

မြန်မာကျောင်းသားများအဖွဲ့အစည်း-သီရိလင်္ကာ (MSAS)



MABS 26

BUDDHIST PSYCHOTHERAPY

မိတ်ဆက်



အရှင် စိန္တိတာလင်္ကာရ (ဂန္ထဝင်ဘုန်းစိန်)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

MSAS ၏ အမှာစာ

မြန်မာကျောင်းသားများအဖွဲ့အစည်း - သီရိလင်္ကာ (MSAS) သည် ဗုဒ္ဓဘာသာလေ့လာရေး မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့လွန် (MA) တန်းအတွက် သင်ခန်းစာများကို မြန်မာဘာသာဖြင့် မိတ်ဆက်ပေးသည့် ဘာသာရပ်မိတ်ဆက် စာအုပ်လေးများကို စာဖတ်သူတို့၏ လက်ထဲသို့ ထည့်ပေးနိုင်ပါတော့မည်။ မြန်မာကျောင်းသားများအဖွဲ့အစည်း - သီရိလင်္ကာ (MSAS) သည် အောက်ဖော်ပြပါ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ငါးရပ်တို့ဖြင့် ဗုဒ္ဓစာပေလေ့လာရေး မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့လွန်တန်းအတွက် သင်ခန်းစာများကို မြန်မာကျောင်းသားများအား မြန်မာဘာသာဖြင့် မိတ်ဆက်ပေးနိုင်ရန် စီစဉ်ခဲ့ကြပါသည်။ ထိုရည်ရွယ်ချက်ငါးရပ်တို့တွင် စာဖတ်သူများအတွက် ရည်ရွယ်ချက် (၂) ခုရှိပါသည်။ စာရေးသူများအတွက် ရည်ရွယ်ချက်သုံး (၃) ခု ရှိပါသည်။ စာဖတ်သူများအတွက် ရည်ရွယ်ချက်နှစ်(၂)ခုတို့မှာ

၁။ မြန်မာကျောင်းသားရဟန်းတော်များနှင့် သာသနာ့နွယ်ဝင်ဆရာလေးများ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် ချဉ်းကပ်လေ့လာသည့် ဗုဒ္ဓစာပေလေ့လာရေး နည်းစနစ်များ (methodology) ကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူစွာ နားလည်၍ လက်တွေ့နေ့စဉ်ဘဝတွင် အကျိုးရှိရှိအသုံးပြုနိုင်စေရန်နှင့် ၂။ မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့လွန်တန်းကို တက်ရောက် လေ့လာနေကြသော မြန်မာရဟန်းတော်များနှင့် သာသနာ့နွယ်ဝင် ဆရာလေးများအတွက် ပညာရှင်များပို့ချပေးကြသည့် ဘာသာရပ်ကို စနစ်တကျ ပိုမိုနားလည်လာစေရန်နှင့် စာမေးပွဲအောင်မြင်မှုကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းက အထောက်အကူပြုစေရန်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

စာရေးသူများအတွက် အဓိကရည်ရွယ်ချက် (၃) ခုတို့မှာ ၁။ ဘာသာရပ်တစ်ခုကို “ကျောင်းသားစိတ်” မှ “ပညာရှင်စိတ်”သို့ ကူးပြောင်းကာ ပညာရှင်ဆန်သည့် ချဉ်းကပ်နည်း (professional approach) ဖြင့် လေ့လာ၍ လူမှန်နေရာမှန်လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်မှု (professionalism) ကို တည်ဆောက်နိုင်စေရန်၊ ၂။ စာရေးသူများသည် စိတ်ဝင်စားရာနယ်ပယ်ကို စူးစမ်းရေးသားခြင်းဖြင့် သုတေသနစွမ်းရည် (research skills) မြှင့်တင်၍ အနာဂတ်တွင် ပိုမိုကောင်းမွန်သော သုတေသနစာတမ်းများ ရေးသားနိုင်စေရန်နှင့် ၃။ မြန်မာစာဖြင့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ရေးသားနိုင်စွမ်းတိုးတက်စေရန်၊ ခေတ်ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းလင်း၊ မှန်ကန်၊ ကျစ်လျစ်သော မြန်မာစကားပြေအရေးအသားဖြင့် ရေးသားတတ်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို တည်ဆောက်နိုင်ရန်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဤသင်ခန်းစာမိတ်ဆက် စာအုပ်လေးများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် ပါဝင်ဆောင်ရွက် ပေးကြသော ဆရာတော်များအားလုံးတို့၏ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ အများအတွက် အချိန်ပေး၍ ကိုယ်ကျိုးစွန့်မှု၊ မအားလပ်သည့်ကြားမှ မလျှော့တမ်း ကြိုးစားအားထုတ်မှုတို့မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အကျိုးရလဒ်ဖြစ်ပါသည်။ ဘာသာရပ် အသီးသီးကို အချိန်ပေး၍ စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် ရေးသားပေးကြသည့် စာရေးသူဆရာတော်များ အားလုံးကို MSAS အဖွဲ့အစည်းက အထူးပင်ကျေးဇူး တင်ရှိပါသည်။ မြန်မာကျောင်းသား ရဟန်းတော်များနှင့် သာသနာ့နွယ်ဝင်ဆရာလေးများ မဟာဝိဇ္ဇာတန်းကို တက်ရောက် လေ့လာရင်း အကြောင်းအရာများကို မြန်မာစာဖြင့် တစ်ဖက်တစ်လမ်းက အလွယ်တကူ လေ့လာနိုင်ရန် အချိန်မီ ဖြန့်ဝေနိုင်ခြင်းအတွက် MSAS တစ်ဖွဲ့လုံးက အထူးပင်ဝမ်းမြောက်မိပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာမိတ်ဆက်စာအုပ်လေးများသည် မြန်မာနိုင်ငံက စာသင်သားရဟန်းတော်များ

သာသနာ့နွယ်ဝင်ဆရာလေးများနှင့် ဗုဒ္ဓစာပေကို စိတ်ဝင်စားကြသည့် လူပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်လည်း ဗုဒ္ဓစာပေကို ပညာရှင်ဆန်ဆန် လေ့လာချဉ်းကပ်နည်း၊ ခေတ်အမြင်ဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်းများအတွက် တစ်ထောင့်တစ်နေရာက အကျိုးပြုလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

ဤဘာသာရပ်မိတ်ဆက်စာအုပ်လေးများ၏ မူပိုင်ခွင့်အားလုံး (copyright) သည် စာရေးသူအသီးသီးကသာ ပိုင်ဆိုင်ကြပါသည်။ စာအုပ်ထုတ်ဝေခြင်း၊ ပြန်လည်ကူးယူဖော်ပြခြင်း၊ အခြားသော စီးပွားဖြစ်အသုံးပြုများအတွက် စာရေးသူများကို email မှတစ်ဆင့် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်၍ ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံပေးကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။ ဤသင်ခန်းစာမိတ်ဆက်များတွင် ပါရှိသည့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များနှင့် ဝေါဟာရအသုံးအနှုန်းအချို့သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အစဉ်အလာစာပေလေ့လာရေးပုံစံနှင့် အနည်းငယ်ကွဲလွဲနေနိုင်ပါသည်။ စာပေလေ့လာပုံ၊ ချဉ်းကပ်ပုံ၊ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုပုံ၊ စာပေအယူအဆ အနည်းငယ်ကွဲလွဲမှုများလည်း တွေ့ရှိရနိုင်ပါသည်။ ထိုကွဲလွဲမှုများ၏ နောက်ကွယ်က အဓိကအကြောင်းတရားကိုပါ ဝေဖန်ဆန်းစစ်၍ စိတ်နှလုံးတံခါးဖွင့်ကာ ဖတ်ရှုလေ့လာကြစေချင်ပါသည်။

စာရေးသူဆရာတော်လေးများသည် ပညာရှင်စာရေးဆရာများ မဟုတ်ကြပါ။ မိမိတို့၏ ပါရဂူ (PhD) သုတေသနကျမ်းကို ပြုစုကြလျက် တစ်ဖက်တစ်လမ်းက မြန်မာကျောင်းသားများ အဆင်ပြေစေရန် စေတနာအရင်းခံဖြင့် ဤသင်ခန်းစာ မိတ်ဆက်များကို ရေးသားကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စာအုပ်အဖြစ် ဖြန့်ဝေသည့်အခါတွင်လည်း မိမိတို့သုတေသနကျမ်းကိစ္စကို အချိန်ပေးနေရသည့်အတွက် ပြန်လည်မွမ်းမံခြင်း စသည်တို့ကို အချိန်လုံလုံလောက်လောက် မပေးနိုင်ခဲ့ကြပါ။ ထို့ကြောင့်

ဤသင်ခန်းစာမိတ်ဆက် စာအုပ်လေးများတွင် အချို့သော အားနည်းချက်များကို
တွေ့မြင်ရနိုင်ပါသည်။ ထိုအားနည်းချက်၊ ချို့ယွင်းချက်များကို ခွင့်လွှတ်နားလည်
ပေးကြပါရန် စာဖတ်သူများကို မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာဘိက္ခုသောပါက (ကထိက)

ဥက္ကဋ္ဌ

မြန်မာကျောင်းသားများအဖွဲ့အစည်း – သီရိလင်္ကာ (MSAS)

26.06.2026.

စာပြုစုသူ၏ အမှာစာ

ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာသည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကပင် လူသားတို့၏ စိတ်သဘောသဘာဝ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်ပေါ်ပုံနှင့် ထိုဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရာ လမ်းစဉ်တို့ကို အနုစိတ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြသခဲ့သော ပညာရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ်သည် ထိုရှေးဟောင်းအသိပညာကို ခေတ်သစ်စိတ်ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများနှင့် ပေါင်းစပ်တင်ပြထားသည့် စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ပါသည်။ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၊ ကေလနိယတက္ကသိုလ်၊ ဒါရိုက်တာ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဝသန္တ ပရိယဒဿန၏ သင်ကြားမှုများကို အခြေခံ၍ စုစည်းထားသော ဤစာအုပ်တွင် ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အခြေခံသဘောတရားများ၊ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၊ သမာဓိ၊ သီလနှင့် ဓမ္မကုထုံး (Dhammapaṭikāra) တို့၏ လက်တွေ့အသုံးချနည်းလမ်းများကို အသေးစိတ် ရှင်းလင်းဖော်ပြထားပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် စိတ်ပညာနယ်ပယ်တွင် လုပ်ကိုင်နေသူများ၊ မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းရေးရှာဖွေနေသူများ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ လက်တွေ့အသုံးချမှုကို နက်ရှိုင်းစွာ လေ့လာလိုသူများနှင့် သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၊ ကေလနိယတက္ကသိုလ်တွင် မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့လွန်အတန်းကို တက်ရောက်လိုသော ကျောင်းသားများအတွက် အထူးအကျိုးရှိစေမည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ ဤစာအုပ်မှတစ်ဆင့် စာဖတ်သူအားလုံး မိမိတို့၏စိတ်ကို ပိုမိုနားလည်လာပြီး စစ်မှန်သော စိတ်အေးချမ်းမှုနှင့် လွတ်မြောက်မှုဆီသို့ ဦးတည်နိုင်ကြပါစေသတည်း။

မေတ္တာဖြင့်

အရှင်စိန္တိတာလင်္ကာရ (ဂန္ထဝင်-ဘုန်းစိန်)

vencintitalankara@gmail.co

မာတိကာ

MSAS ၏ အမှာစာ	၂
စာပြုစုသူ၏ အမှာစာ	၆
မာတိကာ.....	၇
(၁) ဘာသာရပ်မိတ်ဆက်	၁၂
ပို့ချသောဆရာနှင့် ဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်	၁၂
လေ့လာရမည့် သင်ခန်းစားအကျဉ်းချုပ်	၁၃
ရရှိနိုင်မည့် အကျိုးကျေးဇူးများ	၁၃
အပတ်စဉ် (၁၁) ရက်တာ လေ့လာရမည့် ခေါင်းစဉ်များ.....	၁၄
(၂) ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာဆိုတာ ဘာလဲ.....	၁၆
(၃) ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ အခြေခံမှုများ - အပိုင်း (၁)	၂၁
နိဒါန်း	၂၁
၁။ စိတ်၏အခြေခံအုတ်မြစ်နှင့် အစွန်းနှစ်ပါး	၂၂
၂။ စိတ်ကိုအစာကျွေးနေသော အာဟာရ ၄ ပါး	၂၂
၃။ စိတ်နှင့်အာရုံများ ထိတွေ့ပုံ.....	၂၃
နိဂုံး	၂၄
(၄) ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ အခြေခံများ - အပိုင်း (၂).....	၂၅
နိဒါန်း	၂၅
၁။ ရုပ်နှင့်နာမ်၏ အပြန်အလှန်အမှီပြုမှု (Interaction of Mind and Matter)	၂၅
၂။ စရိုက်ဗေဒနှင့် ကုထုံးများ.....	၂၆
၃။ စိတ်၏ သိမှုဖြစ်စဉ် (The Cognitive Process)	၂၇
သိမှုအဆင့်ဆင့်	၂၈
၄။ ကိလေသာများ၏ အဆင့်ဆင့်နှင့် ကုသခြင်း.....	၂၈
နိဂုံး	၂၉
(၅) သမာဓိ၏ သဘောတရား၊ အရေးပါမှုနှင့် နေ့စဉ်ဘဝအတွင်း အသုံးပြုနိုင်မှု.....	၃၀
၁။ သမာဓိ၏ သဘောတရား (The Concept of Samādhi).....	၃၀

