



မဂ္ဂ-ဇာ

com

SAMPLEBOOK

# သံမဏိဝိညာဉ်

စိတ်ဖြူဖြိုင်ဖြောင်းလဲတည်ဆောက်ရေး၊ နှင့် စိတ်ပွမ်းအား

## နဂါးမောင်မောင်

(သဘာဝလက္ခဏာ)



mg yoe . com



နေ့စဉ် ဖြတ်သန်းမှုတွေထဲက  
 စိတ်စွမ်းအားထုတ်ယူနည်း။  
 စိတ်ဖြူပြင်ငြိမ်းခြင်းလဲတည်ဆောက်ခြင်းနဲ့  
 စိတ်စွမ်းအား။  
 စိတ်တန်ခိုး မွေးမြူစုဆောင်းနည်း  
 အသုံးချနည်းတွေ အပါအဝင်  
 မသိစိတ်ကို  
 အယ်လိုအသုံးချရမလဲ။  
 မသိစိတ်၊ လူ၊ စကြဝဠာ  
 အယ်လိုချိတ်ဆက်မလဲဆိုတဲ့  
 နည်းလမ်းတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။  
 လူတိုင်းဟာ စိတ်ချမ်းသာချင်တယ်။  
 အခက်အခဲတိုင်းကို စွမ်းအားပြင်းတဲစိတ်နဲ့  
 ကျော်ဖြတ်ချင်တယ်။  
 စိတ်ပိုစီးမှုတွေကနေ ရုန်းထွက်ချင်တယ်။  
 စိတ်ဒဏ်ရာတွေရှိရင် ကုစားချင်တယ်။  
 ဒါတွေကို အယ်လိုအဖြေရှာမလဲ။  
 နေ့စဉ်ဘဝ စိတ်ပြဿနာတွေဖြေရှင်းနိုင်ဖို့  
 ခွန်အားတွေ၊ စွမ်းအားတွေ  
 ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ ထည့်ထားပါတယ်။



စာရိပ်မြိုင်အမှတ်စဉ် (၉၉)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



နဂါးမောင်မောင်(သဘာဝဂမ္ဘီရ)  
သံမဏိဝိညာဉ်

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ ပိုင်နိုင်အောင်
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ နိုင်ငံထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၇၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)  
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊  
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)  
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဂွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊  
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊  
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

နဂါးမောင်မောင်(သဘာဝဂမ္ဘီရ)  
 သံမဏိဝိညာဉ် / နဂါးမောင်မောင်(သဘာဝဂမ္ဘီရ)။ ရန်ကုန်  
 စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။  
 စာမျက်နှာ - ၁၈၄၊ ၁၃.၉၇ စင်တီ x ၂၀.၃၂ စင်တီ  
 (၉၉) သံမဏိဝိညာဉ်

### မာတိကာ

၁။	စာရေးသူ၏ အမှာစာ	၆
၂။	အခန်း (၁) စိတ် မှတ်စုများ	
	၁ စိတ်ကူး	၈
	၁ စိတ်ကူးပြောင်းခြင်း	၉
	၁ အသိစိတ်၊ မသိစိတ်၊ စကားလုံး	၁၀
	၁ စိတ်ကူး + စကားလုံး	၁၁
	၁ စိတ်ကို ပြင်ဆင်ခြင်း နိဒါန်း	၁၂
	၁ စိတ် အတင်း အလျှော့	၁၃
	၁ အသိစိတ်နဲ့ မသိစိတ်	၁၄
	၁ သမိုင်းကိုစစ် အတွေးသစ်ပြောင်း	၁၅
	၁ စိတ်အစီအရင် (စိတ်အဆောင်/စိတ်ယတြာ)	၁၆
	၁ စိတ်ကို သိဒ္ဓိတင်ခြင်း (၁)	၁၇
	၁ စိတ်ကို သိဒ္ဓိတင်ခြင်း (၂)	၁၈
	၁ အတွေး + စကားလုံး = သက်ရောက်မှု	၁၉
	၁ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာ	၂၀
	၁ Healing ဆိုတာ	၂၀
	၁ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာ (၂)	၂၂
	၁ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း (စိတ်ရှင်းနည်း)	၂၃
	၁ ဥပါဒ်-ဋီ-ဘင် (ဖြစ်-တည်-ပျက်)	၂၄
	၁ စိတ်နဲ့ အသက်ရှူနှုန်း (သတိ)	၂၅
	၁ အဝတ်အစား၊ လမ်းလျှောက်ပုံ၊ အကြည့်၊ ကိုယ်နေဟန်ထား	၂၆
	၁ ကြောက်စိတ်	၂၇
	၁ မလုံခြုံတဲ့ စိတ်	၂၈
	၁ ဖွင့်ထားတဲ့ စိတ်နှလုံး (Open Mind)	၂၉
	၁ လိုချင်တာကို အထပ်ထပ် ရွတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သိဒ္ဓိ	၃၀
	၁ အဓိဋ္ဌာန်	၃၁
	၁ Only one But Lion	၃၂
	၁ မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ	၃၃
	၁ စိတ်အဆင့်	၃၄
	၁ စိတ်ရဲ့ နေရာ	၃၅
	၁ စိတ်ဆေးကြောနည်း	၃၆
	၁ Body, mind & spirit	၃၇

**၃။ အခန်း (၂) သံမဏိဝိညာဉ်**

- ⊕ Hypnosis နဲ့ မသိစိတ် အလုပ်လုပ်ပုံ ၄၂
- ⊕ Auto-Suggestion နဲ့ မသိစိတ် ၄၅
- ⊕ Auto-Suggestion ကို အသုံးပြုခြင်း ၄၈
- ⊕ မသိစိတ်နဲ့ အသိစိတ် ၅၁
- ⊕ Relaxation ၅၅
- ⊕ ကိုယ်စိတ်နှလုံး ငြိမ်သက်ခြင်းကျင့်စဉ် ၅၉

**၄။ အခန်း (၃) သံလိုက်ဓာတ် (Spiritual Magnetism)**

- ⊕ သံလိုက်ဓာတ် (၁) ၆၆
- ⊕ သံလိုက်ဓာတ် (၂) ၆၉
- ⊕ သံလိုက်ဓာတ် (၃) ၇၁
- ⊕ သံလိုက်ဓာတ် (၄) ၇၄
- ⊕ သံလိုက်ဓာတ် (၅) ၇၆
- ⊕ သံလိုက်ဓာတ် (၆) ၈၁
- ⊕ သံလိုက်ဓာတ် (၇) ၈၄
- ⊕ သံလိုက်ဓာတ် (၈) ၈၆
- ⊕ သံလိုက်ဓာတ် (၉) ၈၉
- ⊕ ငွေကြေးသံလိုက်ဓာတ် (သို့မဟုတ်) ငွေကြေးစွမ်းအား ၉၄
- ⊕ သံလိုက်ဓာတ် (၁၀) ၉၆
- ⊕ သံလိုက်ဓာတ် (၁၁) ၉၈
- ⊕ သံလိုက်ဓာတ် (၁၂) ၉၈

