ဒုတိယအကြိမ်

The Post-Traumatic...
စိတ်ဒဏ်ရာများ၏ အလွန်...

နန္ဒာစာရ

လူတစ်ချို့သည် စိတ်ဒဏ်ရာများကြောင့် ပြိုလဲကျပြီး
နာလန်မထူနိုင်တော့သည့် အဖြစ်မျိုးကို ကြုံကြရပြီး
အချို့သည်လည်း စိတ်ဒဏ်ရာကို အကြောင်းပြုပြီး
ပို၍ တိုးတက်မြင့်မားသော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ကြရပြန်သေးသည်။
ထို့ကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာတိုင်း ဆိုးကျိုးပေးသည်ဟုဆိုရန်
ခက်ခဲလှပေသည်။

အချို့ စိတ်ဒဏ်ရာများသည် ကောင်းသည့် အကျိုးကို
တစ်ဖန်ပြန်ပြီး ဆောင်ကြဉ်းကြသည်ကလည်း ရှိသေးသည်။
အချို့ကား စိတ်ဒဏ်ရာကို ခံနိုင်ခဲ့သော်လည်း
စိတ်ကို အကောင်းဆုံး ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်ရန်
အင်အားနည်းကြသည်။ မကျွမ်းကျင်ကြ။ ထို့ကြောင့်
စိတ်ဒဏ်ရာ၏ အလွန်တွင် ထပ်ဆောင်းဒဏ်ရာများ ရကြပြန်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို အဓိကထား၍
ဤစာအုပ်တွင် ဆွေးနွေးထားပါသည်။ ထို့ကြောင့်
စိတ်ဒဏ်ရာများရဲ့ အလွန်... ဟု အမည်ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။
မည်သို့မည်ပုံသောအလွန်ကို တည်ဆောက်မည်နည်းဟူသည်ကား
စာဖတ်သူတို့၏ ရွေးချယ်မှုသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ISBN 978-99971-83-27-9
9 789997 183279 >

စိတ်ဒဏ်ရာများရဲ့အာလွန် ...

The Post - Traumatic . . .

နန္ဒာစာရ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမျက်နှာ – ၁၂၈
စာအုပ်ဆိုဒ် – အလျား ၁၃.၇ × အနံ ၂၀.၈ စင်တီ။
စာအုပ်အမျိုးအစား – စိတ်ပညာ၊ သုတ
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း – ဇာလင်းထက်
အတွင်းအပြင်အဆင် – စောမာလာ
ISBN - 978 - 99971 - 83 - 27 - 9
ထုတ်ဝေခြင်း – ဒုတိယအကြိမ်၊ မတ်လ၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်
အုပ်ရေ – ၅၀၀
စာမူမူပိုင် – စာရေးသူ
ပုံနှိပ်မူပိုင် – သားငယ်စာပေ

ဤစာအုပ်ကို ဦးဖြိုးဝေ၊ သားငယ်စာပေ (၀၂၀၀၆)၊ အမှတ် ၂၃/၄ (က)၊ တရုတ်ကျောင်းလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးက ထုတ်ဝေ၍ ဦးနိုင်ဦး၊ ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၁၀၂)၊ အမှတ် (၁၄/အေ–၁)၊ နေကြာလမ်း၊ ၂–ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၌ ပုံနှိပ်သည်။

တန်ဖိုး – ၆၈၀၀ ကျပ်

မာတိကာ

နိဒါန်း

စိတ်ဒဏ်ရာများရဲ့အလွန် . . . ဆိုသည့် ဤစာအုပ်အမည်မှာ အလွန်၏ နောက်တွင် အစက်လေးသုံးစက်ပါသည်ကို သတိထားမိပေလိမ့်မည်။ ယင်း အစက်လေးသုံးစက်သည် ဤစာအုပ်၏ ဆိုလိုရင်း (Theme) ဖြစ်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကြုံတွေ့ပြီးသည့်နောက်တွင် မည်သို့မည်ပုံဖြစ်သွားကြသည်၊ အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားသွားကြပြီး ဘဝအချိုးအကွေ့များ ကြုံတွေ့ရသည်တို့ကို ဖော်ပြလိုရင်းဖြစ်သည်။

လူတိုင်း လူတိုင်း ဘဝတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုများ၊ ပြဿနာများ ကြုံတွေ့ဖူးပေလိမ့်မည်။ တချို့ကဒဏ်ရာကြီးကြီး၊ တချို့ကတော့ဒဏ်ရာသေးသေး၊ တချို့လည်း သတိတောင်မထားမိလိုက်သည့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကြုံဖူး၊ တွေ့ဖူးကြသည်။ ယင်းကဲ့သို့ စိတ်တွင်နာကျင်ရပြီး ဒဏ်ရာအနာတရများ ဖြစ်သည့်အခါ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာမက ဘဝကြီးကိုပင် သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ကြသည်။ သက်ရောက်မှုဟုဆိုသည့်အခါတွင် အမျိုးမျိုးသော သက်ရောက်မှုများဖြစ်သည့် အပြုသဘောဆောင်သော အပေါင်းလက္ခဏာဆန်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်သာတည်း။

လူတချို့သည် စိတ်ဒဏ်ရာများကြောင့် ပြိုလဲကျပြီး နာလန်မထူနိုင်တော့သည့် အဖြစ်မျိုးကိုကြုံကြရပြီး၊ အချို့သည်လည်း စိတ်ဒဏ်ရာကို အကြောင်းပြုပြီး ပို၍ တိုးတက်မြင့်မားသောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ကြရပြန်သေးသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာတိုင်း ဆိုးကျိုးပေးသည်ဟုဆိုရန် ခက်ခဲလှပေသည်။ အချို့စိတ်ဒဏ်ရာများသည် ကောင်းသည့်အကျိုးကို တစ်ဖန်ပြန်ပြီး ဆောင်ကြဉ်းသည်လည်း ရှိသေးသည်။ ပဌာန်းတရားတော်တွင်လာသည့် သဘောကဲ့သို့ပင် မကောင်းသည့်

အဆိုးတရားများကလည်း ကောင်းခြင်းတွေ ဖြစ်လာဖို့ရန် အထောက်အပံ့ ဖြစ်နေနိုင်သေးသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာကို ဒူပေနာပေခံနိုင်ခဲ့လို့သာ ဒီနေ့ ဒီအချိန်အထိ အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်နေသေးသော်လည်း ယင်းစိတ်ဒဏ်ရာကို ကောင်းစွာဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရှိမှသာလျှင် အပြုသဘောဆောင်သည့် အနာဂတ်ဖြစ်လာနိုင်အောင် ရှေ့ဆက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ အချို့ကား စိတ်ဒဏ်ရာကို ခံနိုင်ခဲ့သော်လည်း စိတ်ကို အကောင်းဆုံးပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်ရန် အင်အားနည်းကြသည်။ မကျွမ်းကျင်ကြ။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာ၏အလွန်တွင် ထပ်ဆောင်းဒဏ်ရာများ ရကြပြန်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို အဓိကထား၍ ဤစာအုပ်တွင် ဆွေးနွေးသွားမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာများရဲ့အလွန်. . . ဟု အမည်ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သို့မည်ပုံသော အလွန်ကို တည်ဆောက်မည်နည်း ဟူသည်ကား စာဖတ်သူတို့၏ ရွေးချယ်မှုသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ဤစာအုပ်ကို ယခုကဲ့သို့ မြန်မြန်ကြီးထုတ်ဖို့ရန် အကြံမရှိခဲ့ပေ။

ဤစာအုပ်၏အရှေ့တွင် အခြားစာအုပ်တစ်အုပ်ကို စိတ်လိုလက်ရ ရေးနေခဲ့သည်မှာ လအနည်းငယ်ကြာပြီဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ကမ္ဘာခေတ်၊ စနစ်တို့၏ အခြေအနေများ၊ မြန်မာပြည်၏ အခြေအနေတို့ကြောင့် ဤစာအုပ်ကို အရင်ရေးပြီး မြန်မြန်ထုတ်ရန် စိတ်ကူးမိသွားသည်။ မြန်မာပြည်သူပြည်သားများသည် ကပ်ရောဂါဘေး၊ စီးပွားပျက်ကပ်၊ တိုင်းပြည်၏ ပြည်တွင်းမငြိမ်မသက်မှုများ၊ စစ်ဘေးစစ်ဒဏ်များကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများစွာကို ကြုံတွေ့ခံစားနေကြရသည်။ ယင်းစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာအနာတရများကို စောစောစီးစီးနားလည်ပြီး ကုစားထားနိုင်မှ တော်ကာကျမည်။ သို့မဟုတ်ပါက စိတ်ဒဏ်ရာများရဲ့ အလွန်တွင် အပြုသဘောမဆောင်သည့် အပျက်အပျက်နှင့် အနုတ်လက္ခဏာ အဖြစ်အပျက်များကို ပို၍ ကြုံတွေ့နေပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို အခြေခံပြီး ကောင်းမွန်သည့်အနာဂတ်များကို တည်ဆောက်နိုင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်ကာ ဤစာအုပ်ကို ဦးစားပေးရေးသားလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်သည် မီးလျှံကြားမှ နှီးထရသည့် လူငယ်လူရွယ်များ မိမိတို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာများကို အကြောင်းပြုပြီး ကောင်းမွန်သောအနာဂတ်ကို တစ်ဖန် ပြန်လည်ဖော်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ အထောက်အကူပြုလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာမျိုးစုံနှင့် လူအယောက်စိတိုင်းကို ထိမိစေဖို့ရန်အတွက် ခက်ခဲလှသော်လည်း အခြေခံသဘောတရားများကို ကောင်းစွာနားလည်ပြီး မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ပြဿနာနှင့် ချိန်ထိုးကြည့်နိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကိုရေးဖို့ရန် အကြံဖြစ်စေသော မမိုးငယ်ကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဗုဒ္ဓစာပေဆိုင်ရာ ကဏ္ဍများတွင် လိုအပ်သောအကြံဉာဏ်များကိုပေးသည့် စိတ်ဒဏ်ရာများအကြောင်းကို အင်မတန် စိတ်ဝင်စားပါသော ဆရာတော်အရှင်ဝါယာမိန္ဒကိုလည်း အထူးကျေးဇူးတင် ဦးခိုက်ပါသည်ဘုရား။

