



မိမိ ကိုယ်ကို မိမိ တည်ဆောက်ခြင်းနှင့်
 စိတ်ပညာဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးများ
 ချစ်နှိုင်း (စိတ်ပညာ)



မိမိကိုယ်ကို မိမိတည်ဆောက်ခြင်း

၁

အသက်အရွယ် ၁၂ နှစ်မှ ၂၀ နှစ်အတွင်းရှိ လူငယ်လူရွယ်တို့မှာ

အဓိကရင်ဆိုင်ရသော ပြဿနာသည် အခန်းကဏ္ဍ ရှုပ်ထွေးမှု နှင့် အတ္တ နေရာရယူမှု အားပြိုင်ရခြင်း အခက်အခဲ Crises of Role confusion Vs Ego-identity ဖြစ်သည်ဟု စိတ်ပညာရှင် အဲရစ် အဲရစ်ဆန် Erick Erikson က ရေးသားခဲ့ဖူးလေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤဆောင်းပါးသည် မိမိကိုယ်ကို ပျိုးထောင်တည်ဆောက် နေကြသော ဆယ်ကျော်သက်လူငယ်များ အတွက် စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အထောက်အကူအဖြစ် အကြံပေးဆွေးနွေးရန် တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အနောက်တိုင်း စိတ်ပညာရှင်ထောင့် တစ်ဖက်တည်းမှ ဖော်ပြခြင်းထက် မိမိနိုင်ငံ မိမိလူမျိုး ၏ အမျိုးသားယဉ်ကျေးမှု အတွေးမခေါ်အတွင်းမှာ ရှိပြီးဖြစ်သော အချက်အလက်များ ကို ပိုမိုအားပြုတင်ပြလိုပါသည်။

စိတ်ပညာဆိုသည်မှာ ဝေါဟာရ၏ မူရင်းအဓိပ္ပါယ်အရ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသိပညာများ ကို လေ့လာသော ဘာသာရပ်ဟု ဆိုနိုင်သော်လည်း လက်တွေ့သိပ္ပံနည်းကျ စမ်းသပ်ခါတ်ခွဲခြင်းများ ကို ဦးစားပေးသော အနောက်တိုင်း ခေတ်သစ် စိတ်ပညာရှင်တို့ အလိုအရ စိတ်ပညာမှာ အပြုအမူဆိုင်ရာများ ကို သိပ္ပံနည်းကျစွာ သုံးသပ်လေ့လာသောပညာ Behavioural Science ဟု သတ်မှတ်ထားပါပြီ။ စင်စစ်မူ ဗုဒ္ဓဘာသာထွန်းကားသော အရှေ့တိုင်းနိုင်ငံများ ၌ ဤပညာရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ အလွန်ခိုင်မာသော အခြေခံများ ရှိခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာထွန်းကားခဲ့သော အဓိမြန်မာနိုင်ငံတော်မှာ အမျိုးသားရိုးရာ အယူအဆ National Cultural Concepts များသည် လွန်စွာ အဆင့်မြင့်မား ပြည့်ဝသည်ဟု ယုံကြည်ရပါသည်။ ဥပမာ ယခုဖော်ပြမည့် အချင်းအရာများ သည် အကြံပေးစိတ်ပညာ Counselling Psy နှင့် ပတ်သက်၍

အနောက်တိုင်း နှစ်ဆယ်ရာစုခေတ် စိတ်ပညာရှင်ကြီးများ ၏ သီဝရီများ ၊ အဆိုအမိန့်များ နှင့် တထပ်တည်း ညီညွတ်နေကြသော်လည်း မြန်မာ့ရိုးရာ ရှိပြီးသား အဆုံးအမများ ပင် ဖြစ်နေပါသည်။

