



gyoe.com

SAMPLE BOOK

နံ့မရှိလျှင် ကြာမနေ

ဒုက္ခကို အသွင်ပြောင်းကြည့်ခြင်း

No Mud No Lotus
THICH NHAT HANH

The Art of
Transforming Suffering

ဗြူးမင်းသန့်
(မြန်မာပြန်)

gyoe.com

‘လူအများစုက ဒုက္ခကို ကြောက်ကြတယ်။ တကယ်တော့
ဒုက္ခဆိုတာ ပျော်ရွှင်မှု ဆိုတဲ့ ပဒုမ္မာကြာပန်းလေး ဖူးပွင့်နိုင်
အောင် ကူညီပေးတဲ့ နွဲ့တစ်မျိုးပါ’

သစ်ခဲနက်ဟန်



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ထုတ်ဝေသူ - ဦးကျော်ဇင်၊ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေ(၀၀၄၅၄)
၅၁၊ ရေကျော်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ပထမအကြိမ် - ဇူလိုင်လ၊ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေ။
အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
- မျက်နှာပုံးပုံနှိပ် - ကျော်ဌေးမင်း၊ အောင်သိန်းသန်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၄၃၅)
အမှတ်-၁၃၈၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးလပြည့်ဝေး၊ လပြည့်လင်း ပုံနှိပ်တိုက် ၊ အမှတ် ၁၁-H၊
၅၅ လမ်း (အလယ်ဘလောက်)၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- မျက်နှာပုံးသရုပ်ဖော် - သော်သိင်္ဂီ
တန်ဖိုး - ၆၀၀၀ ကျပ်

နွံမရှိလျှင် ကြာမနေ
ဖြိုမင်းသန့် (မြန်မာပြန်)



No Mud No Lotus
The art of transforming Suffering
by
Thich Nhat Hanh

ဒုက္ခကို အသွင်ပြောင်းကြည့်ခြင်း

"He shows us the connection between personal inner peace and peace on Earth."

— H. H. THE DALAI LAMA

No Mud, No Lotus



The Art of
Transforming
Suffering

Thich Nhat Hanh

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

ဒီစာအုပ်က ကမ္ဘာကျော် ဗိယက်နမ် ဇင်ဘုန်းတော်ကြီး သစ်ခဲနက်ဟန်ရဲ့ ‘No Mud No Lotus: The Art of Transforming Suffering’ ကို ဘာသာပြန်ဆိုထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ အယူအဆတွေကို လူမှုဘဝမှာ လက်တွေ့အသုံးချခြင်း- ‘Engaged Buddhism’ ကမ္ဘာအနှံ့မှာ ပြန့်ပွားဖို့အတွက် ဦးဆောင်လှုပ်ရှားခဲ့သူ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် မမောမပန်း ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေကြောင့် မာတင် လူသာကင်း ဂျူနီယာက ငြိမ်းချမ်းရေး နိဘယ်ဆုအတွက် အမည်စာရင်း တင်သွင်း ခဲ့ရသူ ဆရာတော်သစ်ခဲနက်ဟန်ကို ကျွန်တော်တို့ စာဖတ်ပရိသတ်နဲ့ အထူးတလည် မိတ်ဆက်ပေးနေဖို့ လိုမယ် မထင်ပါဘူး။

‘Vietnam: Lotus In A Sea Of Fire’ ကို ဆရာ အထောက်တော်လှအောင် ဘာသာပြန်တဲ့ ‘မီးပင်လယ်ဗွေထဲက ပဒုမ္မာ’ ၊ ‘Present Moment, Wonderful Moment’ ကို ဆရာ ကိုတာ ဘာသာပြန်တဲ့ ‘ပြုံးတဲ့ ဂါထာများ’ ၊ ‘Old Path White Cloud’ ကို ဆရာတို့လှ ဘာသာပြန်တဲ့ ‘တိမ်ဖြူပန်းနှင့် မင်္ဂလာမင်းနှင့်’ တို့ အပါအဝင် ဆရာတော် သစ်ခဲနက်ဟန်ရဲ့ စာအုပ်တွေကို မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုထားတဲ့ စာအုပ်တွေ အတော်များများ ဒီစာအုပ်မတိုင်ခင်ကတည်းက ထွက်ရှိထားပြီး ဖြစ် ပါတယ်။

‘No Mud, No Lotus: The Art Of Transforming Suffering’ ကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝမှာ မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ရမယ့် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဘယ်လို ရှောင်လွှဲမလဲ၊ ဖယ်ရှားမလဲ ဆိုတာထက် အဲဒီ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ အတူယှဉ်တွဲ

နေထိုင်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းကို ညွှန်ပြထားတဲ့ စာအုပ်ပါ။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့ခေတ်လို မရေရာမှုတွေ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေများလှတဲ့ ကာလမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုနဲ့ အတွင်း စိတ် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာဖွေနေကြရတဲ့ စာဖတ်သူတွေအတွက် အထောက်အကူ ပြုနိုင်မယ့် စာအုပ်မျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ ဆရာတော်သစ်နက်ဟန်က ဒုက္ခဆိုတာ ပျော်ရွှင်မှု ပေါ်ပေါက်လာဖို့အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ကြောင်း၊ ‘နွဲ့’ မရှိရင် ပဒုမ္မာကြာ မပွင့်နိုင်သလို ဒုက္ခမရှိဘဲနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု သုခ မရရှိနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒုက္ခကို ရှောင်မပြေးဘဲ အဲဒီဒုက္ခကို သတိနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး ထွေးပွေ့ပေးကာ နားလည်မှု၊ ကရုဏာနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတို့အဖြစ် ပြောင်းလဲယူနိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကိုလည်း သဘောတရားသက်သက် မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံနိုင်မယ့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့အတူ လက်တွေ့ကျကျ လမ်းညွှန်ထားပါသေးတယ်။

ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ဇင်ဆရာတော် သစ်နက်ဟန်ရဲ့ မူလဆိုလိုရင်း အနှစ်သာရတွေလည်း မပျက်အောင်၊ ကျွန်တော်တို့ဆီက စာဖတ်သူတွေအတွက်လည်း ဆီလျော်မှု ရှိအောင် ကြိုးစား ဘာသာပြန်ထားပြီး စာဖတ်သူတို့အတွက် အကျိုးရှိတဲ့ စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ် ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။ တကယ်လို့ ဘာသာပြန်ဆိုတဲ့ အပိုင်းမှာ အားနည်းချက် တစ်စုံတစ်ရာ ရှိခဲ့ရင် ဘာသာပြန်သူ ကျွန်တော့်ရဲ့ တာဝန်သာ ဖြစ်ပါကြောင်း။

ဖြိုးမင်းသန့်

‘လူအများစုက ဒုက္ခကို ကြောက်ကြတယ်။ တကယ်တော့
ဒုက္ခဆိုတာ ပျော်ရွှင်မှု ဆိုတဲ့ ပဒုမ္မာကြာပန်းလေး ဖူးပွင့်နိုင်
အောင် ကူညီပေးတဲ့ နွဲ့တစ်မျိုးပါ’

သစ်ခဲနက်ဟန်

အခန်း (၁)

ဒုက္ခကို အသွင်ပြောင်းကြံ့ခြင်း

လောကမှာ မပျော်ရွှင်ချင်တဲ့ လူရယ်လို့ မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးပဲ ပျော်ရွှင်ချင်ကြတယ်။ လူတွေ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်နိုင်အောင် နည်းပေးလမ်းပြတဲ့ စာအုပ်တွေ၊ သင်ကြားလမ်းညွှန်ပေးတဲ့ ဆရာတွေလည်း အများကြီးပါပဲ။ ဒါနဲ့တောင်မှ ကျွန်ုပ်တို့လူသားတွေဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ မကင်းနိုင်ကြပါဘူး။

အဲဒီလို ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ ကြုံမြဲကြုံနေရတဲ့အခါ 'ငါတို့ ဘာများ မှားနေလဲ' 'ငါတို့ဟာ ပျော်ရွှင်ခွင့် မရှိတဲ့ သူတွေများလား' ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ကျွန်ုပ်တို့ ခေါင်းထဲ ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အဲဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ ပျော်ရွှင်ခြင်း သုခကို ခံစားရရှိဖို့အတွက် ဆင်းရဲဒုက္ခ လုံးဝကင်းပနေဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ပျော်ရွှင်ခြင်း သုခကို ရယူခံစားဖို့ဆိုရင် ဒုက္ခဆင်းရဲကို ကောင်းစွာလက်ခံတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို အသိအမှတ်ပြုလက်ခံပြီး နားလည်သဘောပေါက်လာရင် ဆင်းရဲပင်ပန်းခြင်းဝေဒနာကို ခံစားရတာလည်း သက်သာလျော့ပါးလာမှာပါ။ ဒါတင် မကသေးပါဘူး။ အဲဒီဆင်းရဲဒုက္ခကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်အတွက်နဲ့ တခြားသူတွေအတွက် နားလည်မှု အကြင်နာကရုဏာနဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်း သုခတွေ အဖြစ်တောင် အသွင်ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါသေးတယ်။

လောကမှာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် လက်ခံဖို့ အခက်ခဲဆုံး အရာတွေထဲက တစ်ခုက 'ဆင်းရဲဒုက္ခ မြူတစ်မှုန်မှ မရှိဘဲ ပျော်ရွှင်ခြင်းသက်သက်သာ ရှိတဲ့ လောက ဆိုတာ မရှိနိုင်' ဆိုတဲ့ အမှန်တရားပါပဲ။ ဒီလိုပြောလို့ စိတ်ပျက် အားလျှော့ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဆင်းရဲဒုက္ခကို အသွင်ပြောင်းပစ်လို့ ရပါတယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ဒုက္ခကို အသွင်ပြောင်းကြည့်လို့ ရပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ နှုတ်ကနေ 'ဒုက္ခ' လို့ တလိုက် တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် 'ဒုက္ခ' ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်လည်း ရှိကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ထဲမှာ သိနေ ပြီးသားပါပဲ။ 'ဒုက္ခ' ရှိရင် 'သုခ' လည်း ရှိပါတယ်။

တကယ်လို့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ပျော်ရွှင်မှုနောက် လိုက်ဖို့ကိုပဲ အာရုံစိုက်နေ မယ်ဆိုရင် ဆင်းရဲဒုက္ခကို မလိုလားအပ်တဲ့ ဆန့်ကျင်ရမယ့် အရာတစ်ခုအဖြစ် မြင်လာမှာပါ။ တကယ်တမ်းမှာ ပျော်ရွှင်ခြင်းသုခကို ရရှိနိုင်ဆိုင်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းက ဒုက္ခတရားကို ကောင်းစွာ လက်ခံတတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခတရားကို ဘယ်လို အသုံးချရမယ် ဆိုတာကိုသာ သိထားရင် အဲဒီဒုက္ခကြောင့် ခံစားရတဲ့ ပူလောင်မှု ဝေဒနာကို သက်သာလျော့ပါးအောင် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒုက္ခတရားကို ဘယ်လို ကောင်းစွာ လက်ခံရမယ် ဆိုတာကို သိခြင်းဟာ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်း သုခကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ အလွန်အရေးပါတဲ့ အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခနဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းသုခ ဆိုတာ သီးခြားစီ မတည်ရှိနိုင်

ဒုက္ခတရားနဲ့ ကြုံတွေ့ရချိန်မှာ အဲဒီအချိန်၊ အဲဒီနေရာမှာ ဒုက္ခသာရှိပြီး သုခ လုံးဝ မရှိလို့ ကျွန်ုပ်တို့ တွေးထင်တတ်ကြပါတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခ မြူတစ်မှုန်မှ မရှိတဲ့ ဘဝမျိုး ရရှိနိုင်တယ်လို့တွေးထင်ခြင်းဟာ လက်ယာဘက်ဆိုတာ မရှိဘဲ လက်ဝဲဘက် ချည်းသက်သက် ရှိလိမ့်မယ်လို့ အထင်မှားနေသလိုပါပဲ။ သုခ လုံးဝမရှိဘဲ ဒုက္ခနဲ့ ချည်းပဲ ပြည့်နေတဲ့ ဘဝမျိုး ရှိလိမ့်မယ်လို့ ထင်တာဟာလည်း အဲဒီလိုပါပဲ။ 'လက်ယာ မင်းကို ငါ အလိုမရှိဘူး... ထွက်သွားစမ်း၊ ဒီမှာ ငါတစ်ယောက်တည်းပဲ ရှိရမယ်' လို့ လက်ဝဲဘက်က ပြောတယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒီစကားဟာ လုံးဝအဓိပ္ပာယ် မရှိတဲ့ စကားဖြစ်နေမှာပါ။ လက်ယာဘက် ဆိုတာ မရှိတော့ရင် လက်ဝဲဘက် ဆိုတာ လည်း တည်ရှိနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ဆင်းရဲဒုက္ခဆိုတာ မရှိရင် ပျော်ရွှင်ခြင်းသုခ ဆိုတာလည်း တည်ရှိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သုခနဲ့ ဒုက္ခ၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ ဆင်းရဲခြင်း အတူတကွတည်ရှိမှု သဘော



စွဲမရှိလျှင် ကြာမနေ

တရားကို လေ့လာသင်ယူပြီး လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်မယ် ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘဝကို ပိုမိုမွေ့လျော်စွာ ဖြတ်သန်းနိုင်မယ့် လမ်းကြောင်းပေါ်ကို ရောက်ရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလမ်းကြောင်းအတိုင်း နေ့စဉ် တစ်လှမ်းချင်း ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းသွားရင် ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခနဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းသုခတို့ဟာ သီးခြားအရာနှစ်ခု မဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း နားလည် သဘောပေါက်လာမှာပါ။

ရာသီဥတု အလွန်အေးနေချိန်မှာ ထူထူထဲထဲ အဝတ်အစားတွေ မဝတ်ထားရင် အေးမြတဲ့လေဟာ သင့်ကို နှိပ်စက်တဲ့ ရန်သူ ဖြစ်နေမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ရာသီဥတု ပူအိုက်နေချိန်မှာတော့ အဲဒီအေးမြတဲ့ လေက သင့်ကို အေးမြစေတဲ့ မိတ်ဆွေ ဖြစ်နေမှာပါ။ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဆိုတာ ပြင်ပကလာတဲ့ အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ကို စိတ်ဒုက္ခပေးတဲ့ အရာတွေက တချို့သူတွေအတွက် ပျော်ရွှင်မှု ဆောင်ယူလာတဲ့ အရာတွေ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ- အလင်းရောင် ပြုံးပြုံးပြက်ပြက်နဲ့ အသံ ဆူဆူညံညံတွေက သင့်အတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာတွေ ဖြစ်နေနိုင်ပေမဲ့ တချို့သူတွေအတွက်တော့ သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာတွေ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ပျော်ပွဲစားထွက်မယ့် အစီအစဉ်ကို ဖျက်တဲ့ မိုးက တောင်သူ ဦးကြီးတွေ အတွက်တော့ အမျှော်ကြီး မျှော်နေရတဲ့ ကျေးဇူးရှင်မိုးပါ။ အပြန်အလှန် အနေနဲ့ သင့်ကို ပျော်ရွှင်စေတဲ့ အရာတွေက တခြားသူတွေအတွက် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာတွေ ဖြစ်နေနိုင်တယ် ဆိုတာကိုလည်း မမေ့သင့်ပါဘူး။

ပျော်ရွှင်မှုကို ဒီနေ့! ဒီအချိန်မှာပဲ ရရှိခံစားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ မရှိဘဲနဲ့တော့ ပျော်ရွှင်မှုသုခကို ရရှိနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပျော်ရွှင်ဖို့အတွက် ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးကို ရှောင်ရှားရမယ်လို့ တချို့က ထင်တတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို ထင်တဲ့အလျောက် ဆင်းရဲဒုက္ခ ကြုံရမှာကို အမြဲပဲ ကြောင့်ကြ ပူပင်နေတတ်ကြတာကြောင့် အဲဒီလူတွေရဲ့ ဘဝဟာ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးခြင်း မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အဲဒီလို မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ နာကျင်မှုနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါ ထွက်မပြေးဘဲ အဲဒီနာကျင်မှုကို နားလည်လက်ခံနိုင်မယ် ဆိုရင် နာကျင်မှုကို ခံစားနေရတဲ့ အခိုက်အတန့်မှာတင် ငြိမ်းအေးခြင်းကိုလည်း ရှာတွေ့နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့က ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခ ဆိုတာဟာ ထင်ယောင်မှားမှု တစ်ခုသာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြည့်ဝတဲ့ ဘဝနေထိုင်မှု ဖြစ်ဖို့အတွက် ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခကိုရော၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းသုခကိုပါ ကျော်လွန် သိမြင်နိုင်ရမယ်လို့လည်း ပြော

တတ်ကြတယ်။ ကျွန်ုပ်ကတော့ အဲဒီသဘောတရားနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကိုသာ ဆိုပါမယ်။ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခကို ကောင်းစွာလက်ခံပြီး ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းက အရှိကို အရှိအတိုင်း ရင်ဆိုင်နေထိုင်ခြင်းပါပဲ။ အဲဒီလို နေထိုင်ခြင်း ဖြင့်သာ ဒုက္ခနဲ့ သုခရဲ့ အတွင်းသဘော အစစ်အမှန်ကို နားလည်သဘောပေါက် တဲ့ လွတ်မြောက်ခြင်းကို ခံစားရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ခွဲမရှိလျှင် ကြာမနေ

ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခနဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းသုခဟာ သဘာဝတရားတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ဟာ မတည်မြဲဘဲ ထာဝရပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘော ရှိပါတယ်။ ပန်းတစ်ပွင့် ဟာ အလှဆုံး ဖူးပွင့်ပြီးတဲ့အခါ မြေမှာ ကြွေကျပြီး မြေဆွေးဘဝကို ပြောင်းရတယ်။ အဲဒီမြေဆွေးက နောက်ထပ်ပန်းတစ်ပွင့် တစ်ဖန်ပွင့်လန်းနိုင်အောင် ကူညီပေးတယ်။ ဒီလိုပဲ ပျော်ရွှင်မှုကလည်း သဘာဝတရားဖြစ်တဲ့အလျောက် မတည်မြဲပါဘူး။ ပျော်ရွှင် မှုကနေ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်သွားနိုင်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခကနေ ပျော်ရွှင်မှု တစ်ဖန် ပြန်ဖြစ် လာနိုင်ပါတယ်။

ပန်းတစ်ပွင့်ကို သေသေချာချာ၊ စေ့စေ့စပ်စပ် ကြည့်မယ်ဆိုရင် အဲဒီပန်း ကို ပန်းလို့ မခေါ်နိုင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေနဲ့ ပေါင်းစပ် ဖွဲ့စည်းထားတယ် ဆိုတာ တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ ပန်းတစ်ပွင့်ထဲမှာ တိမ်တိုက်လည်း ရှိပါတယ်။ တိမ်တိုက် ဆိုတာ ပန်းမဟုတ်ကြောင်း ကလေးတွေတောင် သိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တိမ်တိုက် ဆိုတာ မရှိဘဲနဲ့ ပန်းတစ်ပွင့် ရှိမလာနိုင်ပါဘူး။ တိမ် ဆိုတာ မရှိရင် မိုးရွာနိုင်မှာ မဟုတ်၊ မိုးမရွာရင် ပန်းလည်း ပွင့်လန်းနိုင်မှာ မဟုတ်ပါ။ ပန်းတစ်ပွင့်ထဲမှာ လွင့်မျော နေတဲ့ တိမ်တိုက်ကို မြင်ခြင်းဟာ စိတ်ကူးယဉ်တာ မဟုတ်ပါ။ တိမ်တိုက်က ပန်းထဲမှာ အမှန်တကယ်ရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းတစ်ပွင့်ထဲမှာ တိမ်တိုက်သာ မကဘဲ နေရောင်ခြည်လည်း ရှိပါတယ်။ နေရောင်ခြည်ဆိုတာလည်း ပန်းမဟုတ် ပါ။ ဒါပေမဲ့ နေရောင်ခြည် မရှိဘဲ ပန်း ပွင့်မလာနိုင်ပါ။

ဒီလိုနည်းနဲ့ ပန်းတစ်ပွင့်ထဲကို ဆက်ပြီး နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းကြည့်သွားရင် ကမ္ဘာမြေကြီးနဲ့ သတ္တုတွင်းထွက်တွေလို တခြားအရာ အများအပြားကိုပါ ပန်းပွင့် ထဲမှာ မြင်လာရမှာပါ။ ဒါကြောင့် ပန်းတစ်ပွင့်ကို ပန်းလို့ မခေါ်နိုင်တဲ့ အရာတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာလို့ ပြောရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာအနှံ့က ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ Palm Village တရားစခန်း တစ်ခုစီတိုင်းမှာ ကြာကန်တစ်ကန်စီ ရှိပါတယ်။ ကြာပန်းတွေ ဖူးပွင့်နိုင်ဖို့ ရွှံ့နွံတွေကို လိုအပ်ကြောင်း လူတိုင်း သိပါတယ်။ ရွှံ့နွံတွေက အနံ့အသက် မကောင်းပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကြာပန်းတွေကတော့ ဖွေးပျံ့လှပါတယ်။ တကယ်လို့ ရွှံ့နွံတွေသာ မရှိရင် ကြာပန်းလည်း ဖူးပွင့်လာနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြာပန်းကို ကျောက်သားပေါ်မှာ စိုက်လို့ မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် ‘နွဲမရှိရင် ကြာမရှိ’ လို့ ဆိုရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ နွဲထဲမှာချည်း နစ်နေတဲ့ အဖြစ်မျိုးနဲ့လည်း ကြုံရနိုင်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်ပေါ် ဖုံးအုပ်နေတဲ့ ရွှံ့နွံတွေအပေါ် အာရုံစိုက်မိဖို့က လွယ်ပါတယ်။ မလွယ်တာက စိတ်ပျက်အားငယ်မှုတွေဆီမှာ ဒူးထောက် အညံ့မခံမိအောင် မိမိစိတ်ကို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ရတာပါ။ စိတ်ပျက် အားငယ်မှုတွေဆီမှာ ဒူးထောက် အညံ့မခံလိုက်ရင် ကြည့်လေရာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကိုချည်းပဲ မြင်တွေ့နေတော့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဆိုးတကာ အဆိုးဆုံးတွေနဲ့သာ ကြုံတွေ့နေရတယ်လို့ ခံစားလာရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခဆိုတာ ပျော်ရွှင်မှုသုခ ဖြစ်ထွန်းဖို့ လိုအပ်တဲ့ နွဲတစ်မျိုးသာ ဖြစ်ကြောင်း သတိရဖို့ လိုပါတယ်။ ဒုက္ခမရှိရင် သုခမရှိနိုင်တာကြောင့် နွဲကို ခွဲခြားဆက်ဆံနေလို့ မရပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို ကြင်နာမှုအပြည့်နဲ့ လက်ခံထွေးပွေ့နိုင်ဖို့သာ သင်ယူကြရမှာပါ။

ကျွန်ုပ် ဗီယက်နမ်မှာ စစ်ကြီးကာလအတွင်း နေထိုင်ခဲ့စဉ်က အဲဒီနက်ရှိုင်းလေးလံလှတဲ့ နွဲထဲကနေ လွတ်မြောက်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းကို မမြင်မိသလောက်တောင် ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်း ဘေးဒဏ်တွေက ဘယ်အခါမှ အဆုံးမသတ်တော့ဘဲ ထာဝရ တည်ရှိနေတော့မယ်လို့ ထင်မှတ်ခဲ့ရပါတယ်။ ‘စစ်ပွဲကြီး မကြာခင် အဆုံးသတ်တော့မယ်လို့ ကျွန်ုပ်ထင်သလား’ လို့ လူတွေက နေ့တိုင်းလိုလို လာမေးကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်အတွက် အဲဒီမေးခွန်းကို ဖြေရတာ ခက်ခဲလှပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စစ်ပွဲရဲ့ နိဂုံးကမ္မတ် အဆုံးသတ်ကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်တောင် မမြင်နိုင်လို့ပါ။ ဒါပေမဲ့ ‘မသိပါ’ လို့ ဖြေလိုက်ရင် အဲဒီအဖြေက စိတ်ပျက်အားငယ်မှုတွေကို အားကောင်းအောင် ရေလောင်းပေးသလိုသာ ဖြစ်နေမှာပါ။ ဒါကြောင့် ‘ဘယ်အရာမှ မတည်မြဲပါဘူး။ အရာရာဟာ အနိစ္စပါ။ ဒီစစ်ပွဲလဲ တစ်နေ့တော့ ပြီးသွားမှာပါ’ လို့ပဲ ဖြေခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို

နှလုံးသွင်းထားမှသာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် အားထုတ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါလား။ တကယ်တမ်းမှာလည်း စစ်ပွဲကြီးက ပြီးသွားခဲ့ပါတယ်။ စစ်အတွင်းက အသေအကျေ တိုက်ခိုက်ခဲ့တဲ့ ရန်သူတော်တွေဟာလည်း အခုအခါမှာ အပြန်အလှန် ကုန်သွယ်ဖက်တွေ ဖြစ်နေကြပါပြီ။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာလည်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်အေးချမ်း တည်ငြိမ်မှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုင်ရာ ရိုးရာသင်ကြားမှုတွေကို လိုက်နာကျင့်ကြံနေကြပါပြီ။

