J. Myanmar Acad. Arts Sci. 2023 **Vol. XXI. No.4**

ဇာတ်ဆောင်စရိုက် ဖန်တီးရာတွင် စိတ်ခံစားမှုအတွေး၏ အရေးပါပုံ

ချိုချိုလွင်*

စာတမ်းအကျဉ်း

ဤစာတမ်းသည် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးရာတွင် စိတ်ခံစားမှုအတွေး၏ အရေးပါပုံကို လေ့လာချက်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့လေ့လာရာတွင် မစန္ဒာ၏ဘဝအိပ်မက် ပန်းအိပ်မက်ဝတ္ထုရှည်ကို အလေ့လာခံအဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ စိတ်ခံစားမှုအတွေးဖြင့် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးမှုကို ဖော်ထုတ်လိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဇာတ်ဆောင်တို့၏ စိတ်ခံစားမှုအတွေးဖြင့် ဇာတ်ဆောင်စရိုက် ဖန်တီးမှုနည်းနာကို အသုံးပြုပါသည်။ မစန္ဒာ၏ ဇာတ်ဆောင်စရိုက် ဖန်တီးရာ၌ ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းပုံကို တွေ့မြင် နိုင်ပါသည်။ ဤစာတမ်းသည် ဝတ္ထုရှည်ဖန်တီးမှုများအနက် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးမှုကို လေ့လာလိုသူများအတွက် အကျိုးပြုနိုင်လိမ့်မည်ဟု ထင်မြင်မိပါသည်။

သော့ချက်စကားလုံး - ဝတ္ထု၊ စရိုက်၊ ဖန်တီးမှု

၁။ နိဒါန်း

ဝတ္ထုသည် စွဲလန်းနှစ်သက်စဖွယ်ကောင်းသော စာပေတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဒိဋ္ဌဓမ္မလူ့လောက၏ အတွေ့အကြုံများကို စာရေးသူ၏စိတ်ကူးဖြင့် ဖန်တီးဖော်ပြလိုက်သော အနုပညာပစ္စည်းလည်းဖြစ်သည်။ စာရေးသူ၏ ဖန်တီးမှုအတတ်ပညာ ကျွမ်းကျင်သည်နှင့်အမျှ ဝတ္ထုမှာလည်း စွဲမက်ဖွယ်ရာဖြစ်လာရပါသည်။ ဝတ္ထုသည် နှစ်သက်ခြင်းနှင့်အတူ ဘဝအသိအမြင်ကို တိုးပွားစေနိုင်သော ရသစာပေတစ်ရပ်လည်းဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူတို့သည် ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ကို ဖန်တီးရာတွင် စေတနာ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုခုဖြင့် ဖန်တီးရေးဖွဲ့လေ့ရှိကြသည်။ ထိုရည်ရွယ်ချက်နှင့်အတူ ဇာတ်လမ်းအားကောင်းအောင်ထောက်ပံ့ ဖော်ဆောင်နိုင်မည့် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ကို ပီပြင်အောင်ဖန်တီးလေ့ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဝတ္ထုရှည်ဖန်တီးသော နည်းနာများအနက် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးမှုသည် အဓိကအရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါသည်။

ယခုစာတမ်းတွင် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးမှု နည်းနာများအနက် ဇာတ်ဆောင်၏ စိတ်ခံစားမှုအတွေးဖြင့် ဇာတ်ဆောင်စရိုက် ဖန်တီးမှု၊ ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ကို ပုံဖော်ရာတွင် စိတ် ခံစားမှုအတွေးသည် မည်မျှရေးပါကြောင်း လေ့လာတင်ပြထားပါသည်။

အလေ့လာခံဝတ္ထုအဖြစ် မစန္ဒာ၏ဘဝအိပ်မက် ပန်းအိပ်မက်ဝတ္ထုရှည်မှ စိတ်ခံစားမှု အတွေးဖြင့် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးမှုကို လေ့လာပြုစုရာတွင် အောက်ပါ သုတေသနမေးခွန်းနှင့် ပြဿနာအချို့ တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

* မြန်မာစာဌာန၊ မကွေးတက္ကသိုလ်

သုတေသနမေးခွန်းနှင့် ပြဿနာအချို့

ဇာတ်ဆောင်၏ စိတ်ခံစားမှုအတွေးဖြင့် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးမှုကို သုတေသနပြုလေ့လာရာ တွင်

(၁) အလေ့လာခံဝတ္ထုတွင် စိတ်ခံစားမှုအတွေးဖြင့် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးမှုသည် စာရေးသူ၏ စေတနာနှင့် ဦးတည်ချက်ကို မည်မျှထောက်ပံ့ဖော်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။

(၂) အလေ့လာခံဝတ္ထုတွင် စိတ်ခံစားမှုအတွေးဖြင့် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးမှုသည် ဇာတ်လမ်းဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် မည်မျှထောက်ပံ့ဖော်ဆောင်နိုင်ပါသနည်း။

(၃) အလေ့လာခံဝတ္ထုတွင် စိတ်ခံစားမှုအတွေးဖြင့် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးမှုနှင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာသည့်အခါ၊ ဇာတ်ဆောင်စရိုက်များ၏ အားသာချက်အားနည်းချက်များကို မည်သို့တွေ့ရှိရသနည်း။

စသည့် သုတေသနမေးခွန်းများပေါ်ထွက်လာပါသည်။

ဤသို့ထွက်ပေါ်လာသော သုတေသနမေးခွန်းများ၏အဖြေကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်အတွက် စရိုက်ဖန်တီးမှုနည်းနာဆိုင်ရာ စာအုပ်များနှင့် အလေ့လာခံ မစန္ဒာ၏ဘဝအိပ်မက် ပန်းအိပ်မက်စာအုပ်ကို အဓိကထား၍ လေ့လာပြုစုပါသည်။ ထိုသို့လေ့လာရာတွင် သုတေသနပြဿနာအချို့နှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းပြဿနာ အချို့မှာ

(၁) အလေ့လာခံဝတ္ထုတွင် စိတ်ခံစားမှုအတွေးဖြင့် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးမှုသည် စာရေးသူ၏ စေတနာနှင့် ဦးတည်ချက်ကို မည်မျှထောက်ပံ့ဖော်ဆောင်နိုင်မှု ရှိ၊ မရှိ

(၂) အလေ့လာခံဝတ္ထုတွင် စိတ်ခံစားမှုအတွေးဖြင့် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးမှုသည် ဇာတ်လမ်းဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် မည်မျှထောက်ပံ့ဖော်ဆောင်နိုင်မှု ရှိ၊ မရှိ

(၃) အလေ့လာခံဝတ္ထုတွင် စိတ်ခံစားမှုအတွေးဖြင့် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးမှုနှင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာသည့်အခါ၊ ဇာတ်ဆောင်စရိုက်များ၏ အားသာချက် အားနည်းချက်

စသည့် သုတေသနပြဿနာများလည်း တွေ့ရပါသည်။

ဘဝအိပ်မက် ပန်းအိပ်မက်ဝတ္ထု၏ ဇာတ်လမ်းအကျဉ်းနှင့် ဦးတည်ချက်

ရန်ကုန်မြို့၊ စမ်းချောင်းရပ်ကွက်၊ ဦးဖိုးလမ်း၊ အမှတ်(၅၂) ကန်ထရိုက်တိုက်တစ်လုံးတွင် မိသားစု (၄)စု နေထိုင်ကြသည်။ ဘယ်ဘက်ခြမ်း အောက်ထပ်တွင် ဦးဘပွား၊ အပေါ်ထပ်တွင် ဦးရန်ဝေး၊ ဒေါ်ခင်လှမိသားစု၊ ညာဘက်ခြမ်းအောက်ထပ်တွင် အိမ်ရှင်ဒေါ်ရွှေနုတို့ သားအမိ၊ အပေါ်ထပ်တွင် ကိုကောင်းထက်တို့သားအဖ နေထိုင်ကြသည်။

ဦးဘပွားသည် ငယ်စဉ်ကပင် မိဘကွယ်လွန်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ မိခင်ကွယ်လွန်ပြီးနောက် ဖခင်သည် နောက်အိမ်ထောင်ပြုခဲ့သည်။ လူပျိုပေါက်အရွယ်တွင် ဖခင်နှင့်မိထွေးမှာ လေယာဉ်ပျက်ကျသည့်အထဲ

ပါ၍ ထပ်မံကွယ်လွန်သွားပြန်သည်။ ဦးဘပွားသည် ရာထူးအရှိန်အဝါတို့ကိုသုံး၍ ချစ်သူရှိသော မိန်းကလေးကိုပင် ဇနီးအဖြစ် ရယူနိုင်ခဲ့သည်။

