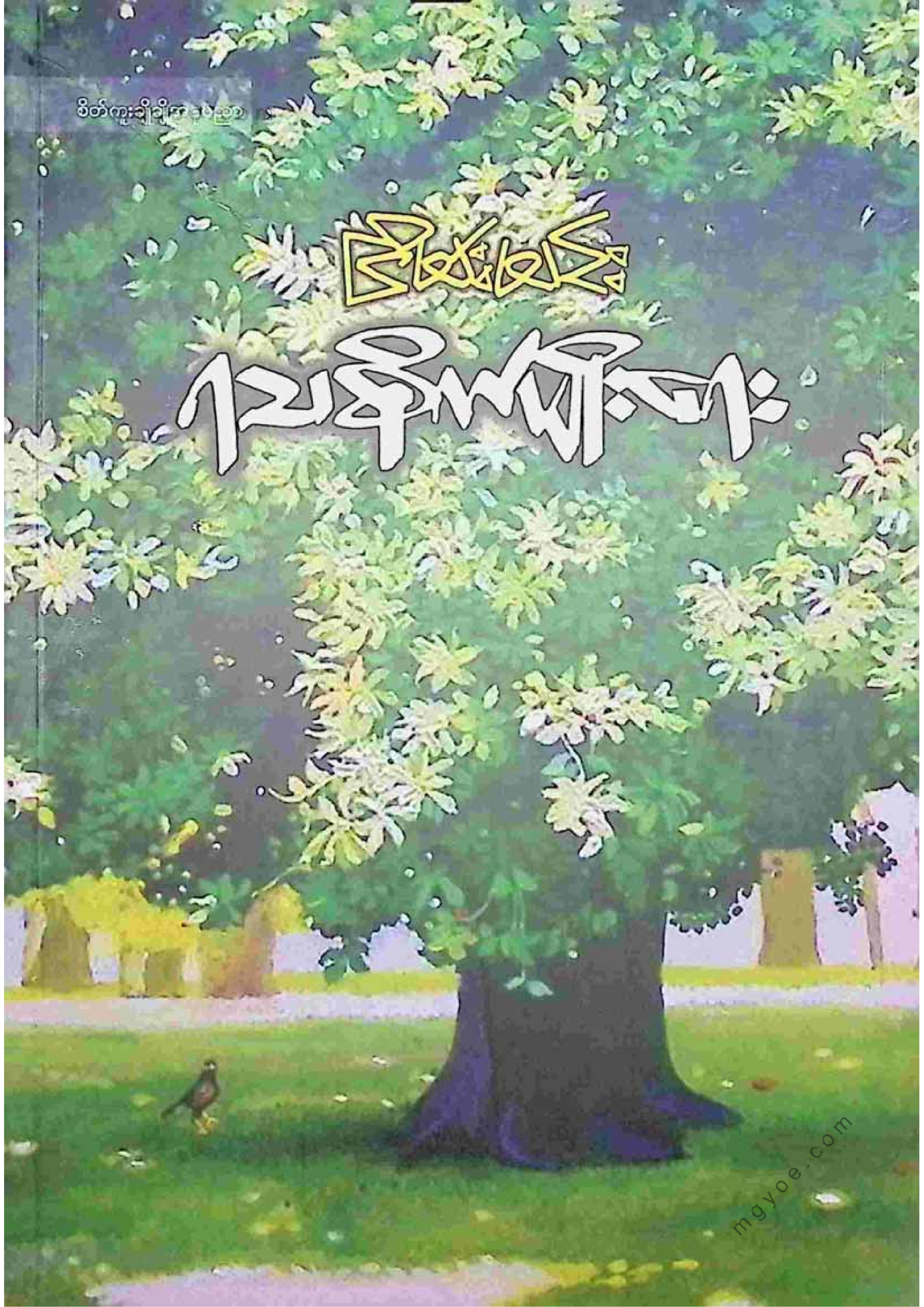
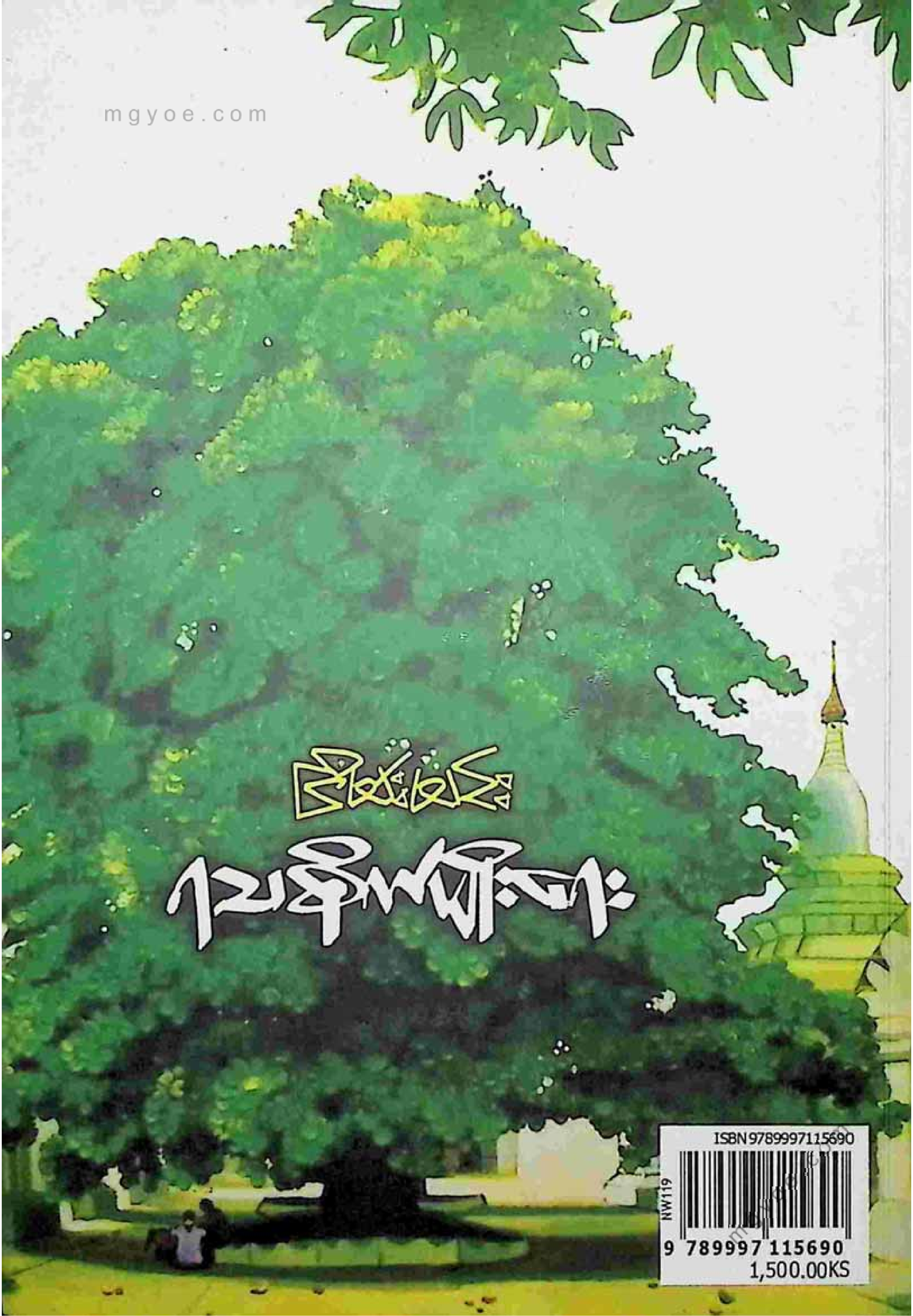

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ
mgyoe.com

mgyoe.com



ISBN 9789997115690
NW119
9 789997 115690
1,500.00KS

mgyoe.com

ရသစိုက်ပျိုးရေး၊ ငြိမ်းမင်း
စာမျက်နှာ ၅၂++ မျက်နှာ၊ ၁၄ · ၅ စင်တီ× ၂၀ ·၇ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း၊
၂၀၁၉၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းဈေး ၁ ၅ ၀ ၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705
www.facebook.com/SKCCmyanmarbook
www.skccmyanmarbook.com

mgyoe.com

mgyoe.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

ရသစိုက်ပျိုးရေး

ငြိမ်းမင်း

ပထမအကြိမ် ၂၀၁၄

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

mgyoe.com

ကျေးဇူးမှတ်တမ်း

❑ သည်စာတမ်းကို

နိုဘယ်လ် – မြန်မာစာပေပွဲတော် (၂၀၁၇ ရသစာပေ) ကျင်းပရာ ရန်ကုန်အမျိုးသားဓာတ်ရုံကြီးမှာ ၂၄–၁–၂၀၁၇ က ဖတ်ကြားခဲ့ပါတယ်။ စာတမ်းပြုစုဖတ်ကြားဖို့ တိုက်တွန်းတောင်းဆိုခဲ့တဲ့ ကိုဝင်းချို (ရှုဝံစာပေ) နဲ့ ကျင်းပရေး ဦးစီးကော်မတီဝင်များကို မှတ်မှတ်ရရ ကျေးဇူးတင်နေမိပါတယ်။ စာတမ်းဖတ်ကြားတဲ့နေ့က တက်ရောက်အားပေးကြတဲ့ စာပေပရိသတ်များ၊ အကြီးအမှူးပြုပေးခဲ့တဲ့ သဘာပတိကြီးများကို လေးလေးစားစားကျေးဇူးတင်မိပြန်ပါတယ်။

❑ သည်စာတမ်းကို

ရွှေအမြုတေမဂ္ဂဇင်းမှာ ၂၀၁၇ မတ်လက ဇွန်လအထိ (၄) လ တိုင်တိုင် ပြန်လည်ဖော်ပြပေးခဲ့တဲ့ အယ်ဒီတာချုပ် ဦးဝင်းငြိမ်းနှင့် ကိုမျိုး(မျိုးမြင့်ညိမ်း)၊ မဂ္ဂဇင်းအဖွဲ့သားများအားလုံးကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ကျေးဇူးတင်နေမိပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

❑ သည်စာတမ်းကို

စုစည်းထုတ်ဝေရာမှာ အမှာစာချီးမြှင့်ပေးတဲ့ ဆရာဦးစောထွန်း (စောလူမြန်မာစာ)၊ ဆရာဦးခင်အေး (မောင်ခင်မင်–ဓနုဖြူ) တို့ကို ဂါရဝနဲ့ယှဉ်ပြီး ကျေးဇူးတင်မိပြန်ပါတယ်။ အမှာစကား သက်သက်မဟုတ်ဘဲ ထူးခြားကျယ်ပြန့်တဲ့ မြန်မာစာပေသဘောတရား(အမြင်သစ်) ပါအောင် ဆွေးနွေးရေးသားချီးမြှင့်ခဲ့တဲ့ စေတနာကို ရှိခိုးဦးချ ကန်တော့လိုက်ရပါတယ်။

❑ မျက်နှာဖုံး၊ စာလုံးဒီဇိုင်း ဆရာတင်ထွဏ်း၊ ပန်းချီအတွက် ဆရာမြတ်ကျော့နဲ့ စာအုပ်လှလှလေးဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးတဲ့ စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်တိုက်ကိုလည်း မမေ့မလျော့မပေါ့မဆ ကျေးဇူးစကားနှလုံးသားနဲ့ ပြောကြားလိုက်ရပါတယ် ခင်ဗျား။ ။

ငြိမ်းမင်း

(၂၀၁၈)

mgyoe.com

mgyoe.com

ရသဉယျာဉ်မှုး၏ အမြော်အမြင်နှင့် စေတနာ
မောင်ခင်မင်(ဓနုဖြူ)၏ အမှာစာ

(၁)

"ဒီနေ့ စာသင်ခန်းတွေထဲမှာ ရသပျောက်နေပြီ" ဟု မြန်မာစာဆရာ တစ်ယောက်က စိုးရိမ်တကြီး ပြောပါသည်။

