ အိမ်တစ်အိမ်တွင် သမီးငယ် တဦးသည် စားပွဲ အစွန်းတွင် တင်ထားသော ဖန်ခွက်တလုံးကို မတော်တဆ လက်ဖြင့်တိုက်မိရာ ဖန်ခွက်မှာ အောက်သို့ကျကာ ကွဲသွားသည်။ ဖန်ခွက် ကွဲကျသံကို ကြားလျှင်

ပခင်ဖြစ်သူက ထမီးငယ်အား “ရှုပ်တီးရှုပ်ပြာ လုပ်ရပါမလား” ဟု အပြစ် တင် ကြိမ်းမောင်းသည်။ ထိုအခါ ထမီးငယ်က “ရေအိုးစင် ပေါ်မှာ တင်ထားရမည့်ဖန်ခွက်ကို ဘာဖြစ်လို့ အစ်မဖြစ်သူက စာကြည့် စားပွဲပေါ် မှာ တင်ထားရသနည်း။ သူ့အပြစ် မဟုတ်၊ ပစ္စည်းကို နေသားထကျ မထ သူ့ အစ်မကြီး၏ အပြစ်” ဟု ဆိုလေသည်။

အစ်မကြီးကလည်း “ငါ ထားတုန်းက စားပွဲအလယ်မှာ ဂေ ဆိုပြီး တင်ထားခဲ့တာ။ အဲဒါကို အမေက စားပွဲစွန်းထိအောင် နေရာရွေ့ထား လိုက်လို့ ကျကွဲတာ။ ဒါ ငါ့အပြစ် မဟုတ်” ဟု ချေပသည်။

အမေလုပ်သူကလည်း ထမီးငယ်အား “ဘယ်သူ့ကိုမူ အပြစ် မချနှင့်။ နင့်လက်ကိုက မဆင်ခြင် ဖန်ခွက်ဝင်တိုက်လို့ ကျကွဲတာ။ နင့် အပြစ်” ဟု ဆိုပြန်သည်။

ထမီးငယ်ကလည်း “အဖေက စားပွဲပေါ်က စာအုပ်တစ်အုပ်ကို မြန်မြန် ယူခဲ့စမ်းဆိုလို့ အပြေးအလွှားလုပ်ရလို့ ထိခိုက်မိတာ။ စာအုပ်ကို မြန်မြန်ယူ မပေးမယင်လဲ ဆူကြအုံးမှာ။ စားပွဲပေါ်မှာ ဖန်ခွက်ရှိလိမ့်မည်လို့ ဘယ်သူ သိမလဲ” စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုး ချေပပြောဆိုသည်။

ထိုအပြစ်တင် ပြောဆိုကြမှုများမှာ လက်ဝဲစိတ်ထားမှ ပေါက်ဖွားလာ ရခြင်း ဖြစ်သည်။ အကျိုးတရားများမှာ စိတ်ဆိုး စိတ်ညစ်မှု၊ မကျေနပ်မှု စသည့် လက်ဝဲစိတ်ထားများ ပေါ်ပေါက်လာကြရသည်။ ထိုအခါ စား သမျှ အစားအစာမှာ အားလုံး အလွယ်တကူ မကြေညက်နိုင် ဖြစ်ရသည်။ အစာ မကြေညက်လျှင် ဧရာဂါတမျိုးမျိုး ရရှိနိုင်သည်။ ဧရာဂါရရှိသော အခါမှာ ဆေးဖိုးဝါးခငွေ ကုန်ကျရတော့သည်။ အလုပ် အကိုင် ပျက်ရ တော့သည်။ အိမ်သူအိမ်သား အချင်းချင်း တဦးပေါ် တဦး အပြစ်မြင်ပြီး စိတ် မကြည်မရှင်နိုင် ဖြစ်ကြရသည်။

နောက်အိမ်ထောင်စု တခုတွင်ကား ဤသို့ မဟုတ်။ ထမီးငယ်လက်ဖြင့် တိုက်မိသော ဖန်ခွက် ကွဲကျသံကို ကြားလျှင် ပခင်ဖြစ်သူက ကြင်နာစိတ် နှင့် ထမီးငယ်အား “ဘယ်များ ထိခိုက် တိုက်မိသွားသေးလဲ” ဟု ညင် သာစွာ မေး၏။ မည်သူမျှ အပြစ်မတင်။

“ဘယ်ကိုမူ မခိုက်မိပါဘူး ဖေဖေ။ ထမီးလက်က ဖန်ခွက်ကို မမြင်လို့ မတော်တဆ တိုက်မိသွားရတာပါ” ဟု ချိုသာစွာ ပြန်ပြော၏။

“ဒီလိုပေါ့ ဘမီးရယ်၊ ကားရန် မသင့်တဲ့အခါ တိုက်မိ ခိုက်မိတာပေါ့။ နှုမ္မာ မနေနဲ့ဒေတာ။ ဖန်ခွက်အကွဲဒေတာသာ ကုန်အောင်ကောက်ပြီး ဖော်လိုက်” ဟု ပခင်ကြီးက ပြောမင်း “အခု ဖြစ်ရတာဟာ ဖေ ဖေ အပြစ်ပဲ။ ငါ့ ထမီးကို စာအုပ် အယူခိုင်းလိုက်မိလို့ ဖြစ်ရတာ”

ထိုအခါ အစ်မကြီးဖြစ်သူက ဖန်ခွက်ကွဲဒေတာ လာကောက်မင်း ပြော၏။ “ကျမ အပြစ်ပါ ဖေဖေ။ ဖန်ခွက်ကို ဒီစားပွဲပေါ်မှာ ကျမ သွားတင် ထားမိလို့ပါ” ဟု ဆို၏။

မိခင်ကြီးကမူ “ညည်းထို့ကြောင့် မဟုတ်ဘူးဟေ့။ မေမေ စားပွဲ အလယ်မှ ရှိတဲ့ ဖန်ခွက်ကို ထုတ်လစ်ပြီး အစွန်းဘက် တိုးထားခဲ့မိလို့။ သူ့ဘာသာ သူ့နေရာ စားပွဲအလယ်မှာရှိမယ် ကျကွဲမှာ မဟုတ်ဘူး” ဟု ပြောသည်။

ပထမအိမ်ထောင်စုလို တဦးအပေါ်တဦး အပြစ်မတင်ကြ။ စိတ်သက်ရာ ရလေအောင် မိမိတို့ အပြစ်ဟု ဖွင့်ဆိုကြ၏။ အကျိုးတရားမှာ ထိုသူတို့တွင် စိတ်လှုပ်ရှား ထိခိုက်မှု မရှိကြ။ တဦးအပေါ်တဦး ကျေနပ်ပြီး မေတ္တာ စိတ် ထားရှိကြ၏။ မေတ္တာစိတ်သည် လက်ယာစိတ် ဖြစ်၏။ လက်ယာစိတ် သည် စားသားထမျှ အစားအစာကို လွယ်လွယ် ကူကူ ကြေကျက် စေ နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာကြ၏။ ဆေးဖိုးဝါးခ မကုန်။ အလုပ်မပျက်။ စီးပွားတက်၍ ရုပ်ဆင်းသဏ္ဍာန် ကြည်လင်ရှင်ပျပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရရှိ ကြလေသည်။

ဤနေရာတွင် အပြစ်တင်စရာရှိနေလျှင် တင်ရမည်။ သားထမီးများ၏ အများကို အပြစ်မတင် ရေငုံနေပါလျှင် သားထမီးများသည် အလိုလိုက် အမိုက်စော်ကား ဖြစ်နိုင်သည်ဟု စောဒကထက်စရာ ရှိ၏။

သားထမီးကိုဖြစ်စေ၊ မည်သူ့ကိုဖြစ်စေ ဒေါသစိတ်ပါသောလေသံဖြင့် အပြစ်တင်ခြင်းသည် မှားယွင်းမှုသာ ဖြစ်သည်။ စိတ်ပညာစကားနှင့် ဆိုရ လျှင် လက်ဝဲစိတ်ထား၏ ကျေးကျွန်ဘဝသို့ ရောက်ခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ မူသေအားဖြင့် ဒေါသစိတ်နှင့် အပြစ်တင်သော လက်ဝဲ စိတ်ထားသည် ဘယ်သောအခါမျှ မည်သူ့ကိုမျှ ကောင်းကျိုးပေးလိမ့်မည် မဟုတ် ဟူ၍ မှတ်ယူအပ်၏။

မုန်၏။ သားထမီးများ အမိုက်စော်ကား မဖြစ်စေရန်အတွက် လိုအပ်
ခဲ့လျှင် ကြင်နာစိတ်ပါသော ဒေါသ ကင်းသည့် ပဲ့ပြင်မှု ပြုအပ်ပါပေ
သည်။ ဆရာသည် တပည့်ကို ဆိုဆုံးမလျှင် ဒေါသစိတ် ကင်းရမည် ဖြစ်
သကဲ့သို့ မိဘများသည်လည်း မိမိတို့ သားထမီးကို အပြစ်တင် မစောပဲ
လိုအပ်လာသောအခါ၌ ဒေါသစိတ်ကင်းသော သူ၏ ဆိုဆုံးခြင်းမျိုးကို
ပြုရမည် ဖြစ်သည်။ ဒေါသစိတ် ကင်းသော ဆိုဆုံးခြင်းသည် စင်စစ်
လက်ယာစိတ်ထားရှိနေမှသာလျှင် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

(၂) အခြားသူများအား အထင်သေးခြင်း

ကျွန်အော်တို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံကြရ၏။
ဤတွင် မိမိ၏စိတ်ထား၊ စကားနှင့် အပြုအမူများသည် လက်ဝဲစိတ်ထားမှ
ကင်းစင်ပါ၏ လောဟု ရှေးဦးစွာ စစ်ဆေးကြည့်သင့်၏။

များစွာသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိအောက် အဆင့် လျောကျသည်ဟု
ယူဆရသော သူများအပေါ်တွင် မထိမဲ့မြင် ပြုမှု ပြောဆို တတ်ကြသည်။
သူတပါးအား အထင်ထေးအမြင်သေးဖြစ်တတ်ကြသည်။ ဤအချက်သည်
မှားယွင်းသည်။ သူတပါးအား မထိမဲ့မြင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ အထင်သေးခြင်းသည်
လက်ဝဲစိတ်ထား၏ တိုက်တွန်းမှုတခု ဖြစ်သည်။

တနည်းအားဖြင့် ဆိုရလျှင် သူတပါးအား အထင်သေးခြင်းသည် ဒီမို
ကရစီ သဘောတရားကို ချိုးဖျက်ပစ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အသိပညာရှင်ကြီး
တဦးက ပြောဆိုဖူးသည်မှာ “လူတိုင်းလူတိုင်း၏ကြီးမြင့်ခြင်းကို အသိအမှတ်
ပြုခြင်းသည် ဒီမိုကရေစီသဘောကို လိုက်နာသူဖြစ်သည်” ဟူ၍ ဖြစ်၏။

သူတပါးအား အထင်ထေးသောအခါ ထိုသူအား သေးသိမ်သွားအောင်
ပြုမှု ပြောဆိုတတ်ကြသည်။ ထိုသူ၏ အပြစ်အနာအဆာများကို ရှာကြံတတ်
ကြသည်။ ပြုမှုပြောဆိုပုံ ပြောဆိုနည်းများမှာ များစွာ ရှိလေသည်။

မိမိက ထိုသူထက် နေရာတကာတွင် အဆင့်သာသည့် အကြောင်းကို
သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ၊ တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ ပြောဆို တတ်ကြသည်။ ထိုအခါ၌
ခံရသူမှာ စိတ်ထိခိုက် လှုပ်ရှားမှုသည် ဖြစ်ရလေတော့သည်။ [မည်သူမဆို
မိမိနှင့် ထိုက်တန်သော မာနရှိကြသည်ချည်း ဖြစ်သည်။ ထိုမာနကိုစော်ကား
ငှာလျှင် 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 သားအာ သူတပါး၏ ချွတ်
ယွင်းမှုကို သူ့ထံ အကြံဉာဏ်ပေးဖို့ မခံတောင်းပံ့နှင့်ပင် ထုတ်ဖော်ပြောဆို
တတ်ကြသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ဤအပြုအမူ အပြောအဆိုများသည် လက်ဝဲ
စိတ်ထား၏ ခိုင်းစေချက်များသာ ဖြစ်သည်။

တခါတရံတွင် ဇနီးလုပ်သူသည် မိမိခင်ပွန်းသည်၏ဝင်ငွေမှာ အိမ်နီးချင်း
ဖြစ်သူ ကိုဖြုတ် ဝင်ငွေနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါလျှင် ရှက်စရာကောင်းလောက်အောင်
နည်းသည့်အကြောင်း ပြောမိတတ်၏။ ဤလို အပြောမျိုးသည် မိမိခင်ပွန်း
အား သေးသိမ် သွားစေလေရာ၊ ခင်ပွန်းသည်၏ စိတ်ကို အားယုတ်အောင်
တမင်ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်တော့သည်။ ဤအချက်သည်လည်း
လက်ဝဲစိတ်ထား ရှိသူ၏ ပြောဆိုမှုမျိုး ဖြစ်ရာ သတိထား၍ ရှောင်ရှား
ထင့်သည်။

လူတဦးအား ပြက်ရယ်ပြုခြင်း၊ ရယ်သွမ်းသွေးခြင်း၊ ရှုတ်ချသောစကား
ဆိုခြင်း စသည့် လက်ဝဲ စိတ်ထားကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသမျှ စကားနှင့်
အပြုအမူများအားဖြင့် သေးသိမ်၍ အရေးမစိုက်လောက်သူ အနေ ဧကန်
အောင် ပြုလုပ်ခဲ့လျှင် အကျိုးတရားမှာ ဘယ်သောအခါမျှ ကောင်းကျိုး
မဖြစ်နိုင်၊ ဆိုးကျိုးတွေသာ ဖြစ်နိုင်လေသည်။

(၃) ညည်းညူခြင်း

ခိုညည်းသလို ညည်းညည်း ညူညူ ပြောဆိုခြင်းသည် လက်ဝဲ စိတ်ထား
များပြားနေသူ၏ အပြု အမူသာလျှင် ဖြစ်သည်။

မျက်နှာထား၊ သူနဲ့သူနဲ့ မှန်မှန်နှင့် တပြိုင်တောက်တောက် ညည်းညူတတ်
သူအား လူအများပင် ကွင်းရှောင်သွားလေ့ရှိသည်။ စင်စစ် ထိုလူမျိုးသည်
မတိုးတက် မကြီးပွားနိုင်သူများ၏ စာရင်းတွင် ပါဝင်သည်။ ထိုလူစားသည်
ယောက်ျားကောင်းများ၏ စာရင်းတွင် မပါဝင်နိုင်ပေ။

မိမိတို့ကြုံနေရသော အခက်အခဲ၊ မိမိခံစားနေရသော ဒုက္ခရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ ထိုင်ပင်အပ်သော ရင်းနှီးသည့် ဆရာသမား၊ မိတ်ဆွေများမှ တပါး အခြားမည်သူ့ကိုမျှ ညည်းညူးပြောဆိုမှု မပြုအပ်ပေ။

ညည်းညူးနှုတ်ဆိုစရာ မိမိ၏ ဦးနှောက်နှင့်သာ ထိုင်ပင် နှီးနှောယင်း ထွက်ပေါက်ကို ၅၁၄မည် ဖြစ်သည်။ ညည်းညူခြင်းသည် လက်ဝဲစိတ်ထား ကြောင့် ဖြစ်၍ ကြံ့ ည်အားထုတ်ခြင်းသည် လက်ယာ စိတ်ထား၏ အပြု အမှု ဖြစ်ပေသည်။