နန္ဒာစာရ

စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma)

စိတ်ဒဏ်ရာဆိုသည်မှာ ထိခိုက်နာကျင်ရသော အခြေအနေများနှင့် ကြုံရသောအခါ တုံ့ပြန်မှုဖြစ်လာသော စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်အခြေအနေ တစ်ခု ဖြစ်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာရသည့် အခြေအနေ အဖြစ်အပျက်များမှာ ဥပမာ အားဖြင့် စစ်ပွဲများ၊ မတော်တဆထိခိုက်နာကျင်မှုများ (ယာဉ်တိုက်မှု အစ ရှိသည်. . .)၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များ၊ လင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရမှု (မုဒိမ်းမှု အစရှိသည်. . .)၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများ၊ ကလေးသူငယ် အကြမ်းဖက်မှုများတို့ ပါဝင်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာများသည် စိတ်ပိုင်း နှင့်ရုပ်ပိုင်း နှစ်မျိုးလုံးတွင် ထိခိုက်မှု၊ သက်ရောက်မှုဖြစ်သည်။

ဒဏ်ရာ (Trauma) ဟူသည့်အသုံးသည် ဂရိဘာသာစကားမှဆင်းသက်လာပြီး အစကနဦးတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာ (Physical wound) ကိုသာ ရည်ညွှန်းအသုံးပြုသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာ (Psychological Trauma) အဖြစ် အသုံးပြုသည်ကား နောင်းခေတ်မှဖြစ်သည်။ ၁၈၉၅ ခုနှစ်ဝန်းကျင်ကာလ များမှ စိတ်သရုပ်ခွဲပညာ (Psychoanalysis) ၏ ဖခင်ကြီးဖြစ်သည့် ဆစ်ဂမန် ဖရိုက် (Sigmund Freud) သည် Trauma ဟူသည့်စကားလုံးကို စိတ်ဒဏ်ရာ အဖြစ် တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုခဲ့သည်။ သူ၏အလိုအရ စိတ်ဒဏ်ရာ ဆိုသည်မှာ ပြင်ပမှ လှုံ့ဆော်လာသည့် စွမ်းအားပြင်းစွာသော ထိုးနှက်ချက်သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းမှုယန္တရားကြီးတစ်ခုလုံးကို ဖြတ်ကျော်၍ အကာအကွယ်၊ အတားအဆီးဟူသမျှကို ပျက်စီးသွားစေသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟူ၍ မှတ်ယူနိုင်သည်။ စိတ်ချောက်ချားမှုရောဂါ (Hysteria) အကြောင်းကို လေ့လာ သောအခါတွင် စိတ်ဒဏ်ရာကို ဖရိုက်ဒ်က ထည့်သွင်းဆွေးနွေးသွားခဲ့ပြီး နျူရိုးစစ်

ရောဂါ (Neurosis) ၏ မူလသမ္မဟာအဖြစ်လည်း ရည်ညွှန်းပြောဆိုခဲ့သည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ စိတ်ရောဂါဝေဒနာတို့၏ ဖြစ်ကြောင်းတစ်ခုအဖြစ် ပညာရှင်များကြားတွင် စိတ်ဒဏ်ရာကို ဆွေးနွေးပြောဆိုလာကြပြီး ယနေ့ခေတ်တွင် စိတ်ပညာနယ်ပယ်၌ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုနေကြပြီဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ ပါဠိစာပေတွင် Trauma ကို ဝဏဟု ဘာသာပြန်ဆိုနိုင်ပြီး ဤသည်ကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနာအဖြစ်သာ မှတ်ယူနိုင်ပေသည်။ ဝဏဟူသည် အနာ၊ အမာ၊ အိုင်းအနာဟု အနက်အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာ အတွက်မူကား အထူးဝေါဟာရမရှိပေ။ သို့သော် စိတ်ဒဏ်ရာဟူသည့် အယူမရှိဟူ၍လည်း မမှတ်ယူသင့်ပေ။

ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်ပင် ရောဂါသုတ်တွင် ကိုယ်တွင်ဖြစ်သောရောဂါ၊ စိတ်တွင်ဖြစ်သောရောဂါဟူ၍ အတိအလင်းဟောကြားထားသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်တွင်ရောဂါအကြီးအသေး အမျိုးမျိုးဖြစ်ကြသည်သာတည်း။ သာမန်ပုထုဇဉ်လူသားတို့အဖို့ စိတ်တွင်ဖြစ်သော ရောဂါတို့သည် အချိန်နှင့်အမျှ ဖြစ်နေကြသည်ဟုဆိုသည်။ စိတ်တွင် ဒဏ်ရာအကြီးကြီးဖြစ်နိုင်ကြသလို သေးသေးလေးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာဟူသည့် ဝေါဟာရသည် ဗုဒ္ဓစာပေတွင်ကား ဒုက္ခ၏ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် အကျုံးဝင်သွားပေလိမ့်မည်။

စိတ်ဒဏ်ရာဟုဆိုရာတွင် သာမန်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နာကျင်မှုမျိုး၊ စိတ်ဒုက္ခမျိုးတို့ကို မဆိုလိုနိုင်။ အထူးအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်းစွာသော ထိခိုက်နာကျင်မှုများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက်ခံနိုင်စွမ်း လုံးဝမရှိသည့် အခြေအနေများတွင် စိတ်ဒဏ်ရာများ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ရေရှည်အားဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာများသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ စိတ်ခံစားမှုစွမ်းရည်ကို ထိခိုက်လာနိုင်ပြီး မကြာခဏ စိတ်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့စဉ်က အခြေအနေများ၊ ဆင်တူယိုးမှား အဖြစ်အပျက်များကို ပြန်လည်မြင်ယောင်လာခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထို့အပြင် လူမှုဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေးများကိုလည်း မကောင်းသောသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်လာနိုင်ပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် မကြာခဏ ခေါင်းခဲ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေပျို့အန်ချင်စိတ်များဖြစ်ခြင်း၊ အလွယ်တကူအိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်းတို့ အဖြစ်များကြသည်။

အထူးအားဖြင့် ထိုသူတို့၏အတွေးနှင့် ဘဝအပေါ် သုံးသပ်မှုများသည် အနည်းနှင့် အများ ပြောင်းလဲသွားသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အခြေအနေ အဖြစ်အပျက်များတွင် စိတ်ဒဏ်ရာများရနိုင်သော်လည်း အမြဲ ပုံသေကားချပ်အနေဖြင့် မှတ်ယူဖို့ရန်ကား မဖြစ်နိုင်ပေ။ လူတချို့သည် ယင်းအခြေအနေအဖြစ်အပျက်များနှင့် ကြုံရ တွေ့ရပြီး စိတ်ဒဏ်ရာများ ဖြစ်ကြသော်လည်း အချို့လူများတွင်ကား စဉ်းငယ်မျှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မထိခိုက်သည်ကို တွေ့နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဥပမာ–စစ်ပွဲအတွင်း၌ ဘေးဒုက္ခများ ကြီးစွာ ကြုံကြ၊ တွေ့ကြုံရသော်လည်း အချို့ လူနည်းစုသာ စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ကြပြီး အများစုသော လူတို့တွင်ကား စိတ်ဒဏ်ရာမဖြစ်ကြသည်ကို တွေ့နိုင်ပေလိမ့်မည်။ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ခံနိုင်ရည်အား၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများနှင့် သုံးသပ်ပုံတို့ ကွာခြားသွားသည်နှင့်အလျောက် စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ပေါ်မှုသည်လည်း ကွဲပြားသွားပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်း စိတ်ဒဏ်ရာရနိုင်သည့် အလားအလာများ ရှိသော်လည်း လူသားတိုင်း စိတ်ဒဏ်ရာမဖြစ်နိုင်ပေ။

အဖြစ်အပျက်ဆိုးများ ကြုံလာသည့်အခါ မည်သို့မည်ပုံ တုံ့ပြန်နိုင်သနည်း၊ မည်သူတို့က ကူညီဖေးမပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များ ပေးသနည်းနှင့် မူလရှိရင်းစွဲ စိတ်စွမ်းရည် မည်သို့ အခြေအနေရှိသနည်းဆိုသည့် အချက်များက လူသားတစ်ဦးချင်းစီ၏ စိတ်ဒဏ်ရာကို ကွဲပြားသွားစေလိမ့်မည်။ စိတ်ဒဏ်ရာရနိုင်သည့် အဖြစ်အပျက်နှင့်ကြုံပြီးသည့်အခါ ထိုသူ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုများသည် ယင်းအဖြစ်အပျက်ကိုသာ ပြန်လည်အမှတ်ရ ခံစားရသည်။ ဥပမာ–စစ်ပွဲများကြားထဲမှ စိတ်ဒဏ်ရာရရှိလာသူသည် သေနတ်သံကြားတိုင်း စစ်ပွဲအတွင်းမှ စိတ်ခံစားမှုများ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများကို ပြန်လည်ခံစားနေရတတ်သည်။ ထိုသို့ ပြင်ပမှ တူညီသော လှုံ့ဆော်မှုနှင့်ကြုံတိုင်း စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စဉ်ကို ပြန်လည်အမှတ်ရ၍ ချိတ်ဆက်မိခြင်းကို စိတ်ဒဏ်ရာ ချိတ်ဆက်မှု (Traumatic Coupling) ဟုခေါ်သည်။

