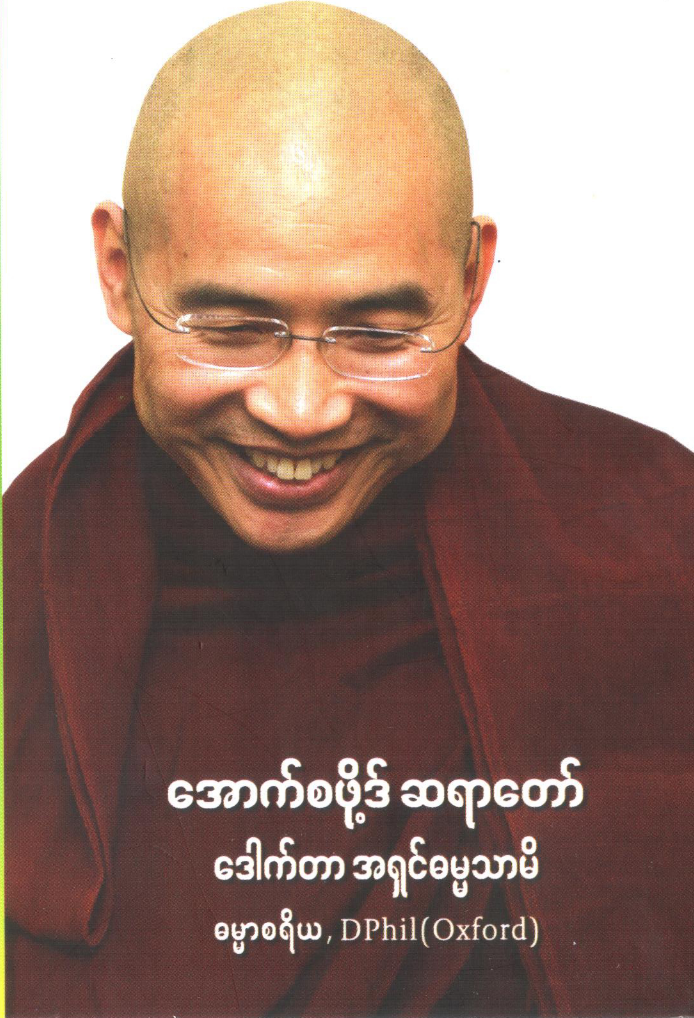
http://www.dhammadownload.com

ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ

Some Forget To Be Happy



အောက်စဖို့ဒ် ဆရာတော်

ဒေါက်တာ အရှင်ဓမ္မသာမိ

ဓမ္မာစရိယ, DPhil(Oxford)

ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ

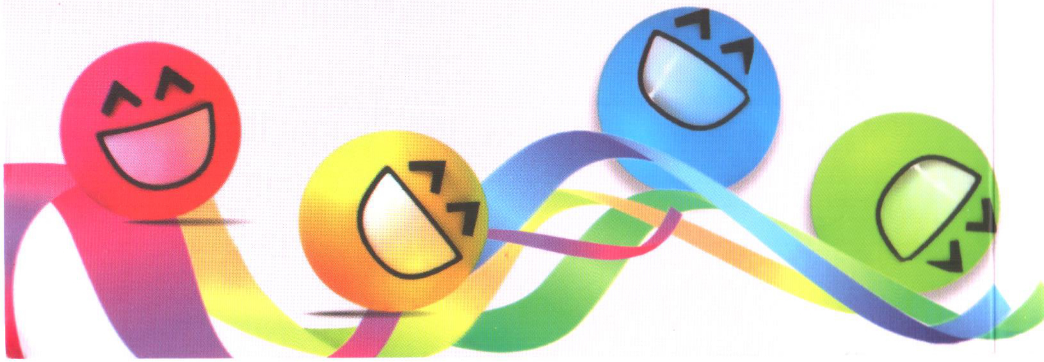
ဓမ္မာစရိယ ဒေါက်တာ အရှင်ဓမ္မသာမိ

Shan State Buddhist University

http://www.dhammadownload.com

ပျော်ရွှင်မှုဆေး – Buddha Pill (ဗုဒ္ဓဆေးပြား) က
ပိုက်ဆံတို့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတို့ မလိုအပ်ဘူး၊
မြတ်စွာဘုရားရှင်က လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၆၀၀ ကတည်းက
ဒီဆေးပြားကို ဘတ်ဂျက်မရှိဘဲနဲ့
ထုတ်လုပ်ထားတာနော် . . .
လုံးဝဘတ်ဂျက်မထားဘူး၊ ရှိလည်း မရှိဘူး၊
နောက်တစ်ခုကောင်းတာက နေရာတိုင်းမှာ
ဗုဒ္ဓဆေးပြား ထုတ်နိုင်တယ်၊
သတိရှိတဲ့နေရာတိုင်းမှာ ဒီစက်ရုံရှိတယ်၊
သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်လည်းပဲ မထိခိုက်ဘူး၊
Environmentally friendly ပဲနော် . . .

ISBN 978-99971-0-679-7
9 789997 106797 >



http://www.dhammadownload.com

ကိုအောင်လွင် + မငွေနွေကြိုင် တို့အား

ဓမ္မလက်ဆောင်

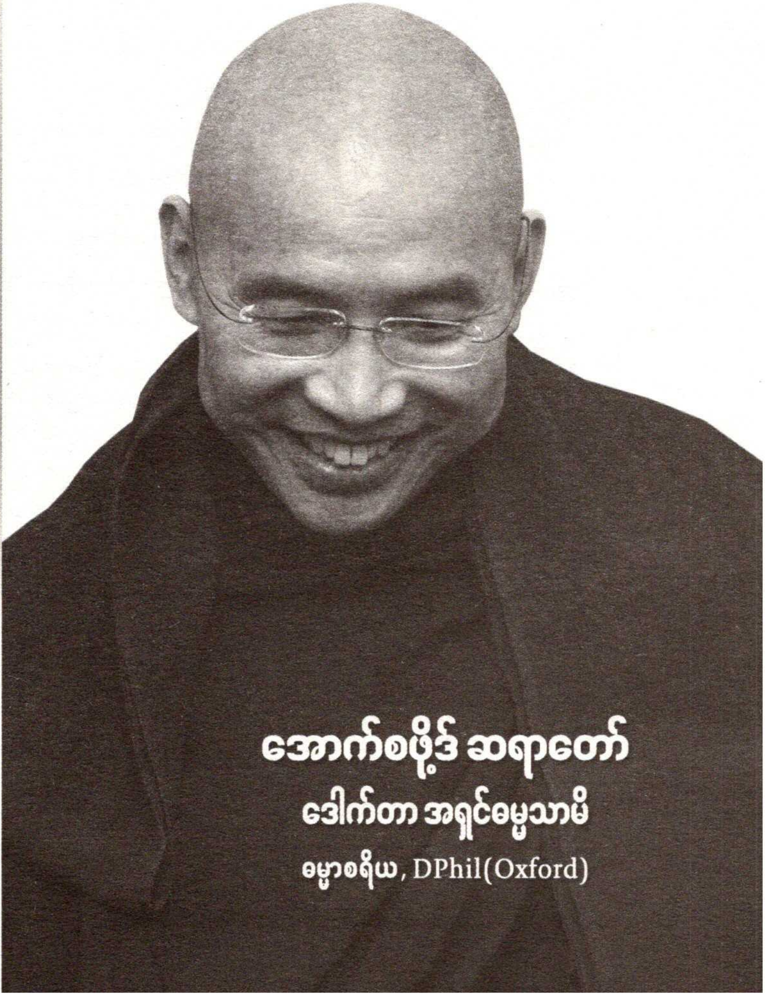
6/1/2020

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ

Some Forget To Be Happy



အောက်စဖို့ဒ် ဆရာတော်

ဒေါက်တာ အရှင်ဓမ္မသာမိ

ဓမ္မာစရိယ, DPhil(Oxford)

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ဒုတိယအကြိမ် - ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ
- အုပ်ရေ - ၁၀,၀၀၀ အုပ်
- တန်ဖိုး - ၃,၅၀၀ ကျပ်
- အတွင်းအပြင်အဆင် - စိုးယုပိုင်
- မျက်နှာဖုံးဓာတ်ပုံ/ဒီဇိုင်း - အောင်ကျော်မိုး (New Image) မိခိုင်ခိုင်ဝင်း၊ စိုးယုပိုင်
- စာမူတည်းဖြတ် - ဒေါက်တာနွဲ့တင်ထွန်း
- မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ် - ဦးစိုးအောင် ကံ့ချမငေး ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၄၈၇)
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးအောင်မင်း (၀၂၀၇၂) ရှမ်းပြည်နယ်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် ဘုရားဖြူရပ်၊ တောင်ကြီးမြို့
- ဖြန့်ချီရေး - ရှမ်းပြည်နယ်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၊ တောင်ကြီးမြို့ ၀၉ ၂၅၃၆ ၇၀၈၀၆၊ ၀၉ ၂၅၃၀ ၅၉ ၅၉ ၂

ဤ **"ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ"** စာမူသည် ရှမ်းပြည်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။ စာမူ အပြည့်အစုံကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကိုဖြစ်စေ ပြန်လည်ကူးယူ ပုံနှိပ်ဖော်ပြလိုလျှင် ရှမ်းပြည်နယ်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၏ ခွင့်ပြုချက်ရယူရပါမည်။

၂၉၄. ၃၄

ဓမ္မ ဓမ္မသာမိ၊ အရှင်၊ ဒေါက်တာ၊ အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်

ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ = Some Forget To Be Happy /အောက်စဖို့ဒ် ဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ ။ - - တောင်ကြီး၊ ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၊ ၂၀၁၉။

၁၈၀ စာ၊ ၂၁ စင်တီ။

ISBN 978-99971-0-679-7

၁။ သတိပဋ္ဌာန်

(၁) ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ

(၂) Some Forget To Be Happy

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

မိတ်ဆက်စကား ဂ

ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ (၁) ၁

Some Forget To Be Happy (1)

ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ (၂) ၄၁

Some Forget To Be Happy (2)

စိတ်ဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှုဆေးဝါး ထုတ်လုပ်ပါ ၇၇

Let The Mind Produce Happiness Medicine

ပျော်ရွှင်မှုခလုတ် ဘယ်မှာရှိသလဲ ၁၁၃

Where Is The Switch For Happiness ?

စိတ်ချမ်းသာမှု ဘယ်မှာရှိသလဲ ၁၃၂

Where Is Happiness ?

ပျော်ရွှင်မှု ဒီနေရာ ဒီအချိန်မှာရှိနိုင်ပါတယ် ၁၆၃

Happiness Can Be Here And Now

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

မိတ်ဆက်စကား

စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုဆိုတဲ့ Happiness ကို သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံး လိုလားတောင့်တကြတယ်၊ တချို့က ထင်ထင်ရှားရှားရှာဖွေကြတယ်၊ တချို့ကိုတော့ ရှာလို့ရှာမှန်းမသိဘဲနဲ့ ရှာနေမိကြတယ်၊ တရားဘာဝနာကျင့်ကြံသူ သူတော်စင်များလည်း စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဦးတည်ပါသည်။ မနေမနားဘဲ ဖုန်း သုံးလေးလုံးနှင့် ဝန်ထမ်းထောင်ချီရှိတဲ့ အလုပ်လုပ်နေကြတဲ့ လုပ်ငန်းရှင်သူဌေးများလည်း ထိုနည်းတူ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုနောက်ကို လိုက်နေကြပါသည်။ အလားတူပင် အသုံးချွေတာသူနှင့် အသုံးအစွဲလက်ဖွါသူ၊ ချိုချိုသာသာ ပြောဆိုတတ်သူနှင့် ပါးစပ်ဟတိုင်း မီးတောင်ပေါက်ကွဲသလား ထင်ရတဲ့ အပြောအဆို ကြမ်းတမ်းသူ၊ သီလလုံခြုံသူနှင့် ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံးဝဂရုမစိုက်သူ၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူနှင့် ဆေးဖြတ်သူ၊ လူနာနှင့် လူနာကယ်တင်သူ သမားတော်များ၊ လူတစ်ယောက်ထောင်ကျအောင်လုပ်တဲ့ ရှေ့နေနှင့် ထိုသူပြစ်ဒဏ် ကင်းလွတ်အောင် ကြိုးစားနေသူရှေ့နေ၊ ခြိမ့်ပြောရရင် ရယ်မောနေသူနှင့် ငိုယိုနေသူ နှစ်ယောက်စလုံးတို့ စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကို လိုလားကြပါတယ်။ အသေခံပုံးခွဲမည့်လူတောင်မှ ချမ်းသာမှု ဆုလာဒ် နောက်ဘဝမှာ မျှော်လင့်ကြီး မျှော်လင့်ထားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လူတိုင်းဆင်းရဲမှုနှင့် သေခြင်းတရားကို ကြောက်ပြီး ချမ်းသာမှုကို တောင့်တကြတယ်ဆိုတဲ့ **ကိုယ်ချင်းစာမှုအသိ** က ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား အဆုံးအမရဲ့ အခြေခံစိတ်ထားဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ ကိုယ်ချင်းစာမှုအပေါ်မှာမှ ကိုယ့်ကျင့်တရားအသိ (ethical thinking)၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ (ethical behaviour)တွေကို ဟောထားတယ်၊ **"သဗ္ဗေ တသန္တိ ဒဏ္ဍဿ၊ သဗ္ဗေ ဘာယန္တိ မစ္စုနော၊ အတ္တာနံ ဥပမံ ကတွာ၊ န ဟနေယျ န ဃာတယေ"** ဆိုပြီး **ဓမ္မပဒပါဠိတော်**ထဲမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရဲ့ရပ်တည်ချက် သွန်သင်ချက်များကို မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။

> Facing harm, all become shakened;
> And all fear death. Putting oneself in their
> place, one should neither harm, nor kill.

မပျော်ရွှင်သူမှာ သူများကောင်းကျိုးကို အလွယ်တကူ လျစ်လျူရှုနိုင်၏။ ကြောက်ရွံ့စိတ်အုပ်စိုးနေသူမှာ လူတိုင်းကို ပြိုင်ဘက်(သို့မဟုတ်)အန္တရာယ်အဖြစ် မြင်နိုင်၏။ သူ့အတွေး-အခေါ်များထဲမှာ တင်းမာမှု(tension) အလိုအလျောက် ရှိနေတတ်၏။ အသိပညာ အတတ်ပညာရှိသူ၊ အာဏာရှိသူ၊ ပစ္စည်းကြွယ်ဝသူများ မပျော်ရွှင်ပါက ယင်းကဲ့သို့သော တင်းမာမှုသည် လူများစွာသို့ ပို၍ကူးစက်တတ်၏။ မပျော်ရွှင်မှု၏ negative energy သည် ခေါင်းမာမှု-stubbornness အသွင်ဆောင်၏။ အလွယ်တကူ မပြေပျောက်နိုင်ဘဲ ရှိနေတတ်၏။ ထို့ကြောင့် မပျော်ရွှင်မှု (ပါဠိဘာသာ-**အရတိ**) ဆိုသည့် စိတ်-

http://www.dhammadownload.com

ခံစားမှုအကျင့်အကြောင်းကို လူတိုင်း လူတိုင်း သိနားလည်သင့်ပါသည်။ မပျော်ရွှင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုနိုင် ဖမ်းကိုင်ပြီး ထိန်းကျောင်းနိုင်တဲ့ **သတိအသိ** ကို **ဓမ္မာနုပဿနာ** ဟူ၍ **သတိပဋ္ဌာန်**တရားတော်၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားညွှန်ပြခဲ့ပါသည်။ **သတိအသိ**ဖြင့် မပျော်ရွှင်သည့်စိတ်ကို ကောက်သိလိုက်ပါက မပျော်ရွှင်သည့် negative energy ကို ဘရိတ်အုပ်လိုက်သလို ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ လိုက်လာနိုင်သည့် ဆိုးကျိုးများလည်း တန့်သွားနိုင်ပါသည်။ မပျော်ရွှင်မှုကို လက်ခံသိရှိခြင်းသည် ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ အစပင်ဖြစ်ပေသည်။

မပျော်ရွှင်မှုကြောင့် တွေ့ကရာ ငြီးညူအပြစ်တင်တတ်သည့် အကျင့်၊ အဆိုးမြင်ဝါဒ၊ တဗျစ်တောက်တောက် ဆူပူပြောဆိုမှု၊ အရေးမကြီးသည့် ကိစ္စများ၌ စကားအခြေအတင်မကြာမကြာ ဖြစ်တတ်မှု၊ အလွယ်တကူ စိတ်ညစ်တတ်မှု၊ စိတ်-ညစ်မှု တစ်ခုခုဖြစ်တိုင်း ပြန်လည်နလံထ အကောင်းမြင်ဝါဒပြန်ရဖို့ အချိန်ကြန့်ကြာခြင်း၊ စိတ်ထိခိုက်လွယ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းလွယ်ခြင်း၊ စိတ်အတက်အကျမြန်ခြင်း (mood swing)စသည့် အပြုအမူလက္ခဏာများ မုချလိုက်လာပါသည်။

စိတ်မပျော်ရွှင်မှုသည် လက်ခံရန်ဆောင်ထားရန် ခက်ခဲသည့်အတွက် ဗုဒ္ဓအတွေးအခေါ်ပြ **ပါဠိ**ဘာသာစကား၌ **ဒုက္ခ** ဟူ၍ သုံးနှုန်းပါသည်။ Difficult to accept to be with ဟု အင်္ဂလိပ်လို အလွယ်တကူဘာသာပြန်နိုင်သည်။ မပျော်ရွှင်မှုဖြစ်သည့် ခဏ၌ uneasiness , discomfort, stress စသည်

http://www.dhammadownload.com

တို့က လက္ခဏာအနေနှင့်ချက်ချင်းပေါ်လာသည်။ မပျော်ရွှင်မှုသည် ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကာလ၌ လုပ်နေ ဖြစ်နေသမျှကို ငြင်းပယ်ခြင်း - rejection လည်း လုပ်တတ်ပါသည်။ ဥပမာ - စကားပြောခိုက် ပစ္စုပ္ပန်ကာလဝယ် မပျော်ရွှင်မှုဆိုသည့် စိတ်ကလေးတစ်ချက်ဖြစ်လာလျှင် ထိုစကားဝိုင်းကို ရပ်ပစ်လိုက်ချင်သည်။ ထမင်းစားနေရင်းနှင့်ပင် အစာအာဟာရ၏ အရသာသည် ပါးစပ်မှ ချက်ချင်းလက်ငင်း ပျောက်သွားနိုင်၏။ မပျော်ရွှင်သည့်စိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အဆက်ပြတ်ပြီး အတိတ်၌ စိုးရိမ်ခြင်း၊ အနာဂတ်၌ ပူပန်ခြင်းကို နှစ်သက်သည်။

'စိတ်၏ မပျော်ရွှင်မှုလက္ခဏာ'ကို မသိရှိ၊ အသိအမှတ်မပြု မကိုင်တွယ်တတ်သူများသည် မိမိဘဝ၌ ပျော်ရွှင်မှုပေးနိုင်သော အရာမြောက်များစွာကို မြင်နိုင် သတိပြုနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ထိုအခြေအနေ၌ ရှိနေလျှင် ပစ္စည်းဥစ္စာ ပညာ အခြေအရံ ပြည့်စုံသူများပင် ပျော်ရွှင်မှုကို တမင်သက်သက် အပမ်းတကြီး လိုက်ရှာကြရပေမည်။ နီးလျက်နှင့် ဝေးနေ၏ ရှာလေ မတွေ့လေဖြစ်နေတတ်၏။ အဝတ်အစား၊ ဟောလီးဒေး အဖိုးတန်ပစ္စည်း နောက်ဆုံးပေါ် ပစ္စည်း၊ အများတကာ အသိအမှတ်ပြု ချီးမွမ်းမှု၊ ဖေ့စ်ဘွတ်၊ အင်တာနက်၊ လူမှုကွန်ယက်မီဒီယာနှင့် Apps များစွာတို့၌ ပျော်ရွှင်မှု တွေ့လိုတွေ့ငြား ရှာပြီးရင်းရှာ ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

ပျော်ရွှင်မှုရှာလေ ဝေးလေဖြစ်နေချိန်၌ အရေးအကြီးဆုံးမှာ နှစ်မိနစ် သုံးမိနစ်ခန့် ကိုယ်ပိုင်ချိန်ယူ၍ အသက်ကို

http://www.dhammadownload.com

ဖြေးဖြေးရှူထုတ်-slow and deep breathing လုပ်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် မပျော်ရွှင်မှုဆိုသည့် စိတ်ကို တည့်တည့် ကြည့် လက်ခံအသိအမှတ်ပြုပါ။ ဝင်လေကျကျနန ရှူပြီးလျှင် ထွက်လေနှင့်အတူ မကျေနပ်စိတ် emotion များကို ထုတ်ပစ်ပါ။ ဖွေးဖြူ၍တောက်ပသည့် ဝင်လေကို စိတ်ကူးပြီး ဝင်လေကို ရှူသွင်းပါ။ ထမင်းစားနေရင်း၊ ကားမောင်းနေရင်း၊ စာဖတ်နေရင်း အစည်းအဝေးထိုင်နေရင်းပင်လျှင် ပြုလုပ်နိုင်သော နည်းဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ တစ်ခုခု တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ အဆင်မပြေမကျေမနပ်တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှစ်မိနစ် သုံးမိနစ် ခန့်အချိန်ပေးပြီး ဝင်လေထွက်လေနဲ့ ပြန်အဆက်အသွယ်လုပ်ပါ။ ကိုယ်မောင်းနေသည့်ကားကို ကိုယ် ထိန်းချုပ်မှုပြန်ရသည့် ခံစားမှုမျိုး ရပါလိမ့်မည်။

ထိုကဲ့သို့ မိမိရဲ့ ဝင်လေထွက်လေနဲ့နှစ်မိနစ် သုံးမိနစ်မျှ ကောင်းကောင်း အဆက်အသွယ်ပြန်ရပြီးလျှင် ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုင်ရာ အခန်းခြောက်ခုစလုံး သင့်အတွက် ပို၍ အဓိပ္ပါယ်ရှိလာပါလိမ့်မည်။ တစ်ပိုဒ်စီဖတ်ပြီးတိုင်း တစ်မိနစ် အချိန်ပေးပြီး ဝင်လေထွက်လေကို မှန်မှန် သက်တောင့်သက်သာစွာရှူပြီး ဖတ်ထားတဲ့ အကြောင်းအရာကို ပြန်တွေးပါ။ ပျော်ရွှင်မှုစွမ်းရည်များ မသိစိတ်ထဲအထိ စိမ့်ဝင်စေရန်ဖြစ်ပါသည်။

ဒီစာအုပ်ထဲက အခန်းခြောက်ခန်းစလုံးမှာ တွေးတောရေးသားထားတာထက် ဆင်ခြင်၍ တရားဟောထားရာမှ ပြန်လည် တည်းဖြတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ တရားခေါင်းစည်းက

http://www.dhammadownload.com

မည်မျှပင် ကျယ်ပြန့်ပါစေ တရားသားသည် အချိန်နှင့် ပရိတ်-သတ်ကို ငဲ့ရပါသည်။ one bite size - တစ်ထိုင်စာ စားနိုင်ဝါးနိုင် အစာကျေနိုင်သလောက်ကို အတိုင်းအတာ ထားရပါသည်။ တရားခြောက်ပုဒ်လုံးကို သီးသန့်စီဟောထားကာ ပြန်-လည် စုစည်းထားပါသည်။ ငါးပုဒ်ကို ရန်ကုန်၌ဟောပါသည်။ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန ဇမ္ဗူသီရိဓမ္မာရုံ၌ အများစုဟောထားပါသည်။ တော်တော်များများမှာ မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်များအဖြစ်ဟောထားပါသည်။

ဆေးဝါးကျွမ်းကျင်တက္ကသိုလ် ရန်ကုန်၌ တစ်ပုဒ်ဟောထားသည်။ စင်ကာပူနိုင်ငံရှိ အောက်စဖို့ဒ်ဗုဒ္ဓဝိဟာရ၌ ဟောထားသောအပုဒ်တွင် မူရင်းတရား၌ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ပါဝင်သော်လည်း တည်းဖြတ်ချိန်မရ၍ ချန်လှပ်ထားခဲ့ပါသည်။ တရားခြောက်ပုဒ်စလုံး **အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် စတုက္ကနိပါတ်**လာ **သုခ**နှင့် **သစ္စာ**လေးပါး ရှုဒေါင့်မှ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဟောထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပိုင်ဆိုင်ခြင်း(**အတ္ထိသုခ**)နှင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်း(**ဘောဂသုခ**)တို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေသော ဤစာအုပ်၏ကျသင့်ငွေကိုမူလအလှူရှင်ဖြစ်သော ဦးမြဟန် + ဒေါ်ခင်စပယ်ကြည်နှင့် သားသမီးများဖြစ်သော မောင်စည်သူထွန်း + မမြမာလာဟန်၊ မထက်မြတ်ဟန်၊ မလင်းလက်ဝင်း၊ မြေး ခေတ်စွမ်းဝတီထွန်း မိသားစုတို့မှ ဓမ္မဒါနလှူဒါန်း၍ ဤစာအုပ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် နဝကမ္မများကို ရှမ်းပြည်နယ်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးဌာန၏ ထာဝရပဒေသာပင်သို့ ဆက်လက်လှူဒါန်းကြမည်ဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

ပါသည်။ အလှူရှင်များသည် ဤစာအုပ်၌ပါဝင်သော တရားခြောက်ပုဒ်အနက် နှစ်ပုဒ်ကို တရားပွဲနှစ်ကြိမ်ပြုလုပ်၍ ကနဦးဓမ္မဒါနပြုထားသူများလည်း ဖြစ်ကြပါသည်။

အလှူရှင်များနှင့်တကွ မူလတရားအသံကို စာသားသို့ပြောင်းပေးခြင်း၊ စာစီစာစစ်ခြင်း၊ ပုံနှိပ်ရန်စီစဉ်ခြင်း စသည့် **ဝေယျာဝစ္စ**ဖြင့် အထောက်အကူပြုသူများ၊ ဓာတ်ပုံကို အသုံးပြုရန် လှူဒါန်းသော ဓာတ်ပုံပညာရှင်၊ စာအုပ်ဖြန့်ချိပေးသူများ၊ စာဖတ်ပရိတ်သတ်များနှင့် တရားနာပရိတ်သတ်များ မှစ၍ လူသားများအားလုံးသည် မိမိတို့ဘဝအသီးသီး၌ ပျော်ရွှင်စရာများစွာရှိနေသည်ကို သတိပြုမိကြပါက ဤစာစုဖြစ်အောင် မိမိကြိုးစားအားထုတ်ရကျိုးနပ်ပါပြီ။ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိ၍ မိမိအကျိုး၊ သူတပါးအကျိုး၊ လောကအကျိုး တိုး၍တိုး၍ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ . . .

အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်
၃၀ ရက် ဩဂုတ်လ ၂၀၁၉ ခုနှစ်

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့ မေ့နေသူများတရားတော် (၁)

Some Forget To Be Happy (1)

ဒီနေ့ဟောမှာ **"ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ"** အကြောင်းပါ။ ပျော်နိုင်ဖို့ အလားအလာ potential တွေရှိတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အလားအလာတွေ ဖြစ်မလာဘူး၊ ရောက်မလာဘူး၊ Materialize မဖြစ်ဘူး၊ ဒါ ဘာကြောင့်တုန်းဆိုတာ အကြောင်းအရာတွေ အများကြီးရှိနိုင်ပေမဲ့ ဒီနေ့ညတော့ ဘုန်းကြီးက အိမိုးရှင်း (emotion) ရှုထောင့်ကနေပြီး-တော့ ရှင်းလင်းဖို့ မှန်းထားပါတယ်။

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ဟာကို Internet တွေ လေယာဉ်ပျံတွေ မပေါ်ခင်ခေတ်ကတည်းက စပြီးတော့ လူတွေပျော်ရွှင်မှုနောက်ကို လိုက်ကြတာ၊ ပျော်ရွှင်မှုကို လိုက်ရှာကြတာ၊ ပျော်ရွှင်မှုကို လိုက်ရှာရင်းနဲ့ပဲ ရန်ဖြစ်တဲ့အခါလည်း ရှိတယ်၊ မိဘနဲ့ သား-သမီးချင်း ရန်ဖြစ်တာလည်းရှိတယ်၊ လင်မယားချင်း ရန်ဖြစ်တာလည်းရှိတယ်၊ ပျော်ရွှင်မှုရှာရင်းနဲ့ မောင်နှမချင်း ရန်ဖြစ်ရတာလည်းရှိတယ်၊ ပျော်ရွှင်မှုနောက်ကို တဇွတ်ထိုးလိုက်ရင်းနဲ့

http://www.dhammadownload.com

လူတိုင်းကို ရန်ဖြစ်ဖို့အသင့်ဖြစ်နေတယ်၊ ကိုယ့်လူမျိုး အချင်းချင်း၊ ကိုယ့်နိုင်ငံသား အချင်းချင်းနဲ့လည်း ရန်ဖြစ်လို့မဆုံးတော့ဘူး၊ တခြားလူမျိုး တခြားနိုင်ငံနဲ့ ရန်ဖြစ်၊ တိုက်ခိုက်စစ်ပွဲကြီးဖြစ်ဖို့လည်း ဝန်လေးမှု မရှိကြတော့ဘူး၊ ပျော်ရွှင်မှုရှာရင်းနဲ့ သဝန်တိုရတဲ့အချိန်တွေလည်း မနည်းဘူး၊ ပျော်ရွှင်မှုရှာရင်းနဲ့ မေ့မြောပြီးတော့ အရက်သမား ဖဲသမား ဘိန်းသမားဖြစ်သွားတဲ့သူတွေလည်းမနည်းဘူး၊ ပျော်ရွှင်မှုနောက်ကို လိုက်ပြီးတော့ အသက်ပါ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့သူတွေလည်း ရှိတယ်။

ဘုန်းကြီးလက်ထဲမှာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာနဲ့ Happiness ဆိုတဲ့စာအုပ်တစ်အုပ် ရှိတယ်၊ ဒီစာအုပ်ကို ပြင်သစ်နိုင်ငံသား Biologist **Matthieu Ricard** ဇီဝဗေဒသိပ္ပံပညာရှင် **မက်သရူးရီကား**ဆိုတဲ့ ရဟန်းတော်ရေးထားတယ်၊ သူက ပြင်သစ်နိုင်ငံ နာမည်ကြီး PasteurInstitute ကနေပြီး (molecular genetics) မော်လီခရူလာ ဂျင်နက်တစ်ဘာသာရပ်မှာ Ph.D ရထားတယ်၊ သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးအနေနဲ့ နှစ်အနည်းငယ် အလုပ်လုပ်ပြီး တော့ Happiness ပျော်ရွှင်မှုကို လိုက်ရှာတာ၊ နောက်ပိုင်း တော့ အနောက်နိုင်ငံရဲ့ life style ဘဝနေထိုင်မှုမျိုးအနောက် နိုင်ငံကပေးတဲ့ အိမ်ကောင်း ကားကောင်းတွေ၊ အလုပ်ကောင်းတွေ၊ အစားအသောက်ကောင်းတွေ အဲဒါတွေထဲမှာ ပျော်ရွှင်မှုရှာမရလို့ သူအခု ရဟန်းဝတ်နေတာ နှစ်ပေါင်း-၂၀ ကျော်ပါပြီ၊ နီပေါနိုင်ငံမှာ သီတင်းသုံးပါတယ်၊ ဒီစာအုပ်လေးက သူ နှစ်ပေါင်း -၂၀ကျော် ဘုန်းကြီးဝတ်ပြီးမှ ရေးထားတဲ့စာအုပ်လေး ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီထဲမှာ ဘယ်ဘာသာ ဘယ်လူမျိုး ဘယ်ယဉ်ကျေးမှုက ပျော်ရွှင်မှု-Happiness ကိုဘယ်လိုယူဆလဲ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆို သလဲဆိုပြီး ပျော်ရွှင်မှုရဲ့သမိုင်းလေးကို ရေးထားတယ်၊ ဒီထဲမှာ သူ suggest လုပ်ထားတာ၊ အဆိုပြုထားတာကတော့ တရား ထိုင်တာ နာရီပေါင်း တစ်သောင်းပြည့်ရင်တော့ ဒီလူ ပျော်နိုင် လောက်ပါပြီလို့ ပြောထားတယ်။

အနောက်နိုင်ငံမှာ emotion နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရေး ထားတဲ့စာအုပ်တွေ အများကြီးရှိတယ်၊ 1982 ခုနှစ်က စပြီး တော့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ဒီ emotion ကို လေ့လာကြတယ်၊ ပျော်ရွှင်မှုကို ဗုဒ္ဓတရားတော်နဲ့ တွဲပြီးတော့ ဘာဖြစ်လို့လေ့လာ ကြတုန်းဆိုတော့ - ပျော်ရွှင်မှုကို လိုက်ရှာတာ 'လ'ပေါ်အထိ ရောက်သွားတယ်၊ 'လ'ပေါ်ရောက်သွားတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်လည်း Happiest Man အပျော်ဆုံးလူ ဖြစ်မလာဘူး။ IQ အမြင့်ဆုံး လူ၊ အာဏာအရှိဆုံးလူ၊ ပိုက်ဆံအချမ်းသာဆုံးဆိုတဲ့ ဘီလျံနာ တွေ၊ မိုက်ကယ်ဂျက်ဆင်လို ထိတ်ထိတ်ကြဲ အဆိုတော်တွေ ကမ္ဘာကျော်ဟောလီးဝုဒ် မင်းသမီး၊ မင်းသားတွေ၊ သူတို့တွေ ဟာ Happiness Person -ပျော်ရွှင်သူလူသားရယ်လို့ အလို- အလျောက်ဖြစ်လာတာ မတွေ့ရဘူး။

ဘုန်းကြီးက နိုင်ငံတကာအစည်းအဝေးတွေ အတက်များ တဲ့အခါကျတော့ ဆုံကြတဲ့ ဘုန်းကြီးရဲ့မိတ်ဆွေတွေထဲမှာလေ Ph.D-ပါရဂူဘွဲ့ကို တစ်ဘွဲ့တည်းမကဘူး၊ Top Universi- ties တွေကနေ ဘွဲ့သုံးခုအထိရတဲ့သူကိုတွေ့ဖူးတယ်၊ ဒါတနေ့ က ဘန်ကောက်မှာ အစည်းအဝေးတစ်ခုလုပ်တဲ့ ပညာရှင်ထဲ

http://www.dhammadownload.com

မှာ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးပါတယ်၊ Ph.D နှစ်ခုရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီးရှိတယ်၊ ဘုန်းကြီးလည်း ကိုယ်တိုင်က စာအုပ်တွေ့တဲ့အခါမှာ စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ စာဖတ်တဲ့အခါမှာ စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ အဲဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှုက စာအုပ်ထဲမှာ ရှိမလားဆိုပြီးတော့ ကျောင်းတက်တာ မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ သုံးဘွဲ့ရတယ်၊ တစ်ခုရပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှု မတွေ့သေးဘူး၊ နောက်တစ်ခုထပ်တက်တယ်၊ ပျော်ရွှင်မှုမတွေ့သေးဘူး၊ နှစ်ထပ်ကွမ်း မဟာဝိဇ္ဇာဆိုတာ အဲဒါအရမ်းပျော်မှာပဲလို့ အဲလိုထင်ခဲ့တာ၊ နှစ်ထပ်ကွမ်းဆိုပြီးတော့ ငယ်ငယ်တုန်းကလည်း ကြားခဲ့တာကိုး၊ အဲဒါနဲ့ ဘုန်းကြီးက သုံးခုအထိလုပ်တယ်၊ သုံးထပ်ကွမ်းပေါ့၊ အဲဒါလဲ စိတ်ညစ်နေတုန်းပဲ။

အဲဒါနဲ့ မဟာဝိဇ္ဇာ ၃-ခုကတော့ ပျော်ရွှင်မှု မပေးနိုင်ဘူးထင်တယ်၊ ပါရဂူဘွဲ့-Ph.D လုပ်မှ ထင်တယ်ဆိုပြီး Ph.D ကို သီရိလင်္ကာနိုင်ငံမှာ University နှစ်ခုတောင် ဘုန်းကြီးက ပြိုင်တူမှတ်ပုံတင်သွင်းတာ၊ ဟိုကလည်း တင်ပြတဲ့ proposal ကို လက်ခံတယ်၊ မပြီးခင်မှာ အင်္ဂလန်ရောက်သွားပြီးတော့ သီရိလင်္ကာက Ph.D ထက် London က Ph.D ရရင် ပိုပြီးတော့ ပျော်မယ်ထင်ပြီးတော့ သီရိလင်္ကာက Ph.D လုပ်ငန်းတွေကို စွန့်လိုက်တယ်၊ အခု Oxford တက္ကသိုလ်က Ph.D ရထားလည်း စိတ်က ညစ်နေတုန်းပဲ၊ မသိမှာစိုးလို့ ပြောပြတာ။

ဒါကြောင့်စိတ်ညစ်တဲ့ဟာလေးလာပြီးတော့ share လုပ်ရင်းနဲ့ ပျော်စရာများတွေ့မလားဆိုပြီးတော့ ဒီနေ့ည ဒကာကြီးတို့ ဒကာမကြီးတို့ တရားနာပရိသတ်တို့နဲ့ ဒီမှာလာတွေ့တာ။

http://www.dhammadownload.com

ဒီစာအုပ်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် Mindfulness in Psychotherapy သိပ္ပံပညာရှင်သုံးယောက် စုပေါင်းပြီးတော့ ရေးထားတဲ့ စာအုပ်ပါ။ ဒါကလည်း emotion အကြောင်းကို explore လုပ်တာ စူးစမ်းရှာဖွေတာ၊ Mindful Therapist စာအုပ်။

ဒါလည်းပဲ **ဗုဒ္ဓ**ဘာသာကို အမှီပြုပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှု အကြောင်းကို လိုက်ရှာရင်းနဲ့ emotion အကြောင်းကို ရေးထားတဲ့ ကနေဒါကပါမောက္ခတစ်ယောက်၊ Mindfulness for Health **သတိပဋ္ဌာန်**တရားနဲ့ ကျန်းမာအောင်လုပ်တာ၊ ဒီစာအုပ်က Best seller ထဲမှာပါတယ်၊ Oxford က ပါမောက္ခ တစ်ယောက်နဲ့ သတင်းစာဆရာတစ်ယောက် တွဲပြီးတော့ ရေးထားတာ၊ စာအုပ်တွေ အများကြီးပါလာသေးတယ်၊ စာအုပ်တွေ ထောင်ထောင်ပြနေတာ ဒီလောက်ဆို တော်ပါပြီ။

ဒါဖြင့် ဘာပြောချင်တာတုန်းဆိုတော့ emotion စိတ်ခံစားမှုဟာ အရာရာကို အရောင်တင်ပေးတယ်၊ လူတွေ ပျော်ရွှင်တာ ဘယ်လောက်အထိ ပျော်ရွှင်မလဲ၊ ရာနှုန်းပြည့် ပျော်ရွှင်မလား၊ 10% လား၊ 12% လား၊ 25% လား၊ emotion က သတ်မှတ်ပေးတယ်၊ အဲဒီမတိုင်ခင်ကတော့ ဘုန်းကြီးက သူများလိုပဲ ဘယ်လိုထင်တုန်းဆိုတော့ အဝတ်အစားအသစ်ဝတ်ရင် အဝတ်အစားအသစ်ထဲမှာ ပျော်ရွှင်မှုရှိတယ် ယူဆလို့ အဝတ်အစားအသစ်တွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု လိုက်ရှာတယ်၊ အဝတ်အစားအသစ် ဝတ်တယ်၊ စိတ်ပျော်တယ်၊ နောက်တစ်နေ့ အဲဒီအဝတ်အစားအသစ် ထပ်ဝတ်မလား၊ မဝတ်နိုင်

http://www.dhammadownload.com

တော့ဘူး၊ ဒီအဝတ်အစားက ပျော်ရွှင်မှုမရှိတော့တာလား၊ အဝတ်အစားကတော့ မပြောင်းသေးဘူး၊ ဒါပေမဲ့ စိတ်က ပြောင်းသွားပြီ၊ ဒါဖြင့် ဒီအဝတ်အစားသစ်ထဲမှာ တကယ့် ပျော်ရွှင်မှု မရှိဘူးပေါ့။

ကားအသစ်လား၊ ကားအသစ်ရခါစလေးမှာ ပျော်လိုက်တာ၊ ကိုယ့်ဘေးကအိမ် ကိုယ့်လိုကားအသစ်လည်း သွားဝယ်လိုက်ရော မပျော်တော့ဘူး၊ သူ့ထက် ပိုဈေးကြီးတဲ့ကား သွားဝယ်လိုက်မှ ပျော်တော့မှာ၊ သူက ကိုယ့်လို ဈေးကြီးတဲ့ကား တစ်စီး သွားဝယ်လိုက်ရင် ဒီလောက်ဈေးကြီးတဲ့ကား စီးနေပါလျက်နဲ့ စိတ်ကမပျော်နိုင်ပြန်ဘူး။ ဒီမှာ emotion စိတ်ခံစားမှုက ကစားနေတယ်၊ ကြိုးကိုင်နေတယ်။

ဒီနေရာမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု (excitement)ကို လူတွေဟာ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ထင်ယောင်မှားလုပ်နေကြတာ၊ ကလေးငယ်တွေကတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု မရှိဘူးဆိုရင် ပျော်ရွှင်မှုကို သူတို့နားမလည်နိုင်ဘူးလေ၊ အဲဒါကို ကလေးလို့ ခေါ်တယ်၊ ဟောအခုတော့ လူကြီးတွေလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ အဲဒီစိတ်လှုပ်ရှားမှု မရှိရင် ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာကို မခံစားနိုင်သေးတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ ဒါကြောင့် emotional intelligences level အရ လူကြီးအတော်များများဟာ ကလေးပဲ ရှိသေးတယ်၊ ဒါကြောင့် နံပါတ်တစ် မက်ဆေ့ဂ်ျကတော့ - **စိတ်လှုပ်ရှားမှုဟာ ပျော်ရွှင်မှုမဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို တရားနာ ပရိသတ်တွေကို သိထားစေချင်တယ်။**

http://www.dhammadownload.com

ဒီနေ့ည ပျော်ရွှင်မှုအကြောင်းကို လိုရင်းတိုကျဉ်းနဲ့ **ပီတိ** ဆိုတဲ့စကားလုံးကနေ စပြီးတော့ ရှင်းပြမယ်၊ ဒီနေ့ည အဓိက ရှင်းပြချင်တာက **မုဒိတာ** ဆိုတဲ့အကြောင်း၊ **ဗြဟ္မစိုရ်**တရား ထဲ မှာပါတဲ့ **မုဒိတာ**၊ ဘာဖြစ်လို့ **မုဒိတာ** ကနေ စရတာတုန်း၊ **မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ** ၄-ခုရှိတာ မဟုတ်ဘူး လား မေးစရာရှိတယ်၊ ဟုတ်တယ် ၄-ခု။

၄-ခုကို ဘုန်းကြီးက make easy version ပေါ့၊ အလွယ်တကူ ကျင့်ကြံလို့ရအောင် ဆိုပြီးတော့ ၂-ခု ကျင့်ကြံ ရင် ၄-ခု လုံးရတဲ့နည်းကို စမ်းကြည့်နေတယ်၊ အဲဒီစမ်းကြည့် လို့ရတဲ့နည်းကို ဒီနေ့လာပြီးတော့ share လုပ်တာ၊ မျှဝေပေး တာ။ စီးပွားရေးသမားစကားနဲ့ပြောရင် Buy 2 Get 2 free ပေါ့၊ ၂ - ခုဝယ်ရင် နောက်ထပ် ၂ - ခု အဆစ်ထည့်ပေးတယ်။ **ဗြဟ္မစိုရ်** တရား ၄ - ပါးထဲက ဝယ်ရမဲ့ ၂ - ခုက **ကရုဏာ**နဲ့ **မုဒိတာ**၊ **ကရုဏာ**နဲ့**မုဒိတာ** ဘာလို့ ဝယ်ရမှာတုန်းဆိုတော့ ဘုန်းကြီးရဲ့နားလည်မှုက ဘာလို့ **မေတ္တာ**ကနေမစဘဲနဲ့ **ကရုဏာ** နဲ့ **မုဒိတာ**ကနေ စတာတုန်းဆိုတော့ **ကရုဏာ**နဲ့ **မုဒိတာ**ဟာ **မေတ္တာ**နဲ့အတူတူပဲ၊ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် **မေတ္တာ ဟာ အစိတ်အပိုင်းနှစ်ခု ရှိတယ်၊ တစ်ပိုင်းက ကရုဏာ၊ နောက် တစ်ပိုင်းက မုဒိတာ၊** ဘုန်းကြီးက ဒီလိုနားလည်တယ်။

အဘိဓမ္မာလေ့လာဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဘယ်လိုနားလည် တုန်းဆိုတော့ စိတ်ဆင်းရဲစရာအာရုံဆိုတဲ့ **ဒုက္ခိတအာရုံ**နဲ့ တွေ့ရင် **မေတ္တာ**က **ကရုဏာ** ဖြစ်သွားတယ်တဲ့၊ **ကရုဏာ**ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးဘက်ကို ပြောင်းသွားတယ်၊ ပျော်ရွှင်တဲ့အာရုံ

http://www.dhammadownload.com

သုခိတအာရုံ စိတ်ချမ်းသာစရာတွေ့တဲ့အခါကျတော့ **မေတ္တာ**က **မုဒိတာ** ဖြစ်သွားတယ်တဲ့၊ **ဒုက္ခိတ**နဲ့ **သုခိတ**ဆိုတာ စိတ်မကောင်းစရာနဲ့ စိတ်ကောင်းစရာ ခံစားမှုတွေကို ပြောတာ၊ လောကကြီးမှာ ခံစားမှုက ၂-ခုပဲ ရှိတယ်၊ စိတ်မကောင်းစရာတွေ့ရင် လူတွေဟာ စိတ်ညစ်တယ်၊ ဝမ်းသာစရာတွေ့ရင် လူတွေဟာ အဲဒီနောက်ကို မေ့မြောပြီးတော့ ပါသွားတယ်၊ အဲဒီလို မဖြစ်အောင်ဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက **ဗြဟ္မစိုရ်**တရားဟောထားတာ၊ ဒါကြောင့် ရှုရမယ့်အာရုံ- Meditation Object **ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ** ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်မယ်ဆိုရင် **ကရုဏာ**နဲ့ **မုဒိတာ**နှစ်ခုကို ပွားများရင်တော်တော်လေး လုံလောက်ပါပြီလို့ ယူဆတယ်။

ဒီ**ကရုဏာ**နဲ့ **မုဒိတာ** ၂-ခုကို ပွားများတဲ့နေရာမှာ စိတ်က ဟိုဘက်ဒီဘက် ယိမ်းယိုင်နေတတ်တယ်၊ လွန်ဆွဲသလို တော်ကြာကြိုက်လိုက်၊ တော်ကြာမကြိုက်လိုက်၊ ဝမ်းသာလိုက်၊ ဝမ်းနည်းလိုက်၊ ချစ်လိုက်၊ မုန်းလိုက်၊ အဲဒီလို ဟိုဘက်ဒီဘက် opposite emotion ဆန့်ကျင်ဘက်စိတ်ခံစားမှု နောက်ကို လွန်ဆွဲသလို လိုက်ပါသွားတတ်တယ်၊ ဟိုဘက်ဒီဘက် ယိမ်း-ယိုင် နေတတ်တယ်။

သတိအခြေခံပြီးတော့ ဒါမှမဟုတ် **သမာဓိ** အခြေခံပြီးတော့ **ကရုဏာနဲ့မုဒိတာ** ၂-ခုပွားများလာတဲ့အခါ ဟိုဘက်ဒီဘက် မယိမ်းယိုင်တော့ဘူး၊ ယိမ်းယိုင်တိုင်း ယိမ်းယိုင်တိုင်း awareness - **သတိ** က သတိပြုမိ၊ Notice လုပ်မိပြီး သူ့မူလအာရုံပေါ် ကိုပြန်တည့်ပေးတယ်။ **ကရုဏာအာရုံ** (သို့) **မုဒိတာ**

http://www.dhammadownload.com

အာရုံဆီကို ပြန်ပို့ပေးတယ်။ အားငယ်တဲ့စိတ်၊ အပြစ်တင်လို စိတ်၊ မကျေနပ်တဲ့စိတ်၊ **ဒေါသ**စိတ် ပေါ်လာတိုင်း၊ ခံစားမိတိုင်း **သတိပဋ္ဌာန် စိတ္တာနုပဿနာ**ထဲက **သတိ**(သို့)အကောင်းအဆိုး ထပ်မဖြည့်မဝေဖန်တဲ့**သတိ**က လိုက်လိုက်သိနေတတ်တယ်။ အဲဒီ **အသိ၊ သတိ**နဲ့ ထိန်းထား၊ စောင့်ရှောက်ထားပြီး ကြည့်ရှုတဲ့စိတ်၊ မှတ်တဲ့စိတ် (သို့) ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို **ကရုဏာ** ဆီပြန်ရောက်အောင် ပို့ပေးတယ်။ ပြန်ပြီး လမ်းညွှန် direct လုပ်ပေးတယ်။

မုဒိတာပွားနေစဉ် စိတ်က ဟိုဟိုဒီဒီယိမ်းယိုင်ပြီး ဆက်-လက် **ပီတိ** မဖြစ်နိုင်တော့ရင် အသိ၊ **သတိ**က ဝင်ဝင်ပြီးထိန်းပေးရတယ်၊ ဥပမာ-သူငယ်ချင်းရဲ့ အဆင်ပြေမှုကိုတွေးပြီး **မုဒိတာ** ပွားချိန်မှာ အားငယ်တဲ့စိတ်၊ အားကျမခံစိတ်၊ မလုံမခြုံခံစားမိတဲ့စိတ် (insecure feeling) **လောဘ**စိတ်စတာတွေ ပေါ်လာခဲ့ရင် **သတိပဋ္ဌာန်**ရဲ့ အသိ**သတိ**ကဝင်ကြည့် ဝင်ထိန်းပေး ဝင်စောင့်ရှောက်ပေးပြီး **မုဒိတာ**ရဲ့ အနှောင့်အယှက်များကို တာဝန်ယူကိုင်တွယ်ပေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့ **မုဒိတာ**ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေတဲ့စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် အသိ**သတိ**က ပြန်လုပ်ပေးတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်တယ်ဆိုတာကိုပဲ **ဥပေက္ခာ** လို့ခေါ်တယ်၊ ဒါတတိယနေ့မှာ လျစ်လျူမရှုကျောမခိုင်းသော**ဥပေက္ခာ** ခေါင်းစဉ်နဲ့ ရှင်းပြမယ့်၊ ကျင့်ကြံရမယ့်တရားဖြစ်ပါတယ်၊ ဒီနေ့တော့ အခြေခံအနေနဲ့ ဒီလောက်ပြောထားတယ်။

ဒါဖြင့် **ကရုဏာနဲ့မုဒိတာ** ဘယ်ကနေ စမှာလဲဆိုတော့ ဘုန်းကြီးရဲ့ လက်တွေ့အရကတော့ **ကရုဏာ**စရိုက်များတဲ့သူ

http://www.dhammadownload.com

က **ကရုဏာ**နဲ့စလို့ရတယ်၊ စဖို့သင့်တယ်၊ စရင်ပိုကောင်းတယ်၊ **မုဒိတာ**စရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ **မုဒိတာ**နဲ့စရင် ပိုကောင်းတယ်လို့ ဘုန်းကြီးကယူဆတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီး ဒီနေ့ကျတော့ **မုဒိတာ**ကနေစတယ်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်စိတ်ထဲမှာ **မုဒိတာ**တွေ များနေတယ်၊ **မုဒိတာ**တွေ ဖြစ်နေတယ်၊ ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်ခဲ့တဲ့အလုပ်တွေ၊ လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာလည်းပဲ လုပ်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ **မုဒိတာ**ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ **မုဒိတာ**က စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို နည်းစေတယ်၊ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် stress ရှိတာတော့ ရှိသေးတယ်၊ ဒါပေမဲ့နည်းစေတယ်၊ ဒါကြောင့် **မုဒိတာ**ကို share လုပ်ချင်လို့ မျှဝေချင်လို့၊ မနက်ဖန်ကျမှ **ကရုဏာ**အကြောင်းကို "အနက်ရောင်ကို အဖြူရောင်သို့ပြောင်းလဲခြင်း" ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဟောမယ်။

ဒါဖြင့် **မုဒိတာ**အကြောင်း ဟောတဲ့နေရာမှာ ဘုန်းကြီးက **ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့စကားလုံးကို ပါဠိလို ဘယ်လိုသုံးတယ်ဆိုတာ** အများကြီးမဟုတ်ပေမဲ့ သုံး-လေးခု ဒီနေရာမှာ ထုတ်ဖော်ပြောပြချင်တယ်။

နံပါတ်တစ်က **သုခ**-ချမ်းသာတာ ဒီစကားလုံးက မြန်မာစကားလိုဖြစ်နေတယ်၊ နံပတ်နှစ်က **အဿာဒ**၊ အဲဒါက စိတ်ထဲမှာ သာယာတာ၊ အဲဒါလည်းပဲ စိတ်ပျော်ရွှင်တာ တစ်မျိုးပဲ၊ စိတ်ထဲမှာ သာယာနေရင် စိတ်ပျော်ရွှင်တာပဲ၊ သုံးက **ပီတိ**၊ **ပီတိ**ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဒါလည်းပဲ Happiness ပဲ၊ emotion ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်မယ်ဆိုရင် Happinessပဲ၊ **အဘိဓမ္မာ** ရှုထောင့်ကနေပြီးတော့ **သမာဓိ**အများကြီးရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရှုထောင့်

http://www.dhammadownload.com

ကနေကြည့်မယ် ဆိုရင်တော့ အသေးစိတ်ကွာခြားမှုလေးတွေ ရှိပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ emotion စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အခြေခံအသိဉာဏ်အနေနဲ့ ဒါတွေအားလုံး တူညီတယ်လို့ ယူဆနိုင်တယ်၊ **သုခ**ရယ်၊ **အဿာဒ**ရယ်၊ **ပီတိ**ရယ်။

နောက်တစ်ခုက **မုဒိတာ**ပွားတာ၊ **မုဒိတာ**ဖြစ်တာ၊ ဒီ series ထဲမှာ **ကရုဏာ မုဒိတာ** ၂-ခုကို အဓိကထားပြီးတော့ ဟောမှာဖြစ်တဲ့အတွက် **မုဒိတာ**ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အသုံးပြုပါတယ်၊ **မုဒိတာ**ဆိုတဲ့စကားလုံးကို နားလည်အောင် လုပ်တဲ့နေရာမှာ ပီတိဆိုတဲ့စကားလုံးကို ပြန်ပြီးတော့ စဉ်းစားစေချင်တယ်၊ **ပီတိ**ဖြစ်တယ်၊ ကလေးတွေ စာမေးပွဲအောင်လို့ **ပီတိ** ဖြစ်တယ်၊ လူတစ်ယောက် မကျန်းမာရာနေ ပြန်ကျန်းမာလို့ **ပီတိ**ဖြစ်တယ်၊ လက်ဆောင်ရလို့ **ပီတိ**ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ့်ကို တစ်ဦးတစ်ယောက်က လာပြီးတော့ ချီးမွမ်းလို့ **ပီတိ**ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တာလုပ်ရလို့ **ပီတိ**ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ဟာ ဖြစ်သွားလို့ **ပီတိ**ဖြစ်တယ်၊ ဒါနေ့စဉ်ဘဝမှာ ဖြစ်နေတဲ့ **ပီတိ**တွေ။

ဒီ **ပီတိ**ဆိုတဲ့အရာ **ပီတိ**ဆိုတဲ့စိတ်ခံစားမှုက အင်မတန်အရေးကြီးတယ်၊ **ပီတိ**မပါဘူးဆိုရင်တရားမရနိုင်ဘူး၊ **မဂ်**တရား **ဖိုလ်**တရားမရနိုင်ဘူး၊ တရားထိုင်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ **ပီတိ-**စိတ်ချမ်းသာမှုမဖြစ်ဘူးဆိုရင် တရားမရနိုင်ဘူး၊ **ဗောဇ္ဈင်-**၇ပါးထဲမှာ **ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**ဆိုတာပါတယ်၊ **ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်** မပါဘဲနဲ့ **မဂ်**တရား **ဖိုလ်**တရား မရနိုင်ဘူး။ အဲဒီ **ဗောဇ္ဈင်**-၇ပါးထဲမှာ **ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**တို့၊ **ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်**တို့၊ **ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်**

http://www.dhammadownload.com

တို့ဆိုတာ ဒါ-မိမိရဲ့စိတ်ခံစားမှုဆိုတဲ့ emotion ကို သန့်ရှင်းအောင် ကြည်လင်အောင် လုပ်လိုက်လို့ **မဂ်**တရား **ဖိုလ်**တရား ရသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အင်္ဂလိပ်လိုဆိုရင် Emotional Purification ဖြစ်သွားတာလို့ဘုန်းကြီးကပြောချင်တယ်၊ Emotion ကို Purify လုပ်ရတယ်၊ သန့်စင်ရတယ်။

လောကီလူသားတွေ မိသားစုနဲ့ စီးပွားရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးဖြစ်တဲ့ **ပီတိ**ကတော့ **လောကီပီတိ**ပဲပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ **ကုသိုလ်စေတသိက်**ဖြစ်တော့ ကောင်းတဲ့ခံစားမှုပေါ့။ လောကရဲ့အဖြစ်မှန် သဘာဝတရားကို သိမြင်လို့ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **ပီတိ**ကတော့ **ဓမ္မပီတိ**ပေါ့၊ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေပိုင်ဆိုင်တဲ့ **ပီတိ**မျိုးပါ။ ဒါကိုပဲ **လောကုတ္တရာပီတိ**လို့လဲ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့သူတွေအတွက်ကျတော့ စိတ်က ပျော်ရွှင်လိုက်၊ စိတ်က တော်ကြာငိုချင်လိုက်၊ ရယ်ချင်လိုက်၊ အဲလိုဖြစ်တတ်တယ်တဲ့၊ အဲဒါဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲဆိုတော့ စိတ်က ရေလိုပဲ ကြည်လိုက်၊ နောက်လိုက်ဖြစ်နေရင် ဒါ Purify လုပ်ဖို့လိုနေတာ၊ သန့်စင်အောင်လုပ်ဖို့လိုနေတာ၊ ဒါကြောင့် ရေသန့်ရေသန့်ဆိုပြီးတော့ သန့်စင်ထားတဲ့ရေကို ရေသန့်လို့ခေါ်တယ်။

ဒီအတိုင်းပါပဲ၊ မိမိရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကိုလည်းပဲ သန့်စင်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်တဲ့၊ အဲဒီသန့်စင်တဲ့နည်းကို ဗုဒ္ဓတရားတော်ထဲမှာ **ဗြဟ္မစိုရ်**တရားလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ **မုဒိတာ** ဖြစ်တယ်၊ **ပီတိ** ဖြစ်တယ်ဆိုတာက အတင်းဖြစ်ခိုင်းလို့ မရဘူး၊ အတင်းခံစားခိုင်းလို့မရဘူး၊ **ပီတိ**ဖြစ်ရမယ်ဆိုပြီးတော့ ရှေ့မှာပန်းလှလှလေးတွေလာပြီးတော့ချထား၊ စိတ်ညစ်နေတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုမှ **ပီတိ**

http://www.dhammadownload.com

မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ အင်မတန်မှ အရသာကောင်းလှတဲ့ စားသောက်ဖွယ်တွေကိုလာပြီးတော့ကျွေး၊ ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းအောင်ချက်ထားချက်ထား စိတ်ထဲမှာသူများကိုအမြဲတမ်းပဲ အပြစ်မြင်နေတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒီဟင်းက ငံပြာရည်လေးလိုနေတယ်၊ ဒီဟင်းက ခရမ်းချဉ်သီးလေး လိုနေတယ်၊ အဲလိုစိတ်တွေနဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေကိုပဲ မြင်နေတတ်တယ်၊ အဲလို negative-အတွေးတွေပေါ်နေတတ်တယ်၊ ဒီခံစားမှုတွေက အလိုလိုပေါ်လာတာ၊ Automatic thought လို့ခေါ်တယ်၊ အလိုလိုပေါ်လာတာ၊ အဲဒီလို အလိုလိုပေါ်လာတဲ့အတွေး Automatic thought တွေဟာ ဒီ **ပီတိ**ရဲ့ အဓိကရန်သူပဲ၊ သူ့ကို **"ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်"**လို့လဲခေါ်တယ်၊ **ပါဠိ**လိုကတော့ **ဥဒ္ဓစ္စ**ပေါ့၊ အင်မတန်မှလှပတဲ့ပန်းရဲ့ရှေ့မှာ ထိုင်နေတာတောင်မှ နှစ်မိနစ် သုံးမိနစ်ပဲ ဒီပန်းရဲ့အရသာကို ခံစားနိုင်တယ်၊ ပြီးတော့စိတ်က တခြားကိုရောက်သွားတယ်၊ ဒီပန်းကိုအကြာကြီး ခံစားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်စိတ်ထဲမှာမရှိဘူး။ ပျံ့လွင့်တဲ့ စိတ်ရဲ့အပြုအမူပါ။