သို့သော် မိဘမေတ္တာ၊ ဇနီးသည်၏မေတ္တာတို့ကို မခံစားခဲ့ရသောကြောင့် ဦးဘပွား၏ စိတ်မှာ နူးညံ့မှုမရှိ၊ မောက်မာခက်ထန်ခဲ့သည်။ အပြင်ပန်းအားဖြင့် ပြည့်စုံကြွယ်ဝနေသော်လည်း အတွင်းစိတ်မှာ သိမ်ငယ်၍ နာကြည်းကြေကွဲနေခဲ့သည်။ အသက် (၄၈)နှစ်အရွယ်တွင် ဇနီးသည်ဆုံးပါးသွားပြီးနောက် အိမ်ထောင်သစ် မထူတော့ဘဲနေခဲ့သည်။ သားသမီးများကို ပြည့်စုံကြွယ်ဝစွာထားသော်လည်း မေတ္တာကိုမူ ပေးရကောင်းမှန်းမသိခဲ့ပေ။ ထို့ကြောင့် သားသမီးများကလည်း ဖခင်ကိုတွယ်တာခြင်းမရှိဘဲ အတောင်အလက်စုံသည်နှင့် ဖခင်အရိပ်မှစွန့်ခွာသွားကြကာ နိုင်ငံရပ်ခြားတိုင်းပြည်များတွင် အလုပ်အကိုင်များဖြင့် အခြေတကျနေထိုင်ကြပြီဖြစ်သည်။ တစ်ကိုယ်တည်းကျန်ခဲ့သော ဦးဘပွားသည် ရွှေတောင်ကြားမှ ခမ်းနားထည်ဝါသော တိုက်ကြီးကို သံရုံးသို့ငှားရမ်းပြီး မိမိကမူ ဤတိုက်ခန်းလေးကို ဝယ်ယူနေထိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဦးဘပွားသည် မိမိတွင်အဆုတ်ကင်ဆာဝေဒနာ စွဲကပ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း သိရသောအခါ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ရသည်။ ကြောက်ရွံ့အားငယ်မိသောခံစားချက်ကို ဟန်ဆောင်ဖုံးဖိနေရသည်။ သားသမီးများကိုလည်း ပိုမိုတွယ်တာလာပြီး နွေးထွေးသောမိသားစုဘဝကို လိုချင်တောင့်တမိသည်။ သို့သော်သားသမီးများကိုလည်း ဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်းမပြုလိုပေ။ မိမိ၏ရှိရင်းစွဲ မာနများကြောင့် သားသမီးများ၏ အသနားခံရမည့်အဖြစ်ကို လက်မခံလိုပေ။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ရောဂါကို သားသမီးများအား မပြောဘဲ တိတ်တဆိတ် ဤတိုက်ခန်းလေးတွင် နေထိုင်ခဲ့သည်။ ထိုသို့နေထိုင်ရင်း ပတ်ဝန်းကျင်၏ စေတနာ၊ မေတ္တာများကိုရလာကာ မေတ္တာတရား၏သဘောကို နားလည်စပြုလာသည်။

ဤအချိန်တွင် တိုက်ခန်းအပေါ်ထပ်မှာ ကိုကောင်းထက်သည် ကလေးငယ်တစ်ယောက်ကို ဘတ်(စ်)ကား ပေါ်မှရလာခဲ့သည်။ ကလေးငယ်ကိုမွေးစားရန် အိမ်နီးချင်းများနှင့် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးရာတွင် တစ်ယောက်တစ်လက် ဝိုင်းဝန်းစောင့်ရှောက်နိုင်ကြသော်လည်း ငွေကြေးအခက်အခဲကိုမူ မည်သို့ဖြေရှင်းရမည်မသိကြချေ။ မိမိကိုယ်မိမိသေတော့မည်ဟု သိထားသောဦးဘပွားသည် အသက်ဆက်လက်ရှင်သန်မည့် ကလေးငယ်အတွက် မိမိ၏ပိုလျှံသောငွေကြေးများကို သုံးစွဲရန်ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ ပထမဆုံးအကြိမ် တစ်ပါးသူအပေါ် စေတနာမေတ္တာများ ဖြစ်ပေါ်လာကာ လစဉ်ငွေကြေးထောက်ပံ့ရန် တာဝန်ယူခဲ့သည်။

ဦးဘပွားသည် စိတ်ထားအမူအရာများ ပြောင်းလဲလာမှုကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အဆင်ပြေလာခဲ့သည်။ ကိုရန်ဝေး၏ ကလေးများကလည်း ဦးဘပွားကို ချစ်ခင်တွယ်တာလာကြသည်။ ဤသို့ဖြင့် ဦးဘပွားသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိသားစုသဖွယ်ဖြစ်လာပြီး ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်မှု၊ နွေးထွေးကြင်နာမှုဟူသော မေတ္တာကိုရရှိပြီး စိတ်ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်လာခဲ့သည်။ သို့သော် ဦးဘပွားသည် ကင်ဆာရောဂါဝေဒနာကိုခံစားကာ သေနေ့ကို စောင့်မျှော်နေခဲ့ရသည်။

ထိုသို့သေနေ့ကို စောင့်မျှော်နေသူ ဦးဘပွားကမသေဘဲ ကိုရန်ဝေးနှင့်မခင်လှက မမျှော်လင့်ဘဲ ခရီးသွားရင်း ကားမှောက်သေဆုံးခဲ့သည်။ ဦးဘပွားမှာ သေခြင်းတရားကို ပိုမိုနားလည်သဘောပေါက်

လာကာ စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်လာခဲ့သည်။ မိဘမဲ့သွားသော ကလေးများ၏ဘဝကို မိမိ၏ငွေကြေးဖြင့် လုံခြုံစိတ်ချအောင် စီစဉ်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။

ကလေးများကို မိမိ၏ငွေကြေးဖြင့် ရှင်ပြုပေးခဲ့သည်။ ကလေးများရှင်ပြုသည့်ပွဲသို့ ဦးဘပွားသည် ကိုယ်တိုင် တက်ရောက်နိုင်ခြင်းမရှိပေ။ ရှင်ပြုပွဲကိုအနှောင့်အယှက် ဖြစ်မည်စိုးသောကြောင့် ဖောက်ပြန်လာသော ဝေဒနာကိုသည်းခံရင်း မိမိအခန်းထဲတွင်ပင် တိတ်တဆိတ်ကွယ်လွန်သွားခဲ့သည်။

ဝတ္ထု၏ဦးတည်ချက်မှာ လောကအမြင်ပေးလိုခြင်း၊ အမျိုးဘာသာသာသနာနှင့် မိမိတိုင်းပြည်ကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးစေလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

၂။ စာပေဆိုင်ရာ လေ့လာဆန်းစစ်ချက်

အလေ့လာခံဖြစ်သော စာရေးဆရာ မစန္ဒာ၏ ဘဝအိပ်မက် ပန်းအိပ်မက်ဝတ္ထုရှည်မှ ဇာတ်ဆောင် စရိုက်ဖန်တီးမှုကို လေ့လာနိုင်ရန် စာပေလေ့လာဆန်းစစ်မှုများ ပြုလုပ်ပါသည်။ ဤစာတမ်းသည် ဇာတ်ဆောင်စရိုက် ဖန်တီးမှုအတတ်ပညာကို လေ့လာသောစာတမ်းဖြစ်သည့်အတွက် ဝတ္ထုဖန်တီးမှုနှင့် သက်ဆိုင်သော ပညာရှင်တို့၏ အဆိုအမိန့်များ၊ နည်းနာများ၊ သုတေသန ဆောင်းပါးများ၊ စာအုပ်စာတမ်းများကို လေ့လာဖတ်ရှုခဲ့ပါသည်။ ဤစာတမ်းတွင် ထိုစာအုပ်များမှ နည်းနာများကိုခံယူကာ သုံးသပ်တင်ပြထားပါသည်။

မမိုးမြေ၏ "ဝတ္ထုရှည်သဘောတရား၊ ဝတ္ထုရှည်အတတ်ပညာ"စာအုပ်တွင် ဝတ္ထုရှည်၏ သဘောသဘာဝ၊ ရည်ရွယ်ချက်၊ ဇာတ်လမ်း၊ ဇာတ်ဆောင်၊ ကာလဒေသနောက်ခံ၊ ရှုထောင့် ရေးဟန်ဟူသည့် ဝတ္ထုဖန်တီးမှု အတတ်ပညာများကို သာဓကဝတ္ထုများနှင့်တကွ သိမြင်လွယ်အောင် တင်ပြထားပါသည်။ ဤစာတမ်းကိုရေးသားရာတွင် ဝတ္ထုရှည်ဇာတ်ဆောင်စရိုက် ဖန်တီးမှုနည်းနာကို အခြေခံယူ၍ သုတေသနပြုလုပ်ထားပါသည်။

