DHAMMA VIJJĀLAYA

2546 2003

CENTRE FOR
BUDDHIST STUDIES

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ရောဂါကုစား
စိတ်စွမ်းအား

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

....

နယူးဒေး ဖလင်ကာလာခွဲ, ဒီဇိုင်းနှင့် ပုံနှိပ်
အမှတ် (၁၄၈)၊ လမ်း-၅၀ (အထက်)၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-၂၀၁၄၃၇၊ ၂၉၈၆၄၂

သို့ ....

....

....

မှ ....

....

.... ၏

အမှတ်တရ ဓမ္မဒါန

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

အလှူအားလုံးတို့တွင်
တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ

၂။ MRTV (4) တရားတော်များ (၃) ပုဒ်တွဲ

(က) နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်

(ခ) မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ

(ဂ) ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖန်ကမ္ဘာ

၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း

၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း

၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား

၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်

၇။ ဓမ္မကြေးမုံ

၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ

၉။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ

အမှာစကား

ရန်ကုန်တိုင်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက်၊ ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ညဥ့်ဦးယံ ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ (၁၃)လမ်း၊ အမှတ် (၈၀)၊ နှစ်ဖက်မိဘများအား အမှူးထား၍ ကိုအောင်ဇင်ဦး+မခင်သန်းမြင့်၊ သား-ဟိန်းထက်အောင်၊ ကျော်ဇင်ထက် မိသားစုတို့၏ 'အမတဒါန ဓမ္မဒါန' အဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **'ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား'** တရားဒေသနာတော်။

ဤစာအုပ်သည် ဟောတရားကို အသံမှ စာလုံးအဖြစ် ပြောင်းလဲရေးသားကာ ပြုပြင်တည်းဖြတ်ထားသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။ ဟောဖျှင်သုတ်နာရသဖြင့် မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့်တကွ အရှင်မဟာကဿပ အရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့ ရောဂါ ပျောက်ကင်းတော်မူကြပုံ၊ သညာ ၁၀-ပါး တရားနာ၍ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒ ရောဂါပျောက်ကင်းပုံ၊ နကုလမာတာ တရားပြသဖြင့် နကုလပိတာ ရောဂါ ပျောက်ကင်းပုံတို့ကို အဘိဓမ္မာ သဘာဝနှင့် ယှဉ်ပြ ဟောကြားထားသည်။

ထို့ပြင် အနောက်တိုင်း ပညာရပ်ဖြစ်သော psychotheraphy နည်းကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဓမ္မနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်ရန် တစေ့တစောင်း ထည့်သွင်းထားသည်၊ အနောက်တိုင်း psychotheraphy နှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မဆိုက်ကိုသယ်ရဖီတို့၏ စွမ်းရည်များကို ကိုယ်တွေ့လေ့လာ သိရှိနိုင်ပေသည်။

"ယော ဓမ္မံ ပဿတိ၊ သော မံ ပဿတိ"

ဟူသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မိန့်ဆိုချက်အရ ဓမ္မကို သိမြင်အောင် လက်တွေ့ ကျင့်သုံးကြရပေမည်၊ ဓမ္မကိုမှ မမြင်လျှင် ဘုရားဆိုတာကို တကယ်မြင်ကြမည် မဟုတ်ပေ။ ဘုရားကိုပင် သူလို ကိုယ်လို အဖြစ်သာ မှတ်ထင်ကြ ပေလိမ့်မည်။

ဓမ္မအသိ ရှိလျက် နေမည်။

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

[illegible]

[illegible]

ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား

'ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား' တဲ့။ စိတ်စွမ်းအားက ရောဂါကို ကုစားပေးနိုင်တယ်။ ဒီကနေ့ ခေတ်ပညာကလည်း ဒါကို လက်ခံထားတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ပိဋကတ်သုံးသွယ် နိကာယ်ငါးရပ် ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်ရှိတဲ့ တရားတော်တွေထဲမှာလည်း တရားဓမ္မကို နာယူခြင်းဖြင့် စိတ်ဓာတ်အေးငြိမ်းပြီး ရောဂါပျောက်သွားတဲ့ မှတ်တမ်းတွေ ရှိတယ်။

ယနေ့ခေတ်မှာ psychotherapy လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာကို ဆွေးနွေးအဖြေရှာပေးခြင်းနဲ့ စိတ်ရောဂါကို ကုစားပေးတယ်။ စိတ်ရောဂါကုတဲ့ ဆရာဝန်ကို psychiatrist လို့ ခေါ်ပြီး စိတ်ရောဂါ အတွက် discussion လုပ်ပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို psychothera-pist လို့ ခေါ်ကြတာပေါ့။

ဒါမျိုးက အခုခေတ်မှ ပေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တုန်းကိုက ရှိခဲ့တာပါ။ ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်လာရင် စိတ်ရောဂါတင်မကဘူး၊ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်တဲ့ရောဂါကိုပင်လျှင် စိတ်စွမ်းအားနဲ့ ကုစားကြတာတွေ ရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံတွေမှာ နေမကောင်းတဲ့အခါ သံဃာတော်တွေကိုပင့်ပြီး ဗောဇ္ဈင်သုတ်တို့ ပရိတ်တို့ မနာကြဘူးလား။ နာကြတယ်နော်။ ဒါဟာ psychotherapy တစ်မျိုးပဲ။ ဗောဇ္ဈင်သုတ် နာရတာနဲ့ ရောဂါပျောက်တယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်နဲ့ လုပ်ကြတယ်။

ဗောဇ္ဈင်သုတ်နာရင်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်တုန်းက လက်ဝဲရံ ဖြစ်တော်မူတဲ့ ဒုတိယသာဝက အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် မထေရ်မြတ် မကျန်းမမာ ဖြစ်တော်မူတယ်။ ရဟန္တာ ဆိုပေမဲ့လည်း သွေးနဲ့သားနဲ့ကိုယ် ဆိုတော့ ရောဂါဖြစ်တဲ့အခါ ဖြစ်တာပဲ။ အပူအအေးရဲ့ဒဏ်နဲ့ ဓာတ်လေးပါး မညီမျှမှုကြောင့် ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို မကျန်းမမာ ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်တဲ့ အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ကြွပြီး ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို ဟောကြား ပေးတော်မူတယ်။ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်ဟာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ ဗောဇ္ဈင်တရားကို တရိုတသေနာရင်းနဲ့ ဆေးသောက်စရာ မလိုဘဲ ရောဂါပျောက်သွားတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ပျောက်သွားတာမှ တစ်ခါတည်း ပျောက်သွားတာတဲ့။ ဒီရောဂါမျိုး နောက်ထပ် မပေါ်ဘူး။ ဒီပြင်ရောဂါတော့ ပေါ်ချင်ပေါ်မှာပေါ့နော်။

အခုခေတ် ဖေါ်စပ်တဲ့ ဆေးဝါးတွေမှာ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးလို့ခေါ်တဲ့ side effect တွေရှိတယ်။ chemical နဲ့လုပ်ထားတဲ့ ဆေးဝါးတွေဟာ ပိုပြီး side effect တွေများလို့ ယခုခေတ် ဆေးပညာရှင်တွေက ကမ္ဘာဦးက စခဲ့တဲ့ ဆေးပညာဘက်ကို ဦးလှည့်လာတယ်။ ဒါက အာယုဗ္ဗေဒနည်းနော်၊ herbal medicine နဲ့ကုသဖို့ စိတ်ဝင်စားလာကြတယ်။ "နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်" ဆိုတဲ့အတိုင်း နွယ်မြက်သစ်ပင်တွေကို ရှာဖွေ သုတေသနလုပ်ပြီး ဖေါ်စပ်တဲ့ဆေးတွေနဲ့ ကုသတဲ့နည်းတွေ အခုပြန်လည်နိုးထလာပြီး တဖြည်းဖြည်း ခေတ်စားလာတယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် chemicalနဲ့ ဖော်စပ်ထားတဲ့ ဆေးတွေဟာ side effect တွေများလို့ဖြစ်တယ်။ အဲဒီဆေးတွေက မူလရောဂါတော့ပျောက်ပါရဲ့၊ နောက်ထပ် ရောဂါတစ်မျိုး ပေါ်လာ

စေပြန်တယ်၊ နောက်ထပ်ပေါ်လာတဲ့ ရောဂါကို တစ်ခါ ဆေးတစ်မျိုးနဲ့ ကုရပြန်တယ်၊ အဲဒီဆေးက တစ်ဖန် နောက်ထပ် ရောဂါအသစ်တစ်မျိုးကို မွေးဖွား ပေးလိုက်ပြန်ရော။ အဲဒီလိုနဲ့ "ဂျာအေး သူ့အမေရိုက်" ဆိုတဲ့ သီချင်းလိုပဲ "ဝိုင်းကြီး ပတ်ပတ် ဒူဝေဝေ" ဖြစ်နေတာပေါ့၊ ဆုံးကို မဆုံးနိုင်တော့ဘူး။

အေး ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ psychotherapy ဆိုတာကို မေ့ထားလို့ မသင့်ပေဘူး ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်က psychotherapy ဆိုတဲ့ ဒီအခေါ်နဲ့ မဟုတ်ပေမဲ့လို့ ခုနက ဗောဇ္ဈင် သုတ်ဟောတာ နာကြားလိုက်ရလို့ ရောဂါပျောက် သွားတယ်ဆိုတာ psychotherapy ပဲ။ စိတ်ဓာတ် ရေးရာကို ပြုပြင်ပေးတာနဲ့ ရောဂါဝေဒနာ ပျောက် တယ်တဲ့။ ဒီနည်းနဲ့ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် ရောဂါ ပျောက်သွားတယ်။

