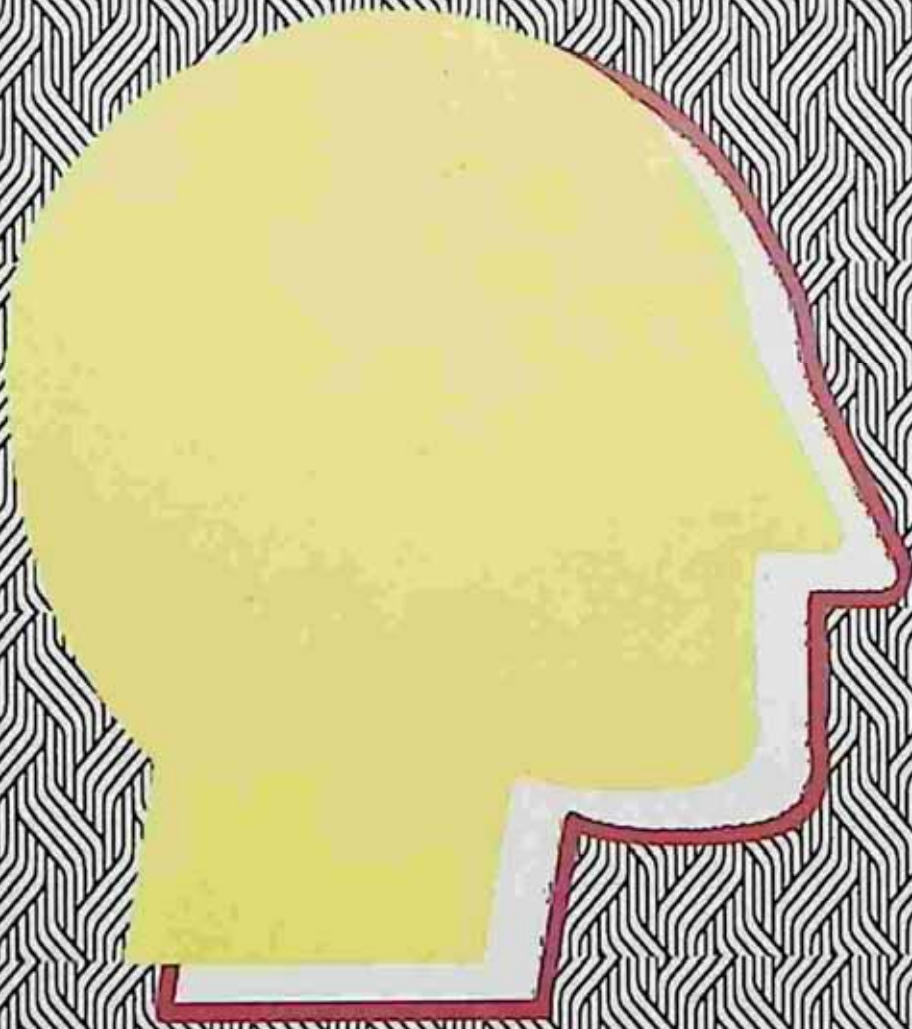


ဉာဏ်ကောင်းအောင်
လုပ်နည်း



လှသိန်း

ပြန်လည်ထုတ်ဝေခြင်း

mgyoe.com

ISBN9789997113467



HTM22

9 789997 113467

700.00 KS

ဤဇာတ်ကောင်းအောင်လုပ်နည်း လှသမိန်
စာမျက်နှာ ၃၃ မျက်နှာ၊ ၁၆ စင်တီ x ၁၈.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။
၂၀၁၈ နိုဝင်ဘာလ၊ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

ရောင်းစျေး ၇၀၀ ကျပ်

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



ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်နည်း
လှသမိန်

မြန်မာ့စာပေအဖွဲ့ချုပ်တိုက်ရုံ၊ ဧပြီ ၂၀၁၈

mgyc.com

mgyc.com

ဉာဏ်ဟူသည်မှာ

ဉာဏ်ကောင်းနည်း (ဝါ) ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်နည်းကို သုံးသပ်လေ့လာခြင်းမပြုမီ ဉာဏ်ဟူသောသဘောကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိရှိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဉာဏ်ကို အမျိုးမျိုးခွဲခြားကြပေသည်။ သို့သော်လည်း လိုရင်းကိုချုပ်၍ ကောက်ချက်ချလျှင် လွယ်လွယ်နှင့်ပင် သဘောပေါက်နိုင်စရာ ရှိပေသည်။

လူဟူသောသတ္တဝါ၌ ခန္ဓာငါးပါးဟုဆိုအပ်သော အကြောင်းငါးပါး ပေါင်းစပ်နေသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ စင်စစ်အားဖြင့် အမျိုးငါးပါး ပေါင်းစည်းဖွဲ့ဆောက်ထားအပ်သော သတ္တဝါပင် ဖြစ်သည်။ ထိုအမျိုးငါးပါးကို ရုပ်အကောင်အထည်၊ စိတ်နှင့် စိတ်ပြုအကြောင်း ရင်းဖြစ်သော စေတသိက် တို့အားဖြင့် သုံးမျိုးပိုင်းခြား အကျဉ်းချုပ်နိုင်ပေသည်။

ခန္ဓာငါးပါးဆိုသည်မှာ ရုပ်၊ (ရူပက္ခခန္ဓာ)နှင့် နာမ်ဟူသော (ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရနှင့် ဝိညာဏ်) တရားနှစ်မျိုးတည်းသာဖြစ်၍ ထိုနာမ်တွင် ကောင်းဆိုးခံစားမှု ဝေဒနာ၊ ကောင်းဆိုးအသိအမှတ်ပြုမှု သညာနှင့် ထိုနှစ်မျိုးမှအပ ဖြစ်ပျက်မှုဟူသမျှ သင်္ခါရသုံးမျိုးကို စေတသိက်ဟူ၍ ခေါ်တွင်ပြီး စိတ်တရားဟူသမျှကို ဝိညာဏ်ဟူ၍ ခေါ်

တွင်လေသည်။ ဤကား ခန္ဓာငါးပါး၏ လိုရင်းအချုပ် ဖြစ်လေသည်။

လူတွင်ပါရှိသော ရုပ်နှင့်နာမ်နှစ်ပါးအနက် နာမ်ထဲတွင် စိတ်နှင့် စေတသိက်တို့ ပါဝင်လေသည်။ စိတ်နှင့်စေတသိက်တို့ထဲတွင် ဉာဏ် ဟူသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုသည် ပါဝင်၍နေပေသည်။ ထိုကြောင့် “ခရုမှာအဆံ၊ လူမှာဉာဏ်”ဟူသော စကားအတိုင်း အဆံမရှိသော ခရု အခွံသည် အချည်းနှီးဖြစ်သကဲ့သို့ ဉာဏ်မရှိသောလူသည်လည်း အချည်းနှီးပင်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုနိုင်လေသည်။ လူဖြစ်လျှင် ဉာဏ်ရှိ ရမည်ဟုပင် ဆိုရပေမည်။ ထိုဉာဏ်သည် အနည်းအများ၊ အကြီးအငယ် အားဖြင့်ကား ကွဲပြားလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ဉာဏ်အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဉာဏ်ကြီးသည်၊ ဉာဏ်များ သည်၊ ဉာဏ်ကောင်းသည်၊ ဉာဏ်ထက်သည်၊ ဉာဏ်လျင်သည် စသည် ဖြင့်လည်းကောင်း။ ဉာဏ်နည်းသည်၊ ဉာဏ်ထုံသည်၊ ဉာဏ်ထိုင်းသည် စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း။ သွက်သည်၊ ကြွယ်သည်၊ လေးသည်၊ ခေါင်းပါးသည် စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း သုံးစွဲကြပေသည်။ ဉာဏ်နီ၊ ဉာဏ်နက်၊ ဉာဏ်ပဒေသာ စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း။ အသိဉာဏ်၊ အလိမ္မာဉာဏ်၊ ပညာဉာဏ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်၊ စဉ်းစားဉာဏ်၊ မြတ်ထိုး ဉာဏ်၊ တစ်နုပွတ္တိဉာဏ် စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း သုံးစွဲကြသည်လည်း ရှိလေသည်။ ဤစကားလုံးအားလုံးသည် ဉာဏ်၏ မာဏမနှင့် အသေး စိတ် အမျိုးအစားများကို ကန့်သတ်ပိုင်းခြား၍ ဖော်ပြနေခြင်းသာလျှင် ဖြစ်လေသည်။

ဗုဒ္ဓစာပေများတွင် ဉာဏ်နှင့်ပတ်သက်၍ စဉ်းစားသတိမူရန် များလည်း ရှိလေသည်။ မြတ်စွာဘုရားတွင် ဉာဏ်တော်အနန္တဟူ၍ ဉာဏ်အဆုံးအမရှိအောင် ကြွယ်ဝပိုင်ဆိုင်တော်မူသည်ဟူ၍ မှတ်ယူ ကြလေသည်။ ဉာဏ်အထူးအားဖြင့် မြတ်စွာဘုရား၏ ထင်ရှားသော

ဉာဏ်ဆယ်ပါးကိုကား အောက်ပါအတိုင်း သိမှတ်ကြလေသည်။

- ၁။ အကြောင်းဟုတ်သည် မဟုတ်သည်ကို ခွဲခြမ်းသိသော ဉာဏ်၊
(ဌာနဌာနကောသလ္လဉာဏ်)
- ၂။ ကောင်းကျိုး မကောင်းကျိုးကို မြော်မြင်သိမြင်သောဉာဏ်၊
(ဝိပါကဉာဏ်)
- ၃။ သတ္တဝါတို့ ကံပစ်ချရာကို စုံလင်အောင်သိသောဉာဏ်၊
(သဗ္ဗတ္တဂါမိနီဉာဏ်)
- ၄။ ဓာတ်အမျိုးမျိုးတို့ကို ခွဲခြားသိသောဉာဏ်၊
(နာနာဓာတုဉာဏ်)
- ၅။ သတ္တဝါတို့၏ စိတ်အလိုဆန္ဒကို သိသောဉာဏ်၊ (အဓိမုတ္တိဉာဏ်)
- ၆။ သတ္တဝါတို့၏ စောင့်စည်းနိုင်မှု အနုအရင့်ကို သိသောဉာဏ်၊
(ဣန္ဒြိယပရောပရိယတ္တိဉာဏ်)
- ၇။ ဈာန်တရားကို ညစ်နွမ်းစေမှုကို ဆင်ခြင်သိသောဉာဏ်၊
(ဈာနာဒိသံကိလေသဉာဏ်)
- ၈။ ရှေးဘဝအဖြစ်ဟောင်းများကို ပြန်၍မြင်သောဉာဏ်၊
(ပုဗ္ဗေနိဝါသဉာဏ်)
- ၉။ အမြင်အားသန်စွာ ထွင်းဖောက်ရှုမြင်တတ်သော နက်နဲသည့်
ဉာဏ်၊ (ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်)
- ၁၀။ မဂ်တရားကို မြင်နိုင်အောင် ပွင့်လင်းသောဉာဏ်၊
(အာသဝက္ခယဉာဏ်)

ဤဉာဏ်တော်ဆယ်ပါးတွင် ပါရမီအလျောက် ထူးခြားသော ဉာဏ်မျိုးမှတစ်ပါး ဌာနဌာနကောသလဉာဏ်၊ ဝိပါကဉာဏ်၊ နာနာဓာတုဉာဏ် စသည့် ဉာဏ်မျိုးကိုမူ ပဏာမအားဖြင့် ကွာခြားစေကာမူ လူသာမန်တို့လည်း ကြိုးစားအားထုတ်၍ရနိုင်သော ဉာဏ်မျိုးပင် ဖြစ်

သည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

ထိုမှတစ်ပါး မြတ်စွာဘုရားတွင် ပြည့်စုံသော ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာ ရှစ်ပါး စသည်တို့မှာလည်း ဉာဏ်များပင် ဖြစ်လေသည်။ ဝိဇ္ဇာသုံးပါး ဟူသော ဉာဏ်တော်မှာ ဖော်ပြခဲ့သော ဉာဏ်တော်ဆယ်ပါးမှ...

- ၈။ ပုဗ္ဗေနိဝါသဉာဏ်၊
- ၉။ ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်၊
- ၁၀။ အာသဝက္ခယဉာဏ်၊

စသည်တို့ပင်ဖြစ်၍ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါးတွင်လည်း ထိုသုံးပါးပင် ပါဝင် လေသည်။ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါးတွင် ကျန်သောဉာဏ်တော် ငါးပါးမှာ...