သူစိုးရိမ်မည်ဆိုလျှင်လည်း စိုးရိမ်လောက်သည်။ မြန်မာစာ သင်ကြားရာတွင် ဆရာ၊ ဆရာမများက တပည့်တွေ သူတို့သင်ရသည့် စာကို နှစ်သက်သဘောကျလာအောင်၊ ရင်ထဲမှာ အရသာပေါ်လာ အောင်၊ စာအရသာကို တစိမ့်စိမ့်ခံစားမိအောင် သင်ဖို့ထက် စာထဲက အကြောင်းအရာ အချက်အလက်တွေကို ဦးနှောက်ထဲမှာ စွဲထင် မှတ်မိ သွားအောင်သင်ဖို့ကို ပိုအလေးထားနေကြသည်ကို တော်တော်များများ တွေ့နေရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်က အချက်အလက်တွေကို မှတ်မိအောင် အလွတ်ကျက်လာကာ စာမှန် သမျှ အလွတ်ကျက်သည့် အကျင့်ဆိုးကြီးစွဲလာခြင်းဖြစ်သည်။ အလွတ် ကျက်သည့် အကျင့်စွဲတော့ ကျက်ထားသည့်စာကိုမှ ပြန်ရေးတတ် သည့်အကျင့်ပါ စွဲလာသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမက အချက်အလက်ကို ပဓာနထားပြီး မှတ်စုပေးသည်။ ကျောင်းသားက မှတ်စုကို အလွတ် ကျက်ပြီးစာမေးပွဲဖြေသည်။ မှတ်စုရှိလျှင် လုံလောက်ပြီဆိုပြီး ပြဋ္ဌာန်း

mgyoe.com

mgyoe.com

စာအုပ်တွေ မကိုင်တော့။ ဆရာကလည်း ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်ကို ကိုင်မသင်တော့။ ဖတ်မပြတော့။ စာအရသာပေါ်အောင် ရှင်းလင်းပြောပြတာမျိုးမလုပ်တော့။ သည်တော့ ကျောင်းသားကလည်း စာထဲကအရသာကို မခံစားတတ်တော့။ ဤသို့ဖြင့် ကျောင်းသားများမှာ ရသနှင့် မယဉ်ပါးတော့ဘဲ ရသကိုးပါးသည် အလွတ်ကျက်စရာ အချက်အလက်ကိုးမျိုးဖြစ်သွားပါတော့သည်။

ဤသို့သောအခြေအနေတွင် ဆရာငြိမ်းမင်း၏ "ရသစိုက်ပျိုးရေး" ပေါ်ထွက်လာခြင်းမှာ နောက်မကျသေးပါ။ အချိန်မီပါသေးသည်"

(၂)

ရသသည် စိတ်ထဲမှာ ခံစားရသော အရသာဖြစ်သည့်အတွက် သိမ်မွေ့သည်။ ဒိဋ္ဌလောက (အပြင်လောက)တွင် မရနိုင်သော အရသာမျိုးဖြစ်သည့်အတွက် ထူးခြားသည်။ ဒိဋ္ဌလောကတွင် စိတ်ထဲမှာ သာယာသောအာရုံ (ဣဋ္ဌာရုံ)ကို ခံစားရာမှ နှစ်သက်သည့်အရသာ ပေါ်သည်။ စိတ်ထဲမှာ မသာယာသောအာရုံ (အနိဋ္ဌာရုံ) ကို ခံစားရလျှင်မူ နှစ်သက်သည့်အရသာ မပေါ်ပေါက်နိုင်သည်ကို အားလုံးသိကြပါသည်။ စာပေအနုပညာကပေးသော အရသာမှာမူ မသာယာသော အနိဋ္ဌာရုံကိုလည်း နှစ်သက်သည့်အရသာ ပေါ်ပေါက်ပါသည်။ သာဓကဆောင်ရလျှင် ဝတ္ထုဖတ်ပြီး ဝတ္ထုထဲက သနားစရာမိန်းကလေးကို သနားသည့်အတွက် မျက်ရည်ကျရသည်နှင့်အတူ ထိုမျက်ရည်ကျသည့်အဖြစ်ကို စိတ်ထဲမှာနှစ်သက်ပြီး အရသာခံစားနေရတတ်သည်။ ကြောက်စရာကောင်းသော သရဲတစ္ဆေဝတ္ထုကိုဖတ်ရင်း ကြက်သီးထကာ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့သော ခံစားမှုပေါ်သည်နှင့်အတူ ထိုသို့ ထိတ်လန့်ရသည့် အရသာကိုပင် နှစ်သက်သာယာနေတတ်သည်။ ရုပ်ရှင်ထဲက မုန်းစရာကောင်းသော လူကြမ်းဇာတ်ဆောင်ကို မုန်းစိတ်ပေါ်ရင်းပင် သူ့သရုပ်ဆောင်မှုကို နှစ်သက်သဘောကျနေတတ်သည်။ သိုင်းဝတ္ထုတွေထဲက အကြမ်းပတမ်း တိုက်ကြခိုက်ကြပုံများကိုဖတ်ရင်း ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သောစိတ် ပေါ်ပေါက်သည်နှင့်အတူ ထိုအရသာကို

mgyoe.com

mgyoe.com

နှစ်သက်နေတတ်သည်။ ထိုခံစားမှုများသည် ဒိဋ္ဌလောကတွင် မရနိုင်သော ထူးခြားသည့်အရသာများ ဖြစ်သည်။ ရသကိုးပါးတွင် ကရုဏာရသ(သနားခြင်း၊ ကြေကွဲခြင်း)၊ ဘယာနကရသ (ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း)၊ ဝိဘစ္ဆရသ (စက်ဆုပ်မုန်းတီးခြင်း)၊ ရုဒ္ဒရသ (ကြမ်းကြုတ်ခက်ထန်ခြင်း) ဟူသော အနိဋ္ဌာရုံနှင့်ယှဉ်သော ရသလေးပါး ပါဝင်နေခြင်းမှာ ထိုအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

သို့ဆိုလျှင် စာသင်ခန်းထဲတွင် ကျောင်းသားများသင်ရသော ကဗျာ၊ ဝတ္ထုတို၊ ဝတ္ထုရှည်၊ ပြဇာတ်၊ အက်ဆေး (ရသစာတမ်း)ဆိုသည့် ရသစာပေများ၏ အရသာကို တကယ်ခံစားမိအောင် သင်ကြားပေးဖို့ လိုပါလိမ့်မည်။ ကျက်စရာမှတ်စရာများကို ဦးနှောက်ထဲ ထည့်ပေးရုံဖြင့် ရသမပေါ်နိုင်ပါ။ ရင်ထဲ နှလုံးထဲသို့ရောက်အောင် ပို့ပေးနိုင်မှ ရသပေါ်ပါလိမ့်မည်။

(၃)

ယနေ့ခေတ်သည် အိုင်တီခေတ်ဖြစ်သည်နှင့်အညီ သိစရာမှတ်စရာ သုတမျိုးစုံကို လေ့လာဆည်းပူးနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ လူငယ်များ အသိပညာဗဟုသုတကြွယ်ဝပြီး ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် လုပ်နိုင်သည့် အခြေအနေများစွာရှိပါသည်။ တစ်ဖက်က ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးအောင်လုပ်သလို တစ်ဖက်ကလည်း လူငယ်များ၏ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ဝတ္ထု၊ ကဗျာ၊ ပြဇာတ်၊ အက်ဆေး စသည့် စာကောင်းပေမွန်များ၏ စာပေအရသာ ခံစားရသည်နှင့်အတူ နှလုံးသားဖွံ့ဖြိုးအောင်လုပ်ဖို့လည်း လိုပါသည်။ နှလုံးသားထဲမှာ ချစ်စိတ်၊ သနားစိတ်၊ စာနာစိတ်၊ မတရားမှုကို မလိုလားစိတ်၊ တရားမှုကိုသာ လိုလားစိတ်၊ မမှန်သည်ကို မလိုလားစိတ်၊ မှန်သည်ကိုသာလိုလားစိတ်၊ အများအကျိုး ဆောင်ရွက်လိုစိတ် စသည့် စိတ်စေတနာကောင်းများ ကိန်းအောင်းပြီး ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် စာပေအနုပညာအရသာကို နှစ်နှစ်သက်သက် ခံစားတတ်သည့် အလေ့တစ်နည်းဆိုရလျှင် ရသခံစားမှုနှင့် ယဉ်ပါးသည့်အလေ့ စွဲမြဲဖို့လိုအပ်ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com

(၄)

ယနေ့လူငယ်အများစုမှာ သိစရာမှတ်စရာ သုတနောက်သို့ ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်နေကြသော်လည်း ရသနှင့် တော်တော်များများ စိမ်းနေကြသည်။ ဝတ္ထုတွေ ကဗျာတွေကို ငယ်ငယ်ကတည်းက ထမင်းမေ့ဟင်းမေ့ မက်မက်မောမော အရသာခံဖတ်သည့် အလေ့အကျင့်မျိုး မရှိခဲ့ကြသည့်အတွက် နှလုံးသားကလေးများ ကြမ်းတမ်းလာကြသည်။ ရိုင်းလာကြသည်။ ချစ်စရာတွေ့၍မှ ချစ်ရကောင်းမှန်းမသိ။ ရိုသေလေးစားရမည့်သူကို ရိုသေရမှန်းမသိ။ သနားစရာကို ဟားတိုက်ရယ်ခြင်းမျိုး၊ မတရားမှု၊ မမှန်ကန်မှုနောက်ကို စိတ်လိုလိုက်၍ပါသွားခြင်းမျိုး၊ အများအကျိုး အများကိစ္စထက် ကိုယ့်အကျိုးကိုယ့်ကိစ္စကိုသာ ဦးစားပေးခြင်းမျိုးများ ဖြစ်လာကြသည်။ ထိုသို့သောခံစားချက်ဖြင့် ကြီးပြင်းလာကြသောအခါ ယနေ့မကြာခဏ ကြားမြင်နေရသော သတ်ဖြတ်မှု၊ လုယက်မှု၊ ဗလက္ကာရပြုမှုစသည့် အမှုအခင်းများတွင် ပါဝင်ပတ်သက်သည်အထိ အခြေအနေဆိုးဝါးလာပါသည်။ ဆရာတစ်ယောက် စိုးရိမ်သလို ရသသည် စာသင်ခန်းထဲမှာ ပျောက်ဆုံးရုံသာမကတော့ပဲ ထို့ထက်ပိုဆိုးလာပြီး ဆရာငြိမ်းမင်း စိုးရိမ်သလို ပြည်သူများ၏ ရင်ထဲမှာပင် ရသပျောက်သည့် အခြေအနေသို့ ရောက်နေပါသည်။

(၅)

ဆရာငြိမ်းမင်းသည် စာသင်ခန်းထဲမှာသာမက ပြည်သူများ၏ ရင်ထဲမှာပင် ပျောက်ဆုံးလုနီးပါးဖြစ်နေသော ရသပန်းများ ပြန်လည်ဖူးပွင့်လာစေရန် "ရသစိုက်ပျိုးရေး" ဟူသော ကြွေးကြော်သံဖြင့် ဤစာတမ်းတွင် တပ်လှန့်နှိုးဆော်ထားသည်။ ဆရာ၊ ဆရာမများက ရှေ့ဆောင်လမ်းပြလုပ်၍ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ၏ နုနယ်သော နှလုံးသားများတွင် ရသဟူသော နှစ်သက်ခံစားမှုနှင့်အတူ စိတ်စေတနာကောင်းများ ကိန်းအောင်းလာစေရန် ဆောင်စရာ၊ ရှောင်စရာ နည်းလမ်းများကို ကိုယ်တွေ့စာတွေ့ အတွေ့အကြုံများနှင့်ယှဉ်၍ ဆွေးနွေးထား

mgyoe.com

mgyoe.com

သည်။ ရသပန်းများ ပွင့်လန်းဝေဆာစေချင်သော ရသပန်းများဖြင့် လောကကို အလှဆင်ချင်သော ရသဥယျာဉ်မှူးကောင်းတစ်ယောက်၏ အမြော်အမြင်နှင့် စေတနာကို ဤစာတမ်းကကောင်းစွာ 'ထွန်းပြ' နေပါသည်။

ပုဂံခေတ်တွင် တရုတ်ပြည်သို့ သံတမန်အဖြစ်သွားရောက်သော ရဟန်းတော် အရှင်ဒိသာပါမောက္ခက မွန်ဂိုဧကရာဇ် ကူဗလိုင်ခန်ကို ဥယျာဉ်မှူးနှင့် ခိုင်းနှိုင်းပုံဆောင် မိန့်ကြားသော စကားတစ်ခွန်းကို သတိရမိပါသည်။ 'ဥယျာဉ်စိုက်သော ယောက်ျားကား ရေသွင်း၍ သစ်ပင်ကို ကြီးစေ၏။ အညွန့်မဆိတ်တကား' ဟူ၍ဖြစ်သည်။

ရသစိုက်ပျိုးသော ဥယျာဉ်မှူးဖြစ်သည့် ဆရာငြိမ်းမင်းသည်လည်း ရသပန်းများ ဆတက်ထမ်းပိုးတိုး၍ ဖူးပွင့်လာမည့် ရသဥယျာဉ်ကြီး ဝေဝေဆာဆာပေါ်ထွန်းလာအောင် အညွန့်မဆိတ် အခက်မချိုးဘဲ အမြော်အမြင်နှင့် စေတနာတည်းဟူသော ရေစင်ရေသန့်ကို ဆက်လက်သွန်းလောင်းနိုင်ပါစေဟု ဆန္ဒပြုပါသည်။ ။