J

လူသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိ တည်ဆောက်သည်။ မိမိ၏ ရပ်တည်ရာဘဝကို အဆောက်အအုံတစ်ခုဟု ပမာပြုပါက လူသည် မိမိ၏ ထိုဗိမာန်ကို မိမိကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်သော အုတ် အင်္ဂါတေ စသည်တို့ဖြင့် ကိုယ်တိုင် တည်ဆောက်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အုတ်၊ အင်္ဂါတေ ၊ ရေ ၊ သဲ ၊ စသည်တို့ကား အဘယ်နည်း။ မိမိကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်စီမံသော ကံဟူသော အပြုအမူ အပြောအဆို အကြံအစည် တို့ပေတည်း။ တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိပြုသော အလုပ်များ ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက် ထားခြင်းတည်း။

ကံဆိုသည်မှာ (၁) အကောင်းဖြစ်စေ၊ အဆိုးဖြစ်စေ၊ ရည်ရွယ်ချက် စေတနာတစ်ခုခုဖြင့် (၂) ထက်သန် တက်ကြွသော စိတ်ဦးဆောင်လျက် (၃) ပြုလုပ် (ပြောဆိုကြံစည်) မှသာ ကံအရာမြောက်၍ ကံဟု ခေါ်ပါသည်။

လူတိုင်းအားထုတ် ပြုလုပ်နေသမျှသော အလုပ်အားလုံးကို အမျိုး အစားခွဲလျှင် အခြေခံအား ဖြင့်အလုပ် သုံးမျိုး သာ ရှိသည်။

(၁) ကိုယ်အပြုအမူ ကာယကံ (Actions)

(၂) နှုတ်အပြောအဆို ဝစီကံ (Sayings)

(၃) စိတ်အကြံအစည် မနောကံ (Thinkings) တို့ဖြစ်ကြ၏ ။

မိမိပြုလုပ်သော အပြုအမူ၊ အနေအထိုင်၊ အပြောအဆို၊ အကြံအစည်၏ ရည်ရွယ်ချက်၊ အားထုတ်မှု အဟုန်၊ ပြောပုံပြုပုံ၊ နည်းစနစ် စသည်တို့၏ အခြေအနေကိုလိုက်၍ မိမိအပေါ် အကျိုး သက်ရောက်ချက်များ ရရှိသည်။ ကောင်းတာပြုလျှင် ကောင်းကျိုး ရသည်။ ဆိုးတာပြုလျှင် ဆိုးကျိုး ရသည်။ အကြောင်းအကျိုး နိယာမအရ

(Law of Cause and Effect) မိမိပြုလုပ်သည့် ကံတိုင်း အကျိုး တရားခံစားစံစားရသည်။ ဤကံတရားကို အားကိုးရမည်ဟု ရှေးလူကြီးတို့က ဆိုမိန့်ခဲ့ကြသည်။

ထို့ကြောင့် ကောင်းကျိုး ကို အလိုရှိသော် ကောင်းသော ကံအမှု ကိုပြုမှ ဖြစ်သည်။ မကောင်း ကျိုး ကို အလိုမရှိလျှင် မကောင်းသော ကံအမှု တို့ကို မပြုမှ၊ ရှောင်ကျဉ်မှ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ကံသုံးပါး သည် အပြစ်ကင်းစင်လျှင် ကောင်းကျိုး ရသည်ဖြစ်၍ ဆိုးကျိုး မရအောင် အပြစ်ကင်းစင်သော အပြုအမူ များ သာ ဖြစ်စေရပါမည်။ မိမိမှာ ရှိစေရပါမည်။ မကောင်းမှု (ဝါ) အပြစ်ဆိုသည်များ အဘယ်နည်း။

မကောင်းမှု (ဝါ) အပြစ်ဆိုသည်မှာ မိမိနှင့် သူတပါး (Second Persons and Third Persons) နှစ်ဦးနှစ်ဘက် အကျိုး စီးပွား ထိခိုက်ပျက်စီးစေသော အပြုအမူ မျိုး ကို ခေါ်ဆိုသည်။ ဤအပြုအမူမျိုး ကို ယဉ်ကျေးသော မြို့ ကြီးသား လူကြီးလူကောင်းများ သည် ဧရိယာကျဉ်ကြသည်။ အသိစိတ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ကြသည်။ ယင်းကို အင်္ဂလိပ် ဝေါဟာရအားဖြင့် ကွန်ရှန့်စ် (Conscience) ဟု ခေါ်၏ ။ မြန်မာ့ဓလေ့အတွေးအခေါ်အရ လောကပါလ တရားနှစ်ပါးဟု ခေါ်ဆိုကြစဉ် ဟိရိ (အဟိရိယ) နှင့် ဩတ္တပ္ပ (အနောတပ္ပ) စသော မကောင်းမှု ပြုရမှာ ရှက်ခြင်း၊ အကောင်းမှု ပြုရမှာ ကြောက်ခြင်း ဟူသော “ အသိဉာဏ် ဆင်ခြင်တုံတရား” နှင့် နီးစပ်မည်ဟု ယူဆရသည်။