- ၁။ တန်ခိုးအမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းနိုင်သောဉာဏ်
(ဣဒ္ဓိဝိစဉာဏ်)
- ၂။ အသံဟူသမျှ ကြားနိုင်သောဉာဏ်
(ဒိဗ္ဗသောတဉာဏ်)
- ၃။ စိတ်အစဉ်ကိုလိုက်၍ ခွဲခြားသိတတ်သောဉာဏ်
(စေတောပရိယဉာဏ်)
- ၄။ စိတ်ကြံစည်တိုင်း ဖြစ်စေနိုင်သောဉာဏ်
(မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ်)
- ၅။ ဝိပဿနာတရားတို့ကို မြင်သောဉာဏ်
(ဝိပဿနာဉာဏ်)

ဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။ ဤဉာဏ်တို့မှာ စင်စစ်အားဖြင့် ထူးခြား သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စိတ်ကိုမှီ၍ဖြစ်သော တန်ခိုးသတ္တိများပင်ဖြစ်၍ သာမန်လူများအတွက် လွယ်ကူစွာ လေ့လာအားထုတ်နိုင်သော ဉာဏ် မျိုးမဟုတ်ပေ။

ထိုမှတစ်ပါး တရားအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စိတ်အစဉ်၌

အားထုတ်ဖြစ်ပေါ်စေအပ်သော ဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်ပါးဟူ၍လည်း ရှိပေသေးသည်။ ထိုဉာဏ်ဆယ်ပါးမှာ...

- ၁။ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်၍ ရှုမြင်တတ်သော အမြင်ဉာဏ် (သမ္မသနဉာဏ်)
- ၂။ တရားတို့၏ ဖြစ်ပုံပျက်ပုံကို ထိုးထွင်းမြင်သော အသိဉာဏ် (ဥဒယဗ္ဗဉာဏ်)
- ၃။ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ပျက်ပုံကိုမြင်သောဉာဏ် (ဘင်္ဂဉာဏ်)
- ၄။ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ကြောက်စရာကောင်းပုံကိုမြင်သော ဉာဏ် (ဘယဉာဏ်)
- ၅။ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ မကောင်းကျိုးကို မြင်သောဉာဏ် (အာဒိနဝဉာဏ်)
- ၆။ ရုပ်နာမ်တရားတို့၌ စက်ဆုပ်ငြီးငွေ့သော အသိဉာဏ် (နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်)
- ၇။ ဖြစ်ပျက်စီရင်မှုတို့မှ လွတ်လိုသောအသိဉာဏ် (မုစ္စိတုကမ္ပတာဉာဏ်)
- ၈။ ဖြစ်ပျက်စီရင်မှုတို့၌ လက္ခဏာရေးသုံးပါး ယှဉ်၍မြင်သော ဉာဏ် (ပဋိသင်္ခါဉာဏ်)
- ၉။ ဖြစ်ပျက်စီရင်မှုတို့ကို ဖျောက်၍ ရှုတတ်သောဉာဏ် (သင်္ခါရူပက္ခာဉာဏ်)
- ၁၀။ ဉာဏ်စဉ်များအတိုင်း မဂ်ဖိုလ်တို့ကိုပါ နှိုင်းဆရှုမြင်တတ်သော ဉာဏ် (အနုလောမဉာဏ်)

ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုဉာဏ်များမှာကား တရားသဘောကို ထိုးထွင်းသိသော သိပုံသိဟန်များကို ပိုင်းခြားအမည်တပ်ထားသော ဉာဏ်များပင် ဖြစ်လေသည်။

ဉာဏ်ဟူသမျှကို အကြောင်းအရာသို့မလိုက်ဘဲ စုပေါင်း၍ သဘောအားဖြင့် တူရာစုပေါင်း၍ ခွဲခြမ်းဝေဖန် ကြည့်မည်ဆိုပါက ဉာဏ် ဟူသော အရာအားလုံးသည်...

၁။ အသိဉာဏ်

၂။ မှတ်ဉာဏ်

၃။ စဉ်းစားဉာဏ်

၄။ ထူးကဲသောဉာဏ် ဟူသော အမျိုးအစားလေးမျိုးတွင် ပါဝင်နေ သည်ကို တွေ့မြင်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

အသိဉာဏ်တွင် မည်မျှသိသနည်း၊ မည်မျှ ကျယ်ပြန့်စွာသိ သနည်း၊ မည်မျှနက်နဲစွာသိသနည်း၊ မည်မျှ ထိုးထွင်း မြော်မြင်၍သိ သနည်း၊ မည်မျှ ပိုင်းခြားဝေဖန်၍သိသနည်း ဤအသိအားလုံးသည် အသိဉာဏ်ပိုင်းတွင် ပါဝင်မည်သာ ဖြစ်လေသည်။

မှတ်ဉာဏ်တွင် မှတ်သားသမျှ၊ နှလုံးသွင်းသမျှ၊ ယူဆသမျှ၊ ခံယူ ယုံကြည်သမျှ စိတ်ထဲသို့ သွင်းယူလက်ခံခြင်းဖြင့် စွမ်းဆောင်သော စိတ်၏သဘောအားလုံး ပါဝင်ကြမည် ဖြစ်လေသည်။

စဉ်းစားဉာဏ်တွင်လည်း စိတ်ကူးသမျှ၊ ပိုင်းခြားဆန်းစစ်သမျှ၊ တီထွင်ကြံစည်သမျှ အသစ်သစ် မြော်ခေါ်သော စိတ်၏ အားထုတ်မှု များသည် စဉ်းစားဉာဏ် အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်မည်ဖြစ်လေသည်။

ထိုကဏ္ဍများတွင် မပါဝင်ဘဲ သာမန်ဉာဏ်တို့ထက် ထူးကဲသော ဉာဏ်များ၊ ဉာဏ်တစ်မျိုးတစ်စားထက် ပို၍ စုပေါင်းသက်ဝင်သော ဉာဏ်များနှင့် တန်းခိုးဣဒ္ဓိပါဒ် သို့မဟုတ် ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ကောင်း သော ဉာဏ်မျိုးကိုကား ထူးကဲသောဉာဏ် ဟူသောအမည်ဖြင့် ပိုင်းခြား ထားနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။ ထိုဉာဏ်မျိုးမှာ အလွန်ရှားပါးသော ဉာဏ် ကြီးရှင်များ၊ ဉာဏ်ပါရဂူများ၊ အဘိညာဉ်ရပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ထွက်ရပ်ပေါက်

ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဘုရားရဟန္တာတို့တွင် အဆင့်ဆင့် အဆက်ဆက် ကြိုးပမ်း အာရုံစိုက်မှုများ၏ အကျိုးအားဖြင့် ကိန်းအောင်းတတ်သော ဉာဏ်မျိုး ပင်ဖြစ်၍ သာမန်အားဖြင့် ရနိုင်သောဉာဏ်မျိုးကား မဟုတ်ပေ။

ထိုကြောင့် ဉာဏ်အမျိုးမျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ အသိဉာဏ်၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့် စဉ်းစားဉာဏ်ဟူသော အပိုင်းသုံးပိုင်းဖြင့်ပင် ငုံ့မိအောင် အသေးစိတ်ဆွေးနွေးတင်ပြရန် လိုပေလိမ့်မည်။

ပညာရှိသောကဝိတို့ကို စာပေတို့၌ အမျိုးအစားလေးမျိုး ခွဲဝေ လေ့ရှိပေသည်။ ထိုလေးမျိုးမှာ...

- ၁။ ကြံစည်ထိုးထွင်းနိုင်စွမ်းရှိသော စဉ်းစားဉာဏ်ပညာရှိ (စိန္တာကဝိ)။
- ၂။ အကြားအမြင်ကျယ်ပြန့်၍ ကြားမြင်ခါမျှဖြင့် အမြင်ပေါ်နေသော မှတ်ဉာဏ်ပညာရှိ (သုတကဝိ)။
- ၃။ အနက်အဓိပ္ပာယ် အကြောင်းရင်းခံကို တွေးဆနိုင်သော အသိဉာဏ် ပညာရှိ (အတ္တကဝိ)။
- ၄။ ပညာဖြင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်းရှိသော ဆုံးဖြတ်ဉာဏ် ပညာရှိ (ပဋိဘာဏကဝိ)။

ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုလေးမျိုးတို့တွင် စဉ်းစားဉာဏ်နှင့် ဆုံးဖြတ် ဉာဏ်တို့ကို အကြောင်းအကျိုးအားဖြင့် တစ်ပေါင်းတည်း ယူဆနိုင်ပေ ရာ ပညာရှိဟူသည်မှာ အဆိုပါဉာဏ်သုံးမျိုးကို အခြေပြု၍ စွမ်းဆောင် နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များဟူ၍ပင် ယူဆနိုင်ပေသည်။

ပညာရှိဟူသည်မှာ ဉာဏ်ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ပညာ သည် ဉာဏ်ကိုမှီရ၍ ဉာဏ်၏အရေးအရာသာ ဖြစ်ပေသည်။ ဉာဏ် အတိမ်အနက်ကို အကြောင်းပြု၍ ပညာအတိမ်အနက်သည်လည်း ကောင်း၊ အသိအလိမ္မာ အတိမ်အနက်သည်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်ရပေ

သည်။ ဉာဏ်၏ စွမ်းအင်အစုစုကိုပင် ပညာဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ထားခြင်းဖြစ်ပေသည်။ အဋ္ဌာရသ တစ်ဆယ့်ရှစ်ရပ်သော အတတ်၊ ကလာငယ်ခြောက်ဆယ့်လေးပါးဟူသော အတတ်၊ ဝိဇ္ဇာပညာ၊ သိပ္ပံပညာဟူသော အတတ်ဟူသမျှတို့သည် ဉာဏ်၏ စွမ်းအားကိုမှီ၍ ဉာဏ်၏ အပိုင်းအခြားတွင် ကိန်းအောင်းရသည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ အသိပညာ၊ အတတ်ပညာတို့သည်လည်း ဉာဏ်နှင့်ကင်း၍ မထွန်းကားနိုင်ကုန်။

ကာယလုပ်သား၊ ဉာဏလုပ်သား ဟူသည်မှာလည်း ကာယဟူသော ကိုယ်သက်သက်သည် နာမ်မပါသော ရူပက္ခန္ဓာ ရုပ်သက်သက်သာဖြစ်ပါက ဘာမျှ လှုပ်ရှား၍လည်း မရနိုင်၊ ကုန်ထုတ်စွမ်းအားလည်း လှုပ်ရှားဖြစ်ပေါ်ခြင်း ရှိမည်မဟုတ်ပေ။ ထိုကြောင့် ဉာဏ်အား၊ စေတသိက်အားတို့ကား ပါရှိသည်သာဖြစ်၍ ဉာဏ်၏ အားထုတ်မှုနည်းကား ကာယ၏ အားထုတ်မှုလွန်ကဲသော အလုပ်သမားပင် ဖြစ်လေသည်။ ဉာဏ်အလုပ်သမားမှာလည်း ကာယ၏ အစွမ်းမပါဘဲ ဉာဏ်ကို ထုတ်ဖော်နိုင်သည် မဟုတ်ပေရာ ကာယလှုပ်ရှားအားထုတ်မှုကား ပါရှိသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ကာယ၏ အားထုတ်မှုနည်းကား ဉာဏ်၏ အားထုတ်မှုလွန်ကဲသော အလုပ်သမားပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုကြောင့် လူ၏လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှတွင် ကာယအားပါရှိသကဲ့သို့ ဉာဏ်အားသည်လည်း နည်းသည်ဖြစ်စေ၊ များသည်ဖြစ်စေ ပါရှိသည်သာ ဖြစ်လေသည်။

- လူ့လောကအတွက် လိုအပ်သော အားအင်ဗလ ဟူရာ၌လည်း...
- ကိုယ်စွမ်း (ကာယဗလ)။
- ဉာဏ်စွမ်း (ဉာဏဗလ)။
- ကုန်ထုတ်အရင်းအနှီးစွမ်း (ဘောဂဗလ)။
- အပေါင်းအဖော် ပတ်ဝန်းကျင်အားစွမ်း (မိတ္တဗလ)။

