

မဂ္ဂဇင်း  
mgyoe.com



# စိတ်

## ချမ်းသာအောင်နေထိုင်နည်း

### လှသမိန်

mgyoe.com

တတိယအကြိမ်

လူအားလုံး စိတ်ချမ်းသာမှု ရှိကြပါသလော။  
ဖြစ်စေချင်တိုင်း ဖြစ်သည်ချည်း မဟုတ်လျှင်  
စိတ်ချမ်းသာမှု မရသူများလည်း ရှိမည်သာ။  
တစ်ချိန်တွင် စိတ်ချမ်းသာမှု ရစေကာမူ တစ်ချိန်တွင်  
စိတ်ချမ်းသာမှု မရဘဲ ရှိပေလိမ့်မည်။  
လူတို့ပြောဆိုကြသည့် စကားများကို နားစွင့်၍ ဖမ်းယူမည်ဆိုက  
တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုးသော စိတ် မချမ်းသာမှုများအတွက်  
ညည်းညူကြသော အသံများကို ကြားရမည်ပင်။ ဤအသံများသည်  
ကမ္ဘာဦးမှ ကမ္ဘာပျက်သည်အထိ ကြားနေရမည့် အသံများသာဖြစ်ပေလိမ့်မည်။  
ထိုအချိန်တွင် စိတ်ချမ်းသာမှု အပြည့်အဝရရှိသူများလည်း ရှိသည်ဟုဆိုလျှင်  
ယုံကြည်ကောင်းမှ ယုံကြည်ပေလိမ့်မည်။ ထိုလူများကား အဘယ်သူများနည်း၊  
အဘယ်သို့သော လူစားမျိုးဖြစ်သနည်း၊  
အဘယ်သိဒ္ဓါဆေးဝါးများ မှီဝဲထားသနည်းဟု သိလိုပေလိမ့်မည်။  
ထိုသူများကား ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့သော သာမန်လူများပင်။  
သို့ရာတွင် ထိုသူများ၌ စိတ်မချမ်းသာမှု ဖျောက်ပယ်နိုင်သော  
အစွမ်းသတ္တိများ ရှိနေပေသည်။ ထိုအစွမ်းသတ္တိကား အဘယ်နည်း။  
ခက်ခဲလှသည် မဟုတ်ပေ။ အခြားတွင်ရှိသည်လည်း မဟုတ်ပေ။  
အသိဉာဏ်ရှိသော လူတိုင်း၏ အသိစိတ်ထဲတွင်  
ကိန်းအောင်းနေသည်သာ ဖြစ်လေသည်။  
ထိုအသိစိတ်များကို အလိုအလျောက် အသုံးချစေစား၍  
စိတ်ချမ်းသာမှု ရယူနိုင်သူများက ရယူနိုင်သော်လည်း  
ထိုအသိစိတ်များကို နှိုးပေးရန် သို့မဟုတ် စတင်၍ အရှိန်ပျိုးပေးရန်  
လိုအပ်သူများက လိုအပ်နေပေသည်။  
သို့ဖြစ်၍ ထိုလိုအပ်များကို ဤစာအုပ်ဖြင့်ပင် ဖြည့်တင်းလိုက်ပေသည်။  
ဤနည်းများသည် ဖတ်၍ကောင်းရုံမျှ မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့ခံယူ၍  
လက်တွေ့ဝေဖန်စဉ်းစားကာ လက်တွေ့လေ့ကျင့်  
ဆောင်ရွက်နိုင်သောနည်းများဖြစ်၍  
အလွန်လွယ်ကူသက်သာသောနည်းများပင် . . . .



စိတ်ချမ်းသာအောင် နေထိုင်နည်း လှသမိန်

စာမျက်နှာ ၂၅၅ မျက်နှာ၊ ၁၂.၈ ဧင်တီ x ၁၈.၅ ဧင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း

၂၀၂၀၊ ဩဂုတ်လ၊ စာတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

၁၉၉၇ ပစ္စုပ္ပန်စာပေအဖွဲ့၊ ဒုတိယအကြိမ်

ရောင်းစျေး ၃၀၀၀ ကျပ်

### မာတိကာ

- အမှာ	က
၁။ စိတ်ကျန်းမာရေး	၁
၂။ စိတ်ကို သန့်စင်အောင်ထားပါ	၁၆
၃။ အနိဋ္ဌာရုံကို လက်သင့်မခံပါနှင့်	၂၄
၄။ ကောင်းသောစိတ်ကိုသာမွေးပါ	၃၄
၅။ အနိဋ္ဌာရုံကို နှိမ်နင်းပါ	၄၂
၆။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အားကိုးပါ	၆၉
၇။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အရေးမစိုက်နှင့်	၇၇
၈။ ယနေ့ ပြဿနာကိုသာ စဉ်းစားပါ	၈၉
၉။ ဖြေသိမ့်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ	၉၅
၁၀။ စိတ်ငယ်စရာများကို မတွေးတောပါနှင့်	၁၁၆
၁၁။ သတ္တိစိတ်မွေးပါ	၁၂၄
၁၂။ ပျော်ရွှင်ရယ်မောပါ	၁၃၀
၁၃။ စိတ်အင်အားတိုးအောင်လုပ်ပါ	၁၄၀

၁၄။	ဖောက်ပြန်သောစိတ်ကို သတိပြုပါ	၁၅၃
၁၅။	မေတ္တာစိတ်ထားပါ	၁၅၆
၁၆။	စိတ်ချမ်းသာအောင်နေပါ	၁၆၆
၁၇။	ပျော်ပွဲစားထွက်ပါ	၁၈၁
၁၈။	ဇာတိစိတ်ကို အရေးပေးပါ	၁၈၆
၁၉။	စိတ်မချမ်းသာမှု မကူးစက်ပါစေနှင့်	၁၉၁
၂၀။	သာယာသောအတိတ်များ ဆောင်ထားပါ	၁၉၉
၂၁။	နေရာတကာမှာပျော်ပါ	၂၀၄
၂၂။	စိတ်မချမ်းသာရမည့်အရေးကို ကြိုတင်တွက်ဆပါ	၂၀၉
၂၃။	စိတ်ကို အနားပေးပါ	၂၁၇
၂၄။	စိတ်မချမ်းသာမှုကို မဖိတ်ခေါ်ပါနှင့်	၂၂၅
၂၅။	မသေမချင်း ပျော်ပျော်နေပါ	၂၃၃
၂၆။	အိမ်ထောင်မှ စိတ်ချမ်းသာမှုအကျိုးကို ထုတ်ယူပါ	၂၄၂
၂၇။	နိဂုံး	၂၅၁



### အမှာ

လူတို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကြီးမားသော ရန်သူကြီး တစ်ဦးကို ရင်ဆိုင်သတ်ပုတ် တိုက်ခိုက်နေကြရလေသည်။ ထိုရန်သူကြီးကား စိတ်ချမ်းသာမှုပင် ဖြစ်လေသည်။ ရန်သူ ကိုနိုင်သူသည် စိတ်ချမ်းသာမှုရ၍ ရန်သူ၏ ဖိစီးခြင်းခံရ သောအခါ ညည်းညူတွေ့မှိုင့်၍ နေကြရလေသည်။

လူတို့၏ ကြီးပမ်းမှုများတွင် စီးပွားရေးဘက်မှ ကြီးစား ကြံစည်နေရသူလည်း ရှိသည်။ ပညာရေးဘက်မှ အားခဲနေ ကြရသူများလည်း ရှိသည်။ ကျန်းမာရေးကို လုယူနေရသူ လည်း ရှိသည်။ မိမိတို့ အကြံအစည်ရှိသမျှ၊ ရည်ရွယ်ချက် ရှိသမျှကို နေ့နှင့်အမျှ ဖြည့်တင်းနေကြရလေသည်။ ထိုကြီး ပမ်းမှု အဝဝကိုခြုံ၍ စိစစ်သောအခါ စိတ်ချမ်းသာမှုတစ်ခု ရရေးအတွက်သာဖြစ်ကြောင်း အဖြေပေါ်၍ လာလေသည်။ လူတို့ မနေ့က လိုနေခဲ့သောအရာ၊ ယနေ့ လိုနေသောအရာ နှင့် မနက်ဖြန်တွင်လည်း လိုနေဦးမည့်အရာမှာ စိတ်ချမ်းသာ ရေးပင် ဖြစ်လေသည်။

သို့သော် လူအားလုံး စိတ်ချမ်းသာမှုရှိကြပါသလော။  
 ဤမေးခွန်းကိုမဖြေမီ လောကတွင် လူတိုင်း ဖြစ်စေချင်သလို  
 မူလည်း ဖြစ်နိုင်ကြပါသလောဟူသော မေးခွန်းကို ထပ်ဆင့်  
 မေးမှ သဘာဝကျပေလိမ့်မည်။ ဖြစ်စေချင်တိုင်း ဖြစ်သည်  
 ချည်းမဟုတ်လျှင် စိတ်ချမ်းသာမှု မရသူများလည်း ရှိမည်  
 သာ ဖြစ်လေသည်။ တစ်ချိန်တွင် စိတ်ချမ်းသာမှု ရစေကာမူ  
 တစ်ချိန်တွင် စိတ်ချမ်းသာမှုမရဘဲ ရှိပေလိမ့်မည်။ စိတ်မချမ်း  
 သာမှုဟူသည်မှာ ပန်းရံရစ်ဝဲနေသော လိပ်ပြာကဲ့သို့ ဟိုမှာ  
 နားတုံ၊ သည်နားတုံနှင့် မပြတ်လှည့်လည်နေသည်သာ ဖြစ်  
 ကြောင်း သတိပြုနိုင်ပေသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ထိုလိပ်ပြာ  
 မိမိအပေါ်၌ မနားအောင် မောင်းထုတ်တတ်ရန်၊ ရှောင်ရှား  
 တတ်ရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုအစွမ်းသတ္တိ ရှိပါမှသာ စိတ်  
 မချမ်းသာစရာ လောကကြီး၌ တိုးဝင်နေထိုင်ရန် သင့်လျော်  
 လိမ့်မည်ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်မချမ်းသာစရာ ဟူသည်မှာ အမျိုးမျိုးအစားစားရှိ  
 သည်ဖြစ်ရာ လူတိုင်းတွင် တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု၊ တစ်ချိန်  
 မဟုတ်လျှင် တစ်ချိန်တွင် ထိပါးစွဲကပ်ခြင်း ခံရတတ်သည်  
 သာ ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဈေးသို့လည်းကောင်း  
 သွားရောက်က လူတို့ပြောဆိုကြသည့် စကားများကို နားစွင့်  
 ၍ ဖမ်းယူမည်ဆိုက တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုးသော စိတ် မချမ်း  
 သာမှုများအတွက် ညည်းညူကြသော အသံများကို ကြားရ  
 မည်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤအသံများသည် ကမ္ဘာဦးမှ ကမ္ဘာ  
 ပျက်သည်အထိ ကြားနေရမည့် အသံများသာဖြစ်ပေလိမ့်  
 မည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် သံသရာတစ်ပတ်လုံးတွင်

မြည်နေသောအသံများသာ ဖြစ်ပေသည်။

ထိုအချိန်တွင် စိတ်ချမ်းသာမှု အပြည့်အဝရရှိသူများ လည်း ရှိသည်ဟုဆိုလျှင် ယုံကြည်ကောင်းမှ ယုံကြည်ပေလိမ့်မည်။ မယုံကြည်လျှင်သာ ရှိရမည်။ စိတ်ချမ်းသာသူများ ကား ရှိပေသည်။ တထီထီ ဆူညံအောင် တီးနေသော ပတ်မသံ၊ တဂျိမ်းဂျိမ်း ခုတ်မောင်းနေသူများ ရှိသည်ဟုဆိုလျှင် ယုံကြည်ပါမည်လော။ ထိုမျှကိုကား ယုံကြည်နိုင်မည်ဆိုလျှင် သောက၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿစသော စိတ်မချမ်းသာမှုများ အကြား၌ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် စိတ်ချမ်းသာနေသူများ ရှိနေသည်။ ရှိနိုင်သည်ဟူသောအချက်ကိုလည်း လက်ခံရပေလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်သော် ထိုလူများကား အဘယ်သူများနည်း၊ အဘယ်သို့သော လူစားမျိုးဖြစ်သနည်း၊ အဘယ်သိဒ္ဓိဆေးဝါးများ မှီဝဲထားသနည်းဟု သိလိုပေလိမ့်မည်။ ထိုသူများကား ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့သော သာမန်လူများပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုသူများ၌ စိတ်မချမ်းသာမှု ဖျောက်ပယ်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိများ ရှိနေပေသည်။ အကယ်၍ ထိုအစွမ်းသတ္တိကိုသာ ရရှိပိုင်ဆိုင်ကြလျှင် မည်သူမဆို ထိုသူများကဲ့သို့ပင် စိတ်ချမ်းသာ၍ နေကြပေလိမ့်မည်။

ထိုအစွမ်းသတ္တိကား အဘယ်နည်း။ အဘယ်နည်း ရရှိနိုင်ပါသနည်း။

စိတ်မချမ်းသာမှုနှင့် သောကဖျောက်ပယ်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိကို ရယူနိုင်မည့် နည်းလမ်းများမှာ ခက်ခဲလှသည် မဟုတ်ပေ။ အခြားတွင်ရှိသည်လည်း မဟုတ်ပေ။ အသိ

ဉာဏ်ရှိသော လူတိုင်း၏ အသိစိတ်ထဲတွင် ကိန်းအောင်းနေသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ အကယ်၍ လူများသည် ထိုနည်းလမ်းများကို မိမိတို့၏ ဉာဏ်မှဖော်ထုတ်၍ စေစားနိုင်မည်ဆိုလျှင် များစွာသော အကျိုးရှိပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထိုအသိစိတ်များကို အလိုအလျောက် အသုံးချစေစား၍ စိတ်ချမ်းသာမှု ရယူနိုင်သူများက ရယူနိုင်သော်လည်း ထိုအသိစိတ်များကို နှိုးပေးရန် သို့မဟုတ် စတင်၍ အရှိန်ပျိုးပေးရန် လိုအပ်သူများက လိုအပ်နေပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိုလိုအင်များကို ဤစာအုပ်ဖြင့်ပင် ဖြည့်တင်းလိုက်ပေသည်။

ထိုသို့အားဖြင့် ဤစာအုပ်ပါ စိတ်ချမ်းသာမှု ရယူနည်းများမှာ လူတိုင်း၏ အသိဉာဏ်၌ ကိန်းအောင်းလျက်ရှိပြီးသော အသိစိတ်တို့ကို ဆက်စပ်စီစဉ်၍ လှုပ်ခတ်နှိုးပင့်၍ ပေးလိုက်သောနည်းများသာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်၍ ထူးဆန်းသောနည်းများလည်းမဟုတ်ပေ။ မိုးပေါ်မှ ကျနည်းများလည်း မဟုတ်ပေ။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်စဉ်းစား၍ သဘောသက်ဝင်သိနားလည်ကာ ကျင့်ဆောင်ရမည့်နည်းများပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုနည်းများ၏ အကျိုးရှိပုံ၊ အကျိုးဖြည့်စွမ်းနိုင်ပုံ၊ ထိရောက်အောင်မြင်နိုင်ပုံများမှာကား ဖတ်ရှုသူတို့ကိုယ်တိုင်ပင် ခံစားသိရှိနိုင်မည့်ကိစ္စပင် ဖြစ်လေသည်။ ဤနည်းများသည် ဖတ်၍ကောင်းရုံမျှ မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့ခံယူ၍ လက်တွေ့ဝေဖန်စဉ်းစားကာ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်နိုင်သောနည်းများဖြစ်၍ အလွန်လွယ်ကူသက်သာသောနည်းများလည်း ဖြစ်လေသည်။

လူ့ဘဝတွင် စိတ်ချမ်းသာမှုသည် ကြီးမားသောလိုအင်

ဖြစ်ရုံမျှမက အလွယ်နှင့်ပင်ရနိုင်သော အခွင့်အလမ်းလည်း ဖြစ်လေသည်။ အခြားအရာများ မပြည့်စုံနိုင်သော်လည်း စိတ်ချမ်းသာမှုကား ပြည့်စုံနိုင်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။ သို့ပါလျက် စိတ်ချမ်းသာရေးမှာ လူပေါင်းများစွာနှင့် အလှမ်းကွာလျက်ရှိပေရာ ထိုကွာလှမ်းချက်ကို ဖြည့်စွက်သွယ်စပ်ပေးရန်အတွက်ပင်လျှင် ဤစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုရပေသည်။

လူတိုင်း စိတ်ချမ်းသာမှု ရရှိကြလျှင် မိမိတို့ဘဝကို သင့်တင့်စွာ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းလျက် မိမိတို့လုပ်ဆောင်ဖွယ် လူ့ကိစ္စများကို ပျော်ရွှင်ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။ စိတ်ချမ်းသာရေးသည် ယခုကဲ့သို့သော ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး အကျပ်အတည်း၊ ဘေးအန္တရာယ်များ မကြာခဏ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း ခံနေရသောခေတ်တွင် မုချလိုအပ်သော နှလုံးငြိမ်ဆေး၊ သွေးအားတိုးဆေးပင် ဖြစ်ပေသည်။ အခြေအနေကတောင်းဆိုလျက်ရှိသော ဤဆေးများကို ဖော်စပ်စားသုံးကြရန် နည်းနာများကို ထောက်ပြထားသည်ဖြစ်ရာ မိမိတို့က အသိစိတ်၌ ကိန်းအောင်းရင်းရှိပြီးဖြစ်သော နည်းများနှင့်ညှိနှိုင်း၍ လက်တွေ့ဖော်စပ်စားသုံးကြစေလိုပေသည်။

ယနေ့ အရေးတကြီးလိုအပ်ချက်သည်လည်းကောင်း၊ ထာဝရ လိုအပ်ချက်သည်လည်းကောင်း၊ စိတ်ချမ်းသာရေးသာ ဖြစ်သည်ဆိုပါမူ ဤစာအုပ်သည် ယနေ့အတွက်လည်းကောင်း၊ နောင်ထာဝစဉ်အတွက်လည်းကောင်း အကျိုးဖြည့်စွမ်းနိုင်မည်ဖြစ်၍ ဖတ်ရှုသူအတွက် မုချပင် ဖတ်ရကျိုးနပ်စေလိမ့်မည်ဟု ဆိုနိုင်ပေလိမ့်မည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ

(၈)

ဤစာအုပ်သည် ဖတ်ရှုသူအတွက် စိတ်မချမ်းသာမှုများရှိပါ  
က အခိုက်အတန့်ပယ်ဖျောက်ပေးပြီးဖြစ်၍ ဖတ်ရှုနေချိန်  
ကာလပတ်လုံး စိတ်ချမ်းသာ၍ နေရပေလိမ့်မည်ဟူ၍ကား  
ရဲရင့်စွာပင် အာမခံလိုပေသည်။

သဗ္ဗေသတ္တာ သတ္တဝါအားလုံး စိတ်ချမ်းသာမှု  
ရှိကြပါစေကုန်သတည်း။

လှသမိန်

### စိတ်ကျန်းမာရေး

ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ် အလိုအပ်ဆုံးသောအရာမှာ ကျန်းမာရေးဖြစ်သည်ဟု လူတိုင်းကပင် တညီတညွတ်တည်း ဆိုကြပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ရှေ့သို့တစ်ဆင့်တက်၍ ခွဲခြမ်းလေ့လာလျှင် ကျန်းမာရေး၌ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး (ဝါ) စိတ်ချမ်းသာရေးဟူ၍ နှစ်ပိုင်းရှိသည်ကို တွေ့ရှိရလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လူသည် ရုပ်နှင့်နာမ်(ဝါ)စိတ်တို့ ပေါင်းစပ်ဖြစ်တည်နေခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ကိုယ်သာလျှင် ကျန်းမာ၍ စိတ်က မချမ်းမသာ ဖြစ်နေရလျှင် ကျန်းမာရေးဟူသည်မှာ စိတ်ချမ်းသာရေး မပါပါက မပြည့်စုံဘဲသာလျှင် ရှိပေလိမ့်မည်။ ထိုမျှ အရေးပါသော စိတ်ချမ်းသာရေးသည် ဘဝ၏အချက်အချာပင် ဖြစ်သည်ကိုလည်း သတိပြုရန် လိုပေသည်။ ယုတ်စွအဆုံး ကိုယ်ခန္ဓာ မကျန်းမာဘဲနှင့်ပင် စိတ်ချမ်းသာပါက ဘဝတွင် သာယာမှုများကို အပြည့်အဝ ခံစားနိုင်ဘိသကဲ့သို့ ကျေနပ်

တင်းတိမ်ခြင်း ရှိနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း စိတ်ချမ်းသာရေးကို တသီးတခြား အရေးထား၍ ရယူရန် ကြိုးစားကြရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ရုပ်နှင့်စိတ်ဟူ၍ နှစ်ပိုင်းရှိရာတွင် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မည်သို့ကျေးဇူးပြုသည်ကို သိနားလည်ထားရန် လိုပေ သည်။ ရုပ်ဝါဒီတို့က ရုပ်ကသာလျှင် ဦးဆောင်သည်ဟူ၍ တစ်ဖက် သတ် ယူဆ၍ နေပေလိမ့်မည်။ မည်သို့ပင် ယူဆသည်ဖြစ်စေ ပကတိ အချက်အလက်ကို အခြေခံ၍ မှန်ကန်မျှတစွာ သုံးသပ်ရပေလိမ့်မည်။

စိတ်သည် လူ၏အားထုတ်မှု၊ ပြောဆိုမှုတို့တွင် ရှေ့ဦးဆုံးစေ့ဆော် မှု ရှေ့သွားဖြစ်သည်ကိုကား ငြင်းဖွယ်မလိုပေ။ စိတ်တွင် အကြံအစည် ဖြစ်ပေါ်ပြီးမှ စေ့ဆော်မှုအတိုင်း ကာယကံ၊ ဝစီကံတို့ ဖြစ်ပေါ်ရသည် သာ ဖြစ်လေသည်။ ရုပ်ဝတ္ထုတို့သည် စိတ်ကို ဤသို့ဖြစ်စေ၊ ထိုသို့ ဖြစ်စေ၍ ပြုပြင်လမ်းကြောင်းပေးလျက်ရှိသည်ဟု ယူဆကြပေသည်။ ဤသို့ယူဆခြင်းမှာ မျက်စိ၊ နား၊ လျှာ စသောအာရုံခံယူရာဒွါရတို့၌ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့ စသည်တို့ ထင်လာသည့်အတိုင်း ကြိုက်နှစ်သက် ခြင်း၊ မနှစ်သက်ခြင်း၊ လိုလားခြင်း၊ ရွံ့မုန်းခြင်း စသောအာရုံများ အမျိုးမျိုး အထွေထွေ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုပတ် ဝန်းကျင်၏ လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်မှုသည် စိတ်အခြေခံနှင့် ကင်း၍ မဖြစ် ကြောင်းကို သတိပြုရပေမည်။

ဥပမာအားဖြင့် အဆိုးအကောင်းဟူသည်မှာ မည်သို့ဖြစ်သည် ဟူသော သိမှတ်ခြင်း နည်းပါးသေးသော ကလေးငယ်သည် ကြောက် စရာဖြစ်သော လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကိုပင်လျှင် မကြောက်မရွံ့ ကိုင်လိုပေ မည်။ လူကြီးများ ညှိနံ့ရွံ့ရှာသော ငါးကြီးဆီ၊ ကြက်ဆူဆီတို့ကို သက် သက်သာသာ သောက်မျိုနိုင်သည်ကိုလည်း တွေ့ရပေမည်။ အဖိုးတန် သော စာချုပ်စာတမ်းတို့ကိုပင် စက္ကူစုတ်ပမာ ဆုတ်ဖြဲပေလိမ့်မည်။