**၅။ အခန်း (၄) ညှို့ဓာတ်**

- ⊕ မေတ္တာ ၁၀၃
- ⊕ Pranayama ၁၀၄
- ⊕ စကြဝဠာအသက်ဓာတ်စွမ်းအား ၁၁၀
- ⊕ Prana လေ့ကျင့်နည်း ၁၁၂
- ⊕ ညှို့ဓာတ်ထုတ်ယူနည်း ၁၁၃
- ⊕ ညှို့မျက်စိ (သို့မဟုတ်) တတိယမျက်လုံး ၁၁၅
- ⊕ ပီယသိဒ္ဓိ ကျင့်စဉ် ၁၁၆
- ⊕ ရောဂါ ကုနည်း ၁၁၇
- ⊕ သူများကို ကုသနည်း ၁၁၈
- ⊕ အကျင့်ပြင်ဖို့ ၁၁၉

- ၁ သိဒ္ဓိ ကူးခြင်း ၁၂၀
- ၂ သိဒ္ဓိဓာတ် ခံယူခြင်း ၁၂၁
- ၃ မေတ္တာနဲ့ သိဒ္ဓိ ၁၂၃
- ၄ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ညှို့အားဖြည့်နည်း ၁၂၄
- ၅ စိတ်လေးနေရင် ရှင်းနည်း ၁၂၆
- ၆ Trauma Healing ၁၂၇
- ၇ စိတ်အားသွင်းနည်း ၁၂၉

၆။ အခန်း (၅) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစွမ်းသတ္တိများ

- ၁ စိတ်နဲ့ ကမ္မ ၁၃၂
- ၂ Chakra နှင့် အတွင်းဘက် ရှုမြင်ခြင်း ၁၃၅
- ၃ Law of Attraction ၁၄၀
- ၄ ကျေးဇူးနဲ့ အကောင်းမြင်ဝါဒ ၁၄၄
- ၅ ခွင့်လွှတ်ခြင်းရဲ့ စွမ်းအား ၁၄၇
- ၆ Self-reflection လုပ်ခြင်း ၁၄၈
- ၇ Journaling ရေးခြင်း ၁၅၀
- ၈ Visualization ၁၅၂
- ၉ ဘာဖြစ်ချင်လဲ မသိရင် ၁၅၃
- ၁၀ အားကိုးရာ ၁၅၅
- ၁၁ စွမ်းအားခံယူခြင်းသဘော ၁၅၆
- ၁၂ တန်ခိုးယူနည်းများ ၁၅၈

၇။ အခန်း (၆) စိတ်တန်ခိုးလေ့ကျင့်နည်းများ

- ၁ စိတ်တံတိုင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်ထဲမှာနေခြင်း ၁၆၂
- ၂ သဘာဝ ဗြဟ္မစိုရ် သိဒ္ဓိကျင့်စဉ် ၁၆၄
- ၃ စိတ် (၁ + ၂) ၁၆၆
- ၄ Power Meditation ၁၆၈
- ၅ စိတ်တန်ခိုးလေ့ကျင့်နည်း (သို့မဟုတ်) စကြဝဠာစွမ်းအားခံယူနည်း ၁၇၀
- ၆ စကြဝဠာစွမ်းအားခံယူနည်း (၂) ၁၇၃
- ၇ စကြဝဠာစွမ်းအား အသုံးချနည်း ၁၇၅
- ၈ စိတ်တန်ခိုးမှသည်... လိုချင်တာဆီသို့ ၁၇၇
- ၉ စိတ်အဆောင် ၁၇၈
- ၁၀ စိတ်ကျင့်စဉ်... အချိန်ဇယား ၁၈၃

### စာရေးသူ၏ အမှာစာ

နေ့စဉ် ဖြတ်သန်းမှုတွေထဲက စိတ်စွမ်းအားထုတ်ယူနည်း။  
 စိတ်ပြုပြင် ပြောင်းလဲ တည်ဆောက်ခြင်းနဲ့ စိတ်စွမ်းအား။ စိတ်တန်ခိုး  
 မွေးမြူစုဆောင်းနည်း၊ အသုံးချနည်းတွေ အပါအဝင်. . . မသိစိတ်ကို ဘယ်လို  
 အသုံးချရမလဲ။

မသိစိတ်၊ လူ၊ စကြဝဠာ. . .

ဘယ်လိုချိတ်ဆက်မလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ  
 စိတ်ချမ်းသာချင်တယ်။ အခက်အခဲတိုင်းကို စွမ်းအားပြင်းတဲ့စိတ်နဲ့ ကျော်ဖြတ်  
 ချင်တယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကနေ ရုန်းထွက်ချင်တယ်။

စိတ်ဒဏ်ရာတွေရှိရင် ကုစားချင်တယ်။ ဒါတွေကို ဘယ်လိုအဖြေရှာမလဲ။  
 နေ့စဉ်ဘဝ စိတ်ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ခွန်အားတွေ၊ စွမ်းအားတွေ. . . ဒီစာအုပ်  
 လေးထဲမှာ ထည့်ထားပါတယ်။

စိတ္တေန နိယုတေ လောကော  
 နဂါးမောင်မောင်(သဘာဝဂန္ထီရ)



အခန်း | ၁

---

စိတ် မှတ်စုများ

### စိတ်ကူး

ဖြစ်ချင်တာကိုပဲ တွေးပါ။  
 ကိုယ်တွေးနေတာတွေပဲဖြစ်နေတာ သတိထားကြည့်ပါ။  
 ဖြစ်ချင်တာကို စိတ်စွမ်းအားနဲ့ ဖန်တီးမယ်။  
 တစ်ခုခုလိုချင်ရင် အရင် စိတ်ကူးရတယ်။  
 လိုချင်တာတွေရလာတဲ့ရှေ့မှာ စိတ်ကူးရှိတယ်။  
 မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ စိတ်ကူးတွေနဲ့ဆို မလိုချင်တာတွေပဲ ရမယ်။  
 လိုချင်တာရချင်ရင် စိတ်ကူးကို အရင် ပြောင်းရမယ်။



### စိတ်ကူးပြောင်းခြင်း

စိတ်ကူးကို စကားလုံးတွေနဲ့ ပြောင်းရမယ်။  
 မကောင်းတဲ့စိတ်ကူးကြောင့် မကောင်းတဲ့စကားတွေ ထွက်လာတယ်။  
 မကောင်းတာတွေဖြစ်တယ်။  
 မကောင်းတာတွေဖြစ်တော့ မကောင်းတဲ့စိတ်ကူးတွေ၊ စကားတွေပဲ ထွက်  
 တယ်။

ဒါဟာ အပြန်အလှန် ဖြစ်တည်နေတဲ့ သဘာဝပဲ။  
 ကောင်းတာတွေစိတ်ကူးပြီး ကောင်းတဲ့စကားတွေ ပြောခြင်းနဲ့ ကောင်းခြင်း  
 တွေကို ဆွဲယူမယ်။

Law of attraction ဆွဲဆောင်ခြင်းနိယာမဆိုတာ...မျိုးတူရာတွေကိုပဲ  
 ဆွဲငင်တယ်။

ကောင်းတဲ့ စိတ်ကူး... ကောင်းတဲ့ စကားလုံးတွေ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဟာ  
 လိုရာကို ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ မပြောင်းလဲတဲ့ သဘောတရားပဲ။



### အသိစိတ်၊ မသိစိတ်၊ စကားလုံး

ခက်ခဲခြင်းတွေ များများကြုံနေရတဲ့လူက...ပိုပြီး ခက်ခဲလာတတ်တယ်။  
ခက်ခဲခြင်းတွေ ကြုံနေတော့ ခက်ခဲတဲ့အကြောင်းပဲ တွေးတယ်။ ဒါဟာ ခက်ခဲတဲ့  
ကြားကနေ ခက်ခဲခြင်းတွေကို ထပ်ပြီး ဆွဲဆောင်ခြင်းပဲ။