(၄) တကိုယ်ကောင်းကျင့်ကြံခြင်းနှင့် ကြင်နာမှုကင်းခြင်း

တကိုယ်ကောင်း ကျင့်ကြံသူနှင့် ကြင်နာမှု ကင်းသူအား လူတိုင်းက မုန်းတီး ကြပါသည်။ ထိုသူမှာ အမြဲတစေပင် လက်ဝဲစိတ်ထားတွေ့၏ လေးလံသော ဒဏ်ကို ခံနေရသူ ဖြစ်သည်။

ကိုယ်အကြောင်းကိစ္စကိုသာ ရွှေတန်းတင်ပြီး သူတပါး အရေးကိစ္စကို လျစ်လျူရှုသူအား မိတ်ဆွေများက မဲကြည့်သွားလေ့ ရှိပေသည်။

သတ္တဝါတို့အပေါ်တွင် ကြာနာစိတ် မထားသူသည် အလွန် ရက်စက် သော တကိုယ်ကောင်းကြံ သမားသာ ဖြစ်သည်။ ထိုလူမျိုးမှာ ရေရှည်တွင် စိတ်၏ ချမ်းသာမှု၊ ကိုယ်၏ချမ်းသာမှုကို မရပဲ ငိုပွဲ ဆင်ရတတ်လေသည်။

စေးနွဲ တွန့်တိုတတ်သူသည် တကိုယ်ကောင်း ကြံသူ၏ ပုံစံတမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသူမျိုးသည် အယူသာရှိ၍ အပေးကင်းချင်သောသူ ဖြစ်သည်။ ဤလို လူမျိုးသည် လက်ဝဲစိတ်၏ ကျေးကျွန် ဖြစ်လေသည်။ လူသည် အသိုက်အဝန်း အဆင်းအဖွဲ့နှင့် နေထိုင်ရသည်ဖြစ်ရာ စေးနွဲ တွန့်တို တတ် သူသည် လူ့ အသင်းအဖွဲ့တွင် ခေါင်းဆောင် မဖြစ်နိုင်သည့်ပြင် ရေရှည်တွင် အခြားသူများ၏ စွန့်ပစ်ထားခြင်း ခံရတတ်လေသည်။

မိတ်ဆွေများနှင့် နေထိုင်ရသူသည် မိတ်ဆွေတို့၏ ဝတ္တရားနှင့် ပြည့်စုံရ မည် ဖြစ်လေသည်။ မိတ်ဆွေ ဝတ္တရားကို မပျက်ကွက်စေသော အခါတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဝ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရရှိကာ တိုးတက် ကြိုးပွားမြဲ ဖြစ်ပေသည်။

ကြင်နာထောက်ထားမှုရှိခြင်း၊ တကိုယ်ကောင်း မကြံခြင်းသည် မိမိ အိမ်သူအိမ်သားနှင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားတပါးသူတို့နှင့်ဖြစ်စေ သပ္ပာယ်သင့်ပြီး အောင်မြင် တိုးတက်မှုကို ရရှိနိုင်သည်။

ရှိတ်စပီးယားက ဤသို့ ရေးထားခဲ့၏။
“နုယံပျိုမြစ် ချစ်ချင်ပွယ် ရုပ်ဆင်း၊ ရှိသူကို ငါမလို၊ ကြင်နာမှု ပြည့်ဝသည့် မမျိုးလမ်းများသည်သာ ငါ၏ မေတ္တာကို ရရှိနိုင်ကြသည်။”

မည်သို့ဖြစ်စေ၊ စိတ်ပညာရပ်ကို လိုက်စားနေသူသည် တကိုယ်ကောင်း ကြံခြင်းနှင့် ကြင်နာမှု ကင်းမဲ့ခြင်း တည်းဟူသော လက်ဝဲစိတ်ထားများကို သံဆူးကြိုးထာပြီး မိမိထံ မလာနိုင်အောင် ခြံခတ်ထားရမည် ဖြစ်လေသည်။

(၅) မနာလိုစိတ်နှင့် ယှဉ်ပြိုင်မှု

အိမ်သူအိမ်သား မောင်နှမသားချင်းများ အတွင်း၌လည်းကောင်း၊ သူစိမ်း အချင်းချင်း၊ မိတ်ဆွေ အချင်းချင်း အတွင်း၌ လည်းကောင်း တဦးထက် တဦး သာလွန်လိုမှုနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ကြရာတွင် မနာလိုစိတ်၊ စိုးရိမ် ကြောက်ရွံ့ စိတ်များပါလာပြီး လက်ဝဲစိတ်ထားများ ဖြစ်ပွားစေလေသည်။

သူတို့က တန်ကြီးပန်ကြီး မာစိဒိကား နောက်ဆုံး နံပါတ် ရွာဝယ်ပြီး စီးနေတယ်။ ငါတို့ဖယ်မိလိယာကား ရောင်းပစ်ပြီး သူတို့ထက်သာတဲ့ ကား ထောင်းဝယ်စီးပယ် စသည်ဖြင့် အိမ်နီးချင်း အပေါ်တွင် မကျေနပ်မှုနှင့် ဂုဏ်ပြိုင်ခြင်းမျိုးသည်လည်း လက်ဝဲစိတ်၏ လက်ချက်ပင် ဖြစ်သည်။

ဤလို စိတ်ထားမျိုးသည် လူအားတို့၏စိတ်ကို လွန်စွာ ပင်ပန်းစေပြီး လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ထစ်ထစ်ငေါ့ငေါ့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ တဦးအပေါ်တဦး မနာလို ဝန်တိုစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေကာ အဘက်ဘက်တွင် အကျိုး ပျက်စီးစေနိုင်လေသည်။

ဒေါက်တာ ပင်ဆင့်ပီလိးက ယှဉ်ပြိုင်မှုကို မည်သည့်အခါမျှ သူတပါး နှင့် မပြုလုပ်ရန် သတိပေးထားသည်။ သို့သော် ယှဉ်ပြိုင်မှုကို မိမိကိုယ်နှင့် သာ ပြုလုပ်ပါဟု ဆိုပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ယမန်နှစ်ကထက် သည်နှစ် တွင် မိမိ၏ အခြေအနေ အဆင့်အတန်း မြင့်မား တိုးတက်အောင် မိမိကိုယ် နှင့် မိမိသာ ယှဉ်ပြိုင်မှု ပြုပါဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။ တနှစ်ထက်တနှစ် မိမိ၏ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးများ တိုးတက်အောင် စိမ့်ကိန်းများ ချမှတ်ပြီး ငါနှင့် ငါသာ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းသည် အပြစ်ကင်း၍ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ ပင် ဖြစ်လေသည်။

သူတပါးနှင့် အရာရာတွင် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းသည် လက်ဝဲစိတ်တွေ ဝင်လာ
တာအခါတွင် စိတ်၏ ပင်ပန်းခြင်းနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ထစ်ငေါ့ခြင်း
များကို ဖြစ်စေလေသည်။

(၆) ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မထိန်းနိုင်ပဲ ဒေါသဖြစ်ခြင်း

ဒေါသသည် အကျိုးကိုလည်းကောင်း၊ အကြောင်းကိုလည်းကောင်း မသိ
မမြင်နိုင်ဟူ၍ ပုဒ္ဒကျမ်းစာများက ဆိုထားသည်။ အကြောင်း အကျိုးကို
မသိမြင်လျှင် ထိုစကားသည် ထိုသူအား ဆယ်မရအောင် ပျက်စီး ဆုံးပါး
သွားစေနိုင်လေသည်။ လက်ဝဲစိတ်သည် အမြဲတစေ ပျက်စီးဆုံးပါးမှုကိုသာ
ပေးလေ့ရှိသည်။

သို့သော် လူသားသည် ဒေါသနှင့် မကင်းနိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် ထိန်းမနိုင်
သိမ်းမရ ဒေါသပွားခြင်းမျိုး မရှိအောင် မိမိတို့ ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ထိန်းသိမ်း
နေရန် ထတိရှိနေသူ ဖြစ်ပါလျှင် ထိုလူသားအား လူတော်ဟု ဆိုရပေမည်။

ဒေါသကို မထိန်းသိမ်းနိုင်သူအား လူအများပင် ရွံ့မုန်းလေ့ ရှိသည်။
ထိုသူသည် လူမှုဆက်ဆံရေး၌ လည်းကောင်း၊ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး၌
လည်းကောင်း မအောင်မြင် ဖြစ်နိုင်လေသည်။

ဒေါသ ကြီးတတ်သူများသည် နံနက်အိပ်ရာမှ ထလျှင် မိမိကိုယ် မိမိ
ပြောကာ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း လုပ်ဆင့်သည်။

“ငါ ဒီနေ့ တနေ့လုံး တွေ့သမျှ လူအပေါင်းနှင့် စကားပြောဆို ဆက်ဆံ
ရာတွင် ဒေါသစိတ် လုံးဝ မပါစေရ၊ အေးဆေးယဉ်ကျေးစွာသာ ပြောဆို
ဆက်ဆံမည်”

ဤအော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း စကားလုံးများကို ရွတ်ဆိုမိအောင် ရွတ်ဆို
သေးပါ။ ပထမတွင် အောင်မြင်မှု မရရှိစေကာမူ နေ့စဉ် ရက်ဆက် ရွတ်ဆို
ထတိပေးလျှင် မကြာမြင့်မီ အချိန်အတွင်း၌ အောင်မြင်မှုကို ရရှိပါလိမ့်
မည်။

ဂေါတမဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူ
ပြီးနောက် မုစလိန္နာ ထွားလာတွင် ဓနုစရက် သီတင်းသုံးရာ၌ ဥဒါန်း
လေးရပ် ကျူးရင့်တော်မူရာ အောက်ပါ ဥဒါန်းပါ၊ ပါသည်။

“သတ္တဝါအပေါင်းတို့၌ ထိုက်ခိုက်ထိပါးတတ်သော ဒေါသ၏ ကင်း
ခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။”

လူသည် အမြဲချမ်းသာချင်သော သတ္တဝါ ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် အကျင့်
ပါနေသော ဒေါသကြီးမှုကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ကြသဖြင့် ချမ်းသာမှုကို မရ
နိုင်ပဲ ဒုက္ခနှင့် တွေ့ကြရ၏။

ပုဒ္ဒကျမ်းစာများတွင် ဒေါသစိတ်သည် သောတာပန်နှင့် သကဒါဂါမ်
ပုဂ္ဂိုလ်များပင်လျှင် မကင်းနိုင်သေး။ အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်အဆင့်သို့ ရောက်မှ
သာ ဖောဓာ လုံးဝ ကင်းသည်ဟု ဆိုသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကျွန်တော်တို့သည်
ဒေါသ ဖြစ်မှုကို လုံးဝ မဖယ်ရှားနိုင်သည့် အတွက် စိတ်မပျက် သင့်ပေ။
ဖြစ်လာသော ဒေါသကို မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင် မဖြစ်အောင် သတိထား၍
မိမိကိုယ် မိမိ ဆုံးမရန်သာ လိုအပ်သည်။

စိတ်ပညာရှင်များ၏ သုတေသန ပြုချက်အရ သိရှိရသည်မှာ ဒေါသ
မဖြစ်စေရန် တကိုယ်လုံး၌ အကြောတွေကို တင်းမထားပဲ လျော့ချသည့်
ရိလက္ခဏာများဖြင့် အကျင့်ကို နေ့စဉ် ကျင့်ပေးရမည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အထူး
သဖြင့် မျက်ကြောများကို တမင်သပ်သပ် ဂရုစိုက်၍ လျော့ချပေးခြင်းသည်
ဒေါသနှင့် သောကကို ငြိမ်းအေးစေသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဆိုသည့် အတိုင်း
လည်း မှန်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တွေ့အရ သိရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါသဖြစ်ရခြင်း၊ မျက်ကြောတင်းရခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းစုရခြင်း များသည်
လက်ဝဲစိတ်၏ ကျေးကျွန်များဖြစ်ပြီး ကိုယ်အား စိတ်အားများကို အလိုလို
နေ့ယင်း ဆုံးပါးစေသည်ဟု စိတ်ပညာ လိုက်စားသူများ သိအပ်သည်။
လိလျှင် ဤမလိုလားအပ်သော အကျင့်၏ ကျေးကျွန်မဖြစ်စေပဲ အရှင်
သခင်ဖြစ်လိုသူ စိတ်ပညာရှင်သည် သတိနှင့် ယှဉ်ပြီး မိမိ၏ ကိုယ်စိတ်နှလုံး
ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမရမည် ဖြစ်ပေသည်။

နိုင်နိုင်နင်းနင်း ဆုံးမနိုင်သည်နှင့်အမျှ စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်းနှင့် ကိုယ်၏
ချမ်းသာခြင်းအပြင် မိမိတို့ လိုလားသည့် အောင်မြင်မှုမျိုးကို ရရှိနိုင်မည်
ဖြစ်ပေသည်။

(၇) လိမ်လည်ခြင်း၊ ကတိပျက်ခြင်း

မင်းမှာ သစ္စာ၊ လူမှာကတိ ဆိုသော မြန်မာ့ ဆိုရိုးစကားစု ကလေးသည် ကောင်းလုံး နည်းနည်းနှင့် အဓိပ္ပာယ် ကြယ်ဝေမှု ရှိသည်ဟု ဆိုရပေမည်။

လိမ်လည်သောသူ၊ ကတိ မတည်သောသူကို လူတိုင်း ရှောင်ကြဉ်ကြမြဲ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ၌ ထိုသူသည် မိမိတိုးဝင်ကြီးပွားရာ ဝမ်းကြောင်းကို မိမိကိုယ်တိုင် ပိတ်ပင်ခြင်း အဖြစ်သို့ ကျရောက် သွားရလေတော့သည်။

လက်ဝဲစိတ်ထား ကြီးမားသူများသည် လိမ်လည်ခြင်းနှင့် ကတိမတည်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်လေသည်။ လိမ်လည်လိုစိတ် လုံးဝမရှိ၊ ကတိတည်ရန် တကယ် ကြိုးစားသူများသည် လက်ယာစိတ်ထား ကြီးမား သုံးမျိုးသာ ဖြစ်လေသည်။

ရိုးရိုးသားသားနှင့် အမှုကိစ္စရပ်များကို ဖြစ်သင့်အလိုဖြစ်အောင် ကြိုးစားဆောင်ရွက်လိုစိတ် ကြီးမားသူသည် လိမ်လည်မှုနှင့် ကတိပျက်ကွယ်မှု မဖြစ်စေဘဲ အခွင့်အလမ်းတွေ သူ့ရှေ့၌ များပြားစွာ ရှိနေမြဲ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ရှေးသားချင်သော လက်ဝဲ စိတ်ထားသည် ထို သူ့အား လိမ်လည်မှုနှင့် ကတိပျက်ကွယ်မှု ဖြစ်ပွားလေအောင် သွေးဆောင်တတ်လေသည်။

မည်သို့ဖြစ်စေ လူတလုံးသူတလုံး ဖြစ်လိုသူများသည် လိမ်လည်လိုစိတ်နှင့် ကတိပျက်လိုစိတ် ကင်းရှင်းအောင် 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 သူ့များနေပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တဘက်သောသူက သူ့ရှုံးပါသည်ဟု ဘယ်တော့မျှ ဝန်မခံခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ အနိုင်ရသည်ဟု သူ့ကိုယ်သူ ထင်မှတ်နေသူမှာ မိတ်ဆွေတဦး ရှုံးဆုံးရခြင်းသာ အဖတ်တင်လေသည်။

သင်သည် လူ့အပေါင်းတို့၏ ကြည်ညိုလေးစားချစ်ခင်မှု အစစ်အမှန်ကို အလို ရှိပါလျှင် မည်သည့် အခါမျှ မည်သူနှင့်မှ ယှဉ်ပြိုင်၍ မငြင်းခုံပါလေနှင့်။