၂။ သမာဓိ၏ အရေးပါမှု (The Importance of Concentration)	၃၁
(က) ကျန်းမာသောစိတ်ကို တည်ဆောက်ခြင်း (Healthy Mind Features)	၃၁
(ခ) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး	၃၂
(ဂ) အမှန်တရားကို မြင်နိုင်စွမ်း	၃၂
၃။ နေ့စဉ်ဘဝအတွင်း အသုံးပြုနိုင်မှု (Practical Application in Daily Life)	၃၂
အလုပ်ခွင်အတွင်း အသုံးပြုခြင်း (In the Workplace):	၃၂
Deautomatization (အသိမဲ့ တုံ့ပြန်မှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း):	၃၃
စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း (Emotional Regulation):	၃၃
နိဂုံး	၃၃
(၆) အစောပိုင်း ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ဓမ္မကုထုံး (Dhammapaṭikāra) ၏ အခြေခံ (အပိုင်း ၁) ..	၃၅
၁။ ဓမ္မကုထုံး (Dhammapaṭikāra) ဆိုသည်မှာ	၃၅
၂။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှု	၃၆
၃။ ဓမ္မကုထုံး၏ အခြေခံ သီအိုရီ	၃၈
၄။ ဓမ္မကုထုံး၏ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှု	၃၉
နိဂုံး	၃၉
(၇) တရားအားထုတ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကျင့်သီလ (Sīla) တို့၏ ဆက်စပ်မှု	၄၁
၁။ သီလ - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံး၏ အစ (The Foundation of Mental Therapy)	၄၁
သုတ္တန် ဥပမာ: ကိမတ္ထိယသုတ် (AN ၁၁.၁) - သီလ၏ အကျိုးဆက်များ	၄၂
သာမညဗလသုတ် (Sāmaññaphala Sutta – DN ၂) - ရဟန်းပြုခြင်း၏ အကျိုးနှင့်	
သီလ	၄၃
နိဂုံး	၄၄
(၈) သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၏ စိတ်ကုထုံးဆိုင်ရာ အရေးပါမှုနှင့်	
လက်တွေ့အသုံးပြုနည်းလမ်းများ	၄၅
၁။ သတိပဋ္ဌာန်၏ သဘောတရား (The Concept of Satipaṭṭhāna)	၄၅
၂။ စိတ်ကုထုံးဆိုင်ရာ အရေးပါမှု (Psychotherapeutic Importance)	၄၆
(ခ) စိတ်ကို ယဉ်ပါးစေခြင်း (Taming the Mind)	၄၇
(ဂ) အာသဝေါတရားများ ကုန်ခမ်းစေခြင်း (Ending of Effluents)	၄၇
၃။ လက်တွေ့အသုံးပြုနည်းလမ်းများ (Practical Applications)	၄၇
Body Scan (ကာယာနုပဿနာ):	၄၇

Labelling Feelings (ဝေဒနာနုပဿနာ):	၄၈
Observing the Mind (စိတ္တနုပဿနာ):	၄၈
Mindfulness of Mental Phenomena (ဓမ္မာနုပဿနာ):	၄၈
နိဂုံး:	၄၉
(၉) အစောပိုင်း ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ဓမ္မကုထုံး (Dhammapaṭikāra) ၏ လက်တွေ့အသုံးချမှုနှင့် ဥပမာများ (အပိုင်း ၂)	၅၀
ဓမ္မကုထုံး၏ လက်တွေ့အသုံးချမှု	၅၀
ဓမ္မကုထုံး၏ ဥပမာများ	၅၁
၁။ ခါးသောဆေး ဥပမာ (Anatta-lakkhana Sutta)	၅၁
၂။ ပိုက်ကွန် ဥပမာ (Mahā-nidāna Sutta)	၅၂
၃။ စမ်းရေ ဥပမာ (Nivāpa Sutta)	၅၂
နိဂုံး:	၅၃
(၁၀) ဗုဒ္ဓဘာသာအမြင်ဖြင့် နာမကျန်းသူများအား စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု	၅၄
၁။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု (Mental Care)	၅၅
၂။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု (Physical Care)	၅၇
၃။ ကုသမှုဆိုင်ရာ ရွတ်ဆိုမှု (Therapeutic Chanting)	၅၇
၄။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏ စိတ်နေသဘောထား	၅၈
နိဂုံး:	၅၈
(၁၁) ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာနှင့် ဓမ္မကုထုံး - စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့် လွတ်မြောက်မှုဆီသို့ ဦးတည်သော လမ်းစဉ်	၆၀
၁။ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အခြေခံ	၆၁
၂။ ဓမ္မကုထုံး (Dhammapaṭikāra) - စိတ်၏ ဟန်ချက်ကို ရှာဖွေခြင်း	၆၁
သီလ (Morality) နှင့် အပြုအမူ ပြောင်းလဲခြင်း	၆၂
သမာဓိ (Concentration) နှင့် စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း	၆၂
၃။ ဓမ္မကုထုံး၏ လက်တွေ့အသုံးချမှု	၆၃
နာမကျန်းသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု:	၆၃
ကုသမှုဆိုင်ရာ ရွတ်ဆိုမှု (Therapeutic Chanting):	၆၃
ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်နှင့် ပြောင်းလဲရန် စွမ်းရည် (Neuroplasticity):	၆၄

နိဂုံး၆၄

(၁၂) ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အသုံးချမှုများနှင့် *Dr.H.S.S.Nissanka* ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများ... ၆၅

နိဒါန်း၆၅

၁။ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အသုံးချမှုများ..... ၆၆

၂။ *Dr. H. S. S. Nissanka* ၏ အထူးပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများ ၆၆

နိဂုံး ၆၇

MABS 26: Buddhist Psychotherapy

(၁) ဘာသာရပ်မိတ်ဆက်

ပို့ချသောဆရာနှင့် ဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်

ဗုဒ္ဓစိတ်ကုထုံးဟူသော ဘာသာရပ်ကို လက်ရှိတွင် ပို့ချပေးနေသည့် ဆရာမှာ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံသား ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဝသန္တ (Prof. Wasantha Priyadarshana) ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာကြီးသည် ယခုလက်ရှိ ၂၀၂၆ ခုနှစ်တွင် PGIPBS (Postgraduate Institute of Pali and Buddhist Studies, University of Kelaniya) ၌ ညွှန်ကြားရေးမှူး (Director) အဖြစ် တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ ဒါအပြင် ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာနယ်ပယ်တွင် ထင်ရှားသော ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး ဗုဒ္ဓစိတ်ကုထုံး လုပ်ငန်းစဉ်များကို စနစ်တကျ သင်ကြားပြသပေးသူအဖြစ်လည်း ကျော်ကြားပါသည်။

ဗုဒ္ဓစိတ်ကုထုံး (Buddhist Psychotherapy) ဘာသာရပ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ရှေးမှုစစ်စစ် စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အခြေခံများဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းဘာသာရပ်သည် ခေတ်သစ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

ပြဿနာများ ဖြေရှင်းရာတွင် လက်တွေ့အသုံးချနည်းများကို စနစ်တကျ လေ့လာသင်ယူရန် ရည်ရွယ်ထားသော ဘာသာရပ်ဖြစ်ပါသည်။

လေ့လာရမည့် သင်ခန်းစားအကျဉ်းချုပ်

သင်ခန်းစာတို့တွင် အစောပိုင်း ဗုဒ္ဓဘာသာ သုတ္တန်များ၌ ဖော်ပြထားသော စိတ်၏ သဘောသဘာဝ (စိတ္တ၊မနော၊ဝိညာဏ) ၊ ဒုက္ခသစ္စာ၏ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အနက်ဖွင့်ဆိုချက်များ၊ ကိလေသာများ၏ စိတ်ရောဂါဖြစ်စဉ်များအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု၊ ထေရဝါဒ အစဉ်အလာအရ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို အခြေခံသော ကုထုံးနည်းလမ်းများ၊ ဒေါက်တာ H.S.S. Nissanka အပါအဝင် ခေတ်ပေါ် ပညာရှင်များ၏ ဗုဒ္ဓစိတ်ကုထုံးအပြင် အနောက်တိုင်း စိတ်ပညာနှင့် ပေါင်းစပ်အသုံးချထားသော Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) စသည့် ပေါင်းစပ်ကုထုံးများကို အသေးစိတ် လေ့လာရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ရရှိနိုင်မည့် အကျိုးကျေးဇူးများ

မိမိတို့၏ နေ့စဉ်စိတ်အခြေအနေများကို သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ဖြင့် စီမံခန့်ခွဲနိုင်စွမ်းတို့ကို ရရှိနိုင်ပါမည်။ အခြားသူများအားလည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီရာတွင် ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အခြေခံ အသုံးချနည်းများကို နားလည်လာခြင်းတို့ကို ရရှိစေမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤဘာသာရပ်သည် စိတ်ပညာနယ်ပယ်တွင် လုပ်ကိုင်နေသူများ၊ မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းရေး ရှာဖွေနေသူများနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ လက်တွေ့အသုံးချမှုကို နက်ရှိုင်းစွာလေ့လာလိုသူများ၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၊

ကေလနိယတက္ကသိုလ်မှာ မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့လွှာအတန်းကို တက်ရောက်လိုသော
ကျောင်းသားများအတွက် အထူးအကျိုးရှိသော ဘာသာရပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

အပတ်စဉ် (၁၁) ရက်တာ လေ့လာရမည့် ခေါင်းစဉ်များ

အောက်ပါအတိုင်း စနစ်တကျ လေ့လာဆွေးနွေးသွားပါမည်...

၂။ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အဓိပ္ပါယ်နှင့် သဘောတရားဆိုင်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၃။ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အခြေခံသဘောတရားများ – အပိုင်း (၁)

၄။ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အခြေခံသဘောတရားများ – အပိုင်း (၂)

၅။သမာဓိ၏ သဘောတရား၊ အရေးပါမှုနှင့် နေ့စဉ်ဘဝအတွင်း အသုံးပြုနိုင်မှု

၆။သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၏ စိတ်ကုထုံးဆိုင်ရာ အရေးပါမှုနှင့် လက်တွေ့အသုံးပြုနည်းလမ်းများ

၇။တရားအားထုတ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကျင့်သီလ၏ အပြန်အလှန် ဆက်စပ်မှု

၈။အစောပိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာရှိ ဓမ္မကုထုံး၏ အယူအဆနှင့် လက်တွေ့အသုံးပြုမှု – အပိုင်း (၁)

၉။အစောပိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာရှိ ဓမ္မကုထုံး၏ စနစ်တကျ ဖွဲ့စည်းပုံနှင့် ကုထုံးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ် –
အပိုင်း (၂)

၁၀။ဗုဒ္ဓဘာသာအမြင်ဖြင့် နာမကျန်းသူများအား စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

၁၁။ခေတ်သစ်ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အသုံးပြုမှုများနှင့် Dr. H. S. S. Nissanka ၏
အထူးပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများ

ယနေ့တွင် ဗုဒ္ဓစိတ်ကုထုံးဘာသာရပ်ကို ပို့ချသောဆရာ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်းမိတ်ဆက်ချက်၊
၎င်းဘာသာရပ်၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အကျိုးကျေးဇူးများကို လေ့လာသိရှိခဲ့ပါသည်။
နောက်လာမည့်အပတ်တွေမှာ “သဘောတရား၊ လေ့ကျင့်နည်း၊ ကုထုံး၊ အသုံးချ” ဆိုတဲ့
frame နဲ့ ဆွေးနွေးသွားမည့် ခေါင်းစဉ်များကိုလည်း အကျဉ်းချုပ်အနေနှင့် သိရှိခဲ့ပါသည်။

နောက်တစ်ပတ် သောကြာနေ့တွင် “ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာဆိုတာ ဘာလဲ” ဟူသော
ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် အနောက်တိုင်း ပညာရှင်များ၏ အယူအဆများကို အခြေခံ၍
ဆက်လက် ဆွေးနွေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာဆိုတာ ဘာလဲ

နိဒါန်း

ယနေ့ခေတ် ကမ္ဘာကြီးတွင် "စိတ်ပညာ" (Psychology) ဟူသော ဘာသာရပ်သည် လူသားတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ရေးအတွက် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍတွင် ရှိနေပါသည်။ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ ပညာရှင်တွေ၊ တွေးသိမှုဆိုင်ရာပညာရှင်တွေ၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာပညာရှင်တွေ စုပေါင်းပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ နည်းစနစ်တွေကို စုစည်းခဲ့ကြပါသည်ဟု An Introduction to Buddhist Psychology and Counselling (Padamasiri De Silva) စာအုပ်မှာ ဆိုပါသည်။ Alan Wallace ဆိုတဲ့ စိတ်ပညာရှင်ကတော့ တရားအားထုတ်ပြီး စိတ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့ လေ့ကျင့်မှုနဲ့ တွေးသိမှုဆိုင်ရာသိပ္ပံတို့ ဆုံတွေ့ရာကနေ “ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ”ဆိုတဲ့ ပညာရပ်

ပေါ်ထွတ်လာပါသည်ဟု ဆိုပါသည်။ သို့ပါသော်လည်း လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ကျော်ကပင် မြတ်ဗုဒ္ဓသည် လူသားတို့၏ စိတ်သဘောသဘာဝ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်ပေါ်ပုံနှင့် ထိုဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရာ လမ်းစဉ်တို့ကို အသေးစိတ် ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ ၎င်းကိုပင် "ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ" ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

ပညာရှင်များမြင်သည့် ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာက ဗုဒ္ဓဘာသာကို ဘာသာရေးသက်သက်လို့မမြင်ဘဲ "စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာ" တစ်ခုအဖြစ် ကမ္ဘာ့ပညာရှင်အသီးသီးက အသိအမှတ် ပြုထားကြပါသည်။ သူတို့ရဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်တွေက စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလှပါသည်။

၁။ (David J. Kalupahana) ဒီပညာရှင်ကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ "အခြေခံကျတဲ့ စိတ်ပညာမူများ" အပေါ်မှာ တည်ဆောက်ထားတယ်လို့ ဆိုပါသည်။ ပြီးတော့ စိတ်ဆိုတာ အမြဲပြောင်းလဲနေတဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါလို့ ပြောပါသည်။ ဆိုလိုရင်းကတော့ မိမိတို့ရဲ့အတွေးနဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ အကြောင်းတရားတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်စေတယ်လို့ သူက ထောက်ပြပါသည်။

၂။ (Padmasiri de Silva) ဒီပညာရှင်ကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ "လက်တွေ့ကျတဲ့ စိတ်ကုထုံး" တစ်ခု ဖြစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဆိုလိုတာကတော့ လူတွေရဲ့ စိတ်အတွင်းပိုင်းမှာ ဖုံးကွယ်နေတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ မောဟ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေကို ကုသပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ဗုဒ္ဓတရားတော်မှာ ရှိနေတယ်လို့ သူက ဆိုပါသည်။

၃။ (Rune E. A. Johansson) ဒီပညာရှင်ကတော့ ရှေးဦးဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ သဘောတရားတွေကို အသေးစိတ် လေ့လာခဲ့သူပါ။ သူ့အမြင်ကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ "လှုပ်ရှားပြောင်းလဲနေသော

စိတ်ပညာ" (Dynamic Psychology) ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုရင်းကတော့ စိတ်ဟာ တနေရာတည်းမှာ ရပ်မနေဘဲ အာရုံတွေနဲ့ ထိတွေ့တိုင်း တုံ့ပြန်နေတဲ့ သဘောကို သူက အလေးပေး ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာက ခေတ်သစ် စိတ်ပညာနှင့် မည်သို့ ကွာခြားသနည်း?

