

အမှတ်စဉ်-၁၁



အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ရောဂါတုစား စိတ်စွမ်းအား

အမှာစကား

ရန်ကုန်တိုင်း၊ စမ်းချောင်းမြို့မယ်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊

ကံမြင့်ကျောင်းတိုက်၊ ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင် ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ညဉ့်ဦးယံ
ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ (၁၃)လမ်း၊ အမှတ် (၈၀)၊
နှစ်ဖက်မိဘများအား အမျိုးထား၍ ကိုအောင်ဇင်ဦး+ မခင်သန်းမြင့် ၊သား
ဟိန်းထက်အောင် ၊ကျော်ဇင်ထက် မိသားစုတို့၏ ‘အမတဒါန ဓမ္မဒါန ’ အဖြစ်ဖြင့်
ဟောကြားအပ်သော ‘ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား’ တရားဒေသနာတော်။

ဤစာအုပ်သည် ဟောတရားကို အသံမှစာလုံးအဖြစ်
ပြောင်းလဲရေးသားကာ ပြုပြင်တည်းဖြတ် ထားသော စာအုပ်ဖြစ်သည်။
ဗောဇ္ဈသုတ်နာရသဖြင့် မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့်တကွ အရှင်မဟာကဿပ အရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့
ရောဂါ ပျောက်ကင်းတော်မူ ကြပုံ၊သညာ ၁၀-ပါး တရားနာ၍ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒရော
ဂါပျောက်ကင်းပုံ၊ နကုလမာတာ တရားပြသဖြင့် နကုလပိတာ ရောဂါ
ပျောက်ကင်းပုံတို့ကို အဘိဓမ္မာ သဘာဝနှင့် ယှဉ်ပြ ဟောပြထားသည်။

ထို့ပြင် အနောက်တိုင်းပညာရပ်ဖြစ်သော psychotherapy နည်းကို
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဓမ္မနှင့် နှိုင်း ယှဉ်ကြည့်နိုင်ရန် တစေ့တစောင်း ထည့်သွင်းထားသည်။
အနောက်တိုင်း psychotherapy နှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မဆိုက်ကိုသယ်ရဖီတို့၏
စွမ်းရည်များကို ကိုယ်တွေ့လေ့လာ သိရှိနိုင်ပေသည်။

“ယော ဓမ္မံ ပဿတိ၊ သော မံ ပဿတိ ” ဟူသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏
မိန့်ဆိုချက်အရ ဓမ္မကို သိမြင်အောင် လက်တွေ့ ကျင့်သုံးကြရပေမည်၊ ဓမ္မကိုမှ
မမြင်လျှင် ဘုရားကိုပင် သူလို ကိုယ်လို အဖြစ် သာ မှတ်ထင်ကြ ပေလိမ့်မည်။

ဓမ္မအသိ ရှိလျက် နေမည်။

အရှင်နန္ဒမာလာ ဘိဝံသ

*

နိဒါန်း

‘ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား’တဲ့။ စိတ်စွမ်းအားက ရောဂါကို ကုစားပေးနိုင်တယ်။ ဒီကနေ့ ခေတ်ပညာကလည်း ဒါကိုလက်ခံထားတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ပိဋကတ်သုံးသွယ် နိကာယ်ငါးရပ် ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်ရှိတဲ့ တရားတော်တွေထဲမှာလည်း တရားဓမ္မကို နာယူခြင်းဖြင့် စိတ်ဓာတ် အေးငြိမ်းပြီး ရောဂါပျောက်သွားတဲ့မှတ်တမ်းတွေ ရှိတယ်။

ယနေ့ခေတ်မှာ psychotherapy လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာကို ဆွေးနွေးအဖြေရှာ ပေးခြင်းနဲ့ စိတ်ရောဂါကို ကုစားပေးတယ်။ စိတ်ရောဂါကုတဲ့ ဆရာဝန်ကို psychiatrist လို့ ခေါ်ပြီး စိတ်ရောဂါအတွက် discussion လုပ်ပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို psychotherapist လို့ခေါ်ကြတာပေါ့။