ယင်းကဲ့သို့ စိတ်ဒဏ်ရာချိတ်ဆက်မှုများကြောင့် နာကျင်မှုဝေဒနာ ဟောင်းများကို ပြန်လည်ခံစားရသောအခါ ထိုသူတို့တွင် မလုံခြုံမှုများ ခံစားကြ

ရပြီး၊ စိတ်ခံစားမှုများကို တုံ့ပြန်သည့်အခါတွင်လည်း ကမောက်ကမများ ဖြစ်ကြ ရပြီး အပြုသဘောမဆောင်သည့် လူမှုဝန်းကျင် ဆက်နွယ်မှုများကို ပြုလုပ်လာ ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသူတို့သည် ယင်းဒဏ်ရာဟောင်းကို ပြန်လည်ခံစား ရသည့် ဝေဒနာမှ လျော့ချနိုင်ရန် မူးယစ်ဆေးများကို အသုံးပြုလေ့ရှိကြသည်။ ဥပမာ–အရက်သေစာများ အလွန်အကျွံသောက်စား၍ မေ့ဖျောက်ခြင်း၊ ဘိန်း၊ ဆေးပြား အစရှိသည်တို့ဖြင့် မေ့ဖျောက်ခြင်းများ ပြုကြသည်။ တဒင်္ဂအားဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ဖိထားနိုင်သော်လည်း မကြာခင် ပြန်ပေါ်လာသည်သာတည်း။ ထို့ကြောင့် ဤနည်းတို့သည် နည်းမှန်လမ်းမှန် ဖြေရှင်းနည်းမဟုတ်ပေ။

အချို့သောအကြောင်းအရာများ၊ အခြေအနေများသည် သတိမထားမိ လိုက်ခင်မှာတင် အကြင်သူတွင် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေ တတ်သည်။ ထိုအရာများကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ စိုးရိမ်မှုများနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကမောက်ကမများ ဖြစ်လေတော့သည်။ ထို့အပြင် ထိုသူတို့သည် မိမိကိုယ်ကို ညှဉ်းဆဲသောအပြုအမူများကိုပါ လုပ်ဆောင်လာတတ်ကြသည်။ ထိုသို့ မိမိကိုယ်ကို ညှဉ်းဆဲခြင်းဖြင့်လည်း တဒင်္ဂမေ့ဖျောက်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အထူးအားဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုအနေဖြင့် အလွန်အမင်းကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ကာ အသက်ရှူ ကျပ်ခြင်း၊ မူးဝေလာခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးတုန်လှုပ်လာခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုမှဆက်၍ အိပ်မပျော်ခြင်းများ ဖြစ်လေ့ရှိကြပြီး အိပ်ပျော်သောအခါလည်း အိပ်မက်ဆိုးများ မက်တတ်ကြသည်။

စိတ်၏ဒဏ်ရာတို့သည် အမျိုးမျိုးသောအကြောင်းအရာတို့ကို အခြေခံပြီး ဖြစ်သည့်အလျောက် ကုသမှုပုံစံကလည်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ သို့သော် စိတ်ဒဏ်ရာကို အပြီးတိုင် ကုသနိုင်ရန်ကား ခက်ခဲပေလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်ဒဏ်ရာတို့သည် ဖျောက်ဖျက်၍ မရသော အနာတရများ ဖြစ်သောကြောင့် သာတည်း။ ထို့ကြောင့် အများစုသည် စိတ်ဒဏ်ရာကို အပြီးတိုင်ကုသဖို့ရန်ထက် ယင်းနှင့်အတူ ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ရန် နည်းလမ်းများကို ဖော်ဆောင်ပေးကြသည်၊ လမ်းညွှန်ပေးကြသည်။ မှန်ပါပေသည်. . . အတိတ်ကို အဘယ်သို့ဗာ ဖျက်ပစ်လို့ ရနိုင်အံ့နည်း။ အတိတ်ကအနာဆိုးများနှင့် အတူတကွ နေထိုင်ပြီး ရှင်သန်ရပ်တည် နိုင်ခြင်းသည်ပင်လျှင် လူသားတို့၏စွမ်းအင် ဖြစ်သည်။

လူသားတို့သည် အသက်ရှင်ရပ်တည်နိုင်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်ကို ပြုပြင်နိုင်ပြီး အခြေအနေနှင့် အချိန်အခါကိုလိုက်၍ နေထိုင်တတ်သော သဘာဝကား အလိုအလျောက်ရှိပြီးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အရှေ့တွင်ဆိုသလို စစ်ပွဲကြီးကြုံတွေ့ရသော်လည်း အချို့လူတို့တွင်သာ စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ကြပြီး လူအများစုတွင်ကား စိတ်ဒဏ်ရာရလောက်သည်အထိ မထိခိုက်ကြ။ ဤသည်ကိုကြည့်၍ ဖရိုက်ဒ်ပြောသည့် လူသားတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွဲ့စည်းမှု ယန္တရားကြီးတစ်ခုလုံးကို အကာအကွယ်ပြုထားသည့် အရံအတားသည် အားလျော့နေသူ၊ ယင်းအရံအတားသည် ကြံ့ခိုင်မှုမရှိသူများသာလျှင် စိတ်ဒဏ်ရာရကြသည်ဟု မှတ်ယူနိုင်မည်။ အချို့သူတို့သည် စစ်ပွဲကြီးမဖြစ်ခင်ကတည်းက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားနည်းမှုများ ဖြစ်နေပြီးသား ဖြစ်တန်ရာ၏။ ထို့ကြောင့် စစ်ပွဲဖြစ်ပြီး ဒုက္ခများ ကြုံရသည့်အခါ စိတ်ဒဏ်ရာများဖြစ်၍ ကျန်ခဲ့ကြသည်။

ကလေးငယ်များတွင်လည်း ထို့အတူသာတည်း။ သူတို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွဲ့စည်းမှုယန္တရားကို အကာအကွယ်ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်း၊ မိဘသွန်သင်မှုကောင်းများ လိုအပ်သည်။ ထိုသို့လိုအပ်နေသော်လည်း မိခင်ဖခင်တို့က အဆင်မပြေ၊ အိမ်တွင်းဆူပူအကြမ်းဖက်မှုများလုပ်ပါက ကလေးငယ်၏ စိတ်တွင် ဒဏ်ရာရရှိသွားရန် လွယ်ကူပေမည်။ ကလေးငယ်များ၏ စိတ်သည် သူတို့၏ ရုပ်ကဲ့သို့ပင် နုငယ်နေမည်ကိုကား အထူးပြောရန်မလိုတော့ပေ။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်များသည် စိတ်ဒဏ်ရာရရန် အင်မတန်လွယ်ကူပြီး ငယ်စဉ်က စိတ်ဒဏ်ရာများကလည်း သူတို့၏ သက်တမ်းတစ်ခုလုံးနီးပါးကို ပြဿနာပေးတတ်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာတို့သည် လူတို့၏ဘဝတွင်ဖြစ်သော ပြဿနာတော်တော်များများပေါ်သို့ လွှမ်းမိုးလေ့ရှိသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ထိုစိတ်ဒဏ်ရာများသည် ဘဝပြဿနာများကို ဖြစ်စေတတ်သောအကြောင်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ရှေ့တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း စိတ်ဒဏ်ရာများသည် လူတို့၏စိတ်ခံစားချက်၊ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆများကို ထိခိုက်ပြောင်းလဲစေသည်ဟု ဆိုသဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာခံစားနေရသူများ၏ နေမှုထိုင်မှု၊ အပြုအမူများသည်လည်း ပြဿနာကို ဖြစ်စေတတ်သည်က များသည်။ သို့သော် လူတိုင်းဟု မဆိုနိုင်ပေ။

အမေရိကန်နိုင်ငံသား ဗီယက်နမ်စစ်ပြန်စစ်သားဟောင်းကြီးများတွင် ကြီးစွာသောစိတ်ဒဏ်ရာများ ရရှိခဲ့ကြပြီး နောက်ပိုင်း သူတို့၏ဘဝတွင် ပြဿနာများစွာဖြစ်လာကြသည်ကို သုတေသနမှတ်တမ်းများမှတစ်ဆင့် ဖော်ထုတ်ခဲ့ကြသည်။ အမေရိကန်စစ်သားများသည် ဗီယက်နမ်စစ်မြေပြင်တွင် ဒုက္ခအကြီးအကျယ် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီး ချစ်ခင်လေးစားသော ရဲဘော်ရဲဘက်များစွာကို ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရပြီး စိတ်ဒဏ်ရာများဖြစ်ခဲ့ကြသည်။ ထိုစစ်သားများ စစ်တပ်မှ အနားယူသော အခါ ယင်းစိတ်ဒဏ်ရာများ၏ သက်ရောက်မှုကို အကြီးအကျယ် ခံစားရလေတော့သည်။ အချို့သည် လူမိုက် လူရမ်းကားများ ဖြစ်သွားကြသည်။ အချို့သည်လည်း စိတ်ကျရောဂါဖြစ်၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေဖြစ်၊ မူးယစ်ဆေးစွဲ၊ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်နှင့် ပြဿနာမျိုးစုံကို ကြုံကြ၊ တွေ့ကြ၊ ခံစားကြရသည်။