တစ်ခါက အရှင်မဟာကဿပလည်း ပိပ္ပလိလိုဏ်ဂူထဲမှာ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေတယ်။ ဆွမ်းခံမကြွနိုင်ဘူး၊ '**အာဗာဓိကော ဒုက္ခိတော ဗာဠှဂိလာနော**' တဲ့။ **အာဗာဓိကော** ဆိုတာ တစ်ကိုယ်လုံးနာကျင်ကိုက်ခဲပြီးတော့နေတယ်။ **ဗာဠှဂိလာနော**-အပြင်းအထန် နေမကောင်း ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလိုအပြင်းအထန် နေမကောင်း ဖြစ်လို့ **ဒုက္ခိတော**-ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ကြွသွားပြီးတော့ ရောဂါ အခြေအနေမေးမြန်းပြီး ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို ဟောတော်မူတယ်။ ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို နာရင်း အရှင်မဟာကဿပဟာ ဆေးမသောက်ရဘဲနဲ့ ရောဂါပျောက်သွားဖူးတယ်တဲ့နော်။

ဒါတွင်မကဘူး မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်လည်းပဲ သွေးနဲ့သားနဲ့မို့ တစ်ခါတစ်ရံ မကျန်းမမာ ဖြစ်တော်မူတယ်။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရား ရရှိ

ထားတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်က 'ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်' တွေနဲ့ဆိုတော့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ခန္ဓာနဲ့တော့ မတူပေဘူးပေါ့နော်။ သို့သော် ခန္ဓာဆိုတာ မည်သူ့ ခန္ဓာပဲဖြစ်ဖြစ် ရောဂါဝေဒနာနဲ့ မကင်းနိုင်ပါဘူး။ **ဇာတိ** မကင်းဘူး ဆိုရင် **ဇရာဗျာဓိ** ဆိုတာနဲ့လည်း မကင်းဘူး။

ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ် ၃၂-မျိုးကို လက္ခဏာသုတ်မှာ ပြထားတာရှိတယ်။ **'မဟာပုရိသ လက္ခဏာ'** ၃၂-ပါးသော ယောကျ်ားမြတ်လက္ခဏာ လို့ခေါ်တယ်။ စကြာမင်းဖြစ်စေ၊ ဘုရားဖြစ်မယ့် နောက်ဆုံး ဘဝရောက်နေတဲ့ ဘုရားအလောင်း ဖြစ်စေ၊ အဲဒီ 'ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်'တွေ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ပေါ်လာတုန်းဆိုရင် ကိုယ်တိုင်လုပ်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ် ကောင်းမှုတွေကြောင့်ပေါ်လာတာ ကိုယ်တိုင်

လုပ်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေက အမှတ်တံဆိပ် ခတ် နှိပ်ပေးလိုက်တာပဲ။

အဲဒီ အမှတ်တံဆိပ်တွေဟာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ တစ်မျိုးစီ တစ်မျိုးစီလောက်တော့ ပေါ်ကောင်းပေါ်မယ်။ ၃၂-မျိုးလုံး ပီပီပြင်ပြင်ကတော့ နောက်ဆုံးဘဝ ဘုရားအလောင်းနဲ့ စကြာမင်းမှာမှတွေ့နိုင်မယ်။ သို့သော် စကြာမင်းမှာတောင် ပါတယ်ဆိုရုံလေး ပါတာ၊ ဘုရားအလောင်းလို သိပ်ပြီး ပီပီပြင်ပြင် မဖြစ်ဘူးတဲ့။ ဘုရားလောင်းကျတော့ ပိုပြီး ပီပီပြင်ပြင်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒီ ပါရမီပုံရိပ် ၃၂-မျိုးကို ကြည့်ပြီး "အေး ဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာဖြင့် သူ့ရဲ့အနာဂတ် သွားမဲ့လမ်းဟာ နှစ်လမ်းပဲ ရှိတယ်။ လူ့ဘဝမှာနေရင် စကြာမင်း ဖြစ်မယ်၊ လောကီစည်းစိမ်တွေကို စွန့်ခွာပြီး ရဟန်းပြုမယ်ဆိုရင် ဘုရားဖြစ်မယ်"လို့ ဝေဒကျမ်းဂန်အရ ဒီလိုအဟော ထွက်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားအလောင်းတော်လေး မွေးဖွားလာတဲ့ အချိန်တုန်းက သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးက ပုဏ္ဏားတော်တွေကို ဆင့်ခေါ်ပြီးတော့ ဘုရားအလောင်းလေးရဲ့ လက္ခဏာတွေကို ဖတ်စေပြီး အနာဂတ် ဟောစာတမ်းကို ဟောပြောစေတယ်။ အဲဒီလို ဟောပြောတဲ့အခါမှာ ပုဏ္ဏား ရှစ်ယောက်ထဲက ပုဏ္ဏားကြီး ခုနစ်ယောက်က အဲဒီ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်တွေကိုကြည့်ပြီး ဒီကလေးရဲ့ အနာဂတ် အလားအလာဟာ '**ဒွေယေဝ ဂတိယော**' နှစ်လမ်းပဲ ရှိတယ်တဲ့။ စကြာမင်းသော်လည်း ဖြစ်မယ်၊ သို့မဟုတ် လောကထွတ်ထား ရှင်တော်ဘုရားသော်လည်း ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ လက်နှစ်ချောင်းထောင်ပြီး 'ဒီ နှစ်လမ်းပဲ' ရှိတယ်လို့ ဟောကြတယ်တဲ့။

သို့သော် သူတို့အထဲမှာ ထူးကဲတဲ့ပါရမီရှင်ဖြစ်တဲ့ ကောဏ္ဍညမထေရ်မြတ်ကြီးဖြစ်လာမယ့်

ကောဏ္ဍည ဆိုတဲ့ ပုဏ္ဏားလူငယ်ကတော့ စကြာမင်းရဲ့လက္ခဏာနဲ့ ဘုရားအလောင်းရဲ့လက္ခဏာ ထူးခြားချက်ကို သတိထားမိတယ်။ ဘုရားလောင်းရဲ့လက္ခဏာက ပိုပြီး ပီပြင်တယ်။ စကြာမင်းရဲ့လက္ခဏာက သိပ်ပြီး မပီပြင်ဘူး။ အဲဒီ ပီပြင်မှု မပီပြင်မှုဆိုတဲ့ ဒီထူးခြားချက်ကို ကြည့်ပြီး လက်ညှိုးတစ်ချောင်းတည်း ထောင်ပြီး "ဘုရားဖြစ်မှာ လုံးဝသေချာပါတယ်" လို့ ဟောခဲ့တာနော်။ ဒီနေရာမှာ ပညာချင်း ကွာသွားတယ်ပေါ့။

အေး အဲဒီလို ပါရမီပုံရိပ်တွေ ထင်ပေါ်နေတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဇရာကလည်း မလွတ်နိုင်ဘူး။ ဗျာဓိကလည်း မလွတ်နိုင်ဘူး။ မရဏဆိုတာကလည်း မလွတ်နိုင်ဘူး။ ခန္ဓာမှန်သရွေ့ ဘယ်သူ့ခန္ဓာပဲ ဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုနဲ့တော့ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာ လာတာချည်းပဲနော်။

အေး ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်တိုင် တစ်ခါတုန်းက မကျန်းမမာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဆရာဇီဝကကြီး ခေါ်ပြီး ဆေးမကုဘူး။ အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ညီတော်ဖြစ်တဲ့ အရှင်စုန္ဒကို မြတ်စွာဘုရားက "စုန္ဒ ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို ရွတ်ပါ"လို့ အရွတ်ခိုင်းပြီး နားထောင်တယ်။ ဗောဇ္ဈင် သုတ်ကို နာယူရင်းနဲ့ မြတ်စွာဘုရား သန္တာန်မှာ စွဲကပ်နေတဲ့ ရောဂါဝေဒနာဟာ လုံးဝ ပျောက်ကင်း သွားတယ်။ psychotherapy နည်းနဲ့ ကုတာလို့ ပြောရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဟုတ်ကဲ့လား။

အရှင်ဂိရိမာနန္ဒ

နောက်တစ်ခု အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် ဒသက နိပါတ်မှာ **ဂိရိမာနန္ဒသုတ်** ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ သုတ်အရ တစ်ခါက အရှင်ဂိရိမာနန္ဒ ဆိုတဲ့ ကိုယ်တော်ဟာ အတော့်ကို မကျန်းမမာ ဖြစ်နေ

တယ်။ မကျန်းမမာဖြစ်တော့ အရှင်အာနန္ဒမထေရ် မြတ်က မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ "အရှင်ဘုရား၊ ဂိရိမာနန္ဒ ကိုယ်တော်ဟာ အတော်ကလေး မကျန်းမမာ ဖြစ်နေပါတယ်၊ သနား ငဲ့ညှာတဲ့အနေနဲ့ ကြွရောက် ချီးမြှောက်ပါဦး" တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို နေမကောင်း ထိုင်မသာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ကိုယ်တိုင် သွားရောက်ပြီး မေးမြန်း အားပေးလေ့ရှိတယ်။ ငါ ဘုရားပဲ ဆိုပြီး ဂရုမစိုက်ဘဲ မနေဘူး။ နေမကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆီကို သွားရောက် မေးတယ်။ အားပေးစကားပြော တယ်။ ဒီလို အားပေးစကား ပြောတယ်ဆိုတာ psychotherapy ပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက အားပေးစကား ပြောရုံတင် မဟုတ်ဘူး၊ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တာကို လည်း ကိုယ်တိုင် လုပ်ပေးသေးတယ်။