ဘုန်းကြီး အနောက်တိုင်းမှာ မကြာမကြာဟောတဲ့တရား၊ မကြာမကြာပေးတတ်တဲ့ ဥပမာ၊ ကိုယ်တွေ့ပါ၊ ပဲခူးသာသနာ့မဏ္ဍိုင်ပါဠိတက္ကသိုလ်မှာ စာသင်သားဘဝနဲ့နေတုန်းက နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း မနက်အရုဏ်ဆွမ်းဆိုရင် စွန်တာနီပဲ (Red Bean ခေါ်တယ်) အဲဒါကိုဘုဉ်းရတယ်၊ ဟင်းတစ်မယ်ထဲကို နှစ်ရက်စားရမယ်ဆိုရင် လူတော်တော်များများက မှုခင်းတစ်ခုကျူးလွန်မိတဲ့အတိုင်းပဲ၊ ဟင်းထပ်ထပ်စားတာ မလုပ်ရဘူး၊ ဟင်းတမယ်ထဲကို နှစ်ရက်မချက်ရဘူး၊ နှစ်ရက်ဆက်တိုက် ချက်တယ်ဆို

http://www.dhammadownload.com

ရင် ရှေ့နေဌားရတော့မဲ့အတိုင်းပဲ၊ စကားတွေများကြ၊ ညည်း-ညူကြတယ်၊ criminal လို့တစ်လောကလုံးက ဒီလိုယူဆထားတယ်၊ ဟင်းအရသာ ဘာမှမပြောင်းလဲသေးပေမဲ့ အဲဒီဟင်းကို ခံစားနိုင်တဲ့စိတ်က ပြောင်းသွားပြီလေ၊ မခံစားနိုင်တော့ဘူး၊ အဲဒါကို အင်္ဂလိပ်လို Boredom လို့ ခေါ်တယ်၊ **ဥဒ္ဒစ္စ ကုက္ကုစ္စ** ဆိုတဲ့ စိတ်လေလွင့်မှု။

အဲဒီစိတ်လေလွင့်မှုက အလိုအလျောက်အတွေး Automatic thought ကို အမြဲတမ်းဖြစ်စေတယ်၊ တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ ပိုပြီးတော့သိသာတယ်၊ ဝင်လေထွက်လေကြည့်ရင်းနဲ့ စိတ်က တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ရောက်နေတယ်၊ အဲဒီလိုဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် emotional health စိတ်ခံစားမှုကျန်းမာရေး အခြေ-အနေမကောင်းဘူး၊ မတွေးချင်ဘဲနဲ့ တွေးတောဖို့ အစီအစဉ်မရှိဘဲနဲ့ အလိုအလျောက် automatic thinking ဖြစ် ဖြစ်နေရင် အဲဒီအချိန်မှာ အားငယ်မှု၊ စိတ်ပျက်မှု၊ စိတ်ညစ်မှု၊ အခြေအမြစ်မရှိတဲ့ သံသယစိတ်၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ တွယ်တာမှု၊ **သောက၊ ဒေါသ၊ မာန** အစရှိတဲ့ negative emotion တွေ အချိန်မရွေးအတွေးထဲကို ဝင်လာနိုင်တယ်။ တံခါးမရှိ၊ ဓါးမရှိ အိမ်နဲ့တူတဲ့စိတ်လို ဖြစ်နေတယ်။ အဖန်ဖန်ထပ်ဖြစ် သူ့ဟာသူ repeat လုပ်နေတဲ့ auto စိတ်ရဲ့သဘောကို conditioning mind-**သင်္ခါရ**စိတ်လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်ဆို **စေတသိက်**လဲပါတာပေါ့။ **အနတ္တလက္ခဏ**သုတ်ထဲမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ analyse လုပ်ပြဆန်းစစ်ပြတာက **သင်္ခါရ စိတ်-စေတသိက်**များဟာ (**သင်္ခါရာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တန္တိ**) နေမကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။ အော်တို

http://www.dhammadownload.com

စိတ်မှ မဟုတ်ဘူး၊ အခြား **သင်္ခါရ**-သဘောသဘာဝရှိတဲ့ **စိတ်-စေတသိက်**တွေ အားလုံးဟာ **အာဗာဓ**-နေမကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မိမိရဲ့စိတ်ခံစားမှု ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ဖို့အတွက် အဲဒီ Automatic thought အလိုအလျောက် သူ့ဟာသူ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတွေး၊ ဟိုသွားဒီသွား လျှောက်သွားနေတဲ့ အတွေးတွေကို တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း manage လုပ်ပါ။

တစ်ခါတရံကျတော့ ခန္ဓာကိုယ် အရမ်းပင်ပန်းလို့ စိတ်လေလွင့်တယ်၊ တစ်ခါတရံကျတော့ ဘဝထဲမှာ၊ လုပ်ငန်းထဲမှာ၊ မိသားစုထဲမှာ၊ ရပ်ကွက်ထဲမှာ အခက်အခဲတွေ တွေ့ရလို့ စိတ်က လေလွင့်နေတယ်၊ အဲလို လေလွင့်နေရင်းနဲ့ ဆိုရင် အကောင်းဆုံးကားကို ပိုင်ဆိုင်ထားတာတောင်မှ အဲဒီကားကို ခံစားနိုင်တဲ့**ပီတိ** မတည်မြဲဘူး၊ တာရှည်မခံဘူး၊ အဝတ်အစားအသစ်တွေ ဘီဒိုနဲ့အပြည့်ရှိနေလည်းပဲ အဲဒီ အဝတ်အစားအသစ်တွေ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မပေးနိုင်ဘူး၊ သီချင်းဆိုရင် စိတ်ပျော်ရွှင်တယ်ဆိုလို့ သီချင်းတွေအပုဒ်ပေါင်း တစ်ထောင်ရလည်းပဲ ဆိုစရာသီချင်းသာ ကုန်သွားမယ်၊ စိတ်ချမ်းသာမှုအစစ် မရနိုင်ဘူး၊ နာမည်ကြီးအဆိုတော် မိုက်ကယ်ဂျက်ဆင်ကို အပျော်ဆုံးလို့ ဆိုနိုင်သလား? မပျော်လို့ အိပ်ဆေးတွေသောက်ရတယ်၊ အိပ်လို့မပျော်တော့ အိပ်ဆေးသောက်ရင်းနဲ့ပဲ ဒုက္ခရောက်သွားတာ၊ အသက်ငယ်ငယ်လေး ရှိသေးတယ်၊ သူ့အောင်မြင်မှုနဲ့နှိုင်းစာရင် သူကအသက်ငယ်ငယ်ပဲ ရှိသေးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် ကလေးတွေကို ငယ်ကတည်းက စပြီးတော့ စိတ်စူးစိုက်မှုရှိအောင် သမာဓိကောင်းအောင် သင်ပေးရမယ်၊ ဥရောပနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာ ဘုန်းကြီးအသိ ပါမောက္ခကြီး တစ်ဦး ပထမဆုံးသားလေး ရလာတဲ့အခါကျတော့ ဝမ်းသာလွန်းလို့ သူ့ကို ကစားစရာလေးတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခုပေးတယ်၊ တာဝန်ကျေတဲ့ မိဘလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမြင်ချင်လို့၊ ဘေးကလူတွေက လည်း အဲဒီလိုမြင်စေချင်လို့ ကလေးကမတောင်းပေမဲ့ ကလေးကို ကစားစရာအရုပ် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဝယ်ပေးတယ်၊ အဲဒီလို ဝယ်ပေးတဲ့အခါကျတော့ အရုပ်ကနှစ်ခုဆိုရင် ကလေးကဘယ် တစ်ခုကို ကစားရမလဲဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ရတယ် ကလေးက ဆုံးဖြတ်ဖို့အတွက် ဦးနှောက်မဖွံ့ဖြိုးသေးဘူး၊ emotion စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ဆုံးဖြတ်ရတယ်၊ အဲဒီလိုဆုံးဖြတ်တာ နှစ်ခုရွေးရမယ်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် မလိုအပ်ဘဲနဲ့ရှိလာတယ်၊ ဒါကြောင့် ကစားစရာအများကြီးရှိတဲ့ ကလေးတွေဟာ စိတ်ပိုပြီးတော့ လေလွင့်တယ်၊ ကစားစရာအများကြီးရှိတာတောင်မှ အဲဒီထဲက ကစားစရာတစ်ခုခုကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မ, ကစားနိုင်တဲ့ကလေး၊ ဘယ်တစ်ခုက ငါ့အရုပ်ဆိုပြီး Identitify မလုပ်နိုင်တဲ့ကလေးတွေရှိတယ်။ ဒီလိုကလေးမျိုးလေ စိတ်ခံစားမှုကျန်းမာရေးဆိုတဲ့ emotional health သိပ်မကောင်းဘူး၊ အခြေခံ သိပ်မကောင်းဘူး။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ မိမိတို့ရဲ့ဘဝမှာ **ပီတိ**မဖြစ်နိုင်တာ အဲဒီ automatic thought အလို အလျောက် စိတ်တွေက လွှမ်းမိုးနေလို့၊ ဒါက **နံပါတ်တစ် အချက်**။

http://www.dhammadownload.com

နံပါတ်နှစ် အချက်ကတော့ အခက်အခဲတွေ့ကြုံလာတဲ့ အခါမှာ မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို စိတ်ခံစားမှု emotion ဖြစ်နေသလဲဆိုတာမသိရင် စိတ်ခံစားမှုကျန်းမာရေး မကောင်းဘူး၊ ဘာပြဿနာ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို မသိတဲ့သဘောပါပဲ။ ပြဿနာ ကြီးထွားဖို့ပဲရှိတယ်။ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်ဆဲ စိတ်ခံစားမှုကို သိရှိပြီး ကိုင်တွယ်တတ်တာကို emotional intelligence လို့အင်္ဂလိပ်လိုခေါ်တယ်။ E.Q - Emotional Quotient လို့လဲ ခေါ်တယ်။

International Corporate နိုင်ငံတကာမှာ အရမ်းအောင်မြင်တဲ့ ကုမ္ပဏီကြီးတွေက စီးပွားရေးတွေကို ဦးဆောင်နေရတဲ့ အထက်တန်း မန်နေဂျာ၊ အလယ်တန်း မန်နေဂျာ၊ အငယ်တန်း မန်နေဂျာတွေကို emotion နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သင်တန်းတွေ ပေးထားကြတယ်၊ ဘာလို့ပေးရတာလဲဆိုတော့ သူတို့ emotion ကို သူတို့မထိန်းနိုင်ဘူးဆိုရင် စိတ်တိုင်းမကျတာနဲ့ မကြာမကြာအလုပ်မှာ စိတ်ခံစားမှုပေါက်ကွဲတယ်၊ အဲဒီလို ပေါက်ကွဲပြီးတော့ သူတို့ရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်နဲ့ စကားများရင်လည်းများမယ်၊ သူတို့ရဲ့လက်အောက်ငယ်သားကို ဆူဆဲမိရင် လည်းဆူဆဲမိမယ်၊ မဟုတ်ရင်လည်းဘဲ သူတို့ရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ စကားပြောသင့်ပါလျက်နဲ့ မပြောဘဲနဲ့၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု မရှိပါဘဲနဲ့ ဒီအတိုင်းနေမယ်၊ Emotional block လို့ခေါ်တယ်၊ block ဖြစ်နေတာ၊ ပိတ်နေတာ၊ အဲဒီလိုဖြစ်နေရင် စီးပွားရေးထိခိုက်တယ်၊ ဒီအကြောင်းတွေကို သိလို့ အနောက်တိုင်းက **စိတ္တဗေဒ**ပညာရှင် Daniel Gole-

http://www.dhammadownload.com

man က **ဗုဒ္ဓ**တရားတော် ကိုလာလေ့လာပြီး Emotional Intelligence ဆိုတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ရေးတယ်၊ ဒါကို ကုမ္ပဏီအကြီးစားတွေ corporate တွေအရမ်းသုံးတယ်။

အဲဒီတော့ အဲဒီလို စိတ်ညစ်လာလို့၊ ညစ်လာတဲ့စိတ်ကို ဖြေရှင်းပုံ ဖြေရှင်းနည်း မသိလို့၊ မိမိရဲ့စိတ်ခံစားမှုအကြောင်း မိမိမသိလို့၊ မိမိရဲ့စိတ်ခံစားမှုနဲ့ in touch မဖြစ်လို့၊ အဲဒီလို ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် တစ်နေ့စာတစ်နေ့စာ အလုပ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု-stress ကို အိမ်သယ်သွားတယ်၊ အိမ်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ အိမ်ကလူတွေကို အလုပ်ကစိတ်ညစ်စရာ အကြောင်းတွေ ပြောတယ်၊ အိမ်ကလဲတစ်ရက် နားထောင်တယ်၊ နှစ်ရက် နားထောင်တယ်၊ သုံးရက် နားထောင်တယ်၊ တစ်ပတ် နှစ်ပတ် နားထောင်တယ်၊ သုံးပတ်ဆိုရင် နည်းနည်း နားငြီးလာပြီ၊ နားထောင်တဲ့သူမရှိရင် သူ့ပြဿနာကို ဘယ်သူမှ စိတ်မဝင်စားဘူး၊ သူ့ကို ဘယ်သူမှ နားမလည်ဘူးဆိုပြီး အားငယ်စိတ်နဲ့အတူ ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာမယ် မကျေနပ်တဲ့စိတ်ပိုများလာမယ်၊ အလွယ်တကူ ပေါက်ကွဲနိုင်မယ်၊ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ခါးစာခံ-Victim ဆိုပြီး စတင်မြင်လာမယ်၊ တစ်လောက-လုံးကို အဆိုးမြင်တဲ့စိတ်တွေ တခါတရံ ဖြစ်လာမယ်။

နားထောင်တဲ့လူ ရှိရင်လဲ အချက်အလက် (facts) နဲ့ ဘက်မလိုက်ဘဲ prejudice မဖြစ်ဘဲ ပြောနိုင်ဖို့ကမလွယ်ဘူး။ ကိုယ်နာရတဲ့ အကြောင်းရယ်၊ အခြားတစ်ဖက်က အသာရတဲ့ အကြောင်းတွေပဲပြောမိရင် negative experience တစ်ခု စိတ်ဒါဏ်ရာတစ်ခုကို မကုစားတတ်တာကနေပြီးတော့ victim

http://www.dhammadownload.com

mentality ထာဝရမါးစာခံစိတ်ဓါတ်မျိုးဝင်ပြီး personality ပါ ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်။ အဆိုးဘက်ပဲမြင်တတ်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အခက်အခဲ-difficulty ကိုသာမြင်တတ်ပြီး အခွင့်အလမ်း -opportunity ကို မမြင်တတ် မယုံကြည်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး အဖြစ် ပြောင်းလဲသွားနိုင်တယ်။

ကိုယ့်အိမ်ကလူတောင်မှ ကိုယ်ပြောတာ နားမထောင်ချင်တော့ဘူးဆိုရင် လူကအလိုလိုနေရင်းနဲ့ အဖော်မရှိတော့ဘူးလို့ ခံစားရလာတယ်၊ အထီးကျန်တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုး ခံစားရတယ်၊ loneliness ခံစားရတယ်၊ အဲဒီစိတ်ဖိစီးမှု stress နဲ့ အထီးကျန်ခံစားရမှု loneliness ဒီနှစ်ခုပေါင်းလိုက်တယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ မကြာခင်ရောက်လာမယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် တချို့ဟာတွေကတော့ mild depression လို့ခေါ်တယ်၊ အသေးစား စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါဆိုပေမဲ့ နေ့စဉ်နေ့စဉ် စုထားတဲ့ stress တွေ စိတ်ဖိစီးမှုတွေဟာ စိတ်ခံစားမှုကို အဆိုးဖြစ်စေတယ်၊ Negative ဖြစ်စေတယ်၊ အကောင်းတွေရှိပါလျက်နဲ့ အဆိုးတွေပဲမြင်တယ်၊ ရုံးမှာ တစ်နေ့လာလည်း စိတ်ညစ်တယ်၊ တစ်နေ့လာလည်း စိတ်ညစ်၊ တစ်နေ့လာလည်း စိတ်ညစ်၊ အဲဒီစိတ်ညစ်တာကို ကိုယ်ကမဖြေရှင်းနိုင်တဲ့အခါကျတော့ အိမ်ပြန်သွားလည်း စိတ်ညစ်၊ အဲဒီလိုနဲ့ အိပ်ရေးပါ ထိခိုက်လာတယ်၊ အဲဒီလိုဖြစ်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အစားအသောက်ကောင်းကိုလည်းပဲ ကြာကြာခံစားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိမရှိတော့ဘူး၊ အဝတ်အစားကောင်းတွေကိုလည်းပဲ ပိုင်ဆိုင်ပြီးတော့ **ပီတိ**ဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

နိုင်တဲ့စွမ်းရည် သိပ်မရှိတော့ဘူး၊ မရှိရုံတင် မကတော့ဘူး၊ Negative attitude ဆိုတာ နေရာတိုင်းမှာ အဆိုးမြင်တဲ့ဝါဒ ပါ ပုံမှန်ဝင်လာတတ်တယ်။

လူ့ဘဝကို ခြုံပြီးတော့ ကြည့်မယ်ဆိုရင်တဲ့ အကောင်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်၊ အတွေးအခေါ်ပညာရှင်တွေ Philosopher များတဲ့ ဂရိနိုင်ငံကပြောတဲ့အတိုင်း 80/20 သီအိုရီဆိုတာရှိတယ်၊ 80 ဆိုတာက ဘဝမှာကောင်းတာတွေ၊ အလုပ်မှာ ကောင်းတာတွေက 80% ရှိတယ်တဲ့၊ အိမ်ကနေ ဒီတရားပွဲကိုလာကြတဲ့ တရားနာပရိသတ်တို့ ရန်ကုန်မြို့ကြီးမှာ ကားကြပ်တယ်ဆိုရင် ကြပ်လို့ စိတ်ညစ်သွားမယ်၊ စိတ်ညစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ရန်ကုန်မြို့ရဲ့ကောင်းကွက်တွေ ရန်ကုန်မြို့ရဲ့ အလှအပတွေ အကုန်လုံး အဲဒီအချိန်မေ့သွားမယ်၊ ဒီအတိုင်းပါပဲ အလုပ်မှာလည်းပဲ လူတစ်ယောက်ရဲ့ မကောင်းကွက်ကိုပဲ ကိုယ်က ကွက်ပြီးတော့မြင်နေတယ်၊ သူ့ရဲ့ကောင်းကွက်ကို မမြင်နိုင်တော့ဘူး၊ Appreciate မလုပ်နိုင်တော့ဘူး၊ တန်ဖိုးမထားနိုင်တော့ဘူး၊ **ပီတိ**မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးဆိုရင် လူတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး ဆက်ဆံရေးပြေလည်ဖို့ သိပ်ခဲယဉ်းသွားပြီ။

ကလေးတစ်ယောက် သူတွက်ရမယ့် သင်္ချာပုစ္ဆာ ၅-ခု ရှိတယ်ဆိုရင် တစ်ခုတွက်ပြီးတော့ ရသွားပြီ၊ နောက်တစ်ခုတွက်ပြီးလို့ ရသွားပြီ၊ ဟာ သုံးခုကျန်သေးတယ်၊ တစ်ခု ထပ်တွက်တယ်၊ ရသွားပြန်ပြီ၊ သုံးခု၊ သူ့စိတ်က ဘယ်ရောက်နေလဲဆိုတော့ ကျန်တဲ့နှစ်ခု၊ မပြီးသေးတဲ့နှစ်ခု၊ ပြီးသွားတဲ့ သုံးခုဆီ သူ့စိတ်ကမရောက်နိုင်ဘူး၊ သူ့စိတ်ကဘယ်ရောက်နေလဲဆိုတော့

http://www.dhammadownload.com

မပြီးသေးတဲ့နှစ်ခုဆီ ရောက်နေတယ်၊ အဲဒါနဲ့ ထပ်တွက်တာ နောက်တစ်ခု ထပ်ပြီးသွားတယ်၊ လေးခုပြီးသွားတယ်၊ ဒီကလေး သူတွက်တာ လေးခုပြီးသွားပြီ၊ အဲဒီအချိန်မှာ သူ့ရဲ့စိတ်၊ သူ့ရဲ့ အတွေး သူ့ရဲ့စိတ်ခံစားမှု ဘယ်နေရာမှာရှိတယ်လို့ တို့တရားနာ ပရိသတ်ထင်သလဲ ?

မတွက်ရသေးတဲ့ သင်္ချာပုစ္ဆာတစ်ပုဒ်ပေါ်မှာ သူ့စိတ် ရောက်နေတယ်၊ သူ့ရှေ့မှာနာရီလေးချပြီးတော့ မိနစ်နဲ့ ရေတွက်ကြည့်၊ ဒီကလေး ဒီမတွက်ရသေးတဲ့ သင်္ချာပေါ်မှာ သူ မိနစ်ပေါင်း စက္ကန့်ပေါင်း ဘယ်လောက်အချိန်ကို သုံးသလဲ၊ နောက်ပြီးသွားတဲ့ သင်္ချာလေးပုဒ်အပေါ်မှာ သူ အချိန်ဘယ်-လောက်သုံးသလဲ၊ ဒီကလေးဟာ မပြီးသေးတဲ့သင်္ချာပေါ်မှာ အချိန်များစွာ ပိုသုံးပါတယ်၊ သူသုံးတာက ရာခိုင်နှုန်း ၈၀ သုံးတယ်၊ အဲဒီကျန်နေသေးတဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် သူက သူ့ရဲ့အင်အား ၈၀%ကို သုံးပါတယ်၊ အောင်မြင်သွားတဲ့ သင်္ချာအဖြေလေးခုက ၈၀%၊ အဲဒီ ၈၀% ကိုတော့ သူက တစ်ခါတလေပဲ စိတ်က ပြန်ရောက်တယ်၊ ၂၀%ပဲ အင်အားအသုံးပြုပြီးတော့ ကြည်နူးပါတယ်တဲ့။

စိုးရိမ်မှုသောက၊ ကြောက်စိတ်ဆိုတဲ့ ဒေါသ၊ စိတ်ဖိစီးမှု stress ဆိုတဲ့ negative emotion များ မတရားစိုးမိုးနေလို့ စိုးရိမ်စရာ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိတယ်လို့ ခံစားရပြီး အဆင်ပြေနေတဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကိုတော့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း လောက်ပဲရှိတယ်လို့ မမျှမတ - imbalanced emotion ခံစားမှုမျိုး ခံစားရတတ်တယ်။ စိတ်ခံစားမှု တိမ်းစောင်းလို့

http://www.dhammadownload.com

ခံစားမှုပါ တိမ်းစောင်းသွားတာကို ရည်ညွှန်းပြောဆိုတဲ့ ရှေးက ဂရိပညာရှင်များရဲ့ သီအိုရီပါ။ တော်တော်များများ မှန်တယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ဘဝမှာ ပြဿနာက ၂၀-ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲရှိတာ၊ ကောင်းတာတွေ ၈၀-ရာခိုင်နှုန်း လောက်ရှိတယ်၊ ဥပမာ-ကျန်းမာရေးတွေ ကောင်းတယ်၊ အပေါင်းအသင်းတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ စားစရာသောက်စရာ ရှိတယ်၊ လုံခြုံမှုရှိတယ်၊ နေစရာ မပူရဘူး၊ စားစရာ မပူရဘူး၊ ဒါတွေ ၈၀-ရာခိုင်နှုန်း တောင်မက,ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ စိတ်ကပူပန် စိုးရိမ်စရာ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပြီးသွားပြီလား ဆိုရင်တောင် မပြီးသေးဘူး၊ နောက်ထပ် ပူပန်စရာပြဿနာ လိုက်ပြီးတော့ ရှာတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လိုက်ရှာတာတုန်းဆိုတော့ စိတ်ကအကျင့် ပါသွားတာကိုး၊ အကျင့်လို့ပြောတာ ဒီနေရာမှာ အဲဒီပူပန်တတ်တဲ့အကျင့် habitual anxiety လည်းအကျင့်ပဲ၊ နောက်ပြီးတော့ အကောင်း ၈၀-ရာခိုင်နှုန်းကို **ပီတိ**မဖြစ်တတ်တဲ့အကျင့်၊ အဲဒါလည်း အကျင့်ပဲ၊ အဲဒါကြောင့် ဒီနေ့ည **ပီတိ**ဖြစ်တတ်အောင် ဘုန်းကြီးတို့ ကျင့်ကြမယ်။

၈၀/၂၀ သီအိုရီတဲ့၊ ၈၀-ရာခိုင်နှုန်း ကောင်းတယ်ဆိုရင် အဲဒီ ၈၀-ရာခိုင်နှုန်း **ပီတိ**ဖြစ်နိုင်ပါစေ၊ ပြဿနာက ၂၀-ရာခိုင်နှုန်းပဲ ရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီ ၂၀ အတွက် မိမိရဲ့ စိတ်စွမ်းအား ၂၀-ရာခိုင်နှုန်းပဲ အသုံးပြုပါရစေ၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော် ရာခိုင်နှုန်း-၂၀ လောက်သာရှိတဲ့ ပြဿနာကို ၈၀-ရာခိုင်နှုန်း လောက် သွားပြီးအသုံးပြုတယ်ဆိုရင် ဒါပြောင်းပြန်ဖြစ်သွားပြီ၊ လိုအပ်တာထက် အားအင်ပိုသုံးနေတယ်၊ အရင်းအနှီး ပိုသုံးနေ

http://www.dhammadownload.com

တယ်၊ ဒါကိုပဲ **စိတ္တဗေဒပြဿနာ**-psychological problem လို့ခေါ်တာ၊ အဲဒီ **စိတ္တဗေဒပြဿနာ**ကို တစ်နည်းတစ်လမ်း ဖြေရှင်းဖို့အတွက် ဒီနေ့ **မုဒိတာ**တရားကို လာပြီးတော့ မျှဝေပေးတာပါ။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာ အခွန်တော်တော်ဆောင်ရတဲ့ လူတွေ ဘုန်းကြီးဆီ မကြာမကြာ လာပြီးတော့ ညည်းတယ်၊ အရှင်ဘုရား ကြည့်ပါဦးတဲ့၊ အလုပ်မလုပ်တဲ့သူတွေကို အစိုးရက အလကား ထောက်ပံ့တာတဲ့၊ အဲဒါ တပည့်တော်တို့ရဲ့လုပ်စာနဲ့ တပည့်တော်တို့ရဲ့အခွန်နဲ့ ထောက်ပံ့ထားတာ၊ တော်တော်ကို မတရားလိုက်တာတဲ့၊ အမှန်မှာတော့ အခွန်မပေးရင် ဥပဒေ ကျူးလွန်ရာရောက်တယ်၊ ထောင်တောင်ကျနိုင်တယ်၊ ဥပဒေ အရ အခွန်မပေးလို့ မရဘူး၊ ပေးလည်း ပေးရတယ်၊ တစ်ဖက် ကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲအောင် ထပ်တွေးသေးတယ်။

ဘုန်းကြီးက ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ "ကျောင်းကို ရောက် အောင်လာတာဘာနဲ့လာတုန်း"လို့၊ "ကားနဲ့လာပါတယ်ဘုရား" "ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် မောင်းလာတာလား"၊ "ဟုတ်ပါတယ်"၊ "ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဆောက်ထားတဲ့လမ်းနဲ့ မောင်းလာတာလား"၊ "မဟုတ်ပါဘူး"၊ "အစိုးရဆောက်ထားတာပါ၊ သူများတွေအခွန် ပေးထားတာလည်းပါတယ်၊ ဒကာမကြီးတို့ ပေးထားတာလည်း ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် အခွန်ဆောင်သူများရဲ့ ပိုက်ဆံနဲ့ဆောက် ထားလို့ အခွန်ဆောင်သူတိုင်းက ငါဆောက်ထားတဲ့လမ်းလို့ မြင်နိုင်တယ်၊ မြင်ဖို့ကောင်းတယ်၊ ငါ့အခွန်တစ်ခုထဲနဲ့ဆောက်

http://www.dhammadownload.com

လို့တော့ မလုံလောက်ဘူး၊ အများနဲ့မို့လို့ တို့ကဒီလမ်းကြီး ဆောက်နိုင်တာလို့လဲ ဆက်ပြီးတွေးရမယ်။"

ဆေးရုံကိုသွားကြည့် ဆရာဝန်တွေက လူနာတွေကိုကုသ ပေးနေတယ်၊ အော် ဒါငါပေးထားတဲ့အခွန်ထဲက တချို့တစ်ဝက် အဲဒီ ဆေးရုံကို ရောက်သွားတယ်၊ အဲဒီ အခွန်နဲ့ လူနာတွေကို ကုသပေးနေတာ ငါကုသိုလ်ဖြစ်နေတယ်၊ ဒီလိုစိတ်ထားတတ် ရင် ကုသိုလ်လည်းဖြစ်တယ်၊ စိတ်လည်း ပျော်ရွှင်တယ်။

ဒီနေ့ ဇွန်လတစ်ရက်နေ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကလေးတွေ ကျောင်း စ,သွားကြတယ်၊ အင်္ကျီအဖြူလုံချည်အစိမ်းလေးတွေ မြင်ပြီးတော့ ပီတိဖြစ်နေတယ်၊ ကလေးတွေ ကျောင်းဆင်းလို့ ကားမောင်းရတာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်မရှိဘူး ဆိုပြီးတော့ စိတ် ညစ်နေဦးမယ်၊ ကလေးတွေ ကျောင်းသွားနိုင်တာ၊ အဲဒီ ကျောင်းတွေကို အစိုးရကဆောက်ပေးနိုင်တာ၊ ဒါ-ဒကာကြီး တို့ ဒကာမကြီးတို့ ပေးထားတဲ့အခွန်နဲ့နော်၊ တို့အခွန်လည်းပါ တယ်လို့တွေးပြီး ပီတိဖြစ်ပါ။ အထက်တန်းကျောင်းတွေ၊ အလယ်တန်းကျောင်းတွေ၊ မူလတန်းကျောင်းတွေ အများကြီး ရှိတယ်၊ မြင်တိုင်းမြင်တိုင်း ပီတိမဖြစ်နိုင်ဘူးလား? (ဖြစ်နိုင် ပါတယ်ဘုရား) ဖြစ်ကောဖြစ်ရဲ့လား? (ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား) သာဓုခေါ်တယ်နော်။

ဘုန်းကြီးက မကြာမကြာ ခရီးသွားရတယ်၊ မသွားရဘူး ဆိုရင် နှစ်လကို တစ်ခါလောက် နိုင်ငံခြားကို ခရီးသွားတယ်၊ အဲဒါကြောင့်မို့ ကိုယ်ကလေယာဉ်ပျံလည်း မဝယ်နိုင်တဲ့သူ၊ လေဆိပ်လည်း မဆောက်နိုင်တဲ့သူဆိုတော့ လေယာဉ်တွေ လေယာဉ်ကွင်းတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ ပီတိတွေ ဖြစ်နေတာ၊ ဒီ

http://www.dhammadownload.com

အခွင့်တွေ ဘယ်သူများပေးထားလဲမသိဘူး ဆိုပြီးတော့ တွေ့တဲ့သူတိုင်းကို အခွင့်ပေးတဲ့သူလို့ပဲ သဘောထားပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ကျေးဇူးတွေတင်နေတယ်။ စိတ်ကြည်နူးနေတယ်။

"သန္တုဋ္ဌိ စ ကတညုတာ" **မင်္ဂလာ**တရား၊ ဒါတွေဟာ **မုဒိတာ**တရားနဲ့ဆက်စပ်တယ်၊ **မင်္ဂလာ**တရားထဲမှာ **ပီတိ**တော့ မပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ **ပီတိ**မရှိရင် မဖြစ်နိုင်တဲ့ **မင်္ဂလာ**တရားတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ အဲဒီအကြောင်းကတော့ ဒီနေ့ အကျယ် မပြောတော့ဘူး၊ ကဲ-နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကြိုးစားပြီးတော့ ပိုက်ဆံ ရှာကြတယ်၊ သိန်းပေါင်း သန်းပေါင်းများစွာ ရလာတယ်၊ ရတဲ့ အချိန်လေးမှာပဲ ပိုက်ဆံထုတ်ကြည့်ပြီးတော့ ချက်လက်မှတ် ကြည့်ပြီးတော့ တဒင်္ဂစိတ် ချမ်းသာမှုဖြစ်တယ်၊ သို့သော် **ပီတိ** ဖြစ်နိုင်တဲ့အကျင့်နည်းနေတော့ စိုးရိမ်စရာဆီ စိတ်ရောက်သွားတာပဲ၊ မရောက်ဘူးလား? (ရောက်ပါတယ်ဘုရား)၊ **ပီတိ**က တဒင်္ဂပဲနေနိုင်တာ၊ **သောက**'ကလေ ၈၀-ရာခိုင်နှုန်း တောင် မက'ဘူး၊ ရှိတဲ့**ပီတိ**ကလည်းပဲ potential အလားအလာက ၈၀-ရာခိုင်နှုန်းတောင် မက'ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့ မက'တာလဲဆို တော့ ကိုယ့်ရဲ့**ပီတိ**တင် မက'ဘူး သူများရဲ့**ပီတိ**ပါရောပြီးထည့် မယ်ဆိုရင် **ပီတိ**က ၈၀-ရာခိုင်နှုန်းမကပါဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ နေရာတိုင်းမှာ positive အတွေး၊ အကောင်းမြင်ဝါဒနဲ့ကြည့် ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်နိုင်ပါစေလို့ ဘုန်းကြီးကဆုတောင်းပေးပါ တယ်။

ဒါပေမဲ့ ဆုတောင်းရုံနဲ့ အကောင်းမြင်ဝါဒက သူ့အလို လို ရောက်မလာဘူး၊ လေ့ကျင့်ရမယ်၊ အဲဒါကိုပဲ အကြမ်းဖျင်း

http://www.dhammadownload.com

အားဖြင့် **မုဒိတာကမ္မဋ္ဌာန်း**လို့ ခေါ်တယ်၊ **ပီတိကမ္မဋ္ဌာန်း**လို့လည်းခေါ်ပါတယ်၊ **ပီတိကမ္မဋ္ဌာန်း**ဆိုတာ **ပီတိ**ဆိုတာကတော့ ရှေ့ကပြောခဲ့သလို"တရားတော်တော်ရထားတဲ့**ပီတိ**"နဲ့ "တရားသိပ်မရသေးတဲ့**ပီတိ**"ဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲနိုင်တယ်။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ **ပီတိ**ကိုတော့ **ဓမ္မပီတိ**လို့ခေါ်တယ်၊ **ဓမ္မပီတိ** ဆိုတာ **ရဟန္တာ**ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ **ပီတိ**။

ဓမ္မပဒဂါထာ နံပါတ်-၇၉မှာ **"ဓမ္မပီတိ သုခံ သေတိ၊ ဝိပ္ပသန္နေန စေတသာ၊ အရိယပ္ပဝေဒိတေ ဓမ္မေ၊ သဒါ ရမတိ ပဏ္ဍိတော" သဒါ** ဆိုတဲ့စကားလုံး အရေးကြီးတယ်၊ **သဒါ** အမြဲတမ်းတဲ့၊ အဲဒီ**အရိယာပီတိ** ရှိပြီဆိုရင်တော့ အမြဲတမ်းပျော်တော့တာတဲ့၊ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အချိန်မှာ လိုချင်တာလေးရလို့ ပျော်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ လိုချင်တာမရလည်း အမြဲတမ်းပျော်နေတယ်၊ Positive psychology နဲ့ အမြဲတမ်းနေနိုင်ပြီပေါ့။

ဒီနေ့ည ဒါလေးကို တစေ့တစောင်းပြောပြရရင် Positive psychology. စိတ်က positive ဖြစ်သွားပြီ ဆိုရင်တဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ သူတို့ ဘာတွေ့ထားတုန်းဆိုတော့ _able to be comfortable with both certainty and uncertainty in the complex situation. သေချာရေရာတဲ့အခြေအနေမှာရော ရေရာမှုမရှိတဲ့ အနေအထားမှာရော စိတ်ကသက်သက်သာသာ ရှိပါတယ်တဲ့၊ ဒါ positive emotion ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာပါ၊ လူနာတွေကိုလေ့လာပြီးတော့ တွေ့ရှိထားတဲ့**သုတေသန** တွေ့ရှိချက်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

ဥပမာ - အခြေအနေက မရေရာတော့ဘူး၊ ဒီကနေပြီးတော့ **ရွှေတိဂုံ**ကို နာရီဝက်နဲ့ သွားဖို့မှန်းထားတယ်၊ ၄၅-မိနစ်ရှိပြီ မရောက်သေးဘူးဆိုရင် စိတ်က မရေမရာဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်-stress တက်လာတယ်၊ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ရဲ့အချက်ပြလေး stress signal ပိုပြီးတော့ထင်ရှားလာတယ်၊ တစ်နာရီကျော်လို့မှ မရောက်သေးဘူးဆိုရင် စိတ်ကယောင်ချောက်ချား ဖြစ်နေပြီ။ ဒရိုင်ဘာကိုပဲ အပြစ်တင်ရမလား၊ လမ်းကူးတဲ့သူကိုပဲ အပြစ်တင်ရမလား၊ ရှေ့ကားကိုပဲ အပြစ်တင်ရမလား၊ **ရွှေတိဂုံ**ကိုလည်း မေ့သွားပြီ၊ လမ်းပေါ်မှာတွေ့တဲ့သူတိုင်းကို ဆဲချင်တယ်၊ အိမ်ကနေ ထွက်လာတုန်းကတော့ အာရုံကဘယ်ရောက်နေတုန်း? (**ရွှေတိဂုံ**ပါဘုရား)၊ နာရီဝက်နဲ့ ရောက်ရမယ့်ဟာ မရောက်သေးဘူး၊ တစ်နာရီကျော်သွားပြီ၊ စိတ်ထဲမှာ **ရွှေတိဂုံ**ကို ဘယ်သူကအစားထိုးလိုက်တုန်း? **ဒေါသ**ကအစားထိုးလိုက်တယ်၊ အဲဒီ**ဒေါသ**ဟာ သိပ္ပံနည်းအရ လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင် သူ့ကို စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်-stress လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို **ပီတိ**နဲ့အစားထိုးရင် စိတ်ခံစားမှုကျန်းမာရေး ပိုကောင်းပါတယ်၊ See the process more important than the outcome while still seeking to achieve the best outcome. ဒါက positive emotion.

ရွှေတိဂုံကိုရောက်တာက outcome ရလဒ်ပါ။ သွားနေတဲ့ခရီးက process ပါ။ **ရွှေတိဂုံ**ကို သွားနေစဉ်မှာ သွားတဲ့ခရီးက process ပါ။ ခရီးသွားနေတဲ့အချိန်မှာ ခရီးသွားနေခြင်း

http://www.dhammadownload.com

သည် outcome - ပန်းတိုင်ထက် (သို့မဟုတ်) ပန်းတိုင်နှင့် အတူတူ တာဝန်ရှိအောင် ထားတတ်ရမယ်။ ထားနိုင်အောင် ဆိုရင် ခရီးတလျှောက်အတွေ့အကြုံကို **ပီတိ**နှင့် ခံစားတတ်မှ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သွားနေတဲ့ခရီးတစ်လျှောက်လုံးမှာ process ကသာလျှင် **ပစ္စုပ္ပန်**တည့်တည့်မှာရှိပြီး မိမိလက်ထဲရှိတဲ့**ပစ္စုပ္ပန်** အချိန်ကို အရည်အသွေးရှိရှိ အသုံးပြုနေသည်နှင့်တူသည်။ ပန်းတိုင် (outcome) ဖြစ်တဲ့ **ရွှေတိဂုံ**ဘုရားကြီးဆီကိုလည်း ရောက်အောင်သွားရမည်။ လမ်းမှာတွေ့တဲ့ ရှုခင်းများကိုလည်း ကြည့်ရှုခံစားနိုင်ရမည်။ ဘဝသင်ခန်းစာပေး ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ထဲ ကလိုပေါ့။

ကောင်လေးတစ်ယောက်က ပျော်ရွှင်မှုသော့ချက် လိုက်ရှာရင်း ရဲတိုက်ကြီးတစ်ခုက ပညာရှိအဖိုးကြီးတစ်ဦးဆီ ရောက်လာတယ်။ ပညာရှိအဖိုးကြီးက ခရီးရောက်မဆိုက် လုပ်စရာ တစ်ခုပေးလိုက်တယ်။ ကောင်လေးရဲ့လက်ထဲကို ဆီအပြည့်နဲ့ ဇွန်းတစ်ချောင်း ထည့်ပေးပြီး အဲဒီ ဆီမဖိတ်စေဘဲ ရဲတိုက်ကြီး တစ်ခုလုံးကို လျှောက်ကြည့်ပြီးမှ သူ့ဆီလာစကားပြောဖို့ အဖိုးကြီးက မှာလိုက်တယ်။ ပထမတစ်ခေါက်မှာ ကောင်လေး က ရဲတိုက်ကြီးရဲ့ အထပ်တိုင်း အခန်းတိုင်းမှာရှိတဲ့ ပန်းချီ၊ ပန်းပု၊ စာအုပ်အစရှိတဲ့ တန်ဖိုးရှိပစ္စည်းတွေကို စိတ်ဝင်စားစွာ ပျော်ရွှင်စွာ မကြည့်ခဲ့ရဘူး၊ လက်ထဲက ဆီအပြည့်နဲ့ဇွန်းကို ကိုင်ထားတော့ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ဆီတွေ လုံးဝမဖိတ်ဘဲ အဖိုးအိုထံ ပြန်ရောက်လာသည်။ ဆီမဖိတ်ဖို့ဆိုတဲ့ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင် ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ရဲတိုက်ကြီးကပေးတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ သင်ခန်းစာ

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခုမှမရခဲ့ဘူး။ ဒုတိယတစ်ခေါက် ထပ်လွှတ်လိုက်တော့ ရဲတိုက်ကြီးထဲမှာ ပြထားတာတွေအားလုံး ပျော်ရွှင်စွာကြည့်ခဲ့တယ် ဒါပေမဲ့ လက်ထဲကဇွန်းကို မေ့သွားလို့ ဆီကတော့ တစ်စက်မှ ပြန်မပါခဲ့ဘူး။

ဒုတိယတစ်ခေါက်မှာ process ကို enjoy ဖြစ် **ပီတိ** ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပန်းတိုင် outcome/objective ကိုမေ့သွားတယ်။ ပထမတစ်ခေါက်ကတော့ process သတိမပြုမိ၊ **ပီတိ**မခံစားမိဘူး။ outcome တစ်ခုကိုပဲစိတ်ရောက်နေတယ်။ မှန်းထားတဲ့ ရလာဒ်လဲရခဲ့တယ်။ ပညာရှိအဖိုးကြီးက လူငယ်လေးကို ပြန်သင်ပြတာကတော ဘဝရဲ့ပျော်ရွှင်မှု လျှို့ဝှက်ချက် (secret)ဟာ process နဲ့ outcome ကို ညီမျှမှု balance ရှိအောင် လုပ်နိုင်စွမ်းကို ပြောတာပါတဲ့။ **ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား**က process ကို **မဂ္ဂလမ်းစဉ်**လို့ အမည်ပေးတယ်။ outcome ကိုကျတော့ **"နိရောဓ၊ နိဗ္ဗာန၊ ဝိမုတ္တိ"**အစရှိသည်ဖြင့် အမည်အမျိုးမျိုးတပ်တယ်။ လမ်းစဉ်ရော ပန်းတိုင်ရော နှစ်ခုစလုံး မှန်ရပါတယ်။ **မဂ္ဂ**ထဲမှာလဲ **ပီတိ**ပါတယ်။ **ဓမ္မပီတိ**ဆိုတဲ့ **ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**ပေါ့။ ပန်းတိုင်မှာတော့ ဒုက္ခလုံးဝမရှိမှတော့ မနှိုင်းယှဉ်နိုင်၊ မတိုင်းတာနိုင်တော့တဲ့ **ပီတိ**(သို့)**မုဒိတာ**က အမြဲလိုလိုရှိနေတော့တယ်။ အကျဉ်းချုံးရရင်တော့ **ရွှေတိဂုံ**စေတီကြီးဆီကို ဦးတည်သွားနေချိန်မှာလဲ **ပီတိ**ဖြစ်အောင် စိတ်ထားတတ်ရမယ်၊ ရင်ပြင်ပေါ်မှာ ဘုရားဖူးနေချိန်မှာလဲ **ပီတိ**စိတ်နဲ့ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်ရမယ်တဲ့။ process နဲ့ outcome နှစ်ခုစလုံးမှာ အရေးပါတယ်။ အီမိုးရှင်းအရ စိတ်ကျန်းမာဖို့ ဂရုစိုက်ပါပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

တစ်နည်းအားဖြင့် **ပီတိ**ကြာကြာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ သူတို့ ခံစားရတဲ့ခံစားချက်က ဘာလဲဆိုတော့ ဒီကနေ **ရွှေတိဂုံ**ကို ရောက်အောင်သွားတာ လမ်းမှာတွေ့တာတွေ အကုန်လုံးကို ကြည့်ပြီးတော့ **ပီတိ**ဖြစ်တယ်၊ လမ်းကူးတဲ့သူကို ကြည့်ပြီးတော့ **ပီတိ**ဖြစ်တယ်၊ ရှေ့ကားကို ကြည့်ပြီးတော့ **ပီတိ**ဖြစ်တယ်၊ ဟို ဘက်ကနေလာတဲ့ ကားကိုကြည့်ပြီးတော့ **ပီတိ**ဖြစ်တယ်၊ **ပီတိ** ဖြစ်နေလို့ ကားကြပ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံနိုင်တယ်တဲ့။

အဲဒီ**ပီတိ**မရှိဘူး ဆိုရင်တော့ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်အသေးလေး က အကြီးကြီးဖြစ်လာတယ်၊ မနေ့ကစုထားတာလည်း ပါတာကိုး၊ အဲဒီစုထားတာကို စိတ်ဖိစီးမှု**ဓာတုဗေဒ** - Stress chemical လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု**ဓာတုဗေဒ** ဆိုတာ stress စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကတင်းလာတယ်၊ တရားနည်းနည်း ထိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဒါလေးပိုပြီးသိသာတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်တွေ တင်းလာတယ်၊ Muscles - ကြွက်သားတွေ တင်းလာတယ်၊ ဦးနှောက်နားမှာရှိတဲ့ ကြွက်သားတွေတင်းတယ်ဆိုရင် ဦးနှောက် ကလည်း အဖိခံရတယ်၊ နှလုံးကလည်း အဖိခံရတယ်၊ အဖိခံရ တဲ့နှလုံးက သွေးတွေ ပို့ပေးတာ သိပ်မကောင်းတော့ဘူး၊ အသက်ရှူရတာလည်းပဲ ပုံမှန်မဟုတ်တော့ဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုပါ ထိခိုက်လာတယ်၊ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးကိုပါ ထိ-ခိုက်တယ်၊ အဲဒီလိုဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ထွက် လာတဲ့ဓာတ်ကို stress chemical လို့ခေါ်တာ။ Stress receptor hormone လို့လဲ ခေါ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီ stress chemical စိတ်ဖိစီးမှု**ဓာတုဗေဒ** နှစ်ပေါင်းများစွာ စုထားတယ်ဆိုရင် ၅-နှစ်ဝတ်ပြီးမှ လျှော်မယ့်သက်န်းလိုပေါ့ မနည်းလျှော်ရမယ်၊ ၅-နှစ်အသုံးပြုပြီးမှ လျှော်ယူမယ့်သက်န်းကို မနည်းလျှော်ယူရမယ်၊ ၄, ၅ ရက်ကြာ တစ်ခါလျှော်ရင် လျှော်ရတာမပင်ပန်းဘူး၊ နောက်ပြီးတော့ ဒီသက်န်းဒီ အဝတ်အစားလည်း အကြာကြီးခံတယ်၊ ဒီအတိုင်းပါပဲ၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောတာက စိတ်က အဝတ်အစားနဲ့တူတယ်။

မဇ္ဈိမနိကာယ်ထဲမှာ **ဝတ္ထူပမသုတ်**ဆိုတာ ရှိတယ်၊ အဲဒီမှာဟောတာက စိတ်ကအဝတ်အစားနဲ့ တူတယ်တဲ့၊ လျှော်ပေးရမယ်၊ အသုံးပြုပြီးရင် လျှော်ပေးရမယ်၊ ထွက်သက် ဝင်-သက်လေးကြည့်ပေးတာက စိတ်ကို လျှော်ပေးနေတာ သန့်စင်ပေးနေတာ၊ **ပီတိကမ္မဋ္ဌာန်း**နဲ့ **ပီတိ**ဖြစ်အောင်လုပ်တာမျိုးလည်း လျှော်ဖွပ် သန့်စင်ပေးနေတာပဲ၊ အကောင်းမြင်ဝါဒရှိအောင် **မုဒိတာ**လေးတွေလည်း ပွားပေးပါ၊ ဒါတွေဟာ စိတ်ကို လျှော်ပေးနေတာ။

အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး ဆိုရင်တော့ သင်ထားတဲ့ပညာတွေ၊ ရထားတဲ့ဘွဲ့တွေ အများကြီးရှိပေမဲ့ **ပီတိ**က တော်တော်နဲ့မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဘုန်းကြီးပြောခဲ့တယ် မဟုတ်လား၊ မာစတာဘွဲ့သုံးခုကို **သီရိလင်္ကာ**မှာရထားတယ်၊ ရပြီးတော့ အဲဒီ **မဟာဝိဇ္ဇာ**ဘွဲ့သုံးခုကပေးတဲ့ **ပီတိ** ချက်ချင်းမရဘူး၊ **မုဒိတာ**ကမ္မဋ္ဌာန်းစပြီးလုပ်တဲ့အခါမှ အဲဒါတွေကို ပြန်တွေးပြီး တချို့နားမလည်တဲ့ lesson တွေ၊ တချို့နားမလည်တဲ့ paper တွေ ပြန်တွေးတာတောင်မှ **ပီတိ**ဖြစ်ပါတယ်၊ ကိုယ်ကြိုးစားခဲ့တာကိုး၊ ဒီနေရာမှာ

http://www.dhammadownload.com

ပြောချင်တာက ကြိုးစားခဲ့တဲ့ဟာလေးကို ကြည့်ပြီးတော့ **ပီတိ** ဖြစ်တာ၊ နားမလည်တဲ့ဟာကို ကြည့်ပြီးတော့ **ပီတိ**ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ရှိတဲ့ဟာကို ကြည့်ပြီးတော့ **ပီတိ**ဖြစ်တာ၊ မရှိတဲ့ဟာကို တွေးပြီးတော့ ကြောင့်ကြတာ မဟုတ်ဘူး၊ မရှိတဲ့ဟာကိုတွေးရင် ကြောင့်ကြရုံပဲရှိမှာ။ ကြိုးစားတဲ့ **ဝီရိယ**က တကယ်ရှိခဲ့တယ်။ နားလည်မှုကတော့ တချို့အရာတွေမှာ မရှိခဲ့ဘူး။

ပိုက်ဆံတွေအများကြီး ရှာနိုင်တယ်ဆိုပါစို့၊ ပိုက်ဆံတွေအများကြီးရပြီးတော့ လက်ထဲမှာရှိတဲ့ပိုက်ဆံကို ကြည့်ပြီး **ပီတိ** ဖြစ်မဲ့အစား မရသေးတဲ့ ပိုက်ဆံအကြောင်းပဲ သွားတွေး နေတတ်တယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ဒီပိုက်ဆံရမလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲဆိုတာမျိုးတွေ မတွေးရဘူးလို့ မပြောဘူး၊ တွေးရမယ်၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမရသေးတဲ့ပိုက်ဆံပဲ တွေးနေပြီးတော့ ရတဲ့ပိုက်ဆံအကြောင်းကို သတိမရ **ပီတိ**မဖြစ်ဘူး ဆိုရင် ၈၀/၂၀ သီအိုရီအတိုင်း ဖြစ်မနေဘူးလား ? (ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား)။

ဒါ့ကြောင့် ရှိတဲ့အရာကို ကြည့်ပြီးတော့ **ပီတိ**ဖြစ်နိုင်တာကိုပဲ **သန္တုဋ္ဌိမင်္ဂလာ** ရောင့်ရဲတဲ့မင်္ဂလာလို့ ခေါ်တာ၊ ရောင့်ရဲတယ်ဆိုတာက စီးပွားရေးရှာတာတော်ပြီ၊ ဒီလောက်မရှာတော့ဘူးလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ အမြဲတမ်းကြိုးစားရမယ်။ ရောင့်ရဲတာဟာ ပိုက်ဆံမည်ရွေ့မည်မျှရှိတယ် (သို့) လုပ်ငန်းကို ဆက်လုပ်တယ်၊ ရပ်ထားတယ်၊ ဆိုတာတွေနဲ့ မပတ်သက်ဘူး။ လက်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကိုကြည့်ပြီး ပီတိဖြစ် စိတ်ချမ်းသာတာကိုပြောတာ၊ **သုခ**လေးမျိုးထဲက **အတ္ထိသုခ**- ရှိချမ်းသာဟာ

http://www.dhammadownload.com

ဒီရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ quality အရည်အသွေးကို ပေးတယ်၊ ရောင့်ရဲမှုလို့ကြားလိုက်တာနဲ့ လုပ်နေတဲ့ စီးပွားရေး၊ တိုးတက်ရေးလုပ်ငန်းတွေ ရပ်ပစ်ရတော့မလိုလို လူတွေက စိုးရိမ်ကြ အထင်မှားကြနဲ့လွဲကုန်ကြတယ်။ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုက ရှိတဲ့ပိုက်ဆံရဲ့ amount ဆိုတဲ့ပမာဏနဲ့ မပတ်သက်သလို အလုပ်ဆက်လုပ်နေမှုနဲ့လဲ မပတ်သက်ပါဘူး။ ဥပမာ အလုပ်နဲ့ မိသားစုဘဝ မျှတအောင် နေနိုင်သူဟာ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ရှိတယ်လို့ ယူဆနိုင်တယ်။ ရှိပြီး၊ ရပြီးသား စည်းစိမ်တွေအကြောင်း စဉ်းစားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနဲ့အကောင်းမြင်ဝါဒရှိသူ မိမိပစ္စည်းထဲကနေ လိုအပ်နေသူများကို ဝေမျှပေးနိုင်သူများ တို့မှာလဲ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ တင်းတိမ်မှုရှိနိုင်သည်ဟု ဆိုရမည်။ ဝိပဿနာတရား၏ကျေးဇူးဖြင့် လိုအပ်မှုအပေါ်မူတည်ပြီး ပိုက်ဆံအသုံး-ပြုသူ၊ အများအပေါ် ရက်ရောသူများမှာ ပို၍ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု ရှိသည်ဟု ဆိုနိုင်မည်။ **အတ္တိသုခ** နှင့် **ဘောဂသုခ** နှစ်မျိုးစလုံး ရှိ၍ဖြစ်သည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဘယ်လောက်ထိ ကြိုးစားသလဲဆို-ရင် တရားဟောတာ လူတွေကိုကူညီတာလေ ခန္ဓာကိုယ်အရမ်း ပင်ပန်းလှပြီ မနာမကျန်းဖြစ်နေပြီ သက်တော်ကလည်း ၈၀-ရှိနေပြီ၊ **ပရိနိဗ္ဗာန်**စံဖို့အတွက် အင်ကြင်းပင် နှစ်ပင်ကြားထဲ ရောက်နေပြီ၊ ဒါပေမဲ့ အလုပ်လုပ်နေတုန်းပဲ ရှိသေးတယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ **သုဘဒ္ဒပရိဗိုဇ်**က မြတ်စွာဘုရားနဲ့တွေ့ချင်တယ်

http://www.dhammadownload.com

အရှင်အာနန္ဒာက ဗုဒ္ဓရဲ့ secretary - အတွင်းရေးမှူးဆိုတော့ ဂိတ်စောင့်တယ် . . .