ငါဟာ ခက်ခဲနေပါလားလို့ အထပ်ထပ်တွေးတဲ့ အတွေးက မသိစိတ်အထိ  
ရောက်တယ်။

မသိစိတ်ထဲမှာ ခက်ခဲခြင်းတွေက ခက်ခဲနေတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူး + ယုံကြည်  
မှုကို အကောင်အထည်ဖော်ပေးတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ညစ်တတ်တဲ့လူက အမြဲလိုလို စိတ်ညစ်စရာတွေ တွေ့ရ  
သလို အားငယ်တတ်သူအတွက်လည်း အားငယ်ခြင်းတွေပဲ ကြုံရတယ်။

ညစ်တဲ့၊ အားငယ်တဲ့စိတ်တွေ မသိစိတ်ထဲမှာ ရှိနေလို့ ဖြစ်တယ်။

မသိစိတ်ရောက်အောင် အထပ်ထပ် လှုံ့ဆော်ပေးနေတာလည်း ကိုယ်  
ကိုယ်တိုင်ပဲ။

ဒီအပျက်စိတ်တွေကို (စိတ်ကူး + စကားလုံး) နဲ့ ပြင်ရမယ်။



### စိတ်ကူး + စကားလုံး

ကောင်းတဲ့စိတ်ကူးနဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စကားလုံးတွေ ပြောမယ်။  
 အပေါ်ယံ ပြောရုံနဲ့ မသိစိတ်က မကြားတော့ အခြေခံစိတ်ကို ပြောင်းလဲ  
 မပေးနိုင်ဘူး။  
 မသိစိတ်အထိ ရောက်အောင် ပြောရမယ်။



### စိတ်ကို ပြင်ဆင်ခြင်း နိဒါန်း

စိတ်ကို ပြင်ဆင်ဖို့ မသိစိတ်ကြားအောင် ပြောရမယ်။  
 မသိစိတ်စွဲအောင် ပုံဖော်ရမယ်။  
 ပါးစပ်ဖျားက ပြောနေရုံနဲ့ မရဘူး၊ ယုံကြည်စိတ်နဲ့ ပြောရမယ်။  
 မသိစိတ်အကြောင်း သိအောင်လုပ်ပြီး ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ရမယ်။  
 သင့်ရဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေက မသိစိတ် ဂိုထောင်ထဲက ထွက်လာတဲ့  
 ထုတ်ကုန်တွေဆိုတာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း သိရမယ်။  
 ဒါတွေကို ပြောင်းဖို့ အခြေခံက 'ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်' ပဲ။  
 ခန္ဓာကိုယ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။  
 စကားလုံးတွေကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။  
 စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။



## စိတ် အတင်း အလျှော့

ငါ ဖြစ်ရမယ် ဆိုပြီး အံ့ကိုခဲပြီး တင်းမထားဘူး။  
ငါ ဖြစ်နေပြီ ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ သွားရမယ်။  
ယုံကြည်မှုက ပျော့ပြောင်းတယ်။  
ဒါပေမဲ့ ရေနဲ့ တူတယ်။  
ပျော့ပြောင်းတဲ့ရေဟာ ကျောက်ဆောင်တွေကိုတောင် တိုက်စား ဖျက်ဆီး  
ပစ်နိုင်တယ်။



### အသိစိတ်နဲ့ မသိစိတ်

လူတွေမှာရှိတဲ့ အသိစိတ်ရဲ့ အသုံးချမှုက ၅ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိပဲ ရှိတယ်။

ကျန်တဲ့ ၉၀/၉၅ ရာခိုင်နှုန်းက မသိစိတ်ပဲ။

Sigmund Freud ရဲ့ Iceberg Theory မှာ ပင်လယ်ထဲမျောနေတဲ့ ရေခဲတောင်ကြီးတွေရဲ့ ၁၀ ရာနှုန်းလောက်ပဲရှိတဲ့ မြင်ရတဲ့အပိုင်းကို အသိစိတ်နဲ့ တင်စားတယ်။ အောက်က မြုပ်နေတဲ့ ၉၀ ရာနှုန်းလောက်က မသိစိတ်ပေါ့။

မသိစိတ်နယ်ထဲအထိ ဘယ်လောက်တိုးချဲ့သုံးစွဲနိုင်လဲဆိုပြီး စွမ်းအားတွေ ကွာသွားတယ်။

ဒီပမာဏကြီးတဲ့ မသိစိတ်ကို ထုတ်ယူ သုံးစွဲနိုင်ရင်... ကိုယ်လိုချင်တာတွေ ရပြီး... ဖြစ်ချင်တဲ့အရာတွေ ဖြစ်ပြီ။

စိတ်တန်ခိုးဆိုတာ မသိစိတ်ကလာတဲ့ တန်ခိုးပဲဖြစ်တယ်။



### သမိုင်းကိုစစ် အတွေးသစ်ပြောင်း

သူတစ်ပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မကောင်းတဲ့အမြင်၊ အကြားတွေကို မဝေဖန်နဲ့။  
(Negative Thinking ဖြစ်လို့ စိတ်ကို ညစ်ညူးစေတယ်)

ဘယ်သူတွေ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ရဲ့ ဘိုးဘေးစဉ်ဆက်နဲ့ မိဘတွေကနေ ဆင်းသက်လာတဲ့ ဗီဇစိတ် + မိသားစု + ပတ်ဝန်းကျင် + ဘဝဖြတ်သန်းမှုကြောင့် ပဲလို့ သုံးသပ်ရမယ်။

ကိုယ့်ဗီဇ + မိသားစု + ပတ်ဝန်းကျင် + ဖြတ်သန်းမှုနဲ့ စိတ်ထားပုံတွေ ကိုတော့ ဝေဖန်ရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ပျော့ကွက်တွေက သမိုင်းကြောင်း အဆိုးတွေက လာတာ။ ဒါကြောင့် သမိုင်းကိုစစ်ပြီး... အတွေးသစ် ပြောင်းရမယ်။

ငယ်ဘဝကနေ ယနေ့အထိ စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ချရေး။

ပြီးရင် 'အတိတ်ဆိုတာ ပျောက်ဆုံးသွားပြီ၊ ငါဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာနေတယ်၊ ငါ့စိတ်ဟာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တယ်'...လို့ အထပ်ထပ်ပြောရင်း အတိတ်ဒဏ်ရာတွေ ပျောက်ကုန်ပြီလို့ အာရုံပြုရမယ်။

ဒဏ်ရာတွေကို ပြန်ဖော်ပြီး ဖျက်ဆီးပစ်တာဖြစ်တယ်။

ဖော်ပြီးမှ... ဖျောက်လို့ရတယ်။



### စိတ်အစီအရင် (စိတ်အဆောင်/စိတ်ယတြာ)

Occultism & Astrology ပညာတွေမှာ အစီအရင်တွေ ယတြာတွေရှိတယ်။  
 ယတြာဆိုတာ... လုပ်လိုက်လို့ အဆင်ပြေသွားမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုပဲ။  
 အစီအရင်တွေ၊ ယတြာတွေက ယုံကြည်မှုကြောင့် စွမ်းတယ်။  
 တန်ခိုးရှင်တစ်ယောက်က လမ်းဘေးက ကောက်ထားတဲ့ ကျောက်ခဲလေး  
 ကို Energy မြင့် အဆောင်လို့ပြောပြီးပေးရင်... တန်ခိုးရှင်ကို ယုံကြည်တဲ့စိတ်က  
 ကျောက်ခဲကို စွမ်းစေတယ်။  
 စိတ်အစီအရင်ဆိုတာ စိတ်ကို သိဒ္ဓိတင်ခြင်းပဲ။  
 (ငါ့ရဲ့ စိတ်ဟာ... ငါ့ရဲ့ Energy မြင့် အစီအရင်ပဲ၊ ငါ့ရဲ့ စိတ်ဟာ ငါ့ရဲ့  
 အဆောင်ပဲ)