မောင်ခင်မင် (ဓနုဖြူ)
၁၄–၇–၂၀၁၈

mgyoe.com

mgyoe.com

ရသစာပေကုထုံး

အချိန်ကြာမြင့်စွာ မြန်မာစာ သင်ကြားပို့ချလာခဲ့သော ငြိမ်းမင်းက ရသစာပေစိုက်ပျိုးရေး နိဗ္ဗာန်ဆော်ကြီး လုပ်လိုက်ပါပြီ။ စာသင်ခန်းများတွင် ရသစာပေ ပျောက်ဆုံးနေသည့်အချက်ကို ဉာဏ်မျက်စိတွင် အထင်းသား မြင်လာအောင် အားထုတ်ထားသည်။ မြန်မာစာပို့ချရာ၌လည်းကောင်း၊ အရည်အချင်း စစ်ဆေးရာ၌လည်းကောင်း၊ ရသ ခံစားတတ်မှုကို မျက်ကွယ်ပြုထားပုံကို အထောက်အထား အခိုင်အလုံဖြင့် ဖော်ပြထားသည်။ ဖော်ပြရင်းက ရသစာပေစိုက်ပျိုးရေး ရသစာပေ ရှင်သန်ရေးနှိုးဆော်လိုက်သည်။ ထိုထိုအချက်များကို ငြိမ်းမင်း၏ စာတွင် အပြည့်အစုံ ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်ရာ ဤတွင် အကျယ်ချဲ့မနေချင်ပြီ။ ငြိမ်းမင်း၏စာတွင် ကိုးကားထားသည့် ဒေါက်တာ ကျော်စိန်၏ စိတ်ပညာ အနုစာပေနှင့် ရသပညာစာအုပ်ပါ "စာပေကို ပညာရေးအတွက် သို့မဟုတ် ကုထုံးအတွက်သုံးစွဲခြင်း" ဟူသောအချက်ကိုသာ အလေးထား ပြောလိုက်ချင်ပါသည်။

စာပေကို ကုထုံးအဖြစ်သုံးနိုင်ကြောင်း ယုံကြည်ခဲ့ကြသည်မှာ ကြာပြီ။ ဘီစီ ၁၂၀၀ ကျော်လောက်ကတည်းက ဖြစ်သည်။ အီဂျစ်ဘုရင် ဒုတိယရမ်ဆစ် (Ramses II) လက်ထက်က စာအုပ်များသိမ်းဆည်းထားရာ ခန်းဆောင်တော်၏ အဝင်ဝအထက်နားတွင် 'ဝိညာဉ်

mgyoe.com

mgyoe.com

ကုစားရာဂေဟာ' (The House of Healing for Soul) ဟူသော စာတန်းကြီး ထိုးထားပါသတတ်။ စာကြည့်တိုက်ဆိုသည်မှာ စိတ်ဝေဒနာတို့ကို ကုစားရာအရပ်၊ စာပေဆိုသည်မှာ စိတ်ဝေဒနာတို့ကို ကုစားရာဆေးဝါးဟု သဘောထားခဲ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုသဘောထားသည် လေးစားစရာ၊ သတိပြုစရာ ကောင်းလှသော်လည်း အနောက်ဘက်တစ်လွှားမှာပင် အလေးဂရုပြုဖို့ ပျောက်ကွယ်ခဲ့သည်မှာ အတော်ကြာခဲ့သည်။

ဂရုပြုမိသည့်အခါမှာတော့ ၁၉၂၀ လောက်ကစ၍ ထိုကုထုံးကို ဆေးပညာလောကမှာ အစပျိုးခဲ့သည်။ သူတို့က စာပေကုထုံး (Bibliotherapy) ဟုခေါ်ကြသည်။ ဆေးဝါးလောကမှာ တစ်နေရာရလာသည်။ စာပေကုထုံးက ဆန်းဆန်းပြားပြား ကြီးမဟုတ်။ တစ်ချိန်ချိန်တစ်ခါခါ လူတွေရလာတတ်သည့် ရောဂါကို စာအုပ်စာပေ အသုံးချပြီး ကုသပေးသည့် နည်းဖြစ်သည်။ စာအုပ်စာပေ ဖတ်ရှုစေ၍ ရောဂါမှသက်သာရအောင် ထောက်ကူပေးသည့်နည်းဖြစ်သည်။ ဝတ္ထုတို၊ ရှည်တွေပါမည်။ ကဗျာအလင်္ကာတွေပါမည်။ ထိုကုထုံး၏ အကျိုးထူးမှုကို ဆေးပညာလောကက ကောင်းကောင်း လက်ခံခဲ့ကြသည်။

ထိုအချက်ကို အမေရိကနိုင်ငံ ပညာရေးလောကက ပုဂ္ဂိုလ်များ သတိထားမိသည့်အခါ ကျောင်းသားကျောင်းသူ လူငယ်လူရွယ်များအတွက် ထည့်စဉ်းစားလာကြသည်။ စာပေကုထုံးကို ကျောင်းတွေမှာ အသုံးပြုလျှင် မဖြစ်နိုင်ပေဘူးလား။ ဖြစ်မှကုသည်ထက် မဖြစ်ခင်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးကို ဆေးပညာလောကတွင် အလေးပေးသလို လူငယ်လူရွယ်များတွင် ဖြစ်တတ်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတို့ကို ရော ပြဿနာမပေါ်ခင် စာပေကာကွယ်ဆေးဖြင့် ကာကွယ်မထားနိုင်ပေဘူးလား စသည် စသည်ဖြင့် တွေးဆကြပုံရသည်။ သို့နှင့် ၁၉၆၀ ကျော် ကာလတွင် စာပေသင်ကြားရေး ရည်မှန်းချက် တစ်မျိုးတစ်ဖုံပြောင်းလဲလာသည်။ ရှေးက စာပေသင်ကြားရာတွင် ကလေးတွေ ပျော်ရွှင်ရေးကိုသာ ဦးစားပေးခဲ့သော်လည်း ၁၉၆၀ နောက်ပိုင်း အမေရိကနိုင်ငံ စာပေသင်ကြားရေးတွင် ပျော်ရွှင်ရေးအပြင် မိမိကိုယ်

mgyoe.com

mgyoe.com

ကိုယ်ရော မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ဆင်ခြင်နားလည်လာစေနိုင်သည့် ဉာဏ်အလင်းပွင့်ရေးကိုပါ ဦးတည်လာသည်။

မိမိကိုယ်ကိုယ် နားလည်ဖို့၊ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို နားလည်ဖို့ ဆိုသည်မှာ လွယ်မယောင်နှင့်ခက်၊ တိမ်မယောင်နှင့်နက်သည့် ကိစ္စများ ဖြစ်သည်။ ဘဝရေစုန်တွင် စီးမျောနေရခိုက်တွင် လွယ်နေယောင် ရှိတတ်သော်လည်း ဘဝရေဆန်ချိန် ကြုံရသည့်အခါ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ အခက်ကြုံတတ်ကြသည်။ လောဘဖြစ်စရာ၊ ဒေါသဖြစ်စရာ၊ စိတ်အားငယ်စရာ၊ အလိုမကျဖြစ်စရာ ကြုံရသည့်အခါ မည်သို့တွေးခေါ်ရမှန်းမသိ၊ မည်သို့ ဖြေရှင်းရမှန်းမသိ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ လောကဓံလှိုင်းအခုန်တွင် ကတုန်ကရင် ဝေဒနာရတတ်သည်ဆိုပါစို့။ ထိုဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်စွမ်းမရှိသည့်အခါ အသက်ပင် ဆုံးရတတ်ချေသေးသည်။ ထိုအကျပ်အတည်းမျိုးကို စိတ်ဓာတ်ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင်ထားလျက် ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ပညာသင်စအရွယ်ကတည်းက ကြိုတင်ဆေးဝါးတိုက်ကျွေးထားဖို့လိုသည်။ ဆေးက စာပေဆေး။

စာပေဆေးဝါး တိုက်ကျွေးဖို့လိုသည်က ဟုတ်ပြီ။ ကျောင်းသားလူငယ်တွေအတွက် စာပေဆေးဝါးက မည်သို့သော ဆေးဝါးဖြစ်သင့်ပါသနည်း။ ပုတ္တောဝါဒ ဆုံးမစာတွေကို သုံးမလား။ တက်ကျမ်းစာတွေကိုသုံးမလား။ ပုတ္တောဝါဒလို ဆုံးမစာတွေကလည်း ခေတ်မဟုတ်တော့။ လူကြီးက ဒီလိုလုပ်ဆိုတိုင်း မဆင်မခြင် မစစ်မဆေး လိုက်လုပ်သည့်ကာလကကုန်ပြီ။ တက်ကျမ်းစာတွေကလည်း ကလေးတွေ အရွယ်နှင့် မတန်သေး။ နောက်ဆုံးတော့ ရသစာပေသည်သာ အားကိုးရာဖြစ်လာတော့သည်။ ရသစာပေကသာ ရင်ထဲနှလုံးထဲ စွဲနေအောင် ဒုတ်ဒုတ်ထိ ဝင်စွမ်းရှိသည်ကိုး။

ဆေးဝါးရသစာပေမှာ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိသည်ဟု ဆိုကြသည်။ တစ်မျိုးက ဖြစ်နေဆဲရောဂါကို ကုသဖို့၊ နောက်တစ်ခုက မဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ဖြစ်သည်။ သာဓကတစ်ခု ကြည့်ကြမည်၊ ကလေးတစ်ယောက် အကျပ်အတည်းတစ်ခု ကြုံနေပြီဆိုပါစို့။ ဒုက္ခတစ်မျိုးမျိုး ရောက်နေပြီဆိုပါစို့။ ထိုအခါ ကလေးမှာ အားငယ်စိတ်တစ်မျိုး ဝင်လာ

mgyoe.com

mgyoe.com

တတ်သည်။ ငါ့မှဖြစ်ရလေခြင်းဆိုသည့် စိတ်ဓာတ်မျိုး။ ငါ့ကိုက ကံခေပါတယ်ဆိုသည့် အတွေးမျိုး။ တကယ်ကျ ထိုအကျပ်အတည်းမျိုးက သူသာကြုံသည်မဟုတ်။ ကလေးတိုင်း လူတိုင်းကြုံရတတ်သည့် အကျပ်အတည်းမျိုး။ ကလေး၏ဉာဏ်ထဲသို့ ထိုအသိဝင်လာအောင် စာပေဆေးဝါးကျွေးရမှာဖြစ်သည်။ ငါမှဖြစ်လေခြင်းဆိုသည့် အတွေးအခေါ်မှား အစွဲမှားမျိုး ကျွတ်သွားအောင် ချွတ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ (ငါမှ လုပ်တတ်ကိုင်တတ်သည်ဆိုသည့် အတွေးအခေါ်သည်လည်း ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်ကို အကျယ်မဆိုလိုက်ပြီ။ ဤကားစကားချပ်) ထိုသို့ဖြစ်နေသည့် ရောဂါကို ကုသဖို့က တစ်မျိုး။ ကာကွယ်ဖို့နှင့် ပတ်သတ်၍လည်း သာဓကတစ်ခုလောက် ကြည့်ကြဦးမည်။ ဘဝမှာ အစစအဆင်ပြေနေသည့် ကလေးတစ်ယောက်ဆိုပါစို့။ ဒုက္ခဆိုသည်ကိုမသိ၊ သောကဆိုသည်မရှိ။ မသိစဉ်မရှိစဉ်မှာ အကြောင်း မဟုတ်သော်လည်း ဒုက္ခတို့သောကတို့နှင့် ရင်ဆိုင်တိုးလေသောအခါ ထိုကလေးငယ်မျိုးမှာ တခြားတခြား တွေ့ဖူးကြုံဖူးသူများထက် မျက်ကလဲဆန်ပြာ ဖြစ်တတ်သည်ကို တွေ့ဖူးကြမည်ထင်သည်။ ထိုကလေးငယ်မျိုးအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးက ဒါမျိုးဒါမျိုးတော့ ဖြစ်တတ်သဟော့ဟူ၍ ကြိုတင်အသိပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ မဖြစ်ခင်က ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့က တစ်မျိုး။ ရသစာပေဆေးဝါးသည် ထိုသို့ နှစ်မျိုးနှစ်ဖုံ အသုံးတည့်သည်။