"**အရှင်အာနန္ဒာ**ဘုရား မြတ်စွာဘုရားကိုတွေ့ခွင့်ပေးပါ၊ အရှင်ဘုရားတပည့်တော်စိတ်ထဲမှာ သံသယ အရမ်းပြင်းထန်နေတယ်၊ တပည့်တော်ကို တွေ့ခွင့်ပေးပါ"

"**သုဘဒ္ဒ** - - ကိုယ့်လူ စိတ်လျှော့ လာမရှုပ်နဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားကို လာပြီးတော့ ဒုက္ခမပေးနဲ့၊ အရမ်းပင်ပန်းနေပြီ"

အရှင်အာနန္ဒာနဲ့ **သုဘဒ္ဒပရိဗိုဇ်** စကားပြောနေတာကို မြတ်စွာဘုရားက ကြားသွားတယ်၊

"**အာနန္ဒာ**-ဘယ်သူတုန်း"

"**သုဘဒ္ဒပရိဗိုဇ်**ပါဘုရား"

"အေး-လွှတ်လိုက်"။

မြတ်စွာဘုရားက ခန္ဓာကိုယ် အဲလောက်ပင်ပန်းပေမဲ့ **ပရိနိဗ္ဗာန်**စံဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပေမဲ့ စိတ်ထဲမှာ အင်အားတွေ ပြည့်နေတယ်၊ ဘာ့ကြောင့်တုန်းဆိုတော့ "**ဓမ္မပီတိ**"ရှိနေလို့၊ အဲဒါနဲ့ **သုဘဒ္ဒပုရဗိုဇ်**ကိုအတွေ့ခံတယ်၊ ပြဿနာမေးခွင့်ပေးတယ်၊ ဖြေကြားပေးတယ်၊ **သုဘဒ္ဒ** ကလည်း စိတ်ချမ်းသာသွားတယ်၊ တရားရသွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ နောက်ဆုံးတရားတော် **သုဘဒ္ဒ**ကို ဟောလိုက်တဲ့တရားက **မဟာကရုဏာ**တော်လို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်၊ လူတွေကတော့ မပြောဘူး၊ စာထဲမှာလည်း မရှိလို့၊ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့ည ဘုန်းကြီးပြောမယ် - **မဟာမုဒိတာ** လို့လည်း

http://www.dhammadownload.com

ပြောနိုင်တယ်၊ တရားနဲ့ **"ပီတိ၊ မုဒိတာ"** အမြဲဖြစ်ရတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ အဲဒီအချိန်ထိ အလုပ်လုပ်နိုင်သေးတယ်။

အဲဒီတော့ ဒီကနေပြီးတော့ **ရွှေတိဂုံ**ကိုသွားကြတာ၊ လှမ်းတိုင်းလှမ်းတိုင်း ကားဘီး လှိမ့်တိုင်းလှိမ့်တိုင်း **ပီတိ**ဖြစ်ရင် uncertainty-မရေရာတဲ့ကားကြပ်မှု ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင်တောင် အဲဒီစိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံစားနိုင်တယ်၊ ဒါက မရေရာမှုအသေးစားလေးပါ၊ ဘဝမှာ ဒီထက်ပိုကြီးမားတဲ့ မရေရာမှုတွေရှိသေးတယ်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တာလား၊ နာမည်အကောင်းအဆိုးနဲ့ ပတ်သက်တာလား၊ စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်တာလား၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းနဲ့ ပတ်သက်တာလားအများကြီးရှိတယ်၊ ဒီထက်ကြီးတာတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ မရေရာတဲ့ဟာတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ နောက်ဆုံး မရေရာတာကတော့ သေခြင်းတရားပဲ၊ **ပီတိ**လုပ်နိုင်တဲ့အကျင့်ရှိတယ်ဆိုရင်၊ **ပီတိ** စွမ်းအား ရှိတယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒါတွေအားလုံးကို ကျော်လွှားနိုင်တယ်တဲ့။

အထူးသဖြင့် piti - **ဓမ္မပီတိ** ရှိတယ်ဆိုရင်တော့ အင်မတန်မှ ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်ဆိုတဲ့ မရဏတရားတောင်မှ ကြောက်စရာမကောင်းတော့ဘူး။ **ဓမ္မပီတိ**က ကြောက်စိတ်ကို ပြယ်သွားအောင် neutralize လုပ်နိုင်တဲ့ သတ္တိစွမ်းရည်အပြည့်အဝရှိတယ်။ သေခြင်းအတွေ့အကြုံရဲ့ ကြောက်စိတ်ကို neutralize ဖြစ်စေနိုင်သူဟာ လက်ရှိဘဝမှာရရှိတဲ့ ရက်တိုင်းလတိုင်းကို ကျေနပ်နိုင်သူ၊ ပျော်ရွှင်နိုင်သူဖြစ်သွားပါတယ်။ အနာဂတ်ကိုတွေးပြီး ကြိုဖြစ်နေတဲ့ကြောက်စိတ်ဆိုတဲ့ အကျင့်

http://www.dhammadownload.com

တွေရှိနေသေးတာတောင်မှ သိပ်မစိုးမိုးနိုင်တော့ဘူး။ ရင်ထဲက နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း မှောင်မဲတဲ့တစ်နေ့မှာ ကြောက်စိတ်ဆိုတဲ့ အကျင့်ဆိုးက အဝေးကထိန်းတဲ့ခလုတ်လို-remote control နဲ့ အမြဲကြိုးဆွဲမနေရင် လူတိုင်းပေါ့ပေါ့တန်တန်ထားတဲ့ နေ့စဉ် ရေသောက်တာတောင်မှ **ပီတိ**ဖြစ်ရပါတယ်။ သောက်ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ် လိုအပ်ချက်အရ ဆီးသွားပေးနိုင်ရတာလဲ **ပီတိ**ထပ် ဖြစ်ရတယ်၊ ကျောက်ကပ်တွေ ဆေးပစ်၊ အဆိပ်အတောက် တွေ ထုတ်ပစ်နေတာလေ၊ ပြီးတော့ စက်ကိရိယာ အကူမပါဘဲ နဲ့ ကိုယ်တိုင် ဆီးသွားနိုင်တယ်လေ၊ ဒါ**ပီတိ**ဖြစ်စရာတွေပါ။ စက်ကိရိယာအကူ မပါဘဲနဲ့ အသက်ရှုနေတာကိုလဲ သတိရပြီး **ပီတိ**ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေဟာ "အသိ**သတိ**"မကပ်လို့ "ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ မပျော်နိုင်တဲ့အချိန်လေးတွေပါ။"

ပိုက်ဆံတွေ အများကြီးရှာထားတယ်၊ ရှာထားပြီးတော့ မပျော်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဘာနဲ့တူတုန်း၊ ပိုက်ဆံတွေ ရှာထားတယ် ဘဏ်ထဲမှာ သွားထည့်ထားလိုက်တယ်၊ ဘဏ်ထဲမှာ ပိုက်ဆံရှိ နေတာကို မေ့ပြီးတော့ ငါပိုက်ဆံမရှိဘူး၊ ငါဆင်းရဲတယ် you feel very poor ဆင်းရဲတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတာနဲ့တူ တယ်၊ အဲဒီလို ခံစားရလို့**ဒေါသ**ဖြစ်တယ်၊ အဲလို ခံစားရလို့ အားငယ်စိတ်၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ်၊ သဝန်တိုစိတ်ဖြစ်ကြတာပါ၊ အဲလိုခံစားရလို့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုတိုးလာ ရတယ်၊ အဲလိုခံစားရလို့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေ၊ ကြောက်စိတ် တွေဖြစ်လာရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒကာကြီးတို့ ဒကာမကြီးတို့ လုပ်ထားတဲ့ ကုသိုလ်တွေ မနည်းတော့ဘူး၊ ဘုန်းကြီးရဲ့ ငယ်စဉ်စာသင်သား ကိုရင်ဘဝ က ဆွမ်းဒကာမကြီးတွေအကြောင်း စဉ်းစားပြီးတော့ အရမ်း **ပီတိ**ဖြစ်တယ်၊ ဘုန်းကြီးက **ပီတိ**ဖြစ်လို့ သူတို့ကိုပြန်ရှာပြီး အဲဒီ အကြောင်းတွေ ပြောပြချင်တယ်၊ သူတို့လည်း **ပီတိ** ဖြစ်အောင် လို့၊ သူတို့တစ်နေ့ကို ဆွမ်းတစ်ဇွန်း ဟင်းတစ်ဇွန်းနဲ့ ကိုရင်လေး ကိုပြုစုခဲ့တာ ဘုန်းကြီးကအခု နိုင်ငံခြားမှာနှစ်ပေါင်း ၃၀-နီးပါး သာသနာသွားပြုလာပြီ၊ **ဗုဒ္ဓသာသနာ** မရှိသေးတဲ့ ဆားဗီးယား လို နိုင်ငံ၊ ပိုလန်လိုနိုင်ငံမျိုးမှာ သာသနာသွားပြုလာနိုင်ခဲ့ပြီ၊ အဲဒီအကြောင်းတွေ သူတို့ **ပီတိ**ဖြစ်အောင် ပြောပြချင်လို့၊ တချို့တော့ ပြန်ရှာလို့တွေ့တယ်၊ တချို့တော့ ပြန်ရှာလို့မတွေ့ တော့ဘူး။

ဒီနေ့ တရားလာနာတဲ့ပရိသတ်တွေလည်း ဆွမ်းလောင်း ဖူးတဲ့သူတွေချည်းပဲ၊ အဲဒီကိုယ်လောင်းလိုက်တဲ့ ဆွမ်းတစ်ဇွန်း ရဲ့ **ပီတိ**အလားအလာ- potential of joy လေ ဒါမနည်းဘူး၊ တစ်သက်လုံး ဆွမ်းတစ်ဇွန်း အလှူပေးထားတာလေးနဲ့ **ပီတိ** ပေးနိုင်တယ်၊ အဲဒီဆွမ်းအလှူကိုပဲ ပြန်ပြီးတော့ တွေးနေတယ်၊ ပြန်ပြီးတော့ တွေးနေတယ်ဆိုရင် **ပီတိ**ဟာ ဖြစ်ပြီးရင်းဖြစ်၊ ဖြစ် ပြီးရင်းဖြစ်နေမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာလည်းပဲ **ပီတိ**ရဲ့ ဓာတုဗေဒ တွေ positive chemical တွေ တက်လာတယ်၊ တက်လာလို့ တချို့ဆိုရင် ရောဂါတောင်ပျောက်ပါတယ်၊ တရားထိုင်ပြီးတော့ ရောဂါပျောက်တယ်ဆိုတာ ဒီလိုနဲ့ပျောက်သွားတာ။

http://www.dhammadownload.com

အခုနောက်ပိုင်းမှာ ကင်ဆာအဖြစ်များတာ stress လည်း အများကြီးပါတယ်၊ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် အများကြီးပါတယ်တဲ့၊ နောက်ပြီးတော့ နေရာတိုင်းမှာ အဆိုးမြင်တတ်တဲ့ negative အတွေးတွေလည်း ပါတယ်တဲ့၊ ဒါ့ကြောင့် ဒီနေ့ ဘုန်းကြီးက လေယာဉ်ပေါ်မှာ အင်္ဂလန်ကနေ ဘန်ကောက်အလာ ယူလာတဲ့ သတင်းစာလေး Daily Express တဲ့၊ မေလ-၂၃ ညနေပိုင်း လေယာဉ်ပေါ်မှာ ဖတ်ခဲ့တဲ့ဟာလေး၊ ဒါ ဟောလိဝုဒ် ရုပ်ရှင် မင်းသား ဂျော့ချ်ကလုန်နီ (George Clooney) ပါ လူတိုင်းသိတယ်၊ တကယ်အောင်မြင်တယ်၊ တကယ် နာမည်-ကြီးတဲ့ ဟောလီးဝုဒ်စတားပါ၊ သူက အမေရိကကနေ အင်္ဂလန်ကို ပြောင်းလာတာ၊ သူ့ကိုသွားပြီးတော့ အင်တာဗျူးလုပ်တော့ အင်္ဂလန်ကောင်းကြောင်းတွေပဲပြောတယ်၊ The beauty of England တဲ့။

အမေရိကန်အကြောင်း မေးတဲ့အခါမှာလဲ အမေရိကန်ကို ရှုတ်ချတာမျိုး မရှိဘူး။ အမေရိကန် အကြောင်းကိုလည်းပဲ အကောင်းပဲပြောတယ်၊ အကောင်းမြင်တတ်တာကို ပြောတာပါ။ အမေရိကန်ကို မကြိုက်လို့ အင်္ဂလန်ပြောင်းလာတဲ့ တချို့ အမေရိကန်တွေက အဲဒီလိုရှိတယ်၊ အမေရိကန်မှာ မနေချင်ဘူး၊ အမေရိကန်က ဘယ်လိုဖြစ်တယ်၊ ဟိုလိုဖြစ်တယ်၊ com-ercialize ဖြစ်လွန်းတယ်၊ အင်္ဂလန်က နည်းနည်း ပိုပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေးဖြစ်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့် အင်္ဂလန်ကို ပြောင်းလာတယ်ဆိုတဲ့ အမေရိကန်တွေ အများကြီးရှိတယ်၊ သူတို့ ကလေးတွေကို အမေရိကန်မှာ မကြီးစေချင်ဘူးတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

George Clooney ကမန္တစ်ကမှ မင်္ဂလာဆောင်ထားတာလေ၊ သူ့အမျိုးသမီးကတဲ့ အင်္ဂလန်ရဲ့ လှပမှုအကြောင်းတွေ သူ့ကိုအများကြီးပြောထားတယ်တဲ့၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ သူက နာမည်မကြီးတဲ့သူတွေ သာမန်လူတန်းစားတွေ သွားသောက်တဲ့၊ အပျော်သွားသောက်တဲ့ (ဒီမှာဆိုရင်တော့ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ပေါ့၊ ဟိုမှာကျတော့ အရက်ဆိုင်ပေါ့၊ အရက်သောက်ပြီး မူးတာမျိုးတော့မဟုတ်ပါဘူး၊) မိတ်ဖြစ်ဆွေဖြစ် သွားပြီးတော့ သောက်တဲ့ အရက်ဆိုင်တွေမှာ သူက သွားပြီးတော့ လူသာမန်တွေနဲ့ ပေါင်းသင်း အရောဝင်တယ်တဲ့၊ အရောဝင်ရတာ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကြောက်တယ်လို့ မခံစားရဘူး၊ ငါ့ကို ခဲပြတိုက်မယ် ဒီလိုမခံစားရဘူး၊ ဒီလိုဈေးမကြီးတဲ့ အရက်ဆိုင်မျိုး သွားလိုက်လို့ လူတွေက ငါ့ကိုအထင်သေးမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးတွေ သူ့မှာမရှိဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ခေါင်းစီးလေးကို ကြည့်လိုက် My dad told me to look for the best in people. သူ့အဖေက "လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ အကောင်းဆုံးကိုပဲ ကြည့်ပါ" လို့သင်ပေးထားတယ်တဲ့။ သူ့အဖေက နာမည်ကြီးတီဗွီဂျာနယ်လစ် Nick Clooney တဲ့။ အသက် (၈၁)နှစ်ရှိပါပြီ။ တချို့ဆိုရင် လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်လိုက်တာနဲ့ ဒီလူက ဘယ်လိုဖြစ်တယ်ဆိုပြီး သူ့နာမည်ကိုတောင်မသိသေးဘဲနဲ့ သူ့ကိုအပြစ်ချက်ချင်းမြင်ပြီ။ အပြစ်အရင်ရှာပြီး ကြည့်တယ်။

The best in people လူတွေဆီမှာ အကောင်းဆုံးကို မြင်တတ်တာနော်၊ ဒါတွေဟာ အမှန်ဆို ကလေးရဲ့သဘာဝပဲ၊ ကလေးတွေအချင်းချင်းဆို နာမည်သိဖို့ မလိုဘူး၊ မိသားစု

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းသိဖို့ မလိုဘူး၊ ပိုက်ဆံဘယ်လောက်ရှိလဲ သိဖို့ မလိုဘူး၊ ဘုန်းကြီးရဲ့ကျောင်းမှာ အင်္ဂလန်ကအောက်စ်ဖို့ဒ်ကျောင်းမှာ လူမျိုးစုံလာတယ်၊ ဗမာလာတယ်၊ ထိုင်းလာတယ်၊ သီရိ-လင်္ကာတွေလာတယ်၊ အင်္ဂလိပ်တွေလာတယ်၊ စပိန်တွေလာတယ်၊ ရုရှားတွေလာတယ်၊ သူတို့ကလေးတွေ ပါလာရင် တချို့ သူတို့ရဲ့ ကလေးတွေဟာလေ အချင်းချင်း စကားမပြောတတ်သေးဘူး၊ ပြောင်းလာကာစ ရုရှားတွေ၊ ပြောင်းလာကာစ သီရိလင်္ကာတွေအချင်းချင်း ဆက်သွယ်ဖို့အတွက် အင်္ဂလိပ်စကားကောင်းကောင်း မတတ်သေးတဲ့ ကလေးတွေရှိတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီကလေးတွေလေ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အတူတူကစားနိုင်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သူတို့မှာ အကောင်းမြင်တဲ့ ဝါဒ - to look the best in people လူတွေမှာ အကောင်းကြည့်တတ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာ၊ ဒကာမ-တွေလည်းပဲ နေရာတိုင်းမှာ Positive အတွေး၊ အကောင်းမြင်ဝါဒနဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်နိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးပါတယ်။

သာဓု သာဓု သာဓု ပါ ဘုရား . . .

http://www.dhammadownload.com

ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ တရားတော် (၂)

Some Forget To Be Happy (2)

ဒီနေ့ မြန်မာသက္ကရာဇ် (၁၃၇၈)ခုနှစ်၊ တပေါင်းလဆန်း (၁၄)ရက်၊ သာသနာတော်သက္ကရာဇ် ၂၅၆၀ ခုနှစ်၊ ခရစ်သက္ကရာဇ် ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ မတ်လ (၁၁)ရက် စနေနေ့၊ ရန်ကုန်မြို့ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ဇမ္ဗူသီရိဗိမ္ဗာန်တော်မှာ ဟောကြားတဲ့"ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ" အမှတ်(၂)

ဒီနေ့ ဓမ္မပူဇာတရားတော်ကို ရပ်နီး ရပ်ဝေးမှ တရားနာပရိသတ်များ ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်မြတ်ကို နာကြားနိုင်ပါစေဆို-တဲ့ ဆန္ဒမွန်စေတနာမွန်နဲ့ ဒီတရားပွဲကို မိခင်ကြီးဒေါ်ကျင်ချစ်အား ဦးထိပ်ထားလျက် ဆရာမ ဒေါ်သော်တာထွေးမှ ကျင်းပခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

"ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ" တရားကိုပြီးခဲ့တဲ့လ (၂၀)လောက်က ဘုန်းကြီး ဒီဇမ္ဗူသီရိဓမ္မာရုံထဲမှာပဲ ဟောထားခဲ့တယ်၊ နာဖူးပြီးတဲ့သူတွေလည်း နာဖူးပြီးပါပြီ၊ "ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ" . . မေ့တယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အရေးကြီးတဲ့ စကားလုံး Keyword ဖြစ်ပါတယ်၊ ကိုယ်က ပျော်နိုင်တဲ့ အနေအထားမှာ ရှိနေတယ်ဆိုတာကို မေ့နေတယ်၊ မေ့တယ်ဆိုရင် မပျော်နိုင်တော့ဘူး၊ ပျော်စရာရှိမှန်းလည်း

http://www.dhammadownload.com

သတိ မရတော့ဘူး၊ **မေ့တယ်** ဆိုတဲ့ ကြိယာပုဒ်စကားလုံးလေး မှတ်ထားပါ။ မြန်မာစကားထဲမှာ မေ့မေ့လျော့လျော့ ဆိုပြီး အဆိုရှိတော့ မေ့လျော့တယ်ဆိုတာ မေ့ရင် လျော့သွားတယ်တဲ့၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေ လျော့သွားတယ်၊ မေ့ရင်လျော့သွားတယ်။ ပျော်ရွှင်မှု တင်လျော့တာ မဟုတ်ဘူး၊ မေ့ရင် ဘဝတန်ဖိုးလည်း လျော့သွားတယ်တဲ့၊ ဘာလျော့သွားတုန်း ဘဝတန်ဖိုးလည်း လျော့သွားတယ်၊ အစစအရာရာ လျော့သွားတယ်ပေါ့၊ အကျပဲ၊ အတက်မရှိဘူး။

ဒါကြောင့် **သတိ**တစ်လုံးနိုင်ရင် **နိဗ္ဗာန်**ကိုတောင်မှ ပိုင်တယ်ဆိုတာ **သတိ**က မမေ့မလျော့ရှိတာနော်၊ မမေ့ဘူးဆိုရင် ဘာတန်ဖိုးမှ မလျော့ဘူးတဲ့၊ ပျော်ရွှင်မှုလည်း မလျော့ဘူး၊ တစ်ခုစဉ်းစားကြည့်ပါ၊ အခုဟာက ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့ အခုခေတ်အနေနဲ့ ဒီမှာလူတွေ ပိုင်ဆိုင်တဲ့ဥစ္စာတွေ၊ ရရှိတဲ့ ပညာရေး အခွင့်အလမ်းတွေ၊ ဒါတွေဟာ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ် သုံးလေးဆယ်၊ ငါးဆယ်တစ်ရာလောက်ကနဲ့စာရင် ဘုန်းကြီးတို့ခေတ်က အများကြီးတိုးတက်တယ်၊ အများကြီး အခွင့်အလမ်းတွေ ရှိတယ်၊ Option ရွေးချယ်စရာတွေအများကြီးရှိတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ဆရာကြီးတွေ လက်ထက်တုန်းကဆိုရင် တက္ကသိုလ်မှာ **မဟာဝိဇ္ဇာ**၊ **မဟာသိပ္ပံ**လောက်ဆိုရင် အမြင့်ဆုံးပဲ၊ အခုခေတ်ကျတော့ Ph.D - ပါရဂူတွေပေါလွန်းလို့၊ Ph.D တောင်မှပဲ အများကြီး ရွေးနိုင်စရာရှိတယ်၊ ဒါပညာရေးလောကနဲ့ ရင်းနှီးလို့ ဘုန်းကြီးကဒါလေးပြောပြတာ၊ ယနေ့ ဓမ္မအလှူရှင်ဆရာမဒေါ်သော်တာထွေးကလည်းပဲ ပညာရေးနဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊

http://www.dhammadownload.com

ပညာရေးနယ်ပယ်ထဲမှာ နေနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုလို့ ဒါလေး စိတ်ထဲမှာ သတိရလို့ပြောပြတာနော်။

အတ္ထိသုခ - ရှိလို့ပျော်တယ်

ဒီနေ့ည "ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ အမှတ်(၂)"ကို မဟောခင်မှာ ဒီနံပါတ်(၁)ကို အကျဉ်းချုပ် ပြန်ပြောချင်တယ်၊ နံပါတ်(၁)က **မုဒိတာ**အကြောင်းဟောတာ၊ **မုဒိတာ** ဆိုတာက မိမိမှာရှိတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ မိမိမှာရှိတဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ မိမိမှာရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း၊ မိမိမှာရှိတဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ကျန်းမာရေး၊ မိမိမှာရှိတဲ့ မိသားစု၊ မိမိ နေထိုင် တဲ့အရပ်မှာရှိတဲ့ တည်ငြိမ်မှု၊ အဲဒီရှိတဲ့အရာတွေကို မမေ့ဘဲနဲ့ တန်ဖိုးထားတာကို ဆိုလိုတယ်၊ ရှိတာကို မြတ်နိုးတတ်အောင် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ထားပြီးတော့ **မုဒိတာ**ဖြစ်ဖို့ပါ။

ပုံမှန်ကတော့ လူတွေဟာ တစ်ခုခုရှိနေတယ် ဆိုရင် လက်ထဲမှာ လိုချင်တာ ရပြီဆိုရင် နည်းနည်း ပေ့ါပေ့ါတန်တန် ဖြစ်သွားတယ်၊ စိတ်ချတာကနေပြီး ပေ့ါပေ့ါတန်တန်ဖြစ်သွားတဲ့အကျင့်ပါ၊ Complacent ဖြစ်တယ်ပေ့ါ၊ အင်္ဂလိပ်လို You take it for granted ဆိုတာ ပေ့ါပေ့ါတန်တန် ဖြစ်သွားတာကိုပြောတာ၊ လက်ထဲမှာမရှိသေးတဲ့အရာကိုတော့ အထင်ကြီးပြီးတော့ အရမ်းကိုလိုချင်အရမ်းရချင် အရမ်းကြိုးစား၊ ကြိုးစားပြီးတော့ လက်ထဲရောက် လာပြီဆိုရင် မကြာခင်ပဲစိတ်ထဲမှာ အဲဒီပစ္စည်းက ဟောင်းသွားတယ်၊ ဟောင်းတယ် သစ်တယ်ဆိုတာက အမြင်-opinion နဲ့ပတ်သက်တယ်၊ ပညတ်သဘော

http://www.dhammadownload.com

ပေါ့။ အဲဒီပစ္စည်းအပေါ်ကို မြင်တဲ့အမြင်က ပေါ့သွားတာ။ တစ်ခုခု အဲဒီပစ္စည်းအပေါ်မှာရှိတဲ့ positive emotional relation-အပြုသဘော စိတ်ခံစားမှု ဆက်ဆံရေးက တဖြည်းဖြည်း အားနည်းလာတာကို ဆိုလိုပါတယ်။

တချို့က ဟောင်းလေ ကောင်းလေ၊ တချို့ကျတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ဟောင်းရင် ပစ်ချင်တယ်၊ အဲဒီလို ဒါတွေက attitude အမြင်နဲ့ပတ်သက်တာ၊ ကိုယ်ဘယ်လိုမြင်သလဲ အဲဒီ အမြင်ကလည်းပဲ emotional habit စိတ်ခံစားမှုအကျင့်နဲ့ ပတ်သက်တာ၊ အဲဒီလို စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ လက်ထဲမှာရှိတဲ့ ဂုဏ်သိမ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ရာထူးဌာနန္တရတွေကို **မုဒိတာ**မဖြစ်နိုင် တန်ဖိုး မထားနိုင် appreciate မလုပ်နိုင်တော့တဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်ရင် စိတ်က - ဘောလုံးအားကစား ဥပမာပေးရရင် ဂိုးသွင်းခါနီးလေးမှာ ဂိုးတိုင်ကို ရွှေ့လိုက်တာနဲ့တူပါတယ်၊ မသွင်းဖြစ်ဘူး၊ တစ်ခါထပ်ကြိုးစား ဂိုးတိုင်နား ရောက်ရင် တစ်ခါထပ်ရွှေ့ပြန်တယ်၊ အဲဒီလိုနဲ့ ဂိုးမသွင်းနိုင်တော့ဘူး၊ အခု ကလေးတွေ ၁၀-တန်းဖြေနေကြတယ်၊ ၁၀-တန်းအောင်ပြီးရင်တော့ တစ်ခါတည်း ဘဝပြည့်စုံသွားမှာပဲ၊ စိတ်ထဲ ဒီလို ထင်မြင်ယူဆထားတယ်၊ ၁၀-တန်း အောင်လည်းအောင်ပြီးရော မိမိကြိုးစားခဲ့တဲ့ဟာ မိမိအောင်မြင်ထားတဲ့ဟာ ပြန်တွေးပြီးတော့ **မုဒိတာ** ဖြစ်တာမျိုးမလုပ်ဘဲနဲ့ လက်ထဲမှာမရှိသေးတဲ့ အဝေးက တက္ကသိုလ်ပညာအတွက် စိတ်ကစောနေပြန်တယ်။

အဲဒါနဲ့ ၁၀-တန်းကပေးတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ဟုတ်တိပတ်တိ မရလိုက်ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့ မရတာတုန်း? ၁၀-တန်းနဲ့ ပတ်သက်

http://www.dhammadownload.com

တဲ့ တစ်နှစ်ပတ်လုံးကြိုးစားမှုတွေ အောင်မြင်မှုတွေကို မေ့ထားလို့ မိမိရဲ့**ဝီရိယ**ကို မေ့ထားလို့ မိမိရဲ့ကြိုးစားမှုကို မေ့ထားလို့၊ ဆွေမျိုးမောင်နှမတွေရဲ့ထောက်ပံ့မှု၊ အားပေးမှုတွေကိုမေ့ထားလို့၊ မေ့ထားတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ဒီ ၁၀-တန်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုတွေ ဘာမှမရတော့ဘူး။

"ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ အမှတ် (၁)" တရားကို စကားလုံးတစ်လုံးထဲနဲ့ အကျဉ်းချုပ်မယ်ဆိုရင် ပါဠိလိုကျတော့ "**အတ္ထိသုခ**"တဲ့၊ "**အတ္ထိပစ္စယော**"ဆိုတာ လူတိုင်းကြားဖူးတယ်၊ "**အတ္ထိ**"ဆိုတာ ရှိတာကို ပြောတာ၊ "**နတ္ထိ**"ဆိုရင် မရှိတာ၊ "**သုခ**"ဆိုတာ ပျော်ရွှင်မှုစိတ်ချမ်းသာမှု၊ **အတ္ထိသုခ**-ရှိတဲ့အရာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ပျော်ရွှင်တာတဲ့။

အဲဒါ 'ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများတရားတော် အမှတ်-၁' ရဲ့ အကျဉ်းချုပ်ပါပဲ၊ "**အတ္ထိသုခ**"ရှိတဲ့ပစ္စည်း ဂုဏ်သိမ်၊ အပေါင်းအသင်း၊ ကျန်းမာရေး၊ တရားအသိတွေ၊ မိမိရဲ့ဘဝမှာရှိတဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့အရာတွေကို ပြန်တွေးပြီး တန်ဖိုးထား appreciate-လုပ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ mind-training လုပ်ယူတဲ့အကျင့်ဖြစ်ပါတယ်။

ဘောဂသုခ - သုံးရလို့ပျော်

ဒီနေ့ကျတော့ "**အတ္ထိသုခ**"ကနေပြီးတော့ နောက် **သုခ** တစ်ခုဆက်မယ်၊ ဒီ**သုခ**ကတော့ "**ဘောဂသုခ**"လို့ခေါ်တယ်၊ "**ဘောဂ**"ဆိုတာ အသုံးပြုတာ၊ ရှိတဲ့ပစ္စည်းကို အသုံးပြုတဲ့

http://www.dhammadownload.com

နေရာမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိအောင် စိတ်ကိုလေ့ကျင့်တာပါနော်
"အတ္ထိသုခ"ဆိုတာက ဒါ possession-ပိုင်ဆိုင်မှုကိုပြောတာ၊
ဘောဂသုခ ဆိုတာကတော့ သူ့ကို တကယ်အသုံးပြုတဲ့အချိန်
utilize လုပ်တဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ဒီနေ့
ည နံပါတ်-၂ အနေနဲ့ ဒါလေးရှင်းပြမယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ အသုံးပြုတဲ့အခါမှာ ပျော်ဖို့မေ့နေကြ
တာတွေ အများကြီးပဲ၊ ကားလမ်းမကောင်းရင် complain
လုပ်မည့်သူတွေ၊ အပြစ်တင်မယ့်သူတွေတော့ အများကြီးပဲ၊
ကားလမ်းကောင်းလို့ အိမ်ကနေပြီးတော့ရုံးကို အချိန်တိုတိုနဲ့
ရောက်သွားတယ်ဆိုရင် အဲဒီအချိန်မှာ ကျေးဇူးတင်ဖို့ သတိရ
တဲ့သူက နည်းတယ်၊ လမ်းကောင်းကိုအသုံးပြုတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဒီ
လမ်းကောင်း အသုံးပြုနေတယ်ဆိုတာကိုသတိမရဘူး၊ မေ့နေ
တယ်၊ အဆင်ပြေမှုက လူတွေကို မေ့မေ့လျော့လျော့ အကျင့်
ဖြစ်စေတယ်။

စားစရာထမင်းမရှိရင် စားချင်တဲ့အစားအစာ မစားရရင်
ညည်းညူမည့်လူတွေကတော့ အများကြီး၊ စားချင်တဲ့အရာကို
စားရလို့၊ စားရတဲ့အချိန်မှာ စားရတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့ စိတ်-
ချမ်းသာမှု ဖြစ်မယ့်လူကတော်တော်နည်းပါတယ်၊ သာမန်
လောက်ပဲ စားလိုက်တယ်၊ ဗိုက်ပြည့်အောင် စားလိုက်တယ်၊
တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ ရုံးမှာအလုပ်များ၊ စိတ်က အလုပ်ထဲကို
ရောက်နေလို့ ထမင်းစားတာတောင် ခပ်သုတ်သုတ်စား လိုက်
တယ်၊ ပါးစပ်က ကောင်းကောင်းမဝါးဘူး၊ ပါးစပ်က သူ့ရဲ့
တာဝန်သူကျေအောင်မလုပ်ဘူး၊ ပါးစပ်က ရေသာခိုတဲ့အခါ

http://www.dhammadownload.com

ကျတော့ ဗိုက်ထဲရောက်သွားရင် အစာအိမ်က ပိုပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ရတယ်။

အဲဒီလို ထမင်းစားတာမျိုးကို **စိတ္တဗေဒပညာ** (Psychology) ရှုဒေါင့်ကနေ ကြည့်ရင် မသိစိတ် (Subconscious mind)နဲ့ ထမင်းစားတယ်လို့ ဆိုချင်ပါတယ်၊ မသိစိတ်က ထမင်းစားတယ်ဆိုရင် အလုတ်တိုင်း အလုတ်တိုင်း ဟင်းရဲ့ အရသာ၊ ထမင်းရဲ့အရသာ သူအပြည့်အဝ မခံစားရဘူး၊ ဘာဖြစ်လဲလို့ဆိုတော့ အာရုံက တခြားရောက်နေလို့၊ စိတ်က တခြား ရောက်နေတယ်၊ ဥပမာ- စိတ်က အလုပ်ဆီရောက်ရင် ရောက်မယ်၊ မရောက်ရင်လည်း တစ်ခါထဲ ပါးစပ်ကတော့ ဝါး နေတယ်၊ လက်က Phone ကို ကြည့်နေတယ်၊ Facebook ကိုကြည့်နေတယ်၊ အဲဒီလိုလဲ စားလို့မဖြစ်ဘူးလား? ဖြစ်တာပေါ့ အကျင့်ရှိနေတယ်လေ၊ စားတဲ့အကျင့်ရှိနေတယ်၊ အဲဒါကို habit လို့ခေါ်တယ်၊ အကျင့်နဲ့ပဲဝါးသွားတာ၊ အကျင့်နဲ့ပဲ မျိုသွားတာနော်၊ အစာကြေအောင် ပါးစပ်ကဝါးသလား? မဝါးဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့မဝါးတုန်း? မသိစိတ်ကလွှမ်းမိုး ဦးဆောင်နေတာကိုး၊ မသိစိတ်နဲ့ စားနေတာကိုး။

တစ်ခါတစ်ခါ ခရီးတွေ ဝေးလိုက်တာဆိုပြီး ညည်းကြတယ်၊ အရင်ခြေလျင်နဲ့ သွားရတဲ့ခေတ်က ညည်းကြတယ်၊ ခုဘုန်းကြီးတို့ မော်တော်ကားတွေပေါ်လာတယ်၊ နှစ်ပေါင်းတစ်ရာကျော်ကျော်ပဲ ရှိသေးတယ်၊ ဗုဒ္ဓသာသနာနှစ်-၂၆၀၀ ကျော်ပြီ၊ နှစ်-၂၄၀၀ ကျော်လောက်က သံဃာတော် သာသနာပြုရဟန်း-တော်များက ဒီလိုပဲ ခြေလျင်သွားပြီးတော့ အဝေးကိုသွားပြီး

http://www.dhammadownload.com

သာသနာပြုကြတယ်၊ ဘုန်းကြီးရဲ့ ကျေးဇူးရှင်တစ်ပါးဖြစ်တဲ့ **ဓမ္မကထိက ဘဒ္ဒန္တအရှင်ဝိပဿန** ဆိုတဲ့ ဆရာတော်ကြီးဟာ တောင်ကြီးကနေပြီးတော့ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း ကျေးသီး မြို့နယ်ဘက် တရားသွားဟောတယ်၊ ဆရာတော်က **နဝကမ္မ** မကိုင်ဘူး၊ ဘာမှပါမသွားဘူး၊ သူလမ်းလျှောက်သွားတယ်၊ အဲဒီ အချိန်မှာတောင်ကြီးကနေ လမ်းလျှောက်တာတော့ မဟုတ်ဘူး ပေါ့၊ ပင်လုံကနေ လမ်းလျှောက်တာ၊ ပင်လုံမှာ စာချနေတယ်၊ လမ်းလျှောက်ပြီးတော့ ခရီးတစ်လျှောက် ရောက်တဲ့ရွာတွေမှာ နားတယ်၊ အဲဒီရွာတွေကလူတွေလည်းပဲ ဆွမ်းကပ်ခွင့်ရတယ်၊ တရားနာခွင့်ရတယ်ပေါ့၊

ကျေးသီးမှာ တရားဟောပြီး ပြန်ခါနီးကျတော့ ဒကာ တစ်ယောက်က လာလျှောက်တယ်၊ "ဆရာတော်ဘုရား--- မဟုတ်တာပါဘုရား လမ်းမလျှောက်ပါနဲ့၊ ဒီမှာကားတွေရှိတယ် တဲ့၊ ကားနဲ့ပြန်ကြွပါတဲ့"၊ လိုင်းကားရှိတယ်ပေါ့နော်၊ ဟိုတုန်းက တော့ ဂျစ်ကားတွေပေါ့၊ ရှမ်းပြည်တောင်ပေါ်လမ်းမှာသုံးတဲ့ ကားတွေ၊ မြို့တစ်မြို့ဆို ဂျစ်ကား ၂-စီး ၃-စီးပဲ ရှိတယ်၊ အခု ခေတ်လိုမျိုးမဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီခေတ်က ဘုန်းကြီးတို့ငယ်ငယ်- တုန်းက ဘုန်းကြီးရဲ့ဇာတိ လဲချားမြို့ဆိုရင် ဂျစ်ကား ၄-စီးပဲ ရှိတယ်၊ အနီးဆုံးပင်လုံမြို့နဲ့ ၂၆-မိုင် ဝေးတယ်၊ အဲဒီ ဂျစ်ကား ကို စောင့်ရတာ နေ့တစ်ဝက်လောက်ကြာတယ်၊

တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ နေ့တိုင်းမထွက်ဘူး၊ ထွက်ပြီဆို ရင်လည်း အဲဒီဂျစ်ကားလေးကို လူ ၁၀-ယောက်လောက် စီးရ တယ်၊ အဲဒါနဲ့ ကျေးသီးမြို့ကဒကာတစ်ယောက်က ဘုန်းကြီးရဲ့ ဆရာတော်ကြီးကို "ဆရာတော်၊ တပည့်တော် လမ်းစရိတ်လှူ

http://www.dhammadownload.com

ပါရစေ”ဆိုပြီးတော့ ဝတ္ထုငွေအစိတ် -၂၅ကျပ် လှူတာတဲ့၊ အဲဒီခေတ်က အစိတ်ဆိုတော့ အများကြီးပေ့ါ၊ လမ်းစရိတ်ကတော့ ၅-ကျပ် ၆-ကျပ်လောက် ကုန်မယ်ထင်ပါတယ်၊ ဆရာတော်လည်း အဲဒီဝတ္ထုလေးနဲ့ ကားစောင့်နေတာပေ့ါ၊ နောက်တစ်ရက်လည်း မထွက်သေးဘူး၊ နောက်တစ်ရက်လည်း မထွက်ဘူး၊ လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုရင်တော့ ပင်လုံကို ပြန်ရောက်နေလောက်ပြီ၊ အဲဒီ ၂၅-ကျပ်ကိုအားကိုးပြီးတော့ လမ်းမလျှောက်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ ပင်လုံပြန်မရောက်နိုင်ဘူး၊ အဲဒါနဲ့ ဆရာတော်က 'အစိတ်ရေတဲ့၊ နင့်ကြောင့် ငါခရီးဖင့်နေတာ'တဲ့ ဆိုပြီး အဲဒီ ၂၅-ကျပ်ကို ဒုတ်လေးနဲ့ညှပ်ပြီးတော့ လမ်းဘေးမှာထားလိုက်တယ်၊ ထိုက်သူယူစေဆိုပြီး **ပွဲသကူ**ပစ်တဲ့ပုံစံမျိုးနဲ့ စွန့်လွှတ်လိုက်တယ်။

အဲဒါနဲ့ ဆရာတော်က စ'လမ်းလျှောက်တယ်၊ သူ ပင်လုံရောက်သည်အထိ ကားတစ်စီးမှမလာသေးဘူး၊ ဆရာတော်က ပြောတယ်၊ အဲဒီ ၂၅-ကျပ်ကြောင့်၊ ငါ့ခရီး သုံးရက်နောက်ကျတယ်၊ နောက်ပြီးတော့ လမ်းမှာလည်းပဲ တကယ်လို့ ကားစီးခဲ့ရတယ်ဆိုရင် လမ်းမှာရှိတဲ့ရွာတွေ သူတို့ကုသိုလ်လုပ်ခွင့်မရဘူးပေ့ါ၊ သူတို့ သာသနာပြုခွင့်လည်း ရမှာမဟုတ်ဘူး။

အဲဒီတော့ အခုခေတ်ဘုန်းကြီးတို့က အရမ်းပေါများတဲ့ အခါကျတော့ ကားဆိုရင် ထားစရာတောင်မရှိတော့ဘူးပေ့ါ၊ လမ်းကလည်း အရမ်းကြပ်နေပြီ၊ ကားအရမ်းကြပ်နေပြီ၊ ခရီးဆိုရင်လည်း လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရောက်တယ်၊ ဒီနေ့ရန်ကုန်မှာ တရားဟော၊ နောက်နေ့ မန္တလေးမှာ တရားဟောလို့ရတယ်၊ မနက်ပိုင်း ရန်ကုန်မှာဆွမ်းဘုဉ်း၊ တရားဟောပြီးတော့ ညနေ

http://www.dhammadownload.com

ပိုင်း မန္တလေးမှာ တရားဟောလို့ရတယ်၊ ဒီလိုပေါများတဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ ဘုန်းကြီးတို့ တရားနာပရိသတ်တို့က စိတ်ညစ်စရာမရှိရှိအောင်ရှာကြတယ်၊ ရှိပြီးသား စိတ်ဖိစီးမှုကို ပိုပြီးတော့ အားကောင်းလာအောင် လုပ်ကြတယ်။

ဒါက ဘယ်ကနေလာတုန်းဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့မှာ အကျင့် ၂-ခု ရှိတယ်၊ အကျင့်တစ်ခုကတော့ "ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ အမှတ်(၁)"ထဲမှာပါပြီးသား၊ မိမိရှိတဲ့ ပစ္စည်း၊ ရှိတဲ့ဂုဏ်၊ ရှိတဲ့အသိဉာဏ်၊ ရှိတဲ့သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်း၊ ကျန်းမာရေး အဲဒါတွေကို ရှိနေမှန်း ဂရုမစိုက်ဘဲနဲ့ မေ့ထားလို့၊ အဲဒါတစ်ချက်။ ပြီးတော့ ဒီနေ့ဟောတဲ့ဟာက ဒုတိယအချက်၊ အသုံးပြုတဲ့နေရာမှာ သိစိတ်နဲ့ သို့မဟုတ် တရားစကားနဲ့ပြောရင်တော့ **သတိ**-အမှတ်သတိနဲ့ သို့မဟုတ် Psychology နဲ့ ပြောရင်တော့သိစိတ်နဲ့၊ သိစိတ်နဲ့ စားတာမျိုး၊ သိစိတ်နဲ့ ဝတ်တာမျိုး၊ အဲဒီလို မလုပ်ကြလို့တဲ့၊ ဒါကြောင့် ဒါလေး အကျင့်လုပ်ပေးရမယ်၊ "**ဘောဂသုခ**"တဲ့၊ ထမင်းစားတဲ့ အချိန်မှာ ဒီအာဟာရအကြောင်း ဘုန်းကြီးဟောထားတာလေး ရှိပါတယ်၊ စကၤာပူမှာဟောထားတာလည်း ရှိတယ်၊ တောင်ကြီးမှာ ဟောထားတာလည်း ရှိတယ်။

အလျဉ်းသင့်လို့ ထည့်ထည့် ပြောတာလည်း ရှိတယ်၊ အရေးကြီးလို့ ဒီနေ့ညလည်း ထပ်ပြောဦးမယ်၊ ထမင်းစားတဲ့ အခါမှာ မြန်မာပြည်ရဲ့ယဉ်ကျေးမှုအတိုင်း ဟင်းခွက်တွေက များတယ်၊ ဟင်းခွက်တွေက များတဲ့အခါကျတော့ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရရင် Divided Attention အာရုံတွေက ထွေနေတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ဟင်းခွက် သုံးခွက်ဆိုရင် တစ်ခွက်ကို နည်းနည်းလေးပဲ မြည်းကြည့်၊ ပိုကြိုက်တဲ့ဟင်းခွက်ကို ပိုပြီးတော့နှိုက်လိုက်၊ ၆-ခွက်ဆိုရင် ဘယ်တစ်ခွက်ရဲ့ အရသာနဲ့ ဗိုက်ပြည့်သွားမှန်းတောင် မသိတော့ဘူး၊ များလို့။

အဲဒါကြောင့်မို့ ရဟန်းတော်တွေ ဆွမ်းစားတဲ့အခါမှာ အမှတ်**သတိ**နဲ့ စားဖို့ဆိုတာ၊ ဆွမ်းတစ်လုတ် တစ်လုတ်ကို အကြိမ်ပေါင်း ၃၀, ၃၅ ကြိမ် လောက် ဝါး၊ အဲလို ဝါးပြီးတော့မှ မျိုချတယ်ဆိုရင် အဲဒီဝါးနေတဲ့အချိန်မှာ emotion တွေ ပေါ်လာတယ်၊ ငြီးငွေ့တဲ့စိတ်တွေလည်း ပေါ်လာတတ်တယ်၊ တချို့ဟင်းတွေကို ပိုပြီးတော့ကြိုက်တဲ့စိတ်မျိုးလည်း ပေါ်လာတတ်တယ်၊ တချို့ဟင်းတွေကိုနှိုက်ပြီး တချို့ဟင်းတွေကို သိပ်မစားတဲ့ဟာမျိုး၊ ဗီတာမင်ချင်းကတော့ အတူတူပဲ၊ ဒါပေမဲ့ တချို့ဟင်းတွေကို ပိုပြီးတော့ကြိုက်တာမျိုးတွေရှိတယ်။

ဖြည်းဖြည်းဝါးရင်း အဲဒီလိုအတွေးမျိုး စိတ်ခံစားမှုမျိုးတွေ ပေါ်လာတာနဲ့ အဲဒီအတွေးကို ကိုယ်ကချက်ချင်းသိတယ်၊ ဒီအတွေး တွေးနေပြီ၊ မသိစိတ်က Running Commentry တွေ Comment တွေ ပေးနေပြီဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သတိပြု မိတယ်၊ မသိဘဲနဲ့ မနေနိုင်ဘူး၊ အာဟာရနှင့် လျှာအရသာ အတွေ့အထိကို တုန့်ပြန်(react)လုပ်တဲ့အကျင့်က အင်မတန် ပြင်းထန်တယ်၊ လျှာဆိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကလည်းနူးညံ့ပြီး sensitive ဖြစ်တဲ့နေရာဆိုတော့ reaction က သိသာတယ်၊ sharp ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ reaction များဟာ မသိစိတ်က တည်ဆောက်ထားတဲ့ အကျင့်-habit တွေပါ၊

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီ မသိစိတ်အကျင့် subconscious habit ကို အသိနဲ့ ကိုင်တွယ်ပါ၊ သူ့နောက်ကိုလည်း မလိုက်၊ သူနဲ့လည်းရန်မဖြစ်ရင် အဲဒီ မသိစိတ်အကျင့်က တဖြည်းဖြည်း အားနည်းသွားပြီး သိစိတ်ကနေ တစ်ဆင့် သတိပြုမိပြီးရရှိတဲ့ အာဟာရရဲ့ အရသာကို ပိုပိုသိလာ၊ ပိုပိုပြီး ခံစားခွင့်ရလာတယ်၊ ဒီကနေရလာတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု က **ဘောဂသုခ**ပဲ။

တချို့ဟင်းတွေကို ပိုနှိုက်ပြီး တချို့ဟင်းတွေကို သိပ်မစားတာမျိုး၊ ဗီတာမင်ချင်းကတော့ တူတူပဲ၊ ဒါပေမဲ့ တချို့ဟင်းတွေကို ပိုပြီးတော့ ကြိုက်တာမျိုး၊ ဖြေးဖြေးဝါးရင် အဲ့ဒီလို အတွေးမျိုး ပေါ်လာနိုင်တယ်။ အဲ့ဒီအတွေးကို ကိုယ်က ချက်ချင်း သိတယ်။ “ဒီအတွေး တွေးမိနေတယ်” မသိစိတ်က warning comment တွေပေးနေတယ်။ ဒီဟာကြိုက်တယ်၊ မကြိုက်ဘူး။ အဲ့ဒီလိုမသိစိတ်ရဲ့အပြုအမူကို ကိုယ်ကချက်ချင်း လက်ဆုပ်လက်ကိုင် သိရှိတယ်။ ချက်ချင်းတွေ့တယ်။ တွေ့တဲ့ အခါကျတော့ သိစိတ်လေးနဲ့ဆက်လက်ပြီး ပြန်လည်စားနေတယ်ဆိုတော့ သိစိတ်နဲ့ မသိစိတ်ရဲ့ အပြုအမူအကျင့်တွေကို ကြည့်လိုက်ရင် လက်ခံတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ အကောင်း အဆိုး မဝေဖန်ဘဲနဲ့ သူ့ကို ကြည့်လိုက်ရမယ်။

အဲ့ဒီလိုကြည့်လိုက်ရင် မသိစိတ်ကနေ ခွဲထွက်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အကျင့်က ကြာလာတော့ အားနည်းသွားတယ်။ သိစိတ်က နိုင်သွားတယ်။ မသိစိတ်ကို ဒီနေရာမှာ **မောဟ**လို့ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် ဘာသာပြန်ပြီးပြောမယ်ဆိုရင် အဲ့ဒီ ‘**မောဟ**’က နေဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ reaction တွေကို သိစိတ်နဲ့လိုက်ပြီးသိတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အခါကျတော့မသိတဲ့ '**အဝိဇ္ဇာ**'ကနေပြီးတော့ **သင်္ခါရ**ကို မကူး တော့ဘူး။ အဲ့ဒီမှာတင် '**ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်**'ကို လုံးလုံးမပြတ်တာ တောင်မှ '**အဝိဇ္ဇာ**'အားနည်းသွားတယ်။ **အဝိဇ္ဇာ** အားနည်းရင် **တဏှာ** ကလည်း အားနည်းတယ်။

အစားအသောက် တစ်ခုကို ငြီးငွေ့တယ်။ ဒီနေ့စားတဲ့ အစားအသောက်ကို မနက်ဖန်ကျရင် လုံးဝမစားနိုင်တော့တဲ့ အနေအထားမျိုး လူတွေဖြစ်နေကြတာက ဘာကြောင့်ဖြစ်တာ တုန်း။ မသိတဲ့စိတ်ကနေ react လုပ်တဲ့အကျင့်တွေကနေဖြစ် လာတာနော်။ အဲ့ဒီအကျင့်တွေကို ကိုယ်ကအဟုတ်ထင်ပြီး တော့ သူ့အလိုလိုက်လုပ်နေတာလေ။

တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ Observe but don't believe တဲ့။ အဲ့ဒီ မသိစိတ်ကနေပြီးတော့ ပြောပြောလာတဲ့ ထင်မြင် သုံးသပ်ချက်တွေ comments တွေ . . . သူတို့ကို observe လုပ်ပါ၊ ကြည့်တော့ကြည့်ပါ။ သတိလေးနဲ့ ကြည့်ပါတဲ့။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို သွားပြီးတော့မယုံနဲ့တဲ့။

မသိစိတ် ကပြောတာကို သွားပြီးမယုံနဲ့တဲ့။ သိစိတ် ပြော တာပဲ ယုံပါတဲ့။ ဒီလိုပုံစံမျိုးနဲ့ သူ့ကိုမယုံဘဲနဲ့ သူ့နောက်ကို မလိုက်ဘဲနဲ့၊ သူ့ကို ကြည့်ရုံပဲကြည့်ပြီးတော့ စားနေမြဲပြန်ပြီး တော့ စားတယ်။ စားတဲ့အချိန်မှာ စားတာက သတိရဲ့ **မူလ-အာရုံ** ဖြစ်ပါတယ်၊ တရားထိုင်တဲ့အခါ ထွက်လေဝင်လေက **မူလအာရုံ** ဖြစ်သလိုမျိုးပေါ့။ အဲ့ဒါကို ပြန်ပြီးတော့စားတယ်၊ ဆက်ပြီးတော့စားတယ်ဆိုရင် နောက်ပိုင်းကျတော့ မသိစိတ်က နေလာတဲ့ အဲ့ဒီအကျင့်တွေက အားနည်းသွားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သိတဲ့စိတ်ဆိုတဲ့အသိတွေက အဲ့ဒီ သိစိတ်ကနေပြီးတော့ ဒီအကျင့်ကို transform လုပ်လိုက်တယ်။ ဒီ ဟင်းအသစ် အသစ်တွေကိုပဲ လိုက်ရှာနေတာက excitement - စိတ် လှုပ်ရှားမှုကို လိုက်ရှာနေတာနော်။ အစားအသောက်ထဲမှာ excitement ကို လိုက်ရှာနေတဲ့အကျင့်က မသိစိတ်ထဲမှာ ကြီးထွားတယ်ဆိုတော့၊ မသိစိတ်ထဲမှာ အခြေခံတယ်ဆိုတော့ ဒီနေရာမှာ မသိစိတ်က လုပ်တိုင်း သိစိတ်က လိုက်ပြီးတော့ သိနေရင်၊ **"မသိစိတ်က အရှုခံအာရုံ၊ သိစိတ်က ရှုတဲ့စိတ်။"** ဒါကတော့ နည်းနည်း **ဝိပဿနာ**နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ပြောတာ။

Psychology နဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ မသိစိတ် ပေါ် လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်း သိစိတ်နဲ့ပေါင်းပြီးတော့ သိစိတ်ဖြစ် အောင် transform လုပ်လိုက်ပါ။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။ အဲ့ဒီလိုနဲ့ သိစိတ်က တဖြေးဖြေးများလာ၊ အားကောင်းလာရင် အားကောင်းလာတဲ့ သိစိတ်ကို **'သတိဗိုလ်'**လို့ခေါ်တယ်။ ဗိုလ် ဆိုတာ အားကောင်းတာ**'ဗလ'** အင်္ဂလိပ်လို **'power'**၊ **'သတိ'** ကျတော့ Mindfulness; The power of mindfulness, the power of awareness of attention. **သတိ**ဆိုတဲ့ အင်အားနဲ့ မသိစိတ်က မွေးမြူထားတဲ့ negative အကျင့် negative habit တွေကို ပြန်ပြီးတော့ပြုပြင်ရမယ်။ အဲ့ဒီလို ပြုပြင်နိုင်တယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက လမ်းညွှန်ပြထားတာ။

ဒါ့ကြောင့် ရဟန်းတော်တွေ၊ သီလရှင် ဆရာလေးတွေ ဆွမ်းဘုဉ်းမယ်ဆိုရင် **ပစ္စဝေက္ခဏာ** ဆင်ခြင်ပြီးတော့ ဘုဉ်းပါတဲ့။ အသိစိတ်၊ အသိလေးနဲ့ ဘုဉ်းပါတဲ့။ စားသောက်တဲ့အလုပ်ကို

http://www.dhammadownload.com

မသိစိတ်နဲ့ လွှဲမထားနဲ့။ ဒီလောက်အရေးကြီးတဲ့ အစား-အသောက်ကိစ္စကို နေ့စဉ် စားသောက်နေရတာ မသိစိတ်ကို လွှဲမထားနဲ့တဲ့ အာဟာရနဲ့အသက်ရှင်ကြရတာ၊ စားလိုက်လို့ ခန္ဓာကိုယ်က မနေ့ကစားလို့ ဒီနေ့အထိနေနိုင်တယ်။ ဒီနေ့စားလို့ မနက်ဖန်အထိ အသက်ရှင်ဦးမယ်။ ဒီလိုအသက်ရှင်လို့ ဒီလိုတရားတွေ ဟောနိုင်တယ်။ ဒီလို တရားတွေနာနိုင်တယ်။ အလုပ်တွေ လုပ်နိုင်တယ်။ လူ့အကျိုး၊ လောကအကျိုး၊ ရပ်ရွာအကျိုးနဲ့ တိုင်းပြည်အကျိုးသယ်ပိုးနိုင်တယ်။ ထမင်းတစ်လုတ်ရဲ့ ကျေးဇူးမနည်းဘူး။ အဲ့ဒီတော့ ဒါက စားသောက်တာလေးနဲ့ ဥပမာထားပြီး စိတ်အကြောင်းပျော်ရွှင်မှုအကြောင်း ပြောတာ။

ဒီလို သိစိတ်နဲ့ စားတဲ့အကျင့် ရသွားပြီဆိုရင် စားတဲ့အရသာက စားရတာ အရသာရှိတယ်။ အရသာခံစားပြီးတော့ စားတာပါပဲ။ တချို့ကျတော့ အရသာခံစားပြီးတော့ စားတာ **တဏှာ** ဖြစ်တယ်၊ **ရသတဏှာ** ဖြစ်တယ်လို့ပြောတယ်။ စားတဲ့နေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက **"ပဏီတ ဘောဇနံ**-မွန်မြတ်တဲ့ ဘောဇဉ်"ဆိုပြီးတော့ တခါတလေဆွမ်းကပ်ရင် မြတ်စွာဘုရားက အဲ့ဒါလေးမိန့်လေ့ရှိတယ်။ ဘုဉ်းပေးတဲ့ဆွမ်းကို ချီးမွမ်းတာ။ တနည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ဒီဆွမ်းက အရသာရှိတယ်ပေါ့။ ဒီနေရာမှာ အရသာကို တပ်မက်တာမဟုတ်ဘူး။

အရသာတပ်မက်တာက ဒီနေ့ စားတာကတော့ ပထမဆုံး မြိန်ရေယှက်ရေစားတယ်။ နောက်နေ့ကျတော့ ဒီဟင်းကို မစားနိုင်တော့ဘူး။ ဟင်းပြောင်းမှ ထမင်းစားမြိန်မယ်ဆိုရင်

http://www.dhammadownload.com

အဲ့ဒါကျတော့ '**ရသတဏှာ**'ရဲ့အပြုအမူလို့ဆိုရမယ်၊ Behaviour ကိုကြည့်ရင် အဲ့ဒါက **တဏှာ**ဖြစ်သွားတယ်။

သမုဒယသစ္စာ အနက်ထဲမှာပါတဲ့ **ပေါနောဗ္ဘဝိကာ၊ နန္ဒီရာဂ သဟဂတာ၊ တတြတတြာ ဘိနန္ဒိနီ**" (၃) ချက်၊ ဒီနေ့တော့ **ပါဠိ**လေး နည်းနည်းထည့်ရွတ်မယ်။ မြန်မာလိုပြောမယ် ဆိုရင်တော့ "ခဏခဏ၊ သူ့ကိုယ်သူ ထပ်ဆင့်ထပ်ဆင့် repeat လုပ်တဲ့အကျင့်"က **တဏှာ**ပဲ။ အစားအသောက် အသစ် စားချင်တယ်။ လိုက်ရှာတယ်။ စားရတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲ့ဒီ စိတ်လှုပ်ရှားမှုက အကြာကြီးမတည်ဘူး။ တစ်ခေါက်လောက် စားပြီးရင် အများဆုံးနှစ်ခေါက်လောက် စားပြီးရင် ငြီးငွေ့သွားတယ်။ စားနေတဲ့အချိန်မှာတော့ နှစ်သက်တဲ့စိတ်ဖြစ်ပေါ်တယ်။

"**နန္ဒီရာဂ**"က နှစ်သက်တဲ့စိတ်ပေါ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲ့ဒီနှစ်သက်တဲ့စိတ်လေးက အကြာကြီး မတည်တဲ့အခါကျတော့ အဲ့ဒီနှစ်သက်မှုကိုစွဲပြီးတော့ အဲ့ဒီနှစ်သက်မှုကို လိုက်ရှာတယ်။ ဟိုနေရာ လိုက်ရှာ၊ ဒီနေရာလိုက်ရှာ။ **တတြတတြာ ဘိနန္ဒိနီ**။ ဒီလိုအင်္ဂါရပ်သုံးချက် characteristic ၃-ချက် ပြည့်စုံတဲ့အခါကျတော့ အပြုအမူတစ်ခုကို **တဏှာ**လို့ ခေါ်တယ်။ **သမုဒယ**လို့လဲခေါ်တယ်၊ စားနေတဲ့အချိန်မှာ ချိုမြိန်တဲ့အရသာကို ချိုမြိန်တဲ့ အရသာမှန်း သိရုံနဲ့ **ရသတဏှာ** ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မှာ။ အထူးသဖြင့် သိစိတ်၊ သတိတရားနဲ့စားတယ်ဆိုရင် **တဏှာ** ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မှာ။ အရသာတော့သိတယ်၊ အရသာချိုမြိန်တယ်။ အရသာကောင်းတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ ဖြေးဖြေးချင်းစားမယ်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်က အဲ့ဒီအရသာကို ထပ်ပြီးတော့စားချင်တယ်ဆိုရင် အဲ့ဒီ စားချင်တဲ့စိတ် ထပ်ပြီးတော့ **မျှော်လင့်တဲ့စိတ်**ကိုလည်း သိစိတ်လေးနဲ့ ထပ်ပြီးတော့ သိလိုက်။ ထပ်စားချင်တာမရလို့၊ ရှာလို့မရလို့ စိတ်ပျက်တယ်ဆိုရင် စိတ်ပျက်တာကို တွေ့တယ်။ မျှော်လင့်တာ၊ စိတ်ပျက်တာ၊ မျှော်လင့်တာ၊ အဲ့ဒါတွေကို သိစိတ်နဲ့ လိုက်ပြီးတော့ကြည့်၊ လိုက်ကြည့်။ မျှော်လင့်တာ၊ စိတ်ပျက်တာတွေက ဘယ်ကနေ လာတာတုန်းဆိုတော့ 'မသိစိတ်'ကလာတာ။ 'မသိစိတ်'ရဲ့ အပြုအမူကို 'သိစိတ်' နဲ့ လိုက်ကြည့်၊ 'သိစိတ်'နဲ့လိုက်ကြည့်တဲ့အခါကျတော့ 'သိစိတ်' တွေက အားကောင်းသွားတယ်။ အဲ့ဒီလို သိစိတ် အားကောင်းသွားတယ်ဆိုရင် **ရသတဏှာ**က တဖြည်းဖြည်း နည်းသွားတယ်။ အစားအသောက်ကောင်းလည်း စားရတယ်။ အရသာလည်း သိတယ်။ အကုသိုလ်လည်း မဖြစ်ဘူး။

တနည်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် ရသတဏှာက **ဒုက္ခ**ဖြစ်စေတဲ့ habit-အကျင့်ကို စွဲထားတယ်။ တချို့ကျတော့ အစားအသောက်တစ်ခုကို တပ်မက်ပြီးတော့ စားတယ်။ ဥပမာ ကွမ်းဝါးတယ်ဆိုပါစို့၊ အဲ့ဒီမှာ မသိစိတ်ကသွားပြီးတော့ စွဲနေတယ်။ လျှာကလည်း စွဲနေတယ်။ စွဲနေတော့ သူ့ရဲ့အပြစ်ကို မမြင်တော့ဘူး။ တချို့ဆိုရင် ဟင်းချိုမှုန့်၊ အချိုမှုန့်ကြိုက်တယ်။ လျှာက အချိုမှုန့်ရဲ့အရသာကို ကြိုက်သွားတဲ့အခါကျတော့ သူ့ရဲ့ အန္တရာယ်ကို မသိတော့ဘူး။ လျှာကဆီရဲ့အရသာကိုသိတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့ ဆီရဲ့အရသာကိုစွဲသွားလို့ ဆီများများစားရင် သွေးကြောတွေ ပိတ်တတ်တယ် အဆီတွေများတတ်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ကိုလက်စရောတွေ များတတ်တယ်ဆိုတဲ့ အဲ့ဒီအန္တရာယ်တွေကို မသိတော့ဘူး။

အဲ့ဒါကြောင့် 'မသိစိတ်'နဲ့ စားရင်၊ 'မသိစိတ်'ကလာတဲ့ အကျင့်နဲ့စားရင် **"ကိုယ့်ရဲ့ အထက်သွား၊ အောက်သွားတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ သေတွင်းကို တူးနေသလို"**ပါပဲဆိုပြီးတော့ ကမ္ဘဋ္ဌာန်းဆရာတော်တစ်ပါးက ရေးထားတယ်။ "We are digging our grave with our teeth." ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မသိစိတ်နဲ့လုပ်နေတာ။ ထမင်းစားတဲ့အချိန်မှာ စားလို့ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ်၊ ပျော်ရွှင်မှုရအောင်ဆိုရင် **'သိစိတ်'**မပါလို့မရဘူး။ ဒါ့ကြောင့် **'မသိစိတ်'**ကို လိုက်လိုက်ပြီး **အသိသတိ**နဲ့ **သိ**ရမယ်။ ဒါမှ **'သိစိတ်'**က အားကောင်းလာမှာ။

အဲ့ဒီလို လိုက်သိတယ်ဆိုရင် စားတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ emotion တွေကိုလိုက်သိရင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဘယ်လောက်အထိ ကျန်းမာရေးကောင်းတုန်းဆိုတာ ဘုန်းကြီး အင်္ဂလန်က သတင်းစာလေးနဲ့ ပြောပြချင်တယ်။ ဒါကတော့ The Times - သတင်းစာ၊ ၂၀၁၇-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၃၀ရက်၊ Monday တဲ့၊ အဲ့ဒီနေ့က သတင်းစာ။ ဘုန်းကြီး ဒီကြားထဲမှာ အင်္ဂလန်ကို ဆယ်ရက်လောက်ပြန်သွားပြီးတော့ အဲ့ဒီနေ့မှာ မြန်မာပြည်ကို ပြန်လာတော့ လေယာဉ်ပေါ်မှာ ဖတ်ခဲ့တဲ့တာ။ ဒါလေးကိုတွေ့တယ်။ ဘယ်သူ့ကို အင်တာဗျူးတာလဲဆိုတော့ ဒါက Book review ပါ။ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို review လုပ်ထားတာ။ ဒီစာအုပ်က Telomere effect အကြောင်း။ Telo mere ဆိုတာ လူတွေရဲ့သွေးထဲမှာ ဆဲလ်တွေရှိတယ်။ အဲ့ဒီ

http://www.dhammadownload.com

ဆဲလ်တွေရဲ့အဆုံးမှာ ရှိနေတဲ့သဘာဝခေတ်ပေါင်းလေး အဲ့ဒါကို "Telomere-တယ်လိုမီရာ"လို့ခေါ်တယ်။ အဲ့ဒီ telomere က တချို့မှာဆိုရင် လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ အိုသွားတာတို့၊ တချို့ကျတော့ အကြာကြီးသူ့အတိုင်းရှိနေတယ်ပေ့ါ။ (*Telomere – a compound structure at the end of a chromosome.)

