



ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၃၀)

စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာ သက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်နေ့၊ ရန်ကုန် တိုင်း၊ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ ကိုင်းတန်းလမ်း၊ ဗုဒ္ဓဝါဠုက စေတီတော်အား ဦးထိပ်ပန်ဆင်လျက် ဒုတိယအကြိမ် မြောက် ကိုင်းတန်းလမ်း မိသားစု သံဃာဒါန ဆွမ်းလောင်းအဖွဲ့၏ အနှိုင်းမဲ့အလှူ ဓမ္မပူဇာတရားပွဲ ၌ ဟောကြားတော်မူအပ်သော "စိတ်၏ ထွက်ပေါက် များ" တရားဒေသနာတော်။

* * *

စိတ်၏ ထွက်ပေါက်များ

ထွက်ပေါက်ဆိုတာကို ပါဠိဘာသာနဲ့ ဖော်ပြတဲ့ အခါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက 'နိဿရဏ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အသုံးပြုထားတယ်။ 'နိဿရဏ' ဆိုတာ ထွက်ပေါက်ပဲ၊ တစ်စုံတစ်ခု အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေတဲ့အခါမှာ လူတွေဟာ ထွက်ပေါက်ရှာလေ့ ရှိကြတယ်။ လှောင်ပိတ်မိနေပြီဆိုရင် ပိုပိုဆိုးလာပြီး ပေါက်ကွဲသွားတတ်တယ်။ လေတောင်မှပဲ လှောင်ပိတ် ထားမယ်ဆိုရင် ပေါက်ထွက်သွားနိုင်တယ်။ ထို့အတူပဲ လူတွေရဲ့စိတ်ကို ထွက်ပေါက်မပေးဘဲနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု တွေကို ချုပ်တည်းထားမယ်ဆိုရင် ပေါက်ကွဲသွားနိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ နှလုံးကွဲတာတို့၊ အသဲကွဲတာတို့ ဖြစ်တာ။

မှန်ကန်တဲ့ ထွက်ပေါက်တစ်ခုရဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက "စိတ်၏ ထွက်ပေါက်များ" ဆိုတာကို ညွှန်ပြတော်မူထားတယ်။ အင်မတန်မှ မှတ်သားစရာ ကောင်းတယ်။ လက်တွေ့ လည်းကျတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကြပ်အတည်း တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့လာ မယ်ဆိုရင် ဟောဒီ ထွက်ပေါက်များကို အသုံးပြုပြီး ဖြေလျှော့လို့ ရနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ စိတ်ဟာ လုံးဝ လွတ်မြောက်သွားတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ရောက်ရှိ သွားနိုင်တယ်။ လုံးဝလွတ်မြောက်သွားတဲ့ စိတ်ဓာတ် လေးဟာ ဘယ်အခါကာလမှ ပြန်လည်ပြီး အကျဉ်း အကြပ် တွေ့တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ဘယ်အခါကာလမှ ပြန်လည်ပြီး ပိတ်မိတာ၊ ဖိစီးတာ မရှိတော့ဘူး။

စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုများကို emotion လို့ ခေါ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို stress လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ လူတွေဟာ ကြီးပွားတိုးတက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ် ကြတယ်။ စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်လာအောင်၊ နိုင်ငံတကာအဆင့်မီအောင်၊

ဟိုလူ ဒီလူရဲ့အဆင့်တွေ မိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်လာကြတဲ့အခါမှာ စိတ် ဖိစီးမှု ဖြစ်လာတတ်တယ်။

လူတွေ ချမ်းသာလွယ်ကူမှုအတွက် အသုံးပြုစရာ တွေ အင်မတန်မှ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာတယ်ပေါ့။ ဟိုနိုင်ငံက ဒီနိုင်ငံ ခရီးသွားဖို့ဆိုလည်း သက်တောင့် သက်သာ အချိန်တိုတိုနဲ့ ရောက်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်နိုင်ငံ အတွင်းမှာလည်း တစ်နေရာကနေတစ်နေရာသွားမယ် ဆိုရင် သက်သက်သာသာ အချိန်တိုလေးအတွင်းမှာ ရောက်ရှိသွားနိုင်တယ်။ ဒီလို စီးပွားရေးဘက်၊ လူတွေရဲ့ အသုံးအဆောင်တွေဘက်က တိုးတက်လာပေမယ့် စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုတွေကတော့ များများလာတယ်။