ဤအချက်တွင် ရုပ်ဝတ္ထုသည် စိတ်အသိ မပါဘဲလျက် လူ၏ လှုပ်ရှား အားထုတ်မှုကို ဖန်တီးကြိုးကိုင်နိုင်သည်ဟူသော အချက်မှာ မမှန်ကန်ကြောင်း တွေ့ရပေမည်။ စိတ်၏ အသိရှိနိုင်သကဲ့သို့ အပြုအမူလမ်းကြောင်း ပြောင်းလဲနိုင်ပေသည်။

ဤတွင် ကလေးငယ်ကို မဆိုထားဘိ၊ သိတတ်သော လူကြီးများ ဌိလည်း ရုပ်ဝတ္ထုထက် အသိစိတ်၏ ရှေ့ဆောင်မှုသာလျှင် အားကြီးကြောင်းကို သတိပြုနိုင်ပေသည်။ ဥပမာ ပတ္တမြားအကြောင်းကို မသိသော လူတစ်ယောက်သည် မြေပေါ်မှ ရွံ့ကပ်နေသော ပတ္တမြားရိုင်းတစ်လုံးကို ကောက်ရမည်ဆိုပါက သာမန်ကျောက်နီတစ်လုံးမျှသာ သဘောထား၍ သူသည် ဝမ်းသာသည်ဆိုရုံမျှသာ ဝမ်းသာပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ထိုပတ္တမြားသည် သွေးလိုက်ပါက အရည်အသွေး အလွန်ကောင်းလှ၍ အဖိုးသောင်းချီကာ ထိုက်တန်ကြောင်းကို သိပါမူကား ထူးထူးကဲကဲထ၍ ကခုန်ချင်အောင် ဝမ်းသာမိပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ စိတ်အာရုံခံစားမှု ထူးခြားလွန်ကဲစေခြင်းမှာ စိတ်အသိကြောင့်သာ ဖြစ်လေသည်။ ရုပ်ဝတ္ထုကား တစ်မျိုးတစ်စားတည်းသာ ဖြစ်လေသည်။ ထိုနည်းတူပင် မုန့်တစ်မျိုးတည်းကိုပင် နာမည်ကြီးမုန့်တိုက်တံဆိပ်ပါသော မုန့်ဘူးနှင့်ထည့်၍ ကျွေးသောအခါ စားရသူသည် နာမည်ကြီးမုန့်တိုက်မှ လက်ရာဟူသောအသိကြောင့် ပို၍အရသာရှိသည်ဟု ထင်မှတ်ခံစားရလေသည်။ ထိုသို့ ခံစားမှု ပိုမိုသာယာခြင်းသည် နာမည်ကြီး မုန့်တိုက်၏ တံဆိပ်ဟူသော ရုပ်ဝတ္ထုကြောင့်သာ မဟုတ်ပေ။ ထိုတံဆိပ်ပါသော မုန့်များသည် အလွန်ကောင်းကြောင်းကို သိရှိခံယူထားမှုရှိပြီး အတိတ်ခံယူချက်အသိက ရှေ့ဆောင်သောကြောင့်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအသိသာ မရှိခဲ့လျှင် မည်သည့်တံဆိပ်ကိုပင်ဖြစ်စေ အရသာကိုပို၍ ထူးခြားအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

ဤသာဓကတို့သည် စိတ်သည် လူ၏သန္တာန်၌ မည်မျှ ခြယ်လှယ် နိုင်စွမ်းရှိသည်ကို အရိပ်အမြွက်မျှ ကြိုတင်သိရှိရန်သာ ဖြစ်ပေသည်။ စိတ်ချမ်းသာရေးသည် ဘဝတစ်ခုလုံးတွင် အချက်အချာဖြစ်၍ ထိုအကျိုး ကျေးဇူးကို ရရှိခြင်းဖြင့် ဘဝသည် မည်မျှထိုက်တန်၍ သာယာမှုအပြည့် ရှိသည်ကိုမူ ရှေ့တွင် အကျယ်တဝင့် ဆွေးနွေးလေ့လာခွင့် ရရှိမည်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်သည် ယင်းသို့ စိုးမိုးရှေ့ဆောင်မှုရှိစေကာမူ ထိုစိတ်သည် ရုပ်ပေါ်၌ပင် တည်သည်ကိုကား ခြွင်းချန်ထား၍ မသင့်ပေ။ စိတ်သည် အာရုံကြောများ မဏ္ဍိုင်ပြုရာ ဦးနှောက်၌ တည်သည်ဖြစ်စေ၊ တစ်ကိုယ် လုံးသို့ သွေးများ အသွင်းအထုတ် ပြုလုပ်ရာ ဟဒယဝတ္ထုနှလုံးသား၌ တည်သည်ဖြစ်စေ ရုပ်အခြေခံပေါ်၌ တည်သည်မှာကား ထင်ရှားပေ သည်။ ရုပ်ပေါ့ပါးသွက်လက်၍ လန်းဆန်းမှုရှိသလောက် စိတ်သစ် လွင်လန်းဆန်း၍ စိတ်သာယာ နုပျိုသကဲ့သို့ ရုပ်ကလည်း လိုက်၍ နုပျိုတတ်ပေသည်။ ရုပ်ခြပ်ပျက်စီး၍ သေဆုံးသောအခါ နာမ်သည် စွန့်ခွာပြောင်းလဲ၍ နောက်တစ်ဘဝ ပဋိသန္ဓေသို့ ကူးဆက်ပြန်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်နှင့်စိတ်သည် အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုကြောင်းကိုကား သာဓကများစွာ ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်ပေသည်။

ဤတွင် ရုပ်၏ ကျန်းမာရေးကို နည်းနာတတ်ကျွမ်းသော ဆရာ သမားတို့က ဆေးဝါးများဖြင့် ကုသ ပြုပြင်ပေးနိုင်သော်လည်း စိတ်၏ ကျန်းမာရေးကိုကား အခြားသူများက ကုသပေး၍မရဘဲ မိမိကိုယ်တိုင် က နည်းနာကို ဆည်းပူးရှာကြံကာ မိမိကိုယ်တိုင် ကုသမှသာ ရရှိလေ သည်။ မိမိကိုယ်တိုင်က စိတ်ချမ်းသာအောင် ကုသလိုလျှင် လွယ်ကူ ၍ မိမိကိုယ်တိုင်ကမှ မကုသလိုဘဲ နေလျှင်လည်း စိတ်ချမ်းသာရေးမှာ ဝေး၍သာ နေပေလိမ့်မည်။

စင်စစ်သော်ကား လူတိုင်းပင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလိုကြပေသည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ချမ်းသာရေးမှာ မိမိအပေါ်၌မတည်။ မိမိကုသ၍မရ။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အခြေအနေက စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်အောင် ဖန်တီးလာခြင်းဖြစ်၍ မိမိအနေနှင့် ဘာမျှလုပ်မရ။ စိတ်မချမ်းသာမှုကို သက်ဆိုင်ရာ အခြားသူများ၊ ပြောင်းလဲသော အခြားအခြေအနေများကသာ ကုစားပေးနိုင်သည်ဟူ၍ တွေးတောဆုတ်နစ်ကာ မိမိကိုယ်တိုင် ကုနိုင်စွမ်းသော စိတ်ရောဂါကို ကုသ၍ မရတော့သကဲ့သို့ လျစ်လျူရှုထားကြလေသည်။ ဤအယူအဆသည် အလွန်ပင် မှားယွင်းလေသည်။ စိတ်ချမ်းသာရေးအတွက် ကုသရာတွင် ဤအစွဲအလမ်းကို ရှေးဦးစွာ နုတ်ပယ်ပစ်ရပေလိမ့်မည်။ ဤ အစွဲအလမ်း ကွာထွက်သွား၍ မိမိစိတ်မချမ်းသာမှုကို မိမိကိုယ်တိုင်ပင် ကုစားနိုင်သည်ဟု ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်နားလည်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စိတ်မချမ်းသာမှု ထက်ဝက်သည် အလိုလိုတပ်ခေါက်ထွက်ပြေးပြီး ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

စိတ်ချမ်းသာအောင် နေထိုင်နည်းများသည် ဆေးဝါးလည်း မလိုပေ။ ကိရိယာလည်း မလိုပေ။ အခြားသူလည်း မလိုပေ။ ငွေကြေးကုန်ကျ ရန်လည်းမလိုပေ။ နည်းလမ်းသိရုံ၊ လေ့ကျင့်ရုံမျှဖြင့် ကြွေပြားပေါ်မှ ရေခဲတုံးကို တွန်းရွေ့လိုက်သကဲ့သို့ အလွယ်ကလေးနှင့်ပင် စိတ်မချမ်းသာမှုများ ရွေ့လျားသွားစေနိုင်ပေသည်။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်၍ မိမိကိုယ်ကိုယ် အားကိုးရန်သာ လိုလေသည်။ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေထိုင်ရေး၏ သော့ချက်သည် ဝင်လာပြီးသော စိတ်မချမ်းသာမှုကို တွန်းဖယ်ထုတ်ရန်နှင့် မဝင်လာသေးသော စိတ်မချမ်းသာမှုအတွက် ဆိုပိတ်ကာဆီးထားရန်သာ ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အောက်ပါအချက်များကို လေးနက်စွာ စဉ်းစားကြရပေလိမ့်မည်။

**စိတ်မချမ်းသာမှုသည် အဘယ်နည်း။**

**စိတ်မချမ်းသာမှုများသည် အဘယ်မှဝင်လာသနည်း။**

**စိတ်မချမ်းသာမှုများ၏ တရားခံသည် အဘယ်သူနည်း။**

ဤအကြောင်းအရင်း အခြေခံတို့ကို သေချာစွာ သိနားလည်ထားလျှင် စိတ်မချမ်းသာမှုကို ရှောင်ကွင်းလွတ်မြောက်ရန် လွယ်ကူပေလိမ့်မည်။

**စိတ်မချမ်းသာမှုသည် အဘယ်နည်း**

စိတ်မချမ်းသာမှု အမျိုးအစားကို လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကပင်လျှင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ခွဲခြားရှင်းပြခဲ့ဖူးလေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်မချမ်းသာမှုသည် ဒုက္ခအစုပင် ဖြစ်လေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဒုက္ခများကို အကြောင်းပြု၍ ခံစားရသော အနိဋ္ဌာရုံပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုဒုက္ခတွင် နှစ်ပိုင်းခွဲခြားနိုင်လေသည်။

တစ်ပိုင်းမှာ ရှောင်ပြေးမလွတ်အောင် လောကတွင် ထာဝရပေါ်မြဲဖြစ်သည့် ပဋိသန္ဓေနေခြင်းဒုက္ခ၊ အိုရခြင်းဒုက္ခ၊ နာရခြင်းဒုက္ခ၊ သေရခြင်းဒုက္ခများ ဖြစ်လေသည်။

ကျန်တစ်ပိုင်းမှာကား လူတို့၏ စိတ်နှင့်ရုပ်တို့၏ လှုပ်ရှားမှုအရ ပေါ်သည့်အခါ ပေါ်၍ မပေါ်ဘဲ နေသည့်အခါ နေနိုင်သော အရေးပေါ်ဒုက္ခမျိုးဖြစ်၍ ၎င်းတို့တွင် မိမိချစ်သူကို မရသော ဒုက္ခ၊ မိမိမချစ် မနှစ်သက်ဘဲ ဇွတ်အတင်း အနိုင်အထက်ပြုမှုကြောင့်ဖြစ်စေ မလွဲသာသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မချစ်လိုဘဲ လိုက်လျောနေရသော ဒုက္ခ စသည့် ဒုက္ခများနှင့် မိမိလိုသလို ဖြစ်မလာသော ဒုက္ခတို့ပါဝင်လေသည်။ မိမိလိုရာမရသော ဒုက္ခမှာ တစ်မျိုးတည်းသာ ပေါင်းရုံး ရေတွက်စေကာမူ ထိုဒုက္ခမျိုး၌ ထောင်သောင်းမကသော လူ့လောက၏ ဒုက္ခမျိုးစုံတို့

အကျုံးဝင်နေပေသည်။ လူ့လောကတွင် လူတို့ အများဆုံး ခံစားရသော ဒုက္ခ၊ အများဆုံးဖြစ်ပေါ်ရသော စိတ်မချမ်းသာမှုအမျိုးအစားသည် ထိုဒုက္ခတွင် ပါဝင်လေသည်။ ဆွေမျိုးသားချင်းတို့နှင့် ရှင်ကွဲ၊ သေကွဲ ကွဲရခြင်းသည်လည်း မကွဲလို၍မရသော ဒုက္ခပင်ဖြစ်၍ အမှုအခင်း၊ အကျဉ်းအချုပ် ခံရခြင်းသည်လည်း လွတ်လပ်လိုပါလျက် မလွတ်လပ် နိုင်သော ဒုက္ခပင်ဖြစ်ပေရာ လိုရာမရသော ဒုက္ခသည် နယ်အကျယ်ဆုံး သော ဒုက္ခပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုဒုက္ခများ ဖြစ်ပေါ်လာရသောအခါ စိတ်၏ သန္တာန်တွင် မလို လားအပ်သော ခံစားမှုများပေါ်လာ၍ ထိုခံစားမှုများသည် အသွင် အမျိုး မျိုးဖြင့် စိတ်ကို မချမ်းသာအောင် ထိုးဆွလေတော့သည်။ ထိုသို့ ထိုးဆွပုံ များတွင် ရပ်တည်ရာမရဘဲ ဆွေ့ဆွေ့ခုန်ရလောက်အောင် ရှူးရှူးရှားရှား ဒေါသမာန်ပွားရခြင်းလည်း ပါဝင်လေသည်။ တခြောင်းခြောင်းထွက်နေ သော ဒေါသသည် စိတ်ကိုလည်း မအေးချမ်း မငြိမ်သက်အောင် မွေ့ဆွ တော့သည်သာ ဖြစ်လေသည်။ မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်မြင်နိုင်ခြင်း၊ အမှားအမှန် ခွဲခြားနိုင်ခြင်း မရှိအောင် စိတ်ကို ပိတ်ဖုံး၍ ဆင်ကန်းတောတိုး ဖြစ်လိုရာဖြစ်အောင် ရိုင်း၍သွားစေ သည့် မောဟသည်လည်း စိတ်ကို မချမ်းသာအောင် ထိုးဆွလေသည်။ လိုချင်ရမ္မက် ထောင်းထောင်းတက်၍ နေမထိထိုင်မသာ ရလို၊ ယူလို၊ ပိုင်စိုးလိုသော လိုချင်တောင့်တခြင်း လောဘဟူသည်မှာလည်း စိတ်ကိုပင် တကြွကြွ၊ တရွရွဖြစ်အောင် နှိုးဆွပေးတတ်ပြန်လေသည်။ ညှိုးချိုးနုံးခွေ ကာ ကြောင့်ကြပူပန်ခြင်း သောကာ၊ ငိုကြွေးရှိုက်ငင် ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း ပရိဒေဝ၊ မကြည်မသာ စူရွဲရွဲမဲ့ရသော ဒေါမနဿ၊ သူတစ်ပါးကို မနာ လို ဝန်တိုဖြစ်ရသော အဘိဇ္ဈာ၊ ငြူစောင်းမြောင်းရသော ဣဿာစသော မကောင်းသော စိတ်အမျိုးစုံတို့သည် အကြောင်းအားလျော်စွာ

ပေါ်ပေါက်၍ အေးချမ်းသာယာသောစိတ်ကို ပွက်ပွက်ဆူအောင်လည်းကောင်း၊ လှိုင်းတံပိုးထအောင်လည်းကောင်း၊ မုန်တိုင်းဆင်အောင်လည်းကောင်း၊ နောက်ကျိ ရှုပ်ပွေအောင်လည်းကောင်း၊ ကသိကအောက် ဖရိဖရဲဖြစ်အောင်လည်းကောင်း အမျိုးမျိုး လှုံ့ခြွေခြင်း ပြုလေတော့သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် အသွင်အမျိုးမျိုးဆောင်သော စိတ်မချမ်းသာမှုများသည် ဖြစ်ပေါ်လာရပေသည်။

လူတို့၏ ဘဝတာ တစ်လျှောက်လုံးတွင် မဆိုထားဘိ၊ တစ်လတာ တစ်ရက်တာ ကာလတို့ အတွင်း၌ပင် အစဉ်သဖြင့် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲသောစိတ်၊ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေသော ရုပ်နှင့် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေသော ပတ်ဝန်းကျင်တို့အရ အမျိုးစုံသော စိတ်မချမ်းသာမှုများသည် မရေမတွက်နိုင်အောင် ဖြစ်ပေါ်နေလေသည်။ **‘လူတစ်ခု ပူမှုရယ်က ဆယ်ကုဋေ’** ဟူသောစကားကဲ့သို့ စိတ်မချမ်းမသာ ပူပန်စရာ အကြောင်းတို့သည် တစ်ဖြစ်တည်း ဖြစ်ပေါ်နေလေသည်။

စိတ်မချမ်းသာမှုများကို ရုပ်သဏ္ဍာန်ဖြည့်၍ ကြည့်တတ်မည်ဆိုပါက တည်းခိုရေပ်ကြီးထဲသို့ ဥဒဟို ဝင်လာကြသော ဧည့်သည်များ ပမာ မြင်ရပေမည်။ အချို့ဧည့်သည်သည် ခေတ္တခဏဝင်လာ၍ မကြာမတင်မီ ပြန်ထွက်သွားပေမည်။ အချို့ဧည့်သည်က ရက်မှလသို့လည်းကောင်း၊ နှစ်သို့လည်းကောင်း ကြာမြင့်အောင် ခိုဝင်နေပေလိမ့်မည်။ အချို့လည်း ဖြတ်သန်းသွားရုံသာ ဖြတ်သန်းသွားပေမည်။ ဝင်သူက ဝင်၍ ထွက်သူကထွက်ကာ ပရိသတ်မစဲအောင် ပျားပန်းခပ်နေသော ဧရပ်ဆောင်ကြီးပမာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို တွေ့မြင်ရပေမည်။ ဝင်လာသမျှ သော စိတ်မချမ်းသာမှုများကိုသာ ထိုရေပ်ကြီးသည် ကြံ့ကြံ့မခံနိုင်လျှင် အကောဘိဏီ တပ်နင်း၍သွားသော ဝါးလုံးများကဲ့သို့ အမှုန်အညက် အဖြစ်သို့သာ ရွေ့လျားသွားရပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ခိုင်ခိုင်မာမာ

ရပ်တည်နေသော ဇရပ်အဖို့မူကား ကွင်းခေါင်ခေါင်တွင် ဣန္ဒြေရရ ထီးထီးမားမား ရပ်တည်နေမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

**စိတ်မချမ်းသာမှုများသည် အဘယ်မှဝင်လာသနည်း**

ဇရပ် ဥပမာတင်ခဲ့သော ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဧည့်သည် ပမာတင်ခဲ့သော စိတ်မချမ်းသာမှုတို့ကို ပြန်လှန်သုံးသပ်လျှင် ဧည့်သည်တို့သည် ဇရပ်တံခါးဝမှ ဝင်ထွက်ကြသည်နည်းတူ စိတ်မချမ်းသာမှုများသည် လည်း ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဒွါရများမှပင် ဝင်ကြထွက်ကြပေသည်။ ထိုဒွါရခေါ် တံခါးပေါက်များကိုကား ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အစဉ်ဖွင့်၍ ထားပေသည်။ ထိုတံခါး ဟင်းလင်းတို့သည် စိတ်မချမ်းသာမှု ရန်သူကို ဝင်ချင်ထွက်ချင် သလို ဝင်ထွက်ခွင့် ပြုထားလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝင်ပေါက်ကို ပိတ်၍ ထွက်ပေါက်ကို ဖွင့်ထားနိုင်လျှင် စိတ်မချမ်းသာမှုများ အဝင်နည်းပါးသွားလိမ့်မည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

ထိုစိတ်မချမ်းသာမှုဝင်ရာ တံခါးပေါက်များကား မျက်လုံး၊ နှာခေါင်း၊ နား၊ ပါးစပ်တို့အပြင် စိတ်တံခါးပေါက်နှင့် တစ်ကိုယ်လုံး ရှိ အတွေ့ခံစားရာ အာရုံကြောအများတည်ရာ အရေပြင်လွှာ တစ်ရပ်လုံးပင် ပါဝင်လေသည်။ ထိုတံခါးပေါက်တို့သည် အမြဲတစေ ဖွင့်ထားသည်သာဖြစ်၍ စိတ်တံခါးပေါက်မှာမူ အကျယ်ဆုံး၊ လမ်းအသာဆုံး၊ အဝင်ရအလွယ်ဆုံးပင် ဖြစ်လေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် ထိုခန္ဓာ တံခါးပေါက်များမှ စိတ်ချမ်းသာမှုများကိုလည်း ထိုအပေါက်များမှပင် လက်ခံသွင်းယူရသည်ဖြစ်ရာ ထိုအပေါက်များကို အမြဲတစေ ပိတ်ထား၍ကား မဖြစ်နိုင်ပေ။ စိတ်မချမ်းသာမှုများ မဝင်အောင်နှင့် ဝင်မိပါက ထုတ်လွှင့်ပစ်တတ်အောင် သတိစိတ် တံခါးမှူးအား လက်နက်နှင့်အင်အားကိုသော်လည်းကောင်း၊ အာဏာကိုလည်းကောင်း၊ ပေးအပ်ထားရမည်သာ

ဖြစ်လေသည်။ ထိုလက်နက်အင်အားနှင့် အာဏာတို့ကိုကား ကျွန်ုပ်တို့ ဖန်တီးရယူနိုင်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မျက်စိဖြင့် မြင်ရသောကြောင့် ချစ်သည်၊ သနားသည်၊ လိုချင်သည်၊ စားချင်သည်၊ ဝတ်ချင်သည်၊ တုပသည်၊ ဂုဏ်ပြိုင်သည်၊ မက်မောသည်၊ အမျိုးစုံသော စိတ်တို့ ဖြစ်ပျက်၍ အမျိုးစုံသော ဒုက္ခများလည်း ကိန်းဝင်နေစေလေသည်။ နားဖြင့်ကြားရသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းဖြင့် နံရသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ပါးစပ်၊ လျှာတို့ဖြင့် စားသောက်မျိုး၊ လျက်ရသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ဖြင့် ထိတွေ့ရသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဖြင့် သိမြင်ခံစား ဆုံးဖြတ်မှတ်သားမိသောကြောင့်လည်းကောင်း စိတ်မချမ်းသာမှု အမျိုးမျိုးကိုလည်း ရရှိလေသည်။

“ပုစ္ဆန်တုပ်ကြီးတွေ ကြော်စားချင်လိုက်တာ၊ ဈေးကခေါင် ခိုက်နေလို့ မစားနိုင်ဘူး”

“နောက်ဆုံးပေါ်တဲ့ နိုင်လွန်ဆွယ်တာဟာ အသားကလေး ကိုရွှနေတာပဲ၊ ဈေးက အဆမတန်မို့ ဘယ်တော့များမှ ဝယ်ဝတ် နိုင်ပါ့မလဲ”

“ပြင်သစ်ရေမွှေးဟာ အနံ့ကလေးကိုက ရင်ထဲအေးသွား အောင် ချိုအေးနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်မလောက်ရှိတဲ့ ပုလင်းလေး ကို ရှစ်ရာငါးဆယ်ဆိုတော့ အနားမကပ်နိုင်သေးဘူး။ ဒါလောက် တောင် ကောင်းတာဆိုတော့လည်း ပေးရမှာပေါ့”

“ကိုယ်က ဒါလောက် ယုယမြတ်နိုးနေရပေမဲ့ သူကတော့ စာရေးဖော်တောင်မှ မရဘူး၊ အချစ်ချင်းမတူရင် ခံစားမှုချင်းက လည်း ကွဲပေမှာပေါ့”