ဒီစာအုပ်ကို ရေးတာကတော့ Professor Elizabeth Blackburn- ဆေးပညာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ၂၀၀၉-ခုနှစ်မှာ ဆေးပညာဇီဝဗေဒ ပညာရပ်နဲ့ Nobel Award- နိုဗယ်ဆုရထားတဲ့ ဆရာမကြီး။ အခုမှ သူ့ရဲ့စာအုပ်ကို သာမာန်လူတွေ ဖတ်နိုင်အောင် ပြန်ပြီးတော့ထုတ်ထားတယ်။ အဲ့ဒီ အထဲက ကောက်နုတ်ချက်လေးတစ်ခု။ ဆောင်းပါး ခေါင်းစဉ်က "The New Science of Ageing" လူတွေ ခပ်မြန်မြန်အိုတာ နှေးအောင် ဘယ်လိုလုပ်မှာလဲ။ အကြာကြီးပျိုနုအောင် ဘယ်လိုနေကြမှာတုန်း။ သူတို့တွေ အဲ့ဒါသုတေသနလုပ်တယ်။

ဒီထဲမှာ Life style မိမိဘဝနေထိုင်ပုံ ဘယ်လိုနေတယ် ဘယ်လိုစားတယ်၊ အိပ်ရာဝင်တယ်။ ဘယ်အချိန်ထတယ် အဲ့ဒါတွေကအစ အိုမင်းရင့်ရော်မှုအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်တဲ့။ အိုလွယ်တယ်၊ အသက်ကြီးပြီ နုပျိုနေတုန်းရှိတယ်။ နောက်တစ်ခုက Health & Fitness အဲ့ဒါကအားကစား။ နောက်တစ်ခုက diet အစားအသောက်။ နောက်ဆုံးတစ်ခုက Mind စိတ်နေသဘောထား။

http://www.dhammadownload.com

ဒီထဲမှာ စိတ်နေသဘောထား ပြောပြထားတဲ့ (၇)ခုထဲက နံပါတ်-၃ကိုပြောပြချင်တယ်။ Be Self-aware ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်ပြီးတော့ သတိပြုမိအောင် လုပ်ပါ။ ဒီထဲမှာ သူရှင်းပြထားတာက "Understanding while you feel the emotions you do is a powerful antidote to telomere-harmful stress." (Quoted_ The Times, Monday, January 30, 2017, p.5). စိတ်ခံစားမှု emotion ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် ဒီစိတ်ခံစားမှုက ဘာစိတ်ခံစားမှုတုန်း၊ မနာလိုလို့ ဖြစ်တာလား၊ အားငယ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုလား၊ စိတ်ထဲမှာ insercure မလုံမခြုံဖြစ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုလား၊ **ဒေါသ**စိတ်လား။ Irritation အလိုလိုနေရင်း စိတ်တိုတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်လား၊ အဲ့ဒါမျိုး ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ပြန်ပြီး သိနေတာ။

တနည်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် Emotional intelligence ပြည့်လာတယ်။ ရှိလာတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ **ဝိပဿနာ** စကားနဲ့ပြောရင်တော့ **စိတ္တာနုပဿနာ** အသိဉာဏ်ရှိတယ်ပေါ့။ စိတ်က ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း အများစုလိုက်ပြီးတော့ သိတယ်ပေါ့။

အဲ့ဒီလိုသိရင်တဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ stress စိတ်ဖိစီးမှုတွေက အကြာကြီးမနေဘူးတဲ့။ အကြာကြီးမနေဘူးဆိုရင် အဲ့ဒီဆဲလ်ရဲ့အဆုံးမှာရှိတဲ့ Telomere ကိုသွားပြီးတော့ အန္တရာယ်မဖြစ်စေဘူး။ Chronic Stress - ရေရှည်စိတ်ဖိစီးမှု ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ရုံးမှာရှိတဲ့စိတ်ဖိစီးမှု အိမ်ရောက်အောင် သယ်လာ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ မနက်ဖြန်ရုံးသွားတော့ ရုံးပြန်ယူသွားတယ်။ နောက် အိမ်ပြန်ယူလာပြန်တယ်။ အိတ်ထဲမှာ ကြည့်ရင်တော့ ဘာမှ မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့စိတ်ကလေးနေတယ်။ အိတ်ထဲမှာ နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှု-Chronic Stress တွေရှိနေတယ်လေ အဲ့ဒီဟာမျိုး ရှိနေတယ်ဆိုရင် Telomere ဆဲလ်က အသက်တိုတယ်တဲ့။ Telomere အသက်တိုတယ်ဆိုရင် လူကအိုလွယ်တယ်ပေါ့။

နောက်တစ်ခု Life Style ဆိုတဲ့နေရာမှာ Keep Calm. ပြဿနာနဲ့တွေ့ရင် စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေး ထား တတ်ရမယ်။ "Anxiety where your body remains in the state of high alert shorten telomere." (Quoted_ The Times, Monday, January 30, 2017, p.5).

High alert – ဆေးတက္ကသိုလ် (၂) မှာ အရေးပေါ်ဌာန အကြောင်း၊ အရေးပေါ် - emotion စိတ်ခံစားမှု အကြောင်း ပြောထားတာရှိတယ်။ အဓိကကတော့ စိတ်ဖိစီးမှု stress ဖြစ် ပြီဆိုရင် လူတွေရဲ့စိတ်ခံစားမှုက negative ဘက်ကိုရောက် သွားတယ်။ အဲ့ဒီစိတ်ဖိစီးမှုကို အန္တရာယ်လို့မြင်တယ်။ အန္တရာယ် လို့မြင်ပြီးတော့ survival instinct က ထွက်လာပြီး "Fight & Flight" လုပ်မယ်၊ အဲ့ဒီပြဿနာနဲ့ ပြန်ပြီးရန်ဖြစ်ရင်ဖြစ် မယ်။ ရန်မဖြစ်ရင်လည်းပဲ ထွက်ပြေးမယ်။ ထွက်ပြေးတဲ့လူတွေ က ရှိတဲ့ပြဿနာကို suppress လုပ်တာတို့၊ ဖုံးဖိထားတာတို့ အဲ့ဒါမျိုးတွေကို မသိစိတ်ကလုပ်ပါတယ်၊ အဲ့ဒါကြောင့် Fight & Flight က survival instinct ကြောင့်ပဲ။ နာတာရှည်

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဖိစီးမှုရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အရေးပေါ်၊ ဦးနှောက်ရဲ့ အရေးပေါ်၊ စိတ်ခံစားမှုရဲ့ အရေးပေါ်အနေအထားကို ရောက်သွားတယ်။ ရှိသမျှအင်အားတွေ အကုန်သုံးတယ်။ ဒီအတိုင်း နေတာတောင်မှ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရဲ့ ၂ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ပဲ အလေးချိန်ရှိတဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ဦးနှောက်က ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခု လုံးရဲ့ ၂၅% အင်အားကိုသုံးတယ်။ ဒါကတော့ လူဖြစ်ရခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးလို့ပြောရမှာပေါ့။

တိရစ္ဆာန်တွေက ဒီလောက်အထိ ဦးနှောက်မကြီးတဲ့အခါ ကျတော့ သူတို့ဦးနှောက်ကဒီလောက်အထိ energy အင်အား မသုံးဘူး။ လူတွေက တိရစ္ဆာန်တွေထက် ဦးနှောက်ပိုကြီးတယ်။ အခု သိပ္ပံပညာမှာ Evolution တွေက အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း Cognitive evolution သွေးနဲ့ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်တာတွေ တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ ပိုပြီးတော့ ကွာခြားသွားတယ်။ တဆင့်ထက် တဆင့်ပိုပြီး မြင့်မားလာတယ်။ ပိုပြီးတွေးတတ်လာတယ်။

Agriculture evolution - စက်တွေ ပစ္စည်းကိရိယာ တွေ အသုံးပြုတတ်လာတော့ စိုက်ပျိုးတတ်လာတယ်။ နောက်ဆုံးက Scientific evoulution- အခုလက်ရှိအချိန်အထိ လေ့လာနေဆဲပေါ့။ ဒီ Evolution တလျှောက်မှာ သူများ ထက် ပိုပြီးထူးဆန်းတာက ဘုန်းကြီးတို့ အခုလက်ရှိ ရှိနေတဲ့ လူသားပဲ။

ဂျူးရှုဆလန်နိုင်ငံက Dr. Yuval Noah Harari ဆိုတဲ့ ပါမောက္ခက Sapiens (ဆေပိယန်စ်) ခေါင်းစဉ်ရှိတဲ့ စာအုပ် တစ်အုပ်ရေးထားတယ်။ အောက်စ်ဖို့ဒ်တက္ကသိုလ် ထွက်ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အသိပညာ မြင့်မားတဲ့လူသားတွေရဲ့ သမိုင်းကြောင်းအကျဉ်း ရေးထားတယ်။ လူသားတွေ မျိုးစုခြောက်စုလောက်ရှိတယ်လို့ ပြောတယ်။ ဒါကတော့ သိပ္ပံပညာရှင် အများစုက လက်ခံကြတယ်။ အဲ့ဒီ ခြောက်ခုမျိုးနွယ်စုမှာ ဘုန်းကြီးတို့ အခုလက်ရှိရှိနေတဲ့မျိုးဆက် (Homo Sapiens)က အရှေ့အာဖရိက ကနေစတင်ခဲ့တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဘယ်လိုပဲပြောပြော သူတို့ပြောတာတွေ သဘောတူတာတွေ၊ မတူတာတွေ အပ'ထား။ တစ်ခု ထင်ရှားတာကတော့ လူတွေဟာ တိရစ္ဆာန်တွေထက် ဦးနှောက်ပိုပြီးကြီးတယ်။ size နည်းနည်း ပိုကြီးတယ်။ အသုံး-ပြုတာက ပိုပြီး sophisticated ဖြစ် မြင့်မား/ရှုပ်ထွေးတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့က စိတ်ဖိစီးမှု(stress) ဖြစ်ပြီဆိုရင် အဲ့ဒါကို ချက်ချင်းချမထားနိုင်ဘူး။ ချက်ချင်း မလွှတ်နိုင်ဘူး။ let it go မလုပ်နိုင်ဘူး။ တိရစ္ဆာန်တွေကျတော့ လုပ်နိုင်တယ်။ သူတို့က ဟိုတွေးဒီတွေး အဲ့လိုတွေးတာမျိုးမရှိဘူး။ အန္တရာယ်တွေ့လာရင် အဲ့ဒီအန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင်တယ်။ အဲ့ဒီအန္တရာယ်နဲ့ မတွေ့ခင်မှာ မိုးမပြို-ပြိုခဲ့သော်ဆိုတဲ့အတွေးမျိုး တိရစ္ဆာန်တွေမှာ မရှိဘူး။ လူသားတွေမှာပဲရှိတယ်။ အဲ့ဒီလို မိုးမပြို-ပြိုခဲ့သော် ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးနဲ့ပဲ စိုးရိမ်မှုမျိုးတွေ ကိုယ့်ကိုယ်လုပ်နေကြတာ။

ရှိတဲ့စိတ်ဖိစီးမှု stress ကနာတာရှည်ဖြစ်သွားတယ်၊ အဲ့ဒီလိုဖြစ်သွားရင် high alert ဆိုတာက အမြဲတမ်း လိုတာထက် ပိုပြီး သတိဝီရိယမြောက်မြားစွာနဲ့ အရေးပေါ်အနေအထား (သို့) အလုပ်လုပ်နေတဲ့အခြေအနေကို ဖန်တီးထားတာကိုပြောတာ။ Train yourself to response to pressure

http://www.dhammadownload.com

calmly. အလုပ်မှာ ဖိအားတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ၊ အလုပ်များတဲ့ အခါမျိုးမှာ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်၊ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ အဲ့ဒီ ပြဿနာတွေကို ကိုင်တွယ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ထားပါတဲ့။ ဥပမာတစ်ခု- ဆိုပါစို့ အလုပ်တစ်ခု ရောက်လာတယ်။ အလုပ်က နည်းနည်းအရေးကြီးတယ်၊ ဒါပေမဲ့ နောက် ၆-လကြာရင် ဒီပြဿနာ၊ အခုလက်ရှိလုပ်ရမယ့် ဒီအလုပ်က ဒီလောက်အထိ အရေးပါမှာလား။ နောက်တစ်နှစ်ကြာရင် ဒီအလုပ် urgent ဖြစ်ဦးမှာလား။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

အဝတ်အစားဆိုပါတော့ . . ဒီအဆင်သစ်တစ်ခု ထွက်တယ်။ သူများတွေ ဝတ်ကြတယ်။ ကိုယ်ကလည်း အရမ်းဝတ်ချင်တယ်။ Urgent ဖြစ်နေတယ်။ အရေးပေါ်ဖြစ်နေတယ်။ ဒီအရေးပေါ် Urgent ဖြစ်တာက Important ဖြစ်ရဲ့လား။ အရေးကြီးလား။ အဲ့ဒါကို အချိန်အတိုင်းအတာ ကြည့်ပါ။ နောက် ၆-လကြာရင် ဒီအဆင် ဆက်ပြီးတော့ ပေါ်ပြူလာဖြစ်ဦးမှာလား။ နောက်တစ်နှစ်ကြာရင် အခု လူတိုင်းလိုချင်နေတဲ့ ဒီအဆင်ကိုမဝတ်ရင်ဘယ်လိုဖြစ်မှာလဲ။ မဆင်ရင် ဘယ်လိုဖြစ်မှာတုန်း။ Time distance and think ကို အချိန်ကိုဆွဲဆန့်ပြီးတော့ တွေးကြည့်တာနော်။ တချို့ဟာတွေကပေါ်ပင်တွေလေ။ iPhone ကနံပါတ် ဘယ်လောက်ရောက်နေပြီ။ Samsung ကဘယ် series ရောက်နေပြီ။ Android ကဘယ် Version ရောက်နေပြီ။ အဲ့ဒါတွေပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်း အသစ်ကို ကိုင်ချင်တာ။ အဟောင်းက သုံးလို့မရတော့ဘူးလား ဆိုတော့ သုံးလို့ရနေတယ်။ ဒါပေမဲ့အသစ်ကို အရမ်းလိုချင်

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ အဲ့ဒါကို Urgent ဖြစ်တယ်လို့ခေါ်တယ်။ Facebook မှာပေါ်လာတဲ့ Brand တွေလေ၊ တော်ကြာဝင်လာလိုက်၊ တော်ကြာထပ်ဝင်လာလိုက်၊ အဲ့ဒါတွေကိုကြည့်ဖို့ comment လုပ်ဖို့ အဲ့ဒါတွေကို Like နှိပ်ဖို့အတွက် အရမ်း urgent ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့တကယ်အရေးကြီးသလား important ဖြစ်သလား။ အင်္ဂလိပ်စကားမှာ urgent နဲ့ important မတူဘူး။

Important က ဘယ်အချိန်ပဲ ရောက်ရောက်၊ အခုဖြစ်ဖြစ် နောင်ဖြစ်ဖြစ် အရေးပါတယ်။ ဒီအဝတ်အစားလေး မဝတ်ရရင် နောင်ခြောက်လ ဘယ်လိုနေမှာတုန်း။ နောက် ၆-လ ကြာရင် ဒီအဝတ်အစား ပေါ်ပြူလာဖြစ်ဦးမှာလား။

ဒီနှစ် ၂၀၁၇ မှာထုတ်တဲ့ကား စီးချင်တယ်။ ဟုတ်တယ်။ အရမ်းစီးချင်တာ။ ဒါကမှ အသစ်၊ ဒါကမှ လူအထင်ကြီးတာ။ ဒီအတိုင်းဆိုရင် နောက်ထပ် ၁၂-လလောက် အချိန်လေးဆွဲဆန့်ပြီးကြည့် ကြည့်လိုက်။ မှန်းပြီးတော့ကြည့်လိုက်။ ၂၀၁၈ ကျရင်၊ ဒီ ၂၀၁၇ ကားက ဘာဖြစ်သွားမလဲ - ဟောင်းသွားမယ်။ ၂၀၁၉ ကျရင် ပိုတောင်ဟောင်းသွားသေးတယ်။

ဒါ့ကြောင့် **ဗုဒ္ဓ**မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဆွမ်းစားခါနီးမှာ ရဟန်းတော်တွေကို **ပစ္စဝေက္ခဏာ**ဆင်ခြင်ခိုင်းတာ။ စားတဲ့အစာအာဟာရ စားတဲ့ရည်ရွယ်ချက်။ သင်္ကန်းဝတ်တဲ့အခါမှာလည်း တွေးခိုင်းတယ်။ ဆင်ခြင်ခိုင်းတယ်။ သင်္ကန်းဝတ်တဲ့အခါ ဝတ်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်က အရေးကြီးတာ။ ကျန်တဲ့ဟာက အပိုတွေ။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက important ကို urgent ထက် ပိုအရေးထားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲ့ဒီအပိုတွေနောက်ကို ကိုယ်ကမလိုက်ဘူး။ Essential ဖြစ်တဲ့ကိစ္စ၊ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စ၊ အဲ့ဒီကိစ္စတွေနဲ့ပဲနေတယ် ဆိုရင် ဒီလောက်အထိ စိတ်ဖိစီးမှုမရှိဘူး။ စိတ်ဖိစီးမှု သိပ်မရှိရင် ဆဲလ်ထဲမှာရှိတဲ့ telomere ကလည်း အသက်ရှည်တယ်။ သူ အသက်ရှည်ရင် လူက နုတယ်တဲ့။ ဒါ့ကြောင့်ဒီနေ့ တရားနာ ပရိတ်သတ်များ နုချင်တယ်ဆိုရင် စိတ်ကို အေးအေးဆေးဆေး ထားတတ်ရမယ်။ ပြဿနာနဲ့တွေ့ရင်လည်း စိတ်ကို အေးအေး-ဆေးဆေးထားတတ်ရမယ်။ အကျင့်လုပ်ပေးရမယ်။

"Use time-distancing to gain perspective from ragged emotion: How much will I care this in a year" နောက်တစ်နှစ်ကြာရင် ဒီပစ္စည်းကို ငါဘယ်လို တန်ဖိုးထားမလဲလို့ တွေးကြည့်ပြီး မိမိအခုလက်ရှိ လိုချင်လွန်း၊ စားချင်လွန်းတဲ့ ဆန္ဒကြောင့် ယောက်ယက်ခတ်နေတဲ့ စိတ်-ခံစားမှု emotion ကို ရှုဒေါင့်တစ်ခုကနေ ကြည့်နိုင်အောင် ကြည့်ရမယ်။

မကောင်းတာတွေ ကြားရတဲ့အခါ၊ မကောင်းတာတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ၊ Negative အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ အဲ့ဒီ Negative အတွေးတွေစိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း ကျန်မနေ-ရစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မှာလဲ။ ဒါဖြင့်ဒီနေရာမှာ သူက လမ်း နည်းနည်း ကွဲသွားပြီ။ ခုနတုန်းက ပြောသလို မိမိမှာရှိတဲ့ ပစ္စည်း၊ ရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့ပစ္စည်းတွေ၊ ဘဝမှာ ကောင်းတဲ့အရာ တွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်တွေ အဲ့ဒါတွေကို အသုံး-ပြုတဲ့အခါ၊ သတိလေးနဲ့၊ သိစိတ်နဲ့ အသုံးပြုရင် appreciate

http://www.dhammadownload.com

လုပ်နိုင်တယ်။ **မုဒိတာ** ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပထမတရားတစ်ပုဒ် ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ (၁) က ဒီအကြောင်း **ရှိတာကို တွေးတာ**။ ရှိတာကို ပြန်ပြန်တွေးပြီးတော့ **မုဒိတာ** ဖြစ်တာ။ **ပီတိ**ဖြစ်တာ။

အခုပြောနေတာက **အသုံးပြုတာ**။ ရှိတာကို အသုံးပြု တာ။ တချို့ဆိုရင် ဗီဒိုထဲမှာအဝတ်အစားတွေ အများကြီး။ handbag တွေလည်း အများကြီး၊ ဖိနပ်တွေလည်း အများကြီး ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရှိတာကိုကြည့်ပြီးတော့ **ပီတိ**ဖြစ်၊ စိတ်ပျော်ရွှင် အောင်လုပ်တဲ့ အကျင့်မရှိတော့ သူတို့ကိုလည်း ရှိမှန်းမသိ တော့ဘူး။ သူတို့ကိုလည်း အသုံးမပြုတော့ဘူး။ အသုံးမပြုတဲ့ အခါကျတော့ သုံးတာကနေ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရနိုင်ပါလျက်နဲ့မရ ဘူး။ ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ။

ဘုန်းကြီး တချို့အိမ်တွေမှာ သတိထားမိတယ်။ လက်ဆွဲအိတ်တွေ အများကြီးပဲ။ shopping သွားတိုင်းလည်း handbag သွားဝယ်တယ် စိတ်ထဲမှာ မရှိသေးဘူးဆိုပြီး ယူဆ တာ။ ဘာဖြစ်လို့မရှိဘူးလို့ ယူဆတာတုန်းဆိုတော့ ရှိနေတဲ့ handbag တွေနဲ့ emotionnal connection မရှိလို့။ စိတ် ခံစားမှုဆက်သွယ်မှု မရှိလို့။

သူ့အကြောင်း ခဏခဏ မတွေးတဲ့အခါကျတော့ သူ့ကို ခဏခဏကြည့်ပြီး တန်ဖိုးမထားတဲ့အခါကတော့ သူနဲ့အဆက် အသွယ်မရှိတော့ဘူး။ အိမ်ထဲမှာ၊ ဘီဒိုထဲမှာပဲ သူ့ကို ထားထား တယ်။ သူပျောက်သွားတဲ့အခါမှ စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ သူရှိနေ

http://www.dhammadownload.com

တယ်ဆိုရင်တောင် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုမပေးနိုင်တော့ဘူး။ အဲ့ဒီလို အနေအထားမျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

ဒါဖြင့်ဝယ်ထားတဲ့ handbag တွေက ဒုက္ခပေးဖို့ဖြစ်နေတယ်။ ပျောက်သွားရင်တော့ စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်တယ်။ သူရှိနေတာကို ရှိမှန်းသတိမထားမိဘူး။ သူ့ဆီက စိတ်ချမ်းသာမှုလည်း မရဘူး။ သူ့ကိုပဲစောင့်ရှောက်ရတယ်။ သူ့ကိုပဲ နေရာပေးရတယ်။ အဲ့ဒီ handbag လေးတွေလေ တချို့ဟာတွေဆိုရင် မိချောင်းတွေကိုသတ်ပြီး သူတို့ရဲ့သားရေတွေကို လုပ်ထားတာ။ အဲ့ဒီတော့ ရှိတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာကို အသုံးပြုတဲ့နေရာမှာ သိစိတ်နဲ့ သတိတရားနဲ့အသုံးပြုရင် ပျော်ရွှင်မှုတွေ အများကြီးရှိလာမယ်၊ ဒါဖြင့်မကြိုက်တဲ့ပစ္စည်းနဲ့တွေ့ရင် မကြိုက်တဲ့စကားကြားရရင် မကြိုက်တဲ့ comment ရရင်၊ Facebook ပေါ်မှာ သူများက မကောင်းတာလာပြီးတော့ ရေးသွားရင်၊ အဲ့ဒီဟာကိုတော့ ဘုန်းကြီးက **သတိပဋ္ဌာန်** ကျင့်စဉ်ဆီကိုပြန်သွားပြီးတော့ **မကြိုက်ဘူး**ဆိုရင် **မကြိုက်ဘူး**လို့ **သိ**၊ **စိတ်ညစ်တယ်**ဆိုရင် **စိတ်ညစ်တယ်**လို့ **သိ**၊ အဲ့ဒီစိတ်ခံစားမှု-emotion ထဲကို **'ငါ'**မထည့်ဖို့၊ အဲ့ဒီ စိတ်ညစ်တဲ့ဟာတွေကို ငါ့ဟာဆိုပြီး personalized မလုပ်ဖို့။

ဒီလို Facebook ပေါ်မှာ မကြိုက်တဲ့ comment ရတာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး။ အများကြီးပဲ။ အချိန်ရတဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးလိုက်ပြီးတော့ ကြည့်ဖြစ်တယ်။ မြန်မာလို သိပ်မကြည့်ဖြစ်ဘူး။ တခါတလေမှ ကြည့်တယ်။ ကောင်းတာတွေလုပ်တယ်ဆိုရင် သာဓု သာဓု သာဓု။ တချို့က

http://www.dhammadownload.com

သာဓု တောင် တစ်ကြိမ်ပဲခေါ်တယ်။ တချို့ကသုံးကြိမ်ပြည့်အောင် ခေါ်တယ်။

မကြိုက်ဘူးဆိုရင်တော့ comment ပေးတယ်။ အရှည်ကြီးပဲ ရေးဆဲတယ်။ အဲ့ဒါကိုယ်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး။ နောက်တစ်ခုက မကောင်းတဲ့ comment တွေပေးတဲ့သူ . . သူဘာကြောင့်ရေးတာလဲ။ ပျော်လို့ရေးတာလား။ သူ့မှာ စိတ်**ဒုက္ခ**ရောက်နေလို့ ရေးတာလား။ ဘာကြောင့်ရေးတာလဲ။ သူစိတ်**ဒုက္ခ**ရောက်နေလို့ ရေးတာ။ သူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ပူလောင်နေလို့ ရေးတာ။ သူ့ရဲ့ ပူလောင်မှုကို ဖွင့်ထုတ်တာနော်။

တနည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် crying for help. အကူအညီရဖို့ ငိုနေတာ။ ပူဆာနေတာ။ သူဆဲတာတော့ ကိုယ့်ကို ဆဲတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကို ကြည့်တတ်တယ်ဆိုရင် "ဩော်-ဒီလူ **ဒုက္ခ**ရောက်နေတယ်" He is crying for help. အကူအညီပေးပါ ဆိုပြီးတော့ သူပူဆာနေတာ။ အဲ့ဒီလို ကြည့်တတ်ပြီးတော့ သူ့ကို **ကရုဏာ**ပွားလိုက်ရင် သူပြောတဲ့ negative comment ကိုယ့်ကို လာပြီးတော့ထိခိုက်မလား၊ မထိတော့ဘူး။ အဲ့ဒီလို negative comments ဖြစ်နေပြီ။ ကိုယ့်စိတ်က အဲ့ဒါကိုကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ်ဖြစ်နေပြီ။ အဲ့ဒီလို လိုက်ပြီးတော့သိလိုက်။ အဲ့ဒါကို **သတိပဋ္ဌာန်** mindfulness ဒါမှမဟုတ် EQ-emotional intelligence လို့ခေါ်တယ်။

နောက်တစ်ဆင့်ကျတော့ အဲ့ဒီ **သတိ**ပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ **ကရုဏာ**ဘက်ကို စိတ်ကို ဦးတည်တာနော်။ Orient

http://www.dhammadownload.com

your mind toward compassion. You direct your attention toward compassion. မကောင်းပြောတဲ့သူရဲ့ စိတ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ နာကျင်မှု-pain ကို စဉ်းစားပြီးတော့ သူ့ကို **ကရုဏာ**ပွားပါ။

အဲ့ဒီလို **ကရုဏာ**ပွားတယ်ဆိုရင် နံပါတ်-၁ Psychology အရ မိမိရဲ့ negative emotion ကို မိမိကဖုံးဖိထားရာမရောက်ဘူး။ သူ့ကို မှန်မှန်ကန်ကန်ကိုင်တွယ်တယ်။ မှန်ကန်တဲ့အမြင် **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** right attitude နဲ့ကိုင်တွယ်တယ်။ ကိုင်တွယ်တဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ Negative emotion ကအတွင်းမှာ internalized မဖြစ်တော့ဘူး။ အတွင်းမှာစွဲမနေတော့ဘူး။ မသိစိတ်ထဲမှာသွားပြီး ခိုအောင်းမနေတော့ဘူး။ ဘုန်းကြီး စမ်းကြည့်ပြီးပြီ။ ဘုန်းကြီး အဲ့ဒီလောက်အထိ မလုပ်နိုင်သေးဘူး။ စမ်းကြည့်တယ်။ လုပ်နိုင်တဲ့အချိန် လုပ်နိုင်တယ်။ မလုပ်နိုင်တဲ့အချိန် မလုပ်နိုင်ဘူး။

ဘုန်းကြီး စင်ကာပူမှာချော်လဲပြီးတော့ ခြေထောက်ထဲ စတီးထည့်ဖို့ ခွဲစိတ်ခန်းထဲ ဝင်ရတယ်။ မေ့ဆေးပေးတယ်။ ဘုန်းကြီးက အကောင်းတွေတွေးတယ်။ စင်ကာပူမြို့၊ စင်ကာပူနိုင်ငံရဲ့ Mount Elezbert ဆေးရုံမှာ ဆရာဝန် ၆-ယောက်က ခွဲသင့်တယ် မခွဲသင့်ဘူးတိုင်ပင်တာ၊ ၅ယောက်က ခွဲခိုင်းတယ်။ တစ်ယောက်ကမခွဲနဲ့ဆိုတော့ ဘုန်းကြီးက များတဲ့ဘက်လိုက်ပြီး ခွဲလိုက်တယ်။

ခွဲမယ်ဆိုတဲ့အခါကျတော့ ဘုန်းကြီးမှာ ဒီလို လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ ကျွမ်းကျင်တဲ့ဆရာဝန်တွေ အဆင်သင့်ရှိတယ်။ ဒီလို

http://www.dhammadownload.com

ကျွမ်းကျင်မှုရှိအောင် အများကြီးသင်တန်းတွေ တက်ခဲ့ရတယ်။ ဘုန်းကြီးကို ခွဲစိတ်ကုသပေးတဲ့ ဆရာဝန်က အသက် ၄၅-နှစ်ရှိပြီ။ လက်ထောက်ပါမောက္ခ။ စင်ကာပူမှာ ဘွဲ့ရပြီးတော့ စင်ကာပူမှာပဲ အရိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ specialized လုပ်တယ်။ ဒါကို ဂျာမနီနိုင်ငံမှာ နာမည်ကြီး ပါရဂူတစ်ယောက်ဆီမှာ သင်တန်းတက်တယ်။ နောက်အမေရိကန်မှာ သွားတက်ပြီးတော့ ဘွဲ့ထပ်ယူတယ်။ ဘုန်းကြီးလိုအပ်တဲ့ အချိန်မှာ ဒီဆရာဝန်တွေ အဲ့ဒီမှာရှိတယ်။ အဲ့ဒါကိုကြည့်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးက **မုဒိတာ**ဖြစ်တယ်။ **ရှိတာကို မုဒိတာ** ဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ခုက သူတစ်ယောက်တည်း မကဘူး။ မေ့ဆေးဆရာဝန်။ သူလည်းပဲရှိတယ်။ လာပြီးတော့စကားပြောတယ်။ နာ့စ်တွေ သူနာပြုတွေ၊ လိုအပ်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ၊ လူနာတစ်ယောက်လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ ရှိနေဖို့ သူတို့က ကြိုလေ့ကျင့်ထားတယ်။ နောက်ပြီးတော့ဆေးရုံကြီးရဲ့ခွဲခန်းထဲ ဝင်သွားတဲ့အခါကျတော့ ပစ္စည်းတွေ တွေ့တယ်။ အဲ့ဒီပစ္စည်းတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒါတွေကို တီထွင်ထားတဲ့ အင်ဂျင်နီယာတွေ၊ ငါတို့ ဒီနေရာမှာ လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်း အားလုံးကို အင်ဂျင်နီယာတွေက တီထွင်ထားတာ။ အဲ့ဒီလိုကြည့်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးက စိတ်ထဲမှာ ကျေးဇူးတွေတင်နေတာ။ အဲ့ဒီ **မုဒိတာ**စိတ်နဲ့ ဘုန်းကြီးက မေ့ဆေးအောက်မှာ မေ့သွားတယ်။ အဲ့ဒါ ခွဲတာပြီးသွားတယ်။

Operation အခန်းမှာ ဘုန်းကြီးကို ၄၅-မိနစ်လောက်ထားတယ်။ နည်းနည်းပြန်ပြီးတော့ သတိရလာတဲ့အခါကျတော့ အခန်းထဲကို ပြန်ပို့ပေးတယ်။ အခန်းထဲပြန်ရောက်တော့

http://www.dhammadownload.com

အဲ့ဒီအချိန်မှာ ဘုန်းကြီးကသတိပိုပြီးတော့ရလာတယ်။ စောင့်နေတဲ့ ဒကာတွေက ဘုန်းကြီးမနာဘူးလားဆိုတော့ နာတာပေါ့လို့။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ အခန်းထဲပြန်ရောက်ပြီဆိုတော့ ဘုန်းကြီးက သတိမရတရပဲ ရှိသေးတယ်။ လာပို့တဲ့သူကို ဘုန်းကြီးက "ခွဲခန်းထဲကို ပြန်ခေါ်သွားပေးပါ"လို့ပြောတာ။ "Take me back to the operation room"ဆိုတော့ "အရှင်ဘုရားဘာဖြစ်လို့တုန်း"တဲ့။ ဆရာဝန်တွေ ဝန်ထမ်းတွေကို "Thank you" မပြောရသေးလို့ပါလို့။

ဘုန်းကြီး အဲ့ဒီအချိန်မှာ သတိကောင်းကောင်း မရသေးဘူး။ ပြန်နိုးလာတာက **မုဒိတာ**စိတ်နဲ့ နိုးလာတာ။ ဘုန်းကြီးဆိုလိုချင်တာက မသိစိတ်ကိုလည်း train လုပ်ပေးလို့ရတယ်။ လေ့ကျင့်ပေးလို့ရတယ်။ **ကရုဏာ**နဲ့ လေ့ကျင့်ပေးလို့ရတယ်။ **မုဒိတာ**နဲ့ လေ့ကျင့်ပေးလို့ရတယ်။

ဒီလိုပဲ ကားရှိတဲ့သူတွေ ကားစီးတယ်။ ကိုယ့်ကားကိုယ်တက်မောင်းတယ်။ ကားမရှိတဲ့သူတွေ bus ကားတက်စီးတယ်၊ သူများလေယာဉ်ပျံကို တက်စီးတဲ့အခါ အဲ့ဒီလိုအခါမျိုးမှာ appreciation လုပ်နိုင်ဖို့ **မုဒိတာ**ပွားနိုင်ရမယ်။ **မုဒိတာ**ပွားနိုင်တယ်ဆိုရင် အသုံးပြုတာကနေပြီးတော့ ရရှိလာတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုနေရာတိုင်းမှာ ရနိုင်တယ်။

အဝတ်အစားဆိုရင် ဒီသင်္ကန်း ဘုန်းကြီးကမချုပ်နိုင်ဘူး။ အရောင်လည်း မဆိုးတတ်ဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့ခေတ်က မလုပ်တတ်တော့တာ။ ဘုန်းကြီးတို့ ကိုရင်လေးဘဝတုန်းကဆိုရင် ဘုန်းကြီးတို့ဆရာတော်ကြီး ရွှေကျင်သာသနာတော်ပိုင်ဆရာ-

http://www.dhammadownload.com

တော်ကြီးက ဆိုင်ကနေချုပ်တဲ့သင်္ကန်းတွေ၊ အရောင်ဆိုးတဲ့ သင်္ကန်းတွေ မဝတ်ဘူး။ ကျောင်းမှာပဲဆိုးတယ်။ ပိန္နဲခေါက်နဲ့ ဆိုးတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ အဲ့ဒီတုန်းက ဆိုးပေးရတယ်။ ဆရာ-တော်ကြီးက စွန့်တဲ့သင်္ကန်းဟောင်းတွေ ရှိတယ်။

နောက်ပိုင်းကျတော့ convenience အလွယ်ကြိုက်လာတယ်။ ဆိုင်ကနေ ဒကာတွေ ဝယ်ယူတဲ့သင်္ကန်းကို သုံးလာတယ်။ အပင်တွေကနေ အဝတ်တွေဖြစ်လာအောင် လုပ်တဲ့ အင်ဂျင်နီယာပညာရှင်တွေ၊ ဒီကနေပြီးတော့ သင်္ကန်းအဆင်သင့်ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတဲ့သူတွေ၊ အဲ့ဒါတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ **မုဒိတာ**ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သင်္ကန်းဝတ်တိုင်း၊ ဝတ်တိုင်း ပျော်ရွှင်မှုရနိုင်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုရနိုင်တယ်။ ဒကာကြီးတို့၊ ဒကာမကြီးတို့လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အဝတ်အစားတိုင်း တန်ဖိုးရှိတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အဝတ်အစားလဲတိုင်း မှန်ကန်တဲ့ အတွေးတွေ တွေးပြီးတော့လဲတယ်ဆိုရင် အဝတ်အစားလဲတိုင်း စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရတယ်။ နေ့တိုင်းလဲနေတာ။

ရေချိုးတယ်၊ ရန်ကုန်မြို့သူမြို့သားတွေဆီကို ဂျိုးဖြူကန်ကနေရေတွေ အိမ်ရောက်အောင်လာတယ်။ အင်ဂျင်နီယာတွေပြုပြင်ကြရတယ်။ ရေကို အိမ်တိုင်းရောက်အောင် ကြိုးစားကြတယ်။ အဲ့ဒါကိုကြည့်ပြီးတော့ ရေချိုးတိုင်း ရေသောက်တိုင်း ကိုယ်က သူများနဲ့ ပတ်သက်နေတယ်။ အင်ဂျင်နီယာတွေနဲ့ ပတ်သက်နေတယ်။ ပြည်သူအားလုံးတို့နဲ့ ပတ်သက်နေတယ်။ ရေကနေတဆင့် ပတ်သက်နေတယ်။ လူတိုင်းကအသုံးပြုနေလို့၊ ပိုက်ဆံပေးနေလို့ ရေပေးစနစ်ကလည်း ဆက်ပြီးရှိနေတာ။

http://www.dhammadownload.com

ရေလေးတစ်ခွက် သောက်တာတောင် အဲ့ဒီစိတ်ချမ်းသာမှုလေး ရရင် စိတ်ချမ်းသာမှုက နေရာတိုင်းမှာ ရနိုင်တယ်။

ရန်ကုန်မြို့သူမြို့သားတွေ အများစုက လက်ဖက်ပင်တွေ တွေ့ဖူးမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အိမ်တိုင်းမှာ ရေနွေးကြမ်း သောက်ကြတယ်။ တော်တော်များများကလည်း လက်ဖက်သုပ် စားကြတယ်။ ရှမ်းပြည်ကနေ ရန်ကုန်ရောက်သည်အထိဆို ရင် အများကြီးဝေးတယ်။ ကြာကြာထားနိုင်အောင် လုပ်တဲ့သူ တွေ၊ လက်ဖက်ပင်တွေကို စိုက်တဲ့သူတွေ၊ တစ်ပင်ချင်း စိုက် ရတယ်။ တစ်ပင်ချင်း ပြုစုယုယရတယ်။ အဲ့ဒီအပင်တွေ ကိုယ့် ဆီရောက်လာဖို့ နှစ်ပေါင်းမြောက်မြားစွာ ဖြတ်ကျော်ရတယ်။

ဒါဖြင့် မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတော်တွေကို **ပရပဋိဗဒ္ဓါ မေ ဇီဝိကာ (ပဗ္ဗဇိတအဘိဏှ သုတ္တ၊ အံ၊ ၃၊ ၃၂၅)** ငါ့ရဲ့ အသက်ရှင်မှုက သူများနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုပြီး မပြတ်နှလုံး သွင်းစေတယ်။ အခုဒီမှာ သောက်တဲ့ရေလေးတစ်ခွက်ကို ရေ ခွက်ထဲရောက်အောင် လူပေါင်းဘယ်လောက်ရဲ့အင်အား ဒီထဲ မှာအများကြီးပါတယ်။ ဒါလေးကိုကြည့်ပြီးတော့ တန်ဖိုးထား တတ်တာ၊ Appreciate လုပ်တတ်တာ။ တန်ဖိုးထားတတ်ရင် ဒီထဲမှာရှိတဲ့ ရေတစ်ခွက်ရဲ့ တန်ဖိုးကမြင့်တက်လာတယ်။ မုဒိတာဆိုတဲ့ positive emotion ကမြှင့်တင်ပေးတာနော်။

"မမေ့မလျော့" မမေ့ရင်-မလျော့ဘူး။ ဒီရေထဲမှာပါတဲ့လူ အားလုံးရဲ့အင်အားကို မမေ့တဲ့အခါကျတော့ ဒီရေရဲ့ တန်ဖိုး တွေ မလျော့တော့ဘူး။ အဲ့ဒီလူတွေကို မေ့လိုက်တာနဲ့ ဒီရေ ထဲမှာ ဒါ **ငါ့**ရေ၊ ဒါ **ငါ**ဝယ်နိုင်တယ်၊ ဒါ **ငါ**ပိုက်ဆံပေးပြီးတော့

http://www.dhammadownload.com

ဝယ်ထားတဲ့ရေ၊ အဲ့ဒီလို**မာန**တွေဖြစ်သွားတာနဲ့ ဒီရေရဲ့တန်ဖိုး ကျသွားတယ်။ မမေ့ရင်မလျော့ဘူး။ မေ့ရင် လျော့တယ်။ ဘယ် နေရာမှာ မမေ့ရမှာတုန်းဆိုတော့ အသုံးပြုတဲ့နေရာမှာ မမေ့ရ ဘူး။ **ပါဠိ**လိုပြောရင် **ဘောဂသုခ**တဲ့။

နံပါတ်-၁ က **အတ္ထိသုခ**တဲ့။ ရှိလို့ ပိုင်ဆိုင်ထားလို့ အဲ့ဒီ က နေပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို အလေ့အကျင့်လုပ်ထား တော့ စိတ်ချမ်းသာမှုရတယ်။ အခုက **ဘောဂသုခ**။ အသုံးပြု ရာကနေပြီးတော့ ရရှိနိုင်တဲ့ **သုခ**။

သူငယ်ချင်းရှိတာက တစ်မျိုးပေါ့၊ **အတ္ထိသုခ**ထဲပါတယ်၊ သူငယ်ချင်းနဲ့တွေ့ရင် ပြောကြဆိုကြ၊ အကြံဉာဏ်လေးတောင်း ကြ၊ စိတ်ပြေလက်ပျောက် စကားတွေပြောကြ။ အချင်းချင်း ဒီလိုပေါင်းပြီးတော့ community - ဖွဲ့စည်းတာ၊ လူ့အသိုင်း- အဝိုင်းထဲမှာနေတာ။ ဒါတွေကို တန်ဖိုးသိတာ။ ရှိနေတဲ့အချိန် မှာ တန်ဖိုးသိတာ။ ရှိတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်ကအကြံဉာဏ် လိုချင် တယ်။ ငွေလိုချင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ပြုစုချင်တယ်။ ဒါတွေက "**ဘောဂသုခ**"ဒီနေ့ပြောတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု။

ဒါကြောင့် တရားနာပရိသတ်များ စားတဲ့နေရာ၊ ဝတ်တဲ့ နေရာ၊ သွားတဲ့နေရာ ပစ္စည်းအသုံးပြုတဲ့နေရာမှာ မသိစိတ်နဲ့ လွှတ်မထားဘဲနဲ့ သိစိတ်နဲ့ သွားဖို့၊ စားဖို့၊ ဝတ်ဖို့ ပစ္စည်းတွေ အသုံးပြုဖို့၊ အဲ့ဒီလိုအသုံးပြုတယ်ဆိုရင် ပစ္စည်းရဲ့တန်ဖိုးလည်း တက်တယ်။ ဘဝရဲ့တန်ဖိုးလည်းမြင့်ပါတယ်။ ပျော်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်နိုင်ကြပြီး ပြည့်ပြည့်ဝဝ ပျော်နိုင်ကြပါစေ။ အားလုံး ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှုဆေးဝါး ထုတ်လုပ်ပါ

Let The Mind Produce Happiness Medicine

ရန်ကုန်မြို့၊ ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်မှာ ဟောကြားပေးမယ့် တရားတော်က **"Let the Mind Produce Happiness Medicine - စိတ်ဖြင့်စိတ်ချမ်းသာမှုဆေးဝါးထုတ်လုပ်ပါ"** တဲ့။ အခုဘုန်းကြီးရှေ့မှာ ချထားတဲ့စာအုပ်တွေက အနောက်တိုင်းသားတွေ ရေးတဲ့စာအုပ်တွေချည်းပဲ၊ Norman Doidge ဆိုတာက Columbia University က Psychiatrist Department မှာ consultant ပါ။ သူရေးတဲ့စာအုပ်ပါတယ်။ "The Brain that Changes Itself - သူ့ကိုယ်တိုင် ပြောင်းလဲလာတဲ့ ဦးနှောက်လို့ဆိုလိုတယ်။ ဒါနောက်ပိုင်းမှ နည်းနည်းပါးပါးပြောပြမယ်၊ ဒီသိပ္ပံပညာရှင် စာရေးဆရာတွေက အကုန်လုံး တရားထိုင်ကြတယ်၊ ဒီစာအုပ်လည်း သူပဲရေးတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

နောက်တစ်အုပ်က "The Brain Ways of Healing" ဦးနှောက်က သူ့ဟာသူ ဘယ်လိုပြုန်ပြီးတော့ ဆေးကုလဲဆိုပြီး သုတေသနပြု ရေးထားတယ်၊ အင်္ဂလန်က Sunday time သတင်းစာက အကောင်းဆုံး Best Seller စာရင်းထဲပါတဲ့ စာအုပ်ပါ၊ Neurology နဲ့ meditation တရားထိုင်တာ၊ ဒီနှစ်ခုပေါင်းစပ်ပြီးတော့ သူတို့ သုတေသနလုပ်ထားတာကို ပြောပြတာ။

နောက်တစ်ယောက် John Yates ဆိုတဲ့ အငြိမ်းစား ပါမောက္ခက "Complementary & Alternative medicine" အကြောင်းရေးတယ်၊ သူက Physiology နဲ့ Neuro Science ကို သင်တယ်၊ Alternative medicine ဆိုတာက တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးတို့ ဘာတို့၊ ဒါမျိုးကို သုတေသနလုပ်တဲ့ ဟာတွေပေ့ါ၊ နောက်ပြီးတော့ ဒီဆရာကြီးက ဇင်**ဗုဒ္ဓ**ဘာသာ၊ တရားပြတဲ့ **ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ**လည်းဟုတ်တယ်၊ ရှေ့မှာ သူရေးတာက "A complete meditation guide integrating Buddhist wisdom and brain science" - တရားထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းနဲ့သိပ္ပံပညာ အပြည့်အစုံပေါင်းစပ်ထားတယ်။

Buddhist wisdom **ဗုဒ္ဓ**ဘာသာတွေရဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ Neurology ဒီနှစ်ခုကို Brain science ကသူတို့ သုတေသန လုပ်ထားတယ်။ တရားထိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဦးနှောက်က ဘယ်လိုနေတုန်းဆိုပြီး အဲဒီတရားထိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို MRI ထက် ပိုပြီးတော့ တိကျတဲ့ f-MRI ဆိုတဲ့စက်ကနေပြီး တရား-

http://www.dhammadownload.com

ထိုင်တဲ့အချိန်မှာ ဘယ်ဘက်ဦးနှောက်က ဘယ်လိုဖြစ်တယ်၊ ညာဘက် ဦးနှောက်က ဘယ်လိုဖြစ်တယ်၊ ပထမ ၁၀-မိနစ်မှာ ဘယ်လို၊ နောက်မိနစ် - ၂၀ ကြာရင် ဘယ်လိုဖြစ်တယ်ဆိုပြီး ဦးနှောက်ဓါတ်ပုံတွေ တောက်လျှောက် မှတ်တမ်းတင်ရိုက်ထားတယ်။ အဲဒီ ဓာတ်ပုံတွေကို အသေးစိတ်နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ကြတယ်။

အဲဒါနဲ့ တရားထိုင်တဲ့သူတွေကို သူတို့သိပ္ပံနည်းကျ စမ်း-သပ်ပြီးတော့ ဦးနှောက်က ဘယ်လိုပြောင်းလဲမှုရှိတယ်၊ အဲဒီ ဦးနှောက်က neuron တွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဘယ်လို signal တွေပေးတယ်၊ သူတို့အချင်းချင်း wiring ဘယ်လိုဆက်သွယ်ပြီး ပူးပေါင်း အလုပ်လုပ်တယ်၊ ဒီအကြောင်းကိုပြောထားတဲ့ စာအုပ်တွေပါ **အာနာပါန**သုတ်တို့ **သတိပဋ္ဌာန**သုတ်တို့ကို ကျကျနန ကိုးကားထားတယ်၊ မြန်မာပြည်ကနေ export လုပ်ထားတဲ့ **အာနာပါနသတိ**သုတ်နဲ့ **သတိပဋ္ဌာန**သုတ်ကို ဘုန်းကြီးက ဒီသိပ္ပံပညာရှင်များကနေတစ်ဆင့် ပြန်ပြီးတော့ reimport လုပ်တယ်၊ သွင်းကုန်လုပ်တယ်ပေါ့၊ တစ်အုပ်ထဲပဲ သွင်းလို့ အခုလောလောဆယ်တော့ အခွန်မပေးရသေးဘူး၊ များများသွင်းမယ်ဆိုရင် လူအများအတွက်လေ mass production, mass consumption ပုံစံမျိုးသွင်းမယ် ဆိုရင်တော့ အခွန်ပေးရလိမ့်မလား မသိဘူး။

ဒီနေ့ ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်တရားပွဲ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ သူတို့ဆီကနေ ထုတ်လုပ်တာ တင်သွင်းဖို့မလိုဘဲနဲ့ တို့တွေ ကိုယ်တိုင်ထုတ်လုပ်လို့ရအောင် "Let The Mind Produce

http://www.dhammadownload.com

Happiness Medicine" ဒီဆေးဝါးတက္ကသိုလ်မှာ ဒီဆေးတွေ ထုတ်လို့ရကြရအောင်။

အခုဆေးဝါးတွေ ထုတ်လုပ်ကြတာက chemical နဲ့ပဲ ထုတ်လုပ်ကြတယ်၊ chemical တိုင်းက၊ အကုန်လုံးက side effect- ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးရှိတယ်၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မရှိတဲ့ Buddha Pills မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဆေးပြားအကြောင်း၊ ဒီနေ့ နည်းနည်းလာပြောပြတာပါ။ Introduction အမြည်းသဘောလောက်ပါ။

ဒီစာအုပ်ကိုတော့ ကနေဒါနိုင်ငံက ပါမောက္ခသုံးယောက် စုပေါင်းပြီးတော့ ရေးပါတယ်၊ The Mindfulness and Acceptance Workbook for Social Anxiety & Shyness. Mindfulness - **သတိပဋ္ဌာန်**၊ Acceptance - စိတ်ကို လက်ခံအောင် လေ့ကျင့်ပေးတာ၊ စိတ်က လက်မခံဘူးဆိုရင် စိတ်က အလိုအလျောက် reject လုပ်တတ်တယ်၊ ကနေဒါနိုင်ငံက ဆရာကြီးတစ်ယောက်နဲ့ ဆရာမကြီးနှစ်ယောက် စုပေါင်းရေးတာ၊ သူတို့ကိုယ်တိုင် ကျကျနနတရားထိုင်ပြီးတော့ မိမိရဲ့ကိုယ်တိုင်စိတ်နဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆေးပြားထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပေါ့။ တချို့စာအုပ်တွေက best seller တွေ၊ အားနာလို့ယူသွားတာမျိုး ဒီအတိုင်း အလကားပေးတဲ့စာအုပ်မဟုတ်ဘူး၊ ဈေးကြီးပေးဝယ်ရတယ်၊ market- သူ့ဈေးကွက်နဲ့သူ ရှိတယ်၊ ဈေးကွက်ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီနေ့ဘာပြောချင်တာလဲဆိုတော့ **ဗုဒ္ဓဘာသာ**က ဘာကို သင်ပေးလဲ၊ ပြဿနာဖြေရှင်းပုံဖြေရှင်းနည်း-a way to solve problem ကိုသင်ပေးတယ်၊ ပြဿနာ မရှောင်ရအောင်လို့တဲ့၊ ပြဿနာကို ထွက်မပြေးရဘူးတဲ့၊ ဘယ်လိုလုပ်ထွက်ပြေးမှာလဲ၊ အခန်းထဲမှာ စိတ်ညစ်လို့ထွက်ပြေးတယ်၊ ဘယ်ထွက်ပြေးမှာ တုန်း၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ကို ထွက်ပြေးတယ်ဆိုရင် အဲဒီ ပြဿနာက လက်ဖက်ရည်ဆိုင်အထိကို အတူတူပါသွားတယ်၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာကို သွားကြိုစောင့်နေမှာ။ ခေါင်းထဲမှာ ထည့်သွားတာကိုး၊ အတန်းပြီးလို့အိမ်ပြန်သွားတယ်၊ ဒီ ပြဿနာ က အိမ်အထိပါသွားတယ်၊ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ကျောင်းမှာ အဆင်မပြေတဲ့ အကြောင်းပဲ တွေးတယ်၊ တချို့ကအိမ်မှာ ပြဿနာ ဖြစ်တယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲလို့ ကျောင်းကိုရောက်လာ တယ်၊ အဲဒီပြဿနာက ကိုယ်သွားရင်သူပါလာတာပဲ၊ ထွက် ပြေးလို့မရဘူး၊ ကျောင်းကို ထွက်ပြေးလို့မရဘူး၊ ထွက်ပြေးဖို့ ကြိုးစားလေ အဲဒီအကြောင်းအရာက ပိုပြီးတော့ အားကောင်း လေပဲ။

တချို့က ဘယ်ပုံစံလေးနဲ့ ထွက်ပြေးတုန်းဆိုတော့ ဖုန်း တွေ ပွတ်ပွတ်ပြီး ဖေ့ဘွတ်စ်သုံးတယ်၊ စိတ်ညစ်တာတွေ ပျောက်သွားအောင်တဲ့၊ ဖေ့ဘွတ်စ်ကို ချလိုက်ရော စိတ်ထဲမှာ စိတ်ညစ်တာ ပျောက်သွားရောလား၊ တကယ် မပျောက်ဘူး၊ အဲဒီဖေ့ဘွတ်ကိုပွတ်နေတာ စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဖုံးဖိထားတာပဲရှိတယ်၊ ဖုံးဖိထားတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဖုံးဖိထားတဲ့ အရာက ပိုပြီးတော့ အားကောင်းလာတယ်၊ ရူပဗေဒ-Physics

http://www.dhammadownload.com

သဘောနဲ့ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင် ဖိထားတယ်၊ Press လုပ်ထားတယ်၊ Pressure ပေးတယ်ဆိုရင် သူက ပိုပြီးအားကောင်းတာပေါ့၊ စိတ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

ဒီတော့ပြဿနာကို ဘယ်လိုချဉ်းကပ်ရမှာတုန်းဆိုတော့ အဲဒီပြဿနာကို ပထမဆုံး diagnose လုပ်ရတယ်တဲ့၊ ရောဂါရှာရတယ်ပေါ့၊ ရန်ကုန်မှာတော့ ရောဂါရှာရတာက အများစုကို ဆေး-၁၊ ဆေး-၂ တက္ကသိုလ်တွေက ရှာတယ်လို့ ပြောကြတယ်၊ သူတို့ရှာပြီးတော့ တွေ့လာတဲ့ရောဂါကို ဒီဆေးဝါးတက္ကသိုလ်က ရှာတွေ့ထားတဲ့ဆေးနဲ့ ပြန်ကုသတယ်၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့ထဲမှာတော့ ဆေး-၁ ရော၊ ဆေး -၂ ရော၊ ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်ရော အကုန်လုံးပေါင်းထားတာ၊ ဒါတင်မကဘူး၊ **ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံ**က Biochemistry တွေ၊ Biology တွေ၊ အဲဒီ medical science တွေ၊ သူတို့သုတေသနလုပ်ပြီးတော့ တွေ့ရှိ ထားတာတွေလည်းပဲ ဒီအထဲမှာ အကုန်လုံးထည့်ထားတယ်၊ ဒါကြောင့်ဖြစ်မယ်၊ "John Yates" ဆိုတဲ့ဒီဆရာကြီးက "A complete meditation guide integrating Buddhist wisdom and brain science." တဲ့။ ပြည့်စုံတဲ့ Guide-လမ်းညွှန်ပါတဲ့။

လက်တွေ့ဆိုကြပါစို့ ပထမဆုံး စိတ်ညစ်တယ်ဆိုရင် **မိမိကိုယ်ကို စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတဲ့ ပြဿနာရှိနေတယ်ဆိုတာလက်ခံရမယ်၊** လူနာတစ်ယောက်က သူနေမကောင်းဘူးဆိုတာကို လက်မခံဘူးဆိုရင် ဆရာဝန်က ဘာမှကုလို့မရဘူး၊ နေမ-ကောင်းဘူးဆိုတဲ့အချက်ကို လက်ခံရမယ်လို့ ပြောတာနော်၊ သူ

http://www.dhammadownload.com

နေမကောင်းဘူးဆိုတာကို လူနာကလက်ခံရမယ်၊ ဒီနေ့ Ph.D နဲ့ Master စာတမ်းရေးနေတဲ့ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေ သိပါလိမ့်မယ်၊ သုတေသနစာတမ်း ရေးတော့မယ်ဆိုရင် ပထမဦးဆုံး ပြဿနာတစ်ခုကို Identify လုပ်ရတယ်၊ ပြီးတော့ အဲဒီပြဿနာတစ်ခုကို နားလည်အောင်လုပ်တယ်၊ ပြဿနာရှိတယ်ဆိုတာကို ကျကျနနလက်ခံတယ်၊ ဒါက Pharmacuetical Science ဆေးဝါးထုတ်လုပ်ရေးသိပ္ပံမှာသုံးတဲ့ approach ပါ။

Humanities နဲ့ Social Sciences မှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ လူမှုရေးပြဿနာ တစ်ခုကို ဖြေရှင်းချင်တယ်ဆိုရင် ဒီလူမှုရေး ပြဿနာ တကယ်ရှိနေတယ်ဆိုတာကို လက်ခံရမယ်၊ အကယ်၍ လက်မခံဘူး။ ပြဿနာရဲ့အရှိကိုအရှိအတိုင်း လက်မခံဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုမှ ရှေ့ဆက်လို့မရဘူး၊ ရှိနေတဲ့ပြဿနာကို မရှိဘူးလို့ပြောရင် အရှိကို အရှိအတိုင်းလက်မခံတာပဲ၊ ဒါကို illusion လို့ခေါ်တယ်၊ Illusion ကို**ပါဠိ**လို **အဝိဇ္ဇာ**လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ illusion အခြေခံတဲ့အခါကျတော့ သူ့ရဲ့ပြဿနာကို ကိုယ်တိုင်လက်မခံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ သူ့အပြုအမူက ဘယ်လိုဖြစ်မှာတုန်း? အရမ်း react လုပ်တယ်၊ ဘယ်လိုတုန်းဆို တွေ့ကရာ လျှောက်ပြီးတုန့်ပြန်တယ်ပေါ့။

စိတ်ညစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သူစိတ်ညစ်နေမှန်း သူမသိဘူး၊ သူစိတ်ညစ်နေမှန်း သူလက်မခံဘူး၊ ပြီးတော့ လူတစ်ယောက်က သူ့မှာ mood swing ရှိတယ်၊ စိတ်တွေတက်လိုက်၊ ကျလိုက်၊ ရယ်လိုက်၊ ငိုလိုက်နဲ့ အဲဒီလို mood swing ရှိနေတယ်၊ အဲဒီလို ပြဿနာရှိနေတာကို သူကလက်မခံဘူးဆိုရင် သူ့မှာ

http://www.dhammadownload.com

ဘာမှမဖြစ်ဘူးလို့ ယူဆနေရင် သူ့မှာ illusion ဖြစ်နေတယ်၊ ဒီလိုအမှန်ကို အမှန်အတိုင်းမမြင်တာကို **အဝိဇ္ဇာ**လို့ခေါ်တယ်။ အမှန်ကိုမသိလို့ **အဝိဇ္ဇာ**ကို ignorance လို့လည်း ခေါ်တယ်။

ဒါဖြင့်သူက လက်မခံတဲ့အခါကျတော့ သူ့ကို mood swing အကြောင်းသွားပြောမယ်၊ emotion ရဲ့ပြဿနာတွေ အကြောင်း သွားပြောမယ်ဆိုရင် သူဘာလုပ်မှာတုန်းဆိုတော့ သူ စိတ်ဆိုးမယ်၊ Offensive ဖြစ်မယ်၊ ငါ့ကို ဒီလိုလာပြောရ မလားဆိုပြီးတော့ သူ့မှာစိတ်ထိခိုက်တယ်၊ ဒေါသဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလို သူ react လုပ်တာ ဘာ့ကြောင့်လုပ်တာလဲဆိုတော့ ပြဿနာရှိတယ်ဆိုတာ လက်မခံလို့။ လက်မခံတဲ့အတွက် ကြောင့်မို့လို့ သူ့မှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ emotional behavior စိတ်ပြုမူပုံက ဘာတွေဖြစ်တုန်းဆိုတော့ reaction တွေဖြစ် တယ်၊ အရမ်းကာရောတုန့်ပြန်တတ်တယ် Automatic အလို-အလျောက် တုန့်ပြန်တတ်တယ်၊ အဲဒီလို illusion နဲ့တုန့်ပြန် တတ်တာကို ပါဠိလို **သင်္ခါရ**လို့ခေါ် တယ်၊ **သင်္ခါရ**ဆိုတာ သေ-တာကိုပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ နာရေး သတင်းစာထဲက တွေ့ရင် **သင်္ခါရ** သဘောပါလားဆိုပြီး တရားရင့်ကျက်သူတွေက **ဓမ္မ-သံဝေဂ**ယူတယ်။ နားမလည်တဲ့လူတွေက **သင်္ခါရ**ဆိုရင် သေ-တယ်မှတ်ပြီး ကြားတာနဲ့ကြောက်နေပြီ။ အမှန်ကတော့ **သင်္ခါရ** ဆိုတာ မသိနားမလည်လို့ **အဝိဇ္ဇာ**-အာရုံတစ်ခုခုကို **ဒေါသ**နဲ့ တုန့်ပြန်လုပ်တာမျိုး၊ မခံချင်တဲ့**မာန** နဲ့တုန့်ပြန်လိုက်တာမျိုး၊ လိုချင်တဲ့ **လောဘ**စိတ်နဲ့ တုန့်ပြန်လိုက်တာမျိုးကိုဆိုပါတယ်။ မသိနားမလည်မှု-**အဝိဇ္ဇာ**ရဲ့အကျိုးဆက်ပါ။ ဒါကိုပဲ"**အဝိဇ္ဇာ**က

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်း၊ သင်္ခါရက အကျိုး" ဆိုပြီး ကျမ်းစာကဆိုထားတာပါ။ တုန့်ပြန်မှု reaction တွေ မကြာခဏဖြစ်၊ ထပ်ထပ်ပြီးဖြစ်ရင် အဲဒီ reaction ကပဲ စိတ်ကိုလွှမ်းမိုးပြီး လိုချင်တဲ့ဘက်ကို တွန်းပို့တယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ conditioning လုပ်တယ်။ Reaction က အကြောင်းတရား ပြန်ဖြစ်လာပြီး အကျင့်ဆိုတာကို မွေးဖွားပေးတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဒီအကျင့်လေးတွေ အားကောင်းနေလို့ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ဆက်ဆက်သွားအောင် ပြုလုပ်တယ်။ ဒီဘဝမှာတင်ပဲ ဒီအကျင့်တွေကအတွေးတွေ စိတ်ခံစားမှုတွေကို donminate လုပ်တယ်။ အရောင်ဆိုးတယ်၊ ဒီလိုနဲ့ emotional behavior ထဲကနေ pattern တစ်ခုထွက်လာတာပေါ့။