အီရတ်စစ်မြေပြင်၊ အာဖဂန်စစ်မြေပြင်မှ ပြန်လာသော စစ်သားများတွင်လည်း အလားတူပြဿနာများကိုတွေ့ကြရသည်။ အထူးအားဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာများနှင့် ပြန်လာရသော စစ်သည်များသည် မူးယစ်ဆေး၏သားကောင်များ၊ လူရမ်းကား လူမိုက်များအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားကြပြီး၊ အချို့သည်လည်း ဒုစရိုက်လောကထဲသို့ပင် ရောက်သွားကြကုန်သည်။ ထို့ကြောင့် အမေရိကန် စိတ်ပညာရှင်များက ဤပြဿနာကို နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် အဖြေရှာနိုင်ရန် ကြိုးစားပြီး သုတေသနများစွာကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော် လုပ်ဆောင်နေကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း ထိုကဲ့သို့သော ပြဿနာများစွာကို တွေ့မြင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ စစ်သည်တော်များအတွက် လုံလောက်ပြည့်ဝသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖေးမမှုများ မရှိပါက နောင်တစ်ချိန်တွင် ထိုသူတို့ထဲမှ လူမိုက်လူရမ်းကားများ ပေါ်ထွက်လာနိုင်သည်သာတည်း။ ထိုသို့အဖြစ်များမှ ကာကွယ်ရန် ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များတွင် တာဝန်ရှိသလို၊ စိတ်ပညာရှင်များ စိတ်ကုထုံးဆရာများတွင်လည်း တာဝန်ရှိသည်။

ထို့အပြင် စစ်ဘေးသင့်ဒေသများမှ လူငယ်များတွင်လည်း စိတ်ဒဏ်ရာများ ရှိနေပေလိမ့်မည်။ စစ်၏ဒဏ်ကြောင့် အခက်အခဲ ဒုက္ခမျိုးစုံကို ကြုံတွေ့ကြရသော ကလေးငယ်များတွင် လုံလောက်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကာအကွယ်မရှိ

သောကြောင့် ထိုကလေးငယ်များသည် စိတ်ဒဏ်ရာရဖို့ရန်အကြောင်း အများဆုံး ဖြစ်ကြသည်။ ထိုကလေးငယ်များ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြီ့ခိုင်ရေးနှင့် ပြန်လည် ကုစားရေးသည်လည်း အင်မတန် အရေးကြီးသောကိစ္စဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် စိတ်ဒဏ်ရာများနှင့် ကြီးပြင်းလာပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသောအခါ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် ထိခိုက်လာနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာကိုအခြေခံသည့် အတွေး၊ စိတ်ဒဏ်ရာကို အခြေခံသည့် အပြုအမူ၊ အမူအကျင့်များဖြင့် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးကို လုပ်ဆောင်သည့်အခါ ယင်းတို့သည် အဟန့်အတားများ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ထိသို့အဖြစ်မျိုး အဖြစ်မခံဘဲ တတ်သိနားလည်သူများမှ ကူညီဖေးမခြင်းဖြင့် နိုင်ငံသားတိုင်း၏ အနာဂတ်၊ နိုင်ငံ့အနာဂတ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

❐

ဆင်းရဲခြင်း - ဒုက္ခ

ဒုက္ခဟူသည့်စကားလုံးသည် မြန်မာလူမျိုးများနှင့် မစိမ်းသောစကားလုံး အသုံးအနှုန်းဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ဒုက္ခမျိုးစုံအကြောင်းကို ကြားနေကြရပြီး ပြောသည့်၊ ဟောသည့်အခါများတွင်လည်း ဤစကားလုံးကို တွင်တွင်အသုံးပြု ကြသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနောက်ကျသည့် မြန်မာနိုင်ငံကဲ့သို့သော နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကျန်းမာရေး ပြဿနာမျိုးစုံတို့နှင့် ပြည့်နှက်နေသည့် နိုင်ငံ ငယ်လေးအဖို့ကား ဒုက္ခသည် ဒုတိယနိုင်ငံတော်သီချင်းကဲ့သို့ပင် ဖြစ်နေရပေသည်။

ဒုက္ခဟူသည့်စကားလုံးသည် ပါဠိဝေါဟာရစာလုံးဖြစ်သည်။ ပါဠိ ဘာသာမှလာသည့် ဒုက္ခဟူသည့်စကားလုံးကို ယေဘုယျအားဖြင့် ဆင်းရဲခြင်း၊ အဆင်မပြေခြင်း၊ မသာယာခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း အစရှိသည်ဖြင့် ဘာသာပြန်ဆို နိုင်သည်။ ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်များတွင်လည်း ဒုက္ခဟူသည့်အသုံးကို ကြိမ်ဖန်များစွာ သုံးထားသည်ကို တွေ့မြင်ရပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အချို့လူတို့သည် ဗုဒ္ဓ ဘာသာနှင့် ဒုက္ခကို တွဲမြင်လေ့ရှိကြသည်။

ဗုဒ္ဓသည် သူ၏တရားတော်များကို ဟောကြားဆုံးမရာတွင် ဒုက္ခဟူသည့် အသုံးကို အထပ်ထပ်အသုံးပြု ဟောပြရှင်းလင်းထားသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ အယူအဆကို နားလည်လိုလျှင် ဒုက္ခဟူသည့် ဝေါဟာရကိုလည်း ကောင်းစွာ နားလည်ရန်လိုသည်။ ဗုဒ္ဓဝါဒအရ ဤဘဝကြီးတစ်ခုလုံးကို ရရှိပိုင်ဆိုင်ခြင်း သည်ပင် ဒုက္ခဟုဆိုသည်။ ဤမျှမကသေး လောကသည် ဒုက္ခ၌ တည်ထားသည် ဟုလည်း ဗုဒ္ဓက မိန့်ဆိုခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ဤလောက၏ မည်သည့်နေရာတွင် မဆို ဒုက္ခများရှိနေမည်ဟု နားလည်မှတ်ယူနိုင်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာကို အတွင်းကျကျ မလေ့လာထားဘဲ အပေါ်ယံလေ့လာပြီး သုံးသပ်သူတို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာကို အဆိုးမြင်ဝါဒ၊ တစ်ချိန်လုံးမကောင်းတဲ့ဘက် ကပဲကြည့်ပြီး ဘဝကြီးကလည်း ဒုက္ခ၊ လောကကြီးကလည်း ဒုက္ခလို့ ပြောနေကြတဲ့ ဝါဒဟု ကောက်ချက်ချကြသည်။ ဗုဒ္ဓဝါဒတွင် ဒုက္ခအကြောင်းကို အပြောများသည်ကား မှန်ပါပေသည်။ ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် ''ရှေးရှေးကကော အခုကော ငါဟောသမျှတရားတွေက ဒုက္ခအကြောင်းနဲ့ ဒုက္ခငြိမ်းကြောင်းနှစ်မျိုးပဲရှိတယ်'' ဟူ၍ မိန့်ဆိုဖူးသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် ဒုက္ခအကြောင်းကို တစ်ချိန်လုံး ပြောကြသည်ကား မဆန်းပါ။ သို့သော် ဤသို့ပြောဆိုဆုံးမခြင်းသည် အဆိုးမြင်ဝါဒမဟုတ်။ ဗုဒ္ဓဝါဒသည် အဆိုးမြင်ဝါဒမဟုတ်သလို အကောင်းမြင်ဝါဒလည်းမဟုတ်။ အရှိကိုအရှိအတိုင်းမြင်တတ်သော ဝါဒသာဖြစ်ပြီး ဤလောက၏ အရှိသဘောသည်ပင် ဆင်းရဲခြင်းသဘောဖြစ်သောကြောင့် ဒုက္ခဟု ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓ၏အလိုအရ ဆင်းရဲသည့်အရာများကိုသာ ဒုက္ခဟူ၍ သတ်မှတ်သည် မဟုတ်။ နေ့စဉ် လူသားတို့ဘဝတွင် ပြောနေကြသည့် ချမ်းသာပါသည်ဟူသည့် အရာများကိုလည်း ဒုက္ခ၏ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ထည့်ထားသည်။ သာမန်လူ့စည်းစိမ်ချမ်းသာမျိုးကိုသာမက ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီး ရရှိထားသည့် စျာန်ကဲ့သို့သော စိတ်၏ ငြိမ်းအေးတည်ကြည်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင့်မြင့်သုခများကိုပါ ဒုက္ခဟူသည့်ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ထည့်သွင်းထားသည်။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့မြင်ရသနည်းမှာမူ ယင်းချမ်းသာမှုတို့သည် မမြဲသောကြောင့်သာဖြစ်သည်။ ထိုသို့ မမြဲသည့်အရာမှန်သမျှကို ဒုက္ခဟု ဗုဒ္ဓကဆိုသည်။