မမိုးမြေ၏ "ဝတ္ထုရှည်ဖန်တီးသူနှင့် ဝတ္ထုရှည်ခံစားသူ"စာအုပ်တွင် ဂျိမ်း(စ်)လှကျော်၏ မောင်ရင်မောင်မမယ်မဝတ္ထုမှစ၍ မစန္ဒာ၏ဘဝအိပ်မက်၊ ပန်းအိပ်မက်ဝတ္ထုထိ ဝတ္ထုအသီးသီး၏ ရည်ရွယ်ချက်၊ ဇာတ်လမ်း၊ ဇာတ်ဆောင်၊ ကာလဒေသနောက်ခံဝန်းကျင် ဖန်တီးပုံတို့ကို အကျိုးအကြောင်း ဆက်စပ်ဆွေးနွေးထားသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ ဤသည်ကို လေ့လာဆန်းစစ်မိသည့်အတွက် ဝတ္ထုသဘောတရား နည်းနာများနှင့် ဝတ္ထုများကို ဆက်စပ်လေ့လာတတ်မှုအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါသည်။

မလိခ၏ "မြန်မာဝတ္ထုအညွှန်း"စာအုပ်တွင် ဇာတ်လမ်းနှင့် ဇာတ်ဆောင်တို့၏အကြောင်းကို ထုတ်နုတ် တင်ပြထားသည်ကိုတွေ့ရပါသည်။ ထိုသို့တင်ပြထားသည်ကို လေ့လာမိသည့်အတွက် ယခုဇာတ်ဆောင်စရိုက် လေ့လာမှုကို အထောက်အပံ့ဖြစ်စေပါသည်။

၃။ နည်းနာ

မစန္ဒာ၏ ဘဝအိပ်မက် ပန်းအိပ်မက်ဝတ္ထုရှည်ကို ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးမှုနယ်ပယ်မှ ချဉ်းကပ်လေ့လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖော်ထုတ်တင်ပြမည့် သုတေသနအချက်အလက်များ၊ တိကျခိုင်မာမှုရှိစေရန် သုတေသနပြုရာတွင် အသုံးပြုမည့် သုတေသနနည်းနာများကို ပညာရပ်ဆိုင်ရာနည်းနာနှင့် သုတေသနနည်းနာ ဟူ၍ နှစ်ပိုင်းခွဲကာ တင်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။

ပညာရပ်ဆိုင်ရာနည်းနာ

စာရေးသူတို့သည် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ကို သရုပ်ဖော်ရာတွင် ဇာတ်ဆောင်တို့၏ ကိုယ်နှုတ်နှလုံး ကံသုံးပါး အမူအရာတို့ဖြင့် ပေါ်လွင်အောင် ဖန်တီးလေ့ရှိပါသည်။ ထိုသို့ဇာတ်ဆောင်စရိုက်များကို ဖန်တီးသည့်အခါ ဇာတ်ဆောင်တို့၏ ပုံပန်းသွင်ပြင်၊ အပြုအမူလှုပ်ရှားမှု၊ အပြောအဆိုတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အတွေးအကြံ၊ အဇ္ဈတ္တစိတ်ခံစားမှုကိုပါ ထည့်သွင်းဖန်တီးခြင်းဖြင့် ဇာတ်ဆောင် စရိုက်ပိုမိုပီပြင်လာစေသည်။ ဇာတ်လမ်း ဖြစ်ထွန်းတိုးတက်လာစေသည်။ စိတ်ခံစားမှုအတွေးဖြင့် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာမ မမိုးမြေက ဝတ္ထုရှည်သဘောတရား ဝတ္ထုရှည်အတတ်ပညာတွင် -

> **ဇာတ်လမ်းတွင် ဇာတ်ဆောင်တို့ပါဝင်လှုပ်ရှားရာ၌ စိတ်အမူအရာသည် အဓိကကျသည်။ အပြောအဆိုအပြုအမူ လှုပ်ရှားမှုများသည် စိတ်၏စေ့ဆော်မှုအရ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် မြင်သာသောအရာများဖြစ်သည်။ ဇာတ်ဆောင်၏ အတွေးအကြံခံစားမှုသည် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ပီပြင်မှု၊ ဇာတ်လမ်းအဖြစ် ပေါ်လွင်မှုတွင် အရေးပါသည်။**
>
> (မိုးမြေ၊ မ၊ ၂၀၁၉၊ ၁၈၉)

ဟူ၍လည်းကောင်း၊

> **ဇာတ်ဆောင်၏ခံစားမှုကို အနုစိတ်ရေးဖွဲ့ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ဇာတ်ဆောင်၏ အတွေးကိုလည်း အနုစိတ်ရေးဖွဲ့ပြရန်လိုအပ်ပါသည်။ လူသား၌နှလုံးသား၏ ခံစားမှုကို ဦးနှောက်၏အတွေးဖြင့် ဆန်းစစ်ချင့်ချိန်ရမြဲဖြစ်ပါသည်။ ခံစားမှုအလိုအတိုင်းမပြုဘဲ ဦးနှောက်၏အတွေးဖြင့် ဖြစ်သင့်မဖြစ်သင့်ကို ချိန်ဆကြည့်လေ့ရှိသည်။ သဘာဝကျသော ဇာတ်လမ်းဇာတ်ဆောင်ဖြစ်စေရန် ဇာတ်ဆောင်၏ အတွေးစဉ်ကိုလည်း တင်ပြရပါသည်။** (မိုးမြေ၊ မ၊ ၂၀၁၉၊ ၇၄-၇၅)

ဟူ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။

ထို့ကြောင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စိတ်ခံစားမှုအတွေးများသည် ထိုလူ၏စိတ်နေသဘောထားနှင့် စရိုက်သဘာဝများကို ဖော်ပြနေသည်ဟု ဆိုရပါမည်။ ဤစာတမ်းကို အကဲဖြတ်သုတေသနအမျိုးအစားဖြင့် လေ့လာတင်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

သုတေသနနည်းနာများ

ဤစာတမ်းသည် အတွေးသစ်၊ အမြင်သစ် အသိပညာတစ်ရပ်ရပ်ကို တိုးပွားစေရန်အတွက် ပြုလုပ်သော အခြေခံသုတေသနအမျိုးအစားဖြစ်ပါသည်။ ပြဿနာအကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို အကဲဖြတ်ရန်အတွက်ပြုလုပ်သော အကဲဖြတ်သုတေသန အလေ့လာခံ အချက်အလက်များကို သရုပ်ဖော်တင်ပြသော သရုပ်ဖော်သုတေသန၊ ကောက်ယူထားသော ကုန်ကြမ်းအချက်အလက်များကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကာ အဖြေရှာသော နှိုင်းယှဉ်မှု သုတေသနများကိုလည်း အသုံးပြုခဲ့ပါသည်။

သုတေသနအမျိုးအစားအလိုက် အသုံးပြုခဲ့သည့် သုတေသနနည်းနာအလိုက် အကဲဖြတ်သုတေသနအတွက်အသုံးပြုသည့် အကဲဖြတ်သုတေသနဒီဇိုင်း၊ သရုပ်ဖော်သုတေသနအတွက် အသုံးပြုသည့် သရုပ်ဖော် သုတေသနဒီဇိုင်း၊ ကောက်ယူထားသော ကုန်ကြမ်းအချက်အလက်များကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာကာ အဖြေရှာသော နှိုင်းယှဉ်မှုသုတေသနဒီဇိုင်းဖြစ်ပါသည်။

သီအိုရီများကို အသုံးပြုရာတွင်လည်း ဖန်တီးမှုဆိုင်ရာသီအိုရီများ၊ အတတ်ပညာဆိုင်ရာ သီအိုရီများကို ဖတ်ရှုလေ့လာနည်းမှီးအသုံးပြုခဲ့ပါသည်။

ထိုအယူအဆတစ်ရပ်ကို တင်ပြရန်အတွက် မစန္ဒာ၏ ဘ၀အိပ်မက်ပန်းအိပ်မက် ဝတ္ထုရှည်မှ ဇာတ်လမ်း အကျဉ်းနှင့် ဦးတည်ချက်၊ ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးမှု အတတ်ပညာတို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာဆန်းစစ်နည်းကို အသုံးပြုကာ လေ့လာတင်ပြထားပါသည်။ မစန္ဒာ၏ ဘ၀အိပ်မက်ပန်းအိပ်မက် ဝတ္ထုရှည်များမှ ဇာတ်ဆောင် စရိုက်ဖန်တီးမှု အတတ်ပညာသည် ဇာတ်လမ်းစီးဆင်းမှု အားကောင်း၍ ဦးတည်ချက်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ စိစစ်ဖော်ထုတ် ထားပါသည်။

၄။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်

၄၊ ၁။ ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးရာတွင် စိတ်ခံစားမှုအတွေး၏အရေးပါပုံ

ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးရာတွင် စိတ်ခံစားမှုအတွေး၏အရေးပါပုံကို ဖော်ပြရာ၌ အလေ့လာခံ ဝတ္ထုအဖြစ် မစန္ဒာ၏ ဘ၀အိပ်မက်ပန်းအိပ်မက်ဝတ္ထုကို လေ့လာတင်ပြသွားပါမည်။ ထိုဝတ္ထုတွင် ဇာတ်ဆောင် အသီးသီး၏စရိုက်များကို တင်ပြသွားပါမည်။ ဇာတ်ဆောင်တို့၏ အတွေးစိတ်ကူးများသည် ဇာတ်ဆောင်တို့၏ စရိုက်ကို ဖော်ပြပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ဘ၀အိပ်မက်ပန်းအိပ်မက်ဝတ္ထုတွင် အဓိကဇာတ်ဆောင် ဦးဘပွားသည် မိမိဘ၀ကို မိမိ စိတ်တိုင်းကျနေထိုင်ပြီး မထင်မှတ်ဘဲ ကင်ဆာရောဂါ စွဲကပ်နေကြောင်း သိလိုက်ရသောအခါ ပုထုဇဉ်လူသားပီပီ တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေပုံကို -

> **ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်နေသောစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပြီး ဘုရားရှိခိုး၊ ပုတီးစိတ်၊ တရားထိုင်ခြင်း အမှုတို့ကို အချိန်ပြည့်လုပ်နေရလျှင် ကောင်းလေမလား။ သည်တော့သေနေ့ကို ကြိုးစားကာ မေ့ထားလိုက်ပြီး စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် လျှောက်လည်ကာ သုံးဖြုန်းပျော်ပါးပစ်လိုက်ရလျှင် ကောင်းလေမလား။ သည်လိုဆိုတော့လည်း သားသမီးတွေ ရောက်နေသော နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည် တစ်ပါးသို့လိုက်သွားကာ ဆေးကုသရင်း လူမမာကြီးလုံးလုံးလုပ်ကာ**

> **သေနေ့ကိုလက်ချိုး ရေတွက်ပြီး စောင့်နေရမည်လား။ သူတို့က ပစ္စည်းဥစ္စာရယ်၊ ပညာရယ်ကို လောဘကြီး ရှာနေတဲ့သူတွေ ဘဝလှေကားကို အဆင်သင့်ထောင်ပြီး မြင့်သထက်မြင့်အောင် ကြိုးစားပြီး တက်နေကြတဲ့သူတွေ။ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ကြီးတောင် ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမှာ၊ အင်း ….. ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ကို ဖြစ်နေမှာပါ။**
>
> (စန္ဒာ၊ မ၊ ၁၉၉၉၊ ၉-၁၀)

ဟူ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။ သားသမီးအပေါ် မေတ္တာမပေးခဲ့ဘူးသော ဦးဘပွားသည် သားသမီးထံမှ မေတ္တာပြန်မရနိုင်မှန်းသိ၍ သောကဖိစီးနေပုံ ပေါ်လွင်စေသည်။ "**ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးကြီးတောင် ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမှာ၊ အင်း ….. ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ကို ဖြစ်နေမှာပါ**" ဟူသော စိတ် ခံစားမှုအတွေးကပင် စိုးရိမ်သောကကြီးမားသည့် ဦးဘပွား၏စရိုက်ကို ပေါ်လွင်စေသော ဖန်တီးမှုပင်ဖြစ်သည်။ စာဖတ်သူတို့စိတ်တွင် မျှဝေခံစားရင်း စာရေးသူပေးလိုသော အသိအမြင်ကိုလည်း နှစ်သက်မှုနှင့်အတူ ခံယူနိုင်ပါသည်။

ဦးဘပွားသည် ငယ်စဉ်ကတည်းကပင် သူ၏မိခင်သေဆုံးသွားပြီး ဖခင်မှာလည်း နောက်အိမ်ထောင်ပြုခဲ့သည်။ သူလူပျိုပေါက်အရွယ်တွင် ဖခင်နှင့်မိထွေးမှာ လေယာဉ်ပျက်ကျ သည့်အထဲပါ၍ ထပ်မံကွယ်လွန် သွားပြန်သည်။ ထို့ကြောင့်သူသည် မေတ္တာတရားမရခဲ့ပေ။ အိမ်ထောင်ကျသော အခါတွင်လည်း ဇနီးသည်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို မရခဲ့ပေ။ မိမိကိုယ်တိုင် မေတ္တာမရခဲ့သော ဦးဘပွားမှာ သားသမီးများကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာ မပေးနိုင်ခဲ့ပေ။ သားသမီးများ အရွယ်ရောက်သောအခါ နိုင်ငံခြားတွင် အလုပ်လုပ်ရင်း အိမ်ထောင်ကျကာ နိုင်ငံခြားတွင်ပင် အခြေချနေထိုင်ကြသည်။

တစ်နေ့တွင် ဦးဘပွား၏သမီးသည် ဖခင်ကိုသတိရကြောင်း ဖခင်ကိုမိမိတို့ထံ အလည်လာစေလိုကြောင်း စာရေးပို့ခဲ့သည်။ ထိုအခါ ဦးဘပွားသည် စာကိုဖတ်၍ မိမိသည်လည်း သားသမီးများကို ချစ်သည့်အကြောင်း၊ လွမ်းသည့်အကြောင်းရေးပြီးမှ မိမိ၏စာကို ဆုတ်ဖြဲခဲ့သည်။ မိမိ၏စာကို ဖတ်၍ သမီးက လှောင်ပြောင်မည်စိုးပုံကို

> **သမီးကြီးက သူ့စာကိုဖတ်ကြည့်ပြီး "အဘိုးကြီးတော့ အခုမှနောင်တတွေရနေပြီ" ဟုတွေးကာ မဲ့ပြုံးပြုံးလိုက်မည်ကို သူကြောက်သည်။ ထိုသို့အတွေးခံ အပြုံးခံရမည့်အစား "သူ့ဟာသူပျော်နေတာ၊ သားသမီးတွေကို ချစ်တာသတိရ တာ မဟုတ်ဘူး"ဟုသာ အထင်ခံလိုက်တော့မည်။** (စန္ဒာ၊ မ၊ ၁၉၉၉၊ ၁၀၄)

ဟူ၍ဖော်ပြထားပါသည်။ ဦးဘပွားသည် သားသမီးများအပေါ်တွင် မထားအပ်သော အတ္တမာန ရှိနေသည်ကို အထင်းသားတွေ့ရသည်။ ဦးဘပွားသည် သူ၏ပြုမူပုံများကို သားသမီးများက ဝေဖန် ပြောဆိုမည်ကို ကြောက်နေမိသော စိတ်ခံစားမှုအတွေးကပင် အထက်စီးမှနေပြီး မာနကြီးသည့်စရိုက်ကို ဖော်ကျူးပြနိုင်သော စရိုက်ဖန်တီးမှုပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဦးဘပွားက သူ၏သမီးကို "ဖေဖေမြေးတွေက မြန်မာစကားတတ်သေးလား"ဟု မေးရာ သမီးက "မြန်မာစကား၊ မတတ်သလောက်ပင်ဖြစ်ကြောင်း"ပြောသည်။ ဦးဘပွား၏ မြေးအလတ်ကောင်က

သီးမွှေးငှက်ပျောသီး တစ်လုံးကိုကြည့်ကာ ဒီဘာနားနားက အရပ်အမြင့်ကြီးဘဲ ဟုပြောသောကြောင့် ရယ်ခဲ့ရသည်ဟု ဦးဘပွားကို ပြောသောအခါ ဦးဘပွား၏ အတွေးတွင် -

မြန်မာလူမျိုးတစ်ယောက်က မြန်မာစကား မတတ်တော့တာဟာ ရယ်စရာလား၊ ဒါဟာ ရယ်စရာဖြစ်နေပါသလား။ (စန္ဒာ၊ မ၊ ၁၉၉၉၊ ၁၀၅)

ဟူ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။ ဦးဘပွားသည် သားသမီးမြေးများကို အားမလိုအားမရဖြစ်နေပုံ၊ ကရုဏာဒေါသ ဖြစ်နေပုံများ ပေါ်လွင်နေသည်။ **"ဒါဟာရယ်စရာဖြစ်နေပါသလား"** ဟူသော ကရုဏာဒေါသော ဖြစ်နေသည့် စိတ်ခံစားမှုအတွေးကပင် မြန်မာလူမျိုးပီသစေချင်သော မြန်မာစကားကို နှစ်သက်မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားသော အမျိုးကိုချစ်သော ဦးဘပွား၏စရိုက်ကို ထင်ဟပ်ပြနိုင်သော ဖန်တီးမှုပင်ဖြစ်သည်။ ဦးတည်ချက်ကို ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သည်။

ဦးဘပွားသည် သားသမီးများနှင့် နွေးထွေးစွာနေထိုင်ချင်သော စိတ်ဆန္ဒရှိသော်လည်း မဖြစ်နိုင်ကြောင်း သူ့ကိုယ်သူသိ၍ အားငယ်နေလေသည်။ ထိုသို့စိတ်အားငယ်နေသော ဦးဘပွားသည် အိမ်နီးချင်းများနှင့် အရောမဝင်ဘဲ မာနကြီးစွာနေထိုင်ခဲ့သည်။