ရသစာပေဆေးဝါးသဘောကို သိကြပါပြီ။ ရသစာပေဆေးဝါးကို သူတို့ပညာ ရေးလောကတွင် ဘယ်လိုသုံးကြပါလိမ့်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဘယ်လိုစာတွေကို အတန်းထဲမှာ သုံးကြပါလိမ့်။ ရသစာပေကုထုံးအတွက် အသုံးတည့်သည့် စာအုပ်များမှာ ဝတ္ထုကောင်းအင်္ဂါနှင့် ညီသည့် စာအုပ်များဟု ယူဆကြပါသတတ်။ ဝတ္ထုကောင်း အင်္ဂါကိုမူ ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်ခိုင်မာမှု၊ ဆရာလုပ်သံ၊ သင်ခန်းစာပေးသံကင်းမှု၊ ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းမှု၊ အမှန်တကယ်ရှိနိုင်သည့် ဇာတ်ကောင်တွေဟူ၍ ယုံကြည်ရမှု၊ ကာလဒေသနှင့်လျော်ညီသည့် နောက်ခံဖြစ်မှုအချိန်ကာလတို့ ဇာတ်ကောင်တို့နှင့် ဆီလျော်သည့် ဘာသာစကားဖြစ်မှုဆို

mgyoe.com

mgyoe.com

သည့်အချက်များနှင့် တိုင်းတာကြပါသတတ်။

သူတို့ဆီက ရသစာပေကုထုံးအကြောင်း ပြောစရာတွေက အများအပြားပါ။ ရသစာပေ ကုထုံးသဘောကို ဒီမှာရပ်၍ ကုထုံး အာနိသင်အကြောင်း ကူးလိုက်ပါရစေ။ ထိုသို့ မိမိကိုယ်ကိုယ် နားလည်အောင် မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို နားလည်အောင် ရသစာပေဖြင့် ကုပုံခံလိုက်ရသည့်အခါ ကျောင်းသားလူငယ်သည် သူ့ဘဝသူ ဖန်တီးဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်သွားပါပြီ။ မိမိကိုယ်ကိုယ် သူတစ်ပါးနှင့်နှိုင်း၍ စိတ်မလုံမလဲဖြစ်သည့်အခါ ကြုံရတတ်သည့် အားငယ်စိတ်လည်း ကင်းပြီ။ သူတစ်ပါးကို အထင်အမြင်သေးသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ဘဝင်မြင့်စိတ်လည်း ရှင်းပြီ။ ကိုယ်သည် ကိုယ်သာဖြစ်၍ ကိုယ့်လိုလူလည်း အတူမရှိ၊ သူသည်သူသာဖြစ်၍ သူ့လိုလူလည်း အတူမရှိ။ လောက၌ လူဆိုသည်မှာ အလှကိုယ်စီနှင့် အသက်ရှင်နေထိုင်သည်ကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်လာလျက် မိမိကိုယ်ကိုယ်ရော၊ အချင်းချင်းကိုပါ ရိုသေလေးစား ချစ်ခင်လာတတ်သည်ကို ကိုယ်တိုင် အကြိမ်ကြိမ် သတိထားမိဖူးပါသည်။ ရသစာပေပညာရေးနှင့် လူလားမြောက်လာသည့် သမီးနှင့် သမီး၏အပေါင်းအသင်းများ ပြုမူကျင့်ကြံနေထိုင်ပုံတို့ကို ကြည့်၍ ရသစာပေကုထုံး၏ ကျေးဇူးကို ကိုယ်တိုင်အောက်မေ့နေမိတတ်ပါသည်။

ရသစာပေကုထုံးသည် မြန်မာစာပေရေးရာအတွက်ရော၊ လူငယ်လူရွယ်တို့၏ စိတ်ဓာတ်ရေးရာအတွက်ပါ အသုံးတည့်မည်ကို သံသယမရှိပါ။ ဆရာငြိမ်းမင်း၏ ဆန္ဒအတိုင်း ရသစာပေပျိုးခင်း သီးနှံအထွက်ကောင်းပါစေသတည်း။ ထွက်သောသီးနှံတိုင်း "သြဇာလေးနက်၊ ပေါ်ဆီတက်၍" ဆေးဖက်ဝင်ပါစေသတည်း။ ။

စောလူ

၂၀၁၈၊ မေ ၇။

mgyoe.com

ကိုးကားခဲ့သော
အဆိုအမိန့်ရှင်
စာပေ
ပညာရှင်ကြီးများ

သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း

mgyoe.com

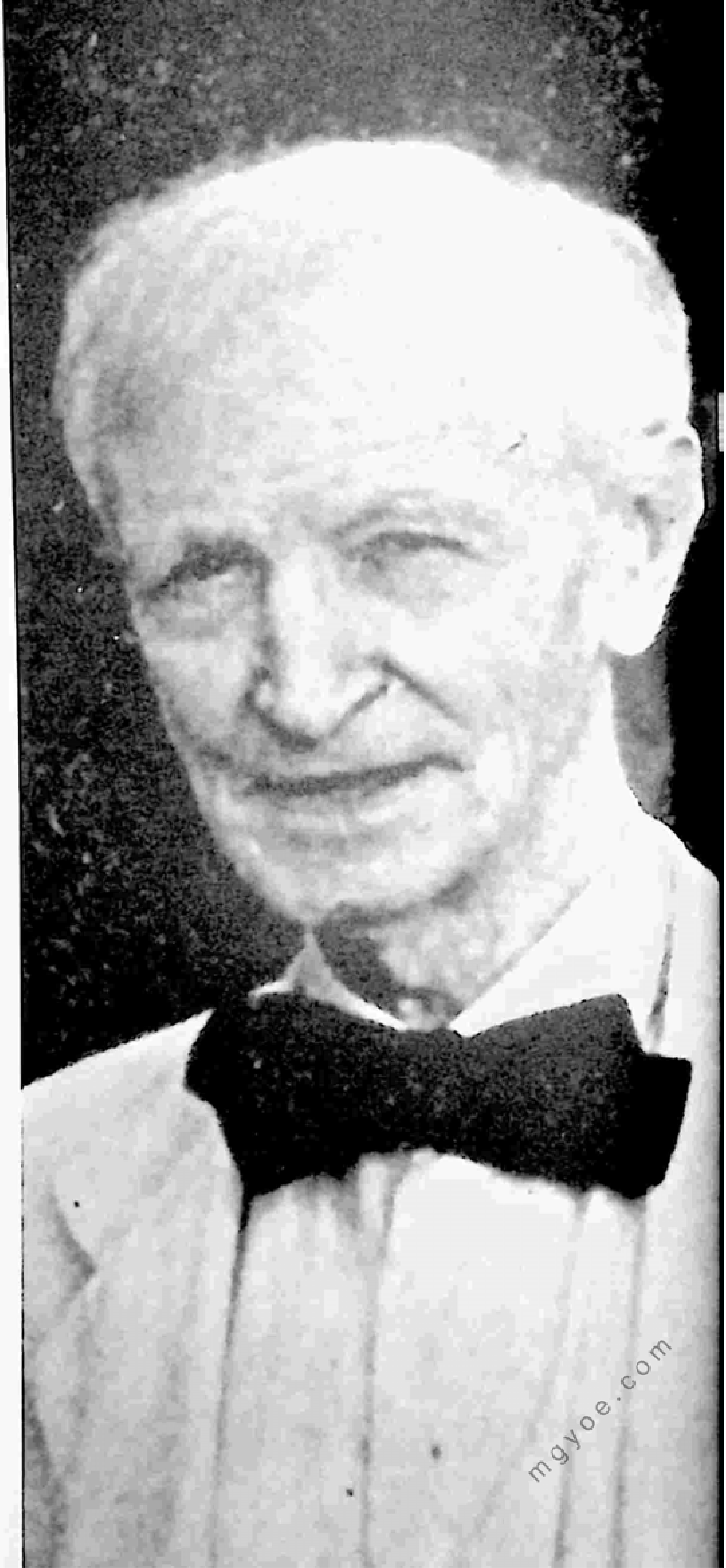
mgyoe.com

ဇော်ဇော်အောင်

ဦးတင်လှ (မဟာဝိဇ္ဇာ)

mgyoe.com

mgyoe.com



J.S ဟာနီဗယ်

mgyoe.com

ဦးဖေမောင်တင်

mgyoe.com

mgyoe.com

သိပ္ပံမောင်ဝ

mgyoe.com

mgyoe.com

ဇော်ဂျီ

mgyoe.com

mgyoe.com

မင်းသုဝဏ်

ဦးဖိုးကျား

mgyoe.com

mgyoe.com

ပီမိုးနင်း

mgyoe.com

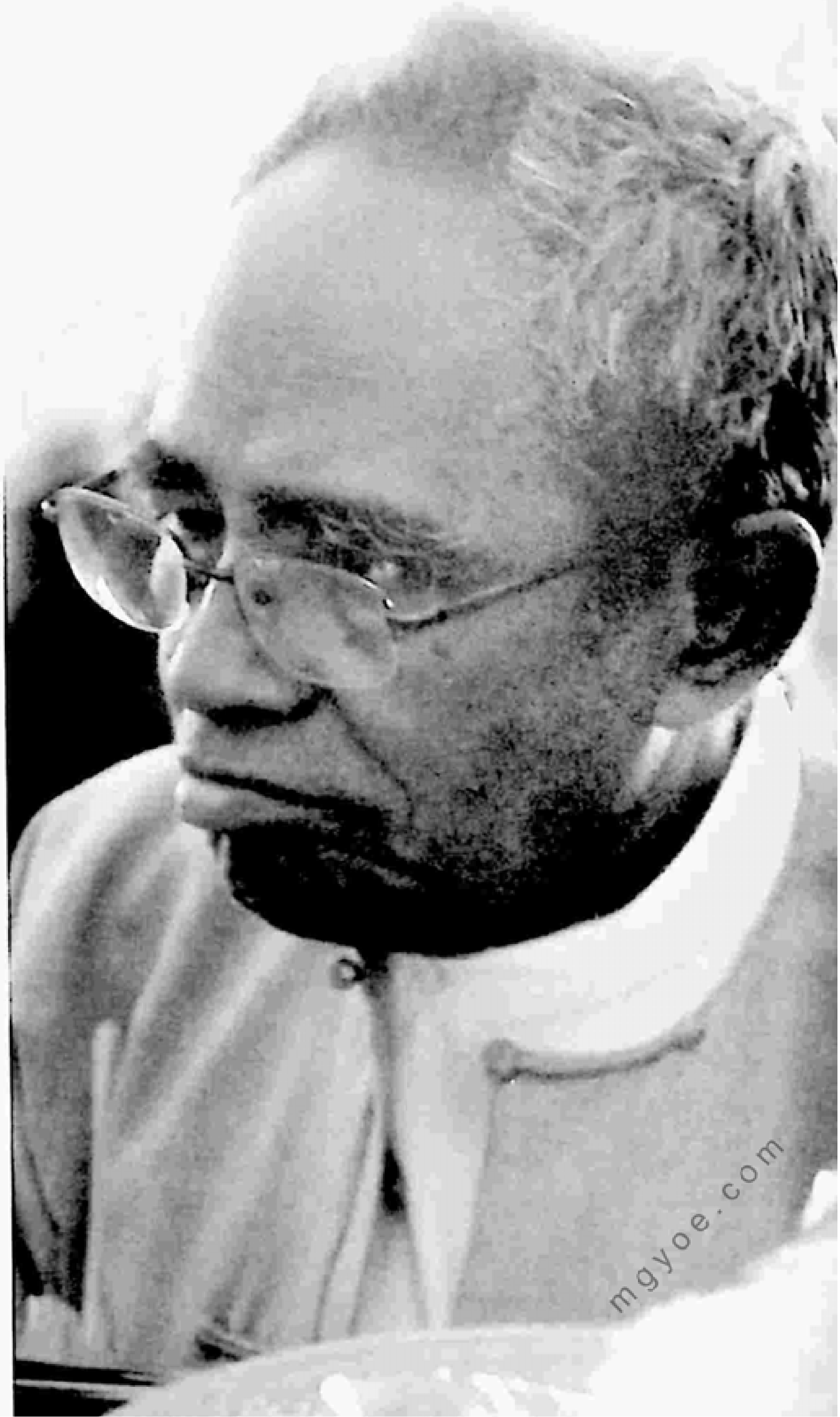
mgyoe.com

တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်

mgyoe.com

mgyoe.com

မောင်ခင်မင်(ဓနုဖြူ)



mgyoe.com

mgyoe.com

စောလူ(ဦးစောထွန်း)

mgyoe.com

mgyoe.com

မောင်ထင်

mgyoe.com

ခင်မောင်ရင်(ပန်းချီ)