ဤကဲ့သို့ အပြစ်ကင်းစင်သော ကံအမှု ကိုသာ ပြုခြင်းဖြင့် မိမိဘဝကို မြှင့်သည်ထက်မြင့်အောင်၊ တင့်သည်ထက် တင့်အောင်၊ ကိုယ်တိုင် တည်ဆောက်နိုင်သည်။ အပြစ်မကင်းသော အမှု ကို ပြုကြသူများ မှာ မြေကျင်းတူး သမားများ ကဲ့သို့ ကြာလေလေ မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ကျလေလေ ဖြစ်ပြီး အပြစ်ကင်းသော ကံကိုသာ ပြုကြသူများ သည် လှေကားထစ်ကို တက်သွားသူများ ပမာ ကြာလေလေ မြင့်ရာရောက်လေလေ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် အပြုအမူ ၊ အပြောအဆို၊ အကြံအစည်၊ ဟူသောမိမိဘဝ၏ အုပ်ချုပ်များ အားလုံး သည် ဘဝဗိမာန်ကြီးအတွက် အစီအညီ စနစ်တကျ တည်ဆောက်ပေးကြသည် နှင့်အညီ အပြစ်ကင်းစွာ ခိုင်မာမြင့်မားလာရန် သတိရှိဖို့လိုသည်။ သတိ အရေးကြီးသည်။ မိမိဘဝမှာ မိမိကိုယ်တိုင်သည် ပခံနာတည်း။

လူတိုင်း လူတိုင်း ၊ သမိုင်း ရုပ်တု
ကိုယ်တိုင်ပြုသည့် ၊ ပန်းပုဆရာချည်းသာ။
လူတိုင်း လူတိုင်း
သမိုင်းရုပ်တု ၊ ကိုယ်တိုင်ပြုမှ။
သမိုင်းရုပ်လုံး ၊ ကိုယ်တိုင်မူ နိးမှ။
သမိုင်းရုပ်ကြွ ၊ ကိုယ်တိုင်သမှ။
ကိုယ့်သမိုင်းရုပ်
ကိုယ်မလုပ်ဘဲ ၊ မျက်နှာလွှဲထား
သူတစ်ပါးကို ၊ ငှား၍ မရ။

ရွှေရ (တောင်ကုတ်) “သမိုင်းရုပ်” ကဗျာ
(၁၉၈၄ ခု၊ စက်တင်ဘာလ၊ မိုးဝေမဂ္ဂဇင်း) မှ

၃

ဤနေရာတွင် ဂေါတမဗုဒ္ဓက ခုနစ်နှစ်အရွယ်ရှိ သားတော်ရာဟုလာ
သာမဏေကလေးအား ဆုံးမ ဟောကြားသော အဗ္ဗလဌိကရာဟုလာ ဝါဒသုတ္တံကို အနှစ်ချ
ပ်တင်ပြလိုပါသည်။

ချစ်သား ရာဟုလာ

- မပြောဆိုမီ သတိပြုစဉ်းစားပါ။

ဤစကားသည် မိမိနှင့် သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားအတွက် အကျိုး များ ဖွယ်
ဟုတ်မှန်ပါ၏ လား။ အကျိုး များ ဖွယ် ဖြစ်မှသာ ပြောဆိုပါ။ မဟုတ်လျှင် မပြောဆိုပါလေနှင့်။