ငြင်းခုံခြင်းသည် လက်ဝဲ စိတ်ထားကို ပို၍ ပို၍ ကြီးမားစေပါသည်။ လက်ဝဲစိတ်ထားသည် ချမ်းသာမှုအလုံးစုံကို ဖျက်ဆီးပစ်လေ့ရှိပေသည်။

(၉) အတင်းအပျင်း ပြောခြင်း

အတင်းအပျင်းစကားများ ပြောခြင်းသည်လည်း လက်ဝဲစိတ်ထား ရှိသူ၏ အလုပ်တခု ဖြစ်လေသည်။

ထိုအလုပ်သည် ပျော်ပွယ်ရာ ကောင်းသော အလုပ်တခုဟူ၍ အစဉ်မှတ်ထင်တတ်ကြ၏။ သို့ရာတွင် ရေရှည်၌ပင် မိတ်ဆွေအများကပင် ထိုသူ့အပေါ်၌ သံသယ ဝင်လာတတ်ကြ၏။ သူတပါး မကောင်းကြောင်း အတင်းအပျင်းစကားတွေကို ငါ့တို့အား ကေခကလာပြောနေလျှင် ငါတို့ မကောင်းကြောင်းကိုလည်း သူတပါးအား သူပြောမှာပဲဟု မှန်းဆပြီး ထိုသူအား ရှောင်ကွင်းနေကြမည် ဖြစ်သည်။

စင်စစ်အားဖြင့် အတင်းအပျင်း ပြောခြင်းသည် မိမိ၏ ဝိလ်ပါဝါ စိတ်တန်ခိုးကို ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးစေလေသည်။ ဝိလ်ပါဝါ စိတ်တန်ခိုးကို ရယူ စုဆောင်းနေသူသည် သူတပါး၏ အတင်းစကားပြောခြင်း၊ ကောလာဟလ စကားများကို လိုက်လံပြောဆိုခြင်းမှ ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ရာသည်။ ထိုအလုပ်ကို သတိထား၍ ရှောင်ကြဉ်နိုင်သည်နှင့်အမျှ စိတ်ပညာကို လိုက်စားနေသူ၏ စိတ်တန်ခိုး ဝိလ်ပါဝါမှာ ကြီးထွားလာမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

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 ရှက်ကြောက်စရာမဟုတ်ဘဲဖြင့် ထိုအမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ရှက်ကြောက်စိတ် ရှိနေခဲ့လျှင် ထိုစိတ်သည် လက်ဝဲစိတ်ပင် ဖြစ်သည်ဟု ထတ်မှတ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများအရဆိုလျှင် လိင်စိတ်နှင့် လိင်ကိစ္စသည် အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်အဆင့်သို့ မရောက်မချင်း မည်သူမျှ မကင်းနိုင်ပေ။ မကင်းနိုင်သော သဘာဝတရားကို ထုံးတမ်းစဉ်လာနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများကို မဆန့်ကျင်ပဲ လက်ခံနေသူအား အပြစ်ဆိုရာ မရှိပါပေ။

သို့သော် အာဟာရရှိ ရှစ်ပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလနှင့် ရဟန်းသီလများ စောင့်ထိန်းနေသူအတွက်ဆိုလျှင်မူ လိင်ကိစ္စနှင့် လိင်စိတ်ကို ရှောင်ခွာ စွန့်ပစ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ရှောင်ခွာ စွန့်ပစ်ခြင်းနှင့် ရှက်ကြောက်ခြင်းမှာ တခြားစီ ဖြစ်ပေသည်။ ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်ထားသဖြင့် နေလှညစာ မစားခြင်းသည် ရှက်ကြောက်ခြင်း မဟုတ်ပေ။

မည်သို့ဆိုစေ၊ စိတ်ပညာရပ်ကို လိုက်စားနေသူ ဝတ်ကြောင့် လူသားသည် အထူးသီလများကို စောင့်ထိန်းနေမှု မရှိခဲ့လျှင် လိင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် လိင်ကိစ္စ ဆောင်ရွက်ခြင်း အပေါ်တွင် ထုံးတမ်းစဉ်လာနှင့် ယဉ်ကျေးမှု စည်းကမ်းများ ချိုးပောက်မှု မရှိခဲ့လျှင် ရှက်ကြောက် နေရန် မလိုပေ။

စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် ဤလောကကြီး၏ ထိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးမှုများသည် လိင်စိတ်ကို အရင်းခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

လိင်စိတ်သည် အလွန်ကြီးမားသော တန်ခိုးကို ဖြစ်စေသည်မှာ မျက်မှောက် လောကကို ကြည့်လျှင် သိမြင်နိုင်ပေသည်။ သို့သော် လိင်စိတ်ကို လက်ယာစိတ်ထားဖြင့် အသုံးမပြုပဲ လက်ဝဲ စိတ်ထားဖြင့် မှားယွင်းစွာ အသုံးပြုခဲ့လျှင် လူသားတို့၏ လောကမှာ ဆုတ်ယုတ် ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ နည်းမှန် လမ်းမှန်ကျ၍ သဘာဝကို မဆန့်ကျင်သော လိင်စိတ်နှင့် လိင်ကိစ္စကို ကြောက်ရွံ့နေပါလျှင် လောကီ လူသား၏တိုးတက်မှုမှာ နှောင့်နှေးနေဖွယ်ရာ ရှိပေသည်။

မှန်ကန်သော လိင်စိတ်သည် မေတ္တာ စိတ်ထားသို့ ရောက်ရှိအောင် လမ်းညွှန်လေသည်။

သို့ရာတွင် လူများစွာတို့သည် လိင်ကိစ္စနှင့် ပတ်သက်သော ပညာရပ်များကို တတ်သိခြင်း မရှိကြလေရာ လိင်စိတ်နှင့် လိင်ကိစ္စသည် ယုတ်ညံ့သည်ဟု အမှတ်သားပြီး လက်ထပ်ပြီးသော အခါတွင် သူတို့၏ အတွင်းစိတ်တွင် ထိုအဆင်များမူက ဝင်ရောက် ခုက္ကပေးလေ့ ရှိပေသည်။

ထိုအခါတွင် ထိုရှက်ကြောက်မှုသည် လက်ဝဲစိတ် ဖြစ်ပြီး ထိုသူအား ခုက္ကပေးစေနိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ မှန်ကန်သော လိင်စိတ်နှင့် လိင်ကိစ္စ ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ထုံးတမ်းစဉ်လာနှင့် ယဉ်ကျေးမှု စည်းကမ်းများ မပောက်ပျက်ပဲ လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ခွင့်ရှိ၍ ကျင့်သုံးခြင်းသည် လက်ယာစိတ်ထားပင် ဖြစ်သည်ဟု သိရှိ နေပေသည်။

လက်ယာစိတ်ထားသည် ရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ ချမ်းသာခြင်းကိုလည်း ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။

မှတ်ဖွယ် အကျဉ်းချုပ်

- ၁။ သူတပါးအား အပြစ်ဘင်ခြင်း၊ အခြားသူများအား အထင်သေးခြင်း၊ ညည်းညူခြင်း၊ တကိုယ်ကောင်းကျင့်ကြံခြင်းနှင့် ကြွင့်နာမှုကင်းခြင်း၊ မနာလိုစိတ်နှင့်ယဉ်ပြိုင်မှု၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မထိန်းနိုင်ပဲ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ လိမ်သည်ခြင်းနှင့် ကတိပျက်ခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်း၊ အတင်းအပျင် ပြောခြင်း၊ လိင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် လိင်ကိစ္စ ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ကြောက်ရွံ့ မုန်းတီး စက်ဆုပ်ခြင်းများသည် လက်ဝဲစိတ်များဖြစ်၍ ရှောင်ရှားရမည်။
- ၂။ လက်ဝဲ အပျက်စိတ်ကို မဖြစ်ပေါ်စေပဲ လက်ယာ အပြုစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပုံသာ စိတ်ပညာ သမားအား တိုးတက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- ၃။ စိတ်ပညာသမား တိုးတက်မှု မရှိခဲ့လျှင် သူ့လက်ဝဲစိတ်၏ လက်ချက် ဖြစ်သည်ကို အမြဲ သတိရသင့်၏။

အစာအိမ်သည်လည်း စားထားသမျှ အစားအစာကို ချေချက်ပြီး အာဟာရ ဓာတ်များကို ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးသို့ စနစ်တကျဖြန့်ဝေပေးလျက်ရှိနေရသည်။ ဤအလုပ်ကိုလည်း မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ လုပ်နေပါလျက်နှင့်ပင် မသိကြရ။ ခန္ဓာကိုယ်သည် သူ့အလုပ်ကို သူ့ကျော့ပွန်အောင် လုပ်ဆောင်နေနိုင်ခြင်းမှာ အဖျက်စိတ်ကင်းနေသောအခါတွင် ဖြစ်လေသည်။

နှလုံးသည်လည်းကောင်း၊ အသည်းသည်လည်းကောင်း၊ အဆုတ်သည်လည်းကောင်း၊ ကျောက်ကပ်သည်လည်းကောင်း သူတို့ အလုပ်ကို သူတို့ ဝတ္တရားကျော့ပွန်အောင် လုပ်ဆောင်နေနိုင်ခြင်းမှာလည်း အဖျက်စိတ်ကင်းနေသောအခါတွင်သာ ဖြစ်လေသည်။

ထိုမှတစ်ပါး ဂလင်းအကျိတ်များ (Endocrine) သည်လည်း မိမိတို့ တာဝန်အသီးသီးကို လုပ်ဆောင်လျက် လူသား၏ ကျန်းမာရေးကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးနိုင်သည်မှာလည်း အဖျက်စိတ် ကင်းစင်နေသော အခါတွင်သာ ဖြစ်လေသည်။

လူတိုင်းသည် အလုပ်ပင်ပန်းစွာ လုပ်ရပြီးနောက် စိတ်သောက ကင်းစွာနှင့် အိမ်သူအိမ်သားများ၏ အလယ်တွင် ထိုင်လျက် ထမင်းစားနေသည်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်နေသော ခွန်အားနှင့် ဆုံးပါး ပျက်စီးသွားသော ကလာပ်စည်း ဆဲလ်ကလေးများကို အစားထိုးရန် သူသည် အစားအစာကို မြန်ရှက်စွာ စားနိုင်၏။

ထိုအချိန်တွင် သားငယ်တိုင်းက ထမင်းစားယင်း ဝမ်းသွားလေသည်။ အလွန်ရွံ့တတ်သောဖခင်သည် မစင်နံ့ကို တချက်ရလျှင်ပင် ထောင်းကနဲ စိတ်ဆိုး၏။ သူ့ညာဘက်လက်ဖဝါးသည် သားငယ်ကလေး၏ ကျောပေါ်သို့ ခပ်နာနာကျသွားလျှင် ကလေးငယ်သည် တအားအော်၍ ငိုလေသည်။

ဇနီးဖြစ်သူက သားငယ်ကို ဤမျှ နာကျင်အောင် ရိုက်ရပါမည်လောဟု လင်သားအပေါ်တွင် အော်ကြီးဟစ်ကျယ် အပြစ်ဆို၏။ ခင်ပွန်း ဖြစ်သူသည် ဇနီး၏ ဒေါသနှင့် အော်ဟစ်ပြောဆိုမှုအတွက် ပိုပြီး ဒေါသထွက်လာကာ ကလေးငယ်ကို ထပ်ပြီးရိုက်၏။ ကလေးငယ်က ပိုပြီး အော်၏။ အခြေအနေအရ အဖေလုပ်သူမှာ ပိုပြီး ဒေါသဖြစ်ရလေသည်။ သူ့မှာ ထမင်းပွဲ ထိုင်ခါစကရှိသော စားချင် သောက်ချင်စိတ်တွေ အားလုံး ပျောက်သွားလေတော့သည်။ ဒေါသသည် သူ့တကိုယ်လုံးကို လွှမ်းမိုးလေသည်။

[သုံး]

လက်ဝဲစိတ်ထား၏ ကြီးမားသော အပြစ်များ

လက်ဝဲစိတ်ထားကို အဖျက်စိတ် (Destructive Mind) ဟု အမည်ပေးထားခြင်းမှာ အလွန်မှန်ကန်သည်။ ထိုစိတ်သည် အမြဲတစေ အဖျက်လုပ်ငန်းကိုသာ လုပ်လေသည်။

အဖျက်စိတ် ကင်းနေသောအခါတွင် လူသား၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် သူ့အလိုအလျောက်ပင် လုပ်ငန်းလုပ်ပေါင်းများစွာကို ချောချော မောမော ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နေနိုင်သည်။ လူသားတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လူသားအား သေသည်အထိ နှိပ်စက်နိုင်စွမ်းရှိသော ရောဂါပိုးပေါင်းစုံတို့သည် အမြဲရှိနေသည်။ လူ၏ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ ထိုရောဂါ ပိုးများသည် နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ဝင်ရောက်ကြသည်။ ဝင်ရောက်လာသော ရောဂါပိုးများကို လူသား၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ကိုယ်ခံအင်အား၏ တပ်ထားကောင်းများဖြစ်သော သွေးဖြူဥကလေးများက ရှာဖွေတိုက်ခိုက် ဖျက်ဆီးပစ်နေမြဲဖြစ်သည်။

လူသားသည် အိပ်ချိန်တွင် အိပ်နေသည်။ တခါတရံ အလုပ်လုပ်သည်။ တခါတရံတွင် အစားအစာ စားနေသည်။ ထိုအချိန်များ အတွင်း၌ မိမိတို့ကိုယ်တွင်းတွင် ရောဂါပိုးများနှင့် သွေးဖြူဥကလေးများ တိုက်ပွဲကျင်းပနေသည်ကို သူ လုံးဝမသိပေ။ သွေးဖြူ ဥကလေးများက ရောဂါပိုးများကို တွေ့ရာသင်္ချိုင်းစားမဆိုင်းပဲ ခုတ်ပိုင်းလှီးဖြတ် အနိုင်ရအောင် တိုက်သတ်နိုင်ခြင်းမှာ စင်စစ်အားဖြင့် အဖျက်စိတ် ကင်းစင်နေသော အခါတွင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုအခါတွင် သူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အကြီးအကျယ် အပြောင်းအလဲများ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပွားသွားသည်။

ကိုယ်ခံအင်အား၏ တပ်သားကောင်းများဖြစ်ကြသော သွေးဖြူဥကလေးများသည် ဧရာဂါပိုးများ ချွာဖွေ တိုက်ခိုက်နေခြင်းကို ရပ်တန့်ပစ်လိုက်ကြသည်။ ဂလင်းအကျိတ်များသည် လုပ်နေမြဲအလုပ်ကို အိုးနှင့်ခွက်နှင့် လုပ်ကြသည်။ ဟော်မုန်းဓာတ် ပိုလွတ်သည့် ဂလင်းအကျိတ်က လွတ်၊ အက်ဒရီနလင် အရည်ကို ပိုပြီးထုတ်ထုတ်သည့် အကျိတ်က ထုတ်လုပ် ဖြစ်ကုန်ကြတော့သည်။ နှလုံးခုန်နှုန်းမှာ ပိုမြန်လာသည်။ သွေးအသွားအလာတွေ ယောက်ယက်ခတ် ဖြစ်ကုန်သည်။ အကျိုးတရားမှာ အစားအကြာ အားနည်းသွားသည်။ နှလုံးပင်ပန်းသွားသည်။ ကိုယ်ခံ အင်အား လျော့ပါးသွားသည်။ သူ၏ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်အင်အား ဝီလ်ပါဝါ တန်ခိုး မှိန်သွားလေသည်။