mgyoe.com

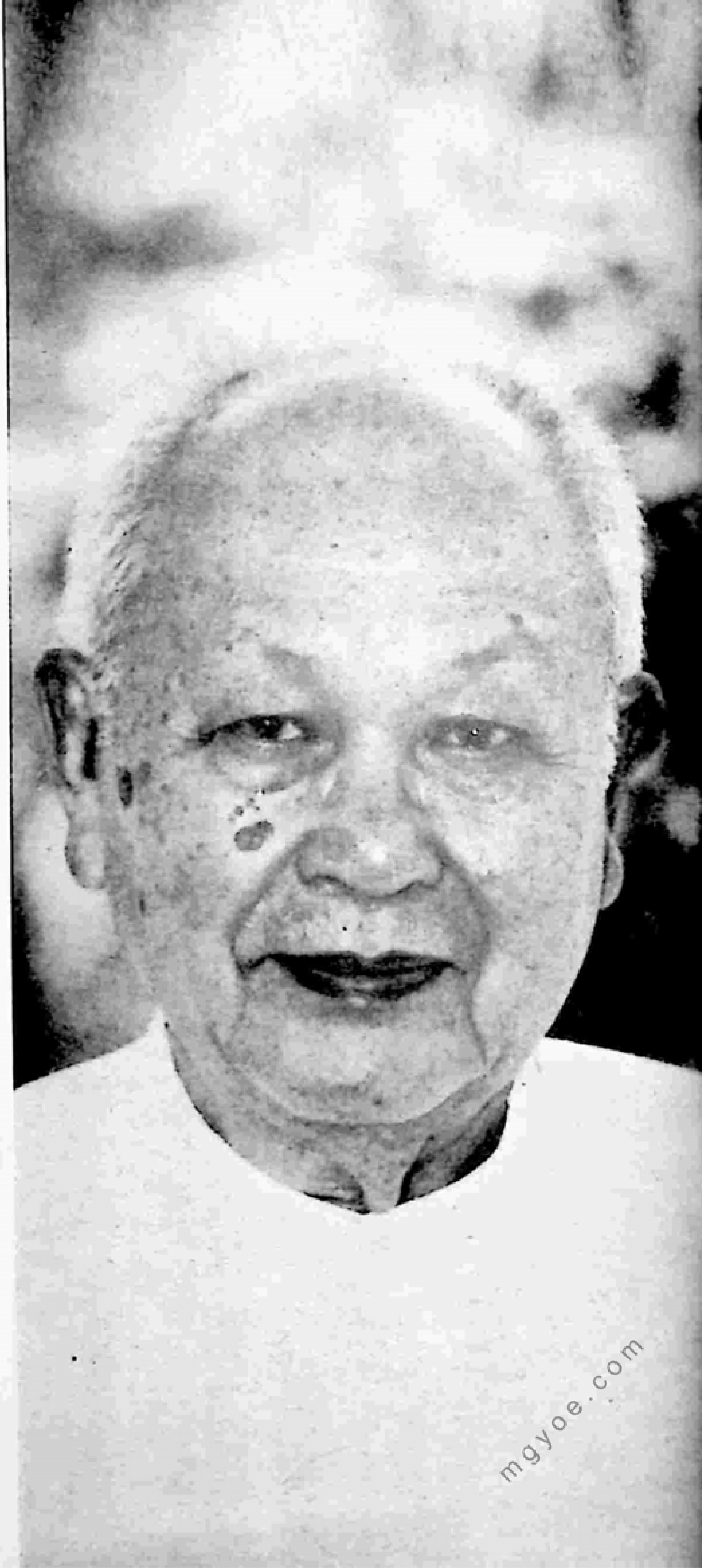
mgyoe.com

ဝေယျ

သတင်းစာဆရာ
ဦးသိမ်းမောင်

mgyoe.com

mgyoe.com



ဒေါက်တာသန်းထွန်း

mgyoe.com

mgyoe.com

ပေမြင့်

mgyoe.com

mgyoe.com

နတ်နွယ်၊ မြသန်းတင့်၊ မင်းကျော်

mgyoe.com

ရသ စိုက်ပျိုးရေး

'ရသ စိုက်ပျိုးရေး' လို့ ညင်ညင်သာသာ ခေါင်းစဉ်ပေးထားရပေမဲ့ တကယ့် တကယ် လိုအပ်နေတာကတော့ **'ရသတော်လှန်ရေး'** ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ လှည်းနေလှေအောင်း မြင်းဇောင်းမကျန် 'ရသ' ကိစ္စကို နိုးနိုးကြားကြား စိုက်ပျိုးရှင်သန်အောင် အားခဲပြီး စူးစိုက်လုပ်နိုင်မှ အားလုံးမျှော်လင့်တဲ့ နိုင်ငံတော်သစ်ဆီကို နည်းမှန်မှန် လမ်းမှန်မှန် လျှောက်လှမ်းသွားနိုင်မှာပါ။ နို့မို့ရင် လမ်းလွဲသွားနိုင်တယ်။ မျက်စိလည်သွားနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိချပ်ရမှာပါ။

'ရသ' ဆိုတာ ဖိမ်ခံပစ္စည်းမဟုတ်ပါ။

'ရသ' ဟာ လူဖြစ်ဖို့ မရှိမဖြစ်တဲ့ လိုအပ်ချက်ကြီးပါ။

'ရသ' မရှိရင်

'ရသ' မထွန်းကားရင်

ရသကို စနစ်တကျ မတည်ဆောက်နိုင်ရင် ဆင်းရဲတွင်းထက်က တက်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆင်းရဲတဲ့အထဲမှာ ပညာဆင်းရဲတာ၊ အသိဉာဏ်ဆင်းရဲတာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ဆင်းရဲတာလောက်ဆိုးတာ ဘာမှမရှိပါဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာဆင်းရဲပေမဲ့ ပညာ၊ အသိဉာဏ်၊ ကိုယ်ကျင့်တရား မဆင်းရဲရင် ကမ္ဘာက လေးစားတဲ့လူမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။

စားဝတ်နေရေးအတွက် ပင်ပန်းကြီးစွာ ရုန်းနေရတဲ့ ပြည်သူတွေကို 'ရသ' အကြောင်း ပြောပြနေတာ မီးလောင်တဲ့နေရာမှာ စောင်းတီးပြနေတဲ့ နီရိုးဘုရင်လိုဖြစ်နေပြီလို့ ထင်ကောင်းထင်နိုင်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com

တကယ်တော့ ပြည်သူအများစုကို 'ရသ' နဲ့ ရင်းနှီးအောင် လုပ်မပေးနိုင်ခဲ့လို့။ ပြည်သူတွေရဲ့ ရင်ဘတ်ပေါ်မှာ 'ရသ' ကို ကျကျနန စိုက်ပျိုးမပေးနိုင်ခဲ့လို့။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရာဇဝင်တွေရိုင်းခဲ့ရတာပါ။ အာဏာရှင်အများစုက သူတို့သာ 'ရသ' ကို အဆင့်မြင့်မြင့် ခံစားနိုင်အောင် အားထုတ်ခဲ့ကြပြီး 'ရသ' ဆိုတာကို ပြည်သူတွေနဲ့ဝေးအောင် စနစ်တကျ ဝှက်ကွယ်ထားခဲ့တာပါ။

ဒီနေ့ ပြည်သူတွေရဲ့ ရင်ဘတ်ထဲမှာ 'ရသ' ပျောက်နေရပါပြီ။ ပြည်သူတွေက စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေရဲ့ သားကောင်ဘဝ ရောက်နေရပါပြီ။ ကြည့်ပါ။ ၂၀၁၆ခု၊ ဇန်နဝါရီလက နိုဝင်ဘာလကုန်ထိ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းမှာ မူးယစ်ဆေးဝါး အမှုပေါင်း ၈၁၁၇ မှုဖြစ်ပြီး တရားခံ ၁၂၂၆၅ ဦးဆီက ဘိန်းမည်း ၆၀၆.၅၆၂၈ ကီလို၊ ဘိန်းဖြူ ၅၄၄.၂၃၇၈ ကီလို၊ စိတ်ကြွရူးသွပ်ဆေးပြား ၆၉၈,၃၅၆၂၀ ဖမ်းဆီးရမိခဲ့ပါတယ်။[၁] ဖမ်းမိတာက အဲဒီကိန်းဂဏန်းဆိုရင် မဖမ်းမိတာက ဘယ်လောက်ရှိမလဲ။ ဒါက တစ်မှုပါ။ နောက်လူတွေ အော့နှလုံးနာနေတဲ့ သက်ကြီးသက်ငယ် မုဒိန်းမှုတွေ နေ့ခင်းကြောင်တောင် ဓားပြတိုက်မှုတွေ ၃–၄ လောင်းပြိုင် လူသတ်မှုတွေ ချစ်သူချင်း အဆင်မပြေတာနဲ့ ဓားနဲ့မွှေ၊ ကတ်ကြေးနဲ့ ထိုးမှုတွေ၊ အမေကိုပြန်သတ်တဲ့ ခေတ်သစ် အဇာတသတ်တွေနဲ့ ဒုစရိုက်တွေက တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးကို ခြိမ်းခြောက်လာနေတယ်။

ဒီလို ဒုစရိုက်ရာဇဝတ်မှုတွေ ထူပြော၊ စိတ်ဓာတ်တွေပျက်စီး၊ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်တွေ ခန်းခြောက်၊ ရာသီဥတုတွေ ဖောက်ပြန်ဆိုရင် လူ့ဘုံကြီးဟာ ဘယ်လိုမှ လှပနိုင်တော့မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

အဲ့ဒါတွေအားလုံးကို ဖန်တီးပေးတဲ့ ရေသောက်မြစ်က ဘာလဲ

အဲ့ဒါဟာ 'ရသ ခန်းခြောက်ခြင်း' ရဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် လက်ခံနိုင်ကြပါ့မလား။

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၊ စိတ်ပညာဌာန၊ ပါမောက္ခဒေါက်တာ နီလာကြူရဲ့ သုတေသန ပြုလုပ်တွေ့ရှိချက်က စိတ်ဝင်စားစရာပါ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ လူငယ်ဦးရေ (၂၆)သန်းလောက်ရှိနေပြီး အဲဒီအထဲမှာ သုံးဦးမှာ တစ်ဦးနှုန်း စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရတယ်လို့ တင်ပြခဲ့ဖူးပါတယ်။

လက်ရှိလူငယ်တွေ (၁၅နှစ်မှ ၂၄နှစ်ကြား)ရဲ့ ၂၀% လောက်ဟာ စိတ်ကျန်းမာ

(၁) မြန်မာ့အလင်းသတင်းစာ ၊ ၂၀၁၇ ဇန်နဝါရီ ၇၊ စာမျက်နှာ (၁၃)

mgyoe.com

mgyoe.com

ရေးချို့တဲ့မှု တစ်ခုခုခံစားနေရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ 'စိတ်ကျန်းမာရေး' ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်ဟာ တိုင်းပြည်တစ်ခုမှာ အသက်ဝိညာဉ်လို အရေးကြီးလှပါတယ်။ လူကျန်းမာရေး ဗဟုသုတတောင်မပြည့်တဲ့ မြန်မာပြည်သူတွေဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာကို ရှိမှန်းတောင်မသိတဲ့လူများတာ သဘာဝကျပါတယ်။ ကမ္ဘာမှာ EQ တွေ၊ IQ တွေ ထိပ်ဆုံးရောက်နေတဲ့ အမေရိကန်လိုနေရာမျိုးမှာတောင် စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန် သိန်းချီရှိနေပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံက (၄၀၀)ကျော်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးမရှိတော့ ဘာဖြစ်လဲ

လူဟာ တိရစ္ဆာန်လို ဖြစ်သွားတော့တာပေါ့။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောတော်မူထားတာက 'ပါပသ္မိံ ရမတေ မနော 'တဲ့ ။ စိတ်ဟာ မကောင်းမှုမှာ မွေ့လျော်တယ်တဲ့။ ဟုတ်တယ်၊ ကျွဲဟာ ရွှံ့နွံမှာပဲပျော်တယ်။ ယင်ကောင် အညှီမှာပဲ မွေ့လျော်တယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ။ လူဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ တဏှာ၊ မာန ဆိုတာတွေမှာပဲ ပျော်မွေ့နေတာ။ မကောင်းမှန်းသိလျက်နဲ့ ထပ်တလဲလဲ လုပ်မိနေတာ။ အဲဒါတွေ အားလုံးဟာ ကျန်းမာမှုမရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့အလေ့အထတွေ ဖြစ်နေတာကိုး။ အချိန်မရွေး ထဖောက်ပြန်နိုင်တဲ့ စိတ်အရိုင်းကိုဥပဒေတွေ ဘာသာရေးတွေနဲ့ ထိန်းရုံနဲ့ မလုံလောက်တော့တဲ့အတွက် ' စိတ်ကျန်းမာရေး ' ဆိုတာကို အရေးပေး တည်ဆောက်လာကြတာပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးဆေးက ဘာလဲ

လူတိုင်းစိတ်ထဲမှာ 'ရသ' ထွန်းကားလာရေးပါ။ အဲဒီအဖြေဟာ မှန်ရဲ့လား။ အဖြေမှန်၊ မမှန်သိဖို့ဆိုတာ 'ရသ' ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတဲ့ ခြေရာကောက်ကစရပါမယ်။ 'ရသ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ကျွန်တော် စတွေ့ဖူးတာကတော့ ၁၉၈၀ ကျော်ကျော်က ပြဋ္ဌာန်းခဲ့တဲ့ 'အထက်တန်း ကဗျာလက်ရွေးစင်' စာအုပ်မှာပါ။ အဲဒီစာအုပ်ကို ပြည်ထောင်စုဆိုရှယ်လစ်သမ္မတနိုင်ငံတော် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီကထုတ်ပေးခဲ့တာပါ။ အဲဒီစာအုပ်ရဲ့ အမှာစာမှာ ဒီလိုဖော်ပြထားပါတယ်။