ခေတ်သစ် စိတ်ပညာနှင့် ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာတို့သည် စိတ်ကို လေ့လာခြင်းချင်း တူညီသော်လည်း အောက်ပါအချက်များတွင် ကွာခြားမှု ရှိပါသည် -

၁။ ရည်မှန်းချက် ကွာခြားခြင်း

ခေတ်သစ်စိတ်ပညာသည် လူတစ်ဦးကို ပုံမှန်အခြေအနေ (Normal state) သို့ ရောက်ရှိရန်နှင့် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် ပျော်ရွှင်စွာ ရှင်သန်နိုင်ရန် (Well-being) ကို ဦးတည်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာသည်မူ ပုံမှန်အခြေအနေထက် ကျော်လွန်၍ ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံး လုံးဝချုပ်ငြိမ်းရာ "နိဗ္ဗာန်" သို့မဟုတ် အမြင့်ဆုံး စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုကို ရည်ရွယ်ပါသည်။

၂။ ကုသနည်း ကွာခြားခြင်း

ခေတ်သစ်စိတ်ပညာတွင် စကားပြော၍ ကုသခြင်း (Talk therapy) နှင့် ဆေးဝါးများ အသုံးပြုခြင်းကို အားပြုသော်လည်း၊ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာတွင်မူ "သတိ" (Mindfulness) နှင့် "ဝိပဿနာ" (Insight Meditation) ဟုခေါ်သော မိမိစိတ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် ပြန်လည် စောင့်ကြည့်ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် အတွင်းစိတ်မှ ပြောင်းလဲလာစေရန် လေ့ကျင့်ပေးပါသည်။

၃။ အကြောင်းတရားကိုရှာဖွေခြင်း

ခေတ်သစ်စိတ်ပညာသည် ငယ်ဘဝ အတွေ့အကြုံများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင် လွှမ်းမိုးမှုများကို အဓိက ရှာဖွေလေ့ရှိပြီး၊ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာကမူ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ နှင့် အတိတ်အကြောင်းတရားများအပြင် "အဝိဇ္ဇာ" (မသိနားမလည်မှု) ကို အဓိက အကြောင်းရင်းအဖြစ် ရှုမြင်ပါသည်။

တကယ်တော့ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက်သာ မဟုတ်ဘဲ မည်သူမဆို ကျင့်သုံးနိုင်ပါသည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် ခေတ်သစ်စိတ်ပညာရှင်များသည်ပင် ဗုဒ္ဓဘာသာမှ "သတိပဋ္ဌာန်" ကျင့်စဉ်ကို ယူဆောင်၍ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) ကဲ့သို့သော ကုသနည်းများကို ဖော်ထုတ်လာကြပါသည်။

နိဂုံး

အနှစ်ချုပ်အားဖြင့် ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာသည် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည် သိမြင်နားလည်စေသော ပညာရပ်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိရဲ့ စိတ်အလိုသို့ မလိုက်ဘဲ စိတ်၏ သဘောသဘာဝကို နားလည်အောင် ကြိုးစားခြင်းဖြင့် ယနေ့ခေတ်၏ ရှုပ်ထွေးလှသော လောကကြီးတွင် တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာ ရှင်သန်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ကို ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ထားသူအတွက် ဆင်းရဲဒုက္ခဟူသည် ကြောက်စရာမဟုတ်ဘဲ သင်ခန်းစာယူစရာ ဖြစ်လာပေတော့မည်။

ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာကို အသေးစိတ်လေ့လာလိုပါက အောက်ပါစာအုပ်များကို ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်...

* Principle of Buddhist Psychology - David J. Kalupahana * Buddhist and Freudian Psychology - Padmasiri de Silva * The Dynamic Psychology of Early Buddhism - Rune E. A. Johansson * An Introduction to Buddhist Psychology and Counselling - Padmasiri de Silva

ယခုတင်ပြခဲ့သည်မှာ နိဒါန်းမျှသာဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏
အခြေခံသဘောတရားများကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ သိရှိနိုင်ရန်အတွက် နောက်တစ်ပတ်တွင်
"Fundamentals of Buddhist Psychology (အပိုင်း ၁)" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် Prof. Wasantha
Priyadarshana ပို့ချထားသည့် သင်ခန်းစာများကို မိမိနားလည်သလို
ဆက်လက်ဖော်ပြပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

(၃) ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ အခြေခံမူများ - အပိုင်း (၁)

နိဒါန်း

ပြီးခဲ့သည့်အပတ်က မိမိတို့သည် ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ယေဘုယျ လေ့လာခဲ့ကြပါသည်။ ယခုအပတ်တွင်မူ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အခြေခံအုတ်မြစ်များကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ ဆက်လက်လေ့လာသွားပါမည်။ ယနေ့ခေတ် လူအများစုသည် စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျမှုများကို ရင်ဆိုင်နေကြရသည်။ ဤပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် အနောက်တိုင်းစိတ်ပညာက ကြိုးစားနေသော်လည်း လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကပင် ဗုဒ္ဓသည် စိတ်၏ အလုပ်လုပ်ပုံကို အနုစိတ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြခဲ့ပါသည်။ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာသည် "ဝေဘဇ္ဇဝါဒ" (ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှုဝါဒ) အပေါ် အခြေခံထားပြီး၊ အယူအဆအမှားများကို ပယ်ဖျက်ကာ လက်တွေ့ကျကျ ကုသပေးသည့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

၁။ စိတ်၏အခြေခံအုတ်မြစ်နှင့် အစွန်းနှစ်ပါး

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ထိုခေတ်က ခေတ်စားနေသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစွန်းနှစ်ပါးကို ရှောင်ရှားပြီး "မဇ္ဈိမပဋိပဒါ" (အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်) ကို တည်ဆောက်ခဲ့သည်ဟု ဗြဟ္မဇာလသုတ် တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

သဿတဝါဒ (Eternalism): ဝိညာဉ်သည် ထာဝရတည်မြဲသည်ဟု ယူဆကာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှဉ်းဆဲသည့်နည်း (Self-mortification) ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ယနေ့ခေတ်တွင် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်လွန်းခြင်းနှင့် စည်းကမ်းတင်းကျပ်လွန်းခြင်းတို့နှင့် ဆင်တူပါသည်။

ဥစ္ဆေဒဝါဒ (Annihilationism): သေလျှင် အားလုံးပြီးဆုံးသည်ဟု ယူဆကာ ကာမဂုဏ်ခံစားမှုနောက်သို့ အလွန်အကျွံလိုက်ခြင်း (Self-indulgence) ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ပျော်ရွှင်မှုနောက်ကိုသာ တကောက်ကောက်လိုက်နေသည့် "Pleasure Principle" နှင့် ဆင်တူပါသည်။

၂။ စိတ်ကိုအစာကျွေးနေသော အာဟာရ ၄ ပါး

လူတစ်ဦး၏ စိတ်ကျန်းမာရေးသည် သူစားသုံးနေသည့် အာဟာရပေါ်တွင် မူတည်ကြောင်း ဣသိဒတ္တသုတ်တွင် ဆိုထားပါသည်။

ကဗဠိကာရာဟာရ (Physical Food): ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အစားအစာ။

ဖဿာဟာရ (Contact): မျက်စိ၊ နား၊ နှာ စသည်တို့မှတစ်ဆင့် အာရုံများကို လက်ခံခြင်း။
ဥပမာ- အဆိုးမြင်စရာ သတင်းများကို အမြဲကြည့်နေပါက စိတ်သည် အဆိပ်သင့်သော အာဟာရကို စားသုံးနေရသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။

မနောသဗ္ဗေတနာဟာရ (Mental Volition): စိတ်၏ စေ့ဆော်မှု သို့မဟုတ် ရည်မှန်းချက်။

ဝိညာဏာဟာရ (Consciousness): သိမှုစိတ်။

၃။ စိတ်နှင့်အာရုံများ ထိတွေ့ပုံ

မိမိတို့၏စိတ်သည် အာရုံခံစားမှုများကို "ဒြပ်စင် ၁၈ ပါး" (18 Dhātu)ဖြင့် တည်ဆောက်ထားပါသည်။

အတွင်းအာယတန ၆ ပါး = (မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်)

အပြင်အာရုံ ၆ ပါး = (အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ထိတွေ့မှု၊ သဘောတရား)

သိစိတ် ၆ ပါး = (မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ် စသည်)

ဥပမာ- ပန်းတစ်ပွင့်ကို မြင်လိုက်သောအခါ မျက်စိ (Sense organ) ၊ ပန်း (Object) နှင့် မြင်သိစိတ် (Consciousness) တို့ ဆုံစည်းမှသာ "လှသည်/မလှသည်" ဟူသော ခံစားချက် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

၄။ ပညာရှင်များ၏ သုံးသပ်ချက်နှင့် ကွာခြားချက်

ပဉ္စသီရိ ဒီဆေးလ်ဗား-က ဗုဒ္ဓဘာသာသည် စိတ်၏ နက်ရှိုင်းသော အစိတ်အပိုင်းများ (သင်္ခါရ) ကို ကုသပေးနိုင်သည့်အတွက် အနောက်တိုင်း စိတ်ကုထုံးများထက် ပိုမိုပြည့်စုံသည်ဟု ဆိုသည်။

ဒေးဗစ်ကလူပါဟာနာ-ကလည်း ဗုဒ္ဓဘာသာသည် "အရှိကို အရှိအတိုင်းကြည့်ခြင်း" (Phenomenological Approach) ဖြစ်သည့်အတွက် လူကို လက်တွေ့ဆန်စေသည်ဟု သုံးသပ်သည်။

နိဂုံး

တကယ်တော့ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာသည် "ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်တိုင် ခွဲစိတ်ကုသသည့် ပညာ" ဖြစ်ပါသည်။ လူအများစုသည် လောကကို "မိမိ ဖြစ်စေချင်သည့်အတိုင်း" မြင်ရန် ကြိုးစားသောကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲကြရသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာကမူ "အရှိတရားအတိုင်း" (How things really are) မြင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုကို ရရှိစေပါသည်။

စိတ်သည် လေဟာနယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတရားများ (အာယတနနှင့် အာဟာရများ) ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသဘောကို နားလည်ပါက မိမိတို့သည် စိတ်၏ ကျွန်ုပ်တို့ဖြစ်မည့်အစား စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းသူများ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ယနေ့မှစ၍ မိမိမျက်စိဖြင့် မြင်လိုက်ရသောအရာ၊ နားဖြင့် ကြားလိုက်ရသောအရာများကို စိတ်က မည်သို့ တုံ့ပြန်နေသလဲဆိုသည်ကို "သတိ" လေးဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။ ၎င်းသည် ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ ပထမဆုံးသော လက်တွေ့သင်ခန်းစာအဖြစ် မှတ်ယူလိုရပါသည်။

(၄) ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ အခြေခံများ - အပိုင်း (၂)

နိဒါန်း

ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာသည် လူသားတို့၏ စိတ်အလုပ်လုပ်ပုံနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဆက်စပ်မှုကို သိပ္ပံနည်းကျ ဆန်းစစ်ထားသော ပညာရပ်ဖြစ်သည်။ ပထမပိုင်းတွင် အာယတနနှင့် အာဟာရတို့အကြောင်းကို လေ့လာခဲ့ပြီးနောက်၊ ယခု ဒုတိယပိုင်းတွင်လည်း ဆရာ Prof. Wasantha Priyadarshana ပို့ချချက်ကို အခြေခံကာ ရုပ်နှင့်နာမ်၏ အပြန်အလှန် အမှီပြုပုံ၊ စရိုက်ဗေဒနှင့် စိတ်၏ နက်ရှိုင်းသော သိမှုဖြစ်စဉ် (Cognitive Process) များကို ဆက်လက် တင်ပြသွားပါမည်။

၁။ ရုပ်နှင့်နာမ်၏ အပြန်အလှန်အမှီပြုမှု (Interaction of Mind and Matter)

ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာတွင် ရုပ် (Matter) နှင့် နာမ် (Mind) သည် သီးခြားစီ မဟုတ်ဘဲ အပြန်အလှန် ကျိုးပြုနေကြသည်။ နဠကလာပီသုတ် (Naḷakalāpīsutta) တွင်

ကျူပင်စည်းနှစ်စည်းသည် တစ်ခုကိုတစ်ခု အပြန်အလှန် မှီတွဲ၍ မတ်တပ်ရပ်နေသကဲ့သို့ နာမ်ကြောင့်ရုပ်ဖြစ်ရပြီး ရုပ်ကြောင့်လည်း နာမ်ဖြစ်ရသည်ဟု ဖော်ပြထားပါသည်။

လူသားတစ်ဦး အသက်ရှင်လှုပ်ရှားနိုင်ရန်အတွက် အာယု (Vitality)၊ ဥဿာ (Heat) နှင့် ဝိညာဏ (Consciousness) ဟူသော တရားသုံးပါး အချိုးကျပေါင်းစပ်နေရသည်။ အလားတူစွာ ပါယာသိသုတ် (Pāyasi Sutta) အရ ခရုသင်းသံသည် ခရုသင်းနှင့် မှုတ်သူ၏ အားထုတ်မှုတို့ ပေါင်းစပ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသကဲ့သို့၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည်လည်း အထက်ပါ အသက်၊အပူ၊ဝိညာဉ်ဟူသော တရားသုံးပါး ရှိနေမှသာ သွားခြင်း၊ လာခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း စသည့် လှုပ်ရှားမှုများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၂။ စရိုက်ဗေဒနှင့် ကုထုံးများ

လူတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားကို ဓာတ်ကြီးလေးပါး အခြေခံသော ဒေါသ (Humors) ၃ မျိုးဖြင့် ခွဲခြားနိုင်ပြီး ၎င်းအပေါ်မူတည်၍ ကုသမှုများမှာလည်း ကွဲပြားပါသည် -

ဝါတ (Vāta - လေဓာတ်): မောဟစရိုက် (တွေဝေခြင်း၊ ထင်ကြေးပေးခြင်း) ရှိသူများ ဖြစ်တတ်ပြီး အမူအကျင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း (Behavioral Modification) ဖြင့် ကုသနိုင်သည်။

ပိတ္တ (Pitta - သည်းခြေ/မီးဓာတ်): ဒေါသစရိုက် (ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ထက်မြက်ခြင်း) ရှိသူများ ဖြစ်တတ်ပြီး စိတ်ခံစားမှု ပြောင်းလဲခြင်း (Emotional Transformation) ဖြင့် ကုသနိုင်သည်။

ကပ္ပ (Kapa - သလိပ်/မြေနှင့်ရေဓာတ်): လောဘစရိုက် (တွယ်တာခြင်း၊ ယုံကြည်လွယ်ခြင်း) ရှိသူများ ဖြစ်တတ်ပြီး သိမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲခြင်း (Cognitive Transformation) ဖြင့် ကုသနိုင်သည်။

၃။ စိတ်၏ သိမှုဖြစ်စဉ် (The Cognitive Process)

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သည် အာရုံများကို မည်သို့လက်ခံပြီး ဒုက္ခများ မည်သို့ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို မဇ္ဈိမ္မိကသုတ် (Madhupindika Sutta) ပါဠိတော်၌ ဤသို့ အဆင့်ဆင့်ရှင်းပြထားပါသည်-

"စက္ခုဉ္စာဝုသော ပဋိစ္စ ရူပေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ၊ တိဏ္ဏံ သင်္ဂတိ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ယံ ဝေဒတိ တံ သညာနာတိ၊ ယံ သညာနာတိ တံ ဝိတက္ကေတိ၊ ယံ ဝိတက္ကေတိ တံ ပပဇ္ဇတိ၊ ယံ ပပဇ္ဇတိ တတောနိဒါနံ ပုရိသံ ပပဇ္ဇသညာသင်္ခါ သမုဒါစရန္တိ အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန္နေသု စက္ခုဝိညေယျေသု ရူပေသု။"(မဇ္ဈိမ္မိကသုတ် (MN 18)).