ဒေါသ၊ သောက၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း စသည့် အဖျက်စိတ် ဟူဟူသမျှသည် လူသား၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပြဋ္ဌာန်းစိတ် အင်အားများကို နည်းနည်းဖြစ်စေ၊ များများဖြစ်စေ သူ့အင်အား ကြီးလျှင် ကြီးသည်အလျောက် ဖျက်ဆီးသည်ချည်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုအခါတွင် ဘာဖြစ်နိုင်သနည်း။ လူသား၏ ကိုယ်ခံအင်အား မွေးမြှန်သွားသဖြင့် ဧရာဂါကို ကာကွယ် တွန်းလှန်နိုင်စွမ်းရှိသော ကိုယ်ခံအင်အားမှာ လျော့ပါးသွားရလေသည်။ ဤအခါတွင် လူသား၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အမြဲရှိနေသော ဧရာဂါပိုးများ၏ အလစ်ဝင်ရောက် နှိပ်စက်မှုခံရချက်ကို မကွန်းလှန်နိုင်သဖြင့် ထိုသူတွင် ဧရာဂါတမျိုးမျိုး ခံစားရန် လမ်းပွင့်နေမည် ဖြစ်သည်။

အစာချေချက်နိုင်စွမ်း အားလျော့နေသောအခါတွင် အစာအိမ်ဧရာဂါ၊ ခေါင်းကိုက်ခေါင်းခဲမှေ၍ အခြားသော ဧရာဂါတမျိုးမျိုး ရရှိနိုင်သည်။

နှလုံး၊ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်တို့၏ လုပ်ငန်းရပ်များ ထိခိုက်ခံရသောကြောင့်လည်း လူ၏ ရုပ်ဆင်းသဏ္ဍာန် ကျဆင်းခြင်း၊ ခွန်အားမလ လျော့ပါးခြင်းနှင့်အတူပင် ဆံဖြူ သွားကျိုး အမျိုးမျိုးသော အိုမင်းမှုများမှာ အချိန်မတိုင်မီတွင် ပေါ်ပေါက်လာမည် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ပြင် စီးပွားရေး၌ လည်းကောင်း၊ လူမှုရေး၌ လည်းကောင်း ကံမကောင်း အကြောင်းမလှလည်း ဖြစ်နိုင်လေသေးသည်။

အဘယ်ကြောင့် ကံမကောင်း အကြောင်းမလှ ဖြစ်နိုင်ပါသနည်း။

ဗုဒ္ဓက ဤသို့ ဟောတော်မူခဲ့၏။
“ရဟန်းတို့၊ စေတနာကို ကံ ဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူသည်။”

အဖျက်စိတ် ဟူသမျှသည် စေတနာကို ဆိုးယုတ်စေသည်သာ ဖြစ်သည်။ ဆိုးသော စေတနာသည် မကောင်းသောကံကို ဖြစ်စေသည်မှာ ဓမ္မတပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့အပြင် အသက်ကိုလည်း တိုစေနိုင်ပေ သေးသည်။ အဖျက်စိတ်၏ တတိတထိနှင့် နှေ့စဉ်ရက်ခြား ဆိုသလို ခန္ဓာကိုယ်၏ မှုမုန် လုပ်ငန်းများကို ဖျက်ဆီးခြင်းခံနေရပါလျှင် မည်သူသည် သက်တမ်းစေ့အောင် နေထိုင်နိုင်ရန် စွမ်းပကား ရှိပါတော့အံ့နည်း။

အသက်အာမခံကုမ္ပဏီကြီးများသည် စိတ်ဧရာဂါကုဆရာဝန်ကြီးများ၏ အကူအညီနှင့် အသက်အာမခံ ထားသူများ၏ သေပျောက်နှုန်းစာရင်းအင်းများကို ပြုစုကြည့်ရာတွင် အဖျက်စိတ်၏ ဖက်ချက်ကို ခံရမန်များသူများသည် သက်တမ်းတိုသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

လူတိုင်း ဧရာဂါရရှိ သဖြင့် ဆေးရုံတက်၍ ကုသခံရသော အခါတွင် အကယ်၍ ထိုသူ တွင် အကြီးအကျယ် စိတ်သောကဧရာဂါခြင်း၊ မကျေနပ်စွ ဒေါသစိတ်နှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း စသည့် အဖျက်စိတ်များ ရှိနေပါလျှင် သူ့ဧရာဂါမှာ ပျောက်ချိန်တန်လျက်နှင့် မပျောက်ပဲ ကုရခက်ခဲ ဖြစ်နေတတ်လေသည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ဆေးမတိုးသော ဧရာဂါသည်များ အတွက် မည်သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။

အဖျက်စိတ်ကို အသိ ဉာဏ်ပညာဖြင့် ပယ်သတ်ပြီးလျှင် အပြစ်စိတ်ကို ယုံယုံကြည်ကြည် မွေးမြူခြင်းအားဖြင့် ဆရာဝန်များ ကုရခက်ခဲဖြစ်သော ဧရာဂါများ ပျောက်ကင်းဖူးသည်မှာ များလှလေပြီ။

နောက်အပိုင်းတွင် ထိုအကြောင်းများ ပတ်ရပါမည်။

မှတ်စုယ်အကျဉ်းချုပ်

- ၁။ အဖျက်စိတ်ထား ကင်းရှင်းနေချိန်တွင် ခန္ဓာကိုယ်သည် သူ့အလို အလျောက်ပင် အသက်ရှင်သန်ရေး လုပ်ငန်းရပ်များကို ချောချော မောမောဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်နေမြဲ ဖြစ်သည်။
- ၂။ အဖျက်စိတ် ဝင်လာသော အခါတွင် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ နှလုံး၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ ကျောက်ဆိပ် စသည့် အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများနှင့် အင်ဒေါက်ဆီဂိုင်းဂလင်း အကျိတ်များမှာ မူမှန်လုပ်ငန်းကို မလုပ် နိုင်တော့ပဲ ယောက်ယက်ခတ် ဖြစ်ကုန်ရ လေတော့သည်။
- ၃။ အဖျက်စိတ်၏ ဒဏ်ချက်ကို ခံရပန် များသူများမှာ အထက်တိုကြ သည်ဟု အသက်အာမခံကုမ္ပဏီများ၏ စာရင်းဇယားများက ဖော်ပြ အတည်ပြုသည်။
- ၄။ ဗုဒ္ဓ၏ 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 ကျန်တော်တို့နှင့် အမြဲတစေ မကွဲ မကွာ ရှိနေသင့်လှပါပေသည်။

သို့သော် အဖျက်စိတ်ထား ပွားများခြင်းမှာ အလွန် လွယ်ကူလှသော် လည်း အပြုစိတ်ထားရှိအောင် ကြိုးဆောင်ခြင်းမှာ မလွယ်ကူလှချေ။ လုံ့လ သတိပညာနှင့် ဖိဖြိုးကြိုးစား မွေ့မြူသော အပြုစိတ်ထားမှာ မိမိ တို့နှင့်အတူ ရှိနေမည် ဖြစ်ပေသည်။

အပြုစိတ်ထား ရှိနေသောအခါတွင် မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်သည် ဧရာဂါတယ များကို အလိုလိုတိုက်ထုတ်နေနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အင်္ဂါ အစိတ် အပိုင်း အားလုံးတို့သည်လည်း သူတို့တာဝန်ကို သူတို့ ကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင်နေမြဲ ဖြစ်သည်။

အထူးသဖြင့် မိမိတို့၏ အတွင်းစိတ်သည် အပြုစိတ်ထား အားကြီးနေ သူ၏ စေခိုင်းခြင်းကို အလွယ်တကူပင် လုပ်ဆောင် ပေးလေ့ ရှိပေသည်။ လူ့ဘာများ၏ အတွင်းစိတ်သည် လွန်စွာ တန်ခိုးကြီးသည်။ မည်မျှ ဆိုးရွားနေသော ဧရာဂါကိုမဆို အတွင်းစိတ်သည် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်သည်။ လူ့ဘာတိုင်းအား မည်သည့်အောက်ခြေ၌မဆို ရောက် နေစေကာမူလည်း ထိုသူမှန်ထားသည့် မြင့်မားသော နေရာအထိလည်း ထိုသူ၏ အတွင်းစိတ်သည် ထိုသူအား မြင့်တင်ပေးနိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။

သို့သော် ထိုသူသည် သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်စိတ် အပြည့်အဝနှင့် မြင့်မားသော အပြုစိတ်ထားများ ရှိနေရမည် ဖြစ်သည်။

စင်စစ် ယုံကြည်စိတ်သည်ပင် အပြုစိတ် ဖြစ်လေသည်။ ယုံကြည်စိတ် ဆိုသည်မှာ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကား မဟုတ်ပေ။ ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယနှင့် သတိပညာကို သုံးစွဲပြီး ကြိုးစားမှု ရရှိနိုင်သော အင်အား ကြီးမားသောစိတ် ဖြစ်ပေသည်။

မည်သူမဆို အဖျက်စိတ်ထားကို လွယ်လွယ်နှင့် ရရှိနိုင်သော်လည်း အပြုစိတ်ထားကိုမူ အချိန်ယူလျက် ဇွဲ လုံ့လ ဝီရိယများ အခြေခံထားပြီး ဉာဏ် ဉာဏ်ကိုသုံးစွဲလျက် ရှာကြံနိုင်မှသာ ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ ခက်ခက်ခဲခဲ ရှာကြံရယူထားရသောကြောင့်လည်း အပြုစိတ် ခေါ် လက်ယာစိတ်သည် အဖျက်စိတ် ခေါ် လက်ဝဲစိတ်ထားထက် တန်ခိုး ကြီးမားခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အပြုစိတ်ထားတွင် ဆုတ်နှစ်သော စိတ်ဓာတ်မပါ။ လိုချင်တာရအောင် ရှာကြံမှုပဲ ဆိုသော ပြဋ္ဌာန်းစိတ် ဝိလ်ပါဝါနှင့်တကွ ရရှိတော့မည်ဟု ယုံကြည်စိတ်များသာ ပါရှိပေသည်။

လူများစွာတို့က မပြုနိုင်ဟု ထင်မှတ်နေသော လကမ္ဘာသွား ခုံးယာဉ် တည်ဆောက်နိုင်ခြင်းနှင့် ကုန်ပြုတာ စသော စက်များ တည်ဆောက်နိုင်ခြင်း စသည်တို့မှာ ဇွဲ လုံ့လ ဝီရိယ ဝိလ်ပါဝါနှင့် ယုံကြည်စိတ်များ ပါဝင်သော အပြုစိတ်ကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် ဆရာဝန်များက လက်လျှော့ရသည့် ရောဂါဆန်း ရောဂါဆိုးများကိုလည်း အပြုစိတ်ထား၏ အင်အားဖြင့် ကုသပေးနိုင်စွမ်း ရှိသည်ကိုလည်း အကြိမ်ကြိမ် တွေ့ကြရပြီး ဖြစ်ပါသည်။

အောက်တွင် ဖြစ်ရပ်မှန် နှစ်ခုကို ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

မြိတ်နီ နိုင်ငံတွင် ဆယ်ကျော် သက်ရွယ် လူငယ်ကလေး တဦးမှာ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှ လိုက်သည်မှာ သူ့တကိုယ်လုံးတွင် ဖုံးလွှမ်းနေသော အရေများမှာ လွန်စွာကြမ်းတမ်းပြီး မည်းကြုတ်နေလေသည်။ မွေးကတည်းက ပါလာသော ထိုလူငယ်၏ အရေခွံမှာ ဆင်၏ အရေခွံနှင့် တလေရာတည်းပင် ဖြစ်သည်။

လူငယ်သည် သူ့ရောဂါဆန်းကို လန်ဒန်မြို့ရှိ အစောစင်ဆုံးဆေးရုံကြီး အချို့တွင် တက်ရောက်ကုသပါသော်လည်း ရောဂါမှာ နည်းနည်းမျှ အခြေအနေ မပြောင်းပါ။ သူ့အရေခွံမှာ မည်း၍ မည်း၍ ကြမ်းမြဲ ကြမ်းနေလေသည်။

အချို့သော ဆရာဝန်များကမူ လူသား၏ မူမှန် အရေခွံကိုယူပြီး ထိုလူငယ်၏ အရေခွံကို ခွာလျက် အစားထိုးကာ ကုသပေးပါသည်။ သို့သော် မူလအတိုင်းပင် ပြန်ဖြစ်သွားသည်ကိုသာ တွေ့ကြရသည်။

ထိုလူငယ်၏ ရောဂါမှာ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသည် ဆိုချက်ကို မည်သူမျှ မသိရသကဲ့သို့ သူ့ရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင်လည်း မည်သူ့ ကုသရမည်ဟု မည်သူမျှ မသိ ဖြစ်နေရလေသည်။

ထိုရောဂါဆန်း၏ အမည်ကိုပင် အမျိုးမျိုး ပေးကြသည်။ အချို့ ဆရာဝန်များကမူ ထိုရောဂါကို ငါးကြေးခွံရောဂါ (Fish-Scale Disease) ဟု အမည်မှည့်ကြသည်။

ထိုလူငယ်၏ ရောဂါအကြောင်းကို လန်ဒန်မြို့မှ ဆရာဝန် ဒေါက်တာ အဲလ်ဘတ် မေဆင်က ကြားသိရလျှင် ထိုရောဂါကို သူကုသရန် တာဝန်ယူလေသည်။ ဒေါက်တာမေဆင်သည် အိပ်မေ့ချပြီး လူနာ၏ အတွင်းစိတ်ကို စေခိုင်း ကုသခြင်းကို စိတ်ပါဝင်စားသူ ဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာသည် လူငယ်အား အိပ်မေ့ချလိုက်သည်။ လူငယ် အိပ်ပျော်သွားသော အခါကျမှ ဒေါက်တာသည် လူငယ်၏ အတွင်းစိတ်သို့ အပြုစိတ်များသွင်းလေသည်။

လူငယ်အား အိပ်မေ့ချ၍ ကုသတော့နေရာမှာ အင်္ဂလန်ပြည် ဆပ်ဆက် နယ်ရှိ အရှေ့ဂရင်စတက်မြို့၏ ဆေးခန်းအတွင်း၌ ဖြစ်သည်။ ဒေါက်တာ မေဆင်က ကုသနေစဉ်၌ အခြားဆရာဝန် ဆယ်နှစ်ဦးလည်း အနီးတွင် လေ့လာ ကြည့်ရှုနေကြသည်။

ဒေါက်တာ မေဆင်သည် လူငယ်အား “မင်းရဲ့ လက်ဝဲတက် လက်ဟာ သန့်စင်ကောင်းမွန်သွားပါလိမ့်မယ်” ဟု ထပ်ကာထပ်ကာပြောပြလေသည်။

လူငယ်က “ဒေါက်တာ ပြောတာကို ကျွန်တော် မှတ်မိပါပြီ။ ပြောထလို ဖြစ်မှာလို့ ယုံပါတယ်” ဟု ဆိုသည့်တိုင်အောင် ထပ်တလဲလဲ ထိုစကားစုကို ရွတ်ဆိုပေးလေသည်။

ဒေါက်တာမေဆင်သည် လူငယ်၏လက်ဝဲဘက်လက်တစ်ဖက်ကိုသာ ကန့်သတ် လျက် ကွက်ပြီး ပထမ ဦးစွာ ကုသလေသည်။

ရက်သတ္တ တပတ် ကြာသောအခါတွင် လူငယ်၏ ကြမ်းတမ်းပြီး နက် မှောင်နေသော လက်ဝဲဘက်လက်၏ အရေခွံများမှာ ပျော့ပျောင်းလာပြီး အားထင်ပြောင်းစ ပြုလာလေသည်။ အရေခွံ၏အောက်တွင် အသားအရေ မှာ ပန်းနုထောင်သွေး ဖြစ်လာပြီး နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာသည်ကို တွေ့ကြ ရသည်။ ဆယ်ရက်ကြာသောအခါ လက်ဝဲဘက်လက်တစ်ဖက် လုံး ရောဂါရှင်းပြီး ပကတိ လူသာမန်တို့၏လက်ကဲ့သို့ နူးညံ့လျက် ပြုစင်လာလေသည်။