“နွေဦးရာသီ သီချင်းကိုတော့ အကြိုက်ဆုံးပဲ။ ဒါပေမဲ့

ရေဒီယိုက တစ်ခါတလေမှ လာတာ။ ညအိပ်ခါနီးတိုင်း တိပ်ရီ ကော်ဒါ အနားမှာထားပြီး နားထောင်နေရရင် ဘယ်လောက် ကောင်းမလဲ”

“သူက ဒီလောက် အဆင့်အတန်းကွာနေတော့ ငါ့ကို ဘယ် လောက်အထင်သေးနေမလဲမှ မသိပဲ။ ငါကရော သူ့ကို ဘယ် ကျေလိမ့်မတုံး၊ တစ်နေ့တော့ ကောင်းကောင်းကြီးပြလိုက်မယ်။ ဟင်း ဒီလိုနေရီးလား”

ဤသို့သော မပြည့်မဝသည့် စိတ်မချမ်းသာမှုများသည် ခန္ဓာ၏ ဒွါရ တံခါးပေါက်မှ တစ်ကန့်စီ၊ တစ်ကန့်စီဝင်၍ နေကြခြင်းဖြစ်လေ သည်။ မြင်ရ၍ စိတ်မချမ်းသာရသည်၊ ကြားရ၍လည်း စိတ်မချမ်း သာရသည်၊ နံရ၍လည်း စိတ်မချမ်းသာရသည်၊ အရသာသိ၍လည်း စိတ်မချမ်းသာရသည်။ ဤ စိတ်မချမ်းသာမှုများသည် ဣဋ္ဌာရုံများကို မှီလျက်ပင် မကျေမချမ်း ဖြစ်နေရပေသေးသည်။ အနိဋ္ဌာရုံများနှင့် တွေ့ ဆိုင်သောအခါ၌လည်း

“ဒီလောက် နံစော်ခါးအန်နေတဲ့ ဆေးကြီးကို စားနေရတာ တစ်ဒုက္ခပဲ”

“ညအိပ်ရတာလည်း ကြမ်းပိုးရော၊ ခြင်ရော ဝိုင်းနှိပ်စက် နေတာ တစ်ရေးမှ မရဘူး”

“ထွီ-နံလိုက်တာ၊ ညှီစို့စို့ကြီးနဲ့၊ အသက်တောင် မရှူ တတ်တော့ဘူး”

“ဒီအဆင်ကြီးက ကြောင်လိုက်တာ၊ မျက်စိထဲမှာ ကန့် လန့်ချည်းပဲ”

“ဆူညံနေတာပဲ၊ နားတွေတောင် အူနေပြီ၊ ဒီအသံရဲ့စက် က တစ်နေ့လုံး တစ်ညလုံး ဖွင့်နေတာပါပဲကလား”

“ဒီကောင် သေတာပဲ အေးတယ်၊ စောစောက သေရင်ပို ကောင်းမှာပဲ”

စသည်ဖြင့် မချမ်းသာ စိတ်၌ မချမ်းသာသော အာရုံများက ဒွါရ အသီးသီးမှ ဝင်ရောက်ကာ စုဆုံမိကြလေသည်။ စိတ်မချမ်းသာမှုများ သည် လမ်းကြောင်းမရှိဘဲ စိတ်အသိထဲသို့ ခုန်ပေါက် ကျော်လွှား၍ လာသည်မဟုတ်ပေ။ အာရုံဒွါရများမှသာ ဝင်ရောက်ရပေသည်။ ဤဝင် လမ်း၊ ဝင်ပေါက်ကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်နားလည်ထားလျှင် စိတ် ချမ်းသာမှု ရယူရေး၌ ဉာဏ်ပွင့်ပြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

အမှန်အားဖြင့် ဣဋ္ဌာရုံသည်လည်း ထိုအာရုံဒွါရတို့မှပင် ဝင်လာ ပေသည်။

“ကောင်းလိုက်တဲ့ ငါးသလောက်ပေါင်း၊ အရိုးကလေးကို မြည့်နေတာပဲ”

“မွှေးလိုက်တဲ့ နှင်းဆီပန်း၊ အသည်းထဲမှာကို အေးသွား တာပဲ”

“ဟောဒီ ရှုခင်းကလေးကိုကြည့်စမ်း၊ ဘယ်လောက်သာယာ သလဲ၊ အင်မတန်ကြည်နူးစရာကောင်း”

“ကိုယ့်ချစ်သူနဲ့ ဒီလိုအတူနေရတော့ လောကတစ်ခုလုံး ကိုတောင် မေ့ချင်ပြီ”

“နိုင်ငံခြားမှာလျှောက်လည်တာတွေ ပြန်တွေးရတာ အရသာ အရှိသား”

“အသံကလေးကိုက နဲ့.နဲ့.ကလေးနဲ့၊ အတီးကလည်း ပျံ နေတာပဲ”

ဤသို့သော စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ကျေနပ်မှု၊ ပီတိဖြစ်မှုတို့သည်လည်း လျှာ၊ နှာခေါင်း၊ မျက်လုံး၊ ကိုယ်၊ စိတ်၊ နားစသော အာရုံများစွာတို့

မှပင် ဝင်လာကြပေသည်။ အာရုံဒွါရတို့သည် ဖွင့်ရုံသာတတ်နိုင်၍ သာယာမှု၊ မသာယာမှု၊ စိတ်မချမ်းသာမှုတို့မှာ ခံစားချက်၊ ခံယူချက် ၏ အဆုံးအဖြတ်သာပင် ဖြစ်သည်ကိုလည်း ခွဲခွဲခြားခြား နားလည်ရ ပေမည်။ ဤသို့ သဘောပေါက်ပြီးသောအခါ စိတ်ချမ်းသာစေသော နည်းကောင်းများကို အလွယ်နှင့် တွေ့လာရပေလိမ့်မည်။

**စိတ်မချမ်းသာမှု၏ တရားခံကား မည်သူနည်း**

စိတ်မချမ်းသာမှုများသည် အာရုံဒွါရများမှ ဝင်သည်ဟု ဆိုသော် လည်း စိတ်ချမ်းသာမှုသည်လည်း ထိုအပေါက်များမှပင် ဝင်နေ၍ စိတ်မချမ်းသာမှုကို နှင်ထုတ်ရာမှာလည်း စိတ်တံခါးပေါက်ဖြစ်သော မနောဒွါရပေါက်မှဖွင့်ထုတ် လွှတ်ရမည်သာဖြစ်ရာ ဒွါရပေါက်များကို စိတ်မချမ်းသာမှု၏ တရားခံအဖြစ် စွဲဆိုရန် မသင့်ပေ။

ဤ၌ လောကုတ္တရာ ဘာသာရေး အယူအဆ၌ကား လောက တစ်ခုလုံးတွင် သုခမရှိ သုခဟု ထင်မှတ်နေခြင်း၊ သို့မဟုတ် သုခယောင် အရေခြုံသော မမြင်သာသည့် ဒုက္ခများသာရှိ၍ အာရုံဟူသမျှတို့ကို ဒုက္ခအကြောင်းရင်းများ အဖြစ်နှင့်သာ မြင် သောကြောင့် အာရုံဒွါရတို့ကို ထိန်းသိမ်းရန် ညွှန်ကြားပေ သည်။ လောကီ အယူအဆအားဖြင့်ကား ဒုက္ခစစ်စစ်ထက် တဒင်္ဂဖြစ်စေ သာယာမှု အာရုံများ ရောယှဉ်သော သုခချမ်းသာ မှုမျိုးကို လိုလားခံစားလိုကြသူများဖြစ်ရာ ပရမတ်အားဖြင့် တရားထင်စေကာမူ ပညတ်အားဖြင့် သာယာငြိမ်းချမ်းမှုကိုပင် ဆုပျံ့ကိုင်မိစေရန် စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့် စိတ်မချမ်းသာမှုကို လောကီအမြင်ဖြင့် ခွဲ၍ ဖော်ပြထားသဖြင့် လောကီအယူအဆကို သာလျှင် သာမန်လူသားတို့အတွက် ဖော်ပြနေခြင်းဖြစ်ပေ

သည်။ ဘဝကို သာယာမှု၏ ကာလအဖြစ် ယူဆထားသည်ကို သတိမူရန် ဖြစ်ပေသည်။

အာရုံဒွါရများသည် စိတ်မချမ်းသာမှု၏ တရားခံမဖြစ်သော် မည်သူသည် တရားခံဖြစ်ပါသနည်း။ စင်စစ်သော်ကား ခံယူသော စိတ် အသိသည်သာ တရားခံဖြစ်ပေသည်။ အာရုံဒွါရတို့မှ ဝင်လာသော အာရုံ အမျိုးမျိုးကို မှီ၍ စိတ်မချမ်းသာမှု အမျိုးမျိုးကို လက်ခံမွေးမြူနေသူမှာ စိတ်ပင်ဖြစ်လေသည်။ စိတ်မချမ်းသာမှုသည် မချမ်းသာတတ်သော၊ မချမ်းသာလိုသော စိတ်ကိုပင် မှီတွယ်၍ ဖြစ်ပေါ်ရလေသည်။ မချမ်းသာ မှုတွင် အကျုံးဝင် ဆက်စပ်နေသော ရုပ်ဝတ္ထုများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်တို့ ကား ရှိပေသည်။ သို့သော် ထိုပတ်ဝန်းကျင်တို့ကို လက်မြောက် အရှုံးပေး နေခြင်း၊ သိမှု၊ ခံစားမှုများက ထွေထွေပြားပြား လှုပ်ရှားနေကြခြင်း ကြောင့်သာလျှင် စိတ်မချမ်းသာမှုများ ဖြစ်ပေါ်ရလေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် အလွန်သစ်လွင်လှပသော မော်တော်ကားတစ်စီး သည် အရောင်းတိုက်ခန်းတွင် ကျက်သရေရွန်းတင့်စွာ ရပ်တည်နေပေ သည်။ ထိုမော်တော်ကားကို မြင်တွေ့ခဲ့ရသော ရုပ်ရှင်ရုံနှင့် ဟိုတယ် ပိုင်ရှင်ဖြစ်သူ ကိုယ်ပိုင်ကားနှင့် သွားလာနေသော အမျိုးသမီးငယ်တစ်ဦး နှင့် မြေပဲဆားလှော်ရောင်းသော ရုပ်ရှင်ရုံအောက်မှ လူငယ်တစ်ယောက် တို့ တစ်ပြိုင်တည်း တစ်ချိန်တည်း မြင်မိကြရာ၌ သူတို့၏စိတ်၌ ခံစားရမှု သည် တူညီနိုင်ပါသလော။

အမျိုးသမီးအဖို့ ထိုမော်တော်ကားကို သူများထက်ဦးအောင် သူ ဝယ်လိုသည်။ သို့ရာတွင် မော်တော်ကားမှာ နမူနာမျှသာ ရှိသေးသဖြင့် သူဝယ်ခွင့်မရသေးပေ။ သို့ရာတွင် ထိုမော်တော်ကားမျိုးကို သူနှင့် ဂုဏ်ပြိုင်ဘက်များကလိုက်၍ ဝယ်ယူစီးကြမည့်အရေးကို သူတွေးမိ သည်။ ဤကားမျိုး၊ ဤတစ်စီးတည်းကိုသာ ထုတ်လုပ်၍ သူတစ်

ယောက်တည်းကိုသာ ရောင်းချစေချင်မိပေသည်။ ဤသို့ကား မဖြစ်နိုင်။ အကယ်၍ သူ့အရင် အခြားသူတစ်ယောက်က ဝယ်ယူသွားလေမည်လားဟု စိုးရိမ်မိသည့်အခါ ရင်ထဲတွင်တမမနှင့် နေမထိထိုင်မသာ ဖြစ်ရလေသည်။ ဤမော်တော်ကားကို မြင်ရသဖြင့် စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရလေတော့သည်။

မြေပဲဆားလှော်သည် အဖို့ကား မော်တော်ကားကိုကြည့်၍ စီးလိုက်ရလျှင် အတော်ဇိမ်ရှိမည့်ကား ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု အလိုလိုနေရင်း မော်တော်ကားကိုပင် တက်စီးကြည့်လိုက်ရသကဲ့သို့ တဒင်္ဂမျှ စိတ်အရသာ ရှိလိုက်မိလေသည်။ ထို့နောက်တွင်ကား ဤကားသည် သူ့ကိစ္စမဟုတ်။ သူနှင့် ဘာမျှမဆိုင်။ မြေပဲဆားလှော်ဝယ်စားမည့် သူသာလျှင် သူနှင့် ဆိုင်သည်ဟု သဘောထားကာ မော်တော်ကားကို မျက်နှာလွှဲလိုက်သည် နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အာရုံဖျောက်၍ လေကလေး ချွန်ကာ ကြည်ကြည်နူးနူး နှင့် ဆက်၍ လျှောက်သွားလေသည်။

ဤ အခြင်းအရာနှစ်ခုကို ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် ပတ်ဝန်းကျင်တူ သော်လည်း အတိတ်ပတ်ဝန်းကျင်ချင်း မတူမှု၊ ဘဝမတူမှု၊ ဘဝမတူ သောကြောင့် အတွေးအခေါ် မတူမှုများကို အခြေခံ၍ စိတ်မချမ်းသာ မှုနှင့် စိတ်ချမ်းသာမှုတို့ အသီးသီးဖြစ်ပေါ်ရပုံကို သိရှိနိုင်လေသည်။ ပင်ကိုစိတ်အခြေခံသည် စိတ်မချမ်းသာမှုကို လက်မခံမိအောင် ပြုပြင်ရန်သာလျှင် အရေးကြီးပေသည်။ စိတ်မချမ်းသာမှုကို သန္ဓေပျိုးသော တရားခံကား စိတ်သာလျှင် ဖြစ်လေသည်။ ဘယ်သူမပြု မိမိမူပင် ဖြစ်လေသည်။



## စိတ်ကို သန့်စင်အောင်ထားပါ

စိတ်မချမ်းသာစေသော အကြောင်းရင်းများကို ဝေဖန်ဆန်းစစ် ပြီးနောက် စိတ်မချမ်းသာစေနိုင်သော နည်းလမ်းများကို သုံးသပ် လေ့လာကြရပေလိမ့်မည်။

ထန်းရည်ခံသောအခါတွင် ထန်းရည်အိုးကို သန့်စင်စွာ ဆေး ကြော၍ ခြောက်သွေ့အောင် မီးကင်ထားသော ထန်းရည်မြူအိုးတွင် ကျသော ထန်းရည်သည် သဘာဝအတိုင်းချို၍ ထန်းလျက်ချက်ရပေ သည်။

ထန်းရည်ခံပြီးသား အိုးဟောင်းကို မဆေးမကြောဘဲ အကပ် ကျန်သော ထန်းရည်ချိုးနှင့်တကွ ထန်းရည်ခံသောအခါတွင်ကား အိုးထဲ ၌ ပါရှိရင်းတဆေးဓာတ်တို့ကြောင့် ထန်းရည်သည် ကစော်ပေါက်လွယ် ကာ မူးယစ်မှုပို၍ ထက်မြက်သော ထန်းရည်ခါးကိုသာ ရရှိစေလေသည်။

ထိုထန်းရည်သည် ထန်းနို့မှ ယိုစီးကျသော ထန်းရည်တစ်မျိုး

တည်းသာဖြစ်သော်လည်း ခံအိုးချင်း ကွာခြားသောကြောင့် ထန်းရည် ချိုနှင့် ထန်းရည်ခါးနှစ်မျိုးဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။

အထက်တွင်လည်း ရုပ်ဝတ္ထုတစ်မျိုးတည်းဖြင့် စိတ်ခံကွာခြား သောကြောင့် စိတ်ဖြစ်ပေါ်မှု ကွာခြားရသော သာဓကကို ဖော်ပြထားပြီး ဖြစ်လေသည်။ ထင်လာသော အာရုံသစ်သည် စိတ်၌ ရှိရင်းအခံကို များစွာ အထောက်အမှီ ပြုတတ်သည်ကို သတိရှိရန် လိုပေသည်။

ကျောင်းတွင် စာတော်သည်ဟု ဆရာက ခံယူထားသော ကျောင်း သားကလေးတစ်ယောက်သည် ဂဏန်းတစ်ပုဒ် မတွက်တတ်၍ မှား သောအခါ ဆရာက ထိုကလေးသည် တွက်တတ်ပါလျက် အတွက် လျှမ်း၍သာ မှားခြင်းဖြစ်သည်ဟု သဘောထားလေသည်။ အမြဲတစေ ဉာဏ်ဖျင်းသောကြောင့် လူပျင်းကလေးဟု မှတ်ယူထားသော ကျောင်း သားကလေးတစ်ယောက်က သဘောပေါက်လာ၍ အမှန်အကန် တွက်ချ လိုက်နိုင်သော ဂဏန်းတစ်ပုဒ်ကို ဆရာမြင်သောအခါတွင်ကား ထို ကလေးသည် ခိုးချခြင်း ဖြစ်ရမည်ဟု အတပ်တွေးလေတော့သည်။ ဤသို့ တွေးမြင်ခြင်းသည် ဆရာ၏စိတ်၌ ဤသူငယ်တော်သည်၊ ထိုသူငယ် ဖျင်းသည်ဟူသော အစွဲက လွှမ်းမိုးနေခြင်း (ဝါ) စိတ်အခံရှိနေခြင်းကြောင့် အမြင်မှားရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုနည်းတွင် စိတ်က လိုလျှင်လှသည်၊ ကောင်းသည်ဟူ၍ စိတ် ဆောင်ကာ အကောင်းအဆိုး တွက်လေ့ရှိပါက အကောင်းသည် အဆိုး ဖြစ်နိုင်၍ အဆိုးသည် အကောင်းဖြစ်နိုင်ပေသည်။ တရားသူကြီးတို့တွင် အဂတိမလိုက်စားမိရန် အထူးသတိထား၍ တရားလို၊ တရားခံ တစ်ဦး တစ်ဖက်နှင့် ရင်းနှီးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဖြစ်ပျက်မှုအခြေကိုလိုက်၍ အယူ အဆ ဘက်လိုက်မိဖွယ် သံသယရှိခြင်းစသော အကြောင်းအရင်းခံ တစ်ခုခု စိုးမိုးနေလျှင် ရုံးပြောင်းစစ်ဆေးခြင်း ပြုကြရပေသည်။ တရား

သူကြီးက လူတစ်ယောက်အား ဆိုးသည်၊ ကောင်းသည်ဟု ကြိုတင် သိဖူးခြင်းသည် မျက်မှောက်အမှုသွားအမှုလာ တင်ပြချက်၊ ထွက်ဆို ချက်များအပေါ်တွင် ဆုံးဖြတ်ရာ၌ စွက်ဖက်ရန် အာရုံတစ်ခုအဖြစ် ခွင့်မပြု ကြချေ။ အမှုပေါ်၌သာ ဆုံးဖြတ်ကြရပေသည်။ ရှိရင်း အစွဲ၊ အထင်၊ အမြင်တို့ကို ပေါင်းစပ်၍ “ကျူးလွန်လိမ့်မည် သို့မဟုတ် ကျူးလွန်လိမ့် မည်မဟုတ်” ဟူ၍ အစွဲအလမ်း မထားရချေ။ တစ်နည်းဆိုရသော် ဆုံးဖြတ်မည့် စိတ်သည် သန့်ရှင်းနေရပေသည်။

ထိုနည်းအလား စိတ်တွင် မုန်းတီးခြင်း၊ မနာလိုခြင်း၊ အားငယ် ခြင်း၊ အပျက်တွေးခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်းစသော စိတ်အခံ များ လက်ခံထားရှိရင်းရှိပါမူကား ဝင်လာသော အာရုံတို့ကို တစ်မျိုး တစ်မည်ဖြစ်စေပေလိမ့်မည်။ မြွေကိုတွေး၍ ကြောက်နေသူသည် ကြိုးလုံး ကိုနင်းမိ၍ ကြိုးစ အရိုက်ခံရသောအခါ မြွေကိုက်ပြီဟု အမှတ်ထားကာ အကြောက်လွန်၍ မေ့သွားတတ်ပေသည်။ အပျက်ကို တွေးသောသူ သည် အောင်မြင်မှုတစ်ခုကို ကြိုးပမ်းလေတိုင်း ခရီးတစ်ဝက်တွင် စိတ် ပျက်အားလျှော့လိုက်ပေလိမ့်မည်။ မနာလိုနေသော သူတစ်ယောက်၏ ကောင်းမွန်ထူးခြားမှုဟူသမျှ အော့နှလုံးနာဖွယ်ရာချည်းသာ ဖြစ်ပေ လိမ့်မည်။ မူလက စိတ်အခံ၌ အစွဲတစ်ခုရှိလျှင် ထိုအစွဲသည် အဂတိ လိုက်သောအမြင်၊ ဆန္ဒစောသောအမြင်တို့သာလျှင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ မချမ်းသာတတ်သော စိတ်ရှိလျှင် ဖြစ်လာသမျှသည် မည်သည့်အခါမျှ အကောင်းမဖြစ်လာတော့ပေ။ အရောင်ရှိသော မျက်မှန်အောက်၌ အဖြူ ရောင်သည်လည်း အရောင်ဆိုးပြီး ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

**“လောကကြီးကိုက မကောင်းပါဘူး”**

လောကကို စိတ်နာနေသောသူအဖို့၌ အဘယ်အရာမျှ ကောင်း မည်မဟုတ်ပေ။ သူမြင်ရသောအရာ၊ သူခံစားရသော အရာအားလုံး

တို့သည် စိတ်နာစရာချည်းသာဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ သူ့အဖို့ တစ်လောက လုံးကပင် သူ့အား မတရားဝိုင်း၍ နှိပ်စက်ထိုးနှက်နေသည်ဟုသာ မြင်ပေလိမ့်မည်။ အဘယ်ကောင်းသော အရာသည်မျှ သူ့ကို ကျေနပ်မှု ပေးနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သူ့ခေါင်းမှာ ပေါက်နေသည့် ဆံပင်ကိုပင် သူ့ကျေနပ်မည် မဟုတ်ပေ။ ကိုက်နေသော ခံတွင်းထဲမှ သွားကိုပင် ရိုက်ချိုးပစ်ပေလိမ့်မည်။ ဤလောကကြီးတွင် သူ လူဖြစ်လာရခြင်းသည်ပင် မဟာအမှားတော်ကြီးဖြစ်၍ အခြားလောကကြီးသို့ ပြောင်းရွှေ့သွား၍ ရမည်ဆိုက ရှေ့ဆုံးမှ သွားချင်မိပေသည်။ အမှန်အားဖြင့် ဝင်လာသမျှ အကောင်းများကို မမြင်ဘဲ အဆိုးများကိုချည်း ရွေးနုတ်ရှုမြင်ကာ စိတ်မချမ်းသာမှုကို ကြီးထွားအောင် မွေးမြူနေခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။

**“ကံကိုက ဆိုးပါတယ်”**

ကံဆိုးသည်ဟု ထင်နေသူအဖို့လည်း အဘယ်အရာမျှ ကံကောင်းမည်မဟုတ်ပေ။ လယ်သမားများ တမ်းတနေသည့် မိုးဦးရွာလျှင်ပင် သူ့အတွက် ထီးမရှိခိုက်မှာ ရွာရလေခြင်းဟု ကံကိုယိုးစရာအကြောင်း ဖြစ်နေပေမည်။ အိမ်နီးချင်းက ဟင်းလာပေးလျှင် သူနှင့်မတည့်သော အစာဖြစ်နေသဖြင့် ကံကိုတဖျစ်တောက်တောက် ကျိန်ဆဲရေရွတ်လေသည်။ ငွေတစ်ကျပ်တွင် အပြားတစ်ရာတည်း ရှိသည်မှာပင် သူ့ အတွက် ကံဆိုးလွန်း၍သာ ထိုသို့သော ခေတ်နှင့်ကြုံရသည်။ ကံသာကောင်းလျှင် တစ်ကျပ်တွင် အပြား ၁၅၀ ရှိရမည်ဟု ထင်မှတ်ပေလိမ့်မည်။ သူ့အဖို့ ကောင်းနေသော ကံများကိုလည်း သူ မမြင်ပေ။ သူ့ထက် ကံဆိုး၍ ဆေးရုံတွင် ခြေထောက်ဖြတ်ပစ်ရသူကိုလည်း သူ သတိမထား။ ယုတ်စွာ အဆုံး သိကြားမင်းနှင့် တွေ့ရသည်ပင်လျှင် “ကံဆိုးခိုက်တွင်မှ သိကြားမင်းနှင့် တွေ့ရလေခြင်း” ဟူ၍ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်မိပေလိမ့်မည်။