ရွံ့နွံကို ဘယ်လို ကောင်းစွာ အသုံးပြုရမယ် ဆိုတာကို သိရင် လှပတဲ့ ကြာပန်းတွေ ဖူးပွင့်လာအောင် ပျိုးထောင်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ကောင်းစွာအသုံးပြုတဲ့ နည်းလမ်းကို သိရင် ပျော်ရွှင်မှုသုခကို ဖန်တီးနိုင်မှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်းသုခကို ခံစားရရှိဖို့ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခကို လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ အများစုရဲ့ စိတ်အတွင်းသန္တာန်မှာရော ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်မှာပါ ဒုက္ခတရားက လုံလုံလောက်လောက် ရှိနှင့်နေပြီးသား ဖြစ်တာကြောင့် ပျော်ရွှင်မှု ရရှိဖို့ လိုအပ်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ အထူးတလည် ထပ်မံဖန်တီးနေဖို့ တောင် မလိုတော့ပါဘူး။

ဒုက္ခအဓမ္မဓမ္မ

ဒုက္ခလို့ဆိုရာမှာ နာကျင်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ ဆာလောင်ခြင်းတို့လို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/ ကာယိကဒုက္ခနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကြောက်လန့်မှုနဲ့ ဒေါသတို့လို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/ စေတသိကဒုက္ခ ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဒီဒုက္ခတွေထဲက တချို့က လူတိုင်း မလွဲမရှောင်သာ ကြုံတွေ့ခံစားရတဲ့ ဒုက္ခတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ထဲမှာ နားလည်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ အကြင်နာကရဏာတို့ ပေါက်ဖွားလာစေမယ့် မျိုးစေ့တွေ ရှိသလို ဒေါသ၊ အမုန်းတရားနဲ့ လောဘတို့ ဖြစ်ပေါ်စေမယ့် မျိုးစေ့တွေလည်း ရှိနှင့်ပြီးသားပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ ဒုက္ခတရားအားလုံးကနေ လွတ်ကင်းအောင် ရှောင်ရှားလို့မရပေမဲ့ မိမိကိုယ်တွင်းက ဒုက္ခတရား ရှင်သန်ပေါက်ဖွားစေတဲ့ မျိုးစေ့တွေကို ရေလောင်း ပျိုးထောင် မလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ ခံစားရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို လျော့ပါးသက်သာအောင် လုပ်လို့ ရပါတယ်။

နွဲမရှိလျှင် ကြာမနေ

သင်နဲ့ သင့်ခန္ဓာ သင့်မြတ်ရဲ့လား၊ သင့်ခန္ဓာကို ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်ပါရဲ့လား။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒုက္ခဖြစ်စေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒုက္ခဖြစ်စေ၊ ဒါမှမဟုတ် ရုပ်ပိုင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်း တစ်ပြိုင်နက်ခံစားရတဲ့ ဒုက္ခဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခန္ဓာအတွင်းမှာသာ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုး ခံစားရတဲ့အခါ ကိုယ်တွင်းမှာ တင်းကျပ်မှုနဲ့ ဖိအားကို ခံစားကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုခံစားရတဲ့ တင်းကျပ်မှုကို ဖြေလျှော့ရမယ်ဆိုတဲ့ အကြံပေးစကားတွေကို ကြားဖူးထားပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း ဖြေလျှော့ချင်ပေမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မဖြေလျှော့နိုင်ကြပါဘူး။ အရင်ဆုံး မိမိကိုယ်တွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ တင်းကျပ်မှုကို ကိုယ်တိုင်သိရှိပြီး အသိအမှတ်ပြု လက်ခံနိုင်မှသာ အဲဒီတင်းကျပ်မှုကို ဖြေလျှော့လို့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် တစ်နေရာရာမှာ ထိခိုက်ပွန်းပဲ့သွားရင် ခန္ဓာကိုယ်က သူ့ဘာသာသူ ကုသနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ တောထဲမှာနေတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေဟာ ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတာကို သိကြပါတယ်။ ဒဏ်ရာရတဲ့အခါ သူတို့ဟာ အစာရှာခြင်း၊ မိတ်လိုက်ဖို့ အဖော်ရှာခြင်းတို့ကို မလုပ်တော့ပါဘူး။ မျိုးဆက်အဆင့်ဆင့် လက်ဆင့်ကမ်းလာတဲ့ ခန္ဓာသိအရ ဘေးကင်းတိတ်ဆိတ်တဲ့ နေရာတစ်ခုကို ရှာဖွေပြီး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် အနားယူတာကသာ ခန္ဓာက သူ့ဘာသာသူ ဒဏ်ရာကို ကုစားနိုင်စေမယ့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ကြောင်း တိရစ္ဆာန်တွေက သိကြပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ လူသားတွေမှာလည်း အဲဒီလို ဗီဇသိ၊ ခန္ဓာသိမျိုး ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီအသိကို အသုံးမချဘဲ ပစ်ထားလို့သာ ကင်းကွာသွားကြတာပါ။ အခုအခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိခန္ဓာကို ဘယ်လို အနားပေးရမလဲ ဆိုတာ မသိကြတော့ပါဘူး။ ခန္ဓာက သူ့ဘာသာသူ တင်းကျပ်မှုကို ဖြေလျှော့ဖို့ ဝေဒနာကို ကုစားဖို့လည်း အချိန်မပေးကြတော့ပါဘူး။ အဲဒီအစား နာဖျားမကျန်းဖြစ်ခြင်းနဲ့ နာကျင်မှုဝေဒနာတွေကို ကုသဖို့ ဆေးဝါးတွေအပေါ်မှာသာ လုံးလုံးလျားလျား ဖိုဆိုအားထားလာကြပါတယ်။ တကယ်တမ်းမှာ ငွေကြေးကုန်ကျမှု မရှိဘဲ ဒုက္ခဝေဒနာကို သက်သာ လျော့ပါးစေပြီး အသွင်ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တဲ့ အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းတွေက ကျွန်ုပ်တို့ထံမှာ ရှိနေပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုပြောလို့ ဆေးဝါးတွေက ဘာမှ အသုံးမကျဘူးလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့အခြေအနေတွေမှာ ဆေးဝါးတွေရဲ့ အကူအညီကို ရယူဖို့ အမှန်တကယ် လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့သာ မိမိစိတ်နဲ့ ခန္ဓာကို ဘယ်လို ကောင်းစွာအနားပေးရမလဲ ဆိုတာကို သိမယ်ဆိုရင်

ဆေးဝါးတွေအပေါ် မှီခိုအားထား နေရတာတွေကို အများကြီး လျှော့ချနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကုသပေးနိုင်တဲ့ ဆေး

ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်သစ်လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အဓိကပြဿနာက ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တွင်းက ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ်ရမယ် ဆိုတာကို မှန်မှန်ကန်ကန် မသိဘဲ စားသုံးမှု ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ အဲဒီဒုက္ခတွေကို ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားနေတာပါ။ စီးပွားရေးသမားတွေ ကလည်း ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်အတွင်းသန္တာန်က ဆင်းရဲဒုက္ခကို ယာယီဖုံးကွယ်ထားနိုင် မယ့် ခေတ်ပေါ်၊ ခေတ်ဟောင်း ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို ရောင်းချနေကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိစိတ်အတွင်းက ဆင်းရဲဒုက္ခကို တည့်တည့်ရင်ဆိုင်ပြီး လက်မခံ နိုင်ရင် ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှင်သန်နိုင်မှာ မဟုတ်သလို ပျော်ရွှင်မှုကလည်း ကျွန်ုပ် တို့နဲ့ ထာဝရဝေးကွာနေမှာပါ။

ကြီးမားလှတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားနေရပြီး အဲဒီဒုက္ခကို ဘယ်လို ကိုင်တွယ် ရမှန်း မသိတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီလူတွေထဲက တော်တော်များများ ဟာ ကလေးဘဝကတည်းက အဲဒီလို ကြီးမားလှတဲ့ ဒုက္ခတွေကို ခံစားခဲ့ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါနဲ့တောင်မှပဲ စာသင်ကျောင်းတွေမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ကိုင်တွယ်နိုင် မယ့် နည်းလမ်းတွေကို သင်ကြားပေးခြင်း မရှိတာ အံ့ဩစရာပါ။ ကျောင်းသား တစ်ယောက်က မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေရင် ကျောင်းမှာ အာရုံစိုက်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံမစိုက်နိုင်ရင် စာလည်း ကောင်းကောင်းလေ့လာနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ဦးချင်းရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေက တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး အပြန်အလှန် သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ကောင်းကောင်း နားလည်လာလေ ကမ္ဘာကြီးပေါ်မှာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ လျော့နည်းသွားလေပါပဲ။

သတိနဲ့ ရှုမှတ်ခြင်းဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေထဲမှာ နစ်မြုပ်နေသွားဘဲ အဲဒီ ဒုက္ခတွေနဲ့အတူ နေထိုင်နိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သတိနဲ့ ရှုမှတ်ခြင်းက ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ဆီ မပျံ့လွင့် စေဘဲ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာပဲ တည်ငြိမ်နေစေတဲ့ အစွမ်းကိုလည်း ပေးပါတယ်။