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုစွမ်းအား (စာရိတ္တဗလ)။

ဟူ၍ ပိုင်းခြားထားပေရာ ဉာဏ်စွမ်းသည် လူ့လောကအတွက် မရှိမဖြစ်သော အားစွမ်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည်ကိုလည်း တွေ့မြင်ရလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။ “အသက် ဉာဏ်စောင့်” ဟူသော စကားသည်လည်း ဉာဏ်၏ တန်ဖိုးနှင့် အရာရောက်ပုံကို သာဓကဆောင်ထားသော စကား တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ဦးနှောက်နှင့် ဉာဏ်သဘော

ကျွန်ုပ်တို့သည် အာရုံခံစားခြင်း၊ သိမြင်ခြင်း၊ ကြံစည်တွေးတောခြင်း၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း၊ မှတ်သားခြင်း စသည်တို့ကို ကိုယ်ခန္ဓာ၏ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းက ထုတ်လုပ်ပေးနေသည်ကို သိရှိရန် လိုလေသည်။ စင်စစ်သော်ကား ထိုအာရုံကိစ္စ၊ အသိကိစ္စ၊ ဉာဏ်ကိစ္စ အားလုံးသည် ဦးနှောက်က ဖြစ်ပေါ်လာသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ဦးနှောက်တွင် အာရုံစေ့ဆော်မှုကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်သော လမ်းသွယ်များကား မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားစွာ တည်ရှိလေသည်။ ထိုအာရုံကြောတို့၏ အရေအတွက်သည် ကုဋေတစ်ထောင်နီးပါးမျှ ရှိမည်ဟု မှန်းဆကြရလေသည်။ အာရုံကြောအသီးသီးသည် မိမိတာဝန်အရ မိမိနှင့်ဆိုင်သော အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်လျက် ရှိလေသည်။

ဦးနှောက်ဟူသည်မှာ လူ၏ဦးခေါင်းခွံအတွင်း၌ တည်ရှိ၍ ဦးနှောက်၏ လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသော အခြားအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ဆက်စပ်လျက် ရှိလေသည်။ ဦးနှောက်တွင် စယ်ရီဘရမ် (Cerebrum) ခေါ် အထက်ပိုင်း (ဦးနှောက်ကြီး)နှင့် နောက်ဘက် အောက်ပိုင်းတွင်ရှိသော စယ်ရီဘယ်လမ် (Cerebellum) ခေါ် (ဦးနှောက်ငယ်) အပြင် ဦးနှောက်နှင့် လည်ကုပ်မှတစ်ဆင့် ကျောဆစ်ရိုး

အတွင်းရှိ အာရုံကြောများနှင့် ဆက်သွယ်သော အကြောညှာဖြစ်သည့် မေဒါလာ (Medulla) ခေါ် ဦးနှောက်ပင်တိုင် (ခြင်ဆီ လျားမြောင်) တို့ ပါဝင်လေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးမှ ပယ်ရီဖီရဲလ် (Peripheral) ခေါ် (ပြင်ပအာရုံကြောများ) နှင့် ကျောဆစ်ရိုးအတွင်းမှ ဖြတ်သန်းဆက်သွယ်နေသော စပိုင်နယ်ကော့ (Spinal Cord) ခေါ် (အာရုံကြော အဖွဲ့အစည်းများ) ကိုလည်း ဦးနှောက်မှ ဖြာထွက်သည့် လမ်းကြောင်းများ ဟူ၍ ခေါ်ဆိုနိုင်လေသည်။

ဦးနှောက်သည် လူမှတစ်ပါး အခြားသော အတန်းအစား နိမ့်ကျသည့် သတ္တဝါအားလုံး၌ပင် ရှိလေသည်။ သို့ရာတွင် လူ၏ဦးနှောက်သည် ခြင်ဆီလျားမြောင်၏ အထက်ပိုင်းဦးနှောက်ကြီး ဟူသော အစိတ်အပိုင်း၌ ပမာဏ ကြီးမားလျက်ရှိ၍ အခြားသတ္တဝါများနှင့်မတူအောင် ထူးခြားကောင်းမွန်စွာ ဖွဲ့စည်းထားလေသည်။ ဦးနှောက်အဖွဲ့အစည်း ဟုဆိုအပ်သော အာရုံကြောအပါအဝင် ဦးနှောက်လုပ်ငန်းနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်သည့် အစိတ်အပိုင်းအားလုံးအနက် ဦးနှောက်ကြီးသည် ၈၇ ရာခိုင်နှုန်းပါဝင်၍ ဦးနှောက်ငယ်သည် ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း ပါဝင်လေသည်။ ကျောရိုးရှိသော သတ္တဝါအားလုံးတွင် ဦးနှောက်သည် အရေးကြီးဆုံးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းဖြစ်၍ အရှုပ်ထွေးဆုံးသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းလည်း ဖြစ်လေသည်။

ဦးနှောက်ကြီးတွင် လက်ဝဲ၊ လက်ယာ လုံးခြမ်းနှစ်ခု ဆက်စပ်ထားသကဲ့သို့ရှိ၍ အဖုအသီး အတွန့်အလိပ်များဖြင့်ပြီး၍ အချိုင့်အကြားများလည်း ရှိလေသည်။ ထိုချိုင့်လမ်းများအနက် ထင်ရှားသော ချိုင့်လမ်းများမှာ (ရိုလင်ဒို) ၏ ဗဟိုချိုင့်နှင့် (ဆစ်လဝိယပ်၏) နံဘေး ချိုင့်လမ်းတို့ဖြစ်လေသည်။ ထိုချိုင့်တို့ကို အကြောင်းပြု၍ ဦးနှောက် အသီးအမြွှာကိုလည်း နဖူးသီး၊ ချိုစောင်းသီး၊ နောက်စေ့သီး၊ နားထင်သီးဟူ၍ ခေါ်တွင်

လေသည်။ ဦးနှောက်၏ အောက်ခြေမှ နှာခံကြောအာရုံကြောကြီး တစ်ဆယ့်နှစ်စုံ ဖြာထွက်သွားလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ...

ဂန္ဓာရုံနှာခံတစ်စုံ၊

ရူပါရုံနှာခံတစ်စုံ၊

မျက်စိနှာခံသုံးစုံ၊

သုံးလက်ဖြာနှာခံတစ်စုံ၊ (အစာဝါး ကြွက်နှင့် မျက်နှာအရေပြားဆိုင်ရာ)။

မျက်နှာနှာခံတစ်စုံ၊ (ဣန္ဒြေဆောင်ကြွက်ဆိုင်ရာ)။

သောတရုံနှာခံတစ်စုံ၊

လျှာ လည်ချောင်းနှာခံတစ်စုံ၊

ဝေးဂပ်နှာခံတစ်စုံ၊ (ဝမ်းတွင်းအင်္ဂါဆိုင်ရာ)။

လည်ပင်းကြွက်နှာခံတစ်စုံ၊

လျှာအောက်နှာခံတစ်စုံ။

ဟူ၍ဖြစ်လေသည်။ ဦးနှောက်ကြီးတွင် အာရုံကြောကလေး ပေါင်း ကုဋေနှင့်ချီ၍ ပါဝင်ရာတွင် ထိုအာရုံကြောများသည် သေးငယ်လှသောကြောင့် ပကတိမျက်စိနှင့်ပင် မမြင်နိုင်ဘဲ မှန်ဘီလူးနှင့် ကြည့်မှသာ မြင်ရလေသည်။ ထိုအကြောကလေးတစ်ခုစီ၌ သက်ရှိ ရုပ်အစုအဝေးကလေးတစ်ခုဖြစ်သော အာရုံကြောစိုင့်ကလေးတစ်ခုနှင့် ၎င်းမှ ရှည်ထွက်နေသည့် အာရုံကြောမျှင်ကလေးတစ်ခုကို တွေ့နိုင်လေသည်။ တစ်ဖန် ထိုအာရုံကြောမျှင်မှ ဖြာထွက်နေသော အာရုံကြောမြွှာကလေးများကိုလည်း တွေ့နိုင်လေသည်။ ထိုအာရုံကြောမြွှာကလေးများကြောင့် အာရုံကြောတစ်ခုနှင့်တစ်ခုသည် ဆက်စပ်လှမတတ် ရှိနေလေသည်။ ထိုအကြောမြွှာကလေးချင်း တွေ့ဆုံရာ အကြောစုံတွင် ထိုမျှသေးငယ်သော အကြောမြွှာကလေးများသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မည်သို့ဆက်သွယ်

ဆက်စပ်နေသည်ကိုကား မသိရချေ။ သို့ရာတွင် စိတ်အာရုံအသီးသီး တို့သည် ထိုအာရုံကြောမြွှာ တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ လိုအပ်သလို ကူးဆက်သွား လိမ့်မည်ဟူ၍ကား တွေးဆနိုင်လေသည်။

ထိုအာရုံကြောတို့၏ သဘောကား ထူးခြားသောအတွေ့အထိနှင့် အသိအမြင်အာရုံ ရိုက်ဟပ်ခြင်းခံရသောအခါ အာရုံစေ့ဆော်မှု ဖြစ်ပေါ် သည့်အတိုင်း အာရုံကြောများတွင် လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်သွားခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ မည်သို့မည်ပုံဖြစ်သည်ကိုကား သေချာစွာ ခွဲခြားမှတ် သားနိုင်ခြင်း မရှိသေးပေ။ သို့ရာတွင် အာရုံကြောများသည် ခံယူသော အာရုံကြောနှင့် စေ့ဆော်သော အာရုံကြော၊ သို့မဟုတ် အတွေ့အာရုံကြော နှင့် အလုပ်အာရုံကြောဟူ၍ နှစ်မျိုးပါရှိသည်ဟု ဆိုနိုင်လေသည်။

ခံယူမှုအာရုံကြောများမှ ဖြာထွက်သော အာရုံကြောမျှင်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပြင်ပမျက်နှာပြင် အားလုံး၌ ရှိနေပေရာ တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ထိခြင်း ဖြစ်ပေါ်သောအခါ တွေ့ထိအာရုံသည် ထိုအကြောအမျှင် များနှင့် ဆက်သွယ်လျက်ရှိသော အတွေ့အာရုံကြောတစ်ခုသို့ ရောက် သွားလေသည်။ ထိုအခါတွင် အာရုံကြောမြွှာချင်း ဆက်စပ်နေသော စေ့ဆော်မှု (ဝါ) အလုပ်အာရုံကြောမြွှာသို့ အကြောဆုံမှတစ်ဆင့် ကူး ပြောင်းရောက်ရှိသွားလေသည်။ ထိုအခါ စေ့ဆော်မှုအာရုံကြောသည် တစ်စုံတစ်ရာ တုံ့ပြန်မှုပြုရန် စေ့ဆော်လေတော့သည်။

ဤစေ့ဆော်ချက်သည် စေ့ဆော်မှု အကြောမျှင်တစ်လျှောက် ကူး ဆက်သွားသဖြင့် ကိုယ်အင်္ဂါရှိ ကြွက်သားများရှိရာသို့ ရောက်ရှိသွားပြီး လျှင် ကြွက်သားမျှင်တို့သည် လိုအပ်သလိုရှုံ့ခြင်း၊ ဆန့်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်လေတော့သည်။ ဤသဘောမှာ စိတ်ဖြင့်သိခြင်း၊ ချင့်ချိန်စဉ်းစား ခြင်း၊ ကြံရွယ်ခြင်းတို့မပါဝင်ဘဲ အတွေ့ခံယူမှု အာရုံကြောမှ စေ့ဆော်မှု အာရုံကြောသို့ တိုက်ရိုက်ကူးဆက် တုံ့ပြန်ခြင်းမျိုးပင် ဖြစ်လေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ခြေဖျား အရေပြားတစ်နေရာပေါ်တွင် ခြင်္ကိုက်လိုက်သော အခါ ရုတ်တရက် ခြေကိုတွန့်လှုပ်လိုက်မိခြင်းမျိုးပင် ဖြစ်လေသည်။ အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်ခြင်းဟုပင် ဆိုနိုင်ပေသည်။