ဤသို့ လောကကိုလည်းကောင်း၊ ကံကိုလည်းကောင်း နာကြည်းစွာ ရှုမြင်နေသောအခါ အားတက်ဖွယ်၊ မျှော်လင့်ဖွယ်တို့ကို လုံးဝမမြင်တော့ဘဲ မိမိ၏ စိတ်မချမ်းသာမှုသည်သာ စကြဝဠာတစ်ခုလုံး၏ အကြီးကျယ်ဆုံးဖြစ်သည်ဟု ယူဆမိတတ်ကြလေသည်။ တကယ်ဖြစ်လာသော ဒုက္ခထက် အခံရှိသော စိတ်တွင်ခံစားရမှုက ပို၍ဆိုးရွားတတ်ပေသည်။

စိတ်ထဲတွင် အလျဉ်ဟုခေါ်သော အစွဲတစ်ခုခု ရှိနေခြင်းသည် မကောင်းပေ။ အရာရာကို အကောင်းဘက်မှ ရှုမြင်ခံယူတတ်ခြင်းမှာ ကောင်းသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံတွင် အခြေအနေမှန်ကို တိကျစွာ မကောင်းယူတတ်ဘဲ ရှိတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အကောင်းသော်လည်းကောင်း၊ အဆိုးသော်လည်းကောင်း စိတ်ထဲတွင် ဘာမှအခံမရှိခြင်းက ပို၍ကောင်းပေသည်။ ဖြစ်လာသမျှကို နှလုံးသွင်းတတ်ရန် လိုလေသည်။ ဤသို့သော နှလုံးသွင်းကိုပင် **ယောနိသောမနဿိကာရ** ဟူ၍ ခေါ်ဆိုလေသည်။

“ငါကံဆိုးတယ်၊ ငါတော့ ဒုက္ခပဲ၊ ငါဆင်းရဲလှချည့်” စသော အတွေးများကို အမြဲတစေ လက်ခံနေခြင်းဖြင့် ကံကောင်းကိုလည်း ကံဆိုးထင်တတ်ပေသည်။ သုခကိုလည်း ဒုက္ခထင်တတ်ပေသည်။ အမြဲတစေ အားဖြင့် အဆိုးဘက်မှ မျှော်လင့်ထားတတ်သူအဖို့ အဆိုးကိုသာ မြင်ရလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။ **“ဥပါဒါန်ကြောင့် ဥပဒ်ရောက်”** ဟူသော စကားမှာ အစွဲအလမ်း စိတ်အခံကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရခြင်းမျိုးပင် ဖြစ်လေသည်။ **“ငါ့မှာ ရောဂါတစ်ခုခုရှိနေပြီ”** ဟူ၍ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ကာ ထိုရောဂါကို အမြဲတွေးလျက် နေထိထိုင် မသာ ဖြစ်နေသူအတွက် ရောဂါတစ်ခုခုသည် တကယ်ပင် ဝင်၍လာနိုင်ပေသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ စိတ်အာရုံကြောင့် အာရုံကြောများ ဖွဲ့စည်းလှုပ်ရှားမှုသည် ရောဂါ

ဘက်သို့ ဦးတည်ကာ တစ်မျိုးတစ်မည် ဖောက်ပြန်ချွတ်လွဲရသောကြောင့် သာမန်အာရုံကြော သွားလာလှုပ်ရှားမှုမျိုးကို ထိခိုက်စေသဖြင့် ရောဂါ ဖြစ်လာရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အစွဲအလမ်းအခံရှိသော စိတ်သည် သဘာဝစိတ်ထက် အင်အား နည်းပါးပေသည်။ ထိုစိတ်သည် ဆုံးဖြတ်မှု အင်အားကိုလည်းကောင်း၊ အမြင်အားကိုလည်းကောင်း၊ ကြံ့ခိုင်စွာ ရပ်တည်နိုင်အားကိုလည်း ကောင်း၊ တွန်းလှန်အားကိုလည်းကောင်း နည်းပါးယုတ်လျော့စေလေ သည်။ အစွဲအလမ်းအခံဟူသည်မှာ ဘာမျှ အကောင်အထည်၊ အကျိုး အကြောင်းမရှိဘဲ စွဲနေတတ်ပေသည်။ တစ္ဆေကြောက်တတ်သူအတွက် လမ်းပေါ်မှ သစ်ငုတ်တိုသည်ပင် ဝတ်ရုံကြီးကို ခေါင်းမြီးခြုံ၍ လက်ကြီး ကားရား မြှောက်ထားသော တစ္ဆေကြီးနှင့် တူနေပေလိမ့်မည်။ သစ်ရွက် ကြောသံသည် တစ္ဆေက ကျီစားသောအသံ ဖြစ်နိုင်လေသည်။ အနီးတွင် လေတိုက်၍ လာသည်ကိုပင် တစ္ဆေချဉ်းကပ်လာပြီဟု ထင်မိပေမည်။ ထိုသို့ အစွဲအလမ်း အကြောက်ကြီးလာသောအခါ မည်သူမျှ ရှင်းလင်း ပြောပြ၍မရအောင် စွဲလမ်းယုံကြည်မိတတ်လေသည်။ ဤနည်းဖြင့် အကြောင်းရင်းလည်းမရှိ၊ တကယ်လည်း ကြောက်ရွံ့ဖွယ် မဟုတ်ဘဲ လျက် ကြောက်ရွံ့ကာ စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်ရတတ်လေသည်။

ထိုသို့ စိတ်မချမ်းသာဖြစ်နေသူမျိုးတွင် စိတ်အခံကြောင့် မကောင်း သော အိပ်မက်ဆိုးများကိုသာ မြင်တတ်လေသည်။ နောက်ဆုံးတွင် စိတ္တဇဝေဒနာ စွဲကပ်ရသည်အထိ စိတ်ဖောက်ပြန်၍ သွားတတ်လေ သည်။

အကြောင်းမရှိဘဲ စိတ်မချမ်းသာဖြစ်ခြင်းမှာ ဘဝအတွက် ဆုံးရှုံး မှုပင် ဖြစ်လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်သည်မှာ တကယ် စိတ်မချမ်းသာ စရာ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ၌ပင်လျှင် ထိုစိတ်မချမ်းသာမှုကို နည်းအမျိုး

မျိုးဖြင့် ကြံဖန်နှင့်ထုတ် ပယ်ရှားရမည်ဖြစ်ရာ တကယ်စိတ်မချမ်းသာစရာ  
 မဟုတ်ပါလျက် စိတ်ငယ်သောကြောင့် သို့မဟုတ် အဆိုးဘက်မှ ရှုမြင်  
 တတ်သောကြောင့် သို့မဟုတ် စိတ်မချမ်းသာနေခြင်းတို့၌ပင် နစ်မြုပ်  
 နေတတ်သော စိတ်အခံရှိသောကြောင့် အကြောင်းမရှိဘဲ စိတ်မချမ်းသာ  
 ဖြစ်ရလျှင် ကောင်းနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

စိတ်ချမ်းသာလိုသူသည် စိတ်တွင် မည်သည့်အစွဲအလမ်း အား  
 ငယ်မှုမျိုးမထားဘဲ ထာဝစဉ်သန့်စင်နေအောင် ကြိုးစားရပေမည်။  
 ထိုသန့်စင်သောစိတ်ထဲသို့ ဝင်လာသော အာရုံများကို ပကတိအတိုင်း  
 စိစစ်၍ မချမ်းသာမှုပါရှိလာက ချမ်းသာအောင် ဆေးလျှော်ပစ်ရမည်  
 ပင် ဖြစ်လေသည်။



စိတ်ချမ်းသာမှုကို  
 လိုလားသူသည် အာရုံငါးပါးတွင်  
 ပေါ်လာသမျှ၌ ရှောင်လွှဲ၍ရသမျှသော  
 အနိဋ္ဌာရုံများကို  
 ရှောင်ရှားလွှဲဖယ်ပစ်ရမည်ပင်  
 ဖြစ်လေသည်  
 သို့မဟုတ်  
 မရှောင်လွှဲသာ၍ ပေါ်လာသော  
 အနိဋ္ဌာရုံများကို ဣဋ္ဌာရုံအဖြစ်  
 ခံစားတတ်အောင် ကြိုးစားရပေမည်။  
 ဤသည်ကား  
 စိတ်ချမ်းသာစေသော  
 နည်းကောင်းတစ်ခု  
 ဖြစ်လေသည်။

### အနိဋ္ဌာရုံကို လက်သင့်မခံပါနှင့်

လောကကြီး တစ်ခုလုံးတွင် တရားသဘောဖြင့်ဆိုလျှင် အနိဋ္ဌာရုံများသာ ရှိလေသည်။ သို့ရာတွင် သာမန်လူသားတို့အဖို့ကား သာယာကောင်းမြတ်သော ဣဋ္ဌာရုံနှင့် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် အနိဋ္ဌာရုံဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ဤလောကကြီးထဲတွင် နေထိုင်သူအားလုံးသည် ကျက်သရေမင်္ဂလာရှိသော ဣဋ္ဌာရုံမျိုးနှင့်သာ အမြဲတွေ့ဆိုင်မည် မဟုတ်ဘဲ အနိဋ္ဌာရုံများနှင့်လည်း ရင်ဆိုင်ရလိမ့်မည်သာ ဖြစ်လေသည်။

သဘာဝအားဖြင့် လူသည် သာယာမှုနှင့် သာယာသော အာရုံကိုသာ လိုလားနှစ်သက်ကြမြဲ ဖြစ်လေသည်။ မိမိအိမ်ကို လှလှပပ မွမ်းမံပြင်ဆင်ထားသည်မှာ စက္ခုအာရုံတွင် သာယာသော ရှုခင်းကသာလျှင် အမြဲတစေ မြင်တွေ့နေလိုသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ စက်မှုပစ္စည်းများအတွက် ဆန်းသစ်သော ပုံစံများ၊ ဆန်းသစ်သော ဗိသုကာလက်ရာများ၊ လှပသော အထည်အလိပ် အဆင်အသွေးများ၊ ရှုခင်းများ၊

ပန်းခြံများ၊ ပန်းမန်သစ်ပင်များ၊ ပန်းချီကားများ၊ ပရိဘောဂများမှစ၍ လူ့အသုံးအဆောင်ဟူသမျှတွင် အမြင်လှအောင် ဖြည့်စွက်ဖန်တီးထားကြလေသည်။ ပစ္စည်းတစ်ခု ထုတ်လုပ်လျှင်ပင် အသုံးဝင်ရေး၊ ကြာရှည်ခံရေး၊ စရိတ်သက်သာရေး စသည်တို့အပြင် လှပရေးကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြရပေသည်။ ဤသို့ အလှအပကို မက်မောသာယာခြင်းမှာ လူ့ဆန္ဒ၊ လူ့လိုလားမှုပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုနည်းတူပင်လျှင် သောတအာရုံအတွက် တေးသီချင်း လွှင့်ထုတ်မှုဆိုင်ရာ သိပ္ပံပစ္စည်းအမျိုးမျိုး၊ တူရိယာပစ္စည်းအမျိုးမျိုး၊ တေးသီချင်းအမျိုးမျိုး၊ အဆိုတော် အမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာရပေမည်။ ထိုအာရုံခံရာ ဝတ္ထုတို့ကို လူများ တပ်မက်ကြပေသည်။ ရသာအာရုံအတွက်ဆိုလျှင်လည်း သဘာဝစားကောင်းသောက်ဖွယ်များအပြင် သိပ္ပံပညာရပ်ကပါ ဝင်ရောက်ကူညီ၍ တီထွင်စီမံပေးရပြန်လေသည်။ အတွေ့အာရုံအတွက် နူးညံ့အိစက်သော အဝတ်အထည်၊ အခင်း၊ အမှီ စသည်တို့အတွက် အိစက်သော အောက်ခံပစ္စည်းများမှအစ ပစ္စည်းဝတ္ထုအမျိုးစုံ ဖန်တီးကြပေသည်။ အနံ့အတွက်လည်း သိပ္ပံပညာ အားကိုးဖြင့် ဉာဏ်စွမ်းရှိသမျှ ဖန်တီးယူကြလေသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ် ဖန်တီးကြခြင်းမှာ လူ့လောကတွင် သာယာမှုအပြည့်အဝ ရရှိရန်တတ်နိုင်သမျှ အဘက်ဘက်မှ ကြိုးစားဖန်တီးနေကြခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုသာယာမှု အာရုံများကို အဘက်ဘက်တွင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံလည်း ရှိသည်။ လုံးဝကင်းကွာနေသူများလည်း ရှိလေသည်။ စာအုပ် စာတမ်းနှင့် ကြော်ငြာများမှလည်းကောင်း၊ တစ်ဆင့်ပြောပြချက်များမှလည်းကောင်း သာယာမှုများကို သိရုံမျှ သိသူများလည်း ရှိသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ထိုသာယာမှုများကို တတ်နိုင်သမျှ ခံစားလိုကြသူများချည်းသာ ဖြစ်လေသည်။ သာယာမှုကို မခံစားလိုသူဟူ၍ကား မရှိပေ။

ကွဲပြားသည်မှာ ခံစားလို၍ ခံစားရအောင် အားထုတ်သူနှင့် အားမထုတ်ဘဲ သွားရည်ကျနေသူဟူ၍သာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် လူတိုင်းသည် သာယာမှုဟူသမျှ အလုံးစုံ ပြည့်ဝရန် မလွယ်ကူသော်လည်း အမြဲတစေသာယာမှုများ ရရှိအောင်မူကား ဖန်တီးနိုင်ကြသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ သာယာမှုများ၊ ဣဋ္ဌာရုံများကို ရှာတတ်လျှင် ရသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ ရှာတတ်ရန်နှင့် လောကရှိ အာရုံနှင့် ဝတ္ထုဆိုးကောင်းများစွာအနက်မှ အကောင်းကို ရွေးထုတ်ခံစားတတ်ရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။

လူတစ်ယောက်သည် ကြက်သားကို ရေနှင့်ပြုတ်၍ စားသောက်လေသည်။ အခြားလူတစ်ယောက်မူကား ကြက်သားကို သစ်ကြံပိုးကရဝေးစသော အမွှေးအကြိုင်များ၊ ငရုတ်၊ ကြက်သွန်၊ ထောပတ်၊ ခရမ်းချဉ် အနှစ်များနှင့် ချက်၍စားသောက်လေသည်။ ထိုသူနှစ်ဦးစလုံးသည် ကြက်သားဟင်း စားကြသည်ဖြစ်ရာ မည်သူသည် ပို၍အရသာရှိသော ကြက်သားဟင်းကို စားရပေမည်နည်း။

ကြက်သားချင်းအတူတူတွင် အရသာရှိအောင် စီမံဖန်တီးတတ်သူက ပို၍ အရသာခံနိုင်သည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။

တဲငယ်ကိုယ်စီနှင့် နေရသော အိမ်နီးချင်း လွှသမားနှစ်ယောက်ကို အကဲခတ်၍ ကြည့်သည်ဆိုပါအံ့။ တစ်ယောက်သောသူသည် အလုပ်အားလပ်သဖြင့် သစ်ပင်ရိပ်တွင် ဝါးပိုးခေါင်းအုံးပေါ်၌ ပက်လက်လှန်၍ အိပ်ရင်း နှီးသားယပ်တောင်ကလေးကိုခတ်ကာ ဆေးတံကို တစ်ချက်တစ်ချက် ဖွာရှိုက်လျက် ကောင်းကင်ပြင်ကို မော့၍ ကြည့်နေလေသည်။ တစ်ယောက်သောသူကမူကား အိမ်နားတွင် အစာရှာနေသော ခွေးကိုမြင်သဖြင့် “ဒါလောက်ဆင်းရဲတဲ့အိမ်များ လာခိုးချင်သေးသလား” ဟု အတွေးနှင့် စိတ်တိုဒေါသဖြစ်ကာ နေပူကျဲကျဲ၌ ယာခင်းထဲသို့

ထွက်ပြေးသော ခွေးနောက်သို့လိုက်၍ တပင်တပန်း ခဲနှင့်ပေါက်နေလေသည်။

ဤဘဝတူ လူနှစ်ယောက်ကိုကြည့်လျှင် မည်သူသည် သာယာမှုအရသာကို ခံစားနိုင်သည်ကို တွေ့မြင်ရပေလိမ့်မည်။ သာယာမှုဟူသည် မှာ ပစ္စည်းဝတ္ထုပေါ်သာ ရပ်တည်နေသည်မဟုတ်ဘဲ ရတတ်၊ ယူတတ်မှုပေါ်တွင် တည်သည်ကိုလည်း သတိပြုရပေမည်။

ငွေရှိမှ၊ စည်းစိမ်ရှိမှ လောကတွင် သာယာမှုများ ခညောင်းခိုလှုံလာသည်ဟု အထင်ရှိတတ်ကြပေသည်။ ငွေရှိလျှင် စည်းစိမ်ချမ်းသာတို့ကို ယူနိုင်သည်ကား မှန်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ငွေရှိသူပင်လျှင် စည်းစိမ်သာယာမှုကို ယူတတ်မှသာ ရပေသည်။ ဓန ဥစ္စာ ကြွယ်ဝတိုင်း အလိုအလျောက် စိတ်ချမ်းသာလိမ့်မည်ဟူသော အယူအဆသည်ကား မမှန်ချေ။

တစ်ဖက်တွင် ငွေမရှိလျှင် စိတ်ချမ်းသာမှု မရှိနိုင်။ သာယာသော အာရုံများ၊ ဣဋ္ဌာရုံများ မရနိုင်ဟု ယူဆသည်မှာလည်း အလျဉ်းမမှန်ကန်ပေ။ ဣဋ္ဌာရုံကို ရှာဖွေတတ်သူသာ ရတတ်ပုံနှင့် ငွေရှိတိုင်း စိတ်ချမ်းသာမှု အလိုအလျောက် မရှိနိုင်ပုံများကို ပို၍ရှင်းလင်းအောင် ထောက်ပြရန် လိုပေသည်။

တနင်္ဂနွေအားလပ်ရက်တစ်ရက်၌ အင်းလျားကန်စောင်းတွင် လှပသော မော်တော်ကားကြီးတစ်စီး ထိုးဆိုက်ထားလေသည်။ ကားဘေးသစ်ပင်ရိပ်တွင် ကျယ်ပြန့်သော ကော်ဇောကြီးတစ်ချပ် ခင်းထား၍ အနီးတွင် ရေခဲဓာတ်ဘူး၊ မုန့်သေတ္တာ၊ စားစရာခြင်းတောင်း၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များလည်း ရှိလေသည်။ သန့်ပြန့်စွာ ဝတ်စားထားသော လူကုံထံ ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက်တို့သည် အဖျော်ယမကာများကိုသောက်ရင်း အင်္ဂလိပ်စကားလုံးစီရသည့် အကွရာကစားနည်းကို ကစားနေကြလေ

သည်။ အိမ်ဖော်ဟုထင်ရသော မိန်းကလေးတစ်ဦးက စားစရာများကို ပြင်ဆင်နေလေသည်။ ကြည့်ရသည်မှာ အလွန်သာယာချမ်းမြေ့ခြင်း ရှိမည်ဟုပင် တွေးထင်ရပေသည်။ သို့ရာတွင် အနားသို့သွား၍ မယောင် မလည် နားစွင့်မည် ဆိုလျှင်ကား

“ဒါလင့်အလှည့်ပဲ လုပ်လေ၊ ဘာလဲဟိုကိစ္စကို စဉ်းစားနေပြန် ပြီလား၊ ရောင်းပစ်လိုက်ရမယ့်ဟာကို ရောင်းပစ်ရုံပေါ့ ဒါလင်ရယ်၊ မိလည်း ကိုယ့်တိုက်ကိုယ် နှမြောတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ပေးနေရတဲ့ အတိုး နဲ့စာရင် တိုက်လခပေးနေရတာက အများကြီးသက်သာတယ်မဟုတ် လား၊ အပြင်လူတွေကလည်း ကိုယ့်တိုက်လို့ပဲ ထင်နေမှာပဲ၊ ပြောင်း မပေးရရင် ပြီးတာပဲ”

“အဲဒါတော့ ဟုတ်တာပေါ့၊ စက်ရုံကလည်း ပိတ်ထားရတော့ ဘဏ်ကငွေကလေးပဲ ထုတ်သုံးနေရတယ် မဟုတ်လား၊ ဒီလိုဆိုရင် ကြာရင် ခက်လာမယ်”

“အို....ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်လေ မိလက်ဝတ်လက်စားတွေကိုတော့ မျက်စောင်းမထိုးနဲ့၊ ဒါလင့်ဘာသာ ကြံဖန်လုပ်၊ မိအင်မတန်မြတ်နိုး တဲ့ ပုလဲတစ်ကုံးလည်း အရင်လကပဲ ထုတ်ပေးလိုက်ရတယ်။ ကျန်တာ တွေတော့ မပေးနိုင်တော့ဘူး။ မိပုလဲကုံးကို နှမြောလွန်းလို့ နေ့တိုင်း ငိုရတာ သိရဲ့လား”

ဤသို့သော စကားမျိုးကို ကြားရလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာ တွင် မနီးမဝေးရှိ သစ်ပင်ရိပ်တစ်ခုဆီသို့ ဆက်လက်လျှောက်သွားမည် ဆိုက ဂေါ်ရင်ဂျီ ကုလားလင်မယားကို တွေ့ရဦးမည် ဖြစ်လေသည်။ အနီးတွင် ခြောက်နှစ်သားအရွယ် ကလေးငယ်တစ်ယောက်မှာ ရွှံ့တုံးကြီး ကိုဖဲ့၍ အရုပ်လုပ်ရင်း သူ့ဘာသာသူ ပျော်နေလေသည်။ သူတို့သည် ဘိလပ်မြေစက္ကူကြမ်းကို ခင်း၍ထိုင်ကာ ငှက်ပျောဖက်ပေါ်၌ ပုံထားသော

ထမင်းများပေါ်သို့ နှုတ်ခမ်းတိုနေသော ဒန်ချိုင့်ကလေးထဲမှ ပဲဟင်းများကို လောင်းထည့်လေသည်။ သရက်သီးသနပ်ကို ပလတ်စတစ်အိတ်ထဲမှ ထုတ်၍ တစ်ယောက်တစ်ဖဲ့ ခွဲယူကြလေသည်။ ဖက်၏ တစ်ဖက်စွန်းတွင် ငရုတ်သီးစိမ်းတောင့်နှင့် ဆားများ ပုံထားလေသည်။ ထို့နောက် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် တပြုံးပြုံးနှင့် ကြည့်၍ ထမင်းလုတ်များကို ဆုပ်ကာဆုပ်ကာနှင့် တစ်လုတ်ပြီးတစ်လုတ် ရှူးရှူးရှဲရှဲ အားရပါးရ လွေးလျက်ရှိလေသည်။