ဒီလောက် တိုးတက်နေတဲ့ ခေတ်ကြီးထဲမှာ စိတ် ချမ်းသာမှုတွေ ပိုတိုးလာသလား ဆိုလို့ရှိရင် စိတ် ချမ်းသာမှုက ပိုမတိုးဘူး၊ စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကသာ ပိုတိုးလာတယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ အလေး အနက်ထားပြီး လေ့လာကြည့်သင့်တယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက နည်းလမ်းတွေ ပေးထားတယ်။ လူတွေရဲ့ "လိုဘ" ဟာ ဘယ်တော့မှ ပြည့်တယ်လို့ မရှိဘူး။ မပြည့်နိုင်တာကြီးကို ဖြည့်နေမယ်ဆိုရင် မဆုံး နိုင်တဲ့ ခရီးလမ်းကြီးကို လျှောက်နေတာဖြစ်လို့ လူတွေ ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ လိုမြဲ လိုနေမှာပဲ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက "အတိတ္တော လောကော" တဲ့။ လောကသားတွေဟာ ဘယ်တော့မှ တင်းတိမ်သွားတာ မရှိဘူးတဲ့။ ဘယ် လောက်ပဲ ဖြည့်ဆည်းပေး ဖြည့်ဆည်းပေး မတင်းတိမ် ဘူး။ ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင်၊ တိုးတက် သည်ထက် တိုးတက်အောင် ဒီလိုပဲ ကြိုးစားနေကြမှာပဲ။ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားကြိုးစား ထိုကဲ့သို့ ကြိုးစား လာသည်နှင့်အမျှ၊ လူ့အသုံးအဆောင်တွေဘက်က တိုးတက်လာသည်နှင့်အမျှ လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ လည်းပဲ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတဲ့ ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေက လည်း တိုးသည်ထက် တိုးလာမယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးနဲ့ ခြုံကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီအတိုင်းပဲ မြင်ရမယ်။ အေး-

ကံကောင်းထောက်မလို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့ တရားဓမ္မတွေကို နာယူခွင့်ရကြမယ်၊ တရားကို နှလုံးသွင်းခွင့် ရကြမယ်ဆိုရင် လက်တွေ့ ကျင့်သုံးခွင့်ရကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ထို စိတ်ဖိစီးမှု ဒဏ်တွေကို အတော်အသင့် လျှော့ချနိုင်ကြလိမ့်မယ်။ လျှော့ချတဲ့နေရာမှာလည်းပဲ အင်မတန်မှ မှန်ကန်တဲ့ နည်းနဲ့ လျှော့ချနိုင်လိမ့်မယ်။

ဒီကနေ့ခေတ် စီးပွားရေးဘက်က တိုးတက်တယ် လို့ဆိုတဲ့ နိုင်ငံအချို့မှာ ဘာတွေများ တိုးတက်နေသလဲ ဆိုလို့ရှိရင် stress လို့ဆိုတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ တိုးတက် နေတယ်။ stress ဆိုတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ တိုးတက် လာသည့်အတွက်ကြောင့် ထွက်ပေါက်ရှာတဲ့အနေနဲ့ နည်းလမ်းမျိုးစုံ အသုံးပြုကြတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတဲ့နည်းလမ်းကို မတွေ့ရှိသဖြင့် သက်သာ လို သက်သာငြားဆိုပြီးတော့ လောကပညာရှင်တွေက stress ကို လျှော့ချဖို့ရာ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြိုးပမ်း လာကြတယ်။