ပူတိဂတ္တတိဿ

တစ်ခါက တိဿဆိုတဲ့ ကိုယ်တော် တစ်ကိုယ်လုံး အနာတွေ ပေါက်ပြီး ပြည်ပုပ်တွေနဲ့ နံစော်နေတယ်၊ အဲဒီကိုယ်တော်ကို မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က သူကိုယ်တိုင်သွားပြီး ဆေးကြောပေးတယ်။ အဲဒီရဟန်းဘွဲ့ကတော့ တိဿ ပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ အနာတွေက နေရာအနှံ့ပေါက်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ပြည်ပုပ်တွေ နံနေလို့ **ပူတိဂတ္တ** လို့ ခေါ်တာ။ **ပူတိ** ဆိုတာ ပုပ်နေတဲ့ **ဂတ္တ** ခန္ဓာကိုယ်ရှိသူလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ သူ့အနား ဘယ်သူမှ မကပ်ချင်လောက်အောင် ပြည်ပုပ်အနံ့တွေ ထွက်နေတာ။ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်တော်တိုင် ကြွသွားပြီးတော့ ရောဂါဝေဒနာတွေကို ဆေးကြော သန့်စင်ပေးပြီး တရားဓမ္မ ဟောပြောပေးတာ။ အင်မတန်မှ ကောင်းတဲ့ အစဉ်အလာ တစ်ခုပဲနော်။

မြန်မာနိုင်ငံက ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံဆိုတော့ ဘုရားရဲ့ နမူနာကိုယူပြီး ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဥပမာ လူတစ်ယောက် မကျန်းမမာ ဖြစ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတွေပင့်ပြီး ပရိတ်ရွတ်တာတို့ ပရိတ်နာတာတို့ ဒီလို လုပ်ကြတယ်။ သို့သော် တချို့က ဘုန်းကြီးတွေပင့်ပြီး ပရိတ်ရွတ်တာ ငါ့ကို ပြန်ပြီး နေကောင်းလိမ့်မယ် မထင်တော့လို့ ရွတ်တာလားဆိုပြီး ပိုစိတ်ဆင်းရဲသွားတဲ့ လူမျိုးကလည်း ရှိသေးတယ်နော်။ ကြားဖူးတာ ပြောတာ။ သူကိုယ်တိုင်ကိုက တရားနာချင်လို့ ပင့်ပြီးတော့ ရွတ်တာမျိုးဆိုရင်တော့ ဒါ psychotherapy ပဲနော်။

ရောဂါဝေဒနာဆိုတာ ကုသလို့ရတဲ့ ရောဂါရှိသလို ကုသလို့မရတဲ့ ရောဂါလည်း ရှိတယ်။ ပျောက်ရမယ်လို့ ဘယ်သူမှ အာမခံချက် မပေးနိုင်ဘူး။ သို့သော် ကုသလို့မရမယ့် ရောဂါပဲ ဖြစ်ပါစေ

တရားမမြှက စိတ်သက်သာမှု ရောဂါသက်သာမှု ကိုတော့ ရရှိစေမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့ တချို့နိုင်ငံတွေက ဆေးရုံတွေမှာ လူနာကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာဆိုင်ရာ တရားဟောပုဂ္ဂိုလ် (chaplain) ကို ခန့်ထားတယ်။ လူနာက ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုရင် ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီး ခန့်ထားတယ်။ ခရစ်ယာန်ဆိုရင် ခရစ်ယာန်ဘုန်းကြီး ခန့်ထားတယ်။ မူဆလင် ဆိုရင် မူဆလင်ဘာသာ တရားဟောဆရာ ခန့်ထား တယ်။ ဆေးရုံတွေမှာ မကျန်းမမာဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကုလို့မရတော့ဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အတွက် များသောအားဖြင့် ဒီအစီအစဉ်ကို လုပ်ပေးတယ်။

မြန်မာပြည်မှာ ဒါမျိုး အများကြီး ရှိသင့်တာပေါ့။ အနည်းအပါးတော့ ရှိပါတယ်လို့ထင်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ကိုယ့်ဖါသာကိုယ် လုပ်နေကြတာတွေတော့ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ဖါသာကိုယ် ဘုန်းကြီး

တွေပင့် တရားနာတာတို့၊ တချို့များဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မထင်တော့လို့ မသေခင်က သရဏဂုံ တင်ထားတာတို့ ရှိသေးတယ်နော်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အတွက် စိတ်ဓာတ်ရေးရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး psychotherapy ဆိုတာတော့ လုပ်သင့်တာပေါ့။ လူ့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကလည်း အရေးကြီးတယ်။ အားပေးစကား ပြောကြားရမယ်။ အားပေးစကားပြောလို့ စိတ်အားတွေ တက်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ရောဂါဝေဒနာက curable ဆိုရင် ပျောက်သွားမှာပဲ။ incurable ဆိုလို့ရှိရင်တော့ မပျောက်တော့ဘူး။ ဒါကတော့သကြား ဆင်းကုလည်း ပျောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ incurable ကိုး။ ဘယ်ကုလို့ ရမလဲ။ ဆေးကုလို့မရတဲ့ ရောဂါဖြစ်ဦးတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုရသွားလို့ရှိရင် အများကြီး အကျိုးရှိသွားနိုင်တယ်။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

အေး **ဂိရိမာနန္ဒ** ကိုယ်တော် နေမကောင်းထိုင်မသာ ဖြစ်နေတော့ မြတ်စွာဘုရားက "အာနန္ဒာတဲ့၊ (အဲဒီအချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက လိုက်မသွားဘူး။ လိုက်မသွားတာ အကြောင်းတော့ရှိမယ်။ စာထဲမှာတော့ ဘာ့ကြောင့် လိုက်မသွားတာလဲဆိုတာ မပါဘူး။) ဒီသညာ ၁၀-ပါးတရားကို ဂိရိမာနန္ဒအား သွားဟောလိုက်တဲ့။ ဒီတရားနာပြီးရင် သူနေကောင်းသွားလိမ့်မယ်"တဲ့။ ရှင်အာနန္ဒာကို သညာ ၁၀-ပါး တရား သင်ပေးလိုက်တယ်။ သညာ ၁၀-ပါး ဆိုတာ

(၁) **အနိစ္စသညာ**- မမြဲဘူးဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ၊ ပွားပုံပွားနည်းကိုပါ သင်ပေးလိုက်တယ်။

(၂) **အနတ္တသညာ**-အတ္တ မဟုတ်ဘူး။ ခိုင်မြဲတဲ့ အရာ ကိုယ်ပိုင်တဲ့အရာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး

ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက အနတ္တသညာကို လည်း ဟောပေးလိုက်တယ်။

(၃) **အသုဘသညာ**-ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ မတင့် မတယ် ရွံ့စဖွယ်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အရာကို လည်း မြတ်စွာဘုရားက သင်ပေးလိုက် တယ်။

(၄) **အာဒီနဝသညာ**- ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါ ဝေဒနာတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သဘာဝပဲ။ သဘာဝတရားကို စဉ်းစားပြီး အပြစ်အနာ အဆာကို ရှုမြင်တတ်ဖို့ အာဒီနဝသညာ ကိုလည်း သင်ကြားပေးလိုက်တယ်။

(၅) **ပဟာနသညာ**- မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေ ကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ သင်ကြား ပေးလိုက်တယ်။ လူဆိုတာ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ တွေး နေတတ်တယ်။ ဆိုပါစို့၊ နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေ့ရင် ခံစားချင်တဲ့အတွေးတွေ

တွေးတယ်။ မကောင်းတဲ့ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် မုန်းတီးတဲ့ အတွေးတွေ တွေးတယ်။ ဟုတ်ပြီလား။ အဲဒီ မကောင်းတဲ့အတွေး အပြစ်ရှိတဲ့အတွေးတွေကို လက်မခံဖို့ မြတ်စွာဘုရားက သင်ကြားပေးတယ်။ အပြစ်ရှိတဲ့ အတွေးနဲ့ အပြစ်မရှိတဲ့အတွေး ခွဲခြားသိဖို့ အပြစ်ရှိတဲ့ အတွေးမျိုးကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ပဟာနသညာကိုလည်း ဟောပေးတယ်။

(၆) **ဝိရာဂသညာ**- ဘဝကြီးတစ်ခုပေါ်မှာ တပ်မက်မှု ကင်းဖို့ အမှတ်သညာ၊

(၇) **နိရောဓသညာ**- ဘဝကြီးပေါ်မှာ ဒုက္ခတွေ အဆုံးသတ် ချုပ်ငြိမ်းဖို့ အမှတ်သညာတွေကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားက သင်ကြားပြီးတော့ ပေးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့

(၈) **သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတသညာ** - လောကကြီးတစ်ခုလုံးဟာ ပျော်စရာဆိုတာ

မရှိပါဘူး။ တကယ်စဉ်းစားကြည့်ရင် ပျော်စရာ မရှိဘူးဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ ရောက်အောင် ပွားပုံပွားနည်းကို သင်ပေးလိုက်တယ်။ နောက်တစ်ခုက

(၉) **သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စသညာ**- သင်္ခါရအားလုံးဟာ ဘာမှ မက်မောစရာ မရှိဘူးဆိုတဲ့ အမှတ်သညာကိုလည်း သင်ပေးလိုက်တယ်။

နောက်ဆုံးကျတော့ ၁၀ခုမြောက်အနေနဲ့ **"အာနာ ပါနဿတိ"** ဆိုတာကို ထည့်ပြီး ဟောပေးလိုက်တယ်။ သညာအနေနဲ့ကတော့ ၉-ပါး၊ အာနာပါနဿတိနဲ့ ထည့်လိုက်တဲ့အခါ ၁၀-ပါး၊ ဒီနေရာမှာ အာနာပါနဿတိက သညာမဟုတ်ပေမယ့် များရာကိုကြည့်ပြီး သညာ ၁၀-ပါးလို့ပဲ ခေါ်လိုက်တာနော်။

အဲဒီလို ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းတော် နေမကောင်းထိုင်မသာ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက

"အာနန္ဒာ ဟောဒီ သညာ ၁၀-ပါး ကမ္မဋ္ဌာန်း တရား ကို ဟောပြလိုက်တဲ့။ အဲဒီလို ဟောလိုက်လို့ရှိရင် တရားနာပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဂိရိမာနန္ဒရဟာန်း နေကောင်း ကျန်းမာသွားလိမ့်မယ်"တဲ့။

ကဲ မြတ်စွာဘုရား အမိန့်ရှိတဲ့အတိုင်းပဲ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်မြတ်က အဲဒီ ဂိရိမာနန္ဒ ရဟာန်းဆီကိုသွားပြီး သညာ ၁၀-ပါးတရားကို အသေးစိတ် ဟောကြားလိုက်တဲ့အခါ ဂိရိမာနန္ဒဟာ တရားနာရင်းနဲ့ သူ့ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်သွားတယ်၊ side effect မပါဘူး။ တစ်ခါ တည်း ပျောက်တာတဲ့။ ဆေးစား စရာတောင် မလိုတော့ဘူး။ ဒါလည်း psychotherapy ပဲနော်။ အေး အခုခေတ် psychotherapy ဆိုတာ အားပေး စကားပြောရုံသာ ပြောနိုင်တာ၊ ဒီလို မွေစွမ်းရည် ပါတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

ဓမ္မသယ်ရဗီ

အခုခေတ် အနောက်နိုင်ငံက လူတွေ Buddhist psychotherapy ကို တွေ့လို့ရှိရင် သူတို့ ဘယ်လောက် သဘောကျမလဲမသိဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့ နယ်သာလန်နိုင်ငံကို နှစ်စဉ်သွားပြီး အဘိဓမ္မာ သင်တန်း ပို့ချလေ့ရှိတယ်။ ၂၀၀၄-ခုနှစ်က စပြီးတော့ အဲဒီမှာ လာတက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ psychotherapist တွေ Psychiatrist တွေ ပါတယ်။

သင်တန်းပြီးဆုံးတဲ့အခါမှာသူတို့ feedback လို့ခေါ်တဲ့ သူတို့ရဲ့ ထင်မြင်ချက်ကို ရေးပြီးပေးကြ တယ်ပေါ့နော်။ အဲဒီရေးပေးတဲ့ အထဲမှာ psychiatristတို့ psychotherapist တို့ဆိုတဲ့ ဆရာမ ကြီးတွေက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ "အရှင်ဘုရား ဒီ လာပြီးတော့ ဗုဒ္ဓရဲ့အဘိဓမ္မာကို သင်ကြားပေးသည့် အတွက်ကြောင့် တပည့်တော်တို့ အရင်သိထားတဲ့

psychology အတွေးအခေါ်တွေ ပြောင်းရမယ် ထင်ပါတယ်။ လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့ ပြောတာ သူတို့က ဟုတ်လား။ Buddhistic Psychology နဲ့ သူတို့ western psychology ဒီနှစ်ခုကို ပေါင်းကူးပေးသည့်အတွက်ကြောင့် အရှင်ဘုရားကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်တဲ့။ သူတို့ နည်းစနစ်တွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာနည်းစနစ်နဲ့ ပြန်ပြီးတော့ ညှိနှိုင်းလုပ်ရမယ်လို့ ထင်ပါတယ်" ဆိုတဲ့ အချက်တွေ ထည့်ပြီးတော့ ရေးထားတာ တွေ့ရတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ အဲဒီတုန်းက သင်ကြားပို့ချပေးတာက အဘိဓမ္မာပဲ။ ဒီကနေ့ ဟောတဲ့တရားမျိုး ဟောပေးလိုက်ရင် သူတို့ သိပ်သိချင်တယ်ပေါ့။ ဒီကနေ့ဟောတဲ့ တရားမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတုန်းက စိတ်အကြောင်း စေတသိက်အကြောင်း ရုပ်အကြောင်းလို့ဆိုတဲ့ အဘိဓမ္မာ တရားကို ဟောပေးတာနော်။ အဲဒါနဲ့တင် သူတို့က အတော်ကျေနပ်သွားတယ်။

ပဋာစာရာ (သို့) ပဋာစာရီ

ကဲ နောက်တစ်ခု စဉ်းစားစရာ။ အားလုံး ကြားဖူးတဲ့ မယ်ပဋာ၊ **ပဋာစာရာ**လို့ စာထဲမှာရေးတယ်။ အရပ်ထဲမှာတော့ ပဋာစာရီလို့ပဲ သိကြတယ်နော်။ အဲဒီ ပဋာစာရီပဲ ခေါ်ခေါ် ပဋာစာရာပဲ ခေါ်ခေါ် အဲဒီ အမျိုးသမီးဟာ **သောကုမ္မတ္တက**လို့ ခေါ်တဲ့ သောကသည်မ အရူးဘဝ ရောက်သွားတယ်။ သောကကြောင့် ရူးသွားတာ။ စိတ်သောကကြောင့် ရူးလို့ရှိရင် စိတ်နဲ့ပဲ ပြန်ကုရမှာ၊ ကုထုံးက အဲဒီ အတိုင်းပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ လူ့ရဲ့ခန္ဓာမှာ ဥတုကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရောဂါလား၊ အာဟာရကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါလား၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါလား၊ ကံကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရောဂါလား၊ အဲဒီအထဲမှာ အနေအထိုင် မတတ်လို့ ဖြစ်တဲ့ရောဂါလား။ ဟော ရောဂါတွေက

အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒီရောဂါ အမျိုးမျိုးထဲမှာ အနေအထိုင် မတတ်လို့ ဖြစ်တဲ့ရောဂါကျတော့ အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ပေါ့။ ဥတုကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရောဂါကျတော့ ဥတုကို ပြင်ပေးပေါ့။ အာဟာရကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရောဂါကျတော့ အာဟာရကို ပြင်ပေးရမယ်။ ဒါ သူ့ကုထုံးနဲ့ သူပဲ။ ဒါက သိဖို့ပဲ လိုတယ်။ ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါကျတော့ ကံနဲ့ ကုစား။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါကျတော့ စိတ်နဲ့ပဲ ပြန်ကုစား။ စိတ်နဲ့ ကံဆိုတာကတော့ စွမ်းအား ကြီးမားတဲ့ အရာနှစ်ခုပဲ။ ဥတုတို့ အာဟာရတို့လည်း စွမ်းအားကြီးမားတဲ့ အရာတွေပါပဲ။ သို့သော် စိတ် စွမ်းအားနဲ့ ကံစွမ်းအားက ပိုပြီးတော့ ကြီးမား ထက်မြက်တယ်လို့ ပြောရမယ်။

အဲဒီ ပဋ္ဌာစာရာဟာ သောကမွတ္တကလမ်းမှာ မီးဖွားခါနီးမှာ သူ့ဒုက္ခကို စဉ်းစားပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ခံစားကြည့်တာပေါ့နော်။ ခုခေတ်

ပြောသလို ခံစားကြည့်ထားတယ်ဆိုတာ တကယ် ခံစားကြည့်သလားတော့ မသိဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ခံစားကြည့်၊ ပဋ္ဌာစာရာ နေရာကို ကိုယ်က ဇာတ်ဆောင်လုပ်ပြီးတော့ ခံစားကြည့် သရုပ်ဆောင်ကြည့်ပေါ့။ တောထဲမှာ မီးဖွားမလို့ ဖြစ်လာတယ်။ မိုးတွေကလည်း တအားရွာတယ်။ ဒုက္ခတွေ အကြီးအကျယ် ရောက်နေတယ်။ ယောကျ်ားအားကိုးနဲ့ လာတယ်၊ ယောကျ်ားလုပ်တဲ့သူက မိုးထဲလေထဲ ထင်းရှာရင်း ထင်းချိုးရင်းနဲ့ လမ်းမှာ မြွေကိုက်လို့ သေရော၊ ကဲ ကလေးပေါက်စကလေးနဲ့ သူတစ်ယောက်တည်း ကျန်တော့တယ်။

မိုးတွေကလည်း ရွာလို့၊ ကိုယ့်သာ မိုးရွှဲပါစေ၊ ကလေးလေး မိုးမရွှဲပါစေနှင့် ဆိုပြီးတော့ ကလေးလေးပေါ်မှာ လေးဖက်ထောက်ပြီးတော့ တစ်ညလုံး ကလေးလေးကို အမိုး မိုးပြီးတော့ ပေး

ထားတယ်။ ကဲ သူ့ဒုက္ခ စဉ်းစားကြည့်။ သူ့မှာ ဒုက္ခ အကြီးအကျယ် ရောက်နေတယ်။ အဲဒါနဲ့ ကလေး ပေါက်စလေးရော၊ သွားနိုင်တဲ့အရွယ် သားလေး တစ်ယောက်ရော၊ မွေးစကလေးကို ချီ၊ ကလေးငယ် လက်ဆွဲပြီးတော့ ခရီးဆက်ကြတယ်။ ညက ရွာထားတဲ့ မိုးကြောင့် အစိရဝတီ မြစ်ရေကြီးလို့ ရေတွေ တသွင်သွင် စီးနေတယ်။

အဲဒီလို ရေကြီးပြီး တသွင်သွင်စီးနေတဲ့ မြစ်ကိုဖြတ်ကူးကာ မွေးပြီးစ ကလေးလေးကို ပိုက် ထွေးထားရင်း ဟိုဘက်ကမ်းသွားပို့၊ ရေစီးက တအားသန်တော့ ဟိုးဘက်ကမ်းကို ခက်ခဲစွာ ကူးရ တယ်၊ မွေးစကလေးလေးကို ဟိုဘက်မှာ ချသိပ်ပြီး ဒီဘက်ပြန်အလာ ရေလယ်ခေါင်လောက် ရောက်တဲ့ အခါ အဲဒီကလေးလေးက နီတာရဲလေးဆိုတော့ အပေါ်က စွန်က သားတစ်မှတ်ပြီး သုတ်ချီသွား တယ်။ အဲဒီမှာ 'ဟေ့ဟေ့'နဲ့ အော်ဟစ် ခြောက်တာ