ဤပါဠိတော်ကို မြန်မာလို အနှစ်ချုပ်ရသော် -

မျက်စိနှင့် အဆင်းကို အကြောင်းပြု၍ စက္ခုဝိညာဉ် (မြင်သိစိတ်) ပေါ်လာသည်။ ထိုသုံးပါးတို့ ပေါင်းဆုံမှုကို ဖဿ (ထိတွေ့မှု) ဟု ခေါ်သည်။ ထိတွေ့မှုကြောင့် ဝေဒနာ (ခံစားမှု) ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ခံစားရသမျှကို သညာ (မှတ်သား) မိသည်။ မှတ်သားမိသမျှကို ဝိတက် (ကြံစည်တွေးတော) သည်။ ကြံစည်သမျှကို ပပဇ္ဇ (ချဲ့ထွင်တွေးတော) သည်။ ထိုသို့ ချဲ့ထွင်တွေးတောခြင်းကြောင့်ပင် အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် အာရုံများအပေါ်၌ စွဲလမ်းမှု

အမှားများဖြစ်ကာ စိတ်ဆင်းရဲမှု (ပပဉ္စသညာသင်္ခါ) များသည် လူသားတို့ထံသို့ အလုံးအရင်းနှင့် ဝင်ရောက်လာတော့သည်။

သိမှုအဆင့်ဆင့်

* ဖဿ (Contact): မျက်စိနှင့် အဆင်း၊ နားနှင့် အသံ စသည်တို့ ဆုံတွေ့ခြင်း။

* ဝေဒနာ (Feeling): ကောင်း၊ ဆိုး၊ အလတ်စား ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။

* သညာ (Perception): အတိတ်အတွေ့အကြုံများဖြင့် မှတ်သားခြင်း။

* ဝိတက် (Thought): ထိုအာရုံအပေါ် ကြံစည်တွေးတောခြင်း။

* ပပဉ္စ (Proliferation): အာရုံများကို အစွဲပြု၍ အတွေးများကို ချဲ့ထွင်ခြင်း။

ဤ ပပဉ္စ (Papañca) ဟုခေါ်သော အတွေးချဲ့ခြင်းသည် အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် အာရုံများအပေါ် စွဲလမ်းမှု အမှားများကို ဖြစ်စေပြီး စိတ်ဆင်းရဲမှုကို အလုံးအရင်းနှင့် ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤဖြစ်စဉ်သည် ခေတ်သစ်စိတ်ပညာရှင် Aaron Beck ၏ Cognitive Development Model (အတွေ့အကြုံမှတစ်ဆင့် အတွေးမှားများ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ) နှင့် များစွာ ဆင်တူနေပါသည်။

၄။ ကိလေသာများ၏ အဆင့်ဆင့်နှင့် ကုသခြင်း

ကိလေသာများကို ၎င်းတို့၏ ပြင်းအားအလိုက် သုံးမျိုးခွဲခြားနိုင်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာ ကုထုံးများဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည် -

* အကြမ်းစား (Vīṭikkama): ကိုယ်၊ နှုတ်တို့ဖြင့် ကျူးလွန်သည့်အဆင့်ကို သီလ (Sīla) ဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။

* အလတ်စား (Pariyutthāna): စိတ်ထဲ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော အတွေးများကို သမာဓိ (Samādhi) ဖြင့် ငြိမ်သက်စေနိုင်သည်။

* အနုစား (Anusaya): စိတ်၏ အနက်ရှိုင်းဆုံး၌ ကိန်းအောင်းနေသော အနုသယများကို ပညာ (Paññā) ဖြင့်သာ အမြစ်ပြတ်အောင် ကုသနိုင်ပါသည်။

နိဂုံး

ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာအရ မိမိတို့၏ ဒုက္ခအဝဝသည် ပြင်ပအကြောင်းတရားများကြောင့်သာမက၊ အတွင်းစိတ်၏ မှားယွင်းသော မှတ်သားမှု (သညာ) နှင့် ချဲ့ထွင်တွေးတောမှု (ပပဉ္စ) တို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ စရိုက်ကို သိရှိနားလည်ပြီး သိမှုဖြစ်စဉ်ကို သတိဖြင့် စောင့်ကြည့်ခြင်းသည် စစ်မှန်သော စိတ်လွတ်မြောက်မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုသို့ သွားရာ လမ်းကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆက်လက်ဖတ်ရှုနိုင်မည့် စာအုပ်များ:

* သံယုတ္တနိကာယ်၊ နာဠကလာပိယသုတ် (SN 12.67)

* မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မဇ္ဈိမဏ္ဍိကသုတ် (MN 18)

* Theories of Psychotherapy and Counselling - Richard Sharf.

* Principles of Buddhist Psychology - David J. Kalupahana.

(၅) သမာဓိ၏ သဘောတရား၊ အရေးပါမှုနှင့် နေ့စဉ်ဘဝအတွင်း အသုံးပြုနိုင်မှု

နိဒါန်း

လူသားတစ်ဦး၏ဘဝတွင် စိတ်သည် အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်ပြီး ထိုစိတ်ကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကို သိရှိခြင်းသည် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်သော ဘဝကို တည်ဆောက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အသက်သွေးကြောဖြစ်သော "သမာဓိ" သည် စိတ်ကို ကျန်းမာစေရုံသာမက ဘဝ၏ အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် အလွန်အရေးပါသော စွမ်းအားတစ်ခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဝသန္တ ပရိယဒဿန၏ သင်ကြားမှုများ အချက်အလက်များကို အခြေခံ၍ "သမာဓိ၏ သဘောတရား၊ အရေးပါမှုနှင့် နေ့စဉ်ဘဝအတွင်း အသုံးပြုနိုင်မှု" အကြောင်းကို ဆွေးနွေးသွားပါမည်။

၁။ သမာဓိ၏ သဘောတရား (The Concept of Samādhī)

"သမာဓိ" ဟူသော စကားလုံးကို ပါဠိဘာသာ "သံ + အာ + ဓာ" (saṃ + ā + dhā) ဟု ပုဒ်ခွဲနိုင်ပြီး ၎င်း၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ "အာရုံများကို တစ်နေရာတည်းတွင် စနစ်တကျ စုစည်းထားခြင်း" ဖြစ်ပါသည်။

စိတ္တဿ ဧကဂ္ဂတာ (Unification of Mind): စိတ်သည် ပုံမှန်အားဖြင့် အာရုံအမျိုးမျိုးသို့ ပျံ့လွင့်နေတတ်သည်။ သမာဓိသည် ထိုသို့ ပြန့်ကျဲနေသော စိတ်အင်အားစုများကို အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်သို့ ရောက်ရှိသွားအောင် ပေါင်းစည်းပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စူဠဝေဒလ္လသုတ် (Cūḷavedalla Sutta, M 44): ဤသုတ်၌ "စိတ်၏ အာရုံတစ်ခုတည်း၌ တည်ကြည်မှုသည် သမာဓိဖြစ်သည်" ဟု ရှင်းလင်းစွာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

ခေတ်သစ်စိတ်ပညာအမြင်- သမာဓိကို "Focused Attention" သို့မဟုတ် "Deep Concentration" ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး ၎င်းသည် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်တွင် စိတ်ကို ခိုင်မြဲစွာ ထားရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ သမာဓိ၏ အရေးပါမှု (The Importance of Concentration)

သမာဓိသည် ကျင့်ကြံသူ၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ထူးခြားသော ပြောင်းလဲမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

(က) ကျန်းမာသောစိတ်ကို တည်ဆောက်ခြင်း (Healthy Mind Features)

သမာဓိရှိသောစိတ်ကို ဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းဂန်များတွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြလေ့ရှိပါသည်

အာရောဂစိတ္တ = ကိလေသာ အပူအပင်များမှ ကင်းဝေးနေသော ကျန်းမာသည့်စိတ်။

မုဒုစိတ္တ= နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသောစိတ် (ပြောင်းလဲမှုများကို လွယ်ကူစွာ လက်ခံနိုင်ခြင်း) ။

ပဿန္နစိတ္တ=ကြည်လင်တောက်ပသောစိတ် (တွေဝေမှုကင်းစင်ခြင်း)။

(ခ) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး

Relaxation Response: ပညာရှင် Benson (1977) ၏ သုတေသနအရ သမာဓိကျင့်စဉ်သည် သွေးတိုးရောဂါ (Systematic Hypertension) ကို သိသိသာသာ လျော့ကျစေပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကို အနားယူစေသည့် စနစ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးပါသည်။

Nervous System: သမာဓိသည် အာရုံကြောစနစ်ကို ငြိမ်သက်စေပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများကို သက်သာစေပါသည်။

(ဂ) အမှန်တရားကို မြင်နိုင်စွမ်း

သမာဓိသုတ် (SN 22.5) အရ "သမာဓိရှိသောသူသည် အရှိကိုအရှိအတိုင်း (ယထာဘူတ) သိမြင်နိုင်စွမ်း ရှိသည်" ဟု ဆိုပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်မှသာလျှင် ဘဝ၏ ပြဿနာများကို ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှ မှန်ကန်စွာ မြင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ နေ့စဉ်ဘဝအတွင်း အသုံးပြုနိုင်မှု (Practical Application in Daily Life)

သမာဓိကို တရားထိုင်နေချိန်မှလွဲ၍ ကျန်သည့်အချိန်များတွင်လည်း အောက်ပါအတိုင်း လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်ပါသည် -

အလုပ်ခွင်အတွင်း အသုံးပြုခြင်း (In the Workplace):

လူအများစုသည် တစ်ချိန်တည်းတွင် အလုပ်များစွာကို လုပ်ဆောင်ရန် ကြိုးစားရင်း စိတ်သောက ရောက်ကြရသည်။ သမာဓိကို အသုံးပြု၍ "လက်ရှိလုပ်နေသော အလုပ်တစ်ခုတည်းပေါ်တွင်သာ" အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်ခြင်း (Singular Focus) သည် အလုပ်ပြီးမြောက်မှုကို မြန်ဆန်စေပြီး စွမ်းအင်ကုန်ဆုံးမှုကို လျော့နည်းစေပါသည်။

Deautomatization (အသိမဲ့ တုံ့ပြန်မှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း):

စိတ်ပညာရှင်များအဆိုရ မိမိတို့သည် နေ့စဉ်ဘဝတွင် အသိမဲ့စွာ စက်ရုပ်ကဲ့သို့ ပြုမူနေတတ်ကြသည်။ သမာဓိလေ့ကျင့်ခန်းသည် ထို "စက်ရုပ်ဆန်သော အပြုအမူများ" မှ လွတ်မြောက်စေပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်ထိန်းကျောင်းနိုင်သည့်စွမ်းအား (Self-regulation strategy) ကို မြှင့်တင်ပေးပါသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း (Emotional Regulation):

ဒေါသဖြစ်ချိန် သို့မဟုတ် စိုးရိမ်စိတ်များချိန်တွင် အသက်ရှူမှုကို ၁ မိနစ်ခန့် အာရုံစိုက်လိုက်ခြင်းသည် သမာဓိ၏ စွမ်းအားကို အသုံးပြုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းက စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ငြိမ်သက်စေပြီး အမှားမှားအယွင်းယွင်း ဆုံးဖြတ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။

နိဂုံး

သမာဓိသည် ဘဝ၏ အခက်အခဲ မှန်တိုင်းများကြားတွင် မလှုပ်မယှက် တည်ငြိမ်နေသော "ကျောက်ဆောင်" တစ်ခုနှင့် တူပါသည်။ သမာဓိရှိခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်မှုကို ရရှိစေရုံသာမက၊ ပိုမိုကြည်လင်သော ဉာဏ်အမြင်ဖြင့် အောင်မြင်သော

လူသားဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ်ဘဝတွင် သမာဓိကို လေ့ကျင့်ယူခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ ပေးအပ်နိုင်သော အကောင်းဆုံးသော လက်ဆောင်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အသေးစိတ်ဖတ်ရှုနိုင်မည့် သုတ္တန်နှင့်စာအုပ်များ...

* သမာဓိသုတ် (SN. 22.5): သမာဓိနှင့် ယထာဘူတဉာဏ်အကြောင်း။

* စူဠဝေဒလ္လသုတ် (MN. 44): သမာဓိ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်။

* Goleman, D. (1977): The varieties of meditative experience. New York: Dutton.

* Murphy, M., & Donovan, S. (1999): The Physical and Psychological effects of meditation.

* Shapiro, D.H., & Giber, D. (1978): Meditation and Psychotherapeutic effects. Archives of General Psychiatry.