### စိတ်ကို သိဒ္ဓိတင်ခြင်း (၁)

ပထမအဆင့် - သံလိုက်ဓာတ်။  
 သံလိုက်ဓာတ်ဆိုတာ အလိုရှိရာကို ဆွဲငင်နိုင်တဲ့ဓာတ်ပဲ။  
 သံလိုက်ဓာတ်ရှိတဲ့လူက အရှိန်အဝါ + လွှမ်းမိုးနိုင်မှု + ဩဇာရှိတယ်။  
 သံလိုက်ဓာတ်ရှိတဲ့လူက ပေါ့ပျက်တဲ့စကားတွေ မပြောဘူး။  
 စကားကို မနှေးမမြန်၊ မှန်မှန်ပြောတယ်။  
 တောင်ကြည့် မြောက်ကြည့် မျက်စိ ဝနာမငြိမ်တာ မရှိဘူး။  
 နားထောင်ရင် ပြောတဲ့လူရဲ့ မေးဖျားကိုကြည့်ပြီး နားထောင်တယ်။  
 ပြောမယ်ဆို မျက်ခုံးနှစ်ခုကြား Third Eye နေရာကို မပြင်း၊ မပျော့ဘဲ  
 အားရှိတဲ့ အကြည့်နဲ့ ကြည့်ပြီး လေးလေးနက်နက် အသံမှန်မှန်နဲ့ ပြောတယ်။  
 သောကတွေ၊ ဒုက္ခတွေဆိုတာ . . . သံလိုက်ဓာတ်ရှိတဲ့လူအတွက် စိတ်  
 စွမ်းအားအဖြစ် ပုံပြောင်းသွားတယ်။  
 စိတ်ကို သိဒ္ဓိတင်ဖို့ သံလိုက်ဓာတ်ကို ကျင့်ရမယ်။  
 (သံလိုက်ဓာတ်အခန်းမှာ အပြည့်အစုံ အသေးစိတ် ဖော်ပြပါမယ်)  
 သံလိုက်ဓာတ်ရှိတဲ့ လူဟာ မကောင်းခြင်းတွေကို တွန်းကန်ပြီး၊ ကောင်း  
 ခြင်းတွေကို ဆွဲယူတယ်။



### စိတ်ကို သိဒ္ဓိတင်ခြင်း (၂)

စိတ်ကိုသိဒ္ဓိတင်ခြင်း ဒုတိယအဆင့်က ညှို့ဓာတ်ဖြစ်တယ်။  
 (ညှို့ဓာတ်အခန်းမှာ အကျယ်ဖော်ပြပါမယ်)  
 ညှို့ဓာတ်ဆိုတာ ပရာဏက လာတယ်။  
 ပရာဏဆိုတာ သဘာဝက လာတယ်။  
 သဘာဝထဲက လေ၊ ရေ၊ နေ၊ အစားအစာတွေထဲက ရတယ်။  
 အသက်ရှင်ဖို့ Oxygen ကို ရှူရတယ်လို့ သိထားကြပေမဲ့ . . . တကယ့်  
 အသက်ဓာတ်က လေထဲမှာပါတဲ့ ပရာဏလို့ ခေါ်တဲ့ဓာတ်လို့ ဆိုတယ်။  
 ပရာဏဆိုတာ အသက်ဓာတ်ပဲ။  
 ချိတို့ ကိတို့ ဆိုတဲ့ အတွင်းအားကလည်း ပရာဏဓာတ်နဲ့ အတူတူပဲ။  
 အိန္ဒြိယယောဂီတွေ မြေမြုပ်ခံပြီး Oxygen မရဘဲ အသက် ရှင်နိုင်တာ...  
 ပရာဏဓာတ်ကို အသုံးချခြင်းကြောင့်လို့ ဆိုတယ်။  
 သဘာဝထဲက ပရာဏကို စုပ်ယူအသုံးချခြင်းဟာ ညှို့ဓာတ်အလုပ်ဖြစ်  
 တယ်။  
 (ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သဘာဝထဲက ပရာဏတွေ စီးဝင် ပြည့်လျှံနေပြီ)



### အတွေး + စကားလုံး = သက်ရောက်မှု

အတွေးတွေက စကားလုံးဖြစ်လာတယ်။

မကောင်းတဲ့စကားတွေပြောဖို့ မကောင်းခြင်းတွေကို တွေးရတယ်။

မကောင်းခြင်းတွေကို တွေးတော့ မကောင်းတာတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

အတွေးတွေက ဘဝကို ရေးတယ်။

အတွေးတွေကို သတိထားရင်... စကားလုံးတွေကို သတိထားပြောနိုင်  
လာမယ်။

စကားလုံးတွေရဲ့ စွမ်းအားဆိုတာ အတွေးတွေရဲ့ စွမ်းအားပဲ။

(ငါဟာ ကောင်းတာတွေပဲ တွေးတယ်၊ ဒါကြောင့် ကောင်းတာတွေပဲ  
ပြောတယ်၊ ကောင်းခြင်း အားလုံးဟာ ငါ့အတွက်ပဲ)



### စိတ်နဲ့ ခန္ဓာ

စိတ်လေ့ကျင့်တဲ့လူဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပါ လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။  
 စိတ်မနာချင်ရင် ကိုယ်နာပါစေ (ဒဏ်မဖြစ်စေနဲ့) စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ  
 အပြန်အလှန် အမှီပြုနေတယ်။  
 ခန္ဓာကိုယ်ကို လေ့ကျင့်ခြင်းဟာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေတယ်။  
 စိတ်ညစ်မှုတွေကို ခန္ဓာကိုယ်က အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ချေဖျက်နိုင်  
 တယ်။  
 နာကျင်မောပန်းသွားအောင် ကစားပေးရင် စိတ်ကို ပြေစေတယ်။  
 ခန္ဓာကိုယ်ကို ကစားပေးတဲ့အခါ Endorphin ထွက်တယ်။  
 အင်ဒိုဖင်း ဟော်မုန်းက ပင်ပန်းမှုကို ပြေစေပြီး Good Feeling ဖြစ်တယ်။  
 စိတ်အတွက် ကစားပေးရမယ်။  
 ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား ကစားခြင်းဟာ အပန်းပြေပြီး စွမ်းအင်အပြည့်ရစေ  
 တယ်။