သူတို့အနီးသို့ ဖြတ်၍ သွားလျှင် နားမလည်သော သူတို့ဘာသာ စကားဖြင့် ပြောဆိုနေသည်ကိုသာ ကြားရပေမည်။ သို့ရာတွင် ယောက်ျားက မျက်တောင်ချိကာ၊ စောင်းငဲ့ကာ၊ ကိုယ်လှုပ်ကာနှင့် လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ပြောကာ၊ ရယ်ကာ လုပ်နေသကဲ့သို့ မိန်းမကလည်း မျက်စိကလေး မှိတ်၍ နှုတ်ခမ်းစေ့ရင်း ပြုံးသည့်အခါ ပြုံး၍ ပခုံးတွန့်ကာ ရယ်သည့်အခါ ရယ်ပြီး မျက်စောင်းကလေးချိရင်း သွက်လက်သော စကားလုံးကလေးများကို သွန်ချလိုက်သည့်အခါ သွန်ချလိုက်လေသည်။ သူတို့စကားကို နားမလည်သော်လည်း သူတို့၏ အမူအရာ၊ ဟန်ပန်ကို ကြည့်ရုံနှင့် သူတို့ မည်မျှလောက် နှစ်သိမ့်ကြည်နူး ပျော်မြူးနေကြသည်ကို အလွယ်နှင့်ပင် ရိပ်စားမိနိုင်ပေသည်။ သူတို့တွင် ဘဝင်အေးစေလောက်သော ရေခဲဓာတ် ဘူးလည်း မပါပေ။ ငြိမ့်ညောင်းစေမည့် မော်တော်ကားကြီးလည်း မပါပေ။ အဆီအအိမ့် ဩဇာရသာတို့လည်း ဝေးပေသေးသည်။

ထိုနေရာ နှစ်နေရာ၊ ထိုလူနှစ်စုကို လေ့လာသတိပြုမည်ဆိုက စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်းဟူသော မေးခွန်းကို လုံးဝ ဥသံ့မဟုတ်စေကာမူ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် ဖြေဆိုတန်ရာပေသည်။

စိတ်ချမ်းသာမှုသည် မည်သည့် လူတန်းစားအလွှာအတွက်ဟူ၍ သီးသန့်ထားသော အရာကား မဟုတ်ပေ။ မည်သူမဆို ရယူတတ်သော

လူအားလုံးအတွက် ဘုံပစ္စည်းသာပင် ဖြစ်လေသည်။ အရပ်ဆိုးသူဖြစ်၍ စိတ်ချမ်းသာမှု မရှိရ၊ ပညာမဲ့သူဖြစ်၍ စိတ်ချမ်းသာမှုမရနိုင်၊ ဘဝအောက် တန်းလွှာဖြစ်၍ စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့်မဆိုင်ဟူ၍ ရွှေကြိုးသတ်မှတ် နယ် နိမိတ်ခတ်၍ ရနိုင်သော အရာမျိုးမဟုတ်ပေ။ ပညာတတ်လျှင် စီးပွားရေး လမ်းကျယ်၍၊ ပျော်ရွှင်မှု စည်းစိမ်များပြား ဝေဆာဖွယ် အလားအလာ ရှိသည်ကိုကား ငြင်းဖွယ်မဟုတ်ပေ။ လောက၏ ကြီးပွားတိုးတက်မှုသည် ကား အသိပညာနှင့် များစွာသော လူ့အရည်အချင်းများပေါ်၌ တည်ပေ သည်။ သို့ရာတွင် ပျော်ရွှင်မှု (ဝါ) စိတ်ချမ်းသာမှုသည် ကြီးပွားတိုးတက် မှုနှင့် မျဉ်းတစ်ပြေးတည်း လိုက်သည်မဟုတ်ပေ။ ပညာတတ်လူတန်းစား သို့မဟုတ် ချမ်းသာကြွယ်ဝသူများအတွက်သာ သီးသန့်ထားသည် မဟုတ်ပေ။ ဆင်းရဲချမ်းသာ မရွေး မျက်နှာမလိုက်ဘဲ ခံစားရန် သဘာဝ က ပေးထားသော မိမိတို့ ဘိုးဘွားပိုင် ပစ္စည်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးတွင် အသက်ရှင်နေနိုင်ခွင့် ရှိကြပေသည်။ လေ ကို လွတ်လပ်စွာ ရှူနိုင်ကြပေသည်။ ရေကိုလိုသမျှ သောက်နိုင်ကြပေ သည်။ ထိုနည်းတူစွာပင် စိတ်ချမ်းသာမှုကိုလည်း အညီအမျှ ရယူနိုင်ခွင့် ရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ချမ်းသာမှုသည် အဘယ်အရပ်၌ ရှိသည်ကို မြင်တတ်ရပေမည်။ လက်လှမ်း၍ ယူတတ်ရပေမည်။ မလွတ်မထွက် အောင် ထိန်းတတ်ရပေမည်။ မသိသူများ ကျော်သွားနေခိုက် သိသူက ဖော်စားနေကြပေသည်။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို တောင့်တနေရုံနှင့် မပြီးပေ။ အရယူနိုင်ပေ သည်။ တောင့်တသောစိတ်နှင့် ရယူသော စိတ်သည် ကျောချင်းကပ် ထရံတစ်ချပ်သာ ခြားပေသည်။ ဝေးခြားကွာလှမ်းလှသည် မဟုတ်ပေ။ ရယူလိုလျှင် ရရှိရန် လွယ်ပေသည်။ “မရှိဟူသောစကား၊ မဝဟူသော စကား နားမှာလေသံပင် မကြားရပါလို၏” ဟူ၍ ဆုတောင်းရုံဖြင့်

အနိဋ္ဌာရုံများသည် ဝေးကွာသွားမည် မဟုတ်ပေ။ အနိဋ္ဌာရုံနှင့် ဣဋ္ဌာရုံ နှစ်မျိုးသာရှိသော လောကတွင် အနိဋ္ဌာရုံကို ရှောင်တတ်လျှင် ဣဋ္ဌာရုံ များကိုသာ ရရှိမည်မှာ သင်္ချာနည်းဖြင့်လည်း တွက်၍ရပေသည်။

အစပ်ကိုလိုက ငရုတ်သီးစားနိုင်၍ အချိုကိုလိုက သကြားကို စားနိုင်ပေသည်။ အချိုလိုပါလျက် ငရုတ်သီးကို စားနေလျှင် အချို အရသာ ပေါ်လာမည် မဟုတ်ပေ။ အစပ်အရသာကိုသာ ရပေလိမ့်မည်။ စိတ်ချမ်းသာမှုကိုလိုက ဣဋ္ဌာရုံကိုသာ ထွင်းထုတ်လက်ခံရပေမည်။

တစ်နှစ်ရွယ် ကလေးငယ်ကလေးသည် မုန့်ပဲလှော်ခေါ် သကြား ပွင့်တင်ထားသော မုန့်ခဲကလေးများမှ သကြားခဲကလေးများကိုသာ ခွာ၍ စားပြီး သကြားမျှလောက် မချိုသော မုန့်ခဲကို လွှင့်ပစ်လိုက်ပေသည်။ ဤအသိဉာဏ်သည် ကလေးငယ်၌ပင် ရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ သည် လူကြီးများပင် ဖြစ်စေကာမူ လောကတွင် ပေါ်လာသော ကိစ္စများ၌ ဣဋ္ဌာရုံကိုသာ ရွေးယူ၍ အနိဋ္ဌာရုံကို ဖယ်ရှားမပစ်တတ်ပေ။

မျက်စိထဲတွင်ကြည့်၍ မသာယာသော စက်ဆုပ်ဖွယ် အမှိုက်သရိုက် အရှုပ်အထွေးများ၊ သွေးထွက်သံယိုမှုများ၊ ဒုက္ခိတများနှင့် မသက်သာ သော ရှုခင်းများကို ရပ်ကြည့်၍ မသာမယာ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။

လွမ်းခန်း၊ ငိုခန်းကို ကြည့်၍ မျက်ရည်သွန်ကျလေသည်။ တိုက်ပွဲ ခိုက်ပွဲကိုကြည့်၍ ရင်ဖိုမိကြပေသည်။ သွေးသံရဲရဲနှင့် ထိုးပွဲကြိတ်ပွဲကို ကြည့်ရှု၍ လက်ခုတ်တီးကြပေသည်။ မည်သူက ကြည့်ခိုင်းပါသနည်း။ တာဝန်အရ ကြည့်ရပါသလော၊ မလွဲမရှောင်သာ၍ မြင်ရပါသလော၊ ထိုအရာများကို ကြည့်ရမြင်ရသည်ကပင် အရသာတစ်ခုအဖြစ် သာယာမှု ရှိခြင်းကြောင့် ကြည့်ပါသလော၊ တရားနှင့်ယှဉ်၍ နှလုံးသွင်းနိုင်ခြင်း ကြောင့် ရှုကြည့်ပါသလော။ အကြောင်းအားလျော်စွာ ကြည့်ရ၊ မြင်ရ သည်မှာကား ရှောင်ကွင်းဖွယ် မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် အနိဋ္ဌာရုံဟု ယူဆ

ပါလျက် မကြည့်ချင် မြင်ချင်လျက်သား ဟူသကဲ့သို့ မသာမယာနှင့်ပင် ဆက်၍ ကြည့်နေခြင်းသည် မိမိစိတ်မချမ်းသာမှု အပိုင်းအစတစ်ခုကို ဖန်တီးနေခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို လိုလားသူသည် အာရုံငါးပါးတွင် ပေါ်လာ သမျှ၌ ရှောင်လွှဲ၍ရသမျှသော အနိဋ္ဌာရုံများကို ရှောင်ရှားလွှဲဖယ်ပစ် ရမည်ပင် ဖြစ်လေသည်။ သို့မဟုတ် မရှောင်လွှဲသာ၍ ပေါ်လာသော အနိဋ္ဌာရုံများကို ဣဋ္ဌာရုံအဖြစ် ခံစားတတ်အောင် ကြိုးစားရပေမည်။ ဤသည်ကား စိတ်ချမ်းသာစေသော နည်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်လေသည်။

မျက်စိအာရုံတွင် မလိုလားဖွယ်ဖြစ်က မကြည့်ဘဲ နေရပေမည်။ မမြင်အောင် ရှောင်ရပေမည်။ စက်ဆုပ်ရွံရှာ စိတ်မသက်သာဖွယ် ဖြစ်ပါ က အမှတ်မထင် မြင်မိလျှင် နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်၍ မကြည့်မိအောင် သတိပြုရပေမည်။ မတွေ့လိုသူကို မတွေ့အောင် ရှောင်ရပေမည်။ အရုပ် ဆိုးသော မျက်နှာကိုပင် နောက်တစ်ကြိမ် မကြည့်မိအောင် သတိပြုရ ပေမည်။ အရုပ်ဆိုးသော မျက်နှာကိုပင် နောက်တစ်ကြိမ် မကြည့်မိအောင် ဆင်ခြင်ရပေမည်။ နားအာရုံ၌လည်း ထိုနည်းအတူပင် ဖြစ်လေသည်။ မကြားလိုသော အသံကို နားပိတ်၍ ထားရပေမည်။ မလိုလားသောအသံ နှင့် ဝေးအောင်နေရပေမည်။ အာရုံငါးပါးလုံး စိတ်၌ ထင်ဟပ်သော မနောအာရုံစသည်တို့တွင်ပါ မလိုလားသော အနိဋ္ဌာရုံများ မထင်ဟပ် အောင် သတိထား၍ ဆင်ခြင်ရှောင်ရှားရပေမည်။

ဤသို့ဆိုခြင်းကြောင့် တရားနှင့် ဝေးလှသည်ဟု အပြစ်တင် ကောင်းတင်ပေမည်။ သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ၊ ရဟန်း တို့ကို မမြင်ရ အောင် ကြပ်မတ်၍ထားသော သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည်ပင် နောက်ဆုံး အနိဋ္ဌာရုံကို မြင်ရပြီးနောက် တောထွက်ရသည်ကို ထောက်ပြလိုကြ ပေမည်။ အသုဘကို ရှုမြင်၍ ကသိုဏ်းဘာဝနာ ပွားများကာ တရား

ရသည်ကား မှန်ပေသည်။ လူတိုင်းသည် အို၊ နာ၊ သေမှုများနှင့် မကင်းနိုင်သည်လည်း မှန်ပေသည်။ မလွဲသာသောအခါမျိုး၌ အနိဋ္ဌာရုံကို အောင့်အည်းကာ ပြုစုကူညီကုသရသည်များ၊ ဖြတ်သန်းသွားလာရသည်များလည်းရှိပေမည်။ သို့ရာတွင် မလွဲသာသော ကိစ္စဟူသော ခြွင်းချက်ခံပြီးသည်ဖြစ်၍ လွဲသာသော အနိဋ္ဌာရုံများကိုကား တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားခြင်းသည် အကောင်းဆုံးပင် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်သည် ညော်နဲ့နဲ့လျှင် နှာခေါင်းမပိတ်မိသော် နှာခေါင်းရှုံ့မိပေသည်။ အစားအစာတွင် ခါးအန်သောအရာ၊ သဲ၊ ခဲ၊ စပါးလုံးစသည်ပါလျှင် ထွေးထုတ်တတ်ပေသည်။ ခွေးဆိုလျှင် မောင်းထုတ်တတ်ကြပေသည်။ အမြင်မတော်သည်ကိုတွေ့လျှင် မျက်နှာလွှဲလိုက်ကြပေသည်။ စိတ်မကောင်းစရာ တွေးမိလျှင် အတွေးဖျောက်လိုက်တတ်ကြပေသည်။ ဤကား သဘာဝအလျောက် လူကမသိမီ အထူးတလည်အားမထုတ်မီ အလိုအလျောက် အနိဋ္ဌာရုံကို ရှောင်ပယ်သော သဘောပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ချမ်းသာလိုသောသူအတွက်ကား ထိုမျှနှင့် မလုံလောက်သေးပေ။ **အာရတီ** ဟူသော ရှောင်ကြဉ်ခြင်းထက် **ဝီရတီ** ဟူသော အထူးသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းမျိုး လိုအပ်လေသည်။ အနိဋ္ဌာရုံများသည် တတ်နိုင်သလောက် မလာမရောက်အောင် အာရုံဒွါရတို့က စစ်ဆေးဖြတ်တောက်၍ ကြာရှည်လက်သင့်ခံထားမိအောင် ကြိုးစား သတိမူရမည်။ အထူးသဖြင့် စိတ်အာရုံသည် မကောင်းသော အတွေးအကြံ အာရုံများကို လုံးဝ လက်မခံသင့်ဘဲ ဖယ်ထုတ်ရပေလိမ့်မည်။



## ကောင်းသောစိတ်ကိုသာမွေးပါ

**‘စိတ်၌မှီဖွယ်၊ စိတ်ကိုခြယ်၊ ငါးဆယ်နှင့်ဒွိတ်၊ စေတသိက်’**  
ဟူ၍ ပရမတ္ထသံခိပ်တွင် ဆိုသည့်အတိုင်း စိတ်ကိုခြယ်လှယ်နေသော စေတသိက်တရားများ ရှိလေသည်။ ထိုစေတသိက်တို့သည် စိတ်ကို ပင် မှီတွယ်ပေါက်ပွားလျက် ထိုစိတ်ကိုပင် ခြယ်လှယ်နေသော အရာ များဖြစ်လေသည်။ ထိုစေတသိက်တို့ကား အခြားမဟုတ်ပေ။

တွေ့ထိခြင်း၊ ခံစားခြင်း၊ မှတ်သားခြင်း၊ စေ့ဆော်ခြင်း၊ မပျံ့လွင့်ခြင်း၊ အစိုးရခြင်း၊ နှလုံးသွင်းခြင်းဟု ဆိုအပ်သော ကောင်းသည့် အာရုံ ဖြစ်စေ၊ မကောင်းသည့်အာရုံဖြစ်စေ ကောင်း၊ ဆိုးအာရုံဟူသမျှအတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသော စေတသိက်တစ်မျိုး။

အာရုံဖြစ်ပေါ်အောင် တွန်းပို့ပေးခြင်း၊ သုံးသပ်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ခြင်း၊ လိုလားခြင်း စသော မည်သည့် စိတ်နှင့်မဆို ယှဉ်တွဲ ပေါ်ပေါက်သော စေတသိက်တစ်မျိုး စသည်ဖြင့် စိတ်၌ ဖြစ်ပွား ပေါ်

ပေါက်ပုံ အမျိုးမျိုးရှိလေသည်။ ဤဖြစ်ပေါ်မှုများသည် ကောင်းသော အာရုံ၊ မကောင်းသောအာရုံဟူ၍ သတ်မှတ်ခွဲခြားခြင်း မပြုဘဲ စိတ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်ရာ၌ ပါဝင်ဖြစ်ပေါ်ကြလေသည်။ ထိုဖြစ်ပေါ်မှုများကို ဉာဏ်နှင့် ယှဉ်၍ မကောင်းသောစိတ်နှင့် မဆက်ဆံစေဘဲ ကောင်းသောစိတ်နှင့် ဆက်ဆံအောင်သာ ကြိုးစားရပေမည်။ စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်၌ထင်လာ သော အာရုံများ၊ စေတသိက်များကို နိုင်နင်းစွာ ကြိုးကိုင်နိုင်စွမ်း ရှိရ မည်ဖြစ်လေသည်။

ထိုမှတစ်ပါး မကောင်းသော အကုသိုလ်စိတ် (စေတသိက်) များ နှင့် ကောင်းသော ကုသိုလ်စိတ် (စေတသိက်) များဟူ၍ သီးခြား နှစ်ပိုင်း ခွဲ၍လည်း သုံးသပ်နိုင်ပေသေးသည်။

မကောင်းသော စေတသိက်များမှာ အာရုံကို ဖုံးလွှမ်းခြင်း၊ အရှက် မရှိခြင်း၊ အကြောက်မရှိခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်း၊ စိတ် ထားမမှန်ခြင်း၊ ထောင်လွှားခြင်း၊ အမျက်ထွက်ခြင်း၊ ငြူစူခြင်း၊ မနာ လိုခြင်း၊ ကြောင့်ကြစိုးရိမ်ခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ စိတ်မခိုင်ခြင်း၊ မတိကျ ခြင်းဟူ၍ပင် ဖြစ်လေသည်။

ကောင်းသော စေတသိက်များမှာကား ကောင်းသောအာရုံ ကြည် လင်သောစိတ်ရှိခြင်း၊ ဣဋ္ဌာရုံ၌အောက်မေ့ခြင်း၊ ရှက်တတ်ခြင်း၊ ကြောက် ရွံခြင်း၊ မက်မောမှုကင်းခြင်း၊ စိတ်ရှည်၍ သည်းခံနိုင်ခြင်း၊ အာရုံကို ပယ်ဖျောက်နိုင်စွမ်းခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ကိုယ်ငြိမ်သက်ခြင်း၊ ပေါ့ပါးခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်း၊ စိတ်နှလုံး သိမ်မွေ့ခြင်း၊ ကောင်းသောအလုပ်ကို ဖြစ်စေခြင်း၊ ကောင်းသောစိတ်ကို ဖြစ်စေခြင်း၊ လေ့လာခြင်း၊ စိတ်ဖြင့် စူးစမ်းခြင်း၊ ဖြောင့်မှန်သော စိတ်ရှိခြင်းဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။

ထိုမှတစ်ပါး မကောင်းသော အပြုအမူကိုရှောင်ခြင်း၊ မကောင်းမှု အပြောအဆိုကိုရှောင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းသော အသက်မွေးမှု၌ ကောင်းမွန်

စွာ စူးစိုက်ခြင်း၊ သနားတတ်ခြင်း၊ ကြင်နာတတ်ခြင်း၊ ထိုးထွင်း၍ သိခြင်းသည်လည်း ကောင်းသော စေတသိက်များတွင် ပါဝင်လေသည်။

အလုံးစုံ ပိုင်းခြား၍ကြည့်လျှင် တစ်ခုတည်းပေါင်းခြုံအပ်သော စိတ်၌ ကောင်းသောစိတ်ခွဲ (စေတသိက်) နှင့် အာရုံများ၊ မကောင်းသော စိတ်ခွဲနှင့် အာရုံများ၊ နှစ်ရပ်စလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော စိတ်ခွဲနှင့် အာရုံများဟူ၍ သုံးမျိုးလုံး ဖြစ်ပွားတတ်သည်ကို သတိပြုရန် လိုပေသည်။

ထိုသို့ ကောင်းစိတ်၊ မကောင်းစိတ် နှစ်ရပ်စလုံး ဖြစ်ပေါ်နိုင်ရာ တွင် မကောင်းစိတ်များ မဖြစ်ပေါ်စေဘဲ ကောင်းသောစိတ်များ အစဉ် ဖြစ်ပေါ်နေအောင် ကြိုးစားရပေလိမ့်မည်။ ဤသည်မှာ စိတ်ချမ်းသာ ရေးအတွက် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုပင် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မည်သည့်စိတ်က အေးချမ်းသည်၊ မည်သည့် စိတ်က ပူလောင်သည်ကို ကောင်းစွာနားလည်ကြပေသည်။ ဒေါသ ထွက်လျှင် မှားတတ်သည်၊ လောဘကြီးလျှင် ပျက်စီးတတ်သည်ဟူ၍လည်း သိကြပေသည်။ သို့ရာတွင် တစ်ခါတစ်ရံ၌ အသိအားနည်း၍ နေတတ်ပေသည်။ သို့မဟုတ် အသိခေါက်ခက် အဝင်နက်၍ အသိ တခြား အလုပ်တခြား ဖြစ်နေတတ်လေသည်။

သိရာ၌ အသိသုံးမျိုးရှိလေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကလေးငယ် သည် ရွှေဟူသည်မှာ ဝါဝင်းတောက်ပြောင်သော အရာအဖြစ်ဖြင့် သိပေသည်။ လူကြီးမိဘများကမူ ရွှေသည် အဖိုးတန်သော သတ္တုဖြစ်သည်။ လက်ဝတ်လက်စားပြုလုပ်ရာ၌ အကြေးတက်ခြင်း၊ အရောင်ပျက်ခြင်း၊ ကျိုးပဲ့လွယ်ခြင်း မရှိသည်ကို သိပေသည်။ ပန်းထိမ်ဆရာအဖို့မူကား ထိုရွှေသည် အရည်မည်မျှ မိသည်၊ အချိန်မည်မျှရှိ၍ တန်ဖိုးမည်မျှ ရှိမည်ကိုပါ သိပေလိမ့်မည်။ ဤနည်းတူပင်လျှင် မကောင်းသော

အာရုံဖြစ်ကြောင်း သိသော်လည်း အသိနုသူသည် အရက်မကောင်းမှန်း သိလျက် ဖြတ်မရအောင် အရက်စွဲနေသူကဲ့သို့ မကောင်းမှန်းသိသော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကို လက်သင့်ခံထားတတ်ကြပေသည်။

ဒေါသကြောင့်ပင် ရိုက်ကြ၊ နှက်ကြ၊ ထိုးကြ၊ ခုတ်ကြ ပြုကြပေသည်။ သေကြောင်းကြံကြ၊ ဖျက်ဆီးမီးရှို့ကြလေသည်။ အမှုအခင်း ရောက်ကြရပေသည်။ ဥစ္စာစီးပွား ပျက်ကြရပေသည်။ ရန်သူပေါများ ရလေသည်။

လောဘကြောင့်ပင် လာဘ်စားကြ၊ ခိုးကြ၊ တိုက်ကြ၊ လုယူကြ ပေသည်။ မတရားစီးပွားရှာ၍ အမြတ်ကြီးစားကာ ခေါင်းပုံဖြတ်ကြပေသည်။ မကူးသင့်သောကုန်ကို ကူးကြပေသည်။ သစ္စာမဖောက်သင့်သည်ကို ဖောက်ကြလေသည်။ သွေးချင်းသားချင်းတို့နှင့် အမွေလုကြသည်။ မတရားမှုဟူသမျှကို မျက်စိမှိတ်၍ ကျူးလွန်ကြပေသည်။ ရာဇဝတ်အိုးကို တုတ်နှင့်ထိုးကြ၍ လူသားချင်းလည်း မေတ္တာအစေးကွာလေသည်။

မောဟကြောင့်လည်း အထင်အမြင်လွဲကြလေသည်။ မကောင်းသောအလေ့အလာဝါဒကို အတုခိုးမှားကြလေသည်။ ချစ်ရမည့်သူချင်းလည်း မုန်းကြလေသည်။ မတရားမှုတွင်လည်း ပျော်ပိုက်ကြလေသည်။