ဦးဘပွားသည် ငွေကြေးချမ်းသာသောသူအချို့၏ သဘာဝအတိုင်း မေတ္တာစေတနာကို နားမလည်ဘဲ ငွေနှင့်တန်ဖိုးဖြတ်တတ်သည်။ သူတစ်ပါးကို အပေါ်စီးမှဆက်ဆံတတ်သည်။ အိမ်နီးချင်း ကလေးတစ်ဦးက မွေးနေ့အလှူအဖြစ်လာပို့သော မုန့်ဟင်းခါးအတွက် ငွေကြေးနှင့် တန်ဖိုးဖြတ်ကာ တုံ့ပြန်ပုံကို -

သူက မုန့်ဟင်းခါးချိုင့်လှယ်ရင်၊ ဘာပြန်ပေးရမလဲဟု စဉ်းစားသည်။ မုန့်ဟင်းခါး၊ ပမာဏကိုမှန်းကြည့်ရင်၊ ငွေအစိတ်သုံးဆယ်လောက် ရှိလိမ့်မည်ဟု တန်ဖိုး ဖြတ်သည်။ ဒီတော့ ငါကရာကျော်တန် ပြန်ပေးလိုက်မည်ဟူသော စိတ်နှင့် ချောကလက်ဘူးလေး ဆွဲကာ ပြန်ထွက်လာ ခြင်းဖြစ်သည်။ (စန္ဒာ၊ မ၊ ၁၉၉၉၊ ၂၉)

ဟူ၍ ဖော်ပြထားသည်။ ဦးဘပွားသည် သူတစ်ပါး၏ မေတ္တာစေတနာကို အလေးမထားတတ်သော အပြုအမူမှာ ပေါ်လွင်သည်။ "**ဘာပြန်ပေးရမလဲဟု စဉ်းစားသည်၊ ပမာဏကိုမှန်းကြည့်ရင်၊ တန်ဖိုးဖြတ်သည်"** ဟူသောအတွေးစကားများက ငွေကြေးအခြေအနေကြောင့် အခက်အခဲဖြစ်နေကြလေသည်။ ထိုအခြေအနေကိုသိသော ဦးဘပွား၏ ရင်ထဲတွင် ထူးခြားသော စေတနာဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဦးဘပွား၏ အတွေးစိတ်ကူးများတွင် အရာရာကို ငွေကြေးနှင့်တန်ဖိုးဖြတ်တတ်သော ဦးဘပွား၏စရိုက်ကို ပေါ်လွင်အောင် ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်သည်။ ရှေ့ဆက်လာမည့် ဇာတ်လမ်းအတွက် စာဖတ်သူကို သိလိုစိတ်မြင့်တက်စေရန်လည်း အထောက်အပံ့ပေးနိုင်သောစရိုက် ဖန်တီးမှုပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဦးဘပွားသည် ကန်ထရိုက်တိုက်တွင် အနေကြာလာပြီး အိမ်နီးချင်းများ၏ နွေးထွေးသော မေတ္တာကိုရရှိခံစားရချိန်တွင် မေတ္တာ၏အေးမြမှုကိုသိ၍ စိတ်ဓာတ်များပျော့ပျောင်းလာသည်။ တစ်နေ့တွင် အိမ်နီးချင်းဖြစ်သော ကိုကောင်းထက်သည် ဘတ်(စ်)ကားစီးရင်း အမျိုးသမီးထံမှ ကလေးကို မိမိကိုယ်ပေါ်တွင် ခေါ်ထားပေးရာအမျိုးသမီးသည် ကလေးကိုထားခဲ့၍ လစ်ဆင်းပြေးသွားသောကြောင့် သွေးမတော်သားမစပ်သည့် ကလေးကိုအိမ်သို့ ခေါ်လာခဲ့သည်။ မိသားစုသဖွယ်ဖြစ်နေကြသော အိမ်နီးချင်းများနှင့် တိုင်ပင်ရာ ကလေးကို တာဝန်ယူ ကျွေးမွေးပြုစု စောက်ရှောက်လိုကြပါသော်လည်း

ငါ့မှာတော့ ငွေတွေအများကြီးပိုနေတယ်။ ဟိုကလေးကတော့ ငွေအနည်းအပါး လိုနေတယ်ဟုတွေးမိသည်။ ငါသာဒီလောကြီးထဲက ထွက်သွားရတော့မယ်။ ဒီငွေတွေကိုလည်း ထားခဲ့ရတော့မယ်။ တစ်ပြား တစ်ချပ်မှာ ယူသွားနိုင်မှာ မဟုတ်။

(စန္ဒာ၊ မ၊ ၁၉၉၉၊ ၁၀၈)

ဟူ၍လည်းကောင်း၊

မိဘမဲ့နေသောကလေး၊ ခိုကိုးရာမဲ့နေသောကလေး၊ လူမှန်းမသိသေးသည့်ကလေး၊ ထိုခြောက်လသားကလေးငယ်လေး၏ ရှင်သန်ကြီးထွားရေးအတွက် ငွေဟူသည်မှာ အဓိကပြဿနာဖြစ်သင့်ပါသလား။ အဲဒါက ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ အဓိက အရေးကြီးတာက အဲဒီကလေးကိုပေးကြမဲ့ မေတ္တာ၊ နောက်ပြီး ကရုဏာနဲ့စေတနာ

(စန္ဒာ၊ မ၊ ၁၉၉၉၊ ၁၁၀)

ဟူ၍လည်းကောင်း ဖော်ပြထားသည်။ ဦးဘပွားသည် အတ္တမာနကြီးမားသော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်၏ မေတ္တာတရားနှင့် ထိတွေ့မိသောအခါ နူးညံ့သောစိတ်ထားသို့ ပြောင်းလဲသွားသည်။ အဓိကဇာတ်ဆောင်ကို စရိုက်ရှင်ဖြင့်ဖန်တီးထားသည်။ ဇာတ်ဆောင်၏စိတ်ခံစားမှု အတွေးကပင် ဦးဘပွားသည် ကိုယ်ချင်းစာနာတတ်သော၊ ကူညီတတ်သောစရိုက် တွေးခေါ်ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်သည့် စရိုက်ရှိသူအဖြစ် ဖန်တီးပြနိုင်သည်။

ထိုသို့ စိတ်ဓာတ်ပျော့ပျောင်းလာသော ဦးဘပွားသည် မိမိ၏ ဖောက်ပြန်ယိုယွင်းလာသော ရုပ်ခန္ဓာကို ဝေဖန်သုံးသပ်ရင်း တွေးတောမိကာ -

ဇရာနှင့် ဝေဒနာအရိပ်အရောင်များ လွှမ်းနေသမ်းနေသော မျက်နှာတစ်ခုသည် သူ့ကို ပြန်ကြည့်နေသည်။ ထိုမျက်နှာသည် အတ္တကြီးခဲ့သူ၊ မာနကြီးခဲ့သူ၊ ကာမရာဂကြီးခဲ့သူ ဦးဘပွားဟူသည့် သူ၏မျက်နှာပင် ဖြစ်သည်။ (စန္ဒာ၊ မ၊ ၁၉၉၉၊ ၁၁၂)

ဟူ၍လည်းကောင်း၊

ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအရ အတ္တမရှိဘူး၊ ငါဆိုတာမရှိဘူး၊ အားလုံးအနတ္တချည်းပဲ ဆိုပေမယ့် ပညတ်သဘောအရတော့ ဦးဘပွားဆိုတာ ငါပဲမဟုတ်လား။ ဒီရုပ် ဒီခန္ဓာငါးပါးကြီးကို ဦးဘပွားလို့ပဲ ခေါ်ကြတယ်မဟုတ်လား။ ခါတိုင်းထက်မသိသော နားထင်နားရင်း တွေကျကာ ပိန်နေသောမျက်နှာ၊ ဖြူဖတ်ဖြူရော် ဖြစ်နေသောမျက်နှာ၊ တဖြည်းဖြည်း ချဉ်းကပ်လာသော ဝေဒနာကိုတွေးကာ ကြောက်ရွံ့နေသော မျက်နှာ၊ ထိုမျက်နှာသည် သူတကယ်ပိုင်ဆိုင်သော မျက်နှာမဟုတ်ကြောင်းကို ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် အတွေး ပေါက်သွားမိသည်။ မဟုတ်ဘူး၊ ငါဟာသူမဟုတ်ဘူး၊ သူကသေတော့မှာ ချုပ်ငြိမ်းတော့မှာ၊ မကြာခင်ပြာဖြစ်တော့မှာ၊ ဘုရား - ဘုရား၊ ဒါတွေဟာ တကယ်ပဲ ဖြစ်တော့မှာ ပါလား။ (စန္ဒာ၊ မ၊ ၁၉၉၉၊ ၁၁၂-၁၁၃)