ဆိုလိုတာက **သင်္ခါရ**က **အသေ**မဟုတ်ဘူး၊ အင်မတန်ကို ရှင်သန်ပြီး dynamic ဖြစ်တဲ့ ဖြစ်စဉ်-process တစ်ခုပါ။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်သေဆုံးတဲ့အခါ **သင်္ခါရ**သဘောပါလားလို့ဆိုတဲ့အခါမှာ အကြောင်းတရား အကျိုးတရားတွေက ဖန်တီးထား၊ ရပ်တည်အသက်ရှည်နိုင်အောင် အကြောင်း-အကျိုးဖြစ်စဉ်-process ကအမြဲတမ်း အထပ်ထပ် ထပ်ဖြစ် repeat လုပ်မှ အသက်ရှည်တဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ် ဒီရုပ်နာမ်ဟာ မမြဲပါလား၊ **သင်္ခါရ**သဘောက မမြဲပါလားဆိုပြီး ဘဝသဘောကို တွေးတောပြီး အသိဉာဏ်ပွားနေတာပါ၊ **သင်္ခါရ**က အကြောင်းအကျိုးဖြစ်စဉ်ထဲမှာ အကျိုးလည်း ဟုတ်တယ်၊ အကြောင်းလည်း ဟုတ်တယ်၊ **အဝိဇ္ဇာ**ကြောင့်ဖြစ်ရတာကိုး၊ စုစည်းထား

http://www.dhammadownload.com

တဲ့ habit energy - အကျင့်အားအင်(**သင်္ခါရ**)က နောက်ဘဝ **ပဋိသန္ဓေ**စိတ်ဖြစ်စေတာကိုး။ metatl formation ပေါ့။

အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ ဒါ **ဗုဒ္ဓ**ရဲ့ပါဠိတော်၊ ဘယ်နှစ်ယောက်သိလဲ၊ ဆိုကြည့်စမ်းပါဦး **အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ**၊ **သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ**၊ ရပြီ၊ ဒါတွေက **စိတ်စေတသိက်**တွေရဲ့ဖြစ်စဉ် Psychological process တွေနော်။

ဒီမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ ဘာဆေးဝါး ထုတ်မှာတုန်း၊ ဆေးဝါးတစ်ခု ထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် ဘာပြဿနာအတွက်တုန်း၊ ဘာရောဂါအတွက်တုန်း၊ ရောဂါကို အရင်ရှာရတာနော်၊ ဒါကို diagnosis ခေါ်တယ်၊ ရောဂါကို နားလည်အောင် အရင်ဆုံးလေ့လာရတယ်၊ ရောဂါကို နားလည်အောင် လေ့လာပြီးတော့မှ ဒီရောဂါမျိုးဆိုရင် ဘယ်လိုကုစားတယ်ဆိုတဲ့ အသိမျိုးဖြစ်လာတယ်၊ ရောဂါရဲ့အကြောင်းရင်းကို သိလာတာကိုး၊ ဒါကြောင့် ပြဿနာရှိနေတယ်ဆိုတာ လက်ခံပြီဆိုတဲ့အခါကျမှ ဒီပြဿနာလေ့လာတယ်၊ observe လုပ်တယ်၊ ဒီပြဿနာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ data တွေကို စုဆောင်းတယ်၊ Data collection လုပ်တယ်၊ ပြဿနာကို**ပါဠိ**လို **ဒုက္ခ**လို့ခေါ်တယ်၊ ခုတော့ မြန်မာစကားဖြစ်နေပါပြီ။

ဒုက္ခကို ဘာလုပ်ရမှာတုန်းဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက **သိပယ် ဆိုက် ပွား**တဲ့။ **သိ**ဆိုတာ **ဒုက္ခ**ကိုသိရမယ် နားလည်ရမယ် We have to understand problem comprehensively. ပြဿနာကို နားလည်ရမယ်၊ ထွက်မပြေးရဘူး၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပြဿနာလား၊ မိသားစုပြဿနာလား၊ အသင်းအဖွဲ့ပြဿနာ

http://www.dhammadownload.com

လား၊ တိုင်းပြည်ရဲ့ပြဿနာလား၊ ဘယ်လိုပြဿနာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အဲဒီ ပြဿနာကို လက်ခံရမယ်၊ လက်ခံပြီးတော့ ဘာလုပ်ရမှာ တုန်း၊ Open Mind ဟိုဘက်ဒီဘက်မလိုက်တဲ့အမြင်နဲ့ အဲဒီ ပြဿနာကို ဆက်လေ့လာရမယ်၊ အဲဒီလို လက်မခံဘူးဆိုရင် ပြဿနာဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း ကိုယ်က အဲဒီပြဿနာအကြောင်း လူတွေကိုပြောပြ ဆွေးနွေးနေတဲ့အခါ "သူကတော့ငါ့ကိုစောင်း ပြောနေပြီ"ဆိုပြီးတွေးတတ်တယ်၊ အဲဒီလို တွေးတတ်တာကိုပဲ Personalization လို့ခေါ်တယ်၊ You take it personally Personalised လုပ်တာ၊ ပြဿနာကို ငါ ငါ ငါ့ ပြဿနာ ဆိုပြီးတော့ သွားလုပ်လိုက်တာပဲ။

တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် **ဒုက္ခ**ကို **အတ္တ**မျက်လုံးနဲ့ သွားကြည့်လိုက်တာ၊ ဒါကြောင့် ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီပြဿနာကိုလက်ခံလိုက်၊ နောက်ပြီးရင် ဒီပြဿနာဟာ ငါ တစ်ယောက်ထဲမဟုတ်ဘူး၊ It is a universal problem. လူ တိုင်းဖြစ်တဲ့ ပြဿနာဆိုပြီး မိမိကိုယ်ကို သတိပေးပါ။

ရည်းစားနဲ့ကွဲလို့ စိတ်ညစ်တယ်၊ Heart broken ဖြစ် တယ်ဆိုရင် ဒါလူအမြောက်အမြား ဒီလိုဖြစ်တာပဲလို့ ကိုယ့် ကိုယ်ကို သတိပေးပါ၊ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ငါတစ်ယောက်ထဲပဲဒီလို ဖြစ်တယ်၊ ငါကံဆိုးလိုက်တာဆိုပြီး အဲဒီလိုတွေးတယ်ဆိုရင် တော့ ဒါကိုယ့်ကိုယ်ကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်ဘူး၊ Self-esteem ဆို တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု တွေ အကုန်ကျသွားတာ၊ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ သတိလက်ကိုင် ထားပြီး ဩဝါဒ-ရှေးပဝေသဏီကတည်းက စပြီးတော့ ဒီလို

http://www.dhammadownload.com

ပြဿနာမျိုးတွေရှိတယ်၊ ဒါလူ့ဘဝရဲ့ပြဿနာပဲလို့ အဲဒီလို သိလိုက်တာနဲ့ စိတ်ထဲမှာခံရခက်တာတွေ နည်းနည်းသက်သာသွားတယ်၊ မဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ တစ်ကမ္ဘာလုံး အကုန်လုံး မိုးမှောင်ကျသွားတဲ့ ပုံအတိုင်းပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီလိုဖြစ်သွားတုန်း? Personalized လုပ်လို့တဲ့၊ အဲဒီအချိန်မှာကြည့်တာ အပြင်ကိုမကြည့်ဘူး၊ Inward looking ဆိုတာလေ အပြင်မှာ ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ မကြည့်နိုင်တော့ဘဲနဲ့ ကြည့်တဲ့နေရာမှာ **ငါငါ** ဆိုပြီးတော့ **ငါငါ** နားမှာပဲ တဝဲလည်လည် လုပ်လို့တဲ့။

ဒါဖြင့်ပြဿနာဖြစ်နေတာကို လက်ခံလိုက်တယ်၊ လက်ခံတဲ့နေရာမှာ ဒီမှာပြောထားတယ်၊ Acceptance ဆိုတာ လက်ခံတယ်ဆိုတာ ရိုးရိုးဒီအတိုင်း လက်ခံပါလို့ပြောတာ၊ လက်ခံဖို့က ချက်ချင်းဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး၊ လူသားတွေမှာ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ဟာကို reject လုပ်ကြတယ်၊ ငြင်းပယ်ကြတယ်၊ ငြင်းဆန်တဲ့ အကျင့်ကလေ အရမ်းအရိုးစွဲနေအောင် ပါလာတာနော်၊ သူရောကိုယ်ရော ပါလာတာ၊ မသိစိတ် sub-conscious mind ကလည်း မိမိကိုတလောကလုံးက ဝိုင်းပြီး တိုက်ခိုက် ဝိုင်းရှုတ်ချနေသလို ခံစားရတယ်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံတော့ဘူး၊ အဲဒီလို ကြောက်စိတ် အကျင့်ပါလာတဲ့အခါကျတော့ စိတ်ကဘာလုပ်လဲ၊ resist လုပ်တယ်၊ အဲဒီလို resist လုပ်လေ ဒီပြဿနာက ပိုအားကောင်းလေ၊ ပျောက်မသွားလေပါပဲ၊ ဒါမြတ်စွာဘုရားရဲ့တွေ့ရှိမှုပဲ၊ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်-၂၆၀၀ လောက်က။ "*What you resist persists*" တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ခုခေတ် သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ဒါကိုထပ်ပြီးတော့ confirm လုပ်ပါတယ်၊ ပြဿနာကိုလက်ခံလိုက်တဲ့၊ သြော် စိတ်ထဲမှာ ဒီလိုဖြစ်နေပြီ၊ ဒီလိုဖြစ်လို့ မသက်မသာဖြစ်နေတယ်၊ စိတ်ထဲမှာ နေရခက်နေတယ်၊ ပြဿနာဖြစ်နေတယ်၊ ကြောက်စိတ် **ဒေါသစိတ်** မခံချင်တဲ့စိတ်တွေဝင်နေတယ်၊ အဲဒါလေးကို လက်ခံလိုက်တာနဲ့ ဒီပြဿနာရဲ့ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးက နည်းနည်းလေးတော့ လျော့ကျသွားတယ်တဲ့၊ အများကြီးတော့ မဟုတ်သေးဘူး၊ နည်းနည်းလေးတော့ ကျသွားတယ်တဲ့၊ ဘရိတ်အုပ်လိုက်တဲ့သဘောမျိုးဖြစ်သွားတယ်၊ **ဒုက္ခ**အရှိန် ရှေ့မတိုးတော့ဘူး။

ဒါကြောင့်စိတ်က accept လုပ်တတ်လက်ခံတတ်အောင် ဗုဒ္ဓဘာသာက ဘယ်လိုသင်ပေးတုန်းဆိုတော့ ပထမဆုံးဝင်လေထွက်လေကို ကြည့်ခိုင်းတယ်၊ ဝင်လေကို လက်ခံခိုင်းတယ်၊ ထွက်လေကို လက်ခံခိုင်းတယ်၊ အသိလေးကပ်ပြီး လက်ခံခိုင်းတယ်၊ အဲဒီလို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ စိတ်ကနည်းနည်းလေးငြိမ်လာတယ်၊ stable ဖြစ်လာတယ်၊ concentrated ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီလို စိတ်ကငြိမ်လာတယ်၊ **သမာဓိ**ရှိလာတယ်ဆိုရင် စိတ်ကသူ့ရဲ့အပြုအမူကို သူပြန်ပြီးတော့ ကြည့်နိုင်မြင်နိုင်တယ်၊ အဲဒီ**သမာဓိ**က ကြေးမုံ-ကြည့်မှန်လိုပါပဲ၊ အဲဒီမှန်ထဲမှာ ကိုယ်မျက်နှာကိုယ်ပြန်ပြီးတော့ မြင်တယ်၊ ကိုယ့်**ခန္ဓာ**ကို ပြန်ပြီးတော့မြင်တယ်၊ Stable mind, stability of mind. ဒါမှမဟုတ် calm, concentration စတဲ့ဒီ quality တွေ၊ စိတ်ထဲမှာမရှိဘူးဆိုရင် စိတ်က သူ့ကိုယ်သူပြန်ပြီးတော့ မသုံးသပ်နိုင်ဘူး၊ သူ့ကိုယ်သူပြန်ပြီးတော့ analyse မလုပ်နိုင်

http://www.dhammadownload.com

ဘူး၊ သူ့ကိုယ်သူ analyse မလုပ်နိုင်တဲ့အခါကျတော့ သူ့မှာဖြစ်နေတဲ့ဟာနဲ့ သူပြန်ပြီးတော့ connect လုပ်လို့မရဘူး၊ ပြန်ပြီးတော့ဆက်စပ် ယူလို့မရဘူး၊ မိမိရဲ့ရင်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ data တွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေ၊ အဲဒါတွေ ကိုယ်ကမသိဘူး၊ ဒီရင်မှာ စိတ်ခံစားမှု emotion အမျိုးမျိုးဖြစ်တာတော့ ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒါတွေ ကိုယ်ကမသိဘူး၊ ကလေးလို ဖြစ်နေတာပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ သူရောကိုယ်ရော အသက်သာကြီးလာတယ်၊ emotion အရ လူငယ်ပဲဖြစ်နေတာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ Emotionally immature ပေါ့။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် emotional intelligence မရှိဘူး၊ ဥပမာ-ကားကြပ်တယ်၊ ကားကြပ်လို့ စိတ်ညစ်တယ်၊ အဲဒီစိတ်ညစ်တာလေးကို သတိမထားမိဘူး၊ စိတ်ညစ်နေပြီဆိုတာကို မသိဘူး၊ မသိတဲ့အခါကျတော့ ပထမဆုံး စိတ်ညစ်တဲ့ဟာက negative emotion နော်၊ ကားလည်းစီးပြီးသွားပြန်တော့ စိတ်ညစ်တာလည်း ပျောက်သွားပြီးတော့ အဲဒီစိတ်က အပြေးကောင်းတယ်၊ ဒီလိုနဲ့ အိမ်ရောက်သွားတယ်ဆိုပါတော့၊ စိတ်ညစ်တဲ့ ဒီ stress emotion ကတော့ မရှိတော့ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်ကြောင့် အဲဒီ stress ကထားခဲ့တဲ့ negative mood ဆိုတဲ့ habit အကျင့်၊ အဲဒါကကျန်နေတယ်၊ moody လို့ခေါ်တယ်၊ အိမ်ပြန်ရောက်တော့ ရွှင်ရွှင်ပျပျမရှိဘူး၊ အိမ်မှာရှိတဲ့ အလုအပတွေ အိမ်ကလူတွေရဲ့ **မေတ္တာ**တရားတွေ **ကရုဏာ**တရားတွေ မမြင်နိုင်တော့ဘူး၊

http://www.dhammadownload.com

ဘာပဲရှိနေတုန်းဆိုတော့ စိတ်ညစ်တာပဲရှိတယ် moody ဖြစ်သွားပြီကိုး။ စိတ်ညစ်တဲ့ အရှိန်လေးကျန်နေတယ်။

ဘာဖြစ်လို့အဲလောက်အထိ ဖြစ်သွားရတာတုန်းဆိုတော့ မိမိမှာ emotion စပြီးတော့ ပြောင်းလာပြီ၊ positive ကနေ negative ကိုပြောင်းလာပြီဆိုတာလေးကို သတိမထားမိတာကြောင့်ပါ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ မိမိစိတ်ညစ်တာကို မိမိပြန်ပြီးတော့ observe နဲ့ diagnosis မလုပ်နိုင်လို့ပါ။

အဲလို diagnosis လုပ်နိုင်အောင် ဘယ်လိုသင်ပေးတုန်းဆိုရင်တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ နာတယ်ဆိုရင် နာတဲ့ဝေဒနာ discomfort ကို ကြည့်ခိုင်းတယ်၊ ထွက်မပြေးနဲ့၊ ဒါလေးကို တအောင့်လေးဖြစ်ဖြစ် ကြည့်ပါ၊ ကြည့်နိုင်သလောက် ကြည့်ပေးပါ၊ ဒါကိုယ့်ကိုပြန်ပြီးတော့ နှိပ်စက်ခိုင်းတာ torture လုပ်ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး၊ မိမိစိတ်ကို train လုပ်ခိုင်းတာနော်၊ တစ်ဘက်က ခံနိုင်ရည်တည်ဆောက်ပေးတယ်၊ တစ်ဘက်က ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို ကြည့်ခိုင်းတယ်၊ ဒီ Physical discomfort ဒါလေးကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဘာမြင်တုန်းဆိုတော့ စိတ်ကဒီ**ဝေဒနာ**နဲ့ ရန်ဖြစ်နေတာကိုတွေ့ရတယ်၊ အော်တိုရန် ဖြစ်နေတာ၊ The mind is fighting with this physical pain. ဒီဝေဒနာကို မကြိုက်တာ၊ မကြိုက်တာလည်းပဲ ရန်ဖြစ်တာပဲ၊ ကြိုက်ရမယ်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ မကြိုက်တာက reaction; Negative reaction. မကြိုက်

http://www.dhammadownload.com

တော့ ဒီ**ဝေဒနာ**ကို မြန်မြန်ပျောက်စေချင်တဲ့ **ဆန္ဒ**ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒီလိုမျှော်လင့်တာက expectation၊ အဲဒီ expectation ဖြစ်ပြီဆိုတာကိုလည်းပဲ **သတိ**မထားမိဘူး၊ မကြိုက်တာကို **သတိ**မထားမိဘူး၊ **ဝေဒနာ** ပျောက်အောင် မျှော်လင့်တာရယ်၊ စိတ်ညစ်တာရယ် reaction တွေ ဆက်နေတာပဲ။

စိတ်ညစ်ညစ်နဲ့ ဒီ**ဝေဒနာ**ကိုကြည့်ရင် ဒီ**ဝေဒနာ** အရှိကို အရှိအတိုင်း မမြင်နိုင်ပါဘူး၊ စိတ်ညစ်ညစ်နဲ့ Lecture သွားနားထောင်၊ ဒီ Lecture ကို အပြည့်အဝ နားမလည်နိုင်ဘူး၊ စိတ်ညစ်ညစ်နဲ့ ဒီစာကို လာကြည့်၊ 100% နားမလည်နိုင်ဘူး၊ စိတ်ရဲ့ energy ကို စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတဲ့ negative emotion ကအများကြီး ယူသုံးထားတာကိုး၊ ဒီစာကို နားလည်ဖို့အတွက် အကုန်လုံး concentrate မလုပ်နိုင်ဘူး၊ ဒါ့ကြောင့် စိတ်ညစ်လွယ်တဲ့သူ၊ **ဒေါသ**ဖြစ်လွယ်တဲ့သူ၊ သူတို့က စာမေ့လွယ်တယ်တဲ့၊ စိတ်ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေကိုပဲ သေလောက်အောင်မှတ်ထားပြီးတော့ ကျန်တာတွေကို မေ့လွယ်တယ်၊ အဲဒီဒဏ်ရာဒဏ်ချက်ကိုမှတ်မိအောင် အဲဒီ negative emotion က ဆွပေးတာ၊ စွဲအောင် ဆွဲနေတာ။

နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့ emotion ပြဿနာတွေကို ဒီအတိုင်းထားတယ်၊ ဂရုမစိုက်ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို look out ပြန်မလုပ်ဘူး၊ look after မလုပ်မစောင့်ရှောက်ဘူး ဆိုရင် အမှိုက်ကစ ပြသာဒ်မီးလောင်တယ်တဲ့၊ စိတ်ညစ်လွယ်တဲ့သူမှာ တခြားစိတ်ပြဿနာတွေအလိုလိုဝင်လာနိုင်တယ်၊ သူ့ကိုယ်သူ အထင်ကြီးလွန်းတဲ့ပြဿနာ၊ သူ့ကိုယ်သူ အထင်သေးလွန်း

http://www.dhammadownload.com

တဲ့ ပြဿနာ၊ သူများကိုအထင်ကြီးလွန်းတဲ့ ပြဿနာ၊ သူများကိုအကြောင်းမရှိဘဲ အထင်သေးလွန်းတဲ့ ပြဿနာ၊ Confidence နဲ့ပတ်သက်တာတွေ ဝင်လာပြီဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ် အလွယ်တကူ ကြောက်လန့်လာတယ်၊ Fear ဝင်လာတယ်၊ Emotion ရဲ့နောက်မှာ fear ဆိုတဲ့ ကြောက်စိတ် ကတော်တော်အားကောင်းလာတယ်၊ phobia ဖြစ်သွားတာပေါ့။

ဥပမာ - စာမေးပွဲကျမှာ ကြောက်တယ်၊ ဘေးကလူက ကိုယ့်ကို အသိအမှတ်မပြုမှာ ကြောက်တယ်၊ ဒီနေ့ ဒီအရောင် ဒီအဆင်လေးဝယ်လာတယ်၊ ဘေးကလူက နည်းနည်းမှ ဘာမှ ကောင်းတယ်၊ လှတယ်လို့ comment မပေးဘူး၊ Facebook မှာ like လို့မနှိပ်ဘူး၊ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုနေမှန်းမသိဘူး ဆိုပြီး အလိုလိုနေရင်း အဲဒီစိတ်အနေအထားထဲကို ရောက်သွားတတ်တယ်၊ ဘုန်းကြီးဝတ်ရင်တော့ ဒီ ယူနီဖောင်းပဲဆိုတော့ အဲလို သိပ်ပြဿနာမရှိဘူး၊

ဆိုပါစို့- အဝတ်အစားကောင်းကို ဝတ်လာတယ်၊ ဒါ တော်ရောပေါ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပီတိဖြစ်ရမှာပေါ့၊ ပီတိမဖြစ်ဘဲနဲ့ ဘေးကလူ approve လုပ်တာ၊ ဘေးကလူ အတည်ပြုတာ၊ ဘေးကလူ ချီးမွမ်းတာ၊ recognize လုပ်တာတွေလည်း လိုသေးတယ်၊ မချီးမွမ်းဘူးဆိုရင် ဟိုနေ့ကလေ ငါဆွဲကြိုးလည်း ဝတ်လာတယ်၊ ဟိုတုန်းက အသစ်ဝယ်ထားတဲ့ ဘယ်တုန်းက ဝယ်ထားတဲ့ အဝတ်အစားလေး ဝတ်လာတယ်၊ နင်က ဂရုတောင်မစိုက်ဘူးဆိုပြီး သိပ်မကျေနပ်ဘူး၊ အဲလိုဖြစ်တတ်ရင် ဒီဆေးသောက်ရမယ်၊ Buddha Pill တဲ့၊ ဗုဒ္ဓဆေးပြား

http://www.dhammadownload.com

သောက်ရမယ်၊ ဆေးပြား ဒီမှာ ထုတ်ဖြစ်အောင်ထုတ်ပါ . . ဆရာမကြီးတို့ . . .

ဘုန်းကြီးက ဝါသနာပါလို့ ဒီစာအုပ်ကို ဝယ်ပြီးတော့ အလကားနေရင်း ပိုက်ဆံ အကုန်ခံနေရတာ၊ အမှန်ကတော့ ဒီ Buddha Pill က ပိုက်ဆံတို့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတို့ မလိုအပ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်-၂၆၀၀ တုန်းက ဒီဆေးပြားကို ဘတ်ဂျက်မရှိဘဲနဲ့ ထုတ်လုပ်ထားတာနော်၊ လုံးဝဘတ်ဂျက် မထားဘူး၊ ရှိလည်းမရှိဘူး၊ နောက်တစ်ခုကောင်းတာက နေရာတိုင်းမှာ **ဗုဒ္ဓ**ဆေးပြားထုတ်နိုင်တယ်၊ သတိရှိတဲ့နေရာတိုင်းမှာ ဒီစက်ရုံရှိတယ်၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်လည်းပဲ မထိခိုက်ဘူး၊ Environmentally friendly ပဲနော်၊ ဒီစက်ရုံကနေပြီးတော့ ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ အညစ်အကြေးတွေ industrial waste တွေမရှိတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မထိခိုက်ပါဘူးတဲ့။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ စိတ်ညစ်တဲ့ပြဿနာကို mindfulness ဆိုတဲ့ **သတိပဋ္ဌာန်**နဲ့ကြည့်ရင် ကြည့်လေပိုပြီးတော့ နားလည်လေ၊ ကြည့်လေ ပိုနားလည်လေ၊ ပိုနားလည်လေ ဒီ emotion က သူ့ဟာသူ စင်ကြယ်-Purify ဖြစ်သွားလေပါပဲ၊ သူ့ဟာသူ သန့်စင်သွားတယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အညစ်အကြေး မဖြစ်စေရုံတင် မကဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ သန့်စင်စေတယ်တဲ့၊ Ecofriendly ခေါ်တာပေါ့၊ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် ကောင်းတယ်၊ ဒါကပြဿနာကို diagnose လုပ်တာပဲရှိသေးတယ်၊ ဒီပြဿနာကို diagnose လုပ်ပြီး ဒီပြဿနာကို ဆက်

http://www.dhammadownload.com

ပြီးကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီ ပြဿနာ ဘယ်ကနေလာတုန်း၊ သူ့ရဲ့ cause အကြောင်းကို trace လုပ်နိုင်တယ်။

ဥပမာ-နေမကောင်းလို့ ဆေးရုံရောက်သွားတယ် ဆိုပါစို့၊ ဆရာဝန်က symptom တွေ ကြည့်ပြီးတော့ diagnose လုပ်တယ်၊ အဲဒါ မသေချာသေးဘူးဆိုရင် under investigation ဆရာဝန်က ဆက်လက်ပြီးတော့ ကြည့်တယ်၊ စမ်းသပ်တယ်၊ အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ မကြာမကြာစိတ်ညစ်ရင် စိတ်ညစ်တာလေးကို အသိအမှတ်ပြုလိုက်၊ recognize လုပ်လိုက်၊ register လုပ်လိုက်၊ Accept လက်ခံလိုက်၊ ပြီးရင် အဲဒါလေးကို ဆက်ကြည့် ကြည့်တဲ့နေရာမှာ မိမိရဲ့ စိတ်ညစ်တာကိုလည်းကြည့် သူတစ်ပါး စိတ်ညစ်တာကိုလည်း ကြည့်၊ သူတစ်ပါး စိတ်ညစ်တာကို လည်း ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ငါတစ်ယောက်ထဲ မဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့စိတ်ဝင်လာတော့ အားရှိလာတယ်။

ဒီနေ့ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေ ဆရာဆရာမတွေ ဒီအခန်းထဲ အပြည့်ပဲ၊ တရားပွဲပြီးလို့ အိမ်ပြန်သွားကြတဲ့အခါ ဘုန်းကြီးလည်း ကျောင်းပြန်သွားမယ်၊ တခြားသူတွေကျ ကား မကြပ်ဘူး၊ ဘုန်းကြီးတစ်ဦးတည်း ကားကြပ်မယ်လို့ ကြိုသိမယ်ဆိုရင် ခုကတည်းကစပြီးတော့ စိတ်ညစ်နေရပြီ၊ ကိုယ်တစ်ဦးထဲပဲ ဖြစ်နေမှာကို၊ အဲလိုမဟုတ်ဘူး၊ ရန်ကုန်မြို့ရဲ့ traffic-ယာဉ်ကြပ်မှုပြဿနာက ဆင်းရဲ ချမ်းသာ မျက်နှာမရွေးဘူး၊ universal ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီအသိလေး ဝင်လာတဲ့အခါကျတော့ ဒီပြဿနာက universal ဖြစ်တယ်၊ အကုန်လုံးနဲ့ပတ်သက်တယ် အဲဒီအမြင်လေးဝင်လာတယ်၊ ဒီနေရာမှာ **ဒုက္ခ**က uni-

http://www.dhammadownload.com

versal ဖြစ်တယ်လို့မြင်တာကိုပဲ **အနတ္တ**လို့ခေါ်တယ်၊ Non-personalization ပေါ့၊ personalize မလုပ်တာ၊ မလုပ်ရုံတင်မကဘူး၊ ကားကြပ်လို့ ရောက်ချင်တဲ့အချိန် မရောက်တဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်ပြီးတော့ သနား၊ မတတ်နိုင်လို့ သနားတာ၊ တခြားလူတွေကိုလည်းပဲ ကိုယ်ချင်းစာ၊ အဲဒီ ကိုယ်ချင်း-စာတဲ့စိတ်ကလေ အင်မတန်အဆင့်မြင့်တဲ့စိတ်၊ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်တာနဲ့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဘယ်တော့မှ စိတ်ခတ်မကျတော့ဘူး။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ လူတစ်ယောက်က ကားကြပ်လို့စိတ်ညစ်တယ်၊ ဘေးကလူတွေကိုလည်းပဲ သူ့လမ်းကိုကန့်လန့်ကန့်လန့်လုပ်တယ်လို့ စပြီးတော့မြင်တယ်ဆိုရင် ဒီလူက depression အရမ်းဖြစ်လွယ်တယ်၊ ဒါ psychology သဘောနဲ့ရော **သတိပဋ္ဌာန်**သဘောနဲ့ရော ပြောပြတာနော်၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သင်ပေးတဲ့တရားတော်ထဲမှာ ဘယ်လောက်အထိ ကောင်းတုန်းဆိုတော့ မိမိကိုယ်ကို မိမိပြန်ပြီးတော့ ဆေးကုနိုင်တဲ့နည်းလမ်း သင်ပေးထားပါတယ်။

ပထမဆုံး ရောဂါရှာဖွေတယ်၊ symptom-ဆိုတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို အသိအမှတ်ပြုတယ်၊ အဲဒီ symptom တွေကို ရှေ့ဆက်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဒီပြဿနာ ဒီရောဂါရဲ့အကြောင်းရင်းကိုတွေ့တယ်၊ ဆိုပါစို့-ရည်းစားနဲ့ကွဲလို့ စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ညစ်မှာပေါ့၊ သူ့အကြောင်းပဲဆက်တွေးနေတာကိုး၊ ကိုယ့်မကြိုက်တဲ့သူ တစ်ယောက်ပဲရှိတယ်၊ သူ့အကြောင်းပဲ ဆက်ဆက်တွေးတယ်၊ ကိုယ့်ကိုကြိုက်

http://www.dhammadownload.com

တဲ့သူတွေ အများကြီးရှိမယ်၊ ဒါပေမဲ့ သူတို့အကြောင်းမတွေးဘူး၊ စိတ်မညစ်ပဲနေမလား၊ ညစ်မှာပေါ့၊ ဒါကြောင့် နံပါတ်-၁* ရောဂါလက္ခဏာတွေကို လက်ခံတယ်၊ ကြည့်ရှုတယ်၊ လေ့လာတယ်၊ နားလည်အောင် လုပ်တယ်။

*၂ ဒုတိယ- ရောဂါရဲ့အကြောင်းရင်းကို ဆက်ပြီးတော့ ကြည့်ရှုတယ်၊ နားလည်အောင် လုပ်တယ်တဲ့၊ ရောဂါရယ် ရောဂါရဲ့အကြောင်းရင်းရယ်၊ ရောဂါတွေ့ပြီး ရောဂါကိုလည်း နားလည်ပြီးပြီဆိုရင် ဆေးထုတ်လို့ရပြီ၊ ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဝင်လာပြီ။ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတဲ့အခန်းကဏ္ဍ၊ အဲဒါကိုပဲ **မဂ္ဂသစ္စာ**တဲ့၊ You are on the path and treatment. You are on the path for cure. ဒီရောဂါပျောက်ဖို့အတွက် လမ်းပေါ်ရောက်နေပြီတဲ့၊ လမ်းစပဲ။

ရောဂါလက္ခဏာကို ကောင်းကောင်းနားလည်လိုက်ပြီဆိုရင် ကုလို့ရတယ်ဆိုပြီးတော့ သမားတော်အများစုက ယုံကြည်တယ်၊ **'အနာမသိဆေးမရှိ'**တဲ့၊ ဒါ့ကြောင့် အနာသိကို သိမှရမယ်၊ ပြဿနာသိရမယ်၊ စိတ်ညစ်တယ်ဆိုရင် စိတ်ညစ်တာကိုလည်း သိရမယ်၊ ဘာကြောင့် စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သိရမယ်၊ စိတ်တိုလွယ်တယ်ဆိုရင်လည်းပဲ စိတ်တိုလွယ်တာကို လက်ခံရမယ်၊ ဘာကြောင့် စိတ်တိုလဲဆိုတာကိုလည်း သိအောင် ဆက်ပြီးတော့စောင့်ကြည့်ရမယ်တဲ့၊ observe လုပ်ရမယ်ပေါ့၊ observation လုပ်တာပေါ့။

စိတ်ထဲမှာအလိုလိုနေရင်းနဲ့ ကြောက်စိတ်တွေ ဝင်တတ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီကြောက်စိတ်ကိုလက်ခံလိုက်၊ ဒါကြောက်စိတ်

http://www.dhammadownload.com

ပဲဆိုပြီး သိလိုက်လို့ပြောတာ၊ တတိယပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ လက်ခံလိုက်ပါ၊ ကျေးဇူးတော်ရှင် မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်သလို အဲဒီကြောက်စိတ်ထဲမှာ "ငါ"ဆိုပြီးတော့သွားမထည့်နဲ့၊ ကြောက်စိတ်ကို ဘယ်သူမှမှုမပိုင်ဘူး၊ မူပိုင်မရှိဘူး၊ ငါမထည့်နဲ့၊ အဲလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ကြောက်စိတ်ကို "ငါ"ဆိုပြီးတော့သွားထည့်လိုက်ရင် copyright လုပ်လိုက်တာ၊ မူပိုင်လုပ်လိုက်တာ၊ အဲဒီအခါကျတော့ ဒီကြောက်စိတ်က ပိုပြီးတော့ အားကောင်းလာတယ်။

ဒီကြောက်စိတ် ဒီလိုအနေအထားမျိုးကလေ ငါလည်းဖြစ်တယ်၊ သူများလည်း ဖြစ်တယ်၊ ဘုန်းကြီးလည်း ဖြစ်တယ်၊ ဆရာ၊ ဆရာမတွေလည်း ဖြစ်တယ်၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူတွေလည်းဖြစ်တယ်၊ နိုင်ငံရေးသမားတွေလည်း ဖြစ်တယ်၊ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးတွေလည်း ဖြစ်တယ်၊ ရဲဘော်တွေလည်း ဖြစ်တယ်၊ နိုင်ငံအုပ်ချုပ်တဲ့သူတွေလည်း ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလို ကိုယ်ကကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရှုမြင်တတ်တယ်ဆိုရင် ဒီကြောက်စိတ်အလိုလိုနေရင်းနဲ့ သူ့ဟာသူထိန်းသွားတယ်၊ အခုဘာပြောတာလဲဆိုတော့ အမြင်-view အရေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြောတာ၊ ကြည့်ပုံကြည့်နည်း၊ မြင်ပုံမြင်နည်း focus အရေးကြီးတယ်၊ အမြင် attitude အရေးကြီးတယ်၊ မှန်ကန်တဲ့အမြင် Right attitude အဲဒါကို **ပါဠိ**လို **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** ခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဘွဲ့ရတာကို ပညာတတ်လို့ မခေါ်ဘူး၊ ဘွဲ့ကိုလည်း ပညာလို့ မခေါ်ဘူး၊ ဘွဲ့ရပြီးတော့ စိတ်ညစ်နေတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ ဘွဲ့ရပြီးတော့ sophisticated

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်အောင် အဆင့်မြင့်မြင့် စိတ်ညစ်တတ်တဲ့လူတွေ ရှိတယ်၊ သူစိတ်ညစ်တာကို သူက အမျိုးမျိုး အကြောင်းပြတတ်တယ်၊ သူများကို အပြစ်တင်လိုက်၊ သူ့ကိုယ်သူ ပြန်အပြစ်တင်လိုက်နဲ့ပေါ့၊ အဲဒီ စိတ်ညစ်တဲ့သံသရာနဲ့ အဲဒီလိုလည်နေတာ မပြီးနိုင်တော့ဘူး။

Buddhist Education- **ဗုဒ္ဓ**ဘာသာပညာရေး ကိုကျွမ်းကျင်တဲ့ ပါမောက္ခကြီးတစ်ယောက်က ဘာရေးထားတုန်းဆိုတော့ information တွေ ကျက်မှတ်ပြီးတော့ ဘွဲ့ရသွားတဲ့ကလေးတွေက ပညာတတ်မဟုတ်သေးဘူး၊ သူတို့ကို ပညာ-တတ်လို့ သွားပြီးတော့သတ်မှတ်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီ ပညာတတ်တွေဟာ selfish ဖြစ်သွားတယ်၊ **အတ္တ**ကြီးသွားတယ် **အတ္တ**ကြီးလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူ့ကိုယ်သူလည်းပဲ ဖျက်ဆီးတတ်တယ်၊ သူများကိုလည်းပဲ ဖျက်ဆီးတတ်တယ်တဲ့။

သူ့ကိုယ်သူ ဘယ်လိုဖျက်ဆီးတတ်သလဲဆို သူ့လောက်ပိုက်ဆံမရှိတဲ့သူ၊ သူ့လောက်အတန်းတွေ များများမအောင်တဲ့သူတွေ့ရင် သူကအထင်သေးတယ်၊ အထင်သေးတဲ့သူ့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာလို့ အထင်သေးတာလား၊ စိတ်ဆင်းရဲလို့အထင်သေးတာလား? စိတ်ဆင်းရဲလို့ အထင်သေးတာပါနော်၊ သူများကို အထင်သေးတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်ဓာတ်ကျ အရမ်းလွယ်တယ်၊ သူတစ်ပါးအထင်သေးခံရမှာကိုလည်း အလိုလိုနေရင်း စိုးရိမ်နေတတ်တယ်။

ဒီအတိုင်းပါပဲ - သူက ကိုယ့်ထက်သာတဲ့သူအတွက်လည်း **မုဒိတာ**ဖြစ် ဝမ်းသာတာမဟုတ်ဘဲနဲ့ အထင်ကြီးတာ၊ ဝမ်းသာ

http://www.dhammadownload.com

တာနဲ့ အထင်ကြီးတာတခြားစီပဲ၊ အထင်ကြီးတယ်ဆိုတာ သူ့ရှိတဲ့ကား ငါလည်းရချင်တယ်၊ သူဝတ်တဲ့ဒီအဆင် ငါလည်းဝတ်ချင်တယ်၊ ဒါမှ လူရာဝင်မှာယူဆတာက အထင်ကြီးတာနော်၊ **မုဒိတာ**ဖြစ်တာ **ပီတိ**ဖြစ်တာက အဲလိုမဟုတ်ဘူး၊ သူကား ကောင်းစီးရတယ်ဆိုရင် သူ့အတွက်ဝမ်းသာတယ်၊ သူ အဝတ်အစားကောင်း ဝတ်ရတယ်၊ သူ့အတွက် ဝမ်းသာတယ်၊ ကိုယ့်မှာ ပိုက်ဆံလည်းမကုန်ဘူး၊ စိတ်လည်းမညစ်ဘူး၊ နောက်ပြီးတော့ သူကကားအကောင်းစီးရလို့ ငါကားအကောင်း မစီးရလို့ စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမရတာလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဒီလို ဝမ်းသာ**မုဒိတာ**ဖြစ်တာက **သတိ**ဆိုတဲ့ mindfulness အခြေခံရပါတယ်၊ မဟုတ်ရင် ဝမ်းမသာနိုင်ဘူး။

တချို့သူဌေးကြီးတွေလေ ပိုက်ဆံအရမ်းချမ်းသာတယ်၊ ဒါပေမဲ့အားငယ်နေသေးတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သူတို့ထက်သာတဲ့သူတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ "ငါအဲ့လောက် မရှိသေးဘူး၊ ငါအဲလောက်မရှိသေးဘူး"ဆိုပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ အဲဒါမျိုးဖြစ်နေတာ၊ ဥပမာ - ဟိုအိမ်မှာ ဟိုဟာလေးရှိတယ်၊ ငါတို့အိမ်မှာ မရှိသေးဘူး၊ အဲဒီလို ကိုယ့်မှာရှိနေတာကို မကြည့်၊ မရှိတာကိုသာ ကြည့်တတ်တဲ့အတွေးတွေ ဝင်ပြီးတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ စိတ်ဒုက္ခဖြစ်အောင် လုပ်တယ်၊ အဲဒီလိုဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ် ပညာမတတ်သေးဘူးတဲ့၊ ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိစေတဲ့ Right Attitude မရှိသေးဘူးပေါ့။

Right Attitude **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**ကို မြတ်စွာဘုရားက **ပညာ**လို့ခေါ်တယ်၊ အမြင်မှန်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်ကအဲဒီ မှန်ကန်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

အမြင်ပေါ်မှာ ဆက်ပြီးတော့တွေးတယ်၊ Right Attitude မရှိရင် သဘောအားဖြင့်လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကိုလာပြီးတော့ ဝေဖန်တယ်ဆိုပါတော့၊ ကိုယ့်ကိုမနာလိုလို့ လာပြီးတော့ဝေဖန်တယ်၊ ဘာဘာညာညာ လုပ်ပြောတယ်၊ မနာလိုလို့ မခံချိမခံ-သာအောင် ပြောတယ်၊ ဒီနေရာမှာ ဘယ်လို react လုပ်မှာလဲ၊ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မှာလဲ? တုံ့ပြန်မှုတစ်မျိုးကတော့ သူ့ကိုစိတ်ဆိုးတယ်၊ ဒါ မတရားဘူး၊ ငါသူ့ကို ဘာမှမပြောတာကို ငါ့ကိုဒီလိုလာပြီးတော့ပြောတယ်၊ ငါ့ကိုလာပြီးတော့ Jealous ဖြစ်တယ်၊ ငါ့ကို jealous ဖြစ်ခွင့်မရှိဘူး၊ တစ်လောကလုံး ငါ့ကို jealous ဖြစ်ခွင့်မရှိဘူး၊ မနာလိုခွင့်မရှိဘူး၊ ဘာလို့ ငါ့ကို လာပြီးတော့ မနာလိုဖြစ်နေတာတုန်းလို့ အဲဒီလိုတွေးပြီးတော့ ဘာလုပ်လဲ၊ အဲဒီလူကိုမကြိုက်ဘူး၊ သူကမှငါ့ကိုမကြိုက်တာ ငါသူ့ကိုဘာလို့ကြိုက်ရမှာလဲပေါ့၊ သူနဲ့တွေ့ရင် စိတ်ထဲမှာ tense ဖြစ်တယ်၊ တင်းမာတယ်၊ သူ့အကြောင်းတွေးတိုင်း စိတ်ထဲမှာ positive ဖြစ်သလား negative ဖြစ်သလားဆို-Negative ပဲဖြစ်တယ်။

မှန်ကန်တဲ့အမြင် right attitude ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ကိုယ့်ကိုလာပြီးတော့ မနာလိုတဲ့သူ၊ အူတိုတဲ့သူ၊ သြော် သူကတော့ စိတ်ဒုက္ခရောက်နေတယ်၊ စိတ်မထားတတ်ဘူး၊ He is suffering. She is suffering. Suffering ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးကို သွားပြီးတော့ သတိရလိုက်၊ **ဒုက္ခ**ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးကို သွားပြီးတော့ သတိရလိုက်၊ အဲလိုဖြစ်ရင် အဲဒီလူကို ကိုယ်က စိတ်ဆိုးမှာလား၊ သနားမှာလားဆိုရင် သနားမှာပေါ့၊ ကိုယ်က သူ့ကိုပြန်သနားမှာ၊ သနားတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ သူ့

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းဆက်ပြီးတော့စဉ်းစားရင် ငါသူ့ကိုဘာများလုပ်ပေးနိုင်တုန်း၊ ငါနေတာထိုင်တာ သူ့ကိုဘာများဖြစ်စေတုန်း၊ ဒီလို မစဉ်းစားမိဘူးလား၊ စဉ်းစားမိတယ်၊ အဲဒီလိုအမြင်မှန်လို့ အတွေးကလည်း မှန်တယ်၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်က ပို strong ဖြစ်တယ်၊ တခြားလူကိုတောင် ကူညီနိုင်တဲ့လူလေ။

အမြင်မမှန်ဘူးဆိုရင် ဒီလူက ငါ့ကို အလိုလိုနေရင်း လာပြီးတော့ jealous ဖြစ်တယ်၊ မနာလိုဝန်တိုဖြစ်တယ်လို့ အဲဒီလိုကိုယ်က personally သွားပြီးတော့ တွေးလိုက်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလူကို ကိုယ်ကကျေနပ်ပါဦးမလား၊ မကျေနပ်တော့ဘူး၊ နောက်ပြီးတော့ တစ်ခါတစ်ခါ သူ့ကိုတွေ့ရင် ကြောက်စိတ်ဝင်တယ်၊ ကြောက်တယ်ဆိုတာ မိမိရဲ့စိတ်က တုန်လှုပ်သွားတာ၊ Emotionally you are being shaken. Emotion က တုန်လှုပ်သွားတယ်။

မှန်ကန်တဲ့အမြင်ကို **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** ခေါ်တယ်၊ အဲဒီမှန်ကန်တဲ့အမြင် Right Attitude ပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ အဲဒီဘောင်အတွင်းမှာ အခြေခံပြီး **ကရုဏာ**-သနားကြင်နာစိတ်နဲ့၊ ဒေါသမပါဘဲ မေတ္တာအတွေးတွေနဲ့တွေးတာကိုတော့ မှန်ကန်တဲ့အတွေး **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**ခေါ်တယ်၊ မှန်ကန်တဲ့အမြင်နဲ့မှန်ကန်တဲ့အတွေး Right attitude & right thinking ဒီနှစ်ခုရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က Buddha Pill ကိုရထားပြီတဲ့၊ သွားလေရာနေရာမှာ ဒီအိတ်ထဲနှလုံးသားထဲမှာ **ဗုဒ္ဓ**ဆေးပြားပါတယ်၊ ဒီ**ဗုဒ္ဓ**ဆေးပြားကို အပြင်ဆိုင်မှာ ပိုက်ဆံနဲ့ သွားဝယ်လို့မရဘူး၊ စိတ်ထဲမှာပဲ ဒီဆေးပြားကိုပြန်ပြီးတော့ တွေ့အောင်ရှာရမယ်။ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**နဲ့

http://www.dhammadownload.com

သမ္မာသင်္ကပ္ပ နှစ်မျိုးကို **ပညာ**-wisdom လို့ခေါ်တယ်၊ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ် တည်ဆောက်ဖို့ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ properties တွေ component အစိတ်အပိုင်းတွေပေါ့။

ဒါကြောင့် ဒီနေ့ "Let the Mind produces Happiness Medicine"ထဲမှာ Happiness Medicine စိတ်ချမ်းသာမှုဆေးပြားဆိုတာ ဘာရောဂါအတွက်တုန်း? စိတ်ညစ်တဲ့ ရောဂါအတွက်ပါ၊ စိတ်ညစ်တာက ဘယ်မှာဖြစ်တာတုန်း? စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တယ်၊ ရှို့ကကိုယ့်ကို လာပြီးတော့ ပေတယ်၊ ဒီရှို့က ဘယ် ကနေဖြစ်လာတာတုန်း? ရေကနေ ဖြစ်လာတာ၊ ဘာနဲ့ပြန် ဆေးရမှာလဲ? သန့်တဲ့ရေနဲ့ ပြန်ဆေးရမယ်၊ အဲဒီ သန့်တဲ့ရေက ဒီနေရာမှာနံပါတ်-၁ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**-Right attitude မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်တတ်ဖို့လိုတယ်တဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့အမြင် ကိုယ့်ရဲ့ attitude ကပဲ ကိုယ့်ကိုစိတ်ညစ်စေတယ်၊ စိတ်ညစ်အောင် လုပ်တယ်ဆိုရင် ဒီ attitude က မမှန်သေးဘူးပေါ့၊ ဒီလိုပဲ အကြမ်းဖျင်း မှတ်ထားပါ။

၂-ဒုတိယအချက်က attitude တော့မှန်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဆက်ပြီးတော့ တွေးတာမမှန်ဘူး၊ ဆက်ပြီးတော့ တွေးတဲ့နေရာမှာ တစ်ဖက်က violent ဖြစ်တယ်၊ ကြမ်းတမ်းတယ်၊ မကြိုက်တဲ့သူဆိုရင် ချက်ချင်းထထိုးပစ်ချင်တယ်၊ မှတ်မိမလားမသိဘူး၊ ဒီက ကျောင်းသူကျောင်းသားလေးတွေက အသက်နည်းနည်း ငယ်လိမ့်မယ်၊ ဆရာကြီး ဆရာမကြီးတွေကတော့ မှတ်မိမယ်ထင်တယ်၊ နံရံကိုဘာနဲ့ထိုးမိတယ်? လက်သီးနဲ့ထိုးမိတယ်တဲ့၊ စိုင်းထီးဆိုင်ရဲ့သီချင်းပါ၊ နာမည်ကြီး အဆိုတော်

http://www.dhammadownload.com

လေ၊ စိတ်ညစ်လို့ နံရံကို လက်သီးနဲ့ထိုးမိတယ်၊ ပေါက်ကွဲတယ် ပေါ့၊ အဲဒါ violent thought လို့ခေါ်တယ်၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အတွေးပေါ့။

နောက်တစ်ခုက ကြမ်းတမ်းတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ သူက စိတ်ညစ်စရာ စိတ်ခံစားမှုကို ဆွဲငင်ထားတာ၊ clinging လုပ်ထားတာ၊ မလွှတ်ဘူး၊ လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို မကျေနပ်တဲ့အကြည့်နဲ့ ကြည့်သွားတာဆို မေ့လို့မရဘူး၊ မနက်ဖန်လည်း မေ့လို့မရဘူး၊ နောက်တစ်နေ့လည်း မေ့လို့ မရဘူး၊ နောက်တစ်ပတ်လည်း မေ့လို့မရဘူး၊ ဘွဲ့ရသည့်အထိ မေ့လို့မရဘူး၊ စိတ်က သွားပြီးတော့ စွဲနေတာ၊ မကျေနပ်တဲ့ negative emotion က စွဲမြဲစေတာ၊ ဒီ emotion ကခိုင်းလို့၊ auto mind အော်တိုစိတ်က အလိုလိုနေရင်း **သတိ**မရှိဘဲ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကစွဲလမ်းနေတာတဲ့၊ clinging လုပ်နေတာ၊ attachment ဖြစ်တယ် ခေါ်တယ်၊ သူ့ရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် မှန်ကန်တဲ့ အတွေးဆိုတာကတော့ တွယ်တာမှုမရှိဘူး၊ ပုံမှန်ဆို **ဒေါသ**က အရမ်းတွယ်တာမှု အားကောင်းတယ်၊ ချစ်သူ အပေါ်မှာသာ တွယ်တာတာမဟုတ်ဘူး၊ မုန်းတဲ့သူကိုလည်းပဲ အရမ်း တွယ်တာတယ်၊ မကျေနပ်တဲ့သူကိုလည်းပဲ အရမ်း တွယ်တာတာ၊ သူတို့အကြောင်း ခဏခဏတွေး ခဏခဏ ပြော၊ ပြောတိုင်းပြောတိုင်း စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်နေတာလေ၊ အဲလိုမဖြစ်ဘူးလား၊ အဲဒါကို ပါဠိလို **သမုဒယ**လို့ခေါ်တယ်၊ ဒါ **ဒုက္ခ**ရဲ့ အကြောင်းရင်း၊ စိတ်ညစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းရင်း။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် **သမ္မာသင်္ကပ္ပ** right thinking မှန်ကန်တဲ့ အတွေးအခေါ် ဆိုတာက- ဒီနေ့တော့ **ပါဠိ**နည်းနည်းထည့်ပြောမယ်၊ နံပါတ်-၃ **နိက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ** - A thought of letting go - စိတ်ညစ်တဲ့ emotion ကိုဆွဲမထားဘဲ လွှင့်ပစ်နိုင်တယ်တဲ့၊ ဥပမာ- ကိုယ့်ကိုမနာလိုတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုမကြည်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကို မကောင်းပြောတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ရှေ့မှာ ဒေါသလာဖြစ်တဲ့သူ - အဲဒီ လူကို react လုပ်တဲ့ negative emotion ကို ကိုယ့်စိတ်က release လုပ်တတ်အောင်၊ let go လုပ်တတ်အောင် train လုပ်ပေးရမယ်တဲ့၊ Train လုပ်မပေးဘူး exercise လုပ်မထားဘူးဆိုရင် ဒီစိတ်က release မလုပ်တတ်ဘူး၊ စိတ်ကောင်းအောင် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ရတဲ့အတိုင်းပါပဲ၊ right thinking-**သမ္မာသင်္ကပ္ပ**ဆိုတဲ့ intellectual muscle, emotional muscle **ပညာ**ဆိုတဲ့ muscle ကောင်းအောင် training လုပ်ရတယ်၊ Train လုပ်တာကို**ပါဠိ**လို **သိက္ခာ** လို့ ခေါ်တယ်။

ဒါကြောင့် **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**နဲ့ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**ကို **ပညာ**လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ**ပညာ**ကို မိမိရဲ့ negative ဖြစ်တဲ့အကျင့်တွေ စိတ်ညစ်တဲ့အကျင့်တွေ ကုစားနိုင်အောင် ကျော်လွှားနိုင်အောင် အလေ့အကျင့်လုပ်ပေးတာလည်း **သိက္ခာ**လို့ခေါ်တယ်၊ နှစ်ခုပေါင်း လိုက်ရင် **ပညာ**ရယ် **သိက္ခာ**ရယ်၊ အင်္ဂလိပ်လို Training of intellectual thought, Intellectual or Intelligence Training၊ စိတ် intelligence ဖြစ်အောင်

http://www.dhammadownload.com

train လုပ်တာ၊ ဘွဲ့တွေ ဘယ်လောက်ပဲရရ ဘယ်နှစ်ခုပဲရရ ဘယ်တိုင်းပြည်ကပဲရရ လူတစ်ယောက်ကို မကျေမနပ်ဖြစ်လို့ အဲဒီမကျေနပ်တဲ့စိတ်ကို release မလုပ်တတ်ဘူး၊ ဒီအတိုင်း သိမ်းထားတယ်၊ အနာမှန်းလည်း သိတယ်၊ အဲဒီအနာကိုလည်း မကုစားဘူး၊ ဒီအတိုင်းပဲ ဆက်လက်ပြီးတော့နေတယ်၊ ဆက်လက်ပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းထားတယ်ဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ပညာတတ်လား မတတ်ဘူးလား? မတတ်ဘူးတဲ့၊ Degree ပဲရှိတယ်၊ **ပညာ**တော့ မတတ်ဘူးတဲ့။

ဒါ့ကြောင့် Happiness ပျော်ရွှင်မှုရအောင်ဆိုတာလေ **ပညာ**ရှိရတယ်တဲ့၊ ပထမ**ပညာ**က right attitude မှန်ကန်တဲ့ အမြင်ရှိရမယ်တဲ့၊ လူသားချင်းဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ၊ မိမိကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်တဲ့နေရာမှာ၊ မိသားစုနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ၊ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ၊ ဆရာတပည့် ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ၊ အတန်းတူ classmate, same batch တွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ မှန်ကန်တဲ့အမြင် ရှိရမယ်တဲ့၊ မှန်ကန်တဲ့အမြင်နောက်မှာ မှန်ကန်တဲ့အတွေး လိုက်လာပါတယ်တဲ့၊ မှန်ကန်တဲ့အမြင်နဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးရအောင် training လုပ်ရပါမယ်။

အဲဒီနှစ်ခုလိုချင်ရင် အမြင်မှန်အောင် အတွေးမှန်အောင် ဘာလုပ်ရမှာတုန်းဆိုရင် နောက်တစ်ဆင့်က မိမိရဲ့ emotionnal skill စိတ်ခံစားမှုကို သိအောင်လုပ်ရမယ်၊ စိတ်ထဲမှာ ဘာဖြစ်နေတာပါလိမ့်၊ ဖြစ်နေတာလေးကို သိနေတာ **သတိ**လို့ခေါ်တယ်၊ အဲလို **သတိ**ဖြစ်ဖန်များရင် စိတ်က ငြိမ်

http://www.dhammadownload.com

သွားတယ်၊ **သတိ**မရှိဘူး **သတိ**လွတ်သွားတာနဲ့ စိတ်ကပျံ့လွင့်သွားတယ်တဲ့၊ အနှောင့်အယှက်တွေနည်းသွားလို့ စိတ်တည်ငြိမ်တာကို **သမာဓိ** လို့ခေါ်တယ်၊ တည်ငြိမ်အောင်လေ့ကျင့်တာကို **သမာဓိသိက္ခာ** လို့ခေါ်တယ်၊ emotional training လို့ပြောနိုင်တယ်၊ concentration training လို့ပြောနိုင်တယ်၊ mindfulness training လို့လည်း ပြောနိုင်တယ်။

အဲဒါနဲ့ ရပြီလား၊ မရသေးဘူး၊ ကျောင်းနောက်ကျလို့ ဆရာမကဆူလို့စိတ်ညစ်တယ်ဆိုရင် စိတ်ညစ်တာကို စိတ်ညစ်မှန်း သိလာတယ်၊ ဆရာမကလည်း **ကရုဏာ**နဲ့ ပြောတာပါလို့၊ ကိုယ်စိတ်ညစ်တာ သတိလေးနဲ့ ကြည့်လိုက်တယ်၊ ဆရာမကို အမြင်မှန်နဲ့ ကြည့်တယ်ဆိုရင် ဒီစိတ်ညစ်တဲ့ဟာက အိမ်အထိ ပြန်မပါသွားတော့ဘူး၊ ဆရာမအပေါ်မှာ အမြင်မှန်ရှိရုံနဲ့တင် မလုံလောက်တော့ဘူး၊ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ emotion ကိုသိရမယ်၊ ဒါကို Psychology မှာ cognitive behaviour ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ cognitive ability ရှိရုံနဲ့တင်မပြီးသေးဘူးတဲ့၊ မလုံလောက်သေးဘူးတဲ့၊ ဘာလိုနေသေးတုန်း၊ နောက်တစ်ခါ ကျောင်းနောက်မကျအောင် လုပ်ရမယ်တဲ့၊ behaviour မှန်ရမယ်၊ အဲဒီ behaviour ကို **သီလ**လို့ခေါ်တယ်၊ Discipline စည်းကမ်းပေါ့၊ အဲဒါကျတော့ **ခန္ဓာ**ကိုယ်ရော စိတ်ရောပေါင်း လုပ်ရတဲ့ အကျင့်။

သီလဆိုတာ ကောင်းတဲ့အကျင့်၊ ကျောင်းသားအများစုက အတန်းနောက်မကျဘူး၊ ဆရာဆရာမအများစုက အတန်းနောက်မကျဘူး၊ Normal behavior ပေါ့၊ လူတွေအားလုံး

http://www.dhammadownload.com

ရဲ့ ပုံမှန်အလေ့အကျင့်ကို **သီလ**လို့ခေါ်တယ်၊ အဲဒါကိုပဲ discipline လုပ်ထားတယ်၊ လူအများစုကသူများကို အလိုလို နေရင်းနဲ့ လက်သီးသွားမထိုးဘူး၊ သူများကို သွားမနှိပ်စက်ဘူး၊ သူများပစ္စည်းဥစ္စာကို သွားမခိုးဘူး၊ ဒါကပုံမှန် behaviour အလေ့အကျင့် **သီလ**၊ အဲဒီ အလေ့အကျင့်အတိုင်း မလုပ်ဘဲနဲ့ သူများကိုသွားပြီး နှိပ်စက်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလူကိုတော့ ပုံမှန် အလေ့အကျင့်အတိုင်း မလုပ်ဘူး၊ society က ပုံမှန်အလေ့-အကျင့်လို့ လက်ခံထားတဲ့အရာကိုဖောက်ဖျက်တဲ့သူပေါ့၊ အဲဒါကိုပဲ **သီလ**ပျက်တယ်လို့ခေါ်တယ်၊ ဒါကြောင့်တတိယ training က behaviour training- **သီလသိက္ခာ**။

သုံးမျိုးရှိတယ်၊ **ပညာသိက္ခာ**၊ **သမာဓိသိက္ခာ**၊ **ပညာသိက္ခာ**၊ ဒီသုံးခုရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်ပါပြီ၊ ဘယ်ကနေစရမှာတုန်းဆိုတော့ **စိတ်**ကနေစရမယ်၊ ပျော်ရွှင်တယ်ဆိုတာလည်း စိတ်ရဲ့အခြေအနေ - state of mind ကိုပြောတာ၊ စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတာကလည်း စိတ်ရဲ့အခြေအနေကိုပြောတာ စိတ်ရဲ့အတွေ့အကြုံကိုပြောတာနော်၊ ဒါကြောင့်ဘာကိုအရင် train လုပ်ရမှာလဲဆိုတော့ စိတ်ကိုအရင် train လုပ်ရမယ်၊ စိတ်ကို train လုပ်တဲ့နေရာမှာ components ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းသုံးခု (၁) intellectual training - **ပညာသိက္ခာ**၊ (၂) emotional training - **သမာဓိသိက္ခာ**၊ (၃) ethical behavioral training- **သီလသိက္ခာ**၊ ဒီ training သုံးခု ပေါင်းစပ်လိုက်ရင် ဒီလမ်းစဉ်ကို အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်-**မဇ္ဈိမပဋိပဒါ** လို့ခေါ်တယ်၊ ဒီ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်က Buddha Pill

http://www.dhammadownload.com

တဲ့၊ **ဗုဒ္ဓ**ကထုတ်လုပ်တဲ့ဆေးပြား၊ ဒီဆေးပြားကို စာအုပ်ထဲမှာပဲ ထားမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ပိုင်ဆေးပြားဖြစ်ပါ့မလား၊ မဖြစ်ပါဘူး၊ ကိုယ်စားသုံးဖို့ မရှိဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက "D.I.Y တဲ့၊ Do It Yourself - **အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော**"ကိုယ့်ဟာကိုယ်လုပ်ပါတဲ့၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်နိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ အားပေးတာနော်။

Abrahamic religions. **အေဗရာဟင်** ဆီကနေ ပေါက်ဖွားလာတဲ့ ဘာသာရေး ဆိုတာရှိတယ်၊ ဘာသာထဲမှာ အစောဆုံးက ဂျူးဘာသာပါ၊ အစ္စရေးနိုင်ငံထဲမှာ ထွန်းကားတဲ့ ဂျူးဘာသာပေါ့၊ သူတို့က ဖန်ဆင်းရှင်ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်တယ်၊ လူတွေဟာ ဘုရားသခင်ကြောင့်ဖြစ်တယ်၊ ဘုန်းကြီးမှာ ဂျူးမိတ်ဆွေတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ အစ္စရေးနိုင်ငံအထိရှိတယ် ဘုန်းကြီးလည်း သူတို့ရဲ့ဘာသာကိုလေးစားတယ်၊ သူတို့ဆီက နေလည်းလေ့လာတယ်၊ အောက်စဖို့ဒ်မှာရှိတဲ့ ဘုန်းကြီးရဲ့ ကျောင်းမှာ ဘုန်းကြီးက **အေဗရာဟင်**ရဲ့ဘာသာတစ်ခုဖြစ်တဲ့ ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင် သီလရှင်ဆရာကြီးတစ်ပါးကို ပင့်ပြီးတော့ သမ္မာကျမ်းစာ-Bible သင်ခိုင်းတယ်၊ မဟုတ်ရင် Bible ဒီအတိုင်းဖတ်တာ နားမလည်နိုင်ဘူး၊ နားမလည်တဲ့ စကားလုံးတော့မရှိဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ကောက်ချက်ချလို့မရဘူး၊ Proverb တွေနဲ့ စိန့်ဂျွန်းထဲမှာ ဘယ်လိုပြောတယ်၊ မက်သယူးထဲမှာ ဘယ်လိုပြောတယ်၊ စိန့်လူးထဲမှာ ဘယ်လိုပြောတယ်၊ ကောက်ချက်ချလို့မရဘူး၊ ဒါနဲ့အဲဒီသီလရှင်ဆရာကြီးက ဒါလေးလာပြီးတော့

http://www.dhammadownload.com

သင်ပြပေးတယ်၊ အရမ်းကျေးဇူးတင်စရာကောင်းတယ်၊ အဲဒီ သီလရှင်က ဘုန်းကြီးတို့ကျောင်းမှာ တရားလည်းလာထိုင်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့က ဘာသာမတူတဲ့သူတွေနဲ့ အတူတကွ ငြိမ်းချမ်းစွာနေထိုင်တတ်အောင် **ဗုဒ္ဓ**ကသင်ပေးထားတယ်လေ၊ ရာဇဂြိုဟ်မှာ **ဗုဒ္ဓ**ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေ လေ့လာရင်ထင်ရှားပါ တယ်။ ရာဇဂြိုဟ်မြို့ဆိုတာ ဘာသာခြားတွေနဲ့ ပြည့်နေတာ နော်၊ ဂျိမ်းဘာသာနဲ့ ပြည့်နေတာ၊ မြတ်စွာဘုရားက တစ်ခါ တစ်ခါ ဆွမ်းခံသွားခါနီး သူတို့ဆီ ဝင်လည်လိုက်သေးတယ်၊ ဆွေးနွေးစရာရှိတယ်ဆိုရင်လည်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေး တယ်၊ စိတ်မဆိုးဘူး၊ ဟိုဘက်ကလည်း စိတ်မဆိုးဘူး၊ သူတော်-ကောင်းတွေလေ၊ **ဗုဒ္ဓ**ဘာသာထဲမှာလည်း သူတော်ကောင်း တွေ အများကြီးရှိတယ်၊ ဘာသာခြားထဲမှာလည်း သူတော်-ကောင်းတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ ကွာခြားတာကတော့ အဲဒီ ဂျူးဘာသာအစရှိတဲ့ **အေဗရာဟင်**ဘာသာထဲမှာ ဖန်ဆင်းရှင် ဆိုတဲ့ ဘုရားသခင်ကို အားကိုးအားထားပြုတယ်၊ **ဗုဒ္ဓ**ကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ နည်းလမ်းပဲပေးတယ်တဲ့၊ ဖန်ဆင်းရှင်မရှိ ဘူးလို့ ဟောတယ်။

ပုံမှန်ဖြစ်စဉ် စဉ်းစားကြည့်ပါ၊ ဆရာဝန်က ဘယ်လိုမျိုး ဖြစ်ရင် ဘာရောဂါဖြစ်တယ်၊ ပြီးတော့ ဆေးပေးလိုက်တယ်၊ လူနာက ဒီဆေးကို သူ့ဟာသူ သောက်ရမယ်၊ ဆရာဝန်ပေး တဲ့ instruction အတိုင်းနေရမယ်၊ နားဆိုရင် နားရမယ်၊ သူ့ ကိုယ်သူ look after လုပ်ရမယ်၊ ဆရာဝန်က ကူညီရုံပဲ ကူညီ နိုင်တာ၊ အဲဒီလိုပါပဲတဲ့၊ **ဗုဒ္ဓ**ကျမ်းစာဆိုတာက **ဗုဒ္ဓ**မြတ်စွာ

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားဟာ သမားတော်ပါပဲ၊ **ဗုဒ္ဓ**မြတ်စွာဘုရား အမိန့်ရှိတာလည်းပဲ ကိုယ်စိတ်ညစ်တာကို ဘေးကလူကလာပြီးတော့ ယူပစ်လို့ မရဘူး၊ ကိုယ့်ရဲ့အမြင်တည့်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ပြန်ပြီးတော့ လုပ်ရတယ်၊ ဘေးကလူကလာပြီးတော့ နားထောင်ပေးတယ်၊ လာအားပေးတယ်ဆိုရင်တော့ လွယ်ကူသွားတာပေါ့၊ **ကလျာဏမိတ္တ**မိတ်ကောင်းရှိတယ်လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲလိုသူငယ်ချင်းကောင်းတွေ လိုအပ်တယ်၊ ဒါကြောင့် **အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော** -ကိုယ့်ကိုယ် အားကိုးရမယ်တဲ့၊ **ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ** -ပညာရှိအပေါင်းအသင်းလည်း ရှိရမယ်တဲ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးရမယ်ဆိုတော့ အနေမမှန်ဘူးဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက မကယ်တင်တတ်ဘူးဆိုပြီး ကယ်တင်ရှင်လိုက်ရှာနေတဲ့သူက ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်တတ်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက အမိန့်ရှိတာက လူတိုင်းက မိမိသည်မိမိရဲ့ကယ်တင်ရှင်ပဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကယ်တင်နိုင်တယ်၊ လူသားတွေရဲ့ အမြင့်ဆုံးစွမ်းဆောင်ရည် highest potential ကို မြတ်စွာဘုရားက အပြည့်အဝယုံကြည်တယ်၊ လူသားတွေမှာ ရှိတယ်၊ ဥပမာဆိုပါစို့ - လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၅၀၊ ၆၀၊ ၇၀ တုန်းက ဘယ်သူမှ မသိတဲ့ရောဂါ ဒီနေ့တော့ သိနေပြီ၊ နားလည်နေပြီ၊ ရှေးတုန်းက ဘယ်သူမှမသိတဲ့ဆေးပြားကို ဒီနေ့ ဒီမှာထုတ်လုပ်နိုင်တယ်၊ အဲဒီ ဆေးပြားအကြောင်း လေ့လာကြတယ်၊ ဒါ လူသားတွေရဲ့ စွမ်းရည်ပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ လူသားရဲ့စွမ်းရည်ကို အပြည့်အဝယုံကြည်တဲ့ဘာသာက **ဗုဒ္ဓ**ဘာသာတဲ့၊ ကြိုးစားရင် ဘုရားတောင်ဖြစ်တယ်တဲ့၊ ဘုရားဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ "စိတ်

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာတဲ့ဆေးပြား Happiness pill" အမြဲတမ်းထာဝရ အဆင်သင့် ကိုယ့်မှာရှိတယ်။

အဲဒါတင်မကဘူး မိမိရဲ့ ကိုယ်ခံအား immunity က လည်းကောင်းသွားပြီတဲ့၊ ဘေးကလူတွေ တော်ရုံတန်ရုံဘာဘာ ညာညာပြောရုံနဲ့ လုံးဝတုန်လှုပ် ခြောက်ခြားခြင်း မရှိတော့ဘူး၊ immunity က အရမ်းကောင်းသွားတာကိုး၊ အမြဲတမ်း exercise လုပ်နေတဲ့သူ နည်းနည်းလေး မိုးမိတာနဲ့ ဘာမှမဖြစ်သလိုပေါ့၊ immunity အားနည်းတဲ့သူကျတော့ ချက်ချင်း နှာစေးတယ်၊ ချောင်းဆိုးတယ်လေ။

ဒီအတိုင်း ပါပဲ၊ ဒီနေ့ ရန်ကုန်မြို့၊ ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်မှာ စာသင်နေတဲ့ ပညာသင်နေတဲ့ ကျောင်းသားကျောင်းသူများက လည်းပဲ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဆေးဝါးတင်မကဘဲနဲ့ စိတ်အတွက် ဆေးဝါးကိုပါ ထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့နည်းကိုလေ့လာဖို့ ဘုန်းကြီးက တိုက်တွန်းပါတယ်၊ စိတ်ကိုကုသနိုင်တဲ့ဆေးဝါး လူတိုင်းလူတိုင်း ထုတ်လုပ်နိုင်ပါတယ်၊ ဒီလိုထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့ အမွေအနှစ်တွေ မြန်မာပြည်မှာ အပြည့်အဝ နေရာတိုင်းမှာရှိပါတယ်။

အားလုံးပဲ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

ပျော်ရွှင်မှုခလုတ် ဘယ်မှာရှိသလဲ တရားတော်

Where Is The Switch For Happiness?

