ဝမ္မအသိပြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၇၀)

ခုခံစွမ်းအား

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ ပြာသိုလပြည့်ကျော် (၉)ရက်။ ရန်ကုန်တိုင်း၊ အင်းစိန်မြို့နယ်၊ ဗျူးကုန်းတောရ စာသင်တိုက်ကြီးအတွင်းဝယ် ပထမအကြိမ်မြောက် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ရွှေကျင်နိသယ ဝိနည်းစာတော်ပြန် အထိမ်းအမှတ်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဟောကြားအပ်သော ခုခံစွမ်းအား တရား ဒေသနာတော်။

* * *

ခုခံစွမ်းအား (မာရတဇ္ဇနီယသုတ် အနှစ်ချုပ်)

ခုခံစွမ်းအားဆိုတာ လူတွေမှာ သဘာဝ က ပေးထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံစွမ်းအားတွေဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ ခုခံစွမ်းအားတွေ ရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး အပြင်ဘက်က ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေ၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်နဲ့ မတည့်တဲ့အရာတွေကို ခုခံစွမ်းအားက တွန်းလှန် ဖယ်ရှားပစ်သည့်အတွက် ရောဂါဝေဒနာဖြစ်ခြင်းမှ လွတ်မြောက်ကြရတယ်။ ဒါကတော့ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ သဘာဝ ကပေးထားတဲ့ ခုခံစွမ်းအား။

အဲဒီ ခုခံစွမ်းအားတွေ ကျဆင်းသွားပြီဆိုရင် ရာသီ ဥတုဒဏ်လည်း မခံနိုင်တော့ဘူး၊ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မိမိ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်သည့်အတွက် လူတွေမှာ ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်ကြတယ်။ resistant power လို့ခေါ်တဲ့ ဒီစွမ်းအားတွေ ကျသွားပြီဆိုလို့ရှိရင် ဘဝမှာ လူတွေ အသက်ရှင်ရပ်တည်ဖို့ အလွန်ခက်ခဲ သွားမယ်။ ဒါ သဘာဝ အခြေအနေက ပေးထားတဲ့ ခုခံစွမ်းအားတွေ။

နောက်တစ်ခု လူတွေမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်ရန်သူ တွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ပြန်လှန်တိုက်ခိုက်ဖို့ ကိုယ့်ဘက် ကနေ ခုခံဖို့ဆိုတဲ့ ကိုယ်ခံပညာ ဆိုတာတွေလည်း သင်ထားကြတယ်ပေါ့။ ရန်သူနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ မိမိက မခံရလေအောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ခုခံနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတွေကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီးတော့ ထားကြတယ်။ ကိုယ်ခံပညာဆိုပြီး သင်ထားကြတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ လို ကိုယ်ခံပညာတတ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ဟာလည်းပဲ တစ်ဖက်သားက မိမိကို တိုက်ခိုက်လာမယ်ဆိုရင် ပြန်လည်ခုခံဖို့၊ လွတ်မြောက် အောင် ရုန်းထွက်ဖို့ လုပ်ကြတယ်။ ဒါက သဘာဝ က ပေးတာ မဟုတ်ပေမယ့် တစ်ဖက်ရန်သူတွေက

တိုက်ခိုက်လာလို့ရှိရင် တွန်းလှန်ဖို့ဆိုတဲ့အနေနဲ့ သင်ယူ ထားကြတဲ့ပညာ။

အဲသည်တော့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားဆိုတာရော၊ ကိုယ်ခံ ပညာဆိုတာရော၊ ခုခံစွမ်းအားဆိုတာတွေရော ဒါတွေ က လူဘဝအတွက် လိုအပ်ချက်ဖြစ်တယ်။ သံသရာ အတွက် လိုအပ်ချက် ခုခံစွမ်းအားကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား ထားတာ များများမရှိကြဘူး။ လူတွေရဲ့စိတ်မှာ ထိုကဲ့သို့ ခုခံနိုင်တဲ့စွမ်းအားတွေ လေ့ကျင့်ပေးထားမယ်ဆိုရင် လောကဒဏ်မှန်တိုင်းတွေ မည်သို့ပဲတိုက်ခိုက်တိုက်ခိုက်၊ ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါမှာ မည်သို့ပဲ အဆင် မပြေဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဓာတ် ခုခံစွမ်းအားတွေ ရှိနေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် အဆင်မပြေမှုအားလုံးကို ကျော်ဖြတ်ပြီးတော့ မိမိလိုလားတဲ့ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ အဲဒီ အချက်ကိုလည်းပဲ မေ့ထားဖို့မသင့်ဘူးပေါ့။

လောကမှာ လူတွေ အမှတ်တရ ဂရုစိုက်ပြီးတော့ နေကြတာကတော့ ခုခံစွမ်းအားတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ resistant power လို့ဆိုတဲ့ ခုခံစွမ်းအား တွေ မကျဆင်းဖို့ရယ်၊ ရန်သူက တိုက်ခိုက်လာတဲ့အခါ ကျတော့ တွန်းလှန်နိုင်ဖို့ ကိုယ်ခံပညာဆိုတာရယ်၊ ဒီနှစ်ခု ကိုသာ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ နေကြတယ်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့ ခုခံစွမ်းအားမျိုးကျတော့ စိတ်ထဲမှာ မထားကြဘူး။ မထားသည့်အတွက် ဒီကနေ့ခေတ်မှာ ခေတ်နဲ့အညီ ရင်ဘောင်တန်းပြီးတော့ စီးပွားဥစ္စာတွေ အောင်မြင်ကြီးပွားလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအားလုံး၊ ကမ္ဘာမှာ ရှိကြတဲ့ လူသားတွေတစ်ရပ်လုံးကို ခြုံပြီးတော့ပြောရင် ဘာဖြစ်နေကြတုန်းဆို စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတဲ့ ရောဂါဝေဒနာ တွေ ဖြစ်နေကြတယ်၊ ကမ္ဘာနဲ့အဝှမ်း စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်နေကြတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုတော stress လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ stress တွေကို ခုခံနိုင်ဖို့ အမျိုးမျိုး ကြိုးစား နေကြတယ်၊ ဆေးဝါးတွေ သောက်ပြီးတော့ ခုခံကြ တယ်။ အိပ်ဆေးတို့လို ဆေးမျိုး၊ စိတ်စွမ်းအားတွေ တက်ကြွတဲ့ စိတ်ကြွဆေးမျိုးတွေ သောက်ပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ရဲ့