ဒါမျိုးက အခုခေတ်မှ ပေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တုန်းကိုက ရှိခဲ့တာပါ။ ရောဂါနဲ့ ပတ်သက်လာရင် စိတ်ရောဂါတင်မကဘူး၊ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာဖြစ်တဲ့ရောဂါကိုပင်လျှင် စိတ်စွမ်းအားနဲ့ ကုစားကြတာတွေ ရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံတွေမှာ နေမကောင်းတဲ့အခါ သံဃာတော် တွေကိုပင့်ပြီး ဗောဇ္ဈင်သုတ်တို့ ပရိတ်တို့ မနာကြဘူးဘူး။ နာကြတယ်နော်။ ဒါဟာ psychotherapy တစ်မျိုးပဲ။ ဗောဇ္ဈင်သုတ် နာရတာ နဲ့ ရောဂါပျောက်တယ် ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်နဲ့ လုပ်ကြတယ်။

ဗောဇ္ဈင်သုတ်နာရင်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက်တုန်းကလက်ဝဲရံ ဖြစ်တော်မူတဲ့ ဒုတိယသာဝက အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် အထေရ်မြတ် မကျန်းမမာ ဖြစ်တော်မူတယ်။ ရဟန္တာ ဆိုပေမဲ့လည်း သွေးနဲ့သားနဲ့ကိုယ်ဆိုတော့ ရောဂါဖြစ်တဲ့အခါဖြစ်တာပဲ။ အပူအအေးရဲ့ ဒဏ်နဲ့ ဓာတ်လေးပါး မညီမျှမှုကြောင့် ရောဂါဝေဒနာဖြစ်တယ်။ ဒီလို မကျန်းမမာရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်တဲ့ အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ကြွပြီး ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို ဟောကြားပေးတော်မူတယ်။ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်ဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ ဗောဇ္ဈင်သုတ် တရားကို တရိုတသေနာရင်းနဲ့ ဆေးသောက်စရာမလိုဘဲ ရောဂါပျောက်သွားတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ပျောက်သွားတာမှ တစ်ခါတည်း ပျောက်သွားတာတဲ့။ ဒီရောဂါမျိုး နောက်ထပ် မပေါ်ဘူး။ ဒီပြင် ရောဂါတော့ ပေါ်ချင်ပေါ်မှာပေါ့နော်။

အခုခေတ် ဖော်စပ်တဲ့ ဆေးဝါးတွေမှာ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးလို့ခေါ်တဲ့ side effect တွေရှိတယ်။ chemical နဲ့လုပ်ထားတဲ့ ဆေးဝါးတွေဟာ ပိုပြီး side effect တွေများလို့ ယခုခေတ် ဆေးပညာရှင်တွေ က ကမ္ဘာဦးက စခဲ့တဲ့ ဆေးပညာဘက်ကိုဦးလှည့်လာတယ်။ ဒါက အာယုဗ္ဗေဒနည်းနော်၊ herbal medicine နဲ့ကုသဖို့ စိတ်ဝင်စားလာကြတယ်။ “နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်” ဆိုတဲ့အတိုင်း နွယ် မြက်သစ်ပင်တွေကို ရှာဖွေ သုတေသနလုပ်ပြီး ဖော်စပ်တဲ့ဆေးနဲ့ ကုသတဲ့နည်းတွေ အခုပြန်လည်နိုးထ လာပြီးတဖြည်းဖြည်း ခေတ်စားလာတယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် chemical နဲ့ဖော်စပ်ထားတဲ့ ဆေးတွေဟာ side effect တွေများလို့ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဆေးတွေက မူလရောဂါတော့ ပျောက်ပါရဲ့၊

နောက်ထပ် ရောဂါတစ်မျိုးပေါ်လာစေပြန် တယ်။

နောက်ထပ်ပေါ်လာတဲ့ရောဂါကိုတစ်ခါ ဆေးတစ်မျိုးနဲ့ ကုရပြန်တယ်။ အဲဒီ ဆေးက တစ်ဖန် နောက်ထပ် ရောဂါအသစ်တစ်မျိုးကိုမွေးဖွားပေးလိုက်ပြန်ရော။ အဲဒီ လိုနဲ့ “ဂျာအေးသူ့အမေရိုက်”ဆိုတဲ့ သီချင်းလိုပဲ “ဝိုင်းကြီး ပတ်ပတ်ဒူဝေဝေ” ဖြစ်နေတာပေါ့။ ဆုံးကို မဆုံးနိုင်တော့ဘူး။