'ကဗျာတို့တွင် အရသာများပါရှိသည်။ ဤအရသာတို့ကို ရှေးဆရာတို့သည် ကိုးမျိုး ကိုးစား ခွဲခြားပြလေ့ရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ (၁)ချစ်ခင်မှုဆိုသော သိင်္ဂါရရသ၊ (၂)ရယ်ရွှင်မှုဆိုသော ဟာသရသ၊ (၃)ကြင်နာမှုဆိုသော ကရုဏာရသ၊ (၄)ရက်စက်မှု

mgyoe.com

mgyoe.com

ဆိုသော ရုဒ္ဒရသ၊ (၅)စွန့်စားမှုဆိုသော ဝီရရသ၊ (၆)ကြောက်ရွံ့မှုဆိုသော ဘယာနက ရသ၊ (၇)မုန်းတီးမှုဆိုသော ဝိဘစ္ဆရသ၊ (၈)အံ့သြမှုဆိုသော အဗ္ဘုတရသ၊ (၉) တင်းတိမ် ရောင့်ရဲမှုဆိုသော သန္တရသတို့ ဖြစ်ကြသည်။

ကဗျာတစ်ပုဒ်တွင် ဤအရသာမျိုး တစ်မျိုးသော်လည်းကောင်း၊ အများသော် လည်းကောင်း၊ ပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရမည်။ ကဗျာလေ့လာသူတို့သည် ဤအချက် ကို သတိပြုဖော်ထုတ်တတ်ကြရာသည်။'

မြန်မာစာဆရာကောင်းတွေနဲ့ တွေ့ခဲ့ရတဲ့အတွက် အဲဒီရသကိုးပါးကို သေသေ ချာချာ နားလည်အောင် သင်ကြားခဲ့ရပါတယ်။ 'ချစ်, ရွှင်, သနား,တည်ကြား, ကြမ်းကြုတ်, စက်ဆုပ်, ကြောက်ရွံ့ရဲဝံ့, အံ့သြ' နောအရသာ ကျမ်းဂန်လာလို့ မှတ်ခဲ့ရ ပါတယ်။ အဲဒီနောက်တော့ မြန်မာစာပေကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လေ့လာထားတဲ့ ဆရာတွေက ရသမှာ 'ဝစ္ဆလရသ' ဆိုတာ တစ်ခုထပ်တိုးပြီး ရှင်းပြပါတယ်။ ဆရာ တွေက သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းရဲ့ ကဗျာသာရတ္ထသင်္ဂြိုဟ်ကျမ်းကို ကိုးကားပြောပြ တယ်။

'ဝစ္ဆလရသ' မှာ မောင်နှင့် နှမ၊ သားနှင့် အမိ၊ တပည့်နှင့် ဆရာတို့၏ ချစ်ခြင်း စသော ရိုးရိုးချစ်ခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုသည်။

----- မိဘနှင့်သား ချစ်ခင်ခြင်းများသည် ရိုးသားဖြောင့်မတ်သော ချစ်ခြင်း မျိုးဖြစ်၍ ဝလစ္ဆရသနှင့် ပြည့်စုံသည်ဟူ၍ မှတ်ရမည်။

အဲဒီမှာ 'ရသ' ဆိုတာ မြန်မာလို တိတိကျကျ ပထမနားလည်ရဖို့ ကြိုးစား ရပြန်တယ်။

ပထမတုန်းကတော့ 'အရသာ' 'ခံစားမှု' လို့ လွယ်လွယ်မှတ်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ 'မုန်းတီးရတာ၊ ကြောက်ရွံ့ရတာ' ဆိုတာမျိုးကို ရသမြောက်အောင်ပြောတာ သဘာဝမကျဘူးဆိုတဲ့ စကားသံတွေ ထပ်ကြားရပြန်တယ်။

ဆရာဇော်ဇော်အောင်ကလည်း 'အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်တာကို ကြည့်ရတာ နှစ်သက်ကြည်နူးမှုဖြစ်သလား။ သွေးတွေပြည်တွေနဲ့ ပုပ်ပွနေတဲ့ အကောင်ပုပ်ကို တွေ့လိုက် ကြည့်လိုက်ရတဲ့အခါမှာ နှစ်သက်ကြည်နူးမှု ဖြစ်သလား။ သာယာသွား သလား ၊ သာယာမှုကို ခံစားလိုက်ရသလား။' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေ ထုတ်ခဲ့တယ်... ဆိုတော့ 'ခံစားမှု' 'အရသာ' ဆိုတာနဲ့ ရသလို့ဘာသာပြန်ရင် မပြည့်စုံဘူးဆိုတာ နားလည်လိုက်တယ်။ အဲဒီမှာ မြန်မာအဘိဓာန်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို တစ်ဆင့်

mgyoe.com

mgyoe.com

တက်ပြီး မှတ်သားလိုက်ရပြန်ပါတယ်။

ရသ = သာယာသော ခံစားမှု

ခံစားမှုသက်သက်မဟုတ်ဘဲ စိတ်ထဲမှာ သာယာမှုဖြစ်စေတဲ့ သဘောပါဝင်လာတယ်။ ဆရာဇော်ဂျီကတော့ 'ရသ နှစ်သက်ခြင်း' လို့ ပါဠိနဲ့ မြန်မာကို တွဲသုံးထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီတော့ ရသဆိုတာ 'နှစ်သက်ခြင်းပါသော ခံစားမှု' လို့ နားလည်လာနိုင်ပါတယ်။ ချစ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် မုန်းတာပဲဖြစ်ဖြစ် ရွံတာပဲဖြစ်ဖြစ် ကြောက်ရွံ့တာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီခံစားမှု ဖြစ်လာတာကို နှစ်သက်ရမယ်။

ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို နှစ်သက်သလားမေးရင် နှစ်သက်တယ်လို့ ဖြေရမယ်။ ကမ္ဘာကျော်တစ္ဆေဇာတ်ကားတွေ၊ လူသတ်ကားတွေ၊ သွေးစုပ်ဖုတ်ကောင်ကားတွေ ကြည့်ပြီး ကြောက်ရတဲ့အရသာကို သဘောကျတယ် မဟုတ်လား။ အဲဒါနှစ်သက်ခြင်းပါသော ခံစားမှုပေါ့။ အဲဒါ 'ဘယာနကရသ' မြောက်တာပေါ့။

ရသပြဿနာဟာ စာသင်သားတွေကို ဒုက္ခပေးခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ရိုးအဖွဲ့က ပြတ်ပြတ်သားသားမရှိတဲ့အတွက် အမှိုက်သက်သက်ပဲ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ စာပေဝေဖန်ရေးသဘောတရားတစ်ခုအဖြစ် လက်ခံဖို့ ခက်ခဲလာခဲ့ကြတယ်။ ၁၉၈၇ က စတင်ပြဋ္ဌာန်းခဲ့တဲ့ မြန်မာကဗျာလက်ရွေးစင် (နဝမတန်း) စာအုပ်မှာ 'ကဗျာသည် ခံစားမှုပေးသောအဖွဲ့အနွဲ့ဖြစ်သည်။ ချစ်ခင်ခြင်း၊ ကြည်ရွှင်ခြင်း၊ လွမ်းဆွတ်ခြင်း၊ အားတက်ခြင်းစသော ခံစားမှုအမျိုးမျိုးကို ပေးနိုင်စွမ်းရှိသော အဖွဲ့အနွဲ့ဖြစ်သည်။ ထိုခံစားမှု၏အစွမ်းဖြင့် ဘဝအသိ၊ ဘဝအမြင်ကို သိမြင်လာစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကဗျာအရသာကို တပည့်များ ခံစားတတ်အောင် သင်ပေးဖို့လိုသည်လို့ပဲ ဖော်ပြထားတော့တယ်'

အရင်ပြဋ္ဌာန်းချက် အမှာစာလို ရသတွေကို နာမည်တပ်ပြီး ဖော်ပြထားတာမတွေ့ရတော့ပါဘူး။ ရသကို မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုရာမှာ တွေ့ရတဲ့ ပြဿနာတွေကို 'ရသ' ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်မှာ ထပ်ပြီးတွေ့ရပါဦးမယ်။ ရသကို English ဘာသာပြန်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ ပြဿနာတွေ ပိုပြီးရှုပ်ထွေးလာပါတယ်။

ဆရာဇော်ဇော်အောင်ကတော့ 'ရသဆိုတာ နှစ်သက်ကြည်နူးမှု ဖြစ်တယ် သဘောကျသွားစေတာမျိုးပါပဲ' လို့ ဆိုပါတယ်။[၁] English ဘာသာပြန်ရာမှာတော့ ရသကို Aesthetics လို့ အနီးစပ်ဆုံး ဘာသာပြန်ထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

---

(၁) ဆရာဇော်ဇော်အောင်၏ ထင်မိထင်ရာရေးချလိုက်တဲ့ ဗြုတ်စဗျင်းတောင်း စာပေဆောင်းပါးများ စာမျက်နှာ။

mgyoe.com

mgyoe.com

ရသပညာကိုလည်း Aesthetics လို့ပဲ ဘာသာပြန်ထားတော့ ရှုပ်ထွေးသွားပြန်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အဝေးသင် ဒဿနိကဗေဒပို့ချချက်က အယူအဆကို တင်ပြလိုပါတယ်။

'ရသ'၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်

'ရသ' (Rasa)ဟူသော ဝေါဟာရသည် စာပေနှင့်ပတ်သက်သော ကျမ်းဂန်များ၌ ကဗျာအရသာ ခံစားမှုအတွက် အသုံးပြုသည့် ဝေါဟာရဖြစ်သည်။ အချို့ အိန္ဒိယပညာရှင်များ အလိုအားဖြင့် 'ရသ' ဟူသော ဝေါဟာရကို အနောက်တိုင်း စကားလုံးအသုံးအနှုန်းများဖြင့် ဖလှယ်၍ ဖော်ပြရန် ခဲယဉ်းသည်ဟုဆိုသည်။ 'ရသ' ဟူသော စကားလုံးအား အနံ့အရသာ (Flavour)၊ အမြိုက်အရသာ (Relish)၊ နှစ်သက်ခြင်း (Gustation)၊ အရသာခံခြင်း (Taste) ဟူ၍ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ပြန်ဆိုကြသည်။ ၎င်းပြန်ဆိုချက်များအနက် တစ်ခုမျှ ဆီလျော်ခြင်းမရှိဟု ဆိုသည်။

၎င်းတို့နှင့်နှိုင်းစာလျှင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု (Mood) ဟူသော စကားလုံးက ပိုမိုနီးစပ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ သို့ဖြစ်၍ အိန္ဒိယ၌ အသုံးပြုသည့် 'ရသ' ဟူသော အနုပညာဆိုင်ရာ သဘောတစ်ရပ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ခြင်းပြုနိုင်သည့် အမြင်တစ်ရပ်ကို ဥရောပ၌ ရှာဖွေတွေ့ရှိရန် ခဲယဉ်းပေသည်။ 'ရသ' နေရာ၌ အစားထိုးသုံးနှုန်းကြသော စကားလုံးအများအပြားသည် ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးများဖြင့် ဖြည့်စွက်ပြန်ဆိုထားသည်ဖြစ်၍ လိုရင်းအနက်ကို ငုံမိခြင်းမရှိဟု အိန္ဒိယအနုပညာရှင်အချို့က မှတ်ယူကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် 'ရသ'ကို အရသာခံခြင်းဟု ပြန်ဆိုရာ၌ တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပာယ်အားဖြင့် မှန်ကန်သော်လည်း အနုပညာနယ်ပယ်၌ သုံးစွဲသောအခါ၌မူ ဆီလျော်ခြင်းမရှိတော့ချေ။ နှစ်သက်ခြင်းဟူသော စကားလုံးသည် စားသောက်ဖွယ်ရာများဟု အရသာခံရာတွင် သုံးစွဲလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ ထိုစကားလုံးများကို အနုပညာနယ်ပယ်၌ သုံးစွဲသည့်အခါ ရသအား ရုပ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ သာယာမှု (Bodily Pleasure) အဆင့်သို့ နိမ့်ချရာရောက်ပေသည်။ အနုပညာဆိုင်ရာ သာယာမှု (Artistic Pleasure) ဟူသည် အာရုံငါးပါးအားဖြင့် သိရှိခံစားနိုင်သည်။ ရုပ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ သာယာမှုထက် သာလွန်၍ အဆင့်မြင့်မားသည့် ဒဿနဆိုင်ရာ သုခချမ်းသာ (Philosophical bliss) ဟူသော သဘောနှင့်ညီမျှသော အနက်ကိုဆောင်သည်ဟု ဘရတ၏ မူရင်းအမြင်ကို ဖြည့်စွက်၍ ချဲ့ထွင်

mgyoe.com

mgyoe.com

ရေးသားသူ နောက်ပိုင်းအနုပညာရှင်များက အဆိုပြုလာကြသည်။[၁] အချုပ်အားဖြင့် ပြောရရင်တော့ ရသဆိုတာ အိန္ဒိယနိုင်ငံလာတဲ့ ပါဠိစာပေ အနုပညာစံနှုန်း တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ၃ ရာစုလောက်က ပြဇာတ်ဆိုင်ရာ ရသအမြင်ကိုတင်ပြခဲ့တဲ့ ဘရတ (Bharata) ဆိုတဲ့ လင်္ကာကျမ်းပြုဆရာတစ်ဦး စတင်သုံးစွဲခဲ့တာလို့ အခိုင်အမာဆိုထားပါတယ်။