ဟူ၍လည်းကောင်း ဖော်ပြထားသည်။ ဦးဘပွားသည် မိမိမျက်နှာသွင်ပြင်ကို ရှုမြင်သုံးသပ်ပြီး ဘဝအမြင် ပြောင်းလဲလာကာ မမြဲသောတရားကိုသိ၍ သတိသံဝေဂရလာသည့် ဦးဘပွား၏ စိတ်ခံစားမှု အတွေးကပင် ဗုဒ္ဓဘာသာအဆုံးအမ အနှစ်သာရများကို ယုံကြည်လက်ခံလာနိုင်သော စရိုက်၊ မိမိကိုယ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ် နိုင်သောစရိုက်ရှိသူအဖြစ် ထင်ဟပ်ပြနိုင်သော ဖန်တီးမှုပင် ဖြစ်သည်။

ဦးဘပွားသည် ကလေးငယ်လေးများကို ထားရစ်ခဲ့ပြီး တမလွန်ဘဝသို့ ထွက်သွားကြသည့် ကိုရန်ဝေးတို့ ဇနီးမောင်နှံထက်စာလျှင် သေခြင်းကိုကြိုတင်သိရှိ ပြင်ဆင်ခွင့်ရသော မိမိက ပိုမို ကံကောင်းသည်ဟု နားလည်ခံယူလာသည်။ သတိသံဝေဂရလာသော ဦးဘပွားအတွေးတွင် -

ငါ ကံကောင်းပါတယ်

ငါ့မှာ နောက်ဆံတင်းစရာ ပူပင်စရာ သံယောဇဉ်နှောင်ဖွဲ့မှုဘာမှမရှိဘူး။ ငါသေတော့ မယ်ဆိုတာ ငါကြိုပြီးသိခဲ့ရတာဟာလည်း တစ်နည်းတော့ ငါကံကောင်းတာပါပဲလေ ဦးဘပွားက အဆိုးထဲမှ အကောင်းလေးများကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်လာသည်။ ငါက ငါ့ကိုယ်ငါ သေမိန့်ကျပြီရယ်လို့ စိတ်ဆင်းရဲနေမိတယ်။ အမှန်က သက်ရှိသတ္တဝါ ရယ်လို့ဖြစ်လာ ပြီးဆိုကတည်းက သတ္တဝါတိုင်းဟာ သေမိန့်ကျလာကြတာပဲ ဒါကို ဘယ်သူမှ ရှောင်လွှဲလို့ရမှာလဲ (စန္ဒာ၊ မ၊ ၁၉၉၉၊ ၂၁၂-၂၁၃)

ဟူ၍ ဖော်ပြထားပါသည်။ ဦးဘပွားသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ အဆုံးအမသြဝါဒများကို နှစ်နှစ်ကာကာ ယုံကြည် သက်ဝင်လာသည်ကို တွေ့ရသည်။ လောကလူသားတို့ ရှောင်လွှဲ၍မရနိုင်သော သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်လာနိုင်သော ဦးဘပွား၏ စိတ်ခံစားမှုအတွေးကပင် တရားသဘောကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်သော စရိုက်ရှိသူပင်အဖြစ် ဖန်တီးပြနိုင်ပါသည်။ လူ့ဘဝကိုရလာခိုက်တွင် မေတ္တာကရုဏာဖြင့် ကောင်းကျိုး ပြု၍ အသက်ရှင်နေထိုင်သွားခြင်းသည်သာ ဘဝ၏အနှစ်သာရ ဖြစ်သည်ဟူသော စာရေးသူ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ပေါ်လွင်အောင် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

အရံဇာတ်ဆောင်တစ်ဦးဖြစ်သော ဦးထင်သည် ဘဝကို အရက်သေစာသောက်စားရင်း အချိန် ဖြုန်းကာနေလာသည့် အဘိုးကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည်။ မူးရူးရမ်းကားနေသူမဟုတ်သော်လည်း ဘဝကို မေ့လျော့ပေါ့ဆစွာ ဖြတ်သန်းနေသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပေါ့ဆစွာနေသော ဦးထင်သည် ကိုရန်ဝေးတို့ လင်မယား ရုတ်တရက်သေဆုံးသွားသည်ကို ကြုံတွေ့ရသောအခါ သေခြင်းတရားကို ထိတ်လန့်တုန်လှုပ် သွားသည်။ စိတ်၏ကြောက်ရွံ့မှုများကို အရက်သောက် ဖြေဖျောက်ရန်အတွက် အရက်ဆိုင်သို့ ထွက်လာ ခဲ့ရာလမ်းတွင် ဆရာတော် ဦးဥတ္တမသာရ၏ တရားပွဲနှင့်ဆုံသည်။ ဦးဥတ္တမသာရတရားပွဲသို့ ဝင်ရောက် တရားနာရင်း ဦးထင်၏ စိတ်ဓာတ်များ ပြောင်းလဲ လာပုံကို -

ငါမိုက်တယ် ….. မိုက်ခဲ့ပါတယ်

ဖခင်ရှေ့ရောက်ပြီး အဆူခံလိုက်ရသော ကလေးဆိုးတစ်ဦးလို ဦးထင်သည် အလိုလို ငိုချင်နေသည်။ ဟုတ်ပါရဲ့ သိသိကြီးနဲ့ ဆက်ပြီး မိုက်နေဦး မယ်ဆိုရင် တော့ ငါအရှုံးကြီး ရှုံးရတော့မယ်ထင်ပါရဲ့။ မျက်လုံးအိမ်တွင် ဝေ့လည်လာသော မျက်ရည်များကို

> **မျက်တောင်တဖျပ်ဖျပ်ခတ်ကာ ထိန်းရင်းကွယ်လွန်ခဲ့ပြီးပြီးဖြစ်သော မိဘများ၊ ဆွေမျိုးများ၊ မိတ်သင်္ဂဟများအားလုံးကို တစ်ဦးပြီးတစ်ဦး သတိရနေမိသည်။ သူတို့တစ်တွေ လူ့ဘဝကြီးထဲရောက်လာပြီး ရှုံးသွားကြသလား။ လူ့ရပ်လူ့ရွာမှ ဒေါသကိုလည်းကောင်း၊ လောဘကိုလည်းကောင်း၊ မောဟကိုလည်းကောင်း၊ ဆုပ်ကိုင်တွယ်ဖက် ဘဝကူးသွားကြသူများကိုလည်း မြင်ယောင်လာသည်။ သူတို့တွေ ဘယ်ရောက်သွားကြမည်နည်း ဟုဆက်၍ တွေးရင်းလည်း ရင်ထဲတွင် ဟိုက်ကာ မောလာသည်။ ဘဝကိုခင်မင်တွယ်တာသောဘဝတဏှာလည်း ရုတ်တရက်ပြတ်ချင်ချင်ဖြစ်ကာ ငြီးငွေ့စိတ်ကုန်သလို ခံစားလိုက်ရသည်။** (စန္ဒာ၊ မ၊ ၁၉၉၉၊ ၂၀၆-၂၀၇)

ဟူ၍ ဖော်ပြထားသည်။ ဦးထင်သည်ဘဝကို အရက်သောက်၍ အချည်းနှီး အချိန်ဖြုန်းခဲ့ပုံများကို တွေးတောပြီး နောင်တရမိပုံ၊ ကုသိုလ်နှင့်အကုသိုလ်ကို ခွဲခြားသိပြီး ကြောက်ရွံ့နေပုံ၊ တဏှာ၏ ကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းပုံတို့ကို ပေါ်လွင်စေသည်။ ဇာတ်ဆောင်၏စိတ်ခံစားမှုအတွေးသည် ဦးထင်၏ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိသည့် စရိုက်ကို ဖန်တီးပြနိုင်သည်။

ဝတ္ထုတွင် အရေးပါသော ဇာတ်ဆောင်တစ်ဦးဖြစ်သည့် ကိုကောင်းထက်၏ စရိုက်များ ကိုလည်း ၎င်း၏အတွေးများတွင် တွေ့ရပါသည်။ ကိုကောင်းထက်သည် ဘတ်(စ်)ကားပေါ်မှရခဲ့သည့် လသားအရွယ် ကလေးတစ်ဦးကို မွေးစားရန်ဆန္ဒရှိသူဖြစ်သည်။ လက်ထဲတွင်ရောက်နေသော ကလေးကို မွေးသင့် မမွေးသင့် စဉ်းစားရာတွင်

> **ဒီကလေးကို အိမ်ပေါ်ခေါ်မလာဘဲ လမ်းဘေးချပစ်ခဲ့ရလျှင် ကောင်းလေမလား၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထဲ အသာထားခဲ့ရလျှင် ကောင်းမလား၊ သူစဉ်းစားမိသည်။ သို့ပါသော်လည်း ကလေးငယ်၏ မျက်နှာနုနုလေးကို ငုံ့ကြည့်မိတော့ သူဘယ်လိုမှ မလုပ်ရက်။ သည်ကလေးသည်သာ သူ၏ သားကလေးဖြစ်လျှင် သူဘယ်လို ခံစားရမလဲ၊ သူ၏ဘဝထဲမှ ထွက်ခွာသွားသော ကလေးငယ်သည် နောက်နောင်ဘဝများတွင် သည်လိုအဖြစ်မျိုး ကြုံနေရလျှင် သူဘယ်လိုလုပ်ရ ပါ့မလဲ။ ခိုးကိုးရာမဲ့သော ထိုကလေးငယ် ဆွေမရှိ၊ မျိုးမရှိသော တွယ်ရာမဲ့သော ကလေးငယ်၊ ထိုကလေးငယ်ကို သူကလည်း မျက်နှာလွှဲလိုက်၍ မသမာသူ လက်ထဲရောက်သွားသည်ဆိုပါစို့၊ သူတောင်းစားကလေးဖြစ်သည်ဆိုပါစို့ အသက်ဆုံးရှုံးသွား သည်ဆိုပါစို့။** (စန္ဒာ၊ မ၊ ၁၉၉၉၊ ၇၁-၇၂)