အလားတူပင် မာန၊ ဣသာမစ္ဆရိယ စသောမကောင်းစိတ်များသည်လည်း ကောင်းကျိုးဟူ၍ ယူမလာဘဲ မကောင်းကျိုးများကိုသာ ဖန်တီးကြလေသည်။ ဤအဖြစ်များကို မသိသည်ကားမဟုတ်၊ သာမန်အသိမျှနှင့် ပို၍မသိမိအောင် ရပ်တန့်ကာ စိတ်လိုလိုက်၍ နေကြလေသည်။ တက်မှန်းသိသော ငါးသလောက်ကိုပင် အရသာရှိ၍ ဇွတ်မှိတ်၍ စားနေလေသည်။ သိလျက်နှင့်ပင် မိုက်၍နေကြလေသည်။ ဤစိတ်ယုတ်စိတ်ရိုင်းများကြောင့် မိမိစိတ်အလိုကို ဖြည့်လိုက်နိုင်သော်လည်း

ဒေါသနောက်မှ နောင်တကပ်၍ လိုက်လာလေသည်။ မောဟနောက်မှ သတိလိုက်၍ လာလေသည်။ လောဘနောက်မှ သံဝေဂကပ်၍ လိုက်လာလေသည်။ နောက်ဆုံးတွင်ကား ထိုစိတ်များကြောင့် အမျိုးမျိုး အထွေထွေသော စိတ်ဆင်းရဲမှုများကို ခံစားရလေတော့သည်။ မြွေဟောက်ငယ်ကလေးများသည် လှပ၍ ချစ်စရာကောင်းသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း ရင်ခွင်ပိုက်၍ ထားသည်၏ အဆုံး၌ အကိုက်ခံရမြဲသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ မကောင်းမှု၏အဆုံး၊ မကောင်းစိတ်၏ နိဂုံးတွင် မကောင်းမှုအကျိုးဖြစ်သော စိတ်မချမ်းသာမှုများကား ဖြစ်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။ မကောင်းမှု လေးဆယ့်ငါးကျပ်သား ပြုမှုပါက စိတ်မချမ်းသာမှုသည် လေးဆယ့်ငါးကျပ်သားပင် ကျန်နေပေလိမ့်မည်။ မကောင်းသော စိတ်မှန်းသိကာ အာရုံတွင် မတင်ကျန်ရအောင် ကောင်းစွာ ပယ်ရှင်းပစ်ရပေမည်။

သောက၊ ကြောင့်ကြ၊ ငြူစူ၊ ဝန်တိုသော စိတ်များသည်လည်း ကောင်းကျိုးမပေး။ “ဒီလူကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ သတ်ရရင် ကောင်းပါ့မလဲ” ဤစိတ်ကူးမျှသည်ပင် စိတ်၏ချမ်းသာမှုကို မပေးချေ။ သေသောသူကို လွမ်းနေရသော စိတ်သည်လည်း ကောင်းကျိုးမပေးပေ။ စိတ်ချမ်းသာမှု မရပါဘဲလျက် စိတ်ထဲတွင် နာရီ၊ မိနစ်နှင့်အမျှ မကောင်းသော စိတ်မျိုးစုံကို လက်ခံရာ ဓားပြဂိုဏ်းကြီးကဲ့သို့ စိတ်ထဲတွင် လောဘ၊ မာန၊ သောက၊ မစ္ဆရိယ၊ ဗျာပါဒ စသော မကောင်းစိတ်များကို လက်ခံကာ မကောင်းသော စိတ်ကူးအာရုံများကို မွေးထားတတ်ကြလေသည်။

နေထွက်မှ နေဝင်အထိ ‘မဟုတ်တာအစ မမှန်တာအဆုံး’ ဘာလုပ်ရမည်နည်းဟု စိတ်ကူးထုတ်မိပေမည်။ စိတ်ထဲတွင် ချစ်လိုက်သောသူများ၊ စိတ်ထဲတွင် မုန်းလိုက်သောသူများ၊ စိတ်ထဲတွင်

မနာလိုလိုက်သောသူများ၊ စိတ်ထဲတွင် ချိုးဖဲ့ရိုက်နှက်သတ်ပစ်မိသော သူများကား ရေတွက်၍ဆုံးမည်မဟုတ်ပေ။ စိတ်ကူးထဲမှ ကာယကံ ရှင်များကား သိမည် မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် မကောင်းကြံလိုက်ရသော စိတ်နှလုံးမှာကား မကြည်မလင် မှုန်ထွေထိုင်းမှိုင်း၍ ညစ်နွမ်းနေခဲ့ ပေသည်။ စိတ်မချမ်းမသာမှုသာ စိုးမိုးခြင်းခံရလေသည်။

လူသည် ပုထုဇဉ်သာဖြစ်၍ အာသဝေါတရားများလည်း မကုန်ပေ။ သံယောဇဉ်များလည်း မပြတ်တောက်ပေ။ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်များလည်း မကင်းရှင်းပေ။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤအကြောင်းမျှဖြင့် ခေါင်းပုံ ဖြတ်၍ နေမည်လော၊ လူသတ်၍ နေမည်လော၊ မတရားကျင့်ကြံ၍ နေမည်လော တစ်ဖက်တွင် လူ၌ လူ၏အသိ ရှိနေပေသေးသည်။ ပုထုဇဉ်ပင်ဖြစ်စေကာမူ တိရစ္ဆာန်၏ အသိထက် ပိုပေသေးသည်။ အဆိုး အကောင်း၊ အချိုအခါး၊ အဖြူအမည်းကို သိပေသေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌ ရှိသော အသိသည် မီးကိုကိုင်လျှင် ပူမှန်း၊ ဆူးကိုကိုင်လျှင် စူးမှန်းသိ သည်အထိ ဆန့်ထွက်ပေသည်။ တရားဥပဒေကိုလည်းကောင်း၊ လူမှုရေး အစဉ်အလာကိုလည်းကောင်း စောင့်သိရန် လုံလောက်ပေသည်။ ဤမျှ သော အသိရှိပါလျက် မကောင်းသော အတွေးအကြံ၊ မကောင်းသော အပြုအမူ၊ မကောင်းသော အပြောအဆိုတို့ကို အဘယ်ကြောင့် ကျူးလွန် နေပါသနည်း။ အဖြေကား အသိ မပိုင်စိတ် မနိုင်သောစိတ်ကြောင့်သာ ဖြစ်ပေသည်။

မိမိကို သူတစ်ပါးလာ၍ ရိုက်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ လိမ်လျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ဆဲရေးလျှင်သော်လည်းကောင်း နှစ်သိမ့်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ မိမိက အလားတူ သူတစ်ပါးအပေါ်တွင် ပြုမူလျှင်လည်း သူတစ်ပါးက ကြိုက်မည်မဟုတ်ပေ။ ဤမျှသာ ကိုယ်ချင်းစာတရား ရှိရုံဖြင့် သူတစ်ပါးအပေါ်တွင် မကောင်းမှုမပြုရန်အတွက် စိတ်ကို

နှိမ်နင်းဆုံးမရာတွင် လုံလောက်နိုင်ပေသည်။ မကောင်းသော အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုတို့သည် မကောင်းသော စိတ်မှပင် ပေါ်ထွက်ရပေသည်။ ဒေါသသည် မည်သို့ လျင်မြန်စွာ ဟုန်းခနဲတောက်၍ လာစေကာမူ စိတ်၌အခြေတည်ပြီးမှသာ ပေါ်ထွက်ရပေသည်။ မကောင်းမှု မလိုလားသော စိတ်ရင်းရှိလျှင် မကောင်းသော အတွေးများ ခေါင်းပါးသွားပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ ခေါင်းပါးခြင်းသည် စိတ်မချမ်းသာမှုကို လျော့ပါးစေပေလိမ့်မည်။

သူခိုးသည် မည်သည့်အိမ်ကို မည်သို့ ခိုးရပါမည်နည်းဟု အမြဲ တစေ စဉ်းစားကြံစည်နေပေလိမ့်မည်။ မကောင်းသောဉာဏ်သည် မကောင်းသော အတွေးကိုသာ ပေါ်ပေါက်ပေလိမ့်မည်။ ဤအတွေးတို့သည်ပင် သူခိုး၏ပျက်စီးမှုကို နောက်ဆုံးဖန်တီးပေလိမ့်မည်။ မကောင်းသောစိတ်ကြောင့် မကောင်းမှုဖြစ်၍ မကောင်းမှုကြောင့် မကောင်းသော အကျိုးခံစားရပေလိမ့်မည်။ မကောင်းကြံသောစိတ်များဖြင့် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ကာ စိတ်ချမ်းသာ၍နေသောသူမျိုးသည် တကယ် စိတ်ချမ်းသာမှုမျိုး မဖြစ်နိုင်ပေ။ ထာဝရတည်သော စိတ်ချမ်းသာမှုမျိုးလည်း မဖြစ်နိုင်ပေ။ မကောင်းသော စိတ်သည် တိုးပွား၍သာ လာတတ်ပေသည်။ ဒေါသသည် ဖြစ်ပြီးရင်းဖြစ်တတ်၍ လောဘသည်လည်း တက်တတ်ပေသည်။ အခြားမကောင်းစိတ်များသည်လည်း ထိုနည်းတူပင် ဖြစ်ပေသည်။ တစ်ကြိမ်စမိလျှင် အတောသတ်နိုင်ဖွယ်မရှိပေ။ အကုသိုလ်စိတ်များ စတင်ဝင်စားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မိမိတိုက်လို၊ သတ်လိုသော တစ်ဖက်သားတွင် မည်သည့်အန္တရာယ်မျှ မရှိသေးမီ မိမိစိတ်၌ တုန်လှုပ်ရပေမည်၊ မောရပေမည်၊ ရင်ဖိုရပေမည်၊ မသာမယာ၊ မကျေမနပ်ဖြစ်ရပေမည်။ လူတစ်ဖက်သားကို မစင်နှင့်ကိုင်၍ ပက်သူကဲ့သို့ သူတစ်ပါးအား မစင်မပေကျံမီ မိမိလက်တွင်ပေကျံပြီး ဖြစ်ရတတ်

ပေသည်။ မကောင်းသော စိတ်ကိုပွားမိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်  
မလွတ်တမ်းရရှိသော အကျိုးကား စိတ်မချမ်းသာခြင်းပင် ဖြစ်  
လေတော့သည်။



## အနိဋ္ဌာရုံကို နှိမ်နင်းပါ

ကျွန်ုပ်တို့သည် ထင်ဟပ်လာသော အာရုံများအနက် မကောင်းသောအာရုံကို မခံယူမိအောင် ပယ်ထုတ်ရန်နှင့် မကောင်းသော စိတ်များကို အမြစ်မတွယ်မိစေရန် ညွှန်ပြခဲ့ပြီးပေပြီ။ သို့ရာတွင် အာရုံဟူသည်မှာ သံချပ်အင်္ဂါဖြင့် ကာကွယ်၍ ရနိုင်ကောင်းသော ရုပ်ဝတ္ထုများ မဟုတ်ပေ။ စိတ်၏ တံခါးပေါက်သည်လည်း မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်းတို့ကဲ့သို့ ထင်ရှားပိတ်ဆို့နိုင်သော ဒွါရမျိုးမဟုတ်ပေ။ ထိုမှတစ်ပါး အာရုံသည် သိမ်မွေ့သည်လည်းရှိ၍ ပြင်းထန်သည်လည်း ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် တားဆီးကာကွယ်သည့် အကြားမှပင် အနိဋ္ဌာရုံများ ဇွတ်အတင်း ဝင်လာတတ်ပေသည်။ သတိကင်းသော အကြံအကြားမှလည်း ဝင်ရောက်နိုင်လေသည်။ ဤသို့ အနိဋ္ဌာရုံမျိုးကို နှိမ်နင်းရန် နည်းကောင်းများကိုလည်း ရှာဖွေထားရပေမည်။

**ထို နည်းကောင်းများတွင်**

- ၁။ ဝင်လာသော အနိဋ္ဌာရုံကို ဣဋ္ဌာရုံသို့ ပြောင်းလဲပစ်ခြင်း
- ၂။ တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ပေါ့၍ ဆင်ခြင်ခြင်း
- ၃။ အခြားဆန့်ကျင်ဘက် အာရုံတစ်ခုခုဖြင့် တွန်းထုတ်ဖယ်ရှားခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်လေသည်။

အနိဋ္ဌာရုံကို ပြောင်းလဲပစ်ခြင်း

ဝင်လာသော အနိဋ္ဌာရုံကို ဣဋ္ဌာရုံသို့ ပြောင်းလဲပစ်ရန်မှာ အခါခပ်သိမ်း မတတ်နိုင်စေကာမူ တတ်နိုင်သော အစိတ်အပိုင်းများကား ရှိပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ နားဆင်သာယာလေ့မရှိသော ဂေါ်ရင်ဂျီ ကုလားဗုံတီးသံကို ကြားရမည်ဆိုက နားထဲတွင် ဆူညံ၍ မည်သည့်အရသာမျှ မပေါ်အောင် ရှိပေလိမ့်မည်။ ထိုအသံသည် အကြောင်းမဲ့ နှောင့်ယှက်နေသည်ကိုသာ ခံစားရလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။ ထိုအသံအတွက် စိတ်ထဲတွင် လည်း မသက်မသာပင် ဖြစ်မိပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် ထိုအသံသည် တီးမှုတ်သူတို့အတွက် ဂီတသံပင် ဖြစ်လေသည်။ တစ်ဦးအတွက် ဂီတသံသည် အဘယ်ကြောင့် အခြားတစ်ဦးအတွက် ဂီတသံ မဖြစ်နိုင်ပါသနည်း။ အရသာမခံတတ်သေးခြင်းနှင့် နားစိမ်းနေခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ပေမည်။ သို့ဖြစ်သော် ဗုံသံအစိပ်အကျဲ့ အတိုးအကျယ်ကို အာရုံစိုက်၍ နားထောင်ကြည့်လျှင် အချက်မှန်မှန် အစဉ်တစိုက် တီးနေသော ဗုံသံသည် အရသာတစ်မျိုးကဲ့သို့ တဖြည်းဖြည်းချင်း ထင်းထင်းပေါ်လာမည် ဖြစ်လေသည်။ အာရုံစိုက်၍ နားထောင်မိသောအခါ၌ ဗုံသံ၏ စည်းချက်ဝါးချက်ကိုလည်း ခေါင်းညိတ်၍ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်လွန်၍ဖြစ်စေ၊ လက်ခြေလှုပ်၍ဖြစ်စေ လိုက်မိ

ပေလိမ့်မည်။ ထိုအချိန်၌ မသာယာသော ဆူညံမှုသဘောသည် ကင်းကွာ သွား၍ နားထောင်ကောင်းသလိုပင် ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ ထိုအသံရပ် သွားလျှင်ပင် စိတ်ထဲတွင် ဟာတိဟာတာ ကျန်ရစ်ခဲ့ပေလိမ့်မည်။ ဤ ကား အနိဋ္ဌာရုံတစ်ခုကို ဣဋ္ဌာရုံအဖြစ် ပြောင်းလဲ ခံစားကြည့်ခြင်းတစ်မျိုး ပင် ဖြစ်လေသည်။

ခံစားမှုတစ်ခု ကောင်းသည်၊ ဆိုးသည်ဟူသော အဆုံးအဖြတ်မှာ စိတ်၏အလုပ်၊ စိတ်၏ရွေးချယ်မှုပင် ဖြစ်လေသည်။ စိတ်သည် ထို အလုပ်ကို အသိအရလည်းကောင်း၊ အတိတ်အတွေ့အကြုံအရလည်း ကောင်း၊ ဇာတိစိတ်အရလည်းကောင်း ဆောင်ရွက်လေသည်။ စိတ်က ကောင်းသည်ဟု ထင်လျှင်ကောင်း၍ ဆိုးသည်ဟုထင်လျှင် ဆိုးလေ သည်။ ထို့ကြောင့် အကောင်းအဆိုးဟူသည် ပကတိသစ္စာတရား မဟုတ်ဘဲ စိတ်၏ဆုံးဖြတ်ချက်ပေါ်၌သာ တည်လေသည်။

ချစ်နှစ်သက်ဖွယ်မရှိအောင် အရုပ်ဆိုးသည်ဟု ယူဆရသော ယောက်ျား၊ မိန်းမတို့မှာ ချစ်ဖက်ကြင်ဖော်များ အသီးသီးရှိကြပေသည်။ သူတို့၏ ချစ်သူများသည် အမြင်ကြာ၍ဖြစ်စေ၊ နှစ်သက်မှုစိတ်ဆောင် သောကြောင့်ဖြစ်စေ သူတို့အပေါ်တွင် အရုပ်ဆိုးသည်ဟု ထင်မြင်ခြင်း မရှိတတ်ကြပေ။ ထိုမျှမက သူတို့၏ ချစ်သူများအဖို့ သူတို့သည် နတ် သား၊ နတ်သမီးများပင် ဖြစ်သည်ဟု ထင်မိကြပေဦးမည်။ သူတို့ကို အပထား၍ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကိုယ်ပင် သုံးသပ်နိုင်ပေသေးသည်။ မိမိသည် ကြောက်စရာကောင်းအောင် အရုပ်ဆိုးပေမည်။ သို့ရာတွင် မှန်ထဲတွင် ပေါ်သော မိမိရုပ်ပုံ၌လည်းကောင်း မျက်ခုံး၊ နှာတံ၊ နှုတ်ခမ်းတို့သည် တစ်မျိုးကြည့်၍ ကောင်းသည်ဟု ထင်မိပေမည်။ သူတစ်ပါး ခံစားရ သော အရုပ်ဆိုးမှု သည် မိမိကိုယ်တိုင်အဖို့ လေးနက်ခြင်းမရှိဘဲ သာမန်မျှ လောက်သာ ဖြစ်နေပေမည်။ ကြောက်စရာမျက်နှာကိုပင် တည်ကြည့်၍

ဇာတိမာန် ပြည့်ဝသော ရုပ်ဟူ၍ မှတ်ယူပေလိမ့်မည်။ အချိုးအစားမကျ သောမျက်နှာကိုပင် တစ်မျိုးထူးခြား ခံ့ညားသော ရုပ်ဖြစ်သည်ဟု ထင်မိ ပေသည်။ ဘဝအကျိုးပေးလာသော ရုပ်ကိုပင် အကောင်းဆုံး၊ အလှဆုံး ဖြစ်အောင် ခြယ်သရသည်၌ မောပန်းခြင်းမရှိပေ။ မိမိကိုယ်ပေါ်၌ မိမိ အသက်ညှာဆုံး သက်ညှာ၍ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပေသည်။ ဤကား အရုပ် ဆိုးပုံ တစ်မျိုးတည်းပေါ်၌ သူတစ်ပါးက မြင်ပုံနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် မိမိ မြင်ပုံတို့ အလေးချိန်ချင်း မတူပုံကို ဖော်ပြနေပေသည်။ ဤသို့ ခြားနား ရခြင်းသည် စိတ်ကြောင့်ပင်ဖြစ်လေသည်။

အရုပ်ဆိုးသူကို စိတ်ကဖြေ၍၊ ဖြည့်၍၊ ဖျောက်၍ ကြည့်နိုင်စွမ်း ပေသည်။ ဤမျှဖြင့် စိတ်သည် အဆိုးကို အကောင်းအဖြစ် ခံယူနိုင်သော စွမ်းရည်ရှိသည်မှာ ထင်ရှားပေသည်။ မြင်လာသော အနိဋ္ဌာရုံကို ဣဋ္ဌာရုံ ဘက်မှတွေးလျှင် ရနိုင်ပေသည်။

မစင်သည် လူတို့အတွက် ရွံရှာဖွယ်ကောင်း၍ ဟောင်နံသော အညစ်အကြေး ဖြစ်သော်ငြားလည်း ခွေးများ၊ ဝက်များအတွက် ရနံ့ကြိုင် လှိုင် သင်းပျံ့၍ အရသာထူးကဲသော အာဟာရဖြစ်နေသည်ကို တွေ့မြင် ဖူးကြပေမည်။ ဤကား သတ္တဝါတို့၏ လက်ခံယူဆမှု မတူခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ငါးပိ၊ ပုစွန်၊ ဒူးရင်းသီး၊ ဆူးပုပ်ရွက်၊ ငါးသလောက်၊ ပဲငါးပိ၊ တညင်းသီးဆားရည်စိမ် စသည်တို့ကို အလွန်နှစ်သက်ကြသူ များ ရှိသကဲ့သို့ အနံ့မခံနိုင်အောင် ရွံ့မုန်းသူများလည်း ရှိလေသည်။ တမာရွက်၊ ခွေးတောက်ရွက်၊ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ ဟင်းဂလာရွက် စသော အခါးမျိုးတို့ကို လျှာနှင့်မျှ မတို့ချင်သူများ ရှိသကဲ့သို့ မြိန်ရေရှက်ရေ စားသုံးသူများလည်း ရှိလေသည်။ လူတစ်မျိုးတည်း၊ တစ်ရပ်တည်းမှာ ပင် အကြိုက်ကွဲသည်များ ရှိပေသည်။ ထိုသို့ ကွဲပြားခြားနားချက် အားလုံးသည် စိတ်၏ ခံယူဆုံးဖြတ်ချက်ပေါ်၌သာ တည်လေသည်။

အဘယ်အရာသည် ကောင်းသည်၊ အဘယ်အရာသည် ဆိုးသည်ဟူ၍ မဆိုသာပေ။ အဘယ်အရာသည် ဣဋ္ဌာရုံ၊ အဘယ်အရာသည် အနိဋ္ဌာရုံ ဟူ၍လည်း မဆိုသာပေ။ ကြိုက်လျှင် ကောင်း၍ မကြိုက်လျှင် ဆိုးလေသည်။ အားလုံးသော ခံစားမှုများသည် သညာသဘော၊ ပညတ်သဘော မျှသာ ဖြစ်လေသည်။

မျက်ရည်ယို၍ ငိုရသော လွမ်းခန်းကို ဇာတ်ပွဲ၊ ရုပ်ရှင်ပွဲများ၌ အရသာခံနိုင်သူများရှိ၍ အလဲအကွဲ သွေးသံရဲရဲ ပြုလဲရသော လက်ဝှေ့ပွဲမျိုး၊ နွားတိုက်ပွဲမျိုးကိုကြည့်၍ လက်ခုပ်လက်ဝါး တီးနိုင်သူများလည်း ရှိပေသည်။ ထိုအရာများသည် နှစ်သက်သူအတွက် အနိဋ္ဌာရုံဟု မဆိုသာပေ။ ဣဋ္ဌာရုံများသာ ဖြစ်လေသည်။

ဤသို့လျှင် အခြင်းအရာတစ်ခုသည် တစ်ပြိုင်တည်းတွင် အနိဋ္ဌာရုံသော်လည်းကောင်း၊ ဣဋ္ဌာရုံသော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်သည် မှန်ပါက ကျွန်ုပ်တို့သည် တွေ့ဆိုင်နေရသော အနိဋ္ဌာရုံဟု သတ်မှတ်နေသော အာရုံတို့ကို အဘယ်ကြောင့် ဣဋ္ဌာရုံအဖြစ် သာယာခံစား၍ ရအောင် မပြောင်းနိုင်ဘဲ ရှိပါမည်နည်း။

ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ ရွံ့ရုပ်၊ အဝတ်အရုပ်၊ ခေါင်းပွရုပ်၊ နှီးသားရုပ် စသော ကလေးကစားစရာ ကျေးရွာလက်ဖြစ် အကြမ်းစား ရှေးဆန်သော လက်ရာများကို တွေ့မြင်ရသောအခါ ပလတ်စတစ်ရုပ်၊ သက္ကလတ်ရုပ်၊ ကြွေရုပ်စသော လက်ရာသစ်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ မရအောင် ဖြစ်၍ အထင်သေးဖွယ်ရာ အမှိုက်သရိုက်သဖွယ် သဘောထားမိပေမည်။ သို့ရာတွင် သိပ္ပံပညာအလွန်တိုးတက်သောနိုင်ငံများမှ ကြေးရတတ်များက ထိုကျေးလက်ဖြစ် အရုပ်ကလေးများကို ရိုးရာအနုပညာ သာမန်အရပ်သား ယဉ်ကျေးမှုလက်ရာ (Folk Art) အဖြစ်ဖြင့် ရိုးရိုးကလေးနှင့် လက်ရာ၊ စိတ်ကူးထူးခြားလှသည်ဟူ၍ အမြတ်တနိုး တရိုတသေ