သူ့ရဲ့ နာဋ္ဌယသျှတ္တရကျမ်း (Natya Shastra) မှာ စတင်တွေ့ရှိခဲ့တယ် ဆိုပါတယ်။ တကယ်တော့ ရသဟာ သက္ကတလင်္ကာကျမ်းရဲ့ အရေးအပါဆုံးအနုပညာ အမြင်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ရသစာပေဆိုတာ ဘာလဲ

ဆရာဦးတင်လှ(မဟာဝိဇ္ဇာ)က စာအုပ်တစ်အုပ် ရေးသားထုတ်ဝေပါတယ်။ ခေါင်းစဉ်က 'ဘာသာစကားနှင့်စာပေ' တဲ့။ ဆိုလိုတာက Language and Literature ကို ရည်ညွှန်းတာပါ။ ဆရာမောင်ခင်မင်(ဓနုဖြူ) ကလည်း စာအုပ်တစ်အုပ် ပြုစုခဲ့ပါတယ်။ ခေါင်းစဉ်က 'ဘာသာနှင့်စာပေ၊ စာပေနှင့်ဘာသာ' တဲ့ အဲဒါကလည်း Language and Literature ကို ညွှန်းတာပါပဲ။ ဆရာနှစ်ယောက်စလုံးရဲ့ သဘောထားက Literature ကို စာပေလို့ဆိုထားတာပါ။ 'စာပေ' ဆိုတာ ဘာသာစကား 'ရသ' ဆိုတာပါပြီးသားလို့ ယူဆရပါမယ်။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ 'စာပေ' ဆိုတာကို သုတ စာပေနဲ့ ရသစာပေလို့ ခွဲခြားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ပညာရှင်အချို့ရဲ့ အယူအဆအရ သုတကိုရေးရင် 'စာပေ' လို့မခေါ်သင့်တာမို့ 'သုတစာ' သာ ဖြစ်သင့်တယ်။ 'သုတစာပေ' ဆိုတာ မရှိဘူးလို့ တင်ပြချက်များလည်း ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။

ကျွန်တော့်စာတမ်းမှာတော့ အထက်က ပြဿနာကို ငြင်းခုန်ပြီး ကောက်ချက် မဆွဲတော့ဘဲ 'ရသစာပေ' ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ဆီကို ဆက်သွားချင်ပါတယ်။

ရသကိစ္စကို အလေးပေးတဲ့အတွက် သုတစာပေဟာ အသုံးမကျဘူး၊ အရေး မကြီးဘူးလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။

'သုတစာပေသည် အလွန်များ၍ အလွန်ကျယ်ပြန့်၍ သုံးတတ်လျှင် လောက ကိုအလွန်အကျိုးပြုသော စာဖြစ်သည်။

ကျောင်းသင်နိုင်ငံသမိုင်း၊ ပထဝီဝင်၊ ဘောဂဗေဒ၊ သိပ္ပံပညာတို့သည် ဉာဏ်ကြီး ရှင်တို့က သက်ရှိလောက၊ သက်မဲ့လောကတို့ကို လေ့လာပြီးနောက် ထိုလောကတို့၏

---

(၁) အဝေးသင် ဒဿနိကဗေဒ ပို့ချချက် – ရသပညာ (AESTHETIC) – စာမျက်နှာ (၁၂၆)

mgyoe.com

 mgyoe.com

နောက်ကွယ်၌ ကွယ်ဝှက်ကိန်းအောင်းနေသော လောကသဘာဝတို့ကို ထုတ်ယူ၍ ဖော်ပြထားသော စာများဖြစ်သည်။[၁]

အဲသလို ဆရာဇော်ဂျီက တင်ပြထားတာကို နှစ်ခြိုက်စွာ လက်ခံထားပါတယ်။ သုတစာပေဟာ အချက်အလက် (DATA/FACTS) တွေကို အဓိကထားပြီး ဖော်ပြလေ့ရှိတဲ့စာမျိုးပါ။

သိပ္ပံပညာထွန်းကားလာတာနဲ့အမျှ သုတစာတွေဟာ တကယ့်လူ့ဘဝရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်စွက်ဖန်တီးတဲ့နေရာမှာ အရေးပါလာတာမို့ သူ့မှာလည်း သူ့တန်ဖိုးနဲ့သူ ရှိနေပါတယ်။ မြန်မာတွေဟာ ပင်ကိုယ်က ရသစာပေကို အားသန်သူတွေဖြစ်လေတော့ မြန်မာစာပေနယ်မှာ ထွန်းကားနေတဲ့ အနုအလှ ဂန္ထဝင်အရေးအသားဟာ ပြဿနာရှိလာပါတယ်။

> 'ထိုစဉ်အခါက ခေတ်စားသော စကားလုံးကြွယ်ကြွယ်နှင့် တန်ဆာဆင်၍ရေးသော မြန်မာစာရေးနည်းမျိုးမှာ ရှေးမြန်မာမင်းတို့ခေတ်အတွက်ကောင်းသော်လည်း ခေတ်သစ်မြန်မာပြည်အဖို့ မလုံလောက်တော့သဖြင့် ယခုခေတ်ပေါ်ရောင်းဝယ်မှု ပညာရပ်များနှင့် လောကဓာတ်(သိပ္ပံ) ပညာရပ်များကို မြန်မာလူမျိုးတို့ ဖတ်ရှုနိုင်စေရန် ပညာဖြန့်ချိရေးအတွက် မြန်မာစာရေးနည်းအသစ် ရှာကြံဖို့ လိုအပ်သည်မှာ ထင်ရှားနေသည်။'[၂]

အဲသလို အင်္ဂလိပ်စာပေပညာရှင် ဖာနီဗယ်က မြန်မာစာပေအပေါ် သုံးသပ်ပြထားခဲ့တယ်။ ဒါကိုသတိထားမိတဲ့ 'ဆရာကြီး ဦးဖေမောင်တင်နဲ့ သိပ္ပံမောင်ဝ၊ ဇော်ဂျီ၊ မင်းသုဝဏ်၊ ပီမိုးနင်း၊ ဦးဖိုးကျား' ဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ် မြန်မာ နှစ်ဘာသာကျွမ်းကျင်သူများက ခေတ်စမ်းစာ အရေးအသား ပုံစံသစ်နဲ့ မြန်မာစာပေရဲ့ နယ်ပယ်သစ်ကို ချဲ့ထွင်ခဲ့ပါတယ်။ ကြွယ်ကြွယ်ဝဝ ခမ်းခမ်းနားနား ရေးတာဟာ ဂန္ထဝင်ပုံစံတစ်ခုအနေနဲ့ မှတ်တမ်းပြုရမှာဖြစ်သလို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ် တိတိကျကျ ရေးတာဟာ ခေတ်စမ်းပုံစံ (Modern Writing) အနေနဲ့ ချဲ့ထွင်ပြုပြင်သွားကြတာကို သတိချပ်ရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အရေးအကြီးဆုံးနဲ့ မီးမောင်းထိုးပြချင်တာက 'သုတစာ' မှာ

(၁) ဇော်ဂျီ – ရသစာပေ၏သဘော၊ စာမျက်နှာ(၁၃)

(၂) J.S FURNIVALL. – တစ်ထောင့်တစ်ည ပုံပြင်များ အမှာစာ (၂၁.၁၁.၄၉)

mgyoe.com

mgyoe.com

အရေးအကြီးဆုံးက 'ရှင်းလင်းတိကျဖို့' ဆိုတာပါပဲ။ ပသာဒဂုဏ်မြောက်တဲ့ အရေးအသားလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ လွယ်ကူရှင်းလင်းခြင်းဟာ အနုပညာတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်လို့လည်း လက်ခံတဲ့ပညာရှင်အချို့ ရှိလာပါတယ်။

ရသစာပေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အလေးအနက်ပြုရမှာက ဆရာဇော်ဂျီရဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်ဖြစ်ပါတယ်။

'ရသစာပေသည် လေယာဉ်ပျံ အချိန်စာရင်းကဲ့သို့သော စာမျိုးမဟုတ်ဟု တွေ့လာသည်။ ထိုနည်းတူစွာ ရာထူးခန့်အမိန့်စာကဲ့သို့သော စာမျိုးမဟုတ်ဟု လည်းကောင်း၊ အလောင်းမင်းတရားသည် သက္ကရာဇ် ၁၁၂၂ ခုနှစ်၌ နတ်ရွာစံကြောင်း မှတ်သားထားသည့်စာမျိုး မဟုတ်ဟုလည်းကောင်း၊ ရေပတ်လည်ဝိုင်းလျက်ရှိသော ကုန်းမြေကို ကျွန်းဟုခေါ်ကြောင်း အဓိပ္ပာယ်ပေးထားသည့် စာမျိုးမဟုတ်ဟုလည်းကောင်း၊ အဝါနှင့်အပြာစပ်လျှင် အစိမ်းရောင်ရကြောင်း ပန်းချီဆရာ မှတ်ထားသည့် စာမျိုးမဟုတ်ဟုလည်းကောင်း တွေ့လာသည်။ လူပျင်းလုံ့လ တစ်ခဏဟူသော ဆုံးမစာမျိုးသည်ပင် သူ့ချည်းသက်သက် မြင်ရကြားရသိရပါက ရသစာပေ မဟုတ်သေးဟု တွေ့လာသည်။ ဤတွင် ထိုစာမျိုးတို့သည် အကြောင်းတစ်ခုခုကို၊ အချက်တစ်ခုခုကို၊ သဘောတစ်ခုခုကို၊ အသိတရားတစ်ခုခုကို အခြောက်တိုက် သိဖို့မှတ်ဖို့ သက်သက်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆမိသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ထိုစာမျိုးတို့သည် သိမှု သက်သက်ကိုသာ (ဝါ) ဇဟုသုတသက်သက်ကိုသာ ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုစာမျိုးတို့ကို သုတစာပေဟု သတ်မှတ်လိုက်သည်။

... လောကအဖြစ်အပျက်ကို လည်းကောင်း၊ လူတို့၏အမူအရာတို့ကိုလည်းကောင်း စာဖတ်သူတို့၏ စိတ်၌ မြင်ယောင်ယောင် ကြားယောင်ယောင် ဖြစ်အောင်ပြု၍ ရသနှစ်သက်ခြင်း အမျိုးမျိုးကိုပေး၍ စာရေးသူ၏ ဘဝအသိအမြင်ကို ထိုစာမျိုးဖတ်သူ၏ စိတ်သန္တာန်၌ သူ့အလိုအလျောက် ပေါ်လာအောင် ထင်လာအောင် ပြုတတ်သည်ဟု ယူပါသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ထိုစာမျိုးသည် ရသနှစ်သက်ခြင်း အမျိုးမျိုးကိုပေးရင်း လူ့လောကနှင့်စပ်၍ ဝမ်းမြောက်ထိုက်သည်ကို ဝမ်းမြောက်တတ်အောင်၊ ဝမ်းနည်းထိုက်သည်ကို ဝမ်းနည်းတတ်အောင်၊ ချီးကျူးထိုက်သည်ကို ချီးကျူးတတ်အောင်၊ ရှုတ်ချထိုက်သူကို ရှုတ်ချတတ်အောင်ပြု၍ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ အတွေးအခေါ်နှင့် ကိုယ်ပိုင်ဘဝ အသိဉာဏ်တို့ကိုအားပေးရန် စာရေးဆရာ၏ ပဋိဘာန်ဉာဏ်စွမ်းဖြင့် ဖန်တီးသော စာမျိုး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုစာမျိုးကို ရသစာပေ

mgyoe.com

ဟု သတ်မှတ်လိုက်သည်။[၁]

ရသစာပေနဲ့ပတ်သက်လို့ ဆရာဇော်ဂျီက 'ရသစာပေ၏သဘော' ဆိုတဲ့ စာတစ်အုပ်ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရေးသားခဲ့တာမို့ ဆက်ပြီး လေ့လာနိုင်ပါသေးတယ်။

ဆရာဇော်ဂျီက လေးနက်ရှင်းလင်းတဲ့ဟန်နဲ့ ဖွင့်ဆိုထားတာ လေ့လာနိုင်သလို ဆရာ 'တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်' ရဲ့ ရသစာပေဖန်တီးမှုစာတမ်း[၂] ဟာ ဆရာ့ဟန်အတိုင်း နုနုညက်ညက်ကလေး တင်ပြထားတာမို့ 'သုတစာ' ကို ရသဟန်နဲ့ တင်ပြထားတာ ထူးခြားနေပါတယ်။

ဆရာ တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်ရဲ့ တင်ပြချက်မှာ အထူးခြားဆုံးနဲ့ အနှစ်သာရ အရှိဆုံးအပိုင်းကတော့ မြန်မာ့ဂန္ထဝင်အနုစာပေရဲ့ တန်ဖိုးကို ပြသခြင်းပါပဲ။

ဆရာဘုန်းနိုင်က 'ရသ' ဆိုတာကို 'ခံစားမှုစည်းစိမ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးနဲ့ ညွှန်ထားပါတယ်...