ဤမျှမကသေး မြဲလည်း မမြဲ၊ ပြုပြင်စီရင်၍လည်း မရသည့်အရာများ၊ အစိုးမရသည့်အရာများ၊ ငါ ငါ့ဥစ္စာဟူ၍ လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြု၍မရသည့်အရာ ဟူသမျှတို့ကိုလည်း ဒုက္ခဟူ၍သာ မှတ်ယူသည်။ ထိုသို့မမြဲသော အနိစ္စသဘော၊ အစိုးမရသော အနတ္တသဘောရှိသမျှတို့ကို ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခဟူ၍ သုံးသပ်နိုင်ခြင်းသည် အဆင့်အတန်းမြင့်သော ဗုဒ္ဓဝါဒီတို့၏ အကျင့်ဖြစ်သည်။ လောက၏

သဘော၊ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း၊ အရှိတရားတို့ကို မမြင်သောသဘော၊ ဆင်းရဲသော သဘော၊ အစိုးမရသောသဘောဖြင့် သုံးသပ်နေရမည်ဟု ဗုဒ္ဓကသင်ကြားခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဝါဒကို မသိနားမလည်သူတို့က အဆိုးမြင်ဝါဒဟု ဝေဖန်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ဒုက္ခဟူသည်မှာ ဘယ်အရာများနည်းဟုမေးလျှင် ဗုဒ္ဓသည် အခြေခံ အားဖြင့် ဤကဲ့သို့ အနက်ပေးထားသည်။ မွေးဖွားခြင်းသည် ဒုက္ခဖြစ်သည်။ မွေးဖွားလာသူတိုင်း အိုကြရသည်၊ နာကြရသည်။ ဤသည်တို့သည်လည်း ဒုက္ခတည်း။ အိုခြင်း၏အဆုံး၌ သေဆုံးခြင်းကိုကြုံကြရမည်။ ထို့ကြောင့် သေဆုံး ခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခဖြစ်သည်။ မွေးသည်မှစ၍ သေဆုံးသည်အထိ ဒုက္ခများ ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် မွေးခြင်းနှင့် သေခြင်း၏အကြားတွင် ကြုံတွေ့ကြရသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပူပင်သောကများ၊ ငိုကြွေးဝမ်းနည်းရသည်များ၊ ထိုသို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခများကြောင့်ရသည့် ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်၏ ဆင်းရဲခြင်းများ၊ ပြင်းစွာသော ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းများကိုလည်း စိတ်၏ ဒုက္ခ အောက်တွင် ထည့်သွင်းမှတ်ယူ နိုင်သည်။

ဤနေရာတွင် ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) ဟူသည်ကို စာပေပညာရှင် အများစုက ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ဆိုင်သော ဒုက္ခဟုယူကြသည်။ မှန်ပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဆိုင်သော ကိုယ်တွင်ဖြစ်သည့် ဒုက္ခဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် ယင်းကိုယ်တွင် ဖြစ်သော ဒုက္ခသည် စိတ်ကိုအရင်းခံ၍ဖြစ်သောကြောင့် စိတ်ကြောင့် ကိုယ်တွင် ဖြစ်သော ဒုက္ခဟူ၍ မှတ်ယူသင့်သည်။ ထိုသို့ စိတ်ကြောင့် ကိုယ်တွင်ဖြစ်သော ဒုက္ခကို စိတ်ပညာတွင် Psychosomatic Pain ဟုခေါ်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ဒုက္ခများအပြင် မချစ်မနှစ်သက်သူတို့နှင့် အတူယှဉ်တွဲ နေထိုင်ရခြင်း၊ ချစ်ခင်မြတ်နိုးရသူတို့နှင့် ကွေကွင်းရခြင်း၊ အလိုရှိအပ် တောင့်တ အပ်သောအရာတို့ကို မရခြင်းတို့ကိုလည်း ဒုက္ခဟူ၍ မှတ်ယူနိုင်ပေသည်။ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ဒုက္ခများဟု ဆိုရပေမည်။ ယင်းဒုက္ခအားလုံးကို ရောဂါဗေဒအရပြောလျှင် ရောဂါလက္ခဏာ (Symptoms) ဟု မှတ်ယူအပ်ပေသည်။ ထိုဒုက္ခများ

အားလုံးသည် ဘဝတစ်ခုကိုရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အတွဲလိုက်ပါလာသော အပိုဆုများဖြစ်သည်။ ဘဝတစ်ခုကိုရပြီးသည်နှင့် မအိုချင်လည်း အိုရသည်၊ မနာချင်လည်း နာရသည်၊ မသေချင်လည်း သေရသည်။ ပျော်ချင် ရွှင်ချင်လည်း မမြဲခြင်းသဘောတို့ကို ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ မပျော်နိုင်၊ စိတ်ညစ်ကြ စိတ်ဆင်းရဲကြရသည်။ အလိုရှိတိုင်းလည်း မဖြစ်သလို ဖြစ်သမျှကိုလည်း အလိုမရှိကြ။ ထိုအတွဲလိုက်အပိုဆုရသောဒုက္ခများသည် မရချင်လည်း ရသည့်အရာများဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဝါဒတွင် ထိုထက်အဆင့်မြင့်သည့် အတွေးအခေါ်များဖြင့် ဒုက္ခကို ဖော်ညွှန်းထားသေးသည်။ ဗုဒ္ဓသည် ဒုက္ခ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်ဆိုသော အခါတွင် အဆုံး၌ ''အကျဉ်းအားဖြင့် ငြိတွယ်စွဲလမ်းတတ်သောသဘောရှိသည့် ခန္ဓာငါးပါးသည် ဒုက္ခမည်ပေ၏'' ဟု ဆိုခဲ့သည်။ ဤအချက်သည် အတွေးအခေါ် ဒဿနအယူအဆအားဖြင့် မြင့်မားသည်။ ဤအချက်ကို မရှင်းပြမီ ဒုက္ခကို ပုံစံသုံးမျိုးဖြင့် ရှင်းပြပါဦးမည်။

သာမန်ယေဘုယျ အထက်ဖော်ပြပါ ကိုယ်တွင်ဖြစ်သည့်ဒုက္ခ၊ စိတ်တွင်ဖြစ်သည့်ဒုက္ခ ဟူသမျှတို့ကို ဒုက္ခဟူ၍ နားလည်မှတ်ယူနိုင်သည်။ သတ္တဝါတိုင်း ကြုံတွေ့ရသည့် အမြဲတမ်း ဖြစ်လေ့ရှိသည့်သဘောတရားဒုက္ခ ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် အပြောင်းအလဲများကြောင့် ပြုပြင်စီရင်အပ်သောသဘောကြောင့် ဖြစ်လာသည့် ဒုက္ခဟူ၍လည်း သဘောပေါက်နားလည်နိုင်သေးသည်။ ဥပမာ–ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသည့်အရာတစ်ခုကြောင့် စိတ်ချမ်းသာနေပြီဆိုပါစို့၊ ထိုပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာလေးကို စွဲလမ်းပြီး ထိုအရာလေးရှိနေသမျှ ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်နေလိမ့်မည်။ သို့သော် ထိုပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာသည် မမြဲသည့်သဘောရှိသည့်အလျောက် မမြဲခြင်းနှင့် ကြုံပြီး အပြောင်းအလဲတစ်ခုဖြစ်သွားသောအခါ ယင်းပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာများ ပျောက်ကွယ်သွားပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ စိတ်၏ဆင်းရဲခြင်း၊ ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်း၊ နှလုံး၏ မသာယာခြင်းများ ကြုံရပေတော့မည်။ ထိုသို့ ပြောင်းလဲတတ်သော သဘောကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရသည့်သဘောကို ဝိပရိဏာမဒုက္ခဟူ၍ မှတ်ယူအပ်ပေသည်။

နောက်ဆုံးတစ်မျိုးဖြစ်သည့် သခါရဒုက္ခဟူသည်မှာ အထက်ဖော်ပြပါ အတိုင်း အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆအားဖြင့် အမြင့်ဆုံးဖြစ်သည်။ အခြားသော ဒုက္ခပုံစံများသည် သာမန်အတွေးအခေါ်ရှိသူတို့အဖို့ အလွယ်ကြီးဆ တွေးခေါ် မြင်တွေ့နိုင်ပေလိမ့်မည်။ သေခြင်းသည်ဒုက္ခ၊ နာကျင်ဝေဒနာများသည် ဒုက္ခ ဟူသည်ကို မည်သူမဆို သဘောထားနိုင်သည်။ ပြုပြင်စီရင်အပ်သောသဘောဖြင့် ကြုံသည့်အခါ အပြောင်းအလဲများကြောင့် ဒုက္ခခံစားရသည်ဆိုသည်ကိုလည်း တော်ရုံ အတွေးအခေါ်ကောင်းသူများ အလွယ်တကူ သိမြင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ယခု နောက်ဆုံးဖော်ပြမည့် သခါရဒုက္ခဟူသည့် သဘောကိုကား ဗုဒ္ဓဟောကြား ပါက မသိမြင်နိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဤသုံးသပ်ချက်ဖြင့် သုံးသပ်တွေးမြင်အပ်သော ဒုက္ခ၏သဘောသည် အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဖြစ်သည်။ ဤသဘောကို နားလည်ဖို့ရန် အတွက် ဦးစွာပထမ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတစ်ဦးတစ်ယောက်ဆိုသည်ကို နားလည်နိုင် ဖို့ရန် လိုအပ်သေးသည်။