ဒီနေ့ သက္ကရာဇ် ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ (၁)ရက်၊ ရန်ကုန်မြို့ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ဓမ္မာသီရိဓမ္မာရုံမှာ ဟောကြားဖို့ရှိတဲ့ တရားတော် "Where is The Switch for Happiness? ပျော်ရွှင်မှုခလုတ်ဘယ်မှာရှိသလဲ" ဆိုတဲ့တရားကို တရားအလှူရှင် ဒါယကာကြီး ဦးမြင့်ဦး + ဒါယိကာမကြီး ဒေါ်စန်းစန်းတို့မိသားစု (စော်ဘွားကြီးကုန်း၊ အင်းစိန်)မှ ကမကထပြုပြီးတော့ ဒကာမကြီး ဒေါ်စန်းစန်းရဲ့ မွေးနေ့ **ဓမ္မဒါန** အဖြစ် ကျင်းပပြုလုပ်တဲ့ တရားပွဲဖြစ်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် ဓမ္မာသီရိဓမ္မာရုံထဲမှာ ကိုယ်တိုင်ကြွပြီးတော့ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဒီတရားတော်ကို ဟောကြားပေးချင်ပေမယ့် တစ်နေ့ကမှတရားဟောဖို့ စင်္ကာပူကိုကြွလာရင်းနဲ့ အခန့်မသင့်ဘဲချော်လဲသွားလို့ အခုသိပ်ပြီးတော့ လှုပ်ရှားလို့မရလို့ တည်းတဲ့နေရာမှာ၊ အမှန်ကတော့ ခုတင်ပေါ်မှာထိုင်ပြီးတော့ အခုတရားဟောပေးနေတာ။

http://www.dhammadownload.com

ပျော်ရွှင်မှုကို လူတိုင်းလိုက်ရှာကြတယ်၊ မနက်အိပ်ရာထ,လာပြီးတော့ ငါစိတ်ဆင်းရဲအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမှာတုန်းလို့တွေးတဲ့သူ တစ်ယောက်မှမရှိဘူး၊ အိပ်ရာကနေနိုးလာပြီးရင် စိတ်ပျော်ရွှင်အောင် စိတ်မညစ်အောင် စိတ်ချမ်းသာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမှာတုန်းလို့ တွေးတဲ့သူပဲရှိတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ချမ်းသာမှုနောက်ကို လူတိုင်းလိုက်ကြတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကလည်း **"နိဗ္ဗာနံ ပရမံ သုခံ - နိဗ္ဗာန်**ဟာ အမြင့်ဆုံးချမ်းသာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု"ဆိုပြီးတော့ **happiness-စိတ်ချမ်းသာမှု** အကြောင်း ဟောကြားတော်မူတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် Happiness - စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ **လောကီ**နယ်ပယ်ထဲမှာရော **လောကုတ္တရာစဖွဲ့**နယ်ပယ်ထဲမှာရော အများက ရည်မှန်း-ချက် ပန်းတိုင်အနေနဲ့ ယူဆထားတဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ပျော်ရွှင်မှုကို ဒီလိုရှာရင်းရှာရင်းနဲ့ပဲ ဘဝနေဝင်ဆည်းဆာအချိန် ရောက်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ နေဝင်သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း မနည်းပါဘူး၊ အသက် ၁၀-နှစ်ကျော်တုန်းက ပျော်ရွှင်မှုကို အသက် ၂၀-ကျော်လောက်မှာ ရှိလိမ့်မယ် ထင်ခဲ့တယ်၊ အသက်၂၀-ကျော်လူတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ အားကျတယ်၊ ကိုယ်တိုင် အသက် ၂၀-ကျော် ရောက်လာတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်ညစ်စရာ စိတ်ဖိစီးမှု- stress တွေပဲ တွေ့ရတဲ့အခါကျတော့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု အသက်၂၀-ကျော်မှာ မရှိသေးပါလား၊ တစ်ခါထပ်ရွှေ့ပြန်ရော အသက် ၃၀-ကျော်မှာ လားပေါ့၊ ဒီလိုနဲ့ ရွှေ့ရွှေ့လာလိုက်တာ တချို့ဆို အငြိမ်းစားယူပြီးရင်တော့ လုပ်ချင်တာတွေ လုပ်နိုင်လိမ့်မယ်၊ ပျော်ရွှင်မှု

http://www.dhammadownload.com

ရမယ်ပေ့ါ၊ ဒီလိုနဲ့ အငြိမ်းစားယူတဲ့ အသက်အရွယ်ရောက်သွားကြတယ်၊ အငြိမ်းစားယူပြီးတော့ . . . အငြိမ်းစားယူပြီးတဲ့အခါကျတော့လည်း အလုပ်ထဲမှာမဟုတ်တော့လို့ ရာထူးဌာနန္တရရှိခဲ့ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ကိုယ်လေးစားရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်, ဆရာခေါ်ရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဆရာလို့လာခေါ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ဝိုင်းနေတာ၊ မရှိတော့တဲ့အခါကျတော့ စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိပ်ပြီးတော့တန်ဖိုးမရှိသလို ခံစားရပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှုမတွေ့ပြန်ဘူး၊ retirement တော့ သွားပြီ၊ pension တော့ သွားပြီ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု မတွေ့နိုင်သေးဘူး။

ဒါကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ခလုတ် ဘယ်မှာတုန်း? ဒါလေးကို မေးတာနော်၊ ဒီနေ့ဒါကို အဖြေပေးဖို့မဟုတ်ပါဘူး၊ **သတိ** တရားပေါ် အခြေခံပြီးတော့ ဒီမေးခွန်းလေးစိတ်ထဲမှာထား-ထားတယ်ဆိုရင် ပျော်ရွှင်မှုနဲ့နီးစပ်သွားနိုင်တယ်လို့ ဘုန်းကြီးက ယူဆလို့ “ပျော်ရွှင်မှုခလုတ် ဘယ်မှာရှိတုန်း?” ဒီလိုမေးတာပါ။

ဒါဖြင့် ဒီလိုမမေးဘဲနဲ့ “စိတ်ညစ်မှုရဲ့ခလုတ် ဘယ်မှာရှိတုန်း Where is the switch for misery?” ဒီလိုလည်း မေးလို့မရဘူးလားဆိုရင်၊ မေးလို့ရတာပေ့ါ၊ Happy မဖြစ်ဘူး၊ ပျော်ရွှင်မှုမဖြစ်ဘူးဆိုရင် အဲဒီအချိန်မှာ ဘာဖြစ်နေတာတုန်း?၊ စိတ်ညစ်နေတာ၊ miserable ဖြစ်နေတာပေ့ါ၊ ဒါဖြင့် လူတော်တော်များများ အဲဒီစိတ်ညစ်မှုရဲ့ ခလုတ်ကိုပိတ်ချင်တာ ဘယ်နေရာသွားပိတ်ရမလဲမသိဘူး၊ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ခလုတ်ကို ဖွင့်ချင်တာ ဘယ်နေရာသွားဖွင့်ရမလဲမသိဘူး ဖြစ်နေတတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ စိတ်ညစ်ညစ်နဲ့ နာမည်ကြီး စား-သောက်ဆိုင်တွေ ရောက်သွားတယ်၊ စားသောက်ဆိုင်မှာများ ပျော်ရွှင်မှုခလုတ် ရှိမလားဆိုပြီးတော့ အဲဒီကိုရောက်သွားပြီး ပိုက်ဆံတွေအများကြီးသုံး အစားအသောက်တွေ စားသောက်ပြီးတော့လည်း ပျော်ရွှင်မှုခလုတ်မတွေ့တဲ့သူတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ ဈေးကြီးကြီး လက်ပတ်နာရီနဲ့ လက်ဝတ်ရတနာ၊ အဝတ်အစားတွေ၊ အိမ်ကောင်းကောင်း၊ ဈေးကြီးကြီးကားတွေထဲမှာ ပျော်ရွှင်မှုခလုတ်များရှိသလားထင်ပြီးတော့ အဲဒီနောက်ကိုလိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအများကြီးပဲ၊ တချို့ကျတော့ အခုအများပြောနေတဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးတို့၊ ယာဘ (Yaba)တို့၊ အဲဒီဆေးပြားတွေမှာ၊ ပျော်ရွှင်မှုခလုတ်ကို ဆေးပြားတွေမှာ ရှိလိုရှိငြား သွားနှိပ်တဲ့သူတွေလည်း မနည်းဘူး၊ တချို့ကျတော့ အင်မတန်မှဈေးကြီးပြီးပြင်းထန်တဲ့ အရက်သေစာတွေထဲမှာများ ဘီယာပုလင်းတွေထဲမှာများ happiness ရှိမလား လိုက်ရှာတာလေ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ခလုတ်ကို၊ တချို့ကျတော့လည်းပဲ အင်မတန်ဈေးကြီးတဲ့ holiday ဟောလီးဒေးတွေ၊ အင်မတန်ဈေးကြီးတဲ့ shopping center တွေ shopping trip တွေထဲမှာရှိမယ်ထင်တယ် ဆိုပြီးတော့ သွားကြတယ်၊ ဈေးဝယ်ကြတယ်၊ shopping သွားကြတယ်။

ဈေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အင်္ဂလန်မှာဆိုရင် အပြင်မှာ ၂၅-ပြားနဲ့ ဝယ်နိုင်တဲ့ဖိုင်တွဲတစ်ခု Nights Bridge တို့ Harrods တို့မှာ သုံး၊ လေးပေါင်နဲ့ဝယ်ရတယ်၊ အဆပေါင်း ၁၀-ဆလောက် ပိုပေးပြီးတော့ ဝယ်ရတယ်၊ အဲဒီလို Harrods

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတဲ့ ပလတ်စတစ်ထုပ်ရဲ့ brand လေးမှာ happiness များ ရှိမလား၊ တကယ်နာမည်ကြီးတဲ့ brand တွေ ပိုက်ဆံဈေးကြီး ကြီးပေးပြီးတော့ လိုက်ရှာတာပဲ၊ တွေ့ရင်လည်း တစ်ခဏတာ ပဲတွေ့တယ်၊ လှည့်စားတတ်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုကိုပဲ သွားတွေ့တယ်၊ မှန်ကန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု တည်မြဲတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို မတွေ့ဘူး၊ လန်ဒန်မြို့က Oxford Street မှာဆိုင်ပေါင်း ၃၀၀-ကျော်ရှိ တယ်၊ အလကားများပေးသလား ထင်ရတယ်၊ ဖြတ်သွားပြီး တော့ ဆိုင်ထဲကြည့်လိုက်ရင် ဆိုင်တိုင်းမှာ လူတွေတန်းစီနေ တာပဲ၊ ဘုန်းကြီးတို့ Oxford မြို့နားမှာ Bicester Village ဆိုတာရှိတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ကျောင်းကနေ မိနစ်-၂၀ လောက် မောင်းရတယ်၊ အဲဒီမှာ outlet ဆိုတဲ့ shopping center ဈေးဆိုင်တွေစုထားတာ တစ်နေရာရှိတယ်၊ အကုန်လုံး brand name တွေ ချည်းပဲ၊ အဲဒီ brand တွေကို ဈေးလျှော့ပြီးတော့ အထူးရောင်းတဲ့နေရာတဲ့၊ အဲဒါကို outlet လို့ခေါ်တယ်တဲ့၊ ဈေးချပြီးတော့ ရောင်းတဲ့နေရာတောင်မှ အင်မတန်ဈေးကြီးပါ တယ်၊ အဲဒါပျော်ရွှင်မှုရှာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ နိုင်ငံအရပ်ရပ် ကနေပြီးတော့ အဲဒီကိုလာကြတယ်။

လက်ကိုင်အိတ် handbag လေးတစ်ခု ပေါင်စတာလင် ထောင်ချီပေးပြီးတော့ ဝယ်တဲ့သူတွေရှိတယ်၊ ဒါနဲ့အဲဒီ handbag လေးလွယ်ပြီးတော့ အပြင်သွားတယ်ဆိုပါစို့၊ အခမ်းအနား သွားတယ်၊ တရားလာနာတယ်၊ မင်္ဂလာဆောင်သွားတယ်၊ မွေးနေ့ပွဲတွေ သွားတယ်၊ အလှူသွားတယ်၊ ဒါလေးနဲ့တော့ စိတ်ထဲမှာ ပျော်ရွှင်မှုက မပြည့်စုံသေးဘူး၊ ဘာလို့မပြည့်စုံသေး

http://www.dhammadownload.com

တာလဲဆိုတော့ ဒီလောက်ဈေးကြီးတဲ့ brand new လက်ကိုင်အိတ်ကို ဘယ်သူကြည့်ပြီးတော့ ငါ့ကို complement ပေးမှာ ချီးမွမ်းမှာတုန်း၊ မသိစိတ်က စောင့်နေသေးတယ်၊ ဒါဆိုရင် ခလုတ်က ဒီလက်ကိုင်အိတ်မှာ မရှိဘူးပေါ့၊ ဘယ်မှာရှိတယ်လို့ ကိုယ်ကထင်သွားတုန်းဆိုတော့ အရမ်းလှတယ်လို့ ချီးမွမ်းမယ့် တခြားသူဆီမှာ ရှိနေတယ်၊ လာပြီးတော့ complement ပေးတဲ့သူ ချီးမွမ်းတဲ့သူက 'ဒီအိတ်ကကောင်းလိုက်တာ၊ လှလိုက်တာ၊ ဈေးကြီးလိုက်တာဘယ်မှာဝယ်တုန်း'လို့ ဒီလိုလာပြီးတော့ မေးတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ချက်ချင်း ချမ်းသာသွားတယ်၊ ပျော်ရွှင်သွားတယ်၊ ဒါဖြင့်ခလုတ်က တကယ်တမ်းဘယ်မှာရှိတာတုန်း၊ ဒီလက်ကိုင်အိတ်မှာ ရှိတာလား ? ဒါမှမဟုတ် ဒီလက်ဆွဲအိတ်ကိုလာပြီးတော့ ချီးမွမ်းတဲ့သူဆီမှာ ရှိတာလား ? ဘယ်မှာရှိတာတုန်း ? Where is the switch for happiness ? အဲဒီခလုတ်ကို ရှာနေတာ။

လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ရဲ့လက်ဆွဲအိတ်ကို ဈေးကြီးလိုက်တာ၊ လှလိုက်တာ၊ ကောင်းလိုက်တာ၊ ဒီလိုသုံးနိုင်တာကံကောင်းတယ်၊ ဒီလိုလာပြီးတော့ မချီးမွမ်းဘဲနဲ့ ဒီလိုလက်ဆွဲအိတ်မျိုး ကျွန်မလည်းသုံးဖူးပါတယ်လို့ အဲဒီလိုလာပြောလိုက်ရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုက လျော့သွားတယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါ လျော့ရုံတင်မကဘူး၊ စိတ်ညစ်သွားတယ်၊ တချို့ဆို စိတ်ဆိုးတယ်၊ ကိုယ့်ကိုလာပြီးတော့ ပြိုင်တယ်လို့ ခံစားရလို့၊ ဒါဖြင့် စိတ်ညစ်မှုခလုတ်က ဒီလွယ်အိတ်မှာ ရှိတာလား၊ လွယ်အိတ်ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ညစ်မှုရဲ့ခလုတ်ဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

ပေါ်လာတာလား၊ ဒါမှမဟုတ် လက်ဆွဲအိတ်ကို အကောင်း မမြင်ဘဲ မချီးမွမ်းဘဲ တန်ဖိုးမထားဘဲ သတိလက်လွှတ် နမော် နမဲ့လာပြီးတော့ ဝေဖန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆီမှာ စိတ်ညစ်မှုခလုတ်ရှိ တာလား၊ ဒီလိုလာပြီးတော့ မေးနိုင်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် စိတ္တဗေဒပညာရှင်ကြီးတစ်ယောက်က ဘာ ပြောသလဲဆိုတော့ လူသားရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ မြေခွေး-wolf ၂-ကောင်ရှိတယ်၊ တစ်ကောင်ကအဖြူ၊ တစ်ကောင်က အနက်၊ ဒီမြေခွေးနှစ်ကောင် အဖြူနဲ့အနက် ဘယ်တစ်ကောင်ကို အစာ ကျွေးမတုန်း၊ အစာကျွေးပြီးတော့ ဘယ်တစ်ကောင်ကို အား ကောင်းအောင်လုပ်မှာတုန်း၊ ကိုယ့်မှာ ရွေးချယ်စရာနည်းလမ်း ရှိပါတယ်၊ Which wolf you are going to feed ? The black one or the white one ?

ဒီအတိုင်းအလိုလိုနေရင်းနဲ့ စိတ်ညစ်အောင် တွေးတတ် တဲ့ အကျင့်တွေလည်း ရှိတယ်၊ အနက်ရောင်မြေခွေးကို အစာ ကျွေးနေတယ်ပေါ့၊ တချို့ကျတော့လည်းပဲ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ အချိန်တောင်မှ စိတ်ထားတတ်အောင် ကြိုးစားပြီးတော့ စိတ် ချမ်းသာအောင် လုပ်တတ်တဲ့သူတွေလည်း ရှိတယ်၊ အပြင်က ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ အတွင်းက စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ် တတ်တဲ့သူတွေ စိတ်ထားတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရှိတယ်၊ မြေခွေးအဖြူကိုပဲ ရွေးပြီးအစာကျွေးတယ်၊ အဲဒီလိုစိတ်သဘော ထားတတ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ positive emotion ကသူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကို positive ဖြစ်အောင်သွားပြောင်းလဲပေးတယ်တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဦးနှောက်က ရုပ်ပိုင်း၊ positive emotion က စိတ်ပိုင်း နာမ်ပိုင်း၊ ဒီနေရာမှာ mind & body relationship ကိုပြောနေတာနော်၊ လူ့**ခန္ဓာ**ကိုယ်ပေါ်မှာ ရုပ်နဲ့စိတ်နဲ့ ဒီနှစ်ခု ဘယ်လို ဆက်နွယ်ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်တယ်ဆိုတာလေးကို ပြောပြနေတာ၊ အဲဒီတော့ အကောင်းဘက်ကတွေးပါ positive emotion positive thinking ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကလည်းပဲ positive ဖြစ်သွားတယ်တဲ့၊ သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်က relax ဖြစ်တယ်၊ သက်တောင့်သက်သာ နေတတ်တယ်တဲ့၊ negative တွေးတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ နေရာတိုင်းမှာ အဆိုးမြင်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ နည်းနည်းလေးဖြစ်တဲ့ အဆင်မပြေမှုကို ချဲ့ပြီးတော့တွေးတတ်တဲ့ negative emotion negative thinking အကျင့်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်က tense တင်းနေပြီးတော့ နေရာအလွတ် သိပ်မရှိဘူး၊ spacious မဖြစ်ဘူးခေါ်တယ်၊ အမြဲတမ်း ကျဉ်းကြပ်နေတယ်၊ လူတွေပြောကြတယ်လေ စိတ်ထဲမှာ ကျဉ်းကြပ်လိုက်တာလို့၊ ဒါလေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ထဲမှာ ကျဉ်းကြပ်လိုက်တာ၊ ကျဉ်းကြပ်တယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် emotion က negative ဖြစ်သွားပြီးတော့ လိုအပ်တာထက် မိမိမှာရှိတဲ့စိတ်ရဲ့ energy ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ energy ကို အသုံးပြုနေတဲ့အခါကျတော့ emergency အရေးပေါ် အင်အားတွေ မလိုအပ်ဘဲထုတ်ထုတ် အသုံးပြုနေတယ်ခေါ်တာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

ဦးနှောက်ထဲမှာ ဆဲလ်တွေ neuron တွေက ဘီလီလျံနဲ့ ချီပြီးတော့ ရှိတာကိုး၊ အလုပ်တစ်ခုလုပ်မယ်ဆိုရင် ဆဲလ်တစ်ခု neuron တစ်ခုက သူ့ဟာသူ သီးသန့်အလုပ်မလုပ်ဘူး၊ အနည်းဆုံး neuron ၅-ထောင်လောက်နဲ့ အလုပ်လုပ်တယ်၊ ဒါ neurologist တွေ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်တဲ့ သိပ္ပံ ပညာရှင်ကြီးတွေ ဆရာကြီးတွေ ပြောပြတာ။

အဲဒီတော့ positive emotion ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ သူ့ရဲ့ ဦးနှောက်တွေ Positive ဖြစ်သွားတယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်ထဲက positive ဖြစ်တဲ့ neuron က positive ဖြစ်တဲ့ တခြား neuron တွေနဲ့ပဲ ပေါင်းတယ်တဲ့၊ အဲဒါကိုသူတို့က wiring ခေါ်တာပေါ့၊ ဒီဘက်က neuron က ဟိုဘက်က neuron နဲ့ သွားပြီးတော့ဆက်စပ်တယ်၊ neuron ပေါင်း ငါးထောင်နဲ့ ဆက်စပ်တယ်ဆိုရင် အဲဒါကို wiring ခေါ်တယ်၊ head wiring ခေါ်တာပေါ့၊ အဘိဓမ္မာအရ ဦးနှောက်ထဲမှာ ကလာပ်စည်းတွေဖွဲ့တယ်ပေါ့၊ head wiring လုပ်ရာမှာ neuron ပေါင်း ငါးထောင်စုပေါင်းပြီးတော့မှ သူတို့ကအလုပ်လုပ်တာ၊ အဲဒီ အလုပ်လုပ်တဲ့ဟာကိုတော့ သူတို့က firing ခေါ်တာ၊ ပစ်တယ်ပေါ့၊ လက်နက်ပစ်တယ်ပေါ့၊ အဲဒီပစ်တဲ့နေရာမှာ positive အင်အားတွေ ပစ်တယ်ဆိုရင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိတဲ့ nerve system တွေ အာရုံကြောတွေကို သူတို့က positive ဖြစ်တဲ့အမိန့်တွေပဲ ပေးတာတဲ့၊ ဒါ့ကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံးက လည်းပဲ relax ဖြစ်တယ်၊ သက်တောင့်သက်သာရှိတယ်၊ အဲဒီ

http://www.dhammadownload.com

အချိန်မှာ ဆုံးဖြတ်စရာရှိရင်လည်း အကြောင်းနဲ့ အကျိုးနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး ဆုံးဖြတ်တတ်တယ်တဲ့။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ လူတစ်ယောက်က စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်တယ်၊ စိတ်ညစ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီစိတ်ညစ်တဲ့စိတ်ခံစားမှု အီမိုးရှင်းက သူ့ရဲ့ဦးနှောက်ဆီကို negative information ပေးတယ်၊ negative သတင်းပဲပို့ပေးတယ်၊ စိတ်ညစ်စရာ သတင်းပဲသွားပေးတယ်၊ အဲဒီစိတ်ညစ်စရာသတင်းကို ဦးနှောက်က လည်းပဲ တစ်ခါထပ်ပြီးတော့ **ခန္ဓာ**ကိုယ်တစ်ခုလုံးကို သတင်းပို့ဖြန့်ချီတယ်၊ **ခန္ဓာ**ကိုယ်တစ်ခုလုံးက ဘာဖြစ်သွားတုန်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးတင်းသွားတယ်၊ တင်းတယ်ဆိုရင် အတွင်းမှာရှိနေတဲ့ အင်္ဂါတွေက သွေးအင်အား၊ oxygen အင်အားပိုပြီးတော့ အသုံးပြုရတာနော်၊ ဒါ့ကြောင့်အမြန်ကြီးပြေးတဲ့လူလို ခဏလေးနဲ့ ပင်ပန်းသွားနိုင်တယ်။

ပင်ပန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဘေးကအလှအပတွေ မမြင်နိုင်တော့ဘူး၊ နားကနေပြီးတော့ ကြားရတဲ့ အကြင်နာသံတွေ စေတနာအကောင်းတွေ မကြားရတော့ဘူး၊ ကြားရင်လည်းပဲ negative ဘက်ကိုပဲဆွဲယူပြီးတော့ တွေးတတ်တယ်၊ ဘာသာပြန်တတ်တယ်၊ အဲဒီလိုလုပ်တတ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ အရေးကြီးတဲ့ positive emotion ရှိဖို့လိုအပ်တယ်၊ ဒီ positive emotion က ဦးနှောက်ကို positive ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးတယ်၊ positive ဖြစ်တဲ့အပိုင်းကို သူက အလုပ်လုပ်စေတယ်၊ negative ဖြစ်တဲ့အပိုင်းကို အလုပ်မလုပ်စေဘူး၊ negative ဖြစ်တဲ့အပိုင်းကို သူက activate သွားပြီးတော့မလုပ်ဘူး၊

http://www.dhammadownload.com

အီမိုးရှင်းက positive ဖြစ်လို့ ဦးနှောက်ကလည်းပဲ positive ဖြစ်တယ်၊ ဦးနှောက်က positive ဖြစ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့ အာရုံကြောတွေ nervous system တွေ positive ဖြစ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ positive ဖြစ်တဲ့ရုပ်တရားတွေဟာ စိတ်ကို တစ်ခါ positive ပြန်ပြီးဖြစ်စေတယ်တဲ့။ အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုကြတာပေါ့။

တစ်ခါစဉ်းစားကြည့်လေ- လူတစ်ယောက် အရမ်းပင်ပန်းတယ်ဆိုရင် စိတ်ရှည်ဖို့မလွယ်နိုင်ဘူး၊ လူ့ခန္ဓာကိုယ် အရမ်းပင်ပန်းနေတဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေပြီးတော့ အင်အားတွေ အများကြီးသုံးထားတယ်၊ ရုပ်အင်အား မလုံလောက်ရင် စိတ်ကတော်တော်နဲ့ positive မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ တကယ် တရားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျမှဖြစ်တယ်၊ မဟုတ်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းတဲ့အခါ မကျန်းမာတဲ့အခါ စိတ်ညစ်တတ်တယ်။

ကလေးတွေကြည့်-သဘာဝအတိုင်းနေတတ်တဲ့ ကလေးတွေ၊ သူတို့ပင်ပန်းပြီဆိုရင် ကလေးတွေငိုတတ်တယ်၊ သူတို့ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာရော nerve တွေရော၊ ဆဲလ်တွေရော အဲဒီအချိန်မှာ negative ဖြစ်သွားပြီ၊ shut down လုပ်လိုက်တဲ့အချိန်၊ မိဘကဘာပဲပြောပြော၊ အမေက ကစားစရာ အရုပ် ဘယ်လိုပဲပေးပေး၊ ဘယ်လိုပဲ သီချင်းဆိုဆို၊ ကလေးက အဲဒါတွေကို လက်မခံနိုင်တော့ဘူး၊ receive မလုပ်နိုင်တော့ဘူး၊ **ခန္ဓာ**ကိုယ်ကပင်ပန်းတာကိုး၊ **ခန္ဓာ**ကိုယ်က ပင်ပန်းတဲ့အတွက်ကလေးက moody ဖြစ်တယ်၊ စိတ်ကိုသွားပြီးထိခိုက်တယ်၊ ကလေးက moody ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့**ခန္ဓာ**ကိုယ်က

http://www.dhammadownload.com

လည်းပဲ positive ဖြစ်တဲ့ neuron တွေ မထုတ်နိုင်ဘူးထင်တယ်၊ အလုပ်မလုပ်နိုင်ဘူး၊ အလုပ်မလုပ်စေနိုင်ဘူး၊ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ စိတ်နဲ့ရုပ်နဲ့ နှစ်ခုလုံး ဒီလိုတွဲပြီးဖြစ်ပြီဆိုရင် နောက်တစ်ခုကလည်း positive ဖြစ်တဲ့ neuron တွေမထုတ်နိုင်ဘူး၊ နောက်တစ်ခုကလည်း negative ဖြစ်ပြီဆိုရင် အခြားတစ်ခုကပါ negative ဖြစ်တယ်၊ ဒီအတိုင်းပါပဲတစ်ခုက positive ဖြစ်ပြီဆိုရင်၊ နောက်တစ်ခုကလည်း Positive ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ပိုများတယ်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာ အရှင်မြတ် ဟောထားတာက ရုပ်နဲ့စိတ်နဲ့ straw ကောက်ရိုးတံလေး ၂-ခုလိုပဲတဲ့၊ ၂-ခုစလုံးတစ်ခုနဲ့ တစ်ခုမှီပြီးတော့ ထောင်ထားတဲ့အခါကျမှ ရပ်တည်နိုင်တယ်၊ စိတ်ရော ခန္ဓာကိုယ်ရော ၂-ခုစလုံး ပျော်ရွှင်မှုကိုပေးစေတယ်၊ ၂-ခုစလုံး positive ဖြစ်တဲ့အခါကျမှ ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်မှာပေါ့၊ တချို့ကျတော့ ပျော်ရွှင်မှုလိုက်ရှာရင်းနဲ့ ဒီလောက်ပြင်းထန်တဲ့ အရက်သွားသောက်တယ်၊ ဒီလောက်ဆဲလ်တွေကိုဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ ယာဘတွေ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ သွားသုံးတယ်၊ negative emotion ဖြစ်စေတဲ့ အတင်းပြောတာတွေလုပ်တယ်၊ အတင်းပြောတတ်တဲ့အကျင့်တွေ မွေးတယ်၊ အဲဒီလမ်းကို လိုက်မယ်ဆိုရင် ပျော်ရွှင်မှုခလုတ်လား ထင်ပြီးတော့နှိပ်လိုက်တာ စိတ်ညစ်မှုခလုတ် သွားနှိပ်မိပြီးသားဖြစ်နေတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ပျော်ရွှင်မှုခလုတ်လား၊ စိတ်ညစ်မှုခလုတ်လား၊ သိ, အောင်လုပ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မပဒပါဠိတော်ထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဘာအမိန့်ရှိထားတုန်းဆိုတော့ စိတ်က အရာရာကို ဦးဆောင်ပါတယ်တဲ့၊ စိတ်က အရာရာကိုဖန်တီးတယ်၊ ဥပမာ - ဒီကနေ့မိုးရွာတယ်၊ မိုးရွာတဲ့နေ့ negative ဖြစ်လား၊ စိတ်ရဲ့အထင်ပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်၊ မိုးရွာတာကိုကခုန်ပြီးတော့ မိုးကိုကြိုဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအများကြီးရှိတယ်၊ မိုးရွာလို့ စိတ်ညစ်တဲ့သူတွေလည်းရှိတယ်၊ ဆိုလိုတာက မိုးအပေါ်မှာမူမတည်ဘူး၊ စိတ်အပေါ်မှာ မူတည်တယ်၊ **"မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ မနောသေဋ္ဌာ မနောမယာ"**တဲ့။

ပျော်ရွှင်မှုခလုတ်လေးတွေ အများကြီး ရှိချင်ရှိမယ်။ ဥပမာ - စား ဝတ် နေ ရေး ကျန်းမာရေးဆိုတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အရာ ၄-ခုကို ဘဝရဲ့မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ပြောထားတယ်၊ စားစရာမပြည့်စုံဘူးဆိုရင် စိတ်ညစ်ဖို့များတယ်၊ ဝတ်စရာအပြည့်အစုံမရှိဘူးဆိုရင် စိတ်ညစ်ဖို့များတယ်၊ နေထိုင်စရာ အပြည့်အစုံမရှိဘူးဆိုရင် စိတ်ညစ်စရာများတယ်၊ ကျန်းမာရေးအတွက်နေမကောင်းတဲ့အခါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြုစုဖို့အတွက် အကူအညီမရနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒါကလည်းပဲ စိတ်ညစ်စရာတွေဖြစ်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ဒါတွေဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း အခြေခံတွေ၊ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာမှုခလုတ်တွေပဲ၊ စာစကားကတော့ အထောက်အပံ့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းလေးပါး ခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရား အမိန့်ရှိသေးတယ်၊ **မင်္ဂလ**သုတ်ထဲမှာ **"အသေဝနာစ ဗာလာနံ၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ** - လူမိုက်ကိုမပေါင်းနဲ့၊ ပညာရှိကိုပေါင်း" လူမိုက်ပေါင်းမိရင် စိတ်ညစ်စရာ

http://www.dhammadownload.com

ခလုတ်သွားနှိပ်မိတာနဲ့အတူတူပဲ၊ ပညာရှိပေါင်းပါ ဆိုတော့ ပညာရှိပေါင်းမိရင် ရေရှည်မှာ စိတ်ချမ်းသာစရာခလုတ်နှိပ်မိတာပဲ၊ အဲဒီလိုခလုတ်တွေအများကြီး မြတ်စွာဘုရားကဟောထားတယ်၊ မှန်ကန်တဲ့အရပ် **ပတိရူပဒေသဝါသ** ဆိုတာပါသေးတယ်၊ လူလည်း မှန်ရမယ်၊ နေရာလည်း မှန်ရမယ်၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီခလုတ်တွေ အားလုံးကိုခြုံလိုက်ရင် main ခလုတ်ကဘယ်မှာရှိတုန်း၊ စိတ်ထဲမှာရှိတယ်တဲ့၊ **မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာ** စိတ်မထားတတ်ဘူးဆိုရင် ဘာပဲလုပ်လုပ် လိုက်လာတဲ့အကျိုးတွေဟာ negative ဖြစ်တယ်၊ ဆိုးကျိုးဖြစ်တယ်၊ ဘာနဲ့တူတုန်းဆိုတော့ **"စက္ကံ ဝ ဝဟတော ပဒံ"** နွားလှည်းဘီးက နွားရဲ့နောက်ကို အမြဲတမ်း လိုက်သလိုပဲ Negative emotion နဲ့ Negative attitude ရဲ့နောက်ကိုလည်းပဲ စိတ်ညစ်မှုက အမြဲတမ်းလိုက်နေတယ်။

နောက်တစ်ခုက စိတ်မထားတတ်တာကို **"အယောနိသော မနသိကာရ"**ခေါ်တယ်၊ unskillful mind ခေါ်တာပေါ့၊ စိတ်က skill မဖြစ်ဘူး၊ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ကျွမ်းကျင်မှုမရှိဘူး၊ ကောင်းတဲ့ဟာကိုလည်းပဲ အကောင်းလို့ မမြင်တတ်ဘူး၊ အကောင်းမှန်း မမြင်တတ်ဘူး၊ မကောင်းတဲ့ဟာ ဆိုရင်တော့ ပြောမနေနဲ့၊ မကောင်းတဲ့ဟာကို ပိုပြီးတော့ မကောင်းအောင်ချဲ့တတ်တယ်၊ မကောင်းတဲ့ဟာကို ကောင်းအောင်မြင်ပြီးတော့ မကြည့်တတ်ဘူး၊ အဲဒါကို "unskillful outlook, unskillful attitude * **အယောနိသော မနသိကာရ**"ခေါ်တယ်၊ မသင့်လျော်၊ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်မှုမှာ မကျွမ်းကျင်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

အကျင့်ပေါ့၊ **'အယောနိသော မနသိကာရ'**က စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်**ဒုက္ခ** အားလုံးရဲ့အခြေခံပါပဲ ။

နေရာတိုင်းမှာ စိတ်ချမ်းသာအောင်ကြည့်တတ် စိတ်ထားတတ်တာကိုတော့ **"ယောနိသော မနသိကာရ"**လို့ ခေါ်တယ်၊ ကောင်းတာတွေ ရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီကောင်းတာတွေကို မြင်တယ်၊ ဒီနေ့ **ဓမ္မ**ဒေါင်းလုဒ် မိသားစုကနေပြီးတော့ စင်္ကာပူမှာ ကျေးဇူးပြုပြီး အကျိုးဆောင်ပေးတဲ့အတွက်ကြောင့်မို့လို့ အင်တာနက်ပေါ်မှာ တစ်ခါတည်း တရားနာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိတယ်၊ ရန်ကုန်မြို့က ဇမ္ဗူသီရိဓမ္မာရုံကြီးမှာ တရားနာရတဲ့**ဓမ္မ**ပရိသတ်တွေလည်း ရှိတယ်၊ ဒါတွေကိုကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ **ပီတိ**ဖြစ်တယ်၊ **အနုမောဒနာ**ဖြစ်တယ်၊ ရန်ကုန်ဇမ္ဗူသီရိ**ဓမ္မာ**ရုံထဲမှာလည်း ဆရာတော်မကြွနိုင်ပေမဲ့ စင်္ကာပူကနေပြီးတော့ တရားဟောပေးမယ်ဆိုတော့ စိတ်မပျက်အားမလျော့ဘဲ **ဓမ္မာ**ရုံပြည့်အောင် တရားနာပရိသတ်တွေလည်းပဲ ကြိုးကြိုးစားစားလာကြတယ်၊ အဲဒါကိုကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ **ပီတိ** ဖြစ်နေတာ၊ တရားနာပရိသတ်က မပင်ပန်းဘူး မညောင်းဘူးဆိုရင် ဘုန်းကြီးတော့ ဆက်ပြီးတော့ဟောချင်တယ်၊ အားနာလို့ တအောင့်နေဆို ပြီးတော့မယ်။

ဒီတရားပွဲ မဖျက်ရအောင် ဒီလိုဝိုင်းဝန်းပြီးတော့ ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ တရားအလှူရှင်၊ နောက်ပြီးတော့ မော်လမြိုင်တောင်ပေါက်ကျောင်း ဆရာတော် အရှင်ဝိစိတ္တာဘိပါလဦးဆောင်တဲ့ အောက်စဖို့ဒ်ဗုဒ္ဓဝိဟာရ(ရန်ကုန်)ရဲ့ သံဃာတော်တွေနဲ့ ဝေယျာဝစ္စပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အမျိုးသားစာကြည့်တိုက်နှင့် တက္ကသိုလ်များ ဗဟိုစာကြည့်တိုက်မှ ဆရာ၊ ဆရာမကြီးတွေ၊

http://www.dhammadownload.com

ဒကာတွေ ဒကာမတွေ၊ အဲဒါကိုကြည့်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးက စိတ်ထဲမှာ **မုဒိတာ**ဖြစ်တယ်၊ **ပီတိ**ဖြစ်တယ်၊ ခြေထောက်နာလို့ နာမှန်းတောင် သတိမထားမိဘူး၊ အဲဒီတော့ **'ယောနိသောမနသိကာရ'** ဒါထားတတ်တယ်ဆိုရင် ကောင်းတာတွေပဲမြင်တယ်၊ မကောင်းတာရှိနေရင်လည်း အဲဒီမကောင်းတာ ထပ်ပြီးတော့ ပွားမလာအောင် multiply မဖြစ်အောင် ထားတတ်တဲ့ အကျင့်လေး လုပ်ထားရမယ်၊ အဲဒီလိုအကျင့်လေးရှိထားရင် အဲဒါကိုပဲ **'ယောနိသော မနသိကာရ'**လို့ခေါ်ပါတယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် positive ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းတတ်တယ်တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက မိန့်တော်မူတယ်၊ **ယောနိသော မနသိကာရ**-Positive attitude မရှိဘူးဆိုရင် ဘာကုသိုလ်မှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးတဲ့၊ အကောင်းမှန်သမျှ **ယောနိသောမနသိကာရ**ကို အခြေခံတယ်၊ ဒါကြောင့် **ယောနိသောမနသိကာရ** ရှိတယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာမှုက ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့အရိပ်နဲ့တူတယ်တဲ့၊ ဘယ်ပဲသွားသွား ဒီအရိပ်က ကိုယ်နဲ့အမြဲတမ်း မခွဲမခွာရှိတယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာမှုက ကိုယ်နဲ့အမြဲတမ်းရှိတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်မှာ စိတ်ချမ်းသာမှုရဲ့ ခလုတ်ရရှိထားလို့၊ ဒီစိတ်ချမ်းသာမှုရဲ့ခလုတ်ကို စကားတစ်လုံးထဲနဲ့ မှတ်မိအောင်ပြောမယ်ဆိုရင် Positive Emotion ပေါ့၊ Positive ဖြစ်တဲ့စိတ်ခံစားမှု၊ Positive ဖြစ်တဲ့စိတ်ထားတတ်မှု၊ **'ယောနိသောမနသိကာရ'** ပါတာလေးပဲ။

http://www.dhammadownload.com

'ယောနိသောမနသိကာရ'ရှိတယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ချမ်းသာမှုရဲ့ခလုတ် မိမိရဲ့လက်ထဲမှာရှိပါပြီတဲ့၊ မိမိဝယ်ထားတဲ့ လက်ကိုင်အိတ် ဘယ်သူကလာပြီးတော့ ချီးမွမ်းတာ မချီးမွမ်းတာ ကိစ္စမရှိဘူး၊ ဒီနေ့ဝတ်ဆင်လာတဲ့ အဝတ်အစား ဘယ်သူက လာပြီးတော့ ချီးမွမ်းတာ မချီးမွမ်းတာ ကိစ္စမရှိတော့ဘူး၊ complement ပေးတာ မပေးတာကိစ္စမရှိဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သူတို့ရဲ့လက်ထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုခလုတ်ကို အပ်နှံ မထားလို့၊ ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုခလုတ်က ကိုယ့်ရဲ့လက်ထဲမှာ ရှိနေလို့၊ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် **"ယောနိသောမနသိကာရ"** ဆိုတဲ့ "Positive thinking, positive emotion" ရှိလို့။

ဒီနေ့တရား အကျဉ်းချုပ်မယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာအောင် စိတ်ထားတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကလည်း အကောင်းဘက်ကို ပြောင်းလဲသွားတယ်၊ **စိတ္တဇ**ရုပ်ဆိုတာ ရှိတယ်၊ စိတ်ကဖြစ်စေတဲ့ရုပ်၊ စိတ်ကိုအားကိုးပြီးတော့ စိတ်ကိုမှီတည်ပြီးတော့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်တဲ့ရုပ်ရှိတယ်၊ စိတ်က ကုသိုလ်စိတ်ဆိုရင် ဒီရုပ်ကလည်းပဲ ပျော်ရွှင်တဲ့ရုပ် ဖြစ်သွားတယ်တဲ့၊ ရုပ်တရား ကိုယ်တိုင်ကတော့ **ကုသိုလ်-အကုသိုလ်**မဟုတ်ဘူး၊ **ကုသိုလ်**လည်း မဟုတ်ဘူး၊ **အကုသိုလ်**လည်း မဟုတ်ဘူး၊ **ကုသိုလ် အကုသိုလ်**ရဲ့ **ဩဇာ**သက်ရောက်မှုပဲ သူ့အပေါ်မှာ ရှိတယ်၊ အဲဒါကိုပဲ **စိတ္တဇ**ရုပ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဒါကိုပဲ ခုခေတ်အနောက်တိုင်း ဦးနှောက်ပညာရှင်တွေ၊ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက သုတေသနလုပ်ထားတယ်၊ စိတ်က

http://www.dhammadownload.com

positive ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်က positive ဖြစ်တယ်၊ စိတ်က နာမ်တရား၊ ဦးနှောက်က ရုပ်တရား၊ positive ဖြစ်တဲ့ နာမ်တရားက ရုပ်တရားကို positive ဖြစ်စေတယ်၊ နောက်ပိုင်း အချိန်များများရတဲ့အခါကျမှ ဒါကို ပဋ္ဌာန်းတရားတော်နဲ့ ဆက်ပြီးဟောမယ်၊ ဒါကို **အာရမ္မဏပစ္စည်း**တို့ **ပကတူပ-နိဿယပစ္စည်း**တို့နဲ့ ဆက်ပြီးတော့ဟောလို့ရတယ်၊ ဒီနေ့တော့ အခြေခံအနေနဲ့ ဘာပြောချင်တုန်းဆိုတော့ စိတ်က positive ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ရုပ်ကလည်း positive ဖြစ်သွားတယ်၊ ရုပ်က positive ဖြစ်သွားရင် စိတ်ကိုတစ်ခါပြန်ပြီးတော့ positive ဖြစ်စေတယ်၊ စိတ်ကချမ်းသာရင် ရုပ်ကိုချမ်းသာစေတယ်၊ ရုပ်-ကချမ်းသာရင် စိတ်ကိုပြန်ပြီးတော့ ချမ်းသာစေတယ်၊ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အကြောင်းနဲ့အကျိုး အဲဒီလိုဆက်စပ်နေတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီအထဲမှာ အရေးကြီးတဲ့ပျော်ရွှင်ခြင်းရဲ့ main ခလုတ်-'**ယောနိသောမနသိကာရ** - အရာရာတိုင်းကို အကောင်းနဲ့မြင်တတ်ပါစေ ကြည့်တတ်ပါစေ'ဆိုတဲ့ မြတ်စွာ-ဘုရားရဲ့တရားတော်အတိုင်း အဲဒီ '**ယောနိသော မနသိကာရ**' ဟာ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ခလုတ်ဖြစ်ပါတယ်၊ အဲဒီခလုတ်မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ မရှိသေးဘူးဆိုရင် ရှိအောင်ရယူထားပါ၊ ရှိအောင်လုပ်ထားပါ၊ မရှိသေးဘူးဆိုရင် ခလုတ်ရှိတဲ့သူတွေဆီမှာပဲ ကိုယ်ကသွားအားကိုးပြီးတော့ သူတို့နှာခေါင်းနဲ့ ကိုယ်က အသက်ရှူရတတ်တယ်, သူများနှာခေါင်းနဲ့ အသက်ရှူရတာ ဘယ်ဝ,မှာတုန်း၊ ဒါကြောင့် ရန်ကုန်မြို့က ဇမ္ဗူသီရိဓမ္မာရုံမှာ တရားနာနေကြတဲ့ ဒကာကြီး ဦးမြင့်ဦး + ဒါယိကာမကြီး ဒေါ်စန်းစန်း အမှူးပြုတဲ့

http://www.dhammadownload.com

တရားနာပရိသတ်များအားလုံး၊ **ဓမ္မ**ဒေါင်းလုဒ်က နေ့တစ်ဆင့် တရားနာကြတဲ့ ရပ်နီးရပ်ဝေး တရားနာကြတဲ့ **ဓမ္မ**ပရိသတ်များ အားလုံး "**ယောနိသောမနသိကာရ** * positive thinking" ဆိုတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုရဲ့ခလုတ် ပိုင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြပါစေ ပိုင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း ပိုင်ဆိုင်နိုင်အောင်လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားတော်မြတ်ကိုလည်းပဲ လွယ်ကူစွာ လျင်မြန်စွာ ထိရောက်စွာ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြ ပါစေကုန်သတည်း။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ချမ်းသာမှု ဘယ်မှာရှိသလဲ

Where Is Happiness ?