## Healing ဆိုတာ

စိတ်ပြဿနာတွေအတွက် Energy Healing တွေ လုပ်ကြတယ်။  
 လုပ်နေတုန်းမှာ ပေါ့ပါးပြီး စိတ်သက်သာသွားတယ်။  
 စိတ်ပြဿနာတွေ သိအောင်လုပ်ပြီး... ဖြေဖျောက်တယ်။ တချို့က ဒီမှာ  
 ရပ်သွားတယ်။  
 စိတ်ပြဿနာရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုမှာ အမှုအကျင့်တွေလည်း မမှန်မကန် ဖြစ်စေ  
 တယ်။  
 Healing လုပ်ပြီး... အရင် စိတ်နဲ့ အမှုအကျင့်တွေ မပြောင်းနိုင်မချင်း  
 အကျိုးမရှိဘူး။  
 (ငါ့ရဲ့ စိတ်ဟာ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ပြည့်စုံကျန်းမာလာပြီ)



### စိတ်နဲ့ ခန္ဓာ (၂)

စိတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကို တုန်ပြန်တယ်။  
 ရေမြေကိုက်တာကို မြေဆိုးကိုက်တယ်ထင်ရင် အဆိပ်တက်တတ်တယ်။  
 သတင်းဆိုး ကြားရလို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အပူလှိုင်းစီးသွားတာ။  
 ကြောက်လို့ တုန်သွားတာတွေက စိတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကို တုန်ပြန်ခြင်းပဲ။  
 စိတ်လှေကျင့်ထားတဲ့လူက တုန်လှုပ်စရာရှိရင်တောင် လွန်လွန်ကျူးကျူး မတုန်လှုပ်ဘူး။  
 စိတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကို တုံ့ပြန်သလို ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း စိတ်ကို တုံ့ပြန်တယ်။  
 ကြောက်တတ်လို့ ကုတ်ကုတ်ကလေးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့...  
 ရင်ကော့ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သူရဲကောင်းစိတ်သွင်း လျှောက်ကြည့်ရင် သတ္တိတွေ  
 ဝင်လာတယ်။

ဒေါသထွက်ရင် အသက်ရှူမြန်တာဟာ စိတ်က ခန္ဓာကိုယ်ကို တုန်ပြန်  
 ခြင်းပဲ။

ကျင့်စဉ်အနေနဲ့ တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာမှာ ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်ပြီး အသက်  
 ရှူသွင်းရှူထုတ် နှေးနှေးလေးလုပ်နေရုံပဲ။

(၅ စက္ကန့်ရှူသွင်း ၅ စက္ကန့်ရှူထုတ် ၁၀ ကြိမ်)  
 အကြောတွေကို စိတ်နဲ့ လျှော့ထားပါ။



## စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း (စိတ်ရှင်းနည်း)

စိတ်ရှုပ်တယ်ဆိုတာ... စိတ်ထဲမှာ အမှိုက်တွေ ရှုပ်တာ။  
အကောင်းဆုံးနည်းက ဘာတွေရှုပ်နေလဲ တွေးပြီး တစ်ချက်ချင်း ချရေး။  
ရှုပ်တာ တစ်ကြောင်း... အရှုပ်ကို ဖြေရှင်းတာ တစ်ကြောင်းရေး။  
(အဖြေတွေကို အထပ်ထပ် Affirmation လုပ်ပါ)



### ဥပါဒ်-ဋီ-ဘင် (ဖြစ်-တည်-ပျက်)

အကောင်းတွေဖြစ်တယ်။

ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်း မမည်တာတွေဖြစ်တယ်။

ဆိုးခြင်းတွေ ဖြစ်တယ်။

အဆိုးတွေကြုံနေရရင် အဆိုးတွေလည်း ပျက်မှာပဲလို့ နှလုံးသွင်း။

အကောင်းတွေ ကြုံရချိန်မှာလည်း...ကောင်းကံတွေ မပြတ်လတ်ရအောင်

ကောင်းခြင်းတွေ ထပ်တလဲလဲလုပ်။

(ထပ်တလဲလဲ လုပ်ခြင်းဟာ... အထုံကိုဖြစ်စေတယ်)

အနှစ်ချုပ်က... အဆိုးတွေကြုံလည်း အကောင်းပဲဖိတွေး၊ ကောင်းတာတွေ ကို ဆွဲငင်။ အကောင်းတွေလည်း ကောင်းကံရှည်အောင် ကောင်းတာတွေပဲ တွေး... ဆွဲငင်။

(ဒါဟာ ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းပဲဆိုတဲ့ စကားရဲ့ ပညာပဲ)



### စိတ်နဲ့ အသက်ရှူနှုန်း (သတိ)

စိတ်မငြိမ်သက်တဲ့အခါ အသက်ရှူနှုန်း မမှန်ဘူး။  
 ဒေါသထွက်တဲ့အခါ၊ ကြောက်တဲ့အခါ အသက်ရှူနှုန်းမြန်တယ်။  
 တစ်နေ့တာ အားတဲ့အချိန်တိုင်း ‘သတိ’ ဂါထာကို ထပ်တလဲလဲရွတ်။  
 ‘သတိ’လို့ ရွတ်လိုက်တိုင်း သတိကပ်ပြီး အသက်နှေးနှေးရှူဖို့ သတိရ။  
 သတိလို့ မရွတ်ချင်ရင် Mindfulness လို့ ရွတ်။  
 ရှူသွင်း ၃ စက္ကန့်၊ ရှူထုတ် ၃ စက္ကန့် ရှူသွင်း ‘သတိ. . သတိ. . သတိ’  
 ရှူထုတ် ‘သတိ. . သတိ. . သတိ’  
 စိတ်ငြိမ်သက်လေ သတိကပ်နိုင်လေပဲ။  
 ဆောင်ပုဒ် ‘သတိတရားလက်ကိုင်ထား’။



### အဝတ်အစား၊ လမ်းလျှောက်ပုံ၊ အကြည့်၊ ကိုယ်နေဟန်ထား

စိတ်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်တဲ့လူဟာ အဝတ်အစားကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် Smart ကျကျ ဝတ်ရမယ်။

လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ခပ်မတ်မတ်၊ ခပ်ကြွကြွ... စည်းချက်ကျကျ လျှောက်ရမယ်။

ကြည့်တဲ့အခါ မတင်းလွန်း၊ မပျော့လွန်းဘဲ မျက်လုံးထဲ ရဲရင့်ခြင်းတွေ ထည့်ထားရမယ်။

‘ငါ့အကြည့်တွေ ရဲရင့်တယ်၊ ခွန်အားရှိတယ်’ ဆိုတဲ့ စိတ်ကိုထား။

ကိုယ်နေဟန်ထားကောင်းဖို့ မတ်တတ်ရပ်၊ လက်နှစ်ဖက် ဘေးချထားရာ ကနေ ခေါင်းပေါ်မြှောက်ယူ လက်ဝါးပူး (မြှောက်တဲ့အချိန် အသက်ရှူသွင်းပြီး၊ ပြန်ချတဲ့အခါ အသက်ရှူထုတ်)။