(၆) အစောပိုင်း ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ဓမ္မကုထုံး (Dhammapaṭikāra) ၏ အခြေခံ (အပိုင်း ၁)

နိဒါန်း

ယနေ့ခေတ် ကမ္ဘာတွင် စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းစသည့် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည်၊ လူအများစုကို ခြိမ်းခြောက်နေသော အဓိကစိန်ခေါ်မှုများဖြစ်လာသည်။ ဤပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် စိတ်ရောဂါကုထုံးအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်ကျင့်သုံးနေကြသော်လည်း၊ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကတည်းက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်များတွင် နက်နဲပြီး ထိရောက်သော စိတ်ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ဒီနေ့မှာအစောပိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာ၌ ဓမ္မကုထုံး၏ အခြေခံသဘောတရားများနှင့် ၎င်း၏ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုကို စတင်မိတ်ဆက်ပေးပါမည်။

၁။ ဓမ္မကုထုံး (Dhammapaṭikāra) ဆိုသည်မှာ

ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ကုထုံးကို 'ဓမ္မပဋိကာရ' (Dhammapaṭikāra) ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ 'ဓမ္မ' သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ သင်ကြားမှုများနှင့် သဘာဝတရား၏ နိယာမများကို ရည်ညွှန်းပြီး၊ 'ပဋိကာရ' သည် ကုသခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဟန်ချက်ညီအောင်လုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ထို့ကြောင့်၊ ဓမ္မကုထုံးဆိုသည်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ သင်ကြားမှုများကို အသုံးပြု၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ကုသပေးခြင်းနှင့် စိတ်၏ဟန်ချက်ညီမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှု

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုသည် အမှန်တရားလေးပါး သို့မဟုတ် သစ္စာလေးပါး (The Four Noble Truths) ပေါ်တွင် အခြေခံသည်။ ဤသစ္စာလေးပါးသည် စိတ်ဆင်းရဲမှု၏ သဘောသဘာဝ၊ ၎င်း၏ အကြောင်းအရင်း၊ ၎င်းချုပ်ငြိမ်းရာနှင့် ၎င်းချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ဦးတည်သော လမ်းစဉ်တို့ကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကုထုံးသည် ဤသစ္စာလေးပါးကို နားလည်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုမှ လွတ်မြောက်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

(၁) ဆင်းရဲခြင်းအမှန် (Dukkha Sacca) = ပထမသစ္စာသည် 'ဆင်းရဲခြင်းအမှန်' ဖြစ်သည်။ (Dhammacakkappavattanasutta, SN 56.11) ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ဆင်းရဲခြင်း (Dukkha) ကို ကျယ်ပြန့်သော သဘောတရားအဖြစ် နားလည်သည်။ ၎င်းတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်မှုများသာမက၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကျေနပ်မှုများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် ဘဝ၏ မမြဲသော သဘောသဘာဝကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ဆင်းရဲမှုများအားလုံး ပါဝင်သည်။ ဗုဒ္ဓစိတ်ကုထုံးသည် ဤဆင်းရဲခြင်းကို အရှိအတိုင်း လက်ခံပြီး ၎င်း၏ သဘောသဘာဝကို နားလည်ရန် အားပေးသည်။

(၂)။ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းအမှန် (Samudaya Sacca)= ဒုတိယသစ္စာသည် 'ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းအမှန်' ဖြစ်သည်။ (SN 56.11) ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ဆင်းရဲခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာ 'တဏှာ' (Craving) သို့မဟုတ် လိုချင်တပ်မက်မှုဖြစ်သည်။ တဏှာသည် မိမိတို့ကို အရာဝတ္ထုများ၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် အိုင်ဒီယာများကို စွဲလန်းစေပြီး၊ ထိုစွဲလန်းမှုများ မပြည့်စုံသောအခါ ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေသည်။ တဏှာသည် မမြဲသော အရာများကို မြဲသည်ဟု ထင်မှတ်သော 'မောဟ' (Delusion) ပေါ်တွင် အခြေခံသည်။ ဗုဒ္ဓစိတ်ကုထုံးသည် တဏှာနှင့် မောဟကို ပယ်ရှားခြင်းအားဖြင့် ဆင်းရဲမှုကို အမြစ်ပြတ်ချေမှုန်းရန် ရည်ရွယ်သည်။

၃။ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ငြိမ်းရာအမှန်(Nirodha Sacca)=တတိယသစ္စာသည် 'ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ငြိမ်း ရာအမှန်' ဖြစ်သည်။ (SN 56.11) ဤသစ္စာသည် ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ငြိမ်းရာ 'နိဗ္ဗာန်' (Nirvana) သို့မဟုတ် အဆုံးစွန်သော ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရည်ညွှန်းသည်။ တဏှာနှင့် မောဟကို လုံးဝပယ်ရှားပြီးသောအခါ၊ စိတ်သည် လွတ်မြောက်ပြီး အဆုံးစွန်သော ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိသည်။ ဗုဒ္ဓစိတ်ကုထုံးသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဤနိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်စေသော လမ်းစဉ်ကို လျှောက်လှမ်းရန် အားပေးသည်။

(၄)။ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ဦးတည်သော လမ်းစဉ်အမှန် (Maggā Sacca)= စတုတ္ထသစ္စာသည် 'ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ဦးတည်သော လမ်းစဉ်အမှန်' သို့မဟုတ် 'မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး' (The Noble Eightfold Path) ဖြစ်သည်။ (SN 56.11) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် ဆင်းရဲမှုမှ လွတ်မြောက်ရန်အတွက် လျှောက်လှမ်းရမည့် လက်တွေ့ကျသော လမ်းစဉ်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် အမှန်အတိုင်း သိမြင်ခြင်း (Sammā-ditṭhi)၊ အမှန်အတိုင်း ကြံစည်ခြင်း (Sammā-saṅkappa)၊ အမှန်အတိုင်း ပြောဆိုခြင်း (Sammā-vācā)၊ အမှန်အတိုင်း

ပြုမူခြင်း (Sammā-kammanta)၊ အမှန်အတိုင်း အသက်မွေးခြင်း (Sammā-ājīva)၊
 အမှန်အတိုင်း ကြိုးစားခြင်း (Sammā-vāyama)၊ အမှန်အတိုင်း သတိရခြင်း (Sammā-sati)
 နှင့် အမှန်အတိုင်း စိတ်တည်ကြည်ခြင်း (Sammā-samādhī) တို့ပါဝင်ပါသည်။
 ဗုဒ္ဓစိတ်ကုထုံးသည် မိမိတို့ကို ဤမဂ္ဂင်ရှုစိတ်ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကို
 ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် အားပေးပါသည်။

၃။ ဓမ္မကုထုံး၏ အခြေခံ သီအိုရီ

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုသည် စိတ်၏ သဘောသဘာဝနှင့် ၎င်း၏
 ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေသော ယန္တရားများကို နားလည်ခြင်းပေါ်တွင် အခြေခံပါသည်။
 ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာအရ မိမိတို့၏ စိတ်သည် အစဉ်ပြောင်းလဲနေသော အဆင့်အတန်းငါးခု (The
 Five Aggregates of Clinging) ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ (Upādānaparipavattasutta, SN
 22.56) ၎င်းတို့မှာ:

(၁)။ ရူပက္ခန္ဓာ (Form/Physical Body): ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ၎င်း၏
 အာရုံခံစားမှုများ။

(၂)။ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ (Feeling/Sensation): အတွေ့အကြုံများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော
 ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း သို့မဟုတ် မချမ်းသာမဆင်းရဲခြင်း ခံစားမှုများ။

(၃)။ သညာက္ခန္ဓာ (Perception/Recognition): အာရုံများကို မှတ်မိခြင်းနှင့် ခွဲခြားခြင်း။

(၄)။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ (Mental Formations/Volitional Activities): စိတ်၏ စေ့ဆော်မှုများ၊
 စိတ်ခံစားမှုများနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ ပုံစံများ။

(၅)။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ (Consciousness/Awareness): အာရုံများကို သိရှိခြင်း။

ဗုဒ္ဓစိတ်ကုထုံးသည် ဤခန္ဓာငါးပါး၏ မမြဲသော သဘောသဘာဝနှင့် ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အစစ်အမှန် 'အတ္တ' (Self) မဟုတ်ကြောင်းကို နားလည်ရန် အားပေးသည်။ ဤသို့ နားလည်ခြင်းအားဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ခန္ဓာငါးပါးအပေါ် စွဲလန်းမှုကို ပယ်ရှားပြီး ဆင်းရဲမှုမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။

၄။ ဓမ္မကုထုံး၏ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှု

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုသည် စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်အတွက် လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ပံ့ပိုးပေးသည်။ ၎င်းတို့အနက် 'သတိပဋ္ဌာန် (Mindfulness) သည် အဓိကကျသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ (DN 22) သတိပဋ္ဌာန်ဆိုသည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော အရာများကို အရှိအတိုင်း၊ အကဲဖြတ်ခြင်းမရှိဘဲ သိရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိပဋ္ဌာန်ကို ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်၊ ခံစားမှုများနှင့် အတွေးများကို အရှိအတိုင်း သိမြင်လာပြီး ၎င်းတို့၏ မမြဲသော သဘောသဘာဝကို နားလည်လာနိုင်သည်။ ဤသို့ နားလည်ခြင်းအားဖြင့်၊ မိမိတို့သည် စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေသော စွဲလန်းမှုများနှင့် မကျန်းမာသော စိတ်နေသဘောထားများကို ပယ်ရှားနိုင်သည်။

နိဂုံး

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် သတိပဋ္ဌာန်အပြင်၊ 'မေတ္တာ' (Loving-Kindness) ပွားများခြင်း၊ 'ကရုဏာ' (Compassion) ပွားများခြင်းနှင့် 'ပညာ' (Wisdom) တိုးပွားစေခြင်းစသည့်

အခြားနည်းလမ်းများကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ဤနည်းလမ်းများသည် မိမိတို့၏စိတ်ကို ကျန်းမာစေပြီး၊ အဆုံးစွန်သော ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

အစောပိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ဓမ္မကုထုံးသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ကုသပေးခြင်းနှင့် စိတ်၏ဟန်ချက်ညီမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေခြင်းအတွက် နက်နဲပြီး ထိရောက်သော ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓစိတ်ကုထုံးသည် အမှန်တရားလေးပါးပေါ်တွင် အခြေခံပြီး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ရည်ရွယ်သည်။ ၎င်းသည် သတိပဋ္ဌာန်၊ မေတ္တာနှင့် ပညာစသည့် လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ မိမိတို့ကို အဆုံးစွန်သော ငြိမ်းချမ်းမှုဆီသို့ ဦးတည်စေပါသည်။

(၇) တရားအားထုတ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကျင့်သီလ (Sīla) တို့၏ ဆက်စပ်မှု

နိဒါန်း

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အနှစ်သာရမှာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဟူသော ကျင့်စဉ်သုံးရပ် (သိက္ခာသုံးပါး) ပေါ်တွင် အခြေခံပါသည်။ အများစုက တရားအားထုတ်ခြင်း (သမာဓိနှင့် ပညာ) ကိုသာ အဓိကထားလေ့ရှိသော်လည်း၊ အမှန်စင်စစ် ကိုယ်ကျင့်သီလ (Sīla) သည် ထိုကျင့်စဉ်အားလုံး၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပါသည်။ သီလမရှိဘဲ တရားအားထုတ်ခြင်းသည် အိမ်မြေကွက်မရှိဘဲ အိမ်ဆောက်ရန် ကြိုးစားခြင်းကဲ့သို့ပင် မဖြစ်နိုင်ပေ။ ဤတွင် ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဝသန္တ ပရိယဒဿန၏ သင်ကြားမှုများကို အခြေခံ၍ တရားအားထုတ်ခြင်းနှင့် သီလတို့၏ ခွဲခြား၍မရသော ဆက်စပ်မှုကို တင်ပြသွားပါမည်။

၁။ သီလ - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံး၏ အစ (The Foundation of Mental Therapy)

သင်ခန်းစာတွင် ဥပါဒါန်က္ခန္ဓာငါးပါး (စိတ်ရောဂါအမျိုးမျိုး၏ အခြေခံ) နှင့် ၎င်းတို့အတွက် ကုထုံးများကို ရှင်းလင်းပြသထားပါသည်။ ထိုနေရာတွင် ‘ရူပက္ခန္ဓာ’ (ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဆက်စပ်သော ပြဿနာများ) အတွက် ‘ယာယီကုထုံး’ (Tadaṅgapahāna) အဖြစ် ‘သီလ’ (Behavior Modification - အပြုအမူ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း) ကို သတ်မှတ်ထားပါသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ မိမိတို့၏ မကောင်းသော အပြုအမူများ (ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မှု၊ နှုတ်ဖြင့် ဖော်ကားမှု) သည် စိတ်၏ မတည်ငြိမ်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ သီလဆောက်တည်ခြင်းသည် ထိုမကောင်းသော အပြုအမူများကို ယာယီအားဖြင့် တားဆီးပေးပြီး၊ စိတ်ကို တည်ငြိမ်မှုဆီသို့ ဦးတည်စေသော ပထမဆုံးအဆင့် ကုထုံးဖြစ်ပါသည်။ သီလသည် စိတ်ကို စင်ကြယ်စေရန် ပြင်ဆင်ပေးသော အခြေခံအဆင့် ဖြစ်သည်။

သုတ္တန် ဥပမာ: ကိမတ္ထိယသုတ် (AN 11.1) - သီလ၏ အကျိုးဆက်များ

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်လာ ကိမတ္ထိယသုတ် (AN 11.1) တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓသည် သီလ၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို အဆင့်ဆင့် ရှင်းလင်းပြသထားပါသည်။ ထိုသုတ္တန်အရ ‘ကောင်းသော သီလ’ (Skillful virtue) သည် တိုက်ရိုက်အားဖြင့် ‘နောင်တမှ ကင်းဝေးခြင်း’ (Freedom from remorse) ကို ဖြစ်စေသည်။

နောင်တကင်းဝေးသောသူအား ‘ဝမ်းမြောက်ခြင်း’ (Joy) ဖြစ်ပေါ်သည်။

ဝမ်းမြောက်သူအား ‘ပီတိ’ (Rapture) ဖြစ်ပေါ်သည်။

ပီတိဖြစ်ပေါ်သူအား ‘ကိုယ်ခန္ဓာ ငြိမ်သက်ခြင်း’ (Serenity) ဖြစ်ပေါ်သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာငြိမ်သက်သူသည် ‘ချမ်းသာမှုကို ခံစားရသည်’ (Pleasure)။

ချမ်းသာမှုကို ခံစားရသူအား ‘စိတ် တည်ငြိမ်သည်’ (Concentration - သမာဓိ) ။

ဤသုတ္တန်သည် သီလနှင့် တရားအားထုတ်ခြင်း (သမာဓိ) တို့၏ တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်မှုကို အလွန်ရှင်းလင်းစွာ ပြသပါသည်။ သီလရှိမှ နောင်တကင်းမည်၊ နောင်တကင်းမှ စိတ်အေးချမ်းမည်၊ စိတ်အေးချမ်းမှသာ တရားအားထုတ်ရာတွင် အာရုံစူးစိုက်မှု (သမာဓိ) ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

သာမညဖလသုတ် (Sāmaññaphala Sutta – DN 2) - ရဟန်းပြုခြင်း၏ အကျိုးနှင့် သီလ

ဒီဃနိကာယ်လာ သာမညဖလသုတ် (DN 2) တွင် အဇာတသတ်မင်းအား ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ရဟန်းပြုခြင်း၏ မျက်မှောက်ဘဝ ရရှိနိုင်သော အကျိုးကျေးဇူးများကို ဟောကြားတော်မူပါသည်။ ထိုနေရာတွင် ရဟန်းတစ်ပါးသည် ‘စူဠသီလ၊ မဇ္ဈိမသီလ၊ မဟာသီလ’ ဟူသော သီလအဆင့်ဆင့်ကို ပြည့်စုံအောင် စောင့်ထိန်းပုံကို ပြသထားသည်။

ရဟန်းသည် သီလ၌ ပြည့်စုံသောအခါ၊ ‘အာရုံခြောက်ပါး၏ တံခါးပေါက်များကို စောင့်ထိန်း’၊ ‘သတိနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရား’ ရှိလာသည်။ ဤသို့ သီလနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည် ရဟန်းပြုခြင်း၏ ပိုမိုမြင့်မားသော အကျိုးကျေးဇူးများ - ‘သမာဓိ၊ ပညာ’ ကို ရရှိရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အရည်အချင်းဖြစ်ပါသည်။ သီလသည် ရဟန်းတစ်ပါးအား တရားဓမ္မကို