သတိရှိခြင်း ဆိုတာ သတိပြုမိခြင်းပါပဲ။ အသက်ရှူသွင်းတိုင်း၊ ရှူထုတ် တိုင်း သတိပြုမိခြင်း၊ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းစီကို သတိပြုမိခြင်းတို့ဟာ သတိနဲ့ ရှုမှတ်

နွံမရှိလျှင် ကြာမနေ

ခြင်း နမူနာတွေပါပဲ။ သတိဆိုတာ လက်ရှိအချိန်မှာ ခန္ဓာ၊ ခံစားချက်၊ အတွေးနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို သိနေတဲ့ စွမ်းအားပါ။ ဒီစွမ်းအားနဲ့ပဲ ကိုယ့် ကိုယ်ထဲက ဝမ်းနည်းမှုတွေကို သိမြင်ပြီး နွေးနွေးထွေးထွေး ထွေးပွေ့လို့ ရပါတယ်။ သတိမြဲမြဲလာတဲ့အခါ နာကျင်မှုကိုလည်း မကြောက်ရွံ့တော့ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် ဆင်းရဲဒုက္ခကို လက်ခံပြီး သတိနဲ့ ရှုမှတ်ဆင်ခြင်ခြင်းကနေ တစ်ဆင့် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အပြန်အလှန်ကုသပေးပြီး အတူတကွ ပျော်ရွှင်နိုင်စေမယ့် နားလည်မှုနဲ့ ကရုဏာ တရားတွေ ပေါ်ပေါက်စေနိုင်တဲ့ စွမ်းအင်ကိုလည်း ဖန်တီးထုတ်လုပ်လို့ ရပါတယ်။

သတိတရားကို ဘယ်လို မွေးမြူမလဲ

သတိတရား မိမိခန္ဓာမှာ ပေါ်ပေါက်လာဖို့အတွက် ပြေးလွှားနေတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ခံစားချက်တွေကို ခဏရပ်ပြီး အသက်ကို သတိနဲ့ ရှုလိုက်ပါ။ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ တိုင်းကို အာရုံစိုက်၊ သတိကပ်လိုက်ပြီး မိမိစိတ်ကို ခန္ဓာအိမ်ဆီ ပြန်ခေါ်လိုက်ပါ။ ဒီလို လုပ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာအပေါ် ပိုအာရုံပြုမိလာပြီး စိတ်နဲ့ခန္ဓာတစ်သား တည်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်နဲ့ခန္ဓာ အတူရှိနေမှသာ ဘဝကို စစ်စစ်မှန်မှန် ရှင်သန်နေတယ်လို့ ဆိုနိုင်မှာပါ။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကို ဂရုမစိုက်မိဘဲ ပင်ပန်းအောင် လုပ်မိ တတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာထဲက တင်းမာမှု၊ နာကျင်မှုတွေကို သတိရှိရှိ သိမြင်လာ ရင် ဒါတွေကို သတိတရားရဲ့ အလင်းနဲ့ သန့်စင်ပေးလို့ ရပါတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့် စိတ်နဲ့ ခန္ဓာမှာ စွဲကပ်နေတဲ့ ဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းဖို့အတွက် ပထမဆုံးအဆင့် ပါပဲ။

ကိုယ့်ခန္ဓာအတွင်းက ဒုက္ခဝေဒနာကို ဂရုစိုက်တတ်လာရင် ကိုယ့် မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ ရှိတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဖြေရှင်းဖို့လည်း စွမ်းအား ပိုရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ထဲက စိုးရိမ်ပူပန် မှုတွေနဲ့ပဲ လုံးပန်းနေမှာပါ။ နာကျင်မှုကို ကျွမ်းကျင်စွာ ရင်ဆိုင်ကိုင်တွယ်တဲ့ နည်းကို သိလာရင် ကိုယ်တိုင် ပိုမိုပျော်ရွှင်လာမှာ ဖြစ်သလို ကမ္ဘာကြီးကိုလည်း အလင်းတွေ ဖြန့်ဝေနိုင်မှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း (၂)

နှစ်ခွန်းဆက်ခြင်း

ဒုက္ခကို အသွင်ပြောင်း ကြည့်နိုင်ဖို့အတွက် ပထမဆုံးလုပ်ရမှာက ကိုယ့်ရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို တည့်တည့်ရင်ဆိုင်ပြီး အသိအမှတ်ပြုဖို့ပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့ အများစုရဲ့ စိတ်ဟာ နေ့ရော ညပါ မနားမနေ တွေးတော ပူပန်နေတတ်ပါတယ်။ အတိတ်ကို ပြန်တမ်းတလိုက်၊ အနာဂတ်ကို စိုးရိမ်ပူပန်လိုက်နဲ့ အတွေးရေယဉ်ကြောဟာ ရပ်တန့်နေတယ်ရယ်လို့ကို မရှိသလောက်ပါပဲ။ အသက်ရှူဖို့အတွက်တောင် အတွေးကို မရပ်နားသလို ကိုယ့်မှာ ဆင်းရဲဒုက္ခ ခံစားနေရရင်တောင် ချက်ချင်း သတိမပြုမိတတ်ဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခက ကြီးလွန်းမက ကြီးလာတော့မှသာ 'ဒီဒုက္ခကြီးက ဘယ်က ရောက်လာပါလိမ့်' ဆိုပြီး အလန့်တကြား ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ဟာ တွေးတောမှု၊ ခံစားမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေနဲ့ပဲ ပြည့်နှက်နေတာကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်မှာ အမှန်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကိုလည်း သတိမပြုမိတတ်ပါဘူး။

'အစာအာဟာရ မရှိဘဲ ဘယ်အရာမှ မရှင်သန်နိုင်' လို့ ဗုဒ္ဓက မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ သက်ရှိသတ္တဝါတွေရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှင်သန်မှုအတွက်သာ မကဘဲ စိတ်ခံစားမှုအာရုံနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း မှန်ကန်တဲ့ စကားပါပဲ။ ချစ်မေတ္တာ တရားဟာ အာဟာရဖြည့် ပျိုးထောင်ပေးမှ ရှင်သန်နိုင်သလိုပဲ ဆင်းရဲဒုက္ခဟာ

လည်း ကျွန်ုပ်တို့က အစာကျွေး/လောင်စာပေးနေလို့သာ ရှင်သန်နိုင်နေတာပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ နောင်တနဲ့ ဝမ်းနည်းစရာတွေကို နင်းနင်းနဲနဲ တွေးကြ တယ်။ ထပ်ခါထပ်ခါတွေးပြီး အကြိမ်ကြိမ် ပြန်ကျော့ခံစားနေရအောင် လောင်စာ ဖြည့် ပေးကြတယ်။ လမ်းလျှောက်နေတုန်း၊ အစားစားနေတုန်း၊ အလုပ်လုပ်နေ တုန်း၊ ဒါမှမဟုတ် စကားပြောနေတုန်းမှာတောင် ဒုက္ခဆင်းရဲကို လောင်စာဖြည့် ပေးနေမိတတ်တယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အတိတ်ရဲ့ သားကောင်၊ ဒါမှမဟုတ် အနာဂတ်ရဲ့ သားကောင်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ပစ္စုပ္ပန်ပူပင်မှုတွေရဲ့ သားကောင် ဘဝနဲ့ပဲ ရှင်သန်နေကြရပြီး ကိုယ်ပိုင်ဘဝနဲ့ ရှင်သန်ခွင့် မရကြတော့ပါဘူး။