ဗုဒ္ဓအလိုအရ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတစ်ဦးတစ်ယောက်ဆိုသည်မှာ ရုပ်နှင့်နာမ် ပေါင်းစပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်း ရုပ်နှင့်နာမ်တို့ကို အကျယ်အားဖြင့် ရုပ်တစ်ခု၊ နာမ်လေးခုဟူ၍ ပေါင်းပြီး ခန္ဓာငါးပါး ဒါမှမဟုတ် အစုအဖွဲ့ငါးခုဟူ၍ မှတ်ယူ နိုင်သည်။ ခန္ဓာငါးပါးတွင် ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သခါရ၊ ဝိညာဏဟူ၍ ပါဝင်သည်။ ထိုငါးခုတို့သည် ကျူပင်စည်းများ တစ်စည်းကိုတစ်စည်း မှီပြီးထောင်ထားသကဲ့ သို့ပင် အပြန်အလှန် မှီတည်နေသည်။ တစ်ခုလဲသည်နှင့် အားလုံးလဲပြိုသွားမည် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓက ယင်းခန္ဓာငါးပါးကို စွဲလမ်းကပ်ငြိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ဆင်းရဲသည်ဟုဆိုသည်။ ထိုမျှမကသေး ယင်းခန္ဓာငါးပါးသည်လည်း ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာငါးပါးရှိနေသမျှ ဒုက္ခရှိနေဦးမည်ဖြစ်ပြီး ဒုက္ခသည် အခြားမဟုတ် ခန္ဓာငါးပါးကို ပိုင်ဆိုင်သည့် အကြင်ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့ပင် ဖြစ်လေသည်။

ဒုက္ခကို တစ်နည်းအားဖြင့် ဤသို့လည်း နားလည်နိုင်သေးသည်။ ဒုက္ခသည် မည်သည့်အချိန်တွင် ဖြစ်လာသနည်းဟူ အလိုဆန္ဒနှင့် အရှိတရား ထပ်တူမကျသောအခါဖြစ်သည်ဟု နားလည်နိုင်သည်။ သတ္တဝါတို့၏ သဘော

သဘာဝသည် အသက်ရှည်ချင်ကြသည်၊ မသေလိုကြ။ ချမ်းသာသုခကိုသာ ရလိုကြပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခကိုမူ ကျော်လွှားချင်ကြသည်။ ဤသို့အားဖြင့် တည်မြဲလိုသော၊ ချမ်းသာသုခရလိုသော၊ အစိုးရလိုသောစိတ်သည် သတ္တဝါတို့၏ အလိုဆန္ဒ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သဘာဝတရားသည် ထိုသို့မဟုတ်၊ မမြဲခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ အစိုးမရခြင်းကိုသာ ဆောင်သည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းသတ္တဝါတို့၏ အလိုဆန္ဒကို သဘာဝတရားက ငြင်းဆိုလိုက်သည့်အခါတိုင်း စိတ်ဒဏ်ရာဒုက္ခများ ကြုံကြရတော့သည်။ မသေချင်သူသည် သေခြင်းတရားနှင့် ကြုံရသောအခါ ဒုက္ခ ဖြစ်ပေတော့သည်။ မအိုချင်သူသည် အိုလာသောအခါ ဒုက္ခဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ မအိုချင်သူ မအိုပါက သူ့အတွက် စိတ်ဒုက္ခမဖြစ်ပါ။ သို့သော် သဘာဝတရားက သူ့သဘောအတိုင်း အလုပ်လုပ်ပြီး အိုရမည့်သဘောကို အိုသောအခါ စိတ်တွင် ဒုက္ခများကြုံရလေတော့သည်။ ဤသို့အားဖြင့် အလိုဆန္ဒများကို သဘာဝတရားက ငြင်းဆန်တိုင်း ငြင်းဆန်တိုင်း ဒုက္ခဖြစ်ရလေသည်။

ဤအချက်ကိုထောက်ဆ၍ အလိုဆန္ဒများသည် ဒုက္ခကို ဖြစ်စေကြောင်းဟု နားလည်နိုင်သည်။ သဘာဝတရားသည် သူ့သဘောနှင့်သူ ရှိနေပြီး အလိုဆန္ဒများကြောင့်သာ ဒုက္ခများဖြစ်ကြရပေသည်။ အလိုဆန္ဒများကို ဖြစ်စေသည်ကား ဘယ်အရာနည်းဟု တွေးတောသိမြင်အပ်ပေသည်။

အလိုဆန္ဒများကို ဖြစ်စေတတ်သည့် ပင်မအကြောင်းအရင်းမှာ လိုချင်တောင့်တအပ်သည့် သဘောရှိသော တဏှာပင်ဖြစ်သည်။ တဏှာကို သုံးမျိုးသုံးစားအားဖြင့် နားလည်နိုင်သည်။ ပထမအမျိုးအစားမှာ ကာမဂုဏ်အာရုံတို့ကို လိုလားတောင့်တသောသဘောဖြစ်သည့် ကာမတဏှာဖြစ်သည်။ ကာမတဏှာဟူသည်မှာ လင်ဆန္ဒတစ်ခုတည်းကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်၊ အခြားသော အမြင်၊ အကြား၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ဟူသမျှတို့တွင် လိုချင်တပ်မက်သော စိတ်အားလုံးပါဝင်သည်။ ကောင်းသည့်အဆင်းအသွင်အပြင်လေးများကို လိုလားတောင့်တကြသည်။ လှသည်ကိုမှ ကြည့်ချင်သည်။ ကောင်းမွန်သည့်အဆင်း၊ အရောင်တို့ကို လိုလားကြသည်။ မွှေးကြိုင်သောရနံ့တို့ကို အလိုရှိပြီး နံသောအနံ့၊ မကောင်းသောအနံ့အသက်တို့ကို လိုလားကြသည်။ အရသာလည်း ထို့အတူပင်၊

အသံတို့လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်း၊ အထိအတွေ့တို့တွင်လည်း ယင်းကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုထိုသောကာမဂုဏ်အာရုံတို့တွင် လိုလားတောင့်တမှုတဏှာကြောင့် ထိုသို့ ဤသို့ လိုအင်ဆန္ဒများ ဖြစ်လာကြရသည်။

ဘဝတဏှာဟုခေါ်သည့် ဖြစ်တည်မှုများကို လိုလားတောင့်တသည့် တဏှာလည်း ရှိသေးသည်။ ဘဝတဏှာဟူသည်မှာ မိမိ၏ရှိနေသည့်ဖြစ်တည်မှုလေးကို မလွတ်တမ်း စွဲကိုင်ပြီး မပျောက်ပျက်သွားစေလိုသည့် သဘောမျိုးလည်း ပါဝင်သလို ပို၍ကောင်းမွန်သောဘဝကို ရလို ပိုင်ဆိုင်လိုသည့် သဘောလည်း ပါဝင်သည်။ ဥပမာ–မိမိတို့ရှိနေသည့် အိုးလေး၊ အိမ်လေးနှင့် မိသားစုဘဝလေးကို မပျောက်ပျက်သွားအောင်၊ ရှိတဲ့စည်းစိမ်ချမ်းသာလေးတွေမြဲနေအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရသည်။ ထိုမျှမကသေး ရှိပြီးသား စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ရှိပြီးသားဘဝတို့ကိုလည်း တိုးတက်ချင်သေးသည်။ ထို့ကြောင့် ပို၍ သာလွန်ကောင်းမွန်သော ဘဝများကို မျှော်လင့်ကြသည်။ တောမှာနေရာမှ မြို့သို့တက်၍ ဘဝသစ်ကို ထူထောင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှ စင်ကာပူသို့ ပြောင်းရွှေ့၍ ဘဝသစ်ကို ရှာဖွေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာနေရသည့် ဘဝလေးမှ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်လိုပြန်သည်။ ဤသို့အားဖြင့် သာလွန်သောဘဝများကို လိုလားတောင့်တကြသည်။ သေသည်၏ အခြားမဲ့ဌာတွင်ပင် နတ်ဘဝ၊ ဗြဟ္မာဘဝတို့ကို ရလိုကြသေးသည်။ ဤသို့သော ဘဝတဏှာများကလည်း အလိုဆန္ဒများကို ဖြစ်စေတတ်သည်။

နောက်ဆုံးဖြစ်သည့် ဝိဘဝတဏှာဆိုသည် ရှိသေးသည်။ ဝိဘဝတဏှာဆိုသည်မှာ ဘဝများ ပြတ်စဲခြင်း၊ ဘဝသစ်များမရှိတော့ခြင်း၊ ရှိနေသည့်ဘဝတစ်ခု အဆုံးသတ်သွားခြင်းကို လိုလားသော စိတ်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဘဝတစ်ခု ပြတ်စဲလိုသည့် လိုအင်ဆိုသည်မှာ ပုံမှန်အတိုင်းတော့ မဖြစ်တန်ရာ။ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ကြုံတွေ့ရ၍သော်လည်းကောင်း၊ ဘဝတစ်ခု ရှိနေခြင်းသည် ဆင်းရဲလှပါလားဟု ထင်သော အထင်ကြောင့်လည်းကောင်း၊ တစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ အများစုသည် ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် ကြုံသည့်အခါတိုင်း အနိုင်ရရင်ရ မရလျှင် ရှောင်ပြေးလိုကြသည်။ ထိုသို့ ရှောင်လွှားဖို့ရန်အတွက် ဘဝတစ်ခု ပြတ်စဲသွားခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးဟု အမှတ်မှား အယူမှားကြသည်။ ထို့အပြင် သေသည်၏ အခြား