- ပြောဆိုနေစဉ် သတိမကွာ စဉ်းစားပါ။

ဤစကားသည် မိမိနှင့် သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားအတွက် အကျိုး များ ဖွယ်
ဟုတ်မှန်ပါ၏ လား။ အကျိုး များ ဖွယ်ဖြစ်မှ ဆက်၍ ပြောဆိုပါ။ မဟုတ်လျှင်
မပြောဆိုပါလေနှင့်။

- ပြောဆိုပြီးနောက်လည်း သတိဖြင့် စဉ်းစားပါဦး။

ပြောဆိုပြီးသောစကားသည် မိမိနှင့် သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားမှာ အကျိုး များ ဖွယ်
ဟုတ်မှန်ပါ၏ လား။ အကျိုး များ ဖွယ်ဖြစ်လျှင် ဆက်၍ ပွားများ ပါစေ။ မဟုတ်လျှင်ကား
ပြန်လည် ရုပ်သိမ်းပါ။ နောက်နောင် ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အလားတူပင် အပြုအမူတစ်ခုပြုမည်၊ ပြုစဉ်၊ ပြုပြီးခဲ့တိုင်းသော်လည်း၊
အကြံအစည်တစ်ခု ကြံစည်မည်၊ ကြံစည်စဉ်၊ ကြံစည်ခဲ့ပြီးတိုင်း သော်လည်းကောင်း
သတိမကွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ကာ ပြုမူပါ၊ ကြံစည်ပါလေ။

များ စွာ မှတ်သားလိုက်နာထိုက်သော အဆုံးအမစကားပင် ဖြစ်ပါပေသည်။
လူကြီးသူမများ က သတိသမ္ပဇဉ်ဖြင့် ပြုမူပြောဆိုရန်၊ နေထိုင်စားသောက်ရန်၊ လူငယ်များ ကို
ဆုံးမညွှန်ပြလေ့ ရှိပေသည်။ သမ္ပဇဉ်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ သမ္ပဉာဏ်ကို ခေါ်ပါသည်။
အသိဉာဏ်ပင် ဖြစ်သည်။ သမ္ပဇဉ်ဆိုသည်မှာ အသိဆင်ခြင်ဖြင့် ချင့်ချိန် နှိုင်းဆသော
အသိဉာဏ်ကို ခေါ်ပါသည်။ အသိဉာဏ်ပင်ဖြစ်သည်။ သမ္ပဇဉ် လေးမျိုး ရှိရာတွင် ဤနေရာ၌
သက်ဆိုင်သည့် သမ္ပဇဉ် နှစ်မျိုး ကိုသာ ဖော်ပြပါမည်။

(၁) သာတ္တကသမ္ပဇဉ်။ ။ တစ်စုံတစ်ခုကို ပြောမည်ပြုမည်ဆိုလျှင် အကျိုး ရှိမည်
မရှိမည်ကို ရှေးဦးစွာ ဆင်ခြင်ကြည့်ခြင်း၊ ဤသို့ ဆင်ခြင်နိုင်ချိန်ပြီးမှ အကျိုး ရှိလျှင်
ပြောရမည် ပြုရမည်ဟုသိ၍ အကျိုး မရှိလျှင် မပြောဘဲနေခြင်း မပြုဘဲနေခြင်းသည်
သာတ္တကသမ္ပဇဉ် ရှိခြင်းဖြစ်ပေသည်။

(၂) သပ္ပါယသမ္ပဇဉ် ။ ။ တစ်စုံတစ်ခု ပြောမည်ပြုမည်ဆိုရတွင် အကျိုး ရှိမည်
အရာမှန်ပါသော်လည်း မိမိဂုဏ်အဆင့် မိမိအခြေအနေ အချိန်အခါနှင့် ဆီလျော် သင့်တော်
မသင့်တော် ဆင်ခြင်ခြင်း၊ ဤသို့ ဆင်ခြင်နိုင်ဆဲပြီးမှ မတော်လျှင် မပြောဆိုဘဲ မပြု