ထိုသို့သော အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်ခြင်းမှတစ်ပါး သိမြင်၊ ကြံစည်၊ စေ့ဆော်ခြင်း လိုအပ်သော တုံ့ပြန်မှုမျိုးကိုကား ဦးနှောက်က စိုးမိုးခြယ်လှယ်နေသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် လမ်းပေါ်တွင် ပိုက်ဆံနှင့်တူသော ဒန်ပြားဝိုင်းငယ်တစ်ခုကို မြင်လိုက်ရသည် ဟုဆိုလျှင် ကုန်း၍ ကောက်သင့်သည်၊ မကောက်သင့်သည်ကို စဉ်းစားပေလိမ့်မည်။ ပိုက်ဆံမဟုတ်၍ မကောက်ယူလိုသော် လျှောက်မြဲလျှောက်သွားပေမည်။ ပိုက်ဆံဖြစ်လိုဖြစ်ငြား ကောက်ကြည့်လိုသော် ကုန်း၍ ကောက်ပေလိမ့်မည်။ စိတ်က ဆုံးဖြတ်သည့်အတိုင်း ကိုယ်က ပြုမှုပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့သောအရာမျိုးတွင် မျက်စိကမြင်သော ခဏ၌ အကြောင်းအရာအားလုံးသည် အာရုံကြောမျှင်များမှတစ်ဆင့် ရှုပ်ထွေးသော ဦးနှောက်တွင်းသို့ ကူးဝင်သွားပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ကူးဝင်ချက်အရ စဉ်းစားဉာဏ်သည် ဦးနှောက်တွင် ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ထိုစဉ်းစားဆုံးဖြတ်ချက်သည် စေ့ဆော်မှု အာရုံကြောများမှတစ်ဆင့် သက်ဆိုင်ရာ ကြွက်သားများသို့ မည်သို့မည်ပုံ ဆောင်ရွက်ရမည်ကို တုံ့ပြန်စေ့ဆော်ပေးလေသည်။ ထိုစေ့ဆော်ချက်အရ ကိုယ်ခန္ဓာက ဆောင်ရွက်ပြန်လေသည်။ ဤသည်ကား ဦးနှောက်ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခြင်းပင်ဖြစ်၍ ဦးနှောက်သည် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် မည်သို့ဆုံးဖြတ်၍ မည်သို့စေ့ဆော်ရသည်ကို အရိပ်အမြွက်မျှ လမ်းကြောင်းလိုက်၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်လေသည်။

ဦးနှောက်တွင်း၌ အလုပ်လုပ်ရန် ကိစ္စတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာသော အခါ ထိတွေ့မှုအာရုံကြောမှ ဝင်လာသည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်၏ တုံ့ပြန်လှုပ်ရှား

မှုကြောင့် ဝင်ရောက်လာသည်ဖြစ်စေ ဦးနှောက်သို့ ဝင်ရောက်သော အသိပေးမှု၊ စေ့ဆော်မှု၊ ဆန္ဒတောင်းခံမှု၊ အဆုံးအဖြတ်တောင်းခံမှု စသည်အားလုံးတို့သည် အာရုံကြောအဆက်အသွယ် လမ်းပေါင်းများစွာအနက် မိမိတို့ဆိုင်ရာ လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဝင်ရောက်၍ တုံ့ပြန်မှုတစ်မျိုးတစ်မည်ကို ပြုလုပ်ကြမြဲ ဖြစ်လေသည်။ အာရုံကြောတစ်ခုသည် အစဉ်အမြဲ တစ်မျိုးတစ်စားတည်းသာ တုံ့ပြန်လေ့ရှိလေသည်။ ထိုသို့ တစ်မျိုးစီ တုံ့ပြန်ရာတွင် ဥပမာအားဖြင့် (က) အာရုံကြောကို ဖြတ်သန်းလျှောက်သွားပါက (က) တုံ့ပြန်မှုကိုပင် ရရှိမည်ဖြစ်လေသည်။ ဤတွင် အချို့သော အာရုံကြောလမ်းဆက်များသည် မွေးဖွားသည့်ကာလကပင် တစ်မျိုးတစ်မည်အားဖြင့် ကူးဆက်ပြီး ရှိနေတတ်လေသည်။ အချို့သည် ကား ကြီးပြင်းသည့်အခါမှ ပတ်ဝန်းကျင်သဘာဝ၏ ရိုက်ဟပ်မှုအတိုင်း တစ်မျိုးတစ်မည် ဆက်စပ်လာရပေသည်။ ဇာတိစိတ် အပြုအမူ စသည်တို့သည် မွေးစက ပါရှိပြီးသော အာရုံကြောလမ်းအတိုင်း ဦးနှောက်သို့ ကူးဝင်တုံ့ပြန်ခြင်းများဖြစ်သဖြင့် စေ့ဆော်မှုသည် တစ်မျိုးတစ်လမ်းတည်း ဖြစ်ရတတ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရိုက်ဟပ်သော အသိကြောင့် တုံ့ပြန်မှုလမ်းကြောင်းများ ပြောင်းလဲသွားတတ်သဖြင့် စေ့ဆော်မှုလည်း ပြောင်းလဲသွားနိုင်လေသည်။

တစ်စုံတစ်ခုသော တွေ့ထိအာရုံသည် ဖြတ်ကူးသွားနေကျ ဖြစ်သော မကောင်းမှုကို စေ့ဆော်သည့်အာရုံကြောကို ဖြတ်သန်းလျှောက်သွားသည်ဆိုပါက ထိုအာရုံကြော၏ စေ့ဆော်မှုကြောင့် မကောင်းသော တုံ့ပြန်မှုကိုသာ ပြုလိမ့်မည်ဖြစ်လေသည်။ အကယ်၍ ထိုထိတွေ့အာရုံကို ကောင်းသောစေ့ဆော်မှုကို တိုက်ဟွန်းတတ်သည့် အာရုံကြောအတိုင်း ဖြတ်သန်းလျှောက်သွားစေနိုင်မည်ဆိုသော် တုံ့ပြန်မှုသည် ကောင်းသော တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်လာပေမည်။ ထိုသို့ ကောင်းသောစေ့ဆော်မှုကို တိုက်တွန်း

သည် အာရုံကြောလမ်းသည် အကြောမြွှာများမှတစ်ဆင့် မဆက်စပ်မိ၍ လမ်းကြောင်းမပွင့်ပါက ကောင်းသောတုံ့ပြန်မှုကို ရမည်မဟုတ်ပေ။ ထိုကြောင့် ကောင်းသောတုံ့ပြန်မှုကို လိုလားသည့် စိတ်ကို ပြင်းထန်စွာ ဆန္ဒပြုခြင်းဖြင့် ပြင်းထန်သော လှုပ်ရှားမှုကြောင့် အကြောမြွှာတို့ ထိကပ်ပေါင်းဆက်၍ လမ်းကြောင်းသစ် ဖြစ်ပေါ်လာစေရပေသည်။ ဤနည်းဖြင့် ကောင်းသောတုံ့ပြန်မှု ပေါ်ပေါက်လာရပေသည်။

ကလေးငယ် တစ်ယောက်၏ ဦးနှောက်တွင် အချို့ အကြောမြွှာများသည် ထိတွေ့ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်လျက် အချို့သည်ကား တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ရစ်ပတ်နေသော်လည်း ထိကပ်ခြင်း မရှိသေးချေ။ ကြီးပြင်းလာသော အခါတွင် ပတ်ဝန်းကျင်အရ ဖြစ်ပေါ်သော တုံ့ပြန်မှုများ၏ အကျိုးအားဖြင့် အာရုံကြောအချင်းချင်း ထိစပ်၍ လမ်းကြောင်းသစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာရလေသည်။ မည်သည့်အာရုံကြောနှင့် မည်သည့်အာရုံကြောတို့ ထိဆက်မိရမည်ဆိုသည်မှာ ပြင်ပလှုံ့ဆော်ချက်များပေါ်တွင် တုံ့ပြန်ပြုမူချက်ပေါ်၌ တည်လေသည်။ ဤနည်းဖြင့် ဆက်စပ်မှုသည် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဖြစ်ပေါ်၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဖြစ်ပေါ်ရပုံလည်းမတူဘဲ ရှိလေသည်။

ကလေးငယ်နှစ်ယောက်သည် ဝှမ်းစကလေး ကိုင်တွယ်ရာ၌ တစ်ယောက်က လက်တွန်းရွံ့၍နေပေမည်။ ကျန်တစ်ယောက်ကမူ ထိုသို့ ရွံ့ဆုတ်ခြင်းမရှိဘဲ ရဲဝံ့စွာ ကိုင်တွယ်ပေလိမ့်မည်။ ထိုကြောင့် အာရုံအသီးသီး၌ ထင်ဟပ်ချက်များသည် အာရုံကြောများသို့ ရောက်သည့်အခါ အာရုံကြောချင်း ဆက်သွယ်ပုံ အမျိုးမျိုးရှိသည့်အလျောက် တုံ့ပြန်မှုလည်း အမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်ရခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ကလေးငယ်တစ်ယောက်အား ခွေးဟောင်သံကြားရသည့်အခါ လူကြီးက လှန်၍ပေးပါက ကလေး၏အာရုံကြောများသည် ကြောက်ရွံ့စေသော တုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်စေသည့် လမ်းကြောင်းအတိုင်း ကူးဆက်သွားပေမည်။ ထိုသို့ အာရုံကြော

အဆက်အစပ် တစ်မျိုးလမ်းပွင့်သောကြောင့် နောင်အခါတွင် ကလေးသည် ခွေးဟောင်သံကြားတိုင်း ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ပေလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ခွေးဟောင်သံသည် ကြောက်ရွံ့မှု တုံ့ပြန်စေနိုင်သော အာရုံကြော အဆက်အစပ် လမ်းကြောင်းမှတစ်ဆင့် ဦးနှောက်သို့ ဝင်နေကျဖြစ်နေသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ခွေးဟောင်သံသည် ကလေးအဖို့ အရေးမစိုက်သော တုံ့ပြန်မှုကို စေ့ဆော်သည့်လမ်းဖြင့် အာရုံမကူးဆက်တော့ပေ။ ထို့ကြောင့် ပထမတွေ့ထိရိုက်ဟပ်မိသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပေါ်ချက်များသည် ဒဏ်သေ၍ အလေ့အကျင့်ကဲ့သို့ ခိုင်မြဲ၍နေရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အကယ်၍ ခွေးဟောင်သံကြားရစဉ်က မည်သို့မျှ မတုန်လှုပ်ဘဲ နေစေမည့် အာရုံကြောလမ်းဆက်မှ အာရုံကူးဝင်သွားပါမူကား နောင်အခါတွင်လည်း ထိုပွင့်ပြီးလမ်းအတိုင်း ကူးဝင်မည်ဖြစ်သဖြင့် ကလေးသည် မတုန်မလှုပ်ပင် ရှိနေပေလိမ့်မည်။ ကွင်းပြင်ပေါ်သို့ ရေကို သွန်ချ လိုက်သောအခါ စီးဆင်းဖြစ်ပေါ်သော ရေစီးကြောင်းအတိုင်းပင် ထိုနေရာတွင် ထပ်မံသွန်ချသောရေများ စီးဆင်းသွားရသည့်သဘော ဖြစ်လေသည်။ အကယ်၍ ရေစီးကြောင်းသည် ကောက်ကွေ့စေလိုပါက ကောက်ကွေးအောင် လမ်းကြောင်းရာပေးထားလျှင် ပေးသည့်အတိုင်း ကောက်ကွေ့၍ စီးဆင်းမည် ဖြစ်လေသည်။ အကယ်၍ ဖြောင့်ဖြောင့် စီးဆင်းစေလိုပါကလည်း လမ်းကြောင်းရာကို ဖြောင့်အောင် အရာပေးထားလျှင် ထိုအတိုင်းပင် စီးဆင်းပေလိမ့်မည်။ လမ်းကြောင်းစီးကြောင်း တစ်ခု ပေါ်ပြီးပါက ထိုလမ်းကြောင်းအတိုင်းပင် စီးဆင်းမည်မှာ သဘာဝပင် ဖြစ်လေသည်။ အကယ်၍ စီးနေကျလမ်းကြောင်းကို တစ်မျိုးတစ်မည်ဖြစ်စေလိုပါက လုံ့လထုတ်၍ လမ်းကြောင်းပြောင်းပေးရမည် ဖြစ်လေသည်။ အာရုံကြောများ အနည်းနည်းအဖုံဖုံ ပေါင်းစပ်ထိဆက်၍

ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်နည်း

လမ်းကြောင်းဖြစ်စေရာ၌လည်း ဤသဘောမျိုးပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုကြောင့် အစဦးဖြစ်ပေါ်စေသည့် အာရုံလမ်းကြောင်းသစ်များသည် ကောင်းသောတုံ့ပြန်မှုကို စေ့ဆော်နိုင်သည့်လမ်းကြောင်းမျိုး ဖြစ်စေရန် ရှေးဦးထိတွေ့ သိမြင်မှုများသည် ပုံမှန်ဖို့ အရေးကြီးပေသည်။ တစ်ကြိမ်မှန်က အစဉ်မှန်တတ်၍ တစ်ကြိမ်မှားက အစဉ်မှားတတ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် လိုသလို ပြုပြင်ပေးနိုင်သည်ကိုလည်း သတိပြုရပေမည်။ လမ်းဟောင်းမှ လမ်းသစ်သို့ လိုအပ်သလို ပြောင်းလဲကူးဝင်အောင် အားထုတ်ရသည်မှာကား မလွယ်ကူသည်ကိုလည်း သိနားလည်ရပေလိမ့်မည်။ ဤကား ဦးနှောက်၏ လုပ်ကိုင်ပြုမှု တုံ့ပြန်ပုံအလေ့အထ သဘောပင် ဖြစ်လေသည်။

ပို၍ရှင်းလင်းအောင် ဥပမာပြရလျှင် ကလေးတစ်ယောက်သည် မော်တော်ကားသံကို ကြားသဖြင့် ကြောက်လန့်သည် ဆိုပါအံ့။ ထိုအသံအာရုံကူးလျှောက်သွားသော အာရုံကြောများသည် ထိတ်လန့်ခြင်းကို တုံ့ပြန်စေသော အာရုံကြောများနှင့် လမ်းကြောင်း ပေါင်းစပ်သွားခြင်းကြောင့် ထိုသို့ထိတ်လန့်ရပေသည်။ ဤသို့အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်လတ်သော် ကလေးတွင် မော်တော်ကားသံကြားတိုင်း ကြောက်လန့်မှု ဖြစ်ပေါ်ရလေတော့သည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသို့ဖြစ်စေသောလမ်းကြောင်း (၀၁) အာရုံကြောဆက်စပ်မှုစနစ်က ခိုင်မြဲသွားခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ အကယ်၍ မော်တော်ကားသံကို ကြားရပြီးနောက် မည်သည့် အန္တရာယ်မျှမရှိကြောင်းကို သိရှိရသောအခါတွင်ကား တည်ကြည် ငြိမ်သက်မှု ရှိရန် ကလေးသည် စိတ်ကိုပြင်ပေလိမ့်မည်။ ဤအားထုတ်မှုနှင့် ဆန္ဒအသစ်သည် ငြိမ်သက်ခြင်းကို တုံ့ပြန်စေသည့် အာရုံကြောများနှင့် ဆက်သွယ်မိအောင် လမ်းကြောင်းပြောင်းပေးပေလိမ့်မည်။ တစ်ကြိမ်

မော်တော်ကားသံကြား၍ အန္တရာယ်မရှိကြောင်း သိရှိသောအသိ၏ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ယခင်က မော်တော်ကားသံကြားရသည့် အာရုံသည် ထိတ်လန့်မှုကို တုံ့ပြန်သည့်လမ်းဟောင်းမှ မကူးဆက်တော့ဘဲ ငြိမ်သက်စေသည့်လမ်းသစ်မှ ကူးဆက်သွားလိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။ ဤသို့လျှင် အာရုံတို့သည် ဦးနှောက် အာရုံကြောမျှင်များနှင့် ရိုက်ဟပ်၍ လူ၏ အတွေး၊ အသိနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို ကြိုးကိုင် ဖန်တီးပေးလေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဦးနှောက်သည် အာရုံနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၏ ရိုက်ဟပ်မှုကိုခံယူ၍ သင့်လျော်သလို လူအားသိစေ၊ ခံစားစေ၊ တုံ့ပြန်စေသည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်လေသည်။

သတ္တဝါများတွင် ကြောင်၊ ခွေး၊ ကြက်၊ ငှက် စသည်တို့သည် တိုတောင်းလှသော အချိန်အတွင်း မိမိတို့ဘာသာဘာဝ ကြီးမြောက်၍ ပြုလုပ်သင့်ရာကို ပြုလုပ်နိုင်သော်လည်း လူများမှာ ကလေးဘဝ၌ အတန်ကြာအောင် အချိန်ကုန်စေရသည်ကို သတိပြုမိပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ အချိန်ယူရခြင်းသည် လူလောက၏ အတွေ့အကြုံနှင့် လူ့စွမ်းရည်တို့ကို များပြားစွာ တွေ့ဆိုင်ရမည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အထူးတလည် ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက် အချိန်ယူရခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ထိုအချိန်အတွင်း၌ နုနယ်ရှုပ်ထွေးလှသော ဦးနှောက်သည်လည်း အရှိန်ယူပြုပြင် ကြီးထွားလာရလေသည်။ ထိုကြောင့် ကလေးဘဝတွင် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ထိန်းကျောင်းလမ်းပြမှု အရေးကြီးကြောင်းကို သိနားလည်ကြရလေသည်။

ဉာဏ်၏ကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍လည်း ဦးနှောက်သည် ငယ်စဉ်ကတည်းကပင် မှန်ကန်စွာ ကြီးထွားလာရန်လိုလေသည်။ ဦးနှောက်ပျက်စီးသဖြင့် စိတ်မနှံ့ခြင်း၊ အာရုံမကွဲပြားခြင်း၊ မေ့လျော့ခြင်း၊ ရူးသွပ်ဖောက်ပြန်ခြင်း စသည်တို့ကို ကြားသိဖူးကြပေမည်။ ထိုမှတစ်ပါး ဦးနှောက်ခြောက်သည်၊ ဦးနှောက်ဆေးသည်၊ ဦးနှောက်မကောင်း စသော

ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်နည်း

စကားလုံးများကိုလည်း ကြားဖူးကြပေမည်။ ထိုစကားများတွင် မှန်ကန်သောအချက် ပါဝင်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ထိုကြောင့် ဦးနှောက်ကိုလည်း ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးအောင် ဂရုစိုက်ရမည်ပြင် ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်များမှလည်း ကာကွယ်ပေးရမည် ဖြစ်လေသည်။ သဘာဝအားဖြင့် ဦးနှောက်သည် ဦးခေါင်းအရိုးခွံအတွင်း၌ ရှိနေသဖြင့်လည်း သာမန်အားဖြင့် အကာအကွယ်ရပြီးပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ နား မျက်စိ စသော ဒွါရပေါက်တို့မှ ရောဂါပိုးမွှားဝင်ရောက်ခြင်း၊ အာရုံကြောများ ထိခိုက်ခြင်းစသော ရောဂါဝေဒနာတို့ကြောင့် ဦးနှောက်ပျက်စီးစေနိုင်ပေသေးသည်။

ထိုမှတစ်ပါး ဦးနှောက်ကိုအသုံးပြုရသော တွေးခေါ်စဉ်းစားခြင်းများကို အလွန်အကျွံ ပြုလုပ်အားထုတ်ရသူများသည်လည်း ဒဏ်ပိတတ်ပေသေးသည်။ စိတ်ကူးဉာဏ်ကူးဖြင့် တီထွင်ကြံဆရသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သာမန်လူများထက် ပို၍ ဦးနှောက်ကို အလုပ်ပေးကြရလေသည်။ ပိဋကတ်တို့ကို အာဂုံကျက်မှတ် ပြန်ဆိုရသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည်လည်း ထိုနည်းတူပင် ဦးနှောက်ကို အသုံးများလေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုသို့အသုံးများတိုင်း စိတ်ဖောက်ပြန် ပျက်စီးခြင်းမျိုးကား မဖြစ်တတ်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်သာလျှင် ရာခိုင်နှုန်းအနည်းငယ်အားဖြင့် ပညာချွန်သူများ ဦးနှောက်ပျက်သည်ကို တွေ့ရှိရတတ်လေသည်။ အချို့ သင်္ချာ၊ သိပ္ပံစသည်ဖြင့် စဉ်းစားကြံဆရသောပညာရပ်များ၊ ဒဿနိကဗေဒနှင့် အခြားစဉ်းစားမှုဆိုင်ရာ ပညာရပ်များတွင် ထူးချွန်သောပုဂ္ဂိုလ်များထဲတွင် အချို့သည် ရူးသွပ်သည်ဟု ဆိုရလောက်အောင် မသိသာသော်လည်း စိတ်ကြောင့်သောအပြုအမူ၊ သာမန်ထက်ထူးကဲသော အပြုအမူ၊ ပေါကြောင်ကြောင် အပြုအမူများကို ပြုလုပ်တတ်သည်ကို သတိထားလေ့လာသည့်အခါတွင် တွေ့ရှိရတတ်လေသည်။ ထိုသူများသည်

အသိပညာနည်းပါးသူများကား မဟုတ်ပေ။ စင်စစ်အားဖြင့် အသိပညာများပြားလွန်းသောကြောင့် ဦးနှောက်အာရုံကြောများသည် ဒဏ်ပိ၍ ချို့ယွင်းဖောက်ပြန်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ယူဆစရာ ရှိပေသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဦးနှောက်ကို တစ်ဆက်တည်းသော်လည်းကောင်း၊ ဒဏ်ပိအောင်သော်လည်းကောင်း အလွန်အမင်း အသုံးချခြင်းကို ကား ရှောင်ကြဉ်ရပေလိမ့်မည်။ တစ်ဆက်တည်း စာကျက်ခြင်း၊ စဉ်းစားကြံဆခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ခဲ့လျှင် ထိုင်းမှိုင်း၍ မှုန်ဝါးလာရုံမက ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်ရိုးကိုက်ခြင်း၊ ဇက်လေးခြင်း၊ မအီမသာ ဖြစ်ခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားရတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဦးနှောက်ဆေးခြင်း ဟူသော အာရုံပြောင်းလဲမှု၊ အနားပေးမှုများဖြင့် သက်သာစွာ ကြာရှည်လေးမြင့် အသုံးချသွားရန် လိုလေသည်။

ကလေးသူငယ်များအား ဦးခေါင်းပိုင်းကို ရိုက်နှက်ခြင်း၊ အလေးအပင် ရွက်ပိုးစေခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်အောင် ခိုင်းစေခြင်း စသည် တို့ကို မပြုအပ်သည်ကိုလည်း သိရှိထားသင့်ပေသည်။ လူကြီးများက အဆင်ခြင်မရှိဘဲ ဒဏ်ပိအောင် ပြုမှုတတ်ကြသဖြင့် ကလေးသူငယ်များသည် အချိန်အရွယ် ရောက်လာသည့်တိုင်အောင် ဉာဏ်တိုးတက်သင့် သလောက် မတိုးတက်ဘဲ ရှိရလေသည်။ လူကြီးများသည်လည်း ဉာဏ်အလုပ်ကို နားနားနေနေလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ဦးနှောက်အားတိုးစေသော အစာအာဟာရ၊ ဆေးဝါးမှီဝဲခြင်း၊ လန်းဆန်းသန့်ရှင်းစွာ နေထိုင်ခြင်းတို့သည်လည်း ဦးနှောက်ကို အားတိုးစေ၍ ဉာဏ်ကိုကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်ပျိုးထောင်ရာ ရောက်စေနိုင်ပေသည်။

ဉာဏ်တို့၏ အချင်းချင်းဆက်သွယ်မှု

ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လုပ်ကိုင်စားသောက်ရာ၌ လည်းကောင်း၊ ပညာသင်ကြားရာ၌ လည်းကောင်း၊ လူ့လောကကြီးကို တည်ဆောက်နေရာ၌ လည်းကောင်း ဉာဏ်သည် အလွန်အရေးပါလျက်ရှိလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ကိုင်နိုင်သမျှသော အရာဝတ္ထုတို့သည် ဉာဏ်၏ဆောင်ရွက်မှုများ ဖြစ်သည်ဟုဆိုလျှင်လည်း ကန့်ကွက်နိုင်သူရှိမည်မဟုတ်ပေ။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် တိုးတက်တီထွင်နေသူများ၊ ပညာအရပ်ရပ်တွင် ထူးချွန်တိုးတက်နေသူများ၊ လူသားများကို ပဲ့ကိုင်အုပ်ချုပ်နေသူများ စသည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးအားလုံးသည် ဉာဏ်ကြီးရှင်များပင် ဖြစ်လေသည်။ စင်စစ်သော်ကား လူသည် တိရစ္ဆာန်လောကသားတို့နှင့် ခြားနားနေခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အဆင့်အမြင့်ဆုံး တိုးတက်နေသော သတ္တဝါအမျိုးအစား ဖြစ်နေခြင်းသည်လည်းကောင်း ဉာဏ်ကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ အိပ်စားကာမ ဤသုံးဝတွင် လူနှင့်နွားသည် မခြား အတူဟူ၍ ဆိုကြပေသည်။ ဤတွင် လူသည် နွားထက် သာလွန်စေရန်မှာ ဉာဏ်ရှိဖို့အရေးပင် ဖြစ်လေသည်။ ဉာဏ်သာမရှိပါက လူနှင့်နွားသည် အတူတူပင်ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ဆိုလိုပေသည်။

ဉာဏ်ဟုဆိုသည့်အခါတိုင်း ဉာဏ်အမျိုးအစား သုံးရပ်စလုံး ပါဝင်သည်ဟုပင် နားလည်ရပေမည်။ ကျောင်းသားတစ်ယောက်သည် ပညာသင်ကြားရာတွင် အသိဉာဏ် ပေါက်ရောက်သင့်သလောက် ပေါက်ရောက်ကျယ်ပြန့်ရပေလိမ့်မည်။ မှတ်ဉာဏ်ရှိသလောက်လည်း ရှိရပေလိမ့်မည်။ ဤအရည်အချင်းသုံးရပ် စုံညီပါမှ ပိုမိုတိုးတက်နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ဥပမာ- ကျောင်းသားကလေးတစ်ယောက်သည် ဂဏန်းပုစ္ဆာ

တစ်ပုဒ်ကို တွက်သည်ဆိုပါအံ့။ ထိုပုစ္ဆာမှာ...