ကျင့်ကြံအားထုတ်ရန် လိုအပ်သော ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ခံစားမှုများ (Moral Emotions) နှင့် စိတ်ခွန်အားများကို ပေးပါသည်။

နိဂုံး

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် တရားအားထုတ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကျင့်သီလတို့သည် ခွဲခြား၍မရသော၊ အပြန်အလှန် အထောက်အကူပြုသော အစိတ်အပိုင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ သီလသည် တရားအားထုတ်ခြင်းအတွက် လိုအပ်သော စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ နောင်တကင်းဝေးမှုနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ခံစားမှုများကို ပေးသည်။ ထို့အတူ တရားအားထုတ်ခြင်း (သတိပဋ္ဌာန်ပွားများခြင်း) သည် သီလကို ပိုမိုခိုင်မာစေသည်။ သတိရှိလာခြင်းအားဖြင့် မကောင်းမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ရန် ပိုမိုလွယ်ကူလာသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်စဉ်သည် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟူသော အဆင့်ဆင့်ကျင့်ကြံမှု ဖြစ်သော်လည်း၊ ၎င်းတို့သည် တပြိုင်နက်တည်း တွဲဖက်ကျင့်ကြံရမည့် အရာများ ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကျင့်သီလကို အခြေခံ၍ တရားအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့်သာ မိမိတို့သည် ပြည့်စုံသော လွတ်မြောက်မှုနှင့် စိတ်အေးချမ်းမှုကို ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အသေးစိတ်ဖတ်ရှုနိုင်မည့် သုတ္တန်နှင့်စာအုပ်များ

- Sāmaññaphala Sutta (DN 2)
- Subha Sutta (DN 10)
- Kimatta Sutta (AN 11.1)
- Rāhulovāda Sutta (Ambalatthika-rahulovada Sutta – MN 61 or Cula-rahulovada Sutta – MN 147)

**(၈) သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၏ စိတ်ကုထုံးဆိုင်ရာ အရေးပါမှုနှင့်
လက်တွေ့အသုံးချမှုနည်းလမ်းများ**

နိဒါန်း

မျက်မှောက်ခေတ် စိတ်ကုထုံးလောကတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ သတိပဋ္ဌာန် (Mindfulness) ကျင့်စဉ်သည် "တတိယလှိုင်း စိတ်ကုထုံးများ" (Third-wave Therapies) ဖြစ်သော MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) နှင့် MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) တို့၏ အခြေခံအရင်းအမြစ် ဖြစ်လာပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန်သည် စိတ်ကို နိုးကြားစေရုံသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများကို ကုစားရာတွင် အလွန်ထိရောက်သော သိပ္ပံနည်းကျ လမ်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

၁။ သတိပဋ္ဌာန်၏ သဘောတရား (The Concept of Satipaṭṭhāna)

"သတိပဋ္ဌာန်" ဟူသည် သတိ (Mindfulness) ကို အာရုံတစ်ခုခုအပေါ်တွင် ခိုင်မြဲစွာ စိုက်ထူထားခြင်း ဖြစ်သည်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ် (DN 22) အရ ဤလမ်းစဉ်သည် သတ္တဝါတို့၏ စိတ်ညစ်နွမ်းမှုများကို စင်ကြယ်စေရန်နှင့် သောက၊ ပရိဒေဝ (ဆင်းရဲခြင်း) စသည်တို့ကို ကျော်လွှားရန်အတွက် "ဧကယနော မဂ္ဂေါ" (တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း) ဖြစ်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးတွင် အောက်ပါကဏ္ဍများ ပါဝင်ပါသည် -

ကာယာနုပဿနာ (Mindfulness of Body): ရုပ်ခန္ဓာ၏ ဖြစ်ပျက်မှုကို သတိကပ်ခြင်း။

ဝေဒနာနုပဿနာ (Mindfulness of Feelings): ခံစားမှုများကို သတိကပ်ခြင်း။

စိတ္တနုပဿနာ (Mindfulness of Mind): စိတ်၏ အခြေအနေကို သတိကပ်ခြင်း။

ဓမ္မာနုပဿနာ (Mindfulness of Mental Objects): သဘောတရားများကို သတိကပ်ခြင်း။

၂။ စိတ်ကုထုံးဆိုင်ရာ အရေးပါမှု (Psychotherapeutic Importance)

သတိပဋ္ဌာန်သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် ကုစားပေးပါသည် -

(က) ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ထိတ်လန့်ခြင်းကို အောင်နိုင်ခြင်း (Overcoming Fear & Dread)

အာကင်္ခသုတ် (AN 10:71) တွင် မြတ်စွာဘုရားက သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို ပြည့်စုံစွာ ကျင့်ကြံသူသည် ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ထိတ်လန့်ခြင်း (Fear & Dread) တို့ကို လွှမ်းမိုးအောင်နိုင်နိုင်သည်ဟု ဟောကြားထားပါသည်။ ၎င်းသည် ယနေ့ခေတ် Anxiety

(စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း)နှင့် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း ဝေဒနာရှင်များအတွက် အလွန်အရေးပါသော ကုထုံးဖြစ်သည်။

(ခ) စိတ်ကို ယဉ်ပါးစေခြင်း (Taming the Mind)

နွားရိုင်းဥပမာကဲ့သို့ပင် ပျံ့လွင့်နေသောစိတ်ကို သတိတည်းဟူသော ကြိုးဖြင့် အာရုံချည်တိုင်၌ ချည်နှောင်ခြင်းဖြင့် စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှု (Inner Tranquillity) ကို ရရှိစေသည်။ ၎င်းသည် စိတ်ကို အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်တတ်သော (Automatic Reaction) အလေ့အကျင့်ဆိုးများမှ ကင်းဝေးစေပြီး "သတိနှင့် ရွေးချယ်တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်း" ကို ပေးပါသည်။

(ဂ) အာသဝေါတရားများ ကုန်ခမ်းစေခြင်း (Ending of Effluents)

စိတ်ကုထုံး၏ အမြင့်ဆုံးအဆင့်မှာ စိတ်၏ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း ဖြစ်သည်။ သတိပဋ္ဌာန်သည် စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေသော အာသဝေါတရားများ (Effluents) ကုန်ခမ်းစေရန် လမ်းပြပေးသဖြင့် ဘဝကို အရှိအတိုင်း လက်ခံနိုင်စွမ်း (Acceptance) မြင့်မားလာစေသည်။

၃။ လက်တွေ့အသုံးချနည်းလမ်းများ (Practical Applications)

နေ့စဉ်ဘဝနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် သတိပဋ္ဌာန်ကို အောက်ပါအတိုင်း လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်ပါသည် -

Body Scan (ကာယာနုပဿနာ):

မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော အထိအတွေ့၊ တောင့်တင်းမှု သို့မဟုတ် ပြေလျော့မှုများကို သတိဖြင့် စောင့်ကြည့်ပါ။ ၎င်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ဖြစ်သော ကြွက်သားနာကျင်မှုများကို လျော့ကျစေသည်။

Labelling Feelings (ဝေဒနာနုပဿနာ):

စိတ်ထဲတွင် နာကျင်မှု သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းမှု ဖြစ်ပေါ်လာပါက "ငါဝမ်းနည်းတယ်" ဟု အစွဲမပြုဘဲ "ဝမ်းနည်းမှု ဝေဒနာဖြစ်နေတယ်" ဟု အမည်တပ် (Label) သိရှိပါ။ ဤသို့ ခွဲခြားမြင်ခြင်း (Objectification) က ခံစားချက်ထဲတွင် နစ်မြုပ်မသွားအောင် ကာကွယ်ပေးသည်။

Observing the Mind (စိတ္တနုပဿနာ):

မိမိစိတ်ထဲတွင် ဒေါသဖြစ်လာပါက ထိုဒေါသကို ဖိနှိပ်ရန် သို့မဟုတ် လိုက်လျောရန် မကြိုးစားဘဲ "ဒေါသဖြစ်နေသော စိတ်" အဖြစ် သတိဖြင့် ကြည့်နေပါ။

ဒေါသသည် သဘာဝတရားတစ်ခုမျှသာဖြစ်ပြီး ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျက်သွားသည်ကို မြင်လာသောအခါ ဒေါသ၏ လွှမ်းမိုးမှုမှ လွတ်မြောက်လာပါမည်။

Mindfulness of Mental Phenomena (ဓမ္မာနုပဿနာ):

စိတ်ထဲတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော အတွေးပုံစံများနှင့် စိတ်၏ အတားအဆီး (နီဝရဏ) များကို သတိပြုပါ။ ဥပမာ - အလုပ်လုပ်ရန် ပျင်းရိနေလျှင် "ပျင်းရိမှု" ကို သိနေပါ။ စိုးရိမ်ပူပန်နေလျှင် "စိုးရိမ်မှု" ကို သိနေပါ။ ထိုအတွေးများသည် "ငါ" မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော သဘောတရားများသာဖြစ်ကြောင်း ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် အတွေးအမှားများကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည် (Cognitive Restructuring)။

ဤနည်းလမ်းများသည် စိတ်ကို နွားရိုင်းတစ်ကောင်ကဲ့သို့ မပြေးလွှားစေဘဲ သတိတည်းဟူသော ကြိုးဖြင့် အာရုံချည်တိုင်၌ ချည်နှောင်ထားသည့်အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ဘဝအရည်အသွေးကို များစွာ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါသည်။

နိဂုံး

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးသည် မိမိတို့၏ စိတ်အလုပ်ရုံကို စနစ်တကျ ပြန်လည်ပြုပြင်ပေးသည့် ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်ကို နေ့စဉ်ဘဝတွင် လက်တွေ့အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုများမှ လွတ်မြောက်နိုင်ရုံသာမက၊ အမှန်တရားကို ရှင်းလင်းစွာမြင်သော၊ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အသေးစိတ်ဖတ်ရှုနိုင်မည့် သုတ္တန်နှင့်စာအုပ်များ...

- * မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ် (DN 22): သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၏ အသေးစိတ် လမ်းညွှန်ချက်။
- * သတိပဋ္ဌာန်သုတ် (MN 10): ဝိပဿနာနှင့် သတိပဋ္ဌာန် ဆက်စပ်ပုံ။
- * အာကင်္ခီသုတ် (AN 10:71): သတိပဋ္ဌာန်၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုကို အောင်နိုင်ပုံ။
- * Priyadarshana, W. (Prof. Dr.): Satipaṭṭhāna: The Foundation of Mindfulness (Lecture presentation).
- * Kabat-Zinn, J. (1990): Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness.
- * Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002): Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression.

(၉) အစောပိုင်း ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ဓမ္မကုထုံး (Dhammapaṭikāra) ၏

လက်တွေ့အသုံးချမှုနှင့် ဥပမာများ (အပိုင်း ၂)

နိဒါန်း

ဓမ္မကုထုံး (အပိုင်း ၁) တွင် အစောပိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာ၌ ဓမ္မကုထုံး (Dhammapaṭikāra) ၏ အခြေခံသဘောတရားများနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုကို စတင်မိတ်ဆက်ပေးခဲ့ပါသည်။ ဗုဒ္ဓစိတ်ကုထုံးသည် အမှန်တရားလေးပါး သို့မဟုတ် သစ္စာလေးပါးပေါ်တွင် အခြေခံပြီး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ရည်ရွယ်သည်။ ဤတွင် ဓမ္မကုထုံး၏ လက်တွေ့အသုံးချမှုနှင့် ၎င်း၏ ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုကို ရှင်းလင်းတင်ပြပေးပါမည်။

ဓမ္မကုထုံး၏ လက်တွေ့အသုံးချမှု

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုသည် စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန်အတွက် လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ၎င်းတို့အနက် 'သတိပဋ္ဌာန်' (Mindfulness) သည် အဓိကကျသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုသည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော အရာများကို အရှိအတိုင်း၊ အကဲဖြတ်ခြင်းမရှိဘဲ သိရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓစိတ်ကုထုံးသည် သတိပဋ္ဌာန်ကို ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်၊ ခံစားမှုများနှင့် အတွေးများကို အရှိအတိုင်း သိမြင်လာပြီး ၎င်းတို့၏ မမြဲသော သဘောသဘာဝကို နားလည်လာနိုင်သည်။ ဤသို့ နားလည်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့သည် စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေသော စွဲလန်းမှုများနှင့် မကျန်းမာသော စိတ်နေသဘောထားများကို ပယ်ရှားနိုင်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် သတိပဋ္ဌာန်အပြင်၊ 'မေတ္တာ' (Loving-Kindness) ပွားများခြင်း၊ 'ကရုဏာ' (Compassion) ပွားများခြင်းနှင့် 'ပညာ' (Wisdom) တိုးပွားစေခြင်းစသည့် အခြားနည်းလမ်းများကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးသည်။ ဤနည်းလမ်းများသည် မိမိတို့၏ စိတ်ကို ကျန်းမာစေပြီး၊ အဆုံးစွန်သော ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိစေရန် ကူညီပေးပါသည်။

ဓမ္မကုထုံး၏ ဥပမာများ

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် တရားတော်များကို ဟောကြားတော်မူရာတွင် ဥပမာအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြု၍ ရှင်းလင်းပြသခဲ့သည်။ ဓမ္မကုထုံး၏ ဥပမာများကို အစောပိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းစာများတွင် မြောက်မြားစွာတွေ့ရှိရသည်။ ၎င်းတို့အနက် အချို့ကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်းတင်ပြပေးပါမည်။

၁။ ခါးသောဆေး ဥပမာ (Anatta-lakkhana Sutta)

'အနတ္တလက္ခဏသုတ်' (SN 22.59) တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ခန္ဓာငါးပါး၏ အနတ္တ (စွဲလန်းမှုကင်းသော၊ မိမိမဟုတ်သော) သဘောကို ရှင်းလင်းပြသခဲ့သည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ခန္ဓာငါးပါးကို 'ခါးသောဆေး' နှင့် နှိုင်းယှဉ်ခဲ့သည်။ မိမိတို့သည် ခါးသောဆေးကို သောက်သောအခါ၊ ၎င်း၏ အရသာကို မနှစ်သက်သော်လည်း ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရောဂါကို ကုသပေးနိုင်ကြောင်း နားလည်သည်။ ဤသို့ နားလည်ခြင်းအားဖြင့်၊ မိမိတို့သည် ခါးသောဆေးကို စွဲလန်းမှုကင်းစွာ သောက်သုံးနိုင်သည်။ ဤဥပမာသည် ခန္ဓာငါးပါး၏ မမြဲသော သဘောသဘာဝနှင့် ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏ အစစ်အမှန် 'အတ္တ' မဟုတ်ကြောင်းကို နားလည်ခြင်းအားဖြင့်၊ မိမိတို့သည် ခန္ဓာငါးပါးအပေါ် စွဲလန်းမှုကို ပယ်ရှားပြီး ဆင်းရဲမှုမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြောင်းကို ပြသနေသည်။