ကို ဒီဘက်မှာရှိတဲ့ ကလေးက သူ့ခေါ်တယ်ထင်ပြီး ရေထဲဆင်းလိုက်တော့ ရေစီးထဲ မျောပါသွားတယ်။ ကဲသူ့မှာ ဘာကျန်သေးတုန်း။ ဘာမှမကျန်တော့ဘူး နော်။ သုံးယောက်ရှိတာ ကုန်ပြီလေ။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ခံစားပြီးတော့ ကြည့်လိုက် မယ်ဆိုရင် လမ်းမှာ ယောကျ်ား ဆုံးသွားတယ်။ အခု ကိုယ် မျက်စိအောက်မှာ ကလေးနှစ်ယောက်ထဲက တစ်ယောက်က ရေထဲမျောသွားတယ်၊ ကလေး တစ်ယောက်ကို စွန်ချီသွားတယ်၊ ပြီးရော။ အဲဒီလို ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ အချိန်မှာ အားကိုးစရာလေး တစ်ခုကျန်နေသေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ စိတ်အား တင်းထားတယ်၊ ဘာတုန်းဆိုရင် အိမ်မှာ အဖေ အမေနဲ့ မောင်လေးတစ်ယောက် ကျန်သေးတယ်။ အဲဒီအားကိုးနဲ့ သာဝတ္ထိပြည် ပြန်ခဲ့တယ်။

သူက သူဌေးသမီး။ သာဝတ္ထိပြည်နား ရောက်တော့ လမ်းမှာ လူတစ်ယောက် တွေ့တယ်။

မြို့ပြင်မှာပဲ ရှိသေးတယ်။ စုံစမ်းကြည့်တယ်။ ဘယ်ရပ်ကွက် ဘယ်လမ်းမှာနေတဲ့ သူဌေးကြီးနဲ့ သူဌေးကတော်တို့ကို သိလားလို့ မေးတဲ့အခါကျတော့ ခရီးသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က "သိတာပေါ့။ သူတို့အကြောင်း မမေးချင်နဲ့၊ ညက လေကြီး မိုးကြီး ကျပြီး တိုက်ပြိုကျလို့ အဲဒီ သူဌေးကြီးရော၊ သူဌေးကတော်ရော၊ သူဌေးရဲ့သားရော သေတာ၊ ဟောဟိုနားမှာ လှမ်းကြည့်၊ မီးခိုးတလူလူနဲ့ အဲဒါသူတို့ကို သဂြိုဟ်နေတာ" တဲ့။

ကဲ ကြည့်၊ သူ့ဘဝမှာ ဘာမှမရှိတော့ဘူး၊ ကုန်ပြီ။ အားကိုးစရာဆိုလို့ တစ်ခုမှ မရှိတော့ဘူး။ ကဲ ပဋာစာရီ မှ မရူးရင် ဘယ်သူ ရူးမတုန်းနော်။ အဲဒါ **သောကုမ္မတ္တက** တဲ့။ သောကကြောင့် ရူးသွားတာ၊ အဝတ်တောင် ဝတ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး။ ဘာတွေလုပ်တုန်းဆိုရင် အဖေ့ မတွေ့ဘူးလား၊ အမေ့ မတွေ့ဘူးလားနဲ့ လိုက်ပြီးတော့မေးနေတယ်။ သူဘာ

လုပ်နေလဲဆိုတာ သူ့ကိုယ်သူ မသိတော့ဘူး။ **ဝိသညီ** အမှတ်သညာမဲ့ ဖြစ်သွားတယ်။ အမှတ်သညာတွေ လုံးဝပျောက်သွားတယ်။ အရူးမဘဝ ရောက်သွားရတယ်တဲ့။

အဲဒီ ပဋာစာရာဟာလည်း မြတ်စွာဘုရားနဲ့တွေ့လို့ မြတ်စွာဘုရားက psychotherapy နဲ့ ကုသပေးလိုက်လို့ အရူးပျောက်သွားတယ်နော်။ ဘယ်လိုတုန်းဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ဟောပြောနေတဲ့တရားပွဲထဲ သူဝင်လာတယ်။ ရှက်ရမှန်းလည်းမသိဘူး။ ဝင်လာပြီး ဘုရားအနီးအထိ ရောက်လာတယ်၊ ဟိုလူ့မေး၊ ဒီလူ့မေး၊ အဖေ့မတွေ့ဘူးလား အမေ့မတွေ့ဘူးလားတဲ့။ မေးတယ်။ မေးရင်းမြန်းရင်းကနေ မြတ်စွာဘုရားအနီး ရောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားက အင်မတန်မှကြီးမားတဲ့ ကရုဏာစေတ်ကို သူ့ဆီပို့လွှတ်ပြီး "နှမ၊ သတိထားပါ၊ သတိထားပါ"လို့ ပြောလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ သတိပြန်ရသွားတယ်။

အဲဒီအချိန်ကျမှ အမြင်မတော်လို့ ဘေးက ပစ်ပေးလိုက်တဲ့ အဝတ်ကလေးကို ပတ်ပြီးတော့ ဘုရားရှေ့မှာ ထိုင်ပြီး ငိုချလိုက်တယ်၊ အဲဒီကျမှ ငိုနိုင်တယ်နော်။ အရင်တုန်းက မျက်ရည်တောင်မထွက်ဘူး။ အဲဒီလို မျက်ရည်ကို မထွက်နိုင်လောက်အောင် သောက ဖြစ်သွားတာကို။ အဲဒီတော့ လောကမှာ ငိုနိုင်သေးတယ်ဆိုရင် နည်းနည်း တော်သေးတယ်။ ငိုကို မငိုနိုင်တော့ဘူး၊ ငိုရမယ့်ကိစ္စ ရယ်ပြီဆိုရင် မလွယ်တော့ဘူး၊

ပဋာစာရာဟာ ဒီလောက် ဒုက္ခတွေတွေ့ပြီး တော့ ရူးသွားလိုက်တာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ဒီအရူး ရောဂါပျောက်ပြီး ဝိနည်းဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှာတော့ နံပါတ်တစ် တေဒဂ်ရ ဘိက္ခုနီမကြီး ဖြစ်သွား ရတာလဲ။ပြောရမယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ခမ္မ psychotherapy ကြောင့် ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

ဒီ ဓမ္မသယ်ရဖိက သိပ်ပြီး အစွမ်းထက်တယ်လို့ ပြောရမှာပဲ။

ကမ္ဘောဒီးယားက ပါမောက္ခ

ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တစ်နေ့က Australia နိုင်ငံမှာနေတဲ့ ကမ္ဘောဒီးယားလူမျိုး ပါမောက္ခ တစ်ယောက်၊ သူ့နာမည်က Dr. Thetthone တဲ့၊ ဗမာအသံထွက်နဲ့ဆို ဒေါက်တာသက်ထွန်းလို့ ခေါ်ရမယ် ထင်ပါတယ်။ အဲဒီ Dr. Thetthone ဆိုတဲ့ ကမ္ဘောဒီးယား ပါမောက္ခတစ်ယောက် ဘုန်းကြီးတို့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြု တက္ကသိုလ်ကို ရောက်လာပြီး အချိန်တောင်းတယ်၊ ဆရာတော်တွေနဲ့ တွေ့ချင်တယ်။ တွေ့ပြီးတော့ သူမသိတာတွေ မေးချင်တယ်ပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့က အချိန် ချိန်းပေးလိုက်တဲ့အခါ ရောက်လာတယ်။

သူက ဘာတွေမေးတုန်းဆိုရင် အခုပြောတဲ့

Buddhist psyshology အနေနဲ့ ပဋ္ဌာနစာရီ အရှူး ပျောက်သွားတာ ဘာကြောင့်ပျောက်သလဲ။ သူ စဉ်းစားလို့ မရဘူးတဲ့။ နောက် အရှင်မဟာကဿပ တို့၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့၊ မြတ်စွာဘုရားတို့ ဗောဇ္ဈင်သုတ် နာကြားတာနဲ့ ရောဂါပျောက်သွား တာ ဘာကြောင့် ပျောက်တာလဲ၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီးတော့ ရောဂါပျောက်တာလဲ။ ဂိရိမာနန္ဒ ရဟန်း သညာ ၁၀-ပါး တရားနာလိုက်တာနဲ့ ရောဂါ ပျောက်သွားတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ပျောက် တာလဲ။ ဒါ သူသိချင်လို့မေးတဲ့ မေးခွန်းတွေပဲ။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့က ဘယ်လို အဖြေ ပေးလိုက်တုန်းဆိုရင် ဒီလိုရောဂါ ဖြစ်နေတယ်ဆို တဲ့အရာမှာ တချို့က စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တာ ရှိတယ် ပေါ့။ ဥတုကြောင့် ဖြစ်တာရှိတယ်ပေါ့။ အာဟာရ ကြောင့် ဖြစ်တာလည်း ရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားတို့၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့၊

အရှင်မဟာကဿပ တို့ဆိုတာ တကယ် စိတ်စင်ကြယ်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သူတို့မှာ စိတ်ကြောင့် ရောဂါ ဖြစ်စရာ အကြောင်းမရှိဘူး။ သို့သော် ဥတုတို့ ဘာတို့ကြောင့်တော့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဥတုကြောင့် မကျန်းမမာ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါကို ဥတုထက် ပိုပြီး တော့ power ရှိတာက စိတ်၊ စိတ်တို့ ကံတို့က ပိုပြီး power ရှိတယ်။ mental power ဆိုတာ ပိုကြီးတယ် နော်။

ဥတုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာရောဂါဖြစ်တယ်။ ဥတုကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဥတုကို ပြင်ပေးရမယ်။ ဥတုက မွေးဖွားပေးလိုက်တဲ့ရောဂါ ဥတုပြင်လို့ မပျောက်သေးဘူးဆိုရင် ဘာနဲ့ ကုစားရမလဲဆိုရင် စိတ်နဲ့ ကုစားတာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို ဟောလိုက်လို့ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် တို့ အရှင်မဟာကဿပတို့ဟာ တရားနာရင်း ဗောဇ္ဈင်

တရားပွားများ လိုက်တဲ့အခါ သူတို့သန္တာန်မှာ သတိစွမ်းအားတွေ တက်လာတယ်။ သမာဓိစွမ်းအားတွေ ဝီရိယစွမ်းအားတွေ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ ဥပေက္ခာ စွမ်းအားတွေ ထက်လာတယ်။ အဲဒီလို စိတ်စွမ်းအားတွေ နာရင်းနာရင်းနဲ့ အပြည့်အဝ ရလိုက်တဲ့အခါ ခုနက ဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေ ပျောက်သွားတယ်။

ဘယ်လိုပျောက်တုန်းဆိုတော့ စိတ်ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း စိတ်သည် ရုပ်သစ် တစ်ခုတစ်ခုကို မွေးဖွား ပေးတယ်တဲ့၊ စိတ္တဇရုပ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဟုတ်လား။ ကြည်လင်အေးမြတဲ့စိတ်က မွေးထုတ်ပေးလိုက်တဲ့ ရုပ်တွေဟာ ကြည်လင် အေးမြလာပြီး မကောင်းတဲ့ရုပ်တွေ ဖယ်ရှားပြီး ကောင်းတဲ့ရုပ်တွေနဲ့ အစားထိုးသွားတယ်။

အဲဒီအခါမှာ ဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ရုပ်တွေကို တွန်းထုတ်လိုက်တယ်။ ကြည်လင်

အေးမြတဲ့ စိတ်ကနေ မွေးဖွားပေးလိုက်တဲ့ ရုပ်ကလေးတွေ အစားဝင်လာတယ်။ ဒီလို အစားထိုးလဲလှယ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကျန်းမာသွားတာပေါ့။ မကျန်းမာတဲ့ရုပ်တွေကို ကျန်းမာတဲ့ရုပ်တွေနဲ့ အစားထိုးသွားတာ။ မကျန်းမာတဲ့ ရုပ်တွေဟာ သူတို့ကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရား မရှိတော့လို့ ထပ်မဖြစ်နိုင်ကြတော့ဘူး။ စောစောက ဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေ ဟော- စိတ်စွမ်းအားနဲ့ ပီတိတွေ ပဿဒ္ဓိတွေ ဖြစ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ အဲဒီရုပ်တွေရဲ့ အင်အားက ညှိုးမှိန်သွားပြီး စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေက တွန်းဖယ်လိုက်တော့ ရောဂါပျောက်သွားတယ်။

ပန္နာစရာ ရောဂါပျောက်တာဟာလည်း ဒီအတိုင်း ပဲလို့။ မြတ်စွာဘုရားက ပထမ စိတ်သက်သာရာရအောင် psychotherapy လုပ်ပေးတယ်။

ဘာလုပ်ပေးတုန်း ဆိုရင် "အေး နေဦး၊ မင်းမှာသာ အမေ သေတာလား၊ အဖေ သေတာလား၊ မောင် သေတာလား၊ သား သေတာလား၊ ယောကျ်ား သေတာလား မဟုတ်ဘူး၊ ကမ္ဘာလောကကြီးမှာရှိတဲ့ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ဒါမျိုးတွေ ရှိနေတာပဲ။ သေခြင်း တရားဆိုတာက **'ဂါမဓမ္မော၊ နိဂမဓမ္မော'** မြို့တိုင်း ရွာတိုင်း၊ နယ်တိုင်း၊ နိုင်ငံတိုင်းရဲ့ သဘာဝကြီးပဲ။ တစ်ယောက်တည်းနဲ့သာ ဆိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ သံသရာမှာ ဆွေမျိုးသေလို့ ငိုခဲ့ရတဲ့ မျက်ရည်တွေ ဟာ ပင်လယ်ရေထက်တောင် များသေးတယ်လို့ **'အနမတဂ္ဂဒေသနာ'**နဲ့ တရားချလိုက်တဲ့အခါ စိတ် သက်သာ သွားတယ်။

လူဆိုတာက အဖော်ရလို့ရှိရင် စိတ်သက် သာတယ်။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းကျ ကြိတ်မှိတ် ခံရတတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ အဖော်ရှာကြတယ်။

ငါတစ်ယောက်ထည်းမှ မဟုတ်တာဆိုပြီး အဖော်ကလေးနဲ့ဆိုရင် သက်သာတယ်။ ဒုက္ခကို မျှခံတယ်ပေါ့။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းဆို လှိမ့်ခံရတယ်ပေါ့။ အေး မြတ်စွာဘုရားက လောကသားတွေ အားလုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ သဘာဝတရားကြီးလို့ ဟောလိုက်တဲ့အခါမှာ စိတ်သက်သာ သွားတယ်။

အဲဒီ စိတ်သက်သာသွားတဲ့ အချိန်ကျမှ တရားခမ္မကို ဟောပြောလိုက်တော့ အသိဉာဏ်လေး ဝင်လာပြီး တရားထူးရသွားတယ်။ ခုနက သောက က မွေးထုတ်လိုက်တဲ့ အရုးမရုပ်ဟာ ပျောက်သွားတယ်။ စိတ်က ရုပ်ကို မွေးထုတ်တယ်ဆိုတာ စိတ် ဖြစ်ဖြစ်ချင်း စိတ္တဇရုပ်က ပေါ်လာတာ။ ကြည့် ဒေါသဖြစ်ရင် ဒေါသက မွေးထုတ်လိုက်တဲ့ ရုပ်ဟာ မဲ့ထွက်လာတယ်။ စိတ်ဆိုးလာရင် မျက်နှာကြော တင်းသွားပြီ။ မဲ့သွားပြီ။ ဒါဟာ ဒေါသစိတ်က

ရုပ်ကို မွေးထုတ်လိုက်တာပဲ။ ဒေါသက မွေးထုတ်တဲ့ ရုပ်ဟာ အရုပ်ဆိုးတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အခု ပီတိတို့ ပဿဒ္ဓိတို့ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေက မွေးထုတ်လိုက်တဲ့ အခါ ကောင်းတဲ့ရုပ်ကလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်နှလုံးတွေ အေးချမ်းသွားတယ်။ ငြိမ်းချမ်းသွား တယ်။ ပူပန်တာတွေ မရှိတော့ဘူး။

ပဋ္ဌာစာရာဟာ စိတ်ကလေး ငြိမ်းချမ်းသွား တယ်။ ပူပန်တာတွေ မရှိတော့ဘူး။ စိတ်ကလေး ငြိမ်းချမ်းသွားတဲ့အခါ သဘာဝတရားကို ဆင်ခြင် စဉ်းစား တတ်လာတယ်။ အမှန်တရားကို သိလာ တယ်။ ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။ သောကတွေ ပျောက် သွားတယ်။ သောကကြောင့် ထုတ်တဲ့ရုပ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ စိတ်လည်း ကြည်လာတယ်။ ရုပ်လည်း ကြည်လာတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ပျောက်သွားတာပါလို့။

ဂိရိမာနန္ဒရဟာန်း သညာ ၁၀-ပါး တရား

နာရင်း ရောဂါ ပျောက်တယ်ဆိုတာလည်း အဲဒါမျိုး ပါပဲလို့။ တရား နားနေတဲ့အချိန်မှာ နောက်ကနေ လိုက်ပြီးတော့ တရားကျင့်နေတာ။ ကြည့်လေ- မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တုန်းက တရားနာရင်း **"ဒေသနာဝသာနေ စတုရာသီတိပါဏသဟ သာနံ သောတာ ပတ္တိမဂ္ဂံ သန္တိမဂံသု"** ဆိုပြီး တော့ ဒေသနာအဆုံးမှာတဲ့ ရှစ်သောင်း လေး ထောင်သော သတ္တဝါတွေ သောတာပန် ဖြစ်ကြ တယ် ဆိုတာတွေ ခဏခဏ တွေ့တယ်မဟုတ်လား။

ဘာဖြစ်လို့ သောတာပန် တည်ကြတုန်းဆို ရင် တရားနာရင်း တရားကို စိတ်စိုက်နာရင် "အော် ဟုတ်တာပါလား၊ ဟုတ်တာပါလား" လို့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ apply လုပ်ပြီး နာသည့်အတွက်ကြောင့် တရား ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ဟုတ်ရဲ့လား၊ ဒါ ဉာဏ် ရဲ့ကိစ္စ၊ ဉာဏ်ရဲ့ကိစ္စဆိုတာ အင်မတန်မှ မြန်တယ်။

အသိဉာဏ်ဆိုတာ အလွန်မြန်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားနာတဲ့အခါမှာ စိတ်စိုက်ပြီးတော့ apply လုပ်ပြီး နာဖို့ အရေးကြီးတယ်ပေါ့။ အဲဒီလို နာလို့ရှိရင် တရားထဲမှာ စိတ်စိုက်နေသည့် အတွက်ကြောင့် စိတ်ကလည်း ငြိမ်နေတယ်။ ငြိမ်နေသည့် စိတ်က ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်ကလေးတွေကလည်း ငြိမ်နေ တယ်။ ငြိမ်နေတဲ့ ရုပ်တွေ ဖြစ်ပြီးတော့ စိတ်နှလုံးဟာ အေးချမ်းပြီးတော့ အသိဉာဏ်တွေဟာ ဖွံ့ဖြိုး လာ တယ်။ ဆက်စပ်မှုဟာ အဲဒီလိုရှိတယ်။ ရုပ်နဲ့ နာမ် ဟာ mutual relation တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ပြီးတော့ နေတယ်လို့ ဘုန်းကြီးတို့က အဲဒီလို ရှင်းပြလိုက်တဲ့အခါ ဒေါက်တာ သက်ထွန်း (Dr. Thetthone)ဟာ အလွန်ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။