လူတစ်ယောက်၌ နွားထီးနွားမ ဆယ်ကောင်ရှိသည်။ နွားကလေး
သုံးကောင်မွေးသည်။ နွားလေးကောင်သေသွားသည်။ စုစုပေါင်း
နွား ဘယ်နှကောင်ရှိနေမည်နည်း။

ဤပုစ္ဆာတွင် မွေးသည်ဆိုခြင်းမှာ တိုးခြင်းဖြစ်၍ သေသည်ဆို
ခြင်းမှာ လျော့ခြင်းဖြစ်သည်ဟူသော သဘောကို သိရပေမည်။ ဤကား
အသိဉာဏ်၏ ကိစ္စပင် ဖြစ်လေသည်။

“တိုးလျှင်ပေါင်း၊ လျော့လျှင်နုတ်” ဟူသော တွက်ရိုးကိုလည်း
ကောင်း၊ ရှိရင်းစွဲနွားမည်မျှ၊ တိုးသောနွားမည်မျှ၊ သေသောနွား မည်မျှ
စသည်ကိုလည်းကောင်း မှတ်မိနေရပေဦးမည်။ ဤကား မှတ်ဉာဏ်
ကိစ္စပင် ဖြစ်လေသည်။

ဤပုစ္ဆာတွင် ရှိရင်းစွဲ နွားအရေအတွက်ကို ရှိရင်းတိုင်းထား၍
မည်မျှတိုးသည်၊ လျော့သည်ကိုသိရန် အတိုးနှင့်အလျော့ကို ချိန်ညှိ၍
ကြည့်ပါက အတိုးသုံးကောင်၊ အလျော့လေးကောင် ရှိနေသဖြင့်
တိုးလာသောနွားထဲတွင် သေသောနွားကို နုတ်လောက်မည်မဟုတ်၊ ရှိရင်း
နွားထဲကပင် လျော့စရာရှိနေသေးသည်။ ထိုကြောင့် ရှိရင်းနှင့် တိုးသမျှ
နွားများကို စုစုပေါင်းပြီးမှ ထိုအထဲမှ သေသောနွားကို နုတ်ပစ်ပါက
တွက်နည်းလွယ်ကူမည်ကို စဉ်းစားရပေမည်။ ဤကား စဉ်းစားဉာဏ်၊
ထိုးထွင်းဉာဏ်၏ ကိစ္စပင် ဖြစ်လေသည်။

ဤသို့လျှင် ပုစ္ဆာကလေးတစ်ပုဒ်ကို တွက်ရန်အရေး၌ အသိဉာဏ်၊
မှတ်ဉာဏ်နှင့် စဉ်းစားဉာဏ် သုံးမျိုးစလုံးကို စေစားအသုံးချကြောင်း
သိရှိနိုင်ပေသည်။ အခြားအခြားသော ကိစ္စဟူသမျှ၌လည်း ဉာဏ်တစ်မျိုး
ကိုဖြစ်စေ၊ နှစ်မျိုးကိုဖြစ်စေ၊ သုံးမျိုးကိုဖြစ်စေ သုံးစွဲရသည်သာဖြစ်၍
အချို့ လုပ်ငန်းကိစ္စများ ဉာဏ်တစ်မျိုး သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးကိုလည်း

ပိုလွန်အသုံး ချရသည်လည်း ရှိပေမည်။ မည်သည့်ဉာဏ်ကို မည်မျှအသုံး ချရမည်မှာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှု၏ သဘောအရ ကွဲပြားပေမည်။ တီထွင်မှု၌ စဉ်းစားဉာဏ်ကို ပိုသုံးရ၍ ကျက်မှတ်ခြင်းတွင် မှတ်ဉာဏ်ကို ပို၍သုံးရပြီး ဝေဖန်ပိုင်းခြားရာ၌ အသိဉာဏ်ကို ပိုသုံးရကြောင်း သတိပြု မိနိုင်ပေသည်။

အမှန်အားဖြင့် ဉာဏ်တစ်ခုသည် တစ်ခုနှင့် ဆက်သွယ်နေ၍ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အကျိုးပြုခြင်းများလည်း ရှိလေသည်။ ဥပမာ- အသိ ဉာဏ်တွင် မှတ်ဉာဏ်ကြောင့် မှတ်သားထားသော အကြောင်းအချက် များသည် အထောက်အပံ့ပြုနေပေသည်။ နှင်းဆီပန်းတစ်ပွင့်ကို မြင်ရ လျှင် ထိုပန်းသည် မည်မျှကြီးသည်ကို စိတ်တွင်မှတ်ထားသော ယခင် တွေ့မြင်ရခြင်းတို့ဖြင့် ချိန်ထိုး၍ စဉ်းစားလာပေသည်။ ထိုအခါ အသိ၌ ယခင်တွေ့ဖူးသည့် ပန်းပွင့်မျှလောက် မကြီးသဖြင့် အလတ်စားပန်းမျိုး ဖြစ်သည်ဟူသော အသိရရှိလာပေမည်။ သို့တည်းမဟုတ် ယခင်က ဤမျှကြီးမားသော ပန်းပွင့်ကို မမြင်တွေ့ခဲ့ရဖူးကြောင်း မှတ်ဉာဏ်က ကူညီညွှန်ပြပေးနေသည့်အတိုင်း ဤနှင်းဆီပွင့်သည် မကြုံဖူးအောင် ကြီးထွားလှသည်ဟူသောအသိသည် ပေါ်ပေါက်လာပေလိမ့်မည်။ မည် သည့်အရောင်အဆင်းရှိသည်၊ မည်မျှမွှေးသည် စသည်ကိုလည်း ခံယူ ထားပြီးသော မှတ်ဉာဏ်ပေါ်တွင်အခြေခံ၍ အသိသစ်များ ခံယူရရှိပေ လိမ့်မည်။ ရွှေ၏အရည်ကိုသိရန် မှတ်ကျောက်ပေါ်၌ ခြစ်၍ ယခင်မှတ် ကျောက်ပေါ်၌ ခြစ်ထားသော ရွှေ၏အရောင်နှင့် စိတ်တွင်ဖြစ်စေ၊ မျက်မြင်တွင်ဖြစ်စေ နှိုင်းယှဉ်ဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြင့် မည်မျှ အရည်အသွေး ရှိသည်ကို ပိုင်းခြားနိုင်လေသည်။ ထိုမှတ်ကျောက်ပေါ်၌ မူလထင်သော စံချိန်သည် မှတ်ဉာဏ်၏အလုပ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုမှတစ်ပါး နှင်းဆီပန်းရနံ့သည် မည်သည့်ပန်း၏ အစိတ်အပိုင်း

မှ ပေါ်ထွက်သည်ကို သိရှိခြင်းနှင့် ထိုအနံ့သည် မည်သို့ လွင့်ပျောက်နိုင်ကြောင်း၊ ထိုလွင့်ပျောက်မှုကို မည်သို့ထိန်းအုပ်ကာကွယ်၍ ထိုအနံ့ကို မည်သို့ ထုတ်ယူနိုင်ကြောင်းကို ဆက်လက်၍ ကြံဆစဉ်းစားပါက နှင်းဆီပန်းမှ အနံ့ထုတ်ယူနည်းကို သိရှိလာမည် ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ တိုးတက်စဉ်းစား ကြံဆမှုသည် မူလအသိတရားများနှင့် မှတ်သားသတိမူမိသော အချက်ပေါ်တွင် အခြေတည်၍ ဆင့်ကဲတိုးတက်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုကြောင့် စဉ်းစားဉာဏ်သည်လည်း မှတ်ဉာဏ်နှင့် အသိဉာဏ်တို့မှကင်း၍ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိရှိရပြန်လေသည်။

ထိုနည်းတူပင်လျှင် စဉ်းစားလေလေ၊ အသိကျယ်ဝန်းလေလေဖြစ်၍ ထိုအသိကို မှတ်သားမိလေလေ စဉ်းစားဉာဏ်အား ရင့်သန်တိုးတက်လွယ်လေလေပင် ဖြစ်လေသည်။ မှတ်ဉာဏ်အရာ၌လည်း မှတ်မိလေလေ၊ အသိဉာဏ်ကျယ်လေလေ စဉ်းစားဉာဏ်ထက်မြက် လေလေပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုကြောင့် ဉာဏ်သုံးမျိုးလုံး၏ အညမည သဘောအားဖြင့် အပြန်အလှန် အကျိုးပြုပုံကို တြိဂံဖြင့်ပင် ပုံဆောင်နိုင်ပေသည်။

ထိုအချက်ကို သုံးသပ်လျှင် ဉာဏ်ကောင်းလိုသူများသည် မှတ်ဉာဏ် တစ်ဖက်တည်း၌သော်လည်းကောင်း၊ အသိဉာဏ် တစ်ခုတည်း၌



ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်နည်း

သော်လည်းကောင်း၊ တီထွင်ဉာဏ်တစ်ဖက်တည်း၌ သော်လည်းကောင်း ထူးချွန်အောင် ကြိုးစား၍မရပေ။ ဉာဏ်တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကျေးဇူးပြုသော ကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဉာဏ်အားလုံးစုံလင်မှသာ ပို၍ ထူးချွန်အောင်မြင် နိုင်သဖြင့် လည်းကောင်း ဉာဏ်အားလုံး စုံလင်တိုးတက်အောင် ကြိုးစားရ ပေလိမ့်မည်။

ဤတွင် အချို့သောသူများသည် အသိဉာဏ်ပို၍ ကျယ်ပြန့်သည် ကို တွေ့ဖူးပေလိမ့်မည်။ အချို့သောသူများတွင် မှတ်ဉာဏ်ပို၍ ကောင်း မွန်သည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ အချို့သောသူများသည်ကား စဉ်းစား ဉာဏ်အရာတွင် အလွန်ထက်မြက်ထူးချွန်နေသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့် မည်။ တစ်ဖက်ဖက်တွင် ထူးချွန်သည်မှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိ၍ ဖြစ်နိုင်သော ကိစ္စလည်း မှန်ပေသည်။ အားလုံး တစ်ပြိုင်တည်း ကောင်းမွန်နေသူများ အတွက်ကား ဉာဏ်တစ်ရပ်ရပ်တွင် ထူးချွန်မှုပြသရန် မလွယ်ကူပေ။ ဉာဏ်တစ်ခုကို တစ်ခုက လွှမ်းမိုးရန်မှာ ကျန်သောဉာဏ်များကလည်း ထက်မြက်နေသောကြောင့် ပိုသည်ထက်ပိုကဲရန် ခက်ခဲနေပေမည်။ ဥပမာအားဖြင့် အလေးမသူသည် ဆယ်ပေါင်မရာမှ ပေါင်နှစ်ဆယ်သို့ လည်းကောင်း၊ ပေါင်သုံးဆယ်သို့လည်းကောင်း တိုး၍ မရန်မှာ များစွာ ဝန်မလေးလှသော်လည်း ပေါင်တစ်ရာငါးဆယ်ကို မနေသူသည် ပေါင် ငါးပေါင်မျှ နောက်ထပ်တိုးရန် များစွာဝန်လေးပေသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သူသည် ရှိသမျှအစွမ်းကုန် မြှင့်ထားပြီးသား အင်အားပေါ်တွင် ထပ်၍မြှင့်နေရသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ထိုကြောင့် ဉာဏ်အဘက် ဘက်မှ တိုးတက်သူထက် ဉာဏ်တစ်ဘက်ဘက်တွင် ချွန်၍နေသူများမှာ ပို၍ထင်ရှားတတ်လေသည်။ အကောင်းဆုံးနည်းမှာ ဉာဏ်အားလုံး ညီညီ ညာညာ တိုးတက်စေသင့် ခြင်းပင်ဖြစ်၍ တစ်ဖက်ဖက်တွင် ထူးချွန်နေပါ ကလည်း ကျန်ဉာဏ်များတွင် ကွာခြားလွန်းအောင် နိမ့်ကျ၍ မနေစေရန်