မူဘဲနေခြင်းသည် သပ္ပာယ်သမ္ပုဇ္ဈာန်ရှိခြင်း ဖြစ်လေသည်။

မကောင်းမှု ရှောင်၊ ကောင်းမှု ဆောင်

ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား။

ပြောပြရှေ့တွင်၊ သတိယှဉ်

ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှေ့သွား။

အရာရာတွင်၊ အသုံးဝင်

အောင်မြင်ကြောင်းတရား။

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ဆရာတော်

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ

'ဆင်းရဲငြိမ်းအေးချမ်းသာရေး တရားတော်' မှ

၄

အပြုအမူ၊ အပြောအဆို၊ အကြံအစည် ဟူသော ဘဝအဆောက်အဦး

တည်ဆောက်ရာ၏ ။ အခြေခံအုတ်ချပ်အားလုံးသည် အပြစ်အနာ၊ အကွဲအကျိုး မပါခဲ့လျှင်

အကြင်သူ၏ ဗိမာန်ကြီးသည် နှစ်ပေါင်းထောင်သောင်း ရှည်ကြာခိုင်မာစွာ တည်နေမည်

ဖြစ်လေသည်။ လူပင်သေသော်ငြားလည်း နာမည်မသေတော့သည့် ပုဂ္ဂို

လိအကျော်အမော်ကြီးများ သည် ဤကဲ့သို့ သော လူစားမျိုး တို့ပေတည်း။ သူတို့၏ ဓာတ်ပုံများ

၊ အတ္ထုပ္ပတ္တိများ သည် ကာလအတိုင်းအဆမရှိ တည်မြဲနေရစ်ခဲ့ပေသည်။

ကံသုံးပါးတွင် အပြောသည် အပြုထက်လွယ်ကူသည်။ စိတ်ထဲရှိရာ

ပြောလိုက်ဖို့ရာက ဘာမျှ ပြင်ဆင်စရာမလို။ လျှာလှုပ်ရုံဖြင့် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ လွယ်လွန်းသဖြင့်

သတိသမ္ပုဇ္ဈာန် ပိုမိုထိန်းကွပ် ရသည်။ ကြမ်းကျံလျှင် နှုတ်လိုရသော်လည်း စကားကျံလျှင် နှုတ်၍

မရ။ လျှာစောင်းသည် ဓားစောင်း ဓားသွားထက် ပို၍ ဒဏ်ရာ ပြင်းထန်အောင်

ထိုးနှက်နိုင်သည်။ စိတ်မှာ နာကျင်စေခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာဒဏ်ရာထက် ပိုမို၍ အခံရခက်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အပြောတွင် အပြစ်ကင်းစင်အောင် ဆင်ခြင်ရသည်။

အပြောအဆို တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်လာလျှင် အပြုအမူကိုလည်း ကောင်းသောအမူ ကောင်းသော အပြုအမူများ သာ ဖြစ်စေရန် ထိန်းသိမ်းနိုင်လာမည် ဖြစ်သည်။ အလေ့အကျင့်သည် အပြုအမူ အပြောအဆို အကြံအစည်တို့၌ အလေ့အထအဖြစ် စွဲမြဲစေသည်။ ထို့ကြောင့် သတိပြုကာ သတိသမ္ပဇဉ်တရားကို အလေ့အကျင့်ပြုကာ ပွားများ သင့်လေသည်။

စိတ်သည် အကြံအစည် အတွေးအခေါ်တို့ကို ပြုလုပ်သည်။ စိတ်ကအသိဖြင့် ရှေ့ဆောင်ကာ အပြောအဆို အပြုအမူတို့ ဖြစ်ပေါ်စေရန် လှုံ့ဆော်နိုင်သည်။ စိတ်သည်လည်း အရေးကြီးလှပေသည်။