## ကြောက်စိတ်

လောကမှာ ကြောက်ဖို့ အကောင်းဆုံးက ကြောက်စိတ်ပဲ။  
 ကြောက်စရာဆိုတဲ့ အတွေးကနေ ကြောက်စိတ်ပေါ်လာတယ်။  
 ဒီလို အတွေးတွေကို စကားလုံးနဲ့ ပြောင်းမယ်။  
 ‘ငါဟာ ရဲရင့်တယ်၊ ငါဟာ သတ္တိရှိတယ်၊ ငါ့စွမ်းအားသည် အဆုံးမရှိ’  
 လို့ အကြိမ်ကြိမ် ချစ်ပေးပါ။  
 တစ်ယောက်တည်းရှိတဲ့အချိန်မှာ တောင့်တောင့်မတ်မတ် ကိုယ်ဟန်နဲ့  
 ရဲစိတ်ရဲမာန်သွင်းပြီး လမ်းလျှောက်ပါ။  
 ကိုယ့် Hero တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့သတ္တိတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ထဲ စီးဝင်နေပြီ  
 လို့ တွေးရင်း လျှောက်ပါ။  
 ဟန်၊ မာန်၊ ဌာန်ကနေ ရဲရင့်ခြင်းတွေကို မွေးယူတာဖြစ်တယ်။  
 (ခန္ဓာကနေ စိတ်)  
 ‘ငါဟာ စိတ်ဓာတ်ကြီးမား ရင့်သန်သူဖြစ်တယ်၊ ငါ့ရဲ့ စိတ်ဟာ တစ်နေ့  
 ထက် တစ်နေ့ ရင့်သန်သထက် ရင့်သန်လာပြီ၊ ငါ့ရဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်လို အကြောင်း  
 ကြောင့်နဲ့မှ ယိမ်းယိုင်တုန်လှုပ်မှု မရှိဘူး၊ ဒါကြောင့် ငါနဲ့ တွေ့ကြုံ ဆုံဆည်းသူတိုင်းရဲ့  
 စိတ်ဓာတ်ကို ငါ့ရဲ့စိတ်က လွှမ်းမိုးနိုင်ပြီ’



### မလုံခြုံတဲ့ စိတ်

အိမ်မှာ အပေါက်အပြဲတွေများရင် မလုံခြုံတဲ့အိမ် ဖြစ်တယ်။  
 စိတ်မှာလည်း အပေါက်တွေများရင် မလုံခြုံတဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။  
 စိတ်အပေါက်တွေက စိုးရိမ်သောက၊ ဒေါသ၊ ကြောက်စိတ်၊ အမှန်မမြင်  
 နိုင်ခြင်းနဲ့ တွေဝေခြင်းတို့ ဖြစ်တယ်။  
 စိတ်ရဲ့အားပျော့တဲ့ အလှုပ်တွေမှာ ဒီလို အပေါက်တွေ ပေါ်လာတယ်။  
 စိတ်ငြိမ်သက်ခြင်းဟာ... ခိုင်မာမြဲမြံခြင်းကို ဖြစ်စေတယ်။  
 မလုံခြုံတဲ့ စိတ်အပေါက်တွေကို ငြိမ်သက်ခြင်း အထပ်ထပ်နဲ့ ပိတ်ရမယ်။  
 ငြိမ်သက်နေတဲ့ ကန်ရေပြင်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။  
 'ငါ့ရဲ့စိတ်ဟာ ငြိမ်သက်တယ်၊ ငါ့ရဲ့စိတ်ဟာ ခိုင်မာတယ်၊ ငါဟာ ငါ့စိတ်ရဲ့  
 အရှင်သခင်ဖြစ်တယ်'



## ဖွင့်ထားတဲ့ စိတ်နှလုံး (Open Mind)

ဘာသာတရား အားလုံးကို လေးစားပါ။  
ဘာသာရေးနဲ့ အယူဝါဒ ဆိုင်ရာတွေကို ဘယ်သူနဲ့မှ မငြင်းပါနဲ့။  
အတွေးတွေကို ကန့်သတ် ဘောင်ခတ်မထားနဲ့။  
တယူသန်တယ်ဆိုတာ စိတ်ခံစားမှု အကျဉ်းထောင်မှာ ပိတ်မိနေခြင်းပဲ။  
ဖွင့်ထားတဲ့ စိတ်နှလုံးရှိသူရဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုတာ... ရေလို စီးဆင်းနေတယ်။  
'ငါဟာ ငါ့အတွေးတွေ၊ သူတပါးအတွေးတွေကို ကန့်သတ်မထားဘူး။  
ငါ့ရဲ့စိတ်နဲ့ အတွေးတွေဟာ လွတ်လပ်တယ်၊ ရေလို စီးဆင်းနေတယ်'



## လိုချင်တာကို အထပ်ထပ် ရွတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သိဒ္ဓိ

အထပ်ထပ် ရွတ်ဆိုခြင်းဟာ အထုံကို ဖြစ်စေတယ်။  
 Practice makes perfect. ဆိုတဲ့စကား ရှိတယ် မဟုတ်လား။  
 ကိုယ်လိုချင်တာ ဖြစ်ချင်တာကို အထပ်ထပ် ရွတ်ရမယ်။  
 ပါးစပ်ဖျားနဲ့ မရဘူး... နှလုံးသားထဲက ခံစားချက်နဲ့ ရွတ်ရမယ်။  
 အရာဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို သိဒ္ဓိတင်တယ်ဆိုတာလည်း ဒီလိုပဲ။  
 အထပ်ထပ်ရွတ်ပြီး အထုံဖြစ်လာရင်... သိဒ္ဓိဖြစ်လာတာပဲ။  
 ဖြစ်ချင်တာတွေကို အထပ်ထပ် ရွတ်ပါ။



### အဓိဋ္ဌာန်

စိတ်စွမ်းအား၊ စိတ်တန်ခိုးကျင့်စဉ်မှာ အဓိဋ္ဌာန်က အသက်ပဲ။  
အဓိဋ္ဌာန်ဆိုတာ အခက်အခဲတစ်ခုကိုဖြစ်အောင် လုပ်မယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်  
ကိုယ် ကတိပြုခြင်းပဲ။

ပါဠိလို အဓိဋ္ဌာန်လို့ခေါ်ပြီး... စိတ်ကိုအခိုင်အမာ ဆောက်တည်ခြင်းလို့  
အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ခက်ခဲတဲ့အရာတွေကို မဖြစ်မနေလုပ်နိုင်ခြင်းဆိုတာ စိတ်ကို  
အနိုင်ယူခြင်း ဖြစ်တယ်။

စိတ်ကို အနိုင်ယူခြင်း ဟူသမျှ စိတ်စွမ်းအားကို ဖြစ်စေတယ်။

စိတ်ကို အနိုင်ယူတာ များတဲ့လူမှာ သံလိုက်ဓာတ်တွေ ပြည့်လာတယ်။  
ကောင်းခြင်းတွေကို ဆွဲငင်နိုင်ပြီး မကောင်းခြင်းတွေကို တွန်းကန်နိုင်တဲ့ ဓာတ်  
သဘောဖြစ်တယ်။ မနက်စောစောထမယ်လို့ အဓိဋ္ဌာန်ထား၊ ထဖို့ခက်ပေမဲ့ ထနိုင်  
အောင်ထ။ ထမင်းတစ်ပန်းကန်ပဲစားမယ် ဆိုတာလည်း အဓိဋ္ဌာန်ပဲ။

ဒီလိုလုပ်နိုင်တာ စိတ်ကို အနိုင်ယူခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

(အသေးအမွှားလေးတွေကို ရှာဖွေ အဓိဋ္ဌာန်ပါ)