'ထပ်ရစ်လက်သင် ၊ ထုံးစတွင်၌
သွေးငင်ကြမ္မာ ၊ ဝါသနာကြောင့်
ဆရာမိဘ ၊ ကွပ်ဆုံးမလည်း
ချစ်စထုံးနှောင် ၊ ပျော်ရအောင်ဟု
သန်းခေါင်မဟူ ၊ အတူယှဉ်နွဲ့
သန်လွဲမခန့် ၊ မကြောက်ရွံ့ဘဲ
ဝေးခွန့်ခရီး ၊ မြိုင်ကြီးတောချုံ
ဝါးရုံ ဝါးစေး ၊ သစ်ကျားဘေးကို
မတွေးဆံဖျား ၊ မလေးစားတည့်

သည်ဘဝတွင် ၊ နှမလက်လျှော့
နေလေတော့ဟု ၊ ချစ်ပေါ့မကြုံ
ညှိုးငယ်ယုံမှု ၊ ရှက်ဟုန်ကြေးကြုတ်
ချမင်းတုတ်သို့... ' လို့

(၁) ဇော်ဂျီ – ရသစာပေ၏သဘော ၊ စာမျက်နှာ (၂၅) (၂၇)
(၂) တက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင် – ဘုန်းနိုင်အတွေး ၊ ဘုန်းနိုင်အမြင် ၊ ရသစာပေဖန်တီးမှု စာမျက်နှာ (၉–၁၃)

mgyoe.com

mgyoe.com

အင်းဝခေတ်စာဆို ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရရဲ့ ရတုစာပိုဒ်ကလေးတွေကို ထုတ်နုတ်ကိုးကားပြတယ်။ သူ့လိုချစ်တတ်ပေမဲ့ သူ့လိုမပြောတတ်ကြတော့(စာဖတ်သူ) ကိုယ်စားပြောပေးတာမျိုးဖြစ်နေမို့ သူ့စာကိုသုံးပြီးတော့ ဒီဘက်ခေတ်မှာ ဆက်ချစ်နေရတာလို့ ဆရာကပြောတယ်။

နှစ်ပေါင်း ၆၀၀ကျော်က ရေးခဲ့ပေမဲ့ ဒီနေ့အထိ ပြည်သူတွေရဲ့ ရင်ဘတ်ထဲမှာ ပဲ့တင်ရိုက်ခတ်နေဆဲပါပဲ။ ဒီကမ္ဘာမှာ ချစ်သူကိုချစ်ရက်နဲ့ နှုတ်ဆက်ရသူတွေက မရှေတွက်နိုင်ဘူး မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် ရှင်မဟာရဲ့ကဗျာလေးကိုငှားပြီး ချစ်သူကိုရွတ်ပြနေကြဆဲပါ။

ရှင်မဟာရဲ့ အနုပညာကြောင့် အလှခံစားမှုစည်းစိမ်
အချစ်ခံစားမှုစည်းစိမ်
အလွမ်းခံစားမှုစည်းစိမ်
သံဝေဂခံစားမှုစည်းစိမ်တွေနဲ့

တရိုက်မက်မက် နှစ်သက်စွဲလမ်းခဲ့ကြရတယ်။

ရသစာပေဖြစ်ဖို့ အနီးစပ်ဆုံးလိုအပ်ချက်ကတော့ ခံစားမှုစည်းစိမ် (နှစ်သက်သာယာမှု)ကို ပေးနိုင်ခြင်းပါပဲ။

နောက်လိုအပ်ချက်တစ်ခုကတော့ စာဖတ်သူရဲ့ 'အသိအမြင်' ကို ထက်မြက်စေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ 'သိမြင်မှု' ဆိုရာမှာ မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို သိမြင်မှုနဲ့ မိမိအဇ္ဈတ္တသန္တာန်ကို သိမြင်မှုနှစ်ခုလုံး ပါဝင်ပါတယ်။

ရှင်ဥတ္တမကျော်ရဲ့ တောလားထဲက
'လေခမြေသက် ၊ ဈာန်ဝိတက်သို့
သစ်ရွက်ရော်ရီ ၊ ဣန္ဒနီဝယ်
သိင်္ဂီတစ်ဝက် ၊ ဖက်၍ဆေးစုံ ၊ ခြယ်သောပုံသို့'

ဆိုတာမျိုးကို ခံစားဖတ်ရှုရတဲ့အခါ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသေးအဖွဲလေးကအစ အနုစိတ်ကြည့်တတ်တဲ့ စရိုက်ဝင်လာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

၁၂ လရာသီဘွဲ့တွေကို ဖတ်ရတော့ မြန်မာပြည်ရဲ့လှပနေပုံကို ခံစားသိမြင်လာတယ်။

ကလေးဘဝ **စိတ္တဇအဆောက်အအုံ တည်ဆောက်ကတည်းက 'တိုင်းပြည်ကိုချစ်တဲ့စိတ်' ကို အဇ္ဈတ္တသန္တာန်ထဲမှာ ထည့်မြှုပ်ပေးလိုက်တာပါ'**

mgyoe.com

mgyoe.com

'သစ်ပင်တောတောင် ၊ မြစ်ကမ်းသဲသောင်
ကျေးငှက်သာရကာ ၊ ပန်းပွင့်ကြယ်ပွင့်
တိမ်တောင်လရောင်' ဆိုတဲ့ ရုပ်ဒြပ်အထင်အရှားရှိတဲ့ အလှတရားတွေကို ချစ်ခင်စေရာကနေ... 'တိုင်းပြည်၊ နိုင်ငံ၊ လူမျိုး' ဆိုတဲ့ ကျယ်ပြန့်ခမ်းနားတဲ့ အများဆိုင်နာမ်တွေကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားလာစေနိုင်တယ်။ ဒါက ပတ်ဝန်းကျင်ကို သိမြင်မှုထက်မြက်စေတဲ့အပိုင်းပါ။

မိမိရဲ့အဇ္ဈတ္တအတွင်းသန္တာန်ကို ထက်မြက်လာစေတဲ့ စာတွေလည်း ရှိသေးတယ်။

'ငါနှင့်ငါသာ ၊ နှိုင်းစရာဟု
ပညာမုန်ယို ၊ အရွယ်ပျိုက
မဆိုစလောက် ၊ မာန်စောင်မြှောက်မိ
နှုတ်ငေါက်လွန်မိ ၊ ဒေါသရှိလည်း
နှောင်းပြည့်တစ်ခါ ၊ ရိုသေစွာလျှင်
ဤစာကိုးခန်း ၊ ပုလဲပန်းဖြင့်
စိတ်ကျန်းမာန်လျှော့ ၊ ငါကန်တော့၏ ' တဲ့

ကိုးခန်းပျို့အဆုံးအပိုင်းမှာ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ ရေးခဲ့တာ။

သူလည်း မာနဝင်ပြီး မှားမိခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် မှားတာကို ထုတ်ဖော်ဝန်ခံတယ်။ ပြီးတော့ တောင်းပန်ကန်တော့တယ်။ အဲဒီစာကိုဖတ်ပြီးရင် ငါကိုယ်တိုင်ရော မှားတာကို ဝန်ခံဖူးသလား၊ ဝန်ခံရဲရဲ့လား။ တောင်းပန်သင့်တာကို တောင်းပန်ရဲ့လား။ တောင်းပန်ရမှာ ရှက်ကြောက်နေသလား မေးခွန်းတွေ ရလာတာပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းပြန်ထုတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်အဇ္ဈတ္တကို ပြန်စစ်ဆေးတာ မဟုတ်လား။

ဒါက ရသစာပေရဲ့ ဒုတိယ အကျိုးဆက်။

ရသစာပေရဲ့ အမြင့်မြတ်ဆုံး ဂုဏ်အင်္ဂါကတော့ 'လောကအမြင် ပေးနိုင်ခြင်း' ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်တာတွေ ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း လောကအမြင်မပါရင် စာကောင်း ပေကောင်းစာရင်း မဝင်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

ပုဂံခေတ်က အနန္တသူရိယရဲ့ကဗျာကို ခံစားကြည့်ပါ။

'သူတည်းတစ်ယောက်၊ ကောင်းဖို့ရောက်မူ
သူတစ်ယောက်မှာ၊ ပျက်လင့်ကာသာ
ဓမ္မတာတည့်' ဆိုတဲ့ကဗျာဟာ သာမန်အကြောင်းရာလေးကို အပေါ်ယံ

mgyoe.com

mgyoe.com

ဖွဲ့ထားတာမဟုတ်ပါဘူး။

လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ လူ့ဘဝတန်ဖိုးကို မြင့်တက်စေတဲ့ဂုဏ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဆရာတက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်က ရသစာပေတစ်ရပ်ရဲ့ဂုဏ်အင် ၃ ခုကို ဂန္ထဝင်မြန်မာစာပေတွေနဲ့ တင်ပြသွားတာ တန်ဖိုးကြီးလှပါတယ်။

နိုင်ငံခြားစာပေတွေကို သိပ်ကျွမ်းကျင်တဲ့ဆရာဟာ မြန်မာ့ဂန္ထဝင်စာပေတွေကိုသာ ရွေးပြီးတင်ပြခဲ့တာ အကြောင်းရှိပါတယ်။ မြန်မာစာပေထဲမှာ သုံးမကုန်နိုင်တဲ့ ဂန္ထဝင်ရတနာတွေရှိတာကို လူငယ်တွေ သိစေချင်တာလည်း တစ်ချက်ဖြစ်ပါမယ်။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံက လူငယ်တစ်ယောက်ဟာ သူတို့နိုင်ငံမှာ ရှိတ်စပီးယားဆိုတဲ့ စာရေးဆရာကြီး ပေါ်ထွန်းခဲ့တာကို သိပ်ဂုဏ်ယူကြပါတယ်။ ရှိတ်စပီးယားရဲ့ စာပေတွေဟာ သူတို့အတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှုပစ္စည်းတွေ၊ အမွေအနှစ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှိတ်စပီးယား မွေးတဲ့မြို့၊ ပြဇာတ်ကခဲ့တဲ့နေရာတွေကို ထိန်းသိမ်းပြီး နိုင်ငံခြားသားတွေကို ပြတိုက်တွေအဖြစ် ဂုဏ်ယူဝင့်ကြွား ပြသထားကြတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံက မြန်မာလူငယ်တွေဟာ သူတို့နိုင်ငံမှာ အနန္တသူရိယလို၊ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရလို၊ ဦးပုညလို စာပေပညာရှင်တွေရှိတာကို ဘာလို့ဂုဏ်မယူနိုင်ရတာလဲ။ ဂုဏ်မှန်းမသိလို့လား။ ဂန္ထဝင်အမွေအနှစ်တွေရဲ့ တန်ဖိုးကိုမသိလို့လား။ လူကြီးတွေက အဲဒီစာပေတွေနဲ့ လူငယ်တွေကို ရင်းနှီးအောင် တန်ဖိုးထားတတ်အောင် လုပ်မပေးလို့လား။ (အားလုံးပါဝင်ပြီး ဆက်လက်ကြိုးစားရမယ့် အလုပ်ပါ။)
ဆရာတက္ကသိုလ်ဘုန်းနိုင်ပြောတဲ့ ရသစာပေရဲ့ အနှစ်ချုပ်ဂုဏ်အင်တွေကတော့

(၁) ခံစားမှု စည်းစိမ်ပေးနိုင်ခြင်း

(၂) အသိအမြင် ထက်မြက်စေခြင်း (ပတ်ဝန်းကျင်+အဇ္ဈတ္တ)

(၃) မှန်ကန်သော လောကအမြင်ရှိစေခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာကြီးမင်းသုဝဏ်ရဲ့ ရသစာပေအမြင်တွေကိုတော့ သူ့ရဲ့ကဗျာအသုံးဝင်ပုံနှင့် ကဗျာအဖွင့်ဆောင်းပါး[၁] မှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ကဗျာဆိုတာ ရသစာပေစစ်စစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာမင်းသုဝဏ်က... 'ကဗျာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံများကို ထက်မြက်အောင် သွေးချွန်ပေး၍ လောကကို သဘောပေါက်နားလည်အောင် ကူညီပေးပြီး ဘဝကို အထူးအာရုံပြုနိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးတတ်သည်' လို့အတိအလင်း ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။

---

(၁) မင်းသုဝဏ် – ကဗျာစာဆိုကြီး၏ ကဗျာအဖွင့်လက်ရာများ။ စာမျက်နှာ (၁၆)

mgyoe.com