အေး ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ psychotherapy ဆိုတာကိုမေ့ထားလို့ မသင့်ပေဘူးပေါ့။ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်က psychotherapy ဆိုတဲ့ အခေါ်နဲ့ မဟုတ်ပေမဲ့လို့ ခုနက ဗောဇ္ဈင်သုတ် ဟောတာ နာကြားလိုက်ရလို့ ရောဂါပျောက်သွားတယ်ဆိုတာ psychotherapy ပဲ။ စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ကို ပြုပြင်ပေးတာနဲ့ ရောဂါသေဒနာ ပျောက်တယ်တဲ့ ။ဒီနည်းနဲ့ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် ရောဂါ ပျောက်သွားတယ်။

တစ်ခါက အရှင်မဟာကဿပလည်း ပိပ္ပလိလိုဏ်ဂူထဲမှာ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေတယ်။ ဆွမ်းခံ မကြွနိုင်ဘူး၊ ‘အာဗာဓိကော ဒုက္ခိတော ဗာဠဂိလာနော’တဲ့။ အာဗာဓိကော ဆိုတာ တစ်ကိုယ်လုံးနာကျင် ကိုက်ခဲပြီးတော့နေတယ်။ ဗာဠဂိလာနော အပြင်းအထန် နေမကောင်းဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ လို အပြင်းအထန် နေမကောင်းဖြစ်လို့ ဒုက္ခိတောဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ် တိုင် ကြွသွားပြီးတော့ ရောဂါ အခြေအနေမေးမြန်းပြီး ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို ဟောတော်မူတယ်။ ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို နာရင်း အရှင်မဟာကဿပဟာဆေးမသောက်ရဘဲနဲ့ပျောက်သွားဖူးတယ်တဲ့ နော်။

ဒါတွင်မကဘူး မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ သွေးနဲ့သားနဲ့မို့ တစ်ခါတစ်ရံ မကျန်းမမာ ဖြစ်တော်မူတယ်။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရား ရရှိထားတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်က ‘ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်’ တွေနဲ့ဆိုတော့ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ခန္ဓာနဲ့တော့ မတူပေဘူးပေါ့နော်။ သို့သော် ခန္ဓာဆိုတာ မည်သူ့ ခန္ဓာပဲဖြစ်ဖြစ် ရောဂါဝေဒနာနဲ့ မကင်းနိုင်ပါဘူး။ ဇာတိ မကင်းဘူး ဆိုရင် ဇရာဗျာဓိ

ဆိုတာနဲ့လည်းမ ကင်းဘူး။

ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ် ၃၂-မျိုးကိုလက္ခဏာသုတ်မှာ ပြထားတာရှိတယ်။ ‘မဟာပုရိသလက္ခဏာ’ ၃၂-ပါးသော ယောကျ်ားမြတ်လက္ခဏာလို့ခေါ်တယ်။ စကြာမင်းဖြစ်စေ၊ ဘုရား ဖြစ်မယ့် နောက်ဆုံးဘဝရောက်နေတဲ့ ဘုရားအလောင်းဖြစ်စေ၊ အဲဒီ ‘ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်’ တွေထင်ထင်ရှားရှားပေါ်လာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ပေါ်လာတုန်းဆိုရင် ကိုယ်တိုင်လုပ်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ် ကောင်းမှုတွေကြောင့် ပေါ်လာတာ ကိုယ်တိုင်လုပ်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေက အမှတ်တံဆိပ်ခတ် နှိပ်ပေးလိုက်တာပဲ။