ဒေါက်တာမေဆင်သည် စိတ်ရှည်စွာထားလျက် ထိုလူငယ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းများကို နည်းနည်းချင်း ပိုင်းခြား၍ အပြုစိတ် သွင်းပေးပြီး ကုသပေးရာ (၁၀)လ ကြာသွားသောအခါတွင် အသက်(၁၀)နှစ်ရှိလာပြီ ဖြစ်သော လူငယ်၏ ခန္ဓာကိုယ်တစ်လုံးတွင် ရာခိုင်နှုန်း ၉၀-မျှ ကြည်လင် ရှင်းလင်းသွားလေတော့သည်။

လူငယ်သည် များစွာအားတက် ဝမ်းမြောက်လာသည်။ သို့နှင့် လူငယ် သည် သူ့ကိုယ်သူ အိပ်မေ့ချခြင်းအတတ်ကို သင်ယူပြီးနောက် သူ့ကိုယ်သူ အပြုစိတ်သွင်းပေးလျက် ဆက်လက်ကုသလေသည်။ သူ့အရေခွံရောဂါမှာ တနေ့ပြီး တနေ့ သူ့ကိုယ်သူ ကုသပေးမှုကြောင့် ဆက်လက် တိုးတက် ကောင်းမွန်လာသည်ကို တွေ့ကြုံရလေသည်။

ခရစ်ယာန်ဘုန်းကြီးတပါး၏ ကိုယ်တွေ့

အခြားဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခုမှာလည်းထူးခြားမှုရှိနေပေသည်။ ခရစ်ယာန်ဘုန်းကြီး ဟာဗေးဝေ ဝါဖွဲ့ချက်ပ်မင်မှာ တီဘီရောဂါ စွဲကပ်ခံရပြီး အခြေအနေ လွန်စွာ ဆိုးရွားလာသည်။ သူ့အား ကုသနေသူ ဆရာဝန်များက ဘုန်းကြီး၏ ရောဂါမှာ ကုသ၍ မရနိုင်တော့ပြီ၊ သူ့သက်တမ်း ကုန်ဆုံးဖို့ အချိန်မှာ လွန်စွာ နီးကပ်လာပြီဟု ဆိုကြသည်။

သို့သော် ဘုန်းကြီးသည် သူ့ကိုယ်သူ အပြုစိတ်ထားနှင့် ပြန်လည်ကုသ လေသည်။ ဤဖြစ်ရပ်မှာ လွန်ခဲ့သော ၆၅-နှစ်က ဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သော မကြာမီအချိန်အတွင်းက ထိုဘုန်းကြီးသည် သူ၏ (၁၀၂) နှစ် မြောက် မွေးနေ့ကို ကျင်းပနိုင်ခဲ့သည်။

ဘုန်းကြီးသည် သူ့ကိုယ်သူ မသေနိုင်ဟု ယုံကြည်မှု အပြည့်ရှိခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် အသက် တရာကျော်သည် အထိ အသက်ရှင်လျက် ရှိခဲ့နိုင်လေသည်။

အထက်ပါ ဖြစ်ရပ်မှန် နှစ်ခု၏ အကြောင်းကို ရောဘတ် အီးမူရီး ရေး သော "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၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ထိုရောဂါကို ပျောက် ကင်းအောင် ကုသရာတွင် သင်၏စိတ်သည် လွန်စွာကြီးမား သည့် ရောဂါပျောက်စေသော အဓိက အကြောင်းကြီးတခု ဖြစ်နိုင်လေသည်။ သင်၏စိတ်ကို အပြုစိတ်ထားဘက်၌သာ ရှိနေပါစေ"

မှတ်စုယ် အကျဉ်းချုပ်

- ၁။ အဖျက်ခိတ်ထား ပွားများရန်မှာ လွယ်ကူမှု ရှိသော်လည်း အပြုစိတ် ထားကိုမူ ငဲ့လုံ့လနှင့် သတိပညာများ သုံးစွဲလေ့ကျင့် ယူမှသာ ရရှိနိုင်သည်။
- ၂။ ခက်ခက်ခဲခဲ စုဆောင်း ရယူထားရသော အပြုစိတ်သည် ဤလောက ကြီးကို တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်နိုင်၍ ဆိုးရွားသော ရောဂါ များကိုပင် ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။

ကြွယ်ဝချမ်းသာ အောင်မြင်လိုလျှင်
မည်သို့ စိတ်ထားရမည်နည်း

အသုံးချ စိတ်ပညာ (*Applied psychology*) ကို ယုံကြည်လိုက်စားနေသူ များသည် ခရစ်တော် မိန့်ကြားထားခဲ့သည့် စာတကြောင်းကို နေ့စဉ် နေ့တိုင်း သတိရသင့်သည်။

“As a man thinketh in his heart so is he”

“လူသားတို့သည် သူ့နှလုံးသား၌ စဉ်းစားထင်မြင် သကဲ့သို့သာ ဖြစ်လာရလေသည်။”

ထက်ကျမ်းများစွာကို ရေးသားခဲ့၍ တမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ဖြစ်လေ ပြီး တက္ကသိုလ်ကြီးများက ဂုဏ်ထူးဆောင် စာပေ ပါရဂူဘွဲ့ (*D.Litt.*) ပေးအပ်ခြင်းခံရသူ နပိုလီယံ ဟီးလ်ကလည်း အလားတူ စကားကို ဤသို့ ဆို၏။

“ဆင်သည် ကြွယ်ဝချမ်းသာလိုလျှင် မည်သည့် အခါမျှ (*Poverty conscious*) ဆင်းရဲ နွမ်းပါးစိတ်မထားနှင့်”

ဆင်းရဲနွမ်းပါးစိတ်တွေ လူသား၏ နှလုံးထားထဲ ဝင်နေလျှင် ထည်လူ ထည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

အသုံးချ စိတ်ပညာ၏ မလွဲမှားနိုင်သော ယူဆချက် သဘော တရား တခုမှာ ဤသို့ ဖြစ်၏။

“Like attracts like.”
Success attracts success.”

“ဓာတ်တူသည် ဓာတ်တူကို ဆွဲယူ၏။

အောင်မြင်ခြင်းသည် အောင်မြင်ခြင်းကို ဆွဲယူသည်။”

ထို့ကြောင့် စိတ်ပညာရှင်ကြီးများက သတိပေးစကား တခုကို ဤသို့ ဆိုထား၏။

“Act as a conqueror you will conquer.”
“အောင်မြင်သူကဲ့သို့ ပြုမူပါ။ ထင်အောင်မြင်လိမ့်မည်”

အထက်ပါစာပိုဒ်များကို ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်လျှင် အဓိပ္ပာယ် ဤသို့ ရ၏။

ချမ်းသာကြွယ်ဝလိုလျှင် ချမ်းသာကြွယ်ဝစိတ်မူးမြူပါ။ ဆင်းရဲနွမ်းပါး စိတ်ထား ကင်းရှင်းပါစေ။ အောင်မြင်လိုလျှင်လည်း အောင်မြင်သူ ကဲ့သို့ နေထိုင်ပြုမူပါ။ ထင်အောင်မြင်လိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မိမိနှလုံး သားထဲ၌ ကိန်းဝပ်သော တွေးထင်ချက်အတိုင်း ဖြစ်လာရသည့် နိယာမ သဘောတရား ရှိသောကြောင့်တည်း။

သို့သော် လူသားတို့သည် လောဘနှင့် ဒေါသစိတ်များ မကင်းနိုင်၊ ထို့ကြောင့် အကြောင်းအားလျော်စွာ ကြောက်စိတ်တည်းဟူသောအဖျက် စိတ်ဝင်လာကာ ဆင်းရဲ နွမ်းပါးနိုင်သည်ကို တွေးမိသည်။ ကြောက်ရွံ့မိ သည်။ မအောင်မြင်မှုကို စိုးရိမ်မိသည်။

ဤအခါ၌ မည်သို့ ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။

ဤသို့ လုပ်ရပါမည်။ ကျွန်တေဉ်အနေနှင့် ဤသို့ လုပ်ပါထည်။

“I resolve to be fearless.”

“ငါသည် ကြောက်ရွံ့မှု မရှိရန် အဓိဋ္ဌာန် ပြုသည်” ဟု ထပ်ကာ ထပ်ကာ ရွတ်ဆိုပါသည်။

ဤအော်တိုအပ်ဂျက်ရှင်း စကားလုံးများသည် မိမိနှလုံးသား၌ ကိန်းဝပ် မိခဲ့သော် ကြောက်ရွံ့မှုသည် ထက်သာ ပျောက်ကင်းသွားလေ့ ရှိပါသည်။

ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်စိတ်၊ မနာလိုစိတ်၊ မကျေနပ်စိတ်နှင့်စိတ်ညစ် စိတ်လေး စသော အဖျက်စိတ်များ ပြေပျောက်သွားစေနိုင်သည့် သတိပေးဆုံးမစာပိုဒ်

တခုကိုလည်း အောက်၌ပော်ပြပေးပါမည်။ ထိုစာပိုဒ်ကိုရေး၍ လူအများအား
ထင်ကြားသူမှာ မင်းကုန်း တိပိဋက ဆရာတော်၏ မယ်တော်ကြီး ဖြစ်ပါ
သည်။

“ဖြစ်ချင်တာဖြစ် စိတ်မညစ်နှင့်၊
တောင်တွေးမြောက်တွေး စိတ်မလေးနှင့်၊
တောင်ကြံ မြောက်ကြံ မပူပန်နှင့်၊
လူမှုန်သမျှ ထိုက်တန်သောအကျိုးကို ရမည်သာ။
နတ်သိကြားသော်မှ တားဆီး၍မရနိုင်။
ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာမှုန်လျှင် ကိုယ့်ထံသို့ လာလိမ့်မည်။
ကိုယ်နှင့်မတန်၍ သူတပါးထံသွားလျှင် ပူပန်စရာမလို။”

အထက်ပါစာပိုဒ်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် အဖျက်
စိတ်ထား မရှိလေနှင့်၊ လူတိုင်းပင် မိမိတို့နှင့် ထိုက်တန်သော အကျိုးကို
မလွဲမသွေ ရမှားပဲဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ညစ်နေမည်၊ စိတ်လေးနေမည်၊ စိတ်ပူပန်သောစာ များနေမည်ဆိုလျှင်
မိမိအတွက် ရစရာရှိသော ကောင်းကျိုးများပင် ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း
မိမိထံမလာနိုင်၍ ထစ်ထစ်ငေါ့ငေါ့ ဖြစ်နေနိုင်သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လက်ဝဲစိတ်ထားတခုခု မိမိ နှလုံးသားထဲသို့
ဝင်လာရန် ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သော် ထိုစိတ်ကို မောင်းထုတ်ပြီးလျှင် မိမိနှလုံး
သားထဲ၌ မိမိအား ကောင်းကျိုးပေးနိုင်စေည့် လက်ယာစိတ် ဧပြုစိတ်ဖြစ်
အောင်သာကြံဆောင် လျက် ဦးစားပြောဆိုလုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာတွင် ကျွန်တော် ရွတ်ဆိုလေ့ရှိသော စာရွှစ်လုံးကို ပော်ပြပြီး
အဆုံးထုတ်လိုပါသည်။

“Do what you ought
Let what may come..”
“ဘာဖြစ်လာစေ၊ လုပ်သင့်တာလုပ်။”

မှတ်ဖွယ် အကျဉ်းချုပ်

- ၁။ လူသားတဦးသည် သူ့နှလုံးသား၌ စဉ်းစား ထင်မြင် သကဲ့သို့သာ
ဖြစ်လာရလေသည်။
- ၂။ ကြယ်ဝ ချမ်းသစလိုလျှင် မည်သည့်အခါမျှ ဆင်းရဲ နွမ်းပါးစိတ်
မထားပါနှင့်။
- ၃။ ဓာတ်တူအည် ဓာတ်တူကို ဆွဲယူသကဲ့သို့ အောင်မြင်ခြင်းသည်
အောင်မြင်ခြင်းကို ဆွဲယူသည်။
- ၄။ အောင်မြင်သူ လိုနေလျှင် အောင်မြင်လိမ့်မည်။
- ၅။ စိတ်မညစ်နှင့် ရစရာရှိလျှင် ရမည်သာ။

မကြံစည် မကြိုးစားပဲ ဖြစ်သလိုနေ၊ ဖြစ်သလိုစား၍ အချိန်ပြုန်းနေ ရခြင်းသည် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါ၏ လော။ စင်စစ် ထိုလူမျိုးသည် ပျော်ရွှင်မှုကို မရရှိနိုင်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ပါနည်း။

ထိုသူသည် သူ့ဘဝ ရွေးချယ်အတွက် ငါ့ဘာမျှ တတ်နိုင်သည် မဟုတ်၊ သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်မှာပဲဟု ထင်မြင်ယူဆလျက် တနေပြီတနေ အသက်ကို ကြီးရင့်စေ၏။ ဤသို့ ထင်မြင်ယူဆလျက် နေထိုင်ခြင်းသည် သူ့အတွင်းစိတ်၏ တန်ခိုးကို တံခါးပိတ် သောခတ်လျက် 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၏စိတ် သည် ပျော်ရွှင်မှုကို မရရှိနိုင် ဖြစ်ရလေတော့သည်။

ထိုသူမျိုး၏ ထင်မြင်ယူဆ ယုံကြည်ချက်မှာ ဤသို့ဖြစ်၏။

“လူသည် လိုချင်တာတိုင်းကို မရရှိနိုင်”

စိတ်ပညာရပ်၏ သဘောမှာ မိမိ၏စိတ်ထဲတွင် စွဲစွဲမြဲမြဲ ထင်မြင် ယူဆ ယုံကြည်သည့်အတိုင်း ဖြစ်ရသည်။ ဤသဘောတရားအရ သူ့ထင်မြင် ယူဆ ယုံကြည်သည့်အတိုင်းပင် သူလိုချင်တာကို သူမရရှိနိုင်သည်မှာ မဆန်းတော့ ချေ။ 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 ဖြစ် သောကြောင့်ပင်တည်း။

အဖျက်စိတ်ထားသည် သဘာဝအားဖြင့် အမှားချည်းသာတည်း။

[ခြောက်]

ကြွယ်ဝချမ်းသာ အောင်မြင်လှသူအတွက် အချက်လေးခု

အသိပညာရှင်ကြီးတဦး၏ ဤသို့ သတိပေးစကား ပြောကြားထားသည်။
“လူ့သက်တမ်းက သိပ်ပြီးတိုတယ်။ ဘာမဟုတ် ညာမဟုတ်နှင့် သိမ်သိမ် ငယ်ငယ်ဖြစ်အောင် အချိန်ပြုန်းနေလို့ မဖြစ်ဘူး”

ဤစကားသည် မှန်လှ၏။ တနေပြီတနေ မိမိ ဘဝအတွက် မိမိဘာကို အတိအကျလိုချင်သည်ဟု မသိမမြင်၍ ဆုံးဖြတ်ချက် မရှိပဲ ရည်ရွယ်ချက် ထင်းမဲ့စွာ နေထိုင်ရန်သည် မဖြစ်စကောင်းပေ။

သို့ဖြစ်ရာ အောက်ပါအချက်လေးခုကို ထေချာစွာဖတ်ရှုပြီးလိုက်နာအပ် ပေသည်။

ပထမ အချက်

သင်လိုချင်တာဟာ ဘာဆိုသည်ကို အတိအကျ ဆုံးဖြတ်ပါ

လူပေါင်း များစွာတို့သည် မိမိတို့၏ ရွေးချယ်မှုမှာ ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်စေ သဘောထားကာ မိမိတို့ ဘဝ ရေစီးကြောင်းတွင် ပဲ့ကိုင် ထိန်းသိမ်းရန် မစိစဉ် မကြိုးစားပဲ မျောချင်ရာမျော သဘောထားလျက် နေတတ်ကြသည်။