၂။ ပိုက်ကွန် ဥပမာ (Mahā-nidāna Sutta)

'မဟာနိဒါနသုတ်' (DN 15) တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓသည် 'ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်' (Dependent Origination) သဘောတရားကို ရှင်းလင်းပြသခဲ့သည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို 'ပိုက်ကွန်' နှင့် နှိုင်းယှဉ်ခဲ့သည်။ ပိုက်ကွန်သည် ၎င်း၏ အစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သော ကြိုးများ၊ အထုံးများနှင့် အပေါက်များဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ဤအစိတ်အပိုင်းများ မပါဘဲ ပိုက်ကွန် မတည်ရှိနိုင်။ ဤဥပမာသည် မိမိတို့၏ စိတ်ဆင်းရဲမှုသည် မိမိတို့၏ အတွေးများ၊ ခံစားမှုများနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ ပုံစံများစသည့် အကြောင်းအရင်းများပေါ်တွင် အခြေခံ၍ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းကို ပြသနေသည်။ ဗုဒ္ဓစိတ်ကုထုံးသည် ဤအကြောင်းအရင်းများကို ပယ်ရှားခြင်းအားဖြင့် ဆင်းရဲမှုကို အမြစ်ပြတ်ချေမှုန်းရန် ရည်ရွယ်သည်။

၃။ စမ်းရေ ဥပမာ (Nivāpa Sutta)

'နိဝါပသုတ်' (MN 25) တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓသည် 'မေတ္တာ' (Loving-Kindness) ပွားများခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ရှင်းလင်းပြသခဲ့သည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် မေတ္တာကို 'စမ်းရေ' နှင့် နှိုင်းယှဉ်ခဲ့သည်။ စမ်းရေသည် ၎င်း၏ အေးမြမှုနှင့် စင်ကြယ်မှုကြောင့် မိမိတို့၏ ရေငတ်မှုကို ပြေစေပြီး စိတ်ကို အေးချမ်းစေသည်။ ဤဥပမာသည် မေတ္တာပွားများခြင်းသည် မိမိတို့၏ စိတ်ကို ကျန်းမာစေပြီး၊ အဆုံးစွန်သော ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိစေရန် ကူညီပေးကြောင်းကို ပြသနေသည်။

နိဂုံး

အစောပိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ဓမ္မကုထုံးသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ကုသပေးခြင်းနှင့် စိတ်၏ဟန်ချက်ညီမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေခြင်းအတွက် နက်နဲပြီး ထိရောက်သော ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓစိတ်ကုထုံးသည် အမှန်တရားလေးပါးပေါ်တွင် အခြေခံပြီး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ရည်ရွယ်သည်။ ၎င်းသည် သတိပဋ္ဌာန်၊ မေတ္တာနှင့် ပညာစသည့် လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ မိမိတို့ကို အဆုံးစွန်သော ငြိမ်းချမ်းမှုဆီသို့ ဦးတည်စေပါသည်။

**(၁၀) ဗုဒ္ဓဘာသာအမြင်ဖြင့် နာမကျန်းသူများအား စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု**

နိဒါန်း

ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းသည် လူသားတိုင်း ရှောင်လွှဲ၍မရသော သဘာဝတရားတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ဖျားနာခြင်းကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာသက်သက်အဖြစ် မရှုမြင်ဘဲ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေသော၊ တရားဓမ္မကျင့်ကြံရန် အခွင့်အရေးတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဖျားနာသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်တော်မူခဲ့ပြီး၊ ဖျားနာသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် မိမိအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့်တူသည်ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ဤတွင် ပါမောက္ခဒေါက်တာဝသန္တပရိယဒဿန၏

သင်ကြားမှုများကို အခြေခံ၍ ဗုဒ္ဓဘာသာအမြင်ဖြင့် နာမကျန်းသူများအား စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အခြေခံမှုများကို တင်ပြသွားပါမည်။

၁။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု (Mental Care)

ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာအရ၊ စိတ်သည် ရုပ်ခန္ဓာ၏ လုပ်ဆောင်မှုအားလုံး၏ ရှေ့ပြေးဖြစ်သောကြောင့် (manopubbangamā dhammā) ၊ နာမကျန်းသူတစ်ဦးအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

နကုလပိတာသုတ် (SN 22.1) လာ ဆုံးမချက်ကို အခြေခံ၍၊ နာမကျန်းသူအား 'နာကျင်သော ခန္ဓာကိုယ်ရှိသော်လည်း၊ ငါ၏စိတ်သည် နာကျင်ခြင်း မရှိစေရ' ဟူသော စိတ်နေသသဘောထားကို ပျိုးထောင်ရန် တိုက်တွန်းရပါမည်။

(၁) ။နကုလပိတာသုတ် (Nakulapita Sutta - SN 22.1) -

ဤသုတ္တန်သည် နာမကျန်းသူများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု၏ အခြေခံအကျဆုံး ဆုံးမချက်ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ပြင်းထန်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာ ခံစားနေရသော နကုလပိတာအား နာကျင်သော ခန္ဓာကိုယ်ရှိသော်လည်း၊ ငါ၏စိတ်သည် နာကျင်ခြင်း မရှိစေရ" ("Āturakāyassa me sato, cittaṃ anāturaṃ bhavissatīti") ဟု မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည်။ ဆိုလိုတာကတော့ နာမကျန်းသူအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာသည် ရှောင်လွှဲ၍မရသော်လည်း၊ ထိုဝေဒနာကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ (နီဝရဏတရားများ) မဖြစ်ပေါ်စေရန် စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် တိုက်တွန်းထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကိမတ္ထိယသုတ် (AN11.1): သီလရှိခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ပြန်လည်အောက်မေ့စေခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကို ပြောမတ်စေပြီး၊ နောင်တမှ ကင်းဝေးခြင်း (freedom from remorse) ကို ဖြစ်စေသည်။

(၂) ။ကိမတ္ထိယသုတ် (Kimatta Sutta - AN 11.1)

ဤသုတ္တန်သည် နာမကျန်းသူ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကိုယ်ကျင့်သီလ (Sīla) သည် မည်မျှအရေးကြီးကြောင်းနှင့် ၎င်းသည် တရားအားထုတ်ခြင်း (သမာဓိ၊ ပညာ) နှင့် မည်သို့တိုက်ရိုက် ဆက်စပ်နေကြောင်းကို ပြသထားပါသည်။ "ကောင်းသော သီလသည် တိုက်ရိုက်အားဖြင့် နောင်တမှ ကင်းဝေးခြင်း (Freedom from Remorse) ကို ဖြစ်စေသည်။ "နောင်တကင်းဝေးသောသူအား ဝမ်းမြောက်ခြင်း (Pāmojja) ဖြစ်ပေါ်သည်...ချမ်းသာမှုကို ခံစားရသူအား စိတ် တည်ငြိမ်သည် (Samādhi)။ ဆိုလိုတာကတော့ နာမကျန်းသူအား မိမိ၏ သီလများကို ပြန်လည်အောက်မေ့စေခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကို စင်ကြယ်စေပြီး၊ တရားအားထုတ်ရန်အတွက် လိုအပ်သော စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ပေးသည်။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (AN 10.60): အာနာပါနဿတိ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် သညာများကို ကျင့်ကြံစေခြင်းဖြင့်၊ ပျံ့လွင့်နေသော စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်သို့ ပြန်လည်ခေါ်ဆောင်လာရန်နှင့် နီဝရဏတရားများကို ပယ်ရှားရန် ကူညီပေးသည်။

(၃) ။ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (Girimananda Sutta - AN 10.60) -

ဤသုတ္တန်သည် ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာနေသော ဂိရိမာနန္ဒအား ရုပ်နာမ်ဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ ကင်းဝေးရန်အတွက် အာနာပါနဿတိ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် အခြားကိုးမျိုးသော သညာ (sañña) များကို ပြဋ္ဌာန်းထားပါသည်။ "အာနာပါနဿတိ သတိပဋ္ဌာန်သည် ပျံ့လွင့်နေသော စိတ်ကို

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်သို့ ပြန်လည်ခေါ်ဆောင်လာရန် ကူညီပေးသည်။ "ဆိုလိုတာကတော့ နာမကျန်းသူအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြေလျှော့မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်မှုကို ရရှိစေရန်အတွက် သတိပဋ္ဌာန်နှင့် သညာများကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် တိုက်တွန်းထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။"

၂။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု (Physical Care)

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို အဓိကထားသော်လည်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကိုလည်း လျစ်လျူမရှုပေ။

သီလ (Sīla) - အပြုအမူ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း (Behavior Modification): 'ရူပက္ခန္ဓာ' (ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဆက်စပ်သော ပြဿနာများ) အတွက် 'ယာယီကုထုံး' (Tadaṅgapahāna) အဖြစ် 'သီလ' (Behavior Modification) ကို သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ နာမကျန်းသူအား မကောင်းသော အပြုအမူများ (ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မှု၊ နှုတ်ဖြင့် ဖော်ကားမှု) မှ ရှောင်ကြဉ်စေခြင်းသည်၊ သူ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ယာယီအားဖြင့် အထောက်အကူပြုသည်။

ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်နှင့် ပြောင်းလဲရန် စွမ်းရည် (Neuroplasticity): တရားထိုင်ခြင်း ကျင့်စဉ်များက ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည် (Neuroplasticity)။ ထို့ကြောင့်၊ နာမကျန်းသူအား သင့်လျော်သော တရားထိုင်ခြင်း ကျင့်စဉ်များကို ကျင့်ကြံစေခြင်းဖြင့်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။

၃။ ကုသမှုဆိုင်ရာ ရွတ်ဆိုမှု (Therapeutic Chanting)

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် နာမကျန်းသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် ကုသမှုဆိုင်ရာ ရွတ်ဆိုမှု (Therapeutic Chanting) ကိုလည်း အသုံးပြုပါသည်။

ဗောဇ္ဈင်တရား ၇ ပါး (Bojjhanga Suttas): ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများအတွက် မြန်ဆန်သော အဖြေတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ကြောင်းကိုလည်း အလေးပေးထားပါသည်။ မဟာကဿပထေရ်သည် ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် (SN 46.14) ကဲ့သို့သော သုတ်များကို ရွတ်ဆိုဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ ဤသုတ်များသည် နာမကျန်းသူအား စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သာယာဝပြောမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေရန် မည်သို့အထောက်အကူပြုကြောင်း ပြသနေပါသည်။

၄။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ၏ စိတ်နေသဘောထား

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသည် နာမကျန်းသူအပေါ် ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးဖြင့် ပြည့်စုံစွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရပါမည်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါး (Brahmaviharas): မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ နှင့် ဥပေက္ခာ (equanimity) တို့ဖြင့် ပြည့်စုံစွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရပါမည်။ ဤတရားများသည် နာမကျန်းသူအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်မှုနှင့် အေးချမ်းမှုကို ပေးသည်။

နိဂုံး

ဗုဒ္ဓဘာသာအမြင်ဖြင့် နာမကျန်းသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ဟန်ချက်ညီစွာ ပေါင်းစပ်ထားသော၊ တရားဓမ္မအခြေခံသော ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်သီလကို အခြေခံ၍၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ခံစားမှုများ၊ ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါး၊ ကုသမှုဆိုင်ရာ ရွတ်ဆိုမှုနှင့် တရားထိုင်ခြင်း

ကျင့်စဉ်များအားဖြင့် နာမကျန်းသူ၏ စိတ်ကို ကျန်းမာစေခြင်းသည်၊ သူ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် သာယာဝပြောမှုကိုလည်း များစွာအထောက်အကူပြုသည်။ ဤသို့ ပြည့်စုံသော ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအားဖြင့်သာ မိမိတို့သည် နာမကျန်းသူအား စစ်မှန်သော လွတ်မြောက်မှုနှင့် စိတ်အေးချမ်းမှုကို ရရှိစေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

**(၁၁) ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာနှင့် ဓမ္မကုထုံး - စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့် လွတ်မြောက်မှုဆီသို့ဦးတည်သော
လမ်းစဉ်**

နိဒါန်း

ယနေ့ခေတ် ကမ္ဘာတွင် စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းစသည့် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် လူအများစုကို ခြိမ်းခြောက်နေသော အဓိကစိန်ခေါ်မှုများ ဖြစ်လာသည်။ ဤပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် စိတ်ရောဂါကုထုံးအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်ကျင့်သုံးနေကြသော်လည်း၊ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကတည်းက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်များတွင် နက်နဲပြီး ထိရောက်သော စိတ်ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

ယနေ့သည် ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာနှင့် ပတ်သက်ပြီး နောက်ဆုံးနေ့ လေ့လာမှု ဖြစ်ပါသည် ဤဆောင်းပါးတွင် မိမိတို့ လေ့လာခဲ့သော ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာနှင့် ဓမ္မကုထုံးဆိုင်ရာ

ခေါင်းစဉ်များအားလုံးကို ပေါင်းစပ်၍၊ စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့် အဆုံးစွန်သော လွတ်မြောက်မှုဆီသို့ ဦးတည်သော ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုကို ခြုံငုံတင်ပြသွားပါမည်။

၁။ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အခြေခံ

ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာသည် စိတ်၏ သဘောသဘာဝနှင့် ၎င်း၏ ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေသော ယန္တရားများကို နားလည်ခြင်းပေါ်တွင် အခြေခံသည်။ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာအရ မိမိတို့၏ စိတ်သည် အစဉ်ပြောင်းလဲနေသော အဆင့်အတန်းငါးခု သို့မဟုတ် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး (The Five Aggregates of Clinging) ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ၎င်းတို့မှာ ရူပက္ခန္ဓာ (ကိုယ်ခန္ဓာ)၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ (ခံစားမှု)၊ သညာက္ခန္ဓာ (မှတ်သားမှု)၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ (စေ့ဆော်မှု/စိတ်ခံစားမှု)၊ နှင့် ဝိညာဏက္ခန္ဓာ (အသိစိတ်) တို့ဖြစ်သည်။ မိမိတို့သည် ဤခန္ဓာငါးပါးကို 'ငါ'၊ 'ငါ့ဥစ္စာ' ဟု မှားယွင်းစွာ စွဲလန်းသောအခါ ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာသည် ဤခန္ဓာငါးပါး၏ မမြဲသောသဘော (Anicca) နှင့် ၎င်းတို့သည် မိမိတို့၏ အစစ်အမှန် 'အတ္တ' (Self) မဟုတ်ကြောင်းကို နားလည်ရန် အားပေးပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုသည် အမှန်တရားလေးပါး သို့မဟုတ် သစ္စာလေးပါး (The Four Noble Truths) ပေါ်တွင် အခြေခံသည်။ ဤသစ္စာလေးပါးသည် စိတ်ဆင်းရဲမှု၏ သဘောသဘာဝ (ဒုက္ခသစ္စာ)၊ ၎င်း၏ အကြောင်းအရင်းဖြစ်သော တဏှာ (သမုဒယသစ္စာ)၊ ၎င်းချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန် (နိရောဓသစ္စာ)၊ နှင့် ၎င်းချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ဦးတည်သော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး (The Noble Eightfold Path) (မဂ္ဂသစ္စာ) တို့ကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည်။