အနိုင်ယူတာ တစ်လလောက်ပဲ နေ့စဉ် လုပ်ကြည့်ပါ။ စိတ်စွမ်းအားကို  
ခံစားလာရမယ်။



### Only one But Lion

တစ်ကောင်တည်း... ဒါပေမဲ့ ခြင်္သေ့။  
 အထီးကျန်တယ်ဆိုတာနဲ့ တစ်ကိုယ်တော်ဆိုတာ ခွန်အားမတူဘူး။  
 လူဆိုတာ အစုအဖွဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ နေတယ်။  
 မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေ၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လိုက်လျောညီထွေ  
 နေတတ်တာ ပညာပဲ။  
 အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် တစ်ယောက်တည်း နေရတဲ့အခါ အထီးကျန်  
 လာတယ်။  
 တစ်ယောက်တည်း အထီးမကျန်အောင် နေတတ်တာလည်း စိတ်ခွန်အား  
 ကို ဖြစ်စေတယ်။  
 တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထားတဲ့ သဘောပါပဲ။  
 တစ်ယောက်တည်း မုန့်ထွက်စားခြင်း၊ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်းတွေနဲ့ လေ့ကျင့်  
 ကြည့်နိုင်ပါတယ်။



## မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ

အလယ်အလတ် ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင် ယူဆကြည့်တော့ ရာနှုန်းပြည့်လို့  
နားလည်မိတယ်။

ရာနှုန်းအောက် လျော့နေခြင်းနဲ့ ရာနှုန်းကျော်သွားခြင်းက အစွန်းနှစ်ဖက်ပဲ။

မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ဆိုတာ စံတစ်ခုမှာ ပြည့်မီတဲ့စံပေါ့။

ပြည့်တာရဲ့ အောက်ကို ကျသွားရင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ပြည့်တာထက် ကျော်သွားရင်  
ဖြစ်ဖြစ် စံလွဲသွားတယ်။

ဒါဟာ Middle Way ပဲ။

စိတ်တန်ခိုးကျင့်စဉ်တွေမှာ အလိုအပ်ဆုံးဖြစ်တယ်။



## စိတ်အဆင့်

စိတ်သဘာဝမှာ မြင့်စရာတွေ ကုန်သွားတယ်လို့ မရှိပါဘူး။  
အမြဲတမ်း စိတ်ကို မြင့်တင်ပေးရမယ်။  
'ငါ့ရဲ့စိတ်ဟာ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ မြင့်သထက် မြင့်လာပြီ၊ မနေ့က  
ငါထက် ဒီနေ့ ငါက ပိုပြီး စွမ်းအားမြင့်လာပြီ' လို့ နေ့စဉ် ရွတ်ဆိုပေးပါ။



## စိတ်ရဲ့ နေရာ

စိတ်ပျံ့လွင့်တယ်ဆိုတာ စိတ်နေစရာမရှိတဲ့ သဘောပါ။  
စိတ်မှာ ကျက်စားစရာနေရာ လိုတယ်။  
ဥပမာ . . အလုပ်။ အလုပ်မှာလည်း အလုပ်အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး  
စိတ်အနားယူချိန်လေးတွေ ထားသင့်ပါတယ်။  
ဆက်တိုက်လုပ်တာများလာရင် စိတ်လေးလာတယ်။  
စိတ်မှာနေစရာလိုသလို . . . အနားယူဖို့လည်း လိုတယ်။  
Relaxation လုပ်ပြီး နေ့စဉ် အနားယူပေးပါ။



### စိတ်ဆေးကြောနည်း

(ထွက်လေ ဝင်လေ ၁ - ၈) ၂၅

ထွက်လေ ဝင်လေ ၁ ကနေ ထွက်လေ ဝင်လေ ၈ အထိကို ၁ ခါ သတ်  
မှတ်ပြီး ၂၅ ခါ လုပ်ပေးပါ။

‘ငါ့ရဲ့ စိတ်တွေကို အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ဆေးကြောပြီးပြီ။ ငါ့ရဲ့  
စိတ်တွေ ကြည်လင်လာပြီ။ ငါ့ရဲ့စိတ်တွေ ပေါ့ပါးလာပြီ။ ငါ့ရဲ့စိတ်တွေ တည်ငြိမ်  
လာပြီ။ ငါ့ရဲ့စိတ်နဲ့ အရာရာကို ဖန်တီးနိုင်ပြီ’





လုပ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။

Subconscious Mind နဲ့ Universal Mind ကို ပေါင်းစပ်ခြင်းလည်း  
ဖြစ်တယ်။

ဒီလို နည်းစနစ်တွေနဲ့ စိတ်တန်ခိုး လေ့ကျင့်ခြင်းတွေကို သံမဏိဝိညာဉ်  
လို့ နာမည်ပေးထားတယ်။



အခန်း | **J**

—

**သံမဏိဝိညာဉ်**

သံမဏိဝိညာဉ်လို့ အမည်ပေးထားတဲ့ စိတ်ကျင့်စဉ်မှာ Hypnosis လို့ ခေါ်တဲ့ စိတ်ညှို့အိပ်မွေ့ချပညာ သဘောတရားကနေ စတင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ သဘောတရားကို တီးမီခေါက်မိရုံလာရင် မသိစိတ်အကြောင်းကို ပိုပြီး နားလည် လာမယ်။

စကားလုံးတွေမှာ စွမ်းအားရှိတယ်ဆိုတာလည်း မသိစိတ်ရဲ့ စွမ်းအားပါပဲ။ မသိစိတ်အထိ ရောက်တဲ့အခါ စကားလုံးတွေက စွမ်းအားဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်းဆိုတာလည်း မသိစိတ်ထဲကို ထည့်လိုက်တဲ့ ပုံရိပ်ပါပဲ။ မကောင်းတဲ့ အနိဋ္ဌာရုံ ပုံရိပ်တွေကို အမြဲ မြင်ယောင်နေမိတဲ့ စိတ်က ညစ်ညမ်းနေမှာဖြစ်သလို... ဝေဒနာပါ စွဲကပ်လာပါတယ်။

ဒါတွေကို ပြောင်းပြန်လှန်ပြီး ကောင်းတာတွေကို ပြောင်းလဲ တွေးတော မြင်ယောင် ပုံဖော်တဲ့အကျင့်ကို ကျင့်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အတွေးနဲ့ စကားလုံးတွေကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းအားဖြင့် စိတ်တွေ သန်မာ လာမှာဖြစ်တယ်။

တရားထိုင်ခြင်းကလည်း အတွေးတွေ ဝင်မလာဖို့ စိတ်ကို ရှင်းလင်းခြင်း ဖြစ်တယ်။

စိတ်ကို ရှင်းလင်းခြင်းနဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်လာတဲ့အခါ... ကြည်လင်နေတဲ့

mgyoe.com

ရေပြင်ပေါ်မှာ အရိပ်တွေ ပီပြင်လာသလို... ကိုယ်ပြောဆို တွေးတော လုပ်ကိုင်သမျှ  
ကြည်လင် ပြတ်သားလာတယ်။

စိတ်ကို ရှင်းလင်းမယ်။

ရှင်းလင်းတဲ့စိတ်ထဲကို ကိုယ်လိုချင်တာတွေ ထည့်မယ်။

အလင်းတွေ ပုံဖော်မယ်။

စွမ်းအားတွေ ပုံဖော်မယ်။

စိတ်ကို စနစ်တကျ ဘယ်လိုထိန်းချုပ်မလဲ၊ ဘယ်လို အသုံးချမလဲ...လို  
ချင်တာတွေကို ဘယ်လို ဆွဲငင်မလဲဆိုတဲ့ သဘောတရားတွေနဲ့ ခိုင်မာတဲ့ စိတ်တွေ  
ကို တည်ဆောက်ကြရအောင်။