မဲ့တွင် မည်သည့်ဘဝမျှ မရှိတော့ဟူ၍လည်း ယုံကြည်ကြသေးသည်။ ထို့ကြောင့် လက်ရှိ ဆင်းရဲဒုက္ခများ ကြုံနေရသည့်ဘဝကို အဆုံးသတ်လိုက်လိုကြသည်။ ထိုသို့သောစိတ်ဆန္ဒဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်းကဲ့သို့သော အမှုများကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ကြပေတော့သည်။ သို့သော် ထိုသူတို့မသိသည်ကား ဒုက္ခများ ငြိမ်းမသွားဘဲ ဒုက္ခကို ဘီးတပ်ပေးလိုက်သလိုပင် ဖြစ်သွားပေသေးသည်။

ဤသို့သော တဏှာများသည် စွဲလမ်းငြိတွယ်ခြင်းများကို ဖြစ်စေသည်။ စွဲလမ်းငြိတွယ်သည့်အရာများကို လိုချင်တပ်မက်သောဆန္ဒများ ဖြစ်ကြသည်။ ကာမဂုဏ်များ၊ ဘဝများသာမက အယူဝါဒ၊ အကျင့်သီလ၊ စံတန်ဖိုးသတ်မှတ်ချက်များကိုပင် စွဲလမ်းတတ်ကြသေးသည်။ ထိုသို့သော စွဲလမ်းမှုများအလျောက် လိုအင်ဆန္ဒများ ဖြစ်လာပြီး ယင်းတို့ကို သဘာဝတရားများက ငြင်းဆိုလိုက်သည့် အခါတိုင်း ဒုက္ခနှင့် ကြုံရလေတော့သည်။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခဆိုသည် အခြားက လာသည်မဟုတ်၊ သတ္တဝါတို့၏ လိုအင်ဆန္ဒများတည်ရာ တဏှာကသာ လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သဘာဝတရားကြီးကတော့ အမြဲထာဝရ ရှိနေမည်ဖြစ်ပြီး ဒုက္ခ ဖြစ်ကြောင်းတဏှာကို အမြစ်ဖြတ်နိုင်မှသာ ဒုက္ခလည်း အမြစ်ပြတ်မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အများစုသောသူတို့၏ ဒုက္ခဖြေရှင်းနည်းသည် သဘာဝတရားကြီးကို ပြောင်းလဲသည့်နည်းကိုသာ အသုံးပြုကြသည်။ အဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်အံ့နည်း။

ဤသို့အားဖြင့် ဒုက္ခကို ကောင်းစွာနားလည်သဘောပေါက်ထားမှသာ တော်ကာကျပေလိမ့်မည်။ သို့မဟုတ်ပါက ဒုက္ခနှင့်ကြုံတိုင်း နာလန်မထူနိုင် ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။ ဒုက္ခကို ရန်သူအဖြစ် မသတ်မှတ်ဘဲ မိတ်ဆွေဖွဲ့နေနိုင်ခြင်းသည် လူတို့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ မည်မျှ ဒုက္ခကို ခံနိုင်ရည်ရှိသနည်း။ လောကမံ၏ ရိုက်နှက်ချက်များကို ခံနိုင်သူသည် တစ်နေ့တွင် ချမ်းသာခြင်းအစစ်ကို ရပေလိမ့်မည်။

သာမန်လူတို့အဖို့ကား ဒုက္ခကို အပြီးတိုင် အဆက်ဖြတ်ဖို့ရန် မလွယ်ပါ။ သာမန်လူ့လောကတွင်နေပြီး ဒုက္ခမရှိချင်၍ မရပေ။ ထို့ကြောင့်သာ ဒုက္ခနှင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့နိုင်ရန် လိုအပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဒုက္ခပေါ်တွင်တည်ထားသည့် လောကတွင် နေထိုင်ရင်း ဒုက္ခမရှိရေးထက် ဒုက္ခလျော့ချရေးသာ အရေးကြီးပေလိမ့်မည်။

ကိုယ်တိုင်အားဖြင့် ဗုဒ္ဓပြောသည့် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်များကို ကျင့်ကြံပြီး ဒုက္ခများကို အပြီးတိုင် ငြိမ်းသတ်ဖို့ရန် အစီအစဉ်ရှိသူများပင် မငြိမ်းခင် ကာလတွင် ဒုက္ခကို မိတ်ဆွေဖွဲ့၍ နေကြရသေးသည်။ သာမန်လူတို့အဖို့ကား ဆိုဖွယ်မရှိ၊ ဒုက္ခကို လျှော့ချ၍နေခြင်းကိုပင် ချမ်းသာခြင်းသုခဟု မှတ်ယူနေရသည် မဟုတ်ပါလော။

လူကုံထံချမ်းသာသည့်သူဌေးကိုကြည့်ပါ။ သူ့တွင် နေ့စဉ်ဘဝဒုက္ခများ နည်းသည်ဟုထင်ကောင်းထင်ကြပေလိမ့်မည်။ မနက်စောစောထ ထမင်းချက်၊ အဝတ်လျှော် လုပ်စရာမလိုသည်ကား မှန်ပါသည်။ ဘတ်စ်ကားလည်း တိုးစီးပြီး အလုပ်သွားရန်မလို။ နေရိပ်တွင် အဲကွန်းဖွင့်၍ အေးအေးလူလူ အလုပ်လုပ်နိုင်သည်။ ထိုသူဌေးကို ဒုက္ခများလျှော့ချထားနိုင်သူဟုသာ ဆိုနိုင်ပြီး ဒုက္ခမရှိသူဟု မဆိုနိုင်ပေ။ သူသည်လည်း ထိုကဲ့သို့ နေ့စဉ်ဒုက္ခများနည်းအောင် ငွေရှာရ၊ ပူပင်ရ၊ ကိုယ်အားဉာဏ်အား ရှုန်းကန်ရသည့် ဒုက္ခများ ရှိသေးပေသည်။ သာမန်လယ်သမားကြီးတစ်ယောက်ထက်တော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒုက္ခများနည်းသော်လည်း ထိုသူဌေးတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒုက္ခကား လယ်သမားကြီးထက်ပင် များကောင်းများနေပေဦးမည်။ သို့သော် ဒုက္ခနည်းအောင် လျှော့ချနိုင်သောကြောင့် သူ့ကို လူချမ်းသာဟုခေါ်သည်။ သူ၏ အစွမ်းအစ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမှာ ဒုက္ခနည်းအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ လယ်သမားကြီးအတွက်မှာလည်း သူ့လယ်လုပ်ရသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒုက္ခများ၊ ဆင်းရဲမွဲတေမှုများဖြင့် မိတ်ဆွေဖွဲ့၍ စိတ်အေးလက်အေး နေနိုင်ခြင်းသည် ကောင်းသောကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် နေ့စဉ်ဘဝတွင် နေထိုင်ပြီး အိမ်ရာထူထောင် လူ့ဘောင်ဘဝတွင် နေထိုင်သူများသည်ကား ဒုက္ခများကို လျှော့ချပြီး ဒုက္ခနည်းသည်ထက် နည်းအောင် နေနိုင်ရေးကို ရှာဖွေသင့်သည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ပါဘဲ ဒုက္ခများ အပြီးတိုင် ပြတ်ဆုံးရေးကိုသာ မျှော်လင့်နေပါက စိတ်ဓာတ်ကျစရာ၊ စိတ်ဖိစီးစရာ၊ စိတ်ပျက်စရာများသာ ကြုံရပေလိမ့်ဦးမည်။ ဒုက္ခပေါ်တွင် တည်ထားသော

လောကကြီးတွင် နေထိုင်ပြီး ဒုက္ခခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ပိုင်ဆိုင်နေသရွေ့ ဒုက္ခမှ အပြီးတိုင် ချုပ်ငြိမ်းရေးကို လွယ်လွယ်နှင့်မရနိုင်ပေ။

ဒုက္ခကိုမိတ်ဆွေဖွဲ့၍ ဒုက္ခလျော့နည်းအောင် မနေနိုင်သူတို့သည် ဒုက္ခများ ကြုံတိုင်းကြုံတိုင်း စိတ်ဆင်းရဲရသည်၊ စိတ်ဒဏ်ရာများ ကြုံတွေ့ပြီး ပြုလဲကြ ရသည်။ နာကျင်မှုများဖြင့် ငိုကြွေးကြရသည်။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခကို ကောင်းစွာ နားလည်ပြီး ပေါင်းသင်းနေထိုင်တတ်ရန် အထူးအရေးကြီးပေသည်။

ဒုက္ခနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ

သာမန်အရပ်သားတို့အတွက်မူ အချို့သောဆင်းရဲဒုက္ခများကို အယူမှား၊ အမှတ်မှား၍ သုခဟူ၍ပင် ထင်နေတတ်သေးသည်။ ဥပမာ–မွေးဖွားခြင်း ကဲ့သို့သော အရာကိုကြည့်ပါ။ ဗုဒ္ဓသည် ဘဝတစ်ခုအသစ်မွေးဖွားခြင်း ဇာတိကို ဒုက္ခဟုဆိုသည်။ သို့သော် သာမန်လူတို့အဖို့ကား မွေးဖွားခြင်းကို ဒုက္ခဟူ၍ မမှတ်ယူကြဘဲ ပျော်ရွှင်စရာမွေးနေ့မင်္ဂလာဟူ၍ပင် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲအနေဖြင့် မွေးနေ့ပွဲ ကျင်းပကြသေးသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ အမှန်တကယ် ဒုက္ခဖြစ်ခဲ့သည်ကိုကား မည်သူမျှ မမှတ်မိတော့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