ဆင်းရဲဒုက္ခကို လျစ်လျူရှုဖို့ ဒါမှမဟုတ် ရှောင်လွှဲနိုင်ဖို့အတွက် တစ်ခုခု နဲ့ အာရုံပြောင်းဖို့ ကြိုးစားတာဟာလည်း ဆင်းရဲဒုက္ခကို ပိုဆိုးအောင်လုပ်ရာပဲ ရောက်ပါတယ်။ ရုပ်မြင်သံကြားရှေ့မှာ ထိုင်တာ၊ ဖုန်းဆက်ပြီး ဒါမှမဟုတ် မက်ဆေ့ချ် ပို့ပြီး အတင်းပြောတာ၊ အင်တာနက်ပေါ်မှာ အချိန်ဖြုန်းတာမျိုးတွေ လုပ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အာရုံလွှဲဖို့ ကြိုးစားရင် ဆင်းရဲဒုက္ခက ပျောက်မသွားတဲ့ အပြင် ပိုတောင် အားကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ စိတ်ရဲ့နာကျင်မှုတွေထဲက ရှောင်လွှဲ ထွက်ပြေးတဲ့အခါ အဲဒီ ဆင်းရဲနာကျင်မှုတွေ ဖြစ်တည်ရာ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုပါ ဥပေက္ခာပြု စွန့်ပစ်လိုက်မိ တတ်ပါတယ်။ အထီးကျန်မှုနဲ့ အားငယ်မှုတွေ ခံစားရတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အဲဒီ ခံစားချက်တွေ မရှိသလိုဟန်ဆောင်ပြီး ဖုံးကွယ်တတ်ကြတယ်။ စိတ်ခံစားမှုတွေ မကောင်းတဲ့အခါ အဲဒီခံစားချက်ကို မေ့နိုင်ဖို့အတွက် ဗိုက်မဆာဘဲနဲ့ စားစရာ တစ်ခုခု ထရှာတတ်ကြတယ်။ တစ်ခုခုစားလိုက်ပြီး စိတ်ခံစားချက် ပြန်ကောင်း လာမလားလို့ ကြိုးစားကြည့်တတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ့်ပြဿနာရင်းမြစ်က ပြေလည်မသွားဘဲ အစားစားရတာကို စွဲလမ်းတဲ့ အကျင့်ဆိုးတစ်ခု တိုးလာတာပဲ အဖတ်တင်သွားတတ်တယ်။ တချို့ကလည်း အစားအသောက်နဲ့ မဟုတ်ဘဲ ကွန်ပျူတာဂိမ်း၊ ဒါမှမဟုတ် တခြားဖျော်ဖြေရေးနည်းလမ်း တစ်ခုခုကို စွဲလမ်း သွားကြတယ်။

ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကနေ ရှောင်ပြေးဖို့ ဒီဂျစ်တယ်ဖျော်ဖြေရေးပစ္စည်းတွေ နဲ့ အာရုံလွှဲတာဟာ စိတ်ဆင်းရဲမှုဝေဒနာတွေကို မပျောက်ကင်းစေနိုင်တဲ့အပြင် မနာလိုမှု၊ ဒေါသနဲ့ စိတ်ပျက်အားငယ်မှုတို့လို စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပိုတောင်

ဆိုးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီ ဖျော်ဖြေရေး နည်းလမ်းတွေနဲ့ ကြည့်ရှု နားဆင်ရတဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေထဲမှာ မကောင်းတဲ့ ခံစားချက်တွေကို မီးထိုးပေးတဲ့ ရုပ်ပုံနဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေ ပါဝင်နေတတ်လို့ပါ။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ကုစားဖို့ ကြိုးစားတာဟာ အလုပ်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ တကယ်လုပ်ရမှာက ဆင်းရဲဒုက္ခကို နက်နက်နဲနဲ ရှုမှတ်ကာ သူ့ရဲ့ သဘော သဘာဝကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး လွတ်မြောက်စေနိုင်တဲ့ စိတ်ခွန်အားနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ရရှိစေမယ့် စိတ်ဝိညာဏ်ဆိုင်ရာ ကျင့်စဉ်တွေကို ကျင့်ကြံဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အထွေးအာရုံများကို ရပ်တန့်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း

ဆင်းရဲဒုက္ခ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့အခါ ပထမဆုံးလုပ်ရမှာက အထွေးအာရုံတွေကို ရပ်တန့်လိုက်ပြီး ဝင်လေ-ထွက်လေ အပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ရင်း ဆင်းရဲဒုက္ခကို အသိအမှတ်ပြုဖို့ပါပဲ။ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ မနှစ်သက်စရာ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ငြင်းပယ်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် ဖိနှိပ်ဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။

ဝင်လေရှူသွင်းချိန်မှာ ‘ဆင်းရဲဒုက္ခ ရှိနေတယ် ဆိုတာ ကျွန်ုပ် သိပါတယ်’ လို့ အာရုံပြုပါ။

ထွက်လေရှူထုတ်ချိန်မှာ- ‘ဒီဆင်းရဲဒုက္ခကို နှုတ်ခွန်းဆက်ပါတယ်’ လို့ အာရုံပြုပါ။

သတိရှိရှိနဲ့ အသက်တစ်ချက် ရှူဖို့အတွက် စိတ်၊ ခန္ဓာနဲ့ ရည်ရွယ်ချက် တို့ ရှိနေဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သတိရှိရှိ အသက်ရှူလိုက်တဲ့အခါ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာဟာ ပေါင်းစည်းမိသွားပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ကို အာရုံပြုမိသွားပါတယ်။ အသက်ရှူတဲ့ အပေါ် သတိကပ်လိုက်ရုံနဲ့တင် အံ့ဩဖွယ် လွတ်မြောက်မှုကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အသက် ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်လိုက်တိုင်း စိတ်စွမ်းအင်အပြည့်နဲ့ သတိကပ်ထားပြီး စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကို ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်မှာ စုစည်းကာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဂရုတစိုက်နဲ့ အသိအမှတ်ပြုပေးရုံပါပဲ။ ဒီလို အာရုံစူးစိုက်မှု အပြည့်အဝနဲ့ အသက်နှစ်ခါ၊ သုံးခါ ရှူလိုက်ရုံနဲ့တင် အတိတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ နောင်တနဲ့ ဝမ်းနည်းမှုတွေ၊ အနာဂတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မသေချာမရေရာမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ အားလုံး ရပ်တန့်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

စွဲမရှိလျှင် ကြာမနေ

စိတ်နဲ့ ခန္ဓာ တစ်သားတည်း

လူသားတိုင်းဟာ ခန္ဓာတစ်ခု ပိုင်ဆိုင်ထားကြပေမဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာနဲ့ မကြာခဏ ဆက်သွယ်မှု ပြတ်နေတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခန္ဓာက ကျွန်ုပ်တို့ကို လိုအပ်နေတယ်၊ စကားတွေ လှမ်းပြောနေတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့က မကြားမိဘူး။ အလုပ်၊ ကွန်ပျူတာ၊ ဖုန်း၊ စကားပြောဆိုမှု စတာတွေထဲမှာပဲ စိတ်ရောက်နေပြီး ကျွန်ုပ်တို့မှာ ခန္ဓာရှိတယ် ဆိုတာကိုတောင် မေ့နေတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာနဲ့ ပြန်လည်ဆက်သွယ်မိတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခံစားချက်တွေနဲ့လည်း ပြန်လည် ဆက်သွယ်မိလာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို စကားတွေ လှမ်းပြောနေတဲ့ ခံစားချက်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ခံစားချက် တစ်ခုစီတိုင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ရင်သွေးတစ်ယောက်လိုပါပဲ။ ဒုက္ခဆိုတာ နာကျင်နေတဲ့ ရင်သွေးလေး တစ်ယောက် အော်ဟစ်နေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့က ဒီကလေးရဲ့ အသံကို လျစ်လျူရှုထားတတ်ကြပါတယ်။

အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တဲ့အပေါ် အာရုံစိုက် သတိကပ်လိုက်တာနဲ့ ကုသမှုဖြစ်စဉ်က စတင်အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ဟာ ခန္ဓာနဲ့ကပ်မနေဘဲ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ဒါမှမဟုတ် လုပ်စရာရှိတဲ့ ကိစ္စတွေထဲ မျော့ချင်တိုင်း မျော့နေတတ်ပါတယ်။ အသက်ရှူသွင်းတဲ့အချိန် အာရုံကို ရှူသွင်းခြင်းပေါ်မှာ စူးစိုက်လိုက်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာနဲ့စိတ် ပြန်ပေါင်းစည်းမိသွားပါတယ်။ လက်ရှိအခိုက်အတန့်မှာ ခန္ဓာထဲမှာ၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အမြင်တွေမှာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘာတွေဖြစ်နေလဲ ဆိုတာကို သတိပြုမိလာပါတယ်။

စိတ်ကို ခန္ဓာပေါ် ပြန်သတိကပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဆန်းကြယ်တဲ့ အရာတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ စိတ်ထဲက အတွေးတွေရဲ့ ပြောဆိုမှုတွေ ရပ်တန့်သွားတာပါ။ တွေးခေါ်မှုက အကျိုးရှိနိုင်တာ မှန်ပေမဲ့ တကယ်တမ်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အကျိုးမရှိတာတွေကိုပဲ တွေးနေမိတာ များပါတယ်။ တွေးနေရင်းနဲ့ ကိုယ့်အတွေးထဲမှာတင် ပျောက်ဆုံးနေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝင်လေ၊ ထွက်လေအပေါ်မှာ သတိကပ် ရှုမှတ်တဲ့နည်းနဲ့ စိတ်ကို ခန္ဓာဆီ ပြန်ခေါ်ပြီး အတွေးတွေကို ရပ်တန့်ပစ်နိုင်ပါတယ်။