စိတ်ချမ်းသာမှုဘယ်မှာရှိသလဲ Where is Happiness ဆိုတဲ့တရားလေး မိနစ် ၄၀ ၄၅-မိနစ်လောက် လိုရင်း တိုကျဉ်း အင်္ဂလိပ်-မြန်မာနှစ်ဘာသာနဲ့ ဟောကြားပေးဖို့ ရည်မှန်းထား ပါတယ်။

ပါးစပ်က ဖွင့်မပြောရင်သာရှိမယ်၊ လူသားအားလုံးရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရှာဖွေနေတာ ချည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မူလတန်း တစ်တန်း နှစ်တန်း သုံးတန်းကို စာမေးပွဲအောင်ဖို့ လုပ်နေတဲ့ ကလေးငယ်လေး၊ ဒါကလည်း သူတို့ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်နေကြတာ၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရှာနေကြတာပါပဲ၊ ပါးစပ်က ထုတ်မပြောရင်သာရှိမယ်၊ ဒါ-ကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှုလို့ ထင်တဲ့အရာလေးတွေနဲ့ တွေ့တဲ့ အခါမှာ သူတို့ကခုန်ပေါက်မြူးတူးလို့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု exciting ဖြစ်တယ်ခေါ်တာပေါ့၊ စိတ်လှုပ်ရှားတယ်၊ စိတ်တက်ကြွတယ်၊ ကြီးလာတဲ့အခါကျတော့ ဒီလိုပဲ တစ်တန်းကြီးလာတယ်၊ သုံး တန်းအောင်ပြီးတော့ လေးတန်းတက်၊ လေးတန်းအောင်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

တော့ငါးတန်းတက်၊ အတန်းတွေအောင်ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်မှုလေး ရကြတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီပျော်ရွှင်မှုလေးက expired date ရှိတယ်၊ သက်တမ်းကုန်ဆုံးနိုင်တယ်၊ တချို့ဆိုရင် နာရီပိုင်းပဲ ခံတယ်၊ တချို့ဆိုရင် တစ်ရက်၊ တချို့ဆိုရင် တစ်လ၊ နှစ်လ၊ တစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ် ဒီလို ခံတယ်၊ ပြီးရင်လေးတန်းအတွက် ပူရတာနဲ့ သုံးတန်းအတွက် ဝမ်းသာရတဲ့ဟာလေး ပျောက်ဆုံးသွားတယ်၊ ပျော်ရွှင်မှုကို အကြာကြီး မခံစားလိုက်ရဘူး။

ဒီလိုပဲ ကလေးငယ်လေးတွေ အသက် ၆-နှစ်ကလေးဆိုရင် သူက အသက် ၆-နှစ်နဲ့ ရာနှုန်းပြည့်စိတ်ချမ်းသာတယ် စိတ်ချမ်းသာမှု ရှိတယ်ဆိုတာတွေ့ရခဲတယ်၊ အသက် ၆-နှစ်ကလေးငယ်လေးတွေဟာ အသက် ၇-နှစ်ပြည့်ဖို့ မစောင့်နိုင်ဘူး၊ ၇-နှစ် အရမ်းပြည့်ချင်တယ်၊ ၇-နှစ်ပြည့်ပြန်တော့လည်း သူက ၇-နှစ်နဲ့ မပျော်နိုင်သေးဘူး၊ ၈-နှစ်ဖြစ်ချင်တယ်၊ ၈-နှစ်ကလေးလေးက ၉-နှစ်ဖြစ်ချင်နေတယ်၊ ဒီတိုင်းအပေါ်ယံကြည့်ရင်တော့ ကလေးတွေ တော်တော်ပျော်တယ် ထင်ရတယ်၊ **ပစ္စုပ္ပန်**မှာ မပျော်နိုင်တဲ့ ဉာဉ်က အဲဒီကတည်းကရှိနေတာပဲ။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် အနာဂတ်အတွက် တွေးရင်းနဲ့ အနာဂတ်ကို မျှော်ကိုးရင်းနဲ့ အနာဂတ်အတွက် စိုးရိမ်ရင်းနဲ့ အနာဂတ်ကို တောင့်တရင်းနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု အနာဂတ်မှာပဲရှိတယ်လို့ မသိစိတ်က ဒီလိုပဲယူဆမျှော်လင့်ထားတယ်၊ မရောက်သေးတဲ့အနာဂတ်က လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ထက် potential ပိုများနေသယောင် ပိုတောက်ပမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ မသိစိတ်ထဲမှာ ကြီးစိုးနေကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီလိုနဲ့ ၁၀-တန်း ရောက်ပြီး တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းတွေ University entrance ရောက်၊ ၁၀-တန်း အောင်ရင်၊ A-Level အောင်ရင်၊ America က စနစ်ဆိုလည်း ၁၂-တန်း အောင်ရင် ဒါ ဘဝကြီးပြည့်စုံသွားမယ်၊ ဒီလိုပဲ ထင်ခဲ့ကြတယ်၊ အောင်လည်းအောင်သွားရော တက္ကသိုလ် မဝင်ရသေးခင်မှာ နိုဝင်ဘာလ ဒီဇင်ဘာလလောက်ဆိုရင် အင်္ဂလန်မှာ ကလေး-လေးတွေက သူတို့လျှောက်ထားတဲ့ တက္ကသိုလ်တွေမှာ Offer ရ-မရ၊ ဝင်ခွင့်ရ-မရ၊ အဲဒါလေးတွေအတွက် အရမ်းစိတ်ဖိစီးမှုသောက anxiety ဖြစ်တယ်၊ ကလေးတွေက အင်မတန်တော်တဲ့ကလေးတွေပါ၊ Scholarship နဲ့အင်္ဂလန်ရောက်သွားကြတာ၊ အာရှကလေးတွေလည်း အများကြီးပါတယ်၊ သူတို့ကို မေးကြည့်တယ်၊ သားတို့သမီးတို့ ဒီမှာ Scholarship ရထားတယ်၊ Scholarship နဲ့ Oxford မှာ အထက်တန်းကျောင်းလာတက်ရတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုရသလားပေါ့၊ သူတို့ကို ကြည့်ရတာ အဲဒီစိတ်ချမ်းသာ သူတို့မရနိုင်လောက်ဘူး၊ ဘာလို့ မရနိုင်တာလဲဆိုတော့ Your mind is always one step ahead. စိတ်ကအမြဲတမ်းပဲ ရှေ့တစ်လှမ်းကြိုရောက်နေတယ်၊ ဒီ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ မနေနိုင်ဘူး၊ ဒီလိုနဲ့ပဲ ၁၀-တန်း၊ ဘယ်လောက် ပျော်စရာကောင်းလဲဆိုတာကို ၁၀-တန်းအောင်ပြီးမှ ပြန် တွေးပြီးတော့ အတိတ်ကိုစမြုံ့ပြန်ကြရတာလေ၊ ဒါက ကလေးတွေ ဖြစ်နေကြတာပါ၊ ကျောင်းသူ ကျောင်းသား အရွယ်လေးတွေပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလိုပဲ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် တက္ကသိုလ်တက်ခဲ့တယ်၊ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားဘဝမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ စာမေးပွဲ မဖြေခင် စာမေးပွဲအတွက်ပြင်ဆင်၊ ဒီစာမေးပွဲတစ်ခု ပြီးပြီဆို ရင်တော့ ဘဝမှာ ဘာမှမလိုတော့မယ့်အတိုင်းပဲ စိတ်ထဲမှာ အဲဒီလိုပဲထင်ခဲ့တယ်၊ အဲဒီလိုနဲ့ မာစတာဘွဲ့ပြီးအောင်လုပ်ခဲ့ တယ်၊ မာစတာပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာအရမ်းဝမ်းသာတယ်၊ လမ်း လျှောက်ရတာ ခြေထောက်တောင်မှ မြေကြီးကိုသိပ်မထိချင်ဘူး ဒါပေမဲ့အဲဒီပျော်ရွှင်မှုက Flitting Pleasure တဒင်္ဂကျေနပ်မှု ဆိုရုံလောက်ပဲ၊ စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်တဲ့ဟာ အကြာကြီးမခံဘူး၊ နောက်ပြန်လှည့် စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါ မာစတာဘွဲ့မရခင်က အနေအထားနဲ့ အခုရပြီးတဲ့အနေအထား ဗဟုသုတက ဘာမှ သိပ်မကွာသေးဘူးလို့ ထင်မိပြန်ရော၊ ပြန်ထင်မိတော့ နောက် တစ်ခါ မာစတာဘွဲ့တစ်ခုထပ်လုပ်၊ မာစတာနှစ်ခုရရင်တော့ လုံးဝဘဝကြီးပြောင်းလဲသွားမယ်လို့ အဲလိုထင်ပြီးတော့ တစ်ခါ ထပ်လုပ်တယ်၊ ဒုတိယမာစတာဘွဲ့ ထပ်ရပြီးတော့လည်း သိပ် မထူးသေးဘူး ထင်နေတုန်းပဲ၊ ဒါနဲ့နောက်တစ်ခု ထပ်လုပ်၊ သုံးခုလုပ်တယ်၊ အောင်မြင်တယ်၊ ဘာမှမထူးသေးဘူး၊ ဒီလိုနဲ့ ဆက်တွေးတာ၊ Ph.D ရရင်တော့ အရမ်းပြည့်စုံမှာပဲလို့ဆိုပြီး တော်တော်ကြိုးစားလိုက်ရတယ်၊ ရပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာဘယ်လို ဖြစ်သွားလဲမသိဘူး၊ အရမ်းကြီး ပျော်တယ် မခံစားရပါဘူး၊ အဲဒါနဲ့ ဒကာတွေကိုပြောတယ်၊ ဘုန်းကြီးဘွဲ့ရှေ့မှာ ဒေါက်တာ မတပ်ဘူး၊ မတပ်ချင်ဘူးလို့ပြောတော့ ကျောင်းဒကာတွေတချို့ နဲ့ ငြင်းရပြန်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဆိုလိုချင်တာက စိတ်ချမ်းသာမှုဘယ်မှာတုန်း ? အဝတ်အစားမှာလား? အဝတ်အစားကောင်းမှာလား ? တစ်နေ့ကိုလဲ လိုက်ရတာ ဘယ်နှစ်ကြိမ်၊ မင်္ဂလာဆောင်သွားမယ်ဆိုရင် တစ်စုံ၊ တရားလာနာမယ်ဆိုရင် တစ်စုံ၊ အိမ်မှာဆို နောက်တစ်စုံ၊ ဈေးသွားဝယ်မယ်ဆို တစ်စုံ၊ လဲလိုက်ရတဲ့ အဝတ်အစားတွေ၊ အဲဒီ အဝတ်အစားလေးကို သွားပြီးတော့ ဝယ်တဲ့အချိန် ဆိုင်ထဲမှာရှိနေတုန်း လက်ထဲကိုင်ကြည့်နေတဲ့အချိန် အဲဒီအချိန်မှာလေ ကိုယ်စကားလုံးတွေနဲ့ မစီကုံး မပြောတဲ့ မျှော်လင့်ချက်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတဲ့အချက်ကဘာလဲဆိုရင် စိတ်ချမ်း-သာမှုက ဒီအဝတ်အစားထဲမှာ ရှိတယ်ပေါ့၊ အဝတ်အစားတင်မဟုတ်ဘူး၊ လွယ်အိတ် handbag တွေရွေးလိုက်ရတာ၊ တချို့ဆိုရင် ဘယ် brand ဘယ်တံဆိပ်မှ၊ ဒီတော့အဲဒီ handbag မရသေးခင် မသိစိတ်ထဲမှာထင်ထားတာ မျှော်လင့်ထားတာက စိတ်ချမ်းသာမှု Happiness ကအဲဒီ hangbag မှာ ရှိတယ်ပေါ့၊ အဲဒါနဲ့ ဝယ်လိုက်တယ်၊ ဝယ်လည်းပြီးရော ရလည်းရရော exciting ဖြစ်ပြီးတော့ အဲဒါလေး ပိုက်ပြီးတော့အိမ်ပြန်လာတယ်၊ Happiness ကို တစ်နေကုန် လိုက်ရှာခဲ့တာနော်၊ တစ်ဆိုင်ဝင် တစ်ဆိုင်ထွက်၊ ကိုင်ကြည့်တယ်၊ ချတယ်၊ ဖွင့်ကြည့်လိုက်၊ ချလိုက်နဲ့ အကြိမ်ကြိမ်၊ ဝယ်ဖြစ်တော့တစ်ခု၊ ဝယ်ပြီးတော့ အိမ်ပြန်လာတယ်၊ အဲဒါလေးကိုင်ပြီး ကြည့်ပြီးတော့ စိတ်သာယာနေတယ်၊ စိတ်ထဲမှာလည်း secure ဖြစ်သွားတယ်၊ လုံခြုံမှုရှိတယ်လို့ ထင်သွားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါနဲ့ အဲဒီလုံခြုံမှုရှိတယ်ဆိုတဲ့ဟာ တကယ်လုံခြုံမှုရှိရဲ့လား၊ တကယ်စိတ်ချမ်းသာရဲ့လား၊ အသိစိတ် သတိအခြေခံစိတ်နဲ့ ပြန်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါကျတော့ - ဥပမာ အဲဒီ Handbag လေး ကိုင်ပြီးတော့ ဈေးသွားရင် သွားမယ်၊ Supermarket သွားရင်သွားမယ်၊ မင်္ဂလာဆောင် သွားရင် သွားမယ်၊ Social Function ပွဲအခမ်းအနားတစ်ခု သွားရင် သွားမယ်၊ သွားလည်းပြီးရော၊ နောက်တစ်နေ့ အဲဒီနေရာကို ဆက်သွားရမယ်ဆိုရင် အဲဒီ Handbag မကိုင်ချင်တော့ဘူး၊ တကယ်လို့ Function က နှစ်ရက်ကြာမယ်ဆိုရင် Handbag တစ်လုံးတည်းနဲ့ နှစ်ရက်ဆက်တိုက် မသွားချင်တော့ဘူး၊ အဝတ်အစားလည်းပဲ အဲဒီအဝတ်အစားကို နှစ်ရက်ဆက်တိုက် ဝတ်မသွားနိုင်ဘူး၊ ဆိုကြပါစို့- ကဲ လျှော်ရမယ်လား၊ ကိစ္စမရှိဘူး၊ လျှော်ရမယ်လား၊ မဟုတ်ရင်လည်း ဆင်တူသွားဝယ်၊ နှစ်ရက်ဆက်တိုက် ဒီအဆင်ဝတ်သွားမလား၊ တကယ်တော့ မဝတ်ချင်ဘူး၊ Social rules တွေ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ ရှိတဲ့အခါမှ၊ ဒီအရောင်ဒီယူနီဖောင်း မဝတ်မနေရ၊ ဆင်တူတွေဝတ်ရမယ်ဆိုတဲ့အခါကျမှ လူတွေက ဝတ်ကြတာ၊ ပုံမှန် ဒီအတိုင်းဆိုရင် တစ်ရောင် တစ်ဆင်တည်းကို နှစ်ရက်ဆက်တိုက် မဝတ်ကြဘူး။

ဒါနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ပေးတယ်ဆိုတဲ့ အဝတ်အစား လှလှလေး၊ ဈေးကြီးကြီး အဝတ်အစားနဲ့ တစ်ရက်ပဲခံတယ်၊ သူပေးတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုက တစ်ရက်ပဲခံတယ်၊ Handbag လက်ကိုင်အိတ်တွေ၊ တချို့အိမ်မှာ ထားစရာနေရာ မရှိဘူး၊

http://www.dhammadownload.com

ဝယ်လိုက်ကြတာလေ၊ တချို့အိမ်တွေမှာ ထားဖို့နေရာ ကျဉ်းသွားလို့ ဘုရားခန်းထဲတောင် ရောက်သွားတယ်၊ ဘီဒိုတွေထဲမှာထားထားတာ ပြည့်နေတာပဲ၊ အဲဒီ handbag တွေ ဒီလောက်များပေမယ့် ဘယ်တစ်ခုကမှ စိတ်ချမ်းသာမှု သိပ်မပေးနိုင်တော့ဘူး၊ စိတ်ချမ်းသာမှုက ဘယ် handbag ထဲမှာရှိတုန်း၊ ဒီ brand ထဲမှာရှိလား၊ ဟို brand ထဲမှာရှိလား၊ ရှိလိုရှိငြား သွားရှာကြည့်တယ်၊ မတွေ့ပါဘူး။

မတွေ့လို့ နောက်တစ်ခုထပ်ဝယ်ရတာ၊ ကိုယ့်လက်ထဲမရောက်သေးခင် အဲဒီပစ္စည်းတွေထဲမှာ happiness ဆိုတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိတယ်လို့ ကိုယ်ကထင်ခဲ့တာ၊ အဲဒါနဲ့ အသစ်ထပ်ဝယ်တယ်၊ ရောင်းတဲ့ကုမ္ပဏီတွေအတွက်တော့ ကောင်းချင်ကောင်းမှာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ handbag ထဲမှာ အဲဒီပစ္စည်းအသစ်ထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုလိုက်ရှာနေလိုက်တာ၊ တွေ့လိုတွေ့ငြားနဲ့ မတွေ့လို့ နောက်အသစ်တစ်ခု ထပ်ထပ်ရှာတာလေ၊ အဲဒါလည်းပဲ စိတ်ချမ်းသာမှုက ခဏလေးပဲတွေ့တယ် Flitting Pleasure ဆိုတာ တဒင်္ဂတစ်ခဏတာပဲ တည်ရှိတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုပါ၊ အမှန်မှာတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုလို့တောင် မခေါ်နိုင်ဘူး၊ စိတ်ကျေနပ်သာယာမှု၊ အဲဒီ satisfaction-စိတ်ကျေနပ်သာယာမှု ပျက်ပြယ်သွားတော့ နောက်တစ်ခု ထပ်ရှာပြန်တယ်၊ ရှာပုံတော်ကတော့ မပြီးနိုင်ဘူး။

တချို့ကျတော့ အစားအသောက်ပါ၊ အစားအသောက်ထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိတယ်လို့ မသိစိတ်က ဒီလိုထင်နေတာ၊ အကောင်းဆုံးအစားအသောက်ကို ဝယ်စားပါ၊ ကြိုက်တဲ့နိုင်ငံ

http://www.dhammadownload.com

ကနေ မှာစားပါ၊ ကြိုက်တဲ့ဆိုင်ကနေစား၊ ကိုယ်အရမ်းကြိုက်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အစားအစာ၊ ဈေးကြီးပေးပြီးတော့ ဝယ်စားရမှ Exciting ဖြစ်တယ်၊ Restaurant သွားတဲ့အခါမျိုးမှာ ကျကျနန ပြင်ဆင်သွားတယ်၊ အဲဒီမှာများ happiness ရှိလားဆိုပြီးတော့ပေ့ါ၊ အဲဒီ အစားအသောက်ကို သွားစားတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ exciting ဖြစ်တယ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားတယ်၊ ဒါပေမဲ့ကိုယ်စားနေတဲ့ အဲဒီအစားအစာ နှစ်ထပ်ဆက်ပြီးတော့ စားနိုင်မလား၊ သိပ်မစားနိုင်ကြပါဘူး၊ နှစ်ရက်မပြောနဲ့ နှစ်ထပ်ဆက်စားဖို့တောင် သိပ်ခဲယဉ်းပါတယ်၊ ဒီအစားအစာက အရသာရော အာဟာရရော မပြောင်းလဲသေးဘူးနော်၊ European အစားအစာ Spaggati အီတလီခေါက်ဆွဲ ကြိုက်သလား၊ Maxican အစားအစာ ကြိုက်သလား၊ တရုတ်အစားအစာ ကြိုက်သလား၊ ယိုးဒယား အစားအစာ ကြိုက်သလား၊ မြန်မာ အစားအစာ ကြိုက်သလား၊ ဘာကြိုက်တုန်း၊ အဲဒါမှာစား၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အစားအသောက်ကို နှစ်ထပ်သုံးထပ် ဆက်တိုက် လူအများစုက မစားနိုင်ဘူး၊ နှစ်ရက်သုံးရက် မပြောနဲ့၊ နှစ်ပတ် သုံးပတ် မပြောနဲ့။

ဒါဖြင့် အဲဒီအစားအသောက်ထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိတယ် ထင်ပြီးတော့လေ Happiness ကို လိုက်ရှာတဲ့အနေနဲ့ အဲဒီ အစားအသောက်ကို သွားစားတယ်၊ **ခန္ဓာ**ကိုယ် အာဟာရ အတွက် သက်သက်စားတာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်အာဟာရအတွက် လည်း မဟုတ်ဘူး၊ **ခန္ဓာ**ကိုယ်ကျန်းမာဖို့အတွက်လည်း မစား

http://www.dhammadownload.com

ဘူး၊ ဒီနေရာမှာ eating purpose စားသောက်တဲ့ ရည်ရွယ်-ချက် တစ်ချက်လွဲနေတယ်။

နောက်တစ်ချက်က အဲဒီအစားအသောက်ထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာမှု လိုက်ရှာတာ၊ အစားအသောက်တိုင်းကို တစ်ဆက်ထဲ စားလို့မရဘူး၊ ငြီးငွေ့လာတယ်၊ ငြီးငွေ့လာတာ အစားအသောက်က ပြောင်းသွားလို့လားဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ စားတဲ့သူက ပြောင်းလဲသွားတာ၊ ကိုယ့်စိတ်က ပြောင်းလဲတာ၊ Your positive emotion about the food has changed; So has your attitude to the food. This leads to a change in the way you relate to the food. အစားအသောက်ကို ကိုယ်ကဆက်ဆံပုံဆက်ဆံနည်း သဘောထားအမြင် ပြောင်းသွားတာ၊ အဲဒီအစားအစာပေါ်မှာ အမြင်ပြောင်းလို့၊ အမြင်ပြောင်းတာက emotion ပြောင်းသွားလို့၊ ဒီလိုပြောင်းသွားလို့ ဟင်းအမယ် မထပ်အောင် ကြိုးစားကြရတာနော်။

ဘုန်းကြီး Europe မှာ တရားစခန်းတွေ တစ်နှစ်ကို တော်တော်များများ လုပ်ဖြစ်တယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါ ဆွမ်းလာကပ်တဲ့ ဒကာမကြီးတွေ အထူးသဖြင့် တရားစခန်းအတွင်းဆိုရင်လေ အစားအသောက်စီမံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အစားအသောက် မထပ်အောင် သူတို့စီမံတာတွေ့တဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးက တရားဟောရင် အဲဒါလေး ထည့်ဟောတယ်၊ အာဟာရ ဖြစ်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်၊ ကြာကြာထိုင်ရင် ဘယ်လိုအစာတွေ စားရမယ်၊ ဘယ်လိုဗီတာမင်တွေ လိုအပ်တယ်၊ အဲဒါမျိုးတွေ ထည့်

http://www.dhammadownload.com

တွက်ရမှာ၊ ရုပ်အာဟာရ ဖြစ်ဖို့အတွက်ပါ၊ အဲဒီတော့ ဗီတာမင်နဲ့ ကယ်လိုရီနဲ့ ပရိုတင်းနဲ့ မတွက်ဘဲနဲ့ အစားအသောက်မထပ်အောင်ဘဲ တွက်တယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခုဖြစ်နေတယ်၊ စိတ်ကတစ်ခုခုကို reject လုပ်တာလား၊ ငြင်းဆန်နေတာလား၊ ငြင်းဖယ်နေတာလား၊ ပျော်ရွှင်မှုကိုအကျင့်အရ လိုက်ရှာနေတာလား။

တချို့ကတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ကားကောင်းကောင်းတွေထဲမှာ လိုက်ရှာတယ်၊ Brand New တွေ မော်ဒယ်အသစ်တွေ ပေါ်လာတယ်ဆိုရင်- ဥပမာ ၂၀၁၅-၂၀၁၆ မော်ဒယ်ဆိုပါတော့၊ ကိုယ်က ၂၀၁၄ မော်ဒယ်စီးနေချိန်မှာ လူတစ်ယောက်က ၂၀၁၅ မော်ဒယ်စီးလာမယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ နဂိုကတွေ့ပြီလို့ ထင်ထားတဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ဘယ်ပျောက်လို့ ပျောက်သွားမှန်းမသိဘူး၊ ကားက အကောင်းကြီးရှိသေးတယ် ဒီနေရာမှာ ဘယ်သူကပြောင်းသွားလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က ပြောင်းသွားတာ၊ ဒီကားထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို လိုက်ရှာတာတွေ့ပြီ ထင်နေတာ၊ ခုတော့ဒီကားထဲမှာလည်း မတွေ့ဘူး၊ အရမ်းမြန်တဲ့ Sport-ကား ဝယ်စီးသူတွေရှိသေးတယ်၊ ဈေးအင်မတန်ကြီးတဲ့ Sport car စီးနေပေမဲ့ စိတ်အချမ်းသာဆုံးလူ ဖြစ်မလာဘူး၊ တချို့ဆို နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘာမှမဟုတ်တာလေးတွေနဲ့ စိတ်ညစ်နေသေးတယ်။

ညသန်းခေါင် သို့မဟုတ် မနက်စောစောစီးစီး ရန်ကုန်မြို့ထဲမှာ ပြိုင်ကားတွေ မောင်းကြတယ်၊ အဲဒါစိတ်ချမ်းသာမှုလိုက်ရှာနေတာပဲ၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို လိုက်ရှာနေတာနော်၊

http://www.dhammadownload.com

တွေ့လားဆိုတော့ excitement စိတ်လှုပ်ရှားတော့တွေ့မှာ ပေါ့။ သူများကားကို ကိုယ်ကကျော်နိုင်တယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ Exiciting တွေဖြစ်ပြီးတော့ ကျေနပ်သာယာနေတာ၊ အဲဒီ စိတ်ကျေနပ်မှုက မှန်ကန်တဲ့ Foundation အုတ်မြစ်ပေါ် တည်ဆောက်ထားတာ မဟုတ်တဲ့အတွက် အကြာကြီးမခံဘူး၊ နောက်တစ်ခါ တခြားပြိုင်ကားက ကိုယ့်ထက်မြန်တယ်လို့ ယူဆရင် ဒီလောက်စျေးကြီးပေးပြီးတော့ ဝယ်ထားတဲ့ ကိုယ့်ပြိုင်ကားတောင်မှ ဘာစိတ်ချမ်းသာမှုမှ မပေးတော့ဘူး။

တချို့ကျတော့ Physical intimacy **ခန္ဓာ**ကိုယ် ရင်းနှီးဆက်ဆံမှု နီးနှောမှု ဆက်သွယ်မှုကိစ္စတွေမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုကိုလိုက်ရှာတယ်၊ ဒါလည်းပဲ ကမ္ဘာလောကကြီး တစ်ခုလုံးသက်သေခံထားတဲ့ အတိုင်းပဲ၊ သူ excitement က momentary တစ်ခဏတာပဲ၊ နောက်ပိုင်းကျတော့ excitement- စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ မရှိတော့လို့ တခြားအရာတွေမှာ happiness လိုက်ရှာပြန်ရော၊ တချို့ဆိုရင် ဘီယာထဲမှာ လိုက်ရှာတယ်၊ ဘီယာဗူးထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုများရှိမလား ဆိုပြီးဖွင့်ပြီးတော့ သောက်ကြည့်တယ်၊ လူပဲမူးသွားတယ်၊ အရက်ပဲ စွဲသွားတယ်၊ တချို့ဆိုရင် တစ်ချိန်လုံးမူးနေတာပဲ၊ စိတ်ချမ်းသာမှုတော့ဖြင့်ရှာမတွေ့ဘူး၊ ဒါဖြင့်စိတ်ချမ်းသာမှု ဘယ်မှာရှိတုန်း?

တချို့ အတွေးအခေါ်မြင့်မားပြီး ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်နိုင်စွမ်းမြင့်မားတဲ့ rational ဖြစ်တဲ့ တက္ကသိုလ်ဆရာကြီးတွေ ပညာရှင်ကြီးတွေနဲ့ ဘုန်းကြီးနှစ်ပေါင်း ၁၀-နှစ်ကျော် နှစ် ၂၀- လောက် အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာ လက်ပွန်းတတီးနဲ့နေခဲ့တာ၊ အဲဒီ

http://www.dhammadownload.com

ဆရာကြီးတွေလည်းပဲ ဒီအတိုင်းပဲ စိတ်ချမ်းသာမှုလိုက်ရှာနေကြတုန်း၊ သုတေသနစာအုပ်ထုတ်ဝေမှု Publication တွေထုတ်ချင်ကြတယ်၊ ထုတ်ပြီးရင်အခြားပညာရှင်များ အသိအမှတ်ပြုလက်ခံကြမယ်၊ နာမည်ကြီးမယ်၊ နာမည်လည်းကြီး ဝင်ငွေလည်းများပြီး အဲဒီအောင်မြင်မှုထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိတယ်ထင်ကြတယ်လေ၊ စိတ်ကျေနပ်မှု လိုက်ရှာနည်းတစ်မျိုးပဲပေ့ါ။

Oxford ကပါမောက္ခကြီးတွေဆိုရင် ၂-နှစ်ခွဲလောက်ဆိုစာအုပ်တစ်အုပ်ထွက်တယ်၊ သုတေသနစာအုပ် တစ်အုပ်ထွက်တယ်၊ မည်သည့်ဘာသာရပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် - ဆေးပညာလား၊ ဗုဒ္ဓဘာသာလား၊ လူမှုရေးပညာ Sociology လား၊ **မနုဿဗေဒ** လား၊ အင်ဂျင်နီယာလား၊ **ဓာတု**၊ **ရူပ**၊ **ဇီဝ** အစရှိတဲ့ Pure Sciences တွေလား၊ အကုန်လုံးဘာသာရပ်တိုင်းက ပညာရှင်တွေ ၂-နှစ်ခွဲလောက်ဆိုရင် စာအုပ်တစ်အုပ်နှုန်း ပျမ်းမျှထွက်တယ်၊ လူ့လောကအနေနဲ့ ပြောရရင် ဒါ-အောင်မြင်ကြတာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီဆရာကြီးတွေလည်းပဲ အပျော်ဆုံးလူသားတွေထဲမှာမပါဘူး၊ ဒီကြားထဲမှာ သူတို့နဲ့ အစည်းအဝေးတွေတက်ရတယ်၊ သူတို့နဲ့ conference တွေလုပ်ရတယ်၊ ဒီလိုပဲ တစ်ခါ-တစ်ခါ သူများ ကိုယ့်မျက်ခိုးမွှေးပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်တယ်ထင်ပြီး မခံချိမခံသာတွေ ဖြစ်ကြတယ်၊ အရမ်းကို smart ဖြစ်တဲ့ ဆရာကြီးတွေလည်းပဲ အဲလိုပဲမခံချိမခံသာတွေဖြစ်ပြီးတော့ အရင်လက အကြောင်း အရင်နှစ်က အကြောင်း ပြန်တွေး၊ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် လတ်ဆတ်တဲ့ အစားအသောက် မစားချင်ဘူး၊ ပုတ်သိုးနေတဲ့ အစားအစာတွေ

http://www.dhammadownload.com

ချဉ်ဖတ်တွေပဲ ပုတ်သိုးတဲ့အစာ စိတ်အစားအစာပဲ ပြန်စားချင်တယ်။

ဒီလိုပဲ စိတ်ချမ်းသာမှုကို **နိစ္စမူဝ** လိုက်ရှာတာ၊ Hand-bag ကလည်း ဘာမှမပြောင်းလဲသေးဘူး၊ အစားအသောက်ကလည်း ဘာမှမပြောင်းလဲသေးဘူး၊ အလှအပတွေလည်း ဘာမှမပြောင်းလဲသေးဘူး၊ ဒါပေမဲ့ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီအလှအပတွေကို ကိုယ်ကမမြင်တော့တာတုန်း၊ အခြေခံကျတဲ့ ဒီမေးခွန်းတစ်ခု မေးရမယ်။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ သူများလို မိုးခါးရေသောက်ပြီးတော့ သူများအဝတ်အစားအသစ်တွေ အများကြီးဝယ်လို့ ကိုယ်လည်းလိုက်ပြီးတော့ဝယ်တယ်၊ နောက်ဆုံးပေါ်ကားတွေ Brand တွေဝယ်လို့ model မြင့်တွေ ဝယ်လို့ ကိုယ်လည်းလိုက်ဝယ်တယ်၊ ဘယ်လိုဆိုင်မျိုးက အစားအစာ၊ ဂျပန်အစားအစာ၊ တရုတ်အစားအစာ၊ European အစားအစာ ဘယ်လိုအစားအစာတွေကို လူတွေက သွားစားပြီးတော့ ပြောပြလို့၊ ကိုယ်ကလည်း မခံချင်တာနဲ့ သွားစားတယ်-သူများလုပ်လုပ် လုပ်လုပ် လုပ်တိုင်း ကိုယ်လည်းအထင်နဲ့ လိုက်လုပ်နေကြတာ၊ မိုးခါးရေသောက်သလို ဖြစ်နေလေရဲ့၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကိုတော့ ရှာတွေ့ချင်မှ တွေ့မှာ။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတော်ကတော့ ရှင်းပါတယ်၊ လောကကြီးကို မှန်မှန်မကြည့်တတ်ဘူးဆိုရင် လောကကြီးနဲ့ ရန်ဖြစ်တယ်တဲ့၊ လောကကြီးကို မှားမှားယွင်းယွင်းကြည့်တဲ့အခါကျတော့ လောကကြီးပဲ ကိုယ့်ကိုသစ္စာဖောက်နေ

http://www.dhammadownload.com

သလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအမြဲလိုက်ပြီး မတရားလုပ်နေသလို ကိုယ်ကအဲလိုထင်ရတယ်၊ ဒါ့ကြောင့်ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား မိန့်တော်မူတာက လောကကြီးကတော့ ဒီအတိုင်း ဒီအတိုင်းပါပဲ၊ တစ်ဦးတည်းသော သူဌေးသား **ရဟန္တာ**မထေရ်မြတ် **အရှင်ရဋ္ဌပါလ** သုံးသပ်သလို **"ဥနော လောကော"**လောကကြီးက အမြဲတမ်းလိုအပ်နေတယ်တဲ့၊ Something is missing and lacking all the time. တစ်ခါတစ်ခါ ပိုက်ဆံချမ်းသာတယ်၊ သို့သော် ပိုက်ဆံထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာမှု ရှာမတွေ့တော့ နာမည်ကျော်ကြားမှု လူသိများမှုထဲမှာလား ထင်ပြီး နာမည်ကြီးအောင် လုပ်တယ်၊ နာမည်ကြီး နာမည်ကျော်ကြားမှုထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိမလားဆိုပြီး နာမည်ကျော်ကြားမှုတွေ နောက်ကို အတင်းလိုက်ကြတော့တာပေါ့။

ဘုန်းကြီးဆီမှာ နာမည်ကျော်ကြားပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အဆိုတော်သူငယ်ချင်းတွေရှိတယ်၊ အသက် ၂၀-ကျော်လောက်ကတည်းက အဆိုတော်ဒကာတွေ သိတာရှိတယ်၊ သူတို့ရဲ့ တချို့ သီချင်းတွေ အကြောင်းကို သူတို့ကိုပြန်မေးကြည့်တာ သူတို့က မှတ်တောင်မမှတ်မိတော့ဘူး၊ ဒီသီချင်းတွေဟာ သူတို့အတွက် ဘာမှမဟုတ်တော့ဘူး၊ သူတို့ သီချင်းရဲ့အလှအပ၊ သီချင်းရဲ့ အရသာကို သူတို့မခံစားနိုင်တော့ဘူး၊ နာမည်လည်း ကြီးတယ်၊ ဒါပေမဲ့ နာမည်ကြီးပြီးတော့ သူတို့မှာ ဘဝက ပျော်ရွှင်တယ်၊ ပြီးပြည့်စုံတယ်လို့ မထင်သေးဘူး၊ ဒါကြောင့် အဆိုတော်တွေ တော်တော်များများ ဥရောပမှာရော အာရှမှာရော အဆိုတော်တွေဟာ အရက်သောက်တဲ့သူ သောက်၊

http://www.dhammadownload.com

ဆေးသောက်တဲ့သူ သောက်၊ အဲဒီလို အကြောင်းပြချက်လေးတွေနဲ့လုပ်ကြတာတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ Recreation ဆိုပြီးတော့ အဲဒီလို နာမည်တွေနဲ့ သောက်ကြသုံးကြတယ်။ ဥပမာ (Michael Jackson) မိုက်ကယ်ဂျက်ဆင်၊ (Witney Houston) ဝစ်တနီ ဟူးစ်တန်၊ ပြီးတော့ Nirvana ဆိုတဲ့ band က (Kurt Cobain) ခိုဘိန်း၊ နာမည်ကြီး ကိုးရီးယားမင်းသား (Jeon Tae Su) ဂျယ်အင်တယ်ဆု၊ K-pop band ရဲ့နာမည်ကြီးအဆိုတော် (Kim Jonghyun) ကင်ဂျုံဟျွန်းတို့ဆိုရင် နာမည်ကျော်ကြားမှုထဲမှာ ပျော်ရွှင်မှုမတွေ့ကြရှာဘူး။

ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားအမိန့်ရှိတာက စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် Healthy Mind စိတ်ကျန်းမာဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့၊ စိတ်မကျန်းမာဘူး၊ စိတ်ထဲမှာ Toxic တွေရှိတယ်၊ အဆိပ်ရှိတယ်ဆိုရင် ဒီစိတ်က တွေ့တဲ့အရာတိုင်းကို သူက react လုပ်တယ်၊ အဆိပ်နဲ့ react လုပ်တယ်၊ တွေ့တိုင်းတုန့်ပြန် react လုပ်တော့ စိတ်ကမမောဘဲ နေနိုင်မလား၊ အဝတ်အစားလှလှလေးတွေတွေ့လည်း စိတ်မချမ်းသာနိုင်တော့ဘူး၊ စိတ်ချမ်းသာရင်လည်းပဲ exicitement စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့ အခိုက်အတန့်ပဲ၊ ဒါ့ကြောင့် ဒီနေ့ပြောပြချင်တာက စိတ်လှုပ်ရှားမှု exicitement က စိတ်ချမ်းသာမှုမဟုတ်ဘူး ဆိုတာပါပဲ၊ နောက်ပြီးတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုတာလေ အရာတစ်ခုတည်းအတွက် အကြိမ်ကြိမ် စိတ်လှုပ်ရှားမှု မဖြစ်နိုင်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဂျပန်အစားအစာ သွားစားလိုက်လို့ စိတ်လှုပ်ရှားတယ်၊ Exicting ဖြစ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီဆိုင်မှာ နောက်တစ်နေ့လည်းပဲ သွားစားကြည့်၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု သိပ်မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဒီအဝတ်အစား လှလှလေးဝတ်ချင်တယ်၊ အဲဒါလေးကို သွားဝယ်လိုက်တယ်၊ ဝတ်လိုက်တယ်၊ တစ်ခဏတာ စိတ်ချမ်းသာသွားတယ်၊ exicitement ခေါ်တယ်လေ၊ ဒီစိတ်လှုပ်ရှားမှုက စိတ်ချမ်းသာမှု အစစ်မဟုတ်ပေမဲ့ သာယာမှုတစ်ခုခုကိုတော့ ပေးနိုင်လေတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီ exicitement ရအောင်ပဲ နောက်တစ်ခါ ထပ်ထပ်လုပ်ယူရတယ်၊ ပထမ exicitement က ဒုတိယ exicitement ကို condition ဖန်တီးမှုပြုလုပ်တယ်၊ ဒုတိယ exictiment က တတိယ exictiment ကို condition ဆက်လုပ်တယ်၊ ဖန်တီးပေးတယ်၊ ဒါပေမဲ့ exicitement တိုင်းက magical moment ဆန်တော့ magic လိုပဲ ကြာကြာမခံဘူး၊ The same magic doesn't happen many times. ဒါ့ကြောင့်စိတ်ထဲမှာ အပြင်လောကနဲ့ အတွင်းလောကတွေ့တဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ toxic မရှိ၊ အဆိပ်မရှိအောင် သတိထားပြီးတော့ နေရစားရလုပ်ရပါတယ်တဲ့။

စိတ်ထဲမှာ negative emotion တစ်ခုခုကနေ ဖြစ်လာတဲ့ အဆိပ်အတောက်တွေများနေရင် မိမိရှေ့မှာ ဒီလောက်လှတဲ့ပန်းလေးတွေချထားလည်း ဒီပန်းရဲ့အလှအပကို မမြင်နိုင်တော့ဘူး၊ မိမိရှေ့ကပန်းရဲ့ အလှအပနဲ့ မိမိကြိုးစားမှုရဲ့အလှ၊

http://www.dhammadownload.com

သူများတွေ ကြိုးစားမှုရဲ့အလှ ဒါတွေကို မမြင်နိုင်တော့ဘူး၊ Appreciate မလုပ်နိုင်ဘူးပေါ့။

ပစ္စည်းကောင်းကောင်းတွေ မိမိရှေ့မှာ အများကြီးရှိနေတယ်၊ ဒါပေမဲ့ appreciate မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဒါ စိတ်ထဲမှာ toxic အဆိပ်အတောက်ရှိနေလို့ ဥပမာ- restless ဂနာမငြိမ်ဖြစ်တာမျိုးပေါ့၊ စိတ်က **ဥဒ္ဓစ္စ**ဖြစ်နေတာလေ၊ စိတ်တွေပျံ့လွင့်နေတာမျိုး၊ ဒါလည်း toxic တစ်မျိုးပဲ၊ ဒါ့ကြောင့် ပျံ့လွင့်နေတဲ့စိတ်ကို ပျံ့လွင့်နေမှန်းသိအောင်လုပ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်၊ အသိလေးနဲ့ပဲ လိုက်လိုက်သိပေးတာပေါ့၊ တစ်ချက် တစ်ချက်သိရင်ကိုမနည်းဘူး။

တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောမယ်ဆိုရင် **သတိ**ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ကင်းပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ မရနိုင်ပါဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သတိတရားဆိုတဲ့အသိနဲ့ ကင်းပြီးတော့ Appreciation of life ဘဝကိုတန်ဖိုးထားမှု ဆိုတာမရှိဘူး၊ မိဘနဲ့ရှိနေတဲ့အချိန်မှာ မိဘအသက်ရှိနေတဲ့အချိန်မှာ မိဘနဲ့ရန်ဖြစ်၊ မိဘပေးတာကို သတိမထားမိ တန်ဖိုးမထားမိဘူး၊ မပေးတဲ့ဟာဘဲ သတိထားမိတယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ toxic ဖြစ်နေတယ်၊ တချို့ဆို အများကြီးပေးထားတယ်၊ ဒါလည်းပေးတယ်၊ ဒီဟာလည်းပေးတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဘယ်မိဘမှ အကုန်လုံးပေးနိုင်တယ်ဆိုတာမရှိနိုင်ဘူးလေ၊ ပိုက်ဆံပေးနိုင်ရင် တချို့ကနွေးထွေးမှုမပေးနိုင်ဘူး၊ အပြည့်အစုံ မပေးနိုင်ဘူး၊ တချို့က ငယ်တုန်းကဆို မိဘတွေက အလုပ်ကိစ္စနဲ့တာဝန်နဲ့ ဟိုဟိုဒီဒီခရီးထွက်ရတာတွေရှိတယ်၊ ပညာသွားသင်ရတာတွေ ရှိတယ်၊ ဒါ့ကြောင့်

http://www.dhammadownload.com

တချို့မိဘဝတ္တရားတွေ ချို့ယွင်းသွားတာ ရှိချင်ရှိမယ်၊ အဲဒီဟာမျိုးတွေ၊ မပေးတာကိုပဲကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ စွဲကပ်နေတယ်၊ ပေး-တာကိုကျတော့ စိတ်ထဲမှာ register မလုပ်ဘူးဆိုရင် ဒါ the mind is in toxic behavoir. စိတ်ထဲမှာ toxic တွေရှိနေတယ်ဆိုရင် ဒါလေးကို အရေးတကြီး အရင်ဆေးကြောရမယ်၊ Purify လုပ်ရမယ်တဲ့။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ - Happy ဖြစ်တယ်၊ မဖြစ်ဘူးဆိုတာက စိတ်ရဲ့အနေအထား mental state ကိုပြောနေတာ၊ အပြင်ကအစားအသောက်၊ အပြင်က Handbag အပြင်က အဝတ်အစား၊ အပြင်က ဈေးကြီးတဲ့ကား၊ အပြင်က အိမ်ကြီးကြီးမားမား၊ အဲဒါတွေကို ပြောနေတာမဟုတ်ဘူး။

မိုက်ကယ်ဂျက်ဆင် သူ့ရဲ့အိမ် Neverland Ranch က အင်မတန်မှလေ- is so wonderful ပဲ၊ တန်ဖိုးကြီးပြီး မျက်စိအမြင်လည်း အရမ်းလှတယ်၊ ဒါပေမဲ့သူအပျော်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှာမပါဘူး၊ နာမည်မကြီးဘူးလားဆိုတော့ သူ့ခေတ် သူ့အခါတုန်းက မိုက်ကယ်ဂျက်ဆင်ထက် နာမည်ကြီးတဲ့ အဆိုတော်ရှားပါတယ်၊ အဲဒါလည်းပဲ စိတ်ချမ်းသာဖို့အတွက် အာမခံဖြစ်မလာဘူး။

ငါးနှစ်သားကတည်းက သီချင်းစဆိုလာတာ၊ ပိုက်ဆံမရှိဘူးလားဆိုတော့ ရှိတာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီပိုက်ဆံလည်း သူ့ကိုစိတ်ချမ်းသာအောင် မလုပ်နိုင်ဘူး၊ ပိုက်ဆံသုံးမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်ထင်ကြတာတာလေ၊ ဒါလူတွေရဲ့ psychology တစ်မျိုးပါပဲ၊ ပိုက်ဆံ သုံးတာမှ၊ သုံး သုံး သုံးဆို သူသုံးလိုက်တာ ပြော

http://www.dhammadownload.com

မနေနဲ့ မိုက်ကယ်ဂျက်ဆင်သုံးတဲ့ပိုက်ဆံ နည်းမှမနည်းဘူးဘဲ၊ ပိုက်ဆံသုံးပြီးတော့လည်းပဲ စိတ်ချမ်းသာမှု မရသွားရှာဘူး။

စိတ်ထဲမှာ toxic-တွေများတဲ့အခါကျတော့ အဲဒါကို အရေးမယူဘူး၊ မကုသဘူး၊ ဒီစိတ်ဒဏ်ရာကြီးကို ဒီအတိုင်းထားကြတာ၊ မကုသဘဲနဲ့ အပြင်က ဘာမှမဆိုင်တဲ့နေရာမှာ ဆေးသွားလူးသလို ဆေးကုသသလိုမျိုး၊ မဆိုင်ရာဆီလူး၊ မိုက်ကယ်ဂျက်ဆင်လည်း အဲဒီလိုလူပဲ၊ ဒါနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို သူတွေ့မသွားရှာဘူး၊ အသက် ၅၀-ကျော်လေးမှာ ဆုံးသွားတယ်၊ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း စိတ်ငြိမ်အောင်ဆေးကို အသုံးပြုရင်းနဲ့ အသက်ဆုံးရှုံးသွားရှာတယ်၊ အင်မတန် နှမြောစရာကောင်းတယ်။

ဒီတော့ စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ toxic တွေက ဘာတွေတုန်းဆိုတော့ အလိုလိုနေရင်းနဲ့ insecure ဖြစ်တာ၊ အဝတ်အစားကောင်းဝတ်တဲ့သူနဲ့တွေ့ရင် ကိုယ်က**ပီတိ**မဖြစ်နိုင်တာ၊ အသိအမှတ်မပြုနိုင် Appreciate မလုပ်နိုင်တာ၊ သူကပဲ ကိုယ့်ထက်ပိုပြီး attention ရသွားမလား တွေးနေတာ၊ အလိုလိုနေရင်းနဲ့ automatic insecure ဖြစ်နေတာတွေပေါ့၊ စိတ်က Auto-အလိုအလျောက် အဲဒီလိုဖြစ်နေပြီဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ toxic ဖြစ်တယ်၊ ဒါလူတိုင်းဖြစ်ပါတယ်၊ အားငယ်တတ်တာကို ပြောတာပေါ့၊ အားငယ်တဲ့စိတ် အလိုလိုဝင်တတ်ကြတယ်၊ ဘုန်းကြီးလည်း ဖြစ်တဲ့အခါ ဖြစ်တယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ သုံးလေးနှစ်ကပေါ့၊ ဘုန်းကြီးက **ကရုဏာ**တရားတွေ **မုဒိတာ**တရားတွေ ပွားများပါတယ်၊ ပွားများတဲ့ကြားထဲ

http://www.dhammadownload.com

ကနေပဲ မနာလိုတဲ့စိတ်တွေလေ တစ်ခါတစ်ခါ ဘယ်ကနေ ဝင်လာလဲ မသိဘူး၊ မနာလိုတဲ့စိတ်အနေနဲ့ ပေါ်မလာဘဲနဲ့ အားငယ်တဲ့စိတ်အနေနဲ့ တစ်ခါတစ်ခါ ပေါ်တတ်တယ်၊ ဥပမာ - ဗြိတိသျှပါလီမန်ကို ဘုန်းကြီး အဖိတ်ခံရတော့ သွားတယ်၊ နာမည်ကြီးဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးဖြစ်တဲ့ ဇင်ဆရာတော် ကြီး Thich Naht Hanh **သတိပဋ္ဌာန်**အကြောင်း လာဟောမယ် ပေါ့၊ အဲဒီမှာ အထက်ပါလီမန် အမတ်တွေရော၊ အောက် ပါလီမန် အမတ်တွေရော၊ နောက် သတင်းစာဆရာတွေရော၊ ပါမောက္ခတွေရော လူတစ်ရာဖိတ်တယ်၊ ဘုန်းကြီးလည်း ဖိတ်တဲ့ အထဲမှာ ပါလို့သွားတယ်၊ လူတိုင်းဒီလိုပဲ ကိုယ့်ထိုင်ခုံမှာကိုယ် ထိုင်နေကြတယ်၊ ဒကာ-ဒကာမတွေအလေးပေးတဲ့ မြန်မာပြည် ကနေ ပြန်သွားတာ တစ်ရက်နှစ်ရက်ပဲ ရှိသေးတယ်ဆိုတော့ ရဟန်းတို့ရဲ့ ခေါင်းပါးတဲ့အကျင့်နဲ့ ဗြိတိသျှလူမျိုးတို့ရဲ့ နှိမ်ချပြီး အေးအေးဆေးဆေး နေတတ်တဲ့ reserved nature အကျင့် လေးကိုမေ့သွားတယ်၊ တစ်နေရာမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သွားထိုင် နေတယ်၊ ဘယ်သူမှလာ နှုတ်ဆက်တဲ့သူမရှိဘူး၊ ဒီလိုနဲ့ မကြာခင်ပဲ အလိုလိုနေရင်းနဲ့ အားငယ်တဲ့စိတ် ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒီ အားငယ်တဲ့စိတ်က အရမ်း-tense ဖြစ်တယ်၊ အရမ်း ပြင်းထန်တယ်၊ ဒီစိတ်ဖြစ်တာနဲ့ "ငါ့ကိုဂရုမစိုက်ကြဘူး"ဆိုတဲ့ အတွေးဝင်ပြီး **ဒေါသ**လည်း တစ်ချက် တစ်ချက်ဖြစ်တယ်၊ ဖိတ် တဲ့လူတွေကို စိတ်ထဲမှာအပြစ်တင်နေတယ်၊ ဒီလိုပဲ မလုံခြုံတဲ့ စိတ် လူတိုင်းနီးနီး ဖြစ်ဖူးကြမှာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အခါကျမှ **"ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ၊ အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ"**တဲ့၊ **ခေမံ**ဆိုတဲ့ စကားလေးက စိတ်ထဲမှာလုံခြုံတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ You feel totally secured. ဘယ်သူကကိုယ့်ကို လာနှုတ်ဆက် မနှုတ်ဆက်၊ ဘယ်သူကကိုယ့်ကို လာပြီးတော့ appreciate လုပ်လုပ်မလုပ်လုပ်၊ လာပြီးတော့ Congratulates လုပ်လုပ် မလုပ်လုပ်၊ ဘွဲ့တွေ ပေးပေး မပေးပေး၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ် secured ဖြစ်တဲ့အခါကျမှ တကယ် strong ဖြစ်တာ၊ တကယ် အားကောင်းတာ၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ဒီစိတ်မှာ toxic တွေ နည်းတာကိုး၊ စိတ်က အထက်ပိုင်းမှာ toxic တွေ တစ်ခါတစ်ခါ မတွေ့ရပေမဲ့ တော်တော်နက်နက်နဲနဲနေရာတွေ မှာရှိနေသေးတယ်၊ အားကောင်းနေသေးတယ်၊ အပြင်က ရုပ်-ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ ရာထူးဌာနန္တရတွေ လူအသိအမှတ်ပြုတာတွေ ချီးမွမ်းတာတွေကို မှီခိုပြီးမှ စိတ်ရဲ့လုံခြုံမှု secure feeling ရရှိတယ်ဆိုရင် အဲဒီလုံခြုံတဲ့စိတ်ဟာ တကယ်မလုံခြုံဘူး၊ အပြင်က ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ အပြင်ကလူတွေရဲ့ ချီးမွမ်းမှု၊ လက်ခံမှု၊ အသိအမှတ်ပြုမှုတွေ၊ ရာထူးဌာနန္တရတွေကနေရတဲ့ လုံခြုံမှု secure feeling ဟာ fleeling happiness တဒင်္ဂစိတ်-သာယာကျေနပ်မှုတွေပါ၊ စွဲလမ်းစေတတ်လို့ သူက addiction ရောဂါ တစ်မျိုးပါပဲ။

Mindfulness လို့ခေါ်တဲ့ **သတိပဋ္ဌာန်**အကျင့် ဒီရောဂါ အတွက် ဆေးကောင်းပါ၊ ဝင်လေထွက်လေ - ရုပ်**ခန္ဓာ** ၂၄/၇ လုပ်ရတဲ့ အောက်စီဂျင် supply လုပ်ငန်းကို တစ်မိနစ် နှစ်

http://www.dhammadownload.com

မိနစ် သတိတရားနဲ့ ထိတွေ့ကြည့်ရှုလိုက်မိရုံနဲ့တင်ပဲ စိတ်သက်သာရာ မနည်းဘူး ရရှိပါတယ်၊ တိုတောင်းသေးငယ်တဲ့ ဒီနှစ်မိနစ် သုံးမိနစ်လေးကို အထင်မသေးပါနဲ့၊ ကြီးမားတဲ့ အကောင်းပြောင်းလဲမှု positive change ရဲ့အစုတ်မြစ်ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အပြင်က ပစ္စည်းတွေ၊ အခြားလူတွေရဲ့ ချီးမွမ်းမှုတွေ၊ ရာထူးဌာနန္တရတွေအပေါ် မမှီခိုဘဲ secure ဖြစ်နိုင် တည်ငြိမ်နိုင်တဲ့စိတ်ကမှ စိတ်ချမ်းသာမှု-happiness ကိုရှာတွေ့မှာ၊ **သတိပဋ္ဌာန်**သုတ်တော်ထဲမှာ **“အနိဿိတတော စ ဝိရဟတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ”**တဲ့၊ အပြင်ကပစ္စည်းတွေ အာရုံတွေ အတွေ့အထိတွေကိုရော အတွင်းကအတွေ့အထိနဲ့ အတွေး-idea တွေကိုရော မမှီခိုတဲ့စိတ်၊ အားကိုးဖို့မလိုတော့တဲ့ စိတ်ဟာ **သတိပဋ္ဌာန်**တည်တဲ့စိတ်ပါတဲ့၊ Depend မလုပ်တော့လို့ independent ဖြစ်တဲ့စိတ်ကို “liberated mind–လွတ် မြောက်တဲ့စိတ်”လို့ ခေါ်ရတာပေါ့။

ဝင်လေထွက်လေကိုရော ဟိုဟိုဒီဒီ မှီခိုစရာ လိုက်ရှာနေတဲ့စိတ်တွေကို စောင့်ကြည့်နိုင်တဲ့တံခါးစောင့်လိုမျိုးက mindfulness - **သတိ**တဲ့၊ **သတိသံဝရ**ထဲက **သံဝရ**ဆိုတာ စောင့်ကြည့်တာကိုပြောပါတယ်၊ Mindfulness as guardian, as protector, အဲဒီ**သတိ**လေးတွေ မကြာမကြာရှိတဲ့အခါကျ မှ ဒီစိတ်မှာ toxic လေးတွေ မပေါ်ဖို့ အားမကောင်းဖို့ အနေအထားဖြစ်လာမယ်၊ တချိန်ထဲမှာပဲ Happy ဖြစ်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်ပါတယ်တဲ့၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ဒီစိတ်က ကျန်းမာနေလို့

http://www.dhammadownload.com

healthy ဖြစ်နေလို့၊ အဲဒီလိုအချိန်မှာဆိုရင် သူများက ကိုယ့်ကို လာပြီးတော့ ဝေဖန်လည်းသိပ်ပြီးတော့ မတုန်လှုပ်တော့ဘူး၊ သိပ်ကိစ္စမရှိတော့ဘူး၊ ကိုယ့်ကို appreciate မလုပ်လည်း သိပ်ကိစ္စမရှိတော့ဘူး၊ မွေးနေ့ပွဲမဖိတ်လည်း ကိစ္စမရှိတော့ဘူး၊ တစ်ခါတစ်ခါ မွေးနေ့မဖိတ်ရင် အရမ်းစိတ်ဆိုးကြတယ်၊ မအိပ်နိုင်မစားနိုင်စိတ်ဆိုးကြတာ၊ ငါ့ကိုမေ့တယ်၊ ငါ့ကို အသိအမှတ်မပြုဘူး၊ ပစ်ထားတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာထင်တယ်၊ အဲဒီတော့ ဒီ toxic ရှိတဲ့စိတ်ဟာ အမြဲတမ်းပြေးနေတယ်၊ ကြိုက်တဲ့ဟာနဲ့တွေ့ရင် အဲဒီကြိုက်တဲ့အရာထဲမှာ ပျော်ရွှင်မှု Happiness ရှိမလားဆိုပြီးတော့ အဲဒီနောက်ကိုလိုက်ပြေးတယ်၊ မကြိုက်တဲ့အရာနဲ့တွေ့ရင် ဒီနေရာမှာ happiness မရှိဘူးလို့ထင်ပြီး တော့ထွက်ပြေးတယ်၊ ဒီလိုလိုက်ပြေးတာနဲ့ ထွက်ပြေးတာနဲ့ဘဲ အမြဲတမ်းပြေးနေတယ်၊ spinning လုပ်နေတယ်ပေါ့၊ nonstop လုပ်နေတယ်၊ လူအများစုရဲ့စိတ်ဟာ ဒီအတိုင်းပဲ။

ဒါ့ကြောင့်**ဗုဒ္ဓ**မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ချမ်းသာမှုကို အပြင်မှာ သွားမရှာနဲ့တဲ့။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ စိတ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ inner peace အေးချမ်းမှုပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်တဲ့၊ Peace of mind စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှုမရှိဘဲနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး၊ inner condition အတွင်းက လိုအပ်တဲ့ အခြေခံဖြစ်တဲ့အတွင်းစိတ်က အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိတည်ငြိမ်တယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ရှေ့မှာတွေ့တဲ့ အရာမှန်သမျှ အားလုံးဟာလှပပါတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကိုပေးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကားသမားလည်းကားသမားအလျောက်၊ ဒရိုင်ဘာလည်း ဒရိုင်ဘာအလျောက်၊ ဆိုက်ကားသမားလည်း ဆိုက်ကားသမား အလျောက် သူကြိုးစားတယ် အလုပ်သမားလည်း အလုပ်သမား အလျောက် သူကြိုးစားတယ်၊ သူ့ပျော့ကွက်ဟာကွက်လေးတွေ ရှိတယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ပျော့ကွက်ကိုကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်က သွားပြီး ပေါက်ကွဲရင် ပေါက်ကွဲရင်ကိုယ့် စိတ်က toxic ရှိနေ တယ်၊ အမှန်ဆိုရင် အဲဒီနေရာမှာ သူ့ကို**ကရုဏာ**ဖြစ်နိုင်တယ်၊ သူအလုပ်မလုပ်တတ်လို့ ဒီအလုပ်သမားကို ဆက်ခန့်တာ မခန့် တာက စီးပွားရေး ဆုံးဖြတ်ချက်ပါ၊ ဒါပေမဲ့ ဒီအားနည်းချက် ကြောင့် perform မလုပ်နိုင်လို့ အလုပ်သမားကို ကိုယ်က အလုပ်ဖြုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ရန်သူတစ်ယောက် မဖန်တီးဖို့ လိုအပ်တယ်၊ အဲဒီလိုကိုယ်က explode –ပေါက်ကွဲမှုရှိပြီးတော့ သူ့အားနည်းချက်ကြောင့် အလုပ်ထုတ်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ ရန်သူတစ်ယောက် တိုးတာပဲ။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ သူ့ကို **ကရုဏာ**ပွား သနားတဲ့အတွေးနဲ့တွေးပြီး ဒီအလုပ် သူ့ကိုဆက် ခန့်မယ်ဆိုရင် သူတာဝန်ပဲ ပိမယ်၊ သူ့အတွက်လည်း အဆင်-မပြေဘူး၊ သူ့အပေါ်လည်းဒီလို **ကရုဏာ**ဖြစ်၊ ငါလည်းအလုပ် မဖြစ် ဒုက္ခရောက်တယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း **ကရုဏာ** ဖြစ်၊ ဒီလိုနဲ့ အပြောင်းအလဲလေးလုပ်တယ်ဆိုရင် You are in control of your emotion. ကိုယ့်ရဲ့ emotion ကို ကိုယ်က control လုပ်နိုင်တယ်၊ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်က E.Q မြင့်တယ် ဆိုရမှာ ပေါ့၊ **သတိပဋ္ဌာန်**တရား ရဲ့ mindfulness

http://www.dhammadownload.com

အကျင့်နဲ့ **ကရုဏာ**-compassion နဲ့ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်လို့ အလုပ်မှာ စိတ်လည်း ချမ်းသာမည့်လူပါ။

I just would like to briefly talk about "Where is happiness." People think about happiness all the time. All the parties they will wish you to be happy that means they are very much conscious of happiness. Happy this, Happy that. We all wish happiness for people, for ourselves as well. But where to look for happiness? Where can we find happiness? Is it in beautiful cloths? You buy one after another set of cloth and still you can't find happiness in them. Everytime you got a new set of cloth. You get very excited. But that excitement is not happiness. Sure, it gives you some satisfaction. But this satisfaction is like a fleeting pleasure. It does not last.

What about food then, is there happiness in it? You cook yourself and have a wonderful meal or you go to restaurant and you make people cook for you. But if you examine the basis behavior that we have on daily basis, We cannot enjoy the same dish more than once, twice. Why? The food hasn't changed. Simily we can't find happiness in the same dish anymore. So, we have to forget this one dish and look for another dish,

http://www.dhammadownload.com

another menu, another cuisine – all in search of happiness. So, we keep looking, looking and looking.

Some people in their 30s, in their 40s, in their 50s, 60s, 70s still keep looking for happiness. Some people in beautiful flowers; Some people look for it in handbag, a variety of handbags, many brands, expensive ones. Once you got a new one and it is exciting just but for brief moment. And after a while you can't relate to that handbag anymore. Why? Because there is no more excitement in these flowers or handbags. So, excitement is certainly not happiness.

Some people think happiness is in a big house, in an expensive car, may be a sport car, still people. However, you know people who have a sport car and drive. may be midnight, early in the morning.. on the streets of Yangon, do you think they are the happiest people. You will find in Yangon theses days international brands like William and Formula One, whose factories are situated in the Oxfordshire. Well – Oxford does not have the happiest people. I can tell you that I have been there since 2000.

http://www.dhammadownload.com

So, where is happiness? Some people think it is in the physical intimancy. They invest a lot for intimacy. But that excitement also soon faints away. After few years, husband and wife become less and less interested in each other. They have to find something else to be excited. So, where is actually happiness? Some people think it is in the interlectual discovery. At Oxford University, I Know many great scientics and philosophers, social thinkers. I can tell you they are not happiest people either. For example, sometime, they go for the same funding, they fight with the each other for that. Sometime, they apply for the same promotion and they become competitors. If some of them has succeded in obtaining that position, the other become less them happy and complementary for that person. I have seen that them working together, or they are no longer as close as they used to do.

If we asked the same question the other way round - the things that we work for such as a good life, money, fame good education, good family life do you think they count for happiness. We can say yes and no.

http://www.dhammadownload.com

Yes. In your mind, if there is no toxic, if your mind is healthy everything can make you happy, your family, the food that you eat on daily basis, the cloth you wear, the friend you have, the environment you are in, everything can make you happy. Because your mind is healthy enough to appreciate them. For the last four decades, physicians from Oxford, Cambridge and MIT, Harvard and other top universities such as university of California in Berkeley, Wisconsin and Yale - all have research projects to use mindfulness to improve people's happiness.

So, the main point is that it comes down to the emotional connection that we have between ourselves with the outside world. If that emotion becomes unhealthy, it rejects the something quite easily and quickly, e.g it rejects the food one is taking and looks for something new, assuming that the one that you haven't tasted, the one that you haven't got will be much better than the one that you have in your hand. This is the mind that creates trouble for itself. And this kind of mind is overly sensitive for your family and for anyone you come across. So simily because you don't get the one thing that you want and you devalue

http://www.dhammadownload.com

everything that you have in your hand. This is the foundation of misery. This is because the mind is rather unhealthy. So, I would like to say today as birthday present to Ma Mya Marlar Han, Ma Htet Myat Han as birthday present is that it is importnat to learn how to calm the mind to find peace of mind. With that inner peace, you have a very good foundation to find happiness and happiness anywhere everywhere, at home and outside. I hope this is a good birthday present for all of you.

သမီး မမြတ်မာလာဟန်နှင့် မထက်မြတ်ဟန်၊ မြေး-ခေတ်စွမ်းဝတီထွန်းတို့ကို မွေးနေ့လက်ဆောင်အနေနဲ့ ပေးချင်တာကတော့ စိတ်အေးချမ်းအောင် a peace of mind **ဗုဒ္ဓ**မြတ်စွာဘုရားက သင်ပေးထားတာရှိတယ်၊ အဲဒီဟာကတော့ မိမိကြိုက်နှစ်သက်တဲ့အရာ မိမိလက်ထဲမှာရှိတဲ့ အရာကို မကြာမကြာတွေးပေး၊ ဒီလိုတွေးရင်းနဲ့ appreciation တက်လာတယ်ဆိုရင်လည်းပဲ Peace of Mind တစ်ခုရတယ်၊ ရှိတဲ့အရာကို ခဏခဏတွေးပေးတယ်၊ ပြီးရင်ကိုယ့်မိသားစုဝင်တွေ၊ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေ- သူတို့မှာရှိတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အသိုင်းအဝိုင်း၊ အောင်မြင်မှုတွေကို တခါတလေတွေးပြီး appreciate လုပ်ပေးပါ၊ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ ကိုယ့်ရဲ့ဝန်ထမ်းတွေ- သူတို့ ဆီမှာရှိတဲ့အရည်အချင်း၊ လုပ်အား၊ အောင်မြင်မှုတွေကိုလည်းတွေးပြီး appreciate လုပ်ပေးပါ၊ အဲဒီ exercise

http://www.dhammadownload.com

လေးလုပ်ပေးတယ်ဆိုရင် genuine appreciation ရှိလာမယ်၊ စိတ်ကသူ့ဟာသူ အေးချမ်းလာမယ်၊ အေးချမ်းလာတဲ့ အကျင့်လေးတွေရှိတယ်၊ အဲလို exercise လုပ်ပေးရင် ဘယ်ဘက်က ဦးနှောက်က အားကောင်းလာတယ်တဲ့၊ Left frontal cortex, ဒါ Neuro Scientist တွေကပြောတာ၊ တကယ်လို့ အဲလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ စိတ် ကမရှိတဲ့ဟာတွေကိုပဲ လိုက်လိုက်တွေးတယ်ဆိုရင် တွေးရင်းနဲ့ သူက anxious ဖြစ်တယ်၊ စိတ်စိုးရိမ်တယ်၊ အဲလို စိတ်ဖိစီးမှု စိတ်ညစ်မှုများလာတယ်ဆိုရင် Right frontal Cortex- ညာဘက်က ဦးနှောက်က ပိုအလုပ်လုပ်တယ်၊ ညာဘက်ဦးနှောက်က အဲလိုခဏခဏလုပ်ပြီး အကျင့်ပါသွားတယ်ဆိုရင် အဲဒီ ညာဘက်ဦးနှောက်က စိတ်ကိုစိုးမိုးလာတယ်၊ ပိုပြီးတော့ ပူပန်စေတယ်၊ ပူပန်တဲ့စိတ်က အဲဒီညာဘက်က ဦးနှောက်ကိုပိုအလုပ်လုပ်စေတယ်၊ ညာဘက် ဦးနှောက်က ရုပ်တရား၊ စိတ်ပူတာက နာမ်တရား၊ ရုပ်နဲ့ နာမ်နဲ့ တစ်ခုကိုတစ်ခု အဲဒီလိုပဲ **အကုသိုလ်**ဖြစ်အောင် စေ့ဆော်ပေးပါတယ်တဲ့၊ ဒါက Science နဲ့ ပဋ္ဌာန်းတွဲပြောတာ။

ကောင်းတဲ့ဘက်က ပြောမယ်ဆိုရင် ကောင်းတာ တွေးမယ်၊ Positive ဖြစ်တာတွေးမယ်၊ ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာရှိတဲ့ဟာတွေးမယ်၊ အဲဒီဟာတွေကိုလိုက်တွေးနေမယ်ဆိုရင် မကြာမကြာသတိရမယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်ဘက်ကဦးနှောက်က အားကောင်းလာတယ်တဲ့၊ High Level activities လုပ်ငန်းအရှိန်တွေ ပိုများလာတယ်တဲ့၊ In your left prefrontal cortex အဲလိုများလာရင် physically လည်း healthy ဖြစ်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com

Emotional လည်း healthy ဖြစ်တယ်၊ ဦးနှောက်က ရုပ်တရားပါ၊ positive ဖြစ်တဲ့စိတ် appreciate လုပ်တဲ့စိတ်၊ **မုဒိတာ**ဖြစ်တဲ့စိတ်က နာမ်တရားပါ၊ ဒီကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့ နာမ်တရား ကုသိုလ်စိတ်က သူက positive ဖြစ်တဲ့ဦးနှောက်ကိုပဲ ဖြစ်စေတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း သူကအဲလိုကျန်းမာစေတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် Happiness လိုက်ရှာတယ်ဆိုတာ မရှာတတ်ရင် ရှာလေဝေးလေပဲ၊ ရှာတတ်တယ်ဆိုရင်တော့ ဒီမှာတင် "Here and Now You can find happiness."