တနေလျှင် ထမင်းသုံးထပ် စားနေနိုင်ပြီး ဓုဇွန်ကလေး အနည်းငယ်မျှ ရှိနေလျှင် များစွာသောသူတို့သည် ငါ့ရွေးချယ်မှု ဘာတွေးနေစရာ ရှိသလဲဟု မိမိကိုယ်မိမိ ပြောဆိုကာ အပြုသဘောနှင့် အားထုတ်စိစဉ်ရန် မကြံစည်ပဲ နေလေ့ ရှိတတ်ကြသည်။

ရည်ရွယ်ချက်မရှိ၊ အစီအစဉ်ကင်းမဲ့စွာ နေထိုင်ယင်း အိုမင်းရခြင်းသည် အဓိပ္ပာယ်ရှိပါ၏လော။ စင်စစ်အားဖြင့် လူဖြစ်လာရခြင်းသည် လူသားတို့၏ လောကကို အနည်းနှင့် အများ အကျိုးပြုနိုင်ရန်အတွက် အပြုစိတ်ထားနှင့် ကြံစည်ကြိုးစား အားထုတ်အပ်လေသည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် လူသားသည် လိုချင်တာတိုင်းကို ရနိုင်ပါသလော။

ရနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ထိုအရာကို မိမိစိတ်က နှစ်နှစ်ကာကာ ပြင်းပြစွာ လိုချင်ရပါမည်။ ထိုအရာကို မိမိသည် သေသေချာချာ လိုချင်တာဟုတ် မဟုတ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် ရှိသားစွာ ဆုံးဖြတ်ရပါမည်။

ဤနေရာတွင် ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများ၏ အဆိုကို ပြန်လည်စဉ်းစား ကြည့်သင့်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားဖြစ်လိုစိတ် ပြင်းပြစွာရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဗုဒ္ဓဘုရားအဖြစ်သို့ ပါရမီပြည့်သောအခါမှ ဧကန်ရှိ၍ အဂ္ဂသဒဝဏ၊ မဟာသာဝက တကယ်ဖြစ်လိုသူ အများသည်လည်း ၎င်းအတိုင်းပင်။

လူအများစုက မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်မှတ်ရသော်လည်း လိုချင်မှုပြင်းပြသူ၏ စိတ်ထားသည် ထိုသူအား သူ့ဧကန်ချင်သော နေရာအထိ ဆောင်ကြဉ်း၍ သွားဖူးပေါင်းမှာ များလှလေပြီ။ ပင်လယ်တွင်းသင်္ဘောပျက်၍ ခုနစ်ရက် ရေကူးပြီးမှ ဘုရင်ဖြစ်သူ ဗဒ္ဒကမ္မင်္ဂလား၏ ဖြစ်ရပ်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် သဘောပေါက်နိုင်လောက်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရားနှင့် အဂ္ဂသာဝက၊ မဟာသာဝက၏ အဆင့်များသည် အလွန်အလွန် မြင့်မားမှုရှိနေလေရာ ကမ္ဘာပေါင်း အသင်္ချေ များစွာကြာအောင် ကျင့်ကြံ ကြိုးစားမှု ရရှိနိုင်သော်လည်း မပြောပလောက်သည့် လူ့ဘဝ အဆင့်မြင့်ရေး ကိစ္စရပ် ငယ်ကလေးများကိုမူ ယခုတစ်အတွင်း၌ပင် စိတ်ထားမှန်ကန်လျှင် မှန်ကန်သလောက် အလျင်အမြန် ရနိုင်စရာ အကြောင်းတွေ့ များစွာ ရှိနေပေသည်။

ဤအဆိုနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ပညာ စာအုပ်တစ်အုပ်မှ ဝါလ်ဒီဝါရင်း အမည်ရှိ ထင်ရှားသော မဂ္ဂဇင်းနှင့် သတင်းစာတိုက် ပိုင်ရှင်၏ ဖြစ်ရပ်မှန် တခုအကြောင်း ရေးသားထားချက်ကို ကောက်နုတ်ပြီး ဖော်ပြလိုပါသည်။ ဝါလ်ဒီဝါရင်းသည် အသုံးချ စိတ်ပညာရပ် ယုံကြည်သူ ဖြစ်ပြီး သူ့တသက်တာလုံး လိုက်နာ ကျင့်သုံးနေသူ ဖြစ်သည်။ သူက ဤသို့ ပြောဆိုဖူး၏။

“ခပ်ဗျားတို့သိတဲ့အတိုင်းပဲ၊ ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်စေသော အကြောင်းတရား နိယာမ သဘောတရားများကို နက်နက်နဲနဲ စိတ်ပါဝင်စားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ မကြာမြင့်မီ အချိန်တုန်းက စိတ်ဝင်စားဖို့

ဆောင်းတဲ့ လက်တွေ့သဘာဝ ပြုမှု အတော်များများကို ကျွန်တော်ပြုလုပ်ပြီး ပြသခဲ့ပါတယ်။ သိပ်ပြီးတော့အချိန်မကြာသေးပါဘူး။ အသည်တုန်းက ကျွန်တော်လိုချင်တဲ့ အရာ အမျိုးအမည်ပေါင်း တဆယ့်ရှစ်ခုရှိ စာရင်းကို ပြုလုပ်ပါတယ်။ ရချင်သော စိတ်ထားနှင့် ရရှိအောင် နည်းမှန်လမ်းမှန်အတိုင်း ဆောင်ရွက်လိုက်တော့ တနင်္ဂနွေ နှစ်ပတ်ကြာယင်ပဲ ကျွန်တော် လိုချင်တဲ့ အရာ ၁၀-ခု အနက်မှ ၁၇-ခုကို ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ၁၇-အနက် ၅-ခုကတော့ ငွေခွဲရအောင် လုပ်ဆောင်ရပါတယ်။ သည်တော့ စိတ်ဓာတ် အင်အားဟာ အခြားသော အရာဝတ္ထုနှင့် အရင်းအနှီး မြှုပ်နှံခြင်းများထက် ထာလွန် ကောင်းမွန်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

“ဒါပေမယ်လို့ ကျွန်တော်က ဒီအကြောင်း ပြောပြယင် လူတစ်ဦးမှာ တယောက်လောက်ပဲ စိတ်ဝင်စား နားထောင်မှု ရှိပါလိမ့်မယ်။ ကျန်တဲ့ လူတွေကတော့ ဒီဘာသာရပ်အကြောင်း ဆွေးနွေးဖို့ဆိုယင် နှစ်မိနစ်ထက် ပိုပြီး ဆွေးနွေးချင်ကြမယ် မထင်ပါဘူး။ သည်တော့ စိတ်ပညာရပ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး မယုံကြည်မှု ဆန့်ကျင်မှုရှိတဲ့ လူများကို ကျွန်တော် ဒီပညာရပ်အကြောင်း ဆွေးနွေးဖို့ ကြိုးစားမှုဟာ အင်မတန် နည်းပါတယ်။

“ယုံကြည်မှု ရှိတဲ့ လူများကတော့ နားထောင်လေ့ ရှိကြပါတယ်။ အကျိုးတရားကိုလဲ သူတို့ကျတော့ မြန်မြန်ထက်ထက် ရလေ့ ရှိပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့စိတ်ဟာ မဖြစ်နိုင်ဆိုသောဘက်သို့ ယိမ်းယိုင်ပြီး ပါသွားစေမည့် သွေးဆောင်ဖြားယောင်းမှု ကင်းလို့ပါပဲ။

“ဒါပေမယ့် လူတစ်ဆောက်ဟာ ထမင်းဝဝစားပြီး သူ့ရွှေမှာ ဒေါ်လာငွေ အနည်းငယ်မျှ ရှိနေယင် အသည်လူကို ပြောပြသင်ကြားဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သူဟာ အားလုံးသော ပညာရပ်များကို နောက်ဆုံး စကားလုံးအထိ သိပြီးပဲလို့ သူ့ကိုယ်သူ ထင်မှတ်နေလို့ပါပဲ။

“တစ်ဆယ့်လို့ ခင်ဗျားမှာ အကျဉ်းအကျပ် အခြေအနေ ဧကန်နေယင် စိတ်ပညာကို စမ်းသပ်ပြီး အသုံးချ လုပ်ဆောင်ကြည့်စမ်းပါ။ စိတ်ပညာရပ်က ခင်ဗျားကို တစ်ဆယ့်ပဲ အကျိုးပြုတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

“တချို့သူများကျတော့လဲ သူတို့ ဦးခေါင်းပေါ်မှာ နေထိုင်တောက်နေသလို အောင်မြင်မှု တခုခု ရရှိနေမှသာ အောင်မြင်မှု တခုက နေပြီး နောက်ထပ် အောင်မြင်မှု တခုကို မဆုံးနိုင်အောင် ဆက်တိုက်ရရှိလေ့ ရှိကြ

ပါတယ်။ သူ့ အောင်မြင်မှု တခုစာ အခြား အောင်မြင်မှုတခုကို သူ့ဆီ
ထောက်အောင် ဆွဲဆောင်ပြီး ပေးအပ်လို့ပါပဲ”

မစ္စတာ ဝါလ်ဒိုခါရင်းသည် လူသား၏ ထူးခြားအံ့ဩဖွယ်ရာ ကောင်း
သော စိတ်တန်ခိုးအကြောင်းကို သိသူဖြစ်ပြီး သူသည် သူ၏ တထက်တာ
အတွင်း၌ သူ့ အတွင်းစိတ်၏တန်ခိုးကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ကြယ်ဝခြင်း၊
ကျော်စော ထင်ရှားခြင်းနှင့် ငြိမ်းချမ်းသော စိတ်နှော့စိတ်ထားရှိခြင်းများ
ကို ဖြစ်စေသည်ဟု ထိုစိတ်ပညာစာအုပ်က ရေးသား ဖော်ပြထားပေ
သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ပထမဆုံးနှင့် အရေး အကြီးဆုံး အချက်မှာ အပြုစိတ်
ထားလျက် သင်၏ ရွေးချယ်မှုအတွက် သင်သည် ဘာကို အတိအကျ လိုချင်
သည် ဆိုသည်များ ရှေးဦးစွာ ရွေးချယ်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

နက်ပြန်အတွက်၊ 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 ဆီမိသည့် အိမ်သားများကို လည်းကောင်း၊
မိတ်ဆွေများကိုလည်းကောင်း ထုတ်ဖော် ပြောကြားရန် လုံးဝ မလိုပါ။
ထိုမေးခွန်းကို တကယ်ရိုးသားစွာ သင့် နှလုံးထားထဲက ပြောဆိုလိုသော
ဖြေဆို ဆုံးဖြတ်ပါ။ အခြား မည်သူ့ကိုမျှ ပြောပြထိုင်ပင် မမနေပါနှင့်။

တာကိုမျှ ရှက်ကြောက် အားနာနေစရာ မလိုပါ။ မိမိနောင်ရေးအတွက်
မိမိအား ပျော်ရွှင်စေမည့် အရာကို သေချာစွာ ကြံဆပြီး မိမိအမှန်လိုချင်
သည့် အရာကိုသာ ရ,ရမည်ဟု အပြုစိတ်ထားနှင့် ရွေးချယ်ပါလော့။

ဓုတိယအချက်

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။ အချိန်၎င်း အခွင့်သာ
လျှင် ထိုရေးထားသောစာကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ ဖတ်ကြည့်သင့်သည်။ တခါ
တရံတွင် တိတ်ဆိတ်သော နေရာ၌ လွတ်လွတ် လပ်လပ် အေးအေး ဆေး
ဆေး ခိုလှကွဲစေးရှင်း ပြုလုပ်ပြီးနောက် မိမိလိုချင်တာ စိတ်ကူး ဖန်ဆင်း
ကြည့်ရမည် ဖြစ်သည်။

သင်လိုချင်တာကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးနောက် ထိုအရာမှာ ယခုထက် ပိုမို
ကောင်းမွန်သော အလုပ်အကိုင်ဖြစ်စေ၊ အလုပ်သစ် အကိုင်သစ် ဖြစ်စေ၊
ကမ္ဘာကိုပတ်၍ လှည့်လည်လိုသည်ဖြစ်စေ၊ ယခုထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော
ကျန်းမာရေးရရှိရန်ဖြစ်စေ၊ ငက္ကသိုလ်မူ 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၏
ပုံသဏ္ဍာန်ကို ကြည့်မြင်ဖန်ဆင်းယင်း ထိုအရာကိုရရှိနိုင်စေသော အကြောင်း
အရာ အစီအစဉ်ရေးဆွဲရန်သည် လိုအပ်သည်။

အစီအစဉ် ရေးဆွဲသောအခါတွင် မိမိ၏ ကျွန်ရှင် (Conscience) အသိ
စိတ်နှင့် တိုင်ပင်နှိုးနှောရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်ကိုလည်း
မှန်ကန်သော အစီအစဉ် ကောင်းများ ရေးဆွဲပေးရန် စိတ်ထဲမှ ပြောဆို
ပေးထားရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါတွင် အချိန်တန်သော အခါ၌ မိမိလို

ချင်တာ ရနိုင်သော အစီအစဉ် များသည် မိမိ၏ အာရုံတွင် အလိုလိုပင် ပေါ်ပေါ်လာမည် ဖြစ်လေသည်။

မိမိလိုချင်တာရအောင် ကြံဆောင်ရေးအတွက် အစီအစဉ်များ ရေးဆွဲ ထုတ် အဆင့်သုံးဆင့်ထား၍ ရေးဆွဲသင့်သည်။ ပထမနှစ်တွင် မိမိ မည်သည့် အခြေအနေ အဆင့်အတန်းကို မည်သို့သောနည်းဖြင့် ရောက်ရမည်ဆိုသော အစီအစဉ်များ ပါဝင်သင့်သည်။ ထို့နောက် ဒုတိယ ငါးနှစ်စီမံကိန်းကို ရေးဆွဲရပေမည်။ ထို့နောက် ဆယ်နှစ်စီမံကိန်းကို အကြမ်းသဘော ရေးဆွဲ ထားသင့်လေသည်။

ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်ကို မျက်ခြည်မပြတ်စေပဲ ရေးဆွဲထားသော အစီ အစဉ်အတိုင်း လိုက်နိုင်ရန် ဝိလ်ပါဝါ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ကို နှိုးဆွပေးပြီး ကြီးစား ရမည် ဖြစ်လေသည်။

စတုတ္ထ အချက်

နောင်ရေးအတွက် ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်အတိုင်း နေ့စဉ်နေ့တိုင်း တစုံတခုကို လုပ်ဆောင်ပေးရမည်

နေ့စဉ်နေ့တိုင်းပင် ငါလိုချင်တာ ငါရအောင်၊ ငါရည်မှန်း ထားသည့် ပန်းတိုင်ကို ငါရောက်အောင် ယနေ့ ငါဘာတခုခုကို လုပ်ဆောင်ရမည် နည်းဟု မိမိကိုယ် မိမိ မေးပြီး အဖြေပေါ်သလို လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ် သည်။

ဤနေရာ၌ လိုလျှင်ကြံဆ နည်းလမ်းရဆိုသော စကားကို အားထားသင့် ပေသည်။

မိမိ၏အတွင်းစိတ်သည် မည်သည့်အခါမျှ အိပ်စက်ခြင်း မရှိလေရာ မိမိ လိုချင်သောအရာကို အနှေးနှင့်အမြန် ရရှိရန် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်က အခြေ အနေ ပေးသည့်အတိုင်း လုပ်ဆောင်နေလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ထားသင့်သည်။ အမှန်မှာလည်း မိမိအတွင်းစိတ်သည် အခွင့်သာလျှင် ထာထလို မိမိ အသိ စိတ်အား ဘာကိုလုပ်ပါ။ ဘာကိုဆောင်ရွက်ပါ စသည်ဖြင့် အကြံပေးလေ့ ရှိပေသည်။