ဆွေးနွေးပွဲ ပြီးဆုံးလို့ သူ့ကို အဘိဓမ္မာ

စာအုပ်ကလေးတွေ လက်ဆောင် ပေးတဲ့အခါကျ တော့ အားရပါးရ စာအုပ်ရော စာအုပ်ကိုင်ထားတဲ့ လက်ကိုပါဆွဲပြီး သူ့ခေါင်းပေါ်တင်ပြီး လေးစားမှုကို ပြတယ်။ သိပ်ကျေနပ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

ဂျာမနီက မယ်ပဍာ

၂၀၀၆-ခုနှစ် ဂျာမနီနိုင်ငံ သွားတုန်းက လည်းပဲ 'ဂျာမနီကမယ်ပဍာ'ကို တွေ့ခဲ့ရဘူးသေး တယ်။ သူကတော့ သူ့အမျိုးသား သေသွားလို့ "မယ်ပဍာ" ဖြစ်သွားတာ။ ဘုန်းကြီးတို့ အဲဒီတုန်းက Frunt furd မြို့ရှိ ဖတ်ပွေး ဆိုတဲ့ ဗီယက်နမ် ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ တည်းနေတယ်။ အဲဒီမှာ နေတုန်း ဂျာမန်သီလရှင်တစ်ပါးက တစ်ဆင့် ဂျာမန် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က တွေ့ချင်တယ်လို့ ခွင့် တောင်းတော့ တွေ့နိုင်တဲ့အချိန်ကို သတ်မှတ်ပြီး ပေးလိုက်တယ်။

အချိန်တန်တော့ သူရောက်လာတယ်၊ လက်ထဲမှာ သူ့အမျိုးသားရဲ့ ဓာတ်ပုံလေးရယ်၊ ပန်းခြင်းလေးရယ်၊ ယူပြီးရောက်လာတယ်။ မျက်ရည်လေးနဲ့ ဓာတ်ပုံလေးပြတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၃-လ လောက်က သူ့ ယောကျ်ား ဆုံးသွားတယ်တဲ့။ သူ့အပေါ်မှာ အင်မတန်ကောင်းတယ်ပေါ့။ ဒီလိုယောကျ်ားမျိုး တွေ့ဖို့ ဆုံဖို့ဆိုတာ အလွန်ခဲယဉ်းတယ်ပေါ့။ သိပ်ကောင်းတယ် ဘာညာနဲ့ ပြောပြောပြီး ငိုတယ်။ သူ့ခင်ပွန်း ဆုံးသွားတဲ့နောက် ဘယ်လိုမှ နေလို့ထိုင်လို့ မရဘူးတဲ့။ သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေဖို့ အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားမိတယ်လို့ ပြောတယ်။

ဘုန်းကြီးကလည်း ဘာပြောရမလဲ စဉ်းစားပြီး "ကဲ နေပါဦး။ မင်းတို့ Fruntfurd မှာ လူဦးရေ ဘယ်လောက်ရှိလဲ။ သန်းချီရှိတယ်၊ တစ်နေ့တစ်နေ့ လူတွေ ဘယ်နှစ်ယောက် သေသလဲ။ အများအပြား

ပဲ သေကြတယ်၊ အဲဒီတော့ ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ လူဦးရေ ဘယ်လောက်ရှိလဲ။ သန်းပေါင်း ၅-ထောင် ကျော်ရှိတယ်၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ တစ်နေ့တစ်နေ့ လူဘယ်လောက် သေသလဲလို့ သူ့ကိုမေးရင်း မေးရင်းကနေ အဖြေရတော့ ဒါဆို မင်းယောကျ်ား တစ်ယောက်တည်း သေတာမှမဟုတ်တာ၊ လူတွေ အများကြီး သေနေကြတာပဲလို့ သူစိတ်သက်သာရာ ရအောင် ပြောတယ်။

ပြောပေမယ့် သူက ဘာထပ်ပြောလာတုန်း ဆိုတော့ သူ့အဖို့ ဒီလောက်ကောင်းတဲ့ ယောကျ်ားမျိုး မလွယ်ဘူးတဲ့။ "အေး မလွယ်တာတော့ ဟုတ်ပြီ။ မင်း ဒီလိုငိုနေရုံနဲ့ ဘယ်လိုမှ မင်းယောကျ်ားက ပြန်လာမှာ မဟုတ်ဘူး၊ မင်းကိုယ်မင်း သတ်သေ လည်း နောက်ဘဝ တွေ့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ပြန်တွေ့နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ

ပြထားတာ ရှိတယ်လို့” ဆိုတော့ အမယ်သူက သဘောကျလာတယ်။ သိချင်လာတယ်။

တွေ့နိုင်တဲ့နည်းလမ်း တကယ်ရှိသလားတဲ့။ အေး တကယ်ရှိတယ်၊ အဲဒီနည်းလမ်းက မင်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ပြီး သူ့ကို အမျှဝေ၊ အမျှဝေပြီး နောက်ဘဝမှာ သူနဲ့ ဆုံတွေ့ပါရစေလို့ ဆုတောင်း၊ ဆုတောင်းရင် ဖြစ်လာ နိုင်တယ်။ ဒို့ဆီမှာ လူတွေက ဆုတောင်းကြတယ်၊ ငှက်ဖြစ်ရင်တောင် တစ်ကိုင်းတည်း နားပါရစေတဲ့။ အဲဒီအကြောင်းကို ပြောပြလိုက်တော့ သူသဘော ကျသွားတယ်။ ဒါမျိုးက တကယ်ဖြစ်နိုင်လားတဲ့၊ အေးဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဒို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထား တာပဲလို့ ပြောလိုက်တယ်။

နောက်ပြီး သူ့ကို ဆက်ပြောပြတယ်၊ “ဒို့ စာပေမှာ သဒ္ဓါရယ်၊ သီလရယ်၊ စာဂရယ်၊ ပညာရယ်

အဲဒီလေးမျိုး ညီတူလို့ရှိရင် ဖြစ်လေရာဘဝမှာ အတူတူ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုထားတယ်။ မင်း အဲဒီ အရည်အချင်းတွေရအောင် လုပ်ပါ။ ဆုတောင်းပါ၊ မင်းဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။ မင်း အဲဒီနည်း ကမှ ပြန်တွေ့နိုင်တဲ့နည်း ဖြစ်တယ်။ တခြားဟာတွေ သွားမလုပ်နဲ့။ မင်းကိုယ်မင်း သတ်သေရင် တွေ့မှာ မဟုတ်ဘူး" လို့ဆိုတော့ သူ ကျေနပ်သွားပြီး မယ်ပဏ္ဍာ အဲဒီကျမှ မျက်ရည်တွေ ဘာတွေသုတ်ပြီး အဘိဓမ္မာသင်တန်းတောင် လာတက်တယ်။ တရား လည်း လာနာတယ်။ အဲဒါလည်းပဲ psychotherapy ပဲလေ။ ဒါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ မေတ္တာယ်ရဖီပဲ၊ လောကမှာ ဒီလိုသောကဖြစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မြောက်မြားစွာ ရှိတယ်။ မေ့သယ်ရဖီဟာ အငိုတိတ်စေပြီး စိတ်ငြိမ်း ချမ်းမှု ရစေနိုင်တယ်။

နကုလပိတာ

ဒါ့အပြင် နကုလပိတာ ဒကာကြီးနဲ့ နကုလမာတာ ဒကာမကြီးတို့ အကြောင်းကို ပြောကြရအောင်၊ နကုလရဲ့အမေနဲ့ နကုလရဲ့အဖေ၊ သူတို့က ဘယ်မှာနေတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် ဘဂ္ဂတိုင်း သုသုမာရဂိရ ဆိုတဲ့ မြို့မှာနေကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီမြို့ရောက်လာပြီးတော့ 'ဘေသကဠာ' လို့ခေါ်တဲ့ ဘေးမဲ့တောအုပ်ကြီးထဲမှာ သီတင်းသုံးနေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ နကုလပိတာ ဆိုတဲ့ ဒကာကြီးက မကျန်းမမာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီအခါမှာ နကုလမာတာ အိမ်ရှင်မက psychotherapy ကို အသုံးပြုပြီး ကျန်းမာအောင် ကုသပေးတယ်။ ဒီသုတ္တန်က မှတ်သားစရာ ကောင်းတယ်နော်၊ 'နကုလပိတုသုတ်'လို့ခေါ်တယ်၊ အင်္ဂုတ္တိုရ်ဆက္ကနိပါတ်မှာ ပါတယ်။ ဒီသုတ္တန်မှာ ပြဆိုထားတာက ဒီလိုပါ-

နကုလပိတာဆိုတဲ့ ဒကာကြီးက မကျန်းမမာ ဖြစ်နေတော့ နကုလမာတာ က အနီးနားမှာထိုင်ရင်း ယခုလို တရားစကားပြောကြားတယ်။ “ရှင်သေရင် ငဲ့ကွက် တွယ်တာပြီး စိတ်မချတဲ့အနေနဲ့ မသေပါနဲ့တဲ့၊ အတွယ်အတာနဲ့သေတာ မကောင်းဘူး။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်ကလည်းပဲ ဒါမျိုးကို ကဲ့ရဲ့ ရှုံ့ချတော်မူတယ်”။