လူ၏ စိတ်သည် ကမ္ဘာကို လောကနိဗ္ဗာန် ဖြစ်စေနိုင်၏ ။ ၎င်းစိတ်သည်ပင် လောကဇာတိကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်၏ ။ ထို့ကြောင့် ကမ္ဘာသစ် ပြုပြင်တည်ဆောက်ရေးတွင် လူ၏ စိတ်ဓာတ်ပြုပြင်မှု အတွက် စိတ်အကြောင်းကို ကောင်းစွာ သိနားလည်ရန်လိုအပ်ပေသည်ဟု ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ပထမဆုံး စိတ်ပညာဌာနပါမောက္ခ ဆရာကြီး ဒေါက်တာလှဖူးက လက်တွေ့ စိတ်ပညာနိဒါန်း၌ ရေးသားဖော်ပြ ခဲ့ဖူးလေသည်။

စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဂေါတမဗုဒ္ဓက ဓမ္မပဒ၊ စိတ္တဝဂ်၌ ဤသို့ ဟောကြားခဲ့ပေသည်။

“သိမြင်နိုင်ရန်လည်း ခဲယဉ်း၊ သိမ်မွေ့လည်း အလွန် သိမ်မွေ့၊ ဟိုဟိုသည်သည် ပြေးလွှား လှုပ်ရှားလေ့ရှိသော စိတ်ကို ပညာရှိသည် စောင့်ရှောက်သင့်ပေ၏ ။ စောင့်ရှောက်အပ်သော စိတ်သည်သာလျှင် ချမ်းသာမှု ကို ပေးတတ်ပေ၏ ။ နှိမ်နင်းချုပ်တည်းရန် ခဲယဉ်း၍ လှုပ်ပေါ်လော်လည် ဟိုဟိုသည်သည် ပြေးလွှားလှုပ်ရှားလေ့ရှိသော စိတ်ကို နှိမ်နင်း ဆုံးမခြင်းသည် ကောင်းမြတ်၏ ။ နှိမ်နင်းဆုံးမ ခြင်းထားအပ်သောစိတ်သည်သာလျှင် ချမ်းသာမှု ကို ပေးတတ်၏ ။ ”

စိတ်သည် သိမြင်ဖို့ခက်၏ ။ ချုပ်တည်းရန် ခက်ခဲ၏ ဟု ဆိုပါသည်။ မိမိစိတ်က ကြိုက်လျှင် လိုချင်မှု လောဘ ဖြစ်၏ ။ ဆွဲယူချင်သည်။ မိမိစိတ်က မကြိုက်လျှင် အလိုမကျမှု ဒေါသဖြစ်၏ ။ တွန်းကန်ချင်သည်။ မိမိသည် အရေးပါသူ အရာရောက်သူ ဖြစ်ချင်၏ ။ ထို့ကြောင့် ဝင့်ဝါ မာနပြုချင်သည်။ စင်စစ်မူ လူကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ် တည်ဆောက်နိုင်ရန်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန မကြီးလွန်းသူ ဖြစ်ရပါလိမ့်မည်။ သို့ ဖြစ်၍ စိတ်အလိုအကြိုက် အားလုံး မလိုက်မှာ ဖို့ လိုပါသည်။ လူတော်ဖြစ်ရန်ထက် လူကောင်းအဖြစ် တည်ဆောက်နိုင်ရန် ပို၍ အရေးကြီးပါ၏ ။ လူကောင်းဖြစ်ရန်မှာ စိတ်ရင်းကောင်း စိတ်ကောင်းရှိသူ ဖြစ်ရလိမ့်မည်။

၆

မိမိကိုယ်ကို ထွန်းပေါက်အောင်မြင်သူတစ်ယောက်အဖြစ် အောင်မြင်စွာ တည်ဆောက်လိုသူသည် မည်သည့် အခြေခံ အချက်ကြီးများ ကို ဖြည့်ဆည်း ထူထောင်ရမည်နည်း။ ဤအချက်ကို မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ ဗောဓိရာဇကုမာရသုတ် ၂၉၇ မှာ ပါရှိသော ပဓာနနိယဂီဇါးပါးနှင့် နှိုင်းယှဉ်စဉ်းစားသင့်လေသည်။