Psychotherapy တို့, Psychiatrist တို့, Psychotherapist တို့နဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ဖြေဖျောက်ဖို့ ကြိုးစား လာကြတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာထက် အနောက်နိုင်ငံ တွေ၊ ဥရောပနိုင်ငံတွေမှာ Psychotherapy နဲ့ စိတ် ဖိစီးမှုကို လျှော့ချဖို့ ကြိုးပမ်းတာတွေ ပိုများတယ်။ အေး-မြန်မာနိုင်ငံမှာကတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော် မူခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေကို ဖြန့်ဖြူးနေကြလို့ ထိုထို ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာတွေသွားပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူ ကြတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာပေးထားတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အတွေး တွေက စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ကျသွားစေတယ်။

ကြည့်လေ- မြန်မာလူမျိုးတွေက စိတ်ဖိစီးမှုကို ဘယ်လိုလျှော့ချကြသလဲ။ လူတိုင်းလူတိုင်းလောက်နီးနီး စဉ်းစားကြတယ်။ "သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာ - သင်္ခါရ တရားဆိုတာ မြတာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ လူ့ဆန္ဒဆိုတာ ဘယ် ပြည့်နိုင်ပါ့မလဲနော်" စတဲ့ ဒီအတွေးတွေဟာ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာက ဟောထားလို့ မိမိတို့ရဲ့ ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ

ရှိနေပြီးဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားတွေဟာ ပုဂံခေတ်ကစပြီး မြန်မာနိုင်ငံကို ရောက်ရှိထွန်းကား လာပြီး မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့သွေးသားထဲမှာ စိမ့်ဝင်နေတဲ့ အဆုံးအမတွေပဲ။ အဲဒီ ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမတွေကို မိဘ ဆွေမျိုးအစဉ်အဆက် ကြားဖူးနားဝ ရှိလာကြတယ်။ "သင်္ခါရဆိုတာ မမြဲဘူး၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့် ဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ်ဘူး၊ ဒါတွေက အနတ္တ သဘော တရားတွေပဲ" ဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချနေကြတယ်။

အဲဒီ လို စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျှော့ချနိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် အထိုက်အလျှောက် စိတ်ရဲ့ ထွက် ပေါက်တွေကို မြန်မာလူမျိုးတွေ တွေ့ရှိနေကြတယ်။ ဒါ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အခွင့်ကောင်းကြီးတစ်ခုလို့ လူတိုင်းက သတိပြုမိချင်မှ ပြုမိမှာ။

တချို့နိုင်ငံခြားသားတွေ မြန်မာပြည်ကို လာကြ တယ်။ မြန်မာတွေကို အကဲခတ်ကြတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာ နေစဉ်တုန်းက အဝေးကနေပြီးတော့ မြန်မာလူမျိုးတွေ အကြောင်းကို တစ်မျိုးမြင်ထားကြတယ်၊ မြန်မာလူမျိုး တွေရဲ့အကြောင်းကို အဝေးသတင်းအရ တစ်မျိုး သိထားကြတယ်။ ဒီရောက်လာတဲ့အခါ မြန်မာလူမျိုး တွေဟာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် မျက်နှာကြည်ကြည်လင်လင် နဲ့ နေထိုင်ကြတယ်၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနေထိုင်ကြ၊ သွားလာ စားသောက်ကြတာမြင်တော့ သူတို့စိတ်ထဲမှာ မဝေခွဲ နိုင်ဘူး။

ဘာကြောင့် မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ မျက်နှာတွေဟာ ရွှင်လန်းနေရသလဲ၊ ဘာကြောင့် မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေဟာ ကြည်လင်အေးမြနေရသလဲဆိုတာ အကြောင်းရင်းကို မသိရင် ပြောနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး၊ တကယ်ကတော့ "ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မ အရိပ် အောက်မှာ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ စိတ်ရဲ့ထွက်ပေါက်ကို အထိုက်အလျှောက် ရရှိနေကြလို့ပဲ"။ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။ တချို့နိုင်ငံတွေမှာဆိုရင် စိတ်ရဲ့ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို လျှော့ချမှုဆိုတာ တက္ကသိုလ်ပညာရပ်တစ်ခု အနေနဲ့