သတိကပ်ပြီး အာရုံစိုက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ အခါမှာ စိတ်ဟာ အသက်ရှူခြင်း ဆိုတဲ့ အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်မှာပဲ တည်နေပါတော့တယ်။ အဲဒီလို သတိနဲ့

ရှုသွင်း၊ ရှုထုတ်တာကို ဆက်လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် သင့်စိတ်ရဲ့ အာရုံဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ ဆက်လက်စွဲမြဲနေပြီး လွတ်မြောက်တဲ့ ခံစားမှုကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မှာပါ။ သင့်စိတ်ဟာလည်း ပိုရှင်းလင်း ကြည်လင်လာပြီး ပိုကောင်းတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ရှင်းလင်း ကြည်လင်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာဟာ ကြောက်ရွံ့စိတ်၊ ဒေါသ၊ စိုးရိမ်မှုတွေ လွှမ်းမိုးနေတဲ့ အချိန်မှာ ဆုံးဖြတ်တာထက် အများကြီး ပိုကောင်းပါတယ်။

ကျွန်ုပ် ငယ်စဉ်က ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့ ဉာဏ်အလင်းပွင့်မှု တစ်ခုခုရဖို့ အချိန်အများကြီး လိုအပ်တယ်လို့ ထင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ တကယ်တမ်းမှာတော့ ချက်ချင်းလက်ငင်း ရနိုင်တဲ့ ဉာဏ်အလင်းပွင့် သိမြင်မှုတွေလည်း ရှိပါတယ်။ သတိနဲ့ အာရုံစိုက် အသက်ရှူခြင်းကို လေ့ကျင့်တဲ့အခါမှာ သင် ရှင်သန်နေတယ်ဆိုတာကို ချက်ချင်း သတိထားမိလာပါလိမ့်မယ်။ ရှင်သန်နေခြင်းဟာ အံ့ချီးစရာ တစ်ခုပါပဲ။ သင့်မှာ အသက်ရှင်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိတယ် ဆိုတာကို သတိပြုမိပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ တင်းမာမှုတွေ ရှိနေတာကို သတိထားမိလိုက်ရင် ဒါဟာ အရေးကြီးတဲ့ ဉာဏ်အလင်းပွင့်သိမြင်မှု တစ်ခုပါပဲ။ ဒီ ဉာဏ်အလင်းပွင့် သိမြင်မှုနဲ့အတူ သင့်ရဲ့ စိတ်ဟာ အခြေအနေကို စတင်ဆန်းစစ်မိလာမှာပါ။ ဒီဉာဏ်အလင်းပွင့် သိမြင်မှုမျိုး ရဖို့အတွက် ၈ နှစ်၊ အနှစ် ၂၀ လောက် လေ့ကျင့်ဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။

သတိနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး အသက်ရှူခြင်းဟာ ခက်ခဲတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ အသက်ရှူသွင်းနေတဲ့ အချိန်မှာ ဆင်းရဲဒုက္ခကို မခံစားရပါဘူး။ တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ တစ်နေ့တာလုံး အသက်ရှူခြင်းအမှုကို ပြုနေကြတာပါ။ သတိနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး ရှုသွင်းတဲ့အခါမှာ အသက်ရှူတဲ့ ပုံစံကို ထိန်းချုပ်ပြုပြင်စရာ မလိုပါဘူး။ တကယ်တမ်းမှာ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှုထုတ်နေရာကနေ စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို တောင် ရလာနိုင်ပါတယ်။ စိတ်အာရုံကို အသက်ရှူတဲ့ အပေါ်မှာ စူးစိုက်ထားရင်းနဲ့ သဘာဝအတိုင်းပဲ ရှုသွင်းလိုက်ပါ။ ညအချိန်မှာ ငိုနေတဲ့ ပန်းလေး တစ်ပွင့်ပေါ်ကို မနက်ခင်းနေရောင်ခြည် ဖြာကျလိုက်သလို သင့်စိတ်ကို အသက်ရှူခြင်း အမှုအပေါ် အာရုံစိုက်လိုက်ရုံပါပဲ။ နေရောင်ခြည်က ပန်းလေးအပေါ်မှာ ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြယ်လှယ်ခြင်း မရှိပါဘူး။ နေရောင်ခြည်က ပန်းကို ပိုက်ထွေးလိုက်ပြီး သူ့ရဲ့ သဘာဝထဲကို သိမ်မွေ့စွာ စိမ့်ဝင်သွားရုံပါပဲ။ ဒီလိုနေရောင်ခြည်ရဲ့ စွမ်းအင်နဲ့ ပိုက်ထွေးမှုကို ခံယူလိုက်ရတဲ့အခါ ပန်းလေးဟာ စတင်ပြီး ပွင့်လန်းလာပါတယ်။

ပျံ့လွင့်သော စိတ်ရဲ့ ဆွဲဆောင်မှု

ယောက်ယက်ခတ် ပြေးလွှားနေတဲ့ စိတ်ကို ရပ်တန့်လိုက်ပြီး ကိုယ့်ခန္ဓာအပေါ် သတိကပ် ပြန်ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ခံစားနေရတဲ့ ဒုက္ခဟာ အလွန်တရာ ကြီးမားပြင်းထန်တယ်လို့ အထင်ရောက်မိတတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်ုပ်တို့က ဆင်းရဲဒုက္ခ တစ်မျိုးမျိုးကို ခံစားရတဲ့အခါ အရှိကို အရှိအတိုင်း ကြည့်ဖို့ မကြိုးစားဘဲ ဒုက္ခကို လျစ်လျူရှုပြီး အာရုံပြောင်းတတ်တဲ့ အကျင့် စွဲမြဲနေလို့ပါ။ ဆင်းရဲဒုက္ခ တစ်ခုခု ခံစားရတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သရေစာတွေ စားတာ၊ အချိန် ဖြုန်းစရာ ဖျော်ဖြေမှုတစ်ခုခု ခံစားတာလိုမျိုး စိတ်ထဲက နာကျင်မှုကို မေ့ထား နိုင်မယ့် အလုပ်တွေကို လုပ်ပြီး ဒုက္ခကနေ ရှောင်ပြေးချင်စိတ် ပေါ်လာတတ်ပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနည်းက အလုပ်မဖြစ်ပါဘူး။ ဒီလို ရှောင်ပြေးတဲ့ နည်းတွေက စိတ်ထဲက နာကျင်မှုကို ခဏတာလောက် ထုံထိုင်းသွားအောင် လုပ်နိုင်ပေမဲ့ တကယ် တမ်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းက ဒုက္ခက ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အာရုံစိုက်မှုကို တောင်းဆိုနေတာ ပါ။ သူ့ကို လျစ်လျူရှုထားရင် ဒီဒုက္ခက ပိုပြီး နက်ရှိုင်းလာမှာပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ခန္ဓာဆီကနေ ရှောင်ပြေးရတဲ့ အကြောင်းရင်းက ကိုယ့်ခန္ဓာအိမ်နဲ့အတူ ရှိနေရမှာကို မလိုလားလို့ပါပဲ။ နာကျင်မှု ဆိုတာ မနှစ်သက် စရာ စွမ်းအင်တစ်မျိုးပါ။ ဒါကြောင့် အာရုံပြောင်းစရာတွေကို မလုပ်တော့ဘဲ ကိုယ့်ခန္ဓာအိမ်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို အရှိအတိုင်း သတိပြုလိုက်မိရင် အတွင်း က ဒုက္ခ၊ စိတ်ပျက်မှု၊ ဒေါသနဲ့ အထီးကျန်မှုတွေက ကိုယ့်စိတ်ကို လွှမ်းမိုးသွား မှာကို ကျွန်ုပ်တို့က ကြောက်နေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ဖို့ အချိန် နဲ့ စိတ်ဆန္ဒ မရှိရင် ကိုယ် ချစ်ရတဲ့သူတွေကို စစ်မှန်တဲ့ ဂရုစိုက်မှု ဘယ်လိုများ ပေးနိုင် ပါတော့မလဲ။

ဒါကြောင့် ပထမဆုံးကျင့်ကြံရမှာက ရှောင်မပြေးဘဲ ကိုယ့်ခန္ဓာအိမ်ဆီ ပြန်လာပြီး ဒုက္ခကို ရှုမှတ်ဖို့ပါပဲ။ ဒေါသ၊ ဒါမှမဟုတ် စိုးရိမ်မှုတွေ ပေါ်လာတဲ့အခါ ဒီဒုက္ခခံစားချက်တွေကို အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပါ။ ဒုက္ခဆိုတာ စွမ်းအင်တစ်မျိုးပါ။ သတိပြုရှုမှတ်မှုကလည်း စွမ်းအင်တစ်မျိုးပဲ ဖြစ်ပြီး ဒုက္ခကို ထွေးပွေ့လက်ခံဖို့ ဒီစွမ်းအင်ကို အားကိုးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝင်လေ၊ ထွက်လေအပေါ် သတိနဲ့ ရှုမှတ်ခြင်းကို လေ့ကျင့်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒုက္ခကို ဂရုစိုက်ရှုမှတ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအင်ကို သူက ပေးစွမ်းနိုင်လို့ပါ။