၂။ ဓမ္မကုထုံး (Dhammapaṭikāra) - စိတ်၏ ဟန်ချက်ကို ရှာဖွေခြင်း

ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ကုထုံးကို 'ဓမ္မပဋိကာရ' (Dhammapaṭikāra) ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ 'ဓမ္မ' သည် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သင်ကြားမှုများနှင့် သဘာဝတရား၏ နိယာမများကို ရည်ညွှန်းပြီး၊ 'ပဋိကာရ' သည် ကုသခြင်း သို့မဟုတ် ဟန်ချက်ညီအောင်လုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဓမ္မကုထုံးသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ သင်ကြားမှုများကို အသုံးပြု၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ကုသပေးခြင်းနှင့် စိတ်၏ဟန်ချက်ညီမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေခြင်း ဖြစ်သည်။

ပါမောက္ခ ဝသန္တ၏ သင်ကြားမှုများနှင့် Dr. H. S. S. Nissanka ၏ "Buddhist Psychotherapy" အရ၊ ဓမ္မကုထုံးသည် **သိက္ခာသုံးပါး (Ti-sikkha):** သီလ -သမာဓိ - ပညာ အားဖြင့် စိတ်ကို အဆင့်ဆင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

သီလ (Morality) နှင့် အပြုအမူ ပြောင်းလဲခြင်း

ကိုယ်ကျင့်သီလသည် ဓမ္မကုထုံး၏ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်သည်။ သီလစောင့်ထိန်းခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မကောင်းသော အပြုအမူများကို ယာယီအားဖြင့် တားဆီးပေးပြီး၊ စိတ်ကို တည်ငြိမ်မှုဆီသို့ ဦးတည်စေသည်။ ပါမောက္ခ ဝသန္တသည် ကိမတ္ထိယသုတ် (AN 11.1) ကို ကိုးကား၍ ကောင်းသော သီလသည် တိုက်ရိုက်အားဖြင့် နောင်တမှ ကင်းဝေးခြင်း (freedom from remorse) ကို ဖြစ်စေကြောင်း ရှင်းလင်းပြသထားသည်။ ၎င်းမှတစ်ဆင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ပီတိ၊ ငြိမ်သက်ခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ နှင့် စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း (သမာဓိ) ဆီသို့ အဆင့်ဆင့် ဦးတည်စေသည်။

သမာဓိ (Concentration) နှင့် စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း

သမာဓိသည် စိတ်ကို တစ်ခုတည်းသော အာရုံပေါ်တွင် တည်ငြိမ်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး (The Four Foundations of Mindfulness) သည် သမာဓိကို တိုးပွားစေရန်အတွက် အဓိကကျသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။ မိမိတို့သည် သတိပဋ္ဌာန်ကို ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်၊ ခံစားမှုများနှင့် အတွေးများကို အရှိအတိုင်း သိမြင်လာပြီး၊ ၎င်းတို့၏ မမြဲသော သဘောသဘာဝကို နားလည်လာနိုင်သည်။ ဤသို့ နားလည်ခြင်းအားဖြင့်၊ မိမိတို့သည် စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေသော စွဲလန်းမှုများနှင့် မကျန်းမာသော စိတ်နေသဘောထားများကို ပယ်ရှားနိုင်သည်။

၃။ ဓမ္မကုထုံး၏ လက်တွေ့အသုံးချမှု

ဓမ္မကုထုံးသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ကုသပေးခြင်းနှင့် စိတ်၏ဟန်ချက်ညီမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေခြင်းအတွက် လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။

နာမကျန်းသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု:

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် နာမကျန်းသူများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် စိတ်ပိုင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ဟန်ချက်ညီစွာ ပေါင်းစပ်ထားသော၊ တရားဓမ္မအခြေခံသော ချဉ်းကပ်မှုကို အသုံးပြုသည်။ နကုလပိတာသုတ် (SN 22.1) လာ ဆုံးမချက်ကို အခြေခံ၍၊ နာမကျန်းသူအား 'နာကျင်သော ခန္ဓာကိုယ်ရှိသော်လည်း၊ ငါ၏စိတ်သည် နာကျင်ခြင်း မရှိစေရ' ဟူသော စိတ်နေသဘောထားကို ပျိုးထောင်ရန် တိုက်တွန်းရပါမည်။ ၎င်းသည် ဖျားနာခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော စိတ်ဆင်းရဲမှုနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို လျော့နည်းစေသည်။

ကုသမှုဆိုင်ရာ ရွတ်ဆိုမှု (Therapeutic Chanting):

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ဗောဇ္ဈင်တရား ၇ ပါး (Bojjhanga Suttas) ကဲ့သို့သော သုတ်များကို ရွတ်ဆိုနာယူစေခြင်းအားဖြင့်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများကို မြန်ဆန်စွာ သက်သာစေပြီး၊ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေသည်။

ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်နှင့် ပြောင်းလဲရန် စွမ်းရည် (Neuroplasticity):

တရားထိုင်ခြင်း ကျင့်စဉ်များက ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည် (Neuroplasticity)။ ထို့ကြောင့်၊ နာမကျန်းသူအား သင့်လျော်သော တရားထိုင်ခြင်း ကျင့်စဉ်များကို ကျင့်ကြံစေခြင်းဖြင့်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။

နိဂုံး

ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာနှင့် ဓမ္မကုထုံးသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ကုသပေးခြင်းနှင့် စိတ်၏ဟန်ချက်ညီမှုကို ပြန်လည်ရရှိစေခြင်းအတွက် နက်နဲပြီး ထိရောက်သော ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အမှန်တရားလေးပါးနှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပေါ်တွင် အခြေခံပြီး၊ သိက္ခာသုံးပါး (Ti-sikkha): သီလ - သမာဓိ - ပညာ အားဖြင့် စိတ်ကို အဆင့်ဆင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ၎င်းသည် သတိပဋ္ဌာန်၊ မေတ္တာနှင့် ပညာစသည့် လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ မိမိတို့ကို အဆုံးစွန်သော ငြိမ်းချမ်းမှုဆီသို့ ဦးတည်စေနိုင်ပါသည်။ ဤဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့်သာ မိမိတို့သည် စစ်မှန်သော လွတ်မြောက်မှုနှင့် စိတ်အေးချမ်းမှုကို ရရှိစေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

(၁၂) ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အသုံးချမှုများနှင့် Dr.H.S.S.Nissanka ၏ ပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများ

နိဒါန်း

ယနေ့ခေတ် ကမ္ဘာတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခများနှင့် စိတ်ရောဂါများသည် လူအများစုကို ခြိမ်းခြောက်နေသော အဓိကစိန်ခေါ်မှုများ ဖြစ်လာသည်။ ဤပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ခေတ်ပေါ်စိတ်ပညာသည် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ဖော်ထုတ်ကျင့်သုံးနေကြသော်လည်း၊ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကတည်းက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်များတွင် နက်နဲပြီး ထိရောက်သော စိတ်ကုထုံးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ ဤဆောင်းပါးတွင် ပါမောက္ခ ဝသန္တ၏ သင်ကြားမှုများနှင့် Dr. H. S. S. Nissanka ၏ အချက်အလက်များကို အခြေခံ၍ ခေတ်သစ် ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အသုံးချမှုများနှင့် Dr. Nissanka ၏ အထူးပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများကို တင်ပြသွားပါမည်။

၁။ ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အသုံးချမှုများ

ပါမောက္ခ ဝသန္တ၏ သင်ခန်းစာအရ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်ကို ခေတ်ပေါ်စိတ်ပညာနှင့် ပေါင်းစပ်၍ ရှင်းလင်းပြသထားပါသည်။ သူ၏ သင်ခန်းစာအရ ဥပါဒါန်ကုဋ္ဌာငါးပါး (Five Aggregates of Clinging) သည် စိတ်ရောဂါအမျိုးမျိုး၏ အခြေခံဖြစ်ပြီး၊ ထိုရောဂါများကို ကုသရန်အတွက် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဟူသော ကျင့်စဉ်သုံးရပ်သည် လိုအပ်ပါသည်။

ထိုနေရာတွင် ရူပကုဋ္ဌာ' (Form)သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဆက်စပ်သော ပြဿနာများအတွက် ယာယီကုထုံး' (Tadāṅgapahāna)အဖြစ် သီလ (Behavior Modification - အပြုအမူ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း) ကို သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိတို့၏ မကောင်းသော အပြုအမူများ (ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မှု၊ နှုတ်ဖြင့် ဖော်ကားမှု) သည် စိတ်၏ မတည်ငြိမ်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ သီလစောင့်ထိန်းခြင်းသည် ထိုမကောင်းသော အပြုအမူများကို ယာယီအားဖြင့် တားဆီးပေးပြီး၊ စိတ်ကို တည်ငြိမ်မှုဆီသို့ ဦးတည်စေသော ပထမဆုံးအဆင့် ကုထုံးဖြစ်ပါသည်။ သီလသည် စိတ်ကို စင်ကြယ်စေရန် ပြင်ဆင်ပေးသော အခြေခံအဆင့် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ Dr. H. S. S. Nissanka ၏ အထူးပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများ

Dr. H. S. S. Nissanka သည် သီဟိုဠ်နိုင်ငံမှ စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်ပြီး၊ သူသည် ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်ကို ခေတ်ပေါ်စိတ်ပညာနှင့် ပေါင်းစပ်၍ "Buddhist Psychotherapy" ဟူသော နယ်ပယ်ကို ဖော်ထုတ်ကျင့်သုံးခဲ့သူ ဖြစ်ပါသည်။ Dr. Nissanka ၏ အထူးပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများကို အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်းတင်ပြပါမည်။

Dharma Therapy (Dhammapaṭikāra):

Dr. Nissanka သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ ကုထုံးကို "Dharma Therapy" ဟူသော ဝေါဟာရဖြင့် မိတ်ဆက်ခဲ့သည်။ ၎င်းသည် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အခြေခံသင်ကြားမှုများဖြစ်သော သစ္စာလေးပါး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တို့ကို အခြေခံ၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ကုသပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

Dr. Nissanka သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ ကုထုံး၏ အဓိကလက္ခဏာဖြစ်သော "စိတ်၏ တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြောင်းလဲမှု (Gradual Transformation of the Mind)" ကို အလေးပေးထားပါသည်။ ၎င်းသည် သိက္ခာသုံးပါး (Ti-sikkha) သီလ - သမာဓိ - ပညာ အားဖြင့် စိတ်ကို အဆင့်ဆင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်သည်။

Case Studies:

Dr. Nissanka သည် သူ၏ ကုထုံးကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှု ဥပမာများကို ပြသထားပါသည်။ အနာထပိဏ် (Anathapindika)၊ အံဂုလိမာလ၊ ဂိရိမာနန္ဒ (Girimananda) တို့၏ ဖြစ်စဉ်များက ပြင်းထန်စွာ နှောင့်ယှက်ခံရသော ပြဿနာရှိသော လူနာများကို သိက္ခာသုံးပါး အားဖြင့် ပိုမိုပျော်ရွှင်သော ဘုံများသို့ ရောက်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ညွှန်ပြထားပါသည်။

တရားထိုင်ခြင်း ကျင့်စဉ်များက ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်များကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည် (Neuroplasticity)။ ထို့ကြောင့်၊ နာမကျန်းသူအား သင့်လျော်သော တရားထိုင်ခြင်း ကျင့်စဉ်များကို ကျင့်ကြံစေခြင်းဖြင့်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများကိုလည်း မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။

နိဂုံး

ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အသုံးချမှုများနှင့် Dr. H. S. S. Nissanka ၏ အထူးပါဝင်ဆောင်ရွက်မှုများသည် ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်ကို ခေတ်ပေါ်စိတ်ပညာနှင့် ပေါင်းစပ်၍၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ကုသပေးသော နက်နဲပြီး ထိရောက်သော ကုထုံးစနစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်စဉ်တွင် သီလသည် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းမရှိဘဲ တရားအားထုတ်ခြင်း (သမာဓိ၊ ပညာ) သည် မပြည့်စုံနိုင်ကြောင်းကို အလေးအနက်ထား ရှင်းလင်းပြသထားပါသည်။ ဤဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အသုံးချမှုများသည် မိမိတို့အား စစ်မှန်သော လွတ်မြောက်မှုနှင့် စိတ်အေးချမ်းမှုကို ရရှိစေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်သည် လေဟာနယ်တွင် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမဟုတ်။

အကြောင်းတရားတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ထိုအကြောင်းတရားတို့ကို သိမြင်နားလည်ခြင်းသည်ပင် ဆင်းရဲမှုလွတ်မြောက်ရာ တံခါးပေါက်ဖြစ်၏။

သတိတည်းဟူသော မီးရောင်ဖြင့်

မိမိစိတ်၏ အတွင်းအခန်းများကို လင်းထိန်စေ။

ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၌ သိရှိနေခြင်းသည်ပင်

အဖိုးတန်ဆုံးသော ကုထုံးဖြစ်၏။

ဤသည်ပင် ဗုဒ္ဓစိတ်ပညာ၏ အနှစ်သာရ -

မိမိကိုယ်ကို သိခြင်း၊

မိမိကိုယ်ကို ပြုပြင်ခြင်း၊

မိမိကိုယ်ကို လွတ်မြောက်ခြင်း။

"မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ၊ မနောသေဋ္ဌာ မနောမယာ။"

"စိတ်သည် တရားတို့၏ ရှေ့ပြေး၊ စိတ်သည် အကြီးအမှူး၊ စိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်အပ်ကုန်၏။"

"အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော၊ ကော ဟိ နာထော ပရော သိယာ။"

"မိမိကိုယ်ကို ကိုးကွယ်ရာ၊ အခြားသော ကိုးကွယ်ရာ ဟူ၍ အဘယ်ရှိအံ့နည်း။"

(ဓမ္မပဒ၊ အတ္တဝဂ်)

သတိတည်းဟူသော မီးရောင်ဖြင့်
မိမိစိတ်၏ အတွင်းအခန်းများကို လင်းထိန်စေ။
ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၌ သိရှိနေခြင်းသည်ပင်
အဖိုးတန်ဆုံးသော ကုထုံးဖြစ်၏။