ဗောဓိမင်းသားက ဂေါတမဗုဒ္ဓအား “ အရှင်ဘုရား၊ မြတ်စွာ ဘုရားဟူသော ဆုံးမနည်းညွှန် မည့်သူကို ရရှိသည့် ရဟန်းသည် မည်မျှ အချိန်ကြာမှ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရပါသနည်း ” ဟု လျှောက်သော် “ မင်းသား၊ ဤအရေးတွင် သင့်ကိုပင်မေးရဦးမည်။ သင် ဆင်စီးချွန်းကိုင်အတတ်ကို တတ်သလော ” ဟု မေးတော်မူရာ “ တတ်ပါကြောင်း ” လျှောက်၏ ။ “ လူတစ်ယောက်သည် သင့်ထံ ဆင်စီးချွန်းကိုင်အတတ်ကို သင်မည်ဟု လာ၏ ။ ထိုသူကား ယုံကြည်မှု လည်းမရှိ။ ကျွန်းမာသူလည်း မဟုတ်။ ကောက်ကျစ်လှည့်ဖြား တတ်သူလည်း ဖြစ်၏ ။ ပျင်းလည်း ပျင်း၏ ၊ ဉာဏ်လည်းမှရှိ၊ ထိုသူ ဖြစ်မြောက်အောင် သင်နိုင်ပါမည်လော ” ဟု မေးတော်မူ၏ ။

မင်းသားက “ ဤအဂီဇါးပါးအနက် တစ်ပါးပါးနှင့် ပြည့်စုံနေလျှင်ပင် သင်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ငါးပါးလုံးနှင့် ပြည့်စုံနေလျှင်ကား ဆိုဖွယ်ရာမရှိတော့ပါ။ ” ဟု

လျှောက်၏ ။ “ တစ်ယောက်သော်ကား ယုံကြည်မှု ရှိသူ၊ ကျန်းမာသူ၊ ဖြောင့်မတ်သူ၊ မပျင်းမရိ
ကြိုး စားတတ်သူ၊ ဉာဏ်ရှိသူဖြစ်၏ ။ ထိုသူကား သင်ကြားတတ်မြှောက်နိုင်ပါမည်လော ”
ဟုမေးသော် “ ထိုသူမျိုး မှာ တစ်ခုခုသောအင်္ဂါနှင့် ပြည့်စုံလျှင် ပင်
သင်ကြားတတ်မြှောက်နိုင်ပါ၏ ။ ငါးပါးလုံး ပြည့်စုံလျှင်ကား ဆိုဖွယ်မရှိတော့ပါ ” ဟု
လျှောက်၏ ။ “ မင်းသား၊ ထို့အတူပင် တရားအားထုတ်မှု ရှိခြင်း၊ ပညာရှိခြင်းတို့ဖြစ်၏ ။
ဤငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံသော်တရား လျင်မြန်စွာ ရနိုင်၏ ” ဟုဟောတော်မူသည်။
တရားအားထုတ်ရန်ဖြစ်စေ၊ ဆင်စီး ချွန်းကိုင်အတတ်ကို သင်ရန်ဖြစ်စေ တူညီသော အခြေခံ
လိုအပ်ချက် ငါးရပ်ကား ပြည့်စုံရန် အရေးကြီးလေသည်။

ကျက်သရေရှိသော လူကြီးလူကောင်းအဖြစ်ကို မိမိသည်ပင် ပြု၏ ။
ကျက်သရေမဲ့သော လူမိုက် လူယုတ်အဖြစ်ကိုလည်း မိမိသည်ပင် ပြု၏ ။ တစ်ပါးသောသူက
ထိုသို့ ပြုလုပ်မပေးနိုင်။

မိမိကိုယ်ကို မိမိတည်ဆောက်နေကြသော လူငယ်အပေါင်းသည်
ဤအချက်တို့ကို စဉ်းစားဆင် ခြင်ကာ မှတ်သားကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေဟု မေတ္တာရေ့ရှု၍
တင်ပြလိုက်ပေသည်။

အတ္တနာ ကုရုတေ လက္ခိ၊ ကုရုတေ အတ္တနာ။

နဟိ လက္ခိ အလက္ခိဝိ၊ အညောအညဿ ရကော။

[ရှုမဝ။ ။ စက်တင်ဘာ၊ ၁၉၈၄]