ခုခံအားတွေကို မြှင့်တင်ကြတယ်။ အဲဒီ မြှင့်တင်မှုဟာ ရေရှည်အားဖြင့် မိမိမျှော်လင့်ထားတဲ့ အတိုင်း ဖြစ်မလာဘဲ ဆိုးကျိုးတွေနဲ့ရင်ဆိုင်ကြရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အင်မတန် တိုးတက်တယ်ဆိုတဲ့ နိုင်ငံတွေ မှာ လူတော်တော်များများဟာ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို အလူးအလဲခံနေရလို့ depression ခေါ်တဲ့ စိတ်ကျတဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။ အဲဒီ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့ ရောဂါတွေကို ကုသဖို့ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းတွေ chemical နဲ့ဖော်စပ်ထားပြီး တကယ့်အဖြစ်ကို မေ့သွား အောင်၊ စိတ်စွမ်းအားတွေ တစ်ခြားဘက် တလွဲပြောင်း သွားအောင်ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်တွေကို အသုံးပြုနေကြ တယ်။

အဲဒါတွေ တစ်ခုမှ မမှန်ဘူး၊ မမှန်တဲ့ နည်းလမ်း တွေကို အသုံးချသည့်အတွက် နောက်ဆုံး စိတ်ဖိစီးမှု ဒဏ်ကို မခံနိုင်တဲ့အခါ ရူးသွပ်တဲ့ဘဝ၊ စိတ္တဇရောဂါ သည်ဘဝ ရောက်သွားကြတာလည်းရှိတယ်၊ suicide လုပ်ပြီး ဘဝကို အဆုံးစီရင်သွားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လည်းပဲ ကမ္ဘာမှာ နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒါဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုဖြစ်ကြရသလဲ ဆိုလို့ရှိရင် ခုနပြောတဲ့ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ခုခံစွမ်းအားတွေ ဘယ်လိုတိုးမြှင့်ရမယ်ဆိုတာ သိနားလည်မှု မရှိလို့ဘဲ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခုခံစွမ်းအားတွေ တိုးမြှင့်တဲ့နည်း ကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ ပိဋ္ဌကတ်ထဲမှာ ရှိနေတယ်။ အဲဒီ နည်းစနစ်တွေဟာ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ နည်း စနစ်တွေဖြစ်ပါလျက် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လို့ အမည်ခံနေ ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင်မှပဲ အဲဒီ အချက်ကို မေ့လျော့ ထားနေကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးတို့ တစ်တွေ စိတ်ဓာတ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး ခုခံစွမ်းအားတွေ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း တိုးမြှင့်ရတယ်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဘယ်လို ဟောထားတယ်၊ ပိဋ္ဌကတ်စာပေထဲမှာ ဘယ်လိုညွှန်ပြ ထားတယ်ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်တွေကိုသိရှိပြီး ကိုယ်ကိုယ် တိုင် မိမိရဲ့ စိတ်ဓာတ်ခုခံစွမ်းအားတွေ မြှင့်တင်နိုင်ဖို့ ဒီတရားကို ဟောတာဖြစ်တယ်။

ဒါ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အချက်ပဲ။ လူ့လောကမှာ နေ့စဉ် ရုန်းကန်

လူပ်ရှားနေကြရတဲ့ လူတွေဟာ အကောင်းနဲ့ချည်းတွေ့ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ အဆိုးနဲ့လည်း တွေ့တယ်။ လူ့ဘဝဟာ သုခနဲ့ဒုက္ခ ရောထွေးပွေလိမ် နေတဲ့ ဘဝ၊ ပြဿနာတွေ မြောက်များစွာနဲ့ ဖြတ်ကျော် ရတဲ့ဘဝမှာ ရုံဖန်ရုံခါ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု ဆိုတာတွေ တွေ့လာနိုင်တယ်။ ရောဂါဖြစ်လို့ဖြစ်စေ၊ စီးပွားရေး အဆင်မပြေလို့ဖြစ်စေ၊ လူမှုရေး အဆင်မပြေလို့ဘဲ ဖြစ်စေ အဆင်မပြေမှု တစ်ခုခု ဖြစ်လာတဲ့အခါ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေအရ လူတွေရဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ ဟာ ကျဆင်းလာတယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေဆိုး တွေကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ နည်းစနစ်နဲ့ ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။ အနောက်တိုင်းကလာတဲ့ နည်းစနစ်တွေရော ကောင်းရဲ့ လား၊ သူတို့သုံးနေတဲ့ phschology နည်းပညာအရ psychotherapy ဆိုတဲ့ စိတ္တဇ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန် တွေသုံးတဲ့ နည်းစနစ်တွေရော အောင်မြင်နိုင်ရဲ့လားလို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့နည်းစနစ်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင် သူတော်စင်တွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခုခံအားတွေ ရရှိထားအောင် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လေ့ကျင့်ထားကြဖို့ လိုအပ် တယ်။

*