ဧည့်ခန်း၌ သိမ်းဆည်းပြသထားသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။ အကြိုက် တွေ့လျှင် ခံစားမှုသည် သာယာရစမြဲ ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပန်းကန်မဝယ်နိုင်၍ ဖက်နှင့်ထည့်၍ စားရသည် ဆိုလျှင် မျက်ရည်ကျအောင် ဝမ်းနည်းပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် တော စခန်း၌ ဖက်နှင့်ထည့်၍ ပျော်ပွဲစားရသောအခါ ကြည်နူးအားရလျက် ပို၍နှုတ်မြိန်သေးသည် မဟုတ်ပါလော။ စားရပုံချင်းတူသော်လည်း ဘဝ အခြေအနေချင်းမတူ၍ ခံစားချက်ချင်း မတူညီနိုင်ပါဟူ၍ စောဒက တက်ကောင်း တက်ပေမည်။ သို့ရာတွင် ပန်းကန်မဝယ်နိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ ဖက်နှင့်ထည့်၍စားရသည့်အခါ ဖက်နှင့် စားရသည့်အရသာကို ခံယူ တတ်လျှင် ဆင်းရဲမှုသောကများသည် ပျောက်ပြယ်သွားနိုင်ပေသည်။ မော်တော်ကားခမရှိ၍ ခြေကျင်လျှောက်ရသူသည် စိတ်ထဲတွင် ဝမ်းနည်း လျက် တန့်န့်တွေးကာ လျှောက်နေမည့်အစား လမ်းလျှောက်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေး၌ များစွာ အကျိုးပြုပုံကို နှလုံးသွင်းလျက် ရွှင်လန်းအားရစွာ လန်းလန်းဆန်းဆန်း လျှောက်ပါမူ ခရီးပို၍ တွင်ပြီး ထမင်းစား၍လည်း ကောင်းလိမ့်မည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ဤသည်မှာ အနိဋ္ဌာရုံကို ဣဋ္ဌာရုံသို့ ပြောင်းလဲခြင်းပင် ဖြစ်လေ သည်။

လူများ၌ ထူးဆန်းသော စိတ်ဓာတ်များ ရှိပေသည်။ စိန်ရွှေလက် ဝတ်လက်စားမရှိ၍ မဝတ်ရသော မိန်းကလေးသည် စိတ်လက်ညှိုး ငယ်၍နေမည် ဖြစ်သော်လည်း ထိုမိန်းကလေးသည် လက်ဝတ်လက် စားများ ရရှိပြီးနောက် နှမြော၍ အိမ်၌ သိမ်းသိုထားကာ ဘာမှမဝတ် မဆင်ဘဲ သွားလာနေရသည့်အခါ၌မူကား ထိုပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက် ၍ ညှိုးငယ်ခြင်း၊ တောင့်တခြင်း မရှိတော့ပေ။ အမှန်အားဖြင့် လက် ဝတ်လက်စား မရမီနှင့် ရပြီးနောက်တွင် မဝတ်မဆင်ဘဲ သွားလာမုံ

ချင်းကား ဘာမျှမခြားနားချေ။ သို့ရာတွင် “ငါ့မှာရှိနေသားပဲ၊ ငါ မဝတ်ချင်လို့” ဟူသော အသိကလေး ဆောင်လာသောအခါ ထို မိန်းကလေး၌ ကျေနပ်မှု ရရှိနေလေသည်။ အချုပ်အားဖြင့် စိတ်အသိ ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် ခံစားမှုလည်း ပြောင်းလဲရပေသည်။ သို့ဖြစ်သော် လူတစ်ယောက်သည် “အဝတ်အထည်ဆိုင်၌ ရှိနေသော အဝတ်အထည် များသည် မိမိပိုင်ဆိုင်သော အထည်များဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် မဝတ်လို သေးသောကြောင့် ဆိုင်တွင်ပင် အပ်ထားသေးသည်” ဟူ၍ တကယ် စွဲထင်အောင် စိတ်၌ အာရုံခံယူကြည့်ခဲ့လျှင် သူ၏စိတ်တွင် အလို အလျောက် ပြည့်တင်းအားရမှုများ ရှိလာနိုင်ရန် ခက်ခဲမည် မဟုတ်ပေ။

ဤနည်းအားဖြင့် မရောက်ဖူးသေးသော နေရာကို စိတ်ကရောက် ၍ လည်ပတ်ကြည့်ကာ ပီတိဖြစ်နေနိုင်ပေမည်။ မရဖူးသော စည်းစိမ် ကို စိတ်ကခံစား၍ ရပေသည်။ လိုအပ်နေသော အာရုံကို ဖြည့်တင်း ၍ ရပေသည်။ အနိဋ္ဌာရုံဖြစ်၍နေသော အာရုံကိုလည်း ဣဋ္ဌာရုံဖြစ်နေ အောင် ပြောင်းလဲ၍ ရပေမည်။

မိန်းမတစ်ယောက်သည် လိမ်လည်၍ရောင်းသော စိန်တုနားကပ် တစ်ရန်ကို စိန်စစ်မှတ်ထင်၍ ဝယ်ယူလိုက်မိပြီးနောက် ပန်းထိမ်တွင် ပြုပြင်သည့်အခါတွင်မှ စိန်အစစ် မဟုတ်ကြောင်း သိရ၍ စိတ်မချမ်း မသာ ဖြစ်နေလေသည်။ သူ၏ စိတ်မချမ်းသာမှုသည် ပြင်းပြလွန်း သဖြင့် ကျွန်ုပ်အား ဖွင့်ထုတ်အသိပေးလာလေသည်။

- “ခင်ဗျာနားကပ်ကို ဘယ်လောက်ပေးလိုက်ရသလဲ”
- “ကိုးသောင်းခုနစ်ထောင်တောင် ပေးလိုက်ရတယ် ဆရာရယ်”
- “တကယ်နော်”
- “ဟုတ်ပါတယ် ဆရာရယ် ကျွန်မလိမ်မပြောပါဘူး”
- “ကောင်းပြီလေ ဒါဖြင့် ခင်ဗျား ယခုပန်နေတဲ့ နားကပ်ဟာ

ကိုးသောင်းခုနစ်ထောင်နဲ့ပေးပြီး ဝယ်ရတာပေါ့၊ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။ ကဲ....ခင်ဗျားရဲ့ နားကပ်ဟာ ကိုးသောင်းခုနစ်ထောင် ပေးရတဲ့ နားကပ်၊ ဒီနားကပ်ဟာ ကိုးသောင်းခုနစ်ထောင်တန်တယ်၊ ကိုးသောင်း ခုနစ်ထောင်တန်တဲ့နားကပ်ကို ခင်ဗျားဝတ်နေတယ်ဟုတ်ရဲ့လား၊ တစ်သောင်းပေးဝယ်ရတဲ့ ပစ္စည်းဟာ တစ်သောင်းတန်ပစ္စည်းဆိုတာ စဉ်းစားမိရဲ့လား”

“ဟုတ်ပါတယ် ဒါပေမဲ့”

“နေဦးလေ ဒီနားကပ်ဟာ ခင်ဗျားပြောသလို အတုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကျောက်ခဲပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပုလင်းကွဲပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒါကို မေ့ထားဦးလေ ပစ္စည်းတစ်ခုခုပဲဖြစ်တယ်ဆိုပါတော့၊ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားကိုယ်တိုင် ငွေကိုးသောင်းခုနစ်ထောင်ကို သုံးစွဲပြီး လဲလှယ်ယူထားရတဲ့ပစ္စည်း ဖြစ်တယ်။ ငွေကိုးသောင်းခုနစ်ထောင် ကုန်ပြီး ရထားလိုက်တဲ့ ပစ္စည်းဖြစ်လို့ ဒီပစ္စည်းဟာ တကယ့်ကို ကိုးသောင်းခုနစ်ထောင် တန်နေတယ်။ ဒါဟာ ညာတာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ ခင်ဗျားအသိဆုံးပဲ၊ အဲဒီတော့ ဘယ်သူက ဘာပဲပြောပြော ခင်ဗျားကိုယ်တိုင် ငွေကိုးသောင်းခုနစ်ထောင်တိတိ အကုန်ခံဝတ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ခင်ဗျားနားပေါ်မှာ တင်ထားတယ်။ ဒီလိုတန်ဖိုးရှိတာကို ဝတ်ဆင်ထားနိုင်တဲ့နောက် ခင်ဗျား ဘာလိုသေးသလဲ။ ဘယ်သူက ကိုးသောင်းခုနစ်ထောင် မတန်ဘူးလို့ပြောမလဲ။ ဘယ်သူက ပြောပေမဲ့လည်း ခင်ဗျား ဘယ်လောက်ပေးဝယ်ရတာဆိုတာ ခင်ဗျားသိသားပဲ မဟုတ်လား.....”

“ကိုးသောင်းခုနစ်ထောင်တန်ပစ္စည်းကို ဝတ်ရတာတော့ဟုတ်ပါတယ်ဆရာ၊ ဒီပစ္စည်းက စိန်အစစ်မှ မဟုတ်တော့ ဒါလောက် ဘယ်တန်ပါ့မလဲ....”

“နေပါဦး....အစက ဒီပစ္စည်းကို စိန်အစစ်လို့ပဲ ခင်ဗျားထင်တယ်

မဟုတ်လား၊ စိန်အစစ်ထင်လို့ပဲ လိုလိုချင်ချင်နှစ်နှစ်သက်သက် ဝယ်  
လိုက်တယ်မဟုတ်လား။ ဝယ်ပြီးစက ခင်ဗျား ဘယ်လောက် အားရ  
ကျေနပ်ခဲ့သလဲ၊ ကဲ... ခင်ဗျားကိုယ်တိုင်ပဲ စိန်ရယ်လို့ ထင်မှတ်ထား  
တယ်။ ဒီနားကပ်ဟာ စိန်ရယ်လို့ ခင်ဗျားစိတ်ထဲမှာ သိတယ်၊ ခင်ဗျား  
စိတ်မှာ စိန်လို့သိပြီး ကျေနပ်ပြီး စိန်တန်ဖိုးပေးပြီး ထားခဲ့တာကို ခင်ဗျား  
ကိုယ်တိုင် ဘဝမပြောင်းသေးဘဲ၊ ခုပဲ စိန်မဟုတ်ပါဘူးလို့ ဘာလို့ထင်  
ချင်ရသလဲ၊ တခြားသူက စိန်မဟုတ်ဘူးဆိုတိုင်း၊ စိန်မဟုတ်ရတော့ဘူး  
လား၊ ဝတ်ရမည့်သူက ခင်ဗျား၊ ဝယ်တဲ့သူက ခင်ဗျား၊ အဲဒါကို ခင်ဗျား  
ကိုယ်တိုင် စိန်လို့ ယူဆခဲ့တယ်။ အဲဒီအတိုင်း ဝယ်ပြီးမှပဲ မဝယ်ခင်  
ကြည့်တုန်းကလို စိန်ပဲရယ်လို့ တစ်ဆက်တည်း ဘာလို့ အမှတ်မထား  
သလဲ၊ မဝယ်ခင်က ခင်ဗျားမျက်စိမှာ စိန်ပါလို့ အတပ်စွဲ ယုံကြည်နိုင်ပါ  
လျက်နဲ့ ယခု ဘာကြောင့် စိန်လို့ မယုံချင်ပြန်တာလဲ၊ စိန်ဆိုတာ  
ကျောက်ခဲအကောင်းစားတစ်မျိုးကို ခေါ်တာပဲ မဟုတ်လား။ ဘယ်  
လောက်ကောင်းတယ်ဆိုတာပဲ လူ့ရဲ့စိတ်က ဆုံးဖြတ်တာ တန်ဖိုးထား  
တာပဲ မဟုတ်လား၊ စိန်တစ်လုံးကို ငါးသောင်းလို့ပဲ တန်ဖိုးသတ်သတ်၊  
တစ်သိန်းလို့ပဲ တန်ဖိုးသတ်သတ်၊ တန်တယ်မတန်ဘူးလို့ ဘယ်လို  
ခင်ဗျားပြောမလဲ။ ဒီတန်ဖိုးတွေဟာ ဘယ်သူ့အမိန့်၊ ဘယ်သူ့ဥပဒေနဲ့  
ဘာပေါ်မှာတည်ပြီး သတ်မှတ်သလဲ၊ စိန်တစ်လုံးတည်းကို တစ်နေရာနဲ့  
တစ်နေရာ တစ်ဆင့်နဲ့တစ်ဆင့် တန်ဖိုးတူသလား။ တကယ်တော့ ရောင်း  
သူက လွှဲပေးနိုင်ပြီး ဝယ်သူက ပြောတဲ့ဈေးပေးလိုရင် တန်ဖိုးဖြစ်လာ  
ရတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒီတော့ ခင်ဗျားရဲ့စိန်ဟာ ညံ့တယ်ပဲပြောပြော၊  
ကောင်းတယ်ပဲပြောပြော၊ ခင်ဗျား စိန်မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောနိုင်မလား။  
ဒါကို ခင်ဗျားစိန်အစစ်လို့ပဲ အစတုန်းကလို ယူဆထားလိုက်စမ်းပါ။  
တကယ် ယူဆထားမိရဲ့လား။”

“ဟုတ်ကဲ့ ဆရာပြောပြတာကို သဘောပေါက်ပါတယ်....။ ဒါဟာလည်း စိန်လို့တော့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ညံ့တာတစ်ခုပါပဲ”

“ကောင်းပြီလေ၊ ကောင်းတဲ့စိန်ဟာ ဘယ်သင်းလဲ၊ တစ်ရတီကို တစ်သိန်းလား၊ ဒီလိုဆိုရင် တစ်ရတီကို သုံးသိန်းပေးရတဲ့ စိန်ရော မရှိဘူးလား၊ သုံးသိန်းပေးရတဲ့စိန်လောက် တစ်သိန်းပေးရတဲ့စိန်ဟာ ကောင်းပါ့မလား။ ခင်ဗျား။ စိန်နားကပ်ဟာ ဆယ်သိန်းပေးရတာမှ မဟုတ်ပဲ၊ ဆယ်သိန်းတန်လို့ ကောင်းနိုင်မယ်ထင်သလား။ ဆယ်သိန်းတန်လောက် ခင်ဗျားက ကောင်းစေချင်နေရင် ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။ ကောင်းတယ် ညံ့တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ အယူအဆပဲ မဟုတ်လား”

“ဒီလိုတော့ ဟုတ်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ပေးရသလောက် မကောင်းတာကို သိရလို့ စိတ်မကောင်းတာပါ”

“ပေးရသလောက် မကောင်းတာက ဘယ်လိုမကောင်းတာလဲ၊ ယခု ပန်ထားတဲ့နားကပ်နဲ့ တကယ်ကိုးသောင်းခုနစ်ထောင်နဲ့ ဝယ်နိုင်တဲ့နားကပ်ဟာ ဘယ်လိုခြားနားချက်ကို မြင်တဲ့သူတိုင်းကရော သိပါ့မလား”

“ဘယ်လိုခြားနားမယ်တော့ မသိဘူး၊ စိန်အစစ်မဟုတ်တော့ ရှက်စရာကြီး”

“ဒီလိုဆိုရင် ကျောက်နီနားကပ်၊ ဥဿဖရားနားကပ်ဝတ်ရတဲ့ သူတွေ ရှက်ပြီး သေကြရမှာလား၊ ခင်ဗျားနားကပ်ဟာ စိန်အတုကြီးပါလို့ ဘယ်သူတွေက ပြောနေကြသလဲ”

“ပန်းထိမ်ဆရာပဲ သိပါတယ်၊ ဘယ်သူကမျှ မပြောပါဘူး၊ ကြည့်ရုံနဲ့တော့ စိန်လို့ ထင်ရတာချည်းပါပဲ”

“ကဲ... ဒီလိုဆိုရင် ဘယ်သူကမှလည်း စိန်အတုလို့ မပြော၊ ခင်ဗျားကလည်း တစ်ခါက စိန်အစစ်လို့ပဲ ထင်ခဲ့တယ်။ စိန်တန်ဖိုး”

လည်း တကယ်ပေးခဲ့ရတယ်။ စိန်မစစ်ဘူး၊ မကောင်းဘူးဆိုတာလည်း ခင်ဗျားကိုယ်တိုင် ခွဲပြီးမသိဘူး။ အဲဒီတော့ ခင်ဗျားစိတ်ထဲမှာ ငါဝတ်ထားတာ စိန်အစစ်ပဲလို့ ပန်းထိမ်ဆရာစကားနဲ့ စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်နေမယ့်အစား ဒီလိုတွေးကြည့်စမ်းပါ။ ငါဟာ စိန်နားကပ်ဝတ်တယ်၊ ဝတ်တယ်၊ ငါကိုယ်တိုင် စိန်လို့ထင်တယ်၊ ငါကျေနပ်လို့ ငါ ကိုးသောင်းခုနစ်ထောင်ကျပ် ပေးခဲ့တယ်။ ငါ့စိတ်ကြိုက် ငါတန်ဖိုးပေးနိုင်စွမ်းနဲ့ ငါလိုချင်လို့ ငါဝတ်ဆင်တယ်၊ ဒီနားကပ်ဟာ ငါ့နားကပ်၊ ငါကြိုက်တဲ့ စိန်နားကပ်၊ ဒီနားကပ်ကို ဘယ်သူဘာပြောပြော ငါ့အဖို့ စိန်လို့ပဲ အမှတ်ထားတယ်။ ငါတစ်သက်လုံး ကိုးသောင်းခုနစ်ထောင် ပေးရတဲ့ စိန်နားကပ် အဖြစ်နဲ့ မှတ်မှတ်ရရ တန်ဖိုးထားပြီး ကျေနပ်နပ် ပန်မယ်။ ဘယ်သူဘာထင်ထင် ငါ့နားကပ်ဟာ စိန်နားကပ်လို့ ငါထင်မယ်။ စိန်နားကပ် အနေနဲ့ ဂုဏ်ယူမယ်။ စိန်နားကပ်တန်ဖိုးလည်း တကယ်ပေးရတယ်လို့ သဘောထားကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီလို ထပ်ကာထပ်ကာ တွေးလိုက်ရင် စိန်အတုပဲ ဘာပဲ ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်”

“ဆရာပြောတာကို သဘောပေါက်ပါတယ်။ ကျွန်မ အစကတော့ တော်တော်ပဲ စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်နေတယ်။ ဟုတ်တော့ ဟုတ်ပါတယ်။ မထူးပါဘူး၊ စိန်ထင်ရင်လည်း စိန်ပါပဲ၊ ဝယ်ပြီးနေမှ စိတ်မချမ်းသာ နေလို့လည်း မထူးတော့ပါဘူး။ စိန်အမှတ်နဲ့ပဲ ဝတ်ပါ့မယ်။ အတုဝယ်မိတယ်ဆိုတာလည်း အိပ်မက်ထဲမှာလို မေ့ဖျောက်ပစ်လိုက်ပါ့မယ်”

ထိုမိန်းမသည် တန်ဖိုးသဘော၊ လူ့စိတ်သဘော၊ တန်ဖိုးထားမှု၊ သဘောများကိုလည်း လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားမိဟန် တူလေသည်။ သူသည် လာစဉ်တုန်းကကဲ့သို့ လိပ်ပြာမလုံသော အသွင်ပျောက်၍ ရဲတင်းဝံ့စားသော အသွင်ဖြင့် ဣန္ဒြေရစွာ ထ၍ ပြန်သွားခဲ့လေသည်။

ပစ္စည်းတစ်ခု၏ တန်ဖိုးသည် ပေးရသော တန်ဖိုးပင် ဖြစ်လေ

သည်။ ရွံ့နှင့်လုပ်သော အိုးခြမ်းကွဲတစ်ခုသည် တစ်ပြားမှပင် မတန်သော်လည်း သမိုင်းတွင် အရေးပါသော လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင်က အိုးခြမ်းပဲ့တစ်ခုသည် တစ်သောင်းမျှမကလည်း တန်ပေသည်။ တစ်သိန်းမျှမကလည်း တန်ပေသည်။ တန်ဖိုးသည် မြတ်နိုးသူ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်အရ အဖိုးတန်ခြင်း၊ မတန်ခြင်းဟူ၍ ဖြစ်ပေါ်ရပေသည်။ ငါးပြားတန်ခန့် ရှားပါးသော တံဆိပ်ခေါင်းတစ်လုံးကို တန်ဖိုးတစ်သောင်းပေးသူရှိသည်ဆိုက အံ့ဩဖွယ်မရှိပေ။ ထို့ကြောင့်လည်း ဝယ်ပြီးဖြစ်သော ပစ္စည်းအတွက် ဈေးများလှသည်ဟု စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်မှုမျိုး စိတ်ချမ်းသာစေသော အသိသို့ ပြောင်း၍ပေးရာ၌ အလွယ်နှင့်ပင် ရရှိပေသည်။ အသိအမြင် ပြောင်းလဲသွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မချမ်းသာသော စိတ်သည် ချမ်းသာသောစိတ်သို့ ပြောင်းလဲသွားလေသည်။

ရဲဆော်တစ်ဦး၏ ဇနီးသည် မိမိလင်သား တိုက်ပွဲတွင် ပျောက်ဆုံးကြောင်း ကြားသိရ၍ ကျဆုံးလေပြီဟူသော အစွဲဖြင့် ငိုယိုပူဆွေးနေရလေသည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် ကျန်းမာစွာဖြင့် ပြန်ရောက်လာကြောင်း ကြေးနန်းရရှိသောအခါ ပူဆွေးမှုများ တစ်ခဏချင်းပျောက်၍ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ရလေသည်။ ဤစိတ်သည် အဘယ်ကြောင့် အပြောင်းအလဲ မြန်ပါသနည်း။ မည်သူက ပြောင်းလဲအောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်းပါသနည်း။ အသိပင် ဖြစ်လေသည်။ အသိအမြင် ခံယူချက် ပြောင်းလဲပေးခြင်းကြောင့် အနိဋ္ဌာရုံသည် ဣဋ္ဌာရုံသို့ ပြောင်းလဲရသည်ကို တွေ့နိုင်ပေသည်။

အနိဋ္ဌာရုံ စင်စစ်ပင်ဖြစ်စေကာမူ စိတ်သာယာမှုဖြင့် သာယာအောင် နှလုံးသွင်းကြည့်လျှင် ဣဋ္ဌာရုံဟူ၍ အထင်ရောက်လာလေသည်။ ဤသဘောတရားမှာ မထူးဆန်းချေ။ တစ်လောကလုံး ဒုက္ခ၊ သုခဟူ၍ ထင်မှတ်နေကြသည်မှာ လူအားလုံးပင် ဖြစ်လေသည်။ ချွေးတလုံးလုံး