တခါတရံတွင် မိမိလုပ်ဆောင်ရန်အတွက် သေသေချာချာ နက်နက်နဲနဲ ကြံစဉ်တွေးတောမှ ပေါ်ထွက်လာတတ်သော်လည်း တခါတရံတွင် သွေး

ယင်း လဒယင်း၊ နားနေမှုပြုနေယင်း၊ တစုံတခုသော အလုပ်ကို လုပ်ကိုင် ယင်းလည်း မိမိ လုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ်ကောင်းများသည် ဘွားထန် ပေါ်လာတတ်လေသည်။

အချို့သော သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများသည် မိမိတို့ တီထွင်လိုသော ဝတ္ထု ပစ္စည်း တခုခုအတွက် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည် ဆိုသော အချက်အလက် တခုခုအတွက် အကြံမထွက်နိုင်ပဲ ရှိနေသောအခါတွင် ကြံယင်း စဉ်ယင်း ထိုအချက်ကို မေးလျှော့နေဆဲ အခြားတစုံတခုသော အလုပ်အသေးအမွှား များ လုပ်နေဆဲတွင် မိမိကြံဆ တွေးခတ်ာ နေရသော မေးခွန်းအတွက် အဖြေမှန်မှာ လျှပ်စစ်လင်းသကဲ့သို့ သူတို့ဦးနှောက်တွင်း၌ ဘွားကနဲ ပေါ် လာတတ်သည်လည်း ရှိလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ တစုံတခုကို နေ့စဉ် မပျက်မကွက် မှန်မှန်ကြီး ကြံစဉ် စဉ်းစား ဆောင်ရွက်ယင်း အပြုစိတ်ထားနှင့် မိမိ၏အတွင်းစိတ်ကို ပေးမည့် အကြံထောင်း ဉာဏ်ထောင်းများကိုလည်း စောင့်ဆိုင်း ဖမ်းယူရမည် ဖြစ် လေသည်။

တကယ် အလုပ် လုပ်လိုသောသူ၌ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း အကျိုးထွက်မည့် အလုပ်များသည် ရှိနေမြဲဖြစ်ပေသည်။ ထိုလုပ်ဆောင်သင့်သော အလုပ်ကို လုံ့လစိရိယနှင့် မိမိဝိလ်ပါဝါ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ကို အသုံးပြုပြီး လုပ်ဆောင် ရမည် ဖြစ်လေသည်။



မှတ်ဖွယ် အကျဉ်းချုပ်

- ၁။ မိမိ တစ်လိုချင်သည် ဆိုချက်ကို သိရန် ဦးစွာ စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်ပါ။
- ၂။ မိမိလိုချင်တာရသည့် အခြေအနေ ပုံစံရုပ်လွှာကို မိမိ စိတ်ထဲမှာ ပန်ဆင်းကြည့်ပါ။
- 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 မိဘဆရာများ၏ တာဝန်ပင်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုတာဝန် ကျေပွန်စေရန် အတွက် မိဘဆရာများသည် စိတ်ပညာရပ်ကို အသုံးပြုလျက် လုပ်ဆောင် ပေးနိုင်ပါသည်။

မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။

ဦးစွာ လိုအပ်ချက်မှာ မိခင်သည် သားသမီးများ သန္ဓေ တည်သည့် အချိန်မှ စ၍ အပြုစိတ်ထားများဖြင့် ဆော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို အသုံးပြုရန် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အလေးငယ်၏ အတွင်းစိတ်ကို လိုအပ်အလို ပုံသွင်းပြီးယူရန် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ပြင်သစ်ပြည် နန်စီမြို့မှ ကမ္ဘာကျော် ဆော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ဆရာကြီး မီလ်ကွေ့ ရေးသားချက်ကို ဘာသာပြန်လျက် အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

ကလေးငယ်တဦးအား ပညာပေးမှု အလုပ်ကို ထိုကလေးငယ် မမွေးဖွားမီအချိန်မှပင် အစပြုသင့်သည်။

ထို့ပြင် မိမိ၏ သားငယ်၊ သို့မဟုတ် သမီးငယ်၏ ကိုယ်အင်္ဂါ အနေအထား ရုပ်ဆင်းအဏ္ဏာန်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တဆောင်းမွန်ရေးကိုပါ ပဋိသန္ဓေတည်နေသောကာလ တလျှောက်လုံးအတွင်း၌ ဆက်လက်ပြီး စိတ်တွင်း ရုပ်ပုံလွှာ ပြုလုပ်ဖန်ဆင်းကြည့်မြင်သောအကျင့်ကို ကျင့်ပေးပါလျှင် မိမိထင်မြင်ဖန်ဆင်းကြည့်သကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သော် ထိုကလေးငယ်အား မွေးဖွားလာစေနိုင်ပါသည်။

ရှေးခေတ် ဂရိတိုင်းပြည်ရှိပေါတန်အမျိုးသမီးများ (Spartan women) သည် ကျန်းမာ တောင့်တင်းသော ကလေးများကို မွေးဖွား နိုင်လျက် အထယ်၍ သားယောကျ်ားအလေးများ ဖြစ်ခဲ့လျှင် ထိုကလေးသည် ကြီးပြင်းလာသောအခါတွင် သန်မာ ထွားကျိုင်းသော စစ်သား တောင့်ကြီးများ ဖြစ်လာလေသည်။ အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ ဖြစ်ရသနည်းဆိုသော် ထိုအမျိုးသမီးများတွင် မိမိတို့ တိုင်းပြည်အတွက် စစ်သူရဲတောင်းကြီးများ မွေးဖွား ပေးလိုသော စိတ်ဆန္ဒမှာ အကြီးမားဆုံး ဖြစ်သောကြောင့်ပင် တည်း။

အေသင်မြို့မှ မိခင်များမှာမူ သူတို့၏ အကြီးမား ဆုံးသော ဆန္ဒအရ ကိုယ်အင်္ဂါ ကြီးမားထွားကျိုင်းမှုထက် အဆများစွာ သာလွန်သော ဉာဏ်ပညာ ထက်သန်တောင်းမွန်မှုရှိသည့် ကလေးများကိုသာ မွေးဖွား၍ ပေးကြမြဲ ဖြစ်လေသည်။

ဤကဲ့သို့ မိခင်၏ ဆန္ဒအလျောက် စိတ်ကူး ထင်မြင်ခဲ့သည့်အတိုင်း မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ်များမှာ ကောင်းမွန်သော အကြံပေးစကားနှင့် သွန်သင် ပြောကြားမှုများကို အလွယ်တကူပင် လက်ခံနာယူကြလေသည်။ သူတို့ လက်ခံနာယူချက်များမှာ သူတို့အတွက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းများ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားစေပြီးလျှင် နောင် ကြီးပြင်းလာသော အခါတွင် သူတို့ သက်တမ်းတလျှောက်လုံး၌ ကောင်းမွန်သော အကျိုးထက်ရောက်မှုကို ဖြစ်စေလေသည်။

အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် ကျွန်ုပ်တို့ ပြောဆိုသော စကားလုံးများ၊ အပြုအမူများမှာ အများအားဖြင့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းများပင် ဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိထားရမည် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်စေ မိဘုရားနှင့် ကလေးငယ်များအား ပညာပေးရန် အတွက် ယုံကြည် အပ်နှံထားခြင်းခံရသူ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မကောင်းသော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းများကို မည်သို့ ရှောင်ရှားရမည်နည်း။

ကလေးငယ်များနှင့် ပြောဆို ဆက်ဆံသော အခါတွင် အစဉ်သဖြင့် စိတ်ထားမူမူနုလျက် နူးညံ့သော စကားကို ခိုင်မြဲသော လေသံနှင့်ထာ ပြောဆိုရာသည်။ ကလေးငယ်များ၏ စိတ်ထဲတွင် မကောင်းသော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းများ ဖြစ်မသွားစေရန် အထူးသတိရှိရမည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့သော နည်းအားဖြင့် ကလေးငယ်များသည် မိဘအုပ်ထံနန်းသူများ၏ ပြောစကားများကို နည်းနည်းအလေးမျှ ခုခံငြင်းဆိုရန် ဆန္ဒမရှိပဲ လူကြီးမိဘများကို ရှုသေလေးစားသူများ 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။ ဧက ဧက ဖြစ်တတ်သည်မှာ ကလေးထိန်းများသည် မည်သို့မျှ ရည်ရွယ်ချက် မထားဆော်လည်း ကလေးငယ်များ၏ ရှေ့မှောက်၌ ရောက်တတ်ရာရာ သူတပါးတို့၏ ဆိုးသွမ်းယုတ်မာမှု အကြောင်းကို သောင်းပြောင်းထွေလာ အခြားသူများနှင့် ပြောဆိုတတ်ကြသည်။

ဤစံနမူနာများသည် ကလေးငယ်အား မရှောင်လွှဲသာသော ပျက်စီးမှုများကို ဖြစ်စေလျက် နောင်ကာလ သူတို့ ကြီးပြင်းလာသောအခါ၌ ဘေးအန္တရာယ် အစစ်အမှန်များ ဖြစ်လာစေနိုင်သည်။

ကျွမ်းကျောင်းဆက်စပ်မှုများကိုစိတ်ဝင်စားရန်နှင့် ထာဘဝကို ချစ်ခင်ရန် အတွက် တတ်နိုင်သမျှ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်အောင် နှစ်လိုဖွယ်ရာသော စကားများကို သာယာ နာပျော်ဖွယ်ဖြစ်သော လေသံဖြင့် ပြောဆိုခြင်း အားဖြင့် ကလေးငယ်များအား စိတ်ပါဝင်စားလာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရမည် ဖြစ်လေသည်။ ကလေးငယ်များ၏ မေးခွန်းများကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့်သွားအောင် ဖြေကြားသင့်ကြသည်။ “သိပ်ပြီး နှောင့်ယှက်တတ်တဲ့ ကလေး၊ ငြိမ်ငြိမ်နေ၊ နောက်ကျတော့ မင်းသိလိမ့်မည်” စသော စကားလုံးများကို ပြောကြားပြီး သူတို့၏နှုတ်ကို မပိတ်သင့်။

မည်သည့်အကြောင်းနှင့်မျှ ကလေးငယ်အား “အပျင်းကလေး၊ ဘယ်နေရာမှာမှ မကောင်းဘူး” ဟူ၍ မပြောဆိုရ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်စွပ်စွဲသည့်အတိုင်း ကလေးငယ်၏ စိတ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာစေမည် ဖြစ်သော ကြေဒုဋ်ပင်တည်း။

အကယ်၍ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် ပျင်းရိတတ်၍ ဆိုးသွမ်းမှု ရှိနေခဲ့သော် ရုတ်တရက် သူ့အား အပြစ်စကား မပြောကြားသေးပဲ စောင့်ကြည့်နေပြီးလျှင် တနေ့သ၌ ထိုကလေး၏ လုပ်ကိုင်ပုံမှ တစ်ခုခုကို မြင်တွေ့ရသော အခါတွင် အမှန်အတိုင်း မဟုတ်စေကာမူ “ငါ့သား... ဒီတခါ မင်းလုပ်တာ အောင်းတယ်ဟေ့၊ အယင်ကထက် အများကြီးသာလာတယ်။ မင်းလူတော်ပဲ” ဟူ၍ မြှောက်ပင့်စကား ပြောကြား ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ၌ ကလေးသည် ရခြေမဟုတ်သော ချီးမွမ်းမှုကို သူ့ရရှိသဖြင့် သွေးကြီးသွားကာ နောက်တကြိမ်တွင် အလုပ်ကို ပိုမို ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ကိုင်လိမ့်မည်မှာ သေချာသည်။ ဤသို့ပင် တစတစနှင့် မြှောက်ပေးခြင်း၏ အကျိုးကြောင့် နောက်ကာလတွင် သူသည် တကယ့် အလုပ်သမားကောင်း တစ်ဦး ဖြစ်လာလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ကလေးများ၏ ရွှေတွင် ဖျားနာခြင်း၏ အကြောင်းကိစ္စ ရပ်များကို မည်သို့မျှ မပြောကြားပါလေနှင့်။ ထိုစကားများသည် ကလေးအား မကောင်းသော အော်တိုဆပ်ကျက်ရှင်း စကားလုံးများဖြစ်သွားစေနိုင်သည်။ ဤသို့ပြောမည့်အစား ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ လူသားများ၏ မူမှန်ရခြေအရသာ ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ဖျားနာခြင်းဆိုသည်မှာ လူသားတို့အတွက် ဖြစ်သင့်သော ကိစ္စမဟုတ်ကြောင်းများကို ပြောကြားယင်း ဖျားနာခြင်း ဆိုသည်မှာ မလိုလားအပ်သော ဆုတ်ယုတ်မှုဖြစ်၍ မယုတ်မလွန် မှန်မှန်အန်ကန် နေထိုင်လျှင် မဖျားနာနိုင်သည့် အကြောင်းကို ရှင်းလင်း ပြောပြရန် လိုပေသည်။

ကလေးငယ်များအား ကြောက်စိတ် ဝင်လာအောင် ဟိုအကြောင်း သည်အကြောင်းများကိုလည်းကောင်း၊ အအေးပိမယ်၊ နေပူလောင်မယ်၊ မိုးမမိစေနဲ့၊ လေတိုက်မခံရဘူး စသည်များကိုလည်း မပြောကြားသင့်။ လူဆိုတာ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ပြီး လေဒဏ်၊ မိုးဒဏ် ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် မွေးဖွားလာတာ၊ ဘာမှမဖြစ်နိုင်ဘူး။ ရာသီဥတု အပေါ်မှာ ညည်းညည်းညူညူလဲ မလုပ်သင့်ဘူးဟူ၍ အမှန်စကားများကိုသာ ပြောကြားရပေမည်။

ထို့ပြင်ကလေးငယ်များအား ကြောက်စိတ်ရှိလာစေမည့် တစ္ဆေသရဲများ ပါသည့် ပုံပြင်များ ပြောပြခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုပုံပြင်များကြောင့် ကလေးငယ်၏စိတ်တွင် ကြောက်ရွံ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော် နောင် ကြီးပြင်းလာသော အခါတွင်လည်း ထိုကြောက်စိတ်မှာ လိုက်ပါလာမည် ဖြစ်သည်။

မိုမိတို့၏ သားသမီးငယ်များကို မိုမိကိုယ်တိုင် စောင့်ကြပ် မွေးမြူမှု မပြုနိုင်သော မိဘများသည် ကလေးများအား စောင့်ထိန်းရန် လူရှာသော အခါ၌ သတိထား၍ ရွေးချယ်ရန်မှာ အလွန်လိုသည်။

အလိုအပ်ဆုံး အချက်တစ်ခုမှာ မိဘ အုပ်ထိန်းသူများသည် ကလေးငယ်များ၏ စိတ်ထဲတွင် လုပ်အားတန်ဖိုးကို ချစ်မြတ်နိုးဖို့ အသိစိတ် သွင်းပေး

ရန်ဖြစ်ပေသည်။ အလုပ်လုပ်ရန်သည် လူသားတို့အတွက် လိုအပ်ကြောင်း ကိုလည်း သူတို့၏ နှလုံးထဲ၌ စွဲမြဲနေအောင် ပြောပြထားရန် လိုပေသည်။ အလုပ်မလုပ်သော သူသည် ပုံစံအားဖြင့်ဆိုလျှင် တန်ဖိုးမရှိသော၊ အသုံး မဝင်သော သတ္တဝါဖြစ်ကြောင်း ကလေးငယ်များ သဘောပေါက်နေစေ ရမည် ဖြစ်သည်။ အားလုံးသော အလုပ်များသည် လုပ်ကိုင်သူအား ကျန်းမာရွှင်လန်းလျက် စိတ်၏ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုကို အများကြီး ရရှိနိုင် ကြောင်း၊ အချို့လူသားများ လိုလားသည့် ပျင်းရိမှုကို လိုက်စားခဲ့လျှင် စိတ်၏ ပင်ပန်းမှုကိုလည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ အင်အား ဆုတ်ယုတ်မှုကို လည်းကောင်း၊ နေမထိ ထိုင်မသာ မရွှင်လန်းမှုကိုလည်းကောင်း ရရှိပြီး အကျင့်ပောက်ပြန်လာကာ နောက်ဆုံး၌ ဘုဒ္ဓဝတ်မှုများကို ကျူးလွန်မှု ဖြစ်နိုင်ပုံများကိုလည်း ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်အောင် ပြောပြ ထားရမည် ဖြစ်လေသည်။