တောင်မှပဲ သင်နေကြရတယ်။ အဲဒါကို အင်္ဂလိပ်လို အတိုကောက် MBSR လို့ ခေါ်တယ်။ တက္ကသိုလ်မှာ Psychology နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင်ကြားတဲ့အခါ Modern education မှာ ဒါပါတယ်။ တက္ကသိုလ် ပညာရပ်တစ်ခုအနေနဲ့ ပို့ချတယ်။ MBSR ဆိုတာ M ဆိုတာ Mindfulness, B ဆိုတာက Based, S ဆိုတာ Stress, R ဆိုတာက Reduction , Mindfulness based stress reduction ဆိုတဲ့ ပညာရပ်ဖြစ်တယ်။

"သတိတရားကို အခြေခံပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချ ခြင်း" ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲ။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်ဟာ mindfulness based ပေါ့။ သတိတရားကို အခြေခံပြီး စိတ်ရဲ့ ဖိစီးမှုဒဏ်တွေကို လျှော့ချတာဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ စိတ်ဆင်းရဲမှုဒဏ်ကို ကြာရှည် မခံကြရဘူး၊ ထွက်ပေါက်ကလေးတွေ ရှိတယ်ပေါ့။ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ မှန်ကန်တဲ့ ထွက်ပေါက်ကလေးတွေကို မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာရှိတယ်။

အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ လူတွေအများအပြား စုရုံး ရောက်ရှိနိုင်တဲ့ အဆောက်အဦးကြီးတစ်ခု၊ ဥပမာ - Super market တို့လို၊ လေဆိပ် အဆောက်အဦးကြီး တို့လို၊ ဒီလို ကြီးမားတဲ့ အဆောက်အဦးကြီးတွေမှာ exit ဆိုတာတွေရှိတယ်။ လေယာဉ်ပျံနဲ့ ခရီးသွားဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ မတော်တဆ အန္တရာယ်ကြုံလာလို့ရှိရင် ထွက်ပေါက် exit ဆိုတာတွေ ပြထားတာ ရှိကြတယ်။

စိတ်ဓာတ်ရေးရာနဲ့ ပတ်သက်လာရင် စိတ်ဖိစီးမှု တွေမှာ "ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု ဖြေဖျောက်နိုင်မှုဆိုတဲ့ ထွက်ပေါက်မရဘူး" ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များလာ တတ်တယ်။ အဲဒီ လို များတဲ့အခါမှာ မှန်ကန်တဲ့ ထွက်ပေါက်ကလေးတွေ လိုအပ်တယ်တဲ့။

အဲဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ "စိတ်၏ ထွက်ပေါက်များ" လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ စိတ်၏ ထွက်ပေါက်ကို ဘယ်မှာ ရှာရမှာလဲဆို စိတ်ထဲမှာပဲ ပြန်ရှာရမယ်။

အဆောက် အဦးကြီးတစ်ခုမှာ ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထို အဆောက်အဦးထဲက ထွက်ချင်ရင် exit ဆိုတာကို အဲဒီ အဆောက်အဦးမှာပဲ ပြန်ရှာရမယ်၊ အဲဒီ ထွက်ပေါက်ကနေ ထွက်ရမယ်။

အဲဒီ လိုပဲ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် စိတ်ထဲမှာ အကျဉ်း အကြပ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နေလို့ရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဒီ အကြပ်အတည်းက ရုန်းထွက်မလဲဆိုတာ စိတ်ထဲမှာပဲ ပြန်ရှာရတယ်ပေါ့။ ဒါ့ကြောင့်မို့ စိတ်၏ ထွက်ပေါက်များ က ထွက်နိုင်ဖို့ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ လေ့ကျင့်ထားကြ ရမှာ ဖြစ်တယ်။

*