ဟူ၍ဖော်ပြထားသည်။ ဇာတ်ဆောင်၏စိတ်ခံစားမှုအတွေးများကပင် ကိုကောင်းထက်၏ သားသမီးချင်း စာနာတတ်သော သနားတတ်သော စိတ်နှလုံးနူးညံ့သည့် စရိုက်ရှိသူအဖြစ် ဖန်တီးပြနိုင်သည်။

ထို့ပြင် ဇာတ်ဆောင်တစ်ဦးဖြစ်သည့် ဦးကံမြင့်သည် ဦးဘပွားရောဂါကို ကုသပေးနေသော ဆရာဝန်တစ်ဦးဖြစ်သကဲ့သို့ အရင်းနှီးဆုံး မိတ်ဆွေလည်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဦးဘပွားသည် သူ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများကို ရင်ဖွင့်တိုင်ပင်တတ်သည်။ ဦးဘပွားသည် ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းလာသောအခါ ဦးကံမြင့်က ဆေးစစ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးသည်။ ဆေးစစ်ချက်အရ ဦးဘပွားသည် ကင်ဆာရောဂါစွဲကပ်နေပြီဖြစ်ကြောင်း သိလိုက်ရ သည်။ ဦးကံမြင့်သည် ဦးဘပွားကို မပြောရက် သိသွားမည်ကို စိုးရိမ်သည်။ ဦးကံမြင့်၏ စိတ်တွင် စိတ်မကောင်းခြင်းကြီးစွာဖြစ်ကာ ဇနီးသည်အား ဦးဘပွား၏ ရောဂါလက္ခဏာအကြောင်း ပြောပြဖြစ်သည်။ ထိုသို့ပြောပြသည့်အချိန်တွင် ဦးဘပွားသည် ဦးကံမြင့် အိမ်သို့ရောက်လာသည်။ နိုင်ငံခြားမှသားကပို့လိုက်သော ချောကလက်နှင့် အင်္ကျီတစ်ထည်ကို ဦးကံမြင့်အတွက် လာပို့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဦးဘပွားသည် ဦးကံမြင့်အိမ် ရောက်သောအခါ ဘာသံမှမကြား၍ ရင်းနှီးပြီးအိမ်ဖြစ်သောကြောင့် ထမင်းစားခန်းအထိဝင်ခဲ့ရာ ဦးကံမြင့်တို့ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် မိမိ ရောဂါအကြောင်း ပြောနေသည်ကို ကြားခဲ့သည်။ ဦးဘပွားသည် ဘာမျှဝင်ရောက် မေးမြန်းခြင်းမရှိဘဲ အိမ်သို့ပြန်ခဲ့သည်။ နောက်တစ်နေ့ ဦးကံမြင့်သည် ဦးဘပွားအိမ်သို့သွားရာတွင် ဦးဘပွားက သေခြင်းတရားနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောသောအခါ ဦးကံမြင့်၏ အတွေးတွင်

> **ဘုရားရေ သူများသိသွားနေပြီလားဟုတွေးရင်း ထူထူပူပူ ဖြစ်သွားသည်။ စိုးရိမ်သွားသည်။** (စန္ဒာ၊ မ၊ ၁၉၉၉၊ ၁၁)

ဟူ၍ဖော်ပြထားပါသည်။ ဦးကံမြင့်၏စိတ်ခံစားမှုအတွေးကပင် စိုးရိမ်တတ်သောစရိုက်၊ မိတ်ဆွေကောင်းပီသသောစရိုက်၊ ဆရာဝန်ကောင်းပီသသောစရိုက်ကို ထင်ဟပ်ပြနိုင်သော ဖန်တီးမှုပင် ဖြစ်သည်။

ဦးကံမြင့်သည် ဦးဘပွားအိမ်သို့ အလည်သွားရင်း ကလေးများနှင့် ဦးဘပွား စကားပြောနေသည်ကိုတွေ့၍ ဦးကံမြင့်သည်လည်း စကားဝင်၍ပြောခဲ့သည်။ ကလေးများ ကြီးပြင်းလာသောအခါ မည်သည့်အလုပ်များ လုပ်ကြမည်နည်းဟု ဦးကံမြင့်ကမေးရာတွင် ကိုဦးက သူ၏ဖခင်ဖြစ်စေချင်သော မိမိနိုင်ငံကဘွဲ့ကိုယူ၍ မိမိနိုင်ငံကိုအကျိုးပြုသော ဆရာဝန်ကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်အောင်လုပ်မည်ဟု ပြောပြသည်။ ကိုဦး၏စကားကို နားထောင်ပြီးနောက် ဦးကံမြင့်က ဆက်၍တွေးမိပုံကို -

> **ဦးကံမြင့်တွေ့ဖူးသော လူတော်တော်များများသည် အမိနိုင်ငံက သူတို့အတွက် စိုက်ထုတ်ပြီး အကုန်အကျခံထားရသည်များကို အသိအမှတ်မပြုကြပေ။သိလည်း မသိလိုကြပေ။ သာမန်လူပြိန်းများက မသိလျှင်ထားပါဦး၊ အခုတော့ဘွဲ့ရ ပညာတတ်လူငယ်အချို့ကပါ အသိခေါက်ခက် အဝင်နက်ပြီး နိုင်ငံကိုဘာကိစ္စ ကျေးဇူးတင်နေရမှာလဲ။ ကျွန်တော်တို့က တက္ကသိုလ်တက်တာ အလကားတက်ရ တာမှမဟုတ်ဘဲ၊ ကျောင်းလခတစ်လကို သုံးဆယ့်ငါးကျပ်ပေးပြီးတက်ရတာဟု ပြောသည်ကိုကြားဖူးတော့ ဦးကံမြင့်သက်ပြင်းအခါခါချမိသည်။ သူတို့လစဉ်ပေးထားသော ကျောင်းလခ သုံးဆယ့်ငါးကျပ်သည် တက္ကသိုလ်ဆရာ၊ ဆရာမတို့၏လခများ၊ အဆောက်အအုံ ထိန်းသိမ်းစရိတ်များ၊ ဓာတ်ခွဲခန်းတွင်သုံးရသော ပစ္စည်းများအတွက် လုံလောက်**

> **သည်ဟု ထင်နေသောထိုဘွဲ့ရ ပညာတတ်လူငယ်အချို့ကို သူအံ့ဩသည်နှင့်အမျှ စိတ်လည်းပျက်မိသည်။** (စန္ဒာ၊ မ၊ ၁၉၉၉၊ ၁၈၅)

ဟူ၍ဖော်ပြထားသည်။ ဦးကံမြင့်သည် ပညာတတ်ပြီး မသိနားမလည်သော ဘွဲ့ရပညာတတ်များကို စိတ်ပျက်နေမှုများ ပေါ်လွင်သည်။ ထို့ပြင် ဘွဲ့ရပညာတတ်များသာမက နောင်လာနောက်သားများ ကိုလည်း နိုင်ငံတော်၏ ကျေးဇူးတရားကို သိစေချင်သည့် မှန်ကန်သော အတွေးအမြင်များ ရှိလာစေလို သည့် ဆန္ဒပေါ်လွင်သည်။ စာရေးသူ၏စိတ်ခံစားမှုအတွေးဖြင့် စရိုက်ဖန်တီးမှုကပင် ဦးကံမြင့်သည် လူငယ်တို့၏ မှားယွင်းသော အတွေးများကို ပြုပြင်ပေးလိုသော စရိုက်ရှိသူဖြစ်ကြောင်း ထင်ဟပ်ပြနိုင် သည်။

ဦးဘပွားနေထိုင်သော စမ်းချောင်းရပ်ကွက်တွင် နေထိုင်ကြသူများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခင်မင်ရင်းနှီးကြ၍ ဆွေမျိုးရင်းချာမိသားစုသဖွယ် နေထိုင်ကြသည်။ ဦးဘပွားနှင့် တစ်တိုက်ထဲတွင် နေထိုင်သော ဒေါ်ရွှေနု၏ စိတ်ခံစားမှုအတွေးကို -