ကြိုးစားရလိမ့်မည်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်၍ရသလော

“ဉာဏ်ဆိုတာ သူ့ဦးနှောက်နဲ့သူ ဖြစ်လာတာမျိုးပဲ”

“ဉာဏ်ဆိုတာ မွေးကတည်းက ပါလာတာပါ”

ဤသို့သော အပြောမျိုးဖြင့် “လူမတန် ကံချ” ဟူသော စကားကို အားကျကာ “လူမတန်၍ ဉာဏ်ကိုချ” နေသူများ ရှိလေသည်။ လူအားလုံးသည် မွေးလာကတည်းကအတိုင်း ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သော် လည်းကောင်း၊ အသစ်သော အားထုတ်မှုနှင့်သော်လည်းကောင်း ကင်းပြတ်အောင် ကမ္ဘာတစ်ခုသီးခြား၍ ထားမည်ဆိုပါက လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးသည် ဉာဏ်အရာတွင် နိမ့်မြင့်ကွာခြားခြင်း အလွန်နည်းပါးနေပေလိမ့်မည်။

“ဉာဏ်ကို ကောင်းအောင်လုပ်လို့ရပါ့မလား”

သိလို၍ မေးသည်ဖြစ်စေ၊ ညည်းညည်းညူညူပင် ညည်းတွားသည် ဖြစ်စေ၊ မကျေနပ်သောစိတ်ဖြင့် စောဒကတက်သည် ဖြစ်စေအဖြေကား...

“လုပ်လို့ရပါတယ်”

ဟူ၍သာ ဖြေဆိုရလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

လောကတွင် ဉာဏ်ထုံသူများ၊ စာသင်၍ မတတ်သူများ၊ မေ့လွန်းလျော့လွန်းသူများ၊ စဉ်းစားဉာဏ် ခေါင်းပါးသူများ စသည်ဖြင့် ဉာဏ်အရာ၌ အရေးနိမ့်သူများ ရှိနေပေလိမ့်မည်။ ထိုသူများသည် သာမန်လူများနှင့်မတူဘဲ ဉာဏ်နည်းကြသူများ မှန်ပေမည်။ ထိုသူများ ရှိနေသဖြင့် ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်၍ ရနိုင်မည်မဟုတ်ဟူ၍ ကောက်ချက်ချလျှင် မှန်ကန်မည်မဟုတ်ပေ။ ထိုမှတစ်ပါး ကမ္ဘာပေါ်တွင် အံ့ဩ

ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်နည်း

လောက်အောင် ဉာဏ်ကြီးမားသူဦးရေသည် အလွန်ပင်နည်းပါးပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့နည်းပါးသဖြင့်လည်း “ဉာဏ်ကောင်းအောင်သာ လုပ်လို့ ရရင် တစ်ကမ္ဘာလုံး ဉာဏ်ကြီးရှင်ချည်း ဖြစ်ကုန်မှာပေါ့” ဟူ၍ လည်း မဆိုထိုက်ပေ။ အလွန်ထုံလွန်းသူ၊ အလွန်ထက်လွန်းသူတို့သည် ရာခိုင်နှုန်းနည်းပါးသော သဘာဝလွန်မှုများဖြစ်၍ “အထူးကိစ္စ” ဟူ၍ပင် ဆိုရပေလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် သာမန်လူများ၌ ဉာဏ်အနုအရင့်၊ အနိမ့်အမြင့် ကွာခြားခြင်း မရှိတော့ပြီလောဟု မေးရန်ရှိပေသည်။ သာမန်လူများ၌ ဉာဏ်ချင်းကွာခြားမှုများ ရှိပေသည်။ ဤသို့ ကွာခြားခြင်းသည် ပါရမီကြောင့်မဟုတ်ဘဲ လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်မှု ကွာခြားခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ရသည်ဟူ၍ ဖြေဆိုရပေလိမ့်မည်။

အလွန်ဉာဏ်ထုံသူအား ဉာဏ်ကြီးရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် မန်းမှုတ်၍ မရနိုင်စေကာမူ ဉာဏ်မကောင်းသူကို ကောင်းအောင်သော်လည်းကောင်း၊ ဉာဏ်ကောင်းသူကို ပို၍ကောင်းအောင်သော်လည်းကောင်း လုပ်ယူ၍ရပေသည်။ ဉာဏ်ကောင်းအောင် လုပ်နည်းများကား ရှိလေသည်။ ဤနည်းများကို လက်တွေ့မလေ့ကျင့်လျှင်သာ ရှိရပေမည်။ လေ့ကျင့်လျှင်ကား ရနိုင်ကြောင်းကို ဤစာအုပ်မပြီးဆုံးမီပင် ကိုယ်တိုင် သိရှိလာလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ဉာဏ်ကောင်းအောင် မည်သို့မျှ အားမထုတ်ဘဲ ဉာဏ်ကောင်းသူများ ရှိပေလိမ့်မည်။ ထိုသူတို့ကိုယ်တိုင်က ဉာဏ်ကောင်းအောင် မည်သို့မျှ မလုပ်ခဲ့ပါ။ ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်နည်းစာအုပ်ကိုလည်း မဖတ်ဖူးပါဟု ဆိုကောင်းဆိုပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် သူတို့၏ ကြိုးစားလှုပ်ရှားမှုများသည် ဉာဏ်ကောင်းအောင် လုပ်ရာရောက်ခဲ့သည် (ဝါ) ဉာဏ်ကောင်းစေမှုကို အထောက်အကူပြုခဲ့သည်တို့ကိုကား ပြန်လည်

စဉ်းစားလျှင် တွေ့ရှိပေလိမ့်မည်။ ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်နည်းဟူ သည်မှာ ကျောက်ဂူကြီးထဲမှရသော ကြေးပုရပိုက်လာ လျှို့ဝှက်နည်း များမဟုတ်ပေ။ ထိုသူတို့၏ အားထုတ်ဆောင်ရွက်မှုထဲမှ အကျိုးအပြစ် ကို စိစစ်၍ နည်းလမ်းရှာထားခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။

လူတို့သည် မသင့်သောအစာကို မစားဘဲလျက် ရောဂါထူပြော သည်ဟု ထင်မှတ်ကြသည်။ သာမန်အားဖြင့် စားနေသည့် အစာထဲမှ ပင် ရောဂါ၏မျိုးစေ့များ၊ ရောဂါ၏ ဖြစ်ကြောင်းအာနိသင်များ ပါရှိ သွားသည်ကို သတိမထားလိုက်မိကြ၍ ဤသို့ ထင်မှတ်ကြပေသည်။ အရိုးကိုမစားဘဲလျက် အဘယ့်ကြောင့် အရိုးနင်သနည်း၊ ထမင်းကို ပို၍မစားဘဲနှင့် အဘယ့်ကြောင့် ပို၍ဝသနည်း။ လူတို့သည် မသိဘဲ ပြုလုပ်နေသော အရာများစွာရှိ၍ ထိုမသိထဲမှ အသိကို ရှာဖွေဖော်ထုတ် ရခြ် ဖြစ်လေသည်။ ရောဂါဝေဒနာအကြောင်း၊ ဆေးဝါးများအကြောင်း၊ ဓာတ်သဘာဝများအကြောင်း၊ နိယာမဥပဒေများ အကြောင်း စသည် တို့ကို လေ့လာစူးစမ်းသူများသည် သာမန်ဖြစ်ပျက်မှုများထဲမှ အထူး သတိထား၍ သိစရာအချက်များကို ထွင်းထုတ်ကြံစည်၍ ယူသဖြင့် သိရခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ ဖော်တတ်သူသိ၍ မဖော်တတ်သူသည် မဖော်ရသေးမီက မသိဘဲ ပြုလုပ်နေခဲ့ခြင်းများသာ ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာ- လူများသည် ဟင်းလျာထဲ၌ဖြစ်စေ ဆားကို စားသုံးကြ၏။ သို့ရာတွင် ပေါ့ရွတ်သော အရသာသည် မကောင်းသဖြင့် ဆားထည့်၍ စားကြသည်သာများကြသည်။ ဆားသည် ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိ မဖြစ်သော ဆေးအဖြစ်ဖြင့် သိ၍ စားကြသူမည်မျှရှိပါမည်နည်း။

ထိုကြောင့် ဉာဏ်ကောင်းအောင် အမှတ်မထင်လုပ်ခဲ့သူများ လုပ် နေသူများ ရှိပေလိမ့်မည်။ ဉာဏ်ကောင်းသူသည် ထိုင်နေရင်းဖြင့်ကား ဉာဏ်ကောင်းမည် မဟုတ်ပေ။ ဉာဏ်ကောင်းအောင် သိ၍ဖြစ်စေ၊ မသိ

ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်နည်း

ဘဲဖြစ်စေ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခဲ့မိခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ပေမည်။ ထိပေါက် သူသည်ပင် ထိထိုးမိ၍ ထိတိုက်မိ၍ ဖြစ်ပေသည်။ ရွှေအိုးကို ခလုတ် တိုက်မိသူရှိပါကလည်း လမ်းထ၍ လျှောက်မိသောကြောင့်သာ ဖြစ်ပေ မည်။ ထိုင်နေရင်းဖြင့်ကား ခလုတ်တိုက်မိရန် မလွယ်ပေ။ ဉာဏ်ကောင်း သူသည် ဉာဏ်ကောင်းအောင် လုပ်မိပေလိမ့်မည်။ သူတို့သည် မည်ကဲ့ သို့ အားထုတ်ခဲ့ကြလေသနည်း။ ဤနည်းကို ဖော်ထုတ်နိုင်လျှင် ဉာဏ် ကောင်းအောင်လုပ်၍ ရလိမ့်မည်ကိုကား ယုံမှားစရာ အလိုပေ၊ အကျိုးရှိ လေသမျှ အကြောင်းသည် ရှိရမည်မဟုတ်ပါလော။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဟိုက်ဒရိုဂျင်နှစ်ဆ၊ အောက်စီဂျင်တစ်ဆ ဟူသော အိပ်တူးအို (H₂O) ဓာတ်ခွဲနည်း မပေါ်ပေါက်မီကပင် ရေရှိနေပေသည်။ ထိုအခါက ဟိုက်ဒရိုဂျင်နှင့် အောက်စီဂျင်ဓာတ်ငွေ့များကို မည်သူတို့က အချိုးကျပေါင်းစပ်၍ လွှတ်ပေးနေခဲ့လေသနည်း။ ထိုသို့ လွှတ်ပေးသူ မရှိဘဲလျက် အဘယ်ကြောင့် ရေရှိနေရသနည်း။ ထိုဓာတ်ခွဲနည်းသည် ရေထဲမှပင် ပေါ်လာ၏။ ထိုနည်းဖြင့် ရေဖြစ်အောင်လုပ်၍ မရသလော။ ရနိုင်သည်သာဖြစ်၏။ ဉာဏ်သည် ဉာဏ်ကောင်းအောင် လုပ်နည်း မပေါ်မီက ပေါ်ခဲ့၏။ ထိုသို့ပေါ်ရာမှပင် ဉာဏ်ကောင်းအောင် လုပ်နည်း ကို ရရှိ၏။ ထိုလုပ်နည်းကိုသိလေသော် ဉာဏ်မကောင်းသူအား ကောင်း အောင်ဖြစ်စေ၊ ကောင်းသူအား ပို၍ကောင်းအောင်ဖြစ်စေ လုပ်နိုင်ရမည် သာတည်း။

လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ဉာဏ်သည် အဘယ်သို့ ပေါ်သနည်း။

လူ၌ ဉာဏ်၏အခြေတည်ရာ ဗီဇဓိတ် (ဝါ) ဗီဇဉာဉ်သည် မွေးက တည်းကပင် ပါရှိလာလေသည်။ ကလေးငယ်သည် သင်ပြမပေးဘဲ နို့စို့တတ်၏။ ငိုတတ်၏၊ စာကလေးသည် အသိုက်ဆောက်တတ်၏၊ ငါးသည် ရေကူးတတ်၏၊ မျောက်သည် သစ်ပင်တက် တတ်၏။ ဤသို့

ဗိဇ္ဇာသိစိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်တန်သလောက် ပြုလုပ် တတ်၏။ သို့ရာတွင် ထိုအသိဉာဏ်သည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို မှီတွယ်၍ ကြီးထွားလာရလေသည်။ ထိုသို့ ကြီးထွားသည်မှာ အလိုအလျောက် ကြီးထွားလေသလော၊ ကြီးထွားရန် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုတို့ဖြင့် လုပ်ယူလေသလောဟူ၍ စဉ်းစားရန်ရှိလေသည်။

ကလေးငယ်သည် အရောင်တစ်မျိုးတည်းသာမက အခြားအရောင်ကွဲများကို မြင်လာရသောအခါ အရောင်ကွဲပြားမှု အသိဉာဏ် ဝင်လာရလေသည်။ ကလေး၏ ကစားစရာကို လပေါင်းအတန်ကြာ အရောင်တစ်မျိုးတည်း ပေးထားပြီးနောက် အမျိုးတူအရောင်ကွဲ ကစားစရာများနှင့် ရောနှော၍ထားသော် သူ့ကိုင်နေကျက စားစရာအရောင်ကို မှန်ကန်စွာရွေး၍ ကိုင်ယူတတ်သည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပေမည်။ ဤသည်မှာ ကလေးငယ်သည် သိခြင်း၊ မှတ်ခြင်း၊ စဉ်းစားခြင်းတို့ကို လက်တွေ့အရ စမ်းသပ်အသုံးချခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ သူသည် လက်ကို ဖြန့်ချည် ဆုပ်ချည်ပြုပေမည်။ ဤသည်မှာလည်း ကလေး၏ စူးစမ်းချက်ပင်ဖြစ်၏။ သူသည် အသံလာရာကိုသိ၏၊ မိခင်အသံ၊ ဖခင်အသံကို ကျက်မိ၏။ မြင်နေကျ မိဘမျက်နှာနှင့် သူစိမ်းမျက်နှာကို ခွဲ၍သိလာ၏။ ဤသည်တို့မှာလည်း ကလေး၏ စူးစမ်းမှတ်သားခြင်းတို့ကြောင့် အသိဉာဏ်၊ အမှတ်ဉာဏ်၊ အစဉ်းစားဉာဏ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ အလိုအလျောက်အသိဉာဏ်ကို တိုး၍လာခြင်းမဟုတ်ပေ။

ဥပမာ-ကျွန်ုပ်တို့တွင် ပဲကြီးစေ့ အနည်းငယ်ရှိသည် ဆိုပါအံ့၊ မြေတွင်မြှုပ်၍ ရေလောင်းကာ နေရောင်ခံ၍ မြေဩဇာထည့်သွင်းသော ပဲစေ့သည် အစို့အညှောက်ပြုထွက်၍ အပင်ပေါက်ပွားလာပေမည်။ လေလုံဘူးထဲတွင် သွေ့ခြောက်စွာ သိမ်းသိုထားသောပဲစေ့သည် အစို့အညှောက် ပေါက်ဦးမည် မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်သော် ပဲပင်သည် ဗီဇမျိုးစေ့

ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်နည်း



က အလိုအလျောက် ပေါက်လာသည်ဟု ဆိုပါအံ့လော။ ပဲခူးမရှိလျှင် ပဲပင်မပေါက်နိုင်သည့်ကား မှန်၏။ သို့ရာတွင် ထိုပဲစေ့သည် အလိုလို နေရင်း အပင်ပေါက်လာသည်ကား မဟုတ်ပေ။ ရေဓာတ်၊ မြေဓာတ်၊ ဩဇာဓာတ်၊ နေရောင်ခြည်ဓာတ်တို့နှင့် ထိတွေ့ကြသောကြောင့် ကြီးပွား ရင့်သန်ခွင့်ရခြင်းဖြစ်လေသည်။

ထိုဥပမာအတိုင်းပင် ဉာဏ်သည် အလိုအလျောက် ကြီးထွားမလာဘဲ ကြီးထွားစေသော အကူအညီ၊ ထိတွေ့မှုတို့နှင့် ထိတွေ့တုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးမြဲမြဲဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိနိုင်လေသည်။

အားကစား လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် လေ့ကျင့်ခန်းများကြောင့် လျင်မြန်မှု၊ အင်အားကြီးမှု၊ အရှိန်အဝါများ တိုးတက်လာရသည်ကို တွေ့ဖူးကြပေလိမ့်မည်။ အလေးမ လေ့ကျင့်ခန်းများကြောင့် ကြွက်သား မြောင်းကြီးများ ကြီးထွားဆုံးမောက်လာသည်ကိုလည်း မျက်မြင် တွေ့မြင် ကြရပေလိမ့်မည်။ ဤသို့ အချိန်အနည်းငယ်အတွင်း ရုပ်လက္ခဏာ အားဖြင့် တိုးတက်သည်ကိုလည်း သတိပြုနိုင်လေသည်။ ထိုမှတစ်ပါး ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အနှစ်နှစ်ဆယ် တစ်ခေတ်အတွင်း လူမျိုးတစ်မျိုးလုံး၏ အရပ်အမောင်းသည် လက်မအားဖြင့် သိသိသာသာ မြင့်၍လာသည်ကို မှတ်တမ်းအသေအချာဖြင့် ထုတ်ပြန်သည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ အချို့ လူများသည် ဆေးဝါးအသုံးအစား အလေ့စွဲလာ၍ ရောဂါပိုးများသည် ဆေးယဉ်လာကာ ဆေး၏ ခုခံနိုင်စွမ်း နည်းလျော့သည်နှင့်အမျှ ရောဂါပိုးများက ခံနိုင်ရည် ပို၍ရှိလာကြ သည်ကိုလည်း ကြားသိဖူးပေမည်။ အကြိမ်ကြိမ်အဆက်ဆက် လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် လပိုင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ နှစ်ပိုင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ခေတ်ကာလပိုင်းဖြင့် လည်းကောင်း တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးနိုင်သည့် အချက်ကိုလည်း ဝန်ခံကြရပေမည်။

ဤသို့ ရုပ်ဒြပ်၏ လေ့ကျင့်မှုကြောင့် တိုးတက်မှုကို မြင်တွေ့

ရသည်နှင့်အမျှ စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းကို အားထုတ်သဖြင့် တိုးတက်မှုများ ရှိသည်ကိုလည်း လျစ်လျူရှု၍မရပေ။ လောကဓံ အတွေ့အကြုံများခြင်းကြောင့် ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ သမထ အားထုတ်သဖြင့် လောဘဒေါသကို စွန့်ပယ်နိုင်ခြင်း၊ မေတ္တာစိတ်သွင်းခြင်းဖြင့် သည်းခံမှုရင့်ကျက်လာခြင်း၊ သမာဓိခိုင်အောင် ကြိုးစားသဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဖြင့် ရောဂါဝေဒနာခံစားမှုကို လွဲဖယ်ပစ်ခြင်း စသည် ဖြင့်လည်းကောင်း၊ တိုင်းထွာ၍မရသော စိတ်ဆန္ဒတန်ခိုးများ ရင့်သန်လာသည်ကိုလည်း ကြားဖူးကြမည် ဖြစ်လေသည်။ စိတ်၏ လေ့ကျင့်မှုသည် ရုပ်ဝတ္ထုထက် လေ့ကျင့်ရန် ခက်ခဲစေကာမူ လုံးဝအလှမ်းဝေးသောကိစ္စကား မဟုတ်ပေ။ လက်တွေ့ တိုင်းထွာမိသည်ဖြစ်စေ၊ မတိုင်းထွာမိသည်ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်မှုကြောင့် စိတ်နှင့်တကွ စိတ်နှင့်ဆိုင်သော အလေ့အကျင့် ဉာဏ်ကိစ္စတို့တွင် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ရစေနိုင်သည်ကိုကား ယုံမှားဖွယ်ရာမရှိတော့ပေ။ အကယ်၍ ယုံမှားနေခဲ့လျှင် ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့ကျင့်ပြီးနောက် မိမိဉာဏ်အခြေအနေကို လေ့လာခြင်းဖြင့် ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ရန်သာ ရှိပေလိမ့်မည်။

အသုံးမပြုဘဲထားသောဓားသည် တုံး၍ သံချေးတက်နိုင်၏။

အသုံးပြုသောဓားသည် သံချေးတက်ခွင့်မရ၊ မပြတ်သွေး သဖြင့် အမြဲထက်၏။

ဤဥပမာကား အလွန်ရိုးသော၊ လွယ်သော ဥပမာပင်ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ဉာဏ်လေ့ကျင့်ခန်းအတွက်ကား အရေးပါ၏။ “ဉာဏ်သွေးသည်” ဟူသောစကားကို ကြားဖူးကြမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ဓားကိုသွေး၍ရသကဲ့သို့ ဉာဏ်ကိုလည်း သွေး၍ရသည်ဟု ဆိုလိုရင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဓားကို သွေး၍ထက်သည့်နည်းတူ “ဉာဏ်ထက်သည်” ဟုသုံး၍ ဓားသည် မသုံး၍ မသွေး၍ တုံးရဘိသကဲ့သို့ “ဉာဏ်တုံး

ဉာဏ်ကောင်းအောင်လုပ်နည်း

သည်” ဟုလည်း သုံးလေသေးသည်။ “ဉာဏ်ဓားလက်နက်”၊ “ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်း၍” စသော အသုံးအနှုန်းလည်း ရှိလေသည်။ ဉာဏ်သည် ဓားနှင့် တူကြောင်းကို ပညာရှင်များက လက်ခံနှိုင်းယှဉ်ခဲ့ပေသည်။ ဤမျှဖြင့် ဉာဏ်ဓားကိုသွေး၍ ရသည်ဟူ၍ပင် ယုံကြည်ရပေလိမ့်မည်။

“ဓားသည် ရုပ်ဝတ္ထုဖြစ်၏”

“ဉာဏ်သည်ကား စိတ်နာမ်ခန္ဓာတည်း”

ဟူ၍ စောဒကတက်ကောင်းတက်ပေမည်။

သတ္တိကို မွေးကြ၏၊ ရဲဆေးကို တင်ကြ၏၊ ရှက်ဆေးကို ချေကြ၏၊ အားကိုတင်းကြ၏၊ စာကိုကျက်ကြ၏။ ဤလက်တွေ့အလုပ်များသည် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ထူထောင် အားဖြည့်ပေးနေကြခြင်းပင် မဟုတ်ပါလော။

“မြင်ဖန်များသော် ငယ်၏။ ကြွေးထူမပူ၊ အပျင်းမွေးသော် ဆင်းရဲ၏” စသော စကားတို့သည်လည်း စိတ်သည် အထပ်ထပ် အဆင့်ဆင့် သွန်းထုခြင်းဖြင့် ပုံသွင်ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ကြောင်း ထင်ရှားစေသော စကားလုံးများ ဖြစ်လေသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ဉာဏ်သည် ဖြည့်၍ရသောအရာ ဖြစ်၏၊ သွေး၍ရသောအရာ ဖြစ်၏၊ လေ့ကျင့်၍ရသောအရာ ဖြစ်၏။

လူများသည် ရှေးကလည်း ဉာဏ်ကိုထုတ်ခဲ့၊ ညှစ်ခဲ့ကြပေပြီ။ ယခုလည်း ဉာဏ်စေစား၍ နေကြပေသည်။ ဉာဏ်ကစား၍လည်း ရပေဦးမည်။ ဉာဏ်ရွှင်၍ ဉာဏ်တံခွန် ထူနိုင်ရန်အတွက်ကား ယုံယုံကြည်ကြည်ဖြင့် ဉာဏ်လေ့ကျင့်ခန်းများကို အားထုတ်ရလိမ့်မည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

လှသမိန်