သန္ဓေသားဘဝတွင် မိခင်၏ဝမ်းထဲတွင် မည်မျှ ဆင်းရဲဒုက္ခကြီးစွာ နေခဲ့ရသနည်းဆိုသည်ကို သာမန်လူ မည်သူကမျှ မမှတ်မိကြပေ။ အမှောင်အတိ ကြီးစိုးသော မိခင်၏ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် ရေအိတ်အတွင်း၌ ကုပ်ကုပ်ကလေး ပင်ပန်း ကြီးစွာနေရသည်ကို မည်သူမျှ မမှတ်မိကြပေ။ ထိုသို့ ကြီးစွာသော ဒုက္ခဆင်းရဲ တို့ဖြင့် ကိုးလကျော် ဆယ်လနီးပါး နေခဲ့ကြရသည်။ မွေးဖွားလာသည့်အခါတွင် ကလေးငယ်တို့သည် လူ့လောကတွင် ပထမဦးဆုံး ကြီးစွာသောဒုက္ခကို ထပ်မံ ခံစားကြရပြန်သည်။ မိခင်၏ဝမ်းထဲတွင် အလင်းရောင်မရှိဘဲ နေလာရာက အလင်းရောင်များနှင့် ထိတွေ့ရသည်။ လေအေးအေးတို့ဖြင့် မထိမတွေ့ နေလာ ရာက လေအေးအေးများကို ထိတွေ့ရသည်။ လက်ကြမ်းကြမ်းများဖြင့် ကိုင်တွယ် ထိတွေ့ခြင်းခံရသည်။ ထိုဆင်းရဲဒုက္ခများကို အပြင်းအထန်ခံရပြီး ထိုအချိန်မှစ၍ စိတ်ဒဏ်ရာ စ၍ရလေတော့သည်။

စာဖတ်သူများထဲတွင် ငယ်ဘဝကို မည်သည့်အသက်အရွယ် အပိုင်း အခြားအထိ မှတ်မိကြသနည်း။

လူအများစုသည် ငယ်ဘဝ အသက် ၃ နှစ်အထိလောက်ကိုသာ မှတ်မိကြပြီး ၃ နှစ်အောက်ကာလများကိုကား မမှတ်မိကြတော့ပေ။ အချို့လည်း ၂ နှစ်သားအရွယ်ထိကိုမှတ်မိကြပြီး ထိုအောက်ကို မမှတ်မိကြပေ။ သေချာသည်ကား သာမန်လူများထဲမှ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ မွေးဖွားချိန်ကာလကို မမှတ်မိပေ။ မိခင်ဝမ်းဗိုက်ထဲမှ ထွက်လာချိန်တွင် ကြုံတွေ့ရသောခံစားချက်များ၊ ဝေဒနာများကို ပြောပြပါဟု မေးခွန်းမေးလျှင် သာမန်လူ မည်သူမှ ဖြေနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းကို နို့စို့ကလေးငယ်ဘဝမှ မှတ်ဉာဏ်များကိုမေ့လျော့သွားခြင်း (Infantile Amnesia) ဟုခေါ်သည်။

နို့စို့ကလေးငယ်ဘဝတွင် မည်သို့မည်ပုံ နေထိုင်လှုပ်ရှားသွားလာခဲ့သည်ကို အများစု မမှတ်မိကြပေ။ သာမန်လူသားများသည် လူ့လောကတွင် မိမိတို့ ပထမဆုံးလှမ်းခဲ့သောခြေလှမ်း၊ ပြောခဲ့သောစကားလုံးကို ပြန်အမှတ်မရနိုင်ကြပေ။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းကို အဘယ်ကြောင့်နည်းဟု လေ့လာသောအခါ စိတ်သရုပ်ခွဲပညာရှင် ဆစ်ဂမန်ဖရိုက်ဒ် (Sigmund Freud) က ဆိုးဝါးသော ဒုက္ခအတွေ့အကြုံများကြောင့် မှတ်ဉာဏ်များကို ဖိသိပ်၍ မေ့ဖျောက်လိုက်ခြင်း (Repression) ဖြစ်သည်ဟု သုံးသပ်သည်။ ကလေးငယ်များသည် ငယ်စဉ်အချိန်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒုက္ခများ ကြုံခဲ့ရသောကြောင့် ထိုသို့ မေ့ပျောက်သွားသည်ဟုဆိုသည်။ အချို့သော သိမှုဆိုင်ရာ စိတ်ပညာရှင်များကမူ ကလေးငယ်များသည် ထိုအချိန်က ဘာသာစကား မပြောတတ်သေးသောကြောင့်ဟု ဆိုသည်။ ဤအချက်သည်လည်း ဖြစ်တန်ရာ၏။

ဤနေရာတွင် စိတ်ဒဏ်ရာများနှင့်ပတ်သက်သောကြောင့် ငယ်ဘဝကို လုံးဝ သတိမရတော့ဘဲ မေ့ပျောက်သွားသည်ဟူသည့် ဖရိုက်ဒ်၏အဆိုကို ထောက်ခံဆွေးနွေးလိုပါသည်။ ကလေးငယ်များသည် ရှေ့တွင်ဆိုခဲ့သလို မိခင်ဝမ်းဗိုက်ထဲမှ ထွက်လာချိန်တွင် ပြင်းစွာသောဒုက္ခဆင်းရဲများကို ကြုံတွေ့ကြရသည်။ ထိုသို့သော ဒုက္ခဆင်းရဲများကြောင့် အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိကို မေ့သွားသည်ကား ဖြစ်နိုင်သည်။ မိခင်၏ဝမ်းဗိုက်ထဲတွင် ရှိနေစဉ်ကာလများကိုပါ သတိမရတော့။ ယင်းအကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဗုဒ္ဓစာပေမှ သမ္မသာဒနိယသုတ် (ဒီဃနိကာယ်၊ ပါထိကဝဂ်) တွင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။

လူသာမန်တို့သည် ပဋ္ဌိသန္ဓေဖြစ်ပုံနှင့် သန္ဓေသားအဖြစ် မိခင်ဝမ်းအတွင်း၌ နေစဉ်ကာလကိုလည်း မမှတ်မိ၊ မွေးဖွားစဉ်ကာလကိုလည်း မမှတ်မိ၍ ဒုက္ခတို့ကို ကောင်းစွာနားမလည်ကြပေ။

မြတ်စွာဘုရား၏ မဟာသာဝက ၈၀ တို့မှာမူ မိခင်၏ဝမ်းအတွင်း၌ နေစဉ်ကာလနှင့် မွေးဖွားသည့်အချိန်တွင် ကြုံတွေ့ရသည့်ဒုက္ခတို့ကို ကောင်းစွာ မမှတ်မိကြ။

အဂ္ဂသာဝက အရှင်နှစ်ပါးနှင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့သည် ပဋ္ဌိသန္ဓေဖြစ်ပုံနှင့် သန္ဓေသားအဖြစ် မိခင်ဝမ်းအတွင်း၌ နေစဉ်ကာလတို့ကို မှတ်မိသော်လည်း မွေးဖွားချိန်တွင် ကြုံတွေ့ရသည်တို့ကို မမှတ်မိကြပေ။

မြတ်စွာဘုရား တစ်ပါးတည်းသာလျှင် ဘုရားဖြစ်မည့်ဘဝတွင် အလောင်းတော်အဖြစ် မွေးဖွားလာသည်ကို ကောင်းစွာမှတ်မိသည်။

လူသာမန်များ၊ မဟာသာဝက ၈၀၊ အဂ္ဂသာဝက ၂ ပါးနှင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့သည် အဘယ်ကြောင့် မွေးဖွားချိန်တွင် ကြုံရသည့်ဒုက္ခကို မမှတ်မိသနည်း ဟူသည်ကို အဋ္ဌကထာဆရာရှင်က ဤသို့ရှင်းပြထားသည်။

မွေးဖွားခါနီးအချိန်တွင် သန္ဓေသားသည် ကံ၏အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်သော လေတို့ကြောင့် ဦးခေါင်းသည် ဇောက်ထိုးအနေအထားဖြစ်သွားပြီး ခြေထောက်နှစ်ချောင်းသည် မိုးပေါ်သို့ ထောင်နေသောအနေအထားသို့ ဖြစ်သွားသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပြီးနောက် မွေးဖွားသည့်အခါ သန္ဓေသားသည် ပေ ၅၀၀/၆၀၀ ခန့်ရှိသော ချောက်ထဲကို ပစ်ချခံရသကဲ့သို့ တစ်ဟုန်ထိုး ပြုတ်ကျသွားပြီး မိခင်လောင်း၏ သားဖွားလမ်းကြောင်းသို့ရောက်ပြီး ထိုကျဉ်းမြောင်းသော သားဖွားလမ်းကြောင်းမှ ထွက်ကြရသဖြင့် အဆုံးမရှိသောဒုက္ခ (အနန္တဒုက္ခ)ကို ရကြလေသည်ဟုဆိုသည်။ ထိုကြီးစွာသော အဆုံးမရှိသည့် ဒုက္ခ၏အရှိန်ကြောင့် မွေးဖွားစဉ်တွင် ကြုံရသည့်ဒုက္ခကို မေ့လျော့သွားကြသည်ဟုဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားရှင်မှတစ်ပါး အခြားသောပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးတို့သည် မွေးဖွားစဉ်က အဖြစ်အပျက်ကို မမှတ်မိကြပေ။