> **ဒေါ်ရွှေနုက ဦးဖီးလမ်းထဲတွင် လှုပ်ရှားသွားလာခဲ့သူများကို တစိမ့်စိမ့် သတိရနေသည်။ နောက်ပြီး ရွှေရိုးတစ်ယောက်ရှိသေးတယ်၊ သိပ်စိတ်မန္တရှာ ပေမယ့်လည်း ဘယ်သူ့ကိုမှ ဒုက္ခမပေးဘူး၊ သူ့ကိုလည်း အကုန်လုံးက ခေါ်ကြပြောကြ ကျွေးကြတယ်။ ဆွမ်းကျွေး၊ ကွမ်းကျွေးများရှိရင် ဘာမှမပြောနဲ့၊ ဘုန်းကြီးပွဲပြီးရင် ရွှေရိုးပွဲပဲ၊ သူကအရင်ဆုံး တက်လာတာ။ ဘယ်ညှော်သည်မှ မစားရသေးဘူး၊ ရွှေရိုးက အရင်ဆုံးစားတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကို ဘယ်သူကမှအပြစ်မယူကြဘူး၊ အကုန်လုံးက မေတ္တာထားကြတယ်။ ခွင့်လွှတ်ကြ တယ်။ အခုတော့မရှိရှာတော့ဘူး၊ ရွှေရိုးရော သူ့အမေကြီးရော ဆုံးရှာပြီ၊ တစ်ယောက် နှင့်တစ်ယောက် တိုင်ပင်ကြ၊ မေတ္တာထားကြပုံတွေကို ပြန်တွေးရင်း ဒေါ်ရွှေနု ကြည်နူးနေသည်။** (စန္ဒာ၊ မ၊ ၁၉၉၉၊ ၁၃၆)

ဟူ၍ ဖော်ပြထားသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စေတနာ၊ မေတ္တာထားကြပုံ၊ မေတ္တာတရား၏ နွေးထွေးပုံတို့ကို ပေါ်လွင်စေသည်။ ဒေါ်ရွှေနု၏ စိတ်ခံစားမှုအတွေးကပင် မြန်မာလူမျိုးတို့၏ မေတ္တာစိတ်ကြီးမားပုံကို ပြကာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ညှာတာထောက်ထားတတ်သည့်စရိုက်၊ မေတ္တာကရုဏာကြီးမားသည့် စရိုက်ရှိ သူများအဖြစ် ဖန်တီးပြသွားနိုင်သည်။

ဘဝအိပ်မက် ပန်းအိပ်မက်ဝတ္ထုတွင် အဓိကဇာတ်ဆောင်ဦးဘပွားနှင့် အရံဇာတ်ဆောင် ဦးထင်ကို စရိုက်ရှင်အဖြစ်ဖန်တီးပြီး ကျန်ဇာတ်ဆောင်အားလုံးကို စရိုက်သေအဖြစ်သာ ဖန်တီးသွားသည်။ ဦးဘပွား ကို ပထမပိုင်းတွင် မေတ္တာတရားတော်မွတ်မှုကြောင့် အတ္တကြီးသည့် စရိုက်ရှိသူအဖြစ်ဖန်တီးပြီး ပတ်ဝန်းကျင်၏ စေတနာမေတ္တာတရားကိုရရှိသည့် အချိန်မှစ၍ ဇာတ်ဆောင်၏စိတ်ထားသည် နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းသွားပုံ၊ အတ္တမှပရစိတ်သို့ ပြောင်းလဲသွားပုံဖြင့် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်များကို ဖန်တီး ထားကာ ဦးတည်ချက်သို့ရောက်အောင် ပို့ဆောင်သွားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဇာတ်ဆောင်အသီးသီး၏ စိတ်ခံစားမှု အတွေးများမှာ ၎င်းတို့၏စရိုက်ကို ဖော်ကျူးပြနိုင်ပါသည်။

၅။ သုံးသပ်ချက်

ဤစာတမ်းသည် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးရာတွင် စိတ်ခံစားမှုအတွေးသည် အရေးပါပုံကို စာပေရှုထောင့်မှ လေ့လာဖော်ထုတ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ခံစားမှုဖြင့် စရိုက်ဖန်တီးသော အတတ်ပညာကို အလေ့လာခံဖြစ်သော မစန္ဒာ၏ ဘဝအိပ်မက်ပန်းအိပ်မက် ဝတ္ထုဖြင့်ဖော်ပြထားပါသည်။ စိတ်ခံစားမှုဖြင့် စရိုက်ဖန်တီးသော အတတ်ပညာကို အလေ့လာခံဝတ္ထုတွင် တွေ့ရပါသည်။ စိတ်ခံစားမှုအတွေးဖြင့် ဇာတ်ဆောင် စရိုက်ဖန်တီးမှုကိုသုံးပြီး ဇာတ်ဆောင်တို့၏စရိုက်ကို ဖော်ထုတ်ပြနိုင်သည်။ အဓိက ဇာတ်ဆောင် ဦးဘပွားကို စံပြဇာတ်ဆောင်အဖြစ် အသက်သွင်းကာ အစပိုင်း၌ အတ္တစိတ်ကြီးမားသော ကိုယ်ကျိုးကိုသာ ကြည့်တတ်သောသူအဖြစ် ဖန်တီးတင်ပြထားပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ဦးဘပွား၏ စရိုက်သည် သနားစာနာတတ်သော စရိုက်၊ ဖေးမကူညီတတ်သောစရိုက်တို့ကို ပေါ်လွင်စေသည်။ ဦးဘပွား၏စရိုက်ကို စိတ်ခံစားမှုအတွေးဖြင့် တင်ပြထားပါသည်။ ဦးကံမြင့်၊ ဦးထင်၊ မောင်ကောင်းထက်၊ ဒေါ်ရွှေနုတို့၏ အရံဇာတ်ဆောင်များ၏စရိုက်ကိုလည်း စိတ်ခံစားမှုအတွေးဖြင့် ဖန်တီးထားပြီး ၎င်းတို့၏ စရိုက်ကို ဖော်ကျူးထားနိုင်ပါသည်။ စိတ်ခံစားမှုအတွေးဖြင့် စရိုက်ဖန်တီးမှုသည် ဇာတ်ဆောင် အသီးသီး၏စရိုက်ကို ပေါ်လွင်စေပါသည်။ အဓိကဇာတ်ဆောင်နှင့် အရံဇာတ်ဆောင်တို့မှ ဇာတ်ပို့ ဇာတ်ဆောင်တို့သည် စရိုက်ဖန်တီးမှု အားကောင်းပြီး အရံဇာတ်ဆောင်များမှ အဖြည့် ဇာတ်ဆောင်တို့မှာ ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးမှု အားနည်းကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ဤဝတ္ထုတွင် ဦးတည်ချက်ကို ပေါ်လွင်ရုံမက ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းဖြစ်ပေါ်စေမှုအတွက် ဇာတ်ဆောင်သီးသီးကို သူ့နေရာနှင့်သူ အံဝင်ခွင်ကျ သရုပ်ဖော်၍ ဖန်တီးသွားနိုင်ပါသည်။

နိဂုံး

ဤစာတမ်းသည် ဇာတ်ဆောင်စရိုက်ဖန်တီးရာတွင် စိတ်ခံစားမှုအတွေးသည် အရေးပါကြောင်းကို စာပေရှုထောင့်မှ လေ့လာထားသောစာတမ်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့လေ့လာရာတွင် မမိုးမြေ၏ ဇာတ်ဆောင် စရိုက် ဖန်တီးမှုနည်းနာများကို အသုံးပြုကာ စိစစ်တင်ပြထားပါသည်။ ဤစာတမ်းသည် ဇာတ်ဆောင် စရိုက်ဖန်တီးမှုကို လေ့လာလိုသူများအတွက် အထောက်အကူပြုသော စာတမ်းတစ်စောင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

စန္ဒာ၊ မ။ (၁၉၉၉)။ ***ဘ၀အိပ်မက် ပန်းအိပ်မက်ဝတ္ထုရှည်***။ ရန်ကုန်၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်။

မိုးမြေ၊ မ။ (၂၀၀၉)။ ***ဝတ္ထုရှည်သဘောတရား ဝတ္ထုရှည်အတတ်ပညာ***။ ရန်ကုန်၊ ရွှေကံ့ကော် ပုံနှိပ်တိုက်။

လေ့လာဖတ်ရှုသည့်စာအုပ်စာရင်း

ခင်မင်၊ မောင်(ဓနုဖြူ)။ (၂၀၀၄)။ ***စကားပြေသဘောတရား စကားပြေအတတ်ပညာ (ဒု-ကြိမ်)***။ ရန်ကုန်၊ ချိုတေးသံပုံနှိပ်တိုက်။

ခင်မျိုးလတ်၊ မ။ (၂၀၁၉)။ ***အမျိုးသားစာပေဆုရဝတ္ထုရှည်များ (၁၉၉၃-၂၀၀၃)မှ ဇာတ်ဆောင် စရိုက်ဖန်တီးမှုအတတ်ပညာ***။ မန္တလေးတက္ကသိုလ် မြန်မာစာဌာနသို့၊ ပါရဂူ (Ph.D) ဘွဲ့အတွက် တင်သွင်းသောကျမ်း။