ကလေးငယ်များအား အစဉ်သဖြင့်ယဉ်ကျေးမှုရှိရန် သင်ပေးရမည် ဖြစ် သည်။ အထူးအားဖြင့် မိမိတို့ထက် အဆင့်အတန်း နိမ့်ကျသူများ အပေါ် ယဉ်ကျေးမှုရှိရန် လိုကြောင်းနှင့် အသက်ကြီးရင့်သူများ အပေါ်တွင် ရိုစေ လှေးစားမှု ရရှိရန်ကိုလည်း သင်ကြားပေးရမည် ဖြစ်သည်။

အခြား သင်ကြားပေးရန်လိုသည့် အချက်တစ်ခုမှာ လူမျိုးရေး ခွဲခြားမှု မရှိပဲ လူသားအားလုံးကို ချစ်ခင်လေးစားရန် ဖြစ်လေသည်။ အကူအညီ လိုနေသောသူများအား ကူညီပေးရန်အတွက် မိမိတို့၏ အချိန်နှင့် ငွေကြေး အင်အားကိုပင် သုံးစွဲရန် မကြောက်ရွံ့ သင့်စေည့် အကြောင်း ကိုလည်း ကလေးငယ်များ သိနားလည်နေသင့်ပေသည်။ အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရလျှင် မိမိတို့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အတွက်ထက် အခြားသူတပါးတို့၏ အရေးကိစ္စ ကို ထိုမို စဉ်းစား အကူအညီပေးနိုင်ရန် ဖြစ်လေသည်။

ဤကဲ့သို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် တကိုယ်ကောင်း ဝါဒ သမားမျှာ ရှာဖွေနေသော်လည်း မတွေ့ရှိနိုင်သည့် အတွင်းစိတ်၏ ကျေနပ် နှစ်သိမ့် အေးချမ်းမှုများကို ရရှိခံစားရမည် ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်များသည် မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ အားထား ယုံကြည်ခြင်းရှိရန် ကိုလည်း မိဘအုပ်ထိန်းသူများက သင်ကြားပေးရန် လိုပေသည်။ ထို့ပြင် သူတို့အား မည်သည့်အလုပ်အကိုင်ကိုမဆို မလုပ်ကိုင်မီတွင် ကျိုးကြောင်း ဆက်စပ် ဆင်ခြင်တတ်သည့် စဉ်းစားတွေးတောမှုရှိသည့် ဆင်ခြင်တုံတရား လက်ကိုင်ထားရန်ကိုလည်း နားလည်အောင် ထုတ်ပေးကေစား ပြောပြထား ရပေမည်။ သို့မှသာ ထင်ရာစုတ်ပြီး ကမ္မားရှူးထိုး လုပ်ကိုင်တတ်သောအကျင့် မဖြစ်ပွားနိုင်ပဲ ရှိပေလိမ့်မည်။ အရာရာကို ချင်ချိန် စဉ်းစား ပြီးနောက် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၍ လုပ်ဆောင်ရာ၌ လုပ်ဆောင် ယင်း အမှားတွေ၍ အစီအစဉ်ကို ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်ကြောင်း မတွေ့သေး သမျှ ကာလပတ်လုံး မိမိဆုံးဖြတ်ချက် ချထားသည့် အစီအစဉ်အတိုင်းသာ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည် အကြောင်းကိုလည်း သားသမီးများ နားလည် နေအောင် ရှင်းလင်း ပြောပြထားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အားလုံးသော အချက်များထက် အာရုံအကြီးဆုံးဖြစ်သော အချက် တစ်ခုမှာ လူတိုင်းပင် မိမိတို့ ဘဝလမ်းကြောင်းကို လျှောက်ရာ၌ ငါ့အောင် မြင်မှုရမှားပဲ ဟူ၍ တိကျခိုင်မြဲသော စိတ်ကူး ယုံကြည်မှုနှင့်သာ ရှိနေပါက ထိုသူသည် သူ၏ ဘဝပန်းတိုင်သို့ ရောက်အောင် မလွဲမသွေ အောင်မြင်မှု ရရှိမြဲ ဖြစ်သည်ဆိုသော အချက်ကို မိဘ အုပ်ထိန်းသူ များသည် မိမိတို့ သားသမီးများအား သဘောပေါက်အောင် သင်ကြားထားရန် ဖြစ်ပေ သည်။ ဤသို့ သင်ကြားရာ၌ သူ၏ အောင်မြင်မှုကို အေးအေး ငြိမ်သက်စွာ နေထိုင်ယင်း မျှော်လင့် စောင့်စားနေရန် မဟုတ်ပဲ အောင်မြင် လိုစိတ်၏ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်မှုကြောင့် အောင်မြင်မှု အစစ်အမှန် ရရှိရန်အတွက် လို အပ်သော လုပ်ဆောင်ကြိုးစားမှုများ လုပ်ကိုင်ခြင်းကြောင့်သာ အောင်မြင် မှုရရှိသည့် အချက်မှန်ကိုလည်း ကလေးများသိရှိနေရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် အောက်ပါ အကြံပေးချက်ကို လိုက်နာပါလျှင် မိမိကလေး၏ အပြစ်အနာအဆာများကို ပယ်ဖျက်နိုင်ပြီးလျှင် လိုလားအပ် သော အရည်အချင်းများ မိမိ၏ ကလေးငယ်တွင် ပြည့်စုံ၍ လာမည် ဖြစ် သည်။

ညစဉ် မိမိကလေးငယ် အိပ်ပျော်သွားသော အခါတွင် သူ့အား မနိုးစေပဲ သူ့ထံသို့ သုံးလေးပေကွာ နေရာအထိချဉ်းဆပ်ပြီး မတ်မတ်ရပ်လျက် ကလေးငယ်အား မိမိလုပ်ဆောင်စေချင်သည့် အရာများကို ဖော်ပြ ပြောဆိုပြီး လုပ်ဆောင်ပါဟု တိုးတိုးထက်သာ အေးအေး ဆေးဆေး ရွတ်ဆို ပြောကြားပေးရမည် ဖြစ်သည်။

ကျောင်းဆရာများ လုပ်ဆောင်ရန်

နောက်ဆုံးအားဖြင့် ပြုလုပ်ရန်မှာ အားလုံးသော ကျောင်းဆရာများသည် မိမိတို့၏ တပည့်များအား နံနက်တိုင်း အောက်ပါ သဘောသွားပါသည့် ဆပ်ဂျက်ရှင်းစတားများကို ပြောဆိုသင့်သည်။

တပည့်များအား မျက်စိမှိတ်လျက် နားထောင်ကြရန်ပြောဆိုပြီးနောက် ဆရာသည် အောက်ပါစကားမျိုးကို ပြောဆိုသင့်သည်။

“ကလေးများတို့၊ မင်းတို့အားလုံး အမြဲပဲ လူတိုင်း အပေါ်မှာ ယဉ်ကျေးမှုရှိပြီး ကြင်နာမှုရှိဖို့ ဆရာမျှော်လင့်တယ်။ မင်းတို့ရဲ့ဆရာများနဲ့ မိဘများက ပြောဆိုခဲ့ဖူးတာကို ရှိသေလေးစားရမယ်။ ဆရာ မိဘများက မင်းတို့ကို တစုံတခု လုပ်ကိုင်ဖို့ အမိန့်ပေးစကား ပြောကြားတဲ့ အခါမှာ အမြဲပဲ ကောင်းမှုနဲ့စွာ နားထောင်ပြီး လုပ်ကိုင်ကြရမယ်။ မေ့တယ်၊ ပုန်းတယ်၊ ပျင်းစရာထောင်းတယ်လို့ စိတ်မထားကြရဘူး။ တစုံတခုကိုလုပ်ကိုင်ဖို့ သတိပေးစကား ပြောကြားတဲ့အခါမှာ မင်းတို့ စိတ်ထဲမှာ ပင်ပန်းငြီးငွေ့စရာလို့ ရှေးတုန်းက ထင်မှတ်ခဲ့သော်လည်း မင်းတို့အောင်းကျိုးအတွက် ပြောရတာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မင်းတို့ နားလည်ပြီး ယခုအခါ ပြောပြသူနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် မဖြစ်စေပဲ ကျေးဇူး တင်ကြရမယ်ဆိုတာ မင်းတို့ နားလည်မှု ရှိကြပြီ။”

“နောက်ပြီး မင်းတို့အားလုံး အလုပ် လုပ်ရန်ကို အခုချစ်ခင်မြတ်နိုးလာကြပြီ။ 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။”

“ဆရာပြောရာလို လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် မင်းတို့ အားလုံးဟာ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်မှုရှိပြီး ဆရာသင်ကြားသမျှကို ကောင်းကောင်းမှတ်မိ နားလည်ကြလိမ့်မည်။ သင်ကြားသမျှ စာတွေဟာ မင်းတို့မှတ်ဉာဏ်ထဲမှာ စွဲမြဲပြီး ရှိနေကြလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ဉာဏ်ပညာတွေဟာ မင်းတို့သုံးစွဲလိုတဲ့ အခါမှာ အသုံးပြုနိုင်ဖို့အတွက် အရံသင့် ရှိနေကြလိမ့်မယ်။ မင်းတို့မှာ လိုအပ်တဲ့ အခါ အဲဒီ သင်ကြားထားသမျှ စာတွေကို မင်းတို့ အသုံးပြုနိုင်လိမ့်မယ်။”

“မင်းတို့ဟာ သင်ခန်းစာတွေကို မိမိတကိုယ်တည်း လေ့ကျင့် နေတဲ့ အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မင်းတို့အိမ်မှာ တစုံတခု အလုပ် လုပ်တဲ့ အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် စာထဲမှာ၊ အလုပ်ထဲမှာသာ စိတ်နှင့် အာရုံကို စုရုံး စူးစိုက် ထားရမယ်။ အဲထဲလို ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် မင်းတို့ဟာ စာမေးပွဲမှာ အမှတ် ကောင်းကောင်းရပြီး အဆင့်မြင့်မြင့်နဲ့ အောင်မြင်မှာပဲ ဖြစ်တယ်။”

ယခု အကြံပေးချက်ကို ယခု အချိန်မှစ၍ ရွှေတွင် ခိုးသားစွာ လိုက်နာကြပါလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် အကျင့်စာရိတ္တ အမြင့်မားဆုံးဖြစ်သည့် လူမျိုးကောင်းများကို ပေါက်ဖွားလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ပီပီကော့လ်

x x x

အထက်ဖော်ပြပါ ဘာသာပြန်ချက်ကို စိစစ်ကြည့်ပါလျှင် အပြုစိတ် ထားများနှင့် ကလေးသူငယ်များ၏ အတွင်းစိတ်ကို ပုံသွင်းပေးခြင်း အားဖြင့် တန်ခိုးကြီးသော အတွင်းစိတ်သည် ပုံသွင်းပေးသလို လုပ်ဆောင်ပေးလိမ့်မည်ဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။

မှတ်ပွယ် 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

ဤစာအုပ်ထွက်ပြုဖြစ်ကြောင်း ငွေတာရီမဂ္ဂဇင်းတွင် ကြော်ငြာ ထည့်သောအခါ ယင်းကြော်ငြာတွင် “သင့်အတွင်းစိတ်ကို သင် နိုင်နင်းလျှင်ဆင်သည် ရှင်ဘုရင်ထက် အဆင့်မြင့်သွားနိုင်သည်” ဆိုသော စာတကြောင်း ပါပါသည်။

ထိုစာကြောင်း၏ ဆိုလိုချက်ကို ယခု ရှင်းပြလိုပါသည်။ အဆင့်ဆိုရာ၌ ကျန်းမာမှုတွင်လည်းကောင်း၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတွင်လည်းကောင်း၊ အကျင့်သီလ ရှိမှု၌လည်းကောင်း၊ ဉာဏ်ပညာရှိမှု၌လည်းကောင်း၊ ဝတ္ထုပစ္စည်းကြွယ်ဝ ချမ်းသာမှု၌လည်းကောင်း၊ ဂုဏ်ဒြပ် ကြီးမားမှု၌ လည်းကောင်း မြင့်မားခြင်းကို တိုင်းတာရန် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ပညာရှင်တိုင်း လူသား၏အတွင်းစိတ်သည် လွန်စွာ တန်ခိုးကြီးထည်ဆိုသောအချက်ကို ယုံကြည်ကြပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကျန်းမာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ အကျင့်သီလ ကောင်းမွန်မှု၊ ဉာဏ်ပညာရှိမှု၊ ဝတ္ထုပစ္စည်း ကြွယ်ဝချမ်းသာမှုနှင့် ဂုဏ်ဒြပ်ကြီးမားမှုများကို အကန့်အသတ်မရှိ မြင့်တက်သွားအောင် မိမိတို့၏ အတွင်းစိတ်ထံ လှုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည် ဆိုခြင်းကို စိတ်ပညာ လိုက်စားနေသူတိုင်း လက်ခံထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယုံကြည်ထားရန်လည်း အထူးလိုအပ်ပါသည်။

လွှဲပြောင်းရာ လူသားသားဖြစ်သော ရှင်ဘုရင်ဘွဲ့ ခံယူရရှိထားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်
သည် လူ့လောကတွင် အဆင့်မြင့်မားသည်မှာ မှန်သော်လည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်
ထက် မိမိက အဆင့်မြင့်မားသွားစေရန် မိမိတို့ အတွင်းစိတ်ကို စနစ်တကျ
ညွှန်ကြားတတ်ရန်သာလျှင် လိုအပ်ပါသည်။ အထက်၌ ဖော်ပြထားပြီး
အဆင့်များအားလုံးသည် တပြိုင်နက်တည်းပင် ရှင်ဘုရင်ထက် မမြင့်မားနိုင်
သည့် တိုင်အောင် ရှင်ဘုရင်နှင့် ယှဉ်ပြိုင်နေရန် မဟုတ်သော်လည်း သဘော
အားဖြင့် ဖော်ပြခဲ့ပြီး အများစုအဆင့်များတွင် ရှင်ဘုရင်ထက် မြင့်မား
သွားနိုင်ရန်ကို စိတ်ပညာရပ်များ၊ နက်နဲစွာ လိုက်စားယင်း ကြံစည် ကြိုး
စား ကြရန်မှာ စိတ်ပညာသမားများ၏ တာဝန်သိစွာ ဖြစ်သည်။

ထိုတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ကြယင်း စိတ်ပညာသမားများသည် လူသား
အားလုံးတို့၏ လောကကို အကျိုးပြုနိုင်ကြပါစေတည်း။

(Handwritten signature)

အောင်ဝင်း
ခြင်္သေ့မင်း စာအုပ်တိုက်၊
အမှတ် ၂၄၉-၃၂ လမ်း၊
မန္တလေး။



အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)

သင့်အတွင်းစိတ်

၏အလွန်ကြီးမားသောတန်ခိုးသုံးပါ

PDF CREATOR_NYEYADHAMMA@GMAIL.COM



PDF CREATOR_NYEYADHAMMA@GMAIL.COM

သင့်အတွင်းစိတ်၏
အလွန်ကြီးမားသောတန်ခိုးသုံးပါ
အောင်ဝင်း

(စိတ်ပညာ)

၁၇၆၅

UTILIZE THE TREMENDOUS POWER OF
YOUR SUBCONSCIOUS MIND