ဝင်လေ၊ ထွက်လေအပေါ် သတိနဲ့ ရှုမှတ်တဲ့နည်းနဲ့ နာကျင်တဲ့ ခံစားချက်အပေါ် အစ်ကိုကြီးက ညီမလေးကို နွေးနွေးထွေးထွေး ကြိုဆိုသလို အသိအမှတ်ပြု ရှုမှတ်ရပါမယ်။

‘ဟယ်လိုး၊ ငါ့ရဲ့ ဒုက္ခ။ မင်း ရှိနေတာ ငါ သိပါတယ်’ လို့ ပြောလိုက်ပါ။ ဒီလိုနည်းနဲ့ သတိနဲ့ ရှုမှတ်ခြင်းရဲ့ စွမ်းအင်ကို ရရှိပြီး နာကျင်တဲ့ ခံစားချက်တွေက ကိုယ့်စိတ်ကို လွှမ်းမိုးမသွားအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

‘မင်္ဂလာပါ...ငါ့ရဲ့ နာကျင်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု တို့ရေ... မင်းတို့ကို ငါ မြင်တယ်။ ငါ ဒီမှာပဲ ရှိနေတယ်။ မစိုးရိမ်ကြနဲ့’ လို့ ပြုံးပြရင်း နှုတ်ဆက်လို့ တောင် ရပါတယ်။

ဒုက္ခကို ထွေးပွေ့ခြင်း

ဒုက္ခကို လွှတ်ထားပြီး စိတ်ထဲ အပြည့်ဝင်လာခွင့်ပေးလိုက်ရင် အချိန်တိုအတွင်းမှာပဲ အဲဒီဒုက္ခက ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို လွှမ်းမိုးသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခနဲ့အတူ သတိနဲ့ ရှုမှတ်ခြင်းစွမ်းအင်ကိုပါ ဖိတ်ခေါ်ရပါမယ်။ သတိနဲ့ ရှုမှတ်ခြင်းရဲ့ အဓိက လုပ်ငန်းက ပထမဆုံး ဒုက္ခကို အသိအမှတ်ပြုပြီး နောက်တစ်ဆင့်မှာ အဲဒီဒုက္ခကို ဂရုတစိုက် ပိုက်ထွေးပေးဖို့ပါ။ ငိုနေတဲ့ ရင်သွေးကို မိခင်တစ်ယောက်က အပြစ်မတင် လျစ်လျူမရှုဘဲ ပိုက်ထွေးသလို သတိနဲ့ရှုမှတ်ခြင်းကလည်း ဒုက္ခကို ကရုဏာနဲ့ ထွေးပွေ့ပေးပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျင့်ကြံမှုရဲ့ အနှစ်သာရက ဒုက္ခကို တွန်းလှန်၊ ဖိနှိပ်ဖို့ မဟုတ်ဘဲ နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ ထွေးပွေ့ဖို့ပဲ ဖြစ်ရပါမယ်။ မိခင်က ရင်သွေးကို နွေးနွေးထွေးထွေး ပွေ့ဖက်လိုက်တဲ့အခါ နွေးထွေးမှုစွမ်းအင်က ရင်သွေးရဲ့ ခန္ဓာထဲကို တဖြည်းဖြည်း စိမ့်ဝင်သွားပါတယ်။ ကလေးငိုရတဲ့ အကြောင်းရင်းကို မိခင်က မသိသေးရင်တောင် ထွေးပွေ့မှုသက်သက်နဲ့တင်တောင် ရင်သွေးမှာ သက်သာရာ ရနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ဝင်လေ၊ထွက်လေကို သတိနဲ့ ရှုမှတ်ရင်း ဒုက္ခကို အသိအမှတ်ပြု ရှုမှတ်နိုင်ရင် ချက်ချင်းပဲ သက်သာရာ ရလာပါလိမ့်မယ်။

ဒုက္ခကို ထွေးပွေ့ဖို့ဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့ မလုပ်ချင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုလို့ ထင်စရာ ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ကျဝေဒနာလို ကြီးမားတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးနဲ့ ကြုံရချိန်မှာ ပိုလို့တောင် လုပ်ချင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ကျဝေဒနာဟာ ခေတ်သစ် လူသားတွေ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကြုံတွေ့ခံစားနေရတဲ့ ဒုက္ခတစ်ခုပါ။ ဒီစိတ်

ဝေဒနာက စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ တည်ငြိမ်မှုတွေကို လုယူသွားနိုင်သလို စားသောက်ဖို့၊ လှုပ်ရှားဖို့တို့လို ရိုးရှင်းတဲ့ အလုပ်တွေကိုပါ မလုပ်နိုင်တော့အောင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်ကို ဖျက်ဆီးနိုင်ပါတယ်။ ဒီဝေဒနာကို ကျော်လွှားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့တောင် ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ထဲမှာ တွေးထင်မိလာပြီး ထွက်ပြေးဖို့ ဒါမှမဟုတ် အရှုံးပေးဖို့သာ ရွေးချယ်စရာရှိသလို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒုက္ခကို အပြစ်မတင်ဘဲ ထွေးပွေ့ခြင်းဟာ အရှုံးပေးခြင်းနဲ့ လုံးဝ မတူပါဘူး။ ဒုက္ခကို အသိအမှတ်ပြုပြီး ဂရုစိုက်ပေးလိုက်တာနဲ့ အဲဒီဒုက္ခက သူ့အလိုလို လျော့ပါးသက်သာသွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီနောက် ဝင်လေ၊ ထွက်လေကို သတိနဲ့ မပြတ်တမ်း ရှုမှတ်ရင်းကပဲ ဒီဒုက္ခက ဘာကြောင့် ပေါ်လာသလဲ ဆိုတာကို ကြင်နာစွာနဲ့ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ရှာဖွေပါ။ ဒီဒုက္ခက သင့်ရဲ့ အာရုံစိုက်မှုကို လိုလားနေပြီး တစ်ခုခု အသိပေးဖို့ ကြိုးစားနေတာပါ။ ဒါကို လက်သင့်ခံ နားထောင်ပေးရပါမယ်။ သင့်ဆရာ၊ မိတ်ဆွေ၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပညာရှင် တစ်ဦးရဲ့ အကူအညီကို လည်း ရယူနိုင်ပါတယ်။ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်စေ၊ အဖော်နဲ့ဖြစ်စေ ဒီဝေဒနာရဲ့ အရင်းခံဇာစ်မြစ်တွေက ဘာတွေလဲ၊ ဝေဒနာ ပိုမိုအားကောင်းအောင် မီးထိုးပေးနေတဲ့ အတွေးတွေ၊ အလေ့အကျင့်တွေက ဘာတွေလဲ ဆိုတာကို ရှာဖွေပါ။ သတိနဲ့ ရှုမှတ်ပြီး နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် ဝေဒနာကို ဖြစ်ပေါ်အားကောင်းနေစေတဲ့ မိမိစိတ်ရဲ့ ဒီအမှိုက်သရိုက်တွေကို မြေဩဇာအဖြစ် အသွင်ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောင်းလဲလိုက်တဲ့ မြေဩဇာကနေ နားလည်မှု၊ ကရုဏာနဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ဆိုတဲ့ လှပတဲ့ ပန်းလေးတွေ ဖူးပွင့်လာနိုင်ပါတယ်။

သမာဓိခေါင်းလောင်းသံ

ကြီးမားတဲ့ ဆန္ဒနဲ့ နှစ်ရှည်လများ သတိနဲ့ ရှုမှတ်ခြင်းကို ကျင့်ကြံထားသူတွေတောင် ပျော်ရွှင်မှုသုခကို မိမိကိုယ်တွင်းမှာ မရှာမိဘဲ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်မှာ လိုက်လံရှာဖွေရင်း စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်တတ်ကြပါတယ်။ သမာဓိ ခေါင်းလောင်းသံ ဆိုတာက မိမိခန္ဓာအိမ်ဆီကို သတိပြန်ကပ်ဖို့ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်ဆီ အာရုံပြန်ရောက်ဖို့ သတိပေးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ထူးခြားတဲ့ အသံပါ။ ဒီအသံက တကယ့်ခေါင်းလောင်းသံ ဖြစ်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ တခြားအသံ တစ်ခုခုဖြစ်လည်း ရပါတယ်။

mgyoe.com