ဆိုလိုတာကတော့ သူ့ကို စိတ်ချပါပြောတာ။ စိတ်မချ မရှိနဲ့လို့ ပြောတာနော်။ သူပြောပုံက နေကောင်းအောင် ပြောတဲ့ပုံ မရှိဘူး။ ရှင်သေရင် လွတ်လွတ် ကျွတ်ကျွတ် သေပါဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်မျိုး ဖြစ်နေတယ်။ သူ့အပေါ် မှာ ဘာမှတွယ်တာ ငဲ့ကွက်ပြီး မနေနဲ့၊ ဘာမှ မပူနဲ့လို့ပြောတာ။ နောင်ရေးကိစ္စအတွက် ရှင့်စိတ်ထဲမှာ ဘာမှတွေးမပူနဲ့ ကိုယ့်တရားလေး ကိုယ်နှလုံးသွင်းပြီး အေးအေးချမ်းချမ်းနေလို့ ပြောလိုတာပဲ။ နကုလမာတာ က ဆက်ပြောတယ်-

"အော် ငါမရှိရင်တော့ နကုလမာတာဟာ ကလေးတွေကို လုပ်ကိုင်ကျွေးမွေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စတွေ ထိန်းသိမ်းနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ရှင်စိတ်ပူကောင်း ပူမိလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုရှင် စိတ်မပူပါနဲ့တဲ့၊ ကျွန်မဟာ ချည်ကောင်းကောင်း ငင်တတ်တယ်၊ ယက္ကန်း ယက်တတ်တယ်၊ အိမ်တွင်းလုပ်ငန်း ကျွမ်းကျင်ပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ ကလေးတွေကို ထမင်းဝအောင် ကျွေးနိုင်ပါတယ်"။

နောက်တစ်ခု 'ရှင်က စဉ်းစားမိလိမ့်မယ်။ ငါ သေသွားလို့ရှိရင် နကုလမာတာဟာ နောက်အိမ်ထောင်များ ပြုသွားမလားလို့။ ဒါအတွက်လည်း ရှင်မပူပါ နဲ့တဲ့။ ရှင်နဲ့ ကျွန်မ အသိဆုံးပဲတဲ့။ ကျွန်မတို့ ဗြဟ္မစရိယ သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်တာ ၁၆ နှစ်ရှိပြီ' တဲ့၊ စာထဲမှာ ဒီအတိုင်း ပါပါတယ်။

နောက်တစ်ခု ကျတော့ 'ရှင်က တွေးမိကောင်း တွေးမိလိမ့်မယ်တဲ့၊ ငါမရှိတဲ့နောက်

နကုလမာတာ ဟာ ကျောင်းသွားပြီးတော့ ဘုရားဖူး တရားနာ လုပ်မှာ မဟုတ်ပါဘူးလို့ ရှင်စဉ်းစား မိကောင်း စဉ်းစားမိလိမ့် မယ်တဲ့။ ရှင် မရှိရင် ကျွန်မ ပိုတောင် သွားဖြစ်ဦးမယ်။ မပူပါနဲ့'တဲ့။

နောက်တစ်ခုက 'ရှင်က ထင်ကောင်းထင် လိမ့်မယ်တဲ့၊ ကျွန်မဟာ ရှင်မရှိတဲ့ နောက်ကျလို့ရှိရင် ကိုယ်ကျင့်တရားတွေနဲ့ ပြည့်ဝမှာ မဟုတ်ဘူး၊ သီလ ကို ဆောက်တည်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဥပုသ်စောင့်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ အောက်မေ့ကောင်း အောက်မေ့မိလိမ့် မယ်တဲ့။ ကျွန်မဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သီလအရှိဆုံး တပည့်မ ဥပါသိကာတွေထဲမှာ တစ်ဦး အပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ မယုံရင် ဘုရားသွားမေးကြည့်ပါ'တဲ့။ ဒီနေရာမှာ ဒီစကားလေးတောင် ပါသေးတယ်၊

နောက်တစ်ခုက 'ငါ သေသွားလို့ရှိရင် နကုလမာတာ ဟာ သမထကျင့်စဉ်နဲ့ သမာဓိ

စွမ်းအားတွေ ရတော့မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ အောက်မေ့ကောင်း အောက်မေ့ မိလိမ့်မယ်။ ကျွန်မက သမာဓိစွမ်းအားတွေ ထက်ထက် မြက်မြက် ရထားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ မယုံရင် ဘုရား သွားမေးကြည့်ပါ' တဲ့။

နောက်ဆုံးတစ်ခု ပြောတာကတော့ 'ငါ သေသွားတဲ့အခါ ကျုလို့ရှိရင် နကုလမာတာ ဟာ သာသနာမှာ ထောက်တည်ရာတို့ သက်သာရာတို့ ရဦးမှာ မဟုတ်သေးဘူးလို့ ထင်ကောင်း ထင်မိလိမ့်မယ်။ ကျွန်မဟာ သောတာပန်ပါတဲ့၊ သာသနာမှာ ရဲရဲဝံ့ဝံ့နဲ့ ထောက်တည်ရာ ရပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါ တယ်တဲ့။ ဒီအတွက်လည်း မပူပါနဲ့တဲ့။ ရှင်စိတ်ချမ်း သာအောင်နေပါ။ ကျွန်မတို့အတွက် ဘာမှမပူနဲ့။ အားလုံးဟာ စိတ်ချ ရစေရမယ် "

ဒီလိုပြောလိုက်တဲ့အခါကျတော့ နကုလ ပိတာ ဒါယကာကြီးဟာ စိတ်ချမ်းသာပြီး နေကောင်း

သွားသတဲ့။ ကျန်းမာရေး ကောင်းသွားသတဲ့နော်။ လန်းလန်း ဆန်းဆန်း ဖြစ်ပြီး ရောဂါဝေဒနာတွေ ပျောက်ပြီးတော့ တကယ်လည်း ကျန်းမာသွားတယ်တဲ့။ နကုလပိတု သုတ္တန်မှာ ဒီအတိုင်းပဲ ပါတယ်။ အေး ဒါလည်းပဲ psychotherapy ပဲ။

နိဂုံးစကား

အဲဒီတော့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့ရေ နကုလမာတာ ဒကာမကြီးက မိမိရဲ့ အိမ်သားအပေါ်မှာ အားပေးစကား ပြောကြားပြီးတော့ ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်အောင် စိတ်နဲ့ ကုစားပေးတာဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ စာပေထဲမှာ တကယ့်ကို မှတ်တမ်းရှိပါတယ်။ အေး ဒါ့ကြောင့်မို့ ဘယ်နည်းနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒီတရားဓမ္မကို အာရုံပြုပြီးတော့ ကြည်နူးတဲ့ စိတ်စွမ်းအားတွေဟာ ရောဂါကို ကုစားနိုင်ပါတယ်။ဒါကိုပဲ Buddhist psychotherapy လို့ ခေါ်လို့ရပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့သည် ဘဝသံသရာ ကြုံတွေ့လာတဲ့ အခါမှာ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ရောဂါဝေဒနာဆိုတာ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ အခါကျလို့ရှိရင် ဆေး ချည်းပဲ အားမကိုးဘဲနဲ့ ဟောဒီ ဓမ္မစွမ်းအားလေး တွေကိုလည်း အားကိုးပြီးတော့ ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာ၍ လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေလို့ ဘုန်းကြီးက ဆုတောင်း ပါတယ်။ အားလုံး တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်တို့သည် ဗုဒ္ဓ၏ psycho-therapy နည်းကို အသုံးပြု၍ ကျန်းမာမှု ချမ်းသာမှု ရရှိကြပါစေကုန် သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု။

ပြီးပြီ။

မွေစာပေပြန့်ပွားရေး
ထာဝရပဒေသာပင် အလှူရှင်များ

စဉ်	အလှူရှင်အမည်များ	လှူဒါန်းငွေ ကျပ်
၁။	ဦးအုန်းကျော် + ဒေါ်တင်မမ မိသားစု	၃၀,၀၀,၀၀၀
၂။	မိဘများနှင့် ဦးတင်စိုးတို့ကိုရည်စူး၍ ဒေါ်ခင်လှ မိသားစု (ကိုကျော်သင်းဆေးဆိုင်) မင်္ဂလာဈေး	၁၉,၀၀,၀၀၀
၃။	ဦးခင်ရွှေ + ဒေါ်မေလှိုင် မိသားစု	၃,၀၀,၀၀၀
၄။	ဦးစံသာ + ဒေါ်မေဦးခင် သမီး - စံသာရတနာ သား - မောင်စံသာရစ မိသားစု	၁,၅၀,၀၀၀
၅။	ဦးမြဟန် + ဒေါ်သီတာစိ မိသားစု	၁,၀၀,၀၀၀
၆။	ရွှေပြည်ဟိန်း ဆရာတော်၏ မယ်တော်ကြီး ဒေါ်အမာ	၁,၀၀,၀၀၀

သည်းခံခြင်း

- သည်းခံတယ်ဆိုတာ
  အရာရာကို အပြုံးမပျက်
  ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့သတ္တိကို ခေါ်တယ်။

ဘဝတန်ဖိုး အရယူ

- အတိတ်ကိုတွေး၊ မဆွေးလေနဲ့
  အတိတ်ဆိုတာ၊ ပြန်မလာဘူး။
- အနာဂတ်မှန်းဆ၊ မလွမ်းတနဲ့
  အနာဂတ်ဆိုတာ၊ မသေချာဘူး။
- ပစ္စုပ္ပန်မှာ၊ လုပ်သင့်ရာဝယ်
  ပညာလုံ့လ၊ အသုံးချလျက်
  ဘဝတန်ဖိုး၊ အားမာန်တိုး၍
  မြတ်နိုးကြည်ဖြူ၊ အရယူလော့။