ဒါ့ကြောင့် သမီးလေးတွေ မမြတ်မာလာဟန်၊ မထက်မြတ်ဟန်တို့ကို စိတ်ချမ်းသာမှု နေ့စဉ်ဘဝမှာ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါစေ၊ **ဗုဒ္ဓ**ရဲ့တန်ခိုးတော် **ဓမ္မ**ရဲ့တန်ခိုးတော် **သံဃာ့**ရဲ့တန်ခိုးတော် ဆရာမိဘရဲ့တန်ခိုးတော် ကျေးဇူးတော်နဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါစေ **မေတ္တာ**ပို့ရင်းနဲ့ ဒီနေ့ ညတရားကို အဆုံးသတ်ပါတယ်။

အားလုံး ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

ပျော်ရွှင်မှုဒီနေရာ ဒီအချိန်မှာ ရှိနိုင်ပါတယ်

Happiness Can Be Here And Now

ဒီနေ့ဟောမယ့်အကြောင်းအရာက စိတ်ချမ်းသာမှုက ဒီအချိန်ဒီနေရာမှာတင်ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။စောင့်ဖို့မလိုဘူး။ တခြားနေရာလည်း သွားရှာဖို့မလိုဘူး။ ဘတ်စ်ပေါ်မှာဆိုရင် ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ စိတ်ချမ်းသာအောင်လုပ်နိုင်တယ်။ စက်ဘူဆိုရထား MRT ခေါ်တာပေါ့နော်-ဒီမှာ။ အင်္ဂလန်မှာတော့ Tube ခေါ်တယ်။ အဲဒီမြေအောက်ရထားပေါ်မှာ ရှိနေရင်းနဲ့ အဲဒီအချိန် အဲဒီနေရာတင် စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ ထမင်းစားနေတဲ့အချိန်ဆို ထမင်းစားနေတဲ့အချိန်မှာပဲ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ ထမင်းစားပြီးတော့ အပြင်မှာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ သွားတွေ့ဖို့ အချိန်ထိ စောင့်ဖို့မလိုဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တွေ့နေတဲ့အချိန်မှာလည်း အဲဒီအချိန် အဲဒီနေရာမှာတင် စိတ်ချမ်းသာမှုရအောင်လုပ်နိုင်တယ်။ ကားကောင်းကောင်းဝယ်တဲ့ အချိန်ထိစောင့်ဖို့မလိုဘူး။ စိတ်ချမ်း-

http://www.dhammadownload.com

သာမှုနဲ့ ပတ်သတ်ပြီးတော့ တရားနှစ်ပုဒ် ဟောထားတယ်။

ပျော်ရွှင်နိုင်ပါလျက်နဲ့ မပျော်နိုင်သူများ အမှတ်(၁) နဲ့ အမှတ်(၂) ဟောထားတာရှိတယ်။ အမှတ်(၁)ကိုတော့ ပြီးခဲ့တဲ့ ၂-နှစ်လောက်က ဟောထားတယ်။ အမှတ်(၂)ကိုတော့ ၂၀၁၇ ခုနှစ် မတ်လက ဟောထားတယ်။ အဲဒီနှစ်ခုစလုံးမှာ စိတ်ချမ်းသာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမှာတုန်း? **သတိ**အခြေခံတဲ့ **မုဒိတာ**ရှိရင် ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ပစ္စည်းတွေ ရှိမှန်းကိုယ်က ပိုပြီးတော့ သတိထားမိတယ်တဲ့။ ကျန်းမာရေး ကောင်းကောင်းရှိတယ်၊ ကျန်းမာတယ်၊ သူငယ်ချင်းကောင်းကောင်းတွေရှိတယ်။ လုံခြုံတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိတယ်။ နေမကောင်းဘူးဆိုရင် သွားပြဖို့အတွက် အနီးအနားမှာဆရာဝန်တွေရှိတယ်။ ဒါတွေအများစုက သတိမထားမိကြဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ **မုဒိတာ**နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဦးနှောက်ရဲ့အစိတ်အပိုင်း Hippocampus ကို အားကောင်းအောင်လုပ်မထား activate လုပ်မထားမိလေတော့ လက်ထဲမှာရှိတဲ့ဟာတောင် သတိမထားမိဘူး။

အဲဒါကြောင့် **မုဒိတာ**ရှိတဲ့ဟာကို ပြန်ပြန်တွေးခြင်းအားဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှုရနိုင်တယ်။ ရခဲ့တဲ့ပညာ၊ အောင်ခဲ့တဲ့စာမေးပွဲတွေ၊ သိတဲ့လူတွေ - ပြန်သတိရပြီး **မုဒိတာ**ဖြစ်ပါ။ အခုကျတော့ သိတဲ့လူထဲက တစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို မကောင်းဘူးပြောတယ် ဆိုပါစို့၊ မကောင်းဘူးပြောတယ်၊ မခေါ်ဘူး၊ မွေးနေ့မဖိတ်ဘူး၊ အဲဒါမျိုးတွေဆို စိတ်ထဲမှာ အဲဒါကိုပဲတွေးနေတာ အမြဲတမ်းတွေးနေတာ။ ကျန်တဲ့သူတွေ တခြား သူငယ်ချင်းကောင်း အများကြီးရှိသေးတယ် ဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါကို သတိမရတော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ အဲလိုဖြစ်တာတုန်း negativity bias က မကောင်းတာကို ပိုပြီးတော့တွေးဖြစ်စေတယ်တဲ့။ အဲဒါဘာဖြစ်လို့ ဖြစ်တာတုန်းဆိုတော့ မုဒိတာနည်းလို့၊ ရှိတာကိုအကြောင်းပြုပြီး စိတ်ချမ်းသာဖို့ပါ။ ဒါက ပထမ တရားအပုဒ်ထဲမှာ။

နောက်ဒုတိယအပုဒ်က ဘာပြောတာတုန်းဆို အသုံးပြုတဲ့နေရာမှာ **မုဒိတာ** ဖြစ်ဖို့၊ ခုနတုန်းက ရှိတာလေးကို အသုံးမပြုပေမဲ့ရှိတဲ့ဟာလေးကို သတိရဖို့၊ ဒုတိယတစ်ပုဒ်ကျတော့ ပစ္စည်းအသုံးပြုတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုပါ။ ဥပမာ-ထမင်းစားတဲ့အချိန်ဆိုရင် အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်တာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ဖွံ့ဖြိုးအောင် ဒီခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာအောင် စားနိုင်တယ် သောက်နိုင်တယ်။ အဝတ်အစားဝတ်ပြီဆိုရင် အပူအအေးမျှတစေဖို့အတွက် အရှက်ကာကွယ်ဖို့အတွက်၊ နောက်ပြီးတော့ လူကြား သူကြားထဲမှာ ဆက်ဆံရေးအဆင်ပြေဖို့အတွက် ဒီအဝတ်အစားတွေ ကိုယ်ကဝတ်နိုင်တယ်။

အသုံးပြုတဲ့အချိန်လေးမှာ အဝတ်အစားလဲတဲ့အခါလေးမှာ အဲဒါလေးသတိရလိုက်ရင် **မုဒိတာ** ဖြစ်လာတယ်။ မဟုတ်ရင် အဝတ်အစားကို ခဏခဏလဲနေတယ် ဘယ်သူ့ဆီ စိတ်ရောက်နေလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုကြည့်ပြီးဝေဖန်မဲ့သူတို့ဆီ စိတ်ရောက်နေတယ်။ သူတို့မဝေဖန်အောင် ဘာတွေလုပ်ရမှာတုန်း ဘာတွေဝတ်သွားရမှာတုန်း ဘယ်အဆင်နဲ့ ဘယ်အဆင် ဝတ်ရမှာတုန်း။ ဘယ်လက်ဆွဲအိတ် ကိုင်ရမှာတုန်း အဲဒါမျိုးတွေ သူများက impress ဖြစ်အောင်၊ သူများအထင်ကြီးအောင်

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါပဲ စဉ်းစားနေတာ။ ဒီ negative ဘက်ပဲ စဉ်းစားနေတာ။

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ဟာ ဒီ plus sign ကို မစဉ်းစားမိဘူး၊ half full half empty ဆိုတဲ့ ဒီထဲမှာ ရေကတဝက်ရှိတယ် တဝက်လျော့တယ်ဆိုရင် အဝတ်အစားလဲတဲ့အခါမှာ သူများက ငါ့ကို ဘာပြောမှာတုန်း အဲဒါပဲ တွေးနေတာ၊ ဒီမပြည့်တဲ့ အပိုင်း half empty အဲဒါကိုပဲ တွေးနေတာ။ Negative အတွေးပဲဖြစ်နေတာပေါ့။

ဒီမှာ အဝတ်အစားဝတ်ချင်ရင် ဝတ်ချင်တာဝတ်လို့ရတယ် ဝတ်စရာရှိတယ်။ ရှိတာလေးကို တွေးတဲ့အခါကျတော့ **မုဒိတာ** ဖြစ်တယ် appreciation ခေါ်တာပေါ့။ ဒါက positive thinking. **မုဒိတာ**ကို positive thinking ဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုရအောင်လုပ်တာ။ ဒါအရင်ကဟောခဲ့တဲ့ တရားနှစ်ပုဒ်။ ပစ္စည်းအသုံးပြုတဲ့အခါ ဖြစ်နိုင်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုပါ။

ဒီနေ့ကျတော့ **ကရုဏာ**အကြောင်းဟောချင်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို **ကရုဏာ**နဲ့ ရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမှာတုန်း ဘယ်လိုလုပ်နိုင်တုန်း။ ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ အများကြီးပြောနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့လိုရင်းတိုရှင်းလေး ပြောချင်တယ်။ မြန်မာစကားရှာလို့မရသေးဘူး။ အင်္ဂလိပ်လို empathy ဆိုတာရှိတယ်။ ဘုန်းကြီးဘာသာပြန်ကြည့်တယ် ဒီမလာခင်လေး ခေါင်းထဲမှာဘာသာပြန်ကြည့်တယ် **ကိုယ်ချင်းစာတယ်**ပေါ့၊ empathy ကကောင်းတဲ့ quality တစ်ခုပါ။ ဒါပေမဲ့သူ့မှာ limit ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ချင်းစာတယ်ဆိုတာ လူတစ်ယောက်က ဗိုက်အောင့်တယ်ဆိုရင် သူ့ဗိုက်အောင့်တာကို ကိုယ်ကဝင်ပြီးတော့ ခံစားကြည့်တယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုကတော့ place yourself in their shoes. stand in their shoes သူတို့ရဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ဝင်ကြည့်တာ ကိုယ်ဝင်ခံစားကြည့်တာ။ ဆရာဝန်တွေ သူနာပြုတွေက လူနာတွေကိုတွေ့တယ်ဆိုရင် ဒါလူနာတွေရဲ့ ဒုက္ခ-ဝေဒနာကို ခံစားတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေ အဆင်မပြေဘူးဆိုရင် အဲ့ဒီအကြောင်း တွေးပြီးတော့ သူ့ရဲ့ဒုက္ခကို မျှဝေခံစားတယ်။ ဒါက ကောင်းတဲ့အရည်အသွေး quality တစ်ခု။

ဒါဖြင့်ဒီ quality က သူက အဲမှာပဲရပ်နေတယ်။ ဒီထက် ပိုပြီးတော့ကောင်းတဲ့ quality ကတော့ အင်္ဂလိပ်လို compassion ပါဠိလို **ကရုဏာ** တဲ့။ အဲဒီဟာကျတော့ သူက လူတစ်ယောက်ရဲ့ဒုက္ခကို ခံစားရုံတင်မကဘူး၊ လူတစ်ယောက်ဗိုက်နာတာ ခံစားရုံတင်မကဘူး၊ သူနဲ့မတွေ့ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာသူရဲ့ဒုက္ခကို ကိုယ်ရဲ့နှလုံးသားနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်နဲ့ ပွေ့ဖက်ပြီးတော့ တစ်ဦးတည်းသော မိခင်က ဗိုက်အောင့်နေတဲ့ သူရဲ့သားကို ပွေ့ဖက်ပြီးတော့ နှစ်သိမ့်သလို၊ comfort လုပ်တယ်ခေါ်တာပေါ့၊ comfort လုပ်တယ်။ ဒါကျတော့ သူက action ပါသွားပြီ။ သူဗိုက်အောင့်တာ ပျောက်အောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲအထိတွေးတယ်ပေါ့။

ဒီ action က လက်နဲ့မလုပ်နိုင်သေးရင် ကိစ္စမရှိသေးဘူး၊ ပါးစပ်နဲ့မလုပ်နိုင်သေးရင် ကိစ္စမရှိဘူး။ အနည်းဆုံး စိတ်နဲ့လုပ်နိုင်ရမယ်။ စိတ်နဲ့လုပ်နိုင်တဲ့ခါကျမှ ကိုယ်ကလူနဲ့ တကယ်

http://www.dhammadownload.com

တမ်းတွေ့ရင် တကယ်လုပ်နိုင်တာ။ ဥပမာ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ရဲ့ ဒုက္ခကို ကိုယ်က ကိုယ်ချင်းစာမိတယ်၊ သူငယ်ချင်းက လာပြီးတော့ ပြောပြတယ်။ သူငယ်ချင်းက သူရဲ့ anxiety သူရဲ့ သောကနဲ့ ဒီလိုပဲလည်နေတယ်။ အဲဒါကိုပဲပြန်ပြန်ပြီးတော့ ပြောနေတယ်၊ ဒါပဲ ပြောနေတယ်။

ကိုယ်ချင်းစာတယ်ဆိုတာက သူရဲ့ ဝေဒနာကို သူရဲ့ သောကကို သူရဲ့စိတ်ဖိစီးမှုကို - stress / distress အဲဒါကို ကိုယ်က ကိုယ်ချင်းစာလို့ အဲဒါကို နားထောင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မိခင်ရဲ့ quality မိခင်ရဲ့နှလုံးသားနဲ့ မဟုတ်ဘူး။ သူငယ်ချင်းနှလုံးသားနဲ့ နားထောင်တာ။ နောက်ပိုင်းကျတော့ ဘယ်လိုဖြစ်သွားတုန်းဆိုတော့ နင်ကလဲကွာ ဒါပဲပြောနေတာပဲ။ ဘာဖြစ်သွားတုန်း အတိုင်းအတာတခုထိ ရောက်သွားတယ် limit ကို ရောက်သွားတယ်။ သူ့ရဲ့ဒုက္ခတွေကို လက်ခံဖို့ ကိုယ့်နှလုံးသားက အစွမ်းအစကုန်သွားတယ်၊ စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး၊ လျှံထွက်သွားပြီ။ သူငယ်ချင်းက သူ့ပြဿနာအကြောင်း ပြောရင် ကိုယ်ကဒီလို ပြောလိုက်တယ်မို့လား- ဒီလိုဖြစ်ရင် ဒီလိုလုပ်ဆိုပြီးတော့၊ ဒါပေမယ့် သူငယ်ချင်းက နားမထောင်ဘူး။ နားမထောင်တော့ နင်ကဖြစ်မှာပေါ့ ငါပြောတာမှ နားမထောင်တာဆိုပြီး အပြစ်တင်ပါရော။ ဘာဖြစ်သွားတုန်းဆိုတော့ အပြစ်တင်တာဖြစ်သွားတယ်။ Judgemental ဖြစ်တယ်ခေါ်တယ် ဒီလို စကားလုံးလေးတွေက အနောက်တိုင်း psychology မှာ သုံးကအများကြီးရှိတယ်။

ဒီနေ့တော့ ဒီ စာအုပ်လေးတစ်အုပ် (Altruism; The

http://www.dhammadownload.com

Power of Compassion to Change Yourself and the World) စာမျက်နှာ ၈၅၀-လောက် ရှိတယ်။

ပြင်သစ်လူမျိုး ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီးတစ်ပါးက ရေးတာ Matthieu Ricard တဲ့၊ ဒီဘုန်းကြီးက Biology နဲ့ PhD ရထားတယ်။ တကယ့်နာမည်ကြီး supervisor. နဲ့သူကရထားတယ် Paris မှာ။ အဲဒီနောက်ပိုင်းမှာ သူ ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီးဖြစ်လာပြီးတော့ သူ**သတိပဋ္ဌာန်**တရားတွေကျင့်တယ်။ သူကျင့်တာကို တစ်နေ့ကျတော့ Maastricht ဆိုတာက နယ်သာလန်ကမြို့တစ်မြို့မှာ neurologist-ဦးဏှောက်လေ့လာတဲ့သူတွေက ပင့်ပြီးတော့ သူ့ကို lab ထဲမှာတရား ထိုင်ခိုင်းတယ်။ ဒါ chapter-4 အကြောင်း ဘုန်းကြီးပြောနေတာ ဒီစာအုပ်ထဲက။

အဲဒီတော့ empathy အကြောင်းပဲ လုပ်ပါဆိုတော့ သူတစ်နေ့က ကြည့်ထားတဲ့ television အဲဒီအကြောင်းကိုမျက်စိထဲပြန်ပြီးတော့ မြင်ကြည့်တယ်။ အဲဒီဒုက္ခကိုလည်းခံစားကြည့်တယ်။ အဲ**ဒီဒုက္ခ**က ဘာတုန်းဆိုတော့ Romania နိုင်ငံမှာ မိဘမဲ့ကလေးတွေကို အစိုးရကစောင့်ရှောက်တော့စောင့်ရှောက်တယ်။ ဒါပေမဲ့နွေးထွေးတဲ့ **မေတ္တာ**မပါဘူး၊ မငတ်ရုံဘဲထားတယ်။ နေ့တိုင်းတော့ ရေချိုးပေးတယ်၊ **ဒုက္ခိတ**လေးတွေ၊ ရေချိုးတယ်ဆိုရင်လဲ ကလေးတွေက နာကျင်တာတွေပြတယ်။

နောက်တချို့ ကလေးတွေဆို ကုတင်ပေါ်ကနေ လုံးဝမဆင်းနိုင်ဘူး၊ တချို့ကလေးတွေကိုကျ ကုတင်နဲ့တွဲပြီးတော့ချည်ထားတယ်။ အဲဒီ image အဲဒီပုံရိပ်တွေကို သူပြန်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

တော့ မျက်စိထဲမှာမြင်အောင်ကြည့်၊ မြင်အောင်ကြည့်ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့**ဒုက္ခ**ကို ခံစားတယ်၊ ကိုယ်ချင်းစာတယ်။ သူတို့ရဲ့နေရာမှာ ဝင်ပြီးတော့ခံစားကြည့်တယ်။

ခံစားကြည့်တာကြာလာတဲ့အခါကျတော့ လူကမောလာတယ်တဲ့။ အင်္ဂလိပ်စကား burnout ဆိုတာရှိတယ်လေ၊ burnout ဆိုတာ ကြာလာတဲ့အခါကျတော့ အင်အားတွေကုန် သွားပြီးတော့ ခြေကုန်လက်ပန်းကျသွားတယ်။ သူများရဲ့ **ဒုက္ခ**အကြောင်းတွေးတဲ့အခါ အဲဒါမျိုးတွေဖြစ်တတ်တယ်။ တချို့ ဘုန်းကြီးထင်တာ empathy ဆိုတာ ရှမ်းစကားအဆို တစ်ခုရှိတယ်။ စိတ်ပျက်ချင်ရင်တဲ့ နိုင်ငံရေးအကြောင်း ပြောပါ၊ စိတ်အားတက်ချင်ရင် ရည်စားအကြောင်း ပြောပါတဲ့။ ပထမအကြောင်းပဲ ပြောမယ်နော်။ နိုင်ငံရေးအကြောင်း ပြောတဲ့သူတွေက တကယ့်တိုင်းပြည်ရဲ့ **ဒုက္ခ**၊ လူတွေရဲ့**ဒုက္ခ**ကို စဉ်းစားတဲ့ လူတွေချည်းပဲ။ ပြောရင်းပြောရင်းနဲ့ ဘာဖြစ်သွားတုန်းဆိုတော့ စိတ်ဓာတ်ကျသွားတယ် burnout ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျသွားတယ်။

ဘာလို့စိတ်ဓာတ်ကျသွားတုန်းဆိုတော့ သူများရဲ့**ဒုက္ခ**ကို ကိုယ်ချင်းစာတာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကိုယ်ချင်း-စာတာတွေရှိတယ်၊ အဲဒီ**ဒုက္ခ**ကို ဝင်ပြီးတော့ခံစားကြည့်တယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုဆိုရင် empathize လုပ်တယ်။ နောက်ပြီးတော့ ဝင်ပြီးတော့ ခံစားကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့် အိုင်ဒီယာတွေနဲ့ ပြည့်နေတတ်တယ်။

ဘယ်လိုလုပ် . . ဘယ်လိုလုပ် . . ဘယ်လိုလုပ် . . ကိုယ့်

http://www.dhammadownload.com

ရဲ့အိုင်ဒီယာနဲ့ ဟိုမှာဖြစ်နေတာနဲ့ တခြားစီဖြစ်နေတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်ခံစားမှုတွေ သွားတယ်၊ စိတ်ခံစားမှုတွေ သွားတယ်။ အဲဒီဟာက empathy လို့ခေါ်တယ်။ compassion-**ကရုဏာ** ကျတော့ စိတ်ခံစားမှုမကျဘူးတဲ့။ ကိုယ်ချင်းစာရုံမကဘူး သူများရဲ့**ဒုက္ခ**တွေ ဘယ်လိုပြေလည်အောင်လုပ်ပေးရမလဲ ဆက်တွေးတယ်။ ဒီနေရာမှာသူများရဲ့ **ဒုက္ခ**ကိုအကြောင်း ဆက်ဆက်ပြီးတွေးတဲ့အခါမှာ မိမိစိတ်ထဲက negative opinion အနှုတ်လက္ခဏာအမြင်တွေ ပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီ အတွေးအမြင်တွေကို သတိတရား mindfulness နဲ့မျက်ခြေမပြတ် စောင့်ကြည့်နိုင်မှ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ကနေ **ကရုဏာ**-အဆင့်အထိ တိုးတက်နိုင်မယ်လို့ ယူဆတယ်။ အထူးသဖြင့် အခြားလူများရဲ့ပြဿနာကို စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးတဲ့လူဖြစ်ရင် သူ့ကိုယ်စား**ဒေါသ**ဖြစ်၊ ဝမ်းနည်းမှုတွေဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့သိပ်မရင်းနှီးတဲ့လူဆိုရင် သူ့ကိုပြန်ပြီး အထင်သေးတဲ့အမြင်တွေဝင်လာတတ်တယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ **ကရုဏာ**နှလုံးသားကို မကြီးထွားအောင် ရပ်တန့်သွားအောင် လုပ်ပစ်တဲ့ **ဒေါသ** destructive emotion တွေပါပဲ။ အဲဒီလို **ဒေါသ**အခြေခံတဲ့ အတွေးတွေ၊ စိတ်ခံစားမှုတွေ မိမိရဲ့ subconscious mind ထဲကနေ ပေါ်လာတိုင်း အသိသတိနဲ့ လိုက်လိုက်သိပေးရမယ်။ အကောင်းအဆိုး ထပ်ဆင့်မဝေဖန်ပါနဲ့။ **ဒေါသ**နှိပ်စက်ခံရတဲ့ မိမိနှလုံးသား၊ မိမိအတွေး မိမိဦးနှောက်ကိုပဲ ပြန်ပြီးကရုဏာပွားပါ။ ဒီဒေါသမျိုးကို ထွက်မပြေးပါနဲ့၊ ဆင်ခြေဆင်လက်လဲ မပေးပါနဲ့။ အသိသတိနဲ့လက်ခံပါ။ အေးအေး-

http://www.dhammadownload.com

ဆေးဆေးစောင့်ကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ **ကရုဏာ**နဲ့ ပွေ့ဖက်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

ဒီလိုလုပ်ရင်းနဲ့ပဲ မိမိဟာတခြားသူများရဲ့ ပြဿနာတွေ **ဒုက္ခ**တွေကို **ဒေါသ**နဲ့ အထင်သေးမှုမပါဘဲ လက်ခံစဉ်းစားနိုင်ပါမယ်။ ဒါကို **ကရုဏာ**လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာ-Neurology အရဆိုရင်လည်း ကိုယ်ချင်းစာတဲ့ အဆင့်မှာ တန့်နေသူဟာ ဦးနှောက်ရဲ့ anterior insula နှင့် cingulate cortex လို့ခေါ်တဲ့ အပိုင်းနှစ်ပိုင်းမှာ တက်ကြွတယ်တဲ့။ အခြားသူတစ်ယောက်ရဲ့ ဒုက္ခကိုမြင်ရလို့ ကိုယ်တိုင်စိတ်ဒုက္ခဖြစ်(ကိုယ်ချင်းစာ)သူနှင့် နာကျင်မှုဝေဒနာကိုမကြိုက် negatige emotion ဖြစ်သူ နှစ်ယောက်စလုံးရဲ့ ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်ပုံကတူတယ်တဲ့။ စိတ်ဖိစီးမှု stress ဖြစ်စေတဲ့ neuron-နျူရွန်တွေရဲ့ ကွန်ယက် - network တွေ ထကြွလာတယ်တဲ့။ ဆိုလိုတာက **ဒေါသ**ဖြစ်တဲ့အခါ တက်ကြွတဲ့ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းက ကိုယ်ချင်းစာမှု-empathy ဖြစ်သူတွေမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အသိ-သတိ-mindfulness နဲ့ မိမိရဲ့ negative emotional reactions အနှုတ်လက္ခဏာ စိတ်ခံစားမှုတုန့်ပြန်ခြင်းများကို ကိုင်တွယ်-manage လုပ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ stress ကို activate တက်ကြွစေတဲ့ neuron network တွေ အလုပ်မလုပ်တော့ဘူး။ ဒီလိုနဲ့ **ကရုဏာ**ဖြစ်ခွင့်ပိုများတယ်။

ဒီထဲက စာသားလေးတချို့ နဲနဲဖတ်ပြချင်တယ် These researchers noted (ဒါက neurologist တွေ lab ထဲမှာ

http://www.dhammadownload.com

သူတို့) that a part of the brain associated with pain is ativated in subjects who observe someone suffering. They suffer when they see another's suffering. More precisely, two areas of the brain, the anterior insula and the cingulate cortex, (ဒါတွေကတော့ neurological term တွေပေါ့၊ ဘာသာမပြန်တတ်ဘူး။ အင်္ဂလိပ်လိုနဲ့နဲ့လေး နားလည်အောင် မနဲ ကြိုးစားယူရတယ်။ မြန်မာလို ဘာသာပြန်ဖို့ဆိုတာတော့ . .) cingulate cortex are strongly activated during that empathic reaction, and their activity correlates to a negative affective experience of pain.

နောက်တစ်ပိုဒ်ကျတော့ ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ . . . When I engaged in meditation on altruistic love and compassion, Tania (ဒါက ဂျာမဏီနိုင်ငံက ဦးနှောက်ပိုင်း ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင် neurologist) noted that the cerebral networks activated were very different. In particular, the network linked to negative emotions and distress was not activated during meditation on compassion, while certain cerebral areas traditionally associated with positive emotions, with the feeling of affiliation and maternal love, (မိခင်ရဲ့**မေတ္တာ**) for instance, were activated. ဆိုလိုတာက **အသိသတိ** (**သတိပဋ္ဌာန်**-mindfulness) အခြေခံတဲ့ **ကရုဏာ** (compassion) ပွား

http://www.dhammadownload.com

နိုင်သူရဲ့ ဦးနှောက်လှုပ်ရှားပုံက သိတယ်တဲ့။ စိတ်ဖိစီးမှု - distress ဖြစ်စေတဲ့ neuron network တွေ တက်ကြွမှုမရှိဘူး။ **ကရုဏာ**ဖြစ်သူဟာ စိတ်ဆင်းရဲမှုမရှိဘူးလို့ neurology က သက်သေတွေ့ရှိပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဟောထားတဲ့အတိုင်း **ကရုဏာ**နဲ့ **ဒေါသ**ဟာ ပြိုင်တူမဖြစ်၊ **ကရုဏာ**က ကုသိုလ်တရား၊ **ဒေါသ**က အကုသိုလ်တရား ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သက်သေပြတာပါပဲ။ **ကရုဏာ**ရှိသူဟာ ဒုက္ခနဲ့တွေ့တိုင်း distress မဖြစ်ရုံတင် မက, ဘူး အဲဒီဒုက္ခကို ဖြေရှင်းဖို့ စိတ်လဲဝင်စားပြီး အတွေးကောင်းတွေလဲ ပေါ်တယ်တဲ့။

ဒီနေရာမှာ အဲ့ကလေးတွေကို ကိုယ်ကပွေ့ဖက်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ရေချိုးပေးတယ်၊ နှစ်သိမ့်ပေးတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ သူရဲ့ cerebral cortex ဆိုတာ active ဖြစ်တဲ့ ဦးနှောက်က နောက်တစ်ခု၊ ခုနတုန်းက empathy ဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ချင်းစာရုံပဲ စာတဲ့အချိန်မှာ active ဖြစ်တဲ့ ဦးနှောက်နဲ့က တခြားစီ၊ တနေရာစီ။ နောက်ပြီးတော့ အဲဒီ ကလေးတွေရဲ့**ဒုက္ခ**ကို ခံစားရုံတင်မကဘူး လျော့နည်းအောင် **ကရုဏာ**က လုပ်တာလေ၊ comfort ပေးတယ်ဆိုတာ နှစ်သိမ့် ပေးတာ လျော့နည်းအောင်လုပ်တာ။

သစ္စာလေးပါးထဲမှာ နံပါတ်(၃)က **ဒုက္ခနိရောဓ** ဆိုတာ **ဒုက္ခ**နည်းအောင် လုပ်တာကို ပြောတာပါ။ ဒါကလူသားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ရမယ်၊ သဘာဝရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က **ဒုက္ခ** နည်းအောင် လုပ်တယ်ပေါ့။ အလုပ် ဘာကြောင့်သွားတုန်း? **ဒုက္ခ**နည်းအောင် အလုပ်လုပ်တာ၊ အလုပ်မသွားရင် ဝင်ငွေမရှိ

http://www.dhammadownload.com

ဘဲ **ဒုက္ခ**များမှာ စိုးလို့၊ ဘာကြောင့် ထမင်းစားတာတုန်း ? **ဒုက္ခ**နည်းအောင် စားတယ်။ ဘာကြောင့် အဝတ်အစားဝတ်တာတုန်း ? **ဒုက္ခ**နည်းအောင် ဝတ်တာ။ ဘာကြောင့် အဲကွန်းဖွင့်တာတုန်း ? **ဒုက္ခ**နည်းအောင် ဖွင့်တာ။ ဘာကြောင့် တရားလာနာတာတုန်း ? **ဒုက္ခ**နည်းအောင် လာနာတာ။ ဒီဟာလေးကိုပဲ စိတ်က ကိုယ်ရဲ့ရည်ရွယ်ချက် ဘဝရည်ရွယ်ချက် အနေနဲ့ ထားရမယ်။

အဲဒီတော့ **ကရုဏာ** - compassion ကို selfless action ခေါ်တယ်။ မိမိအကျိုး မငဲ့ညာဘဲ သူများကို အဲဒီလို ပြုစုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ သူများရဲ့ **ဒုက္ခ**နည်းအောင် လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ နှလုံးသား အရည်အသွေးကို ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဆိုရင်တဲ့ သူက burnout မရှိဘူး။ ခြေကုန်လက်ပန်းကျတာ မရှိဘူး၊ ခြေကုန်လက်ပန်းကျတာ မရှိအောင်ဆိုရင် ဒီနေရာမှာ ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ရက်က ဘုန်းကြီးတို့ ဒီမှာဟောထားတဲ့တရား ကိုယ့်ရဲ့ လက်ထဲမှာမရှိတဲ့ဟာနဲ့ ကိုယ့်လက်ထဲမှာရှိတဲ့ဟာ ဆိုပြီး နှစ်ခုခွဲထားတယ်၊ လက်ထဲမှာ မရှိတဲ့အရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒီအရာမရှိဘူးဆိုတဲ့အချက်ကို လက်ခံရမယ်ဆိုတာက ဘာမှမ လုပ်နိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ဟာကို အရင်လက်ခံလိုက်တာလေ။

မအိုအောင်လုပ်လို့ မရဘူး၊ မနာအောင် လုပ်လို့မရဘူး ဒီကလေးတွေ အဲဒီမိဘမဲ့ Romania က ကလေးတွေ အဲဒီလို မဖြစ်အောင်ဆိုပြီး ကိုယ်ကလုပ်လို့မရဘူး၊ အဲဒါကို ကိုယ်က လက်ခံလိုက်။ လက်ခံပြီးပြီဆိုရင် စိတ်က အဲဒီဟာကို resit မလုပ်တော့ဘူး။ လက်မခံလို့ စိတ်က ဒီ- မသိတဲ့စိတ်က resit

http://www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ လုပ်နေတယ် တင်းခံနေတယ်၊ အာခံနေတယ်ဆိုရင် ကိုယ်ရဲ့ energy စိတ်အင်အား ကိုယ်အင်အားက တင်းခံတဲ့ နေရာမှာပဲ သွားပြီးတော့ အသုံးပြုတယ်။ အဲဒီကလေးတွေရဲ့ **ဒုက္ခ**ကိုနည်းအောင် လုပ်တဲ့နေရာမှာ အသုံးမပြုနိုင်တော့ဘူး ပြဿနာဖြေရှင်းမှုဆီကို မရောက်တော့ဘူး။

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ဒုက္ခကို နားထောင်တယ်ဆိုပါစို့၊ နောက်ပိုင်းကျတော့ သူ့ကိုငြင်းနေတာနဲ့ ငြင်းတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့အင်အားတွေ အသုံးပြုတာလေ။ ကိုယ်ကလည်း စိတ်ပင်ပန်းပြီး ခြေကုန်လက်ပန်းကျဖြစ် နောက်ပိုင်းကျ မတွေ့ချင်တော့ဘူး။ အနောက်နိုင်ငံမှာ သူများရဲ့ဒုက္ခကို empathize ဖြစ်ပြီးတော့ **ဒုက္ခ**သည်အသင်းတွေ သူများကိုကူညီတဲ့အသင်းတွေ ဝင်လုပ်တဲ့လူတွေကို ဘုန်းကြီးတွေ့ဖူးတယ်။ တချို့ကျတော့ **ကရုဏာ**အထိ မရောက်တဲ့အခါကျတော့ ဘာဖြစ်သွားတုန်းဆိုတော့ တချို့ဆို ၅-နှစ် ၆-နှစ်၊ တချို့ဆို ၉-နှစ် ၁၀-နှစ်။ အဲဒါလောက်ဆိုရင် သူတို့က ခြေကုန်လက်ပန်းကျပြီးတော့ နောက်ဆို အဲဒီအကြောင်း လုံးဝမကြားချင်တော့ဘူး။ ရှိသမျှအင်အား **ဒေါသ**နေရာမှာ သွားအသုံးပြုတာ၊ resit လုပ်တယ်ဆိုတာ သူက **ဒေါသ**ကို ပြောတာ။ သူငယ်ချင်းနဲ့ပြိုင်ပြီး ငြင်းတယ်ဆိုတာ ဒါက **ဒေါသ**ကိုပြောတာ။ သူငယ်ချင်းရဲ့ **ဒုက္ခ**ကို တကယ်ခံစားနိုင်ရင် သူရဲ့ pain သူရဲ့**ဒုက္ခ**ကိုပဲ အဲဒီ**ဒုက္ခ**နဲ့ပဲ ကိုယ်က in touch ဖြစ်ပြီး အဆက်အသွယ်လုပ်တာ။ ဘာကြောင့် ဒီလို **ဒုက္ခ**ဖြစ်ရတယ် ဆိုတာ အရေးမကြီးတော့ဘူး။ ဘာကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကူညီဖြေရှင်းပေးချင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဦးတည်းသောသား ရှိတဲ့မိခင်က သူရဲ့သားလေး ဗိုက်အောင့်လို့၊ နေမကောင်းလို့၊ မအိပ်နိုင်လို့ဆိုရင် ဘာ ကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတယ်၊ မစားနဲ့ဆို ဘာဖြစ်လို့ စားတာတုန်း အဲဒီအချိန်မှာ အဲလိုသွားပြီးတော့ ပြောနေရင်၊ ဆူနေရင် ဒီ အမေက ပိုပြီးတော့ခြေကုန်လက်ပန်းကျတယ်၊ အမေအများစု က အဲဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ကလေးနေမကောင်းဘူးဆိုရင် ကလေး ရဲ့ pain ကလေးရဲ့ **ဒုက္ခဝေဒနာ**ကို ခံစားတယ်၊ embrace - ပွေ့ဖက်တယ်။ ကလေးကငယ်သေးရင် ပွေ့ချီလိုက်တယ်၊ အားပေးတယ်။ ဆေးမပေးတာတောင်မှ ရေလေးတိုက်ရင် အဲဒီအချိန်မှာ emotion အရကလည်းနှစ်သိမ့်တယ်၊ ရေ လည်းတိုက်တယ်ဆိုတော့ ကလေးက အများကြီးသက်သာသွား တယ်၊ ဒါက "**ကရုဏာ**"။ ကိုယ်ချင်းစာရုံပဲ စာတဲ့အဆင့်မှာ မရပ်ဘူး၊ အမေက သားသမီးကိုပြုစုတယ် စောင့်ရှောက်တယ်။ **ဒုက္ခ**နည်းအောင်လုပ်တယ်ပေ့ါ။ အဲဒီတော့ ဒီနေ့တော့ မြန်မာ လို ဘာသာမပြန်တတ်ဘူး။ တစ်ခုက empathy ကို ဒီနေ့ မှားမှားမှန်မှန် "**ကိုယ်ချင်းစာ**" ဆိုပြီးတော့ ဘာသာပြန်ထား တယ်။ ဒီထက်ပိုပြီးကောင်းတဲ့ ဘာသာပြန်တွေ့တဲ့အခါကျမှ နောက်တရားတစ်ပုဒ် ထပ်ဟောတာပေ့ါ။

တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း သူများရဲ့**ဒုက္ခ** ကိုယ့်အပေါ် မှာ အမြဲတမ်းရောက်နေတယ်။ လူတစ်ယောက်က **ဒေါသ** ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သူ့**ဒေါသ** ကိုယ့်ဆီရောက်တယ်။ အဲဒီ effect အဲဒီဒဏ်ကို ကိုယ်ခံစားရတာပဲ။ အဲဒီလိုခံစားတဲ့နေရာမှာ အပေါင်းလက္ခဏာဆောင် အကောင်းဘက်က မျှဝေခံစားတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အထဲက empathy က တဝက်ပဲခံစားတယ်၊ **ကရုဏာ** ကျ တော့ ရာနှုန်းပြည့်ခံစားတယ်။ ခံစားတဲ့နေရာမှာ မှန်ကန်တဲ့ attitude မှန်ကန်တဲ့ သဘောထားလည်းပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ သဘောထားဆိုတာက ဘယ်ဟာကတော့ဖြင့် ကိုယ့်လက်ထဲ မှာ မရှိဘူး၊ ဘယ်ဟာကတော့ဖြင့် ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ရှိတယ်။ ဘုန်းကြီးက ဗိုက်အောင့်တဲ့အခါမှာ ဒါလေး ကြည့်နေတယ် ဗိုက်အောင့်တာ ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူး။ ဗိုက်မအောင့်နဲ့ ဆိုပြီး တော့ပြောလို့မရဘူး။ လူတိုင်း ဒီလိုပဲဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါလေး ကို လက်ခံထားလိုက်တယ်၊ ဒီ**ခန္ဓာ**ကိုယ်ရလာလို့။ အဲလိုလုပ် ပြီးတော့ အောင့်နေတဲ့ ဗိုက်ဧရိယာလေးကို ကိုယ်ရဲ့သားလေး လို သဘောထားပြီးတော့ **ကရုဏာ**စိတ်နဲ့ ပွေ့ဖက်တာပေါ့ သူ့ကိုအပြစ်မတင်ဘူး၊ ထွက်မပြေးဘူး၊ ဒီတိုင်းသတိလေးနဲ့ ကြည့်နေတယ်၊ ဒီအတိုင်း နှစ်သိမ့်မှုပေးနေတယ်။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီး ဒီနေ့ဆိုချင်တာက စိတ်ချမ်းသာချင် တယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရား သစ္စာလေးပါးထဲမှာ ပြောထား တယ်။ **ဒုက္ခ**မကြောက်နဲ့ ရှိတဲ့**ဒုက္ခ**ကို နားလည်အောင်ကြည့် ပြီး အဲဒီ**ဒုက္ခ**ကို စိတ်နဲ့ နှလုံးသားနဲ့ပွေ့ဖက်ပါ။ ပွေ့ဖက်ပြီး တော့ စိတ်ထဲမှာ ဒီ**ဒုက္ခ**နည်းအောင် ဘာလုပ်ရမှာတုန်း ?

လူနှစ်ယောက် အငြင်းပွားပြီးတော့ **ဒုက္ခ**များနေတယ်ဆို ရင် အဲဒီလူတွေ နှစ်ဖက်စလုံးရဲ့တင်းမာမှု နှစ်ဖက်စလုံးရဲ့ ကြောက်စိတ် နှစ်ဖက်စလုံးရဲ့ **အတ္တ**တွေ **မာန**တွေ မကျေနပ် မှုတွေ ဝင်ပြီးတော့ခံစားရုံတင် မက,ဘူး၊ ခံစားပြီးရင် စိတ် active ဖြစ်အောင် တရားပွဲတွေမှာ ဆရာတော်ကြီးတွေ သင်

http://www.dhammadownload.com

ပေးတဲ့အတိုင်း **ဥပါဒ်**ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။ သူတို့ကို အဲဒီလိုစိတ်နဲ့ **ကရုဏာ**ပွားတယ်ပေါ့။ ပုံမှန်ဆိုတာ တော့ **မေတ္တာ**ပို့တာပေါ့၊ ဒီနေ့ကတော့ ဘုန်းကြီးက‘**ကရုဏာ**’ ပွားတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေး **ကရုဏာ** ပွားတယ်။

ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးက ကျွဲနွားစ်ကောင်ခတ်နေတဲ့ ကျောင်းထဲမှာ ကျွဲနွားစ်ကောင်ခတ်နေတာ အဲဒါကိုကြည့်ပြီး တော့ **မေတ္တာ**ပွားတယ်။ သူတို့ရဲ့ဒုက္ခကို ခံစားပြီး **မေတ္တာ**ပွား တယ်။ ‘**နာညမညဿ ဒုက္ခ မိစ္ဆေယျ**’ တစ်ယောက်ကို တစ် ယောက် **ဒုက္ခ**ဖြစ်အောင် လုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကင်းပါစေ **မေတ္တာ**ပို့ တယ်တဲ့။ မကြာခင် အဲဒီကျွဲနွားစ်ကောင်က တခါမှ ရန်မဖြစ်ဖူး တဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး ငြိမ်သွားတယ်တဲ့။ အဲဒီလို လုပ်နိုင်ရင် **ဒုက္ခ**ရှိတဲ့နေရာမှာတောင်မှ စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိနိုင်တယ်။ **ဒုက္ခ**မရှိတဲ့နေရာ ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာမှုပိုပြီးတော့ လွယ်တာပေါ့။

ပထမနဲ့ဒုတိယ တရားနှစ်ပုဒ်ထဲမှာ ဟောထားတဲ့ “ပျော် နိုင်ပါရက်နှင့် ပျော်နိုင်ဖို့မေ့သူများ” တရားထဲမှာ ကောင်းတာ တွေကြည့်ပြီး **မုဒိတာ**ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီနေ့ကျတော့ရှိတဲ့**ဒုက္ခ**တွေ ကြည့်ပြီးတော့ အဲဒီ**ဒုက္ခ**နဲ့ လက်တွေ့ရင်ဆိုင်ခံစားနေရတဲ့ အချိန်မှာတောင်မှ စိတ်ချမ်းသာအောင် ထားနိုင်ပါတယ်လို့ ပြောပြတာ။

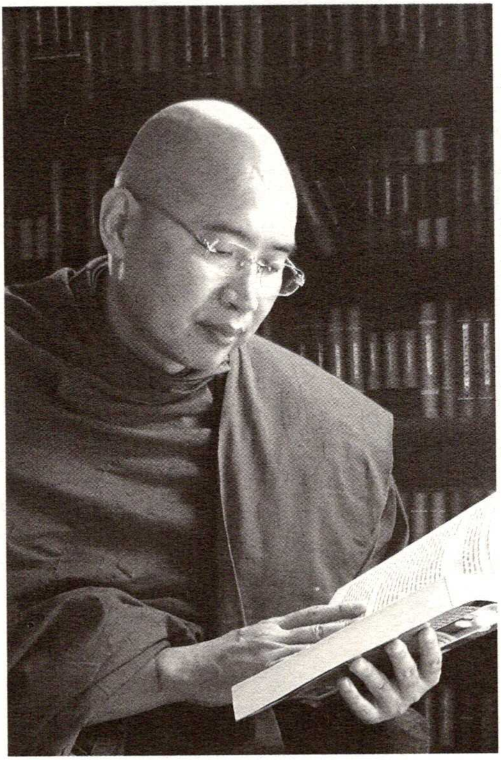
အဲဒီလုပ်ရမဲ့နည်းကတော့ **ကရုဏာ** ပါပဲ။ အဲဒီတော့ **မေတ္တာ**ပို့နေကျ ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ **ဥပါဒ်**ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေးဆို ရင် **ဥပါဒ်**ရန်တွေ ဘယ်လိုရှိတုန်းဆိုတာကို စိတ်ထဲမှာမြင် အောင်ကြည့်လိုက်။ ကားကြပ်လို့ **ဒုက္ခ**ဖြစ်တဲ့လူတွေ ကား

http://www.dhammadownload.com

accident ဖြစ်လို့ ကားတိုက်လို့ **ဒုက္ခ**ဖြစ်တဲ့လူတွေ ဒါမှမဟုတ် လမ်းမှာကားပျက်လို့ တစ်ခုခုအဆင်မပြေလို့ **ဒုက္ခ**ဖြစ်တဲ့ လူ-တွေ သူတို့ရဲ့**ဒုက္ခ**ကိုမြင်ပြီးတော့ **ဥပါဒ်**ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။ အဲဒီလို ကိုယ်က outreach ခေါ်တာပေါ့ စိတ်နဲ့သူတို့ဆီ ရောက်အောင်ပို့တာ။ အဲဒီလို လုပ်နိုင်ရင်တဲ့ **ဒုက္ခ**ကိုခံစားနိုင်တဲ့ resilience-ခံနိုင်စွမ်းအားလည်း တိုးလာတယ်၊ အဲဒီလိုရှိရင် နေ့စဉ်ကိုယ်က တော်ရုံတန်ရုံတွေ့ရတဲ့ **ဒုက္ခ**ကို ကိုယ့်ကိုစိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါ-ကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှုရနိုင်တယ်။ ရောက်တဲ့နေရာတိုင်း စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။

အားလုံး ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com



ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်ဓမ္မသာမိထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်ဓမ္မသာမိကို ၁၉၆၄-ခုနှစ်တွင်၊ ရှမ်းပြည်နယ်၊ လဲချားမြို့၊ နောင်ပန်ကျေးရွာတွင် မွေးဖွားခဲ့သည်။သက်တော် ၆-နှစ်တွင် ရှမ်းပြည်နယ်၊ လဲချားမြို့၊ သီရိမင်္ဂလာအုဋ္ဌကျောင်း ဆရာတော်ဦးကေသရ (ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ မဟာစည်)ထံတွင် ရှင်သာမဏေ အဖြစ်သို့ရောက်ရှိသည်။ သက်တော် ၁၉ နှစ်တွင် မော်လမြိုင်မြို့ တောင်သုံးလုံးကျောင်းတိုက် ဘဒ္ဒန္တနာဂသေနာဘိဝံသ (အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု) ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ မော်လမြိုင်မြို့၊ ကျိုက်သုတ်ဘုရားလမ်းနေ ဒေါ်ရီနှင့် မိသားစုတို့၏ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟကို ခံယူကာ ဝေဇယန္တာကျောင်းတိုက် ခဏ္ဍသိမ်တော်၌ ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

အောင်မြင်ခဲ့သော အဆင့်မြင့်စာမေးပွဲများ

၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရမှ ကျင်းပသော 'သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယ'၊ ပဲခူးမြို့ သာသနာ့မဏ္ဍိုင် ပါဠိတက္ကသိုလ်၏ 'သဒ္ဓမ္မောဒယဓမ္မာစရိယ'နှင့် ရှမ်းပြည်နယ်၊ ပင်လုံမြို့တွင်ကျင်းပသော ရှမ်းဘာသာ 'အဘိပါလဓမ္မာစရိယ'စသော ဓမ္မာစရိယတန်း ၃-ခုစလုံးကို သာမဏေဘ၀ဖြင့် နှစ်ချင်းပေါက် အောင်မြင်တော်မူခဲ့ပါသည်။ ပဲခူးမြို့ သာသနာ့မဏ္ဍိုင်ပါဠိတက္ကသိုလ်၏ သဒ္ဓမ္မောဒယဓမ္မာစရိယတန်းကို ပါဠိဘာသာဖြင့် ပထမဆုဆွတ်ခူး အောင်မြင်တော်မူခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်သည် ၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် Buddhist and Pali University of Sri Lanka, Colombo မှ မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (MA., Buddhism)ကို ပထမအကြိမ်ရရှိခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဒုတိယအကြိမ် မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (MA., Buddhist Philosophy) (၁၉၉၃)နှင့် တတိယအကြိမ် မဟာဝိဇ္ဇာ ဘွဲ့ (M.Phil, Research Degree) (၁၉၉၆)ကို University of Kalaniya, Colombo, Sri Lanka မှရရှိတော်မူသည်။

၂၀၀၄ ခုနှစ်တွင် Oriental Institute, University of Oxford တွင် '၁၇-ရာစုမှ မျက်မှောက်ကာလအထိ မြန်မာနှင့်ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ဘုန်းတော် ကြီးများ ပညာရေးသမိုင်းဖြစ်စဉ် _Idealism and Pragmatism; A Study of Monastic Education in Myanmar and Thailand from the 17th Centenary to the Present'ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် သုတေသနပြုစာတမ်းရေးသား၍ ပါရဂူဘွဲ့ (Doctor of Philosophy-D.Phil) ကိုရယူခဲ့ပါသည်။

နိုင်ငံတကာ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ

✔အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး၊ နိုင်ငံတကာဗုဒ္ဓနေ့အခမ်းအနား ကျင်းပရေးကော်မတီ (International Council for UN Day of Vesak; ICUNDV) ကမ္ဘာ့ထေရဝါဒတက္ကသိုလ်များအသင်းနှင့် ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်များအသင်း (International Asso. of Theravada Buddhist Universities; ATBU & International Asso. of Buddhist Universities IABU) မြန်မာနိုင်ငံဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်နှင့် ကောလိပ်များအသင်း (Asociation of Myanmar Buddhist Colleges and Universities) ✔ ဥက္ကဋ္ဌ၊ နိုင်ငံ-

http://www.dhammadownload.com

တကာဗုဒ္ဓဘာသာဂိုဏ်းပေါင်းစုံမှ ပညာရှင်များစုပေါင်း၍ပြုစုသည့် 'ဘုံဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်း' စာတမ်းပြုစုရေးကော်မတီ (Compilation Committee for the Common Buddhist Text; CCCBT) ✔ ဗုဒ္ဓဘာသာပညာရှင်နှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီးတာဝန်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာပညာလေ့လာရေးဌာန၊ အောက်စဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ။ ✔ အုပ်ချုပ်ရေး ကောင်စီအဖွဲ့ဝင်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာပညာလေ့လာရေးဌာန၊ ဘုံဘေတက္ကသိုလ်၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ။ ✔ ဧည့်ပါမောက္ခ၊ နာလန္ဒာဗုဒ္ဓဘာသာကောလိပ်(Nanlanda Buddhist College) အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ။ ✔ ပြင်ပစာစစ်သူ (External Examiner)၊ ဗုဒ္ဓ တက္ကသိုလ်များ၊ ထိုင်းနိုင်ငံနှင့် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ။

ဆရာတော်သည် အောက်စဖို့ ဗုဒ္ဓဝိဟာရ ကျောင်းတိုက်ကို အင်္ဂလန်နိုင်ငံအောက်စဖို့ဒ်တက္ကသိုလ်တွင် ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှ စတင်တည်ထောင်ပြီး အပတ်စဉ်တရားစခန်းများကို ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးလျှက်ရှိပါသည်။ စင်ကာပူ၊ မလေးရှားနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့တွင်လည်း ကျောင်းခွဲများတည်ထောင်ပြီး လစဉ်-နှစ်စဉ်တရားစခန်းများကိုလည်း အလှည့်ကျဖွင့်လှစ်ပါသည်။ စပိန်၊ ဆားဗီယား၊ ဟန်ဂေရီစသော အနောက်ဥရောပနိုင်ငံများတွင်လည်း နှစ်စဉ်ရက်တိုတရားစခန်းများ ပြသခြင်း၊ အဘိဓမ္မာနှင့် ပါဠိသင်တန်းများ သင်ကြားခြင်း၊ အိန္ဒိယ၊ ထိုင်း၊ စင်ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ကိုရီးယား၊ ဂျပန်၊ တရုတ်၊ ထိုင်ဝမ်၊ အမေရိကန်၊ ပြင်သစ်၊ ဂျာမဏီ၊ ကနေဒါ စသည့်အခြားသော ကမ္ဘာ့နိုင်ငံအသီးသီးများသို့လည်း အလျဉ်းသင့်သလို ကြွရောက်ပြီး သာသနာပြုတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်တော်မူလျှက်ရှိပါသည်။

ပြည်တွင်း သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ

မြန်မာနိုင်ငံ၊ ရန်ကုန်မြို့၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ဓမ္မပါလကုန်းမြေရှိ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်တွင် ၂၀၀၆-ခုနှစ်မှစ၍ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာနမှဆက်ကပ်သော ပါမောက္ခရာထူးကို လက်ခံယူလျက် သာသနာ့တာဝန်ထမ်းဆောင်တော်မူလျက်ရှိပါသည်။ ပါရဂူတန်း ကျမ်းစာများကို ကြီးကြပ်စစ်ဆေးပေးခြင်း၊ နိုင်ငံတကာစာတမ်းဖတ်ပွဲများ၊ ညီလာခံများ ဦးဆောင်စုစည်းကျင်းပပေးခြင်းစသည်ဖြင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိဗုဒ္ဓဘာသာပညာရှင်များနှင့် ပြည်တွင်းပညာရှင်များ၊ သံဃာများကို ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရာ အခန်းကဏ္ဍတွင် အထူးတာဝန်ယူလေ့ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် သီတဂူဆရာတော်ကြီး ဦးဆောင်ကျင်းပသည့်

http://www.dhammadownload.com

ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓဘာသာညီလာခံများ၊ ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးပွဲများတွင်လည်း ဦးဆောင်ကူညီ သာသနာပြုလျက်ရှိပါသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ကြီးမြို့ ဘုရားဖြူရပ်ရှိ ပညာဗောဓိကုန်းမြေပေါ်တွင် ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဖေဖဝါရီလ ၇-ရက်နေ့တွင် ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် (Shan State Buddhist University; SSBU)ကို တည်ထောင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ဗုဒ္ဓဘာသာပညာရေး ကဏ္ဍကို ကမ္ဘာ့တက္ကသိုလ်ကြီးများနည်းတူ ဗုဒ္ဓဘာသာအတွေးအခေါ်များ တရားဓမ္မများအား နိုင်ငံတကာအဆင့်မှီ သုတေသနပြုလေ့လာသင်ကြား ပို့ချနိုင်သည့် တက္ကသိုလ်ကြီး ဖြစ်ထွန်းလာစေရေး အားသွန်ခွန်စိုက် ကြိုးပမ်းလျက်ရှိပါသည်။

ဇာတိမြေဖြစ်သော ရှမ်းပြည်နယ် လဲချားမြို့နယ်၏ ပြည်သူ့ဆေးရုံ တိုးချဲ့မွမ်းမံပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဆေးကုသရေးအဖွဲ့အစည်းများ ဖွဲ့စည်းပြီး ကျေးရွာများသို့ နယ်လှည့်ကျန်းမာရေးစောင့်မှုများကိုလည်း ဦးဆောင်ပြုလုပ်ပေးလျှက် ရှိပါသည်။ ဆရာတော်မှ ဦးဆောင်ဖွဲ့စည်းပေးထားသော S.M.E Save the Mother Earth Group လူမှုအကျိုးပြု လူငယ်အဖွဲ့သည် အစိုးရဌာနဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများ၊ NGO များနှင့်အတူ ဒေသခံတိုင်းရင်းသား လူငယ်များတို့ပါဝင် ဖွဲ့စည်းပြီး သစ်တောများထိန်းသိမ်းရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်စိမ်းလန်းစိုပြေရေး အတွက် သစ်ပင်များစိုက်ခြင်း၊ ကမ္ဘာမြေ သန့်ရှင်းရေးအတွက် အမှိုက်ကောက်ခြင်း၊ ကျောင်းသား လူငယ်များအား ပညာရေးဆိုင်ရာ စာအုပ်စာတမ်းနှင့် ကျောင်းရံပုံငွေထောက်ပံ့ခြင်း အစရှိသည့် လူမှုအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများလည်း တတပ်တအား ဆောင်ရွက်တော်မူလျှက်ရှိပါသည်။

ဆရာတော် ရေးသားတော်မူခဲ့သောကျမ်းများ

- ✔ အရှင်ဓမ္မသာမိ၏ အမြင် (၁၉၉၄) ရှမ်းဘာသာ
- ✔ Dhamma Made Easy, Malaysia (1999)
- ✔ Mindfulness meditation Made Easy, Malaysia (1999) [translated into Thai, Serbian, Hungarian, Spanish and Portuguese]
- ✔ Different Aspects of Mindfulness, Malaysia (2000)
- ✔ Your Queries and Dhamma Answers (2009)
- ✔ Kathina Practice: Historical, Social and Psychological Reflections (2010)

http://www.dhammadownload.com

- ✔ Blessings DIY (2011)
- ✔ Emotional Health (in Burmese) (Yangon, 2015)

Editor

1. Journal of IABU
2. Journal of ATBU
3. Editor "Buddhist Studies Review" UK Association of Buddhist Studies
4. Research Associate, London University (2009-2011)

Translation:

1. Mind-City (by the Thai sangharaja) from Thai to English) (2009)
2. Buddhist Psychology (by the Thai sangharaja) (2015) from Thai to English.

Academic and Missionary Works:

- Secretary General, International Council for UN Day of Vesak (ICUNDV) (2006, 2007, 2009, 2010)
- Member, ICUNDV (2005, 2008, 2011-to date)
- Supervisor & examiner for PhD students, Mahidol University, Thailand
- Supervisor for PhD students, Kelaniya University, Sri Lanka
- Supervisor for PhD students, Peradeniya University, Sri Lanka
- Supervisor for PhD students, Mumbai University, India
- Examiner, SOAS, London University, UK
- Chairman, Compilation Committee for the Common Buddhist Text (CCCBT) (a project of Theravada, Mahiyana and Vajirayana Scholars to compile a book of distribute to Hotel worldwide)

http://www.dhammadownload.com

- Co-covener (with Prof. Phillip Stanley of Naropa University, USA) of Union Catalogue of Buddhist Text (UCBT) project [to produce an electronic catalogue for all Tipitaka CDs existing in Pali, Sanskrit, Chinese, Tibetan, Korean]
- Member, Buddhist Studies Management Committee, University of Oxford
- Fellow, Oxford Centre for Buddhist Studies (OCBS), University of Oxford
- Buddhist Chaplain, University of Oxford
- Member, Governing Council, Somaiya Centre for Buddhist Studies, University of Mumbai, India
- Professor, ITBM University, Yangon
- Founder, Shan State, Buddhist University, Taunggyi
- Initiated and promotes Pali speaking conferences internationally

မြန်မာပြည်တွင်း ဆရာတော် သီတင်းသုံးရာကျောင်းများ

ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်

Shan State Buddhist University; SSBU

ပညာဗောဓိကျောင်းလမ်း၊ ဘုရားဖြူရပ်ကွက်၊ ပန်းတင်ကျေးရွာအုပ်စု

ဗောဓိတောင်ကုန်း၊ တောင်ကြီးမြို့၊ ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း

၀၉၇၇၉၁၁၃၇၇၅၊ ၀၉၉၆၇၂၅၁၁၉၉

အောက်စဖို့ဒ် ဗုဒ္ဓဝိဟာရ (ရန်ကုန်)

Oxford Buddha Vihara(Yangon); OBVY

အမှတ် (၆၈)၊ ကျောက်စိမ်းပတ်လမ်း၊ ရတနာကျွန်းရိပ်သာ

သုနန္ဒာရပ်ကွက်၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

၀၉၇၇၄၈၃၃၃၂၁

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com