## Hypnosis နဲ့ မသိစိတ် အလုပ်လုပ်ပုံ

- \* Hypnosis ဆိုတာ စိတ်ညှို့ အိပ်မွေ့ချခြင်းဖြစ်တယ်။
- \* အိပ်မွေ့ချလိုက်တဲ့အခါ အိပ်တစ်ဝက် နိုးတစ်ဝက် အခြေအနေ ဖြစ်သွားတယ်။
- \* နိုးတစ်ဝက် အိပ်တစ်ဝက် အခြေအနေမှာ subconscious mind လို့ခေါ်တဲ့ မသိစိတ် နိုးတာပဲ။
- \* မသိစိတ်က photographic memory နဲ့ တူတယ်။  
ကိုယ်မြင်သမျှ အရာတွေကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားသလို မသိစိတ်မှာ သို့လျှောင်တယ်။
- \* စိတ်ညှို့အိပ်မွေ့ချထားတဲ့ (မသိစိတ်ပေါ်လာတဲ့) အခြေအနေမှာ အတိတ်က ဒဏ်ရာတွေကို ပြန်ဖော်ထုတ်ပြီး...ပြင်ဆင်ဖို့ suggestion ပေးရတယ်။
- \* Hypnotist (စိတ်ညှို့အိပ်မွေ့ချ ပညာရှင်) တွေက ဒီလိုနည်းတွေ သုံးပြီး စိတ်ကို ပြုပြင်ပေးကြတယ်။
- \* စွမ်းအားမဲ့နေတဲ့ စိတ်ကို စွမ်းအားရှိလာအောင် ပြုပြင်နိုင်တယ်။
- \* မသိစိတ်က ခန္ဓာကိုယ် cell တွေကိုလည်း သက်ရောက်မှုရှိတယ်။
- \* ညှို့ချက် ဝင်နေချိန်မှာ စိတ်ညှို့ဆရာက ခဲတံကို သံပူလို့ မြှောပြီး

ကပ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ အညှို့ခံရသူရဲ့ မသိစိတ်ကနေ တကယ် သံပူလို့ ယုံသွားတယ်။

\* ဒါကြောင့် ကပ်လိုက်တဲ့နေရာမှာ ပူလောင်ပြီး မီးလောင်ဖု ထလာ တယ်။ သံပူနဲ့ ကပ်ရင် မီးလောင်ဖုထတယ်ဆိုတာ မသိစိတ်ထဲမှာ မှတ်သားထားပြီးလို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

\* ဒီလိုအဖြစ်အပျက်တွေကို ကြည့်မယ်ဆိုရင်... မသိစိတ်က ရုပ်ကိုပါ စေစားနိုင်တာ ထင်ရှားပါတယ်။

\* အပိန်အဝ၊ အလှအပ၊ ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားတွေက အစ မသိ စိတ်က လုပ်ပေးနိုင်တယ်။

\* မသိစိတ်ပေါ်အောင် စိတ်ညှို့အိပ်မွေ့ချပြီး စိတ်ကို လိုသလို ပြုပြင်ကြ တယ်။

\* ဘာသာရေးမှာလည်း မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ ထိသိစိတ် စသဖြင့်... အာရုံသိစိတ်တွေကို ခွဲခြားထားတယ်။

\* မြင်သိစိတ် ကြားသိစိတ် စတဲ့ အာရုံသိစိတ်တွေ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု အကူးအပြောင်းကြားမှာ တစ်စက္ကန့်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလောက်ပဲ ရှိတဲ့ ဘဝင်စိတ်ပေါ်တယ်။

\* မသိစိတ်ကို ဘဝင်စိတ်လို့လည်း ခေါ်တယ်။  
အဆင်းကိုမြင်တဲ့အခါ မြင်သိစိတ်ဖြစ်တယ်။  
အသံကိုကြားတဲ့အခါ ကြားသိစိတ်ဖြစ်တယ်။

\* ဒီ အသိတွေဟာ တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်တယ်လို့ ထင်ရပေမဲ့ စိတ်သဘော အရ တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု ဖြစ်တာပါ။

\* ဝီထိစိတ်နဲ့ ဘဝင်စိတ် တစ်လှည့်စီ ဖြစ်နေတယ်။ ဝီထိစိတ်ဆိုတာ စိတ်အစဉ်အတန်းကို ခေါ်တာပါ။ ဘဝင်စိတ်ဆိုတာ စိတ်အစဉ် နှစ်ခုကြားမှာ ဖြစ်တဲ့စိတ်ကို ခေါ်ပါတယ်။

\* ဒီဘဝင်စိတ်ဟာ မသိစိတ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။  
ရှေးစိတ်ညှို့ဆရာတွေက ညှို့ချက်မိသွားတာကို ဘဝင်ကျသွားတယ် လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

\* မြင်သိစိတ်... မသိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်... မသိစိတ်၊ ထိသိစိတ်... မသိစိတ်... ဆိုပြီး ကြားဆက်တွေမှာ မသိစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေတယ်။

www.dhammadownload.com

- \* ကျွန်တော်တို့ နှုတ်ထွက်စကားတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်မှတ်ချက်တွေ၊ စိတ်ကူးတွေက သိစိတ်တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုကြားမှာ အဆက်မပြတ် ရှိနေတဲ့ ဘဝင်စိတ်ထဲ ရောက်သွားခြင်းကနေ... အကောင်း၊ အဆိုး ရလဒ်တွေ ပေါ်လာတယ်။
- \* မသိစိတ်က ထွက်လာတဲ့ လှိုင်းတွေနဲ့ လိုချင်တာကို ဆွဲငင်နိုင်တယ်။
- \* မသိစိတ်ကို Universe နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး Law of attraction လို့လည်း ခေါ်ကြတယ်။
- \* အနှစ်ချုပ် ပြောရရင် မသိစိတ်မှာ တန်ခိုးရှိတယ်။  
(မသိစိတ်က စိတ်နဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို လိုသလို အသုံးချနိုင်တဲ့အကြောင်းကို ပေါ်လွင်ဖို့ Hypnosis နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။)



## Auto-Suggestion နဲ့ မသိစိတ်

### Auto-suggestion

#### (Affirmation, Imagination & Visualization)

- \* Auto-suggestion လုပ်တယ်ဆိုတာ Self-Hypnosis သဘောပါပဲ။
- \* ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အကြံပေးခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရေလာမြောင်းပေးပြောခြင်း... လို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။
- \* Auto-suggestion ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှို့စကားပြောခြင်းပါပဲ။
- \* စကားလုံး၊ စိတ်ကူး၊ စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်း အင်္ဂါရပ်အားလုံး Auto-suggestion မှာ ပါရတယ်။
- \* Manifestation သဘောတရားနဲ့လည်း တူပါတယ်။
- \* Auto-suggestion သုံးပြီး စိတ်တန်ခိုးတွေကို ဖော်ထုတ်ရမယ်။
- \* ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ စကားလုံးတွေကို အပြုသဘောနဲ့ပြောရမယ်။
- \* အပြုသဘောဆိုတာ 'မ' မပါရဘူး။
- \* 'ငါ မပျော့ညံ့ဘူး' လို့ မပြောရဘူး။ ဒါကို ဘက်ပြောင်းပြီး ပြောရမယ်။
- \* 'ငါ ရဲရင့်တယ်၊ ငါ သတ္တိရှိတယ်'