အဲဒီ အမှတ်တံဆိပ်တွေဟာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာတော့ တစ်မျိုးစီ တစ်မျိုးစီလောက်တော့ ပေါ်ကောင်းပေါ်မယ်။ ၃၂-မျိုးလုံး ပီပီပြင်ပြင်ကတော့ နောက်ဆုံးဘဝ ဘုရားလောင်းနဲ့ စကြာမင်းမှာမှ တွေ့နိုင်မယ်။ သို့သော် စကြာမင်းမှာတောင်ပါတယ်ဆိုရုံလေး ပါတာ၊ ဘုရားအလောင်းလို့ပီပီပြင်ပြင် မဖြစ်ဘူးတဲ့။ ဘုရားလောင်း ကျတော့ ပိုပြီး ပီပီပြင်ပြင်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒါ ပါရမီပုံရိပ် ၃၂-မျိုးကို ကြည့်ပြီး “အေး ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာဖြင့် သူ့ရဲ့အနာဂတ်သွားမဲ့လမ်းဟာ နှစ်လမ်းပဲရှိတယ်။ လူ့ဘဝမှာနေရင် စကြာမင်း ဖြစ်မယ်၊ လောကီစည်းစိမ်တွေကိုစွန့်ခွာပြီး ရဟန်းပြုမယ်ဆိုရင် ဘုရားဖြစ်မယ်”လို့ ဝေဒကျမ်းဂန်အရ ဒီလိုအဟော ထွက်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားအလောင်းတော်လေး မွေးဖွားလာတဲ့ အချိန်တုန်းက သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးက ပုဏ္ဏား တော်တွေကို ဆင့်ခေါ်ပြီးတော့ ဘုရားအလောင်းလေးရဲ့ လက္ခဏာတွေကို ဖတ်စေပြီး အနာဂတ် ဟောစတမ်းကို ဟောပြောစေတယ်။ အဲဒီ လို ဟောပြောတဲ့အခါမှာ ပုဏ္ဏား ရှစ်ယောက်ထဲက ပုဏ္ဏားကြီး ခုနယောက်က အဲဒီ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်တွေကိုကြည့်ပြီး ဒီကလေးရဲ့ အနာဂတ် အလားအလာဟာ ‘ဒွေယေဝ ဂတိယော’ နှစ်လမ်းပဲ ရှိတယ်တဲ့ ။စကြာမင်းသော်လည်း ဖြစ်မယ်၊ သို့မဟုတ် လောကထွတ်ထား ရှင်တော်ဘုရားသော်လည်း ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့

လက်နှစ်ချောင်းထောင်ပြီး ‘ဒီ နှစ်လမ်းပဲ’ ရှိတယ်လို့ ဟောကြတယ်တဲ့။

သို့သော် သူတို့အထဲမှာ ထူးကဲတဲ့ပါရမီရှင်ဖြစ်တဲ့
ကောဏ္ဍညမထေရ်မြတ်ကြီးဖြစ်လာမယ့် ကောဏ္ဍည ဆိုတဲ့ ပုဏ္ဏားလူငယ်ကတော့
စကြာမင်းရဲ့ လက္ခဏာနဲ့ ဘုရားလောင်းရဲ့ လက္ခဏာထူး
ခြားချက်ကိုသတိထားမိတယ်။ ဘုရားလောင်းရဲ့ လက္ခဏာက ပိုပြီး ပီပြင်တယ်။
စကြာမင်းရဲ့ လက္ခဏာက သိပ်ပြီး မပီပြင်ဘူး။ အဲဒီ ပီပြင်မှု မပီပြင်မှုဆိုတဲ့
ဒီထူးခြားချက်ကိုကြည့်ပြီး လက်ညှိုးတစ် ချောင်းတည်းထောင်ပြီး “ဘုရားဖြစ်မှာ
လုံးဝသေချာပါတယ်”လို့ ဟောခဲ့တာနော်။ ဒီနေရာမှာပညာချင်း ကွာသွားတယ်ပေါ့။

အေး အဲဒီ လို ပါရမီပုံရိပ်တွေထင်ပေါ်နေတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့
ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဇရာကလည်း မလွတ်နိုင်ဘူး။ ဗျာဓိကလည်း မလွတ်နိုင်ဘူး။
မရဏဆိုတာကလည်း မလွတ်နိုင်ဘူး။ ခန္ဓာမှန်သရွေ့ ဘယ်သူ့ခန္ဓာပဲ ဖြစ်ဖြစ်
တစ်ခုခုနဲ့တော့ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာ လာတာချည်းပဲနော်။

အေး ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်တိုင် တစ်ခါတုန်းက
မကျန်းမမာဖြစ်တယ်။ အဲဒီ အချိန်မှာ ဆရာဇီဝက ကြီးခေါ်ပြီးဆေးမကုဘူး။
အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ညီတော်ဖြစ်တဲ့ အရှင်စုန္ဒ ကို မြတ်စွာဘုရားက “စုန္ဒ
ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို ရွတ်ပါ”လို့ အရွတ်ခိုင်းပြီး နားထောင်တယ်။ ဗောဇ္ဈင်သုတ်
ကိုနာယူရင်းနဲ့ မြတ်စွာဘုရား သန္တာမှာ စွဲကပ်နေတဲ့ ရောဂါဝေဒနာဟာ လုံးဝ
ပျောက်ကင်းသွားတယ်။ psychotherapy နည်းနဲ့ ကုတာလို့ပြောရမှာ ဖြစ်တယ်။
ဟုတ်ကဲ့လား။

*