နှင့် ထိုးဝါးထိုးနေရသူသည် အိမ်ပြန်ရောက်လျှင် သားသမီးများနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့၍ ထမင်းစားရမည့် ပျော်ရွှင်စရာရှုခင်းကို တရေးရေးတွေးမြင်ကာ သီချင်းတအေးအေးနှင့် မမောမပန်းနိုင်ဘဲ ကြည်နူးသာယာ၍ နေနိုင်ပေသည်။ နေပူကျဲကျဲတွင် စပါးအိတ်ထမ်းပိုး သယ်ယူ နေရသူကလည်း ညနေစောင်းလျှင် အိမ်သူ၏ဆေးလိပ်ကြွေး ဆပ်နိုင်တော့မည်ဖြစ်၍ ပီတိရွန်းဝေနေနိုင်ပေသည်။ တကယ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် အနိဋ္ဌာရုံများကို တွေ့ကြုံ၍ ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားနေကြရပါလျက် ဒုက္ခကိုပင် မေ့ဖျောက်ကာ သုခကဲ့သို့ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးနိုင်ကြလေသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာကြောင့် စိတ်ထဲတွင် အနိဋ္ဌာရုံ ဝင်မလာဘဲ ဣဋ္ဌာရုံကိုသာ သွင်းယူထားနိုင်ကြလေသည်။ ဝင်လာသောအာရုံကို မသာယာမှုမှ သာယာမှုသို့ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြောင်းလဲဖန်တီးပေးခြင်းအားဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှုများကို ရရှိနိုင်ကြသည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆင်းရဲလှပါသည်၊ ကျပ်တည်းလှပါသည်၊ မပြည့်မစုံဖြစ်ရလှပါသည်ဟူ၍ ငိုကြွေးပူပန်မှုိုင်တွေနေရုံနှင့် မပြီးပေ။ ဆင်းရဲမှုများလည်း ပြေပျောက်သွားလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ အကယ်၍ စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်ရမည်ဆိုပါက တစ်လောကလုံးရှိ လူသားအားလုံးတွင် စိတ်မချမ်းသာစရာများ ရှိပေသည်။ ရာထူးကြီးမြင့်သူ၌လည်းကောင်း၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာကြွယ်ဝသူ၌လည်းကောင်း စိတ်မချမ်းသာစရာများ ရှိပေသည်။ အမြင်အားဖြင့် ပြည့်စုံသည်ဟု ထင်ရသူများအတွက် စိတ်မချမ်းသာစရာ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ရှိနေကြသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ အလွန်ချမ်းသာကြွယ်ဝသော မိန်းမကြီးတစ်ယောက်သည် တင့်တယ်တောက်ပြောင်လှပစွာ ဝတ်စားဆင်ယင်လျက် ဆရာဝန်၏ ဆေးတိုက်ရှေ့တွင် ကားထိုးဆိုက်၍ ကားပေါ်မှ ဆင်း၍လာလေသည်။ ထိုမိန်းမကြီးကိုကြည့်လျှင် စိတ်ချမ်းသာမှု အပြည့်အဝရှိပေလိမ့်မည်ဟု ထင်မှတ်စရာ ရှိပေသည်။

သို့ရာတွင် သွေးတိုးရောဂါကြောင့် အမြဲ ဆေးထိုး၊ ဆေးစားနေရသော ရောဂါသည်ဖြစ်၍ များမကြာမီက အိပ်ဆေးသောက်၍ သေကြောင်းကြံ ရာမှ မသေဘဲ ရှင်ကျန်နေသူဖြစ်ကြောင်းကို သိရှိသူမှသာ သိရှိပေလိမ့် မည်။ စိတ်မချမ်းသာစရာဟူသည်မှာ အမျိုးမျိုးသော ထောင့်များမှ ပေါ်လာတတ်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။ စိတ်မချမ်းသာမှုများကို အထူး အဆန်းသဖွယ် စာဖွဲ့နေရန် မလိုပေ။

ဆင်းရဲခြင်းသည် စိတ်ဆင်းရဲရမည့် အကြောင်းရင်းမဟုတ်ပေ။ စီးပွားရေး ကျပ်တည်းခြင်းသည်လည်း စိတ်မချမ်းသာစရာအကြောင်း မဟုတ်ပေ။ အလိုဆန္ဒမပြည့်ဝခြင်းသည် စိတ်ဆင်းရဲရမည့် ကိစ္စမဟုတ် ပေ။ ချစ်သူနှင့်ဝေးရသည်နှင့် စိတ်မချမ်းသာဖြစ်နေလျှင်လည်း အကြောင်း မလုံလောက်ပေ။ ယင်းသို့ဖြစ်လျှင် အဘယ်ကိစ္စမှ စိတ်မချမ်းသာဖြစ်ရပါ မည်နည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ ဖြေဆိုလိုသော အဖြေကား အဘယ်ကိစ္စတွင်မျှ စိတ်မချမ်းသာဖြစ်ရန် မလို။ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ထိုက်သော အကြောင်း အရာသည် ဤလောကတွင်မရှိဟု ဖြေလိုပေသည်။ **အမှန်တကယ် စဉ်းစားလျှင် စိတ်မချမ်းသာဖြစ်ထိုက်သောကိစ္စသည် ဤလောက ၌ လုံးဝမရှိချေ။**

အကယ်၍ စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်လိုပါက လူဖြစ်လာခြင်းကစ၍ စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ နောက်စေ့တွင် မျက်လုံးအပိုနှစ်လုံး မရှိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ လက်လေးဖက် မပေါက်သဖြင့်လည်း ကောင်း၊ စေတစ်လုံး မပိုင်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ သိန်းထီမပေါက် သောကြောင့်လည်းကောင်း စိတ်မချမ်းသာဖြစ်စရာ အသင်္ချေကို တွေ့ရ ပေလိမ့်မည်။ မျက်မှန်စိမ်းတပ်၍ ကြည့်သောသူသည် မြင်သမျှရှုခင်း ၌ အစိမ်းရောင်ဖုံး၍ မြင်မိလေလိမ့်မည်။ သူ့အတွက် မြင်သမျှ စိမ်း နေပေလိမ့်မည်။ ထိုနည်းတူပင် စိတ်မချမ်းသာချင်သော မျက်စိနှင့်

ကြည့်လျှင် မြစ်ထဲမှာကောက်၍မကုန်သော သဲပွင့်ကဲ့သို့ စိတ်မချမ်းသာစရာများကိုသာ မြင်ရပေလိမ့်မည်။ မျက်မှန်အနီရောင်ကိုတပ်၍ ကြည့်က မြင်သမျှနီ၍ နေမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ လောကပတ်ဝန်းကျင်ကို ပျော်စရာမျက်စိနှင့် ကြည့်ပါမူကား လောကကြီးသည် ပျော်စရာများနှင့် ပြည့်နှက်နေသည်ဟု တွေ့မြင်ရပေလိမ့်မည်။ ငိုရ၊ ဆွေးရ၊ ပူပန်ရသည်မှာပင် ပျော်စရာကြီးပင်ဖြစ်၍ လောကဇာတ်ခုံကြီးတွင် ပြဇာတ်ကနေရသကဲ့သို့ပင် အရသာ တွေ့ရပေဦးမည်။

ထို့ကြောင့် အနိဋ္ဌာရုံတို့ကို ဣဋ္ဌာရုံမျက်စိဖြင့် ရှုတတ်၊ မြင်တတ်၊ နှလုံးသွင်းတတ်အောင် ကြိုးစားရခြင်းသည် စိတ်ချမ်းသာရေးအတွက် လွန်စွာအကျိုးများစေပေလိမ့်မည်။

**တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ပေါ့၍ ဆင်ခြင်ခြင်း**

တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်မချမ်းသာမှုကို ခံစားကြရပေလိမ့်မည်။ ပကတိအားဖြင့် ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက်ဟူသော သင်္ခါရအစဉ်သည်သာရှိ၍ စိတ်မချမ်းသာစရာသော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ချမ်းသာစရာသော်လည်းကောင်း မဟုတ်စေကာမူ ကျွန်ုပ်တို့က အစဉ်အလာအယူအဆအတိုင်း ဤကား စိတ်ချမ်းသာစရာ၊ ဤကား စိတ်မချမ်းသာစရာဟူ၍ အမျိုးအမည် ခွဲခြားခံယူပေသည်။ ထို့ကြောင့် သာလျှင် စိတ်မချမ်းသာမှုဟူသော ပညတ်ကို စကားတစ်ခုလုပ်၍ သုံးစွဲနေရပေသည်။

အမှန်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့တွင် ဂတိလိုက်စားသော ဉာဉ်ဆိုးများ ရှိလေသည်။ ထိုဉာဉ်ဆိုးမှာ အရာရာကို ပုံကြီးချဲ့၍ မြင်တတ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ စိတ်ဆန္ဒရှိရာ ယူဆခြင်းဖြစ်သဖြင့် ဆန္ဒာဂတိဟူ၍ ဆိုနိုင်မည်ဖြစ်လေသည်။ အတော်အသင့်မျှသော ရုပ်ရည်ကို လိုလား

လျှင် အလွန်ချောသည်ဟု ထင်မှတ်တတ်ကြလေသည်။ မလိုလားလျှင် အရုပ်ဆိုးသည်ဟု ထင်မှတ်တတ်ကြလေသည်။ ဒုက္ခအခက်အခဲကလေး တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ရလျှင်ပင် မြင်းမိုရ်တောင်ကြီး ကာဆီးသည့်အလား လက်မှိုင်ချတတ်လေသည်။ အောင်မြင်မှုကလေးတစ်ခုတလေရရှိလျှင် လည်း “ငါလိုလူ ဓမ္မုမှာ ရှိသေးရဲ့လား” ဟူ၍ စိတ်ကြီးဝင်မိတတ် ကြပေသည်။ ကမ္ဘာလောကကြီးတစ်ခုလုံးက အသက်ရှင်နေသည်ဟုပင် အသိအမှတ်ပြုခြင်း မခံရသူတစ်ဦးက ကမ္ဘာကြီးကိုကိုင်၍ လှုပ်လိုက်မည် ဟု အားခဲ၍ ကမ္ဘာကျော်ချင်နေတတ်လေသည်။ အိမ်နီးချင်းခုနစ်အိမ် အနက် သုံးအိမ်မျှလောက်သော မှန်ဘီလူးစိတ်ကြောင့် မကြီးတန်သော အရာသည် ကြီး၍နေရလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်နေရသော အရာများစွာအနက် အချို့မှာ စိတ်မချမ်းသာဖြစ်ရန်မလိုသောအရာများဖြစ်၍ အချို့မှာ ဖြစ် သင့်သည်ထက်ပို၍ အဆပေါင်းများစွာ စိတ်မချမ်းသာဖြစ်နေကြရပေ သည်။

ဓားမတစ်ချောင်းပျောက်သူက သင်္ဘောကြီးတစ်စီးလုံး မြုပ်သွား ရသော ပိုင်ရှင်အလားမျှ မရှူနိုင် မကယ်နိုင် ဖြစ်တတ်ပေသည်။ နှင်းဆီ ပွင့်တစ်ပွင့် အခိုးခံရသည့်တိုင် မီးခံသေတ္တာတစ်လုံး ပျောက်ဆုံးသွားသူ ကဲ့သို့ ဆွေ့ဆွေ့ခုန်နေသူလည်း ရှိပေသည်။ အကြွေးဆယ့်ငါးပြား တောင်းမရသည်နှင့် လူသတ်သူများလည်း ရှိလေသည်။ လောဘကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဒေါသကြောင့်လည်းကောင်း၊ မောဟကြောင့်လည်း ကောင်း၊ တဏှာကြောင့်လည်းကောင်း မတန်ရာသော ကျူးလွန်မှုကြီး များကို ကျူးလွန်၍ အနည်းငယ်မျှသော မသာယာဖွယ်ကလေးများ ကြောင့် အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲခံကြရလေသည်။ အိမ်ရှေ့လျာ တစ်ပါး အသတ်ခံရရာမှ ပထမကမ္ဘာစစ်ပွဲကြီးဖြစ်၍ ဒုက္ခပင်လယ်

ဝေခဲကြရလေသည်။ နယ်ချဲ့ရန်စောင်လိုသူများသည် မဖြစ်လောက်သော ကိစ္စကိုအပ မှီခဲကြလေသည်။

ထန်းရည်ခွက်ကပ်နှင့် တစ်နေ့လုံး ယစ်မူးနေသကဲ့သို့ မဖြစ်လောက်သော အသေးအဖွဲကိစ္စများနှင့် ကမ္ဘာမီးလောင်သည်မျှလောက် ထင်မှတ်ကာ ပူဆွေးသောကရောက်နေသူများလည်း အများအပြားပင် ရှိလေသည်။ မိမိဒုက္ခကို တကယ်စင်စစ် အမှန်အတိုင်းမြင်မိလျှင် အံ့ဩမိပေမည်။ ပွဲထဲတွင် မရိုက်သေးမီ၊ ငိုကြွေးနေသော လူပြက်တစ်ယောက်အား ရိုက်မည့်သူက ရိုက်ပင် မရိုက်ရသေးကြောင်း သိပါက “ဒါနဲ့များစိတ်ပင်ပန်းလိုက်ရတာ၊ မျက်ရည်ထွက်ရတာနဲ့တောင် မကာမိဘူး” ဟူ၍ ပြောဆိုကြလိမ့်မည်သာဖြစ်သည်။

အမှန်အားဖြင့်ကား ဖြစ်လာသော စိတ်မချမ်းသာမှုကို ပို၍မမြင်တတ်ရုံသာမက လျော့ပေါ့၍ပင် မြင်တတ်ရပေမည်။ အခြားဒုက္ခများ၊ အခြားသူတို့၏ ဒုက္ခများနှင့် နှိုင်းစာလျှင် ဘာမျှမဖြစ်လောက်နိုင်ကြောင်းကို နှိုင်းယှဉ်တတ်ရပေမည်။ ရေအိုင်သည် အင်းနှင့်စာသော် ငယ်ငယ်မျှပင် ဖြစ်လေသည်။ အင်းသည် ပင်လယ်နှင့်စာသော် အသေးအမွှားပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပင်လယ်သည် သမုဒ္ဒရာနှင့်စာသော် တစ်ထောင့် တစ်နေရာသာဖြစ်ပေသည်။ မိမိ၏ စိတ်မချမ်းသာမှုကိုသာ ငိုကာချဲ့နေမည်ဆိုလျှင် ဆုံးမည်မဟုတ်ပေ။

ဘုရားအလောင်းတော်သည် ဒုက္ခခံစားရသည့်အခါတိုင်း “ငါသည် ယခုဘဝ၌ ငိုကြွေးပူပန်ရသည်မှာကား ဘာမျှမဟုတ်သေး၊ ဘဝများစွာ သံသရာ၌ ငိုကြွေးခဲ့ရသော မျက်ရည်တို့သည်ကား သမုဒ္ဒရာထက်ပင် များသေးသည်” ဟူသော နှလုံးသွင်းဖြင့် ကြံကြံရပ်ခံနိုင်ခဲ့ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ သိမှတ်သင့်ပေသည်။

စိတ်မချမ်းသာမှုမျှလောက်ကိုသာ အရေးလုပ်၍နေရလျှင်

လောကကြီးတွင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရန် အင်အားပင် ကျန်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ လူတိုင်းသည် ဓားပြီးဆေး၊ တုတ်ပြီးဆေး၊ သေနတ်ပြီးဆေး များရမည်ဆိုက လိုချင်ကြပေသည်။ စိတ်မချမ်းသာမှုပြီးဆေးကို လွယ်ကူ စွာရရှိနိုင်ပါလျက် ရယူရကောင်းမှန်း မသိကြပေ။ စိတ်မချမ်းသာမှု များကို အရေးမပေး၊ အရေးမစိုက်၊ ပုံကြီးမချဲ့၊ သွားကြားညပ်နေသော အမျှင်တစ်ခုမျှထက်ပို၍ အထင်မကြီးခြင်းဖြင့် လာသမျှ စိတ်မချမ်းသာ မှုများကို ပိန်းရွက်နှင့် ကြာဖက်တို့က ရေကို လက်မခံသကဲ့သို့ သွန် ထုတ်ပစ်ရပေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်မချမ်းသာမှုများသည် မည်မျှလောက်ကြီးမား ပါသနည်း။ ကြိုးစင်တက်ရတော့မည့် စိတ်မချမ်းသာမှုလော၊ ရှိသမျှ ပစ္စည်းအားလုံး မီးလောင်တိုက်သွင်းပစ်ရမည့် စိတ်မချမ်းသာမှုမျိုးလော၊ သတ်သေရလောက်အောင်ပင် ဘဝတုံးနေသည့် စိတ်မချမ်းသာမှုမျိုး လော။ ဤမျှလောက် ဆိုးဝါးမည်ကား မဟုတ်ပါချေ။ ဤမျှလောက် ဆိုးဝါးသည် ဆိုစေကာမူ စိတ်မချမ်းသာနေခြင်းဖြင့် ဘာအကျိုးထူးပါ မည်နည်း။ စိတ်မချမ်းသာခြင်းသည် တကယ့်ဒုက္ခထက် ပို၍သာသာ ထိုးထိုး ခံစားနေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဒုက္ခမရောက်မီဖြစ်စေ၊ ရောက်ပြီး ဖြစ်စေ ရရှိသောအချိန်ပိုင်းကလေးများသည် စိတ်အေးချမ်းသာနေရမည့် အချိန်များသာ ဖြစ်ပေသည်။ တစ်ကျပ်ဖိုး ရရှိသော ဒုက္ခကို တစ်ရာ ဖိုး ခံစားနေမည်ဆိုပါက ခံစားနေသူ၏ မိုက်မဲမှုသာ ဖြစ်ပေမည်။ ရရှိ သောဒုက္ခ၏ ထုထည်သေးငယ် ပေါ့ပါးစေရန်မှာ နှလုံးသွင်းသော စိတ်ဓာတ်က ပေါ့ပေါ့ပင် တွေးဆခံယူရန်သာ ဖြစ်လေသည်။

ကလေးတစ်ယောက်တွင် တစ်စုံတစ်ရာထိခိုက်မိခြင်းဖြစ်သည့် အခါ “ဥုံဖွ ဥုံဖွ မနာပါဘူး၊ ကလေးက သိပ်သတ္တိကောင်းတာ၊ ဘယ်တော့မှ မငိုဘူး” စသည်ဖြင့် မြှောက်၍ ပြောတတ်ကြလေသည်။

တကယ်နာသည်ကိုပင် မနာပါဘူးဟူ၍ ပေါ့ပေါ့ကလေးပင် ပြောကြလေသည်။ ဤသို့သက်သာမှုကို ရှေ့မှ ကြောင်းပေးသဖြင့် ထိခိုက်မိသော ကလေး၏ စိတ်ထဲတွင်လည်း သူထိခိုက်မိခြင်းသည် အသေးအဖွဲမျှဖြစ်သည်ဟု စိတ်သက်သာမှု ရရှိသွားလေသည်။ ဤသို့ပြောဆိုခြင်းသည် ကလေး၏ စိတ်မသက်သာမှုကို ဖော့၍ပေးလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ လျှော့ပေါ့၍ နှလုံးသွင်းစေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ဤသို့သော “မနာပါဘူး” ဟူသောစိတ်မျိုးကို လူကြီးများသည် မိမိကိုယ်ကိုယ် အဘယ်ကြောင့် မပြောဆိုကြလေသနည်း။ စိတ်မချမ်းသာသောအခါ “ဥုံဖွ ပျောက်သွားပြီ ပျောက်သွားပြီ” ဟူ၍ အဘယ်ကြောင့် အသုံးမပြုပါသနည်း။ မိမိကိုယ်တိုင် ဖော်စပ်၍ သူတစ်ပါးအား ကုသပေးသောဆေးဝါးကို မိမိကိုယ်တိုင် မသောက်သုံးသင့်ပါသလော။

မိမိ၌ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်မချမ်းသာမှု၏ ပမာဏကိုလျှော့ပေါ့၍ တွက်ဆခြင်းသည် စိတ်သောကကို ထက်ဝက်မျှ ပယ်ဖျောက်ပြီး ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။ ဤနည်းသည် ခံစားသော စိတ်အား ခံယူသော စိတ်က “ကိုယ့်လူရာ သိပ်မပြင်းပါဘူး၊ ခပ်ပေါ့ပေါ့သာ သဘောထားပြီး တင်းခံလိုက်စမ်းပါ” ဟူ၍ အချင်းချင်းအားပေးသော သဘောမျိုးပင်ဖြစ်ပေသည်။ ခံစားသောစိတ်ကလည်း ခံယူသောစိတ်၏ အားပေးစကားသံကို ကြားရသောအခါ “အေး...ဟုတ်တာပေါ့ကွာ၊ ကိုယ့်လူကတောင် ပေါ့ပေါ့ကလေးလက်ခံသေးတာ ကျုပ်ကလည်း ဘာပူစရာရှိသလဲ၊ သိပ်အရေးစိုက်ဖို့ မလိုတော့ဘူးပေါ့” ဟူ၍ အားတက်မိပေလိမ့်မည်။

လူတစ်ယောက်က စကားမာမာပြောသည်ကို အပြောခံရသူက စော်ကားသည်ဟု ယူဆ၍လည်း ရလေသည်။ သူ၏ပြောတတ်သော လေသံပင်ဖြစ်သည်ဟူ၍ ယူဆ၍လည်း ရလေသည်။ စော်ကားသည်ဟု ယူဆသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မခံချင်စိတ်က အံ့ကြွလာပေမည်။ အလေ့

စရိုက်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆပါက ခွင့်လွှတ်စိတ်ပေါ့ပေါ့ပင် ဖြစ်ပေါ်လာ၍ တုံ့ပြန်ချက်များကလည်း ပေါ့ပါးလေသည်။ စိတ်မချမ်းသာမှုများသည် ဝေးကွာ၍ နေခဲ့လေသည်။

ထို့ကြောင့် ရှေးအခါက မြန်မာတရားရုံးများတွင် “**ကြီးသောအမှုကို ငယ်အောင်၊ ငယ်သောအမှုကို ပလပ်အောင်**” ဆောင်ရွက်မည် ဟူသောအစဉ်အလာများ ထားရှိခဲ့လေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ ကြီးသော စိတ်မချမ်းသာမှုကို ငယ်အောင်၊ ငယ်သောစိတ်မချမ်းသာမှုကို ပပျောက်အောင် ကြိုးစားရလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ခံစားမှုများကို လျော့ပေါ့လက်ခံခြင်းသည် အန္တရာယ်ကို အထင်သေးခြင်းမဟုတ်ပေ။ အန္တရာယ်မှာ မရောက်လာသေးသောအရာဖြစ်၍ အမှန်အကန်မြင်ပါမှ အထိုက်အတန် ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပေလိမ့်မည်။ သို့စေကာမူ အန္တရာယ်ကို ပိုလွန်အထင်ကြီး၍ ကြောက်ရွံ့ခြင်း လက်မကိုင်မိ ခြေမကိုင်မိဖြစ်ခြင်းများ မဖြစ်ပေါ်စေသင့်ပေ။ စိတ်မချမ်းသာမှုနှင့် ပတ်သက်၍မူကား စိတ်မချမ်းသာမှုမှာ ဆိုက်ရောက်ပြီးဖြစ်၍ မိမိတွေ့ဆိုင်ခံစားရခြင်းအတွက် စိတ်တွင် ဒဏ်ရာကြီးကျယ်စွာ မရရှိရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ပင်လယ်ထဲ၌ မျောနေသူများ အသက်ရှင်ကြရကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ မြေတွင်းပိနေသူများ အသက်ရှင် ကြရကြောင်းကို လည်းကောင်း ကြားသိဖူးကြပေမည်။ ထိုသူများသည် အသက်ပိုပြင်းသောကြောင့် မဟုတ်ပေ။ မသေနိုင်သေးဟူသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် အသက်ဆက်ထားကြသူများသာ ဖြစ်လေသည်။ ရင်ဆိုင်နေရသောဒုက္ခကို လျော့လျော့ပေါ့ပေါ့ တွက်ဆလက်ခံခဲ့ကြသူများပင် ဖြစ်ကြလေသည်။ “**ငါမသေနိုင်ဘူး**” ဟု စိတ်တင်းကာ သေမင်းခံတွင်းမှ ထွက်ခဲ့သူများလည်းရှိ၍ “**ငါသေတော့မှာပဲ**” ဟူသောစိတ်နှင့် သင်္ချိုင်းသို့ ဆင်းသူများလည်း ရှိလေသည်။ စိတ်မချမ်းသာမှုကို လျော့ပေါ့တွက်ခြင်း